



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ
ДЕТСТВА, СЕМЬИ
И ВОСПИТАНИЯ

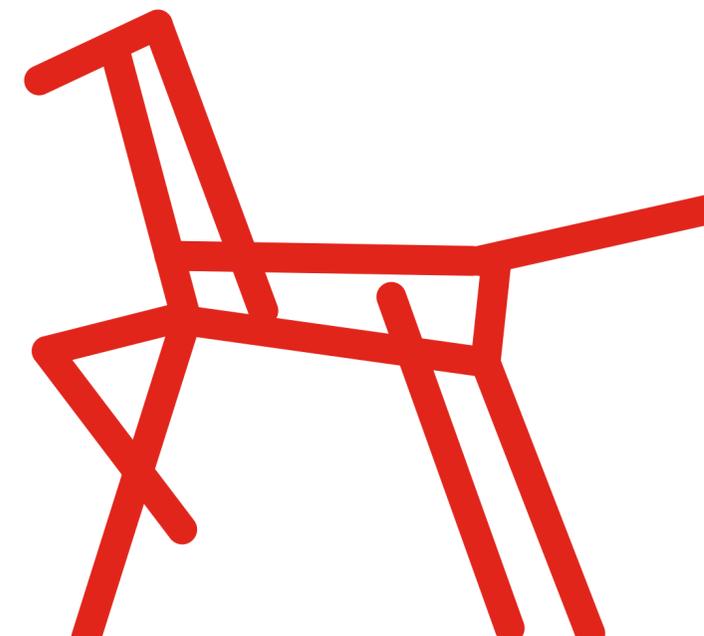
РАЗГОВОРЫ
О ВАЖНОМ

2024
ГОД СЕМЬИ

РОССИЯ — ЗДОРОВАЯ ДЕРЖАВА

СПО

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ



7 апреля — Всемирный день здоровья!



- **Считаете ли вы здоровье залогом будущего успеха в жизни? Почему?**



Чек-лист для прохождения медицинского осмотра в возрасте от 15 до 18 лет

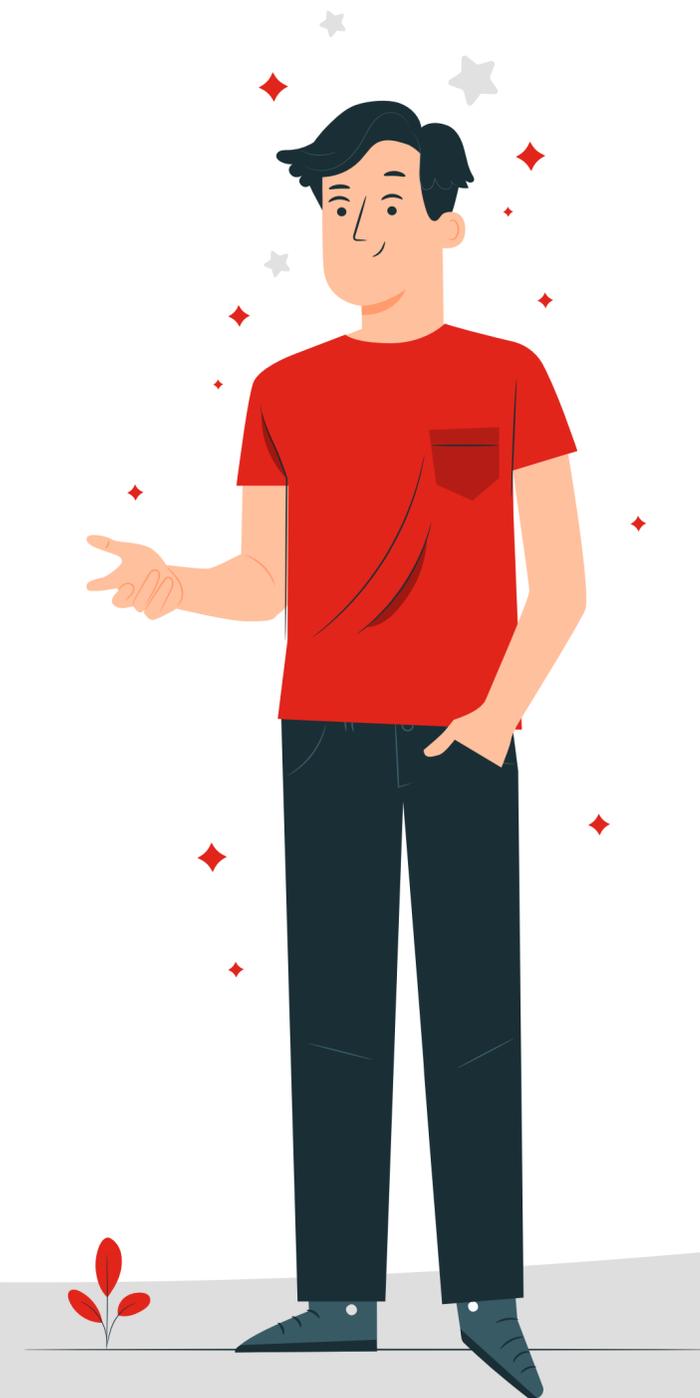
Врачи, необходимые к посещению:	
Юноши	Девушки
<input type="checkbox"/>	Педиатр
<input type="checkbox"/>	Детский хирург
<input type="checkbox"/>	Детский стоматолог
<input type="checkbox"/>	Детский эндокринолог
<input type="checkbox"/>	Невролог
<input type="checkbox"/>	Травматолог-ортопед
<input type="checkbox"/>	Офтальмолог
<input type="checkbox"/>	Оториноларинголог
<input type="checkbox"/>	Детский уролог-андролог
<input type="checkbox"/>	Психиатр подростковый
Необходимые анализы:	
<input type="checkbox"/>	Общий анализ крови
<input type="checkbox"/>	Общий анализ мочи
<input type="checkbox"/>	Электрокардиография

Психологическое здоровье — это состояние благополучия, при котором у человека есть возможность реализовать личный потенциал, справляться со стрессом, продуктивно и плодотворно учиться и трудиться, а также вносить вклад в развитие.



Психологически здоровый человек:

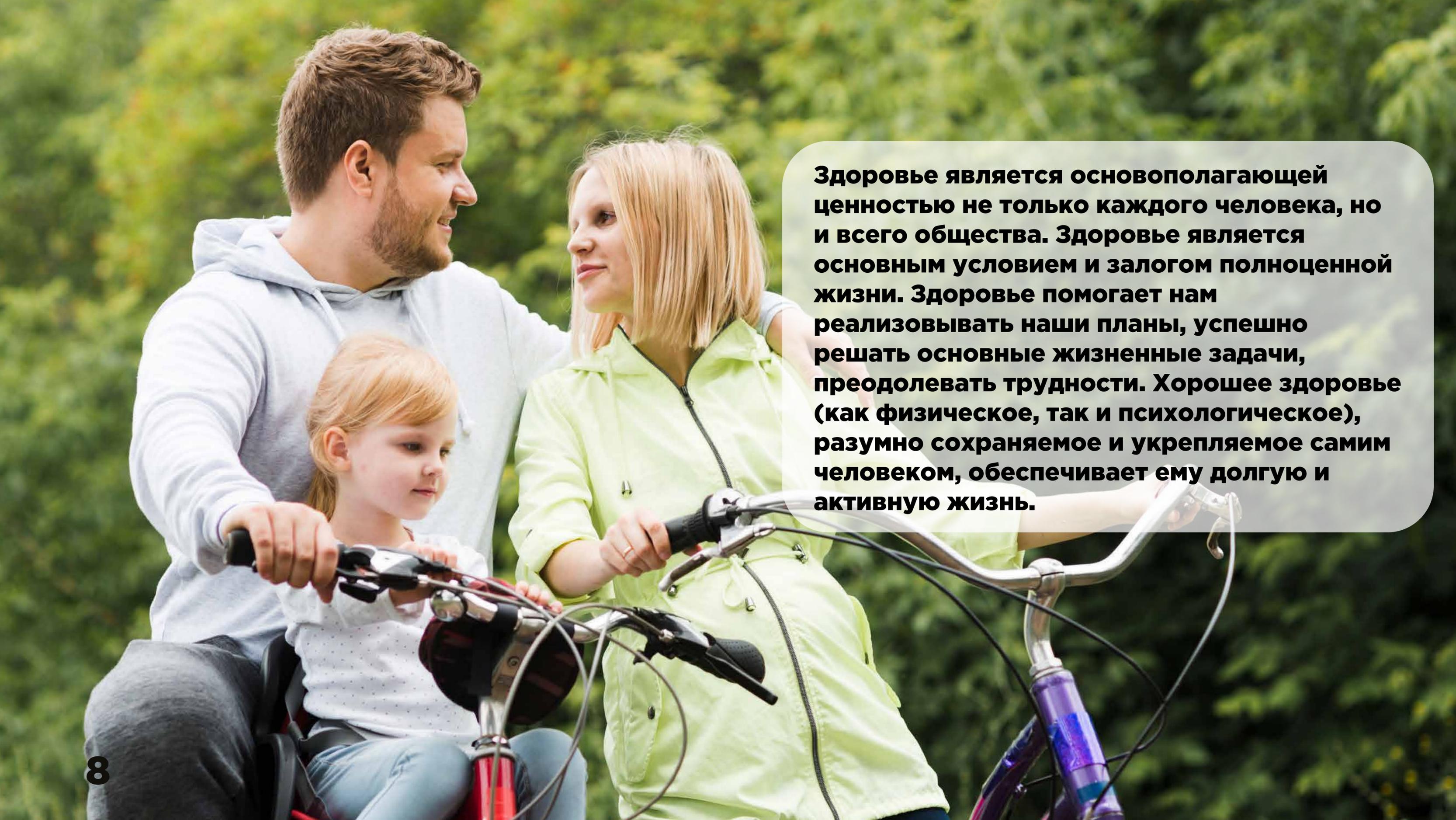
- успешно справляется со стрессом;
- стремится к самореализации;
- имеет ресурсы для успешной учебы и работы;
- вносит вклад в развитие общества;
- строит здоровые отношения;
- не затрачивает ресурс на поступки и обсуждения того, что приводит к негативному результату;
- проявляет заботу о родных и близких, а также тех, кто в ней нуждается, ведь доброе слово в жизни вообще, а в стрессовых ситуациях особенно, становится крайне необходимым.



ЧЕК-ЛИСТ

<input type="checkbox"/>	1. Обращаем внимание на свои источники информации	Пытается ли тот, кто пишет читаемый нами текст, вызвать сильные эмоции или желание поделиться неофициальной информацией раньше других. Получилось ли у него это? Если да — лучше к такому источнику больше не обращаться, оставьте за собой право контролировать свои эмоции и формировать собственное мнение о происходящем.
<input type="checkbox"/>	2. Отвечаем себе на вопрос	Как часто мы просматриваем информацию, обращаемся к новостям и событиям? Если это происходит чаще 2-3 раз в день, следует взять это под свой сознательный контроль. От того, что мы узнаем новости не первыми, спустя пару часов, мы ничего не потеряем. Четко распределяем время — когда мы будем посещать информационные ресурсы.
<input type="checkbox"/>	3. Стараемся не переходить на эмоции	В разговоре о происходящих событиях с близкими людьми, друзьями, знакомыми, одноклассниками и однокурсниками, стараемся не переходить на эмоции, а аргументированно и спокойно защищать свою точку зрения. Ведь событие рано или поздно останется в прошлом, а люди, которые нас окружают, особенно близкие, будут рядом с нами и в будущем. Не вступаем в дискуссию в интернете, если она начинает приобретать форму конфликта. В этом случае лучше завершить обсуждение и не поддаваться на провокации. Помните, ведь интернет-собеседнику вы все равно ничего не докажете, зачем тратить время и свои ресурсы на бесполезную деятельность.
<input type="checkbox"/>	4. Не становимся сами источниками травматической информации	Не пересылаем другим видеоролики с жутким содержанием, думаем о своем окружении. Один безразлично отреагирует, а на другого этот материал может повлиять очень сильно. Хотите ли вы быть источником травмы других людей? Сейчас многим тяжело, не усугубляем состояние — ни свое, ни других.
<input type="checkbox"/>	5. Сохраняем критичность мышления!	Это способность ставить информацию под сомнение, смотреть на проблему с разных сторон и в результате делать обоснованные выводы. Критическое мышление помогает полагаться на достоверную информацию, избегать манипуляций и принимать осознанные решения.

Вывод: этот чек-лист поможет вам поддерживать информационную гигиену, отсеивать фейковые новости и справляться с бесконечным потоком информации, чтобы быть более информированным, **обоснованным и защищенным от манипуляций.**



Здоровье является основополагающей ценностью не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье является основным условием и залогом полноценной жизни. Здоровье помогает нам реализовывать наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Хорошее здоровье (как физическое, так и психологическое), разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Подведение итогов





ИНСТИТУТВОСПИТАНИЯ.РФ



**ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ
ФГБНУ ИИДСВ**