

# Здоровьесберегающие технологии

Трунов Андрей ИУ7-72Б

31 октября 2022 г.

Лекция под названием – внедрение здоровьесберегающих технологий в инклюзивное образование со студентами, имеющими ограниченные возможности здоровья. Лекцию провёл Миронов Алексей Сергеевич.

Если человек научился осознавать и контролировать своё поведение, эмоции, мысли, то он может научиться сохранять оптимальный вес, гармонизировать семейные и дружеские отношения.

Повторение информации о факторах, определяющих качество здоровья, современных проблемах формирования здорового мышления (видео-лекция №1).

Существуют три неудовлетворённости, влияющие на психическое здоровье:

- неудовлетворённость самим собой;
- неудовлетворённость отношениями с окружающими;
- неудовлетворённость от достигнутого или недостигнутого.

Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывается по формуле:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост (см)}^2}.$$

Приведена таблица нормальных значений ИМТ в зависимости от возраста.

Рассказывается про работу приложения «Чувство покоя», которое помогает человеку с помощью аудиоконтента проработать различные эмоции, например: обида, гнев, страх.

Во многих странах создаются цифровые платформы для массива данных о здоровье и современных здоровьесберегающих технологиях формирования здорового образа жизни, как собственного стиля жизни. Такие цифровые платформы становятся базой для создания единой национальной системы оценивания взаимосвязи физических нагрузок, двигательной активности и состояния здоровья детей и подростков.

Волонтерство – самая эффективная реализация здоровьесберегающих технологий.