

Актуальные вопросы сохранения физического и психического здоровья школьников.

Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня мы поговорим о сохранении и укреплении психического и физического здоровья детей в современных условиях.

Итак, все мы понимаем, что ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки.

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, а также одной из характеристик национальной безопасности.

Здоровье – это состояние физического и психического благополучия.

Это: • Когда у вашего ребёнка высокая работоспособность, он устойчив к заболеваниям, соответствует в процессах роста и развития биологическим и социальным потребностям,

• Когда у него отсутствуют хронические заболевания.

• Когда ребенок умеет управлять своими чувствами и мыслями, проявлять критичность к себе, изменять своё поведение в ситуациях, планировать собственную жизнь.

В последние годы наблюдается негативная динамика состояния здоровья населения, особенно учащейся молодёжи. Несмотря на некоторую стабилизацию демографических показателей, выявляется отчетливая тенденция ухудшения здоровья детей и подростков. По данным различных авторов, насчитывается лишь 10-15% практически здоровых школьников, примерно 50 % имеют небольшие морфологические или функциональные отклонения и 35–40 % — хронические заболевания.

По результатам исследований Научного центра здоровья детей Российской академии, за последнее десятилетие отмечается следующая динамика:

- увеличилось число школьников с дефицитом массы тела в 1,5 раза,
- снизились функциональные возможности школьников по показателям динамометрии и оценке адаптационного потенциала растущего организма,
- замедляется биологическое развитие организма примерно на полгода,
- возрастает число детей с заболеваниями нервной системы в 2 раза,
- отмечаются психические расстройства у подростков в 1,5 раза чаще,
- регистрируется изменение артериального давления (как правило, по гипертоническому типу) у 60–63 % детей.

Поэтому очень важно, не упустить время, а грамотно сформулировать каждой семье основные задачи сохранения и укрепления здоровья своих детей. Что же влияет на здоровье детей?

В первую очередь – это стрессогенное воздействие со стороны взрослых - это систематическое использование окриков или так называемых «психических пощёчин», а также

ограничение времени в процессе деятельности. Ребёнок испытывает стресс из-за постоянной гонки. Неудач. Неудовлетворённости взрослых. Школьники находятся в постоянном психологическом напряжении.

Также на психическое здоровье детей воздействует и ситуация в семье. Модель поведения ребёнком чаще всего избирается по образцу родителей. На здоровье детей воздействуют вредные привычки родителей. Беспокоит то, что в благополучных семьях царит жестокость. Грубость, какой-то невидимый агрессивный стиль взаимоотношений с собственным ребёнком. Сегодня по стране до 50 тыс. ребят самовольно уходят из дома.

Кроме того, на здоровье детей влияет:

- Бесконтрольное использование подростками Интернет-ресурсов.
- Ограниченность двигательной активности. •

Увеличение объема учебных нагрузок, ведущее к переутомлению, стрессам. Нарушение психологического здоровья проявляется:

- В школьной и социальной дезадаптации.
- В повышенной конфликтности и высокой агрессивности.
- В страхах, тревогах. • В уединении и замкнутости.
- Крайним выражением психологического нездоровья являются детские и подростковые суициды.

В современной школе обучаются очень разные дети. Для каждого из них требуются свои, адекватные его потребностям, условия развития - поддержка, любовь, понимание, внимание и другие. Если не соблюдаются данные условия, у ребенка могут возникнуть различные проблемы в обучении и поведении, которые впоследствии могут перейти в асоциальное поведение. Учащихся, у которых имеются те или иные риски возникновения нарушений здоровья, относят к группе риска.

Традиционно к группе риска относятся:

- Дети из социально - неблагополучных семей и семей, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- Дети с отклоняющимся поведением, в том числе педагогически запущенные;
- Дети с проблемами в обучении и развитии;
- Дети с хроническими заболеваниями, дети - инвалиды.
- Опекаемые дети.
- Некоторые психологи к группе риска относят и одаренных детей.

В соответствии с Федеральным Законом "Об образовании в РФ" здоровье детей и подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Для этого проводятся:

1. Разработка и реализация профилактических программ по формированию культуры здоровья и навыков здорового образа жизни.
2. Контроль соблюдения требований к психолого-педагогическим и гигиеническим условиям проведения урока.
3. Организация безопасной образовательной среды.
4. Обеспечение системы работы по профилактике вредных привычек.
5. Проведение мониторинга здоровья обучающихся.
6. Гуманизация отношений участников педагогического процесса.
7. Интеграция воспитательных усилий школы, семьи и общества по сохранению здоровья учащихся.
8. Развитие эффективного сотрудничества с органами здравоохранения, образования и социального обеспечения.

Школа призвана дать подрастающему поколению глубокие и прочные знания основ наук, выработать необходимые навыки и умения, формировать мировоззрение, обеспечить всестороннее развитие личности. Центральным вопросом при этом является формирование культуры здоровья.

Ключевым вопросом формирования здоровья является становление мотивации Здорового Образа Жизни, которое базируется на двух важных принципах: возрастном и деятельностном.

Первый принцип гласит: воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего детства.

Второй утверждает: мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность.

Очень важно, чтобы дети научились способам быстрой оценки и самооценки состояния организма, находить ответы на вопросы к чему приводит неправильный и что даёт правильный образ жизни.

С точки зрения психологов, к факторам, формирующим психологическое здоровье, относятся:

- наличие трудных ситуаций, разрешаемых ребенком самостоятельно или с помощью взрослых;
 - положительный фон настроения и фиксация на успехах ребенка с анализом причин успеха;
 - умение взрослых пользоваться юмором, общая оптимистическая установка взрослых.
- Выбор позитивного мышления – шаг к позитивным событиям! Таким образом, сохранение и

укрепление психологического здоровья школьников возможно только при объединении усилий взрослых. Памятка «Как сохранить психическое и физическое здоровье ребенка»

- Всегда находите время поговорить с ребёнком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
- Научитесь относиться к ребёнку как равноправному партнёру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
- Исключите из практики семейного воспитания «психологические пощёчины»: окрики, словесное унижение.
- Сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребёнком даже маленьким успехам.
- Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.
- Не сравнивайте ребёнка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку.
- Помните, что ваше отношение к здоровью влияет на отношение ребенка к здоровью «Учи показом, а не рассказом».
- Обеспечьте ребенку полноценное питание и помогите организовать правильный режим дня. Этим он удовлетворяет потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др.

Литература: 1. Гришанова З., Левченко Е.В. К вопросу о диагностике психического здоровья личности.//Газета «Школьный психолог», №43, 2001,с.10.

2. Дивакова Н.И., Лазарева Н.Н., Тишурова А.Я. Из опыта работы по профилактике суицидального риска среди детей и подростков. «Психология образования: Модернизация системы образования в условиях введения в действие новых профессиональных стандартов».