

Понятие физического, психического и духовного здоровья, их взаимосвязь.

Что такое «Здоровье»?

Здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия.

Основываясь на определении, выделяют следующие компоненты здоровья:

1. Здоровье физическое – 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.
2. Психическое здоровье - это умение управлять своими чувствами и мыслями (умение проявлять критичность к себе, адекватность психических реакций; способность изменять своё поведение в ситуациях, способность планировать собственную жизнь).
3. Здоровье социальное – это умение налаживать отношения с окружающими людьми в разных жизненных ситуациях: с сослуживцами, коллегами по работе, с соседями и т.д. – т.е., с теми людьми, с которыми нам приходится общаться.
4. Духовно-нравственное здоровье – это наши жизненные правила, это наши нравственные ценности, то, чем мы в жизни дорожим, то, что считаем правильным. Сюда входит и наше стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить поведение без вреда для других людей.

Оказывается, быть здоровым не так уж и просто!!!

Исследователями были определены следующие негативные факторы здоровья:

- наши дети ведут малоподвижный образ жизни;

- учёба для них является стрессом;
- несбалансированное питание.

Сказываются и другие негативные факторы. Причинами которых являются:

- отсутствие здорового образа жизни во многих семьях;
- несоблюдение режима дня;
- несоблюдение гигиенических требований.

По данным отечественных исследователей в целом по стране к концу школьного периода обучения количество практически здоровых детей составляет менее 10% учащихся. В нашей школе здоровых детей нет.

- Нарушение осанки наблюдается у 35 человек (40,6%);
- Сколиоз у 31 человека (40%);
- Плоскостопием страдают 41 человек (47,6%);
- Нарушение зрения у 24 человек (27,8%).

Поэтому очень важно, дорогие родители, не упустить время, а грамотно сформулировать каждой семье основные задачи сохранения и укрепления здоровья школьников в процессе их роста, развития и обучения, создать здоровьесберегающую образовательную среду в каждой семье. Ведь за здоровье вашего ребёнка отвечает не только школа, но в главной степени семья.

На психическое здоровье детей воздействуют:

1. Стрессогенная тактика воздействий со стороны взрослого.

Стрессогенная тактика воздействий – 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,

ожидая очередных упрёков и даже унижений, находятся в постоянном психологическом напряжении.

2. На психическое здоровье детей воздействует и ситуация в семье.

Семья претерпела серьёзные изменения. А ведь модель поведения ребёнком чаще всего избирается по образцу родителей. Сегодня заметно утрачивается подвижническое отношение родителей к своим детям. Беспокоит то, что в благополучных семьях царят жестокость. Грубость, какой-то невидимый агрессивный стиль взаимоотношений с собственным ребёнком. Известный детский хирург, академик Я.Долецкий даже ввёл новый термин – синдром опасного обращения с детьми. Речь идёт о физических и психических травмах, причиняемых в семье близкими. Сегодня по стране до 50 тыс..ребят самовольно уходят из семьи, множится число юных бомжей и изгоев.

3. На психическое здоровье детей воздействует и некомпетентность в вопросах физиологического развития ребёнка. Непредсказуемые поступки подростков, оказывается, связаны с незрелостью мозга. Лобные доли, отвечающие за принятие осмысленных решений, у подростков функционируют не так как у взрослых. Учителя, родители должны проявлять терпение и снисхождение к необдуманым поступкам своих подопечных, в надежде, что через какое-то время их мозг заработает в полную силу. Дети «эмоционально мудрых» родителей легче справляются со стрессовыми ситуациями, более успешны в учёбе, у них мало проблем со сверстниками.

4. На здоровье детей воздействуют и зависимости (вредные привычки). Это страшная беда, в сети которой попадают многие подростки. Чаще всего – это уход от реальности, которая чем-то не устраивает ребёнка, это форма неосознанного протеста. Чаще всего в курящих и пьющих семьях ребёнок тоже употребляет алкоголь, курит.

Так, как же сохранить здоровье ребёнка

- 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. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.

Уважаемые родители! В лекции обозначена проблема. Поиск её решения – процесс длительный и кропотливый. Давайте же объединим усилия и будем двигаться по этому трудному пути вместе. Здоровье и счастливое будущее наших детей будет нам наградой.

Вопросы к лекции:

1. Здоровье – это...
2. Компоненты здоровья? Перечислить...
3. Какие факторы воздействуют на психическое здоровье детей?
Перечислить...
4. Как же сохранить здоровье ребенка (дополнить своими 2-3 вариантами)...

Уважаемые родители, ответы отправлять на номер 89144353718.

Пожалуйста, когда отправляете фото работы, подпишите свое ФИО.