

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ

## ЗДОРОВЬЕ

## ШКОЛЬНИКОВ



«Здоровье – это самое ценное, что есть у человека»

# ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



- состояние полной физической, душевной и социальной гармонии, прекрасного самочувствия, радости и счастья, в следствии отсутствия болезней

# СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ:

**ФИЗИЧЕСКОЕ**



**СОЦИАЛЬНОЕ**



**ПСИХИЧЕСКОЕ**



# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

*-состояние человеческого организма, при котором все его внутренние органы и он в целом способны исправно осуществлять свои основные функции*



# СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ



*- способность жить и общаться с другими людьми в нашем мире*

**"Поступай с другими так, как хочешь чтобы поступали с тобой"**

# ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

*- состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества*



# КОМПОНЕНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



- ✓ состояние психического развития ребенка, его душевного комфорта;
- ✓ адекватное социальное поведение;
- ✓ умение понимать себя и других;
- ✓ более полная реализация потенциала развития в разных видах деятельности;
- ✓ умение делать выбор и нести за него ответственность



**Психологическое здоровье = психическое здоровье + личностное здоровье**

# ПРИЗНАКИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ:

1. *Позитивное настроение, в котором находится человек. Основу составляют такие состояния как:*

- ✓ *Полное спокойствие*
- ✓ *Уверенность в своих силах*
- ✓ *Вдохновение*



2. *Высокий уровень психических возможностей, благодаря чему человек способен выходить из различных ситуаций связанных с переживанием тревоги, страха.*

*Для того чтобы быть здоровым необходимо научиться поддерживать психическое благополучие своего организма*

# ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ – ДЕТСКО-ВЗРОСЛАЯ ОБЩНОСТЬ

## Нормальная

– создание соответствующих условий для развития всего лучшего, что возможно в конкретном возрасте



Аномальная – дисфункциональная  
Дисфункциональное составление совместной общности ребенка и значимого взрослого приводит к нарушениям психологического здоровья ребенка, к крайним (чрезвычайным) формам реагирования и самоопределения



# ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



К отклонениям в состоянии психического здоровья детей и подростков приводит сочетание неблагоприятных внешних факторов (семейные, школьные, взаимоотношения со сверстниками) с индивидуальной предрасположенностью

1. Соматическое заболевания (дефекты психического развития)
2. Неблагоприятные факторы, стрессы, воздействующие на психику

# ПРОБЛЕМА ШКОЛЬНИКА - ТРЕВОЖНОСТЬ

*«Тревожность - постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходит в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях»*

*Р.С. Немов*



# ВОЗРАСТНО-СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ТРЕВОЖНОСТИ

Этап обучения	Типичные причины школьной тревожности
1 класс	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="484 411 1831 525">□ <i>Изменение уровня и содержания требований со стороны взрослых</i></li><li data-bbox="484 529 1831 644">□ <b>Необходимость</b> придерживаться правил школьной жизни</li><li data-bbox="484 648 1831 762">□ <i>«Сверхценность» позиции школьника и атрибутов школьной жизни</i></li><li data-bbox="484 766 1831 881">□ <b>Изменение</b> режима дня, <b>возрастание</b> психофизиологических нагрузок</li><li data-bbox="484 885 1831 999">□ <i>Необходимость освоения ролевого взаимодействия со значимыми другими (учителями)</i></li></ul>
2-4 класс	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="484 1013 1831 1071">□ <i>Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность</i></li><li data-bbox="484 1075 1831 1189">□ <b>Неуспешность</b> во взаимодействии с учителями или одноклассниками</li><li data-bbox="484 1193 1831 1308">□ <i>Несоответствие ожиданий родителей демонстрируемым ребенком результатам</i></li></ul>

Этап обучения	Типичные причины школьной тревожности
5 класс	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="498 182 1808 289">☐ <i>Необходимость осваивать «новую школьную территорию»</i></li> <li data-bbox="498 304 1566 347">☐ Увеличение количества учебных дисциплин</li> <li data-bbox="498 361 1170 404">☐ <i>Увеличение числа учителей</i></li> <li data-bbox="498 418 1263 461">☐ Смена классного руководителя</li> <li data-bbox="498 475 1808 582">☐ <i>Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками</i></li> <li data-bbox="498 596 1808 704">☐ Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность</li> <li data-bbox="498 718 1808 825">☐ <i>Резкое изменение в уровне родительского контроля и помощи</i></li> </ul>
6-8 классы	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="498 846 1808 953">☐ <i>Трудности переживания кризиса подросткового возраста</i></li> <li data-bbox="498 968 1808 1075">☐ Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками</li> <li data-bbox="498 1089 1808 1132">☐ <i>Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность</i></li> <li data-bbox="498 1146 1808 1253">☐ Астенизация как следствие бурного физиологического развития</li> </ul>

Этап обучения	Типичные причины школьной тревожности
9 класс	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <i>Неопределенность дальнейших жизненных перспектив</i></li> <li><input type="checkbox"/> Переживание ответственности совершаемого выбора</li> <li><input type="checkbox"/> <i>Столкновение с ситуацией выпускных экзаменов и выбора профильного предмета в 10-й классе</i></li> <li><input type="checkbox"/> Неуспешность во взаимодействии с взрослыми, одноклассниками</li> <li><input type="checkbox"/> <i>Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность</i></li> </ul>
10 класс	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <i>Резкое усложнение учебной программы</i></li> <li><input type="checkbox"/> Необходимость адаптироваться к новому (или измененному) классному коллективу</li> <li><input type="checkbox"/> <i>Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками</i></li> <li><input type="checkbox"/> Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность</li> </ul>
11 класс	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками</li> <li><input type="checkbox"/> <i>Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность</i></li> <li><input type="checkbox"/> Столкновение с ситуацией выпускных экзаменов</li> <li><input type="checkbox"/> <i>Переживание ответственности совершаемого выбора</i></li> <li><input type="checkbox"/> Резкое повышение учебных нагрузок, связанное с подготовкой к поступлению в ВУЗы</li> </ul>

# ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ШКОЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

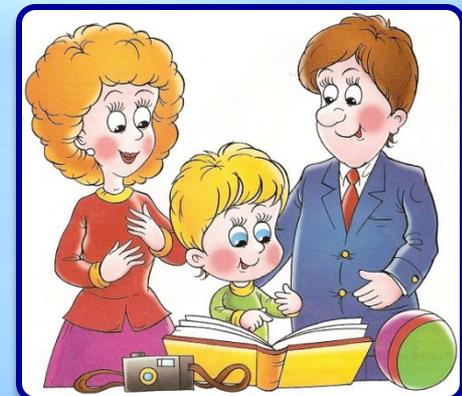
Формы проявления школьной тревожности	Классы						
	1	2-4	5	6-8	9	10	11
1. <i>Ухудшение соматического здоровья</i>	*	*	*	*	*	*	*
2. Нежелание ходить в школу (вплоть до систематических прогулов)	*	*	*	*	*	*	*
3. <i>Отказ от выполнения заданий</i>	*	*	*	*	*	*	*
4. Раздражительность и агрессивные проявления (вербальная и невербальная агрессия)	*	*	*	*	*	*	*
5. <i>Рассеянность, снижение концентрации внимания на уроках</i>	*	*	*	*	*	*	*
6. Потеря самоконтроля в стрессогенных ситуациях	*	*	*	*	*	*	*

Формы проявления школьной тревожности	Классы						
	1	2-4	5	6-8	9	10	11
7. <i>Страх потерять или испортить школьные принадлежности</i>	*						
8. Страх опоздать в школу	*						
9. <i>Ночные страхи, связанные со школьной жизнью</i>	*	*	*				
10. Отказ отвечать на уроке или ответы тихим, приглушенным голосом	*	*	*	*			
11. <i>Отказ от контактов с учителями или одноклассниками (или сведение их к минимуму)</i>	*	*	*	*	*		
12. «Сверхценность» школьной оценки		*	*				

Формы проявления школьной тревожности	Классы						
	1	2-4	5	6-8	9	10	11
13. Резкое снижение эффективности учебной деятельности в ситуации контроля знаний			*	*	*	*	*
14. Проявление негативизма и демонстративных реакций (как попытка произвести впечатление на одноклассников)			*	*	*	*	*
15. «Уход» в аддиктивное поведение				*	*	*	
16. Избегание вопросов, связанных с собственным будущим, или проявление показного равнодушия					*	*	*
17. Излишняя старательность при подготовке к экзаменам или, наоборот, полный отказ от подготовки					*		*

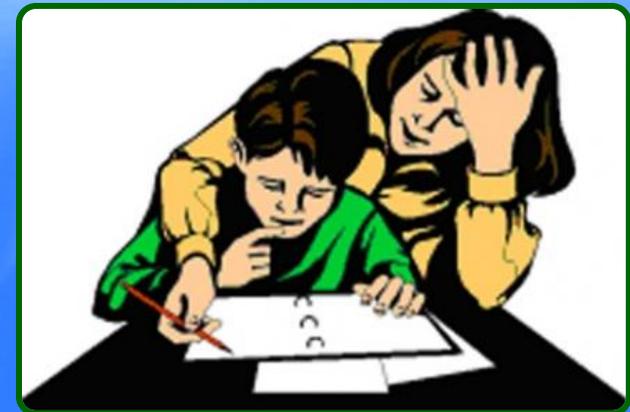
# Советы родителям по адаптации первоклассников к школе

- Совет первый: самое главное, что вы можете подарить своему ребенку, – это ваше внимание
- Совет второй: ваше положительное отношение к школе, учителям и воспитателям упростит ребенку период адаптации
- Совет третий: помогите ребенку привыкнуть к новому режиму жизни, установить отношения со сверстниками и чувствовать себя уверенно.



# Для родителей пятиклассников

- *Главное – абсолютное принятие ребенка со всеми его достоинствами и недостатками*
- *Не отказываете ребенку в помощи при подготовке домашнего задания, но не делаете ничего вместо него*
- *Помогите пятикласснику запомнить имена, отчества и фамилии учителей*
- *Обеспечьте своему ребенку соблюдение оптимального для этого возраста режима дня и удобное рабочее место дома*
- *Позаботьтесь о том, чтобы у вашего ребенка были друзья из класса*
- *Радуйтесь достижениям своего ребенка*



# Родителям десятиклассников

- ❖ *Переход к обучению в старшей школе связан с резким возрастанием учебной нагрузки. Важно помочь ребенку научиться грамотно распределять свое время и планировать день так, чтобы оставалось время для отдыха, сна и внеучебных дел*
- ❖ **Профессиональное самоопределение — важнейшая задача данного возраста. Родители могут помочь своему ребенку сделать этот серьезнейший выбор. Предоставить юноше или девушке возможность обсуждать свои жизненные планы, не навязывая принятого заранее решения**
- ❖ *Старшеклассник ощущает себя взрослым человеком. Задача родителей — подумать, как можно эффективно реализовывать эту «взрослость», попытаться строить отношения с ребенком на новых, партнерских, «началах». Или, по крайней мере, хотя бы стремиться к этому*





# Родителям выпускников (9, 11 кл)



- Необходимо проговорить с ребенком перспективы, возникающие в случае успешной сдачи экзамена
- *Необходимо поддерживать ощущение готовности к экзамену, отмечая затрачиваемые усилия и их результат*
- Для повышения интеллектуальной активности организовать рабочее место
- *Через каждые 40—50 минут ребенку необходимо оторваться от занятий, сменить вид деятельности для того, чтобы не наступало «хроническое утомление»*
- Не следует настаивать, чтобы ребенок выключал музыку или телевизор при подготовке к экзаменам
- *Желательно, чтобы выпускник при желании имел возможность рассказать родителям выученный материал. Во-первых, проговаривание закрепляет материал в памяти, а во-вторых, снимает панику («Я нечего не знаю!!!»)*
- Экзамены вызывают у школьника сильный стресс, поэтому велика вероятность развития заболеваний сердечно-сосудистой системы и особенно желудочно-кишечного тракта. *Важно особенно внимательно следить за режимом питания ребенка*

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Задача взрослого -  
подготовить ребёнка к самостоятельной  
жизни, вырастить его нравственно,  
физически и психологически здоровым,  
научить грамотно, ответственно и  
эффективно сохранять здоровье

*“Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и здоровым”*

*Ж.-Ж.Руссо*

## СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

## МОНИТОРИНГ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ

