

Виступ практичного психолога  
КЗ «ЗСЗШ «Світанок» ЗОР Т.І.Гольцевої  
на педраді

# Заходи щодо зміцнення психологічного стану здоров`я учнів

**Народна мудрість стверджує:**  
щоб виростити Людину, треба давати їй  
чотири уроки на день протягом десяти років.  
Ось ці уроки: Здоров`я, Любов, Мудрість і Праця.  
Стимулювання здорового способу життя педагогів і  
вихованців – основний, стрижневий напрямок  
виховного процесу.

“*Щоб зробити дитину розумною і розважливою,  
зробіть її міцною і здоровою*”

*Жан Жак Руссо*

## Актуальність теми:

Все зростаюча інтенсифікація навчального процесу, використання нових форм та інформаційних технологій навчання, більш ранній початок систематичної освіти призводять до зростання кількості дітей, які не здатні без особливої напруги адаптуватися до навчальних навантажень, особливо дітей з розумовими вадами мовлення.




**Метою моєї діяльності** є сприяння збереженню та зміцненню психічного здоров'я учнів школи.

Ця робота здійснюється в ході психологічного супроводу навчально-виховного процесу і включає в себе:

- психологічну діагностику,
- розвивальну діяльність,
- просвітницько-профілактичну роботу,
- консультування.





Завдання загальноосвітніх установ, крім виконання своїх прямих педагогічних напрямків, сприяти охороні і зміцненню здоров'я учнів, причому не тільки фізичного, а і психічного.

Таким чином, із метою своєчасного виявлення нервово-психічних порушень у молодших школярів і зміцнення психічного здоров'я необхідно:

- визначити психофізіологічний профіль дитини;
- врахувати індивідуально-типологічні особливості особистості;
- забезпечити індивідуально-диференційований підхід до особистості;
- об'єднати зусилля педагогів, психологів, медиків і батьків при проведенні корекції.

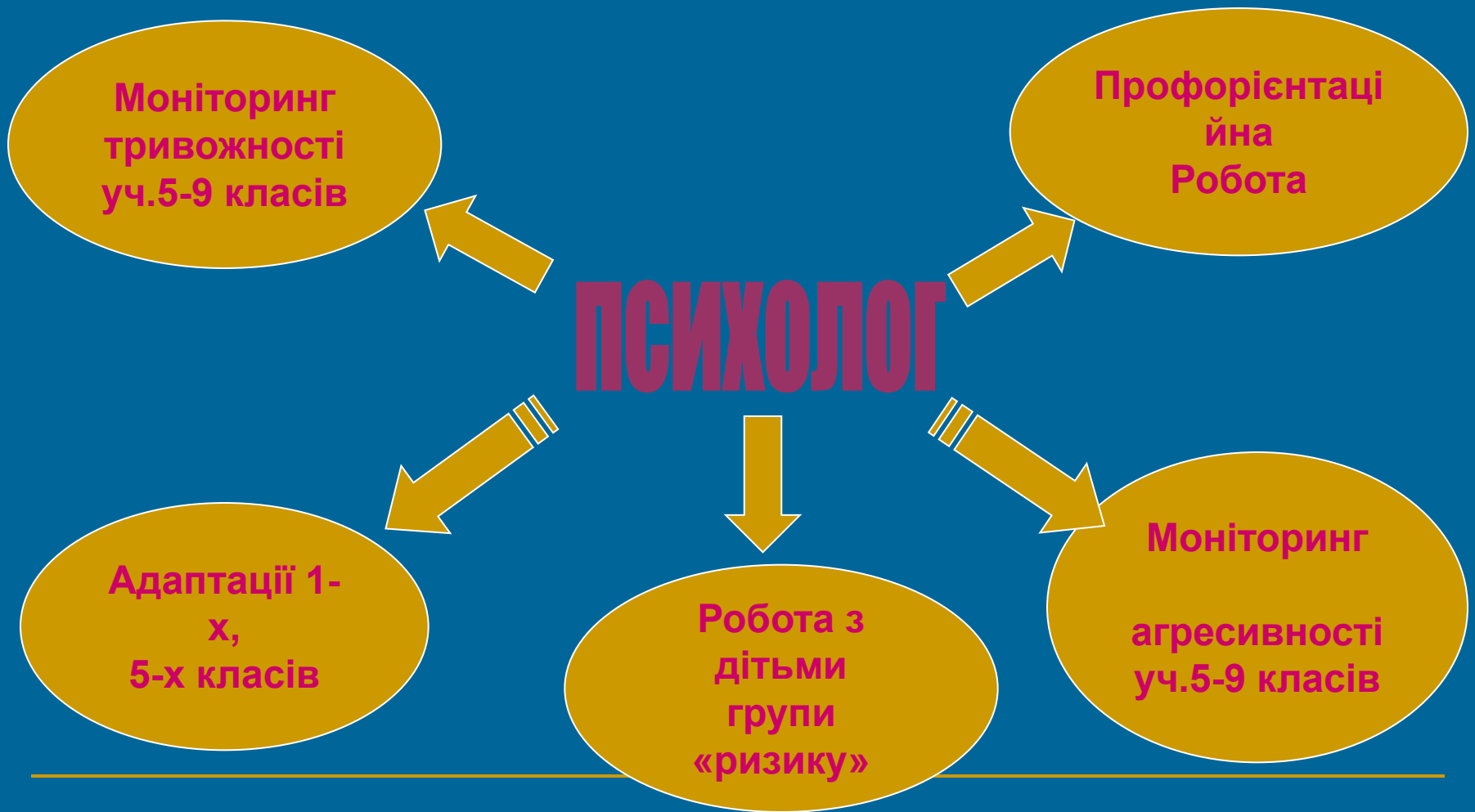


# Основні завдання діяльності психологічної служби:



- підвищення якості забезпечення доступності послуг у сфері психології, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я дитини;
  - підвищення адаптивних можливостей дітей;
  - оптимізація психічного здоров'я в процесі навчальної діяльності;
  - формування основ забезпечення здоров'я й довголіття молодого покоління
-

# Напрямки роботи



# Етапи роботи психолога

щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я учнів



робота з  
майбутніми  
першокласниками

I етап

робота з учнями  
початкової  
школи

II етап

робота  
з підлітками

III етап

робота зі  
старшокласника  
ми

IV етап

Дослідження науковців України та Росії свідчать, що від 20% до 56% дітей страждають від дезадаптації саме на перших етапах шкільного життя. В основі розвитку дезадаптації виділяють дві групи причин.

До першої групи належать причини, пов'язані з індивідуальними характеристиками дитини-її здібностями, особливостями емоційної сфери, станом здоров'я.

До другої групи причин, що не заперечують впливу індивідуальних характеристик дитини, входять впливи соціально-економічних і соціально-культурних умов, впливу СМІ та політичної ситуації в країні.

*Вітчизняні науковці як особливу причину шкільної дезадаптації вважають порушення в навчально-виховному процесі.*



У більшості виявлених нервово-психічних порушень спостерігалось поєднання негативних впливів факторів біологічної, соціальної, психологічної природи. На думку Громбаха С. М. [1], профілактика та корекція психічних порушень повинна мати комплексний характер, що враховує структуру відхилень у психічній діяльності та функціональному стані центральної нервової системи, а також роль біологічних, мікросоціальних і психологічних факторів у їх виникненні.

**Отже, виявлення донозологічних порушень у стані психічного здоров'я школяра, знання їх причин, а також психофізіологічних особливостей дітей дають можливість попередити розвиток клінічно-виражених форм захворювання та забезпечити корекцію виявлених відхилень.**





I  
ета  
п

## Робота з майбутніми першокласниками

- Дослідження адаптації учнів підготовчих класів
- Допомога у безболісній адаптації до шкільного середовища
- Допомога батькам щодо правильних вимог до дитини підготовчого класу та вирішенні виникнутих проблем
- Своєчасна психопрофілактична допомога дитині у подоланні складних умов, як зовнішніх, та і внутрішніх конфліктів, стресів

# Загальний рівень готовності майбутніх першокласників до школи до та після розвивальної роботи за 2015 р.

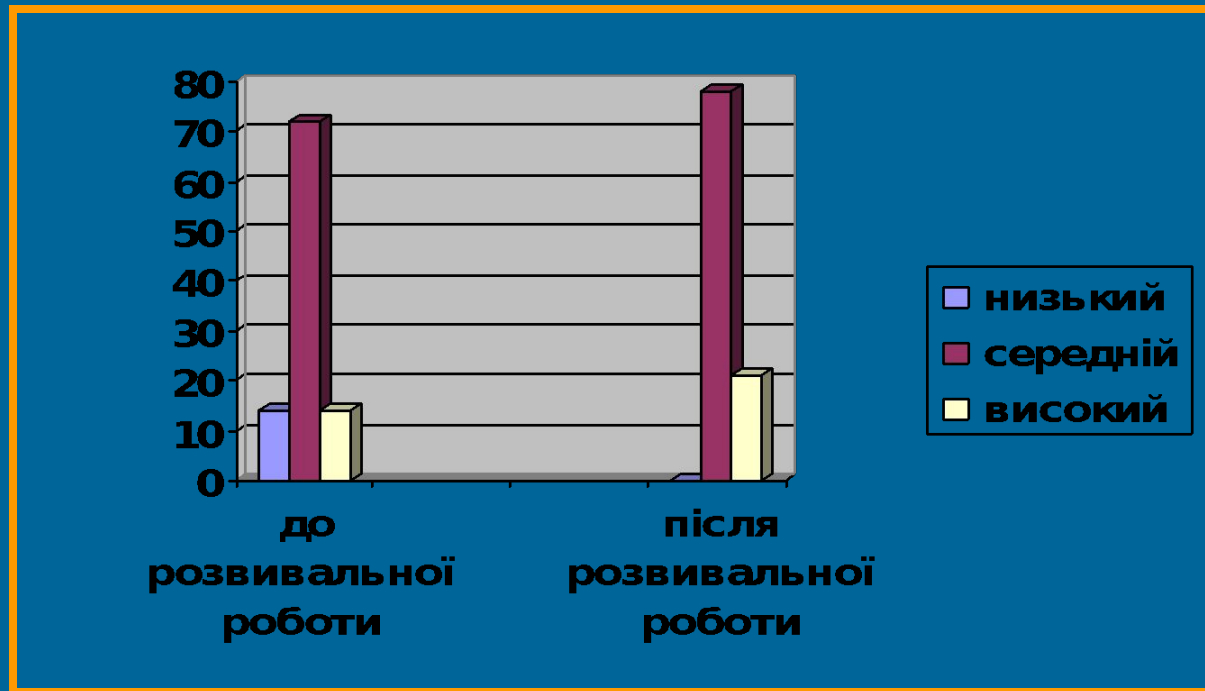




# Робота з учнями початкової школи

- Дослідження готовності учнів до навчання в 1 класі
- Психологічний супровід процесу адаптації першокласників
- Допомога учням, що мають проблеми з навчанням та поведінкові порушення
- Надання рекомендацій батькам першокласників
- Допомога педагогам у створенні здорового психологічного клімату

# Загальний рівень адаптації першокласників до та після розвивальної роботи за 2015 – 2016 н. р.

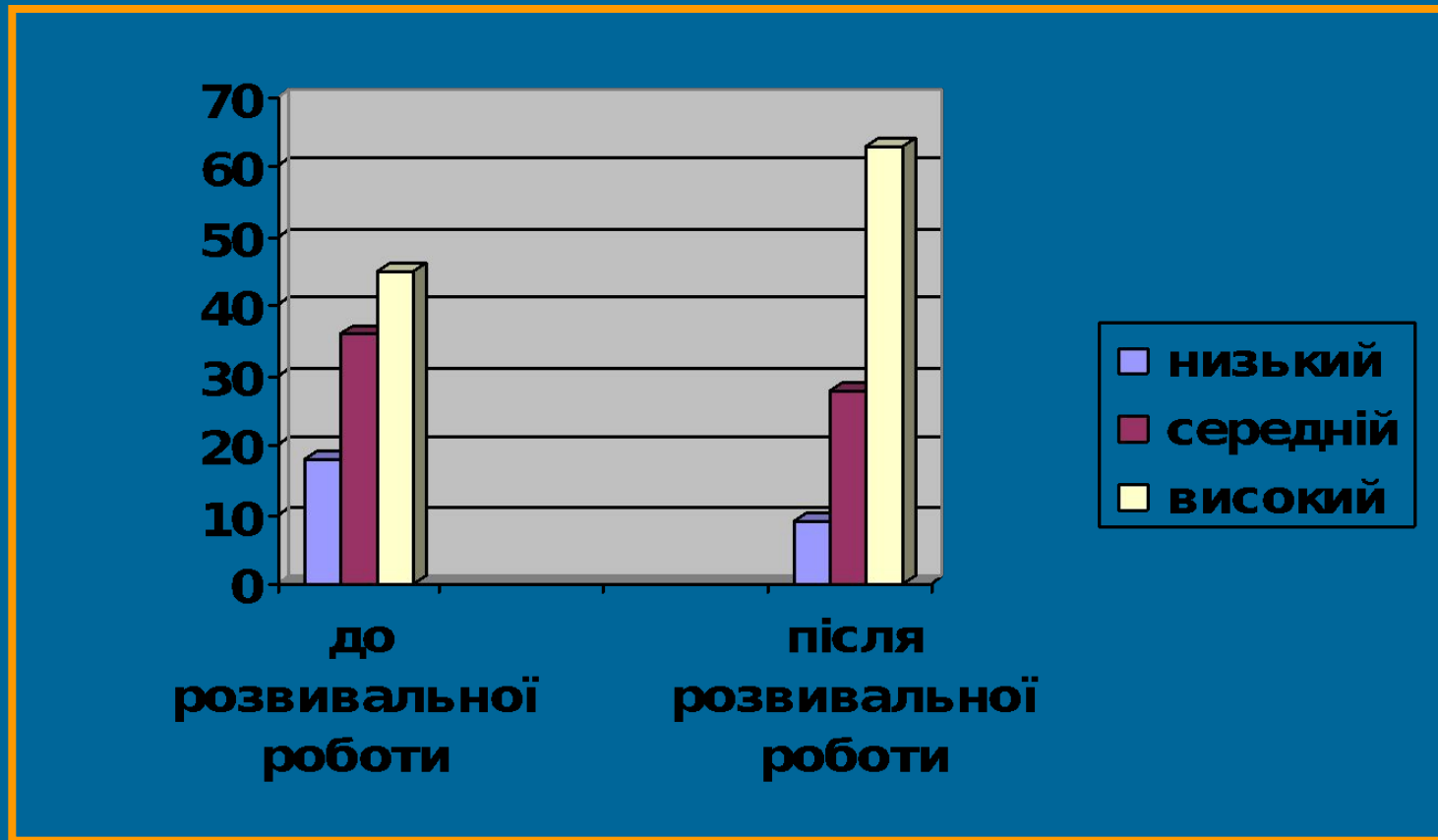




# Робота з підлітками

- Контроль над адаптацією п'ятикласників
- Робота з підлітками з девіантною поведінкою
- Виявлення дітей “групи ризику” та допомога у соціалізації
- Корекція рівня тривожності та дезадаптації
- Моніторинг стану здоров'я
- Недопущення негативного впливу СМІ та інтернет-ресурсів на психічне здоров'я підлітків
- Формування навичок здорового способу життя

# Загальний рівень адаптації п'ятикласників до та після розвивальної роботи за 2015 – 2016 н. р.

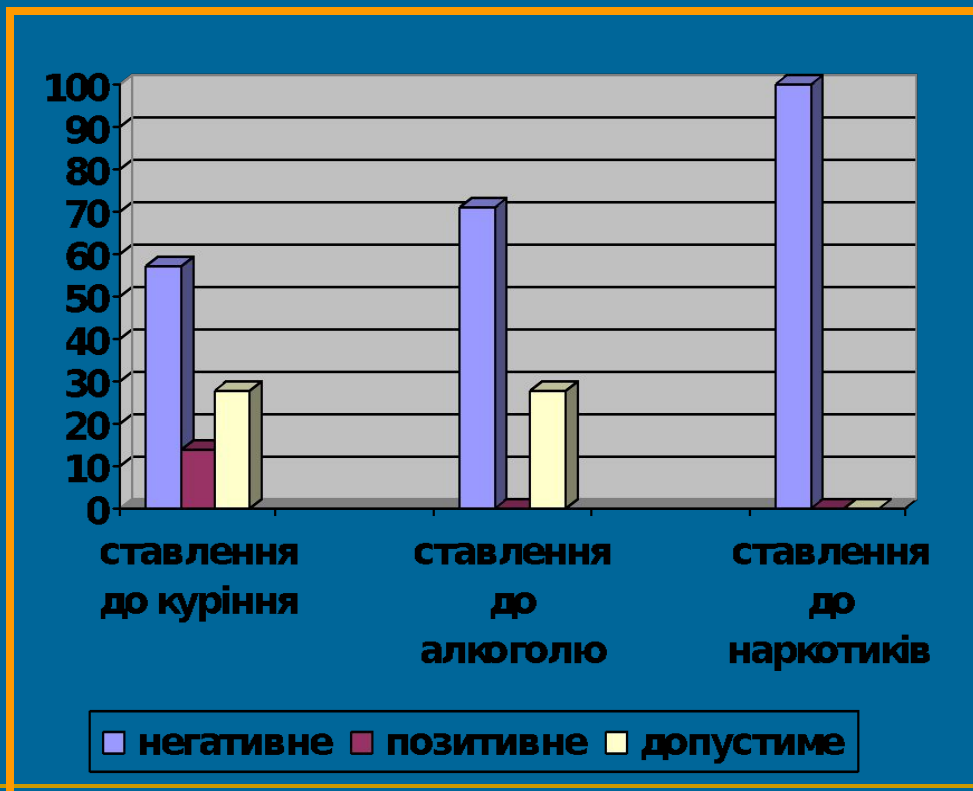


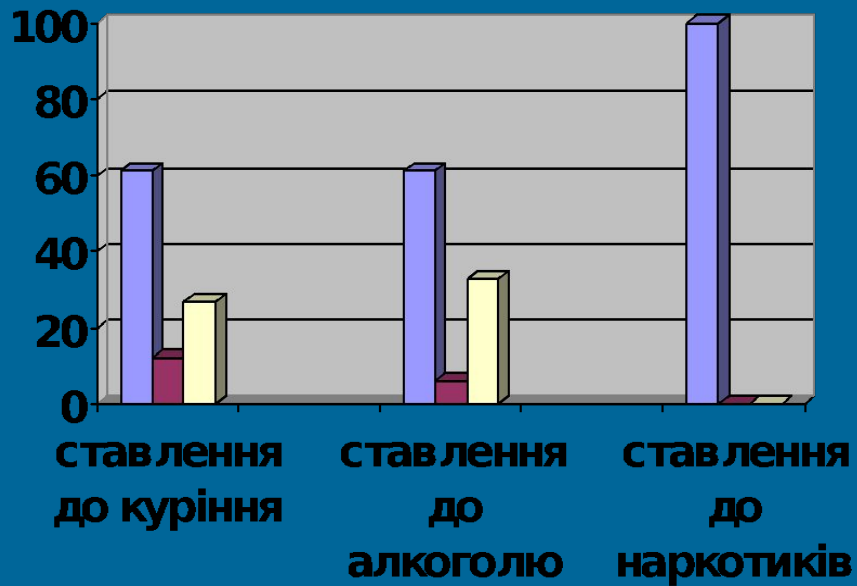


# Результати анкетування учнів 6-8 класу у 2015-16 навчальному році

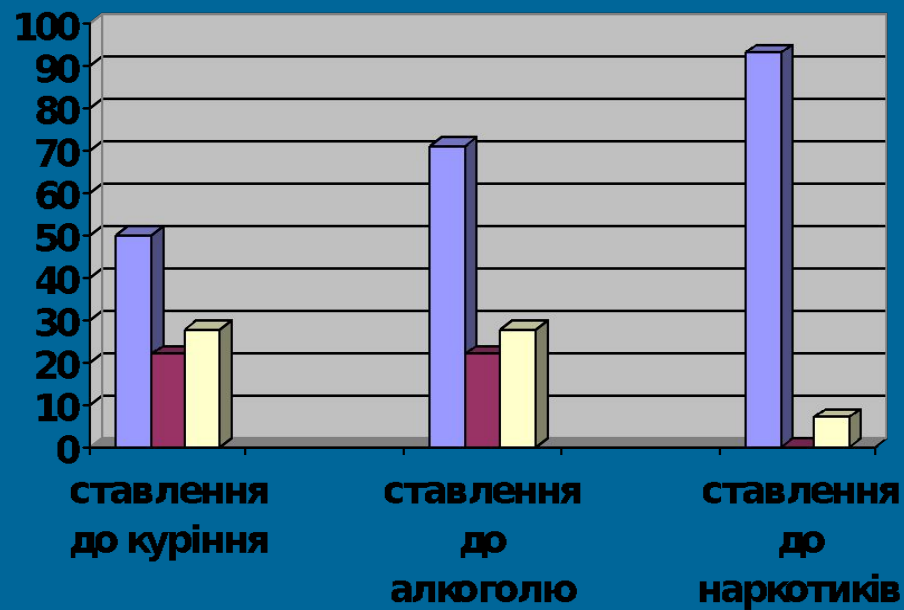
“Моє ставлення до шкідливих звичок”

7 клас





6 клас

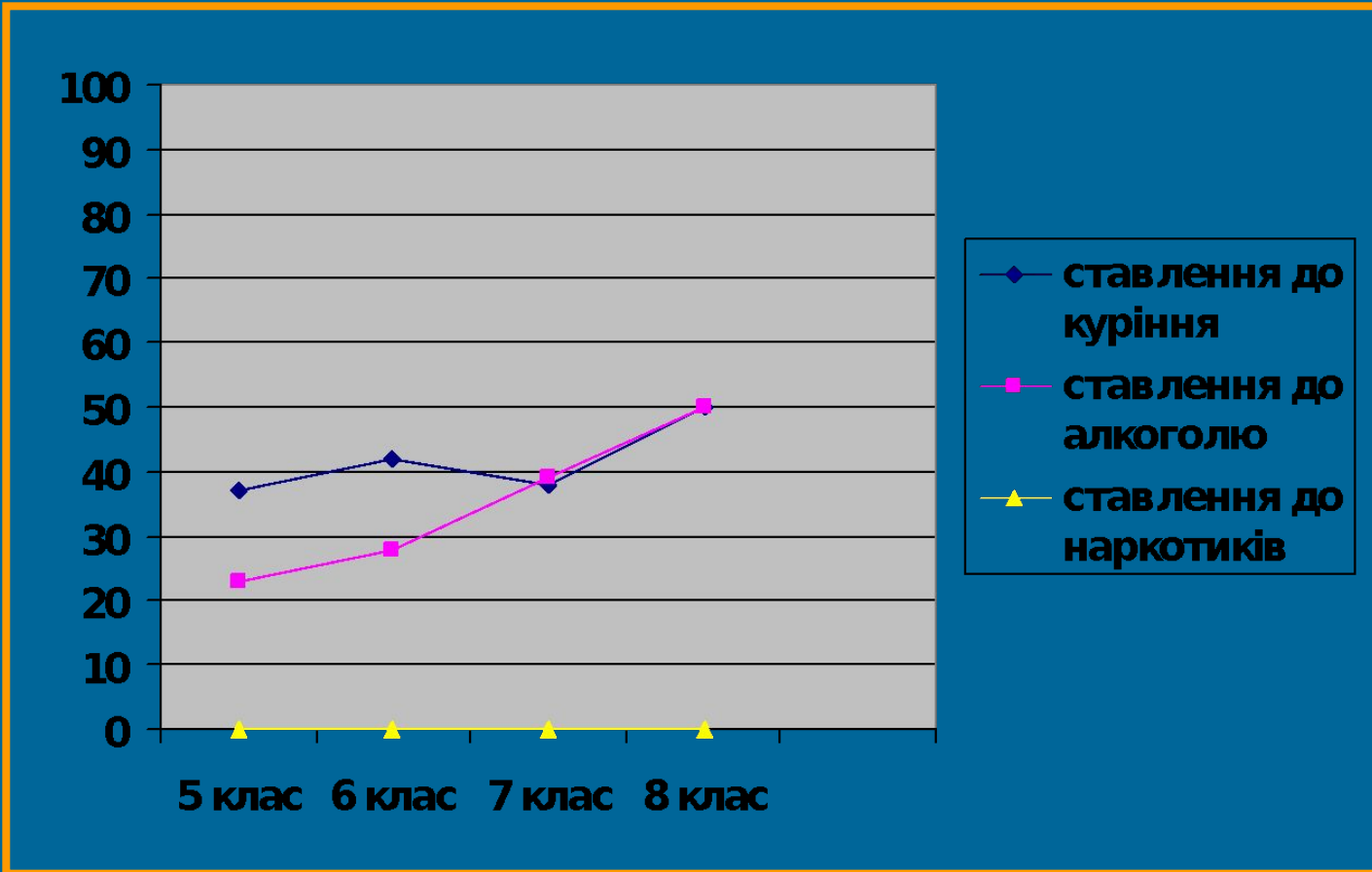


8 клас



негативне позитивне допустиме

# Динаміка ставлення учнів до вживання алкоголю, куріння, наркотичних речовин.





IV  
етап

# Робота зі старшокласниками

---

- Профорієнтаційна робота
  - Контроль соціальної адаптації 9-класників
  - Допомога під час вибору учбового закладу для подальшого навчання
  - Моніторинг стану здоров'я
  - Психопрофілактика конфліктів, схильності до шкідливих звичок
  - Профілактика інтернет-залежності
-



# Профілактична робота



# Висновки

- На сьогоднішній день проблема збереження психічного здоров'я школярів є актуальною та ключовою в організації навчально-виховного процесу та здійснюється через принципи гуманізації освіти



**“Створення умов є основа  
виховання”**



# Вимоги до організації навчального заняття з позиції здоров'я збереження

*На початку уроку зверніть увагу на санітарно-гігієнічні умови в навчальному класі:*

- Температура і свіжість повітря (чистота повітря - фактор працездатності та успішності учнів)
- Якість освітлення класу і дошки, пам'ятайте природно освітлення приємніша, ніж штучне
- Шумовий (звуковий фон)
- Чистота приміщення, акуратність
- Чистота класної дошки
- Знання та облік фізичних і психологічних особливостей кожного учня (зір, слух, особливості сприйняття, увагу і т.д)



## В ході проведення уроку:

- Створюйте атмосферу психологічного комфорту на уроці, успішності учнів у навчальній діяльності
- Слідкуйте за зовнішньої мотивацією учнів, сприяючи підтримці працездатності
- Середня тривалість одного виду навчальної діяльності не повинна перевищувати в початковій школі 5-7 хвилин, в середніх і старших класах 7-10 хвилин
- Чергуйте види викладання: аудіальні, візуальні, практичні, самостійна, лабораторна робота, творча робота і т.п. не менше 3 в навчальному класі.

# В ході проведення уроку:

- «Знання краще засвоюються, коли вони поглинаються з апетитом» - в активній діяльності, творчості, самостійно;
- Вибір методів навчання має співвідноситися з цілями уроку і особливостями учнів;
- обов'язково проводите на уроці 2-3 оздоровчих паузи з використанням вправ по профілактиці порушень постави, зору, з елементами дихальної гімнастики, «гімнастики для мозку» і т.п.
- впроваджуйте в роботу інтерактивні технології, використовуйте яскравий наочний матеріал.



# У процесі формування навичок ЗСЖ рекомендуємо керуватися такими пріоритетами:

- вірити в цінність кожної дитини;
- дотримуватись конфіденційності;
- надавати позитивну інформацію, запобігати негативному впливу СМІ та використанню інтернет-ресурсів;
- бути порадником, а не моралістом;
- поважати думку й позицію дитини;
- акцентувати увагу дитини на власних позитивних рисах, характеристиках і здобутках;
- своєчасно помічати відхилення в поведінці, перенаправляти до психолога та соціального педагога

**Будьте здорові !**