



*«Атмосфера жизни семьи,
как фактор физического и
психического здоровья
школьника»*

Родительский
лекторий

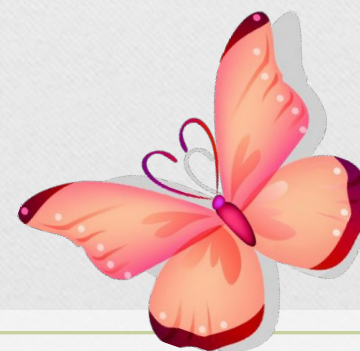


Здоровье



Здоровье – это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

В общем понятии здоровья имеются две неотъемлемые составляющие – здоровье физическое и здоровье психическое.





Физическое здоровье предполагает отказ человека от вредных привычек. Чтобы достигнуть высокого уровня физического здоровья, человек должен рационально питаться, соблюдать правила личной гигиены и безопасного поведения, оптимально сочетать работу и отдых, физический труд и умственную деятельность, выполнять необходимый объем двигательной активности.



Психическое здоровье человека зависит от системы его мышления, отношения к людям, событиям, ситуациям, своему положению в обществе. Оно достигается умением жить в согласии с окружающими людьми, способностью анализировать различные ситуации и прогнозировать их развитие, а также вести себя в различных условиях с учетом необходимости, возможности и желания.



Критерии психического здоровья:



- позитивное самоощущение, позитивный основной фон настроения, позитивное восприятие мира. Другими словами, умения любить себя и других людей;
- умение понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, возможность открытого проявления чувств без причинения вреда другим, осознание причин и последствий своего поведения, так и поведения окружающих;
- стремление быть успешным в учёбе;
- адаптированность к обществу, т.е. умение понимать людей различных культур и взаимодействовать с ними.

Важнейшим фактором укрепления физического и психического здоровья школьника является СЕМЬЯ



Семья́ — организованная социальная группа, члены которой связаны общностью быта, взаимной моральной ответственностью.

Для ребёнка семья — это среда, в которой складываются условия его физического, психического, эмоционального и интеллектуального развития





Признаки благоприятного психологического климата:

Сплоченность семьи, возможность всестороннего развития личности каждого ее члена, высокая доброжелательная требовательность членов семьи друг к другу, чувство защищенности и эмоциональной удовлетворенности, гордость за принадлежность к своей семье, ответственность.

Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, общаться на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу.



Для того, чтобы просто
существовать, ребёнку требуется
4 объятия в день,
для нормального же развития -
не менее 12





Рекомендации родителям с целью сохранения
психического, а значит и физического здоровья
ШКОЛЬНИКОВ

Сохраняйте спокойствие и достоинство.
Найдите в себе силы для решения ситуации.





Разберитесь в ситуации.

Постарайтесь определиться, сумеете ли
Вы сами справиться с ситуацией, или
же необходимо обратиться за
ПОМОЩЬЮ к специалистам.





Сохраните доверие ребенка к себе.
Поговорите со своим ребенком на
равных. Отсутствие общения приводит
к нарастанию непонимания, отдаляет
вас и ребенка друг от друга.





Знайте как можно больше о том,
что происходит с Вашим
ребенком.

Дайте понять, что Вы в курсе
событий.





Измените свое отношение к ребенку.
Ваш ребенок - уже достаточно взрослый,
чтобы отвечать за свои поступки.





Не исправляйте за ребенка его ошибки.
Заглаживая ошибки своего ребенка,
родители усиливают его чувство
безнаказанности.

В результате ребенок не сталкивается с
последствиями своего поведения и не
делает выводов, становится
безответственным.





Не позволяйте собой манипулировать.

Введите санкции или ограничения.

Введение ограничений поможет ребёнку убедиться в том, что он вам не безразличен.





Меньше говорите, а больше делайте.
Обещания, угрозы, быстро становятся
для ребенка привычными,
вырабатывают безразличие к своему
поведению. Он их просто не слушает
или делает вид, что слушает.





Восстановите доверие к ребенку.
Прекратите обсуждать уже произошедшее.
Не напоминайте ребенку о его проступке,
так как навязчивые разговоры могут
сыграть провокационную роль.





Помогите ребенку изменить жизнь к лучшему. Найдите время для общения с ребёнком и совместных занятий. Вместе ходите в театр в музеи, на спортивные соревнования. Поощряйте его увлечения, интересы, помогите найти ему дело по душе. Не оставляйте достижения детей без внимания.





Родители, помните!

1. Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
2. Если ребёнок живёт во вражде, он учится агрессивности.
3. Если ребёнка высмеивают, он становится замкнутым.
4. Если ребёнок растёт в упрёках, он учится жить с чувством вины.
5. Если ребёнок растёт в терпимости, он учится принимать других.
6. Если ребёнка подбадривают, он учится верить в себя.
7. Если ребёнка хвалят, он учится быть благодарным.
8. Если ребёнок растёт в честности, он учится быть справедливым.
9. Если ребёнок живёт в безопасности, он учится верить в людей.
10. Если ребёнка поддерживают, он учится ценить себя.
11. Если ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.



Спасибо за внимание!