Тема: Физическое и психологическое здоровье учащегося. Стресс и его влияние на здоровье. Вредные привычки и иные факторы, негативно влияющие на состояние здоровья подростка

Форма проведения: групповая консультация, круглый стол.

Дата проведения: 28.10.2023

Категория родителей (законных представителей): III ступень обучения (10-11 класс)

Материалы для обсуждения:

Здоровье ребенка – важный аспект его успешности в любом виде деятельности. В том числе – и в учебе. Естественным будет и то, что состояние здоровья – бесценное достояние не только отдельно взятого человека, но и общества в целом.

Учеба и здоровье, как было уже сказано ранее, связаны достаточно тесно. Равно как и факт того, каких результатов и как скоро ученик сможет добиться не только в школьных стенах, но и за их пределами.

Как правило, принято говорить о трех видах здоровья:

- физическое;

- психологическое;

- нравственное.

Сегодня остановимся подробно на психологическом и физическом здоровье.

Психологическое здоровье — это не только душевное, но и личностное здоровье. Оно характеризуется стремлением человека к поддержанию гармоничных отношений с собой, миром, стремлением к личностному росту, саморазвитию и самосовершенствованию. Психологическое здоровье описывает личность в целом, имеет отношение к эмоциональной, мотивационной, познавательной и волевой сферам.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем.

Для того, чтобы лучше знать и понимать то, как можно сохранить здоровье ребенка, необходимо четко выделить основные факторы, негативно на это самое здоровье влияющих:

- учебные перегрузки, вызываемые повышенной занятостью учащегося в течение учебной недели (в том числе – из-за посещения огромного количества кружков и секций). Это вызывает переутомление и приводит не только к физическому истощению, но и к ситуациям стресса, нервным срывам;

- конфликты из-за отметок и общей успешности ребенка. Не все дети могут в первые учебные месяцы включится в учебу так, что любой предмет для них будет максимально интересным. Не все дети имеют ко всем предметам одинаковую предрасположенность и заложенные на более ранних этапах навыки. Не каждому ребенку могут нравиться педагоги: их стиль преподавания, манера общения. И если все это не рассматривать в первую очередь, а продолжать требовать от ребенка успехов везде и всюду, можно вполне серьезно повредить его здоровье.

- низкая организация физической активности и общения. Чем больше ребенок сидит дома в собственной комнате и чем меньше общается с друзьями, одноклассниками, тем меньше его организм будет готов к нестандартным, проблемным ситуациям (ввиду того, что он будет находиться в постоянном «энергосберегающем режиме).

- низкий уровень культуры здоровья в семье. Личный пример крайне важен для ребенка. Нельзя говорить с ребенком о вредных привычках и важности умения решать конфликты конструктивно, если в самой семье оба родители курят, а придя с работы начинают агрессивно обсуждать своих коллег.

Подробнее остановимся на том, как стресс влияет на состояние здоровья ребенка и каким образом можно помочь подростку справиться с эмоциональными переживаниями. Длительный стресс для подростка слишком опасен. Поэтому ключевую роль в «борьбе» со стрессами играет помощь родителей и, безусловно, квалифицированная помощь специалиста.

По каким же симптомам можно определить, в стрессе ребенок или нет?

Ваш ребенок отдаляется от близких, друзей, становится замкнутым. Причина - резко падает самооценка, появляется неуверенность в себе.

Рассеянность и забывчивость. Не помнит, что было вчера, витает в облаках, не может ни на чем сосредоточиться.

Хроническое утомление, недосыпание, плохой или чрезмерный аппетит, апатия, сонливость.

Резкие перепады настроения.

Появление пагубных привычек - курение, алкоголь, болезненное пристрастие к шопингу.

Как стресс влияет на подростка?

Ухудшается физическое здоровье. Научно доказано, что у людей, переживших в подростковом возрасте постоянные стрессы, иммунитет ослаблен, они чаще болеют в зрелом возрасте, причем серьезнее, чем те, у кого отрочество было относительно благополучным.

Ухудшается психическое здоровье.

Если с подростковым стрессом не бороться, он перерастает в серьезную депрессию.

Как помочь подростку преодолеть стресс.

Не стесняйтесь демонстрировать сыну или дочери свою безграничную любовь и ласку. И хотя очень часто подросшие дети «убегают» от объятий, на самом деле, они этого отчаянно хотят, но стесняются. Делайте все, чтобы он знал и чувствовал, что вы его поддерживаете и понимаете.

Выказывайте доверие к ребенку не только на словах. Позволяйте ему принимать решения самостоятельно даже в трудных ситуациях - именно в них личность развивается и формируется. Иногда доверие становится риском для родителей, но по-другому будет только хуже.

Поговорите с ребенком о перегрузках, чтобы он не выбивался из сил, пытаясь везде успеть.

Вопросы для группового обсуждения:

1.Каким образом можно привить ребенку желание следить за собственным здоровьем?

2.Реально ли в современных условиях оградить ребенка от негативного влияния информационной среды, подталкивающей детей к формированию у них вредных привычек?

3. Какие факторы, существующие в современных семьях, могут выступать в роли позитивных и негативных аспектов формирования здорового образа жизни?

4.Какой вид здоровья – психологическое или физическое – наиболее важен для современного школьника?

5. Какие методы борьбы со стрессом вы знаете и можете предложить своему ребенку?

Педагог-психолог:

Р.В.Гайдук