***Рекомендации классным руководителям для работы с учащимися***

*«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым»*

*Ж.Ж.Руссо*

**Ребёнка можно назвать здоровым, если он:**

* *В физическом плане* – умеет преодолевать усталость, его здоровье позволяет ему работать в оптимальном режиме;
* *В интеллектуальном плане* – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость;
* *В нравственном плане* – честен, самокритичен, эмпатичен;
* *В социальном плане* – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

**Выделяют 10 наиболее значимых факторов, влияющих на здоровье человека:**

* профилактика вредных привычек;
* культура питания;
* оптимальные физические нагрузки;
* психологический фактор (эмоциональное благополучие);
* сон, отдых;
* экологический фактор;
* личная гигиена;
* своевременная медицинская помощь;
* социально-экономический фактор;
* наследственность

**Термин «психическое здоровье»** был введён Всемирной организацией здравоохранения и определён как резерв сил человека, благодаря которому он может преодолевать неожиданные стрессы или затруднения, возникающие в исключительных обстоятельствах.

И.В. Дубровина, доктор психологических наук, профессор, академик РАО, выделяет **три уровня психологического здоровья ребенка.**

* К первому уровню относятся дети, которые не нуждаются в психологической помощи. Они устойчиво адаптированы к любой среде, обладают резервом для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношениям к действительности.
* Ко второму адаптивному уровню относится большинство относительно «благополучных» детей, в целом адаптированных к социуму, но по результативности диагностических исследований проявляющих отдельные признаки дезадаптации, обладающих повышенной тревожностью. Такие дети не имеют достаточного запаса прочности психического здоровья и нуждаются в групповых занятиях профилактически развивающей направленности. Эта группа относительного риска, она довольно многочисленна.
* К третьему низкому уровню психического здоровья, ассимилятивно аккомадативному, относятся дети с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомадации, т.е. либо не способные к гармоничному взаимодействию, либо проявляющие глубинную зависимость от факторов внешнего воздействия, не владея механизмом защиты, отделением себя от травмирующих влияний среды. У этих детей дезадаптация активно проявляется в эпатажном поведении, конфликтах со сверстниками, домашних аффективных капризах и т.д. Для детей с преобладанием процессов аккомадации, напротив, характерно наблюдается приспособничество к требованиям внешнего мира в ущерб собственным потребностям и интересам. Это «удобные», тихие дети, прилежные и старательные, которыми гордятся родители. Их ставят в пример педагоги, которые не всегда замечают, что они пребывают в состоянии стойкого эмоционального дискомфорта. Этой группе детей следует уделять особое внимание.

С детьми **первой группы** достаточно проводить лишь развивающую работу, обеспечивающую «зону» ближайшего развития.

Детям **второй группы** необходима целенаправленная, психопрофилактическая помощь с использованием групповой работы.

Детям, попадающим в **третью группу**, необходима серьезная индивидуальная коррекционная помощь.

**Чтобы не допускать перегрузки и сохранить здоровье учащихся на уроках, необходимо:**

* создавать благоприятный психологический климат;
* подбирать дифференцированные задания по степени сложности с учётом интеллектуального уровня учащихся;
* подбирать задания с использованием ведущей модальности;
* строить урок с учётом динамики внимания учащихся;
* проводить динамические паузы и зрительную гимнастику;
* для анализа использовать информацию, направленную на пропаганду здорового образа жизни, формирование гражданской позиции;
* использовать эмоциональную разрядку (юмористические картинки, задания, афоризмы).

*«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым»*

*Ж.Ж.Руссо*

**Ребёнка можно назвать здоровым, если он:**

* *В физическом плане* – умеет преодолевать усталость, его здоровье позволяет ему работать в оптимальном режиме;
* *В интеллектуальном плане* – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость;
* *В нравственном плане* – честен, самокритичен, эмпатичен;
* *В социальном плане* – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

**Выделяют 10 наиболее значимых факторов, влияющих на здоровье человека:**

* профилактика вредных привычек;
* культура питания;
* оптимальные физические нагрузки;
* психологический фактор (эмоциональное благополучие);
* сон, отдых;
* экологический фактор;
* личная гигиена;
* своевременная медицинская помощь;
* социально-экономический фактор;
* наследственность

**Термин «психическое здоровье»** был введён Всемирной организацией здравоохранения и определён как резерв сил человека, благодаря которому он может преодолевать неожиданные стрессы или затруднения, возникающие в исключительных обстоятельствах.

И.В. Дубровина, доктор психологических наук, профессор, академик РАО, выделяет **три уровня психологического здоровья ребенка.**

* К первому уровню относятся дети, которые не нуждаются в психологической помощи. Они устойчиво адаптированы к любой среде, обладают резервом для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношениям к действительности.
* Ко второму адаптивному уровню относится большинство относительно «благополучных» детей, в целом адаптированных к социуму, но по результативности диагностических исследований проявляющих отдельные признаки дезадаптации, обладающих повышенной тревожностью. Такие дети не имеют достаточного запаса прочности психического здоровья и нуждаются в групповых занятиях профилактически развивающей направленности. Эта группа относительного риска, она довольно многочисленна.
* К третьему низкому уровню психического здоровья, ассимилятивно аккомадативному, относятся дети с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомадации, т.е. либо не способные к гармоничному взаимодействию, либо проявляющие глубинную зависимость от факторов внешнего воздействия, не владея механизмом защиты, отделением себя от травмирующих влияний среды. У этих детей дезадаптация активно проявляется в эпатажном поведении, конфликтах со сверстниками, домашних аффективных капризах и т.д. Для детей с преобладанием процессов аккомадации, напротив, характерно наблюдается приспособничество к требованиям внешнего мира в ущерб собственным потребностям и интересам. Это «удобные», тихие дети, прилежные и старательные, которыми гордятся родители. Их ставят в пример педагоги, которые не всегда замечают, что они пребывают в состоянии стойкого эмоционального дискомфорта. Этой группе детей следует уделять особое внимание.

С детьми **первой группы** достаточно проводить лишь развивающую работу, обеспечивающую «зону» ближайшего развития.

Детям **второй группы** необходима целенаправленная, психопрофилактическая помощь с использованием групповой работы.

Детям, попадающим в **третью группу**, необходима серьезная индивидуальная коррекционная помощь.

**Чтобы не допускать перегрузки и сохранить здоровье учащихся на уроках, необходимо:**

* создавать благоприятный психологический климат;
* подбирать дифференцированные задания по степени сложности с учётом интеллектуального уровня учащихся;
* подбирать задания с использованием ведущей модальности;
* строить урок с учётом динамики внимания учащихся;
* проводить динамические паузы и зрительную гимнастику;
* для анализа использовать информацию, направленную на пропаганду здорового образа жизни, формирование гражданской позиции;
* использовать эмоциональную разрядку (юмористические картинки, задания, афоризмы).