

Консультация для родителей
«Что такое психическое здоровье»

Исполнитель: Качалкова Л.В.,
педагог-психолог

Великая ценность каждого человека — здоровье. Вырастить ребенка сильным, здоровым, крепким — это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. На протяжении многих лет под здоровьем в обществе понималось отсутствие болезней. Из этого следовало, что здоровьем должен заниматься врач. Однако со временем всем стало понятно, что никто не может помочь человеку улучшить здоровье, если он сам этого не захочет и не будет над этим трудиться. Именно поэтому в ФГОС ДО, одной из первых задач стоит: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Психическое здоровье - зависит от состояния головного мозга, характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости качеств



Что же представляет понятие «Здоровье»? Здоровье, по определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье человека — это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни. Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового образа жизни, создавать условия для сохранения и укрепления их психического и физического здоровья.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет психическое здоровье как «состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества».

Процесс формирования понимания ценности здоровья может осуществляться по следующим направлениям:

1. Формирование знаний о здоровье и его значимости.
2. Внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий.
3. Организация оздоровительной работы.
4. Профилактика эмоционального неблагополучия.

Именно в дошкольном возрасте зарождаются предпочтения, привычки, представления, черты характера ребенка, от которых будет зависеть образ жизни человека в дальнейшем. В этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки ЗОЖ, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом. Идея здоровьесбережения, усвоения детьми ценностей и норм здорового образа жизни должна быть определяющей в физкультурно-оздоровительной работе любого ДОУ.

ДОУ должно оказать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Естественно, что работа с родителями, тем более в такой области – задача сложная, но добиться даже небольшой положительной динамики в этом направлении вполне по силам. Все мы, взрослые, и педагоги, и родители, хотим видеть детей здоровыми и умными, послушными и успешными, хорошо физически развитыми. И мы совместно готовы прикладывать усилия для его претворения в жизнь. Это, конечно, хорошо, но, главное – за всем этим не забыть: прежде всего дети должны расти счастливыми. Только счастливый ребенок может быть здоров физически и душевно, гармонично развиваться, в полной мере разворачивая свои возможности. Главное – научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровье – это дар, оно дается один раз и его необходимо сберечь, так как без него невозможна счастливая, интересная и долгая жизнь.