

Родительское собрание. «Формирование здорового образа жизни, культуры безопасности жизнедеятельности учащихся»

Цель: способствовать сознанию родителями ответственности за формирование у ребенка бережного отношения к своему здоровью и безопасности

Задачи:

показать значимость здорового образа жизни для развития нравственных качеств и профессионального становления личности ребёнка, будущего их утверждения в жизни;

убедить родителей в необходимости обсуждения и решения в семье проблемы курения ребёнка;

сформировать у родителей адекватное понимание проблемы существования болезней алкоголизма, наркомании, токсикомании; желание предупредить проблему.

ориентировать родителей на повышенное внимание к состоянию здоровья и безопасности своих детей.

Ход собрания

Сократ: «Здоровье - не всё, но всё без здоровья – ничто».

На протяжении уже многих лет проблемы здоровья, в частности здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства, как государственных организаций, так и общества, самих граждан.

В настоящее время проблема здоровья приобретает глобальный характер и особенно проблема охраны и укрепления здоровья подрастающего поколения как одного из условий успешного социального и экономического развития нашей страны. Здоровье детей и подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. В Конвенции по правам ребёнка прописано его право на здоровый рост и развитие.

По данным Минздрава РБ только 10% выпускников школы являются здоровыми. На сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, у половины школьников отмечаются функциональные отклонения. Конечно, неправомерно винить только школу в ухудшении здоровья, ведь результаты медицинских осмотров детей говорят о том, что здоровым можно считать лишь четвертую часть первоклассников.

Ухудшение здоровья детей школьного возраста стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поэтому каждое образовательное учреждение старается организовать свою систему по вопросам улучшения здоровья подрастающего поколения.

В школе преобладают учащиеся со второй группой здоровья, с основной физкультурной группой так же больше обучающихся. Эти цифры остаются так же стабильными, но эти показатели не говорят о том, что дети в хорошей физической форме и здоровы.

По данным медицинского осмотра самыми распространенными заболеваниями среди обучающихся считаются нарушение осанки, с

пониженной остротой зрения, заболевания ЖКТ, ожирение, заболевание почек, ВСД, хронический тонзиллит, бронхиальная [астма](#), ВПС.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения здоровье определяется как «состояние полного физического, психического и социального благополучия», а не только как отсутствие болезней и физических недостатков. Можно рассмотреть различные факторы, влияющие на здоровье: образ жизни, окружающая среда, экология, социальный статус. Создаем мы их сами, поэтому в наших руках, чтобы они благоприятно влияли на наше здоровье.

В силах педагога: обеспечить грамотность в вопросах здоровья, сформировать мотивацию на ведение здорового образа жизни, воспитать ответственность за собственное здоровье и здоровье близких. Но все же, ребёнок, не заботящийся о своём здоровье, не мотивированный на его сохранение и укрепление, на ведение здорового образа жизни, при всём старании учителей остаться здоровым в современных условиях не сможет.

Многие из них осознают, что необходимо быть здоровым, красивым, успешным, но почему-то все равно правила ЗОЖ не соблюдают, подростки ради интереса все равно пробуют спиртные напитки, наркотические или токсические вещества, курение. Знаю, что нельзя, но делаю!

Конечно, мы не можем не обратиться к такому фактору, влияющему на введение ЗОЖ у детей, как образ жизни в семье. В большинстве семей можно обнаружить так называемые факторы риска: хронические инфекционные заболевания, несбалансированное питание, низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, и т. д. При этом часто в семье присутствуют не один, а сочетание нескольких факторов.

У учащихся и их родителей не всегда сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни.

Администрация и педагоги школы стараются проводить как можно больше мероприятий, направленных на формирование здорового и безопасного образа жизни. Это [классные часы](#), походы, оздоровительные процедуры, физкультурно-спортивные мероприятия.

Забота о воспитании здорового ребенка должна являться приоритетной не только в работе образовательной организации, но и в семье. Здоровый и [развитый ребенок](#) обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Рост количества заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Родители являются

первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка.

Прежде всего, не забывайте напоминать ребенку о необходимости соблюдения правил здорового и активного образа жизни. Старайтесь подавать положительный пример! Пусть в вашей семье появится прекрасная традиция: гулять каждые выходные в парке, кататься на лыжах, [велосипедах](#), коньках; а если таковые уже есть, то это прекрасно. Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их [вид деятельности](#) и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Старайтесь в доме создавать благоприятную для сохранения здоровья обстановку и не забывайте про спокойный, доброжелательный психологический климат.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенок насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

Помните, здоровье ребенка в ваших руках!

Ещё один важный вопрос – безопасность учащихся. Существуют различные определения понятия «безопасность». Рассмотрим некоторые из них.

Безопасность – состояние защищённости жизненно важных интересов личности, общества от внутренних и внешних угроз.

Безопасность – положение, при котором не угрожает опасность кому-чему-нибудь.

Безопасность – это условия, при которых действия или бездействия по отношению к объекту не влекут за собой негативных последствий.

Безопасность – многозначное понятие, характеризующее в первую очередь защищённость и низкий уровень риска для человека, общества или любых других субъектов, объектов или их систем.

Безопасность – отсутствие недопустимого риска, связанного с возможностью причинения вреда и нанесения ущерба.

Безопасность – обеспечение сохранности от угроз для жизни и здоровья человека.

Проблема безопасности детей сегодня является одной из самых серьёзных и актуальных, т.к. опасность подстерегает наших детей везде: на дороге, во дворе, в подъезде дома, да и в любом месте, где может находиться ребёнок.

Основная ответственность взрослых по отношению к детям – это обеспечение безопасной среды, в которой дети могут жить и развиваться без угрозы для их жизни и здоровья. Поэтому мы всегда должны быть во всеоружии, чтобы суметь предотвратить те угрозы, которые могут негативно отразиться на здоровье и жизни детей.

Безопасность ребенка во время пребывания на учебных занятиях

Несмотря на то, что руководство школы несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся, правила и контроль в учреждениях образования ужесточаются, а правила безопасности учащиеся изучают на уроках ОБЖ (Основы безопасности жизнедеятельности), дети все равно попадают в неприятные ситуации, таящие в себе опасность. Обязательно рассказывайте детям о правилах безопасного поведения в учреждении, это поможет избежать множества проблем.

Если же ребенок попал в опасную ситуацию, то нужно как можно скорее сообщить о случившемся учителю. А если ваше чадо почувствовало себя плохо, то педагог должен довести его до медицинского кабинета, в том случае, если у ребенка есть особые заболевания, родители должны изначально рассказать о них учителю и медицинскому работнику учреждения.

Объясните ребенку, что не стоит решать конфликты с одноклассниками кулаками, лучше это сделать мирным путем, просто поговорив, это намного эффективнее. И тем более не стоит ввязываться в чужие драки, лучше сообщить о происходящем учителю, чтобы прекратить конфликт.

Правила на дороге

В процессе обучения детей правилам дорожного движения, основная задача родителей и педагогов — сформировать три основных навыка поведения, которые помогут ребенку сориентироваться в дорожных ситуациях.

Навык сосредоточения внимания – это граница, перед которой необходимо останавливаться, выдерживать паузу, для психологического переключения в

связи с переходом в опасную зону, а также для адекватной оценки обстановки не только глазами, но и мыслями.

Навык наблюдения – ребенок должен видеть предметы, окружающие его, как подвижные (автомобили, движущиеся по дороге) так и неподвижные (автомобили, стоящие у обочины, кусты и т.д.), закрывающие обзор проезжей части и воспринимать их как потенциальную опасность.

Навык самоконтроля– ступая на проезжую часть спешку и волнение необходимо оставить на тротуаре, соблюдать полное спокойствие и не отвлекаться ни на что те несколько минут, которые требуются для перехода дороги.

Безопасность в Интернете

Интернет является прекрасным источником для новых знаний, помогает в учебе, занимает досуг. Но в то же время, Сеть таит в себе много опасностей. Обязательно нужно поговорить с детьми, объяснить, что могут возникать различные неприятные ситуации и то, как из них лучшим образом выходить. Помните, что безопасность ваших детей в Интернете, на 90% зависит от вас.

Общие правила безопасности при работе в Интернете:

1. Установите несколько четких и жестких правил для ребенка, чтобы контролировать расписание, время подключения и способ использования им Интернета. Убедитесь, что установленные правила выполняются. Особенно важно контролировать выход ребенка в Интернет в ночное время.
2. Хороший антивирус – союзник в защите Вашего ребенка от опасностей Интернета.
3. Ребенку не следует давать свой пароль кому-либо, за исключением взрослых членов семьи.
4. Следует объяснить ребенку, что он не должен делать того, что может стоить семье денег, кроме случаев, когда рядом с ним находятся родители.

Рекомендации родителям

- Поощряйте детей делиться с вами их опытом в Интернете.

Посещайте Сеть вместе с детьми

- Научите детей доверять интуиции.

- Если их в интернете что-либо беспокоит, им следует сообщить об этом вам.

- Научите детей уважать других в Интернете. Убедитесь, что они знают о том, что правила хорошего поведения действуют везде — даже в виртуальном мире

Уважаемые родители! Помните, если Вы нарушаете правила, ваш ребенок будет поступать так же! Только вместе в наших силах сформировать навыки безопасного поведения, воспитать сознательного и грамотного гражданина.