Государственное учреждение Луганской Народной Республики
«Луганское общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа№ 20 имени А.В.Демехина»

Разработка лектория для родителей по охране жизни и здоровья детей

Разработала классный руководитель 9-А класса
Голованова Г.И.

2021

Родительский лекторий
по охране жизни и здоровья детей

Цель:

помочь родителям осознать свою роль в воспитании и развитии ребенка.

Задачи:

формировать у родителей ответственное отношение к здоровью;
найти причины нездоровья детей;
наметить пути сохранения и укрепления здоровья, опираясь на опыт старшего поколения, семейные традиции.

1. **Организационный момент**

Здравствуйте, уважаемые родители, я рада видеть вас на нашем родительском лектории. Тема, которую мы сегодня поднимаем, актуальна и очень важна для каждого из нас. Речь пойдет о здоровье наших детей, о том, как воспитать здорового ребенка и какую роль играет семья и школа в решении этой проблемы.
Цель нашей встречи – создание оптимальных условий для здоровья и обучения наших детей.

2. Выступление классного руководителя.

Здоровье наших детей… Все мы хотим, чтобы наши дети росли здоровыми и жизнерадостными, самостоятельными, ответственными за свое будущее. Здоровье – это, по определению Всемирной организации здравоохранения, состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Физическое здоровье связано с телом, с физическим развитием, координацией движений, двигательной активностью, а так же физиологическими процессами, такими как дыхание, питание, сон и т.д. Психическое здоровье связано с состоянием нервной системы, с развитием психологических процессов, таких как память, внимание, воображение, речь, мышление. Социальное здоровье связано с образом жизни. Это отношения с окружающими людьми, отношения в семье. Духовно-нравственное благополучие, заключается в умении управлять своими мыслями и поступками.

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и школы. Лишь немногие школьники сейчас могут похвастаться тем, что ни разу не обращались к специалистам за оказанием медицинской помощи. Хорошее самочувствие ребёнка – важное условие успешного усвоения им школьной программы, поэтому немаловажно, чтобы в семье прививались элементарные навыки гигиенической культуры, а наше с вами сотрудничество необходимо для того, чтобы сформировать привычки к здоровому образу жизни, бережное отношение к своему здоровью. Замечательно, когда никто не болеет, а особенно, когда здоровы дети. Здоровье детей – забота всех. Более того, оно обусловлено общей обстановкой в стране. Поэтому проблему здоровья детей надо решать комплексно и всем миром. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми.

Воспитать ребенка здоровым – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим; систематические физкультурные занятия; использование эффективной системы закаливания; правильное питание; благоприятная психологическая обстановка в семье.

Ребёнок учится тому, что видит у себя в дома. Семья – это коллектив, члены которого взаимосвязаны определенными обязанностями. Очень важно, чтобы дети видели наглядный пример для подражания, когда родители ведут здоровый образ жизни, занимаются спортом, вместе с детьми ходят в спортивный зал, на экскурсии, в походы, отдыхают на море, изучают особенности родного края.

Одна из форм здорового образа жизни в семье – совместные экскурсии, походы родителей и детей. Они помогают растить детей здоровыми, крепкими и решать в то же время воспитательные задачи. Ведь в походах дети узнают родную природу, начинают любить и ценить её. Проводя вместе целые дни, родители и дети сближаются, начинают понимать друг

друга. Родители больше узнают детей, маленькие проникаются доверием к взрослым. К тому же в походах дети получают много нужных в жизни навыков, привыкают преодолевать трудности, становятся более уверенными и самостоятельными. Семейные прогулки желательно проводить систематически в любое время года. Но начать их лучше сразу же после летних каникул. В это время стоит устойчивая теплая погода, а отдохнувшие за лето дети ещё не утратили физической закалки и вполне приспособлены к высокой физической нагрузке, длительному пребыванию на открытом воздухе в любую погоду. Места походов выбираются заблаговременно. Хороши для этого покрытые растительностью холмы, смешанные леса, пойменные луга, берега рек, озёр и прудов. Малопригодны ровные безлесные пространства: там негде укрыться от жары и дождя, а однообразие пейзажа утомляет, вызывает скуку. В выбранном для прогулок районе старайтесь идти по наиболее интересным и живописным местам. Это могут быть тропинки среди сухого смешанного леса с полянами, луговые или полевые дороги. Воздух в таких местах чист и напоен запахами цветущей растительности, опавшей листвы. Цветы, грибы, ягоды доставляют детям большое удовольствие, и они забывают об усталости. Хорошо если на вашем пути встречаются небольшие горки, ручьи. Идти таким путем гораздо интереснее, да и пользы больше. Здесь то и дело нужно взбираться на склоны, перепрыгивать через препятствия, нагибаться или уклоняться в сторону. Какая возможность для развития ловкости, силы, сообразительности, умения преодолевать препятствия. Удовольствие и пользу от прогулок будут больше, если детей предварительно укреплять физическими упражнениями и закаливанием.

Одежда и обувь для походов готовятся заранее. Выбор их зависит от времени года и погоды. Целесообразно приобрести большой рюкзак с широкими крепкими заплечными ремнями и вместительными карманами. Его несет глава семьи. Другие участники несут рюкзаки меньшего объема.

Продукты питания берутся калорийные, вкусные и не очень тяжелые. В походах пригодятся также средства от насекомых, компас, бумага для зарисовок, карандаши. Бумажные пакеты или коробки для образцов растений, минералов, насекомых. Обязательно надо взять спортивный инвентарь: мяч, скакалка, ракетки для бадминтона. Ну и конечно фотоаппарат, чтобы запечатлеть все интересные моменты вашей прогулки. Перед выходом проверьте, все ли взято, правильно ли уложено. Только убедившись, что все в порядке, отправляйтесь в путь.

Дети очень много двигаются. Но от непрерывных однообразных движений они быстро устают. Поэтому на прогулках надо делать кратковременные, но частые остановки для отдыха. Этот отдых не должен быть пассивным. Лучше, если дети будут собирать цветы, наблюдать вместе с взрослыми за птицами и насекомыми. Через каждые 2-3 часа пути устраиваются большие привалы на 2-3 час. В это время можно отдохнуть, основательно поесть и организовать различные игры. Для большого привала выбирается сухое, защищенное от ветра, а летом и от солнца место с водой и топливом для костра поблизости. Остановившись для отдыха, выберите место, сложите рядом вещи. После этого разведите огонь и приготовьте еду. Дети примут в этом участие. Они могут собирать сухие ветки, носить воду, разбирать вещи. Детям это очень нравится и в то же время приучает их к посильному труду. После обеда можно посидеть или полежать. Летом на привалах у водоёмов полезно искупаться. Можно устроить игры с мячом или собирать гербарий растений, наблюдать за животными, делать зарисовки и записи. Сделать уникальные снимки.

Семейные прогулки проходят интереснее, если две-три семьи с детьми примерно одинакового возраста объединяются вместе. Дети любят игры и развлечения со сверстниками. Любое их занятие оживляют элементы соревнования, желание показать свою ловкость, силу, умение. Даже однообразная и иногда скучная для ребенка ходьба становится интересной,

привлекательной и мало утомляет, когда рядом идут товарищи. Отдохнувшие и посвежевшие вернетесь вы домой, чтобы с новыми силами приняться за свои дела, за учебу и работу.

Сегодня семье отводится главенствующая роль в формировании здорового образа жизни.

Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия. Ребенок видит, воспринимает, старается подражать, и это действо у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные с годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребенком во взрослую жизнь и во вновь созданную семью.

Но если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Задача состоит не только в том, чтобы подготовить ребёнка к жизни, но и в том, чтобы обеспечить ему полноценную жизнь уже сейчас. А полноценная жизнь может быть только у здорового человека. Здоровая семья – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.

Совместная деятельность родителей и детей по укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья нации.

Памятки родителям об охране жизни и здоровья детей

Уважаемые родители!

Ежегодно из-за нарушения правил поведения на воде, нарушений правил уличного движения, противопожарной безопасности, неправильного

хранения охотничьего оружия, из-за пищевых отравлений и по другим причинам погибают дети. Во избежание несчастных случаев с детьми:

- следите, чтобы в осенне-зимний период они не катались па тонком, не окрепшем льду, а во время весеннего ледохода - на льдинах;
- в летний купальный сезон не отпускайте детей на водоемы без сопровождения взрослых, учите их плавать;
- не поручайте им доставать воду из колодца;
- выгребные ямы, люки и другие емкости с водой должны быть закрыты (ограждены);
- категорически запрещайте детям пользоваться транспортными средствами, требуйте, чтобы дети строго соблюдали правила дорожного движения,
- охотничьи ружья, боеприпасы к ним и другие огнеопасные вещества хранение в местах, недоступных для ребят;
- приучайте детей не трогать с места обнаруженные ими снаряды;
- не разрешайте детям дошкольного и младшего школьного возраста производить растопку печей, пользоваться газовыми плитами, электроутюгами и другими нагревательными приборами;
- следите, чтобы электропроводка в доме, во дворе всегда была исправна. Все розетки должны быть закрыты специальными предохранителями;
- находясь в лесу или в поле, не разрешайте детям употреблять в пищу неизвестные растения, ягоды, грибы, пить из водоемов сырую воду;
- сильнодействующие химические вещества (кислоты, каустическую соду, нашатырный спирт и другие) не храните в посуде из-под пищевых продуктов и содержите их под замком.

Помните, что от природа дети беспечны и доверчивы. Внимание у детей бывает рассеянным. Поэтому чем чаще вы напоминаете ребенку несложные правила поведения, тем больше вероятность, что он их запомнит, и будет применять.

Вот некоторые Правила, которые вы должны помочь им освоить.

1. Если ты хочешь куда-либо пойти, обязательно предупреди родителей, куда, с кем ты идешь и когда вернешься, а также скажи свой маршрут движения.
2. Во время игр не залезай в стоящие бесхозные машины, подвалы и другие подобные места.
3. Постарайся, чтобы твой маршрут не пролегал по лесу, парку, безлюдным и неосвещенным местам.
4. Если тебе показалось, что тебя кто-то преследует, перейди на другую сторону дороги, зайди в магазин, на автобусную остановку, обратись к любому взрослому человеку.
5. Если ты где-то задержался, попроси родителей встретить тебя.
6. Если твой маршрут проходит по автомагистрали, иди навстречу транспорту.
7. Если машина тормозит возле тебя, отойди от нее подальше.

8. Если тебя остановили и попросили показать дорогу, постарайся объяснить все на словах, не садись в машину.
9. Если незнакомый человек представился другом твоих родственников или родителей, не спеши приглашать его домой, попроси дождаться прихода взрослых на улице.
10. Если тебе навстречу идет шумная компания, перейди на другую сторону дороги, не вступай ни с кем в конфликт.
11. Если к тебе пристали незнакомые люди, угрожает насилие, громко кричи, привлекай внимание прохожих, сопротивляйся. Твой крик - твоя форма защиты!
12. Т воя безопасность на улице во многом зависит от тебя!

УДЕЛЯЙТЕ БЕЗОПАСНОСТИ РЕБЁНКА КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ.

Помните, что родители несут ответственность за сохранение жизни и здоровья детей!

Памятка об охране жизни и здоровья учащих на период летних каникул

1. Соблюдать правила дорожного движения. Быть осторожными и внимательными во время движения по дороге, особенно в вечернее время суток.
2. Не разговаривать с незнакомыми людьми, не садиться в незнакомый транспорт.
3. Осторожно обращаться с газовыми и электроприборами, предметами бытовой химии, лекарственными препаратами.
4. Не подходить, не трогать руками подозрительные предметы. В случае обнаружения сообщить взрослым, в милицию.
5. Находясь дома, не открывать дверь незнакомым людям.
6. Запрещается подходить к размытым берегам реки.
7. Быть осторожными, находясь на водоемах.
8. Запрещается употребление алкогольных напитков, курение.
9. Всегда сообщать родителям о своем местонахождении.
10. Не разрешается пребывание на улице после 22.00 часов без сопровождения взрослых.
11. Соблюдать правила поведения в общественных местах.
12. Помните телефон службы МЧС: 01.
13. Не увлекайтесь длительным просмотром телевизора, многочасовой работой за компьютером.
14. В период каникул ответственность за жизнь и здоровье детей несут родители.
15. Обо всех несчастных случаях ОБЯЗАТЕЛЬНО сообщать классному руководителю