



Дистанционное родительское собрание (кл. руководитель Елисеева А.В.)

6 класс

Повестка дня

1. Роль семьи в формировании здорового образа жизни школьника (профилактика алкоголизма, токсикомании, наркомании и табакокурения среди подростков).
2. Навигатор дополнительного образования Оренбургской области.
3. Неделя европейской иммунизации (26 апреля – 2 мая 2021 г.).
4. Предварительные итоги IV четверти (индивидуально с каждым из родителей через WhatsApp).
5. Напоминание о недопустимости оставления детей одних без присмотра! (во время майских праздников).
6. Оплата питания (горячий завтрак, индивидуально с каждым из родителей через WhatsApp).
7. Вопросы родителей.

1. **Роль семьи в формировании здорового образа жизни школьника.**

Здравствуйте, уважаемые родители!

В современных условиях значительно возрастает роль семьи и школы в формировании всесторонне развитой личности, сохранении и укреплении здоровья детей младшего школьного возраста. Общеизвестно, что большую часть жизни человек проводит в семье. Еще в детстве формируется образ жизни ребенка под воздействием образа жизни его родителей и знакомых. Семья обеспечивает духовное и физическое здоровье, поддерживает психосоциальный рост и развитие каждого из своих членов, дает им чувство

социальной защищенности, принадлежности к общечеловеческой культуре, образует фундамент для создания вне семейных отношений и связей.

Для семьи дети — главная ценность. Научить здоровому образу жизни, воспитать ответственное отношение младших школьников к своему здоровью обязаны не только педагоги, но и, прежде всего, родители.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 30-35 % детей, поступающих в первые классы, имеют хронические заболевания и значительные отклонения в состоянии здоровья. По статистическим данным Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации более 80 % выпускников общеобразовательных школ имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Всё более широкое распространение получают не только сердечно-сосудистые, но и заболевания органов зрения, опорно-двигательного аппарата.

Неблагополучное состояние здоровья детей дошкольного возраста и школьников, наблюдающееся в последние десятилетия в Российской Федерации, вызывает серьёзные опасения специалистов, поскольку здоровье подрастающего поколения является национальной безопасностью нашей страны. Ухудшение здоровья детей школьного возраста связано не только с проблемами экономики, экологии, но и отсутствием должной воспитательно-образовательной и физкультурно-оздоровительной работы среди населения, направленной на формирование здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья.

К факторам риска, ухудшающим здоровье детей и подростков, относятся: вредные привычки (курение, употребление наркотиков и алкоголя); некачественное, нерегулярное и несбалансированное питание; неупорядоченный режим дня; учебная перегрузка и гиподинамия; нерациональное чередование разных видов деятельности (учебной, игровой и трудовой) в режиме дня. В результате упомянутых выше причин здоровье современных школьников находится не на должном уровне. У большинства населения нашей страны, в том числе и у детей школьного возраста, недостаточно сформировано положительное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, слабо привиты навыки ведения здорового образа жизни у младших школьников. Основы физического и психического здоровья ребенка и первоначальные навыки ведения здорового образа жизни формируются в детские и юношеские годы. Поэтому учить здоровому образу жизни и воспитать сознательное, ответственное отношение к здоровью и здоровому образу жизни необходимо начинать в детском возрасте. Это возможно путем активного участия самих родителей, а так же педагогов и медицинских работников в организации и проведении совместной просветительной и оздоровительной работы в условиях семьи и школы. При таком активном взаимодействии семьи и школы повышается эффективность физкультурно - оздоровительной работы, направленной на формирование здорового образа жизни и укрепление физического и психического здоровья школьников.

ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ НАЧИНАЮТ КУРИТЬ?



- *Влияние рекламы, кино, телевизора.*
- *Стремление показать себя «крутым» и - взрослым.*
- *За компанию.*
- *Слабая воля.*
- *Нечем занять досуг.*
- *Непонимание опасности курения.*
- *«Покурю и смогу бросить».*
- *Не занимаюсь спортом.*
- *Из любопытства.*

Успешная борьба с тем или иным негативным явлением возможна в том случае, когда известны причины этого явления. Что касается табакокурения, то подавляющее большинство школьников впервые знакомятся с сигаретой в 1-2 классах, и движет ими, прежде всего, любопытство. Убедившись в том, что курение сопровождается неприятными ощущениями (горечь во рту, обильное слюноотечение, кашель, головная боль, тошнота), дети к табаку больше не тянутся, во 2-6 классах курят считанные единицы. А вот в более старшем возрасте число курящих школьников начинает расти, и причины этого уже иные, нежели любопытство. Согласно исследованиям социологов, чаще всего это подражание старшим товарищам (в том числе и родителям), особенно тем, на кого хотелось бы походить, желание казаться взрослым, независимым, желание «быть как все» в курящей компании. Причиной курения подростков в ряде случаев является и строгий запрет родителей, особенно в тех случаях, когда сами родители курят. Также весомый вклад в то, что подростки начинают курить, вносит реклама табачных изделий в средствах массовой информации, присутствие табакокурения в действиях героев кино-, телефильмов и театральных пьес.

Детский алкоголизм

Детский алкоголизм – признаки употребления алкоголя проявляются до 18 лет.

Особенности детского алкоголизма:

- ▶ *быстрое привыкание к спиртным напиткам,*
- ▶ *злокачественное течение болезни,*
- ▶ *принятие ребенком больших доз алкоголя,*
- ▶ *быстрое развитие запойного пьянства,*
- ▶ *низкая эффективность лечения.*



Употребление школьниками спиртных напитков – вещь, к сожалению, очень распространенная. Социологические опросы показывают, что среди первоклассников больше половины знакомы со вкусом вина или пива, и чаще всего это происходит с ведома и согласия родителей: «невинная рюмочка» в честь дня рождения или другого торжества. Получается так, что прием алкоголя для ребенка практически всегда (за исключением, конечно, детей из семей алкоголиков) связан с атмосферой праздника и на первый взгляд особой опасности здесь нет. Однако такое приобщение детей к вину представляет серьезную опасность, поскольку снимает психологический барьер, и школьник чувствует себя вправе выпить с товарищами или даже один, если появляется такая возможность. Хотя причины употребления алкоголя, как известно, весьма различны, основной из них, пожалуй, является то, что алкоголь на сегодняшний день – единственный легализованный наркотик, вызывающий быструю эйфорию: субъективно приятное состояние, заключающееся в ощущении возбуждения, бодрости, прилива сил, неограниченных возможностей, хорошего настроения. Иногда эйфория проявляется в ощущении приятной расслабленности, безмятежности, благополучия. Будучи субъективно приятным ощущением, алкогольная эйфория - объективно вредное состояние, так как при этом человек всегда в той или иной степени отключается от реальности, чувствуя себя наверху блаженства без всяких объективных на то оснований. Как известно, человек становится заядлым курильщиком или алкоголиком не сразу, для этого должно пройти определенное время. А для того, чтобы стать наркоманом, то есть, чтобы возникла физическая и психическая зависимость от наркотика, достаточно 1-2 раза его попробовать. Попробовав действие наркотика, подросток уже не в силах от него избавиться. Это обстоятельство широко используют торговцы наркотиками, предлагая первую «дозу» практически бесплатно, хорошо зная, что в дальнейшем подросток пойдет на все, чтобы достать наркотик по любой цене.

Наркомания

ПАВ (Психо-активное вещество) - Любое вещество естественного или искусственного происхождения, которое влияет на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния иногда вплоть до изменённого состояния сознания.

(Википедия)

- ▶ **ЛЕГАЛЬНЫЕ** (не запрещённые законом, однако это **не зависит от степени их вредного влияния**): **никотин** (табак, сигареты...), **алкоголь** (все напитки, содержащие этиловый спирт), **кофени** (крепкий кофе, чай, энергетики), **летучие ингалянты** (аэрозоли в баллонах, газ бутан, бензин, клей, растворители, нитрокраски, разжижители красок...), некоторые лекарственные средства.
- ▶ **НЕЛЕГАЛЬНЫЕ = НАРКОТИКИ.**



Наркотическая эйфория (алкогольная – как частный случай) вредна также и тем, что требует постоянного повторения, у человека вырабатывается болезненная привычка испытывать это состояние вновь и вновь, возникает потребность во что бы то ни стало достать то вещество, которое эту эйфорию вызывает. Отсюда изменение всех ценностных ориентаций человека. Кроме того, следует помнить, что вызывающие эйфорию вещества все без исключения ядовиты, они отравляют организм, усугубляя психическую деградацию расстройством деятельности практически всех систем жизнеобеспечения.

Все вышеизложенное достаточно хорошо известно, тем не менее, миллионы людей на земле употребляют те или иные алкогольные напитки, наркотические вещества в том или ином количестве. И если для взрослых людей алкоголь в первую очередь является средством снять стресс, повысить настроение, уйти хотя бы на время от решения сложных житейских проблем, то для подростка, школьника основная причина употребления алкоголя – неумение (а в ряде случаев и отсутствие возможности) правильно, с пользой для себя и общества организовать свой досуг.

Воспитание потребности в правильной организации досуга, во всемерном развитии своего физического и духовного потенциала – вот основная задача антиалкогольной, антитабачной и антинаркотической работы среди молодежи. В решении этих оздоровительных задач особое значение имеет целенаправленно организованная просветительная и физкультурно-оздоровительная работа с активным участием родителей, учителей и медицинских работников.

Все начинается с семьи!

► Первое слово, первый шаг, полезные и вредные привычки ребенок увидит впервые в семье, среди людей, которые любят его не за что-то, а за то, что он просто есть.

► **Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!**



2. Навигатор дополнительного образования Оренбургской области.

Навигатор дополнительного образования – это публичный портал, включающий в себя информацию по дополнительным общеобразовательным программам, реализуемым в регионе. В каждом субъекте РФ свой Навигатор.

С помощью Навигатора образовательные организации предоставляют информацию по своим дополнительным программам, а родители имеют возможность выбирать занятия для детей в соответствии с индивидуальными запросами, уровнем подготовки ребенка и его способностями.

В системе предусмотрен фильтр, где можно задать интересующие параметры (например, возраст ребенка, способности, особенности здоровья и т.д.) и получить возможные варианты кружков и секций. Например, выбрать художественную школу или занятия танцами.

С помощью Навигатора образовательные организации предоставляют информацию по своим дополнительным программам, а родители имеют возможность выбирать занятия для детей в соответствии с индивидуальными запросами, уровнем подготовки ребенка и его способностями.

Регистрация в Навигаторе аналогична регистрации ребёнка в электронном журнале и дневнике в общеобразовательной школе.

Родитель (законный представитель) должен зайти на сайт Навигатора, используя свой персональный логин и пароль от портала «Госуслуги», добавить своего ребёнка и подать заявку на обучение.

Путеводитель для родителей по Навигатору дополнительного образования Оренбургской области <https://disk.yandex.ru/i/1So-mu9HnRCRhw>

На информационном сайте «Навигатор дополнительного образования детей Оренбургской области» вы можете подавать заявки на интересующие вас программы дополнительного образования для ваших детей! Для этого необходимо зайти на данный сайт и создать личный кабинет: Шаг 1. Нажмите кнопку «Регистрация через госуслуги» в правом верхнем углу экрана. Шаг 2. Введите логин и пароль от портала госуслуги в открывшемся окне. Шаг 3. Нажмите кнопку «Предоставить» Шаг 4. Чтобы подать заявку на обучение в Навигаторе: на главной странице выбрать муниципалитет, учреждение и программу (кнопка «Подробнее»), нажать «Записаться», выбрать группу и преподавателя, ввести данные ребенка, щелкнуть «Далее». На адрес вашей электронной почты придет сообщение о рассмотрении заявки. Заявка будет рассмотрена образовательной организацией в течение нескольких дней. Также на этом сайте вы сможете посмотреть, какие дополнительные общеразвивающие программы еще предлагаются, и выбрать ту, которая наиболее подходит для вашего ребенка! Ваш ребенок может выбирать одну или несколько программ для освоения!

3. Неделя европейской иммунизации (26 апреля – 2 мая 2021 г.).

Европейская неделя иммунизации - ежегодное мероприятие, направленное на повышение осведомленности людей о важности иммунизации для здоровья и благополучия.

С 26 апреля по 2 мая 2021 года Европейское региональное бюро ВОЗ в шестнадцатый раз проведёт ежегодную Европейскую неделю иммунизации (ЕНИ), чтобы привлечь внимание общественности к той ключевой роли, которую иммунизация играет в защите здоровья людей на всех этапах жизни.

ЕНИ-2021 направлена на популяризацию идеи об огромном значении иммунизации для профилактики заболеваний и защиты жизни. Лозунг Всемирной недели иммунизации в этом году – «Предупредить. Защитить. Привить».

В 2021 году, наряду с плановой иммунизацией, уделяется особое внимание иммунизации против COVID-19 в рамках календаря прививок по эпидемическим показаниям.

Пандемия COVID-19 оказала серьезное негативное воздействие на системы здравоохранения многих стран. Одной из наиболее пострадавших областей во всем мире стала плановая вакцинация. Так, пандемия нового коронавируса способна подорвать глобальные усилия стран по борьбе со многими инфекционными заболеваниями, включая корь, краснуху, грипп, чуму и другие.

В Оренбургской области охват населения профилактическими прививками в рамках Национального календаря профилактических прививок составляет более 95%, что соответствует рекомендациям ВОЗ и позволяет сдерживать на низких уровнях заболеваемость вакциноуправляемыми инфекциями.

Управление Роспотребнадзора по Оренбургской области настойчиво рекомендует оренбуржцам не рисковать здоровьем и здоровьем своих детей и воспользоваться правом на бесплатное проведение профилактических прививок, обратившись в медицинские организации области. Дети, оставшиеся не привитыми по решению родителей, формируют группы лиц восприимчивых к инфекционным болезням.

Напоминаем, что до 4 мая в Управлении Роспотребнадзора по Оренбургской области работает «горячая линия» по вопросам вакцинопрофилактики. Звонки принимаются: понедельник-четверг с 9.00 до 17.30, пятница с 9.00 до 16.30 (обед с 13.00 до 13.45) по следующим телефонам:

- г. Оренбург: 8 (3532) 33-14-08, 44-23-59, 35-14-68.

Презентация прививки <https://disk.yandex.ru/i/DNixTVF4HSQRaQ>

4. Предварительные итоги IV четверти (индивидуально с каждым из родителей через WhatsApp). Ликвидация задолженностей.

5. Напоминание о недопустимости оставления детей одних без присмотра!

Памятки для родителей о безопасности детей

Помните:

- на Вас лежит ответственность за жизнь и здоровье Ваших детей в период майских праздников;
- о недопущении оставления детей без присмотра на воде и вблизи водоемов, а также в иных травмоопасных местах, представляющих угрозу жизни и здоровью детей.

Чтобы избежать непредвиденных ситуаций с детьми, убедительно просим Вас:

- строго контролировать свободное время детей. Не допускать нахождение их в вечернее и ночное время с 22.00 до 06.00 часов;
- проявляйте осторожность и соблюдайте все требования безопасности, находясь с детьми на игровой или спортивной площадке, в поездке или во время отдыха на природе;
- не разрешайте детям самостоятельно управлять авто- и мототранспортом;
- доведите до сведения детей правила пожарной безопасности, поведения в природе (лес, парк, речка) и на улице!
- научите оказывать первую медицинскую помощь при несчастных случаях!
- контролируйте место пребывания детей;
- соблюдайте ПДД, правила пожарной безопасности, правила использования газовых и электроприборов.

Помните!!! Здоровье Вашего ребенка зависит от Вашего постоянного контроля, любви и заботы!!! Берегите своих детей, не оставляйте их без присмотра!

6. Оплата питания (горячий завтрак, индивидуально с каждым из родителей через WhatsApp).

Уважаемые родители!

Выполняйте элементарные правила безопасности и контролируйте поведение детей в праздничные дни!

Не оставляйте детей без присмотра!

По возможности организуйте детям интересный семейный досуг!

Классный руководитель Елисеева А.В.

Спасибо за внимание!