

Дистанционное родительское собрание (кл. руководитель Елисеев С.Н.)

8 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!

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:

- поддержание физического здоровья,
- отсутствие вредных привычек,
- правильное питание,
- альтруистическое отношение к людям,
- радостное ощущение своего существования в этом мире.

Результатом здорового образа жизни подростков является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле — здоровый дух».

Психологи установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек являются дошкольный и школьный. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, в школе, среди родных, воспитателей, педагогов, сверстников, чьи образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий:

- создание благоприятного морального климата, что проявляется в доброжелательности, готовности простить, понять, стремление прийти на помощь, сделать приятное друг другу,

- тесная искренняя дружба детей, родителей, педагогов. Общение — великая сила, которая помогает понять ход мыслей ребенка и определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их, повышенное внимание к состоянию здоровья детей.

Ничто так не влияет на микроклимат в коллективе, как экскурсии на природу, подготовка к праздникам, которые обладают большими возможностями и преимуществами по сравнению с учебной работой.

Здоровый образ жизни — залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.

Да, настало время, когда каждый должен не только думать о своем здоровье, но и действовать, так как к здоровому образу жизни, счастью, долголетию дорогу ты выбираешь сам! Дорога жизни бывает трудна. Хотелось бы, чтобы на вашем жизненном пути и на пути ваших детей никогда не встречались губительные дорожные знаки: «СПИД», «Алкоголь», «Наркотики», «Никотин» и др.

Подрастают наши дети. Из маленьких и беспомощных они превращаются в подростков. Растут дети, серьезнее становятся проблемы, с которыми мы сталкиваемся сегодня. Главной ценностью является здоровье, и наша, и ваша задача, помочь им сохранить этот дар природы.

Подростковый возраст — это возраст самоутверждения и основной задачей педагога, работающего с подростком, становится — помочь понять, какие ценности главные в жизни. Дети пытаются самоутвердиться, занять свое место в этом мире, в семье, в школе, в классном коллективе и на улице.

Задачей школы и родителей является — объяснить подростку, что красота (а ведь каждый из них хочет быть красивым и любимым) — это красота физическая, духовная, это здоровье. К нашему большому сожалению, медицинские обследования детей, ежегодно проводимые в школе, выявляют все больше и больше заболеваний у подростков. Наши дети, еще только начинающие жить, зачастую уже имеют целый «букет» достаточно серьезных хронических заболеваний.

По исследованиям ученых здоровье человека на 50% - его образ жизни, на 20% - наследственность, еще 20 % - окружающая среда и только 10% - здравоохранение.

Как классным руководителям нам приходится уделять здоровью детей больше времени. Из опыта работы скажу, что привлечение учащихся этого возраста к занятиям физической культурой и спортом — действенная мера.

Правильное питание — это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая увидеть своего ребенка здоровым. Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». Никто еще не оспорил Сократа, но следуют его советам немногие. Родителям нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания — основа здорового образа жизни. Правильное питание организовать не просто. Нужно заботиться о том, чтобы в рационе ребенка правильно сочетались различные продукты и химические вещества. Нужно учитывать и продолжительность приемов пищи и продолжительность интервалов между этими приемами. Разумный режим питания обеспечивает слаженную, без перебоев и перегрузок, работу желудочно-кишечного тракта, хорошее усвоение

пищи и нормальное течение обмена веществ, а в результате прекрасное самочувствие. Растущему организму подходит четырехразовое полноценное питание. Перекусы в школе на переменах, булочками без чая, приносят скорее вред, чем пользу желудку. В ваших силах обеспечить ребят знаниями о правильном режиме питания. Особенно хочу обратиться к родителям девочек. В подростковом возрасте недовольство собой и своей внешностью, может подвигнуть их на применение различного рода диет, которые не всегда полезны для растущего организма, а часто приносят ему непоправимый вред.

Сегодня хотелось бы предложить вам еще раз задуматься и о привычках, здоровых и нездоровых. Как уберечь своего ребенка от курения, алкоголя, наркотиков.

Привычка – вторая натура. Мы часто слышим эти слова. Привычки – это автоматические действия, которые проявляются у человека независимо от их желаний. Полезные привычки помогают почувствовать себя собранными, готовыми к преодолению трудностей. Они помогают человеку при стрессе, в условиях дефицита времени. Но есть и вредные привычки и в наших с вами силах сделать так, чтобы у наших детей их было как можно меньше.

Переходный возраст – возраст самоутверждения. Как просто почувствовать себя взрослым, затянувшись сигаретой или попивая пиво, сидя на лавочке в компании сверстников. Наши дети считают, что таким образом они станут старше, с ними будут считаться.

Что же можем сделать мы с вами, именно вместе, а не по отдельности. В школе проблему вредных привычек решают педагоги, с вредными привычками борются родители.

Все люди, в том числе и подростки, владеют информацией о вреде курения, алкоголизма и наркотиков, они уже знают, к чему ведут эти невинные шалости. Сложно одними увещеваниями учителю бороться с рекламными плакатами на улицах и в магазинах, с нечистоплотными продавцами, продающими детям эту продукцию. И, тем не менее, раз за разом на классных часах, в индивидуальных беседах, мы повторяем детям прописные истины. Очень хочется в вас, родителях, найти поддержку, чтобы мы с вами шли в одном направлении и прививали нашим детям тягу к здоровому образу жизни.

И, наконец, одна из сложных тем. Это проблема, о которой каждый из нас не хочет думать, считая, что уж нас точно она обойдет стороной. И проблема эта – наркомания. Мы живем в сложное время, и главное уберечь наших детей от этого зла. К сожалению, возрастает подростковая преступность, чаще мы слышим о наркомании, токсикомании среди подростков (ведь именно они обладают неустойчивой психикой, именно их легче вовлечь в эту авантюру, надавив на «слабо?»).

В настоящее время появились публикации, несущие информацию о том, каковы причины, по которым подростки впервые пробуют одурманивающие вещества, о позиции, которую должны занять родители, желая противостоять этому злу.

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, разжигатели красок...), некоторые лекарственные средства.
- ▶ **НЕЛЕГАЛЬНЫЕ** = **НАРКОТИКИ**.



Итак, наркотики сегодня – реальность, а с ними:

Наркотик – средство, которое постоянно увеличивает потребность в его использовании. Это прием ядов, которые становятся частью обменных процессов в организме, и вызывает привыкание.

Привязанность к наркотикам ведет к деградации личности подростка, резко снижается работоспособность, память, внимание.

Наркотики – это постоянные траты денег, а подросток может либо взять их у родителей либо украсть, отсюда возрастание подростковой преступности.

Специалисты выделяют факторы, способствующие привлечению подростка к наркотикам и родители должны их знать и иметь в виду:

Сложность взаимоотношений со старшими или отсутствие контроля со стороны родителей;

Отдельные подростки стараются таким образом привлечь к себе внимание коллектива сверстников любой ценой, из-за того, что привыкли к повышенному вниманию со стороны родителей.

Нередко, используется сила принуждения, особенно к слабовольным, либо к подросткам, лишенным внимания взрослых.

По данным соцопросов 12% подростков в возрасте до 16 лет хотя бы аз в жизни пробовали наркотики, 1% употребляет их постоянно. А ведь это – дети.

Каждый родитель должен хорошо представлять признаки пристрастия ребенка к наркотикам:

резкая смена друзей

резкое ухудшение поведения

изменение пищевых привычек

случаи забывчивости

резкие перемены настроения

полная утрата прежних интересов

частое упоминание о наркотиках в шутках и разговорах.

Однако быть внимательным, это не значит пристально следить за каждым шагом ребенка и подозревать его во всем плохом. Это значит – любить и поддерживать его. И в заключение своего выступления сформулирую основные принципы поддержки подростка:

терпение

внимание
тактичность и деликатность
точные используемые слова, как важного инструмента в отношениях
умение поставить себя на место ребенка
гибкая система контроля, не довлеющая, над сознанием ребенка и поддерживающая его
ознакомление подростка с научными фактами и сведениями о вреде вредных привычек.

Нельзя забывать о том, что семья для подростка – это опора, именно в семье ребенок должен чувствовать себя защищенным, нужным и понятым. Именно в семье закладывается самооценка ребенка, его отношения к самому себе и к окружающим его людям.

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:

- контролируйте свободное время Ваших детей. Не допускайте нахождение их без сопровождения в вечернее и ночное время с 22.00 до 06.00 часов;
- проявляйте осторожность и соблюдайте все требования безопасности, находясь 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 Елисеев С.Н.