

«Здоровье и безопасность наших детей»

Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил — важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности.

Больной, хилый, предрасположенный к заболеваниям ребенок - источник многочисленных невзгод.

В.А. Сухомлинский

Цели и задачи:

- ✓ Показать родителям значимость физического состояния ребёнка для будущего жизнеутверждения, для развития его нравственных качеств и душевных сил, для профессионального становления;
- ✓ Формировать позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья детей;
- ✓ Формировать навыки рационального питания, гигиены и профилактики заболеваний

Вопросы для обсуждения: безопасность жизнедеятельности в школе, отношение семьи ребенка к физкультуре; режим дня; двигательная активность, организация правильного питания, совместная деятельность родителей и учащихся по формированию здорового образа жизни,

Подготовительная работа: подготовка памяток для родителей и учащихся по безопасности жизнедеятельности и формированию привычки к здоровому образу жизни.

«С подростками надо разговаривать, а не читать им лекции»

Евгений Бунимович- Уполномоченный по делам ребенка в Москве

Свою лекцию я хочу начать с трагедии в московской школе №263, которая произошла 3 февраля, когда вооруженный двумя единицами огнестрельного оружия старшеклассник

ворвался в кабинет географии, застрелил учителя, взял в заложники учеников, а затем нанес смертельное ранение одному из полицейских, прибывших по вызову школьного охранника, который не смог остановить преступника, но успел нажать "тревожную кнопку". По мнению присутствовавших на заседании в Общественной палате психологов, причиной случившегося мог стать нервный срыв, произошедший у подростка из-за постоянного давления семьи и требований высоких результатов в учебе.

Принятая в нашем обществе манера общения с детьми не приносит должного воспитательного эффекта, считает уполномоченный по делам ребенка в Москве Евгений Бунимович. Он призывает разговаривать с детьми, а не "доводить до их сведения" ту или иную информацию. Такое заявление он сделал 10 февраля в ходе внеочередного расширенного заседания комиссии по проблемам безопасности граждан и взаимодействию с системой судебно-правоохранительных органов Общественной палаты РФ.

Комментируя недавнюю трагедию в московской школе №263, где подросток застрелил двух человек, он отметил, что в существующей системе взаимоотношений ребенка и государства предотвратить такое развитие событий было невозможно. "Сегодня мы слышим, с одной стороны, от МВД о грабежах, с другой стороны, мы говорим с коллегами о первой любви, этого совмещения нет вообще: одни по грабежам, другие - по первой любви", - отметил Бунимович. В итоге проблемные подростки оказываются вне сферы внимания всех структур, так или иначе связанных с образованием и воспитанием подрастающего поколения.

В школе 263 сработали силовые меры - "тревожная кнопка", наряд полиции, но школьному психологу, даже если бы он заметил проблемы подростка, дальше обращаться некуда. "Эта линия не выстроена, ее просто не существует", - подчеркнул он.

"И еще обратите внимание, представители МВД сегодня сказали: надо прийти в школу и довести до сведения подростков. Это и есть наша манера разговора с детьми. Не надо доводить до сведения, это для них пустой звук, надо с ними разговаривать, - уверен Бунимович. – А этого не происходит".

Сегодня подростки перегружены информацией и "недогружены" разговорами со своими родителями и учителями, считает он. "Я прихожу в школы, даже в очень сильные московские школы, и директора все время ждут от меня лекции, они не очень хотят,

чтобы я разговаривал с детьми, они не очень уверены в том, что дети будут политкорректны".

Бунимович считает, что "безопасность школьников - это не охрана склада, это люди, которые сами должны понимать, что такое безопасность, в каком обществе они находятся и так далее, нужно говорить с ними и разговаривать по-взрослому".

Говорят, что американские мамы встречают своего ребенка на пороге из школы стандартным вопросом: «Are you happy?», что в переводе близко к выражениям :»Ты счастлив?» или «Тебе хорошо?». И если «нет», то немедленно бросаются за разъяснениями к учителю или администрации школы. У нас не принято задавать школьнику такие вопросы, что в общем то жаль. Детский психолог Татьяна Невзорова говорит: «Я своего сына тоже ни о чем не спрашивала, но если доведется встречать внука, свой разговор я, вероятно, буду начинать с вопроса «Ты счастлив?». Только в чем оно счастье? Но как определить что нужно именно ребенку? Есть все же нечто общее в понимании счастья. Древне-греческий мыслитель и ученый Фалес Милетский один из 7 великих мудрецов говорил: «Блаженство тела состоит в здоровье, блаженство ума – в знании, но что есть блаженство ума без здорового тела? А блаженство тела без блаженство духа? Здоровье и знание вот то счастье, которого каждый родитель может пожелать своему ребенку» И поэтому сегодня мы будем говорить о здоровье и безопасности наших детей.

Дети проводят в школе значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья – дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Если у молодёжи появится привычка к занятиям спортом, будут решены и такие острые проблемы, как наркомания, алкоголизм, детская безнадзорность.

Сбалансированное горячее питание, медицинское обслуживание, включающее своевременную диспансеризацию, спортивные занятия, в том числе внеурочные, реализация профилактических программ, обсуждение с детьми вопросов здорового образа жизни – всё это будет влиять на улучшение их здоровья. Кроме того, должен быть осуществлён переход от обязательных для всех мероприятий к индивидуальным программам развития здоровья школьников. В 2010 году введён новый норматив занятий физкультурой – не менее трёх часов в неделю с учётом индивидуальных особенностей детей.

Но здесь нужны не только меры со стороны взрослых. Намного важнее пробудить в детях желание заботиться о своём здоровье, основанное на их заинтересованности в учёбе, выборе курсов, адекватных индивидуальным интересам и склонностям. Тогда насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь станет важнейшим условием сохранения и укрепления их здоровья.

На специализированных уроках и классных часах в нашей школе рассматриваются темы, касающиеся безопасности жизнедеятельности школьников, их здоровья и безопасности. Классные руководители поднимают перед ребятами такие проблемы, как наркомания, алкоголизм, курение, охрана здоровья, экология, безопасность на улицах, пожарная безопасность, терроризм и др. Классные часы требуют детальной подготовки. Все предоставляемые сведения должны быть достоверными, информация — впечатляющей. Чтобы добиться большего эффекта, необходимы искренняя и откровенная атмосфера, наличие диалога между преподавателем, и учениками. Школьники должны осознать важность разбираемой проблемы и сами прийти к правильным выводам.

Безопасность жизнедеятельности включает в себя заботу о личной, общественной и государственной безопасности. Цель данной тематики — подготовка учеников к опасным ситуациям, включающая в себя выработку правильной реакции и способности успешно действовать для сохранения и укрепления своего здоровья.

Ученики в первую очередь должны прийти к пониманию проблем разных видов безопасности, необходимости личной подготовки к встрече с ними и их эффективному решению. Развитие у школьников бдительности, осмоторительности, осторожности в обществе, на улице, дома, а также умения оценивать угрозу и опасность замеченных негативных факторов и решать проблемы.

На специализированных классных часах вырабатываются определенные навыки поведения, смелость и уверенность в преодолении трудных ситуаций, возможность успешно справиться с возникшими трудностями и угрозами. Для педагогов также важно добиться от учеников эффективного применения полученных навыков и знаний в повседневной жизни.

Одной из актуальных тем сегодня является - Терроризм

Эта область темы безопасности очень актуальна именно для нашей страны. Цель классных часов по терроризму — убедить школьников в необходимости умения правильно вести себя при угрозе террористического акта, чтобы защитить себя и других. Кроме того, такие темы на спецуроках или классных часах должны сформировать у подростков антитеррористические убеждения.

Чтобы учащийся мог защитить себя от теракта, надо воспитать в нем наблюдательность, бдительность, научить распознавать подозрительных людей, предметы, взрывоопасные вещества и т. д. При обнаружении подозрительного предмета или взрывного устройства ученик должен знать, как надо поступить, к кому обратиться. Школьники осваивают способы самозащиты. Помимо этого, учеников нужно научить оказывать первую помощь себе и другим людям.

Очень важным аспектом обучения является предотвращение участия школьников в террористической деятельности. На классных часах разъясняются методы вовлечения детей в участие в терактах, способы вербовки тоталитарных сект и террористических религиозных организаций. Школьники информируются об уголовной наказуемости за терроризм.

На классных часах по теме терроризма используются такие методы, как пресс-конференции, психологические тренинги, лекции с видеоматериалом, обучающие игры, презентации и т. д.

Безопасность на дорогах

Ситуация на российских дорогах всегда была очень напряженной. Проведение уроков и классных часов на эту тему тоже очень важно. Обучающиеся должны быть настроены на правильное поведение на дорогах как в качестве пешеходов, так и в качестве будущих водителей.

Здоровье

Основной целью занятий, посвященных теме здоровья, является ознакомление учащихся с факторами, влияющими на здоровье, и факторами риска возникновения тяжелых заболеваний.

На здоровье наибольшее влияние оказывают такие факторы, как: образ жизни, условия труда и проживания, привычки, поведение. К факторам риска относятся: курение, употребление алкоголя, наркотиков, вредные условия труда, стрессы и др.

Заболевания

Наиболее опасные для жизни заболевания, которые можно предотвратить:

- 1) заболевания сердца и сосудов;
- 2) травмы и отравления;
- 3) злокачественные опухоли;
- 4) болезни легких;
- 5) инфекционные заболевания и др.

Школьников информируют, как можно избежать болезней, приводящих к смерти, изменив образ жизни, питание, привычки.

Тема зависимости особенно актуальна среди молодежи. Курение, пивной и «баночный» алкоголизм (развитие зависимости при употреблении пива и алкогольных коктейлей), наркомания — наболевшие проблемы молодых людей, которые зачастую начинаются еще в школьном возрасте. Любая зависимость приводит к разрушению личности человека, оказывает негативное влияние на его жизнь, отношения с людьми. К любому виду зависимости молодого человека может подтолкнуть неподготовленность к жестоким реалиям взрослой жизни.

Проблемы, конфликты, неудачи, разочарования, стрессы, одиночество — все это может побудить подростка искать пути ухода от реальности, не важно, какие для этого используются средства. Задача педагогов нашей школы — способствовать формированию у молодых людей стойких личностных позиций, нравственных устоев, психической и эмоциональной устойчивости. Сознание подростков должно быть готово противостоять негативному воздействию разного рода зависимостей.

Удерживать подростка от вредных привычек может умение с пользой, интересно проводить свое свободное время. Научить этому — тоже задача не только родителей но и учителей. Учитель должен помочь ученикам осознать их психологические потребности и научить позитивным способам их удовлетворения.

Особенность школьного обучения и досуга состоит в том, что ребенок обязательно должен достигнуть определенного результата. Ожидания педагогов, родителей и самого ребенка приводят к росту психической - нагрузки, нервным потрясениям, школьным стрессам. Это приводит к тому, что у ребенка пропадает всякое желание учиться и просто активно, интересно жить. Он уходит в себя, бежит от проблем, которые начинают накапливаться по мере развития собственной бездеятельности, становится зачастую злым и агрессивным.

Родители начинают бить тревогу и искать пути выхода из кризисной ситуации, совсем не думая о том, что выход находится рядом, стоит только внимательнее посмотреть на своего ребенка, поговорить с ним и предложить ему решать назревшую проблему совместно. Цифры, связанные с проблемой здоровья говорят сами за себя. Родители зачастую отмахиваются от детских проблем, считая их несерьезными и мелкими, недостойными их участия в разрешении, объясняя, что в жизни есть более важные проблемы. И как жаль, когда за эти проблемы человек платит жизнью.

Проблема разрастается, она захватывает ребенка целиком, не дает ему жить полноценной жизнью, лишает его общения, привязанностей к друзьям и может привести к трагическому исходу. В такой ситуации родители никак не хотят понимать, что они могут сделать почти не возможное, поддержав своего ребенка личным примером. Но зачастую они идут по другому пути: покупают ребенку игрушки, вещи, делают дорогие подарки и т. д. Проблема не решается, на какое-то время она «засыпает», но, проснувшись, она превращается в лаву, которую просто невозможно остановить. Еще одна школьная проблема — проблема отсутствия мотивов учения школьников. Опросы, проводимые в школе, показывают, что ребятам-подросткам в школе зачастую неинтересно, скучно и т. д. Для того чтобы ребенка заинтересовать хоть чем-нибудь, родители находят выход в том, что, идя навстречу его просьбам и пожеланиям, в квартире появляется чудо современной техники — компьютер, за которым ребенок проводит еще дополнительно в день 2—3 часа, упиваясь компьютерными играми.

Свою тревогу родители успокоили: их сын или дочь сидит дома, находится, как говорят, все время «на глазах», но он опять сидит часами, уже у компьютера. Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей.

В достаточной мере этому помогает и телевидение. Сегодняшний теледень среднестатистического ребенка, — это 2—3 часа неподвижности у телеэкрана, усталость органов зрения и слуха, головные боли, плохое настроение сонливость, апатия и т. д. А если ко всему выше сказанному добавить уличный шум, громкую музыку на улице и в доме, наушники, которые многие дети не снимают даже в школе, сотовые телефоны — это приводит к различным опасным симптомам и отклонениям в здоровье уже в школьном возрасте.

Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ребенок, который ведет такой образ жизни, имеет не только проблемы со здоровьем, но у него и появляются стойкие трудности в учении. В первую очередь, это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминания учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи, боязнь ответа у доски и многое другое.

У таких детей появляются проблемы личностного плана. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением собственного кругозора, апатия, сменяющаяся агрессивностью, закрытость — это те немногие симптомы, которые связаны с малоактивным образом жизни.

Верный способ повысить сопротивляемость детского организма различным заболеваниям, сделать его выносливым, крепким, сильным, т.е. правильно физически воспитать.

Систематические занятия физкультурой и спортом способствуют всестороннему физическому совершенствованию, укрепляют здоровье, увеличивают работоспособность, вызывают бодрое настроение, при котором учеба и любая работа лучше спорится. Многие из нас, взрослых, даже не представляют, какую огромную опасность представляет собой гиподинамия. Она отрицательно влияет буквально на все органы и системы организма. Снижается его устойчивость к простудным факторам и действию патогенных микроорганизмов. Люди, страдающие гиподинамией, простужаются в 3-5 раз чаще, чем люди с нормальной активностью. Гиподинамия вызывает нарушение обмена веществ, способствует ожирению, которое само по себе неблагоприятно влияет на растущий организм. У детей, которые мало двигаются, чаще бывают травмы, излечиваются они

труднее. Все родители хотят, чтобы их дети росли здоровыми, красивыми, счастливыми. Давайте поможем ребятам в этом. последуем совету, который, не подозревая о масштабах гиподинамии в XX веке, назвал Жан-Жак Руссо, живший в XVIII веке. «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, – призывал великий французский мыслитель, – сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегают, кричит, пусть он находится в постоянном движении». Но современные мамы и папы по себе знают, каково это – оттащить современного подростка от телевизора или компьютера, перед которым тот готов сидеть часами. Непросто доказать нынешним «телевизионным» мальчикам и девочкам, что смотреть все передачи подряд вредно; вот те, что предназначены специально для школьников, – пожалуйста, а потом лучше пойти погулять, побегать по двору с мячом. Но добиться этого – не такое уж и безнадежное, как, порой, кажется, дело. Хотя бы потому, что у взрослых есть верные союзники – сами ребята, в натуре которых от природы уже заложено огромное стремление к активности, и прежде всего двигательной. Потребность в движении воспитуема, но может быть загублена.

Многое для изменения описанной выше ситуации может сделать собственная семья, в которой растет ребенок. Ребенок- школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в его семье. Когда ребенок в такой семье подрастает, его не нужно заставлять заниматься физкультурой и спортом, он сам это делает с удовольствием, по привычке, выработанной годами. Великое дело — привычка. Зарядка по утрам, вечерние пешие прогулки, активный отдых во время каникул, выходные дни на природе — вот лекарство от тех болезней души и тела, которые могут проявиться, если родители не воспитают у детей привычки быть душевно и физически здоровыми. Часто в беседах с родителями слышишь сетования на то, что им некогда, что нужно кормить семью, и нет времени на такие глупости, как занятия физкультурой и спортом. А главный аргумент — отсутствие времени и денег на платные секции и кружки. Но не всегда и не за все нужно платить.

Достаточно вместе с ребенком утром или вечером 10 минут подвигаться, но ежедневно и не зависимо от складывающихся ситуаций — результат успешности ребенка будет налицо. Ребенку важно, чтобы папа и мама делали упражнения вместе с ним, помогая ему и одобряя его

Организовать правильное, эффективное физическое воспитание помогает режим дня. Для каждого ребенка должен быть свой распорядок, который зависит от возраста,

индивидуальных особенностей детей, даже от распорядка дня родителей. Равномерное чередование работы и отдыха, т. е. правильный режим дня, необходимо для нормального физического роста школьника, для правильного развития его нервной системы.

Для нормального развития организма детей большое значение имеет правильный режим питания. Понятие «режим питания» включает регулярность питания, кратность питания, распределение суточного рациона по энергоценности, химическому составу, продуктовому набору и массе на отдельные приемы пищи.

Если ребенок приучен завтракать, обедать и ужинать в определенное время, то к этому времени у него появляется аппетит, так как в организме начинается выделение пищевых соков. Несоблюдение режима питания может явиться причиной многих заболеваний, последствия которых сказываются не всегда сразу.

Вредно, если дети «перехватывают» на ходу кусок хлеба, пирога, котлету и т.д. Основная пища съедается тогда без удовольствия и в меньших количествах, чем это нужно. Нарушение режима питания может привести к полному отсутствию аппетита и расстройству пищеварения.

Количество приемов пищи устанавливается в зависимости от возраста и распорядка дня учащихся. Для младших школьников рекомендуется 3-4х-разовое, для среднего и старшего возраста 3х-разовое.

Рекомендации «Девять аксиом здоровья»

Человек - храм здоровья, любви, красоты.

Если хочешь прожить счастливо сотвори его в своем теле и душе.

1. Желай себе и всем людям Добра, Красоты, Здоровья. Пусть Вера Надежда И Любовь тебе помогут в этом.
2. Люби отца и мать и детей своих. Радуйся своей жизни и жизни своих родных, близких и друзей.
3. Во всем знай меру: в труде, в отдыхе, в питании, в любви. Здоровье это мудрость веры во всем.
4. Помоги себе и своим близким отказаться от алкоголя, табака, наркотиков – они губят тело и душу. Освободи мозг от психических ядов: зла, зависти и жадности.
5. Улыбайся! Улыбка ничего не стоит, но многое дает. Улыбка – от вдохновения для уставших, дневной свет для тех, кто пал духом лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей и стрессов.
6. Научись сдерживать свои эмоции, страсть, гнев. Не кичись знаниями, гордись умением и волей.
7. Здоровье равно
Я могу (физическое)
Я хочу (психическое)
Я должен (социальная ответственность)

Говори себе постоянно я могу, я хочу, я должен жить по - человечески.

8. Запомни! Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу.

9. Помни! Здоровье не все, но все без здоровья ничто! Здоровье – не только физическая сила, но и душевное милосердие.