

РАЗРАБОТКА РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ

ВСТРЕЧА В КЛУБЕ «ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»

В заседании клуба принимают участие родители.

Ведущий. Спасибо, что пришли,
На праздник в нашем доме.
Позвольте все вам показать,
Со всеми познакомить.
У нас у каждого в семье
Есть золотые руки.
Кто пишет, режет, кто поет,
Тот не умрет со скуки.

Классный руководитель. Здравствуйте! Проблема, которую мы постараемся сегодня решить в нашем клубе – какая семья может считаться здоровой? Прошу принять участие всех в этом разговоре. Ведь ваши знания и опыт могут сослужить другим добрую службу. Может, они кому-то помогут, а кто-то просто задумается над тем, как он живет. Ваша активность сегодня будет оцениваться в баллах. Возьмите, пожалуйста, лист ватмана, фломастеры и напишите те качества, которые, по вашему мнению, присущи здоровой семье, а затем приколите ватман на стену под номером вашей группы (обсуждение продолжается 3 минуты – звучит музыка).

Классный руководитель (*обращаясь к родителям*). А теперь сравните свои ответы с ответами своих детей. Что вы можете отметить (*обсуждение*)? Что главное в каждой семье?

Конечно, любовь и взаимопонимание. Но вспомните, как часто мы приходили домой и вместо слов: «Добрый вечер! Как я рада тебя видеть!» – звучит: «Опять посуду не вымыл!». Не отсюда ли берут начало долговременные семейные конфликты и вообще все проблемы «отцов и детей»? Так давайте же вместе подумаем, как сделать так, чтобы дети лучше понимали нас, родителей, а мы понимали детей.

Сейчас вы увидите несколько проблемных сюжетов, которые подготовили дети. Они станут прологом к нашему разговору. (*Звучит музыка. На сцене – русская изба, в ней сидит старик-пенсионер.*)

Ведущий. За горами, за лесами, за широкими морями
Скажем к слову, например.
Жил да был пенсионер.
У старинушки три сына.
Старший был почти мужчина!
Был подростком средний брат, –
Младший – был акселерат...
(*выходят братья*).
Братья те учились в школе,
Помогали отцу в поле.
Словом, жизнь сказать не грех,

Не труднее, чем у всех.
В долгом времени аль вскоре
Приключилось им горе.
Вдруг старик наш заспешил, –
Их воспитывать решил.
Сыновья такой печали отродясь и не видали,
Коль совру: то я – не я!
Жизнь у каждого своя.
Старший бицепсы качает.
Средний ночи коротает,
Оседлав мотоциклет!
Младший с самых малых лет
Грудь цепями обмотал
И давно уж запевал
Изо всей дурацкой мочи
Хеви-метал среди ночи.
Как-то стало лишь смеркаться,
Начал старший собираться
В атлетический кружок.

Вдруг отец: Постой, дружок!

Для чего тебе, Данило,
Эта мускульная сила?
Всюду штанги, всюду гири –
Нету ходу по квартире.
Прекрати свои занятия.
На тебя же смотрят братья.

Ведущий. А пока отец в снях

Перед старшим распинался.
Средний к двери пробирался.
Да на грех впотьмах запнулся:
Бах с крыльца и растянулся.

И отец ему тогда: Стой, Гаврило, подь сюда!

Кой же черт мне угодил
И я рокера родил?
Жизнь свою закончишь скверно:
На тебе в 15 лет
Уж живого места нет!
Ну-ка шлем клади на полку,
А не то намылю холку.

Ведущий. Рокер голову повесил.

В это время бодр и весел,
Весь в заклепках и цепях.
Младший сын возник в дверях...

Отец. Что я вижу, свет-Ванюша!

Измотал мою ты душу,

Всю я ноченьку не спал
Под грохочущий металл.

Ведущий. А они лишь отвечали:

Данило. Мы один совет слыхали:
«Перестань» да «прекратить».
Что ты можешь предложить:
Чем бы нам другим заняться
И с тобою не ругаться?

Ведущий. Тут старик наморщил лоб.
Долго он в затылке скреб.
Но доселе старый дед
Не собрался дать ответ...

Классный руководитель. Поможем дедушке выйти из трудной ситуации с честью. Что бы вы постарались изменить? Что делать, чтобы в семье не возникало таких ситуаций? (*Обсуждение.*)

Классный руководитель. Много различных мнений! Но, думаю, что вмешательство родителей в увлечения детей в этом возрасте уже мало что изменит. Надо было думать раньше. Остается только следить за тем, чтобы в своих странных увлечениях дети не нарушали законов и норм человеческого общежития. Давайте же подумаем, почему порой мы сердимся на детей, заставляем их думать, как нам хочется, не уважаем их мнение... Легко сказать: «Мне не нравится твой друг, больше с ним не дружи!» А что в итоге? Посмотрите еще один сюжет! (*17-й век, Италия.*)

Отец (*входит строевым шагом*). Здравствуй, сын!

Труффальдино (*только что сочинявший стихи, вскакивает*). Здравия желаю!

Отец. Вижу, занимаешься самоподготовкой. Чем конкретно?

Труффальдино. Изучал материальную часть аркебузы.

Отец. Молодец!

Труффальдино. Отец, разрешите обратиться.

Отец. Разрешаю.

Труффальдино. Докладываю: сегодня ко мне придут друзья. Все как один боевые ребята.

Отец. Знаю, знаю. Ну что же, очень рад. Только не приглашай Чиполотти, он мне не нравится. В голове ветер и никаких способностей к армейской службе...

Труффальдино. Будет сделано, отец! (*Отец уходит, входят девушки.*)

Смеральдина. Ну, Труффальдино, в дом к тебе приходишь, как будто в казарму. Кругом знамена, книги по военному искусству. Неужто ты в них прочел хоть пару строк?

Бригелла. Нет, Труффальдино наш далек от военных наук и строгостей казармы. Его душа стремится на Парнас. Ведь ты поэт, не правда ли, приятель?

Труффальдино. Поэзия – предел моих мечтаний. Зачем мне армия? И выносить все прихоти отца. Или грозит нам ныне неприятель? Зачем? К чему?

Бригелла. Вот наш поэт, я вижу, грустит. Ты не забыл, зачем сюда пришли мы? Сегодня день рожденья Смеральдины!

Труффальдино. О, да, конечно. Смеральдина. И я осмелюсь в день рожденья преподнести ей скромный мадригал (*читает стихи*).

О, Смеральдина! О тебе все грезы!

И без тебя вся жизнь моя пуста.

Глаза, как звезды, щечки – словно розы,

И как кораллы – нежные уста...

(*Входит отец.*)

Отец. Что ты сказал? Уста?

Труффальдино. Устав, я говорю, строевой службы...

Отец. Ну что же, я вижу, вы серьезным делом заняты. Продолжайте. (*Труффальдино отводит девушек в сторону.*)

Труффальдино. И как кораллы – нежные уста!

А твой наряд...

Отец. Наряд? Кому наряд?

Труффальдино. Это Бригелла получила наряд вне очереди.

Отец. Ну хорошо, продолжайте.

Труффальдино. А твой наряд, воздушный и прекрасный

Вселил в меня лирический настрой...

Отец. Настрой?

Труффальдино. Ну да. В нашем строю. Боевое построение, строевая подготовка...

Отец. Прекрасно, прекрасно. Вот и займемся строевой подготовкой. В колонну по одному стройся! Песню запевай! Ать-два!... (*Уходят.*)

Классный руководитель. Объясните: в чем прав и в чем не прав отец? Как бы вы поступили на его месте, желая добра сыну? Можно ли что-то изменить еще в отношениях сына – отца, отца – друзей? (*Обсуждение.*)

Классный руководитель. В данном сюжете мы с вами наблюдали «игру масок». Явление, часто встречающееся в жизни. С одним человеком мы одни, с другим – другие... Что же делать? Конечно, необходимо снять с себя маски и определить для себя «кто же я»? И постараться быть самим собою... (*Музыка.*)

Классный руководитель. Конечно, хорошо если родители знают друзей сына, уважают его выбор. Задумайтесь, знаете ли вы, с кем дружит ваш ребенок, сколько вы можете назвать ребят из класса поименно? Сравните ваши наблюдения с результатами социологического исследования, которые я вам приводила. Вспомните, как ребята отвечали на вопрос: «Кого бы вы хотели пригласить на свой день рождения?» (*Идет обсуждение. Музыка.*)

Классный руководитель. Давайте теперь вспомним свое детство, когда вы и сами были маленькими. Помните, как вы, члены семьи: вы, родители ваших родителей – собирались за столом? Вы что-то обсуждали,

рассказывали друг другу. При этом, как теперь принято говорить, налаживалась тесная связь поколений, рождалась атмосфера любви, взаимопонимания. Давайте представим, о чем мог идти обычный разговор и что, так легко и прочно, могло объединять представителей разных поколений. (*Обсуждение.*) Подводя некоторый итог этому обсуждению, кто из вас мог бы сказать: какие ценности, какие семейные реликвии сегодня хранятся в вашем доме, в вашей семье? (*Выступление родителей.*)

Классный руководитель. Мы уже не раз говорили о том, что здоровая семья – это та семья, в которой присутствует взаимопонимание, но не будет взаимопонимания и доверия там, где люди не умеют общаться, не слушают друг друга, быстро переходят на крик. Поэтому, давайте вместе подумаем, как сделать, чтобы ребенок лучше понимал ваши требования и выполнял их сразу. Прежде всего, старайтесь выполнять следующее условие.

Требование к ребенку должно быть:

- доведено до логического конца;
- содержать инструкцию к действию;
- быть эмоционально-сдержанным;
- быть выполнимым.

Классный руководитель. У каждой группы на столе лежит письменный сюжет. Каждая из предложенных вам ситуаций соответствует реальным ситуациям. Ваша задача: инсценировать ситуацию и подумать над тем, какому правилу она подходит.

Ситуация. Мама просит сына вынести мусор. Сын смотрит телевизор. Он не реагирует. Мама в третий раз просит сына, тот отвечает: «Сейчас досмотрю». Но вдруг в дверях появляется папа. Ведро сейчас же оказывается в руках у сына.

Вопрос: Почему так получилось?

Ситуация. Дочь звонит маме на работу, спрашивая, что ей съесть на обед. Мама, занятая в это время отчетом, говорит в трубку: «Найди что-нибудь в холодильнике!». И придя домой с работы, обнаруживает, что нет банки икры, приготовленной к празднику...

Вопрос: Виноват ли ребенок или сама мама, и что надо было делать в таком случае?

Ситуация. Вечером родители пришли с работы. Они устали, а сын включил телевизор. И сразу послышалось резкое: «Не мешай, ты думаешь только о себе, эгоист».

Вопрос. Как объяснить ребенку, что он может делать и что не может? Как сказать так, чтобы было не очень обидно?

Ситуация. Утром мама говорит ребенку: «Придешь домой из школы, не забудь сходить в магазин, погулять с собакой, вынести ведро, забрать сестру из детского сада, помыть посуду, и, главное, сделай уроки». Возвратясь домой, родители обнаруживают, что все сделано, кроме уроков, ребенок спит, его начинают ругать.

Вопрос: В чем ошибка родителей?

(*Родители разыгрывают ситуации, каждая обсуждается.*)

Классный руководитель. Умение общаться – одна из важных черт культурного человека. Человеческое общение, как считают ученые, начинается еще задолго до рождения. Общаться друг с другом нам приходится постоянно. Но почему-то у нас не всегда получается так, как хочется, как задумано. Значит, не всегда нас понимают, или мы не хотим понять других. Значит, набравшись терпения, надо искать такие слова, такую интонацию, чтобы другие хотели и могли понять нас, тогда и мы научимся понимать других. Легче всего это получается в неформальной обстановке, которую мы попытались создать сегодня для вас. *(Музыка, следует приглашение к чаю.)*

Классный руководитель. Посмотрите, какие красивые и, наверное, вкусные блюда приготовили наши родители. У вас было и еще одно небольшое домашнее задание: подготовить рецепт (по возможности приготовить) «здоровой пищи». Все рецепты пронумерованы. Общаясь и дегустируя, отметьте наиболее понравившиеся похвалой, а мы в этом случае объявляем имя автора.

Классный руководитель. Продолжая разговор о «здоровой семье», хочется спросить, что еще может и должно быть в семье, что «сглаживает» острые углы семейных споров, разногласий? Конечно же, праздники, когда вся семья собирается вместе, совместные приготовления, общая радость, когда у каждого есть своя задача в подготовке празднования, возможно, готовятся музыкальные номера, розыгрыши.

Давайте и мы не будем скучать. Вспомним три песни, которые любят родители и дети, которые смогут спеть все присутствующие. *(Оценивается быстрота нахождения песни, качество исполнения в группе. Подведение итогов конкурса.)*

Классный руководитель. Мы уже говорили, что сила семьи в совместных делах и интересах. Правда, как нам хорошо, когда мы вместе занимаемся домашними делами, вместе отдыхаем, отмечаем праздники. Может кто-нибудь захочет рассказать о своих семейных праздниках, традициях. *(Выступления родителей.)*

Классный руководитель. Хочу напомнить, что не последнее место в семейных мероприятиях играют конкурсы. Вот сейчас и мы предложим вам поучаствовать в полезном и познавательном конкурсе. *(Музыка.)*

Знаете ли вы, что в буквальном смысле слово «экономика» переводится с греческого как «искусство ведения домашнего хозяйства». Люди давно пришли к выводу: благосостояние семьи зависит не только от доходов, но и от умения ими распоряжаться. Я предлагаю вам сейчас проявить свои экономические способности. Объявляется конкурс: как можно рациональнее распорядиться деньгами при минимуме оставшихся средств до зарплаты. У всех одинаковая «п»-я сумма денег. Но вам необходимо:

1. Приготовить ужин.
 2. Приобрести моющее средство.
 3. Выполнить обещание: повести сына (дочь) в театр (цирк парк).
- Как вы распорядитесь выданной вам суммой?

Классный руководитель. Подведем итоги нашего вечера. Какой же вывод из всего увиденного и услышанного можно сделать?

Больше внимания, любви к своим детям, друг к другу.

Ведущий. Много слов на земле.

Есть дневные слова –

В них весеннего неба сквозит синева.

Есть слова – словно раны, слова – словно суд.

С ними в плен не сдаются и в плен не берут.

Словом можно убить, словом можно спасти

Словом можно полки за собой повести.

Словом можно продать, и предать, и купить.

Слово можно в разящий свинец перелить.

Но слова – всем словам в языке у нас есть:

Слава, Родина, Верность, Свобода и Честь.

Классный руководитель. На этом можно закончить заседание нашего семейного клуба. Что же такое «здоровая семья»? С чем ее можно сравнить? Это небосвод, на котором всегда светит солнце. Лучи этого солнца – взаимопонимание, уважение, любовь, дружба, совместные дела. И давайте будем помнить о том, что все: и взрослые, и дети хотят жить в мире красоты, фантазии и творчества, а также о том, что какова наша семья – таковы наши дети, таким будет наше будущее, такой будет Россия. (*Музыка.*)

Мудрые мысли (*можно оформить на стендах*).

«Всю жизнь я видел настоящими героями только людей, которые любят и умеют работать». (*А. М. Горький*)

«Чем человек умнее и добрее, тем больше добра он замечает в людях». (*Б. Паскаль*)

«Человек подобен дроби, где числитель – это то, что он собой действительно представляет, а знаменатель то, что о себе воображает. Чем больше знаменатель, тем меньше дробь, если знаменатель – бесконечность, дробь равна нулю». (*Л. Н. Толстой*)

«О достоинствах человека надо судить не по его хорошим качествам, а по тому, как он ими пользуется». (*Ларошфуко*)

«Человек есть не что иное, как ряд его поступков». (*Гегель*)

«Грязная мука может опачкать всю стену, а маленький грязненький поступочек может испортить все дело». (*А. П. Чехов*)

Анкеты для родителей.

КАК ВЫЙТИ ИЗ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ
(советы взрослым от имени ребенка)

- Не балуйте меня, вы меня этим портите.
- Не бойтесь быть твердым со мной.
- Не полагайтесь на силу в отношениях со мной.
- Не давайте обещаний, которых вы не можете исполнить.
- Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле.
- Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей.
- Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта.
- Не заставляйте меня чувствовать, что мои поступки – смертный грех.
- Не придирайтесь и не ворчите.
- Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность.
- Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы.
- Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы.
- Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«ТЕЛЕВИЗОР В ЖИЗНИ РЕБЕНКА»

1. Телевизор для меня – это ...
2. Сколько времени проводит ваш ребенок у телевизора? Какие передачи предпочитает?
3. Задает ли ребенок вопросы после просмотра передачи? Хочет ли обсудить с вами передачу?
4. В какой передаче хотел бы сам принять участие?
5. Семья получает квартиру и наполняет ее предметами обихода. Считаете ли вы, что телевизор должен быть в числе главных предметов обихода?
6. Какие телепередачи, на ваш взгляд, формируют личность ребенка?
7. Как, на ваш взгляд, необходимо организовать общение ребенка с телевизором? Назовите возможные варианты.

ЗАКАЛИВАНИЕ, ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ И ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

(беседа)

Цели: пропагандировать знания по профилактике простудных и инфекционных заболеваний; ознакомить с основными принципами закаливания.

Примерное содержание беседы

Устав Всемирной организации здравоохранения определяет здоровье человека как *«состояние полного физического, психического и социального благополучия»*.

Важнейшим условием высокого уровня здоровья человека, его большой работоспособности и активности является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Общепризнано, что здоровье детей определяется не только наличием или отсутствием заболеваний. Оно определяется также гармоничным соответствующим возрасту развитием.

Очень важным в сохранении и укреплении здоровья детей является закаливание организма. Организм человека непрерывно подвергается разнообразному воздействию внешней среды. Из всех факторов внешней среды наиболее длительное, по существу непрерывное, воздействие на организм оказывают воздушная среда, солнечная радиация и вода.

Закаливание в школьном возрасте следует рассматривать как важнейшую составляющую часть физического воспитания детей. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма, главным образом низким температурам, поскольку в возникновении ряда заболеваний играет важную роль охлаждение организма. Цель закаливания – выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора и постепенного повышения его дозировки.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Однако всех этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

Чтобы получить положительные результаты от применения закаливающих процедур, необходимо соблюдать *основные принципы*:

1. Постепенность в увеличении дозировки раздражителей.

Постепенность заключается, прежде всего, в том, что первые закаливающие процедуры должны как по своей силе, так и по длительности вызывать минимальные изменения в организме, и лишь по мере привыкания к данному раздражителю их можно осторожно усиливать. Закаливание лучше начинать в летнее время, когда температура воздуха выше, чем в другие сезоны, и колебания ее не бывают резкими.

2. Последовательность применения закаливающих процедур.

К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребенок привык к воздушным ваннам, вызывающим меньшие изменения в организме; к обливанию не допускать детей, прежде чем они не привыкли к обтиранию, а к купанию в открытых водоемах, – раньше чем с ними не проведены обливания.

3. Систематичность начатых процедур.

Нельзя прерывать закаливающие процедуры без серьезных к тому оснований, так как при этом исчезают те приспособительные изменения, или «механизмы», которые вырабатываются в организме в процессе закаливания, и тем самым чувствительность его к внешнему раздражителю снова повышается.

4. Комплексность.

Специальные закаливающие процедуры не дают нужных результатов, если они не сочетаются с мероприятиями в повседневной жизни ребенка, направленными на укрепление его организма (прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, регулярное проветривание помещений и т. п.), и если они не проводятся комплексно. Так, воздушные ванны желательно сочетать с подвижными играми, физическими упражнениями и физической работой. Эти виды деятельности сопровождаются активными движениями, вызывающими потребность в глубоком дыхании.

5. Учет индивидуальных особенностей ребенка.

Прежде чем начать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребенка. На основании данных медицинского обследования, педагогических наблюдений, сведений, полученных от родителей, составляется характеристика ребенка.

6. Активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам.

Результаты закаливания во многом зависят от того, как относятся к нему дети. Страх перед процедурами и тем более насильственное их проведение не будут способствовать положительному воздействию их на организм.

Воздух является наиболее действующим средством закаливания для всех детей в любое время года. Использование воздуха в оздоровительных целях начинается с хорошей вентиляции помещения, в котором находятся дети. Большое влияние на укрепление организма детей оказывают прогулки на свежем воздухе. В летнее время, когда температура воздуха в тени достигает 18–20 градусов, жизнь детей должна обязательно быть на воздухе: в холодное время года длительность пребывания детей зависит от погоды, но в среднем до 6 часов. Детей не стоит лишать прогулки даже при температуре воздуха 20–25 градусов. В холодную погоду всем детям перед прогулкой следует смазать лицо детским кремом. Во время прогулок надо следить, чтобы одежда хорошо предохраняла от холода, не мешала при этом их дыханию и движениям.

Лучистая энергия солнца оказывает огромное влияние на жизнедеятельность организма. Солнечные лучи, кроме видимых, содержат невидимые лучи: ультрафиолетовые и инфракрасные. Эти лучи главным образом и оказывают биологическое влияние на живой организм. Солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном их использовании, в противном случае они могут причинить вред, вызвать тяжелые отеки, заболевание глаз. Даже при кратковременном действии солнца на кожу у детей, не привыкших к нему, может появиться покраснение или ожог I степени. Солнечные ванны нужно проводить осторожно, с учетом состояния здоровья детей, время пребывания детей 7 лет на солнце, например, 30–40 минут. На время солнечных ванн все тело ребенка, кроме головы, остается открытым, а на глаза надевают очки с темными стеклами. Для равномерного облучения всего тела ребенок должен сделать через одинаковые промежутки времени 4 оборота. После солнечной ванны хорошо провести обтирание водой или купание в открытом водоеме.

Водные процедуры могут быть местными (умывание, ножные ванны, обтирание или обливание до пояса) и общими (обтирание и обливание всего тела, купание в бассейнах, открытых водоемах). Водные процедуры имеют перед воздушными то преимущество, что их можно легко дозировать.

Умывание, которое ежедневно проводят по утрам с гигиенической целью, при определенной организации может оказать на детей и закаливающее влияние. Для этого температуру воды при умывании постепенно снижают на 1 градус через каждые 2–3 дня.

Ножные ванны являются хорошим средством закаливания. Как известно, переохлаждение ног нередко приводит к простудным заболеваниям, так как при сильном их охлаждении сужаются кровеносные сосуды носоглотки. Ножные ванны способствуют закаливанию всего организма. Закаливание ног можно проводить в любых условиях, обливая их либо из лейки, либо погружая в таз с водой, температура которой постепенно, через каждые 3–4

дня, снижается на 1 градус и доводится с 36 градусов до 18–16 градусов для детей 7–8 лет.

Перед обливанием водой в течение 1–2 недель следует проводить сухое растирание кожи чистой мягкой тканью до слабого покраснения.

Обливание из лейки и душа считается наиболее сильным средством закаливания, чем обтирание, т. к. при обливании вода попадает сразу на все тело.

Купание в открытых водоемах является одним из любимых детьми закалывающим мероприятием. На организм ребенка одновременно действуют воздух, солнце, вода. Нельзя купать детей натошак или раньше чем через 1,5 часа после приема пищи. Продолжительность первых купаний должна быть не более 2 минут, в дальнейшем ее постепенно можно увеличить до 8–10 минут. Если во время купания какой-либо ребенок (и не обязательно ваш собственный) синееет, начинает дрожать, его надо немедленно вывести из воды, хорошо растереть полотенцем и одеть. Принимать солнечные ванны после купания не рекомендуется.

Важным мероприятием наравне с закалыванием является профилактика заболеваний: простудных, инфекционных.

Простудными заболеваниями болеют люди всех возрастов, но особенно они опасны для детей. Грипп, ангина вызывают обострение хронических заболеваний, таких как ревматизм, туберкулез, дизентерия, заболевание почек, печени и других органов. Такое распространенное заболевание, как грипп, с удивительной быстротой распространяется по территории. Во время эпидемии гриппа заболеванию подвергаются 10–20, а в некоторых городах 40–50 процентов населения. Источником заражения является больной человек. Больные со слабовыраженными формами заболевания опасны для окружающих в такой же степени, как и больные с отчетливыми симптомами. Остановимся на профилактических мероприятиях.

Если ребенок почувствовал себя плохо, ни в коем случае нельзя отправлять его в школу. Особенно важно исключить возможность общения больного с другими детьми. Следует помнить, что больному выделяют отдельную посуду, постельное белье, полотенце. Ухаживающий за ребенком должен носить маску.

Нужно помнить, что грипп опасная болезнь, которая может протекать в тяжелой форме и приводить к летальным исходам. Кроме того, грипп значительно подрывает защитные силы организма, что обуславливает частые осложнения, опасные для жизни.

Самый верный способ профилактики острых респираторных вирусных заболеваний – закалывание ребенка. Закалывание, конечно, не следует

рассматривать как полную гарантию от болезней. Закаленный организм переносит инфекцию намного легче, чем незакаленный.

В период эпидемии следует придерживаться ряда правил, выполнение которых в какой-то степени обезопасит детей. Следует как можно реже выводить детей в общественные места (кино, театры). Необходимо учитывать, что больной заразен не только в первые дни болезни, но и во все последующие, вплоть до исчезновения всех клинических признаков заболевания. В связи с этим отводить детей в школу можно только с ведома врача. Следует помнить, что выполнение таких широко известных и доступных гигиенических мер, как частые проветривания классных помещений, влажная уборка, также снижает вероятность заболевания.

Другим важным мероприятием является профилактика инфекционных заболеваний.

К острым инфекционным заболеваниям относятся корь, краснуха, ветряная оспа, коклюш, скарлатина, свинка, дифтерия, полиомиелит. Взрослые болеют этими болезнями редко, потому что перенесли их в детстве. Источником заражения инфекционной болезнью чаще всего является больной и его выделения: слюна, слизь, мокрота. Микробы передаются в процессе непосредственного контакта с больным, через зараженные им предметы. Распространителями некоторых болезней (дифтерия, дизентерия и др.) могут быть бактерионосители – люди, переболевшие определенной болезнью и продолжающие некоторое время после выздоровления выделять микробы.

Одной из основных причин распространения инфекционных заболеваний является несоблюдение требований гигиены.

С раннего возраста дети должны научиться всегда поддерживать свое тело и одежду в чистоте, пить кипяченую воду из чистой посуды, при кашле и чихании прикрывать рот и нос носовым платком. Обязательно должны быть приучены после туалета и перед едой мыть руки. Необходимо, чтобы о болезни ребенка члены семьи своевременно сообщали в школу.

Соблюдение профилактических мер является необходимым условием нормального развития, сохранения и укрепления здоровья детей.

МИЛОСЕРДИЕ – ОДНА ИЗ ЧЕРТ ТОЛЕРАНТНОЙ ЛИЧНОСТИ

Форма проведения – консультация.

Учитель. Милосердие – это милость сердца, сострадание, любовь к людям. Милосердие – это не слабость, а сила. Оно свойственно людям, способным прийти на помощь. Когда и как в наших детях происходит черствение души, остывает в их сердцах доброе тепло человеческих отношений? Может быть, тогда, когда впервые не помогли ближнему, отнеслись равнодушно к заболевшему товарищу? Добро начинается с понимания другого человека, с принятия на себя его тревог и забот. Призывайте детей спешить делать добро. Милосердие – это часть душевного богатства человека, но не каждый ведь богат душевно. В подтверждение этому приведу один случай, который произошел зимой. Вечером мне послышался шорох за дверью. Решив посмотреть, что там, я открыла дверь. На площадке стоял мальчик лет 5–6, наш сосед. Промокший и озябший, он тихо плакал. Я спросила его: «Тебя не пускают?» Он кивнул и заплакал еще сильнее. Я пригласила его к себе, но он не пошел, так и остался стоять у своей двери. Малыша не пускали домой. Собственные родители. Такое наказание придумали они для сына, если он приходил с прогулки позже назначенного времени. Я решила позвонить в его квартиру. Дверь открыл отец. Я в растерянности спросила: «У вас сердце не болит?» «А у него?» – спокойно ответил его отец, после чего захлопнул дверь с такой силой, что штукатурка посыпалась. Разве можно закрывать перед ребенком двери родного дома? В 7–10 лет он будет стоять на лестничной клетке. А потом? Не пускаете и не надо. И уйдет к другу или совсем убежит из дома. Немилосердие начинается именно с атаки на родного человека. Он нагрубил – и я нагрублю. Он опоздал – и я опоздаю. Сегодня мы испытываем дефицит милосердия. Часто говорим: «Все стали жестокие, равнодушные, забыли о милосердии». Но кто эти все? Это мы с вами. Так давайте и начнем с себя – будем милосердны по отношению ко всем, всегда и везде.

Зачастую мы правильно рассуждаем о добре, о милосердии, мечтаем о славе, о подвиге ради человечества, но не замечаем, что в нашей любви и заботе нуждаются близкие люди.

ЛИТЕРАТУРНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ С ДЕТЬМИ И РОДИТЕЛЯМИ

Автор. Готов для человечества он многое свершить.

Мальчик. Но торопиться нечего, зачем же тут спешить.

Автор. Пока еще он подвига себе не приглядел.

Мальчик. У нас ведь, что поделаешь, нет подходящих дел.

Автор. Дед от простуды лечится, лекарство дать велит.

Мальчик. Но он не человечество, он старый инвалид.

Автор. Дома Наташка мечется, гуляй, мол, с ней с утра.

Мальчик. Она не человечество, а младшая сестра!

Когда судьбой назначено Вселенную спасти.

К чему сестренку младшую на скверике пасти?

Автор. Пока еще он подвига себе не приглядел.

Мальчик. У нас ведь, что поделаешь, нет настоящих дел.

Автор. В своем платочке клетчатом в углу ревет сестра.

Сестренка. Я тоже человечество, и мне гулять пора.

Хочется крикнуть людям:

Будьте щедрей на ласку.

Путь человека труден –

Мало похож на сказку.

В мире без сказки, знайте, –

Слезы, дожди, морозы,

Взрослым и детям, знайте, –

Ласка нужна, не угрозы.

Заключение.

Для позитивного взаимодействия с детьми родителям необходимо помнить три основных заповеди:

- слышать, что ребенок хочет сказать родителям;
- выражать собственные мысли и чувства – это доступно для понимания ребенка;
- разрешать спорные вопросы так, чтобы результатами были довольны обе конфликтующие стороны.

Семья строится на бескорыстной любви. Каждый в семье должен знать свое «Я», посвятив себя другому. Каждый должен винить себя, а не другого, когда что-нибудь идет не так. Необходимы выдержка и терпение, иначе можно все испортить. Не может быть глубокой, искренней любви в той семье, где царит эгоизм и самолюбие. Родители должны быть такими, какими они хотят видеть своих детей – не на словах, а на деле. Их жизнь должна быть примером для детей. Драматург Виктор Розов писал: «Я придаю семье значение чрезвычайное. Это точка опоры. Нет семьи – растет сорная трава под названием «перекасти-поле». Не правда ли, мудрые слова? А как пагубно действуют на детей разногласия в семье между родителями!