

# РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

## Методические рекомендации по проведению родительского собрания для классных руководителей.

### Цель собрания:

- Мотивировать родителей на соблюдение мер профилактики гриппа и ОРВИ в семье.
- Через родителей помочь детям осознать, что за свое здоровье ответственны и ОНИ САМИ, а не только школа и родители.

### Задачи собрания:

- Ознакомить родителей с основными мерами профилактики вирусных заболеваний в семьях с детьми школьного возраста;
- Инициировать дискуссию, в ходе которой родители поделятся между собой опытом профилактики гриппа и ОРВИ в семьях.
- Помочь родителям осознать личную ответственность за здоровье своих детей.
- Научить родителей базовым правилам профилактики и умению вовремя отметить начало болезни у ребенка, принять первые доврачебные меры.

### Приблизительный сценарий проведения родительского собрания:

До прихода родителей приготовьте и положите на классные парты раздаточный материал – памятки «5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА».

**Приветствие классного руководителя:** Добрый вечер, благодарю всех за то, что нашли время присутствовать на родительском собрании. Сегодня мы будем обсуждать очень важную тему: грипп и ОРВИ у детей. Полагаю, из новостных сообщений все уже знают, что наступил сезон эпидемий. В связи с этим я хочу познакомить вас с основными мерами профилактики гриппа и ОРВИ в семьях, в которых есть дети школьного возраста. Но для начала позвольте привести краткую статистику и в нескольких словах рассказать, что делать, если ваш ребенок заболел.

### Статистика

По данным Всемирной организации, состояние здоровья детей является одной из актуальных проблем во всем мире. В нашей стране грипп вошел в число трех наиболее опасных заболеваний. Всплески числа заболевших обычно носят сезонный характер. Как правило, первыми начинают болеть дети, из общего числа заболевших ОРВИ они составляют 45–60 %.

### Как школьники заражаются гриппом?

Ваш ребенок может заразиться в результате контакта с уже заболевшим ребенком, вдыхая воздух с мельчайшими капельками слюны и мокроты, выделяемыми больными при кашле и чихании. Заражение может произойти при разговоре и прикосновениях к больным детям, в т.ч. играя с ними в компьютерные игры, обмениваясь карандашами, пользуясь общей посудой и т. д.

Следовательно очень важно не отправлять ребенка в школу раньше, чем он полностью вылечится! Мало того, что он может заразить одноклассников и учителей, он рискует получить осложнения. Никогда не допускайте ребенка к учебе ранее, чем это разрешит его лечащий врач! Даже если симптомы перестали себя проявлять, остается опасность осложнений.

### **Как понять, что ваш ребенок заболел гриппом?**

У гриппа, в отличие от остальных ОРВИ, начало внезапное. Ребенок может жаловаться на головную боль, ломоту, разбитость. У него резко повышается температура. У некоторых детей появляется лихорадка, тошнота. Позднее может присоединиться насморк, кашель. Все эти симптомы хорошо всем вам знакомы. При их появлении следует уложить ребенка в постель, дать ему теплое питье (например, свежесваренный морс или чай) и вызвать на дом врача. До приезда доктора не нужно ребенку давать какие-либо лекарства на свое усмотрение! Исключение могут составить только жаропонижающие, если температура превышает 38,5С. И не нужно возражать, если врач рекомендует ребенку лечение в стационарных условиях.

**Теперь перейдем непосредственно к теме профилактики, ведь лучше грипп предупреждать, чем лечить.**

**Вопрос:** Скажите, пожалуйста, сколько времени Ваш ребенок проводит у компьютера?

Вы будете удивлены, но по данным недавних научных исследований, именно компьютерная клавиатура оказалась самым «антисанитарным» предметом в доме, на котором скапливаются патогенные микроорганизмы, вызывающие инфекционные заболевания. Столь же опасными предметами в доме являются телефонные трубки, выключатели и дверные ручки. Известно, что на пластике и металле вирусы сохраняют жизнеспособность до 48 часов, а на стекле – до 10 суток!

Позаботьтесь о том, чтобы эти предметы в вашем доме регулярно протирались каким-либо дезинфицирующим раствором или моющим средством. Не забывайте обрабатывать им все горизонтальные поверхности в помещении: пол, стол, полки, подоконник. Поручите школьнику выполнять эту несложную работу: помимо того, что это одна из основных мер профилактики гриппа и ОРВИ, уборка приучит ребенка к порядку и дисциплине.

**Вопрос:** Уважаемые родители, поделитесь опытом: как вы уговариваете своего ребенка делать уборку в доме?

**Родители делятся опытом, учитель резюмирует их комментарии.**

Соблюдение правил личной гигиены – это одна из полезных привычек, которые следует прививать ребенку, чтобы он рос здоровым человеком. Полезными привычками также являются привычка делать утреннюю зарядку и привычка гулять на свежем воздухе хотя бы раз в день. И тут мы вынуждены опять возвратиться к теме компьютерных игр.

**Вопрос:** Уважаемые родители, каково соотношение времени, которое ваш ребенок проводит на улице, занимаясь активными играми, и времени, которое он проводит дома у компьютера или у телевизора?

**Ответы родителей:...**

**Вопрос:** Как, по-вашему, можно уговорить ребенка больше проводить времени на свежем воздухе и заниматься спортом?

**Родители делятся опытом, учитель резюмирует их комментарии.**

Не менее важный вопрос – это питание ребенка. Не будем лукавить и признаемся, что многие родители позволяют своим детям покупать чипсы и кока-колу, питаться фастфудом в закусочных и пропускать завтраки. Не каждого ребенка можно уговорить есть овощи и фрукты, богатые витаминами, но это необходимо делать, и тут приходится рассчитывать только на сознательность ребенка и родительскую смекалку.

**Вопрос:** Имеется ли у кого-нибудь из присутствующих здесь родителей необычный опыт или своя «авторская» методика приучения ребенка к здоровой пище и к регулярному питанию?

**Родители делятся опытом, учитель резюмирует их комментарии.**

**Вопрос (задает учитель и сам же на него отвечает):** Мы только что рассмотрели основные и доступные каждому меры профилактики гриппа и ОРВИ в школьном возрасте. Как еще можно предупредить грипп у ребенка?

**Ответ:** Верный способ обезопасить ребенка от гриппа – ежегодная вакцинация. По официальным данным, в осенне-зимний период вакцины помогают уберечь от гриппа в 70-100 % случаев. Массовая вакцинация является специфической профилактикой, которой медики настойчиво советуют всем ни в коем случае не пренебрегать. Если вы не хотите делать прививки в общем порядке или настроены против них, то проконсультируйтесь у врача по вопросу возникающего риска для здоровья вашего ребенка и способах неспецифической профилактики.

Важно помнить, что вакцинация противопоказана детям с иммунодефицитами. Вакцинацию также нельзя проводить тем, у кого есть аллергия к некоторым компонентам вакцины, и тем, у кого наблюдаются острые заболевания или высокая температура.

В нашем классе этой зимой будут размещены информационные материалы для детей по теме профилактики гриппа, будут

проводиться специальные уроки здоровья. Я прошу вас поддержать усилия наших учителей и поощрять стремление ваших детей к соблюдению правил гигиены, как дома, так и в школе. Опросы, проводимые в школах Москвы, показали, что наши школьники не считают себя ответственными за свое здоровье. А мы сегодня с вами убедились, какое колоссальное значение имеет личная гигиена и гигиена помещений в профилактике заболеваний; как важно в случае собственной болезни вовремя оградить окружающих от инфекции путем ношения маски или выхода на больничный.

У программы «5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА» есть свой сайт (учитель пишет на доске адрес сайта [www.5-shagov.ru](http://www.5-shagov.ru)), куда можно обратиться за всей интересующей информацией, почитать интервью с врачами, пройти тесты.

### **Заключение**

В заключение учитель может процитировать стихотворение Аннет Кулешовой «Детская болезнь»:

За окном осенние разливы,  
Все стекло в темнеющей реке.  
У меня малыш с глазами сливы  
Плачет на кроватке, в уголке.

То лежит, царапает подушку,  
То мой палец схватит кулачком.  
Теребит свои больные ушки  
И в белье зароется ничком.

Под глазами мокрые полоски,  
Боже мой! Да если б я могла,  
Я бы все несчастья и слезки  
У тебя себе отобрала!

**Учитель:** Многим из нас знакомо это состояние. Желание взять на себя боль больного ребенка и бессилие от невозможности это

сделать... Но зато мы в состоянии оградить ребенка от болезни, научив его элементарным правилам заботы о своем здоровье. Ведь здоровый ребенок – это счастливый ребенок, не так ли?

В начале нашей встречи каждому родителю было выданы методические материалы «5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА». Это специальная программа профилактики вирусных заболеваний у детей. В ней предложен комплекс предупредительных мер по распространению этих заболеваний. Предлагаю вам воспользоваться этим пособием немедленно, ведь сезон повышенной заболеваемости гриппом среди детей в самом разгаре.

По данным ВОЗ, уровень здоровья человека на 50 % зависит от его образа жизни, остальные 50% составляют экология, социальное положение, климат и множество других факторов. И все-таки половина ответственности за собственное здоровье лежит на самом человеке! Поэтому сегодня мы с вами говорим о формировании ответственного отношения к своему здоровью в каждой семье, формировании здорового образа жизни, который делает человека благополучным и успешным.

Я желаю вам и вашим детям оставаться здоровыми и счастливыми! Помните: проявляя заботу о собственном ребенке, вы заботитесь о будущем нашей страны, которое будет строить подрастающее поколение!

По окончании собрания на выходе из класса родители получают на руки подарки от школы – профилактические наборы «5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА».