### Муниципальное общеобразовательное учреждение

# Ялгинская средняя общеобразовательная школа

**г. о. Саранск**

****

**Внимание: грипп!**

**Разработка родительского собрания**

**Выполнила: Силякова Светлана Николаевна, учитель начальных классов, классный руководитель 1б класса**

#### Саранск - 2016

**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;
* 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.
* Инициировать дискуссию, в ходе которой родители поделятся между собой опытом [профилактики гриппа](http://www.5-shagov.ru/adult/) и ОРВИ в семьях.

**Подготовительная работа к родительскому собранию**:

Обучающиеся за неделю до собрания подготовили буклет «Внимание: грипп!», который будет выдан их родителям.

**Ход собрания**

**Приветствие классного руководителя:**  Здравствуйте! Что особого мы тем друг другу сказали? Здороваясь, мы желаем друг другу здоровья. При  встрече люди приветствовали друг друга так: «Здравствуйте, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?!» И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили: «Здоровье не купишь», «Дал бы Бог здоровье, а счастье найдёшь». Сегодня мы с вами и поговорим о здоровье – самом ценном достоянии человека. 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!

Сегодня мы будем обсуждать очень важную тему: [грипп](http://www.5-shagov.ru/grippe/) и ОРВИ у детей. Полагаю, из сообщений СМИ 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 сезонных 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 том числе. 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, 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?*

***Ответы родителей***

**Классный руководитель:** 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.***

**Классный руководитель:** 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.***

**Классный руководитель:** 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, классный руководитель резюмирует их комментарии.***

***Вопрос:*** *Мы только что рассмотрели основные и доступные каждому меры* [*профилактики гриппа*](http://www.5-shagov.ru/adult/avert.php) *и ОРВИ в школьном возрасте. Как еще можно предупредить грипп у ребенка?*

***Ответы родителей…***

**Классный руководитель:**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.

А теперь о некоторых **общих мерах предупреждения заболеваемости ОРВИ у школьников.** Всегда тщательно следите за тем, чтобы дети не ходили с промокшими ногами. Этим грешат и первоклассники, и дети старшего школьного возраста. А если это уже случилось, лучшая профилактика возможной простуды — согревающие ванночки для ног. Для их приготовления в горячей воде растворяют в равных количествах горчичный порошок и соду. После ванночки нужно насухо вытереть ноги и одеть махровые или шерстяные носки. Такие ванночки для ног будут полезны, конечно же, и взрослым.

**Для предупреждения развития простудного заболевания** в том случае, если ваш ребенок сильно замерз или уже появились первые признаки заболевания, полезна будет горячая ванна. Но осторожнее: горячие ванны противопоказаны при высокой температуре, а их частое применение в таких «профилактических» целях сильно сушит кожу.

  В холодное время года в доме обязательно должны иметься **витаминные напитки.** Речь идет, конечно же, не о газированных напитках, купленных в супермаркете. Лучший вариант - это приготовленные дома чаи и морсы. Самый простой вариант приготовления морса - взять варенье и развести его горячей кипяченой водой. Хотя лучше, конечно, готовить морс из замороженных ягод, добавив в него мед.   
  Укреплению иммунитета способствуют также **чаи из трав** — душицы, чабреца, иван-чая, мяты, листьев малины, календулы, ромашки, смородины, липового цвета. Такой чай можно заваривать как в смеси, так и по отдельности. Для лучшего результата пить такой чай нужно по 2-3 стакана в день на протяжении месяца.  
  Если профилактика не помогла, и ваш ребенок все же заболел, не откладывайте ни в коем случае визит к врачу. Для облегчения симптомов заболевания помимо назначенных лекарственных средств можно пользоваться и народными средствами. Например, ингаляции. Здесь можно применять бессмертник и тысячелистник, листья эвкалипта, перечную мяту, ромашку и календулу. Заварив травы в фарфоровом чайничке с носиком и проверив температуру пара, попросите вашего ребенка, обхватив носик чайника губами, вдыхать ртом ароматный пар, выдыхая его через нос. Следите, чтобы пар был именно приятно горячим.  
  
  **При насморке** часто прикладывают сваренные вкрутую яйца или отварной картофель к носовым пазухам. Естественно, нужно обязательно смотреть, чтобы они именно грели, но никак не обжигали.   
  
**Во время сезонной эпидемии гриппа** попробуйте приучить своих домочадцев вдыхать по 10—15 минут два раза в день пары свеженатертого чеснока или лука. А еще зимой очень полезно кушать мед в чистом виде или растворять его в травяном чае, температура которого не выше 70 градусов.

**Заключительное слово классного руководителя:**В нашем классе, как вы видите, размещены информационные материалы для детей по теме профилактики гриппа, будут проводиться специальные уроки здоровья, классные часы по теме здоровья. Я прошу вас контролировать, поощрять стремление ваших детей к соблюдению правил гигиены, как дома, так и в школе. Наши школьники не всегда 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.

**Рефлексия.**

**Классный руководитель:** Уважаемые родители, что нового узнали по теме нашего собрания, что посоветовали бы друг другу?

(Обмен мнениями)

**Классный руководитель:** Я желаю вам и вашим детям оставаться здоровыми и счастливыми! До свидания!

**Использованная литература**

**1. Журнал «красота и здоровье» 2015 год**

2. <http://www.5-shagov.ru>

4. <http://www.sunhome.ru/>

5. <http://zdorov.liferus.ru>