

Родительское собрание «Укрепление здоровья подростков. Профилактика детского травматизма».

Цель: способствовать просвещению родителей в области сохранения здоровья детей; познакомить родителей с факторами риска здоровью (инфекционные агенты, детский травматизм).

Ход собрания

1. Вступительное слово.

Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно детского организма. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия. Поэтому первоочередной задачей учителей и родителей должно быть укрепление здоровья, предупреждения утомляемости, нервных и инфекционных заболеваний у наших детей.

Занятия в школе резко повышают нагрузку, связанную с сохранением рабочей позы и умственным трудом. Школьник утомляется – и это нормально. Родителям важно сделать эту утомляемость не фатальной, а, скорее, минимальной. Работоспособность детей в среднем школьном возрасте подвергается циклическим колебаниям в зависимости от времени суток, дня, недели, времени года.

Для предупреждения утомляемости, её снижения чрезвычайно важно для учащихся выполнения ими режима дня. Если не налажено правильное чередование различных видов деятельности, если продолжительность ночного сна недостаточна, если мало отводится времени для отдыха – тогда нервная система быстро истощается. Наступает утомляемость ребенка. Организация сна и бодрствования – важная часть семейного воспитания.

2. Беседа «Организация режима дня школьника»

Что значит «правильно» организовать режим дня школьника?

- ✓ Это обеспечить ему достаточный по продолжительности сон; время подъема и отхода ко сну должно быть строго установленным;
- ✓ Предусмотреть регулярный приём пищи – желательно в одни и те же часы;
- ✓ Установить определенные часы приготовления уроков;
- ✓ Выделить время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, помощи семье.

3. Профилактика инфекционных заболеваний.

Несмотря на достигнутые успехи медицины, всё ещё имеют широкое распространение и вызывают особую тревогу инфекционные заболевания.

Для того чтобы лучше знать меры предупреждения инфекционных заболеваний, необходимо дать некоторые сведения о них.

Инфекционные заболевания возникают в результате проникновения в организм болезнетворных микроорганизмов (микробов, вирусов), которые при благоприятных для них условиях (например, ослабление организма человека)

начинают бурно размножаться. Ответная реакция организма человека и проявляется в виде болезни.

Надо иметь в виду два обстоятельства. Между заражением (или так называемым контактом с больным) и проявлением болезни проходит определенный период (инкубационный период), который может колебаться в значительных пределах, в зависимости, от болезни, от нескольких часов до нескольких месяцев. Поэтому не у всех детей болезнь может проявляться одновременно. Значит, уже при одном случае заболевания должна возникнуть настороженность.

Многие инфекционные болезни имеют довольно четко выраженную сезонность. Поэтому все родители должны помнить, что в осеннее- зимний период чаще вспыхивает грипп, летом- дизентерия.

Что же можно сделать для предупреждения заболевания гриппом?

Известно, что под влиянием свежего воздуха и солнца за 20-30 мин. Количество микробов уменьшается на 70-80%. Вот почему особенно во время вспышек гриппа так важно проветривать комнаты, изоляция от коллектива и т. д.

Другая группа болезней носит название острых кишечных инфекций. Болезни эти могут распространяться несколькими путями.

Например, через загрязненную воду, пищу, фрукты, овощи. Поэтому очень важно следить за употреблением в пищу желательно вымытых овощей и фруктов. Загрязненная вода может служить источником многих заболеваний, среди которых, помимо дизентерии, одной из наиболее опасных,- вирусный гепатит.

Особенно осторожно нужно быть в летнюю пору во время походов, экскурсий. Питьевую воду нужно носить с собой в закрытой посуде.

Вторая проблема, решение которой важно для предупреждения кишечных инфекций, – мытье рук, и в первую очередь перед едой и после посещения туалета.

Третья группа инфекционных болезней связана с животными, которые являются переносчиками болезней: комары например, переносят малярию, блохи чуму, слепни, крысы, мыши – сибирскую язву, кошки – «стригущий лишай».

Для предупреждения таких заболеваний надо убедить детей не брать в руки животных, не ласкать бродячих кошек и собак.

Итак, каковы же основные направления предупреждения инфекционных болезней:

- общее оздоровление организма;
- закаливание;
- создание в школе и дома благоприятных условий, препятствующих распространению болезней;
- своевременное выявление недуга и изолирование заболевшего ребенка.

Жизнь наша развивается противоречиво. С одной стороны, переселение в комфортабельные квартиры, освобождение от тяжелого физического труда, облегчение всей жизни, а с другой стороны появление новых опасностей; многоэтажные дома с балконами и большими окнами, которые страшно открыть, бетонные ступени, асфальтированные дороги и наполненные машинами улицы, в каждой квартире электричество, газ и множество сложных бытовых приборов и приспособлений. В этой обстановке даже уменьшение числа детей в семье и организованная забота о них не спасают положения: детский травматизм неизбежно растет.

Возможны два принципиально различных пути его предотвращения. Первый состоит в стремлении взрослых обезопасить жизнь, убрав от ребенка опасности или ребенка от них. Дети при этом остаются в неведении: они не знают, что в окружающей жизни есть опасности, и вырастают неосторожными. Они не умеют обращаться с опасными предметами и будут беспомощными в любой опасной обстановке.

Но возможен другой путь: сознательно готовить ребенка к встрече с опасностями, которые всегда были, есть и будут в жизни, чтобы он:

- знал опасности, которые могут ему встретиться и был бы поэтому сам осторожен и других мог предупредить;
- умел обращаться с опасными предметами, инструментами, веществами;
- был сильным, ловким, сообразительным, чтобы выходить из сложных и опасных положений;
- знал меру своих возможностей; чтобы чувствовать границу допустимого риска.

4. Детский травматизм и его профилактика.

На долю ребят среднего школьного возраста приходится более 40% случаев детского травматизма. Подростки, как правило, склонны к опасным шалостям, интересуются пиротехникой, участвуют в драках и т. д. Поэтому и травмы у них бывают тяжелые. Например, сотрясение головного мозга и другие повреждения головы составляют 30%, переломы костей 40%, ранения внутренних органов, обширные ожоги, серьезные травмы мягких тканей, укусы животных – 27%; травмы глаз – 3%.

Тяжелые повреждения ребенок получает при падении с высоты (окна, балкона, крыши, дерева, качелей, велосипеда), или на ровном месте (по невнимательности), зацепившись за проволоку, трубу, порог, корень дерева, поскользнувшись, попав в яму, траншею, открытый люк, колодец.

Около 15% травм подростки получают в результате неисправности бытовых и электроприборов, а также повреждения электропроводов в подъездах, подвалах, улице.

Ранения острыми предметами (ножом, топором, пилой, молотком), всего из-за неправильного обращения с этими предметами. Больше всего ранений ребята получают от осколков стекла в водоемах, песке.

На первый взгляд, кажется, что несчастный случай происходит неожиданно. Однако, анализируя большой материал о пострадавших детях, можно выявить типичные опасные ситуации, в которые попадают дети. Чтобы предотвратить эти ситуации, нужна в школе и дома профилактика детского травматизма.

Систематическое обучение правилам безопасности, безопасного поведения, их показ и тренировка – основа профилактики травматизма детей. Детям нужно не только рассказывать о правилах поведения, но и показывать безопасные способы выполнения таких распространенных в обыденной жизни действий, как нарезание хлеба, чистка овощей, открывание консервных банок, разогревание пищи и т. д.

Если запрещать все, то это, наоборот, может привести к обратному эффекту.

Травмы, получаемые в результате падений, составляют 80% всех повреждений, случающихся в доме и во дворе. Следует не просто запрещать детям лазать по деревьям (они все равно это делают), надо их научить осторожности,

рассказать о недопустимости некоторых действий (раскачиванию на тонких деревьях, избегать сухих и тонких сучков и т. д.

5. Сохранение здоровья ребенка – важнейшая задача родителей.

Что же может помочь нашим детям укрепить здоровье?

Прежде всего, это благоприятный психологический климат в семье. Ваши отношения с ребенком должны сложиться так, чтобы он всегда был уверен: дома его поймут, посоветуют как поступить в той или иной ситуации, а не ограничатся нравоучениями. Стать не просто родителями, но и друзьями своих детей – задача трудная, но выполнимая.

Продуманный, здоровый режим, спокойная обстановка, интересные для подростка и посильные для него занятия, доброжелательность и понимание со стороны окружающих его людей, контроль состояния его здоровья – основные условия того, что ребенок, школьник будет расти и развиваться благополучно.