

Родительское собрание «Профилактика гриппа»

Цель:

- 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:

- 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 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.

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, свеже сваренный 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 предупредить, 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, 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.

Заключение

(Стихотворение Аннет Кулешова «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»:**

1. **Соблюдай правила личной гигиены!** Регулярно и тщательно мой руки, особенно перед едой и приходя домой с улицы, ежедневно принимай водные процедуры, следи за чистотой одежды.
2. **Вырабатывай полезные привычки, они – залог здоровья!** Соки, свежие овощи и фрукты, богатые витаминами (в отличие от чипсов и шоколадных батончиков), помогут защитить организм от вирусов, а утренняя зарядка и правильный распорядок дня – оставаться бодрым весь день.
3. **Укрепляй свое здоровье!** Регулярно занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе и не бойся и не ленись закаливаться. Все это укрепит твой организм и научит его сопротивляться простуде и гриппу.
4. **Профилактика необходима!** В случае угрозы эпидемии носи в общественных местах (например, в транспорте) одноразовую респираторную маску, следуй советам врача и не бойся делать прививки – они защитят тебя от опасных вирусов.
5. **Осторожно - грипп!** Если ты почувствовал себя плохо – тебя знобит, болит голова, сразу скажи родителям. До прихода врача соблюдай постельный режим, а в дальнейшем строго следуй его указаниям. Не стоит приглашать друзей в гости – они могут заразиться. Если болен кто-то из твоей семьи – надень медицинскую маску.

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!

«5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА»:

1. **Соблюдай правила личной гигиены!** Регулярно и тщательно мой руки, особенно перед едой и приходя домой с улицы, ежедневно принимай водные процедуры, следи за чистотой одежды.
2. **Вырабатывай полезные привычки, они – залог здоровья!** Соки, свежие овощи и фрукты, богатые витаминами (в отличие от чипсов и шоколадных батончиков), помогут защитить организм от вирусов, а

утренняя зарядка и правильный распорядок дня – оставаться бодрым весь день.

3. **Укрепляй свое здоровье!** Регулярно занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе и не бойся и не ленись закаливаться. Все это укрепит твой организм и научит его сопротивляться простуде и гриппу.
4. **Профилактика необходима!** В случае угрозы эпидемии носи в общественных местах (например, в транспорте) одноразовую респираторную маску, следуй советам врача и не бойся делать прививки – они защитят тебя от опасных вирусов.
5. **Осторожно - грипп!** Если ты почувствовал себя плохо – тебя знобит, болит голова, сразу скажи родителям. До прихода врача соблюдай постельный режим, а в дальнейшем строго следуй его указаниям. Не стоит приглашать друзей в гости – они могут заразиться. Если болен кто-то из твоей семьи – надень медицинскую маску.

«5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА»:

1. **Соблюдай правила личной гигиены!** Регулярно и тщательно мой руки, особенно перед едой и приходя домой с улицы, ежедневно принимай водные процедуры, следи за чистотой одежды.
2. **Вырабатывай полезные привычки, они – залог здоровья!** Соки, свежие овощи и фрукты, богатые витаминами (в отличие от чипсов и шоколадных батончиков), помогут защитить организм от вирусов, а утренняя зарядка и правильный распорядок дня – оставаться бодрым весь день.
3. **Укрепляй свое здоровье!** Регулярно занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе и не бойся и не ленись закаливаться. Все это укрепит твой организм и научит его сопротивляться простуде и гриппу.
4. **Профилактика необходима!** В случае угрозы эпидемии носи в общественных местах (например, в транспорте) одноразовую респираторную маску, следуй советам врача и не бойся делать прививки – они защитят тебя от опасных вирусов.
5. **Осторожно - грипп!** Если ты почувствовал себя плохо – тебя знобит, болит голова, сразу скажи родителям. До прихода врача соблюдай постельный режим, а в дальнейшем строго следуй его указаниям. Не стоит приглашать друзей в гости – они могут заразиться. Если болен кто-то из твоей семьи – надень медицинскую маску.

«5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА»:

1. **Соблюдай правила личной гигиены!** Регулярно и тщательно мой руки, особенно перед едой и приходя домой с улицы, ежедневно принимай водные процедуры, следи за чистотой одежды.
2. **Вырабатывай полезные привычки, они – залог здоровья!** Соки, свежие овощи и фрукты, богатые витаминами (в отличие от чипсов и шоколадных батончиков), помогут защитить организм от вирусов, а утренняя зарядка и правильный распорядок дня – оставаться бодрым весь день.

3. **Укрепляй свое здоровье!** Регулярно занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе и не бойся и не ленись закаливаться. Все это укрепит твой организм и научит его сопротивляться простуде и гриппу.
4. **Профилактика необходима!** В случае угрозы эпидемии носи в общественных местах (например, в транспорте) одноразовую респираторную маску, следуй советам врача и не бойся делать прививки – они защитят тебя от опасных вирусов.
5. **Осторожно - грипп!** Если ты почувствовал себя плохо – тебя знобит, болит голова, сразу скажи родителям. До прихода врача соблюдай постельный режим, а в дальнейшем строго следуй его указаниям. Не стоит приглашать друзей в гости – они могут заразиться. Если болен кто-то из твоей семьи – надень медицинскую маску.

«5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА»:

1. **Соблюдай правила личной гигиены!** Регулярно и тщательно мой руки, особенно перед едой и приходя домой с улицы, ежедневно принимай водные процедуры, следи за чистотой одежды.
2. **Вырабатывай полезные привычки, они – залог здоровья!** Соки, свежие овощи и фрукты, богатые витаминами (в отличие от чипсов и шоколадных батончиков), помогут защитить организм от вирусов, а утренняя зарядка и правильный распорядок дня – оставаться бодрым весь день.
3. **Укрепляй свое здоровье!** Регулярно занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе и не бойся и не ленись закаливаться. Все это укрепит твой организм и научит его сопротивляться простуде и гриппу.
4. **Профилактика необходима!** В случае угрозы эпидемии носи в общественных местах (например, в транспорте) одноразовую респираторную маску, следуй советам врача и не бойся делать прививки – они защитят тебя от опасных вирусов.
5. **Осторожно - грипп!** Если ты почувствовал себя плохо – тебя знобит, болит голова, сразу скажи родителям. До прихода врача соблюдай постельный режим, а в дальнейшем строго следуй его указаниям. Не стоит приглашать друзей в гости – они могут заразиться. Если болен кто-то из твоей семьи – надень медицинскую маску.

Зам. дир. по ВР Гаспарова Ж.К.