**Общешкольное родительное собрание.**

Повестка

1.Лекторий «Безопасность детей – приоритет общества».

2.Тренинговые упражнения «Зеркало», «Слепой и поводырь», «Бумажный человечек».

3.Памятки для родителей.

1. Добрый день, уважаемые родители. Сегодня нам предстоит обсуждение очень серьёзных вопросов. Безопасность детей во многом зависит от того, что мы посоветуем детям, чему научим. Наша задача - сделать всё, для того чтобы дети были живы и здоровы.

Тема нашего собрания выбрана не случайно. Каждый из вас хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми. Замечательно, когда дети здоровы. Увы, это бывает не всегда.

Важнейшая задача семьи и школы - научить ребенка ответственно относиться к себе и окружающим людям, уметь предвидеть и распознавать опасности, соблюдать несложные правила личной безопасности, выработать модели поведения в экстремальных ситуациях.

Проблема безопасности детей сегодня является одной из самых серьёзных и актуальных, т.к. опасность подстерегает наших детей везде: на дороге, во дворе, в подъезде дома, да и в любом месте, где может находиться ребёнок.

Основная ответственность взрослых по отношению к детям – это обеспечение безопасной среды, в которой дети могут жить и развиваться без угрозы для их жизни и здоровья. Поэтому мы всегда должны быть во всеоружии, чтобы суметь предотвратить те угрозы, которые могут негативно отразиться на здоровье и жизни детей. Хотелось бы подробнее затронуть некоторые темы:

1. **Безопасность и Интернет. Опасные игры.**

Сегодня представить нашу жизнь без Интернета сложно, настолько прочно он вошел в нашу жизнь. Но, к сожалению, как и весь реальный мир, сеть тоже может быть опасна. И большую опасность она представляет для детей, так как именно их еще неокрепшая психика может быть более подвержена отрицательным воздействиям Интернета.

Не стоит думать, что Интернет – это безопасное место, в котором ваши дети могут чувствовать себя защищенными. Надеемся, что вы понимаете, что использование только средств воспитательной работы без организации действенного контроля – это практически бесполезное занятие. Точно так же как и использование репрессивных средств контроля без организации воспитательной работы. Только в единстве данных средств вы сможете помочь вашим детям чувствовать себя в безопасности и оградить их от влияния злоумышленников.

1. **Безопасность детей дома и в школе.**

В нашей школе уделяется большое внимание организации работы по воспитанию основ безопасности обучающихся в различных сферах деятельности. С этого года в школе проводятся Уроки безопасности.

В течение учебного года проводятся различные мероприятия по формированию основ безопасности: классные часы по ПДД, ППБ, ОБЖ;

Однако работы по формированию ОБЖ со стороны школы недостаточно. Родители являются главными помощниками в работе по данному направлению.

Несмотря на то, что администрация школы несет ответственность за жизнь и здоровье учеников, правила и контроль в школах ужесточаются, а правила безопасности школьники изучают на уроках, дети все равно попадают в неприятные ситуации, таящие в себе опасность. Обязательно рассказывайте детям о правилах безопасного поведения в школе, это поможет избежать множества проблем. А начать стоит с устава школы, где обязательно сказано, что по лестницам следует перемещаться аккуратно, не стоит выходить за пределы школьного здания без необходимости, сидеть на подоконниках и открывать окна без разрешения учителя, конечно, не бегать по коридорам, не разливать и не разбрасывать остатки еды, так как из-за этого кто-то может упасть. Также следует объяснить ребенку, что не стоит носить дорогие украшения в школу, оставлять ценные вещи в раздевалке, на парте, на подоконниках — это избавит от неприятностей, например, воровства. Скажите ребенку, что личные вещи нужно всегда держать при себе. В случае кражи нужно рассказать обо всем учителю или администрации.

Никогда не исключайте случая, когда в школу может зайти посторонний взрослый человек. Ребенку следует избегать темных углов в школе, подвалов, подсобок и чердаков. И в случае, если, зайдя в туалет, ученик обнаружил там незнакомого взрослого человека, следует немедленно выйти. Если же ребенок попал в опасную ситуацию, то нужно как можно скорее сообщить о случившимся преподавателю. А если ваш ребенок почувствовал себя плохо, то преподаватель должен довести его до медицинского кабинета, в том случае, если у ребенка есть особые заболевания, родители должны изначально рассказать о них учителю и медицинскому работнику.

И конечно хочется сказать несколько слов о терроризме. Уважаемые родители, всё чаще и чаще в нашей жизни можно услышать слова террор, террористический акт. Слово террор в переводе с латыни обозначает ужас. Раньше нам казалось, что это случается где – то далеко, в других странах, что это нас не коснётся. Но это не так. Этот ужас дошёл и до нас.

Нельзя наказывать человека за поступки другого, но всё же родители несут ответственность за своих детей, за их воспитание. Такие ситуации травмируют детей, могут спровоцировать серьёзные психические расстройства. К террористическим актам невозможно подготовиться заранее, но, тем не менее, необходимо знать самим и научить детей как правильно вести себя в подобных ситуациях.

**Советы родителям: «Научите детей…»**

1.Никогда не разговаривать с незнакомыми людьми.

2.Никому не открывать дверь, если дома нет взрослых.

3.НЕ давать информацию о себе и своей семье.

4.Не садиться в машину к незнакомым людям.

5.Сообщать вам, куда пошёл ребёнок и в какое время вернётся.

Чтобы дети были отдохнувшими, здоровыми и живыми надо помнить ряд правил и условий при организации их отдыха с родителями, родственниками, друзьями:

– формируйте у детей навыки обеспечения личной безопасности;

-проведите с детьми с детьми индивидуальные беседы, объяснив важные правила, соблюдение которых поможет сохранить жизнь;

-решите проблему свободного времени детей.

Помните! Поздним вечером и ночью (с 23.00 до 6.00 часов) детям и подросткам законодательно запрещено появляться на улице без сопровождения взрослых;

-постоянно будьте в курсе, где и с кем ваш ребёнок, контролируйте место пребывания детей;

-не разрешайте разговаривать с незнакомыми людьми. Объясните ребёнку, что он имеет полное право сказать «нет» всегда и кому угодно, если этот «кто-то» пытается причинить ему вред;

-чтобы не стать жертвой или виновником дорожно-транспортного происшествия, обучите детей правилам дорожного движения, научите их быть предельно внимательными на дороге и в общественном транспорте;

-проявляйте осторожность и соблюдайте все требования безопасности, находясь с детьми на игровой или спортивной площадке, в походе;

-Помните! Детям, не достигшим 14 лет, запрещено управлять велосипедом на автомагистралях и приравненных к ним дорогам.

От природы дети беспечны и доверчивы. Внимание у детей бывает рассеянным. Поэтому, чем чаще вы напоминаете ребёнку несложные правила поведения, тем больше вероятность, что он их запомнит, и будет применять. Вы должны регулярно их напоминать.

Сохранение жизни и здоровья детей – главная обязанность взрослых. Пожалуйста, сделайте всё, чтобы каникулы Ваших детей прошли благополучно.

2.Тренинговые упражнения «Зеркало», «Слепой и поводырь», «Бумажный человечек».

3. Памятки для родителей.

4. Кластер «Взрослые и дети».

**-**  Мы надеемся, что ни с кем из детей наших родителей никогда не случиться ничего плохого. Но как много для этого надо работать! Надеемся, что  информация, полученная в ходе собрания, полезна. До свидания!!! Спасибо за внимание!

Угроза взрыва:

1.ПОМНИТЕ: любой предмет, найденный на улице может представлять опасность.

2.При обнаружении подозрительных пакетов, сумок и т.д. не пытайтесь самостоятельно выяснить, что в них находится . 3.Не позволяйте это другим людям.

4.Отойдите за какое – нибудь укрытие.

5. Не паникуйте, чтобы не спровоцировать террористов на взрыв.

6. Немедленно звоните по тел. 01!

Действия заложников в случае их захвата террористами:

1.В случае захвата находитесь на своём месте и не привлекайте внимания.

2.Какой бы страх вы не испытывали, не впадайте в панику: не повышайте голоса, не делайте резких движений.

3.Отвлекайте себя различными способами: молитва, воспоминание.

4.Выполняйте все требования террористов.

5.Спрашивайте разрешения передвигаться, сходить в туалет и даже открыть сумку.

6.Наметьте себе укрытие, которое даст вам определённую защиту. 7. При операции освобождения не бегите навстречу освободителям, не берите в руки оружие. Лягте на пол лицом вниз подальше от окон и дверей.

8.Если вам стало известно о готовящемся или совершённом преступлении немедленно сообщите в полицию.

9.Помните об ответственности за заведомо ложное сообщение об акте терроризма.

Ещё раз прошу вас изучить эти памятки. Надеюсь, они никогда не пригодятся вам. Но если вы всё - таки столкнётесь с угрозой **XXI - терроризмом** – вы будете знать, как действовать.

4. Анонимный опрос мнения родителейо качестве оказания образовательной организацией (ОУ)

**Учитель:**Уважаемые родители! Наша школа приглашаем Вас к участию в опросе, посвященному изучению мнения родителей о качестве оказания образовательной организацией (ОУ) / школой образовательных услуг. Для заполнения анкеты Вам необходимо выбрать вариант ответа, соответствующий Вашему мнению. Вы также можете дописать свой ответ на отведенной для этого строке.

**5.Разное**

**Воспитатель:**Уважаемые родители, мы сегодня поговорили о очень важных вещах, но впереди осенние каникулы и я хочу вам напомнить правила безопасности на осенних каникулах. При соблюдении всех этих несложных правил надеемся, что каникулы ваши пройдут весело, разнообразно и не принесут никаких неприятных ощущений.

С началом каникул, наших детей подстерегает повышенная опасность на дорогах, у водоёмов, в лесу, на игровых площадках, в садах, во дворах. Этому способствует, прежде всего отсутствие должного контроля со стороны взрослых и незанятость детей организованными формами отдыха.

Чтобы дети были отдохнувшими, здоровыми и живыми надо помнить ряд правил и условий при организации их отдыха с родителями, родственниками, друзьями:

– формируйте у детей навыки обеспечения личной безопасности;

-проведите с детьми с детьми индивидуальные беседы, объяснив важные правила, соблюдение которых поможет сохранить жизнь;

-решите проблему свободного времени детей.

Помните! Поздним вечером и ночью (с 23.00 до 6.00 часов) детям и подросткам законодательно запрещено появляться на улице без сопровождения взрослых;

-постоянно будьте в курсе, где и с кем ваш ребёнок, контролируйте место пребывания детей;

-не разрешайте разговаривать с незнакомыми людьми. Объясните ребёнку, что он имеет полное право сказать «нет» всегда и кому угодно, если этот «кто-то» пытается причинить ему вред;

-чтобы не стать жертвой или виновником дорожно-транспортного происшествия, обучите детей правилам дорожного движения, научите их быть предельно внимательными на дороге и в общественном транспорте;

-проявляйте осторожность и соблюдайте все требования безопасности, находясь с детьми на игровой или спортивной площадке, в походе;

Помните! Детям, не достигшим 14 лет, запрещено управлять велосипедом на автомагистралях и приравненных к ним дорогам.

От природы дети беспечны и доверчивы. Внимание у детей бывает рассеянным. Поэтому, чем чаще вы напоминаете ребёнку несложные правила поведения, тем больше вероятность, что он их запомнит, и будет применять. Вы должны регулярно их напоминать.

Сохранение жизни и здоровья детей – главная обязанность взрослых. Пожалуйста, сделайте всё, чтобы каникулы Ваших детей прошли благополучно.

**Воспитатель:** Мы надеемся, что ни с кем из детей наших родителей никогда не случиться ничего плохого. Но как много для этого надо работать! Надеемся, что  информация, полученная в ходе собрания, полезна. До свидания!!! Спасибо за внимание!

**Сон-лучшее лекарство**

**Цель:**формировать представление о сне и его влиянии на         здоровье человека

**Задачи:**

-раскрыть значение сна для жизни и здоровья человека;

-учить правильно готовиться ко сну и соблюдать правила здорового сна;

-воспитывать уважение к жизни и здоровью.

**Ход беседы**

Особое внимание надо уделять сну, так  как он во многом определяет здоровье, настроение, работоспособность человека. У всех людей ежедневная потребность во сне разная, но в среднем она равна 7-8 ч.

И. П. Павлов назвал сон выручателем  нервной системы. Во время сна восстанавливается истощенные нервные клетки, отдыхает весь организм.

Ночью, в период с 23. 00. до 01. 00. Вырабатывается основное количество гормона роста, соматотропина. Этот гормон необходим для роста ребенка или для увеличения мышечной массы у спортсменов. Гормон способствует высвобождению жирных кислот  из жировой ткани с дальнейшем использованием их для строительства. Чтобы эффективно использовать действие соматотропина, следует ложиться спать не позднее 22.30.

Ночью организм вырабатывает определенные гормоны: дофамин, норадренамин, серотанин . Эти гормоны также являются нейромедиаторами, то есть обеспечивают нормальную проводимость в нервной системе. Вырабатываются они именно в ночное время. Если нейромедиаторов не хватает, человек погружается в депрессию.

Составляя распорядок для своего ребенка, необходимо точно знать, сколько времени ему нужно на сон, чтобы чувствовать себя отдохнувшим.

**В младшем школьном возрасте очень важно следить за соблюдением режима дня**.

**Примерный режим дня младшего школьника**

7.00. - подъем

7.00-7.30. - утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет

7.30-7.50. - утренний завтрак

7.50-8.20. - дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе

8.30-12.30. -занятия в школе.

10-11 ч. - горячий завтрак в школе

12.30-13.00. - дорога из школы или прогулка после занятий в школе

13.00-13.30. - обед

13.30-14.30. - послеобеденный отдых или сон

14.30-16.00. - прогулка или игры, спортивные занятия на воздухе.

16.00-16.15.- полдник

16.15-17.30. - приготовление домашних заданий

17.30-19.00. - прогулки на свежем воздухе

19.00-20.00. - ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.)

20.00-20.30. - приготовление ко сну (гигиенические мероприятия - чистка одежды; обуви, умывание)

 21.00-7.00. - сон

**Для младшего школьника** ночной сон должен быть не менее *9–11* часов. В возрасте 6 –10 лет дети должны ложиться  не позднее 21.30, если вставать им нужно в 7–7.30, а старшие — в 22 часа, самое позднее время — в 22 часа 30 минут. Также совсем не плохо, если ребёнок начальной школы восстановит свои силы и непродолжительным (не более 1,5 часов) сном после обеда. Но если ребёнок не хочет ложиться — не заставляйте его.

Чтобы сон ребёнка был, глубоким, необходимо, чтобы перед сном школьник не занимался шумными играми, спорами, рассказами, вызывающими сильные переживания, так как это мешает быстрому засыпанию и нарушает глубину сна. Глубокому сну препятствуют также внешние раздражители: разговоры, свет и др. Спать ребёнок должен в отдельной кровати, соответствующей размерам его тела; это создает возможность в течение всего сна поддерживать мускулатуру тела в расслабленном состоянии.

**Родительские «НЕЛЬЗЯ» при соблюдении режима дня:**

- будить ребёнка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему;

        - кормить ребёнка перед школой и после неё сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что ребёнку такая еда нравится;

        - требовать от ребёнка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов;

        - сразу после школьных уроков выполнять домашние задания;

        - лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе;

        - заставлять ребёнка спать днём после уроков и лишать его этого права;

        - кричать на ребёнка вообще и во время выполнения домашних заданий в частности;

        - заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика;

        - не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;

        - ждать папу и маму, чтобы начать выполнять уроки;

        - сидеть у телевизора и за компьютером более часа в день;

        - смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры;

        - ругать ребёнка перед сном;

        - разговаривать с ребёнком о его школьных проблемах зло и назидательно;

        - не прощать ошибки и неудачи ребёнка.