СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ «ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ И НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ».

Целевая группа – родители учащихся III-IVкласса.

Время проведения занятия – 3-я четверть.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *И.В.Козляковская, учитель начальных классов ГУО «Средняя школа* *д. Чернавчицы»* |

**Цель**: повышение уровня педагогической и психологической компетентности родителей в вопросах воспитания культуры безопасной жизнедеятельности и здорового образа жизни детей младшего школьного возраста.

**Задачи:**

1. создать информационное пространство, способствующего вовлечению родителей в процесс воспитания культуры безопасной жизнедеятельности и привития навыков здоровьесберегающего поведения детей;
2. способствовать развитию психолого-педагогической компетентности родителей в системе семейного воспитания и формирования личности ребенка;
3. создать условия для эффективного сотрудничества и партнерства родителей, обучающихся и педагогов.

**Форма проведения**: семинар-практикум.

**Основная часть:**

*Проблемное поле:*

Проблема воспитания культуры безопасной жизнедеятельности и здорового образа жизни детей младшего школьного возраста стоит перед всеми учреждениями образования и перед всеми семьями, воспитывающими несовершеннолетних детей. Все, что связано с сохранением жизни и здоровья ребёнка, носит первоочередную задачу воспитания.

Доказательством важности данного аспекта являются данные **ГУ ГАИ милиции общественной безопасности МВД Республики Беларусь, БЖД и МЧС за 2021 год.** Так, в январе-декабре 2021 года в республике несовершеннолетние стали участниками 413 ДТП (+9; +2,2% по сравнению с аналогичным периодом 2020 года), в которых 18 детей погибли, 434 получили травмы. Из них 12 погибших в ДТП несовершеннолетних являлись пассажирами транспортных средств, 5 погибших детей были пешеходами и 1 погибший несовершеннолетний являлся велосипедистом (возраст – 7 лет). Руководство БЖД сообщило, что, несмотря на все принимаемые меры, с начала года на железной дороге случилось 72 несчастных случая, не связанных с производством. Пострадали 72 гражданина, 4 из них – несовершеннолетние. По сведениям МЧС РБ в 2021 году в результате пожаров погибло 4 несовершеннолетних ребенка.

**С целью выявления проблемного поля с учащимися было проведено анкетирование в вопросах знания правил безопасной жизнедеятельности, здорового образа жизни и источника этих знаний (Приложение 1).**

**Данные, полученные в результате данного анкетирования, показали, что информация от родителей в вопросах безопасного поведения и правил здорового образа жизни получена лишь у 30% опрошенных, большинство детей получают полезные знания по правилам безопасного поведения и здорового образа жизни в школе (Приложение 2).**

**Этот факт говорит о необходимости активного привлечения родителей и вооружения их необходимыми знаниями по формированию культуры** безопасной жизнедеятельности и здорового образа жизни детей.

*Педагог:*

Уважаемые родители возьмите листик с изображением человечка и напишите 5 слов на тему «Каким вы бы хотели видеть своего ребёнка в будущем?»



*Родители делают записи*

*Педагог:*

Я не видела, что вы писали, но уверена, что у каждого из вас написано, что вы бы хотели видеть своего ребёнка прежде всего живым и здоровым.

Наша встреча сегодня будет посвящена очень важной и нужной теме – воспитанию культуры безопасной жизнедеятельности и здорового образа жизни. Перед началом нашего занятия давайте отметим, что вы ожидаете от нашей встречи, какие вас одолевают сомнения.

*Метод «Дерево ожиданий и сомнений».*

На плакате с изображением дерева необходимо на шаблонах яблок написать свои ожидания от встречи, а на шаблонах червячков – опасения.

*Педагог:*

*Вопрос для обсуждения:*

Вы наверняка слышали о пирамиде потребностей Маслоу. Какие потребности являются первостепенными для каждого человека?

- Физиологические потребности и потребность в безопасности.

Напишите на заготовках, с какими угрозами в жизни может встретится ваш ребёнок. А теперь обведите те угрозы, от которых вы можете защитить своего ребёнка личным присутствием.

Вы видите, что, к сожалению, мы не всегда можем оградить своего ребенка от окружающих опасностей. В таких случаях лучшей защитой для него будут знания и приобретённые навыки поведения в опасных ситуациях. Главная задача родителей – выработать у ребенка привычки безопасного поведения, условные рефлексы, которые помогут ему избежать опасных ситуаций и научат правильному поведению при столкновении с потенциальной опасностью.

*Педагог:*

Прививать навыки безопасности – это как строить домик из конструктора. По кубику, по кирпичику, всё выше и выше, и домик растёт… и не разваливается… если, конечно, каждый кубик класть правильно, в нужный момент, на нужное место и закреплять его в правильные пазы. Сноровка и полезные навыки приходят к детям постепенно.

Ребёнок попадает в различные жизненные ситуации, выход из которых требует от него знаний и умений. Для того, чтобы ребенок не растерялся и принял правильное решение, родителям необходимо:

* дать определенный объем знаний об общепринятых человеком нормах поведения;
* научить адекватно, осознанно действовать в той или иной обстановке, ситуации, помочь овладеть элементарными навыками поведения дома, на улице, в парке, в транспорте;
* развить у детей самостоятельность и ответственность.

*Педагог:*

Сейчас вам необходимо разделиться на 4 группы. Каждая группа родителей должна написать, какие наставления вы дали бы своему ребёнку в рамках одной темы.

1. Безопасность дома
2. Безопасность на улице.
3. Безопасность на дороге.
4. Пожарная и электробезопасность.

*Работа в группах.*

*Обсуждение работы групп. Коллективное внесение дополнений.*

*Педагог:*

Составление памяток показало, что все Вы владеете необходимым жизненным опытом и знаниями, чтобы научить своего ребёнка правилам безопасности. Но нельзя забывать, что ребёнок – это всего лишь малыш, который не имеет нашего опыта и ему трудно представить, что такие ситуации могут произойти именно с ним. Поэтому дети часто забывают советы родителей. С детьми нужно много разговаривать, разбирать и анализировать ситуации, в которые попадают их сверстники или придумывать гипотетические ситуации, которые могли бы произойти.

Всегда, когда ребенок сталкивается с неожиданной для него ситуацией, делайте акцент на том, в чём же опасность и как можно её избежать. Читая сказки, рассказы, анализируйте причины, из-за которых герои попали в беду. Спросите у ребёнка: «Как нужно было поступить, чтобы не попасть в беду? Какой можно найти выход, чтобы выйти из трудного положения?» Таким незатейливым способом вы закладываете основы безопасного поведения.

Давайте попрактикуемся вместе с вами распознавать причины, по которым с главными героями известных произведений произошла беда.

*Работа в группах. Каждая группа получает название произведения, совещается 30 секунд и сообщает ответ.*

«Сказка о сестрице Алёнушке и братце Иванушке» (А. Толстой).

«Сказка о семи богатырях и мертвой царевне» (А.С. Пушкин).

«Зайкина избушка» (Русская народная сказка).

«Волк и семеро козлят» (Братья Гримм).

«Красная шапочка» (Ш. Перро).

«Сказка о золотом ключике или приключения Буратино» (А. Толстой).

«Колобок» (Русская народная сказка).

«Гуси-лебеди» (Русская народная сказка).

«Петушок – золотой гребешок» (Русская народная сказка).

«Алиса в Стране Чудес» (Л. Кэрролл).

*Обсуждение вариантов ответов.*

*Педагог:*

Как вы могли убедиться сами, сказки являются прекрасным материалом для обучения правилам безопасного поведения.

*Рекомендации родителям:*

Обучайте правилам безопасности во время прогулки, игры, обычного разговора, по дороге в школу. С ребятами можно обсуждать эту тему через книги, статьи в газетах и журналах, жизненные примеры.

Проигрывайте сценарий «что, если…». Научите ребенка самостоятельно просить о помощи, разыгрывая ситуации, когда она ему может понадобиться. Например, «Что ты будешь делать, если упадешь с велосипеда?». Объясняйте, к кому и как обращаться в таком случае. Практикуйте это до тех пор, пока не убедитесь, что ребенок понимает ситуацию и не стесняется ее. Проговорив с ним, как себя вести в обычных и простых ситуациях, вы дадите ему общий навык правильного поведения в ситуациях более сложных и непредсказуемых. Обязательно проверяйте на практике – он сможет действовать именно так, как вы его обучаете, как он вам рассказал!

Когда говорите с ребёнком о правилах безопасности, пусть ваше слово не расходится с делом – с тем, как вы поступаете. Самым лучшим способом обучения детей всегда был собственный пример. Если вы внимательны к собственной безопасности, то и ребенок будет повторять те же действия. Не назидательно, а так, в подходящий момент. «Сейчас так рано темнеет, – рассуждает мудрая мама, – не пойдём по тёмному скверику, пойдём по дороге, там горят фонари». Вроде брошена фраза случайно, но случай за случаем... Вот и отложится в голове.

Вообще старайтесь почаще комментировать свои действия – те самые, которые касаются безопасности. Вас застала гроза; прикидывая, где укрыться, выговорите так, например: «Нет, мы не будем прятаться под этим высоким деревом: во время грозы это опасно», – и объясняете, почему. «И под аркой не будем прятаться – там темно, место совсем незнакомое... Добежим вон до того магазина, там много людей...».

Полезно и по-другому: не выдавать «голую» информацию, а втянуть ребёнка в беседу. Задавать вопросы – пусть думает. Сам процесс «мышления» помогает запомнить нужные факты более прочно.

Как ты думаешь, какие места по дороге в школу самые глухие и безлюдные? А как ты думаешь, угрюмый человек – значит плохой? А если улыбается – он хороший? А может быть, наоборот? К кому в этом супермаркете ты бы обратился за помощью? Как ты думаешь, почему преступники должны маскироваться и придумывать разные уловки, почему они не могут просто схватить ребенка и побежать с ним? Что было бы, если бы сейчас кто-то прямо у нас во дворе куда-то потащил ребенка? А если бы ты увидел, что происходит что-то плохое или кому-то нужна помощь, чтобы ты сделал, если бы ни меня, ни папы не было рядом?

Дети размышляют, отвечают, предлагают версии, поэтому отлично запоминают те выводы, к которым пришли сами, особенно если их за это похвалили.

*«Отдыхаем – размышляем»* – *минутка отдыха для родителей. Просмотр минимультфильма «Нехороший мальчик»*

(https://www.youtube.com/watch?v=wVLHGL7zGmk).

*Педагог:*

- Догадайтесь, о чем великий немецкий философ Арту́р Шопенга́уэр сказал:«… до того перевешивает все остальные блага, что …(такой) нищий счастливее короля» («Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее короля»).

*Информация к сведению:*

«Эксперты Всемирной организации здравоохранения утверждают, что состояние здоровья человека на 49–53% зависит от образа жизни, на 18–20% – от наследственности, на 17–20% – от качества окружающей среды и на 8–10% – от медицинского обслуживания» [1].

Немаловажным условием физического и психологического здоровья является культура здоровья, которая в основном формируется в семье, поскольку она мотивирует и определяет здоровый образ жизни. Не секрет, что именно в школьный период формируется здоровье человека на всю жизнь.

Исследуя понятие «здоровье», можно обнаружить около 300 его определений. Среди них можно выделить те, где здоровье определяется как:

«Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» [2, с.27].

«Совокупность физических и духовных способностей, которыми располагает организм, жизнеспособность человека» [2, с.28].

«Состояние деятельности человека, способного контролировать свое поведение, планировать и осуществлять свой жизненный путь в микро- и макросоциальной среде» [3, с.16].

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми.

Ну, а каков он, здоровый ребенок? «Прежде всего, если он и болеет, то очень редко и ни в коем случае не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий. Развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично. Нормальный. Здоровый ребенок (это самое главное!) достаточно быстр, ловок и силен. Суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности. Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Поэтому. Как правило. Он не нуждается в каких-либо лекарствах. Благодаря рациональному питанию и регулярным занятиям физкультурой такой ребенок не имеет лишней массы тела» [4].

Конечно, здесь дан “портрет” идеального здорового ребенка, какого в жизни сегодня встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу, – задача вполне посильная. Главное, что нужно понять, – здоровью нужно учить, формировать у детей убеждённость в необходимости ведения здорового образа жизни (использование свободного времени с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к таким вредным привычкам, как курение, пьянство, наркомания, самолечение).

*Работа в группах «Аспекты здорового образа жизни».*

*Педагог:*

Сейчас вам предстоит выполнить задание в группах, работая с гексами (фигурами шестиугольной формы с понятиями). Необходимо соединить гексы таким образом, чтобы можно было установить между ними логическую связь. В центре располагается гекс с надписью «Здоровый образ жизни». Родителям предлагаются заполненные и пустые гексы для возможности включения новых понятий. (Приложение 3).

*Обсуждение выполнения задания в группах.*

*Информация к сведению:*

**Здоровый образ жизни** школьника включает:

- соблюдение режима дня;

- здоровый сон необходимой продолжительности;

- закаливание, прогулки на свежем воздухе;

- соблюдение норм гигиены;

- здоровое разнообразное питание;

- отказ от вредных привычек.

**Правильное питание школьника должно быть:**

- соответствующим возрасту;

- желательно четырехразовым;

- сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу;

- полностью обеспечивать энергетические затраты организма.

Для здорового образа жизни ребенка очень важен **режим дня**. Все родители уже достаточно много знают о пользе режима дня, так что доказывать эту пользу необходимости, пожалуй, нет. Скажем лишь о том, что режим дня – это на самом деле режим суток. Все 24 часа должны быть спланированы определенным образом, и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выполняется регулярно.

Чтобы предупредить все эти неблагоприятные последствия, нужно правильно построить режим дня школьника:

* продолжительность школьных и внешкольных занятий должна учитывать возрастные возможности;
* должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальным пребыванием на свежем воздухе);
* необходимое время должно быть отведено на сон.

Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школы. Лучше всего начинать занятия, пообедав и побывав 1,5-2 часа на свежем воздухе. Активный отдых после уроков обеспечивает «разрядку», удовлетворяет потребность детского организма в движении, общении.

Пребывание детей на воздухе – это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Помните: чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Вы ведь и сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость.

Время начала выполнения домашнего задания должно быть твердо зафиксировано. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ребенку быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий. Позаботьтесь об удобном рабочем месте. У ребенка должен быть свой письменный стол.

В режиме дня надо предусмотреть около 1,5 часа на занятия, отвечающие склонностям ребенка. Чтение, творчество, просмотр фильма по телевидению, музыкальные и спортивные занятия – круг интересов детей весьма широк. Следите, пожалуйста, за тем, чтобы занятие чем-то одним не забирало все свободное время. Обычно, к сожалению, таким “пожирателем времени” ребенка становится телевизор, компьютер либо мобильный телефон.

Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет **гигиена сна**. Потребность в сне младшего школьника составляет – 9-10 часов. Сон ребенка также надо оберегать: яркий свет, шум, разговоры – все это должно быть исключено. Воздух в комнате, в которой спит ребенок, должен быть свежим.

**Гигиенические навыки** воспитываются у детей с самых ранних лет. Гигиеническая культура для человека также важна, как умение читать и писать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты и здоровья.

*Вопросы для обсуждения*:

- С какого возраста нужно учить детей гигиене?

- Какими гигиеническими навыками должен владеть ребёнок, пришедший в школу?

- Как выработать устойчивые гигиенические навыки?

- Что относится к полезным привычкам, а что к вредным?

- Какой главный метод воспитания отказа от вредных привычек?

*Педагог*:

Очень важным компонентом формирования здорового образа жизни является **отказ от вредных привычек**. Здесь первостепенную роль играет положительный пример самих родителей, их твердая убежденность и способность объяснить ребёнку урон здоровью, который оказывают курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания.

*Упражнение-рассуждение «Закончи предложение»:*

Прослушав и обсудив факты по формированию культуры здорового образа жизни младших школьников, предлагаю провести упражнение «Закончи предложение».

«Мой ребёнок будет здоров, если будет …»

*Родители проговаривают предложение по кругу.*

*Рефлексия-завершение по «Дереву ожидания».*

Анализируются «ожидания участников встречи». Если ожидания оправдались, яблочко остаётся на дереве, если нет – снимается. Затем проходит анализ сомнений. Если сомнения не оправдались, червячок снимается.

После коллективного обсуждения делается вывод об эффективности встречи.

**Методические указания.**

**Предварительная подготовка:**

Анкетирование обучающихся по теме «Знание правил ОБЖ и ЗОЖ, источники информации» (Приложение 1), обработка полученных данных.

Для составления прогноза «Мой ребёнок в будущем» распечатать рабочие листы (Приложение 3) по количеству участников.

Для выполнения задания «Составляющие здорового образа жизни» необходимо изготовить гексы с названиями и несколько пустых гексов (Приложение 4) по количеству групп.

Для использования метода «Дерево ожидания и сомнения» необходимо изготовить шаблоны яблок, червячков, подготовить фломастеры по количеству участников;

**Оборудование**:

Экран, компьютер.

**Материалы:**

видеоролик«Нехороший мальчик»

(ссылка – https://www.youtube.com/watch?v=wVLHGL7zGmk);

презентация PowerРoint «Воспитание культуры ОБЖ и ЗОЖ у младших школьников»;

буклеты МЧС РБ (ссылка – <https://mchs.gov.by/multimediynye-materialy-obzh/mchs-roditelyam-i-pedagogam/buklety/>);

гексы, макет дерева, шаблоны яблок и червячков, маркеры или фломастеры по количеству участников, рабочие листы «Мой ребёнок в будущем», магниты.

**Методы работы**: аналитический, наблюдение, групповая дискуссия.

**Рефлексия.**

Используется метод «Дерево ожидания и сомнения».

На плакате с изображением дерева необходимо на шаблонах яблок написать свои ожидания от встречи, а на шаблонах червячков – опасения. В конце встречи проводится анализ ожиданий и сомнений, если ожидания оправдались, яблочко остаётся на дереве, если нет – снимается, если сомнения не оправдались, червячок снимается. Делается вывод об эффективности встречи.

**Рекомендуемая литература для родителей и детей:**

1. **Заряна Некрасова, Нина Некрасова «Без опасности. От рождения до школы» и «Без опасности. Школьные годы».**

Эти книги – настоящий сборник советов, как привить детям навыки безопасности с самого раннего детства – используя сказки, игры, попутные беседы, комментарии к фильмам и жизненным ситуациям. Отдельный раздел посвящен детским страхам и правильной стратегии борьбы с ними. Книга наполнена играми, тестами и идеями для детей и родителей. Скачать книги можно по ссылкам: <http://www.klex.ru/77n> и <http://www.klex.ru/77o>.

1. **Людмила Петрановская «Что делать, если…» и «Что делать, если… 2».**

В первой части известный детский психолог в увлекательной форме рассказывает ребёнку, как правильно поступать в сложных ситуациях, с которыми он сталкивается на каждом шагу. Эта книга написана лёгким языком, с весёлыми картинками – всё это делает доступными для усвоения навыки поведения в сложных ситуациях. Во второй части речь идет о выборе, о принятии решений, об ответственности, о том, как важно уметь оценивать риски. Она станет умным собеседником для школьников и бесценным помощником для их родителей. Скачать книги можно по ссылкам:

<http://cssu.bugulma.ws/wp-content/uploads/2015/05/%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BB%D0%B0-%D0%9F%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F.pdf> и

<http://mail.detkityumen.ru/media/upload/2014/03/04/L_Petranovskaya_Chto_delat_esli_2.pdf>

**Список использованных источников:**

1. http://www.relga.ru/Environ/WebObjects/tgu-www.woa/wa/Main?level1=main&level2=articles&textid=3426
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. — М.: Физкультура и спорт, 1991.- 102с.
3. Ананьев В.А. Психология здоровья: пути становления новой отрасли че-ловекознания // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. -СПб., 2000.-387 с.15.
4. https://urok.1sept.ru/articles/212698
5. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. - М.: Мир, 2016. - 368 c.
6. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. - М.: Academia, 2015. - 144 c.
7. Смирнов Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования. – М.: АРКТИ, 2008. – 288 с.
8. Ковалько, В. И. Школа здоровья: пособие для учителей начальных классов / В. И. Ковалько. – Минск: Национальный институт образования, 2007.
9. <https://sad36zhlobin.schools.by/pages/detbezopasnost>.

Приложение 1.

Анкетирование учащихся 2-4 классов по теме «Знание правил ОБЖ и ЗОЖ, источники информации».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вопрос | Ответ | Источник информации(родители, школа, друзья, др. источ.) |
| По какому номеру нужно звонить, если начался пожар? |  |  |
| Где нужно переходить проезжую часть? |  |  |
| Можно ли переходить дорогу на жёлтый сигнал светофора? |  |  |
| Как нужно вести себя с незнакомыми людьми? |  |  |
| Как сохранить хорошее зрение?  |  |  |
| Сколько раз в день надо чистить зубы?  |  |  |
| Что надо делать, чтобы не заболеть гриппом?  |  |  |
| Как сохранить хорошую осанку?  |  |  |
| Что надо делать при переломе руки?  |  |  |
| Как обработать рану?  |  |  |

Приложение 2.

Приложение 3.

Рабочий лист «Мой ребёнок в будущем».



Приложение 4.

«Составляющие здорового образа жизни».

