

Методические рекомендации по проведению «Урока чистоты» среди родителей младших школьников

Время: 45 минут/урок

Технические требования: урок может быть проведен как только в устной форме, так и с использованием сопроводительной презентации и раздаточных материалов.

(Структура

1. *Гигиена, развитие гигиенических навыков*
2. *Чем грозит то, что ребенок терпит?)*
3. *Что должна делать школа?*
4. *Что должны делать родители?*

1 слайд:

Добрый день, уважаемые родители!

Спасибо за Ваш интерес к всероссийскому проекту «Терпеть нельзя учиться» от бренда N1* в категории чистящих средств Domestos. Миссия бренда - помогать поддерживать чистоту и гигиену школьных туалетов по всей России. Так, уже несколько лет бренд проводит различные мероприятия в рамках своей миссии: это как проведение информационных мероприятий, так и проведение ремонтных работ в туалетах образовательных и медицинских учреждений. Часто дети не решаются воспользоваться школьными туалетами из-за низкого качества их санитарно-гигиенических условий. А это, в свою очередь, может негативно повлиять на их здоровье и успеваемость, вызвать чувство стеснения и неудобства. Domestos стремится к тому, чтобы чистые школьные туалеты стали нормой, а не привилегией в каждой школе!

Сегодня мы с Вами обсудим, почему гигиена – залог здоровья, как должен выглядеть школьный туалет и почему важно инициировать открытый диалог с ребенком на эти темы.

2 слайд («выиграйте годовой запас Domestos»):

Но прежде чем начать, давайте расскажем про конкурс, в котором вы можете поучаствовать прямо сегодня и выиграть годовой запас Domestos для чистоты в доме. Что нужно сделать: чтобы помочь как можно большему числу людей узнать о кампании Domestos, в рамках которой раскрывается важная тема гигиены и чистоты школьных туалетов, сделайте фото школьного туалета, гигиенические условия которого вас не удовлетворяют и поделитесь им на сайте Школьной программы.

3 слайд (Что такое гигиена?):

Давайте начнем с общей информации о гигиене, а затем обсудим детали. В целом, гигиена — раздел медицины, изучающий влияние жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающий меры (санитарные нормы и правила), направленные на предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования, укрепление здоровья и продление жизни. Если проще, то между понятиями гигиена и здоровье в большинстве случаев можно поставить знак равенства. Это доказывает важность вопросов, которые мы с вами сегодня обсудим.

Соблюдение гигиенических правил обеспечит здоровье и хорошее самочувствие как отдельно взятого ребенка, так и детей вокруг него. С 2-х лет вы приучаете своих детей к самостоятельному соблюдению элементарных правил личной гигиены: вы учите ребенка пользоваться туалетом, чистить зубы два раза в день, мыть руки, проводить регулярные водные процедуры и менять одежду по мере загрязнения. К поступлению в школу, ребенок владеет всеми гигиеническими навыками, которым вы его обучили.

4 слайд (Чему вы обучаете ребенка?):

Интерактив

Скажите: какие личные гигиенические навыки вы в первую очередь «отрабатывали» у ребенка при поступлении в школу:

- Соблюдение чистоты тела и волос (ежедневный душ)
- Чистка зубов 2 раза в день
- Опрятная одежда (из дома ведь вы детей отправляете в чистой одежде, надо чтобы она оставалась таковой до вечера)
- Чистка обуви по приходу домой
- Смена носовых платков или своевременное пополнение бумажных
- Опрятные учебники и тетради
- При чихании и кашле прикрывать рот
- Мытье рук перед и после посещения столовой
- Мытье рук перед и после посещения туалета
- Подъем ободка унитаза перед справлении нужды по-маленькому для мальчиков
- Использование туалетной бумаги и ее правильная утилизация
- Постриженные короткие и чистые ногти
- Борьба с вредными привычками: грызть ручку или карандаш, брать в рот пальцы, грызть ногти.
- Своевременный поход в туалет (не терпеть долго и не стесняться похода в туалет)

5 слайд (Какие могут быть препятствия при посещении туалета?):

Прививать хорошие привычки – это очень важно! Но порой ребенок сталкивается с тем, что, придя в школу, у него просто нет возможности следовать всем тем правилам гигиены, которым научили или родители. Почему? Бывает так, что, увы, в школе не соблюдены все правила санитарного содержания туалетных комнат. И ребенок сдерживает в течение дня свои естественные позывы и терпит.

6 слайд (Исследование Domestos):

По данным всероссийского исследования, которое провел бренд Domestos, 45%¹ родителей утверждают: их дети не ходят в школьный туалет и терпят до дома. Как мы с вами понимаем, это не только из-за стеснения попросить выйти в середине урока, а еще иногда, потому что туалеты находятся в непригодном состоянии: неприятный запах, незакрывающиеся кабинки (особенно актуально для девочек), отсутствие туалетной бумаги – все дети разные и для кого-то это действительно является препятствием для того, чтобы сходить в туалет.

7 слайд (К чему может привести игнорирование естественных позывов?):

Общеизвестно, что несоблюдение элементарных гигиенических требований, или полное пренебрежение ими чревато для детского организма настоящей катастрофой: развитием кишечной инфекции, конъюнктивита и эпидемией вирусной инфекции в классе.

Длительное игнорирование позывов мочеиспускания может вызвать боли в животе, воспалительные заболевания мочеполовой сферы (чаще у девочек) образование камней в почках (одинаковая вероятность и у мальчиков, и у девочек), интоксикацию организма, связанную с обратным всасыванием токсинов из мочи, что сопровождается головными болями, вялостью, тошнотой, иногда даже рвотой, снижением внимания и ухудшением запоминания. Задержка стула также может вызвать боли в животе, интоксикацию, в последующем могут развиваться привычные запоры, как следствие, геморрой и угрожающие жизни кровотечения. Когда ребенку не комфортно физически, он не может полностью сконцентрироваться на учебном процессе. Поэтому количество пятерок в дневнике резко снижается.

¹ По результатам исследования, проведенного Domestos среди 2000 родителей в 64 регионах России.

8 слайд (Ответственность учебного заведения):

На сегодняшний день четко разработаны и научно подтверждены гигиенические требования для детей разного возраста, разных социальных групп (детский сад, школа, университет), разного пола (мальчики, девочки), различных регионов и населенных пунктов и других особенностей существования детей и подростков. Они изложены в СанПинах и доступны каждому для ознакомления.

Учебное заведение должно обеспечить комфортные и безопасные условия для реализации естественных потребностей ребенка: пользование общественным туалетом.

В туалете должен быть эстетичный вид, качественный ремонт, закрывающиеся общие двери, достаточная звукоизоляция между туалетными комнатами противоположных полов, наличие кабин с закрывающимися дверьми для создания комфортной психологической обстановки, хорошая вентиляция в помещении, достаточное освещение, работающие унитазы и смывные бачки, наличие ободков на унитаз и корзины для использованной бумаги. Должны быть работающие раковины, краны с теплой и холодной водой, а также наличие мыла и бумажных полотенец или салфеток около раковин, и туалетной бумаги в кабинках. Учебное заведение должно следить за качественной работой вентиляции и канализации. Процедуры по уборке туалетов должны проводиться регулярно в соответствии с установленным и согласованным школьным руководством графиком, при этом не допускается бесконтрольное использование дезинфицирующих средств с едким запахом, так как высокая концентрация химических веществ может вызвать приступ удушья, кашель, слезотечение или даже потерю сознания у детей.

9 слайд (Ответственность учителя):

Не менее важна и роль учителя, особенно начальных классов. Он проводит с детьми очень много времени и в обязательном порядке не только контролирует, чтобы перед посещением столовой/после спортзала/после прогулки дети мыли руки, но и общается с детьми на эту тему.

Как учитель может донести до ребенка важную информацию:

- ✓ **О гигиене:** провести отдельный урок чистоты или посвятить этой теме часть классного урока
- ✓ **О важности темы:** прежде всего, между учителем и учеником должны быть доверительные отношения. Это работа двух сторон. Поэтому вы, как родители, также должны доносить до ребенка, что задать учителю вопрос/рассказать о проблеме/обсудить неудобства – это нормально. Этого не нужно стесняться и бояться! А учитель. В свою очередь, должен адекватно реагировать на такие запросы ученика, даже если они не относятся непосредственно к образовательному процессу.

10 слайд (Личный пример. Что можно сделать? (Ответственность родителя):

Я хочу заострить ваше внимание на том, что нет более правильного приема воспитания, чем воспитание на собственном примере. Поэтому критически важно, чтобы вы не только обучали детей правилам гигиены и регулярно напоминали им о них, но и сами безусловно их соблюдали.

Базовые гигиенические навыки, которые вы привили своему ребенку призваны сделать жизнь ваших детей в школе комфортной, а самое главное безопасной.

Как именно? Все очень просто:

- не только говорить, но и самостоятельно, а может быть, даже вместе мыть руки несколько раз в день, особенно перед едой, после туалета, после прогулки и т.д.
- самому следить за гигиеной тела (душ, чистка зубов, уход за ногтями и т.д.)
- регулярно вместе с ребенком убираться в доме и не забывать об окружающей среде: выходить на субботники, экологические акции и т.д.

Но можно ребенка научить мыть руки после туалета, и он будет испытывать острую потребность в этом на подсознательном уровне, но, если перед туалетом сломан кран, он просто не сможет этого сделать физически. Поэтому, не менее важно обозначить сегодня область ответственности школы в обеспечении гигиенических требований к условиям пребывания ребенка в младших классах.

11 слайд (Говорите с детьми! (Ответственность родителя):

Как мы уже сказали, реалии таковы, что все нормы соблюдаются не всегда. И в этом случае самое главное, чтобы вы, родители, об этом знали – как о том, что есть проблемы в целом, так и о том, что конкретно ваш ребенок испытывает дискомфорт или, чего хуже, страх, отвращение при посещении туалета. Первое правило, которое должен взять на заметку каждый – это не забывать говорить с детьми об их времяпрепровождении в школе: не только об учебе и отметках, но и о бытовых вещах, среди которых туалет – очень важный факт комфортного существования. Проговорите еще раз с ребятами, что должно быть в туалете в наличии, как там должно быть (сухо, светло и приятно пахнуть), и если что-то пойдет не так: например засорился унитаз, разбросаны бумаги по полу, лужа или грязь в кабинке, это не нормальная ситуация, и о ней нужно сказать и вам и педагогу. Что ребенка за это не поругают, и не накажут, а наоборот скажут «спасибо». Но в то же время, важно донести, что соблюдение правил гигиены и порядка – это ответственность и ребенка тоже.

Самый лучший вариант, если у вас с ребенком выстроены доверительные отношения, и вы можете обсудить с ним любые щекотливые темы. Например, к таким темам относится посещение туалета. С одной стороны, мы воспитываем сознательную личность, хотим, чтобы ребенок на уроке думал об уроке, не отвлекался, не выходил из класса, чтобы не пропустить что-то важное. Мы неоднократно повторяем ребенку об этом, да еще и учителя нам помогают в воспитании сознательной личности. И ребенок начинает думать, что самое важное – это урок! А что вы можете возразить на это с точки зрения своего человеческого и житейского опыта? Что самое главное для человека в жизни? Тем более человека еще маленького, растущего, развивающегося, формирующегося? Конечно – это ЗДОРОВЬЕ! И ваша одна из важнейших задач, чтобы ребенок осознал, что главная ценность в жизни – его здоровье.

Поэтому ему нужно объяснить, что посещение туалета – это одна из жизненно важных человеческих потребностей организма как маленького, так и взрослого. В этом нет ничего стыдного или неудобного. Мы же не стесняемся чихать или кашлять, или пить воду, или есть. Мы просто это делаем в отведенное время или (если по времени сдвинуть действие нельзя – например чихнуть, мы стараемся соблюсти правила приличия и гигиенические правила: как-то отвернуться в сторону от соседа по парте, прикрыть рот платком). Так и с посещением туалета: нельзя игнорировать естественные процессы организма, нужно только соблюсти правила приличия и удовлетворить эту потребность. Чаще всего эти правила оговариваются в каждом классе, как ребенок может спросить разрешения выйти: поднять руку, или потихоньку выйти, не привлекая своим вопросом внимания класса, или в классе приняты еще какие-то условные сигналы. Вот ваша задача этому обучить ребенка. И еще надо донести до ребенка, что, оттягивая поход в туалет, он наносит вред своему здоровью и своему учебному процессу.

Если родители и школа будут слаженно взаимодействовать в интересах ребенка, у нас с вами есть все шансы получить здоровое, умное, образованное, воспитанное поколение с активной гражданской позицией!

Как говорить с ребенком о гигиене?)

Давайте еще раз коротко повторим основополагающие пункты о том, как же правильно поговорить с ребенком и найти подход?

- **Выясните, какие проблемы беспокоят ребенка**, объясните, что он может сам сделать для их решения, поймите, как вы можете помочь. Главное, не читайте нотации, покажите ребенку, что вы поймете его и готовы помочь. Узнайте, не испытывает ли он трудностей с посещением школьного туалета, посещает ли его регулярно.
- **Поговорите с ребенком на тему комфорта в школе**, в том числе в бытовом плане, объясните, что потребность сходить в туалет и ее удовлетворение - это естественный процесс. В случае, если ребенок не начинает разговор на тему сам, то начните его сами, чтобы убедиться, что у ребенка все в порядке.
- **Главное - не делайте тему запретной**, не табуируйте ее в собственном доме, не обходите ее стороной как «неудобную» или «личную», потому что последствия для организма ребенка могут быть непоправимыми. И только вы, родитель, можете найти подход к своему ребенку, даже при разговоре на такую деликатную тему
- **Учитель не отпускает в туалет на уроке?** Объясните ребенку, что **учителя не надо бояться, и к нему нужно подойти и попросить отпустить в уборную**. Если это не поможет, то стоит поговорить с преподавателем уже самому.
- **Расскажите о правилах гигиены** и о том, что может сделать сам ребенок (брать с собой кожный антисептик, туалетную бумагу, влажные салфетки, бумажные накладки на унитаз).
- **Поблагодарите ребенка** за то, что он вам открылся, потому что вы, как родитель, должны знать о проблемах ребенка и в случае необходимости поможете ему.

12 слайд (Ответственность ребенка)

Дети, в свою очередь, должны понимать, что и от них зависит чистота и хорошее состояние туалетов в школе, так как именно они могут проследить, что они смыли за собой, выключили воду в кране, выбросили использованную бумагу и бумажное полотенце в мусорное ведро.

13 слайд. (Опорные точки (гигиена это важно!))

Обсуждая данную проблему мы должны помнить о главных моментах и задавать по ним вопросы.

- **Проблема** есть? В чем она состоит.
- **Причины** где? Какие причины, как их обнаружить
- **Последствия** какие? На что может повлиять- на психику, физиологию, успеваемость
- **Ответственность** чья? Кто может помочь разобраться в этом вопросе.
- **Говорить**, как? Самый главный вопрос во взаимоотношениях родителя и ребенка.

Domestos помогает дать на них ответы!

14 слайд (Помощь Domestos)

Помощь в том, чтобы привить ребенку правильные привычки, научить следить за своей гигиеной и чистотой помещений, которыми он пользуется окажет Domestos.

В рамках проекта «Терпеть нельзя учиться» был разработан сайт, на котором собрано множество полезных и интересных материалов от докторов, экспертов, блогеров как для детей, так и для вас, дорогие родители.

Сканируйте QR-код и переходите на сайт. Там вы сможете скачать плакаты для школы и дома, Расписания чистоты, заполнить чек-лист и получить памятку о том, как быть в ситуации ненадлежащего состояния школьных санузлов, а также прочесть разнообразные экспертные материалы, которые помогут разобраться в непростой теме гигиены и донесут важность ее повсеместного соблюдения!

15 слайд (напоминание о конкурсе):

Напоминаю, что вы можете поучаствовать в конкурсе и выиграть годовой запас Domestos.

16 слайд (финальный):

Желаю нам с вами больших успехов на этом нелегком, но таком значимом и ответственном пути!

(Если у вас есть возможность распечатать дополнительные материалы, пожалуйста, сделайте это и раздайте их родителям)

Краткий конспект лекции

Терпеть нельзя учиться. Domestos поможет правильно поставить запятую.

- Гигиена = здоровье
- Несоблюдение гигиенических требований ведет к заболеваниям
- Что поможет обеспечить крепкое здоровье, хорошее самочувствие и успеваемость ребенка в школе:
 1. Вы обучили ребенка базовым гигиеническим навыкам и самостоятельному соблюдению гигиенических правил (чистим зубы два раза в день, ходим в душ раз в день, регулярно моем руки, меняем одежду по мере загрязнения).
 2. Своим примером Вы мотивируете ребенка на соблюдение гигиенических правил.
 3. Вы объяснили ребенку правила поведения в туалете и замотивировали на их соблюдение (смыть за собой, помыть руки с мылом, выключить воду после мытья рук, выбросить использованную туалетную бумагу и бумажные полотенца в мусорное ведро, аккуратно относиться к туалету)
 4. В школе, в которой обучается ваш ребенок, соблюдены следующие требования к туалетам:

- ✓ эстетичный вид, качественный ремонт в туалете,
- ✓ закрывающиеся общие двери, наличие кабин с закрывающимися дверьми,
- ✓ достаточная звукоизоляция между туалетными комнатами противоположных полов,
- ✓ наличие кабин с закрывающимися дверьми,
- ✓ хорошая вентиляция в помещении,
- ✓ достаточное освещение,
- ✓ работающие унитазы и смывные бачки,
- ✓ наличие ободков на унитаз и корзины для использованной бумаги,
- ✓ работающие раковины, краны с теплой и холодной водой,
- ✓ наличие мыла и бумажных полотенец или салфеток около раковин, и туалетной бумаги в кабинках.

5. Вы регулярно общаетесь с ребенком, обсуждая его/ее школьную жизнь, не ограничиваясь уроками и оценками, а затрагивая бытовые темы и выстраивая доверительный диалог.
6. Вы объяснили, что в случае плохих санитарных условий в туалете, ваш ребенок всегда может сказать об этом вам и учителю, и ни в коем случае не терпеть.