**17.05.2024**

**Семинар-практикум**

**«ОРГАНИЗАЦИЯ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА ПОДРОСТКОВ»**

**(родители учащихся VI «Б» класса, 4 четверть)**

Подготовила: Черноморченко О. С.,

классный руководитель 6«Б» класса

**Оборудование:** мультимедийный проектор; презентация, чистые листы, ручки; распечатанные памятки и режим дня по количеству участников (приложения 1, 2).

**Ход**

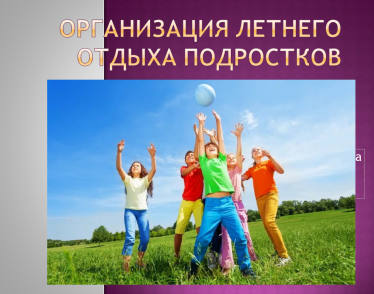
**Организационно-мотивационный этап.**

Цель: создать эмоционально-позитивный настрой, подготовить участников к работе, озвучить тему семинара.

* 1. ***Вступительное слово классного руководителя.***

Здравствуйте, уважаемые родители, рада привествовать вас. Наступает лето – пора отдыха детей, интересных дел, новых впечатлений. А каким будет это лето для наших детей во многом завит от нас, от взрослых.

Тема нашего семинара «Организация летнего отдыха подростков». Сегодня мы с вами попробуем вывести формулу для полезного досуга детей на летних каникулах, в которой будет место не только отдыху, поправке здоровья, но и возможности для творческого развития детей, обогащения духовного мира и интеллекта ребёнка.



***1.2 Работа в парах.***

Классный руководитель: «Я предлагаю вам на чистых листах написать, чем занимался Ваш ребенок на прошлых летних каникулах. Можно совещаться в парах, у вас 2 минуты на выполнение задания».

После выполнения задания один из родителей зачитывает список, остальные дополняют. Как правило, ответы следующие: купался на озере, катался на велосипеде, играл в компьютере, телефоне, читал, гулял на улице.

Классный руководитель: «Мы вернемся с вами к этому списку позже, а пока отложите лист в сторонку»

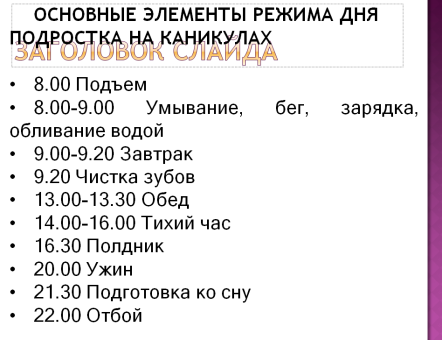


1. **Информационно-деятельностный этап.**

Цель: расширить кругозор родителей о возможных формах организации летнего досуга подростков; повторить правила безопасного поведения во время летних каникул.

***2.1 Режим дня на каникулах***

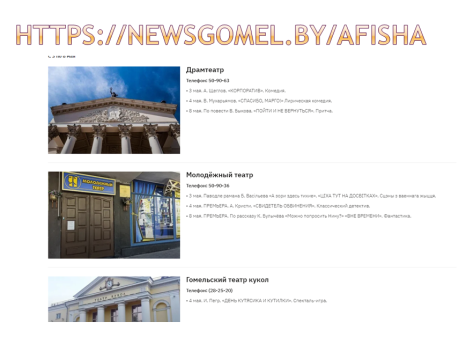
Классный руководитель: «Начнем с режима дня. Даже будучи на каникулах нельзя забывать о режиме - такой совет дают родителям педиатры. Но тенденции последних лет говорят о том, что многие родители руководствуются скорее биоритмами ребёнка, нежели распорядком дня по заведомо продуманным часам. Любому человеку, а особенно школьнику нужен режим. Необходимость возникает из-за следующих факторов: если нервную и пищеварительную систему “приучить” к порядку, то всем станет легче жить, а этим двум системам, так как они между собой связаны, будет легче работать. Если мы возьмем за правило обедать каждый день в 12:00, то к этому времени в нашем организме начнут вырабатываться определенные ферменты и соки, которые помогут лучше усваивать пищу. Если мы приучим себя ложиться спать в 21:00, то, опять же, в нашей крови появится гормон мелатонин, с помощью которого мы быстрее погрузимся в глубокий здоровый сон. Таким образом, как только режим дня школьника наладится, его эмоциональное состояние постепенно придет в норму и, в общем, позитивное влияние распорядка дня отразиться на здоровье. Это не значит, что отныне сознательный родитель должен жить с таймером в руке. Совсем нет. Постарайтесь прививать режим не только школьнику, но и себе в том числе. Только без фанатизма, а исключительно в удовольствие. Я раздам вам листы с основными элементами распорядка дня (приложение 1), постарайтесь проследить за его соблюдением».



***2.2 Культурный досуг***

Классный руководитель: «Если вы хотите быть культурным, образованным человеком, то вы читаете книги, идёте в театр, музей. То же и с детьми, придя в музей, вы расширяете картину мира своего ребенка, вы показываете ему, что есть разные культуры, традиции, способы самовыражения. Он учится смотреть и видеть, анализировать и обсуждать. Ребёнок становится разносторонней личностью. На слайде презентации вы видите далеко не полный перечень музеев и памятных мест Гомеля и Добруша, которые вы можете посетить вместе с детьми. Это не только возможность для творческого развития детей, обогащения духовного мира и интеллекта, но и немаловажный способ укрепления семьи. А какие музеи и памятные места, не обозначенные в презентации, смогли бы назвать вы?

Все актуальные предложения о выставках, работе музеев, кинотеатров вы сможете найти на сайте https://newsgomel.by/afisha/. Ссылку я размещу в родительском чате.



Не забываем и о чтении книг. Кроме познавательной функции, чтение выполняет и другую - это нагрузка для мозга. Читая, мы тренируем его так же, как тренируем мышцы при занятии спортом. Учёные давно доказали: читающие люди и живут дольше. Во время летних каникул работают школьная и сельская библиотеки».



***2.3 Безопасность во всём***

Классный руководитель: «У наших детей появится больше свободного времени для приключений и ребяческих фантазий, а у нас – забот и тревог за их безопасность. Во время летних каникул детей подстерегает повышенная опасность на дорогах, у водоёмов, в лесу, на игровых площадках, в садах, во дворах. Этому способствует погода, поездки и любопытство детей, наличие свободного времени и отсутствие должного контроля со стороны взрослых. Чтобы дети были отдохнувшими и здоровыми надо помнить ряд правил и условий при организации их отдыха с родителями, родственниками, друзьями.

***2.3.1 Безопасность на воде***

Все дети летом посещают водоём, который находится на территории нашего поселка. Давайте повторим правила поведения на воде и вблизи водоемов».



Классный руководитель читает правила размещенные на презентации и комментирует их, делает акцент на том, что подросткам нужно посещать водоём только в сопровождении взрослых. После этого родителям раздаются памятки о безопасном поведении на воде (приложение 2), предлагается дома прочитать и обсудить вместе с детьми.

***2.3.2 Безопасность при езде на велосипеде***

Классный руководитель: «Большинство из вас при ответе на вопрос «Чем занимался Ваш ребенок прошлым летом?» ответили: «Катался на велосипеде». Все мы знаем, что езда на велосипеде приносит много пользы: развивает вестибулярный аппарат, учит ловкости, улучшает физическую форму, увеличивает выносливость, развивает реакцию и концентрацию внимания. Но не будем забывать о том, что это ещё и травмоопасное занятие. На слайде презентации вы видите главные правила безопасной езды на велосипеде. Прочтите их, если что-то не понятно, задайте вопросы, а я тем временем раздам памятки (приложение 2), которые нужно дома изучить вместе с детьми, и разместить в комнате ребёнка на видном месте».

***2.3.3 Правила нахождения на улице в вечернее время***

Рано или поздно у каждого подростка наступает время, когда ему хочется днями и ночами бродить по улицам поселка, проводить время с друзьями и просто наслаждаться свободой. Но, оказывается, у каждой свободы до наступления определенного возраста тоже есть свои пределы.

В нашем государстве большое внимание уделяется вопросам безопасности, в том числе безопасности нахождения детей на улицах. Запретов и ограничений не так много, но если они установлены, то определенно нужны и важны в первую очередь для защиты нас самих, и не нужно относиться к ним негативно. Правила, по которым мы живем, часто написаны очень высокой ценой чьих-то ошибок….

*В законодательстве не зря появилась и действует норма, согласно которой несовершеннолетние в возрасте до 16 лет не могут находиться вне жилища без сопровождения взрослых в период с 23 до 6 часов.*

В первую очередь, это направлено на защиту прав ребенка, так как на улице в это «запрещенное» время он может стать жертвой преступлений или правонарушений, попасть в другую небезопасную для себя ситуацию. В силу незрелости психики, дети легко поддаются чужому влиянию, и это часто проявляется на практике. Ответственность за ребенка несут его родители».



***2.4 Отдых на природе***

Классный руководитель: «Природа нашей родной Беларуси – это одно из уникальнейших, удивительнейших и захватывающих явлений на планете. Наш край без морей и высоких горных массивов, но зато у нас много густого леса, лугов, уникальных по происхождению болотных массивов, живописных рек и озер ледникового происхождения с кристально чистой водой. Широк и разнообразен животный и растительный мир нашей Родины. Далеко за пределами нашей страны известны Беловежская пуща, Браславские озера, Нарочь и многие другие природные шедевры.

Мы настолько привыкли к окружающим нас животным и растениям, что не всегда замечаем их красоту и неповторимость. Я предлагаю вам следующее задание: посовещайтесь в парах 1 минуту и расскажите, что вам известно о воробье, птичке которую мы видим каждый день?»

После выполнения задания родители озвучивают свои ответы и приходят к выводу о том, как мало мы знаем об окружающей природе.

Классный руководитель: «Я советую вам, уважаемые родители, перед выездом на природу, будь то пикник, туристический поход или просто прогулка, изучить сведения о каком-либо распространённом в наших краях растении или птице. Во время прогулки вы расскажете интересные сведения ребенку, тем самым укрепите свой родительский авторитет и стимулируете у детей желание изучать, сохранять и беречь природу родного края».



**III Рефлексивно-оценочный этап**

Классный руководитель: «На слайде презентации вы видите ещё несколько примеров совместного досуга всей семьёй. Это - занятия спортом, просмотр кинофильмов с последующим обсуждением, посещение концертов, семейные вечера и многое другое. А сейчас давайте вернемся к списку, который вы составляли в начале семинара. Дополните его теми занятиями, которые вы постараетесь организовать для своего ребенка предстоящим летом».

Родители дополняют список, озвучивают результат.

**IV Подведение итогов**

Классный руководитель: «Летние каникулы – это

уникальная возможность проводить больше времени в кругу семьи, со своими детьми, тем самым укреплять семейные отношения, вносить радость и разнообразие в повседневную жизнь. Наслаждайтесь общением, культурным досугом, интересными поездками и экскурсиями. Заполняйте каждую свободную минуту Вашего ребенка полезными делами. И не забывайте о безопасности. Счастливого и полезного вам лета!» Спасибо за внимание!



***Приложение 1***

ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РЕЖИМА ДНЯ ПОДРОСТКА НА КАНИКУЛАХ

* 8.00 Подъем
* 8.00-9.00 Умывание, бег, зарядка, обливание водой
* 9.00-9.20 Завтрак
* 9.20 Чистка зубов
* 13.00-13.30 Обед
* 14.00-16.00 Тихий час
* 16.30 Полдник
* 20.00 Ужин
* 21.30 Подготовка ко сну
* 22.00 Отбой

***Приложение 2***

|  |  |
| --- | --- |
| **Отдыхающим у воды запрещается**   * купаться в запрещенных местах рек, озер, водохранилищ, прудов и иных водоемов; * загрязнять и засорять водоемы, въезжать на территорию пляжей на транспортных средствах, * нарушать режим содержания водоохранных зон; * на пляже распивать спиртные напитки; * заплывать за буи и другие знаки, обозначающие границы заплыва; * подплывать к судам (моторным, парусным), весельным лодкам и другим плавательными средствам; * взбираться на технические и предупредительные знаки, буйки и прочие предметы; * прыгать в воду с лодок, катеров, причалов, других сооружений, не приспособленных для этих целей; * использовать спасательные средства и снаряжение не по назначению; * плавать на досках, лежаках, бревнах, автокамерах, надувных матраца; * организовывать игры в воде, связанные с нырянием и захватом купающегося, а также не допускать другие действия, которые могут являться причиной несчастного случая; * подавать ложные сигналы тревоги; * оставлять малолетних детей без присмотра; * стирка белья и купание животных. | **Для того чтобы избежать опасности при езде на велосипеде, выполняйте простые правила:**  Помните: управлять велосипедом по дорогам разрешается с 14 лет!  Перед поездкой проверьте техническое состояние велосипеда: легко ли вращается руль, хорошо ли накачаны шины, в порядке ли ручной и ножной тормоза, работает ли звуковой сигнал.  Оборудуйте свой велосипед световыми приборами – спереди — фара (фонарь), излучающая белый свет, сзади — фонарь, излучающий красный свет.  По возможности наденьте шлем.  При езде на велосипеде одевайтесь как можно ярче – вы должны быть хорошо заметны на дороге, особенно в тёмное время суток, а лучше использовать жилет со световозвращающими элементами.  Велосипедисты должны ехать по дорогам как можно ближе к обочине, но не далее 1 метра от правого края дороги. Двигайтесь по тротуарам и пешеходным дорожкам осторожно, это территория пешеходов.  При езде на велосипеде нельзя убирать с руля обе руки одновременно.  Запрещается без сопровождения совершеннолетнего лица управлять на дороге лицам моложе 14-ти лет – велосипедом (кроме пешеходных и жилых зон, тротуаров, велосипедных и пешеходных дорожек).  Запрещается буксировка велосипеда и велосипедом, за исключением велосипедного прицепа промышленного производства. |