

Тематика и содержание классных родительских собраний по здоровьесбережению детей.

1-й класс

1. Адаптация ребёнка в школе. Режим дня первоклассника. Необходимость полноценного отдыха для детей. Особенности режима дня ученика при наличии хронических заболеваний. Профилактика стресса у первоклассников, связанных с учебным процессом. Связь семьи и школы по вопросам здорового развития детей.
2. Физическое и психическое развитие детей. Развитие внимания, памяти, воображения, мышления, речи у первоклассников, роль семьи в развитии этих психических процессов. Осанка ребёнка, рабочее место ребёнка. Зрение. Профилактика его снижения.
3. Гигиена первоклассника и профилактика инфекционных заболеваний. Школьные заболевания и их профилактика (ОРЗ, ОРВИ, гепатит, педикулёз и т.д.)

2-й класс

Укрепление здоровья и предупреждение заболеваемости. Режим дня второклассника. Закаливание, Приобщение детей к физической культуре как к основному средству укрепления здоровья и закаливания организма. Спортивные секции в школе и в районе.

3-й класс

1. Физическое и психическое развитие младших школьников. Развитие воображения, воли и других психических процессов. Начало возрастных изменений в организме младших школьников. Необходимость знаний о физическом и психическом развитии детей для успешного воспитания.
2. Состояние здоровья ребёнка, необходимость постоянной связи с медицинскими работниками. Профилактика сколиоза, близорукости, заболеваний желудка.

3. Личный пример родителей по формированию здорового образа жизни. Значение режима дня семьи для здорового развития детей. Влияние негативных явлений в семье (алкоголизм родителей, стрессовые ситуации) на физическое и психическое здоровье детей.

4-й класс

1. Особенности младшего подросткового возраста. Возрастные изменения сердца. Повышение кровяного давления, возрастание утомляемости. Повышенная возбудимость, раздражительность, слабость нервной системы в данный возрастной период. Увеличение роста и веса. Необходимость гимнастики как средства гармонического развития тела.

2. Влияние на здоровье ребёнка негативной теле и видеоинформации. Ребенок и компьютер. Поколение Интернета – как сохранить здоровье ребёнка в условиях процессов глобализации. Активный совместный отдых в семье.

5-й класс

1. Адаптация пятиклассника к средней школе. Требования к знаниям, умениям и навыкам пятиклассников, характеристика учебной программы, знакомство с преподавателями-предметниками. Развитие познавательных потребностей и мыслительных процессов. Роль семьи в адаптации к условиям средней школы. Режим дня пятиклассника с учётом занятости в дополнительном образовании. Создание в семье благополучных условий для ребёнка в этот период.

2. Физическое и психическое развитие младших подростков. Несоответствие роста тела с ростом внутренних органов. Развитие желёз внутренней секреции. Психосаморегуляция состояния младшего подростка (умение владеть настроением, эмоциями).

3. Гигиена подростка. Гигиена мальчика и девочки. Создание необходимых гигиенических условий в семье. Рабочее место ребёнка :

свет, чистый воздух, нормальная температура. Привитие правил личной гигиены, питание и режим дня подростка.

4. Предупреждение нервных и инфекционных заболеваний у подростков. Профилактика детского травматизма.

6-й класс

1. Здоровый образ жизни в семье. Факторы риска заболеваний, связанных с привычками и образом жизни. Несбалансированное питание как фактор риска заболеваний детей. Влияние вредных привычек членов семьи на здоровье детей.

2. Здоровье ребёнка и физическая культура. Повышение физической активности – основной путь улучшения здоровья детей. Периодические и постоянные занятия физической культурой и спортом. Влияние большого спорта на организм подростка. Консультации преподавателей физического воспитания.

3. Гигиена тела, одежды и обуви подростка. Эстетическое воспитание в семье, отношение к внешнему облику: красота и здоровье.

7-й класс

1. Особенности подросткового возраста (беседа психолога и врача). Стремительное развитие умственных и физических сил подростка. Физиологические изменения в организме и их влияние на психику. Необходимость постоянного контроля за самочувствием подростков. Возможные кризисы подросткового возраста.

2. Половое созревание. Влияние гормонов на эмоциональную сферу подростка. Влияние взаимоотношений в семье на половое воспитание детей. Половое воспитание юношей и девушек, нравственных качеств личности. Необходимость развития и обогащения духовной сферы подростков. Профилактика ранней половой жизни подростков. Влияние средств массовой информации на половое воспитание подростков.

3. Личный пример и авторитет родителей в формировании здорового образа жизни подростков. Влияние здорового образа жизни на успешность человека.

4. Ранний алкоголизм и наркозависимость, их разрушительное влияние на личность. Профилактика отклоняющего поведения и употребления ПАВ в семье и школе. Беседа с психологом и социальным педагогом школы.

8-й класс

1. Физическое и психическое развитие восьмиклассников. Возможное изменение отношений подростков к учёбе, труду. Развитие психических процессов у старшеклассников. Необходимость соблюдения режима дня и рационального сбалансированного питания для здоровья подростков.

Стрессы и их профилактика в семье.

2. Формирование здорового образа жизни старших подростков. Взаимосвязь физического воспитания и нравственного развития подростков. Роль систематических занятий спортом во всестороннем личностном развитии. Поддержка в семье спортивных увлечений подростков. Необходимость закаливания организма. Семейный туризм как средство оздоровления и сплочения семьи.

3. Ответственность взрослых за приобщение подростков к употреблению ПАВ. Образ жизни родителей как пример отношения к курению, алкоголю.

9-й класс

1. Физические и психические особенности организма подростков. Увеличение нагрузок в 9-м классе. Необходимость полноценного отдыха и сна, особенно в период экзаменов. Контроль за самочувствием подростков. Предупреждение заболеваний, связанных со значительными нагрузками. Завершение периода полового

созревания. Взаимоотношения юношей и девушек. Предупреждение ранних половых связей.

2. Итоговая аттестация и здоровье девятиклассника. Охрана здоровья школьников. Экзамены в щадящем режиме. Режим дня, гигиена труда и отдыха, питание в период экзаменов. Поддержка родителей во время экзаменов. Психологическая помощь подросткам в экзаменационный период.

3. Встреча и беседа со специалистами по профилактике наркомании.