**ПРОГРАММА РОДИТЕЛЬСКОГО ЛЕКТОРИЯ**

***ПО ПРОБЛЕМЕ СОХРАНЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ***

**ПАРАЛЛЕЛЬ 5-Х КЛАССОВ**

**Занятие 1**

1. Основные направления в содержании работы гимназии по формированию у детей культуры здорового образа жизни:

* динамика состояния здоровья учащихся в учебном процессе;
* программа формирования валеологической грамотности в гимназии;
* роль взаимодействия семьи и школы в формировании культуры здоро­вья у детей.

2. .Приемы оптимизации адаптационного периода при переходе детей на
среднюю ступень обучения:

* особенности организации режима дня и учебной деятельности школь­ников в 5-м классе;
* помощь родителей, учителей и психологов в период адаптации ребен­ка к новым условиям обучения;
* приемы развития навыков самоконтроля и самоанализа у младших подростков.

**Занятие 2**

1. Физиологические и психические особенности развития детей младшего
подросткового возраста:

* половые различия и половое созревание: проблемы и решение;
* особенности поведения детей в период полового созревания;
* проблемы становления «самости» у младших подростков;
* приемы коррекции отношений младшего подростка и взаимоотношений между ребенком и взрослыми.

2. .Качество окружающей среды как фактор здоровья ребенка:

* негативные и позитивные факторы городской среды и здоровье населения;
* проблема шума в городе, школе и дома и пути её преодоления;
* бытовые загрязнения в школе и дома как отрицательный фактор в раз­витии здоровья человека.

**Занятие 3**

1. Формирование культуры безопасного поведения у ребенка в городской среде:

* развитие чувства самосохранения и формирование навыков осторож­ности у школьников;
* зоны безопасности на улице, в транспорте в общественных местах;
* проблема бытового травматизма.

2. Зависимость здоровья человека от экологического комфорта помещений:

* экологическое состояние помещений в школе и дома;
* проблема мусора, режим уборки и проветривания жилых и учебных помещений;
* озеленение помещений как позитивный фактор создания экологически комфортной среды.

**ПАРАЛЛЕЛЬ 6-Х КЛАССОВ**

**Занятие 1**

1.Экологические факторы формирования и развития здоровья человека:

* природная среда как фактор здоровья человека;
* культура общения с природой;
* правила и приемы общеоздоровительных процедур на природе;
* развитие коммуникативных навыков в организации активного досуга.

2. . Приемы восстановления физической и умственной работоспособности у
подростков:

* активные физические упражнения во время прогулок на природе;
* культура оздоровительного дыхания и дыхательные упражнения;
* приемы релаксации в общении с природными объектами.

**Занятие 2**

1. Проблема патологических нарушений зрения и профилактика глазных болезней у школьников:

* факторы учебной среды в сохранении и предупреждении глазных за­болеваний;
* упражнения по профилактике заболеваний глаз;
* нормирование и правила пользования бытовой видеотехникой: компь­ютер, телевизор.

2. . Проблема бытового водоснабжения и здоровье населения:

* качество воды как фактор здоровья человека;
* общеоздоравливающие правила употребления воды в режиме человека;
* культура бытовой очистки питьевой воды.

**Занятие 3**

1. Социальные проблемы как фактор здоровья школьника:

* особенности и факторы формирования социально-психологической атмосферы в семье и школе;
* проблема психической устойчивости детей подросткового возраста к дискомфорту в социуме;
* семейный конфликт как фактор патологических изменений в организме у подростка;
* приемы развития социальной и психологической устойчивости у подростка.

2. . О культуре питания подростка в семье и школе в период полового созревания:

• формирование представлений о здоровом питании: сбалансирован­ность и рациональность пищи подростка;

• качество пищи как фактор здоровья подростка: проблема консерван­тов, синтезированных и химически обработанных продуктов.

**ПАРАЛЛЕЛЬ 7-Х КЛАССОВ**

**Занятие 1**

1. Особенности адаптации ребенка к условиям современной социальной среды:

* факторы формирования мотивационно-потребностной и ценностной сферы у детей подросткового возраста;
* средства массовой информации и качество окружающего социума как условия и причины, провоцирующие проявление девиантного поведе­ния у подростков и приемы их коррекции;
* психолого-педагогические приемы выработки у детей привычки адек­ватного отношения и поведения;
* деятельность как условие и средство развития социально значимых качеств личности у подростков.

2. . Некоторые приемы и способы психосаморегуляции для детей в период полового созревания:

* общеоздоровительные физические упражнения и приемы мышечного расслабления;
* дыхательная гимнастика, расслабление дыхания;
* стили и способы индивидуальной психосаморегуляции.

**Занятие 2**

1. Условия и факторы развития духовного здоровья подростков:

* условия и средства духовного совершенствования человека;
* причины конфликтов «отцы и дети» в современной семье и обществе и способы их преодоления;
* стили общения и здоровье;
* барьеры взаимопонимания в общении подростка с родителями, взрос­лыми, сверстниками.

2. Роль семьи в развитии моральных качеств подростка:

* компоненты морального облика человека, подростка;
* культура взаимоотношений в семье: обычаи, традиции, нравы;
* культура и способы предложения помощи и культура обращения за
помощью как средство установления оптимальных взаимоотношений в
семье, с соседями, друзьями и т.п.

**Занятие 3**

1.Психология здоровья, духовно-нравственные аспекты развития здоровья человека:

* природа ненависти, добра и добродеяния в отношениях между родны­ми и близкими людьми;
* милосердие - искусство эмпатии, потребности детей и взрослых в любви, понимании и признании;
* искусство общения, искусство искренности и компромисса.

2. .Тренинг общения.

**ПАРАЛЛЕЛЬ 8-Х КЛАССОВ**

**Занятие 1**

1. Болезни химической зависимости - следствие цивилизации:

* химическая зависимость - подростковая опасность заболевания;
* курение, алкоголизм, наркомания в среде подростков;
* контроль педагогов и родителей и коррекция отношения подростков к курению, алкоголизму, наркомании

2. Роль семьи в развитии работоспособности подростка:

* взросление и формирование ответственности у подростков;
* приемы актуализации и активизации деятельности подростков;
* о формировании навыков самоорганизации у подростков.

**Занятие 2**

1. Семья в формировании здорового образа жизни подростка:

* образ жизни как фактор здоровья человека;
* культура двигательной активности и физической культуры: отношение к урокам физической культуры, спорту, туризму;
* культура здорового питания в семье;

• культура семейного досуга: общение с родителями - явная или скрытая потребность ребенка.

2. Воля и пути её развития у подростков:

* воспитание ответственности: права и обязанности в семье и школе;
* право голоса и рамки свободы в семье и школе;
* формирование приемов самоконтроля и самоанализа у подростков.

**ПАРАЛЛЕЛЬ 9-Х КЛАССОВ**

**Занятие 1**

1. Физические и психические особенности в развитии детей старшего подро­сткового возраста:

* половые и возрастные особенности в развитии юношей и девушек;
* причины и условия формирования определенного типа поведения и стереотипа отношения к окружающему миру;
* культура взаимоотношений между юношами и девушками, роль семьи в её формировании;
* режимные моменты в структурировании здорового образа жизни стар­ших подростков.

2.. Развитие культуры самонаблюдения за состоянием собственного здоровья:

* валеологические антропометрические параметры красоты и приемы их достижения;
* гигиеническая культура юноши и девушки;
* культура общеоздоровительных и общеразвивающих физических за­нятий в режиме юношей и девушек.

**Занятие 2**

1. Профессиональный выбор и проблемы профориентационной работы пе­дагогов и родителей:

* значение выбора в жизни человека;
* психологические, физические и интеллектуальные факторы определе­ния профессионального выбора;
* приемы коррекции профессиональной ориентации и выбора подростка.

2. О развитии социальной активности и гражданской позиции у подростков:

* социальная позиция и активность как условия успеха и карьеры в жиз­ни человека;
* проблемы гражданственности и патриотизма в семейном воспитании;
* традиции российского воспитания патриотизма и любви к семье и Оте­честву.

**ПАРАЛЛЕЛЬ 10-Х КЛАССОВ**

**Занятие 1**

1. Роль семьи в решении проблемы учебной перегрузки старших школьников:

* учебные нагрузки и физиологические возможности организма подростка;
* правильный режим дня и здоровый образ жизни как условия сохране­ния работоспособности;
* ритмичность физической и умственной деятельности;
* приемы научной организации учебной деятельности подростков.

2. Приемы восстановления умственной и физической работоспособности:

* культура здорового питания;
* ритм и режим учебной работы в школе и дома;
* двигательные и дыхательные упражнения;
* активные семейные прогулки и походы на природу.

**Занятие 2**

1. Культура оказания родителями моральной поддержки и помощи ребенку в
сложных жизненных ситуациях:

* юношеские проблемы и причины депрессионных состояний: формы проявления психической неустойчивости и депрессии;
* учебные проблемы и приемы их преодоления: культура контроля за успеваемостью и успехами старших подростков;
* сексуальные отношения, проблема взаимоотношений с лицами проти­воположного пола: культура оказания помощи и поддержки.

2. О проблеме организации здорового отдыха для старших подростков:

* трудовая четверть как средство активизации профессионально значи­мого интереса;
* организация активного отдыха через совместный труд со сверстниками или в семье;
* стимулирование ответственности и развитие воли через инициирова­ние социально значимой деятельности.