



8 февраля в 16.00 ч. состоится урок здоровья, посвященный физической культуре и продвижению спорта **«ПРОдвижение»**.

Компьютеры, смартфоны, телевизоры – все это окружает наших детей и заставляет их менять активную деятельность на домашние посиделки с гаджетами. Проводя целый день за монитором, ребенок не получает достаточное количество физической активности, необходимой для нормального функционирования организма.

Занятие каким-либо видом спорта сводится к определенной физической нагрузке под присмотром тренера, и очень полезно для организма ребенка в целом. Различные комплексы тренировок развивают мускулатуру, увеличивают объем легких, положительно влияют на сердце и двигательный аппарат. А правильное функционирование органов является залогом здоровой жизни ребенка.

В мероприятии примет участие чувашский спортсмен, который расскажет о своих достижениях в спорте, даст общие рекомендации по занятиям физической культурой, закаливанию, укреплению здоровья, развитию силы воли и выносливости.



16 февраля в 16.00 ч. состоится тренинг навыков информационно-психологической безопасности **«Остановись и подумай»** из цикла занятий клуба подросткового общения «Свободный разговор».

В настоящее время сфера коммуникаций чрезвычайно изменилась и усложнилась: главенствующая роль закрепилась за глобальными информационно-коммуникационными сетями. Интернет прочно занял не только рабочее, но и домашнее пространство. Подросткам, как основным потребителям Интернет-ресурса, очень интересно покопаться в сети. Результаты влияния этих процессов на здоровье детей, в том числе на их духовную жизнь, нравственность, непредсказуемы. С одной стороны, постоянно увеличиваются возможности для творческой и интересной жизни, саморазвития, с другой – информационные потоки небезопасны: дети и подростки могут легко стать жертвами манипуляторов, подвергаться виртуальному насилию.

Какие опасности ждут детей на просторах Интернет? Как защитить свою сознательную и бессознательную сферы психики от вредных информационных воздействий? Задача тренинга – обучить подростков навыкам информационно-психологической безопасности.



27 февраля в 12.00 ч. состоится родительский лекторий с участием врача-педиатра **«Здоровье ребенка – здоровый смысл родителя»** из цикла занятий клуба для молодых родителей «Семейный факультет».

Мероприятие будет проводиться по книге Л. Сурковой «Как здорово с ребенком от 1 до 3 лет: генератор полезных советов». Доступная, увлекательная и очень полезная информация, адресованная будущим и уже состоявшимся родителям. Родители будут находить простые решения, казалось бы, сложных задач: нужно ли вводить запреты и наказывать ребенка, как организовать поход к врачу, необходимы ли для развития малыша специальные методики, как помочь ребенку выстраивать социальные отношения, как родителям справиться с собственными эмоциями и страхами и многое другое.