

«Влияние табакокурения на организм человека»

Если человек, закулив, продолжает курить и это становится постоянным фактором, начинает формироваться никотиновый синдром, или никотиновая токсикомания. Выделяют три стадии никотиновой токсикомании.

Первая стадия - бытовое курение. Человек курит эпизодически - 1-2 сигареты в неделю, в зависимости от ситуации. Затем возникает ежедневное курение до 3-5 сигарет в день. Курильщику кажется, что его работоспособность повышается, улучшается самочувствие.

Вторая стадия - привычное курение. Появляется навязчивое желание курить. Возникает зависимость от курения. В этой стадии ухудшается самочувствие: появляются головные боли, раздражительность, нарушается сон, повышается утомляемость.

Третья стадия - пристрастное курение. Зависимость носит физический характер. Возникает непреодолимое желание курить. Развивается тяжелая абстиненция. Появляется привычка курить натощак, сразу после еды, нередко ночью.

«Родители, знаете ли вы, что...?»

1. У того, кто начал курить в возрасте 15 лет, риск смертности от рака легких увеличивается по сравнению с теми, кто начал курить после 25 лет (у мужчин - в 3,5 раза, у женщин - в 2,4 раза).
2. Курение является причиной 80% смертей среди больных раком легких и 90% - среди больных туберкулезом.
3. 50% курильщиков в развитых странах умрут от болезней, вызванных курением. Это рак легких, заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
4. Длительность жизни человека, выкуривающего пачку и более сигарет в день, уменьшается на 7 лет по сравнению с некурящим.
5. Женщины, курящие во время беременности или пассивные курильщицы, имеют большую вероятность осложнений во время беременности, во время родов, рождения ребенка с низкой массой тела и маленькой головкой. Эти дети нередко отстают в физическом и умственном развитии, часто болеют, и у них высок риск заболевания раком легких.

Памятка по основам компьютерной безопасности для родителей

Эксперты по компьютерной безопасности разработали памятку для родителей, которая призвана защитить детей от сетевых угроз и сделать пользование Интернетом максимально полезным. Специалисты не придумали, а рекомендации сводятся к очевидным и простым правилам. Впрочем, их не всегда удастся соблюдать в реальной жизни.

Правило 1. Внимательно относитесь к действиям ваших детей в «мировой паутине»:

- Не отправляйте детей в «свободное плавание» по Интернету. Старайтесь активно участвовать в общении ребенка с Интернетом, особенно на этапе освоения.
- Беседуйте с ребенком о том, что нового для себя он узнает с помощью Интернета и как вовремя предупредить угрозы.

Правило 2. Информируйте ребенка о возможностях и опасностях, которые несет в себе сеть:

- Объясните ребенку, что в Интернете, как и в жизни, встречаются и хорошие, и плохие люди. Объясните, что если ребенок столкнулся с негативом или насилием от другого пользователя Интернета, ему нужно сообщить об этом близким людям.
- Научите ребенка искать нужную ему информацию и проверять ее, в том числе с вашей помощью.
- Научите ребенка внимательно относиться к скачиванию платной информации и получению платных услуг из Интернета, особенно путем отправки sms,— во избежание потери денег.
- Сформируйте список полезных, интересных, безопасных ресурсов, которыми может пользоваться Ваш ребенок, и посоветуйте их использовать.

Правило 3. Выберите удобную форму контроля пребывания вашего ребенка в Сети:

- Установите на ваш компьютер необходимое программное обеспечение с функциями "родительского контроля".
- Если ваш ребенок — учащийся младших классов и остается часто дома один, ограничьте время пребывания вашего ребенка в Интернете.
- Если компьютер используется всеми членами семьи, установите его в месте, доступном для всех членов семьи, а не в комнате ребенка.
- Создавайте разные учетные записи на вашем компьютере для взрослых и детей. Это поможет не только обезопасить ребенка, но и сохранить ваши

личные данные.

- Регулярно отслеживайте ресурсы, которые посещает ваш ребенок. Простые настройки компьютера позволят вам быть в курсе того, какую информацию просматривал ваш ребенок.

Правило 4. Регулярно повышайте уровень компьютерной грамотности, чтобы знать, как обеспечить безопасность детей:

- Используйте удобные возможности повышения уровня компьютерной и интернет-грамотности, например, посещение курсов, чтение специальной литературы, консультации с экспертами.
- Знакомьте всех членов вашей семьи с базовыми принципами безопасной работы на компьютере и в Интернете.

На компьютерном информационном портале специалисты обращаются к родителям: "Следует понимать, что подключаясь к Интернету, ваш ребенок встречается с целым рядом угроз, о которых он может даже и не подозревать. Объяснить ему это обязаны родители перед тем, как разрешить ему выход в Интернет. Не стоит думать, что Интернет – это безопасное место, в котором ваши дети могут чувствовать себя защищенными. Надеемся, что вы понимаете, что использование только средств воспитательной работы без организации действенного контроля – это практически бесполезное занятие. Точно так же как и использование репрессивных средств контроля без организации воспитательной работы. Только в единстве данных средств вы сможете помочь вашим детям чувствовать себя в безопасности и оградить их от влияния злоумышленников". На этом web-ресурсе можно ознакомиться с практическими советами по вопросу "безопасного Интернета".

Права и обязанности учеников

В нашей стране каждый, кто пришёл учиться в школу, пользуется определёнными правами и одновременно должен выполнять ряд обязанностей.

Каждый школьник имеет право:

- получить качественное образование;
- обучаться, если необходимо, по ускоренным программам, по индивидуальным учебным планам или дома;
- получать дополнительную помощь со стороны учителя, если возникли трудности в освоении учебного предмета или занятия были пропущены по болезни;
- бесплатно пользоваться школьной библиотекой;
- получать отметки по учебным предметам исключительно в зависимости от своих знаний и умений;
- свободно выражать своё мнение;
- участвовать в управлении школой, вносить предложения, касающиеся школьной жизни.

Каждый школьник обязан:

- действовать на благо родной школы, заботиться о её чести, поддерживать её авторитет и традиции;
- строго соблюдать режим работы школы, посещать занятия в соответствии с расписанием, не опаздывать на уроки;
- добросовестно учиться, расширять свои знания, умения и навыки, систематически и вовремя выполнять домашние задания;
- в случае пропуска занятий предъявлять классному руководителю справку от врача или объяснительную записку от родителей;
- выполнять распоряжения и требования директора, администрации, учителей и других работников школы;
- относиться с уважением к работникам школы и другим ученикам, помогать младшим школьникам;

- предъявлять дневник по требованию учителя;
- записывать в дневник домашние задания по всем предметам;
- приносить на занятия все необходимые принадлежности: учебники, тетради, дневник, ручки, карандаши ит. п.;
- выглядеть чисто и опрятно, соблюдать требования школьной и личной гигиены, заботиться о соответствии своей одежды и внешнего вида строгому деловому стилю;
- заботиться о собственном здоровье и безопасности, о здоровье и безопасности других учащихся, соблюдать требования техники безопасности;
- обнаружив в школе или на пришкольном участке брошенную сумку (пакет, свёрток, коробку) или заметив незнакомого подозрительного человека, немедленно сообщить об этом учителю или другому работнику школы;
- беречь имущество школы, соблюдать чистоту и порядок в здании школы и на её территории;
- принимать участие в мероприятиях по благоустройству школы и её территории.

Профилактика жестокости и насилия в семье.

Пренебрежение родительскими обязанностями или жестокое отношение к ребенку означает, что его физическому или психическому здоровью, благополучию наносится ущерб.

Жестокость предполагает нанесение одним человеком другому человеку или иному живому существу страданий, вреда, ущерба, выражающееся в действии или бездействии, в словах, в психологическом воздействии и т. п.

Психологическую сущность жестокости составляют насилие над потребностями, намерениями, чувствами, установками человека, особенно ребенка, унижение его или принуждение к действиям, противоречащим его устремлениям.

Проявления жестокости могут быть намеренными или импульсивными, сознательными или неосознанными.

Согласно исследованиям, родительская жестокость имеет место в 45-49 % семей. Однако если учитывать подзатыльники, угрозы, запугивания, шлепки и т.д., то практически каждый ребенок сталкивается с проявлениями родительского насилия.

Основная причина недовольства родителей своими детьми - неудовлетворенность их учебной деятельностью - 59 %. Хвалят детей за выполнение домашнего задания - 38,5 % родителей, а ругают и даже избивают - 30,8 %.

Более трети родителей на вопрос: «Какой Ваш ребенок?» - дали своим детям следующие характеристики: «плохой», «неуспевающий», «неаккуратный», «приносящий много хлопот» и т.д. На вопрос: «Почему Вы дали своему ребенку такую характеристику?» - родители отвечали: «Мы его воспитываем. Пусть знает свои недостатки. Пусть стремится стать лучше».

Среди мотивов жестокости родителей по отношению к детям 50 % отмечают «стремление воспитать», 30 % - месть за то, что ребенок приносит огорчения, что-то просит, требует внимания. В более чем 10 % случаев жестокость родителей становится самоцелью - крик ради крика, избивание ради избивания.

Наиболее типичные причины жестокости в семье - это, во-первых, традиции патриархального воспитания. Долгие годы ремень да порка считались лучшим воспитательным средством не только в семье, но и в школе. Вспомните: «Больше тумаков - меньше дураков».

Во-вторых, культ жестокости, пропагандируемый в обществе. Резкие социально-экономические изменения, происходящие в обществе, быстрая переоценка ценностей приводят к тому, что родители часто, оказываясь в стрессовом состоянии, переживают взрыв ненависти к более слабым и беззащитным - детям. «Разрядка от стрессов» зачастую тоже происходит на детях, особенно часто на дошкольниках и младших школьниках, которые не понимают, почему родители на них сердятся.

В-третьих, низкий уровень общественной и правовой культуры нашего общества. Ребенок в таком обществе выступает, как правило, не субъектом взаимодействия, а объектом воздействия. Именно поэтому некоторые родители добиваются своих воспитательных целей именно жестокостью, а не иными средствами.

Подобные методы воспитания и отношения со стороны взрослых усугубляют проблемы интеллектуального развития, ведут к формированию

у ребенка трусливости, лживости, возникновению у него комплексов вины, страха, появлению немотивированной агрессии, неадекватной самооценки. Родительская жестокость по отношению к детям порождает в них представление о своей социальной незащищенности, ненужности, искажает представление ребенка о том, что такое хорошо и что такое плохо. Ребенок начинает бояться общения со взрослыми, не может найти выход из сложившейся ситуации.

Самый тяжелый труд - воспитание человека, и ни один родитель не избежал на этом пути ошибок и трудностей. Бывают случаи, когда поступки детей ставят нас в тупик и кажется, что крик - это вполне адекватная реакция на случившееся. Остановитесь! Крик еще никому не помог разрешить ситуацию, но испугать ребенка, лишиться его доверия и искренности таким образом очень легко!

Никогда не пытайтесь решать возникшую у ребенка проблему, если Вы не можете контролировать себя.

Успокойтесь. Справиться со своими эмоциями, Вам помогут упражнения для быстрого снятия сильного эмоционального напряжения.

Упражнения для снятия сильного эмоционального напряжения:

1. Закройте глаза, медленно вдыхая и выдыхая воздух, посчитайте про себя до десяти. Мысленно представьте, что у Вас в руках лежит лимон. Начинайте его медленно сжимать и сжимайте до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Сжимать можно две руки сразу или по очереди. После того, как «выжали» лимон до капельки, расслабьте руки и насладитесь состоянием покоя.

2. Представьте себе, что Вы большой воздушный шар, наполненный воздухом. Напрягите все мышцы тела, вдохните как можно больше воздуха, задержите на 3-5 секунд и начинайте медленно выпускать воздух из легких, расслабляя мышцы тела: кисти рук, мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и так далее.

3. При сильном психологическом напряжении Вы можете сделать 10-20 несложных физических упражнений (приседаний, прыжков, взмахов руками).

Теперь Вы справились со своими эмоциями и можете спокойно побеседовать по поводу возникших проблем.

Если у Вас возникли проблемы в воспитании ребенка, если Вы не можете наладить контакт с ним, если Вас настораживают изменения в поведении ребенка или его школьная неуспеваемость, не торопитесь применять крайние воспитательные меры .

Поговорите с ребенком. Расскажите ему, что в Вашей жизни тоже случались трудности, проблемы и что сейчас Вам живется не совсем так, как хотелось бы. Спросите совета, как бы Ваш ребенок поступил в сложившейся ситуации на Вашем месте, может быть, именно так Вы сможете решить проблему ребенка, не потеряв его доверия, уважения и веры в то, что самые мудрые, самые лучшие на свете родители .

Как помочь ребёнку пережить развод родителей

В каждой семье, даже самой счастливой и гармоничной, возникают конфликтные ситуации. В таких случаях очень большое значение имеет то, как они разрешаются и какую роль при этом играет малыш. К сожалению, нередко причиной семейных ссор так или иначе является ребенок (разные точки зрения взрослых на воспитание, или просто малыш служит орудием достижения одним из родителей своих целей). В любом случае больше всего в подобных ситуациях страдают именно дети. Они становятся нервными, боязливыми или агрессивными, раздражительными или плаксивыми, непослушными.

Самым сильным потрясением для психики ребенка является развод родителей. Рушится привычный для него мир, он теряет чувство защищенности и доверия к близким людям. Реакция малыша может быть разной: одни дети становятся замкнутыми, пугливыми, другие начинают выражать бурный протест по отношению ко всем окружающим, то есть вследствие семейных конфликтов поведение ребенка однозначно нарушается.

Развод — это очень сильный стресс для ребенка, ему надо помочь адаптироваться к переменам в жизни. Сделать это должны родители, давая малышу уверенность в том, что, несмотря на сложившуюся ситуацию в их семье, он остается любимым и значимым в жизни каждого из них. Печально, что большинство родителей не в состоянии справиться со своими эмоциональными переживаниями. Они находятся в нервном напряжении и, решая свои проблемы, не могут уделять внимание сыну или дочери. Продолжая выяснять отношения в присутствии малыша и обвиняя друг друга в сложившейся ситуации, они нередко пытаются привлечь ребенка на свою сторону, а он в результате пытается заставить родителей обратить внимание на себя, закатывает истерики и плохо себя ведет.

Иногда пострадавшая сторона (мать или отец) стремится сделать из ребенка психотерапевта, взвалив тем самым непосильный психологический груз на хрупкие детские плечи. Бывает, что родители выплескивают на малыша свое раздражение, указывая на те негативные черты характера или внешности, которыми обладает виновник разрыва отношений: «Ты такой же неряшливый, как отец!», «Ты такая же глупая, как мать!» и так далее.

Дети в большинстве случаев склонны винить в происходящем себя. «Родители разошлись потому, что я плохо себя вел», — делает предположение малыш. Ему необходимо доходчиво разъяснить то, что произошло. Лгать и недоговаривать что-либо нельзя, поскольку тогда у ребенка включается бурная фантазия, способная травмировать психику еще больше. Родители должны объяснить малышу главное: несмотря на то что

папа и мама будут жить отдельно, они любят его и будут общаться с ним так же, как и раньше. Нельзя допускать негативных высказываний в адрес другого супруга, поскольку это сильно подрывает его родительский авторитет в глазах ребенка — ведь он любит обоих родителей и болезненно воспринимает все обвинения в адрес того или другого. Для малыша важно понять, что привычный уклад жизни не нарушится, что он не останется в одиночестве. Даже если ситуация складывается самым наихудшим образом (ушедший папа, например, не собирается принимать участие в воспитании ребенка), задача мамы — спокойно обрисовать ребенку позитивный путь развития отношений с родителями.

Стоит иметь в виду, что реакции девочек и мальчиков на развод родителей иногда различаются. Девочкам больше свойственны внутренние переживания, страхи, раздражительность и повышенная тревожность. Мальчики становятся агрессивными и конфликтными. Нервно-психическое напряжение может нарушать общение детей со сверстниками, и тогда проблемы поведения отчетливо проявляются в детском саду. Несомненно, в этот сложный период детям требуется очень много внимания со стороны обоих родителей.

Дети легче переносят стрессовую ситуацию, связанную с расставанием родителей, если:

— отсутствует враждебность во взаимоотношениях между папой и мамой; ребенка не втягивают в конфликт, заставляя принять сторону одного из родителей;

— в жизни малыша не происходит резких перемен. Хорошо, если ребенок продолжает жить в том же доме, посещать тот же детский сад и вокруг него остаются те же друзья, к которым он привык. Чем большим изменениям подвергается привычный образ жизни малыша, тем труднее ему приспособиться к новой ситуации;

— характер отношений родителей и детей остается доброжелательным. Уверенность в том, что он любим, и эмоциональная поддержка кого-либо из родителей, а лучше обоих, помогают ребенку быстрее преодолеть неблагоприятные психологические последствия их развода. К счастью, большинство проблем в поведении, возникающих у детей в связи с разводом родителей, благополучно разрешается в течение года. Ребенок привыкает к новой ситуации и принимает ее, признаки нарушенного поведения со временем исчезают.