



ПРИШКОЛЬНЫЕ НОВОСТИ

ЯНВАРЬ 2022 • ВЫПУСК 1



В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ
НА ЛЬДУ

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ
«КОМПЬЮТЕРНАЯ
БЕЗОПАСНОСТЬ»

ПРАЗДНИКИ И
ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ В
ЯНВАРЕ 2022 ГОДА

ЦИТАТА МЕСЯЦА

Секрет успеха
— сделать
первый шаг»

Марк Твен





ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ

ЛЕД НА ВОДОЕМАХ – ЭТО ЗОНА ПОВЫШЕННОГО РИСКА. ЕЖЕГОДНО ПОГИБАЕТ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛЮДЕЙ ИМЕННО ИЗ-ЗА НЕСОБЛЮЖДЕНИЯ ПРАВИЛ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НАХОЖДЕНИИ НА ЛЬДУ ВОДОЕМОВ. СРЕДИ ПОСТРАДАВШИХ: РЫБАКИ, УВЛЕКШИЕСЯ ПОДЛЕДНОЙ РЫБАЛКОЙ, ДЕТИ, КОТОРЫЕ РЕШИЛИ ПОИГРАТЬ НА ЛЬДУ ИЛИ ПОКАТАТЬСЯ ПО НЕМУ НА КОНЬКАХ, ТЕ, КТО РЕШИЛ СРЕЗАТЬ ПУТЬ И ПРОЙТИ ПО ЛЬДУ.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ ВОДОЕМОВ:

- ВЫХОДИТЬ НА ЛЁД НУЖНО В СВЕТОЕ ВРЕМЯ СУТОК;
- СТУПАТЬ ПО НЕМУ СЛЕДУЕТ ОСТОРОЖНО, ОБХОДЯ ВСЕ ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ МЕСТА;
- ПРИ ДВИЖЕНИИ ПО ЛЬДУ ГРУППОЙ НУЖНО СОБЛЮДАТЬ ДИСТАНЦИЮ МЕЖДУ ИДУЩИМИ 5-6 МЕТРОВ, НЕ СПЕШИТЬ И НЕ СКАПЛИВАТЬСЯ В ОДНОМ МЕСТЕ;
- В СЛУЧАЕ ПОТРЕСКИВАНИЯ ЛЬДА СЛЕДУЕТ ВЕРНУТЬСЯ НАЗАД ТЕМ ЖЕ ПУТЁМ, ДЕЛАЯ СКОЛЬЗЯЩИЕ ДВИЖЕНИЯ НОГАМИ, НЕ ОТРЫВАЯ ИХ ОТ ПОВЕРХНОСТИ ЛЬДА;
- БЕЖАТЬ ПО ЛЬДУ КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- ВЫХОДИТЬ НА ЛЁД НУЖНО В СВЕТОЕ ВРЕМЯ СУТОК;
- СТУПАТЬ ПО НЕМУ СЛЕДУЕТ ОСТОРОЖНО, ОБХОДЯ ВСЕ ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ МЕСТА;
- ПРИ ДВИЖЕНИИ ПО ЛЬДУ ГРУППОЙ НУЖНО СОБЛЮДАТЬ ДИСТАНЦИЮ МЕЖДУ ИДУЩИМИ 5-6 МЕТРОВ, НЕ СПЕШИТЬ И НЕ СКАПЛИВАТЬСЯ В ОДНОМ МЕСТЕ;
- В СЛУЧАЕ ПОТРЕСКИВАНИЯ ЛЬДА СЛЕДУЕТ ВЕРНУТЬСЯ НАЗАД ТЕМ ЖЕ ПУТЁМ, ДЕЛАЯ СКОЛЬЗЯЩИЕ ДВИЖЕНИЯ НОГАМИ, НЕ ОТРЫВАЯ ИХ ОТ ПОВЕРХНОСТИ ЛЬДА;
- БЕЖАТЬ ПО ЛЬДУ КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ.

УБЕДИТЕЛЬНАЯ ПРОСЬБА РОДИТЕЛЯМ: НЕ ОТПУСКАЙТЕ ДЕТЕЙ НА ЛЕД ВОДОЕМОВ (НА РЫБАЛКУ, КАТАНИЕ НА ЛЫЖАХ И КОНЬКАХ) БЕЗ ПРИСМОТРА. ПРИ СОВМЕСТНОМ НАХОЖДЕНИИ НА ЛЬДУ ВОДОЕМОВ, БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И НАБЛЮДАЙТЕ ЗА СВОИМИ ДЕТЬМИ!

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ В МЕСТАХ ПОДЛЕДНОГО ЛОВА РЫБЫ

СОБИРАЯСЬ НА ПОДЛЕДНУЮ РЫБАЛКУ, НУЖНО ВРАТЬ С СОБОЙ ПРОСТЫЕ СПАСАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА («КОНЕЦ АЛЕКСАНДРОВА», СПАСАТЕЛЬНУЮ ДОСКУ, ВЕРЕВКУ), КОТОРЫЕ НАДО ДЕРЖАТЬ ПОД РУКОЙ. В ОСЕННИЙ И ВЕСЕННИЙ СЕЗОНЫ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ОПОРЫ РЯДОМ С ЛУНКОЙ НАДО КЛАСТЬ ПРИНЕСЕННУЮ ДОСКУ. ЭТО ПОВЫШАЕТ БЕЗОПАСНОСТЬ РЫБАКА НА ЛЬДУ.

МНОГОЛЕТНИЙ ОПЫТ ОСЕННЕ-ЗИМНЕ-ВЕСЕННИХ РЫБАЛОК ДИКТУЕТ ТАКИЕ

ПРАВИЛА:

- НЕ ПРОБИВАТЬ РЯДОМ МНОГО ЛУНОК;
- НЕ СОБИРАТЬСЯ БОЛЬШИМИ ГРУППАМИ НА ОДНОМ МЕСТЕ;
- НЕ ПРОБИВАТЬ ЛУНКИ НА ПЕРЕПРАВАХ;
- НЕ ЛОВИТЬ РЫБУ У ПРОМОИН, КАК БЫ НИ БЫЛ ХОРОШ ТАМ КЛЕВ;
- ВСЕГДА ИМЕТЬ ПОД РУКОЙ ПРОЧНУЮ ВЕРЕВКУ ДЛИНОЙ 12-15 МЕТРОВ (НА ОДНОМ КОНЦЕ ШНУРА ДОЛЖЕН БЫТЬ ЗАКРЕПЛЁН ГРУЗ 400-500 ГРАММОВ, НА ДРУГОМ - ИЗГОТОВЛЕНА ПЕТЛЯ) ИЛИ ШЕСТ ДЛИНОЙ 3-5 МЕТРОВ.

**ЭТИ ПРОСТЫЕ И ПОНЯТНЫЕ ПРАВИЛА
ПОМОГУТ ВАМ СОХРАНИТЬ ЖИЗНЬ И
ЗДОРОВЬЕ!**



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ВСЕ-ТАКИ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЕД?

ЕДИНСТВЕННОЕ, ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ ТОЧНО, ТАК ЭТО ПАНИКОВАТЬ. КАК ТОЛЬКО ВЫ ЗАПАНИКУЕТЕ, ВАШИ ШАНСЫ НА УДАЧНОЕ СПАСЕНИЕ СТРЕМИТЕЛЬНО УМЕНЬШАЮТСЯ. ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ЛЕД ПОД ВАМИ СТАНОВИТСЯ ТОНЬШЕ И НАЧИНАЕТ ТРЕСКАТЬСЯ, НЕОБХОДИМО МЕДЛЕННО И АККУРАТНО ВЕРНУТЬСЯ ТУДА, ГДЕ ЛЕД БЫЛ ТОЛШЕ. В ТАКОМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ НАЧИНАТЬ БЫСТРО БЕЖАТЬ ПО ЛЬДУ. ТАКОЕ ПОВЕДЕНИЕ МОЖЕТ ЛИШЬ СПРОВОЦИРОВАТЬ БЫСТРЫЙ РАСКОЛ ПОВЕРХНОСТИ.

- ПЕРВОЕ, ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ - ЭТО ПОЗВАТЬ НА ПОМОЩЬ. В ЛЕДЯНОЙ ВОДЕ ДОСТАТОЧНО ПРОВЕСТИ НЕСКОЛЬКО МИНУТ, ЧТОБЫ ОРГАНИЗМ БЫЛ ОХЛАЖДЕН ДО ТОГО СОСТОЯНИЯ, ИЗ КОТОРОГО УЖЕ НЕВОЗМОЖНО ВОССТАНОВЛЕНИЕ ВСЕХ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА. ОДНАКО, В ДАННОЙ СИТУАЦИИ ОСОБЕННО ВАЖНО, ЧТОБЫ ТОТ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ПРИХОДИТ НА ПОМОЩЬ, ЗНАЛ, КАК ЭТО ПРАВИЛЬНО СДЕЛАТЬ.
- НЕ ДЕЛАЙТЕ РЕЗКИХ ДВИЖЕНИЙ, СТАБИЛИЗИРУЙТЕ ДЫХАНИЕ.
- РАСКИНЬТЕ РУКИ В СТОРОНЫ И ПОСТАРАЙТЕСЬ ЗАЦЕПИТЬСЯ ЗА КРОМКУ ЛЬДА, ПРИДАВ ТЕЛУ ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ТЕЧЕНИЯ.
- ПОПЫТАЙТЕСЬ ОСТОРОЖНО НАЛЕЧЬ ГРУДЬЮ НА КРАЙ ЛЬДА И ЗАБРОСИТЬ ОДНУ, А ПОТОМ И ДРУГУЮ НОГУ НА ЛЕД.
- ЕСЛИ ЛЕД ВЫДЕРЖАЛ, ПЕРЕКАТЫВАЯСЬ, МЕДЛЕННО ПОЛЗИТЕ К БЕРЕГУ.
- ПОЛЗИТЕ В ТУ СТОРОНУ - ОТКУДА ПРИШЛИ, ВЕДЬ ЛЕД ЗДЕСЬ УЖЕ ПРОВЕРЕН НА ПРОЧНОСТЬ.

КАК МОЖНО СПАСТИ ПРОВАЛИВШЕГОСЯ ПОД ЛЕД?

ВООРУЖИТЕСЬ ЛЮБОЙ ДЛИННОЙ ПАЛКОЙ, ДОСКОЙ, ШЕСТОМ ИЛИ ВЕРЕВКОЙ. МОЖНО СВЯЗАТЬ ВОЕДИНО ШАРФЫ, РЕМНИ ИЛИ ОДЕЖДУ.

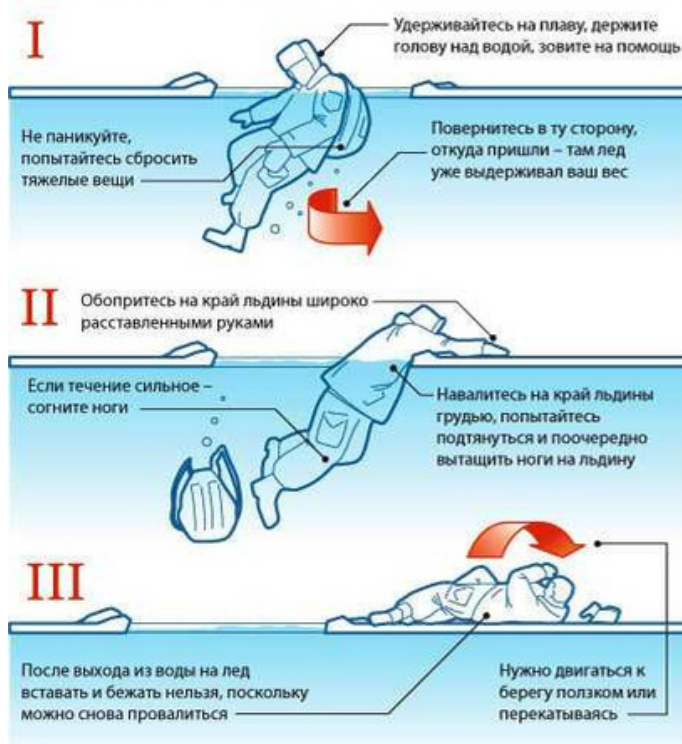
- ЗАТЕМ, ПОЛЗКОМ, ШИРОКО РАССТАВЛЯЯ ПРИ ЭТОМ РУКИ И НОГИ И ТОЛКАЯ ПЕРЕД СОБОЙ СПАСАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА, ОСТОРОЖНО ДВИГАЙТЕСЬ ПО НАПРАВЛЕНИЮ К ПОЛЫНЬЕ (ТАК ОКАЗЫВАЕТСЯ МЕНЬШЕЕ ДАВЛЕНИЕ НА ЕДИНИЦУ ПЛОЩАДИ ЛЕДЯНОЙ ПОВЕРХНОСТИ, А ЗНАЧИТ МЕНЬШЕ ВЕРОЯТНОСТЬ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗЛОМА ЛЬДА).
- ОСТАНОВИТЕСЬ ОТ НАХОДЯЩЕГОСЯ В ВОДЕ ЧЕЛОВЕКА В НЕСКОЛЬКИХ МЕТРАХ, БРОСЬТЕ ЕМУ ВЕРЕВКУ, КРАЙ ОДЕЖДЫ, ПОДАЙТЕ ПАЛКУ ИЛИ ШЕСТ.
- ОСТОРОЖНО ВЫТАЩИТЕ ПОСТРАДАВШЕГО НА ЛЕД, И ВМЕСТЕ ПОЛЗКОМ ВЫБИРАЙТЕСЬ ИЗ ОПАСНОЙ ЗОНЫ В ТУ СТОРОНУ, ОТКУДА ПРИШЛИ, ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ.
- НЕОБХОДИМО ДЕЙСТВОВАТЬ БЫСТРО, НО БЕЗ ПАНИКИ И СУЕТЫ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ НА МЕСТЕ:

- ДОСТАВЬТЕ ПОСТРАДАВШЕГО В ТЕПЛОЕ МЕСТО. ОКАЖИТЕ ЕМУ ПОМОЩЬ: СНИМИТЕ С НЕГО МОКРУЮ ОДЕЖДУ, ДАЙТЕ СУХУЮ ИЛИ ЗАВЕРНИТЕ В ОДЕЯЛО. ЗАТЕМ ЭНЕРГИЧНО РАЗОТРИТЕ ТЕЛО (ДО ПОКРАСНЕНИЯ КОЖИ) СМОЧЕННОЙ В СПИРТЕ ИЛИ ВОДКЕ СУКОНКОЙ ИЛИ РУКАМИ, НАПОИТЕ ПОСТРАДАВШЕГО ГОРЯЧИМ ЧАЕМ. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ДАВАЙТЕ ПОСТРАДАВШЕМУ АЛКОГОЛЬ - В ПОДОБНЫХ СЛУЧАЯХ ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ЛЕТАЛЬНОМУ ИСХОДУ.
- НЕЛЬЗЯ ПОГРУЖАТЬ ЧЕЛОВЕКА В ГОРЯЧУЮ ВАННУ, ТАК КАК РЕЗКИЙ ПЕРЕПАД ТЕМПЕРАТУР МОЖЕТ ВЫДЕРЖАТЬ ДАЖЕ НЕ ВСЯКОЕ ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ. ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОГРУЗИТЬ ЧЕЛОВЕКА В ТЕПЛУЮ ВОДУ, ТО ЛУЧШЕ ВСЕГО, ЕСЛИ ВОДА БУДЕТ ПРИМЕРНО ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА, ОКОЛО ТРИДЦАТИ СЕМИ ГРАДУСОВ. ПОТОМ, ПО МЕРЕ ОТОГРЕВАНИЯ ПОСТРАДАВШЕГО ВОЗМОЖЕН НЕБОЛЬШОЙ ПОДОГРЕВ ВОДЫ. ДАЖЕ ЕСЛИ ПОСТРАДАВШИЙ УВЕРЯЕТ, ЧТО ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ НОРМАЛЬНО, БЕЗ ВРАЧЕЙ СКОРОЙ ПОМОЩИ НЕ ОБОЙТИСЬ. ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ПОСЛЕ ШОКОВОГО СОСТОЯНИЯ И ВСЕГО ПЕРЕЖИТОГО ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ПРОСТО НЕ ЧУВСТВОВАТЬ КАКИХ-ЛИБО ИЗМЕНЕНИЙ, КОТОРЫЕ МОГЛИ ПРОИЗОЙТИ С ЕГО ОРГАНИЗМОМ.

Что делать, если вы провалились под лед

Если лед проломился, и вы оказались в воде:



Как помочь человеку, оказавшемуся в воде



ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ «КОМПЬЮТЕРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»



ЕЩЕ СОВСЕМ НЕДАВНО ТАКАЯ ТЕХНИКА, КАК КОМПЬЮТЕР БЫЛА РОСКОШЬЮ, А УЖЕ СЕГОДНЯ ОНА ЕСТЬ ПОЧТИ В КАЖДОМ ДОМЕ. И ПОЛЬЗУЮТСЯ КОМПЬЮТЕРОМ НЕ ТОЛЬКО ВЗРОСЛЫЕ, НО И ДЕТИ. КОНЕЧНО, ПОЛЬЗА КОМПЬЮТЕРА НЕОСПОРИМА: ИНТЕРАКТИВНЫЕ ДОСКИ, ПРОГРАММЫ ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА И ОБУЧЕНИЯ, А ТАКЖЕ ИНТЕРНЕТ - ПРОГРАММЫ, УВЕЛИЧИВАЮТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ РЕБЕНКА И УРОВЕНЬ ЕГО ПОЗНАНИЯ. НО ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА РЕБЕНКА МОЖЕТ БЫТЬ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫМ.

ВРЕДНОЕ ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА РЕБЕНКА ПРОЯВЛЯЕТСЯ В УХУДШЕНИИ ЗРЕНИЯ, НАРУШЕНИЮ ОСАНКИ, ГИПОДИНАМИИ, ЭЛЕКТРОМАГНИТНОМ ОБЛУЧЕНИИ ОРГАНИЗМА. НО БОЛЬШЕ ВСЕГО ДЛИТЕЛЬНОЕ НАХОЖДЕНИЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ВРЕДИТ ДЕТСКОЙ ПСИХИКЕ.

- КОГДА РЕБЕНОК НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ ПОДРЯД СИДИТ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ, ОН ОЧЕНЬ БЫСТРО ПЕРЕУТОМЛЯЕТСЯ ИЗ-ЗА НЕОБХОДИМОСТИ ПОСТОЯННОЙ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ И БЫСТРОГО РЕАГИРОВАНИЯ НА ТО ИЛИ ИНОЕ ДЕЙСТВИЕ.

- ОГРОМНОЙ ПРОБЛЕМОЙ СОВРЕМЕННОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ ТАКЖЕ КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ. ПСИХИАТРЫ УЖЕ ДАВНО БЬЮТ ТРЕВОГУ, ВЕДЬ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ ПРИВОДЯТ К ПОСТОЯННОМУ ВОЗБУЖДЕНИЮ УЧАСТКОВ МОЗГА, ОТВЕЧАЮЩИХ ЗА УДОВОЛЬСТВИЕ, ЧТО ВЕДЕТ К ВОЗНИКНОВЕНИЮ НАСТОЯЩЕЙ ЗАВИСИМОСТИ, СРАВНИТЬ КОТОРУЮ МОЖНО ДАЖЕ С НАРКОТИКАМИ.

- ДЕТИ, ИГРАЮЩИЕ В КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ, СТАНОВЯТСЯ БОЛЕЕ АГРЕССИВНЫМИ И НЕСПОСОБНЫ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ. СЮЖЕТ БОЛЬШЕЙ ЧАСТИ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР ОСНОВАН НА ТОМ, ЧТОБЫ СУМЕТЬ ВЫЖИТЬ, УНИЧТОЖИТЬ СВОИХ СОПЕРНИКОВ И Т.Д. ДОСТИЖЕНИЕ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ ПРОИСХОДИТ ЧАЩЕ ВСЕГО ЧЕРЕЗ СТРЕЛЬБУ. РЕБЕНОК НАЧИНАЕТ ДУМАТЬ, ЧТО ДОСТИЧЬ ВСЕГО В ЭТОЙ ЖИЗНИ МОЖНО ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ ЖЕСТОКОСТЬ, АГРЕССИЮ И ПРИМЕНЕНИЕ ОРУЖИЯ.

- НАРУШЕНИЕ ДЕТСКОГО КРУГОЗОРА. НАША ЖИЗНЬ ПОСТОЯННО ПОДБРАСЫВАЕТ РАЗЛИЧНЫЕ СИТУАЦИИ, ВЫХОД ИЗ КОТОРЫХ МОЖЕТ БЫТЬ САМЫМ РАЗНЫМ. МЫ ДУМАЕМ И ПОДБИРАЕМ ТО, ЧТО ПОСЧИТАЕМ НУЖНЫМ. В ИГРАХ СЮЖЕТ ЧАЩЕ ВСЕГО ЛИНЕЙНЫЙ, ПОДРАЗУМЕВАЮЩИЙ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТОЛЬКО ОДНОГО, В КРАЙНЕМ СЛУЧАЕ, ДВУХ-ТРЕХ СПОСОВОВ. В ИТОГЕ ДЕТСКИЙ КРУГОЗОР СУЩЕСТВЕННО СУЖАЕТСЯ, ФАНТАЗИРОВАТЬ И ВООБРАЖАТЬ ЧТО-ЛИБО ВОООЩЕ НЕТ СМЫСЛА.

- СТРАДАЕТ МЕЛКАЯ МОТОРИКА РУК, ВЕДЬ ЩЕЛКАНЬЕ МЫШИ И КНОПОК КЛАВИАТУРЫ НЕ МОЖЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ ЕЕ РАЗВИТИЮ.

- ОЧЕНЬ ЧАСТО РОДИТЕЛИ, ДАВЫ ХОТЬ ЧЕМ-ТО ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА, ПРОСТО УСАЖИВАЮТ ЕГО ЗА ТЕЛЕВИЗОР ИЛИ КОМПЬЮТЕР, И ДАЖЕ НЕ ДОГАДЫВАЕТСЯ, ЧТО ЭТО ПРИВОДИТ К РАЗВИТИЮ ДЕТСКОГО ОДИНОЧЕСТВА. КРОМЕ ТОГО, КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ МОГУТ РАЗВИВАТЬ У ДЕТЕЙ ЭГОИЗМ И ИЗОЛИРОВАННОСТЬ, ВЕДЬ БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ИХ СЮЖЕТОВ ОСНОВАНО НА ПРИНЦИПАХ «ВЫЖИВАЕТ СИЛЬНЕЙШИЙ» ЛИБО «КАЖДЫЙ ВЫЖИВАЕТ САМ ЗА СЕБЯ».



- НЕЖЕЛАНИЕ ОБЩАТЬСЯ С РЕАЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ. ПОСЛЕДСТВИЯ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ КОМПЬЮТЕРА НА РЕБЕНКА ПРОЯВЛЯЕТСЯ И В ОБЩЕНИИ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ. ЕСЛИ РАНЬШЕ РЕБЕНОК, КОТОРЫЙ ИМЕЛ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ТРУДНОСТИ В ОБЩЕНИИ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ, МОГ КАК-ТО ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ И ПРЕДПРИНЯТЬ КАКИЕ-ЛИВО ШАГИ ДЛЯ СБЛИЖЕНИЯ, ТО СЕГОДНЯ СИТУАЦИЯ СОВСЕМ ДРУГАЯ. ЧТОБЫ ЗАБЫТЬ ОБО ВСЕХ СВОИХ ПРОБЛЕМАХ, МОЖНО ПРОСТО С ГОЛОВОЙ УЙТИ В КОМПЬЮТЕР, НАЙТИ СЕБЕ ДРУЗЕЙ В ИНТЕРНЕТЕ И СПОКОЙНО С НИМИ ОБЩАТЬСЯ НА УСЛОВИЯХ АНОНИМНОСТИ. НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ ПОДСТРАИВАТЬСЯ ПОД ОКРУЖАЮЩИХ ЛЮДЕЙ, МОЖНО ВЕСТИ СЕБЯ ТАК, КАК ХОЧЕТСЯ. ДЕТИ ПОНИМАЮТ, ЧТО ИХ НЕ УЗНАЮТ И НЕ ОСУДЯТ СТРОГИМ ВЗОРОМ ЗА НЕХОРОШЕЕ ПОВЕДЕНИЕ.

-ТРАТА ВРЕМЕНИ. ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА РЕБЕНКА ЛИШАЕТ ЕГО НАСТОЯЩЕГО ДЕТСТВА. ИНТЕРНЕТ И КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ ОТНИМАЮТ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ДЕТСКОГО ВРЕМЕНИ, ТОГО, КОТОРОЕ ОНИ МОГЛИ БЫ ПОТРАТИТЬ НА НЕЧТО БОЛЕЕ ПОЛЕЗНОЕ И НЕОБХОДИМОЕ.

ЧТОБЫ ВАШИ ДЕТИ БЫЛИ ФИЗИЧЕСКИ И ПСИХИЧЕСКИ ЗДОРОВЫМИ, СТОИТ ВЗЯТЬ ПОД СТРОГИЙ КОНТРОЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРА. НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ КОМПЬЮТЕРА НА РЕБЕНКА МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ, ЕСЛИ ПОМНИТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- 1.ОГРАНИЧЬТЕ ВРЕМЯ НАХОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ.
- 2.СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ВО ЧТО ИГРАЕТ РЕБЕНОК, КАКИЕ ФИЛЬМЫ ОН СМОТРИТ, И КАКИЕ САЙТЫ ОН ПОСЕЩАЕТ В ИНТЕРНЕТЕ.
- 3.УСТАНОВИТЕ НА КОМПЬЮТЕРЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОГРАММЫ, КОТОРЫЕ ВУДУТ УЧИТЬ РЕБЕНКА ХОРОШЕМУ И НУЖНОМУ.
- 4.ПРОВОДИТЕ С РЕБЕНКОМ ГИМНАСТИКУ ГЛАЗ, СЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ НА МОНИТОРЕ КОМПЬЮТЕРА НЕ БЫЛО БЛИКОВ.
- 5.ЧАЩЕ ИГРАЙТЕ С РЕБЕНКОМ В ОБЫЧНЫЕ ИГРЫ, РАЗВИВАЮЩИЕ СЕНСОРИКУ И ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ.
- 6.ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК СО СВЕРСТНИКАМИ, НАУЧИТЕ ЕГО МАНЕРАМ ОБЩЕНИЯ, СТАРАЙТЕСЬ ЧАЩЕ С НИМ РАЗГОВАРИВАТЬ.
- 7.НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ РЕБЕНКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ БЕЗ ПРИСМОТРА (В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ). ОБЪЯСНЯЙТЕ ЕМУ, ВО ЧТО МОЖНО ИГРАТЬ И ЧТО МОЖНО СМОТРЕТЬ.



ТЕСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТЕПЕНИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

**ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОСЫ, ИСПОЛЬЗУЯ
СЛЕДУЮЩУЮ ШКАЛУ:**

- 0 БАЛЛОВ - НИКОГДА;
- 1 БАЛЛ - РЕДКО;
- 2 БАЛЛА - ИНОГДА;
- 3 БАЛЛА - ЧАСТО;
- 4 БАЛЛА - ВСЕГДА.

ВОПРОСЫ:

1. ПРИБЕГАЕТЕ ЛИ ВЫ К ОБЩЕНИЮ В INTERNET, ЧТОБЫ ЗАВЯЗАТЬ НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА?
2. НАСКОЛЬКО ЧАСТО ВЫ ПРЕНЕБРЕГАЕТЕ ДОМАШНИМИ ОБЯЗАННОСТЯМИ, ЧТОБЫ ПОДОЛЬШЕ ПОБЫТЬ В СЕТИ?
3. НАСКОЛЬКО ЧАСТО ВЫ ПРЕДПОЧИТАЕТЕ ОБЩЕНИЕ В INTERNET ВРЕМЯ ПРОВОЖДЕНИЯ СО СВОИМИ ДРУЗЬЯМИ НА УЛИЦЕ, В ГОСТЯХ?
4. КАК ЧАСТО ВЫ ОСТАЕТЕСЬ В РЕЖИМЕ ON-LINE ДОЛЬШЕ, ЧЕМ НАМЕРЕВАЛИСЬ?
5. НАСКОЛЬКО ЧАСТО БЛИЗКИЕ ЖАЛУЮТСЯ, ЧТО ВЫ ПРОВОДИТЕ СЛИШКОМ МНОГО ВРЕМЕНИ ON-LINE?
6. СНИЖАЕТСЯ ЛИ ВАША УСПЕШНОСТЬ В УЧЕБЕ ОТ ДЛИТЕЛЬНОГО ПРЕБЫВАНИЯ В РЕЖИМЕ ON-LINE?
7. КАК ЧАСТО ВЫ ПРОВЕРЯЕТЕ СВОЙ ЭЛЕКТРОННЫЙ ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ ЧЕМ-ЛИБО?
8. СЧИТАЕТЕ ЛИ ВЫ ВРЕМЯ, ПРОВЕДЕННОЕ ВДАЛИ ОТ КОМПЬЮТЕРА, ПОТРАЧЕННЫМ ВПУСТУЮ?
9. ОТМЕЧАЕТЕ ЛИ ВЫ В СВОЕМ ПОВЕДЕНИИ СКРЫТНОСТЬ ИЛИ СТРЕМЛЕНИЕ ЗАЩИТИТЬСЯ, ЕСЛИ ОКРУЖАЮЩИЕ ИНТЕРЕСУЮТСЯ ВАШИМ УВЛЕЧЕНИЕМ INTERNET?
10. КАК ЧАСТО ВЫ РАДУЕТЕСЬ ТОМУ, ЧТО МОЖЕТЕ УКРЫТЬСЯ ОТ РЕАЛЬНЫХ НЕПРИЯТНОСТЕЙ В ВИРТУАЛЬНОМ МИРЕ?
11. КАК ЧАСТО ВЫ ОТМЕЧАЕТЕ, ЧТО РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВАШЕЙ ПОВСЕДНЕВНОЙ РАБОТЫ СНИЖАЕТСЯ ОТ ЧРЕЗМЕРНОЙ ПОГРУЖЕННОСТИ В INTERNET?
12. ЧАСТО ЛИ ВЫ ЗАМЕЧАЕТЕ ЗА СОБОЙ ПОТРЕБНОСТЬ ЗАМЕЩЕНИЯ ТРЕВОЖНЫХ МЫСЛЕЙ О СВОИХ НЕУДАЧАХ УСПОКАИВАЮЩИМИ МЫСЛЯМИ О ВИРТУАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЯХ?
13. ЕСЛИ ВАМ МЕШАЮТ ВО ВРЕМЯ СЕАНСА ON-LINE, ЧАСТО ЛИ ВЫ РАЗДРАЖАЕТЕСЬ, ВЫХОДИТЕ ИЗ СЕБЯ?
14. ПРЕДПОЧИТАЕТЕ ЛИ ВЫ ПРЕБЫВАНИЕ В СЕТИ ЖИВОМУ ОБЩЕНИЮ?
15. КАК ЧАСТО В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ ВАС ПОСЕЩАЮТ МЫСЛИ О ТОМ, ЧТО ОСТАЛОСЬ ПОТЕРПЕТЬ СОВСЕМ ЧУТЬ-ЧУТЬ, И ВЫ ОКАЖЕТЕСЬ В РОДНОЙ СТИХИИ (INTERNET)?
16. КАК ЧАСТО НА ПРОСЬБЫ РОДНЫХ ОТОРВАТЬСЯ ОТ МОНИТОРА ВЫ ОТВЕЧАЕТЕ: «СЕЙЧАС, ЕЩЕ МИНУТОЧКУ...»?
17. ЧАСТО ЛИ ВЫ БЕЗУСПЕШНО ПЫТАЕТЕСЬ СОКРАТИТЬ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ В INTERNET?
18. СКРЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ ОТ ОКРУЖАЮЩИХ КОЛИЧЕСТВО ВРЕМЕНИ СВОЕГО ПРЕБЫВАНИЯ В РЕЖИМЕ ON-LINE?
19. ЧАСТО ЛИ РАДИ ВЛУЖДЕНИЙ В СЕТИ ВЫ ОТКАЗЫВАЕТЕ СЕБЕ В НЕОБХОДИМОМ ОТДЫХЕ (НОЧНОМ СНЕ)?
20. ЕСЛИ ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ ДИСКОМФОРТ ОТ НЕУДАЧ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ, ИСЧЕЗАЕТ ЛИ ОН В ПРОЦЕССЕ ПРЕБЫВАНИЯ В INTERNET?



ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

ЧЕМ ВЫШЕ СУММА БАЛЛОВ, ПОЛУЧЕННАЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ СЛОЖЕНИЯ, ТЕМ ВЫШЕ ВЕРОЯТНОСТЬ НАЛИЧИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

10-29 БАЛЛОВ. ВЫ - ОБЫЧНЫЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ INTERNET, ДАЖЕ ЕСЛИ ИНОГДА И ПОЗВОЛЯЕТЕ СЕБЕ ЗАДЕРЖИВАТЬСЯ В СЕТИ НЕСКОЛЬКО ДОЛЬШЕ, ТО ВПОЛНЕ КОНТРОЛИРУЕТЕ СИТУАЦИЮ.

30-59 БАЛЛОВ. ЕСТЬ ПРОБЛЕМА ИЗ-ЗА ЧАСТОГО УВЕЛИЧЕНИЯ ВРЕМЕНИ ПРЕБЫВАНИЯ В СЕТИ. ЗАДУМАЙТЕСЬ НАД ТЕМ, ЧТО ДЛЯ ВАШЕЙ ДАЛЬНЕЙШЕЙ ЖИЗНИ ВАЖНЕЕ: ПРИОБРЕТЕНИЕ ЗНАНИЙ ДЛЯ ПОЛНОГО САМОВЫРАЖЕНИЯ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ ИЛИ ВИРТУАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ, ГДЕ ВЫ РЕАЛИЗУЕТЕСЬ ЛИШЬ ЧАСТИЧНО И ОДНОСТОРОННЕ.

60-80 БАЛЛОВ. ИМЕЮТ МЕСТО СЕРЬЕЗНЫЕ ПРОБЛЕМЫ. В ОТДЕЛЬНЫХ СЛУЧАЯХ НЕОБХОДИМА ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТА (ПСИХОТЕРАПЕВТА).



Как оградить детей от недостоверной информации?

- Начинайте, когда дети еще маленькие.
- Развивайте у них навыки критического мышления, объясните им, что в Интернете не вся информация правдива.
- Научите детей проверять найденную в Интернете информацию по другим источникам.



Как воспитать достойного пользователя?

- Относитесь к программным средствам защиты как к дополнительным элементам контроля.
- Поговорите с детьми о недопустимости вражды между людьми и о расизме.
- Поговорите с детьми о религии, убедите их уважать верования других людей.
- Научите детей распознавать материалы ненавистнического содержания, и избегать их.
- Разъясняйте детям нежелательность использования ненормативной лексики.



Дети от 7 до 10 лет

Приучите детей:

- посещать только те сайты, которые Вы разрешили;
- советоваться с Вами прежде чем раскрыть личную информацию;
- сообщать Вам, если их что-то встревожило при посещении того или иного сайта.

Запретите:

- скачивать из Интернета без Вашего одобрения;
- пользоваться средствами мгновенного обмена сообщениями.

Беседуйте с детьми об их впечатлениях и познаниях, а также о друзьях, приобретенных в Сети.



Дети от 10 до 13 лет

- Создайте ребенку собственную учетную запись с ограниченными правами.
- Используйте средства фильтрации и ограничения от нежелательного контента.
- Напоминайте о конфиденциальности личной информации.
- Приучите спрашивать разрешение при скачивании программ или файлов из Интернета.
- Поощряйте желание детей сообщать Вам о том, что их тревожит или смущает в Интернете.
- Настаивайте на том, чтобы ребенок позволял Вам знакомиться с его электронной почтой.
- Расскажите об ответственном и достойном поведении в Интернете.

Подростки в возрасте 14-17 лет

- Контролируйте, какими чатами и досками объявлений пользуются Ваши дети.
- Настаивайте на том, чтобы подросток никогда не соглашался на личную встречу с друзьями из Интернета без Вашего согласия.
- Напоминайте детям о конфиденциальности личной информации, объясните, к чему ее разглашение может привести.
- Помогите им защититься от спама.
- Предостерегите от использования Сети для хулиганства.
- Убедитесь, что ребенок советуется с Вами перед покупкой или продажей чего-либо посредством Интернет.
- Обсудите с юным пользователем возможные риски при участии в азартных играх.



ЕСЛИ ТЫ В ИНТЕРНЕТЕ:

- Не заходи на порнографические сайты, так как они распространяют опасные вирусы и вредоносные программы, способные испортить твой компьютер.
- Не открывайте писем от пользователей, которых ты не знаешь.
- Не распространяй информацию о себе и своих родителях: видео, фото, адреса, телефоны, номер школы, состояние доходов семьи и т.п.
- Не отсылай свои фото незнакомому человеку, потому что неизвестно как их могут использовать.
- Никогда не регистрируйся на сайтах знакомств для взрослых.





ПРАЗДНИКИ В ЯНВАРЕ

**2 ЯНВАРЯ
(ПЕРВОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ
ЯНВАРЯ)**

**ДЕНЬ БАНКОВСКИХ И
ФИНАНСОВЫХ
РАБОТНИКОВ**

**5 ЯНВАРЯ
ДЕНЬ РАБОТНИКОВ
СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ**

**7 ЯНВАРЯ
РОЖДЕСТВО ХРИСТОВО
(ПРАВОСЛАВНОЕ
РОЖДЕСТВО)**

**19 ЯНВАРЯ
ДЕНЬ СПАСАТЕЛЯ**

**21 ЯНВАРЯ
ДЕНЬ ИНЖЕНЕРНЫХ
ВОЙСК.**

**22 ЯНВАРЯ
ДЕНЬ
ДИПЛОМАТИЧЕСКОГО
РАБОТНИКА**

**30 ЯНВАРЯ
(ПОСЛЕДНЕЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ
ЯНВАРЯ)
ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ НАУКИ**

