

ПАМЯТКА от медицинской сестры Гайнановой Э.К.

«Клещевой энцефалит и меры его профилактики»

Клещевой энцефалит – это природно-очаговое вирусное заболевание с преимущественным поражением центральной нервной системы, нередко заканчивающееся трудноизлечимыми параличами, иногда смертью

Возбудитель болезни (арбовирус) передаётся человеку в первые минуты присасывания зараженного вирусом клеща вместе с обезболивающей слюной: - при посещении эндемичных по КЭ территорий в лесах, лесопарках, на индивидуальных садово-огородных участках, - при заносе клещей животными (собаками, кошками) или людьми – на одежде, с цветами, ветками и т. д. (заражение людей, не посещающих лес), а также, при употреблении в пищу сырого молока коз (чаще всего), овец, коров, буйволов, у которых в период массового нападения клещей вирус может находиться в молоке. Поэтому в неблагополучных территориях по клещевому энцефалиту необходимо употреблять этот продукт только после кипячения. Следует подчеркнуть, что заразным является не только сырое молоко, но и продукты, приготовленные из него: творог, сметана и т.д., при втирании в кожу вируса при раздавливании клеща или расчесывании места укуса.

О КЛЕЩАХ

1. В нашей местности клещи повсюду, где есть трава и кустарники: в лесах, садах, парках, на газонах улиц.
2. Наиболее активны клещи весной и летом, но нападение клещей и заражение клещевым энцефалитом возможны и осенью.
3. Клещи подстерегают добычу, притаившись в траве, на ветках кустарника у обочины дороги, тропы.
4. Клещ всегда ползет вверх! Прицепившись к одежде, клещ заползает под нее и присасывается к телу, выбирая места, где кожа тонкая и близко расположены кровеносные сосуды – за ушами, на шее, под мышками и др.
5. В момент укуса клещ впрыскивает в ранку обезболивающее вещество, поэтому человек часто не замечает укуса.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОДЕЖДОЙ

Отправляясь в лес, сад, на рыбалку, в поход, за грибами и ягодами, одевайтесь правильно:

1. Независимо от пола и возраста, необходимо надеть брюки, заправив их в носки, ботинки, сапоги, а рубашку – в брюки. Помните? Клещ всегда ползет вверх! Находиться в лесу в юбке нельзя!
2. Воротник и рукава рубашки у запястья должны плотно прилегать к телу.
3. Необходимо защитить голову косынкой, беретом, фуражкой или капюшоном.
4. Надежно защищает от присасывания клещей специальный противоклещевой костюм из тонкой брезентовой ткани с пропиткой.
5. Обработайте пояс брюк, края носков, воротника, рукавов, капюшона репелентом от клещей.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ЛЕСУ И ПРИ ВОЗВРАЩЕНИИ ДОМОЙ

1. Для отдыха в лесу выбирайте открытые сухие полянки. Очистите их от валежника и зарослей низкорослого кустарника. Если это место будет использоваться несколько дней или на протяжении всего сезона, обработайте свою полянку специальными препаратами .
2. Как можно чаще, не реже чем через 2 часа, производите само – и взаимоосмотры верхней одежды и открытых частей тела.
3. При возвращении из леса, сада, парка снимите всю одежду и тщательно осмотрите ее и тело. Детей должны осматривать только взрослые!
4. Тщательно проверьте цветы и травы, принесенные домой. С ними можно принести клещей, которые затем нападают на человека и могут заразить клещевым энцефалитом и тех, кто в лес не ходит.
5. Вспомните о животных, если брали с собой. Обязательно осмотрите их!

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ УКУСИЛ КЛЕЩ

В случае обнаружения присосавшегося клеща к коже его необходимо удалить, и целесообразно это доверить врачу или медицинскому работнику.

- Во всех случаях укуса клещом и подозрении на его инфицированность следует как можно раньше обратиться в специализированные учреждения.

- Если присасывание клеща произошло в эндемичном районе и человек не привит, экстренно вводят "Иммуноглобулин человека против клещевого энцефалита".

- Введение иммуноглобулина возможно только в течение 96 часов после укуса клеща.

При самостоятельном удалении клеща необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- следует захватить клеща пинцетом или обернутыми чистой марлей пальцами как можно ближе к его ротовому аппарату и держа строго перпендикулярно поверхности укуса осторожными, легкими движениями, поворачивая тело клеща вокруг оси, извлечь из кожных покровов,

- извлечь клеща также можно прочной ниткой, которую как можно ближе к хоботку клеща завязывают в узел, и, растянув концы нитки в стороны, аккуратно затянув петлю, клеща извлекают, подтягивая его вверх; резкие движения недопустимы,

- если при извлечении клеща оторвалась его головка, которая обычно остается в коже и имеет вид черной точки, место присасывания необходимо протереть ватой или бинтом, смоченными 70% спиртом или 5% йодом, а затем удалить головку стерильной иглой (предварительно прокаленной на огне) или оставляют ее до естественной элиминации,

- удаление клеща необходимо производить с осторожностью, не сдавливая руками или пинцетом его тело, поскольку при этом возможно выдавливание содержимого клеща вместе с возбудителями болезней в ранку; важно не разорвать клеща при удалении - оставшаяся в коже часть может вызвать воспаление и нагноение,

- после удаления клеща, кожу в месте его присасывания обрабатывают настойкой йода или спиртом; наложение повязки, как правило, не требуется,

- нельзя удалять клеща зубами, в этом случае не исключается заражение возбудителями инфекций через рот,

- человеку, который извлек клеща, необходимо тщательно вымыть руки с мылом, так как через ранки и микротрещины на руках возбудители инфекций могут проникнуть в организм.

Извлеченных из кожи клещей возможно исследовать на инфицированность боррелиями или вирусом клещевого энцефалита.

Какие основные признаки болезни?

Для заболевания характерна весенне-осенняя сезонность, связанная с периодом наибольшей активности клещей. Инкубационный (скрытый) период длится чаще 10-14 дней, с колебаниями от 1 до 60 дней. Болезнь начинается остро, сопровождается ознобом, сильной головной болью, резким подъемом температуры до 38-39 градусов, тошнотой, рвотой. Беспокоят мышечные боли, которые наиболее часто локализуются в области шеи и плеч, грудного и поясничного отдела спины, конечностей. Внешний вид больного характерен – лицо гиперемировано, гиперемия нередко распространяется на туловище.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ПРИВИВКОЙ

Прививать можно отечественной вакциной детей с 3-х лет и взрослых, австрийской вакциной детей с 1 года и взрослых. Консультацию по вакцинопрофилактике может дать только врач. Следует запомнить, что минимальный срок экстренной прививки против клещевого энцефалита необходимо начинать за 1,5 месяца (отечественная вакцина) или за 1 месяц (австрийская вакцина) до выезда в неблагополучную территорию. Прививка (отечественная вакцина) состоит из 2 инъекций, минимальный интервал между которыми – 1 месяц. После последней инъекции должно пройти не менее 14 дней до выезда в очаг. За это время вырабатывается иммунитет. Через год необходимо сделать ревакцинацию, которая состоит только из 1 инъекции, далее ревакцинацию повторяют каждые 3 года.

Ревакцинация однократно через каждые 3 года. Если до отъезда человек не успевает сделать прививку в экстренных случаях можно ввести человеческий иммуноглобулин против клещевого энцефалита до выезда в неблагополучную территорию, действие препарата проявляется через 24-48 часов и продолжается около 4 недель.

Памятка для родителей

«Роль витаминов в детском питании»

Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Они регулируют обмен веществ, участвуют в образовании фрагментов и гормонов, в окислительных реакциях, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, к воздействию токсинов, радионуклеидов, низких или высоких температур и к другим вредным факторам окружающей среды.

Витамины практически не синтезируются в организме. Только некоторые из витаминов группы В в небольшом количестве образуются в кишечнике в результате жизнедеятельности существующих там микроорганизмов. И еще витамин Д синтезируется в коже человека под воздействием солнечных лучей. Основными же источниками витаминов являются различные продукты питания.

Особенно важно достаточное поступление витаминов в организм в период дошкольного возраста, отличающийся интенсивным развитием и формированием различных органов и систем, напряженностью обменных процессов, совершенствованием структуры и функций центральной нервной системы.

Обычно детям не хватает витамина С, группы В, а также витамина А и бетакаротина. Это отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей, отмечаются повышенная утомляемость, вялость, замедление темпов физического развития, ослабление иммунологической защиты, что приводит к росту заболеваемости, затяжному течению патологических процессов. Гиповитаминозы усугубляются при наличии у детей различной хронической патологии, особенно со стороны органов пищеварения.

Чаще всего гиповитаминозы развиваются в результате нарушений в организме питания – при недостаточном включении в рацион свежих овощей и фруктов, молочных продуктов, мяса, рыбы.

В целях профилактики в рационы детей необходимо регулярно включать достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов.

Так, главными источниками **витамина С** являются различные овощи, фрукты, ягоды, зелень, а также картофель. К сожалению, в процессе хранения содержание витамина С в продуктах заметно снижается, например в картофеле. Лучше сохраняется витамин С в кислой среде (квашеная капуста), а также в консервированных продуктах, хранящихся без доступа воздуха (соленые овощи, зелень).

Витамин В1 (тиамин) имеет большое значение для нормального функционирования пищеварительной и центральной нервной систем, принимает активное участие в процессах обмена веществ. При его недостатке в организме отмечается повышенная утомляемость, мышечная слабость, раздражительность, снижение аппетита. Отмечено, что дефицит витамина В1 развивается в результате недостаточного содержания в рационе растительных масел, являющихся основными источниками полиненасыщенных жирных кислот.

Витамин В2 (рибофлавин) играет большую роль в углеводном и белковом обмене, способствует выработке энергии в организме, обеспечивает нормальное функционирование центральной нервной системы, способствует лучшему усвоению пищи, поддерживает в норме состояние кожи и слизистых оболочек. При недостатке этого витамина отмечается падение массы тела, развивается слабость, кожа становится сухой, в углах рта появляются трещины и корочки («заеды»). При выраженном дефиците витамина В2 может развиваться воспаление слизистой оболочки глаз (конъюнктивит) и полости рта (стоматит).

Основными источниками витамина В2 являются молочные продукты, мясо, субпродукты, яйца, пивные и пекарские дрожжи.

Витамин А (ретинол) необходим для поддержания нормального зрения, процессов роста, хорошего состояния кожных покровов и слизистых оболочек. Он принимает непосредственное участие в образовании в сетчатке глаз зрительного пурпура – особого светочувствительного вещества. Определенную роль витамин А играет в выработке иммунитета.

При дефиците данного витамина в первую очередь снижается острота зрения в сумерках, развивается так называемая «куриная слепота»; у детей отмечаются задержки роста, снижение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям.

Наиболее богаты витамином А рыбий жир, сливочное масло, субпродукты, яичный желток, сыр. В растительных продуктах содержится каротин, из которого вырабатывается витамин А. Каротином богаты зеленые части растений, а также овощи и фрукты оранжевой и красной окраски.

Здоровое питание

Больше всего витаминов и минеральных веществ, которые будут лучше всего усваиваться в детском организме, содержится именно в пище. Рацион ребенка – это самое главное, вот почему за ним необходимо обязательно следить. 40% всего рациона должны составлять свежая зелень, свежие овощи и фрукты, ягоды, 20% – мясные продукты, столько же хлебобулочные изделия и крупы, и оставшиеся 20% – молочные и кисломолочные продукты.

Родителям следует помнить о том, что даже в одном свежем, выращенном в теплице яблоке будет содержаться гораздо больше витаминов и минералов, чем в большинстве фармакологических комплексов. А в горсти изюма полезных веществ больше, чем в поливитаминном драже.

Кроме того, витамины, поступающие в организм с овощами и фруктами, а не в составе драже и таблеток, гораздо лучше усваиваются в детском организме, что существенно повышает их эффективность. Так что будьте уверены:

если ваш ребенок сам ест и не отказывается от приема фруктов и овощей, ягод и сухофруктов, от зелени и молочных продуктов, он получает все необходимое!

Родительский контроль за доступом к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Предлагаем Вам программы для организации родительского контроля за доступом к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

1. Программы для контент-фильтрации:

<http://www.kontrol.info/>

<http://www.newestsoft.com/Windows/Web-Development/Wizards-Components/Naomi-3290.html>

<http://cp.s-soft.org/>

<http://www.netpolice.ru>

<http://icensor.ru/>

<http://www.smart-soft.ru/ru/>

<http://ideco-software.ru>

2. Использование функции «родительского контроля» или «семейной безопасности» на компьютерах, с которыми работают школьники:

Если на компьютере используются антивирусная программа Kaspersky Internet Security версии 2010, то в этой программе есть вкладка «Родительский контроль», где можно заблокировать доступ к нежелательным сайтам.

3. Использование специализированного браузера, созданного для детской аудитории:

Детский браузер Гогуль <http://www.gogul.tv> специально разработанный для детей, их родителей и воспитателей.

Портал «ТЫРНЕТ – Детский Интернет» <http://www.tirnet.ru> Этот сервис включает в себя услугу «прокси», которая не позволит ребенку по баннерам и гиперссылкам перейти на нежелательные ресурсы.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Выбрав нашу школу, вы становитесь членами нашей команды, и мы надеемся, что Вы:

- Будете постоянно интересоваться успехами своего ребёнка, ставить подписи в дневнике.
- Поддерживать тесную связь, как с классным руководителем, так и с учителями-предметниками.
- Посещать родительские собрания, индивидуальные консультации.
- Своевременно ставить в известность классного руководителя о причинах отсутствия ребёнка в школе.
- Оказывать помощь в организации школьных и классных дел.
- Принимать активное участие в общественном управлении школы.

Как помочь детям выполнить домашнее задание

Родители всегда пытаются помочь своим детям в приготовлении уроков. Эта помощь варьируется от отдельных кратких объяснений до полного выполнения задания вместо ребенка. В любом случае возникает масса проблем. В попытках справиться с ними родители используют различные методы: подкуп, угрозы, наказания, рассуждения. Мотивы взрослых вполне объяснимы. Разве можно найти что-то плохое в естественной родительской озабоченности? Однако очень часто родители только усугубляют школьные стрессы своих детей. Если принять во внимание требования, предъявляемые в школе к выполнению заданий, беспокойство многих ребят относительно одобрения своих действий со стороны учителей и страх потерпеть неудачу перед классом, то становится ясно, что школьники надеются спокойно отдохнуть дома. Однако этого не происходит - родители "стоят у них над душой" во время выполнения домашних заданий, не позволяя расслабиться. Это сродни ситуации, когда работающий человек, получив долю стресса на рабочем месте, возвращается домой в такую же напряженную обстановку. Подумайте, сколько времени вы сможете выдержать подобную ситуацию? Не достигнув успехов, многие родители отправляются в школу в надежде получить советы от учителей по поводу того, как помочь своим детям в приготовлении уроков.

Ниже приведен список приемов, призванных помочь школьникам в процессе выполнения домашних заданий, предотвратить фрустрацию, гнев и разочарование взрослых и детей.

1. Выполнение распорядка дня. Многим детям помогает соблюдение четкого распорядка дня. Для ребят слишком велико бремя ответственности, если им приходится самостоятельно решать, когда приниматься за выполнение домашней работы. Детям надо заранее решить, делать ли им уроки сразу после прихода из школы или, например, после ужина. Однако, после того как примерное время выполнения домашних заданий определено, нужно придерживаться расписания настолько четко, насколько это возможно. Четкое выполнение распорядка дня поможет справиться с такой проблемой, как "вылавливание" детей и "усаживание" их за работу. Через некоторое время домашняя работа станет просто естественной частью их ежедневного расписания. Заметим, что время, отведенное на ее выполнение, не должно ничем прерываться. Телефонные звонки, телевизионные передачи и все остальное может подождать, пока работа не будет завершена.

Вечером родителям следует обязательно проверить выполненную домашнюю работу. Многие дети очень волнуются, боясь принести в школу задания, выполненные с ошибками. Поэтому очень важно, чтобы родители регулярно проверяли работу. Такое поведение взрослых порождает у ребенка ощущение завершенности работы, является признаком доброжелательного внимания родителей, а также формирует чувство безопасности и уверенности, что задания выполнены без ошибок. Эту уверенность школьник принесет с собой в класс, а значит, будет чувствовать себя спокойнее, когда станет выполнять классную работу. Однако если ребенок не понял какой-то определенный материал, то родителям нужно сообщить об этом учителю.

2. Распределение заданий по степени сложности. Для некоторых детей является проблемой сделать выбор, с какого задания начинать выполнение домашней работы. Они могут очень долго мучаться над ее решением. Целесообразно предложить им начинать выполнение заданий с самых легких. Таким образом, у ребят оказывается выполненными большее количество задач и упражнений, что порождает чувство удовлетворенности.

3. Родителям не следует сидеть рядом с ребенком все время, пока он делает уроки. Многие родители скажут, что их дети не умеют самостоятельно работать и им приходится сидеть рядом с ними. На самом деле это не так. Видя, что родители готовы постоянно находиться рядом, дети сознательно решают ничего не делать самостоятельно. Кое-кто просто перестает работать, как только родитель отходит. Часто такие несамостоятельные школьники не справляются с классной работой, принося недоделанные задания домой.

Если родители уже оказались в такой ситуации, не следует немедленно менять установившийся порядок вещей. Надо двигаться постепенно. Несколько дней подряд взрослым целесообразно садиться как можно дальше от ребенка, выполняющего домашнее задание. Постепенно родителям следует увеличивать расстояние между собой и школьником, пока он не станет работать полностью самостоятельно.

4. Сначала проверить то, что выполнено правильно.

Как правило, родители в первую очередь обращают внимание на ошибки своих детей. Взрослым стоит взять за правило отмечать, как хорошо школьник выполнил те задания, которые сделаны без ошибок. А относительно заданий, в которых допущена ошибка, сказать ребенку: "Я думаю, что если ты еще раз проверишь этот пример, то у тебя может получиться несколько другой ответ". Это побудит ученика вернуться к заданию без отвращения и чувства бессилия. Если родитель начнет проверку домашнего задания с разбора ошибок, да еще и рассердится, то ребенок, вместо исправления недочетов, будет переживать, что вызвал неудовольствие взрослого. Иногда целесообразно проверять домашнее задание по частям, сразу после того как школьник решил задачу, выполнил упражнение. Для многих детей важно немедленно получить подтверждение, что все сделано без ошибок или как можно быстрее исправить погрешности в работе. Таким образом, ребенок достаточно быстро может получить обратную связь относительно хода выполнения уроков. У него возникает желание хорошо выполнить следующее задание. Если же ребенок начал что-то делать неправильно, то он имеет возможность сразу обнаружить и объяснить ошибку. Это означает, что школьнику не придется потом переделывать все задание целиком.

5. Не следует разрешать школьнику сидеть за уроками весь вечер напролет. Иногда родители разрешают ребенку сидеть над домашним заданием несколько часов подряд. Это вполне нормально, если школьник все это время действительно работает и задание в самом деле требует столько времени на выполнение. Однако если взрослый видит, что за час или два ребенок почти не продвинулся в его выполнении, то надо прекратить бесполезное занятие. В таком случае целесообразно написать учителю записку, объясняющую происшедшее, или встретиться с педагогом.

Каковы причины неспособности школьника справиться с заданием дома?

- Он мог просто не понять новый материал, и поэтому был не в состоянии выполнить домашнее задание.
- Возможно, у ребенка уже сформировалось чувство беспомощности. В этом случае, если он будет долго сидеть над заданием, велика вероятность, что оно будет выполнено родителями.
- У ребенка могут быть серьезные проблемы с обучением в целом, например, по причине несформированности необходимых учебных умений и навыков.
- Ученик не в состоянии справиться с большим объемом задания.

6. Помощь при заучивании информации из учебника.

Часто школьники не знают, на что им надо обращать внимание в процессе чтения учебного текста. В большинстве учебников в конце каждого параграфа есть вопросы. Родителям стоит обсудить их с ребенком до того, как он начнет читать учебник. Используя такую тактику, школьник будет знать, на какую важную информацию надо обращать внимание. Некоторые дети стремятся запомнить абсолютно все, что написано в учебнике. Тогда

целесообразно дать такому ребенку карандаш и попросить его отметить слово или предложение, которое, по его мнению, является ответом на один из вопросов. Рассмотрите возможность записи главы из учебника на магнитофон. Исследования показывают, что чем больше разных органов чувств используется для получения информации, тем больше вероятность усвоения информации.

7. Родителям стоит обращать внимание на невербальные сигналы, которые они посылают своим детям в ходе выполнения домашнего задания. Родители часто говорят, что никогда не впадают в гнев и не кричат на своих детей, когда помогают им делать уроки. Однако общение происходит не только на вербальном уровне. Известно, что невербальные способы передачи информации являются не менее значимой частью общения. Поэтому очень многие сигналы, особенно негативные, могут быть переданы довольно просто, даже если родители сами об этом не подозревают.

Гримасы, напряженность позы, вздохи, поднятые брови и другие проявления "языка тела" - все это является невербальными ответами на промахи детей. Если они достаточно чутки, то быстро примут эти сигналы. Это только добавит напряженность в ваши взаимоотношения, связанные с домашней работой.

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

Успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения родителей.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов. Такие тренировки в выполнении тестовых заданий позволяют реально повысить тестовый балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
- самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Об ограничении Интернета

Необходимость обеспечения ограничения бесконтрольного доступа детей к нежелательной и сомнительной информации.

В существующем глобальном информационном пространстве наши дети беспрепятственно получают доступ к информационной продукции низкого нравственно-этического содержания, а недобросовестные производители злоупотребляют доверием людей с целью сбыта подобной продукции.

Отдельная информация, содержащаяся в Интернете, рекламе, играх, печатных изданиях наносит вред духовному и нравственному развитию несовершеннолетних, а изобилие насилия лишает наших детей детства.

Хотя законодательство принято на федеральном уровне (это и Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», ст. 14 «Защита ребенка от информации, пропаганды и агитации, наносящих вред его здоровью, нравственному и духовному развитию», тем не менее, необходимо выработать механизм его реализации и комплексный подход к выявлению преступлений, совершаемых с использованием высоких технологий.

Правоохранительные органы, безусловно, работают в данном направлении, в частности Генеральной прокуратурой внесены представления в адрес руководства ряда печатных изданий, находившихся в продаже по доступной для детей цене и без указания возрастных ограничений. Это, например, сборники «SMS для мальчиков», «SMS для девочек», другие журналы, в которых пропагандировались насилие и жестокость, порнография и антиобщественное поведение, формировалось болезненное искаженное восприятие мира детьми, деформировался нормальный процесс их социального развития. Подобная ситуация наблюдается и на книжном рынке: за ярким и красочным оформлением может скрываться опасная для детей информация.

КООРДИНАЦИОННЫЙ СОВЕТ ИНФОРМИРУЕТ

Интернет - всемирная сеть, в котором, что бы мы ни искали, - это обязательно найдется. Однако не стоит забывать, что внутри этой системы детей могут подстергать неприятности, угрожающие как безопасности вашего компьютера, так и личной безопасности ребенка: "попутные" заражения (вредоносные программы, загружаемые автоматически при просмотре зараженных сайтов); заражение при использовании файлообменных (P2P) сетей; нежелательная реклама, в том числе программы, устанавливаемые автоматически вместе с бесплатным ПО, загружаемым из Интернета; загрузка из Интернета «пиратских» материалов (например, музыкальных или видео-файлов); получение мошенниками от ребенка личных данных (его собственных или ваших); получение ребенком информации сексуального характера или иной неприемлемой информации; ребенок может стать жертвой запугивания через Интернет; ребенок может стать жертвой домогательств педофилов и других преступников.

Общие правила безопасности ваших детей в Интернете:

- Поговорите о возможных опасностях.
- Сформулируйте правила работы в Интернете.
- Пользуйтесь Интернетом вместе.
- Поощряйте обсуждение онлайн-опыта.
- Объясните, что не все, что опубликовано в Интернете, - правда.
- Убедите ребенка никому не сообщать свои пароли и закрыть социальный профиль для посторонних.
- Запретите встречаться с онлайн-знакомыми в реальной жизни.
- С помощью настроек программного обеспечения ограничьте доступ ребенка к определенному контенту.

Kaspersky Internet Security 2010 и Антивирус «Доктор Веб», всемирно известные программы, содержат все необходимое для безопасной работы в Интернете - от признанных антивирусных технологий до самых передовых разработок в сфере информационной безопасности, в частности функцию «Родительский контроль».

Модуль «Родительский контроль» позволяет ограничивать доступ как к конкретным сайтам или страницам на сайтах, так и ко всем, известным сайтам, содержащим информацию определенной тематики (например, сайтам о наркотиках или оружии и т.д.). Блокировка конкретных сайтов задается пользователем как по отдельным адресам, так и по ключевым словам в адресе. Администратор компьютера может сам задать список запрещенных сайтов или воспользоваться постоянно обновляемыми тематическими списками, предоставляемыми компанией-производителем

Общие советы родителям

Общайтесь друг с другом.

Каждому необходимо уметь разговаривать и слушать других. Это основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Если по каким-то причинам вы перестали общаться, возникают проблемы, нарастает непонимание, и, в итоге, Вы оказываетесь изолированными от своего ребенка. Отсутствие общения с Вами заставляет его обратиться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Помните об этом и будьте готовы к общению, развивайте его.

Выслушивайте друг друга.

Умение слушать - основной компонент эффективного общения, но делать это не всегда легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает: показывать свою внимательность, пытаться понять, что Вам говорит ваш ребенок, уделять внимание взглядам и чувствам вашего ребенка, не споря с ним, не настаивать, чтобы ребенок выслушивал ваши представления о чем-либо, выслушивать его точку зрения.

Расскажите ему о своем опыте.

Очень часто ребенку трудно представить, что Вы были молоды! Напоминайте ему, что и перед вами стояли проблемы выбора и принятия решения, хотя не следует пересказывать длинные истории вашего детства, начинающиеся словами: "Когда я был в твоём возрасте...". Объясните ребенку, что в детстве вы тоже были не подарок и тоже делали ошибки. Может стоит подчеркнуть, что очень помогает совместное обсуждение тех вопросов и проблем, которые в данный момент стоят перед ним. Вспомните пословицу "Одна голова хорошо, а две лучше.". Пусть ваш ребенок знает, что Вы хотели бы поделиться своими проблемами и заботами с ним, а не ожидаете от него обратного. Покажите ему, что вы тоже человек и ничто человеческое вам не чуждо.

Ставьте себя на его место.

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы не плохо показать, что Вы осознаете, насколько ему трудно. Совсем необязательно давать ему "правильные" ответы на возникающие вопросы или надоедать пересказом историй из собственного прошлого. Надо просто дать ему понять, что Вам близки его проблемы. Попытайтесь посмотреть на мир его глазами.

Будьте рядом.

Вы не можете всегда быть рядом со своим ребенком. Вам нежно работать и иметь возможность отдыхать. И ребенок должен это понимать. Но он также должен иметь возможность отдыхать. И ребенок должен это понимать. Но он также должен знать, что двери всегда открыты, если ему необходимо с Вами поговорить. Установите определенное время, когда можно собраться вместе и обсудить любые проблемы и заботы. Или договоритесь, когда ему это действительно необходимо. Несмотря на то, что вы не можете быть рядом постоянно, ребенок хочет чувствовать, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

Действуйте твердо, но последовательно.

Быть твердым - это не значит быть агрессивным. Это значит быть уверенным, что ваши взгляды и чувства известны, и Вы хотите, чтобы ваш ребенок их уважал. Будьте последовательны! Не меняйте своих решений, не угрожайте тем, что Вы никогда не сделаете.

Проводите время вместе.

Очень важно не только общаться со своим ребенком, но и проводить вместе время. Но гораздо разумнее регулярно планировать вашу совместную деятельность. Это не обязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, просто посмотреть вместе телевизор. Поддерживайте его интересы и Вы сделаете очень важный вклад в разумное поведение вашего ребенка.

Дружите с их друзьями.

Друзья могут оказывать огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Убедитесь, что вы знаете и встречаетесь с друзьями с друзьями своего ребенка. Приглашайте их к себе домой, найдите место, где ваш ребенок и его друзья могли бы встречаться. В этом случае Вы всегда можете отслеживать, чем они занимаются.

Помните, что Ваш ребенок уникален.

У любого ребенка есть сильные стороны, и любой ребенок хочет чувствовать себя значимым и востребованным. Иногда трудно отыскать сильные стороны его личности, но поверьте они есть. Вы можете помочь своему ребенку развить их и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и Вы осознаете и радуетесь его достижениям, повышается уровень самооценки ребенка.

Подавайте пример.

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Пристрастие к любому из них может вызвать проблемы, например, алкогольную зависимость. Конечно, употребление любого из вышеуказанных законно, но то, как вы их употребляете, является примером для вашего отношения к наркотическим веществам.

Есть несколько вещей, которые следует избегать:

не издевайтесь над своим ребенком - издевки не нравятся никому,

не читайте нотаций - вспомните, как Вы сами их воспринимаете,

не поучайте - "святость" не помогает ребенку, которому нужна помощь,

не пытайтесь запугать ребенка страшными историями. Это не помогает.

Памятка о ДДТТ

Безопасность на дорогах - это обязанность, которая требует большой ответственности от родителей или опекунов маленьких детей, и этим ни в коем случае нельзя пренебрегать. Даже внимательно наблюдая за своими детьми, иногда бывает трудно среагировать достаточно быстро, когда они бросаются на дорогу или улицу, пытаясь догнать ускоривший мячик или укатившуюся игрушку. Подавляющее большинство некоторых несчастных случаев автодорожных происшествий происходит из-за того, что дети внезапно выбегают на дорогу.

Статистические данные о безопасности на дорогах показывают, что дети, которые в действительности выживают в таких происшествиях, получают серьезные телесные повреждения. Телесные повреждения на дорогах могут быть предотвращены: Осознанием большой опасности; Знанием простых правил безопасности; Обладанием бдительности, ответственности, поскольку безопасность на дорогах зависит от родителей.

Безопасность на дорогах состоит из двух категорий.

- Защитить вашего ребенка от: того, чтобы быть сбитым машиной, которая съехала с автомобильной трассы; того, чтобы, играя во дворе, ваш ребёнок случайно не выбежал на автомобильную дорогу.
- Предотвратите несчастный случай с вашим ребёнком, который может произойти на автомобильной дороге.

Одна третья детей не старше шести лет, которые пострадали во время автомобильной катастрофы, погибли в собственных дворах, на автомобильных парковках и просто на дорогах. Дети от одного до двух лет имеют большую вероятность пострадать или даже погибнуть на подъездных дорогах к собственному дому. Несмотря на то, что транспортное средство обычно перемещается медленно и часто ведется родителем, родственником или другом, бывает невозможно избежать несчастного случая с ребёнком из-за невнимательности того, кто присматривает за ребёнком и потерявшим бдительность в это время.

Ввиду того, что транспортное средство движется медленно вдоль дороги, ребёнок до конца не осознаёт чувства опасности, он может попасть в ловушку собственного любопытства и доверчивости, для него всё кажется родным и абсолютно безопасным, так как он знает, что папа и мама никогда не причинят ему вреда. Таким образом, ребёнок может попасть под машину своего родного отца, матери или кого-то из родных и друзей и получить травмы, не совместимые с жизнью. А дети, которые выживают, действительно получают серьезные травмы, требующие серьезного длительного лечения.

Маленьких детей, особенно малышей, бывает очень трудно заметить или увидеть, когда они находятся в непосредственной близости или позади автомобиля. Большинство водителей знает о "мертвых точках их автомобиля" и исследования показывают, что есть большая "мертвая точка" позади большинства автомобилей, особенно когда автомобиль движется назад. Даже автомобили, оборудованные датчиками или видеокамерами, не замечают маленького ребёнка, и поэтому слишком поздно останавливаются, когда уже произошла трагедия. Самое большое число фатальных несчастных случаев на дорогах происходит в будничные дни в противоположность выходным дням. Они обычно происходят между восьмью и десятью часами утра, и с четырёх часов до шести часов вечера. И в дополнение ко всему, большинство несчастных случаев происходит в хорошую, солнечную погоду.

Правила безопасности:

Всегда следите за вашими детьми, никогда не оставляйте их без присмотра, пока они играют во дворе, и особенно около оставленных или движущихся транспортных средств.

Держите детей за руку и рядом собой всегда, когда вы выходите из дома, таким образом, вы обеспечите им безопасность на дорогах.

Если вы один или одна выезжаете из дома на вашем транспортном средстве, убедитесь, что ваш ребёнок крепко и надёжно пристёгнут в автомобильном кресле или просто на заднем сиденье, перед тем как вы начнёте отъезжать от дома.

Используйте двери безопасности, ограждение или ворота в тех местах, которые выходят на проезжую часть из вашего дома, чтобы тем самым обеспечить трудный доступ к автомобильной дороге вашим маленьким детям.

Прогуляйтесь вокруг вашего транспортного средства перед отъездом из дома или двора, где обычно играют дети.

Никогда не позволяйте детям играть на дороге у дома, по которой движется ваш автомобиль, поскольку ваш ребёнок, когда остаётся без присмотра со стороны взрослых, часто использует дорогу как любимое место для игр.

Создайте альтернативные условия для игр ваших детей, чтобы у них не появилось желание выбежать на улицу, что послужит защитой от несчастных случаев на уличных дорогах.

Ни один из приведённых выше способов не может быть эффективнее, чем родительская забота и внимание, когда дело касается безопасности детей.

Правила безопасного поведения ребенка

Говоря о безопасности ребенка в целом и о правилах безопасного поведения, как одного из аспектов данного вопроса, необходимо, в первую очередь, понять уровень ответственности каждого из нас за несовершеннолетнего. Ведь речь идет о нашем будущем, будущем нашей страны. Не зря на самых различных уровнях законодательной и исполнительной власти создается все больше законопроектов и программ, напрямую связанных с обеспечением жизнедеятельности детей, в том числе и их безопасности.

Исследуя криминогенную обстановку в городе, основанную на статистических данных, можно с уверенностью сказать, что ситуация меняется в лучшую сторону. Наблюдается снижение как преступлений, совершенных несовершеннолетними, так и количества преступных посягательств, направленных на них. Безусловно, определенное влияние на ситуацию оказало и применение практики закрепления за образовательными учреждениями школьных инспекторов отдела по делам несовершеннолетних.

Но так ли безоблачна и радужна эта картина? Наверное, нет. Ведь преступления, связанные с участием в них несовершеннолетних, имеют очень высокую латентность в силу ряда объективных и субъективных факторов. Из этого следует, что все мы, когда говорим о безопасности ребенка, ни в коем случае не должны самоуспокаиваться.

Вопрос безопасного поведения ребенка необходимо рассматривать в трех проекциях. Во-первых, это ограждение от преступных посягательств со стороны других лиц. Во-вторых, пресечение возможности попадания ребенка в преступную среду и, как следствие, совершение им преступлений. В-третьих, самобезопасность, то есть умение вести себя так, чтобы избежать получения травм по собственной неосторожности.

Коротко рассмотрим, каким должно быть поведение подростка в типичных ситуациях. - Преступные посягательства на несовершеннолетнего могут классифицироваться по различным типам. Изучая вопрос безопасного поведения, логично было бы классифицировать преступные посягательства по месту их совершения (дом или улица), а также по виду преступления (кража, открытое хищение, причинение вреда здоровью, преступления сексуальной направленности). В любом случае основами безопасности будут осмотрительное поведение ребенка, а также умение принять быстрое и верное решение.

Ни в коем случае ребенок, в особенности оставаясь дома в одиночестве, не должен открывать двери незнакомым людям и не вести с ними длительных диалогов через дверь. Достаточно дать понять неизвестному, что дома присутствуют взрослые, но в силу каких-то причин они не могут подойти к двери. Если звонит телефон, нужно обязательно ответить на звонок, но при этом, если звонящий не знаком ребенку, не называть себя, номера телефонов, а также следует уточнить цель, номер телефона звонящего и закончить разговор.

Идя по улице, ребенок должен уметь держать окружающую обстановку под контролем. При малейших подозрениях о попытке вхождения со стороны незнакомых людей в какой-либо контакт, в особенности если поведение их носит явно агрессивный и угрожающий характер, следует немедленно сменить маршрут движения и попытаться скрыться. Можно зайти в место массового пребывания людей, например, в торговый центр. Если это все же не удалось и преступник начал осуществлять свои намерения, нужно создавать как можно больше шума: кричать, звать на помощь, оказывать сопротивление.

Входя в подъезд или в лифт, необходимо осмотреться и убедиться, что в приближении нет лиц, которые потенциально могут напасть в замкнутом пространстве, где попытки скрыться или позвать на помощь будут сильно ограничены.

Ребенок ни в коем случае не должен вступать в разговоры с незнакомыми людьми и соглашаться идти с ними, даже если будет обещана реализация его самых сокровенных желаний.

Чтобы уберечь себя от получения разного рода травм, не связанных с совершением в отношении него преступлений, ребенок должен знать и правильно применять элементарные правила дорожного движения, уметь пользоваться бытовыми приборами, знать основные телефоны аварийных и специальных служб, а также ближайших родственников. Кроме того, ему необходимо внушить, насколько опасны места, где проводятся строительные и ремонтные работы.

Воспитание у детей привычек безопасного поведения - одна из самых больших проблем, потому что их, как магнитом, тянет на заброшенные стройки и иные опасные объекты, где есть возможность побегать, попрыгать и ползать в экстремальных условиях. Учитывая, что чувство опасности у детей развито гораздо слабее, чем у взрослых, а координация движений зачастую еще недостаточна, то нередко случаи, когда такие прогулки заканчиваются несчастными случаями, в том числе и со смертельными исходами.

Это лишь основополагающие принципы безопасного поведения ребенка. Подробнее они изложены в ваших памятках. Надо понимать, что всех ситуаций предусмотреть невозможно, поэтому очень важно научить наших детей быть осмотрительными и уметь правильно реагировать на опасную, пусть даже зачастую только потенциально опасную ситуацию.

Я умышленно не стал останавливаться на вопросе предотвращения попадания ребенка в преступную среду, так как в этом случае нужно говорить скорее о наших с вами действиях: контроле за текущим поведением ребенка, внушении ему определенных моральных и этических ценностей, принятых в цивилизованном обществе, желании и умении заинтересовать и занять его. И наконец, суметь понять ребенка, быть его другом, а не только жестким родителем, вставшим в оппозицию.

Дорогие родители!

Для того чтобы уберечь детей от насилия, предлагаем вам полезные советы и навыки, которым необходимо обучить своего ребенка.

НАУЧИТЕ РЕБЕНКА везде и всегда соблюдать осторожность - преступником может оказаться и сверстник ребенка, и знакомый взрослый. Никогда и никому не рассказывать о распорядке дня в семье. Носить ключи в специальном кармане. Не выставлять напоказ мобильный телефон, дорогие вещи, наличные деньги. Никого не приглашать в пустую квартиру. Не играть вблизи дорог или стоящих автомашин. Не лазать в подвалы и на чердаки.

ДОМА тщательно закрывать двери и окна в квартире. Не открывать дверь незнакомцам, даже если они представляются сотрудником милиции, работником коммунальных услуг или почты, сослуживцем родителей, соседом. Не говорить, что он один дома (сказать, что папа спит, брат смотрит телевизор, мама разговаривает по телефону и т.д.). В случае опасности звонить в милицию («02») или в службу спасения («112»), родителям, а если нет телефона или он не работает, выйти на балкон или открыть окно и громко кричать: «Пожар!» Не вступать в диалог с незнакомцами по телефону, никогда не отвечать «Квар-тира таких-то».

Если позвонивший представляется другом родителей и уговаривает ребенка напомнить адрес, который он, якобы, забыл - попросить перезвонить позже или сообщить рабочий телефон родителей. Не надо спешить называть позвонившего по имени (пусть он сам представится). Затем необходимо немедленно перезвонить родителям и предупредить о звонке. Если в дом проникли преступники, не пытаться с ними бороться, бежать из квартиры прочь, звать на помощь соседей, прохожих, громко крича: «Пожар!». Если дверь в квартиру открыта, около нее стоит посторонний, на пороге лежат чужие сумки или собранные вещи - не подходить к квартире, позвонить соседям, попросить о помощи. При выходе из квартиры даже «на минуточку» - посмотреть в глазок и выйти только, если на площадке нет посторонних, закрыть дверь на ключ. Если ребенок уходит из дома в отсутствие взрослых, необходимо оставить записку, куда и с кем он идет, где его искать и во сколько он придет.

НА УЛИЦЕ На все уговоры незнакомых людей пойти с ними или предложения отвезти на машине ребенок должен сказать: «Нет!». Никогда не соглашаться идти в гост к незнакомцу. Не вступать в разговор с незнакомцами, даже если это подростки. Если группа подростков резко направляется в сторону ребенка - перейти через дорогу или зайти в первый попавшийся магазин. Не подходить к подъезду, когда там маячит незнакомец, дожидаться соседа или знакомого. Если ребенку показалось, что он встречает одного и того же человека по дороге или тот стал часто появляться рядом, он должен рассказать об этом родителям, попросить провожать и встречать его, сменить маршрут. Маршрут ребенка должен быть безопасным: двигаться надо по освещенным улочкам, обходить стороной парки и лесные массивы. При первом же требовании добровольно отдать деньги (кольцо, браслет, дорогую обувь, модную куртку, плеер, телефон). Жизнь дороже! Не садиться в машину, даже если за рулем или в салоне женщина. Ответить категорическим отказом. Если водитель вышел из машины и идет к ребенку - бежать как можно быстрее в первый попавшийся двор, там остановиться, крикнуть «Мама!» и помахать рукой, будто увидел именно того, кого звал. Не важно, что в окне никого нет, вряд ли преступник будет всматриваться в окна, привлекая к себе внимание. Если ребенка насильно сажают в машину - кричать: «Меня зовут... Мой телефон... Позвоните моим родителям!» или: «Меня хотят украсть! Я не знаю этих людей! Позовите милицию!» Текст должен быть максимально кратким и не содержать лишней информации. Ребенок обязан помнить его всегда. Если ребенок потерялся, пусть зайдет в первый попавшийся магазин или кинотеатр, больницу или аптеку, в отделение милиции и попросит связаться с родителями по телефону. На одежде ребенка должна быть пришита метка с именем, фамилией, телефоном, а также медикаментозными противопоказаниями, если они есть. Если на улице стреляют - не выходить из дома, не подходить к окну. Стрельба застала на улице? Лечь на землю и постараться отползти за угол дома или за любую преграду (остановку, клумбу). Если ничего такого поблизости нет, закрыть голову руками и лежать спокойно. Стреляющие ориентируются на резкое движение и попытка убежать может стоить жизни.

В ПАРАДНОЙ Во время ожидания лифта необходимо встать так, чтобы за спиной была стена. Если вместе с ребенком в лифт хочет войти незнакомец, пусть ребенок сошлется на забывчивость, спустится к почтовому ящику, но не заходит вместе с незнакомым человеком в кабину, даже если человек показался ребенку безопасным. Если ребенка заталкивают в лифт, зажав рот, - постараться ударить любым предметом, оказавшимся в руках, укусить за палец. Пусть попытается нажать на кнопку «стоп», затем - на кнопку ближайшего этажа. Выбегая из лифта, нажать любую кнопку. Необходимо запомнить: нельзя угрожать нападающему - можно спровоцировать нападение. Забыть о словах: «Я все расскажу!».

В ШКОЛЕ

Если в школу приходит незнакомец, говорит, что его прислала мама (папа, бабушка с дедушкой) и предлагает пойти с ним - отказаться!

Не выходить из класса во время урока, даже если приходит старшеклассник, который уверяет, что ему поручили позвать ребенка к директору. Дождаться перемены и попросить учителя проводить в кабинет. Не заходить в школьный туалет, если там находится большая компания подростков или стоит незнакомый взрослый человек. Не спешить соглашаться куда-то идти с новым приятелем. Сначала надо узнать, что он за человек, какие у него друзья. Если друзья подговаривают украсть что-то в магазине или ограбить людей - это серьезное уголовно наказуемое преступление. Необходимо отказаться и постараться избавиться от такой компании. Поговорить о сомнениях в правильности действий своих друзей с родителями или другими взрослыми людьми, который ребенок доверяет.