

# Памятка для родителей «Безопасность ребёнка дома»

## Памятка для родителей «Безопасность ребёнка дома»



Информация к сведению:

Опасность – центральное понятие безопасности жизнедеятельности, она носит скрытый характер. Признаками, определяющими опасность, являются:

- угроза для жизни,
- возможность нанесения ущерба здоровью,
- нарушение условий нормального функционирования органов и систем человека.

Можно выделить ряд опасностей, связанных с местом пребывания человека:

1. опасности дома,
2. опасности на дороге и на улице,
3. опасности в природе,
4. опасности в общении с незнакомыми людьми.

Именно от обученности и опыта в большей степени зависит способность людей к безопасному существованию в окружающей среде.

Для того, чтобы обеспечить безопасность ребёнка взрослым необходимо предпринять ряд мер и строго придерживаться основных требований безопасности.

В первую очередь с ребёнком нужно проводить постоянную разъяснительную работу, используя примеры, сказки, рисунки и всё то, что поможет ребёнку понять, какие ситуации бывают опасными, как поступить, попав в них и как их избежать. Учёба пойдёт впустую, если не учитывать и особенности детской психики, которая противится формам «запрещено», «нельзя», «ты обязан» и т. д. Лучше действуют формулы типа: «Давай учиться вместе, помоги мне избавиться от беспокойства за тебя». Ситуации следует проверять в игровой форме, а объяснения лучше подкреплять доступными примерами. Если, например, ребёнок, совсем мал, напомните ему

о печальной судьбе семерых козлят, доверившихся волку, или о Красной Шапочке, которой больше повезло.

Второе – родителям необходимо создать ребёнку благоприятные условия в жилище, используя всевозможные защитные механизмы, приспособления и соблюдая самим правила пожарной безопасности.

Еще одно из главных условий безопасности ребенка — это его к вам доверие. Что бы с ним не случилось, он должен знать: папа и мама всегда помогут, и не бояться ничего вам рассказывать. Будьте в курсе того, кто окружает вашего ребенка в школе, на детской площадке или в секции. Если ребенок кажется подавленным, расстроенным, осторожно расспросите его, дайте понять, что он всегда может рассчитывать на вашу защиту и поддержку.

## I. Один дома или на улице

В связи с различными обстоятельствами родителям иногда приходится оставлять детей дома одних.

Ребенок должен чётко уяснить: не все взрослые желают ему добра.

Он не должен никогда и никому открывать входную дверь, если об этом заранее не предупредят родители. Или сообщать незванным гостям о том, что дома нет взрослых.

Вы должны написать на бумаге три основных телефона: пожарной, скорой помощи и милиции, и чтобы вашему ребёнку было легче разобраться, куда звонить в случае пожара, рядом с телефоном пожарной вы можете нарисовать горящую спичку, а рядом с телефоном скорой помощи – красный крест, напротив телефона милиции – милиционера или светофор (смотря с чем у ребёнка будет большая ассоциация). При этом, не забудьте объяснить, что ложный вызов делать нельзя, во-первых, потому что у вас будут большие неприятности, а во-вторых, в другой раз, когда действительно нужна будет помощь, ему не поверят (это можно сделать на примере сказки о пастушке, который несколько раз поднимал ложную тревогу, а когда действительно на стадо напали волки, никто ему не поверил, и волки перегрызли все стадо).

Кроме трёх основных телефонов ваш ребёнок должен знать телефоны ваших соседей, друзей, рабочие телефоны родителей, чтобы в случае опасности он мог связаться с вами или вашими друзьями по телефону. Обязательно выучите с ребёнком, как его зовут (имя, фамилия), как зовут родителей (имя отчество), где он живёт (полный адрес). Эти знания ему пригодятся, если он окажется в беде, (потерялся или дома случился пожар, или кто-то ломится в дверь).

Объясните, что этими знаниями он должен воспользоваться в перечисленных ситуациях, но ни в коем случае не рассказывать случайным людям, которые заговорили с ним во время прогулки или в транспорте.

Уходя из дома, проверьте, не оставили ли вы включённой воду или газ, выключили ли вы электронагревательные приборы, уберите все предметы, которыми может пораниться ваш ребёнок, закройте окна.

Закрывая дверь, попросите ребёнка накинуть цепочку, и после вашего возвращения он её снимет только тогда когда вы, открыв дверь ключом, чётко скажете: «Это мама (папа)!». Не надейтесь, что, захлопнув дверь, вы её закрыли, не поленитесь повернуть ключ в замке. Объясните ребёнку, что если кто-то пытается взломать вашу дверь, он должен тут же позвонить в милицию, а затем соседям или знакомым, которые живут поблизости.

Уходя в вечернее время, не забудьте включить свет в комнатах, это отпугнёт злоумышленников, и вашему ребёнку будет не страшно одному.

Если вы живёте на первых этажах, зашторьте окна. Если кто-то стучится к вам в окно, ваш ребёнок должен громко кричать: «Папа! Папа! Иди сюда» и ни в коем случае не подходить к окну.

Обязательно организуйте ребёнку интересный досуг.

Вот какие правила поведения могут пригодиться в разговоре о безопасности на улице:

1. Не стоит уходить далеко от дома. Лучше гулять в пределах видимости своего дома, в светлое время суток; возвращаться вовремя.
2. Нельзя разговаривать с незнакомыми людьми, рассказывать им о себе.
3. Не следует принимать предложенное незнакомым человеком угощение. Научите ребёнка вежливо отказать, например, «Спасибо, мы только пообедали» и уйти. Объясните ребёнку – если он что-то хочет, ему это можете купить вы, а угощение может оказаться непригодным, отравленным или просто послужить поводом для знакомства.
4. Никогда и никуда не следует ходить с незнакомыми людьми, что бы те не говорили и чего бы не сулили.

Вот какие фразы обычно произносят злоумышленники:

- «Твоя мама стоит за углом этого дома, она попросила взять и отвести тебя к ней».
- «Твоя мама позвонила мне и попросила отвести тебя ко мне в гости, а потом она заберет тебя».
- «Твоя мама просила сводить тебя в кино, там сейчас такой хороший детский фильм показывают» и т. д.

Необходимо объяснить, что мама или папа обязательно предупредят его заранее о предстоящей прогулке, поездке, событии и др.

5. Нельзя ходить в гости к друзьям, одноклассникам, не спросив разрешения родителей.
6. Жизненно важно соблюдать правила дорожного движения.
7. В случае опасности не нужно стесняться защищаться и громко звать на помощь. Часто не только отсутствие находчивости, зажатость, но и хорошее воспитание мешает детям действовать решительно в минуту опасности. Ребёнку следует иметь представление о том, что и воспитанный человек должен уметь постоять за себя. Если ребёнок ещё мал, скажите ему, что не будете сердиться, если он начнёт грубить, громко кричать, отбиваться, когда к нему станет приставать незнакомый человек. Объясните ребёнку взрослое понятие «право на самооборону».

## II. Отравления

Большинство отравлений у детей происходит из-за родительского недосмотра. Отравлениям необходимо уделить внимание при обеспечении безопасности детей дома. Ни в коем случае не оставляйте на виду микстуры и таблетки. Даже те лекарства, которыми вы регулярно пользуетесь и держите под рукой, должны быть тщательно закрыты и не попадаться на глаза ребёнку. Избавьтесь от лекарств с законченным сроком годности. Если вы обнаружили, что ваш ребенок

"полакомился" красивыми вкусными таблеточками, дайте ребёнку рвотное средство и срочно обращайтесь к врачу, даже если это всего лишь витамины.

Еще один источник отравлений – комнатные и садовые растения. Родителям важно соблюдать меры предосторожности и научить малыша не прикасаться к растениям без спроса и уж тем более не тащить их в рот. Правда, листья большинства токсичных растений горькие на вкус, поэтому дети, разжевав их, чаще всего выплевывают, но иногда для тяжелого отравления и этого бывает достаточно. Если на руках, глазах или губах ребенка появились волдыри, распухания, краснота, постарайтесь определить, какое растение послужило причиной этого, и, если растение действительно ядовитое, немедленно дайте ребенку рвотное средство и вызывайте врача.

### III. Аллергия

Домашние животные и насекомые часто бывают источником всевозможных инфекций, паразитарных заболеваний, да и просто носителями аллергенов (окна желательно затянуть специальной сеткой от насекомых). Поэтому в комнате, где находится ребенок, не должно быть никаких животных. Даже если у вас в семье до появления малыша уже прижился какой-либо домашний питомец, откажитесь от него хотя бы до того времени, когда ребенок подрастет и адаптируется к окружающей среде. Это тем более необходимо сделать, если животное достаточно большое и агрессивное и может представлять физическую опасность для беззащитного ребёнка. Ведь животные порой так ревнивы! Не дожидайтесь трагической ситуации, жизнь ребенка важнее ваших увлечений!

Помните, что еще один враг здоровья ребенка – это пыль, содержащая как болезнетворные микробы, так и всевозможные аллергены. Борьба с ней заключается не только в ежедневной влажной уборке гладких горизонтальных поверхностей, но и чистке с помощью пылесоса мягкой мебели, стен и даже мягких игрушек. Хорошо бы не поспешить и приобрести воздухоочиститель, особенно если в вашем доме есть курильщики или домашние животные. (Вообще-то курить лучше бросить совсем!)

### IV. Ожоги

При обеспечении безопасности детей дома особое внимание необходимо уделить кухне - одному из самых травматичных мест в квартире. Здесь много опасных предметов, начиная с кухонной плиты и заканчивая мелкими острыми предметами. Не подпускайте ребенка к зажжённой плите, особенно если на ней стоит чайник, кастрюля или сковорода с готовящейся едой. Не ставьте посуду с горячей пищей на край стола, подверните углы скатерти, чтобы ребенок не мог дотянуться до них и уронить на себя стоящие на столе предметы. Уберите на верхние полки емкости с едкими веществами, снабдите дверцы шкафов защелками. Обратите внимание: когда в кухне никого нет, дверь в нее должна быть заперта, замок должен находиться на недоступной ребенку высоте.

В комнате ребёнка нигде не должно быть открытой электропроводки. Все розетки должны быть исправны и закрыты специальными заглушками. Закройте специальными панелями или хотя бы чем-нибудь загородите радиаторы отопления, не оставляйте свободным доступ к электронагревательным приборам. Наиболее безопасными для детей являются масляные радиаторы, на которых, кстати, удобно сушить и детское белье.

### V. Удары

Для обеспечения безопасности детей дома, прежде всего удалите бьющиеся предметы: вазы, статуэтки и пр., а также любые тяжелые предметы, книги, часы и т. д. с доступных поверхностей, не оставляйте после еды посуду и столовые принадлежности, особенно ножи и вилки. По возможности пользуйтесь небьющейся посудой.

Обеспечьте углы мебели специальными накладками, которые уберегут ребёнка от ушиба при ударе.

Уберечь ребёнка во время прогулки в тёмное время поможет светоотражающий жилет.

Ванная комната также является небезопасным местом. Держите дверь в ванную комнату закрытой, при этом внутренний замок стоит либо снять совсем, либо переставить повыше, чтобы малыш не смог случайно запереться в ванной. По окончании пользования ванной сразу же сливайте воду, убирайте подальше туалетные принадлежности, косметические средства и бритвенные лезвия.

### **Итак, короткие правила**

1. Не оставляйте детей одних дома!
2. Оставив ребёнка одного, обязательно организуйте ему интересный и безопасный досуг.
3. Оставив ребёнка одного, обязательно обеспечьте ребёнка номерами телефонов экстренной помощи 01,02,03 и др., родителей, соседей.
4. Обязательно выучите с ребёнком его ФИО, ФИО родителей, адрес, номер домашнего телефона. Положите в карман одежды, портфель ребёнка памятку с номерами телефонов родителей и др. информацией.
5. Не оставляйте открытыми окна. Используйте специальные механизмы (фиксаторы створок) во избежание открытия детьми окон.
6. Не оставляйте открытыми входные двери. Для внутренних дверей используйте специальные механизмы во избежание заземления.
7. Не оставляйте включенными электроприборы.
8. Используйте специальные заглушки для розеток.
9. Электропровода «спрячьте» под электрокороб.
10. Не оставляйте на видных и доступных для детей местах спички, зажигалки, горелки и др.
11. Используйте специальные накладки на углы мебели во избежание травм от столкновения с мебелью.
12. Не оставляйте детей без присмотра с домашними животными. Помните, люди живут разумом, а животные – инстинктом. Своевременно проходите обязательный медицинский осмотр животных, их вакцинацию.
13. Не держите дома ядовитые растения.
14. Расставляя предметы интерьера (декоративные статуэтки, посуду, книги), не ставьте их на край мебели. Периодически проверяйте крепление полок, шкафов, бытовой техники.
15. Держите в недоступном месте продукцию бытовой химии; едкие вещества (уксус, перец и др.), используемые на кухне при приготовлении пищи также держите в недоступном месте.
16. Обращайте внимание на половое покрытие в ванной комнате. При попадании воды на плитку или линолеум, они становятся более скользкими, поэтому на полу должны быть коврики с

прорезиненной основой. Используйте ковры, паласы, ковровые дорожки с прорезиненной основой и в других комнатах.

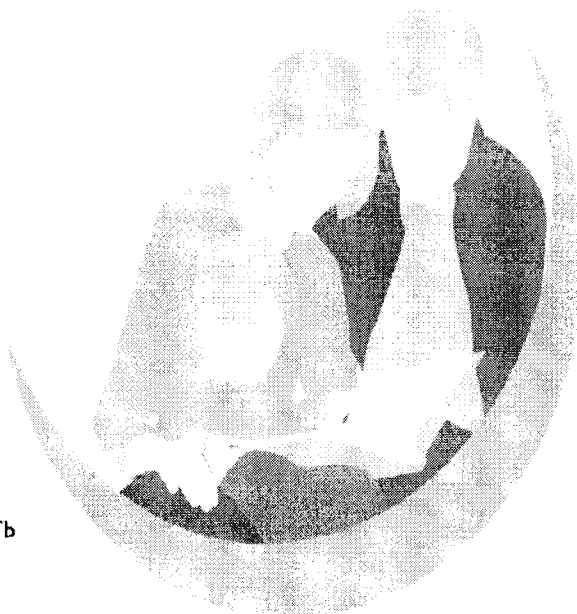
**БЕРЕГИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!**

## Предупреждение компьютерной зависимости

Каждый шестой случай обращения к детскому психологу связан с компьютерной зависимостью, как мы можем оградить от этого своих детей?

### Психологические симптомы

- нетерпение и ожидание момента сесть за компьютер
- отсутствие контроля над временем
- желание увеличить время пребывания за компьютером
- появление раздражения, гнева, апатии
- неспособность себя занять другими делами



### Физические симптомы

- сухость глаз
- отсутствие аппетита
- неряшливость
- нарушение сна
- нарушение осанки
- головные боли
- желание есть, не отходя от компьютера

### Советы

Контроль – первый шаг к успеху. Строго определите время пребывания ребенка за компьютером и точно придерживайтесь этих рамок

Подберите для ребенка увлекательное хобби или занятие для того, чтобы попробовать переключить его интересы на другой вид деятельности.

Уделяйте ребенку внимание. Важно находить время на общение!

Не оставляйте без внимания успехи своих детей вне виртуальной жизни.

Проводите с ребенком больше времени, больше разговаривайте с ребенком, гуляйте, не ленитесь играть с ним, ведь никакой, даже самый «крутой» компьютер не заменит живого теплого общения с мамой или с папой.



## БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ В ИНТЕРНЕТЕ.

**Основной совет** - поделитесь с ребенком своими знаниями и опытом, и тогда Интернет для него станет безопасным миром, наполненным интересными открытиями. Изучайте Интернет вместе с ребенком, и, может быть,

Вы удивитесь, как много он уже знает!

1. Установите четкие правила пользования Интернетом для своего ребенка. Установите несколько четких и жестких правил для ребенка, чтобы контролировать расписание, время подключения и способ использования им Интернета. Убедитесь, что установленные правила выполняются. Особенно важно контролировать выход ребенка в Интернет в ночное время.

2. Ребенок должен понять, что его виртуальный собеседник может выдавать себя за другого. Отсутствием возможности видеть и слышать других пользователей легко воспользоваться. И 10-летний друг Вашего ребенка по чату в реальности может оказаться злоумышленником. Поэтому запретите ребенку назначать встречи с виртуальными знакомыми.

3. Не разрешайте ребенку предоставлять личную информацию через Интернет. Ребенку нужно знать, что нельзя через Интернет давать сведения о своем имени, возрасте, номере телефона, номере школы или домашнем адресе, и т.д. Убедитесь, что у него нет доступа к номеру кредитной карты или банковским данным. Научите ребенка использовать прозвища (ники) при общении через Интернет: анонимность - отличный способ защиты. Не выкладывайте фотографии ребенка на веб-страницах или публичных форумах.

4. Оградите ребенка от ненадлежащего веб-содержимого. Научите его, как следует поступать при столкновении с подозрительным материалом, расскажите, что не нужно нажимать на ссылки в электронных сообщениях от неизвестных источников, открывать различные вложения. Такие ссылки могут вести на нежелательные сайты, или содержать вирусы, которые заразят Ваш компьютер. Удаляйте с Вашего компьютера следы информации, которую нежелательно обнаружить Вашему ребенку (журнал событий браузера, электронные сообщения, документы и т.д.).

5. Установите на компьютер антивирусную программу. Хороший антивирус - союзник в защите Вашего ребенка от опасностей Интернета.

6. Следите за социальными сетями. Сегодня чуть ли не каждый маленький человечек, умеющий включать компьютер, уже имеет страничку в социальной сети. Будь то «Одноклассники», «Вконтакте» или другие сервисы, предполагающие открытость данных. Ребенок должен четко знать, что частная жизнь должна оставаться частной.



Например, в настройках «ВКонтакте» выберите вместе с ребенком режим приватности «Только друзья», и никакой злоумышленник не сможет просматривать информацию на страничке вашего ребенка.

7. Прогуляйтесь по интернету вместе. Для того, чтобы ребенок понял, что такое хорошо и что такое плохо, недостаточно одних слов. Зайдите на несколько популярных сайтов, в социальные сети, в блогосферу. Покажите, как там все устроено, чего надо избегать и т. д. Ребенок должен понимать, что Интернет – это виртуальный мир, где у каждого человека есть свое лицо и репутация, которую, как и в обычной жизни, нужно оберегать.



### Ещё несколько советов родителям:

1. **Поставьте компьютер на видное место.**
2. **Подключите безопасный поиск в режиме строгой фильтрации.**
3. **Убедите ребенка закрыть социальный профиль для посторонних.**
4. **Объясните, что никому нельзя сообщать пароль к своим страницам.**
5. **Запретите встречаться с малознакомыми онлайн-друзьями в реальной жизни.**
6. **Объясните ребенку, что нельзя писать в Интернете то, что нельзя сказать человеку в лицо.**
7. **Научите ребенка критически относиться к информации, найденной в Сети. Не все, что опубликовано в Интернете – правда.**

# Не допустим компьютерной зависимости!

## Не допустим компьютерной зависимости!

Сейчас, когда компьютер есть почти в каждом доме, да и не один, очень важно родителям контролировать время проведения ребенком за ним и степень привязанности. Иначе это может перерасти в компьютерную зависимость.

Игра для детей естественна, поэтому многие мамы и папы сами предлагают ребенку компьютерные игры, освобождая для себя немного свободного времени. Бить тревогу родители начинают, когда видят, что их ребенок не хочет ни гулять, ни учить уроки, а хочет только часами сидеть за компьютером. Ради возможности поиграть он готов выполнить всю домашнюю работу. Но замкнувшись на виртуальной реальности, ребенок лишается живого общения. И дети, сталкиваясь с окружающей их реальной жизнью, часто страдают: им тяжело нормально общаться, находить общий язык с другими детьми.

### Предлагаем несколько советов:

1. До трех лет никакого компьютера!
2. Не старайтесь приучать детей к компьютеру. Находите время на совместные занятия и игры.
3. До 6 лет находите рядом с играющим ребенком, чтобы можно было прокомментировать его действия и действия героев.
4. До 9 лет никакого Интернета! Вы не сможете проконтролировать все сайты и ту рекламу или ссылки, которые размещаются даже на самых безобидных интернет-ресурсах.
5. До 12 лет никаких социальных сетей! Виртуальное общение вторично. Восприятие себя как личности и своего аккаунта - совершенно разные вещи. У ребенка не должно одно понятие подменяться другим.
6. Находиться у компьютера детям рекомендуется не больше часа. А в течение дня не больше полутора часов. Чередование умственной работы с активным отдыхом - это лучшее решение.

# Выбираем кино для семейного просмотра



**На территории России действует Закон о защите детей от насилия в СМИ.**

**В телепрограммах появились специальные пометки о возрастных ограничениях.**

Впрочем, ответственность за то, что смотрит ребенок, все равно остается на родителях. Инфомагентство «Коммонсенс Медиа» подсчитало, что еженедельно дети проводят перед голубым экраном 30-45 часов, что, к слову, практически в 3 раза превышает среднее время общения с мамой и папой.

Конечно, современный дом нельзя представить без телевизора. Он собирает вокруг себя семью по вечерам, перед ним мама укачивает малыша, им же занимают непоседу, чтобы он не отвлекал старших. Но чему экран учит детей?

Эфиры большинства телеканалов изобилуют насилием, жестокостью, низким юмором. Успешные фильмы – это череда драк, перестрелок, убийств. Любовь, как правило, подменяется сексом, дружба – отношениями по расчету, ценность нравственных качеств – финансовым положением.

И неважно, говорим ли мы о качественном кино или о пародийном сериале про Букиных. Главное - что откладывается в подсознании смотрящего? Детское сознание воспринимает информацию буквально и быстро транслирует увиденные модели поведения на реальные ситуации. Если взрослые «дяди» дерутся и стреляют – дети тоже целятся друг в друга из пластмассового пистолета. И это самая невинная «игра», вынесенная из киномира.

До 6-7 лет ребенок еще не может адекватно разделить реальность и кинореальность, поэтому избегайте передач и фильмов с насилием, убийствами, взрослыми сценами, - они не для детей. Помимо стереотипов поведения, ребенок на подсознании перенимает с экрана эмоции. Нередко родители отмечают, что телевидение делает детей более агрессивными, беспокойными, раздражительными, непослушными. Иногда телевизор может даже стать причиной возникновения фобий: расстройства сна, потери аппетита.

Исследователи «Коммонсенс Медиа», говоря о влиянии кино на детскую психику, отмечают, что после увиденной на экране сцены насилия каждый третий ребенок (33,7%) испытывает кратковременный испуг, 13,9% опрошенных указывают на страх, длящийся в течение нескольких часов, у 9,9% респондентов страх длится несколько дней.

Основная доля насилия приходится на художественные фильмы – 57,0%. Даже такие культовые ленты, как «Крёстный отец», «Криминальное чтиво», «Бойцовский клуб», «Психо» не подойдут для просмотра с дошкольником. Безусловно, знакомить детей с

культовыми режиссерами нужно, но отложите это хотя бы до 12 лет.

А в «белый» список дошкольников следует включить такие добрые фильмы, как: «Старик Хоттабыч», «Алиса в стране чудес», «Принц и нищий», «Дон-Кихот», «Лесси», «Хроники Нарнии», «Остров сокровищ» и другие. Выбранные вами фильмы должны рассказывать о бескорыстной дружбе, поддержке, нравственности, подвиге.

#### **Рекомендации родителям:**

1. Самостоятельно составьте список фильмов, которые будет смотреть ваш ребенок;
2. Смотрите кино всей семьей и по мере просмотра наблюдать за реакцией ребенка;
3. Обсуждайте с детьми увиденное, отвечайте на их вопросы.
4. Наблюдайте за реакцией ребенка: не становится ли он раздражительным.
5. При необходимости объясняйте впечатлительному малышу, что мир кино отличен от реальности, и если на экране герой умирает - это «понарошку».

# КАК ОБЕЗОПАСИТЬ ДЕТЕЙ ОТ ТАБАКА?



Обеспокоенные родители могут оказать на ребенка большее влияние в отношении начала употребления табака, чем они предполагают. В недавно проведенном исследовании было показано, что подростки из семей, где родители не одобряли курение, начинали курить реже по сравнению с теми, родители которых были безразличны к такому шагу. Причем это не зависело от того, были ли родители сами курильщиками.

Несмотря на влияние кинофильмов, музыки и телевидения, родители должны оказывать влияние на поступки детей. Необходимо прямо говорить с детьми о риске употребления табака. Если друзья или родственники умерли от заболеваний, связанных с курением, то нужно поставить в известность об этом ваших детей. Если Вы сами курите, то лучшим примером будет Ваш отказ от этой привычки. Кроме того, не курите в присутствии детей, не предлагайте табак детям и не оставляйте табак дома, если он будет легко доступен.

Начинайте разговоры о курении в 5-6-летнем возрасте и продолжайте в течение обучения в школе и в институте. При этом избегайте нотаций, эффективнее краткие, но емкие замечания и рекомендации. Если Вы являетесь курильщиком сами и не хотите, чтобы Ваши дети начинали курить, то знайте, что Ваше влияние на решение ребенка не будет меньшим, а, возможно, и большим, так как Вы сами имеете горький опыт. Вы можете рассказать ребенку о том, как Вы начали курить и что Вы думаете об этом, как трудно бросить эту привычку и во что Вам это обходится с финансовой точки зрения, с социальных позиций и как это отрицательно влияет на здоровье.

Если Ваш ребенок уже начал курить, то старайтесь избегать угроз и ультиматумов. Выясните, почему ребенок курит. Возможно, ребенок хочет быть на равных среди сверстников или же хочет привлечь Ваше внимание. Если Вы курите сами, то постарайтесь прекратить.

Если Вы курили ранее и уже бросили эту привычку, поговорите с ребенком о Вашем опыте. Дети часто верят в то, что могут бросить курить в любое время, однако исследования показывают, что для многих из них это трудноразрешимая задача. Многие

дети начинают курить в возрасте 10-12 лет и становятся табакозависимыми уже к 14 годам.

Старайтесь узнать о том, курят ли друзья Ваших детей. Говорите с детьми о способах отказа от курения. Обсуждайте с детьми вредную рекламу табака на афишах, в других средствах массовой информации, таких как кино, телевидение и журналы. Старайтесь оказать ребенку всевозможную помощь. Вы и Ваш ребенок должны быть готовы к изменению настроения и поведения в связи с синдромом отмены никотина. В итоге каким-либо особенным образом вознаградите Вашего ребенка, когда он бросит курить.

**Помощь ребенку в предупреждении или прекращении курения является наивысшей родительской обязанностью.**

### *Шесть фактов о курении и детях*

- Большинство людей начинают употреблять табак еще до того, как заканчивают школу. Это значит, что если ты не закуришь в школе, то есть вероятность, что ты не закуришь никогда.
- Большинство курящих подростков зависимы от никотина. Они хотят бросить курить, но не могут. Когда они пытаются бросить, они испытывают, так же как и взрослые, неприятные симптомы отмены.
- Потребители алкоголя и нелегальных наркотиков, таких как марихуана, чаще всего начинали свое знакомство с наркотиками именно с табака.
- Начиная курить, дети в большинстве случаев снижают успеваемость в школе. Они предпочитают общаться с теми детьми, которые тоже курят. Обычно у них низкая самооценка и они не знают, как сказать НЕТ табаку.
- Реклама сигарет заставляет людей думать, что курить – это классно, и что курят все. Эти рекламы вводят всех в заблуждение и приобщают все больше детей к курению.
- Но есть и хорошие тенденции! Дети в своих коллективах сами начинают предостерегать друг друга от курения, а еще есть разные программы, которые осложняют продажу сигарет детям в магазинах – все это помогает уберечь детей от табака.

# Пивной алкоголизм



О существовании **пивного алкоголизма** известно давно, но в представлении обычного человека он кажется менее опасным, чем винный или водочный. Многие полагают, что пиво - это не спиртной напиток. По оценке Министерства здравоохранения и социального развития, в среднем гражданин России (включая грудных младенцев) за год выпивает более 40 л пива.

**По вредности** для человеческого организма пиво по воздействию может сравниться только с самогоном (в процессе спиртового брожения, как в пиве, так и в самогоне в огромном количестве образуются побочные ядовитые продукты - метанол, альдегиды, эфиры, сивушные масла).

Главный аргумент пропагандистов пива - его древние корни. Но много лет назад пиво было совершенно не таким, как современное. К примеру, в ежедневный рацион строителей древних египетских пирамид, действительно, входили три жбана пива, но это был не хмельной напиток, а пищевой продукт, имевший высокую пищевую и энергетическую ценность. При его изготовлении применялись только натуральные продукты, и крепость пива была незначительной.

**В состав современного пивного напитка входят:**

Биогенные амины - вызывают головную боль, способствуют развитию гипертонии, могут привести к поражению почек.

Витамины - например, группы В, но для того, чтобы человек получил суточную норму витамина В1, ему необходимо выпивать более 10 л пива каждый день.

Горькие вещества - относятся к разряду психоактивных соединений, оказывают снотворное, седативное, а в больших дозах - галлюциногенное воздействие.

Фенольные соединения - повышают риск развития злокачественных образований в нижних отделах мочевыводящих путей.

Фитоэстрогены - растительные аналоги женских половых гормонов. У мужчин подавляется выработка мужского полового гормона тестостерона, разрастаются грудные железы, из которых начинает выделяться молозиво, становится шире таз; иногда развивается злокачественная опухоль грудной железы.

**Пивной алкоголизм** формируется медленнее водочного, более незаметно и обманчиво. Для него очень характерна анозогнозия, т.е. отрицание заболевания и отсутствие критики к своему состоянию. Еще одна особенность - быстрое развитие выраженной психической зависимости. Если человек выпивает кружку пива в день, если он чувствует психологический дискомфорт оттого, что не выпил - это уже пивная зависимость. Из-за вкуса, наличия седативных компонентов и небольших градусов бороться с влечением к пиву сложнее, чем с влечением к водке. **С точки зрения наркологии, пивной алкоголизм - это тяжелый, трудно поддающийся лечению вариант алкоголизма.** При пивной алкоголизации клетки мозга страдают гораздо сильнее, чем при водочной. В пиве в микродозах содержится кадаверин - аналог трупного яда. Постоянное потребление пива влияет на интеллект человека, снижает его способность к обучению.

**Употребление пива приводит:**

- К избыточному поступлению калия и воды, что резко увеличивает выработку мочи, усиливается выделение почками натрия и хлора, приводящее к деминерализации организма.
- К безжалостному вымыванию из организма белков, микроэлементов, витаминов. В результате, дефицит магния приводит к изменению фона настроения, человек плохо спит, становится раздражительным. От вымывания витамина С страдает интеллект, снижается иммунитет, чаще возникают простудные заболевания.
- К циррозу печени, стойкому поражению поджелудочной железы, воспалительным процессам в пищевode и желудке.
- К формированию так называемого бычьего или баварского <пивного сердца> - происходит расширение полостей сердца, утолщаются его стенки, возникают некрозы в сердечной мышце, при этом учащается частота сердечных сокращений, возникают аритмии, повышается давление.
- К увеличению смертности от инсульта в 2 раза, чем у непьющих.
- К варикозному расширению вен.
- К появлению избыточного веса, ведь в зависимости от сорта пиво содержит от 4 до 10% углеводов.



# ВСЕГДА или хотя бы часто



*ВСЕГДА или хотя бы часто*

*Говорите своему ребенку:*

- Я люблю тебя.
- Я люблю тебя, даже когда ты злишься на меня.
- Я люблю тебя, даже когда я злюсь на тебя.
- Я люблю тебя, даже когда ты далеко от меня. Моя любовь всегда с тобой.
- Если бы я могла выбрать любого ребенка на Земле, я бы все равно выбрала тебя.
- Спасибо.
- Мне понравилось сегодня с тобой играть.
- Мое любимое воспоминание за день, когда мы с тобой \_\_\_\_\_ (что вы делали вместе).

*Рассказывайте:*

- Историю его рождения или усыновления.
- О том, как вы «нежничали» с ним, когда он был маленьким.
- Историю о том, как вы выбирали ему имя.
- О себе в его возрасте.
- О том, как встретились его бабушки и дедушки.

- Что иногда вам тоже сложно.

- Что когда вы держите его за руку и сжимаете ее три раза, это секретный код, который означает «люблю тебя».

### ***Слушайте:***

- На одну секунду дольше, чем позволяет ваше терпение.

- Что ваш ребенок рассказывает про свои игрушки, дела, и подумайте, насколько это для него важно.

- Чувства, которые стоят за словами вашего ребенка.

### ***Спрашивайте:***

- Как думаешь, что будет, если \_\_\_\_\_?

- Как ты думаешь, почему это случилось?

- О чем ты думаешь?

- Какое у тебя самое приятное воспоминание за день?

### ***Выделите время:***

- Чтобы посмотреть на птиц.

- Чтобы ваш ребенок помог вам готовить.

- Ходить в какие-то места вместе.

- Чтобы выполнять задания в темпе вашего ребенка.

- Чтобы просто посидеть с вашим ребенком, пока он играет.

### ***Порадуйте своего ребенка:***

- Выложите еду или закуску в форме смайлика.

- Играйте с ними на полу.

- Сделайте сюрприз и уберите в его комнате.

- Положите шоколад в блины.

### ***Отпускайте:***

- Чувство вины.

- Ваши мысли о том, как должно было быть.

- Вашу потребность быть правым.

***Отдавайте:***

- Улыбайтесь, когда ваш ребенок заходит в комнату.
- Смотрите на вашего ребенка добрыми глазами.
- Отвечайте взаимностью, когда ваш ребенок вас касается.
- Настройте контакт, прежде чем что-то говорить (исправлять), чтобы ваш ребенок действительно вас услышал.
- Давайте вашему ребенку возможность справиться со своим недовольством (гневом, злостью), прежде чем оказать ему помощь.
- Выберите сами ваш любимый способ быть добрым к вашему ребенку

# Заповеди мудрого родителя



## Как защитить своего ребенка

1. Научите своего ребенка говорить «Нет» взрослому, от которого исходит опасность.
2. Научите своего ребенка сообщать вам, куда он идет, когда планирует вернуться и сообщать вам, " если планы изменились.
3. Старайтесь САМИ забирать ребенка из детского сада или школы. Если это будет кто-то другой, предупредите об это воспитателя или учителя.
4. Придумайте пароль для вашего ребенка и научите его не садиться в машину к незнакомому человеку и никуда не уходить с ним, если тот не знает пароль.
5. Научите вашего ребенка пользоваться телефоном. Номера домашнего телефона, и телефонов служб помощи он должен знать наизусть (01,02, 03)
6. Фотографируйте вашего ребенка не реже одного раза в год на случай, если он потеряется или будет похищен.
7. В случае, если ваш ребенок выезжает за границу, все документы для оформления загранпаспорта в паспортно-визовую службу предоставляйте самостоятельно без помощи посредников.
8. Будьте таким родителем, которому ребенок сможет рассказать обо всем, что с ним происходит.