

# Батькам, вихователям, вчителям на замітку



## СТРАШНА ЗАБАВКА ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

У поліції закликали водіїв та батьків дітей бути уважними.

В Україні стрімко поширюється небезпечна гра серед підлітків "Біжи або помри".

Про це повідомили у відділі комунікації поліції Полтавщини.

Про подібні трагедії повідомляється в Харківській, Полтавській та Житомирській областях (правда, офіційно ніхто не підтверджує, що діти потрапили під машину внаслідок небезпечної гри, а не власної неухважності або трагічної випадковості).

Як розповіла начальник відділу ювенальної превенції ГУ поліції області Ірина Карюк, ризикована вулична гра, суть якої полягає у тому, щоб на мобільний телефон зняти, як гравці перебігають дорогу якомога ближче до транспортного засобу, який рухається, знайшла своїх прихильників у деяких країнах ближнього зарубіжжя.

За непідтвердженими даними, гра "Біжи або помри" прийшла до України з Росії, де вже є жертви.

"Зрозуміло, що та дитина, яка не впорається із завданням, може серйозно постраждати або взагалі загинути. Відтак наше спільне завдання (батьків, вчителів і поліції) провести відповідну роз'яснювальну роботу з дітьми – попередити їх про небезпеку та високу вірогідність настання трагічних наслідків", - додала вона.

Своєю чергою батьки дітей вже забили на сполох і почали ділитися у соцмережах порадами, на що варто звернути увагу, щоб відвернути трагедію.

Зокрема, необхідно простежити, чи висипається дитина, особливо, чи спить у ранкові години. Також повинні насторожити малюнки китів, метеликів та єдинокорів.

Окрім цього батькам радять дізнатися, чи вступила їхня дитина в одну з таких груп (або зі схожими назвами) у соцмережах: "Кити пливуть вгору", "Розбуди мене о 4.20", f57, f58, "Тихийдом", "Ріна", "Няпока", "Море китів", "50 днів до мого...", а також застосування хештегів: #домкитов, #морекитов, #млечныйпуть, #150звезд, #ff33, #d28, # хочувигру, #бегилиумри та написання на своїй "стіні" цифр, починаючи від 50 і менше.

До того ж підозрілим є спілкування з друзями, якщо використовуються фрази "розбуди мене о 4.20", "я у грі" та переписка в різних месенджерах із незнайомими людьми, які дають дивні розпорядження.

"Іду вулицею Кірова о 14:20 приблизно біля шиномонтажки, два пацани стоять, років по 12, я стабільно тримаю 60-70 км, і тут один зривається, за метрів 70-80 перебігає дорогу, я по гальмах, за 5 метрів зупинився, другий на камеру телефону знімає, ззаду їхала іномарка, трохи в мене не в'їхав, в бік пішов. А це гаденя трохи під колеса не потрапило! Як побачите – стоять край дороги, краще скиньте газ!" - повідомив один із автовласників Владивостока.

Своєю чергою у поліції закликали водіїв, побачивши дітей на узбіччі дороги, бути уважними.

Нагадаємо, на початку грудня у Донецькій області в місті Маріуполь 15-річна дівчина стрибнула з 13-го поверху будинку, вирішивши покінчити із собою. Перед цим вона виконувала завдання "квесту" з соцмережі. Серед завдань "квесту" також було палити руки над свічкою, проколювати опіки голкою, а вже потім зістрибнути з 13-го поверху. Всі ці завдання вона брала із групи в соціальній мережі. За словами мешканців багатоповерхівки, де загинула дівчинка, свій вчинок вона навіть записала на телефон.

Як уберегти свою дитину?

У віці 12-16 років діти ще не розуміють, що життя нескінченне, не розуміють, що означає смерть. Психологи рекомендують батькам не втрачати дружнього контакту зі своїми дітьми, відволікаючи від комп'ютерних ігор всілякими шляхами. Але при цьому психологи не радять повністю виключати з життя підлітка соціальні мережі. Тут головне - не забороняти, а зацікавити чимось іншим.

У сучасному світі соцмережі - це засіб спілкування і отримання емоцій. Тут дитина розуміє, що у неї немає ніяких обмежень. Її приваблює в соцмережах насичена, цікаве життя, можливість вільно писати, що заманеться, не боячись глузувань, і задовольнити свою цікавість в деяких питаннях. Якщо дитина отримує це в реальному житті, то вона буде менше часу проводити в соціальних мережах. Психологи підказують, чим більше дитина зайнята справою, тим менше часу у неї залишається для комп'ютера.

З використанням матеріалів tsn.ua

## Що треба знати про здоров'я школяра

**Здоров'я - це стан повного фізичного, психологічного та соціального благополуччя, яке дозволяє людині жити щасливо і досягати цілей, відповідних її можливостям.**

**Ви хочете щоб ваша дитина була здорова?**

Питання риторичне. Але одного бажання мало. Необхідно подбати про створення таких умов життя дитини в сім'ї, які б забезпечили всі складові "стану повного благополуччя" - міцне тіло, здорову психіку, вміння спілкуватися з іншими людьми.

**Які ж це умови?**

Це комфортний психологічний клімат в родині, раціональний режим дня, повноцінне харчування, дотримання правил особистої гігієни, профілактика захворювань, розуміння дитини, готовність і вміння допомогти їй у важких ситуаціях. Так, це відомо і просто. Правда, створення цих умов вимагає від вас щоденної і повсякчасної праці, праці розуму, душі, рук. Але ж результатом цієї праці буде здоров'я дитини, а значить, її успішне навчання в школі, отримання повноцінної освіти та в майбутньому реалізація себе в улюбленій справі, та й, так би мовити, особисте щастя. Заради цього хіба не варто попрацювати?

Здоров'я залежить від багатьох умов, але головним серед них є здоровий спосіб життя.

**Які ж основні умови ЗСЖ?**

- Настрій на здоровий спосіб життя;
- достатня рухова активність;
- вміння регулювати свій психічний стан;
- правильне харчування;
- загартовування та тренування імунітету;
- чіткий режим життя;
- виконання гігієнічних вимог;
- вміння попереджувати небезпечні ситуації і правильно вести себе при їх виникненні;
- відмова від шкідливих звичок;
- потреба більше дізнатися про свій організм, про засоби і методи підтримки і забезпечення свого здоров'я.

З наведеного переліку видно: чи буде людина вести здоровий спосіб життя, залежить тільки від неї самої. Але, на жаль, поки людина добре себе почуває, поки у неї немає хвороб, здоров'я вона сприймає як щось само собою зрозуміле. Тим більше що для ведення ЗСЖ доводиться відмовлятися від деяких задовольень і регулярно навантажувати роботою свій організм (наприклад, займатися фізичними вправами). Зате коли підступають хвороби, то людині стає не до задовольень, і багато з того, що наповнює наше життя радістю і щастям, стає для неї недоступним. Вести ЗСЖ необхідно постійно, навіть незначні його порушення, в кінці кінців можуть призвести до хвороби. Тому людині, яка хоче бути здоровою, необхідна воля і знання.

**Ось декілька порад батькам:**

1. *Бажано з'ясувати не тільки свій стан здоров'я, але і своїх батьків, дідуся і бабусь. Це дозволить встановити можливі ризики хронічних захворювань у дитини або її схильність до хвороб.*

2. *Уважно і систематично спостерігайте за станом здоров'я дитини, її фізичним, розумовим і психічним розвитком.*

3. *Своєчасно звертайтеся до фахівців у разі відхилень у стані здоров'я, а також для профілактики захворювань дитини.*

4. *Тільки точно знаючи діагноз захворювання, можна разом з лікарем намітити шляхи лікування і реабілітації (відновлення) здоров'я дитини.*

5. *Складіть режим дня з урахуванням індивідуальних особливостей, стану здоров'я, а також зайнятості дитини та виконуйте основні режимні моменти: сон, праця, відпочинок, харчування.*

6. *Пам'ятайте, що рух - це життя. Підберіть своїй дитині комплекс фізичних вправ для ранкової гімнастики, робіть спільні прогулянки і проводьте ігри на свіжому повітрі разом з дитиною.*

7. *Контролюйте фізичний розвиток дитини: зріст, вага, формування кістково-м'язової системи, особливо хребта і стоп; стежте за поставою, виправляйте її порушення фізичними вправами.*

8. *Вчіться розуміти дитину з її поведінки, настрою; враховуйте особливості її характеру в спілкуванні: не кватте повільного, заспокоюйте запального. Якщо дитина роздратована, переведіть на інший вид діяльності або дайте їй можливість відпочити. Головне - не посилювати конфлікту або проблеми покараннями.*

9. *Допомагайте дитині у всьому: в навчанні, дотриманні режиму, в подоланні шкільних труднощів; консультуйтеся з учителем, психологом і фахівцями з вікової фізіології.*

**Шановні батьки школярів! Звертайте увагу на:**

Навантаження

Ніколи не відправляйте дитину одночасно в перший клас і якусь секцію або гурток. Саме початок шкільного життя вважається важким стресом для 6-7-річних дітей. Якщо малюк не матиме можливості гуляти, відпочивати, робити уроки без поспіху, у нього можуть виникнути проблеми зі здоров'ям, може початися невроз. Тому, якщо заняття музикою і спортом здаються вам необхідною частиною виховання вашої дитини, почніть водити його туди за рік до початку навчання або з другого класу.

Виконання домашніх уроків

Пам'ятайте, що дитина може концентрувати увагу не більше 10-15 хвилин. Тому, коли ви будете робити з нею уроки, через кожні 10-15 хвилин необхідно перериватися й обов'язково давати малюкові фізичну розрядку. Можете просто попросити його пострибати на місці 10 разів, побігати або потанцювати під музику кілька хвилин. Починати виконання домашніх завдань краще з письма. Можна чергувати письмові завдання з усними. Загальна тривалість занять не повинна перевищувати однієї години.

Комп'ютер

Комп'ютер, телевізор і будь-які заняття, що вимагають великого зорового навантаження, повинні тривати не більше години на день - так вважають лікарі-офтальмологи і невропатологи в усіх країнах світу.

Похвалу

Найбільше на світі протягом першого року навчання ваше маля потребує підтримки. Він не тільки формує свої відносини з однокласниками і вчителями, а й вперше розуміє, що з ним самим хтось хоче дружити, а хтось - ні. Саме в цей час у малюка складається свій власний погляд на себе. І якщо ви хочете, щоб з нього вироста спокійна і впевнена у собі людина, обов'язково хваліть його. Підтримуйте, не лайте за двійки і бруд в зошиті. Все це дрібниці в порівнянні з тим, що від нескінченних докорів і покарань ваша дитина втратить віру в себе.

Пробудження дитини

Не потрібно будити дитину, вона може відчувати почуття неприязні до матері, яка вічно торсає її, стягуючи ковдру. Дитина заздалегідь може здригатися, коли вона входить в кімнату. "Вставай, запізнився". Набагато краще навчити її користуватися будильником. Краще купити будильник і, підносячи його, як - то обіграти ситуацію: "Цей будильник буде тільки твоїм, він допоможе тобі вчасно вставати і завжди встигати".

Якщо дитина встає з працею, не потрібно дражнити її "лежнем", не вступати в суперечку з приводу "останніх хвилинок". Можна вирішити питання по-іншому: поставити стрілку на п'ять хвилин раніше: "Так, я розумію, вставати сьогодні чомусь не хочеться. Полеж ще п'ять хвилин". Ці слова створюють атмосферу теплоти і добра, на протиположний криків. Можна включити голосніше радіо.

Коли дитину вранці кваплять, то часто вона робить все ще повільніше. Це природна реакція, потужна зброя в боротьбі з розпорядком, який її не влаштовує.

Не треба зайвий раз квапити, краще сказати точний час і вказати, коли дитина повинна закінчити те, що робить: "Через 10 хвилин тобі треба виходити в школу". "Уже 7 годин, через 30 хвилин сідаємо за стіл".

Вихід до школи

Якщо дитина забула покласти в сумку підручник, сніданок, окуляри; краще протягнути їх мовчки, ніж пускатися в напружене міркування про його забудькуватість і безвідповідальність.

"Ось твої окуляри" - краще, ніж "Невже я доживу до того часу, коли ти навчишся сам класти окуляри".

Не ляяти і не читати нотації перед школою. На прощання краще сказати: "Нехай все сьогодні буде добре", ніж "Дивись, поведься добре, не балуйся". Дитині приємніше почути довірчу фразу: "Побачимося о другій годині", ніж "Після школи ніде не шляйся, відразу додому".

Повернення зі школи

Не ставити питання, на які діти дають звичні відповіді.

- Як справи в школі?
  - Нормально.
  - А що сьогодні робили?
  - А нічого.
- Що отримав? Тощо.

Згадайте себе, як часом драгувало це питання, особливо коли оцінки не відповідали сподіванням з боку батьків ("Ім потрібні мої оцінки, а не я"). Постостерігайте за дитиною, які емоції "написані" у неї на обличчі. ("День був важкий? Ти, напевно, ледве дочекався кінця. Ти радий, що прийшов додому?").

За вечерею, вся сім'я в зборі, можна поговорити, але за їжею краще про хороше, по душах. Це зближує сім'ю.

Пора спати

Молодших школярів краще укладати спати самим батькам (матері або батькові). Якщо перед сном довірливо поговорити з дітьми, уважно вислухати, заспокоїти страхи, показати, що ти розумієш, тоді діти навчаться розкривати душу і звільняться від страхів, тривоги та спокійно заснуть.

Не треба вступати в суперечку, якщо дитина повідомляє, що забула умитися чи попити.

**Мати дітей - це щастя! Проте бути хорошими батьками - це також важка щоденна праця. Живіть, радійте, спілкуйтеся, грайте, читайте з дітьми, підтримуйте одне одного - будьте щасливими та здоровими!**