

# ***Памятка для родителей по использованию компьютера ребенком***

- ***Для того чтобы родители могли контролировать использование ребенком компьютера, они сами должны хотя бы на элементарном уровне уметь им пользоваться.***
- ***Ребенок не должен играть в компьютерные игры перед сном.***
- ***Через каждые 20-30 минут работы на компьютере необходимо делать перерыв.***
- ***Ребенок не должен работать на компьютере более 1,5 - 2 часов в сутки.***
- ***Если ребенок посещает компьютерный клуб, родители должны знать, в каком клубе (зале) он бывает и с кем там общается.***
- ***Родители должны контролировать приобретение ребенком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике.***
- ***Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ без разрешения родителей.***
- ***Контролируйте, какие именно Интернет - сайты посещает ваш ребенок.***

***Подробнее о методах и приемах профилактики компьютерной зависимости можно ознакомиться на Интернет – сайтах:***

- <http://www.net196.soes.ru/>
- <http://www.BestReferat.ru/>
- <http://www.baby.com.ua/>
- <http://www.Le-Mon.ru>
- <http://www.add.net.ru/>
- <http://www.med.resourse.ru>
- <http://www.DJV.ru>
- <http://www.родитель.ru/>

# ОСТОРОЖНО - НАРКОТИКИ!

## *Дорогие юноши и девушки!*

Нам угрожает беда. Эта беда – наркомания. Что это такое? Наркомания – это болезненное, непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам. Организм, привыкший к наркотикам, испытывает такую сильную боль без наркотика, что человек идет на все: обман, воровство, даже убийство – лишь бы избавиться от боли, лишь бы достать наркотик!

Наркотик – безжалостный палач, который требует: «Укради, убей, достань очередную дозу, прими её, иначе я подвергну тебя жуткой пытке».

Почему люди становятся наркоманами? Разве их заставляют? Нет! К наркомании принуждают! Тут кроется ужасный обман. Наркотики очень дорого стоят. Люди, распространяющие их, получают огромную прибыль. Трудом таких денег не заработать. А продавцам нужны покупатели, то есть несчастные, привыкшие к наркотикам, готовые отдать за них любые деньги. Поэтому новичкам предлагают эту отраву почти бесплатно, уговаривая: «Попробуй, это приятно. Это интересно. Это кайф». Или «Наркотики для смелых, крутых, ты же не трус? Нет? Так попробуй!». Но никакой смелости тут нет. Наоборот, смелым может считать себя тот, кто не идет на поводу, отказывается от яда.

Продавцы наркотиков специально подсылают своего человека в компанию подростков, чтобы подростки заразились этой болезнью и стали покупать зелье. Наркодилеры обещают, угрожают, заманивают, прикидываясь обыкновенными парнями и девчонками; пускаются на всё, лишь бы ты попробовал хоть раз. Они получают прибыль, а ты платишь жизнью. Ведь даже одна, первая доза, может оказаться началом гибели! Никто не знает, как действуют наркотики именно на твой организм. Кто-то пробовал один раз – и ничего, а ты попробуешь – привыкнешь и пропадешь!

Наркотики убивают даже самых сильных, умных людей, разрушают память, волю, делают их психическими и физическими инвалидами, обузой для семьи и общества, заставляют вести тайную жизнь, толкают на преступления.

Юноши! Берегите девушек! На них наркотики действуют еще страшнее, чем на вас, и вылечить девушек практически невозможно. Молодые люди, если вы хоть немного чувствуете себя мужчинами, вырвите отраву из рук девушки и сами никогда не прельщайтесь наркотиками.

Вы знаете: курить – здоровью вредить. Вы знаете, как опасен для человека алкоголь. В наркотиках же смертельная опасность! Не курите и никогда не берите чужих сигарет – в них может оказаться наркотик! Не прикасайтесь к спиртному – в него может быть подмешан наркотик! Помните, что

наркомания – не сладостное занятие, не баловство, не приятное времяпровождение в компании, а смертельная болезнь! Неизлечимая, страшная, мучительная! Весь ужас в том и заключается, что поначалу она кажется безобидным и даже приятным занятием.

Учтите, что болезнь наркоманов и жажда наживы сбытчиков делают их подлыми людьми. Там, где наркотики, нечего делать честности и справедливости, там люди способны на всё! Берегитесь наркотиков!

***Ни под каким видом, ни под каким предлогом, ни из любопытства, ни для смелости, ни из чувства товарищества, ни в одиночку, ни в группе не принимайте, не пробуйте, не нюхайте наркотики, не прикасайтесь к ним!***

Если же с вами случилась беда, то сегодня же откажитесь от очередной дозы, пока есть ещё хоть немного разума в голове. Завтра он покинет вас.

Все это надо знать, об этом надо помнить! Пусть число больных наркоманией не увеличивается ни на одного человека. Если вас будут уговаривать, заставлять принять наркотик, если вы почувствуете, что попали в такие сети, то немедленно посоветуйтесь с тем из взрослых людей, кому вы доверяете.

Эта памятка – предупреждение. Большинство из вас никогда не встречались ни с наркотиками, ни с наркоманами и знают о них лишь из газет и телепередач. Но при любой попытке соблазнить вас наркотиком, заразить наркоманией – вспомните, о чём вы прочли.

**ЗАПОМНИТЕ:  
НЕ БРАТЬ И НЕ ТРОГАТЬ!  
НЕ ПРИКАСАТЬСЯ  
И НЕ ПРОБОВАТЬ!**

# Памятка для родителей

## Как воспитать у ребенка положительные привычки?

- ✿ **Первое правило.** Необходимо научить ребенка осознавать, что без неё (положительной привычки) жизнь превращается в катастрофу.
- ✿ **Второе правило.** Ребенок должен научиться никогда не давать себе поблажки в проявлении той или иной привычки. Необходимо создать условия для исправления плохих привычек, даже если для этого необходимо проявить твердость и жесткость.
- ✿ **Третье правило.** Необходимо учить ребенка использовать любую возможность для проявления положительной привычки. Тренировка в положительных привычках приводит к их закреплению и привычки становятся «второй натурой».
- ✿ **Четвертое правило.** Нельзя бесконечно говорить обладателю плохой привычки, что он - её хозяин. Бесконечные проповеди и нравоучения озлобляют учащихся. Многие учащиеся и так прекрасно знают, что у них есть плохие привычки. Надо быть среди учащихся очень авторитетным человеком, чтобы они стали прислушиваться к взрослым и хотели исправить свои привычки.
- ✿ **Пятое правило.** Для проявления положительных привычек взрослый (классный руководитель, родитель) должен создавать условия. Если классный руководитель знает, что большинство учащихся курит, необходимо организовать встречи с врачами, людьми, преодолевшими пристрастие к курению, смотреть фильмы, участвовать и организовывать акции и т.п. Однако для того чтобы так строить работу, надо знать, какие вредные привычки стали частью образа жизни ваших детей.

## Желаем успехов

*в преодолении вредных привычек и зависимостей (аддикций)  
и в воспитании положительных привычек.*

*Смысл притягивает, комплекс толкает.*

*Зависимость - это не притяжение, это толкание, толкание изнутри  
собственным страхом подростка - страхом перед реальностью.*

**Помогите ребенку  
избавиться от своих страхов!**