

ЧТО МОЖЕТ ГОВОРИТЬ О КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- Равнодушие к окружающим, отсутствие друзей, нежелание выходить из дома, предпочтение виртуального общения.
- Пренебрежение личной гигиеной и собственным здоровьем (сокращение длительности сна из-за сидения у компьютера, неадекватность поведения).
- Снижение успеваемости и прогулы в школе.
- Сужение круга интересов, увлечение компьютером.
- Неспособность и активное нежелание отвлечься от компьютера.
- Раздражение и гнев при отсутствии возможности играть в компьютерные игры, блуждать по Интернету.
- Бесцельное пребывание в Интернете, перепрыгивание с сайта на сайт.
- Неспособность планирования времени нахождения в Сети и выхода из нее.
- Зависимость от общения в соцсетях, групповых играх, форумах, чатах.
- Отрицание компьютерной зависимости.



Научите ребенка использовать гаджеты в познавательных целях.

Фото Марины КОРОЛЕВОЙ

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- 1 Регламентируйте время, проводимое ребенком за компьютером (совместно составьте подробный план с указанием, на что тратится время).
- 2 Установите компьютер в общей комнате и не разрешайте загружать программы без вашего разрешения.
- 3 Создайте список запрещенных сайтов и руководство по общению в Интернете (в том числе на чатах).
- 4 Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ (контролируйте приобретение дисков с играми, просматривайте их).
- 5 Используйте бесплатный интернет-фильтр для детей.
- 6 Объясните, что нельзя выдавать личную информацию в средствах электронной почты и при создании профилей в соцсетях.
- 7 Обязайте ребенка сообщать о любых угрозах и тревогах, связанных с Интернетом.
- 8 Не разрешайте есть и пить во время пребывания за компьютером.
- 9 Предложите использовать позитивные возможности компьютера. Используйте компьютер в познавательных и образовательных целях.
- 10 Не берите с собой за город ноутбук или планшет.
- 11 Делайте акцент на то, что компьютер нужен вам именно для работы.
- 12 Можно привлечь ребенка к совместному компьютерному дизайну, моделированию.
- 13 Будьте в курсе того, чем занимается ребенок в Интернете. Попросите научить вас пользоваться различными приложениями, которыми вы не пользовались ранее, но которыми пользуется он.
- 14 Обеспечьте разнообразную занятость ребенка (кружки, секции).
- 15 Отдыхайте всей семьей, занимайтесь спортом.
- 16 Расширяйте кругозор ребенка поездками, чтением, экскурсиями.
- 17 Ежедневно общайтесь с ребенком, будьте в курсе возникающих у него событий: радостей и огорчений, проблем и достижений.
- 18 Обязательно поощряйте любые успехи ребенка в реальной жизни: в учебе, спорте, творчестве.
- 19 Не отмахивайтесь от предложений ребенка «показать что-то интересное».

Самое главное: ваши отношения с ребенком должны носить не формальный, а искренний и доброжелательный характер. Часто дети уходят в Интернет именно из-за нехватки родительской любви и внимания. Необходимо развивать в ребенке чувство ответственности, самоконтроль, дисциплину. Пусть это станет вашей целью. Тем более что такие качества помогут не только ребенку, но и взрослому.

Если не можете справиться с проблемой самостоятельно, обратитесь к психологам в специализированные центры. Не тяните время, надеясь, что ситуация сама рассосется.

Линия помощи «Дети онлайн» — бесплатная всероссийская служба телефонного и онлайн-консультирования по проблемам безопасного использования Интернета и мобильной связи.

Телефон 8 800 25 000 15.

Сайт <http://detionline.com/>

ДАВАЙТЕ ВМЕСТЕ ПОМОЖЕМ СПАСТИ ЖИЗНЬ МАЛЕНЬКОГО АНДРЮШИ!

Андрюше Борису всего год и три месяца. Мальчик живет в Санкт-Петербурге, в Колпине, — с мамой, папой, бабушкой и дедушкой. В сентябре 2014 года, когда малышу было 8 месяцев, он стал очень капризным, у него постоянно поднималась температура. Поначалу родителям казалось, что это свя-



звано с прорезыванием зубов, но с каждым днем они все больше убеждались, что происходит нечто гораздо более серьезное. Когда мама показала ребенка участковому педиатру, доктор сделала вывод, что, скорее всего, это отит, и посоветовала показать Андрюшу лору. Тот, в свою очередь, назначил ушные капли и недельный курс антибиотиков. Малыша пролечили, но температура продолжала держаться. И тогда участковый доктор порекомендовала сдать кровь. Родителям позвонили из поликлиники в тот же день и сообщили, что анализ плохой — очень низкий гемоглобин. А на следующий день по «скорой» Андрюшу с мамой отправили в Детскую городскую больницу №1. У Андрея диагностировали острый лимфобластный лейкоз высокой степени риска.

Вот уже семь месяцев Андрюша находится в больнице. Он не привык к обществу детей, гораздо больше удовольствия он получает от общения со взрослыми. Несмотря на тяжелую болезнь и непростое лечение, Андрюша очень развитой для своего возраста малыш — любит поговорить и с удовольствием «читает». Мама замечает, что из-за приема большого количества тяжелых препаратов характер Андрюши сильно изменился, он часто капризничает, бывает очень нервным. Единственная радость для него в четырех стенах больничной палаты — музыка. Когда у Андрюши хорошее настроение, он очень любит танцевать.

Сейчас Андрюшу подготавливают к пересадке костного мозга. На поиски совместимого неродственного донора времени нет, поэтому донором костного мозга для малыша станет папа. Сейчас мальчику очень нужен противогрибковый препарат «Кансидас» — 15 флаконов общей стоимостью 205 305 рублей. Потребуются и другие лекарства, стоимость которых не покрывается квотой на лечение. Молодые родители мальчика не могут оплатить дорогостоящие лекарства и очень надеются на поддержку.

Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен

1. Зайдите в любое отделение филиала «Петровский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования. Адрес ближайшего к вам отделения можно узнать по телефону 8 (812) 33-727-33.
2. Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита».
3. Внесите пожертвование через терминалы QIWI, нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита».
4. Сделайте пожертвование с банковских карт «Visa» или «MasterCard», зайдя на сайт фонда http://www.advita.ru/donation_dengionline.php.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 20 по 26 мая

ОВЕН. Серьезных нарушений здоровья не будет. Но ухудшение могут почувствовать люди, страдающие хроническими заболеваниями легких и верхних дыхательных путей (особенно аллергического характера), вероятно усиление одышки у астматиков.

ТЕЛЕЦ. Неустойчивый эмоциональный статус может привести к головным болям, состоянию подавленности, беспокойства. Постарайтесь не замечать негатива. Звезды напоминают: жизнь прекрасна и удивительна!

БЛИЗНЕЦЫ. Вы уверенно говорите, общаетесь, что способствует повышению настроения и бодрости духа. Воспользуйтесь этим периодом для оздоровительных прогулок и поездок, освоения дыхательной гимнастики, скандинавской ходьбы.

РАК. Жалуетесь на бессонницу? Попробуйте самые простые рецепты — например, полезно выпить перед сном теплого молока с медом. В этот период повышаются трудоспособность, энергичность. Но не исключены эмоциональные всплески. Серьезных выводов о состоянии своего здоровья делать не стоит.

ЛЕВ. Этот период проверит стойкость вашего организма. Хотя существенных нарушений здоровья ожидать не следует, вас могут одолевать сонливость, плохое настроение, упадок физических сил. Может появиться чувство неуверенности в своих силах.

ДЕВА. Вы ощутите прилив жизненных сил, что благотворно отразится на состоянии здоровья даже тяжелобольных. Период благоприятен для закаляющих процедур. А вот повышать нагрузки звезды категорически не советуют.

ВЕСЫ. Вероятно состояние повышенной возбудимости, напряженности, раздражительности. В организме могут происходить многие психосоматические изменения. В первую очередь страдает мозговое и системное кровообращение, а также желудочно-кишечный тракт.

СКОРПИОН. Сохраняется вероятность нервных срывов, внутреннего разлада, беспокойства по пустякам и быстро меняющегося настроения. Помним: за темной полосой обязательно следует светлая. Вот на нее и надо ориентироваться.

СТРЕЛЕЦ. Оздоровительные мероприятия окажут свое благотворное влияние на ваш организм. Очень рекомендовано обратить внимание на фитотерапию. Вообще звезды рекомендуют уменьшить нагрузки.

КОЗЕРОГ. Вы ощутите прилив бодрости, а близкие люди укажут на вашу возросшую привлекательность и свежий вид. Это существенная причина для хорошего настроения и улучшения самочувствия. Хорошие дни для проведения сложных косметических процедур.

ВОДОЛЕЙ. Вы ощутите душевную гармонию, обострение восприятия. В эти дни улучшается водный обмен в организме, так что связанные с его нарушениями недуги и симптомы различных заболеваний на время отступят.

РЫБЫ. Вы спокойны, уравновешены, бодры и равны с людьми. Особое значение для вас в это время имеет восприятие прекрасного. Поэтому посещение концертов или вернисажей благотворно скажется на вашем внутреннем состоянии и здоровье.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ