

### *Народная мудрость*

- **Вся семья вместе, так и душа на месте.**
- **На что и клад, коли в семье лад.**
- **У кого детей много, тот не забыт от Бога.**
- **Не тот отец, кто родил, а тот, кто вспоил, вскормил да добру научил.**
- **Родительское слово мимо не молвится.**
- **Тот не умирает, кто детей не покидает.**
- **На свете все найдешь, кроме отца и матери.**
- **При солнце тепло, а при матери добро.**

### *Мудрые изречения*

- **Из всех плодов наилучшие приносят хорошее воспитание (Кузьма Прутков).**
- **Главный смысл и цель семейной жизни – воспитание детей. Главная школа воспитания детей – это взаимоотношения мужа и жены, отца и матери (В.А. Сухомлинский).**
- **Семья – один из шедевров природы (Д. Сантаяна).**
- **Надейтесь на себя. В жизни есть два крепких якоря – работа и дети. Все остальные невзгоды можно перенести (Н.М. Амосов).**
- **Тот является отцом, кто воспитывает, а не тот, кто родит (Менандр).**
- **Воспитание – великое дело: им решается участь человека (В.Г. Белинский).**
- **Хорошее воспитание надежнее всего защищает человека от тех, кто плохо воспитан (Ф. Честерфилд).**
- **Растите детей ваших в добродетели: только она одна и может дать счастье (Л. Бетховен).**

*Правила, принципы, заповеди разумного воспитания*

- Никогда не воспитывать в плохом настроении.
- Ясно определить, что вы хотите от подростка (и объяснить это ему), а так же узнать, что он думает по этому поводу.
- Предоставить подростку самостоятельность, не контролировать каждый его шаг.
- Не подсказывать готового решения, а подсказывать возможные пути к нему.
- Оценивать поступок, а не личность. Сущность человека и его отдельные поступки не одно и то же.
- Воспитание – это последовательность целей.
- Воспитатель должен быть твердым, но добрым.
- Если Ваш ребенок принес чужую вещь, то не оставляйте это без внимания. Узнайте, у кого взял, кто дал. Вещь, взятая без разрешения, говорит о том, что ребенок совершил правовое нарушение.
- Запах сигареты от подростка – первый признак тяги к курению. Побеседуйте с ребенком, чаще общайтесь с ним, внушите ему, что никотин – отравя для организма.
- Вы для него авторитет.
- Не позволяйте себе в присутствии детей обсуждать соседей, знакомых.
- Не разрешайте ребенку общаться с подростками сомнительного поведения (наркотики, курение, воровство, пьянство).
- Чаще беседуйте с детьми на нравственные темы. Знакомьте их с вашей родословной, с авторитетными представителями других фамилий.
- Ни в коем случае не опускайтесь на тот уровень, когда вы позволите себе нелестные отзывы о наставниках ваших детей.
- Приучайте детей к физическому труду. Праздный образ жизни ведет к разгильдяйству, к пристрастию к пагубным привычкам.
- Обсуждайте с ребенком телепередачу «Паараска бийса».
- Не разрешайте ребенку долго находиться вне дома: подъезд, улица, город.
- Для физического совершенствования старайтесь, чтобы Ваш ребенок посещал спортивные секции.
- Не разрешайте ребенку смотреть фильмы ужасов, боевики, фильмы безнравственного содержания.
- Вместе с ребенком смотрите и обсуждайте программы познавательные, воспитывающие, расширяющие кругозор детей.

*Памятка для родителей о воспитании доброты в детях*

- Общение – суть жизни человека. Если мы хотим видеть наших детей добрыми, надо доставлять ребенку радость общения с нами – это радость совместного познания, совместной игры, совместного отдыха.
- Доброта начинается с любви к людям (прежде всего, к самым близким) и к природе. Необходимо развивать в детях чувство любви ко всему живому.
- Научить детей ненавидеть зло и равнодушные.
- Как можно больше любви к ребенку, как можно больше требовательности к нему.
- Делать добрые, хорошие поступки, дети учатся доброте у нас.
- Научимся владеть собой. Выдержка! Выдержка! Выдержка!

## Как правильно организовать питание для детей

Самое главное правильно организовать питание детей, ведь именно правильное питание имеет большое значение для нормального физического и умственного развития ребенка и подростка.

Недостаточность питания задерживает рост и развитие, понижает сопротивляемость организма, избыточное – нарушает процессы обмена, растранивает пищеварение.

Рациональное питание должно быть организовано с учетом возрастных потребностей организма ребенка и подростка в основных питательных веществах, а также правильного соотношения между ними.

Для детей, особенно в раннем возрасте (от 1 года до 3 лет), важно, чтобы в пище содержались белки, которыми богаты молоко и молочные продукты, мясо, яйца. Суточный рацион питания детей ясельного возраста должен включать не менее 600-800 мл. молока, рацион школьника – 400-500 мл. Для детей младшего возраста потребность в жирах должна удовлетворяться в основном за счет жиров растительного происхождения (подсолнечное, кукурузное масло), которые лучше усваиваются организмом. Растительные жиры лучше всего давать в сочетании с овощными пюре и салатами.

Особое значение в питании детей имеют легко усваиваемые углеводы, которые содержатся в ягодах, фруктах и продуктах их переработки. Наилучшее соотношение белков, жиров и углеводов в пище для детей младшего возраста 1:1:3, для старших – 1:1:4.

Значительное отклонение от этого соотношения неблагоприятно сказывается на здоровье даже при наличии достаточного количества вводимых с пищей питательных веществ и витаминов. Так, например, избыточное содержание жиров, особенно животного происхождения, способствует нарушению обмена веществ, пищеварения, увеличивает вес ребенка. Избыточное содержание углеводов также приводит к нарушению обмена, ожирению, а чрезмерное употребление сладкого способствует развитию диабета у детей и подростков.

Необходимо, чтобы пища детей и подростков была разнообразной – однообразное питание ухудшает аппетит. Жирное мясо рекомендуется давать только детям старшего школьного возраста (14-17 лет).

Не рекомендуется давать плохо прожаренное или копченое мясо из-за его плохого усвоения, опасности отравления и заражения глистами, а также мясные и рыбные блюда, крепко соленые или сильно приправленные специями; перец, горчица, уксус и рациона питания детей до 8-10-летнего возраста должны быть исключены. Все виды алкогольных напитков (пиво, домашние наливки, настойки) оказывают вредное действие на организм ребенка и подростка. Возбуждающее действуют, особенно на детей до 3 лет, крепкие кофе, какао, чай, а также большие порции шоколада.

Питание детей и должно быть четырехразовым, со следующим распределением количества пищи: завтрак – 30%, обед – 40-45%, полдник – 10%, ужин – 15-20%.

Если ребенок посещает ясли, детский сад или другое детское учреждение, где он получает четырехразовое питание, то кормить его жом не следует. Если в детском учреждении, которое посещает ребенок, двух- или

трехразовое питание, домашнее кормление должно быть дополнительным. Последний прием пищи должен быть за 1,5-2 часа до сна.

Чтобы правильно составить полноценный рацион детей, необходимы глубокие знания о специфике детского организма. Ведь ребенок должен проявлять высокую умственную активность, чтобы освоить школьную программу.

Но ребенок не только «грызет гранит науки», он в то же время еще и развивается, и растет и полноценное питание для этих целей ему просто необходимо. Занимаясь напряженной умственной деятельностью, малыш-школьник расходуют свои запасы энергии, а их пополнение напрямую связано с наличием в организме запасов углеводов, в первую очередь глюкозы. Если запас глюкозы в крови снижается, то значительно ухудшается работоспособность ребенка, он хуже воспринимает учебный материал.

Питание ребенка дома включает в себя завтрак и ужин, питание ребенка в школе – все остальные приемы пищи. Но бывает так, что целесообразно принимать горячие завтраки в школе.

Польза подобных горячих завтраков неоспорима – они намного лучше, чем булочка или бутерброд; они позволяют ребенку восполнить запас энергии, ведь за 6 часов нахождения в школе ребенок теряет много калорий. Также, исследования показали, что даже если ребенок завтракает дома без удовольствия, то в школе, в коллективе он ест с аппетитом. Высококалорийные горячие завтраки обеспечивают длительную работоспособность школьников и благоприятно влияют на их физическое развитие.

Врачи советуют обязательно включать в завтраки каши, хлебобулочные изделия, макаронные изделия, свежие овощи и фрукты (предпочтение отдается богатым клетчаткой и пектином яблокам). На остаток школьного дня следует распределить чай и кофе, фруктовые напитки, булочки и конфеты. Эти продукты богаты глюкозой, столь необходимой для умственной деятельности.

Следует обогатить рацион ребенка «правильными» жирами. Поэтому на школьных обедах обязательно должны присутствовать молочные продукты (сметана, молоко, кефир), мясо, рыба, орехи и зерновые культуры.

В рационе должна присутствовать клетчатка (15-20 г), поэтому при приготовлении пищи для ребенка следует использовать большое количество фруктов и овощей, цельнозерновых продуктов.

Необходимо заменить, что высокая умственная нагрузка школьников приводит к тому, что увеличивается потребность в витаминах и микроэлементах. Если в пище будет не хватать витаминов, то ребенок может страдать от авитаминоза. У него ухудшаются память и работоспособность, нарушается процесс роста. Не следует забывать, что если прием пищи не позволил пополнить дефицит витаминов, то его следует устранить приемом различных витаминных комплексов.

Всем нам необходимо помнить, что правильное питание детей очень важно для формирования здоровья и личности ребенка.

## Памятка для родителей «Безопасный Интернет»

Уважаемые родители! Если ваши дети пользуются Интернетом, вы, без сомнения, беспокоитесь о том, как уберечь их от неприятностей, которые могут подстергать в путешествии по этому океану информации. Значительное распространение материалов, предназначенных только для взрослых или неприемлемых для детей по какой-либо другой причине, может легко привести к неприятным последствиям. Кроме того, в Сети нередко встречаются люди, которые пытаются с помощью Интернета вступить в контакт с детьми, преследуя опасные для ребенка или противоправные цели.

### Меры предосторожности

Побеседуйте с детьми. Первое, что необходимо объяснить: нахождение в Интернете во многом напоминает пребывание в общественном месте. Значительная часть опасностей, подстерегающих пользователя, очень схожи с риском, возникающим при общении с чужими людьми. Дети должны четко понимать: если они лично не знают человека, с которым общаются в Сети, это равносильно общению с незнакомцем в реальной жизни, что запрещено.

### Основные правила для родителей

1. Будьте в курсе того, чем занимаются ваши дети в Интернете. Попросите их научить вас пользоваться различными приложениями, которыми вы не пользовались ранее.
2. Помогите своим детям понять, что они не должны размещать в Сети информацию о себе: номер мобильного телефона, домашний адрес, номер школы, а также показывать фотографии свои и семьи). Ведь любой человек может это увидеть и использовать в своих интересах.
3. Если ваш ребенок получает спам (нежелательную электронную почту), напомните ему, чтобы он не верил написанному в таких письмах и ни в коем случае не отвечал на них.
4. Объясните детям, что нельзя открывать файлы, присланные незнакомыми людьми. Эти файлы могут содержать вирусы или фото-, видеоматериалы непристойного или агрессивного содержания.
5. Объясните, что некоторые люди в Интернете могут говорить неправду и быть не теми, за кого себя выдают. Дети никогда не должны самостоятельно, без взрослых встречаться с сетевыми друзьями, которых не знают в реальной жизни.
6. Постоянно общайтесь со своими детьми, рассказывайте, советуйте, как правильно поступать и реагировать на действия других людей в Интернете.
7. Научите своих детей правильно реагировать, если их кто-то обидел в Сети или они получили/натолкнулись на агрессивный контент. Расскажите, куда в подобном случае они могут обратиться.
8. Убедитесь, что на компьютере, которым пользуются ваши дети, установлены и правильно настроены средства фильтрации.

**Помните!** Эти простые меры, а также доверительные беседы с детьми о правилах работы в Интернете позволят вам чувствовать себя спокойно, отпуская ребенка в познавательное путешествие по Всемирной сети.

### Угрозы Сети

В России проживает почти 21 миллион детей в возрасте до 14 лет. Из них 10 миллионов активно пользуются Интернетом, что составляет 18% интернет-аудитории нашей страны. Поданным RUMетрики, три четверти детей пользуются Сетью самостоятельно. При этом 39% детей посещают порносайты, 19% наблюдают сцены насилия, 16% увлекаются азартными играми, 14% интересуются наркотическими веществами и алкоголем, а 11% посещают экстремистские и националистические ресурсы. Создается впечатление, что Интернет является рассадником зла и местом обитания аморальных людей. На самом деле все не так плохо, как представляется на первый взгляд. В Интернете есть много поучительной информации, средств общения и полезных сервисов. Сеть полезна для учебы, работы и просто в качестве развлечения. Редкий ребенок специально станет искать противоправный контент. Чаще всего несовершеннолетние пользователи попадают на опасные странички случайно. Многочисленные всплывающие окна, неверно истолкованные поисковиком запросы, ссылки в социальных сетях — все это приводит ребенка на сайты небезопасного содержания. Но какими бы способами дети ни попадали на «плохие» ресурсы, факт остается фактом — в результате они все равно знакомятся с опасным контентом.

## Киберзапугивание в школах

Во все времена в школьном сообществе существовали хулиганы, которые своими действиями любили причинять неудобства и дискомфорт другим ученикам. Благодаря научному прогрессу теперь вовсе не обязательно быть сильным и наглым. Достаточно просто хорошо уметь пользоваться компьютером. Киберхулиганы занимаются тем, что изводят, унижают, ставят в неудобное положение, досаждают или проявляют иное враждебное поведение по отношению к другому ребенку, используя для этого Интернет, интерактивные и цифровые технологии или мобильные телефоны. Отличие такой деятельности от обычной школьной травли состоит в том, что киберпреследование не всегда направлено против слабой жертвы. Анонимность в Сети позволяет досадить любому, даже значительно более сильному физически противнику. Есть масса различных способов испортить жизнь жертве. Вот самые популярные из них:

- отправка грубых или угрожающих сообщений, электронных писем, изображений, видеороликов и прочих материалов;
- публикация компрометирующих сообщений или фотографий на различных сайтах;
- общение с жертвой от имени другого человека с целью доставить душевные страдания;
- «клонирование» учетных записей жертвы для того, чтобы испортить ей репутацию на определенном ресурсе;
- взлом и получение контроля за учетными записями жертвы.

Существуют и более сложные способы: например, записывается компрометирующий видеоролик о жертве и выкладывается в Интернете на всеобщее обозрение или в Сети размещаются материалы, украденные из ее личных архивов, записи, сделанные скрытой камерой, видео с издевательствами над жертвой. Ряд особо смысленных нарушителей способен заразить компьютер подростка вирусом. В общем, методы, которыми пользуются хулиганы, обусловлены только их фантазией, умом и техническими возможностями.

## Электронные ресурсы по теме «Безопасный Интернет»

1. <http://www.saferinternet.ru> — Безопасный Интернет. Портал Российского Оргкомитета по проведению года безопасного Интернета.
2. <http://www.saferunet.ru> — Центр безопасного Интернета в России. Сайт посвящен проблеме безопасной, комфортной и эффективной работы в Сети. Интернет-угрозы и эффективное противодействие им.
3. <http://www.fid.su> — Фонд развития Интернета. Информация о проектах, конкурсах, конференциях и др. по компьютерной безопасности и безопасности Интернета.
4. <http://microsoft.com/Rus/athome/security/kids/etusivu.html> — «Основы безопасности детей и молодежи в Интернете»: интерактивный курс по интернет-безопасности, предлагаемый российским офисом Microsoft в рамках глобальных инициатив Microsoft «Безопасность детей в Интернете» и «Партнерство в образовании». В разделе для учащихся (7-16 лет) предлагается изучить проблемы информационной безопасности посредством рассказов в картинках. В разделе для родителей и учителей содержится обновленная информация о том, как сделать Интернет для детей более безопасным, а также изложены проблемы компьютерной безопасности.
5. [http://www.symantec.com/ru/ru/norton/clubsymantec/library/article.jsp?aid=cs\\_teach\\_kids](http://www.symantec.com/ru/ru/norton/clubsymantec/library/article.jsp?aid=cs_teach_kids) — Club Symantec — единый источник сведений о безопасности в Интернете. Статья для родителей «Расскажите детям о безопасности в Интернете». Информация о средствах родительского контроля.
6. <http://www.nachalka.com/bezopasnost> — сайт предназначен для учителей, родителей, детей, имеющих отношение к начальной школе.
7. <http://www.obzh.info/novosti/novoe/bezopasnost-detei-v-internete.html> — личная безопасность. Основы безопасности жизни. Рекомендации взрослым: как сделать посещение Интернета для детей полностью безопасным.
8. <http://www.ifap.ru/library/book099.pdf> — информация для родителей: памятки, советы, рекомендации от компании Microsoft
9. <http://www.interneshka.net/children/index.phtml> — «Интернешка» — детский онлайн-конкурс по безопасному использованию Интернета. Советы детям, педагогам и родителям, полезные ссылки.
10. <http://www.oszone.net/6213/> — компьютерный информационный портал. Статья для родителей «Обеспечение безопасности детей при работе в Интернете». Рекомендации по программе «Родительский контроль».
11. <http://www.rgdb.ru/innocuous-internet> — Российская государственная детская библиотека. Ресурс для детей и родителей. Правила безопасного Интернета. Обзор программных продуктов для безопасного Интернета. Как защититься от интернет-угроз. Ссылки на электронные ресурсы, информирующие об опасностях и защите в сети.