

1) МАМА ЗАБРАЛА ПЛАНШЕТ!

Последнее время все больше семейных войн разворачиваются вокруг компьютеров. Нередко родители воспринимают принадлежащие подросткам планшеты, смартфоны и ноутбуки как своих заклятых врагов.

С одной стороны, без компьютера сейчас никуда — там все основные новости, общение и развлечения. С другой стороны, злость родителей можно понять. Да и, вероятно, ты и сам сталкивался с ситуацией, когда собирался поиграть до полуночи, а «очнулся», когда на часах уже почти утро? Как понять, все ли со мной в порядке? Где это нормальное использование современных технологий, а где начинается зависимость?

Основной способ разобраться в этом вопросе — это трезвый взгляд на последствия твоего нахождения за компьютером. Имей в виду, что если зависимость уже начала формироваться, твой мозг начинает воспринимать реальность не вполне правдиво, то есть преуменьшать одни последствия и преувеличивать другие. Иногда лучше провести сверку того, что сейчас происходит с каким-то другим человеком, например с психологом или с другом, который увлекается не компьютером, а чем-то другим.

Наверное, стоит отнести внимательно к таким последствиям:

- Если ты сам не можешь выполнить свои собственные обещания себе.

Например, твердо решил, что закончишь играть в 12:00, но по какой-то причине тебя «всосало» и ты играл до 5 утра. Или точно знаешь, что завтра — сложная контрольная, и нужно обязательно выспаться, решаешь посидеть в «Контакте» «буквально часик», а потом обнаруживаешь, что прошло гораздо больше времени. Или если из-за общения и игр в интернете совсем не остается времени на домашние задания, оценки начали ухудшаться, а вставать и приходить в школу вовремя становится все труднее из-за недосыпа.

Здесь важно, чтобы в этой самопроверке ты ориентировался не на папино или бабушкино недовольство, а именно на сложности с выполнением своих собственных решений и обещаний. Если в душе появилось как бы «два» тебя (один — хочет вовремя лечь спать, а другой хитрит и уговаривает первого доиграть), значит, повод для обращения за консультацией к психологу и правда есть.

- Ухудшение состояния физического здоровья: частые простуды, вялость — это тоже симптом, на который следует обратить внимание. Конечно, ты вряд ли дойдешь настолько далеко, чтобы перестать ходить в туалет из-за желания доиграть в игру. Но если чувствуешь, что недосып оказывается на твоем состоянии, ухудшается зрение или начинают «ныть» суставы — лучше начать что-то с этим делать.

- В случае развития зависимости, могут ухудшаться отношения не только с учителями и родителями. Может становиться скучно, неинтересно в общении с друзьями, с которыми раньше было хорошо и весело. Тут можно попробовать провести эксперимент: пригласить кого-то в гости и попробовать что-то обсудить или поиграть в какую-нибудь игру, не связанную с компьютером. Если получается — беспокоиться не о чем. Но если оказывается, что пригласить особенно не кого или все сидят, тупят и без компьютера заняться нечем — это, согласись, как-то странно.

Если ты обнаружил в себе что-то из перечисленного, не стоит сразу падать в обморок, ложиться в больницу для душевнобольных или выбрасывать ноутбук из

окна. На консультации» ты сможешь с психологом придумать, как организовать свою жизнь гармонично и интересно: так, чтобы в ней оказалось достаточно времени и для общения, и для учебы, и для игры.

2) АЛКОГОЛЬ

Алкоголь сегодня является неотъемлемой частью нашей жизни. Напитки, содержащие этиловый спирт (**ПИВО, ВИНО, ВОДКА, КОНЬЯК И ДР.**), стоят на прилавках всех магазинов. Любой человек должен понимать, какое пагубное воздействие, оказывает алкоголь на организм.

ЭТАНОЛ (ЭТИЛОВЫЙ СПИРТ) – сильнейший яд, разрушающий все органы и системы в организме человека, в большом количестве вызывающий смерть.

Результаты многочисленных исследований подтверждают, что небольшое количество алкоголя, с которым в кровь попадает этанол, нарушает мыслительные процессы мозга, вызывает структурные и функциональные изменения клеток. Воздействие алкогольных напитков притупляет реакции, вызывает эмоциональный и интеллектуальный ступор в развитии. Наиболее уязвимы высшие отделы клеток головного мозга и нервной системы. Этanol разрушает часть клеток, в результате чего нарушается взаимодействие между участками мозга.

Алкоголь действует на человека сразу с двух сторон, как токсическое вещество и как наркотик. При употреблении превращается в бомбу замедленного действия, который отравляет организм, провоцируя разлады и сбои в чётко отлаженной работе всех его систем и органов. Отравленные органы не прощают халатного отношения и реагируют на спиртные напитки болью.

Последствия алкоголя:

- Головная боль, возникает от обезвоживания организма. Этиловый спирт угнетает выработку гормона, ответственного за удержание жидкости в организме. Кроме того, алкоголь сильно снижает концентрацию глюкозы в крови, а мозг её дефицит очень сильно ощущает и реагирует на недостаток глюкозы болью.
- Желудок и поджелудочная железа. Алкоголь, раздражая слизистую оболочку желудка, провоцирует возникновение сначала гастрита, а в последующем – язвы. Если не отказаться от алкоголя заболевание перерастает в рак, что может привести к летальному исходу – СМЕРТЬ!!!
- Сердце. Происходит нарушение кровообращения, расположенных в капиллярах. В результате сердце плохо снабжается кровью. Что приводит к кислородному голодаанию. Нередко сердечно – сосудистая недостаточность становится причиной летального исхода.
- Поражение костной и мышечной тканей отражают системны нарушения белкового обмена. Постепенно развивается остеопороз. Который часто приводит к переломам костей.
- Алкоголизм разрушает репродуктивную систему юношей и девушек. Высока вероятность импотенции и бесплодия, а так же рождение детей с врождёнными дефектами. Более 90% детей страдающих психическими и физическими расстройствами, - это дети пьющих родителей.

3) ТЕРРОРИЗМ В РОССИИ!

Общие рекомендации:

1. обращайте внимание на подозрительных людей, предметы, на любые подозрительные мелочи. Сообщайте обо всем подозрительном сотрудникам правоохранительных органов;
2. никогда не принимайте от незнакомцев пакеты и сумки, не оставляйте свой багаж без присмотра;
3. у семьи должен план действий в чрезвычайных обстоятельствах, у всех членов семьи должны быть номера телефонов, адреса электронной почты.
4. необходимо назначить место встречи, где вы сможете встретиться с членами вашей семьи в экстренной ситуации;
5. в случае эвакуации, возьмите с собой набор предметов первой необходимости и документы;
6. всегда узнавайте, где находятся резервные выходы из помещения;
7. в доме надо укрепить и опечатать входы в подвалы и на чердаки, установить домофон, освободить лестничные клетки и коридоры от загромождающих предметов;
8. организовать дежурство жильцов вашего дома, которые будут регулярно обходить здание, наблюдая, все ли в порядке, обращая особое внимание на появление незнакомых лиц и автомобилей, разгрузку мешков и ящиков;
9. если произошел взрыв, пожар, землетрясение, никогда не пользуйтесь лифтом;
10. старайтесь не поддаваться панике, что бы ни произошло.

Поведение в толпе

Террористы часто выбирают для атак места массового скопления народа. Помимо собственно поражающего фактора террористического акта, люди гибнут и получают травмы еще и в результате давки, возникшей вследствие паники. Поэтому необходимо помнить следующие правила поведения в толпе:

1. Избегайте больших скоплений людей.
2. Не присоединяйтесь к толпе, как бы ни хотелось посмотреть на происходящие события.
3. Если оказались в толпе, позвольте ей нести Вас, но попытайтесь выбраться из неё.
4. Глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена.
5. Стремитесь оказаться подальше от высоких и крупных людей, людей с громоздкими предметами и большими сумками.
6. Любыми способами старайтесь удержаться на ногах.
7. Не держите руки в карманах.
8. Двигаясь, поднимайте ноги как можно выше, ставьте ногу на полную стопу, не семените, не поднимайтесь на цыпочки.
9. Если давка приняла угрожающий характер, немедленно, не раздумывая, освободитесь от любой ноши, прежде всего от сумки на длинном ремне и шарфа.
10. Если что-то уронили, ни в коем случае не наклоняйтесь, чтобы поднять.
11. Если Вы упали, постараитесь как можно быстрее подняться на ноги. При этом не опирайтесь на руки (их отдавят либо сломают). Страйтесь хоть на мгновение

встать на подошвы или на носки. Обретя опору, "выныривайте", резко оттолкнувшись от земли ногами.

12. Если встать не удается, свернитесь клубком, защитите голову предплечьями, а ладонями прикройте затылок.

13. Попав в переполненное людьми помещение, заранее определите, какие места при возникновении экстремальной ситуации наиболее опасны (проходы между секторами на стадионе, стеклянные двери и перегородки в концертных залах и т.п.), обратите внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделайте путь к ним.

14. Легче всего укрыться от толпы в углах зала или вблизи стен, но сложнее оттуда добираться до выхода.

15. При возникновении паники старайтесь сохранить спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию.

16. Не присоединяйтесь к митингующим "ради интереса". Сначала узнайте, санкционирован ли митинг, за что агитируют выступающие люди.

17. Не вступайте в незарегистрированные организации. Участие в мероприятиях таких организаций может повлечь уголовное наказание.

18. Во время массовых беспорядков постарайтесь не попасть в толпу, как участников, так и зрителей. Вы можете попасть под действия бойцов спецподразделений.

При угрозе теракта

Всегда контролируйте ситуацию вокруг себя, особенно когда находитесь на объектах транспорта, культурно - развлекательных, спортивных и торговых центрах.

При обнаружении забытых вещей, не трогая их, сообщите об этом водителю, сотрудникам объекта, службы безопасности, органов полиции. Не пытайтесь заглянуть внутрь подозрительного пакета, коробки, иного предмета.

Не подбирайте бесхозных вещей, как бы привлекательно они не выглядели.

В них могут быть закамуфлированы взрывные устройства (в банках из-под пива, сотовых телефонах и т.п.). Не пинайте на улице предметы, лежащие на земле.

Если вдруг началась активизация сил безопасности и правоохранительных органов, не проявляйте любопытства, идите в другую сторону, но не бегом, чтобы Вас не приняли за противника.

При взрыве или начале стрельбы немедленно падайте на землю, лучше под прикрытие (бордюр, торговую палатку, машину и т.п.). Для большей безопасности накройте голову руками.

Случайно узнав о готовящемся теракте, немедленно сообщите об этом в правоохранительные органы.

Если вам стало известно о готовящемся или совершенном преступлении, немедленно сообщите об этом в органы ФСБ или МВД.

Подозрительный предмет

В последнее время часто отмечаются случаи обнаружения гражданами подозрительных предметов, которые могут оказаться взрывными устройствами. Подобные предметы обнаруживают в транспорте, на лестничных площадках, около дверей квартир, в учреждениях и общественных местах. Как вести себя при их обнаружении? Какие действия предпринять?

Если обнаруженный предмет не должен, по вашему мнению, находиться в этом месте, не оставляйте этот факт без внимания.

Если вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте, опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, чья она и кто ее мог оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту).

Если вы обнаружили неизвестный предмет в подъезде своего дома, опросите соседей, возможно, он принадлежит им. Если владелец не установлен - немедленно сообщите о находке в ваше отделение милиции.

Если вы обнаружили неизвестный предмет в учреждении, немедленно сообщите о находке администрации или охране.

Во всех перечисленных случаях:

1. не трогайте, не передвигайте, не вскрывайте обнаруженный предмет;
2. зафиксируйте время обнаружения предмета;
3. постарайтесь сделать все возможное, чтобы люди отошли как можно дальше от находки;
4. обязательно дождитесь прибытия оперативно-следственной группы (помните, что вы являетесь очень важным очевидцем);

Помните: внешний вид предмета может скрывать его настояще назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются самые обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, коробки, игрушки и т.п.

Родители! Вы отвечаете за жизнь и здоровье ваших детей. Разъясните детям, что любой предмет найденный на улице или в подъезде, может представлять опасность.

Не предпринимайте самостоятельно никаких действий с находками или подозрительными предметами, которые могут оказаться взрывными устройствами - это может привести к их взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям.