Памятки «Неделя психологии»

30.03.2022 08:26

6+

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Интернет — это безграничный мир информации. В нём можно найти огромное количество полезной для учёбы, и интересной для отдыха информации.

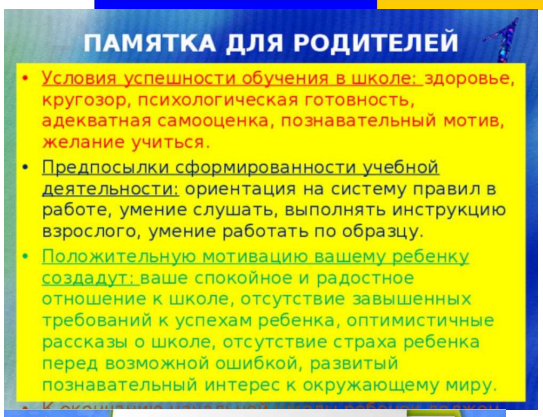
Однако кроме хорошего, в виртуальном мире присутствует и много негативного. Если неправильно вести себя в Интернете, то это может нанести вред не только тебе, но и твоим родственникам и близким друзьям.

Правила, которые описаны в этой памятке, помогут тебе обезопасить себя в Интернете. Отнесись к ним внимательно и ответственно!

ОСНОВНЫЕ СОВЕТЫ ПО БЕЗОПАСНОСТИ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ:

- **Ограничь список друзей.** У тебя в друзьях не должно быть случайных и незнакомых людей.
- **Защищай свою частную жизнь.** Не указывай пароли, телефоны, адреса, дату твоего рождения и другую личную информацию. Злоумышленники могут использовать даже информацию о том, как ты и твои родители планируете провести каникулы.
- **Защищай свою репутацию** - держи ее в чистоте и задавай себе вопрос: хотел бы ты, чтобы другие пользователи видели, что ты загружаешь? Подумай, прежде чем что-то опубликовать, написать и загрузить.

- **Если ты говоришь с людьми, которых не знаешь,** не используй свое реальное имя и другую личную информацию: имя, место жительства, место учебы и прочее.
- **Избегай размещения фотографий в Интернете**, где ты изображен на местности, по которой можно определить твое местоположение.
- **При регистрации в социальной сети** необходимо использовать сложные с пароли, состоящие из букв и цифр и с количеством знаков не менее 8.
- **Для социальной сети, почты и других сайтов необходимо использовать разные пароли.** Если тебя взломают, то злоумышленники получат доступ только к одному месту, а не во все сразу.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Условия успешности обучения в школе: здоровье, кругозор, психологическая готовность, адекватная самооценка, познавательный мотив, желание учиться.
- Предпосылки сформированности учебной деятельности: ориентация на систему правил в работе, умение слушать, выполнять инструкцию взрослого, умение работать по образцу.
- Положительную мотивацию вашему ребенку создадут: ваше спокойное и радостное отношение к школе, отсутствие завышенных требований к успехам ребенка, оптимистичные рассказы о школе, отсутствие страха ребенка перед возможной ошибкой, развитый познавательный интерес к окружающему миру.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

4

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ПОРТФЕЛЬ (РЮКЗАК) ДЛЯ ПЕРВОКЛАССНИКА.

1 Пустой школьный портфель (рюкзак) для ученика начальных классов не должен весить более 600-700 граммов.

2

ИДЕАЛЬНЫЙ ПОРТФЕЛЬ (РЮКЗАК)

15%

Ширина портфеля (рюкзака) не больше ширины плеч

Высота не выше шеи, но не ниже лопаток

Синтетические вставки

Множество карманов

Маркировка с возрастом

Регулируемые ширина и наличие замка

Оборудован дополнительными креплениями

Твердая ортопедическая спинка

Мягкие подушечки на спине

ТРЕВОЖНЫЕ ЗВОНКИ

Боль в спине, шее и спине, не неестественное положение

Следы на коже от ремня

Покалывание и онемение в руках

Неестественная сколиозащемка позвоночника, подвижности с подъемом по лестнице

ЧАСТЫЕ ОШИБКИ

Покупка слишком большого портфеля (рюкзака)

Неправильное положение

Перегрузка портфеля (рюкзака)

Неправильное распределение веса

Портфель (рюкзак) первоклассника с комплектом учебников и письменными принадлежностями не должен весить больше 1,5 кг (требования СанПиН).

10 заповедей для родителей

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты хочешь. Помоги ему стать собой.
2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал.
3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.
4. Не относись к его проблемам свысока.
5. Не унижай!
6. Не забывай, что самые важные встречи человека - это его встречи с детьми.
7. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.
8. Ребенок - это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение.
9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему;
10. Люби своего ребенка любым-неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним - радуйся, потому что ребенок - это праздник, который пока с тобой.