



Жизнь и здоровье ребенка – самая большая ценность в жизни. Всегда старайтесь понять и принять ребенка, относитесь к нему с уважением, общайтесь с ним, обсуждайте его проблемы.

Как помочь ребенку стать успешным

Любить ребенка безусловно – значит любить его независимо от его внешности, поведения, достоинств и недостатков, независимо от того, оправдывает ли он или она наши ожидания. Безусловная любовь к детям – идеал, к которому необходимо стремиться.

Ребенка можно сравнить с зеркалом: он отражает то, что дают ему родители. Если дети получают любовь, они возвращают ее, если они ничего не получают, им нечего возвращать. Безусловная любовь отражается безусловно, а обусловленная любовь родителей возвращается им в зависимости от обстоятельств.

Существуют четыре способа выражения любви: контакт глаз, физический контакт, пристальное внимание и дисциплина.



Дети копируют поведение родителей, и если мы смотрим на сына или дочь с неодобрением, они так же смотрят на окружающий мир, а взгляд, наполненный любовью, позволит ребенку позитивно относиться к происходящим событиям и людям. То, как родители смотрят на ребенка, определяет его эмоциональный фон, готовность к дружеским отношениям.



Любящий взгляд и нежное прикосновение необходимы в ежедневном общении с детьми.



Пристальное внимание поможет сыну или дочери почувствовать собственную значимость и обрести уверенность в себе. Любовь и дисциплина неотделимы.



Если мы хотим приучить ребенка к дисциплине, прежде всего необходимо дать ему почувствовать, что его любят.

Как способствовать развитию самоуважения и чувства собственного достоинства у детей в семье.

Уважаемые родители!

Не забывайте проявлять тепло и эмоциональный отклик во взаимоотношениях, оказывать поддержку во всем, создавать атмосферу эмоциональной привязанности в семье, проявлять постоянную заинтересованность в ребенке, заботу о нем.

Предпочитайте требовательность – безразличию, свободу – запретам, тепло в отношениях – отчужденности.

Снимайте авторитарные позиции в общении с детьми. Директивный стиль отношений в семье не допустим!

Умейте признавать свои ошибки в общении с детьми!

КАК ВЕСТИ СЕБЯ В СЛУЧАЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ОПАСНОСТИ

Угроза для твоей психологической безопасности существует, когда ситуация вызывает у тебя негативные переживания, порождает тревогу и страх, приводит тебя к ощущению беспомощности, переживанию одновременно невозможности так жить дальше и изменить ситуацию; когда тебя вовлекают в опасные группы и сообщества, в незаконную деятельность; когда нарушаются твои права на благополучие и защиту. Ты переживаешь из-за чувства вины, беспомощности, одиночества, испытываешь страх, разочарование, растерянность и неуверенность в себе.

Как защитить себя в ситуации опасности?

1. Учись сам распознавать угрозу. Угроза возникает, если

- ты переживаешь негативные эмоции и чувства на протяжении длительного периода времени, устал от них, чувствуешь замешательство, опустошенность, а они все не проходят;

- у тебя случаются ночные кошмары и бессонница;

- ты чувствуешь одиночество и у тебя нет человека, с кем можно поделиться своими чувствами, хотя ты нуждаешься в этом;

- тебе кажется, что ваши взаимоотношения в семье ухудшились;

- ты стал хуже справляться со своими обязанностями;

- тебе кажется, что мир сплошь состоит из проблем;

- тебе все надоело, и приходят мысли о нежелании так жить, а уход кажется избавлением от проблем и трудностей;

- если ты ощущаешь давление и посягательства на твою честь и достоинство;

- если ты терпишь издевательства, молчишь и мечтаешь о том дне, когда закончится этот кошмар;

- если ты подвергаешься насилию в семье или школе;

- если тебя обижают, унижают сверстники или взрослые;

- если тебя запугивают или шантажируют, отнимают деньги или вещи;

- если тебе кажется, что весь мир против тебя;

- если ты не можешь разобраться в себе и своих чувствах;

если твой друг

- демонстрирует неожиданные смены настроения,

ВАШЕ ВНИМАНИЕ ДОЛЖНЫ ПРИВЛЕЧЬ СЛЕДУЮЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ РЕБЕНКА

1. Снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась.
2. Снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания.
3. Изменения сна и/или аппетита (ест/спит больше/меньше, чем раньше).
4. Вялость, хроническая усталость.
5. Грустное настроение или повышенная раздражительность. Идеи собственной малоценности, никчемности.
6. Телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком.
7. Проявление депрессивного состояния как отклонение от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление психически активных веществ.



НАСТОРОЖИТЬ ВЗРОСЛОГО ДОЛЖНЫ СЛЕДУЮЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ РЕБЕНКА

1. Раздаёт вещи, имеющие большую личную значимость, другим.
2. Окончательно приводит дела в порядок, мирится с недругами.
3. Демонстрирует радикальные перемены в поведении:
 - в еде – ест слишком мало или слишком много;
 - во сне – спит слишком мало или слишком много;
 - во внешнем виде – стал неряшливым;
 - в школьных привычках – пропускает занятия;
 - замкнутость от семьи и друзей и т.д.
4. Проявляет признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Если Вас беспокоят изменения в поведении ребенка, не стоит трактовать их как возрастной кризис, нужно обратиться за консультацией к классному руководителю, заместителю директора по воспитательной работе школы. Для оценки состояния и оказания своевременной помощи ребенку необходимо незамедлительно обратиться к практическому психологу школы, неврологу или детскому психиатру.

- недавно перенес тяжелую утрату,
- раздает любимые вещи,
- приводит дела в порядок,
- становится агрессивен, бунтует, не желает никого слушать,
- живет на грани риска, совершенно не бережет себя,
- утратил самоуважение.

2. Как помочь себе или другу отыскать способ выхода из кризисной ситуации?

Надо преодолеть «непреодолимые, нескончаемые, непереносимые проблемы» и бороться с «беспомощностью, бессилием и безнадежностью».

3. Знай! Каждый человек имеет право на защиту чести и достоинства.

4. Необходимо справиться с этой проблемой сегодня и сейчас!

5. НЕ МОЛЧИ! Молчание – это согласие с тем, как с тобой поступают, и разрешение быть несправедливым по отношению к тебе в дальнейшем!

6. Наиболее правильное решение – немедленно рассказать о происходящем взрослым.

7. Помни, первые и самые важные в твоей жизни люди – это родители! Ты всегда можешь найти у них совет, помощь, защиту.

8. В ситуации опасности ты можешь обратиться к следующим специалистам:

- социальный педагог – это специалист, призванный быть посредником между тобой и обществом (образовательным учреждением, семьей и др.) в любой сложной ситуации. Социальный педагог поможет тебе обратиться в нужную организацию, оформить необходимые документы, получить пособия и материальную помощь, преодолеть барьер нерешительности и неуверенности;

- психолог – это специалист, который помогает разобраться в самом себе: в своих эмоциях и переживаниях, в причинах проблем во взаимоотношениях с ровесниками, взрослыми и др. Если по каким-то причинам тебе сложно обсудить проблему с родителями, поговори с психологом в твоей школе или в специализированном центре. Тебе помогут справиться со стрессом, подскажут, как лучше для тебя строить дальнейшие отношения с одноклассниками и родителями, или действовать в иной сложной ситуации;

- юрист – это специалист, который предпримет все необходимые действия, если нарушены твои законные права и интересы. Он разъяснит тебе твои законные права и обязанности.

ПОМНИТЕ, К СНИЖЕННОМУ ФОНУ НАСТРОЕНИЯ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ ОБИДА

Ребенку обидно когда:



- все беды валят на него;
- его успехи остаются незамеченными;
- ему не доверяют;
- другому, а не ему, поручают то, что он может сделать хорошо;
- другие заняты чем-то интересным, а его заставляют продолжать надоевшее, унылое занятие;
- дело понятное и интересное превращается в обузу, в занятие от которого не отвяжешься;
- он из третьих рук узнает о себе «кое-что новенькое»;
- о нем попросту забыли за своими заботами;
- его в чем-нибудь подозревают, а он не имеет возможности оправдаться.

Обиды могут привести:



- к стремлению «уйти в себя»;
- к изолированности;
- к отчуждению во взаимоотношениях;
- к стремлению «выяснить отношения», что может перейти в конфликт;
- к стремлению представить окружающую обстановку в «черных тонах»;
- к еще большему перевесу эмоционального над рациональным;

- к повышению нервно-психической напряженности;
- к снижению активности;
- к фокусированию познавательной активности на объекте обиды и, как следствие, к ограничению возможностей правильно оценить поступающую информацию.

Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки ребенка

1. Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;
2. Активное слушание. Пересказать то, что ребенок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я тебя понял(а), что ...?»
3. Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»
4. Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»
5. Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА УЛИЦЕ

Улица большого города не очень-то приспособлена даже для взрослого человека. Ты должен знать, что люди бывают разные и общаться надо только с теми, кого знаешь. Полиция многих стран считает обязательным для любого ребенка соблюдение закона «Простые нет»:

1. Если ты потерял родителей в незнакомом месте, не двигайся, стой там, где ты потерялся.
2. Если их долго нет, обратись за помощью: на улице – к полицейскому, в магазине – к продавцу, в метро – к дежурному.
3. Никогда не ходи гулять без спросу. Родители всегда должны знать, где ты находишься.
4. Не играй на улице поздно. Происшествия чаще совершаются в тёмное время суток.
5. Не соглашайся идти с незнакомыми ребятами или взрослыми в чужой подъезд, подвал, на пустырь или другие безлюдные места.
6. Никогда не заговаривай на улице с незнакомыми людьми. Также никогда не разговаривай с пьяными.
7. Не принимай от незнакомых взрослых угощение, даже если родители никогда не покупали тебе таких вкусных вещей.
8. Если ты увидишь на улице, в троллейбусе, трамвае, метро какой-нибудь предмет: коробку, сумку, свёрток, пакет – не трогай его. В нём может оказаться взрывное устройство.
9. Не заходи в подъезд, если он плохо освещен, а на лестнице кто-то есть. Попроси кого-нибудь из домашних встречать и провожать тебя.
10. Не выбегай из подъезда стремглав, спокойно открой дверь. Можно наскочить на встречного с острыми предметами в руках, например, лыжными палками, которые он выставил вперед, или рядом с подъездом как раз в это время будет разворачиваться машина – попадешь прямо под колеса.
11. Будь очень осторожен при знакомствах. Никогда не соглашайся идти в гости или садиться в машину к незнакомцам.
12. Не сворачивай на темную улицу. Старайся иди по освещенной стороне улицы.
13. Не выставляй на всеобщее обозрение ключи от дома, мобильник, дорогие украшения.
14. Если ты поздно возвращаешься домой, попроси близких встретить тебя.

ПРИМЕРЫ ВЕДЕНИЯ ДИАЛОГА ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ РЕБЕНКУ

1. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, школу и т.п.», СПРОСИТЕ: «Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?».

2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...», СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь».

3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!», СПРОСИТЕ: «Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит».

4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!», СПРОСИТЕ: «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать».

5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...», СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом».

6. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?», СКАЖИТЕ: «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать, чтобы получилось в следующий».

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ!

Чтобы сохранить душевное равновесие ребенка



Крепко прижмите ребенка к себе. Именно близость к родителям дает ребенку уверенность в том, что все хорошо. Заключение его в объятия позволяет одновременно оценить, насколько серьезно психически и психологически травмирован;



Попросите рассказать о том, что произошло. Следует обратить внимание не только на то, что он рассказывает, а как он это делает, то есть на его жесты и эмоции. Чем подробнее ребенок расскажет о происшедшем, «выпуская пар своих эмоций», тем быстрее он успокоится. Доверие ребенка к родителям создает предпосылки для будущих бесед о его неприятностях и психических травмах;



Выслушав ребенка, ободрите и успокойте его. Спокойным голосом следует произнести слова утешения, ободрения и поддержки. «Все будет хорошо. Мы любим тебя. Все образуется. Мы вместе все решим». Следует объяснить сложившуюся ситуацию с другой точки зрения, давая грамотную оценку происходящим событиям и пути выхода из неё. Если выход из данной ситуации неочевиден, следует вместе с ребенком обратиться за помощью к специалисту;

15. Не пересчитывай наличность в людном месте. Выходя из дому, четко помни, сколько ты взял с собой денег. Зная первоначальную сумму и делая какие-то покупки, ты всегда сможешь подсчитать в уме остаток, не доставая денег.

16. Если за тобой в школу приходит незнакомец и говорит, что его прислала мама (папа, бабушка с дедушкой), и предлагает пойти с ним, - откажись!

17. Отправляясь с родителями или друзьями в людное место (в магазин или на большой праздник), обязательно договорись, где ты будешь их ждать, если вы разминетесь. Ни в коем случае не уходи с обозначенного места.

18. Если ты уходишь из дому в отсутствие родителей, оставь записку, куда и с кем идешь, где тебя искать и в котором часу ты вернешься.



КАК БОРЬТЬСЯ ЗА СВОЕ ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ

В жизни каждого человека бывают сложные ситуации, когда кажется, что ты никому не нужен, тебя никто не любит, не хочется никого видеть и совсем не верится, что наступит время, когда, как и раньше, можно будет беззаботно смеяться и радоваться жизни.

Советы по сохранению душевного равновесия

1. Прими и полюби себя таким, каков ты есть. Ты удивишься, как поменяют к тебе отношение другие люди.

2. Учись принимать других людей такими, какие они есть.

3. Никогда не сдавайся: доводи начатое до конца, смотри в лицо своим страхам, думай о хорошем.

4. Ставь себе реальные цели.

5. Начиная свой день оптимистично.

6. Старайся каждый день узнавать что-то новое, знакомься с новыми людьми, читай новые книги, избавляйся от вредных привычек.

7. Всегда есть те, кому ты можешь помочь. Ради этого стоит жить.

8. Если тебе трудно и нет рядом человека, с которым можно обсудить проблемы, поделиться своей болью или просто поговорить по душам - ты всегда можешь обратиться за помощью к социальному педагогу или практическому психологу.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ В СЛУЧАЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТЕРАКТА

«СИНИЙ» УРОВЕНЬ (получена информация о возможности теракта)

При установлении «синего» уровня рекомендуется:

1. При нахождении на улице, в местах массового пребывания людей, общественном транспорте обращать внимание на:

- внешний вид окружающих (одежда не соответствует времени года либо создает впечатление, что под ней находится какой-то посторонний предмет);

- странности в поведении окружающих (проявление нервозности, напряженного состояния, постоянное оглядывание по сторонам, неразборчивое бормотание, попытки избежать встречи с сотрудниками правоохранительных органов);

- брошенные автомобили, подозрительные предметы (мешки, сумки, рюкзаки, чемоданы, пакеты, из которых могут быть видны электриче-



ские провода, электрические приборы и т.п.).

2. Обо всех подозрительных ситуациях незамедлительно сообщать сотрудникам правоохранительных органов.

3. Оказывать содействие правоохранительным органам.

4. Относиться с пониманием и терпением к повышенному вниманию правоохранительных органов.

5. Не принимать от незнакомых людей свертки, коробки, сумки, рюкзаки, чемоданы и другие подозрительные предметы.

6. Разъяснить в семье пожилым людям и детям, что любой предмет, найденный на улице или в подъезде, может представлять опасность для их жизни.

7. Быть в курсе происходящих событий (следить за новостями по телевидению, радио, сети Интернет).



Покажите Вашему ребенку, что его благополучие всегда стоит для Вас на первом месте. В кризисной ситуации ребенку крайне нужна защита и помощь в преодолении душевного кризиса, где бы он ни возник - дома или вне дома;



Принимайте решительные меры по предупреждению дальнейших несправедливых поступков по отношению к Вашему ребенку.

Если кто-либо его обидел, следует принять необходимые меры, чтобы такое больше никогда не повторилось. Готовность родителей защитить ребенка от несправедливости покажет ему, что он не одинок. Родителям необходимо дать почувствовать ребенку, что он им не безразличен и очень дорог и что родители его действительно очень любят;

Помогите ребенку преодолеть последствия обид и несправедливости. Родителям следует учить ребенка умению прощать.



Если вы почувствовали, что сами не можете оказать помощь ребенку, обязательно обратитесь за помощью к специалистам. Взрослые люди, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности. Проконсультируйтесь с психологом о возможной помощи. Может понадобиться помощь психотерапевта или невролога.



Следует критически рассмотреть отношения в семье, с ребенком и сменить стиль общения во избежание ухудшения ситуации. Необходимо все бросить и заняться здоровьем ребенка, за которого родители несут ответственность. Родители обязаны помочь ребенку в период становления личности разобраться в главном, научить преодолевать трудности, создать перспективу, просто почувствовать ему и принять его таким, каков он есть.





НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ СЛУЖБ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ

Скорая медицинская помощь:

стационарный (0642) 58-58-01, 103
Лугаком 072-111-60-05, 103

ГУ ЛНР «Луганский республиканский
Центр экстренной помощи и медицины
катастроф»:

стационарный (0642) 50-83-91
Лугаком 103, 15-03

Детское диспансерное отделение
ГУ «Луганская республиканская
клиническая психоневрологическая
больница» ЛНР:

стационарный (0642) 61-52-12

«ЖЕЛТЫЙ» УРОВЕНЬ

(информация о подготовке теракта
подтвердилась)

Наряду с действиями, осуществляемыми при
установлении «синего» уровня террористиче-
ской опасности, рекомендуется:

1. Воздержаться, по возможно-
сти, от посещения мест массо-
вого пребывания людей.



2. При нахождении на улице
(в общественном транспорте)
иметь при себе документы,
удостоверяющие личность.
Предъявлять их для провер-
ки по первому требованию
сотрудников правоохрани-
тельных органов.



3. При нахождении в обще-
ственных зданиях (торговых
центрах, вокзалах, аэропортах
и т.п.) обращать внимание на
расположение запасных выхо-
дов и указателей путей эвакуа-
ции.



4. Обращать внимание на по-
явление незнакомых людей и
автомобилей на прилегающих
к жилым домам территориях.



5. Воздержаться от передви-
жения с крупногабаритными
сумками, рюкзаками, чемода-
нами.



6. Обсудить в семье план дей-
ствий в случае возникновения
чрезвычайной ситуации:



- определить место, где вы
сможете встретиться с члена-
ми вашей семьи в экстренной
ситуации;



- удостовериться, что у всех
членов семьи есть номера те-
лефонов других членов семьи,
родственников и экстренных
служб.



НОМЕРА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

В случае возникновения чрезвычайной
ситуации необходимо звонить по телефонам
аварийных и экстренных служб

Служба спасения МЧС:

стационарный (0642) 55-12-23, 101
МТС 066-942-88-36
Лугаком 101, 112

МВД ЛНР:

стационарный 102
Лугаком 102

Скорая медицинская помощь:

стационарный (0642) 58-01-01, 103
Лугаком 072-111-60-05, 103

Служба газа:

стационарный 104
Лугаком 104

Горячая линия МОН ЛНР:

стационарный (0642) 34-50-87

Горячая линия Министерства связи
массовых коммуникаций:

стационарный (0642) 58-59-90



Министерство образования и науки
Луганской Народной Республики

ИНФОРМАЦИОННАЯ



БЕЗОПАСНОСТЬ

#iLPR

Like Comment



«КРАСНЫЙ» УРОВЕНЬ

(получены точные данные о месте
и времени теракта или теракт
уже произошел)

Наряду с действиями, осуществляемыми при установлении «синего» и «желтого» уровней террористической опасности, рекомендуется:

1. Организовать дежурство жильцов вашего дома, которые будут регулярно обходить здание, подъезды, обращая особое внимание на появление незнакомых лиц и автомобилей, загрузку ящиков, мешков.



2. Отказаться от посещения мест массового пребывания людей, отложить поездки по территории, на которой установлен уровень террористической опасности, ограничить время пребывания детей на улице.



3. Подготовиться к возможной эвакуации:

- подготовить набор предметов первой необходимости, деньги и документы;



- подготовить запас медицинских средств, необходимых для оказания первой медицинской помощи;



- заготовить трехдневный запас воды и предметов питания для членов семьи.



4. Оказавшись вблизи или в месте проведения террористического акта, следует как можно скорее покинуть его без паники, избегать проявления любопытства, при выходе из эпицентра постараться помочь пострадавшим покинуть опасную зону, не подбирать предметы и вещи, не проводить видео- и фотосъемку.



5. Держать постоянно включенными телевизор, радиоприемник или радиоточку.



6. Не допускать распространения непроверенной информации об угрозе террористического акта.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СЛУЧАЕ КОНТАКТА С БЕЗНАДЗОРНЫМИ СОБАКАМИ И КОШКАМИ

Бешенство – это острое вирусное инфекционное заболевание, которое поражает центральную нервную систему, является абсолютно летальным и характеризуется полным отсутствием средств лечения уже развившегося заболевания.

Возбудитель бешенства может находиться в слюне больного животного за 10 дней до появления первых признаков заболевания. Из домашних животных источником заражения людей чаще всего становятся собаки и кошки, из диких – лисицы, волки, енотовидные собаки и различные грызуны.

Что делать, если тебе на пути встретилась агрессивная собака или кошка?

Необходимо

- Попытаться остановить нападающую собаку громкими командами «Фу», «Сидеть», «Стоять» и т.д.
- Бросить в собаку какой-либо предмет, чтобы выиграть время.
- Защититься с помощью палки или камня.
- При прыжке собаки защитить горло, прижав подбородок к груди и выставив вперед руку.
- Ударить собаку в нос, пах, язык.

Нельзя

- Заигрывать с незнакомой собакой, даже если она кажется вам дружелюбной.

- Подходить к собаке, когда она ест.
- Показывать свою боязнь.
- Пытаться убежать.
- Поворачиваться к собаке спиной.
- Избегать контактов с дикими животными, особенно с хищными!

Что нужно делать, если контакт с животными произошел!

• Если животное укусило или поцарапало тебя, необходимо немедленно обильно промыть рану, царапины и места, на которые попала слюна животного, мыльным раствором (не менее 15 мин.), затем водопроводной водой, с последующей обработкой раствором перекиси водорода и обратиться к взрослым.

• Обработать края раны 5-процентной настойкой йода. После этого как можно скорее обратиться в травмпункт или к врачу-травматологу, который при необходимости назначит курс профилактических прививок.

Если ваше животное укусило человека, не убегайте, а сообщите пострадавшему свой адрес и доставьте собаку или кошку для осмотра врачом-ветеринаром с целью наблюдения за поведением животного. Владелец животного несет полную ответственность за нарушение «Правил содержания животных».

PHONE 20:18 100
News Feed



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ВИРУСОВ

Эта памятка поможет тебе безопасно находиться в сети

Компьютерный вирус – это программа, отличительной особенностью которой является способность к размножению. Вирусы могут повредить или полностью уничтожить все файлы и данные, подконтрольные пользователю, от имени которого была запущена зараженная программа, а также повредить или даже уничтожить операционную систему со всеми файлами в целом. В большинстве случаев распространяются вирусы через интернет.



Методы защиты от вредоносных программ

1. Используй современные операционные системы, имеющие серьезный уровень защиты от вредоносных программ.
2. Постоянно устанавливай патчи (цифровые

заплатки для программ) и другие обновления своей операционной системы. Скачивай их только с официального сайта разработчика ОС. Если существует режим автоматического обновления, включи его.

3. Работай на своем компьютере под правами пользователя, а не администратора. Это не позволит большинству вредоносных программ устанавливаться на твоём персональном компьютере.
4. Используй антивирусные программные продукты известных производителей, с автоматическим обновлением баз.
5. Ограничь физический доступ к компьютеру для посторонних лиц
6. Используй внешние носители информации, такие как флешка, диск или файл из интернета, только из проверенных источников.
7. Не открывай компьютерные файлы, полученные из ненадежных источников. Даже те файлы, которые прислал твой знакомый. Лучше уточни у него, отправлял ли он тебе их.

PHONE 20:18 100
News Feed

ЧТО ТАКОЕ АВТОРСКОЕ ПРАВО

Эта памятка расскажет тебе об интеллектуальной собственности

Современные школьники – активные пользователи цифрового пространства. Однако далеко не все знают, что пользование многими возможностями цифрового мира требует соблюдения прав на интеллектуальную собственность.

Термин «**интеллектуальная собственность**» относится к различным творениям человеческого ума, начиная с новых изобретений и знаков, обозначающих собственность на продукты и услуги, и заканчивая книгами, фотографиями, кинофильмами и музыкальными произведениями.

Авторские права – это права на интеллектуальную собственность на произведения науки, литературы и искусства.

Авторские права выступают в качестве **гарантии** того, что интеллектуальный/творческий труд автора не будет напрасным, даст ему справедливые возможности заработать

на результатах своего труда, получить известность и признание.

Никто без разрешения автора не может воспроизводить его произведение, распространять, публично демонстрировать, продавать, импортировать, пускать в прокат, публично исполнять, показывать/исполнять в эфире или размещать в интернете.

Использование «**пиратского**» программного обеспечения может привести ко многим рискам: от потери данных к твоим аккаунтам до блокировки твоего устройства, где установлена нелегальная программа.

Не стоит также забывать, что существуют **легальные и бесплатные** программы, которые можно найти в сети.



ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Пожары очень опасны. При пожаре могут сгореть вещи, квартира и даже целый дом. Но главное, что при пожаре могут погибнуть люди. Запомни правила противопожарной безопасности:

- Не балуйся дома со спичками и зажигалками. Это одна из причин пожаров.
- Уходя из комнаты или из дома, не забывай выключать электроприборы.
- Не суши бельё над плитой.
- Ни в коем случае не зажигай фейерверки, свечи или бенгальские огни дома (и вообще лучше это делать только со взрослыми).
- В деревне или на даче без взрослых не подходи к печке и не открывай печную дверцу (от выскочившего угля может загореться дом).

Что делать, если в доме начался пожар:

- Позвони в пожарную охрану по телефону 101 или попроси об этом соседей.

- Если огонь небольшой, можно попробовать сразу же потушить его, набросив на него плотную ткань или одеяло или вылив кастрюлю воды.

- Если огонь сразу не погас, немедленно убегай из дома в безопасное место.

- При пожаре дым гораздо опаснее огня. Если чувствуешь, что задыхаешься, опустись на корточки или продвигайся к выходу ползком – внизу дыма меньше.

- При пожаре никогда не садись в лифт. Он может отключиться.

- Ожидая приезда пожарных, сохраняй спокойствие. Тебя обязательно спасут.

- Когда приедут пожарные, во всём их слушайся и не бойся.





КАК БЕЗОПАСНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СЕТЬЮ WI-FI

Wi-Fi - это беспроводной способ передачи данных, использующий радиосигналы. Wi-Fi - аббревиатура от английского словосочетания Wireless Fidelity, что дословно переводится как беспроводная точность. Бесплатный интернет-доступ в кафе, отелях и аэропортах является отличной возможностью выхода в интернет. Но общедоступные сети Wi-Fi не являются безопасными.



Советы по безопасному использованию Wi-Fi

1. Не передавай свою личную информацию через общедоступные сети Wi-Fi. Работая в них, желательно не вводить пароли доступа, логины и какие-то номера.

2. Используй и обновляй антивирусные программы и брандмауер. Тем самым ты обеспечишь себя от закладки вируса на твоё устройство.

3. При использовании Wi-Fi отключи функцию «Общий доступ к файлам и принтерам». Данная функция закрыта по умолчанию, однако некоторые пользователи активируют её для удобства использования в работе или учебе.

4. Не используй публичный Wi-Fi для передачи личных данных, например для выхода в социальные сети или в электронную почту.

5. Используй только защищенное соединение через HTTPS, а не HTTP, то есть при наборе веб-адреса вводи именно «https://».

6. В мобильном телефоне отключи функцию «Подключение к Wi-Fi автоматически». Не допускай автоматического подключения устройства к сетям Wi-Fi без твоего согласия.



НОМЕРА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

В случае возникновения чрезвычайной ситуации необходимо звонить по телефонам аварийных и экстренных служб

Служба спасения МЧС:
стационарный (0642) 55-12-23, 101
МТС 066-942-88-36
Лугаком 101, 112

МВД ЛНР:
стационарный 102
Лугаком 102

Скорая медицинская помощь:
стационарный (0642) 58-01-01, 103
Лугаком 072-111-60-05, 103

Служба газа:
стационарный 104
Лугаком 104

Горячая линия МОН ЛНР:
стационарный (0642) 34-50-87

Горячая линия Министерства связи
массовых коммуникаций:
стационарный (0642) 58-59-90

КАК БЕЗОПАСНО ОБЩАТЬСЯ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

Социальные сети активно входят в нашу жизнь, многие люди работают и живут там постоянно, а в Facebook уже зарегистрирован миллиард человек, что является одной седьмой всех жителей планеты. Многие пользователи не понимают, что информация, размещенная ими в социальных сетях, может быть найдена и использована кем угодно, в том числе не обязательно с благими намерениями.



Твое место жительства, учебы, твоё финансовое положение, особенности характера и рассказы о близких - все это накапливается в сети. Многие подростки легкомысленно относятся к публикации личной информации в интернете, не понимая возможных последствий. Ты даже не задумываешься о том, что фотография, размещенная 5 лет назад, может стать причиной отказа принять тебя на работу.



Советы по безопасному общению в социальных сетях

1. Ограничь список друзей. У тебя в друзьях не должно быть случайных и незнакомых людей.
2. В настройках профиля установи ограничения на просмотр твоего профиля и его содержимого, сделай его только «для друзей».

3. Следи за своим аккаунтом. Если ты подозреваешь, что твоя анкета была взломана, то необходимо заблокировать ее и сообщить администраторам ресурса об этом как можно скорее.

4. 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.

5. 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.

6. Если ты говоришь с людьми, которых не знаешь, не используй свое реальное имя и



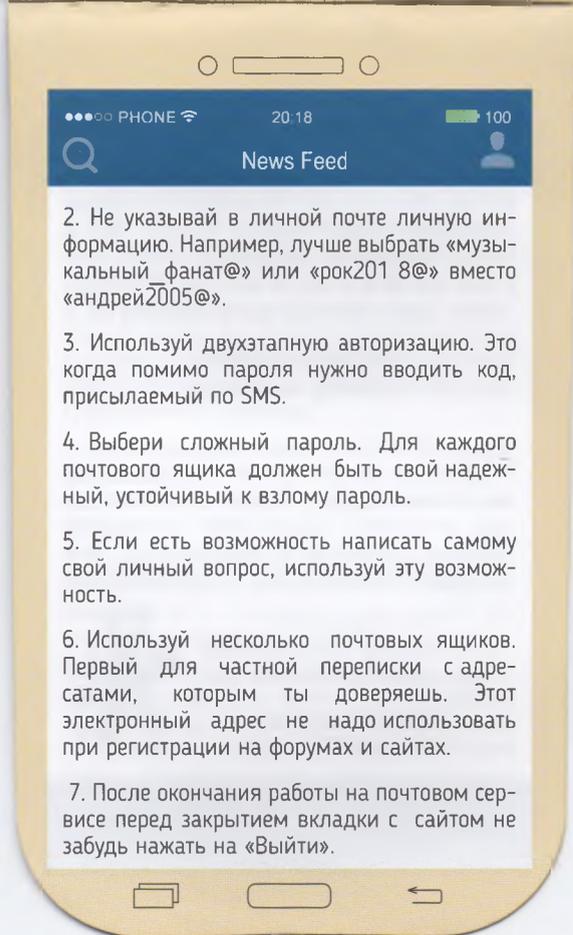
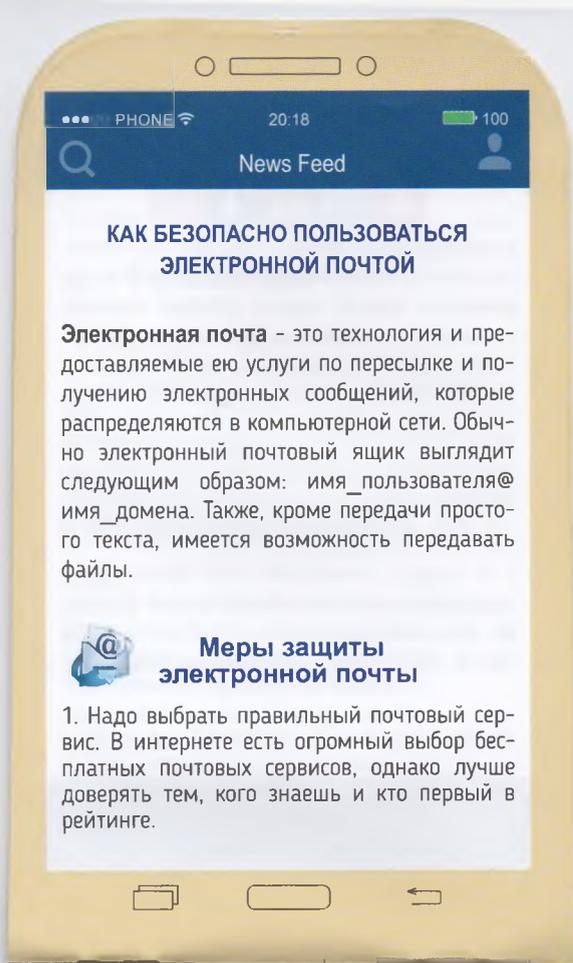
другую личную информацию: имя, место жительства, место учебы и прочее.

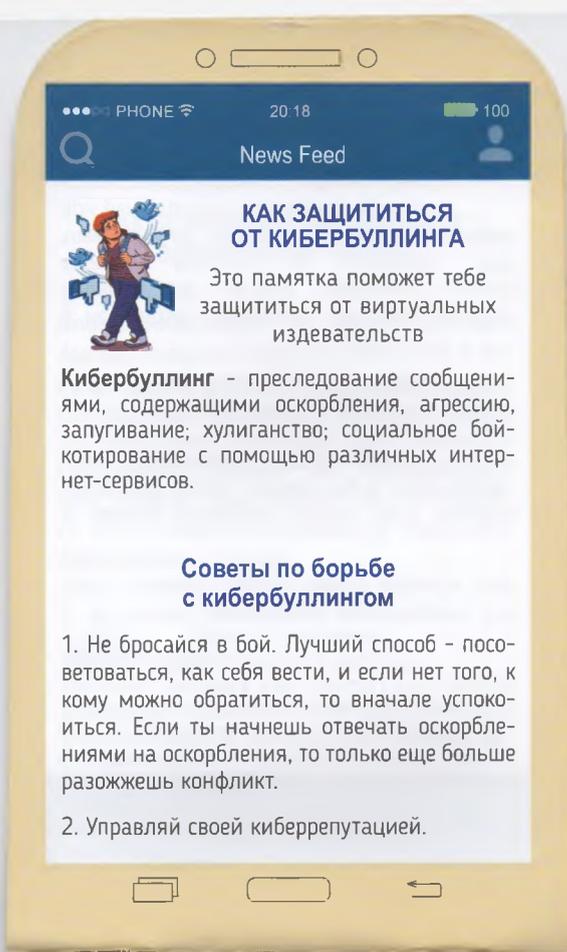
7. Избегай размещения фотографий в интернете, где ты изображен на местности, по которой можно определить твое местоположение.

8. При регистрации в социальной сети необходимо использовать сложные пароли, состоящие из букв и цифр и с количеством знаков не менее 8.

9. Для социальной сети, почты и других сайтов необходимо использовать разные пароли. Тогда если тебя взломают, то злоумышленники получат доступ только к одному месту, а не ко всем сразу.







КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КИБЕРБУЛЛИНГА

Это памятка поможет тебе защититься от виртуальных издевательств

Кибербуллинг - преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание; хулиганство; социальное бойкотирование с помощью различных интернет-сервисов.

Советы по борьбе с кибербуллингом

1. Не бросайся в бой. Лучший способ - посоветоваться, как себя вести, и если нет того, к кому можно обратиться, то вначале успокоиться. Если ты начнешь отвечать оскорблениями на оскорбления, то только еще больше разожжешь конфликт.
2. Управляй своей киберрепутацией.



3. Анонимность в сети мнимая. Существуют способы выяснить, кто стоит за анонимным аккаунтом.

4. Не стоит вести хулиганский образ виртуальной жизни. Интернет фиксирует все твои действия и сохраняет их. Удалить их будет крайне затруднительно. Соблюдай свою виртуальную честь смолоду.

5. Игнорируй единичный негатив. Одноразовые оскорбительные сообщения лучше игнорировать. Обычно агрессия прекращается на начальной стадии.

6. Игнорируй агрессора. В программах обмена мгновенными сообщениями, в социальных сетях есть возможность блокировки отправки сообщений с определенных адресов.

7. Твои действия, если ты свидетель кибербуллинга: выступить против преследователя, показать ему, что его действия оцениваются негативно, поддержать жертву, которой нужна психологическая помощь, сообщить взрослым о факте агрессивного поведения в сети.

КАК БЕЗОПАСНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СМАРТФОНОМ, ПЛАНШЕТОМ

Эта памятка поможет тебе безопасно пользоваться мобильными устройствами

Смартфоны и планшеты содержат в себе взрослый функционал и могут конкурировать со стационарными компьютерами. Однако средств защиты для подобных устройств пока мало. Тестирование и поиск уязвимостей в них происходит не так интенсивно, как для ПК, то же самое касается и мобильных приложений. Современные мобильные браузеры уже практически догнали настольные аналоги, однако расширение функционала влечет за собой большую сложность и меньшую защищенность. Далеко не все производители выпускают обновления, закрывающие критические уязвимости для своих устройств.



Советы по безопасному использованию мобильных устройств

1. Ничего не является по-настоящему бесплатным. Будь осторожен, ведь когда тебе предлагают бесплатный контент, в нем могут быть скрыты какие-то платные услуги.
2. Думай, прежде чем отправишь SMS, фото или видео. Ты точно знаешь, где они будут в конечном итоге?
3. Необходимо обновлять операционную систему твоего смартфона.
4. Используй антивирусные программы для телефонов.
5. Не загружай приложения от неизвестного источника.
6. После того, как ты выйдешь из сайта, где вводил личную информацию, зайди в настройки браузера и удали cookies.



