

выпуск 2

"Вот и лето на пороге..."

*Лето – это яркость красок,
Лучик солнца на стене.
Шёпот ветра слаб и ласков.
И ни капли грусти нет!*

Со-действие

Информационный журнал



**Бюджетное учреждение социального обслуживания
Удмуртской Республики
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ
«СОДЕЙСТВИЕ»**



ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЖУРНАЛ

Руководитель Фадеева Наталья Васильевна

Редактор-оформитель Тренина Ольга Александровна

Материал подготовили:

Тренина О.А., Угланов П.В., Шаймарданова В.Е., Килимаева Е.С., Брагина Т.С., Романова Е.Ю., Ложкина Е.С., Потёмкина Е.А.

НАШИ КОНТАКТЫ:

УР, 426039, г. Ижевск, Воткинское шоссе, 110 А

Тел. 44-16-35

Email: social95@minsoc18.ru

Сайт: sodeistvie18.ucoz.net

СОДЕРЖАНИЕ

Для справки

Основные мероприятия БУСО УР «СоДействие»	4
---	---

История и факты

День защиты детей	6
Всемирный день охраны окружающей среды	6
День социального работника	7
День России	7
День города Ижевска	8
День молодёжи в России	8
Всероссийский день семьи, любви и верности	9
День российского кино	9

Здоровый образ жизни

Лето. Солнце. пляж. И ещё раз о загаре	10
--	----

Советы психолога

Как отдохнуть в отпуске?	15
--------------------------------	----

Творчество

Творческий подход к организации досуга на природе	17
---	----

Правовая страница

Десять «не» для детей и подростков	21
Трудовые гарантии несовершеннолетним работникам	22

Вопрос-ответ

Спрашивали-отвечаем... ..	27
---------------------------	----

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

Найди 10 отличий!	31
Лабиринт: найди дорожку от домика до дерева и раскрась картинку!	31

ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ БУСО УР «СОДЕЙСВИЕ»

За февраль-май 2016 года специалистами БУСО УР «СоДеЙствие» организованы и проведены мероприятия:

1) в образовательных учреждениях дошкольного и общего образования УР для родителей, педагогов и обучающихся, направленных на:

- профилактику употребления ПАВ, формирование здорового жизни несовершеннолетних;
- профилактику правонарушений и преступлений среди несовершеннолетних;
- профилактику девиантного и суицидального поведения несовершеннолетних;
- профилактику компьютерной зависимости у несовершеннолетних;
- профилактику жестокого обращения с детьми;
- формирование успешной социальной адаптации несовершеннолетних;
- формирование «здоровых» межличностных отношений среди несовершеннолетних;
- формирование родительских компетенций в вопросах воспитания несовершеннолетних детей;
- ознакомление с деятельностью БУСО УР «СоДеЙствие»;

2) в БУСО УР «СоДеЙствие» для специалистов, работающих с семьями и детьми, направленных на:

- ознакомление с деятельностью БУСО УР «СоДеЙствие»;
- профилактику девиантного и суицидального поведения несовершеннолетних;
- профилактику жестокого обращения с детьми;

3) в БУСО УР «СоДеЙствие» для специалистов Отделов семьи и охраны прав детства Администраций МО УР, специалистов работающих в учреждениях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей УР, направленных на:

- ознакомление с деятельностью БУСО УР «СоДеЙствие»;
- прохождение программы «Компетенции в работе с замещающими семьями»;

4) участие в акциях и мероприятиях:

- ежегодные акции «Семья», «Твои права подросток»;
- День защитника Отечества;
- Международный день борьбы с наркоманией и наркобизнесом;
- Международный женский день 8 марта;
- Масленица;
- Всемирный день здоровья;
- Праздник Весны и Труда;
- День Победы в ВОВ;
- День семьи;
- День бабушки;

Для справки

ЛЕТОМ 2016 ГОДА УЧРЕЖДЕНИЕ ОРГАНИЗУЕТ И ПРОВОДИТ:

1 ИЮНЯ 	МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ:	- проведение занятий с приемными семьями; - «День открытых дверей» - консультации специалистов; - проведение занятий с несовершеннолетними «Право на защиту», «Школьник имеет право»; - мероприятие для детей «Праздник детства».
8 ИЮНЯ 	ДЕНЬ СОЦИАЛЬНОГО РАБОТНИКА:	- праздничная программа.
27 ИЮНЯ 	ДЕНЬ МОЛОДЕЖИ В РОССИИ:	- занятие с элементами тренинга по программе «Психологическая мастерская «Символы и метафоры личностного роста». - день открытых дверей: консультации психолога, юрисконсульта, проведение диагностики по профориентации.
8 ИЮЛЯ 	ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ СЕМЬИ, ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ:	- проведение творческих мастерских с использованием куклотерапии; - информационно-практическая викторина для семей «В кругу семьи»; - проведение беседы «великая сила семьи».
27 АВГУСТА 	ГОД РОССИЙСКОГО КИНО В РФ:	лекторий «Роль кинематографии в психологии».

Материал подготовила Тронина О.А.

ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ



Международный день защиты детей отмечается ежегодно **1 июня**, был учреждён в ноябре 1949 года в Париже решением конгресса Международной демократической федерации женщин. Впервые отмечался в 1950 году.

День защиты детей — это не только веселый праздник для самих детей, это и напоминание обществу о необходимости защищать права ребенка, чтобы все дети росли счастливыми, учились, занимались любимым делом и в будущем стали замечательными родителями и гражданами своей страны.

У Международного дня защиты детей есть флаг. На зеленом фоне, символизирующем рост, гармонию, свежесть и плодородие, вокруг знака Земли размещены стилизованные фигурки — красная, желтая, синяя, белая и черная. Эти человеческие фигурки символизируют разнообразие и терпимость. Знак Земли, размещенный в центре, — это символ нашего общего дома.



<http://ru.wikipedia.org/wiki/>

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ОХРАНЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ



Всемирный день охраны окружающей среды был учрежден Генеральной ассамблеей ООН в 1972 году и с тех пор ежегодно отмечается во всем мире.

Поводом к проведению этой всемирной акции послужило знаменитое "Ментовское обращение" к генеральному секретарю ООН от 2200 деятелей науки и культуры из 23 стран мира. Они предупреждали человечество о беспрецедентной опасности, угрожающей ему в связи с загрязнением окружающей среды. "Либо мы покончим с загрязнением, либо оно покончит с нами", - так был поставлен вопрос в этом обращении. А год спустя, в Стокгольме состоялась всемирная конференция по защите окружающей среды, на которой присутствовали полномочные представители 113 государств мира, в том числе и Советского Союза. Участники конференции и приняли решение о ежегодном проведении Всемирного дня окружающей среды **5 июня**.

<http://orgprazdnik.ru/prazdniki/>

ДЕНЬ СОЦИАЛЬНОГО РАБОТНИКА



«День социального работника» - профессиональный праздник работников сферы социальной защиты населения, который отмечается в Российской Федерации ежегодно, **8 июня**.

«День социального работника» появился в календаре официальных профессиональных праздников России сравнительно недавно, после того, как 27 октября 2000 года Президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал Указ № 1796 «О дне социального работника».

Глава государства остановился на восьмом июня для празднования Дня социального работника РФ не случайно. Именно в этот день, 8 июня 1701 года в российской Империи Петр Первый издал царский Указ № 1856 «Об определении в домовых Святейшего Патриархата богадельни нищих, больных и престарелых».

Согласно указу царя, «для десяти человек больных — в богадельне должен быть один здоровый, который бы за теми больными ходил и всякое им вспоможение чинил».

<http://www.playcast.ru/view/>

ДЕНЬ РОССИИ



12 июня наша страна отмечает важный **государственный праздник – День России**, или же День принятия Декларации о государственном суверенитете России, как именовался этот праздник до 2002 года. Это один из самых «молодых» государственных праздников в стране.

12 июня 1990 года первый Съезд народных депутатов РСФСР принял Декларацию о государственном суверенитете России, в которой было провозглашено главенство Конституции России и ее законов. К тому времени многие республики СССР уже приняли решение о своем суверенитете, поэтому данный документ принимался в условиях, когда республики одна за другой становились независимыми. И важной вехой в укреплении российской государственности стало принятие нового названия страны – Российская Федерация (Россия).

<http://www.oreninform.ru/list/>

ДЕНЬ ГОРОДА ИЖЕВСКА



Ижевск — столица Удмуртской Республики входит в двадцатку крупнейших городов страны. Ижевск появился как поселок при Ижевском железоделательном заводе и был основан 10 апреля 1760 года А.С. Москвиным. В 1774 году он был захвачен армией Пугачева и сильно разрушен.

Город был возрожден в 1807 году. Предприниматель А.Ф. Дерябин построил оружейный завод, рядом с которым вновь разросся поселок. Уже к концу 19 века по количеству жителей поселок превосходил близлежащие города. Здесь работали две гимназии, театр, библиотека, типография, телеграф, электростанция, кинематограф.

27 октября 1917 года в Ижевске была провозглашена Советская власть. В 1918 году решением депутатов Ижевского Совета Ижевский завод был преобразован в город.

10 июня 1921 года Ижевск стал центром Удмуртии. 28 декабря 1934 года Ижевск приобрел статус столицы УАССР.

Ижевск был переименован в город Устинов 27 декабря 1984 года, с целью увековечивания памяти Д.Ф. Устинова. Историческое имя было возвращено Ижевску 19 июня 1987 года.

Официальным днем рождения города Ижевска считается 10 июня 1921 года. В 1988 году Ижевск впервые провел общегородской праздник в этот день. С тех пор праздник стал ежегодным, с 1992 года его объединили с празднованием Дня России и стали отмечать **12 июня**.

<http://www.anaga.ru/travel/igevsk.htm>

ДЕНЬ МОЛОДЁЖИ В РОССИИ



День молодёжи в России — национальный праздник молодых людей.

История этого праздника началась 7 февраля 1958 года, когда Указом Президиума Верховного Совета СССР «Об установлении Дня советской молодёжи» был учрежден «День советской молодёжи», который отмечался в последнее воскресенье июня.

24.06.1993г. вскоре после распада СССР, первый президент России Б.Н. Ельцин, по предложению Государственного комитета Российской Федерации по делам молодёжи и Национального Совета молодёжных и детских объединений России, издал распоряжение № 459 «О праздновании Дня молодёжи» **27 июня**.

<http://www.oreninform.ru/list/>

ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ СЕМЬИ, ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ



Ежегодно **8 июля** в нашей стране отмечается Всероссийский день семьи, любви и верности. Символично, что впервые он отмечался в 2008 году, который был объявлен годом семьи. Идея праздника возникла у жителей города Муром (Владимирской области),

где покоятся мощи святых супругов Петра и Февронии, покровителей христианского брака, чья память совершается 8 июля.

В жизни Петра и Февронии воплощаются черты, которые традиционные религии России всегда связывали с идеалом супружества, а именно: благочестие, взаимная любовь и верность, совершение дел милосердия и попечение о различных нуждах своих сограждан. Но семья — это еще и очень важная социальная единица, которая находится под охраной закона.

В Статье 38 Конституции РФ четко изложено, что:

1. Материнство и детство, семья находятся под защитой государства.
2. Забота о детях, их воспитание — равное право и обязанность родителей.
3. Трудоспособные дети, достигшие 18 лет, должны заботиться о нетрудоспособных родителях.

У нового семейного праздника уже есть памятная медаль «За любовь и верность», которая вручается 8 июля, и очень нежный символ — ромашка, ведь этот полевой цветок издревле считался на Руси символом любви.



Медаль «За любовь и верность»

<http://tamrikosha.ru/druzya-sajta/>

ДЕНЬ РОССИЙСКОГО КИНО



27 августа День российского кино — профессиональный праздник кинематографистов и любителей кинематографа в Российской Федерации.

Первый киносеанс состоялся в Российской империи 4(16) мая 1896 года в петербургском саду «Аквариум». 2(15) октября 1908 года произошёл первый показ фильма отечественного производства «Понизовая вольница».

1 октября 1980 года было положено начало празднования дня российского кино. В соответствии с указом от 1980 года праздник назывался «День советского кино», а согласно указу 1988 года — «День кино». В годы перестройки праздник стал называться «День кино России», а своё нынешнее название: «День российского кино» обрёл позднее, после распада СССР.

<http://www.oreninform.ru/list/>

Материал подготовил Угланов П.В.

ЛЕТО. СОЛНЦЕ. ПЛЯЖ. И ЕЩЁ РАЗ О ЗАГАРЕ



Лето-это сезон отпусков, многие люди стремятся на отдых к теплому, бескрайнему морю! В первую очередь отдых на море - это множество незабываемых впечатлений потому, что, во-первых, соленая вода в море оказывает благоприятное воздействие на здоровье человека в целом. Во-вторых, приятный, теплый климат дает не только заряд и энергию на длительное время, но и красивый, ровный загар! Но, сколько бы ни писали о безопасном загаре, сколько бы, казалось, люди ни слышали о мерах предосторожности, каждый пляжный сезон повторяется одно и тоже - люди получают ожоги от солнечных лучей. Объяснить такое поведение невозможно, остается только в очередной раз напоминать простые истины.

В данной рубрике мы поговорим о загаре:

- *Плюсы и минусы солнечного загара;*
- *Время лета, или, когда и где стоит загорать без вреда здоровью!*
- *Немного о кремах;*
- *Индивидуальный подход, или загар по типу кожи;*
- *Полезные советы.*

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ СОЛНЕЧНОГО ЗАГАРА

Многим знакомы положительные свойства солнечных лучей, такие как: повышение устойчивости организма к разным инфекциям, уничтожение болезнетворных микробов, способность вырабатывать витамин D, нужный для нормального развития костной ткани, и много чего прочего, более того, известно, что умеренное количество ультрафиолета защищает от развития рака молочной железы, толстой кишки и предстательной железы. Плюс недостаток солнечного света – во всем его спектре – приводит к развитию депрессии и синдрома хронической усталости. НО, не забывайте, что данные плюсы присутствуют лишь при умеренном нахождении на солнце.

Здоровый образ жизни



Женщины, которые любят позагорать, должны помнить о малоприятном свойстве солнечных лучей. Солнечные лучи приводят к появлению морщин и раннему старению кожи, так как они проникают в более глубокие слои кожи и вызывают изменение соединительной ткани.

Пожилые должны также знать, что солнце способно вызвать развитие болезни глаз (помутнение хрусталика). Обезопасить себя можно с помощью солнцезащитных очков.

В таком случае, появляется вопрос: «А я хочу быть смуглой! Но не хочу болеть, как мне быть?» Об этом читайте далее!

ВРЕМЯ ЛЕТА, ИЛИ, КОГДА И ГДЕ СТОИТ ЗАГОРАТЬ БЕЗ ВРЕДА ЗДОРОВЬЮ!

В зависимости от интенсивности солнечного воздействия различают два типа загара. Чем интенсивнее это воздействие, тем загар более быстрый, но также быстро исчезающий. Чем оно менее интенсивно, тем загар более устойчивый, но проявляется не раньше, чем через сутки. Почему? В первом случае загар появляется из-за повреждения молекул с меланином (пигментом кожи), расположенных на поверхности кожи. Во втором случае причиной загара является повышенная активность клеток с меланином, расположенных в глубине кожного покрова. Вывод очевиден: повреждение поверхностных клеток – результат временный, активизация клеток глубинных слоев – результат пролонгированный.



Загар – это, другими словами, естественная защитная реакция нашего организма. Чтобы сформировать механизм защиты требуется время. Отсюда и рекомендации о постепенности солнечных ванн. Пусть первое загорание будет минут 5-10 в час. Через день рекомендуется увеличить время загара до 15-20 минут в час и так далее. Самый сильный риск обгореть в два первых месяца лета – июнь, июль. Мало того, в середине июля солнце так активно, что можно обгореть даже, когда на улице пасмурно.

Здоровый образ жизни

Из самых разных источников следует, что наиболее безопасным временем для загара является два промежутка в сутки: с 8-00 до 11-00 и после 16-00. Именно в эти часы возникает второй тип загара - прочный и стойкий. Но даже в утренние три часа процесс загорания не должен быть непрерывным. Правильно будет в каждый час загорать минут сорок, а двадцать минут давать телу перерыв от солнца. Отличный и ровный загар вы получите, ведя на солнце активный образ жизни, например, играя в пляжный волейбол, больше гуляйте, двигайтесь, купайтесь, так как ультрафиолетовые лучи проникают в воду на полметра. Не забывайте, что, даже находясь в воде, вы продолжаете загорать. Так же, расстаньтесь с иллюзией, что в тени тело не загорает. Проникающая способность света велика. Поэтому, прячась от солнца в тень, все-таки прикрывайте тело хлопчатобумажными и шелковыми блузками и юбками.

Еще один момент!

Наличие водоема и песка вносит свои коррективы в процесс загорания. Во-первых, не забывайте, что, находясь в воде, вы тоже загораете, причем интенсивнее, чем вне воды. Во-вторых, выйдя из водоема, будет правильно, если вы оботретесь полотенцем, чтобы капли, оставшиеся после купания на теле, не сыграли роль мини-линз, во много крат усиливая облучение. В-третьих, песок, как и водная поверхность, усиливает интенсивность солнечных лучей, что тоже провоцирует ожоги за незначительное время загорания.

НЕМНОГО О КРЕМАХ

Правильней иметь при себе несколько кремов с разной степенью защиты для загара и крем после загара. Солнцезащитные кремы нужно наносить на тело не в момент начала загорания, а примерно за полчаса до выхода на солнце. И потом в течение всего периода загорания нужно регулярно их обновлять на коже. Кремы

после загара следует применять не только в лечебных целях, но и профилактических. Наносите их на кожу всегда после 18-00, чтобы обеспечить коже увлажнение и закрепить загар.



Если не убереглись.



Если меры предосторожности, которым вы следовали во время загорания, вдруг по каким-то причинам оказались недостаточными, и вы в той или иной степени обгорели, то весь следующий световой день, включая и часы вечернего солнца, лучше провести в тени. Клеткам кожи для восстановления недостаточно ночи, нужны хотя бы сутки. Не пользуйтесь одеколоном, растительным маслом, кефиром и сметаной – это заблуждение. Используйте глеевые косметические средства против ожогов, они содержат противовоспалительные средства, витамины, помогающие регенерации клеток.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД, ИЛИ ЗАГАР ПО ТИПУ КОЖИ

В безопасном загаре, как и во всем остальном, огромную роль играет индивидуальная расположенность к солнцу вашей кожи. Кто-то может часами просиживать на солнце, получая красивый загар, а для кого-то и 20 минут достаточно, чтобы обгореть. Не поленитесь определить свой фототип, это станет основой выбора лучшего для вас способа загорания.



Выделяют пять типов кожи:

1. Обладатели первого, так называемого, кельтского типа - это, как правило, люди с рыжими и светлыми волосами, голубыми или зелеными глазами. У них нежная, молочно-белая фоточувствительная кожа, зачастую с веснушками. У «кельтов» практически не образуется пигмент, вследствие чего наблюдается быстрое обгорание.
2. Ко второму, нордическому или германскому, типу относятся люди со светло-русыми волосами, голубыми или зеленоватыми глазами и светлой кожей. Обладатели второго типа кожи загорают плохо, но при этом достаточно легко получают солнечные ожоги.
3. Третий тип - среднеевропейский или смешанный. Людей, принадлежащих к этому типу, отличают русые или каштановые волосы, карие глаза и довольно смуглая кожа. Представители среднеевропейского типа загорают хорошо, но рискуют получить ожог при длительном пребывании на солнце.

Здоровый образ жизни

Рекомендуемая продолжительность сеанса для данного типа кожи - 20 минут с перерывами на 1-2 дня. Далее, возможны, 5-6 сеансов подряд по 20 минут.

4. К четвертому, средиземноморскому или южно-европейскому типу, относятся люди с каштановыми или черными волосами, очень темными глазами и смуглой кожей. «Южно-европейцы» загорают легко, быстро и практически без ожогов. Они могут себе позволить получать моментальный загар под воздействием UV-A-излучения. Для приобретения бронзового загара им достаточно 4-5 сеансов загара.

5. К пятому, индонезийскому типу, который практически не встречается в России, относятся люди с очень темной кожей - они редко обгорают и практически не имеют противопоказаний к загару.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

1. Загорая, не стоит поворачиваться к солнцу прямо лицом. Нужно загорать только в профиль, чередуя одну сторону лица с другой, чтобы нос и лоб не обгорели, и загар был ровным как в области скул и висков, так и шен.

2. Перед приемом солнечной ванны нельзя мыть лицо, особенно с мылом, так как при этом нарушается естественная кислая среда кожи и смывается ее жировая смазка.

3. Недопустимо применять для загара гидратирующий или витаминизированный крем, тем более крем, содержащий гормоны. Они также способствуют развитию дерматита или ожога и вызывают потливость кожи.

4. Не стоит втирать в кожу перед загаром сразу слишком большое количество масла или крема, так как под влиянием солнечных лучей могут появиться жжение и краснота лица. Лучше эту процедуру повторить позже.

5. После пребывания на солнце крем или масло нужно тут же снять.

6. При угрях и жирной коже нужно загорать очень осторожно – лучше не ежедневно, а через день, начиная с 2-3 минут и постепенно увеличивая время

Загорайте на здоровье! При чем акцент в этой фразе сделайте на слове "здоровье"

Источник: <http://www.globallookpress.com>

Материал подготовила Шаймарданова В.Е.

КАК ОТДОХНУТЬ В ОТПУСКЕ?

Приближается долгожданное время отпусков! Каждый желает отдохнуть на 100%, но не всегда это удается. Большинство не знает, как устроить свой отдых так, чтобы полученной энергии хватило на целый год.



<http://latuar.ru>

- На отдыхе надо сменить деятельность. Для людей, занимающихся активными видами деятельности, предпочтительней пассивный отдых, а для людей с пассивной деятельностью, желательно, спланировать свой отдых более активным и подвижным.



<http://lucky7.in.ua>

- Нужно высыпаться! Спите столько, сколько хотите.



<http://vashsport.com>

- Начинаем делать зарядку, если у вас на нее раньше не было времени. Расслабляем тело. Ухаживаем за телом.



<http://shkolazhizni.ru>

- Дайте своей голове отдохнуть! Минимум три-пять дней информационного голода! Не меньше!



<http://sxembox.ru>

- Занимайтесь тем, что приносит удовольствие!



<http://allpozitive.ru>

- Настраиваемся на позитив! Нужно принять как аксиому, что отпуск — это не время нытья и выискивания недостатков. Сыграть с собой в игру — «ни на чем плохом я не акцентируюсь, ищу только хорошее».



<http://vestnik.ru>

- Сделайте то, на что Вам не хватало времени.



<http://irinakalinina.com>

- Существует много техник для расслабления. Так, например, каждый может выполнять данную технику, чтобы получить заряд энергии.

«Представьте, что вы находитесь в спальном туристическом мешке, который имеет форму овала, почти прилегающему к вашему физическому телу.

Расстегиваем сверху от макушки этот овал и снимаем, как снимали бы спальный мешок сверху вниз.

То, что снялось, снимаем со стоп, и мысленно направляем к ядру планеты для сжигания».

Повторяем несколько раз.

Желаем Вам хорошего отдыха!

Источники: <http://kraski-jizni.ru>
<http://berdof.com/psixologiya-otdyxa/>



<http://vse-krugom.ru>

Материал подготовила Брагина Т.С.

ТВОРЧЕСКИЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГА НА ПРИРОДЕ

Лето - это сезон шашлыков и активного отдыха на природе!

- **ЛУЧШИЕ МЕСТА ДЛЯ ОТДЫХА В Г. ИЖЕВСКЕ И ЕГО ОКРЕСТНОСТЯХ!**
- **ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ ДЛЯ ОТДЫХА И КАК НИЧЕГО НЕ ЗАБЫТЬ?**
- **ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ НА ПРИРОДЕ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО СКУЧНО?**
- **НЕ ЗАБЫВАЕМ ПРО БЕЗОПАСНОСТЬ НА ОТДЫХЕ!**

Перед тем, как начать планировать отдых на природе нужно определиться с тем, КУДА Вы поедете и КАК туда добраться.

СРЕДСТВО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ	<u>ПЛЮСЫ:</u>	<u>МИНУСЫ:</u>
	«+» Возможность взять с собой максимум необходимых вещей для отдыха, «+» в случае, если отдых планируется длительный (с ночевкой), и у Вас нет палатки, автомобиль можно использовать для ночлега.	«-» Если вы собрались на отдых компанией, то необходимо подумать о каждом члене группы, особенно о тех, у кого нет автомобиля, в таком случае нужно договориться, кто отвезет их до места назначения и привезет обратно. «-» Дополнительные затраты на бензин.
	«+» Хороший повод для занятия спортом, «+» финансово не затратное средство передвижения.	«-» Возможность взять на отдых лишь ограниченное количество необходимых вещей. «-» Необходимо выбирать местность для отдыха так, чтобы до нее могли добраться все, а не только физически подготовленные члены группы.
	«+» Пешие прогулки полезны для здоровья.	«-» Нужно учитывать физические способности всех членов группы и придерживаться общему темпу передвижения. «-» Ограниченность в плане выбора местности.

ТОП 5 «ЛУЧШИХ МЕСТ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ОТДЫХА НА ПРИРОДЕ В Г. ИЖЕВСКЕ И ЕГО ОКРЕСТНОСТЯХ»:



БАЗА ОТДЫХА ЛОСИНЫЙ ОСТРОВ

7 км Якишур-Бодьинского тракта, на берегу Ижевского пруда,
тел: 67-59-59;



PARK-KART

аренда беседок с мангалом,
адрес: Парк Космонавтов, слева от Русского дома,
тел: 77-10-99; 89225171099

СТАДИОН «БУММАШ»

аренда беседки с мангалом,
адрес: ул. В. Шоссе, 99,
тел: 8905-877-41-62



БАЗА ОТДЫХА «ПРИВЕТ»

Сарапульский район, д. Межная, ул. Камская, 47,
тел: 8951-209-46-45; 8912-454-51-31,
<http://privet18/ru>



БАЗА ОТДЫХА «БАЙКУЗИНО»

уютные домики с мангалом, рыбалка,
адрес: 25-й км по Сарапульскому тракту, д. Байкузино,
тел: 71-23-05.



ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ ДЛЯ ОТДЫХА И, КАК НИЧЕГО НЕ ЗАБЫТЬ?

Составьте список вещей, продуктов, которые Вы хотите взять с собой на отдых, по мере сборов делайте отметки о том, что вы взяли, чтобы ничего не забыть. Список можно составить в любом виде, на Ваше усмотрение, главное, чтобы он был наглядным.

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ:

- Продукты
- Кухонные принадлежности (одноразовая посуда, приборы)
- Одежда, скатерть, полотенце, салфетки
- Лекарственные средства
- Вода питьевая, вода для мытья рук, посуды
- Предметы туалета
- Фотоаппарат
- Необходимые предметы для веселого времяпровождения (радио, мяч, игры)
- Стол, стулья, палатка, удочки...

ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ НА ПРИРОДЕ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО СКУЧНО?

1. Устройте своей семье или компании друзей фотосессию на природе или видеорепортаж, чтобы оставить приятные впечатления от отдыха!

2. Возьмите с собой игры-головоломки, можно придумать свою новую игру.

3. Мяч! Еще с детства игры с мячом для многих были самым интересным и увлекательным видом развлечений.

4. Бадминтон, «тарелка», «твистер», подойдут как для детей, так и для взрослой компании.

5. Не забываем про подвижные игры: «ассоциации», «крокодил».



БЕЗОПАСНОСТЬ НА ОТДЫХЕ

1. Не забывайте, что в лесу (в поле) много насекомых, которые могут нанести вред Вашему здоровью. Поэтому примите все возможные меры, чтобы оградить себя и своих близких от них.
2. Старайтесь не брать с собой скоропортящиеся продукты. Иначе следующие несколько дней будете мучиться от расстройства желудка.
3. Если на улице жарко, то не забывайте пить больше жидкости и меньше находиться на солнце, обязательно возьмите с собой головной убор.
4. Колюще-режущие предметы держите в недоступном от детей месте.
5. Помните, что 26.01.2016г МЧС России утвердил новый порядок использования открытого огня и разведения костров на территории садово-огородных участков и лесной местности. Правила прописаны в приказе МЧС России № 26. Не стоит халатно относиться к данным правилам, так как нарушение этих правил влечет за собой значительные денежные штрафы. Предусмотрите заранее все нюансы, чтобы Ваш отдых не был испорчен.



<http://izhlive.ru> (схема от Алексея Бушмелева)

Материал подготовила Килимаева Е.С.

ДЕСЯТЬ «НЕ» ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



«Мой дом — моя крепость» — гласит известная поговорка. Но даже в самой надежной «крепости» ребенка подстерегают множество опасностей: все больше появляется бытовых приборов, все сложнее становится домашняя аппаратура, постоянно расширяется «арсенал» химикатов бытового назначения.

Едва появившись на свет, малыш начинает познавать мир. Его любознательности нет границ. Поэтому, когда ребенок начинает ползать, а затем ходить, за ним нужен особый присмотр. Взрослому и в голову не придет, к примеру, сунуть гвоздь в штепсельную розетку либо развести костер в комнате или на кухне. А ребенок может — из озорства или любопытства. Ребенок, оставшись без надзора взрослых, способен беспечно открыть кран газовой плиты, по неосторожности выпасть из открытого окна, из любопытства попробовать бабушкино лекарство. Все это становится причиной тяжелых увечий или даже смерти.

ДЕСЯТЬ «НЕ» ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:

- не играй допоздна на улице;
- не ходи один в отдаленные и безлюдные места;
- не соглашайся идти с незнакомцем куда бы то ни было, не верь его обещаниям;
- не садись в чужую машину без родителей;
- не играй с незнакомыми взрослыми;
- не позволяй кому-либо прикасаться к твоему телу;
- неходи в лифт с незнакомым человеком;
- не принимай гостинцы или подарки от случайных людей;
- не впускай посторонних в свою квартиру;
- не скрывай от родителей, если кто-то сделал с тобой что-либо запретное, угрожал тебе.

Материал подготовила Романова Е.Ю.

ТРУДОВЫЕ ГАРАНТИИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ РАБОТНИКАМ

Полная дееспособность граждан в России наступает в 18 лет. Однако это не ограничивает право несовершеннолетних заниматься трудовой деятельностью. Максимальная активность труда несовершеннолетних наблюдается в период летних каникул. Такие работники находятся на особом положении, для них установлено довольно много гарантий, начиная с трудоустройства и заканчивая увольнением.

В статье 11 "Защита прав и законных интересов детей в сфере профессиональной ориентации, профессионального обучения и занятости" Федерального закона от 24.07.1998 N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" установлено, что в случае приема на работу детей, достигших возраста 15 лет, им гарантируются вознаграждение за труд, охрана труда, сокращенное рабочее время, отпуск. Лицам моложе 18 лет предоставляются льготы при совмещении работы с обучением, проведении ежегодного обязательного медицинского осмотра, квотировании рабочих мест для трудоустройства, расторжении трудового договора (контракта) и другие льготы, установленные законодательством РФ, в частности Трудовым кодексом.

Прежде чем перейти к льготам, предусмотренным Трудовым кодексом, отметим, что еще до начала трудовой деятельности несовершеннолетние имеют некоторые преимущества в сфере занятости - в части квотирования для них рабочих мест. Полномочия по вопросам квотирования рабочих мест относятся к компетенции органов государственной власти субъектов РФ (ст. 7.1-1 Закона РФ от 19.04.1991 N 1032-1 "О занятости населения в Российской Федерации").

Какие же льготы установлены для несовершеннолетних Трудовым кодексом?

ОГРАНИЧЕНИЯ В ТРУДОУСТРОЙСТВЕ

В статье 265 ТК РФ перечислены работы, на которых запрещается применение труда лиц в возрасте до 18 лет:

- с вредными и (или) опасными условиями труда, подземные работы;
- выполнение которых может причинить вред здоровью и нравственному развитию несовершеннолетних (игорный бизнес, работа в ночных кабаре и клубах, производство, перевозка и торговля спиртными напитками, табачными изделиями, наркотическими и иными токсическими препаратами, материалами эротического содержания);
- связанные с переноской и передвижением тяжестей, превышающих установленные для них предельные нормы. Нормы тяжестей, в частности, утверждены Постановлением Минтруда РФ от 07.04.1999 N 7 и некоторыми нормативными актами отраслевых министерств, например Приказом Минсельхоза РФ от 10.02.2003 N 51 "Об утверждении Правил по охране труда в табачной промышленности".

Кроме этого, несовершеннолетним запрещена работа по совместительству (ч. 5 ст. 282 ТК РФ), вахтовым методом (ст. 298 ТК РФ), в религиозных организациях (ч. 2 ст. 342 ТК РФ).

ТРУДОУСТРОЙСТВО НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

По общему правилу заключать трудовые договоры работодатель вправе только с несовершеннолетними, достигшими 16 лет (ч. 1 ст. 63 ТК РФ). В некоторых случаях трудовые договоры могут заключаться с детьми:

- достигшими 15 лет, которые получают или получили общее образование, - для выполнения легкого труда, не причиняющего вреда их здоровью (ч. 2 ст. 63 ТК РФ);

- достигшими 14 лет и получающими общее образование, - для выполнения легкого труда, не причиняющего вреда их здоровью и без ущерба для освоения получаемой образовательной программы в свободное от учебы время и с согласия одного из родителей (попечителя) и органа опеки и попечительства (ч. 3 ст. 63 ТК РФ);

- в возрасте до 14 лет - организациями кинематографии, театров, театральными и концертными организациями, цирками для участия в создании и (или) исполнении (экспонировании) произведений без ущерба здоровью и нравственному развитию работника с согласия одного из родителей (опекуна) и разрешения органа опеки и попечительства. При этом в разрешении органа опеки и попечительства должны быть указаны максимально допустимая продолжительность ежедневной работы ребенка и другие условия, в которых может выполняться работа (ч. 4 ст. 63 ТК РФ).

Заключение трудового договора с несовершеннолетним осуществляется по общим правилам приема на работу, предусмотренным ТК РФ, но с соблюдением следующих особенностей.

Во-первых, при приеме на работу несовершеннолетнего работодатель не вправе устанавливать ему испытательный срок (абз. 4 ч. 4 ст. 70 ТК РФ).

Во-вторых, до приема на работу работодатель за свой счет должен направить несовершеннолетнего на медицинский осмотр (ст. 266 ТК РФ). Впоследствии такой работник должен проходить медосмотр каждый год до достижения им возраста 18 лет. Осмотры проводятся в соответствии с Приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.04.2011 N 302н*(1).

И в-третьих, работодателю следует обратить внимание на перечень документов, предъявляемых несовершеннолетним работником. Перечень документов соответствует списку, установленному ст. 65 ТК РФ, но имеются некоторые особенности. Так, несовершеннолетний работник должен предоставить:



- документ, удостоверяющий личность (паспорт или свидетельство о рождении);

- трудовую книжку, за исключением случаев, когда трудовой договор заключается впервые или работник поступает на работу на условиях совместительства. В большинстве случаев трудовой книжки нет, поэтому работодателю придется оформить ее в течение пяти дней с момента трудоустройства работника (ст. 66 ТК РФ);

- страховое свидетельство обязательного пенсионного страхования;

- документы воинского учета (приписное удостоверение - удостоверение гражданина, подлежащего призыву на военную службу по форме 5, утвержденной Приказом Министра обороны РФ от 18.07.2014 N 495) - для лиц от 16 до 18 лет;

- документ об образовании и (или) о квалификации или наличии специальных знаний - при поступлении на работу, требующую специальных знаний или специальной подготовки. Такими документами могут быть аттестат об основном общем или среднем общем образовании, диплом о среднем общем образовании или справка об обучении или о периоде обучения, выданная организацией, осуществляющей образовательную деятельность (ч. 12 ст. 60 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации");

- медицинская справка о состоянии здоровья, которая выдается после прохождения предварительного медосмотра. Приказом Минздрава РФ от 15.12.2014 N 834н утверждена в частности, форма справки 086/у, которая заполняется медицинской организацией в том числе в отношении поступающих на работу несовершеннолетних лиц в возрасте 15-17 лет;

- согласие одного из родителей (опекуна) на заключение трудового договора (для лиц 14 лет и лиц до 14 лет для работы в организациях кинематографии, театрах и других организациях согласно ч. 4 ст. 63 ТК РФ) (см. образец);

- разрешение органа опеки и попечительства на заключение трудового договора (для лиц 14 лет и лиц до 14 лет для работы в организациях кинематографии, театрах и других организациях согласно ч. 4 ст. 63 ТК РФ).

Трудовой договор от имени ребенка до 14 лет подписывает родитель (опекун) (ч. 4 ст. 63 ТК РФ).

До подписания трудового договора несовершеннолетние работники должны быть ознакомлены с правилами внутреннего трудового распорядка и другими локальными нормативными актами, связанными с их трудовой деятельностью. Исходя из трудового договора, работодатель издает приказ о приеме на работу.

С несовершеннолетним может быть заключен как бессрочный, так и срочный трудовой договор - но последний только по основаниям, перечисленным в ст. 59 ТК РФ.

ОСОБЕННОСТИ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ



Все работодатели независимо от вида экономической деятельности, ведомственной принадлежности, организационно-правовых форм и форм собственности должны соблюдать требования к труду несовершеннолетних работников, установленные не только Трудовым кодексом, но и СанПиН 2.4.6.2553-09, утвержденными Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ от

30.09.2009 N 58. Данными СанПиН установлены требования санитарно-эпидемиологической безопасности условий труда подростков в возрасте от 14 до 18 лет, в том числе гигиенические требования к условиям труда и организации их рабочего места.

Рассмотрим, какие же гарантии установлены для несовершеннолетних Трудовым кодексом.

Сокращенная продолжительность рабочего времени. Для несовершеннолетних работников ст. 92 и 94 ТК РФ установлена сокращенная продолжительность ежедневной работы (смены) и рабочего времени в неделю. Для наглядности представим информацию в таблице.

<i>Категория работников</i>	<i>Максимальная продолжительность рабочего времени в неделю, ч</i>	<i>Максимальная продолжительность ежедневной работы (смены), ч</i>
В возрасте до 16 лет	24	-
В возрасте от 15 до 16 лет	-	5
В возрасте от 16 до 18 лет	35	7
Совмещающие работу с образованием, в возрасте от 14 до 16 лет	-	2,5
Совмещающие работу с образованием, в возрасте до 16 лет	12	-
Совмещающие работу с образованием, в возрасте от 16 до 18 лет	17,5	4

Ежегодный основной оплачиваемый отпуск. Для несовершеннолетних продолжительность основного оплачиваемого отпуска установлена в размере 31 календарный день.

Ограничения для несовершеннолетних. В соответствии со ст. 268 ТК РФ несовершеннолетних работников запрещается:

- направлять в служебные командировки;
- привлекать к сверхурочной работе, работе в ночное время, в выходные и нерабочие праздничные дни.

Запрет не распространяется на творческих работников средств массовой информации, организаций кинематографии, теле- и видеосъемочных коллективов, театров, театральных и концертных организаций, цирков и иных лиц, участвующих в создании и (или) исполнении (экспонировании) произведений, в соответствии с перечнями работ, профессий, должностей этих работников, утверждаемыми Правительством РФ, а также спортсменов в возрасте до 18 лет (ч. 3 ст. 348.8 ТК РФ).

ОСОБЕННОСТИ РАСТОРЖЕНИЯ ТРУДОВОГО ДОГОВОРА

Несовершеннолетний работник может быть уволен по любому основанию, предусмотренному Трудовым кодексом: по собственному желанию, по соглашению сторон, по обстоятельствам, не зависящим от воли сторон, по инициативе работодателя.

Единственной гарантией, установленной в ст. 269 ТК РФ, является то, что при увольнении по инициативе работодателя (за исключением увольнения в случае ликвидации организации или прекращения деятельности индивидуальным предпринимателем) работодатель должен запросить согласие ГИТ и комиссии по делам несовершеннолетних.

Если у работодателя на руках нет такого согласия, увольнение несовершеннолетнего будет признано незаконным.

Источник: журнал "Отдел кадров коммерческой организации", N 6, июнь 2015 г. Л.В. Куревина

Материал подготовила Романова Е.Ю.

СПРАШИВАЛИ-ОТВЕЧАЕМ...



- ЧТО ДЕЛАТЬ, У ВСЕХ ДЕТИ КАК ДЕТИ, А МОЙ «ПОРОСЕНОК», ВСЕ ВРЕМЯ ВСЕ РАСКИДЫВАЕТ, ПРИХОДИТ ИЗ ШКОЛЫ — ПОРТФЕЛЬ В ОДНОМ МЕСТЕ ВАЛЯЕТСЯ, БРЮКИ В ДРУГОМ, РУБАШКА В ТРЕТЬЕМ, ВСЕ КОМКОМ, ВСЕ МЯТОЕ.

(Мария, 35 лет)



- Прежде всего нужно понимать, что дети — это отражение родителей. Обратите внимание, на себя. На эти слова у родителей может возникнуть протест: «Я-то чистюля, все кладу на свои места, каждый день убираюсь, мою, чищу, причем за всеми в семье, как Золушка, просто».

У меня на приеме была женщина с такой же проблемой, она возмущалась и ругала всех членов своей семьи, но, когда мы медленно разобрали, что же она вчера делала, она вдруг поняла, что она убирала в большей мере свои вещи. Она не замечала, как оставляет вещи в ненужных местах, говоря себе, пока мне некогда, я очень спешу, мне нужно быстро приготовить ужин. Уроки с детьми, разговоры по телефону, стирка, передача по телевизору, общение с мужем, подготовка к завтрашнему дню — она делала много дел, спешила и в этой спешке не замечала, что, когда готовит ужин, не убирая все сразу, создает на кухне беспорядок, который после приготовления ужина ей нужно наводить в течение получаса. Когда она говорит с подружкой по телефону, в это же время она ищет нитки, чтобы заштопать рубашку, вытаскивает все из ящика, но раз у нее задача заштопать, то она концентрируется на этой задаче, торопится и думает: «Потом уберу». Готовя ужин, она прибегает к сыну проверить уроки — оставляет у него полотенце и так без конца. Когда приходит время уборки — она хватается за голову и еще тратит час на нее. Каждый день все это накапливается, и она не замечает, что сын, глядя на нее делает тоже самое. Помним, что приучать детей к порядку нужно с раннего возраста, заостряя их внимание не том, как повесил рубашку, брюки, убрал игрушки, а не скидал в одну кучу. Если ребенок играет в настольные игры, то приучать следить за расположением предметов, чтобы другие предметы не мешали игре.



- КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ РЕБЕНОК НАУЧИЛСЯ
КЛАСТЬ ВСЕ ВЕЩИ НА СВОИ МЕСТА?

(Мария, 35 лет)



- Это ежедневный труд, и мама должна понимать, что она делает. Например, мама с ребенком (ребенку 1 год) возвращаются с прогулки. Они заходят в квартиру, и мама говорит: «Нам нужно снять ботиночки. Давай, ботиночки снимаем, шнурки убираем в ботиночки, чтобы они завтра были чистые, белые, красивые, теперь берем ботиночки и ставим их на место. Где их место?» При этом мама сама снимает с ребенка обувь, сама убирает шнурки, и сама ставит на место, все время на одно и то же. «Теперь нам нужно снять пальтишко. Мы растегиваем пуговицы, снимаем пальтишко и вешаем его на крючок. Где у нас крючок, где домик для пальтишка?» Прodelывает все сама. «Шарфик и шапочку снимаем и кладем на полочку. Где у нас полочка? Теперь нам нужно помыть ручки.» Они заходят в ванную, мама моет руки ребенка. При этом мама не молчит, она все проговаривает. «Сейчас нам нужно ручки вытереть полотенцем. Где у нас полотенце? Ручки вытираем и полотенце вешаем на место. Теперь идем в свою комнату и нам нужно переодеться. Кофточку вешаем на стульчик, штанишки убираем в шкафчик вот на это место» и тд. Ребенок включается в игру, вспоминает, где полочки, крючочки, так он помогает маме и у него задействованы все каналы и зрительный — он видит куда что кладется, слуховой — он слышит, что говорит мама, тактильный — он ощущает, задействована память — он вспоминает и запоминает.

Так происходит изо дня в день, из месяца в месяц, из года в год. Так формируется привычка. Впоследствии маме не надо будет все проговаривать, её голос «будет звучать» у ребёнка в голове, он будет знать, что делать, для чего делать и как делать. Все будет происходить на «автомате». Ребенок вырастет и будет любить чистоту и порядок, одним из качеств его личности будет чистоплотность. Это станет его заслугой. Но за этой заслугой - большой труд матери.



- ЧТО ТАКОЕ ПРИВЫЧКА?

(Мария, 35 лет)



- Привычка — это повторяющееся действие, часто неосознанно, имеющее свою причину и выполняющее определенную роль. Это своего рода ритуал, который ребенок выполняет каждый раз при возникновении определенных обстоятельств. Родители должны помнить, что воспитание привычек нужно начинать, как можно раньше и если этого не делать, то, когда ребенку исполняется 3-4 года, родители часто сталкиваются со множеством стихийно возникших у него привычек, которые образуют некоторый фундамент его будущей личности.

Когда нужная ребенку и соответствующая его возрасту привычка своевременно воспитана, его поведение удовлетворяет окружающих, и он чувствует себя спокойно. Если же у ребенка сложилась неправильная привычка, она мешает ему самому, становится причиной конфликтов со старшими, причиной капризов и слез.



- В КАКОЕ ВРЕМЯ И В КАКОМ ПОРЯДКЕ НУЖНО ФОРМИРОВАТЬ ТЕ ИЛИ ИНЫЕ ПРИВЫЧКИ?

(Мария, 35 лет)



- Привычки формируются тогда, когда впервые возникает новый вид деятельности ребенка, когда впервые у него появляются новые вещи, новые обязанности и т. д. Вот тогда и происходит как бы «закладка» соответствующих привычек.

Если понаблюдать, то для каждой отдельной привычки есть свое время. Ребенок начал сам раздеваться — значит наступило время для формирования привычки складывать или наоборот разбрасывать снятые с себя вещи. Появился портфель — возникает привычка складывать в него школьные принадлежности заблаговременно или в спешке. Появилась необходимость готовиться к экзаменам — складывается привычка, так или иначе организовывать свою подготовку к ним.

Понимая это, родители должны с особым вниманием относиться ко всем тем действиям и обстоятельствам, которые возникают в жизни ребенка впервые. Родители должны обеспечить в течение нескольких недель спокойные, рассчитанные по минутам и, в то же время, неторопливые сборы в школу, которые нужны для того, чтобы у него сложилась устойчивая привычка собираться в школу без суеты.



- ЕСЛИ РЕБЕНОК ПРИОБРЕЛ УЖЕ ВРЕДНУЮ ПРИВЫЧКУ, ЧТО ДЕЛАТЬ?

(Мария, 35 лет)



- Процесс искоренения вредных привычек детей требует значительного времени и усилий и нельзя перекладывать борьбу с вредной привычкой на еще не окрепшую волю ребенка. Родители должны терпеливо оказывать ему помощь. Но обычно бывает так: объяснив детям вред и недопустимость той или иной привычки, они берут с них слово «больше так не делать», а затем, в случае повторения действия, всячески подчеркивают нарушение обещания. Они забывают при этом, что вредная привычка уже «залегла» в нервной системе ребенка, и чтобы преодолеть ее, от него требуется необычайный, не соответствующий его возрасту сознательный контроль над своим поведением.

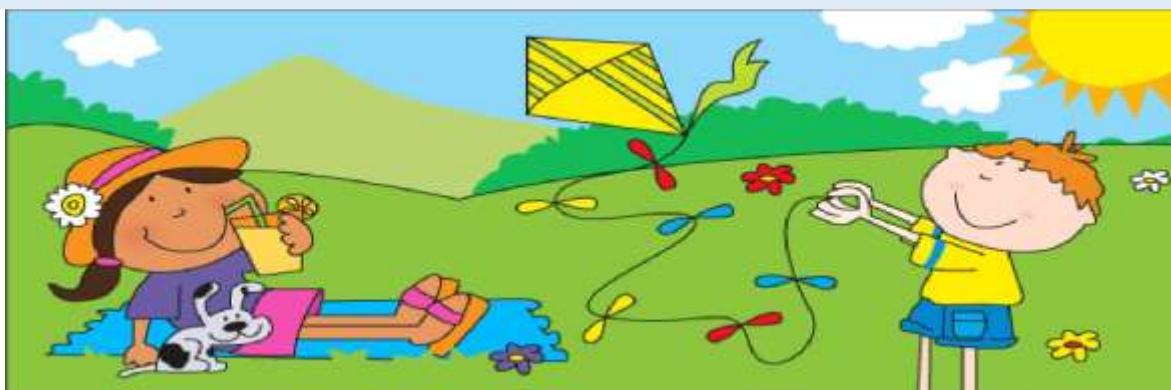
Нужно понимать, что от привычки одним обещанием - «больше так не делать» - не избавишься. Делать это нужно постепенно. У каждой привычки есть своя причина возникновения. Нужно найти эту причину, осознать ее, выработать новую мотивацию на действия и постепенно, день изо дня начать делать то, что ты не привык делать. И это не просто. Нужна сильная мотивация, большая сила воли и постоянный контроль, именно поэтому легче сразу правильно формировать новую привычку, чем избавляться от старой. Детям эта задача без поддержки родителей не по силам.

На вопросы отвечал психолог БУСО УР «СоДеятвие» Ложкина Е.С.

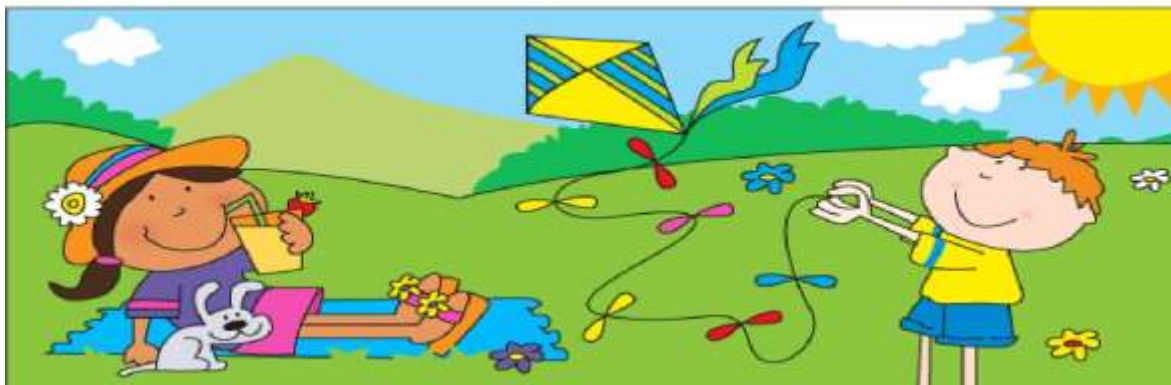
Уважаемые читатели, интересующие Вас вопросы, можете оставлять на нашем сайте sodeistvie18.ucoz.ru, на электронной почте social95@minsoc18.ru, или позвонив по телефону 8(3412) 441-635

Материал подготовила Потёмкина Е.А.

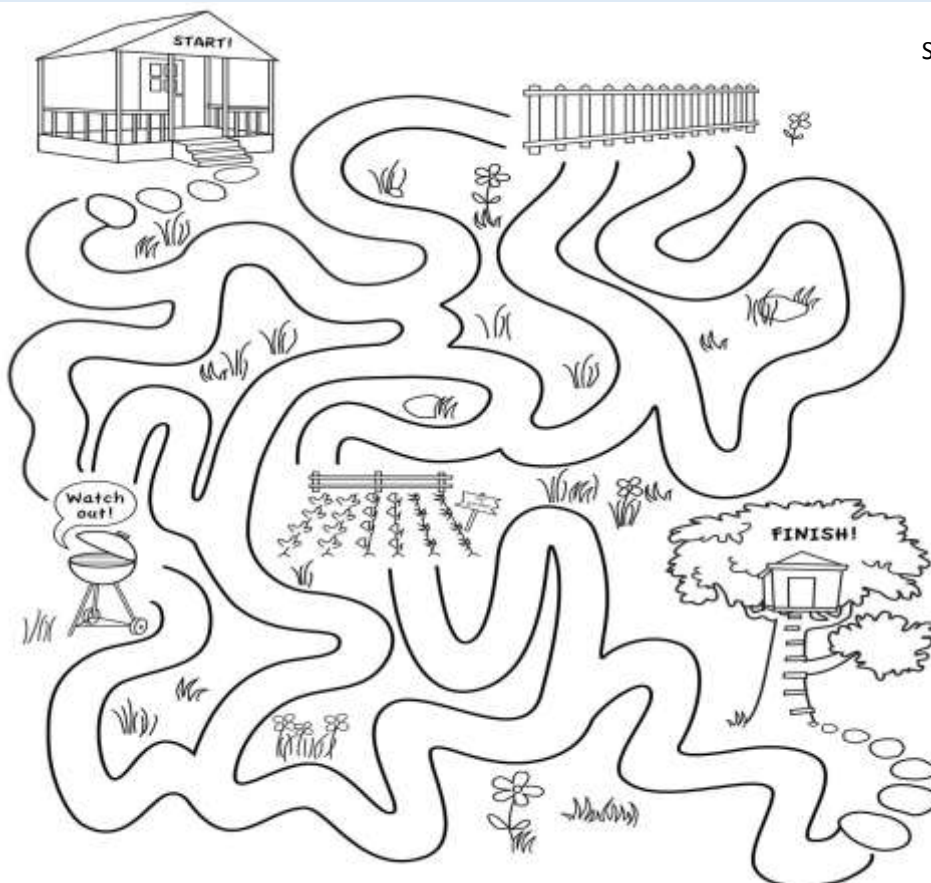
НАЙДИ 10 ОТЛИЧИЙ!



Sovenok.co.ru



ЛАБИРИНТ: НАЙДИ ДОРОЖКУ ОТ ДОМИКА ДО ДЕРЕВА И
РАССКРАСЬ КАРТИНКУ!



Steshka.ru

Материал подготовила Килимаева Е.С.