

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ГАДЖЕТОВ

Злоупотребление интернетом и зависимость от смартфонов могут привести к отчуждению, недостатку эмоциональной связи и ухудшению коммуникации внутри семьи.

Родители и дети могут проводить слишком много времени виртуально, вместо того чтобы проводить его вместе и общаться лицом к лицу.

К тому же в социальных сетях мы видим красивую картинку, после которой подсознательно начинаем негативно воспринимать свою жизнь. Семейные отношения кажутся не такими идеальными, как у пары на фотографиях, а партнер – не таким привлекательным и успешным.

Это может привести к снижению качества семейной жизни, конфликтам и разобщенности.

Жизнь – не игра, перезагрузки не будет! Успейте любить своих близких!

Как избежать ЗАВИСИМОСТИ?

- 1 Не носите с собой телефон по квартире.
- 2 Не спите с телефоном под подушкой.
- 3 Не покупайте детям гаджеты «не по возрасту».
- 4 Приучайте детей к чтению книг, а не блогам.
- 5 Чаще встречайтесь с друзьями в жизни, а не в сети.
- 6 Придерживайтесь правила: по мобильному телефону – только деловые, важные разговоры.
- 7 Отключайте телефон на время отдыха.
- 8 Попробуйте провести ДЕНЬ БЕЗ ГАДЖЕТА и оцените его.

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Привычка употреблять «фаст фуд» все более популярна в российских семьях. Такая еда довольно скудна в плане полезных веществ и витаминов, которые требуются нашему организму для бесперебойного функционирования, но зато в состав включает компоненты, содержащие в переизбытке жиры, сахар и углеводы, а в процессе приготовления, нередко, образуются канцерогены, и множество других вредных веществ.

Большое количество углеводов и жиров не усваивается организмом и откладывается в виде жировых отложений, а в совокупности с малоподвижным образом жизни может привести к ожирению, из которого вытекает целый ряд опасных последствий для здоровья и даже жизни.

Берегите здоровье своей семьи!

Питайтесь правильно!

Исследования показали, что в семьях, где дети и родители постоянно едят вместе, и взрослые, и дети более полноценны, эмоционально сильны и имеют лучшее психическое здоровье. Семейный ужин помогает детям учиться тому, что будет им полезно на протяжении всей взрослой жизни. Они улучшат свои коммуникативные навыки и привыкнут слушать окружающих.

Члены семьи научатся делать выбор в пользу здоровой пищи. В семьях, где готовят обед вместе, дети будут менее склонны к фаст-фуду и будут больше ценить фрукты и овощи. Обмен мыслями, опытом и простой факт того, что каждый будет наслаждаться атмосферой, укрепит эмоциональные узы и чувство принадлежности к группе, которая безоговорочно ценит вас.

Современные подростки не представляют себе жизнь без гаджетов. А как иначе – ведь это часть их жизни. Гаджеты меняются и совершенствуются, параллельно развитию и росту ребенка. Для старшего поколения компьютеры, телефоны – это введенные в их жизнь новшества, во многом облегчающие работу, общение. У взрослых есть опыт жизни без гаджетов. Это опыт прогулок во дворе, на улице, общения в школе, где не было тотального контроля со стороны родителей, а была личная ответственность за свои поступки. Был опыт поиска информации через книги, энциклопедии, к тому же книги и кинофильмы были источниками получения знаний об этических нормах, способах взаимодействия и общения со сверстниками, определяли ценности и нравственные принципы. Современные подростки даже не задумываются, а многие не предполагают, что была жизнь без гаджетов, без Интернет ресурсов.

В нашей школе прошло мероприятие, в форме беседы- на тему: «Безопасный интернет».