***Советы родителям девятиклассников***

*Как помочь детям подготовиться к экзаменам?*

*©   Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.*

*©   Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".*

 *©   Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.*

*©  Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.*

*©   Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.*

*©   Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.*

*©   Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.*

*©   Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.*

***И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.***



**Памятка родителям**

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

            При современных скоростях движения автомобилей и городского транспорта большинство дорожно – транспортных происшествий происходит по вине пешеходов. Эти происшествия сопровождаются травмами, а иногда приводят к тяжким трагическим последствиям.

            Вы всегда заняты своими делами и заботами, всегда испытываете нехватку времени. И все –таки… Несмотря на свои заботы, не забывайте о тех, кто нуждается в вашей помощи, совете – это наши дети. Бывает, что беда на дороге происходит из – за бесконтрольности родителей, их беспечности. Вот почему, обращаясь сегодня к вам, родители, мы хотим чтобы вы регулярно повторяли детям следующие установки:

       перед тем как выйти на проезжую часть,• остановись и скажи себе «Будь осторожен»;

       никогда не выбегай на дорогу перед• приближающимся автомобилем: водитель не может остановить машину сразу;

       перед тем как выйти на проезжую часть,• убедитесь, что слева, справа и сзади, если это перекресток, нет приближающегося транспорта;

       выйдя из автобуса – подожди, пока он• отъедет. Затем осмотрись по сторонам и при отсутствии машин переходи дорогу;

       не выезжай на улицы и дороги на• роликовых коньках, велосипеде, самокате;

       не играй в мяч и другие игры рядом с• проезжей частью. Для игр есть двор, детская площадка;

       переходи дорогу только поперек, а не• наискосок, иначе ты будешь дольше находится на ней и можешь попасть под машину;

       никогда не спеши, знай, что бежать по• дороге нельзя.

 Мы убеждены, что вы поддержите нас в стремлении уберечь детей от опасностей, которые подстерегают их на дороге. Верим,

что вы и дальше будете уделять большое внимание привитию свое­му ребенку навыков дорожной безопасности.

Мы заинтересованы в сохранении жизни и здоровья всех чле­нов вашей семьи, но безопасность дорожного движения во многом зависит от вас самих! Вместе научим ребенка безопасно жить в этом мире!

**Помните, что ребенок обучается движению по улице, прежде всего на Вашем примере, приобретая собственный опыт!**

*Родители должны знать, что...*

•  Чаще всего травмы случаются по вине взрослых. Очень часто родители сами нарушают правила дорожного движения.

•  Статистика сообщает, что каждый 16-й пострадавший на улице ребенок вырвался из рук сопровождавших его взрослых. При переходе дороги с ребенком следует крепко держать его.

•   Обучение детей правилам дорожного движения не должно сводиться к призывам соблюдать их. В силу конкретности и образности детского мышления обучение должно быть наглядным и проходить в естественной обстановке. Следует использовать любой подходящий момент, чтобы доходчиво и ненавязчиво обучать ребенка правилам поведения на ули­це, в транспорте и т. д.

Прежде чем разрешить ребёнку кататься на велосипеде, роликовых коньках, самостоятельно проинструктируйте их о Правилах дорожного движения и правилах поведения   на улицах и дорогах.  Убедитесь, что ребёнок способен самостоятельно ездить на велосипеде, самостоятельно контролируйте, как он ездит и где. Четко определите для ребенка места, где он может играть  и места, где играть нельзя, а надо быть особенно внимательным.              Дети в своих действиях непредсказуемы, поэтому водителям  автомобилей  следует быть   крайне внимательными и осторожными.

**Сами знайте и выполняйте Правила дорожного движения,**

**будьте для детей примером на дороге!**

 

***Уважаемые Родители, помните:***

*1. Что при употреблении наркотиков происходят изменения эмоционального, психического состояния. Подросток становится раздражительным, агрессивным, плаксивым, что обычно списывается родителями на переходный возраст, но это может быть обусловлено и применением наркотиков.*

*2. Выход подростка из состояния наркотического опьянения часто сопровождается утомляемостью, слабостью, сонливостью. Поэтому если Ваш ребенок стал заторможен, часто помногу спит днем, необходимо обязательно найти ответ на вопрос: «Что это – трудности созревания, неправильно организованный режим дня или ... ? »*

*3. Существуют и более явные признаки употребления наркотиков. Одурманивание ингалянтами (что характерно для младших подростков) вызывает покраснение, шелушение кожи вокруг рта и носогубного треугольника. Кожа, волосы, одежда могут сохранять специфический запах бензина, растворителей и Т.д. Подростки нередко объясняют это тем, что « помогали ремонтировать машину», «красили» и т.п. Однако, если это происходит слишком часто стоит задуматься.*

*4. Следы инъекций по ходу сосудов могут «с головой» выдать поклонников дурмана. Поэтому подростки обычно стараются делать уколы там, где их трудно обнаружить - в подмышечной впадине, подколенной области, на верхней части ступни, внутренней поверхности бедра и Т.д. Для дополнительной маскировки подростки «расчесывают» уколы.*

***ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ,***

***ЧТО ВАШ РЕБЕНОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ?***

þ **Не впадайте в панику;**

þ **Понаблюдайте внимательно за ним, не демонстрируя чрезмерного подозрения;**

þ **Соберите семейный совет, обсудите свои наблюдения с Вашим ребенком, не пытайтесь на него кричать или обвинять в чем-либо;**

þ **Не читайте мораль, ни в коем случае не угрожайте и не наказывайте его;**

þ **Поддержите своего ребенка, проявив понимание и заботу;**

þ **Объясните ему всю опасность пути, на который он встал;**

þ **Не верьте его уверениям, что он сможет справиться с этим без специальной помощи;**

þ **Попытайтесь уговорить его обратиться к специалисту.**

**ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОИЗВОДНЫХ КОНОПЛИ**

**(анаша, центр, сюзма, план,**

**дурь, травка, гашиш)**

* расширение зрачков
* сухость во рту, жажда
* покраснение лица, склер глаз
* беспричинный смех
* подвижность, динамичность
* ускоренная, нечеткая речь
* повышенный аппетит, обжорство
* к концу опьянения выраженная сонливость
* отчетливый запах конопли (горелых прелых листьев)

*При передозировке:*

*бледность кожного покрова*

*вялость, заторможенность*

*растянутость речи*

*нарушение пространственной ориентации*

*острый психоз.*

***ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ ОПИЙНОЙ ГРУППЫ***

**(ханка, химка, морфий, героин).**

* сужение зрачков до точки
* бледность лица и всей кожи
* сухость во рту, кожного покрова
* частое почесывание кончика носа, всего тела
* сонливость
* малоподвижность
* ощущение ленивого довольства
* следы внутривенных инъекций (локтевые сгибы, предплечья, плечи, шея, внутренняя часть стоп, паховая область)
* по выходу из опьянения нет нарушений речи и координации движения

*При передозировке:*

*остановка дыхания*

*синеет лицо*

*заглатывается язык*

***ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ СТИМУЛЯТОРОВ***

**(кокаин, эфедрин, первитин, амфетамин, экстази)**

* бледность кожи
* расширение зрачков
* дрожание пальцев рук, век, языка
* сухость губ
* ярко-малиновый «лакированный» язык (при эфедроновой наркомании)
* эйфория
* избыточная активность
* нарушение координации движений
* стремление заниматься творчеством
* усиление сексуального влечения
* острый психоз

***ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ГАЛЛЮЦИНОГЕНОВ***

**(ЛСД, фенциклидин, псилоцибин, мескалин)**

* расширение зрачков
* повышение артериального давления
* учащение пульса, сердцебиения
* повышение температуры тела
* дрожание рук
* нарушение координации
* яркие зрительные галлюцинации и иллюзии
* эйфория, тревога, страх • острый психоз

***ПРИЗНАКИ, ПО КОТОРЫМ СЛЕДУЕТ ЗАПОДОЗРИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ВАШИМ  РЕБЁНКОМ НАРКОТИКОВ***

***Основные признаки:***

* ***следы от уколов и порезов (особенно на руках)***
* ***наличие у ребенка (подростка) ложек и/или узких полых трубочек, шприцев и/или игл от них***
* ***наличие капсул, таблеток, порошков, пузырьков из-под лекарственных или химических препаратов***
* ***папиросы (особенно "Беломор") в пачках из-под сигарет***
* ***расширенные или суженые зрачки***
* ***нарушение речи, походки и координации движений при от­сутствии запаха алкоголя***

***Дополнительные признаки:***

* ***лживость, изворотливость***
* ***проведение времени в компаниях асоциального типа***
* ***вымогательство и/или кража денег у окружающих***
* ***нарушение сна***
* ***телефонные разговоры (особенно "зашифрованные") с незнакомыми лицами***
* ***частые беспричинные смены настроения***
* ***внешняя неопрятность***
* ***снижение успеваемости в учебном заведении***
* ***пропажа из дома ценных вещей***
* ***сужение круга интересов***
* ***частый беспричинный кашель***

***Если у Вас возникли подозрения, то обязательно обращайтесь с ребенком к специалисту наркологу.***

***Не дайте себя убедить в том, что Ваши опасения беспочвенны! Недели и дни могут решить судьбу Вашего ребенка!***

***Не теряйте времени!***



***ВЫ УЗНАЛИ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК КУРИТ...***

*Узнав, что ребенок закурил, мы начинаем антитабачную кампанию так: выдираем его, как Сидорову козу, потом читаем мораль, а затем грозим, что он будет наказан еще страшнее, если не перестанет курить.*

*А нам надо: Начинать антитабачную (и антиалкогольную) пропаган­ду намного раньше, когда наше чадо еще бегает в коротких штанишках: работать на предупреждение. Используя любую жизненную ситуацию, из которой наглядно видно, что курение и алкоголь приносит организму вред, любую историю, увиденную по TV, - своими репликами расстав­лять акценты, показывать отношение к этим явлениям. Все услышанное накапливается у них в голове, как разрозненные кусочки мозаики, а потом из этих кусочков складывается единая картина - точка зрения.*

*Надо загодя создавать ребенку окружение, то есть с умом выбирать школу, класс, кружок или спортивную секцию - детский коллектив, где наш ребенок будет находить друзей. А потом надо работать с этим окружением: знакомиться с друзьями, приглашать их в дом, разговари­вать с ними, с кем-то ненавязчиво дружбу поощрять, кого-то ненавязчи­во отсекать. В 11-12 лет мнение сверстников более значимо для ребен­ка, чем мнение родителей. Подросток очень остро хочет быть «как все», то есть как все его друзья.*

*Как только ребенок дорос до 10-11 лет, надо переходить на другой уровень общения с ним. Это повысит его самооценку: он теперь взрос­лый, почти равный нам. Надо подчеркивать любую его успешность, вслух гордиться тем, что он делает хорошо, лучше многих. Появится собственное достоинство. А если есть собственное достоинство, легко можно сказать «нет»: «Ты хочешь курить, ну и кури, а я не хочу. Зато я сильнее тебя в спорте, лучше учусь, потому что у меня голова не от­равлена никотином и лучше работает». Собственное достоинство огра­ждает от любых вредных соблазнов. Подросток, у которого оно есть, не будет «на слабо» пить водку и не пойдет «на слабо» грабить киоск.*

*Но так уж случилось, что ребенок закурил: мы не успели поработать на предупреждение. Что делать теперь? Найти правильную форму для выражения своего отношения к этому событию! Подростки обычно бы­вают против не сути наших требований. Их возмущает форма предъяв­ления этих требований. Попробуйте поговорить с ним, как с взрослым, то есть дайте ему возможность самому принять решение. Подростки сейчас так жаждут все решать сами. Можно сказать: «Кури, но знай, что тебя ждет...» И дальше излагаем то, что произведет на наше чадо наи­большее впечатление: и про кислородное голодание развивающегося мозга, которое, конечно, не приведет к успехам в учебе, и про несо­вместимость курения и спорта... Девочкам - про маловесных, слабень­ких детей, которые рождаются у курящих мам, и про участь этих мам, которые не могут полноценно работать, делать карьеру, а бегают по врачам, лечат и лечат своих слабеньких деток... В общем, кури, но знай свою судьбу. И, как это ни покажется странным, подросток, которому позволили самому принять решение, делает правильный выбор.*