

ПРОТИДІЯ ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ ПАМ'ЯТКА ВСІМ НЕБАЙДУЖИМ ДОРОСЛИМ ДО ПРОБЛЕМИ:

Для того, щоб зупинити розповсюдження найгірших форм дитячої праці в Україні, дотримуйтеся наведених нижче принципів:

- 1. Не подавайте дітям милостиню на вулицях. Даючи гроші, ви тримаєте дитину на вулиці. У малого жебрака є "господар", який забирає, як правило, всі "зароблені" гроші.**
- 2. Не користуйтеся послугами дітей! Особливо сексуальними!!!**
- 3. Не користуйтеся дитячою працею у сільській місцевості.**
- 4. Інформуйте місцевих урядовців про дітей шкільного віку, які не відвідують школу через залучення до праці.**
- 5. Не купуйте товари з використанням дитячої праці. Не купуйте товари у тих підприємців, де діти працюють замість того, щоб ходити до школи, коли діти працюють вночі, працюють цілими днями без перерв, у поганих умовах, без їжі тощо!**
- 6. Засуджуйте людей, які використовують дітей для задоволення своїх сексуальних потреб. Не залишайтеся осторонь, якщо ви бачите дитячу проституцію чи порнографію в Інтернеті. Заявляйте про це в міліцію, вчителям, службам у справах неповнолітніх, на безкоштовний Всеукраїнський телефон гарячої лінії 8-800-500-33-50, безкоштовно з мобільного телефону Київстар та МТС 386.**
- 7. Вимагайте від своїх депутатів усіх рівнів прийняття дієвих законів і політичних програм з викоренення дитячої праці.**

Як допомогти школяреві адаптуватися після канікул

Піднесений настрій та ейфорія з приводу початку нового навчального року тривають недовго, і їм на зміну приходить швидка стомлюваність і шкільна депресія. Психологи називають вересень найбільш кризовим місяцем для школярів. Незважаючи на те, що все літо діти відпочивали і набиралися сил, нездужання, втома і пригнічений стан - часті супутники початку навчального року. При цьому батьки інколи навіть не здогадуються про таку особливість психіки дитини, і дивуються, що після 3-х місяців канікул, вона нарікає на швидку стомлюваність, і розцінюють подібні скарги, як лінь і небажання вчитися.

Адаптація до навантажень після тривалого відпочинку - закономірний процес, і у кожної дитини він проходить по-своєму. Так першокласникам необхідно від 1,5 до 3-х місяців, щоб повноцінно включитися в шкільне життя, п'ятикласнику достатньо одного місяця, а старшокласники долають цей етап за 2 - 3 тижні. Даний період характеризується не тільки труднощами психологічного характеру, але й найчастіше порушеннями загального соматичного стану дитини. При цьому дотримуючись певних рекомендацій, можна пройти стадію звикання легко і безболісно, як для самого учня, так і для педагогів, і батьків.

Поради батькам:

1. Режим дня - основа успішної адаптації

Одна з причин, чому діти люблять літні канікули - це відсутність режиму та необхідності рано вранці вставати, а ввечері лягати спати по годиннику. Батьки дозволяють відступати від прийнятих правил, і в цьому немає нічого поганого. Однак всьому свій час, і вже за два тижні до початку навчальних занять, дитини поступово потрібно повертати до "шкільного розпорядку". Дослідження, проведені Американською академією медицини, показали, що здоровий, тривалий сон впливає не тільки на нормальний розвиток дитини, але і є фундаментом для продуктивної навчальної діяльності, тому перше, що необхідно зробити - це відмовитися від нічних переглядів телевізора і замінити їх вечірніми пішими прогулянками. Це допоможе дитині не тільки швидко і міцно заснути, але і послужить сигналом до прийдешніх змін.

2. Ситуація успіху - двигун навчального процесу

Ні для кого не секрет, що діяльність, яка створює атмосферу успіху, не вимагає додаткової мотивації. Допомогти дитині легко подолати період адаптації і безболісно втягнутися в навчальний процес можна створюючи ситуацію успіху. Зустрічаючи дитину після школи, перші 2 - 3 тижні намагайтеся не питати її про те, які оцінки вона отримала. Спробуйте сконцентрувати її увагу на тих нових знаннях, які він придбала на уроці. Ваше завдання вселити в юного учня впевненість у тому, що головне в школі - це не відмітка, а дивовижні відкриття, які дарує вчитель. І якщо через місяць ваше чадо, зі щасливою усмішкою прийде додому і першим ділом розповість про те, як багато цікавого дізнався на уроці, то можете себе привітати, в битві з адаптацією ви здобули перемогу.

3. Любов і турбота про дитину - найкращий антидепресант

Ні для кого не секрет, що діяльність, яка створює атмосферу успіху, не вимагає додаткової мотивації. Допомогти дитині легко подолати період адаптації і безболісно втягнутися в навчальний процес можна створюючи ситуацію успіху. Зустрічаючи дитину після школи, перші 2 - 3 тижні намагайтеся не питати її про те, які оцінки вона отримала. Спробуйте сконцентрувати її увагу на тих нових знаннях, які він придбала на уроці. Ваше завдання вселити в юного учня впевненість у тому, що головне в школі - це не відмітка, а дивовижні відкриття, які дарує вчитель. І якщо через місяць ваше чадо, зі щасливою усмішкою прийде додому і першим ділом розповість про те, як багато цікавого дізнався на уроці, то можете себе привітати, в битві з адаптацією ви здобули перемогу.

Однак не поспішайте засмучуватися, якщо напади тривожності такі відвідують вашого учня. У такій ситуації важливо, щоб самі батьки, оточивши дитину любов'ю і турботою, випромінювали спокій і впевненість у тому, що все буде добре. Постарайтеся протягом першого місяця навчання відмовитися від відвідування гуртків та секцій, які стануть додатковим навантаженням для школяра. Пам'ятайте, дитина оточена теплотою і турботою сімейного вогнища, може впоратися з будь-якими труднощами.

4. Корисний раціон школяра

"Ми те, що ми їмо" - говорив Гіппократ і це - істинна, правда. Подбавши про правильне харчування для дитини, ви, тим самим, забезпечите її мозок цеглинками для побудови міцних знань. Найнеобхіднішою "їжею для мозку" в період активної розумової діяльності вважається холін і лецитин. Ці елементи у великій кількості містяться в молоці, яйцях, рибі й печінці. Однак якщо Ваша дитина не любить ці продукти, не поспішайте засмучуватися, сьогодні препарати з холіном та лецитином можна придбати в аптеці і використовувати їх як харчові добавки. Ще одним безцінним елементом для роботи головного мозку вважається магній, він міститься в горіхах, гречці, какао, бананах, насінні, печеній картоплі. Включіть ці продукти в раціон школяра і тим самим ви полегшите йому етап включення в навчальну діяльність