

ПОРАДИ БАТЬКАМ



Розмовляйте про це

Пам'ятайте, що розмова про вживання алкоголю, тютюну та наркотиків буде ефективною лише у відповідних ситуаціях. Початком такої бесіди може стати запитання, яке виникне у вашої дитини під час перегляду відповідної програми по телевізору, або питання, яке ви будете задавати собі. Наприклад, коли ви побажаєте визначити, якою інформацією володіє ваша дитина стосовно цієї теми, або знати, чи обговорюється ця тема в технікумі та серед приятелів дитини. Будьте реалістичні, заборонити чи просто залякати дитину — не вихід зі становища. Навпаки!

Знати достатньо

Батьки мусять знати трохи більше про алкоголь, тютюн та наркотики. Це настільки ж важливо як, наприклад, розуміти, що дасть вашій дитині освіта чи які переваги вживання здорової їжі. Знання на дану тему допоможуть підтримати розмову, коли у цьому виникне необхідність, ви будете не так хвилюватись про себе і свою дитину.

Давайте дітям добрий приклад

Приклад, який ви надаєте дітям у вживанні алкоголю, цигарок, медпрепаратів тощо набагато більше вплине, ніж будь-яка інша інформація.

Будьте позитивним

Не акцентуйте увагу на тому поганому, що є в дитині. Набагато краще розмовляти з нею про те, що може бути корисним для здоров'я і надасть великий «заряд» енергії. Будьте обережними, згадуючи про властивості наркотиків. Залиште місце для здорової цікавості.

Дозвольте дитині піти своїм шляхом

Десь приблизно з 12-річного віку діти починають звільнятися від батьківського опікування. Чим більше ви будете протистояти цьому, ви дасте їм ще один привід бунтувати проти вас. Але вони не проти обговорити з вами деякі «слизькі» теми. Якщо це дозволить краще порозумітися, подібна розмова лише посилить зв'язок між вами та вашою дитиною, яка вам більше буде довіряти у час, коли намагатиметься знайти свій «шлях».

Виробіть правила та накладіть обмеження

Дитина сприймає все нове як щось непізнане й невідоме. Тому вона додержується правил, які пропонують батьки. Правила дозволяють дитині зрозуміти, що батьки зацікавлені у її благополуччі. Дитина, яка робить все, що хоче, відчуватиме, начебто батькам однаково, що з нею діється. Дитина, до якої ставляться абияк, ніколи не навчиться поводитись обережно.

Навчіть дітей переносити невдачу

Навчайте своїх дітей боротьбі з невдачами. Розпач, страх та злість також сприяють процесу розвитку. Дитина часто хоче більше, ніж їй дозволяється, і сердиться, коли їй щось не дозволяють. Нерозумно охороняти свою дитину від усіх проблем, інакше вона не навчиться справлятися із ними. Це не значить, що взагалі не треба підтримувати дитину у складних ситуаціях.

Стимулюйте незалежність

Дозволяйте дитині бути у розумних межах незалежною, пропонуючи їй відповідні віку завдання. Незалежна дитина краще триматиметься на ногах, оскільки менше буде залежати від інших людей, навчитися критично оцінювати людей через їхні дії. У проблемах наркоманії й алкоголізму незалежне мислення має велике значення.

Уникайте нудьги

Спричинити вживання алкоголю чи наркотиків може просто нудьга. Розділяючи з дитиною свій вільний час, допомагайте їй, стимулюйте у неї будь-які захоплення, бажання займатись спортом підтримувати контакти з однолітками.

Замість заборони

Якщо дитина спілкується із підлітками, які схильні до наркотиків чи випивають, можна запросити цих підлітків додому. Ви зможете проконтролювати, що саме відбувається з вашою дитиною і матимете можливість порозмовляти із цими підлітками про небезпеку вживання алкоголю й наркотиків. Не приховуйте свою стурбованість стосовно вживання заборонених препаратів. Така стурбованість зробить більше, аніж гнівний окрик.

Речі, які не слід казати дітям

1. «Коли я був у твоєму віці...». Дитина чує: «Твої проблеми не важливі, мені було важче».
2. «Ти просто не розумієш!». Дитина чує: «Ти не спроможний зрозуміти, і немає сенсу намагатися пояснювати це тобі».
3. «Ти думаєш, що тільки в тебе якісь проблеми». Дитина чує: «У тебе немає справжніх проблем».
4. «У мене немає часу, щоб вислухати тебе...». Дитина чує: «Я надто зайнятий, щоб піклуватися про твій світ».
5. «Роби те, що я кажу, а не те, що я роблю...». Дитина чує: «Роби правильно, а я не зобов'язаний так чинити, адже я вже дорослий».
6. «Тому, що я наказав тобі!». Дитина чує: «Я не хочу чути твоїх спроб домовитися зі мною».
7. «Та чому ж ти не можеш бути схожим на...?». Дитина чує: «Мені прикро, що ти не хтось інший».
8. «Одного разу ти повернешся до цього дня...». Дитина чує: «Забуть про сьогодні й зосередься на завтрашньому дні».



Режим дня как фактор здорового образа жизни студента



Одним из важнейших факторов ведения здорового образа жизни и качества учебной деятельности является соблюдение студентами режима дня, который устанавливает для студента определенный порядок поведения в течение суток. Установление режима дня позволяет студенту установить рамки своего поведения.

Психологи рекомендуют, устанавливать студентам режим дня, ибо четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет студенту выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа — формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности.

Организация рационального режима дня должна проводиться с учетом особенностей работы техникума (расписания занятий), оптимального использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов.

В каждом из нас заложены своеобразные биологические часы — счетчики времени, согласно которым организм периодически и в определенных параметрах изменяет свою жизнедеятельность. Все биоритмы классифицируются на несколько групп. Особое значение среди них имеют суточные, или циркадные, ритмы.

Известно, что переход от дня к ночи сопровождается рядом физических изменений. Понижается температура воздуха, увеличивается его влажность, меняется атмосферное давление, интенсивность космического излучения. Эти природные явления в процессе эволюции человека способствовали выработке соответствующих адаптационных изменений в физиологических функциях. У большей части функций организма повышается уровень деятельности в дневные часы, достигая максимума к 16—20 ч, и понижается ночью.

Например, у большинства людей наименьшая биоэлектрическая активность головного мозга фиксируется в 2—4 часа ночи. Это является одной из причин увеличения числа ошибок при умственном труде поздним вечером и

особенно ночью, резкого ухудшения восприятия и освоения информации в эти часы.

Суточные биоритмы отражаются на работе системы пищеварения, желез внутренней секреции, на составе крови, на обмене веществ. Так, самая низкая температура тела у человека наблюдается ранним утром, самая высокая — в 17—18 ч. Суточные ритмы отличаются высокой стабильностью. Зная рассмотренные закономерности, человек может правильнее построить свой режим дня.

Следует также учитывать, что далеко не у всех людей суточные биоритмы проходят в одинаковых временных параметрах. У «сов», например, протекание психических процессов улучшается к вечеру. Появляется желание заниматься. Утром же они никак не могут «раскачаться», хочется подольше поспать, «Жаворонки» же любят пораньше лечь спать. Зато рано утром они уже на ногах и готовы к активной умственной работе.

Однако с помощью волевых усилий человек в состоянии постепенно несколько перестроить свои суточные биоритмы. Это необходимо при изменении смены учебы, перемене временного пояса. В таких случаях включаются мощные адаптивные механизмы организма.

Первостепенное значение для каждого из нас имеют наличие определенных целей, потребностей, интересной и полезной для общества деятельности, умение наладить правильный, рациональный режим дня.

Важно соблюдать следующий распорядок дня:

Вставать ежедневно в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой, есть в установленные часы, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время!

Итак, здоровье выступает одной из наиболее значимых основ человеческого счастья, радости и благополучия, поэтому проблема здоровья — кардинальная для всего человечества. Она всегда была и остается в центре внимания познающей и созидающей человеческой деятельности.

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность.

Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни.