

БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ - В НАШИХ РУКАХ

Заместитель директора по УВР
ГБОУ СО «Березовская школа»
Ачимова Людмила Владимировна

Что такое энергетические напитки?

Это средне- и сильногазированные безалкогольные и слабоалкогольные напитки, которые содержат вещества, создающие эффект бодрости, прилива сил и энергии.

Последствия употребления энергетических напитков

1. После употребления энергетического напитка повышается артериальное давление, общий уровень сахара в крови.
2. Поскольку сам напиток не насыщен энергией, за счет содержащегося в нем кофеина он отнимает энергию у самого организма. То есть берет в займы ваши же силы, которые потом, безусловно, придется возвращать.
3. Наблюдается ряд побочных действий после окончания действия напитка: усталость, раздражительность, бессонница, депрессия.

Последствия употребления энергетических напитков

4. Так как все напитки содержат кофеин, а кофеин является наркотическим веществом (по мнению многих медиков), то они вызывают привыкание. Кроме того кофеин истощает нервную систему.

5. Все энергетические напитки высококалорийны, т.е. в том числе способствуют накоплению излишнего веса.

6. Любые энергетические напитки противопоказано пить детям.

Правила здорового образа жизни

1. Режим дня
2. Сбалансированное питание
3. Физическая активность
4. Больше свежего воздуха

Информационная безопасность

Информационная безопасность детей – это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию.

Виды угроз сети Интернет

1. Угроза заражения вредоносным ПО.
2. Доступ к нежелательному содержимому.
3. Контакты с незнакомыми людьми с помощью чатов или электронной почты.
4. Неконтролируемые покупки.
- 5. Вовлечение несовершеннолетних в незаконные митинги и акции**

Советы для родителей

1. Посещайте Интернет вместе с детьми. Поощряйте ваших детей делиться с вами их успехами и неудачами в деле освоения Интернет;
2. Объясните детям, что если в Интернет что-либо беспокоит их, то им следует не скрывать этого, а поделиться с вами своим беспокойством;
3. Объясните ребенку, что при общении в чатах, использовании программ мгновенного обмена сообщениями, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя, помогите вашему ребенку выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации;

Советы для родителей

4. Объясните ребенку, что нельзя выдавать свои личные данные;
5. Научите ваших детей уважать собеседников в Интернет;
6. Скажите им, что никогда не стоит встречаться с друзьями из Интернет.;
7. Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в Интернете – правда;
8. Не забывайте контролировать детей в Интернет с помощью специального программного обеспечения.

Досуговые клубы рядом с вами

- Клуб «Гранат» (ул. Театральная, д.21);
- Клуб «Лайм» (ул. Смирнова, д. 1);
- Клуб «Ежевика» (ул. Шиловская, д. 20А);
- Клуб «Цитрус» (ул. Первомайская, д. 10А);
- Клуб «Ирис» (пос. Монетный, ул. Свободы, д. 1Б);
- Клуб «Кукуруза» (пос. Ключевск, ул. Строителей, д. 1);
- Клуб «Черника» (пос. Кедровка, ул. Школьная, д. 3А)

<http://радугацентр-березовский.рф>

**БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ
ДЕТЕЙ - В НАШИХ РУКАХ!**