

«Здравствуйте!»

МБОУ ДОД «ДЮЦ»
апрель 2015г.

№ 8

1 апреля - День смеха

2 апреля - Международный день детской книги

7 апреля - Всемирный день здоровья

8 апреля - День российской анимации

12 апреля - Всемирный день авиации и космонавтики (Международный день полета человека в космос)

15 апреля - Международный день культуры

18 апреля - Международный день цирка

20 апреля - Национальный день донора в России

24 апреля - Международный день солидарности молодежи

29 апреля - Международный (Всемирный) день танца

30 апреля - Международный день джаза

Это актуально

С 7 по 14 апреля 2015 года на территории Российской Федерации проходит "Неделя здорового сердца"



Ежегодно **7 апреля** проводится Всемирный день здоровья. В 2015 году темой Всемирного дня здоровья выбрана безопасность пищевых продуктов. В клубах по месту жительства Ленинского района пройдет выставка детского рисунка "Питайтесь правильно", массовая зарядка "Хочешь быть здоровым - делай зарядку!"

15 апреля МБОУ ДОД «ДЮЦ» проводит консультирование родителей по вопросам организации досуга детей, трудовой занятости подростков в летний период и оздоровления в летних городских лагерях при клубах по месту жительства.

29 апреля 2015 года в 16.30 в культурно-досуговом центре «Дружба» (ул. Бардина, 21б) пройдет фестиваль детско-юношеского творчества «Звёздные россыпи», в котором примут участие дети, подростки и молодежь, посещающие клубы по месту жительства Ленинского района города Екатеринбурга.

Фестиваль проводится в рамках XIV районного фестиваля творчества «Открой себя миру», посвящен 70-летию Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.

Сборник статей о Интернет-зависимости

Что такое Интернет?

Чаще всего имеется в виду Всемирная паутина и доступная в ней информация. К середине 2008 года число регулярных пользователей интернета, составило около 1,4 млрд человек (около четверти населения земного шара).

Что такое Интернет-зависимость?

Термин Internet-addiction (по-русски «интернет-аддикция», «интернет-зависимость») появился в 1996 году. Его предложил американский психолог доктор, Айвен Голдберг для описания неоправданно долгого, возможно патологического, пребывания в Интернете.

Для чего нужен Интернет?

- По Интернету можно отправлять электронную почту – она работает гораздо быстрее и надежнее обыкновенной.
- Быстрый поиск информации.
- Знакомиться и общаться с новыми людьми.
- Делать покупки.
- Заказывать билеты в кино и на самолет, бронировать места в отелях в любой точке мира.

Интернет-зависимости могут быть подвержены люди всех возрастов, обоих полов, независимо от политических пристрастий.

Четыре основных предвестника надвигающейся интернет-зависимости:

Навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту.

Предвкушение предстоящего сеанса он-лайн.

Увеличение времени, проводимого в сети он-лайн.

Увеличение количества денег, расходуемых на сеть он-лайн (интернет-магазины, аукционы).

Особенности общения через Интернет:

- Анонимность – дает чувство безопасности и раскрепощенности при общении в чатах, конференциях.
- Возможность проявить различные стороны личности, которые не могут проявиться в реальном мире. Например, проблемы в общении: в Интернете можно общаться, играть различные роли, которым в обычной жизни не хватает места. Все равно тебя никто не увидит.
- Больше возможностей поиска новых собеседников. Надоела одна компания – перешел на другой сайт.
- Отсутствие эмоций. Затрудненность эмоционального компонента общения и, в то же время, стойкое стремление к эмоциональному наполнению текста, которое выражается в создании специальных значков для обозначения эмоций.

Признаки возникновения интернет-зависимости:

- Пренебрежение своими интересами.
- Проблемы с работой или учебой.
- Головные боли по типу мигрени.
- Боли в спине.
- Расстройства сна, изменение режима сна.

Последствия интернет-зависимости для человека

- Разрушение семьи, потеря работы, банкротство.
- Обострение психических заболеваний.
- Психоз: у уединившегося человека, доведенного постоянным времяпрепровождением в Сети до истощения, могут возникнуть бредовые идеи, редко – галлюцинации.

Какие проблемы существуют в семье интернет-зависимого:

- Отсутствие поддержки от семьи и друзей.
- Финансовые трудности.

- Недостаточное общение в реальном мире.
- Разногласие в семейных отношениях.

Какие опасности в Интернете могут тебя ожидать?

- Неподходящая информация – поскольку в Интернете масса информации, вы можете натолкнуться на неподходящие материалы: порнография, непристойные, расистские или просто-напросто оскорбительные материалы.
- Контакты, которые вы устанавливаете в Интернете, тоже могут быть опасными. Если, вы встречаете в Интернете (например, в чате) незнакомцев, у вас нет никакой возможности узнать, кто эти люди на самом деле и каковы их намерения.

Основы безопасного поведения в Интернете:

- Не давайте без разрешения никакой личной информации (имя, эл. адрес, фотографии и т.д.). Вы же не знаете, где окажется эта информация и как ее будут использовать.
- Будьте осторожны со всеми, с кем вы знакомитесь в Интернете. Люди могут выдавать себя вовсе не за тех, кем являются на самом деле, и иметь недобрые намерения.
- Не верьте всему, что вы читаете в Интернете. В Интернете довольно много ненадежной информации.
- Отвечайте на электронные письма только тем, кого вы знаете. В остальных письмах могут содержаться вирусы.
- Никогда не договаривайтесь о встрече с кем-то, с кем вы познакомились в Интернете, не предупредив об этом сначала своих родственников. Вы можете полагать, что знаете человека, но на самом деле он – незнакомец, которому нельзя доверять.

Краткий тест на определение степени собственной зависимости от Интернета:

1. Чувствуете ли вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли вы о предыдущих он-лайн сеансах и предвкушаете ли следующие)?
2. Ощущаете ли вы потребность в увеличении времени, проводимого в Сети?
3. Были ли у вас безуспешные попытки контролировать, ограничивать или прекратить использование Интернета?
4. Чувствуете ли вы себя усталым или раздраженным при попытках ограничить пользование Интернетом?
5. Находитесь ли вы в режиме он-лайн дольше, чем предполагали?
6. Были ли у вас случаи, когда вы рисковали получить проблемы в работе, учебе из-за Интернета?
7. Случалось ли вам лгать членам семьи, врачам или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в Сети?
8. Используете ли вы Интернет для того чтобы уйти от проблем или дурного настроения (например, от чувства беспомощности, раздраженности)?

Если вы дали пять или более положительных ответов на эти вопросы, то, скорее всего, у вас первые признаки интернет-зависимости.

Как самому избавиться от Интернет-зависимости (доктор Кимберли С. Янг)

Вам по-новому необходимо организовать свое время.

Не включайте компьютер сразу после пробуждения, а сначала примите душ и позавтракайте.

Составьте собственное расписание выхода в Интернет, главное – контроль за временем позволит взять под контроль вашу жизнь.

Для избавления от интернет-зависимости прежде всего необходимо желание самого человека.

Какие изменения происходят с постоянным пользователем компьютера

Сеанс в Интернете может длиться до 15 часов.

Постоянное чувство усталости, т.к. пользование Интернетом чаще происходит ночью. Проблемы с позвоночником из-за сидячего образа жизни и различные заболевания глаз – спутники интернет-зависимого.

У пользователей ПК наблюдается онемение шеи, боль в плечах и пояснице, покалывание в ногах. Они также страдают общей мышечной слабостью и изменениями формы позвоночника. Профессиональными заболеваниями компьютерщиков 90-х (с самой высокой скоростью распространения!) в США признаны 2 так называемых синдрома: синдром длительной статической нагрузки (СДСН), второй – кистевым туннельный синдром (КТС).

Факкультет родительские знания

Читаем и учим скороговорки для детей.

Благодаря скороговоркам у детей развивается память, чувство ритма и речь.

- Жутко жуку жить на суку.
- Ежу на ужин жук нужен.
- У ужа ужата, у ежа – ежата.
- Поспеси, не мешкай, сбегай за орешком.
- По двору, по подворью в добром здоровье.
- У нас на подворье погода размокропогодилась.
- Свинья тупорыла весь двор перерыла.
- Летят пичужки через три пустые избушки.
- У Маши и Глаши есть сыворотка из-под простокваши.
- Черной ночью черный кот прыгнул в черный дымоход.
- На кочке квочка, квочка на кочке.
- Щеткой чищу я щенка, щекочу ему бока.
- Шли сорок мышей, несли сорок грошей. Две мыши поплоше несли по два гроша.
- Тридцать три молодца съели тридцать три пирога, да все с творогом.
- Осип орет. Архип не отстаёт. Кто кого переорет? Осип охрип, Архип осип.
- Сорок сорок воровали горох, сорок ворон отогнали сорок. Сорок орлов напугали ворон, сорок коров разогнали орлов.
- Кукушка кукушонку купила капюшон. Надел кукушонок капюшон, как в капюшоне он смешон!

Поздравляем!

6 апреля состоялся первый тур конкурса "Пусть станет невозможное возможным", в котором приняли участие 7 педагогов и 15 клубов по месту жительства Ленинского района города Екатеринбурга.

Для участия во втором туре выбраны лучшие из лучших:

Среди клубов тоже определились лидеры. Для участия во втором туре приглашаются:

- Астраханцева Ирина Юрьевна (КМЖ "Дружба");
- Завьялова Ирина Владимировна (КМЖ "Искорка");
- Пушкарёва Олеся Владиславовна (КМЖ "Надежда");
- Грецкая Валерия Викторовна (КМЖ "Родник").

КМЖ "Атлант", "Аксон", "Надежда", "Родник", "Созвездие", "Хобби",

Второй тур конкурса состоится 12 мая 2015 года.

Желаем успеха!



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеский центр»

620014, г. Екатеринбург, ул. Добролюбова, 2а
телефон/факс: 376-49-34/376-40-90

E-mail: len_duc@mail.ru

Сайт: <http://лендюц.екатеринбург.рф/>