

ПОРАДИ СТАРШОКЛАСНИКАМ

Відносини з батьками

1. Проявляйте увагу до своїх батьків. Вони утомлюються на роботі. Порадуйте їх чим-небудь. Це допомагає налагодити контакт.
2. Намагайтеся розмовляти з батьками людською мовою – це дасть кращий результат, ніж лементи й ляскіт дверми.
3. Прохайте батьків розповісти про свою юність, про конфлікти з батьками. Це приведе до більш глибокого розуміння між вами.
4. Пам'ятайте, що іноді в батьків буває просто поганий настрій. Постарайтеся не влаштовувати в цей час у будинку гучних вечірок.
5. Якщо батьки поводяться з вами як з маленькою дитиною, нагадаєте чемно їм, що ви вже подорослішали й прагли б разом з ними вирішувати проблеми, пов'язані з вашим життям.
6. Дайте зрозуміти батькам, що ви потребуєте їхньої поради й допомоги. Це допоможе встановити у будинку сприятливу обставину.
7. Розмовляйте зі своїми батьками, повідомляйте їм новини вашого життя.
8. Намагайтеся не обманювати батьків. Таємне однаково стає явним.
9. Пам'ятайте, що батьки теж можуть робити помилки. Будьте поблажливі.
10. Батьківська заборона найчастіше виявляється правильним розв'язком. Задумайтеся, що б відбулося, якби вам було дозволено все.
11. Якщо відбулася сварка й ви відчуваєте себе винуватим, знайдіть у собі сили підійти першим. Повагу ви не втратите, повірте.
12. Установіть з батьками границі особистої території, але не дратуйтеся, не вимагаючи. Просто попросіть їх про це.
13. Робота в будинку служить відмінною підготовкою до самостійного життя. Віднесіться до неї з розумінням.
14. Повернення додому до певного часу – це спосіб відгородити себе від неприємностей, тобто захід безпеки. Якщо затримуетесь, обов'язково подзвоніть, вони ж хвилюються. Побережіть їх для себе.
15. Про покарання. Батьки можуть припинити заохочення, відлучити вас від друзів. І все це може відбутися, як ви вважаєте, із – за дрібниці. Батьків же ця «дрібниця» може вивести із себе. Подумайте, може бути, батьки бачать небезпеку, яку ви або не усвідомлюєте, або зменшуєте.
16. Вимагайте, щоб батьки пояснювали мотиви своєї поведінки стосовно вас і ваших друзів. Може бути, вам стане зрозуміло, чому вони чинять саме так.
17. Якщо ви розізлилися на когось або із друзів, учителів, роздратовані на бруд, погану погоду, а також на «двійку», поставлену «нізачо», не зривайте зло на батьках. Це не розсудливо й приводить до сумних наслідків.

Заповіді першокласника

1. Працюй завжди із задоволенням.
2. Радій успіхам товаришів.
3. Допмагай товаришам, якщо трапилось лихо.
4. Не ображайся без причини.
5. Кличуть гратися — іди, не кличуть — запитай дозволу гратися разом.
Це не соромно.



6. Нікого не дражни, нічого не випрошуй.
7. Ділися із другом тим, що в тебе є.
8. Не ябедничай і ні на кого не зводь наклепів.
9. Не бийся.
10. Частіше говори: “Давай дружити”; “Давай гратися”; “Давай зробимо” разом».
- 1.1 Стався до інших так, як хочеш, щоб ставилися до тебе.



ВІЛ/СНІД. ЦЕ ПОТРІБНО ЗНАТИ КОЖНОМУ!

ЗНАННЯ – НАЙКРАЩИЙ ЗАХИСТ ВІД СНІДУ!

ВІЛ – вірус імунодефіциту людини. **СНІД** – синдром набутого імунодефіциту.

Це інфекційне захворювання, яке викликане ВІЛ та руйнує клітини захисної (імунної) системи організму людини. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я у світі зареєстровано понад 50 млн. людей, які живуть з ВІЛ-інфекцією. З них щороку помирає 3 млн. і ще 5 млн. стають носіями хвороби. В Україні носіями ВІЛ-інфекції є понад 150 тис. людей.

ЩО ПОВИННО НАСТОРОЖИТИ?

- прогресуюча втрата ваги (при незмінному харчуванні);
- пітливість, неочікувана втома, тривалі проноси;
- незначне підвищення температури тіла понад 1 місяць без будь-якої причини;
- збільшення лімфатичних вузлів на шиї, в пахах, під пахвами.

Знайте, що хвороба може себе не проявляти від 5-ти до 10-ти років!

ХТО МОЖЕ БУТИ ІНФІКОВАНИМ?

Жінка ти чи чоловік, незалежно від того скільки тобі років, де живеш, з ким спілкуєшся, ти не захищений від ВІЛ-інфекції. Кожен може заразитися. Але ти можеш і повинен захистити себе та інших від ВІЛ-інфекції. Для цього потрібно дотримуватись правил безпечної поведінки.

ЯК ВБЕРЕГТИ СЕБЕ ВІД ВІЛ/СНІДУ?

Уникати ситуацій, які несуть можливість інфікування, а саме:

- відмовитись від нерозбірливих статевих зв'язків з багаторазовою зміною партнерів;
- використання тільки стерильних одноразових шприців, голок, медичного інструментарію;
- в побуті відмовитись від користування чужими предметами особистої гігієни (зубні щітки, бритви, манікюрні набори);
- обов'язково користуватись якісними презервативами;
- не вживати наркотики та алкоголь. Вони збільшують ймовірність ризикованої поведінки.

Не можна ігнорувати проблему ВІЛ і вважати, що вона нас не торкнеться.

ЯК ПЕРЕДАЄТЬСЯ ВІЛ-ІНФЕКЦІЯ?

- при використанні нестерильних шприців, голок (після ін'єкцій, пірсингу, татуювання);
- при користуванні нестерильним медичним інструментарієм;
- переливання неперевіреної на ВІЛ-інфекцію крові;
- при статевих контактах з ВІЛ-інфікованою людиною без використання презервативів;
- від інфікованої матері до дитини під час вагітності та материнське молоко;
- передається вірус через кров, сперму, піхвові виділення, грудне молоко.

ВІЛ/СНІД НЕ ПЕРЕДАЄТЬСЯ:

- повітряно-крапельним шляхом (чхання, кашель, перебування в одному приміщенні);
- через укуси комах, домашніх тварин;
- спільне користування з ВІЛ-інфікованою людиною посудом, постільною білизною, рушником, ванною, басейном, туалетом, телефоном, комп'ютером, спортивним та гімнастичним інвентарем;
- поцілунок, піт, сльози, потиск руки, споживання їжі, ложки, виделки, ножі.



Кожна дитина має право:

На рівень життя, необхідний для фізичного, розумового, духовного, морального та соціального розвитку;

На захист здоров'я та медично-санітарне обслуговування;

На захист від поганого поводження, від відсутності турботи з боку батьків, або тих, хто забезпечує догляд;

На захист від жорстоких, нелюдських або принизливих для гідності людини видів поводження чи покарання;

На захист від будь-якого покарання;

На захист від сексуальних домагань;

На проживання з батьками та на підтримання контакту з батьками у разі їх розлучення;

На вільне висловлювання поглядів з усіх питань, що стосуються життя;

На свободу думки, совісті, віросповідання;

На особисте життя, на недоторканність житла, на таємницю кореспонденції.





Пам'ятка

Умій володіти собою

1. Пам'ятайте: найкращий спосіб боротьби з душевним дискомфортом - постійна зайнятість.
2. Щоб забути свої напасті, намагайся зробити приємне іншим. Роблячи добро іншим, робиш добро собі.
3. Не намагайся змінювати чи перевиховувати інших. Набагато корисливіше і безпечніше зайнятися самовихованням.

4. Пам'ятай: кожна людина - така ж яскрава й унікальна індивідуальність, як і ти, приймай її такою, якою вона є. Намагайся знайти в людині позитивні риси, вмій бачити її достоїнства і в стосунках з нею спробуй опиратись саме на ці якості.

5. Май мужність від щирого серця визнавати свої помилки. Уникай зазнайства і дозування.

6. Вчися володіти собою! Гнів, дратівливість, злість спотворюють людину. Егоїзм - джерело багатьох конфліктів. Виховуй в собі терпіння, пам'ятай, що «рана заживає поступово». Не через дрібниці.

7. Будь-яка справа починається з першого кроку! Пам'ятай: перешкоди нам даються задля нашого розвитку.

8. Людина, має необмежені можливості самовдосконалення, причому в усіх галузях СВОЄЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ.

9. Будь толерантною особистістю.





Just to say Hello...

4 правила толерантного спілкування:

- Бути завжди уважним.
- Бути терпимим в спорі і аргументувати свою думку.
- Бути гуманним і милосердним.
- Не ображати співбесідника.