

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ В ИНТЕРНЕТЕ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Расскажите детям:

1. О существующем мошенничестве в Интернете - розыгрышах и лотереях
2. О том, что нельзя открывать вложенные в письмо файлы (кроме случаев, когда они точно знают, от кого это письмо)
3. О правилах реагирования на конфликтные ситуации, сложившиеся в Интернете
4. О том, что нельзя раскрывать свои личные данные в Интернете (домашний адрес, телефон, фото документов)
5. О том, что в Интернете человек может быть не тем, за кого себя выдает
6. О возможной встрече в Интернете с опасным контентом (информацией, представляющей угрозу или вызывающей неприязнь)
7. Об опасностях существующих вирусов и методах защиты от них
8. О том, что ребенок будет проводить фиксированное время в Интернете (которое вы заранее установите)

Используйте технологии родительского контроля на всех устройствах с выходом в Интернет:

Контентная фильтрация

"Белые" и "Черные" списки

Пароли

Ограничение прав пользования

Сбор статистики

Безопасный режим поиска информации

Антивирусы

Контроль времени работы

Уведомления родителей

Отдельные учетные записи для каждого члена семьи

Выполните сами:

Создайте для ребенка отдельную учетную запись, а себе возьмите права администратора: изменять настройки сможете только вы

Включите в компьютере функцию интернет - контроля

Контролируйте доступ ребенка к сомнительным чатам

Проверяйте компьютер на наличие подозрительных файлов и папок



Сформируй здоровые привычки всего за 1 месяц!

Моя мотивация:

 10 тыс. шагов

| | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |

 3 приема пищи и 3 перекуса

| | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |

 5 фруктов / овощей

| | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |

 1 занятие спортом

| | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |

 2 часа без гаджетов перед сном

| | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |

 8 часов сна

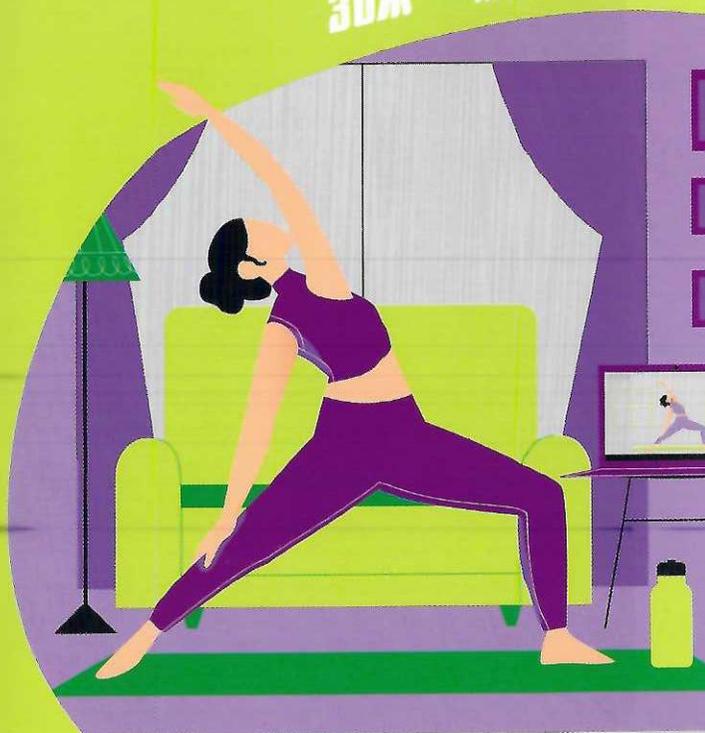
| | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |

У тебя все получится!



ЖИВУ АКТИВНО

ЗОЖ — мой стиль!



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики

PROFIBLAKTICA.RU

ПОЧЕМУ НУЖНО БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ?

-  улучшается дыхание и состояние сердечно-сосудистой системы
-  понижается избыточная масса тела
-  улучшается самочувствие и настроение
-  нормализуется сон
-  проходит стресс и усталость

Занимайся ежедневно

30 минут в день
Длительность одного занятия не менее **10** минут

НАЧАТЬ ПРОСТО!

350 ККАЛ*



подъем по лестнице

200 ККАЛ



танцы под любимую музыку

151 ККАЛ



зарядка

109 ККАЛ



пешая прогулка

100 ККАЛ



уборка дома

*Расход ккал за 30 минут



СОБЛЮДАЙ БАЛАНС!

5 идей полезного перекуса на 100 ккал:



яйцо вареное (вкрутую),
небольшой огурец



курага – 15 г (~3 штуки),
миндаль – 10 г (~6-7 орешков)



кефир 2,5% – 200 мл (1 стакан)



йогурт – 130 г (1 баночка),
клубника (свежая или
замороженная) – 40 г
(3-5 штук)



банан – 60 г (~половина банана),
фундук – 8 г (~4-5 целых орехов)

ПИТАЮСЬ ПРАВИЛЬНО

ЗОЖ – МОЙ СТИЛЬ!



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики

PROFILAKTICA.RU

МОЯ ТАРЕЛКА ЗДОРОВЬЯ:

$\frac{1}{4}$ часть углеводы
(макароны, цельнозерновой хлеб и крупы, картофель)



$\frac{1}{2}$ часть
овощи и фрукты

$\frac{1}{4}$ часть белки
(рыба, мясо, яйца, орехи, морепродукты)

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

-  ежедневно употребляй фрукты и овощи, сырые и правильно приготовленные (вареные, на пару, запеченные) – не менее **400 г**
-  ограничь употребление натурального красного мяса – не более **500 г** в неделю
-  не досаливай еду, ограничь употребление соли – не более **5 г** в сутки (общее количество соли, поступающее в организм с пищей)
-  ограничь общее употребление сахара – около **6 ч.л.** в день (для взрослого человека)
-  ешь цельнозерновую крупу – коричневый рис, хлеб из ржаной муки, пасту из твердых сортов пшеницы
-  исключи из рациона колбасы, сосиски, ветчины и т.д.
-  сократи потребление продуктов с трансжирами: кондитерские изделия, полуфабрикаты, фастфуд, продукты, жаренные во фритюре. Избегай продуктов, в составе которых есть маргарин или гидрогенизированный жир
-  ежедневно занимайся умеренной физической активностью – не менее **30 минут** в день



ГБПОУ "Свердловский областной
медицинский колледж"



Министерство здравоохранения
Свердловской области



Центр охраны здоровья
детей и подростков

Профилактика травматизма у детей



Ожоги

Ожогов можно избежать, если
соблюдать простые правила:



Падения

- причина ушибов,
переломов и травм
головы



Как предотвратить:



Порезы

- разбитое стекло
может стать причиной
порезов, потери крови
и заражения



Отравления

Бытовые химические вещества могут вызвать сильнейшее отравление у ребенка



Храните медикаменты и моющие средства в недоступном для ребёнка месте!

Поражение электрическим током

Дети могут получить серьезный вред от электрического тока, вплоть до летального исхода. Исключите возможность удара током!



Узнайте больше:

