

Гаджеты в жизни школьника: польза или вред?

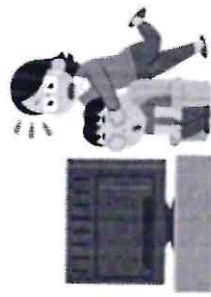
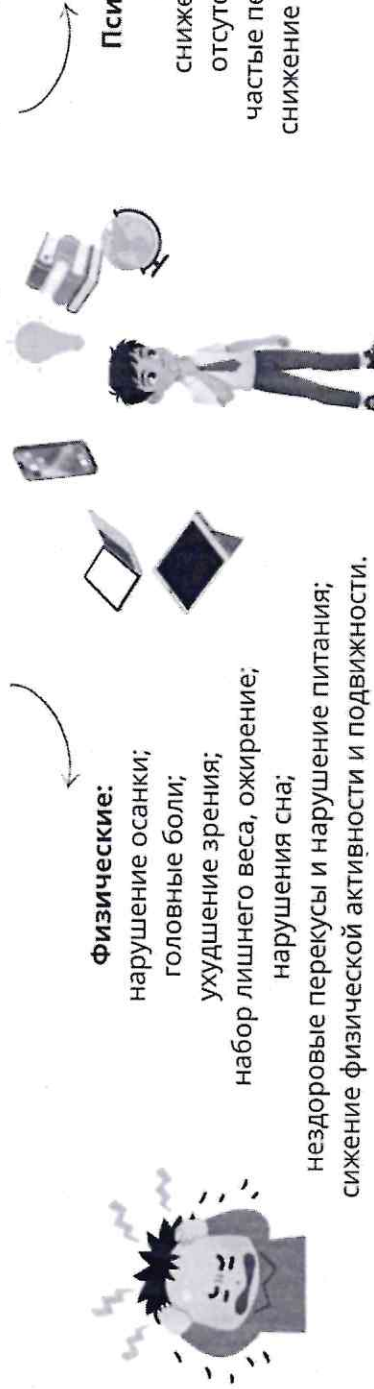
ПАМЯТКА

Современные гаджеты — неотъемлемая часть жизни школьника: они помогают учиться, общаться и развивать навыки. Однако всё зависит от дозировки. Когда время перед экраном становится чрезмерным, полезные устройства превращаются в угрозу здоровью. Чтобы найти баланс между пользой и вредом, важно понимать, что такое экранное время, и как его контролировать.

Что такое экранное время?

Это время, проводимое перед экраном любого устройства: телевизора, компьютера, планшета, смартфона, портативной игровой приставки.

Последствия избыточного экранного времени



ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ: 12 правил

Организация дня.

1. Составьте расписание дня — включите в него занятия, прогулки, приёмы пищи, гигиену и личное время.
2. Утро — без телефона. Ребёнок должен проснуться, умыться, позавтракать, и только потом садиться за экран.
3. Используйте перерывы между занятиями как двигательные паузы.

Личный пример и альтернативы.

11. Предлагайте альтернативы: чтение книг, настольные игры, рисование, творчество, подвижные игры (прятки и др.).
12. Будьте примером — ограничивайте своё экранное время до 2 часов в день. Дети копируют поведение родителей!

Ограничение времени.

4. Установите лимит на свободное экранное время после обязательных занятий.
5. Ставьте таймер на 20–30 минут — ребёнок должен знать, когда пора заканчивать.
6. Предупреждайте за 5 минут до окончания экранного времени.
7. Выключайте устройства за 1 час до сна.

Правила в доме.

8. Выключайте устройства во время еды.
9. Не держите гаджеты в спальне ребёнка
10. Используйте «родительский контроль» для блокировки нежелательного контента.

Ребёнок не способен сам себя ограничить. Он не чувствует, когда пора остановиться. Главное — баланс. Гаджеты приносят пользу тогда, когда их использование дозировано, осмысленно и сочетается с физической активностью, живым общением и отдыхом. Помощь и контроль родителей обязательны.





Как школьнику выбрать будущую профессию: медицинские аспекты профессиональной ориентации

ПАМЯТКА



Выбор профессии — один из самых важных шагов в жизни подростка. При этом важно учитывать не только интересы, престиж профессии или советы окружающих, но и состояние здоровья.



Почему важно учитывать здоровье при выборе профессии?

Каждая профессия предъявляет определённые требования к организму. Если профессия не соответствует состоянию здоровья, это может привести к:



ухудшению самочувствия; переутомлению; развитию профессиональных заболеваний; трудностям в обучении и работе.

Примеры.

Плохое зрение может стать препятствием для профессии пилота или водителя. Заболевания дыхательных путей могут осложнить работу на производстве. Проблемы со спиной мешают профессиям, связанным с тяжёлым физическим трудом.

Чем поможет медицинская консультация?

При выборе профессии подростку рекомендуется пройти медицинскую консультацию. Врачи оценят:

- общее состояние здоровья;
- работу сердечно-сосудистой системы;
- состояние зрения и слуха;
- особенности нервной системы;

на основе этих данных специалисты дадут рекомендации о наиболее подходящих профессиях и помогут избежать ошибок.

Качество

Личные качества тоже важны!

<input checked="" type="checkbox"/> Умение общаться с людьми	Врач, учитель, менеджер, психолог
<input checked="" type="checkbox"/> Способность долго концентрировать внимание	Программист, инженер, аналитик
<input checked="" type="checkbox"/> Ответственность и организованность	Спасатель, врач, журналист
<input checked="" type="checkbox"/> Ответственность и организованность	Руководитель, бухгалтер, юрист

Как подготовиться к будущей профессии и сохранить здоровье?

Чтобы будущая профессия не вредила здоровью, подросткам важно уже сейчас: вести активный образ жизни, заниматься физической культурой, соблюдать режим сна и отдыха, проходить регулярные медицинские осмотры, заранее изучать требования различных профессий, оценивать свои возможности — физические и личностные.

★ Алгоритм осознанного выбора профессии

Определите свои интересы и склонности

Пройдите медицинскую консультацию

Узнайте требования выбранной профессии к здоровью

Оцените свои личные качества

Сопоставьте желания с возможностями

Сделайте осознанный выбор!

Помните!

Правильный выбор профессии — это не только интерес к будущему делу, но и забота о своём здоровье.

Если учитывать медицинские рекомендации и индивидуальные особенности, можно выбрать профессию, которая будет интересной, безопасной, подходящей именно вам.

