

Служба психолого-педагогической помощи семье и детям осуществляет работу консультационного пункта отделения.

Психологическое индивидуальное и групповое и анонимное консультирование.

- *Возник внутрисемейный конфликт;*
- *Вы зашли в тупик в вопросах воспитания ребёнка;*
- *необходима помощь в сфере супружеских отношений;*
- *Ваша семья находится в трудной жизненной ситуации;*
- *требуется поддержка специалиста в борьбе с вредными привычками*
- *нужна консультация педагога-психолога, педагога социального, юриста или иного специалиста;*
- *Вы хотите, чтобы Вас просто выслушали.*

**Мы поддержим
и поможем!**

Отделение психолого-педагогической помощи семье и детям организует:

- деятельность клубов общения и взаимоподдержки «Молодая семья» и «Школа для



Став членами клубов, Вы сможете:

- получать бесплатную квалифицированную психолого-педагогическую и юридическую помощь;
- получать информацию в области семейных традиций, здорового образа жизни, воспитания детей, репродуктивного здоровья и планирования семьи;
- общаться и делиться опытом с другими семьями.



- функционирование пунктов проката детских колясок и кроваток и платьев торжественных случаев.



**Звоните
5 – 03 - 22**



В первом пункте проката – молодые малообеспеченные семьи района могут получить во временное безвозмездное пользование детскую коляску, кроватку, а также другие предметы, необходимые для ухода за малолетним ребёнком.

А в пункте проката «Платье для Золушки» девушкам, не имеющим возможности приобрести нарядное платье для торжества, представится шанс почувствовать себя настоящей принцессой на собственной свадьбе или выпускном вечере.

ГОАУСОН «Терский КЦСОН»

Служба психолого-педагогической помощи семье и детям

**Начните дружбу с компьютером с наших
советов, и общение с электронным
помощником принесёт вам
только радость!**

- 1.** Пользуйтесь высоким вертящимся стулом с удобной спинкой.
- 2.** Располагайтесь удобно перед компьютером. Ноги должны быть согнуты под прямым углом.
- 3.** Компьютер надо устанавливать так, чтобы на экран не падал прямой свет (прямой свет отсвечивается от экрана, что вызывает дополнительную нагрузку на глаза).
- 4.** Оптимальное расположение при работе - боком к окну, желательно левым.
- 5.** Располагайтесь за компьютером так, чтобы расстояние до дисплея было не менее 50 см. Монитор, клавиатура и корпус компьютера должны находиться прямо перед вами, а не сбоку! Пусть верхний край экрана будет на уровне глаз или чуть выше. При диагональном расположении монитора вам придется постоянно вертеться на стуле. От этого неизбежно пострадает осанка.
- 6.** Монитор должен работать с частотой не менее 75 Гц. Слабо мерцающий монитор значительно снижает нагрузку на зрение. Минимум необходимого разрешения - 800 x 600, опускаться ниже этого предела - опасно.
- 7.** Шрифт на экране не должен быть слишком мелким, размытым или цветным, а фон - светлым: цветные шрифты и фон «плывут» и не дают отчетливого изображения: шрифт рекомендуется темный, фон - светлый. Не рекомендуется использовать в шрифтах и фоне зеленый, красный, желтый и оранжевый цвета, так как они не дают четкого изображения.
- 8.** Мелкий шрифт вреден для глаз. Задайте масштаб изображения 120 - 150%.
- 9.** Монитор должен находиться от вас на расстоянии 60 - 70 см и на 20° ниже уровня глаз.

- 10.** Не забывайте время от времени моргать. Рекомендуется почаще моргать, при моргании вырабатывается защитный фактор - слеза.
 - 11.** Следите за осанкой: не сутультесь и сильно не наклоняйтесь к экрану, клавиатуре.
 - 12.** Регулярно протирайте экран специальным раствором.
 - 13.** Через каждые 20 - 30 мин. работы за компьютером следует делать перерыв. Устраивайте глазам физкультурную паузу, делайте гимнастику. Короткие, но регулярные перемены гораздо эффективнее, чем длинные и беспорядочные. Во время перерыва лучше не находиться у монитора. Без перерыва работать за компьютером можно не дольше 2 ч. Для детей оптимальное время непрерывной работы на компьютере: для старшеклассников - 25 - 30 мин., для учеников 7 - 8-го классов - еще меньше: 15 - 20 мин., для детей младшего школьного возраста - не более 10 мин. После этого необходим перерыв на 10 мин. для разминки и гимнастики для глаз. Разминка включает потягивания, вращение головой, наклоны туловища в разные стороны. Гимнастика для глаз предполагает круговые движения глазных яблок, смещение взгляда в разных направлениях, перевод взгляда с близких объектов вдаль, легкий массаж век.
 - 14.** Ребенку в те дни, когда он занимается с компьютером, не надо «отдыхать» у экрана телевизора, ведь это дополнительная нагрузка не только на орган зрения, но и на нервную систему.
 - 15.** Если почувствовали усталость и боль в глазах, закончите работу и отдохните. По рекомендации офтальмологов (глазных врачей) общая продолжительность работы на компьютере не должна превышать 4 ч.
- Уважаемые дети и родители, отделение психолого-педагогической помощи семье и детям предлагает вам всестороннюю психолого-педагогическую поддержку! Запись на индивидуальные и семейные консультации и консультации с детьми производится по телефону: **5-03-22**