

казенное общеобразовательное учреждение  
«Сургутская школа для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья»

казенное общеобразовательное учреждение  
«Сургутская школа для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья»

# *Школьная газета «Семья и школа»*

Главный редактор: Стоянова Н.З.  
Корреспонденты: Александрова Д.И.  
Буриева С.К.  
Иванова Е.А.  
Иванова Т.В.  
Котельникова О.С.  
Надысова О.С.  
Солодкова Н.Г.  
Сперанская М.Е.  
Филатова Н.В.  
Юсина К.В.

Сургут, 2024

## Истории минувших лет...

*Воспитывает всё: люди, вещи, явления, но больше и дольше всего – люди.*

*А.С. Макаренко*

Уважаемые читатели, в этом выпуске газеты предлагаем Вашему вниманию историю Казанчевой Марины Яковлевны.



«...Стремительно меняется время, меняется общество и отношения между людьми. Но одно в моей жизни остаётся неизменным – любовь к своей профессии. Тридцать восемь лет я работаю учителем. Моё педагогическое кредо: «Учение – с увлечением, воспитание – любовью и радостью».

Я – учитель, классный руководитель. Прикасаясь к детям всей своей жизнью, я имею дело не только с состоянием души ребёнка, а со всем складом его жизни!

Проявляя организаторские умения и вовлекая учащихся в разнообразную практическую деятельность, «учу с увлечением».



Вся наша жизнь наполнена тем, что мы учим и учимся.

Стараюсь идти в ногу со временем, повышая свой профессиональный уровень.

В 2003 году закончила ОУ «Институт специальной педагогики и психологии» г. Санкт – Петербурга.

Присуждена квалификация «Учитель начальных классов. Специальный психолог», в 2009 г. ГОУ ВПО «Шадринский государственный педагогический институт» - «Ведение профессиональной деятельности в сфере «Олигофренопедагогика».

В 2020 г., Смоленск, ООО «Инфоурок» по программе «Организация менеджмента в образовательной организации» с присвоением квалификации «Менеджер образования».



Моя педагогическая позиция - принятие ребёнка как личности, признание его индивидуального своеобразия и права проявлять своё «Я». Для этого я использую слово, дело, наблюдение, создание атмосферы, где комфортно, где чувствуется забота и нужность.

На протяжении всего педагогического пути поддерживаю связь со своими учениками и их родителями, они делятся своими достижениями, проблемами и просто рассказывают о своей жизни. Благодарят за любовь и заботу, внимание и профессионализм, который помогает каждому ребёнку расти и развиваться.



## Истории минувших лет...

Моя работа не мешает быть мне хорошей матерью, любимой женой и любящей бабушкой.

Я горжусь своей семьёй!



Стремлюсь поддерживать активную жизненную позицию. Принимаю участие в социально-значимых мероприятиях. Награждена благодарственным письмом избирательной комиссии ХМАО – Югры «За успешную работу по подготовке и проведению избирательных кампаний в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».



Жизнь сложилась так, что меня назначили исполняющей обязанности директора в моей родной школе. Руководить коллективом мне помогает жизненная энергия, мудрость, ответственность, педагогический опыт.

Все люди появляются в нашей жизни не просто так. Одни приносят счастье, другие опыт и закалённый характер. Я благодарна каждому человеку, появившемуся в моей жизни!



Весь коллектив, родителей благодарю за любовь к детям, усердие и кропотливую работу, которую вы каждый день выполняете, за сотрудничество, понимание, поддержку и вклад в развитие нашей школы.

Только все вместе мы можем добиться положительных результатов. Желаю всем здоровья, благополучия, счастливых моментов в жизни!».

Благодарим Марину Яковлевну за добрые пожелания! Огромное спасибо за историю, которая казалось бы совсем короткая, но на самом деле – длинную в жизнь...

В свою очередь, желаем Вам Марина Яковлевна и Вашим родным крепкого здоровья, счастья, семейного благополучия и всего самого-самого наилучшего!!!

## Мой особый ребёнок

*Лето, лето к нам пришло!*

*Стало сухо и тепло.*

*По дорожке напрямиком*

*Ходят ножки босиком*

*Кружат пчёлы, вьются птицы,*

*Детвора вся веселится.*



Лето – страна вечного детства, в которой даже взрослые иногда чувствуют себя немножко детьми. Жизнь детей в летний период часто наполнена играми, развлечениями, смехом и весельем. И ученики нашей школы не исключение. Спешим поделиться с вами впечатлениями и историями за прошедшее лето.

«...Эльдар этим летом участвовал в трёхнедельных сборах 2024 школы адаптивных единоборств КИХАП, которые проходили на берегу Черноморского побережья. Ребята тренировались и в свободное время ходили на экскурсии, купались то в море, то в бассейне.



Ребята относились друг к другу очень дружелюбно. Чего только стоили «Пенные вечеринки»! У Эльдара было море эмоций. Сколько раз теряла Эльдара в пене и не могла понять, кто из ребят он. Утренняя тренировка проходила в 06.30 утра на пляже и в это время дельфины приплывали близко к берегу, это было удивительно: дельфинчики резвились и играли на расстоянии вытянутой руки».

Мурдашев Эльдар, 4в класс

«...Лето 2024 года стало для меня настоящим временем приключений и новых впечатлений. С первых дней июня я отправился в деревню к бабушке. Она всегда рада видеть меня, и летом там всегда полно свежих ягод и овощей. Мы с бабушкой собирали клубнику, малину и черешню, а вечерами готовили из них вкусные пироги. В июле мы полетели на море с семьёй.



Впервые увидев Красное море и белоснежный песок, я был поражён красотой природы. Каждый день мы проводили на пляже: купались, строили песчаные крепости и загорали. Вечером я наслаждался закатами и освежающим морским бризом.

Вернувшись домой, я провел остаток лета с родителями и сестрой в городе. Мы гуляли по паркам, катались на аттракционах. Таким образом, это лето стало для меня временем радости, открытий. Я привез с собой много приятных воспоминаний. С нетерпением жду следующего лета и новых приключений».

Миннихметов Руслан, 4в класс



«...Рыбалка очень интересное занятие, но для усидчивых и терпеливых, потому что, когда надеваешь на крючок червяка или мякиш хлеба – иногда приходится долго сидеть и смотреть на поплавок и ждать когда поплавок пойдёт под воду, когда же уже начнёт клевать...

И вот долгожданное событие, поплавок подёргивается, надо успеть резко дёрнуть удочку, чтобы рыбка не сорвалась с крючка. А иногда просто везёт... без удочки...голыми руками. Без Аниты мы больше на рыбалку не ездим...».

Закирьянова Анита, 3г класс



## Мой особый ребёнок



«...Путешествие по Москве заняло у нас восемь дней, но сколько всего мы успели посмотреть. Катались на теплоходе по Москве-реке, ходили посмотреть на самое высокое здание «Москва-Сити» и даже побывали на 90 этаже, поднимаясь на скоростном лифте. Во время обзорной экскурсии по Москве увидели ключевые достопримечательности, такие как Красная площадь, Кремль, ВДНХ, новый Арбат, Собор Василия Блаженного, Покровский ставропигиальный женский монастырь у Покровской заставы (один из самых посещаемых монастырей в Москве) к иконе Матроны Московской и многие другие знаковые места.

Конечно было много развлечений. Мы гуляли и играли в парке аттракционов «Сказка», катались по канатной дороге, восхищались огромными динозаврами в «Динопарке». Каждый день мы ездили на метро, что очень нравилось Тимофею. Наш отпуск был очень интересен и познавателен и в будущем мы планируем его повторить».

Широков Тимофей, 2в класс



«...Юра провел лето в гостях у бабушки с дедушкой в Курганской области, отдыхал на природе и свежем воздухе. Несколько дней Юра провел в экскурсионной поездке в Екатеринбург. Очень яркие впечатления вызывал зоопарк.



Белые медведи, слоны, львы и экзотические птицы очень впечатлили Юру. Также посетили музей природы Урала, где было очень много интересных экспонатов. Смотровая площадка Высоцкий открыла прекрасный вид на город с высоты 188 метров».

Полухин Юрий, 2г класс



«...Это лето было очень интересным, несмотря на то, что я оставался в городе. Я посещал летний лагерь.

И с этими днями у меня связаны яркие события и неизгладимые впечатления.

Я большую часть времени проводил со своими друзьями: играл, гулял, веселился. Было очень весело и интересно.

Конечно, происходит это благодаря моим родителям, которые заботятся о моём развитии и состоянии здоровья».

Капаров Дамир 3г класс.



**Уважаемые родители!**  
**Мы благодарим Вас за участие в создании нашей газеты.**  
**Искренне надеемся на дальнейшее сотрудничество!**

## Патриотизм – имя собственное



Родина - это наша культура, традиции, история, которые передаются из поколения в поколение.

Для каждого из нас Родина может иметь своё уникальное значение, но в любом случае, это то, что вызывает у нас чувство принадлежности и гордости.



Одна из глубинных настроек личности ребёнка - патриотическое воспитание, отвечающее за любовь к Родине. А это не просто географическое понятие. Это место, где мы родились, выросли, где живут наши близкие, где звучит родная речь и где мы чувствуем себя дома.

Патриотизм - это любовь к своей Родине, желание защищать её, заботиться о её благополучии и процветании.

Патриотизм - это не просто слова, это действия. Это уважение к истории своей страны, её культуре и достижениям. Учащиеся нашей школы всегда с готовностью откликаются на события и мероприятия по патриотической тематике.



### Мы часть истории...

3 октября учащиеся 8 «А» класса нашей школы стали свидетелями впечатляющего события — выставки трофейной техники стран НАТО, носившей

название «Сила в правде — гордость и Победа». Эта экспозиция погрузила ребят в мир героизма и самоотверженности. Рассказала о смелых поступках наших защитников, которые с честью выполняют патриотические задачи.

### От сердца к делу...

12 октября в лицее имени генерал-майора Хисматулина В.И. прошла выставка столярных работ обучающихся с особыми возможностями здоровья. Наша школа отличилась оригинальными изделиями, созданными из дерева на уроках профильного труда.

Наши учащиеся с особой любовью и старанием подошли к созданию своих работ.



Ребята разных возрастов попробовали свои силы в соревнованиях по настольным играм. Самые ловкие участники были награждены призами, которые юноши нашей школы изготовили собственноручно.

## Спортивная галерея



Иммунная система человеческого организма – это своеобразный щит, с помощью которого мы противостояем разного рода инфекциям и влияниям извне. Именно благодаря сильному иммунитету мы можем не опасаться за свое здоровье в период эпидемий.

Но готовить организм к холодам следует задолго до того времени, как эпидемии простудных заболеваний заявят о себе. Ведь организм со сниженной иммунной защитой не устоит перед натиском неблагоприятных факторов в виде плохой погоды, простуды и чихающих прохожих

Как же сохранить иммунитет? Предлагаем Вам ознакомиться со следующими рекомендациями:

### - Ежедневные 30-минутные прогулки на свежем воздухе.

Под воздействием естественного света в организме вырабатывается витамин D.

### - Отдых.

Отдыхайте, поменяйте городскую суету на прогулки на природе. Читайте книги, слушайте музыку и получайте больше положительных эмоций.

### - Физические нагрузки.

Умеренные физические нагрузки снижают риск простудных и инфекционных заболеваний. Для стимулирования иммунной системы необходимы ежедневные прогулки и лёгкий бег. Также можно посещать спортивный зал и бассейн.

### - Питание.

Рацион следует усилить овощами и фруктами, нежирной пищей с большим содержанием витаминов.

### - Сон.

Хороший сон восстанавливает иммунную систему.

### - Пейте необходимое количество воды.

Недостаток жидкости замедляет обмен веществ. Сбои в обмене веществ вызывают появление лишнего веса, нарушение сна, снижение иммунитета.

Если соблюдать все эти нехитрые рекомендации, то будьте уверены, что Ваш иммунитет Вас не подведёт.

А чтобы Вам и Вашим детям было не только полезно на прогулках, но и интересно, предлагаем ознакомиться с интересной игрой в осеннем парке.

### Игра «Изобрази природу».

Эта игра направлена на развитие координации движений, воображение, ориентации в пространстве. В игре может принимать участие от 3 до 10 человек.

#### Описание осенней игры:

Перед началом игры ведущий рассказывает о растениях, деревьях, кустах, цветах, травах, которые растут в лесу. Каждый участник игры выбирает себе растение, дерево или цветок, которое будет изображать. После распределения ролей ведущий даёт задания:

1. Изобразите, как растение будет вести себя под лёгким утренним ветерком (деревья покачивают ветками-руками, шевелят пальцами-листочками, цветы и кусты плавно покачиваются).
  2. Изобразить, как растения сгибаются под натиском урагана.
  3. Изобразить, как лесные растения качаются под порывами холодного осеннего ветра.
  4. Показать, что случается с растениями под проливным дождиком.
  5. Продемонстрировать, как растения ведут себя во время летней жары.
  6. Изобразить, как растения радуются вечерней прохладе.
- Другие варианты заданий можно придумать по ходу игры.

*Счастливей осени!*

*Пусть в Вашей жизни не тускнеют краски!*

## Спорт для наших...

Адаптивный спорт разрушает барьеры и создает условия для участия в соревнованиях, независимо от физических или интеллектуальных особенностей человека. В статье расскажем, зачем нужен адаптивный спорт.



Адаптивная физкультура, или АФК, - это физическая активность для людей с инвалидностью разного возраста. Одним из ее компонентов считается адаптивный спорт - форма физической активности, направленная на достижение результатов и участие в соревнованиях.

Адаптивным спортом могут заниматься люди с поражениями опорно-двигательного аппарата, ограничениями зрения и слуха, нарушениями интеллекта и лица с пересаженными внутренними органами.

Адаптивный спорт создан для того, чтобы дать возможность каждому человеку с инвалидностью заниматься спортом и получать радость от движения, а также развивать навыки соревновательного спорта. Тренировкой таких спортсменов занимается инструктор по адаптивной физической культуре.

### Три направления адаптивного спорта

#### 1. Паралимпийское движение.

Паралимпийские игры проводятся для спортсменов с физическими, зрительными и интеллектуальными ограничениями.

Участники соревнуются в различных видах спорта: атлетика, плавание, лыжные виды спорта, боевые искусства и другие.



#### 2. Сурдлимпийское движение.

Соревнования для спортсменов с инвалидностью по слуху. Сурдлимпийские игры включают в себя такие виды спорта, как футбол, легкая атлетика, плавание, волейбол и другие, где участники могут проявить свои способности и навыки.

#### 3. Специальное олимпийское движение.

Направлено на спортсменов с интеллектуальной инвалидностью. Специальные олимпийские игры предоставляют площадку для участия в разнообразных видах спорта, включая плавание, бег, футбол, гимнастику и многие другие.

Для максимальной социализации и интеграции спортсменов на всех этих соревнованиях используется та же модель, что на типичных крупнейших международных соревнованиях. Более того, Паралимпийские игры специально проводятся в одно время с Олимпийскими играми, чтобы обеспечить равноправие спортсменов.

#### Зачем нужны адаптивная физкультура и адаптивный спорт?

Участие в адаптивных спортивных мероприятиях и соревнованиях дает возможность людям с инвалидностью встречаться, общаться и строить связи. Так они развивают социальные навыки и укрепляют чувство принадлежности к обществу. Это способствует установлению равенства, уважения и поддержки. Успехи в адаптивном спорте укрепляют самооценку и повышают уверенность у участников, что улучшает психологическое состояние и повышает общую жизненную удовлетворенность.

Физическая активность улучшает общее состояние, повышает благополучие, развивает координацию и гибкость, а также снимает стресс и напряжение.

Таким образом, адаптивный спорт - это не только способ физического развития, но и эффективный инструмент для улучшения качества жизни людей с инвалидностью.

## Арт без преград

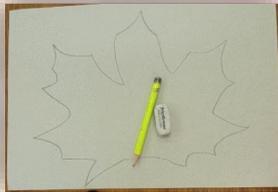
Правополушарное рисование набирает всё большую популярность. Главной его задачей является временное «отключение» логического мышления и активизация интуитивного. Правополушарное рисование позволяет расслабиться и выразить свои эмоции на бумаге.

### Мастер-класс по правополушарному рисованию «Осенний листок»

Для работы нам понадобятся: альбомный лист, краски, кисти (плоские, круглые), ватные палочки, губка, картон, просто карандаш, ножницы (канцелярский нож).

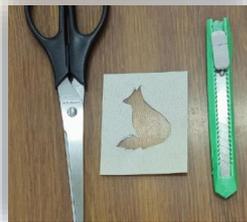
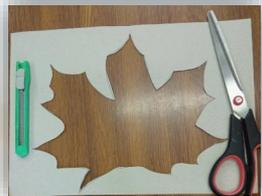
#### Ход работы:

1. Для работы нам понадобятся два трафарета. Первый трафарет это кленовый лист. Его можно нарисовать, распечатать или обвести настоящий на листе картона.



2. Далее аккуратно вырезаем серединку. Трафарет готов.  
3. На кусочке картона рисуем или распечатываем силуэт лисы. И так же вырезаем серединку.

Для экономии можно использовать серединку, которая осталась от трафарета кленового листка.



4. Теперь закрепляем трафарет кленового листка на альбомном листе, например, скрепками.

5. На плоскую кисть набираем зелёную краску средней густоты. Кисть не должна быть водянистой, иначе рисунок «поплывёт» и выйдет за рамки трафарета.

Теперь внизу листка рисуем широкую полосу. Это будет берег. Наносим мазки, переходя с трафарета на бумагу, не отрывая кисти.

Так у нашего кленового листка получатся чёткие границы.



Если вести кистью наоборот, по направлению к трафарету, щетина может попасть под него и получатся неровные края.

6. Набираем голубую краску и выполняем те же движения, рисуя вторую полосу прямо над зелёной. Это будет река. Снова рисуем зелёную полосу, это дальний берег. И закрашиваем остальное голубым - небо.



7. Откладываем плоскую кисть и берём тонкую круглую. Густо набираем коричневую краску и на дальнем берегу рисуем стволы и ветки деревьев.

8. Ватные палочки скрепляем в пучок (скотчем, ниткой или резинкой). Ни в коем случае их не мочить! Если краска сухая, можно капнуть в неё воды и хорошо смешать (воду и краску) любой кисточкой. Лишнюю жидкость слить.

Набираем на пучок ватных палочек жёлтую краску. Затем тычками формируем листву на деревьях.

## Арт без преград

9. На этот же пучок палочек добавляем немного оранжевого цвета и тычками слегка проходимся поверх жёлтой листвы.



10. С помощью этих же ватных палочек добавляем опавшие листья под деревьями.

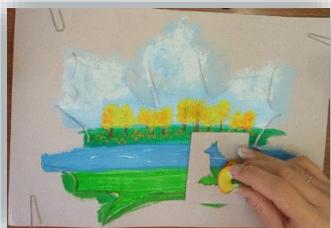
11. На очень тонкую кисть набираем белую краску и оформляем рябь на воде.



12. Берём губку. Её тоже не мочить! Окунаем её в белую краску и тычками на голубом фоне оформляем облака.



13. На ближний берег прикладываем трафарет лисы, набираем на сухую чистую губку оранжевую краску и аккуратно тычками закрашиваем силуэт внутри трафарета.



14. Убираем трафарет лисы.



15. Убираем трафарет кленового листа и любуемся. Остаётся лишь добавить ножку листка. Получается необычный и несложный пейзаж.



16. Можно подключить фантазию и добавить к пейзажу каких угодно деталей, поиграть с цветом, тенью, объёмом. Решать Вам!



**Удачи в творчестве!**

## На заметку...

А знаете ли Вы, что в нашей школе работает служба психолого-педагогического сопровождения?

**Служба психолого-педагогического сопровождения** — это система профессиональной деятельности, направленной на создание комфортных социально-психологических условий для успешной социализации детей.

**Целью** работы Службы является создание и поддержка благоприятных социально-психологических условий для успешного обучения и развития детей.

### Основные направления деятельности :

- психологическое просвещение - формирование у обучающихся и их законных представителей, педагогических работников знаний по воспитанию, обучению и развитию обучающихся с ОВЗ;

- создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта;

- психологическая профилактика - предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, разработка конкретных рекомендаций педагогическим работникам, законным представителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития;

- психологическая диагностика - углубленное психолого-педагогическое изучение обучающихся на протяжении всего периода обучения; определение индивидуальных особенностей и склонностей личности, ее потенциальных возможностей в процессе обучения и воспитания, в профессиональном самоопределении, а также выявление причин и источников нарушений в обучении, развитии, социальной адаптации.

- психологическая коррекция - активное воздействие на процесс формирования личности в детском возрасте и сохранение ее индивидуальности, осуществляемое на основе совместной деятельности педагогов-психологов, учителей-логопедов, и других специалистов ОУ.

- консультативная деятельность - оказание помощи обучающимся, их законным представителям, педагогическим работникам и другим участникам образовательного процесса в вопросах развития, воспитания и обучения посредством психологического консультирования.

В состав службы психолого-педагогического сопровождения входят: социальный педагог, педагоги-психологи, учителя-логопеды, учителя-дефектологи, тьюторы.

По вопросам организации психолого-педагогического сопровождения Вы можете обратиться к специалистам, работающим с классом, в котором учится Ваш ребёнок или к руководителям методических объединений.



Стекольниковая  
Анна  
Игоревна,  
социальный  
педагог



Ускова  
Любовь  
Юрьевна,  
руководитель  
МО  
педагогов-  
психологов



Краковская  
Ольга  
Владимировна,  
руководитель  
МО  
учителей-  
дефектологов



Гайдаренко  
Анна  
Дмитриевна,  
руководитель  
МО  
учителей-  
логопедов

*Современные дети и гаджеты. Запрещать нельзя разрешать... Где поставить запятую?*

## Вопрос - ответ



Подростки сегодня живут на грани реального и виртуального миров, причём в виртуальном пространстве их общение со сверстниками налажено лучше.

Современные технологии и их влияние на детей – одна из самых обсуждаемых и противоречивых тем в воспитании подрастающего поколения. Современные дети получают смартфон в руки уже в младенчестве, а с подросткового возраста попросту не выпускают его из рук. К чему всё это идёт и как же правильно выстраивать отношения ребёнка с гаджетами?

Многие родители испытывают беспокойство по поводу того, что их дети с пелёнок растут с гаджетами в руках. Чем старше становятся дети, тем меньше контроля остаётся в руках родителей - и тревога только растёт. Усиливается она ещё и от того, что цифровой контент в целом воспринимается как что-то бесполезное и небезопасное, и многие родители «плавают» в вопросе - что хорошо, а что нет, что ребёнку можно разрешать и сколько.

Проведено множество исследований, написано множество книг и статей учёными, врачами и психологами, но единого ответа на вопрос, следует ли запрещать детям пользоваться гаджетами, нет.

Специалисты сходятся во мнении, что бесконтрольное использование гаджетов отрицательно сказывается на физическом и физиологическом развитии ребёнка: снижает двигательную активность и приводит к проблемам с опорно-двигательным аппаратом, избыточному весу, ухудшению зрения и нарушениям сна.

Кроме того, страдает психическое развитие: формируется зависимость, проявляется агрессия, теряются приоритеты. Сокращается живое общение, что затрудняет социализацию ребёнка и приводит к замедлению в развитии коммуникативных навыков, навыков устной и письменной речи и памяти, а также к развитию цифровой деменции.

В раннем возрасте, от 0 до 5 лет, стоит отслеживать экранное время ребёнка и устанавливать определённые рамки и ограничения. Однако с подростками необходимо договариваться, чтобы условия были понятны всем. В этом возрасте жёсткие ограничения неэффективны, поскольку подростки скоро вступят во взрослую жизнь, где им придётся учиться и работать.

Задача родителей - научить подростков правильно использовать гаджеты, находить в них полезную информацию, использовать их для обучения и развития. Важно привить им навыки критического мышления, чтобы они могли отличать правду от лжи и не попадаться на крючок мошенников и манипуляторов. Кроме того, необходимо научить подростков защищать свои персональные данные и соблюдать правила цифровой гигиены.

В конечном итоге использование гаджетов подростками - это не только вопрос контроля и ограничений, но и вопрос обучения и воспитания. Родители должны быть рядом с подростками, помогать им осваивать новые технологии и использовать их во благо.



## Вопрос - ответ

### Положительные стороны использования гаджетов:

- Развитие цифровых навыков: гаджеты помогают детям освоить навыки, необходимые для жизни в информационном обществе, такие как поиск и обработка информации, общение в социальных сетях и использование различных программ и приложений.
- Доступ к информации: гаджеты предоставляют детям доступ к огромному объёму информации, что помогает им удовлетворять любознательность, расширять кругозор и углублять знания по интересующим предметам.
- Возможности для обучения: существует множество образовательных программ и приложений, которые можно использовать для обучения и развития детей разного возраста.
- Развлечение и отдых: гаджеты могут стать источником развлечения и отдыха для детей. Они могут играть в игры, смотреть мультфильмы, слушать музыку и общаться с друзьями.

### Отрицательные стороны использования гаджетов:

- Зависимость: чрезмерное использование гаджетов может привести к развитию зависимости.
- Проблемы со здоровьем: длительное использование гаджетов может привести к проблемам со зрением, нарушениям сна, головным болям и другим проблемам со здоровьем.
- Кибербуллинг: использование гаджетов может стать причиной кибербуллинга, когда дети и подростки оскорбляют, запугивают или унижают друг друга в Интернете или через социальные сети. Кибербуллинг оказывает негативное влияние на психику детей и подростков, вызывая у них чувство тревоги, депрессии и снижая их самооценку.

### Рекомендации по безопасному и разумному использованию гаджетов детьми:

1. Ограничьте время использования: установите чёткие правила и ограничения на время использования гаджетов детьми. Например, можно разрешить детям использовать гаджеты не более 1-2 часов в день в будние дни и не более 3-4 часов в выходные.
2. Выбирайте образовательные программы: поощряйте детей использовать гаджеты для обучения и развития. Выбирайте образовательные программы и приложения, которые подходят для возраста и интересов вашего ребёнка.
3. Контролируйте контент: следите за тем, какой контент потребляет ваш ребёнок через гаджеты. Установите пароли и фильтры, чтобы оградить детей от нежелательного контента, такого как сцены насилия, порнография и другой неподходящий материал.
4. Подавайте пример: будьте примером для своего ребёнка. Проводите меньше времени за гаджетами и больше времени с ребёнком. Покажите ребёнку, что есть много интересных занятий, которые не требуют использования гаджетов, таких как чтение книг, игры на свежем воздухе, рисование или лепка.



## Полезно знать



*Четверть первая так быстро  
В школе пролетела.  
Наконец каникулы,  
Любим это дело.  
Поздравляю с радостью  
С отдыхом законным.  
Пусть он будет всем вам  
Только плодотворным.*

Уважаемые читатели, как всегда, в нашей рубрике информация о весёлом и полезном времяпровождении! Этой осенью наш город изобилует мастер-классами, спектаклями, и многим другим.

Мастерская по созданию картин из песка «пеСОЧНО!» предлагает увлекательные мастер-классы по рисованию картин из песка в Центральной детской библиотеке.



Мастер-классы пройдут в интересном формате, впрочем, лучше увидеть один раз, чем 100 раз услышать!

Подробную информацию можно найти по ссылке ниже:

<https://www.culture.ru/events/2866069/masterskaya-po-sozdaniyu-kartin-iz-peska-pesochno>

Так же, об интересных мероприятиях на выходные для всей семьи и не только, можно найти на официальном портале Администрации города Сургута в разделе «Анонсы» перейдя по QR коду.



Узнать много нового представится возможность в Центре патриотического воспитания г. Сургут на выставке «Фронтвые подруги». Выставка знакомит с военными документами, фотоматериалами, личными вещами участниц войны. Подлинные экспонаты, являющиеся свидетельствами исторических событий, раскрывают полевые будни и военные профессии, которые освоили женщины в ходе Великой Отечественной войны 1941–1945 гг.



Подробнее при переходе по коду.



Классных выходных дней!