



ДОБРЕ ДОШЛИ

В **5**-И КЛАС

Честито!

Щом държите този наръчник в ръце, значи си имате петокласник. Имате основание да сте горди – вашето говчера малко дете вече изкачва ново стъпало в живота си.

Сигурно се вълнувате: Ще се справи ли? Няма ли да му е прекалено трудно? Трябва ли да се намесвам?

Имаме за вас две новини: добра и... по-добра.

Добрата е, че вашето дете навлиза в етап, когато става все по-самостоятелно, все по-малко има нужда да бъде водено за ръка и започва да търси собствени отговори на най-важните въпроси: Кои съм? Откъде идвам? Накъде отивам?

А по-добрата новина е, че вие продължавате да сте най-важните хора в живота му. Точно сега вашето дете ще се нуждае най-силно от безусловната ви обич и подкрепа, за да успее да се справи със задачите на развитието в тази възраст: да изгради добра самооценка, да намери мястото си в сложния свят на взаимоотношенията с връстниците, да се научи да се справя с изискванията на различни учители и трудната учебна програма...

Днес децата ни живеят в един отворен свят, който ги залива с непрестанен поток от информация. Ролята на нас, възрастните, вече не е да донесем знанието до децата, а да им помогнем да се ориентират в пороя от нови впечатления и да подредят наученото от различни източници в една цялостна и свързана представа за света. Наша отговорност е да ги научим да се отнасят критично към информацията,

да проверяват източниците, от които я получават, и да изграждат собствено мнение. Това може да стане само ако възрастните – майки и бащи, учители и треньори – намерим общ език, съгласим се за общите си цели и работим заедно в интерес на детето.

Предстои ви една година, в която вашите деца ще преживеят бурни промени, ще откриват себе си по нов начин и ще търсят мястото си сред другите. В тази възраст по-често ще чувате „не“ от устата на вашето довчера послушно дете. Ще търсите трудния баланс между подкрепата за уменията му да отстоява себе си и уменията да спазва общи правила. Ще откривате радостта да общувате с един порастващ човек, който предизвиква представите ви за света.

Понякога ще ви се налага да влизате в битки, понякога ще видите, че битките не си струват. Надяваме се с тази книжка, събрала нашия опит като родители на петокласници, да ви бъдем полезни, макар че в нея ще откриете повече въпроси, отколкото отговори. Откриването на отговорите е вълнуващият път, който ви предстои да изминете заедно – вие, детето и неговите учители.

На добър час!
Асоциация Родители



5
клас



Асоциация РОДИТЕЛИ е неправителствена организация, учредена на 19 юни 2001 г.

Нашата мисия:

Да насърчим родителите да бъдат най-добрите родители, които могат да бъдат, и да подкрепим децата да се превърнат в най-добрите възрастни, които могат да станат.

Ако сте родител и искате...

- да се включите в тренинг за подобряване на родителските умения
- да получите консултация за безопасното поведение на децата в интернет
- да намерите съмишленици от „Пълна къща“ – Клуб на многодетните родители
- да допринесете за доброто настроение на хиляди хора по време на **Фамилатлон**
- да се посъветвате по въпроси, свързани с вашите деца –

свържете се с нас!

Ако сте учител и искате...

- да участвате в обучение за подобряване на взаимодействието семейство-училище
- да усвоите методи за превенция на реалното и виртуалното насилие
- да развиете класната и училищната общност

свържете се с нас!

Нашите контакти:

www.roditeli.org

office@roditeli.org

+359 2 944 17 99





Петти клас е вододелната линия между началната и средната степен на обучение, т.е. сериозна промяна в живота на децата ни и независимо от това дали ни харесва или не, тя е ново и различно преживяване както за детето, така и за цялото семейство. Периодът на преминаване от начално към средно ниво на образование съвпада с началото на „обективна криза на развитието на децата на 10-11 год.“. Според оценката на педагозите в петти клас значително се увеличава броят на децата, които изпитват затруднения при обучението и адаптацията към новите условия на организация на учебния процес.

На този фон едва ли е изненадващо, че собственото ни дете у дома е по-нервно, по-неспокойно и тревожно, отколкото е било, че понякога не може да реши задачи, които допреди няколко месеца е решавало без затруднение, че постоянно си забравя тетрадка, учебник, химикалки или маратонки... Спокойно, не са го подменили с негов двойник, то просто преживява период на адаптация и му е необходимо време, за да премине през него.

Между другото на вас също. Защото промените се случват не само на детето ни, но и на нас, родителите.

ДЕЦАТА

И УЧИЛИЩЕТО



1. Без нашия учител

До четвърти клас гецата имат един основен учител, който е с тях почти през цялото време. Началният учител изпълнява функциите на преподавател, на възпитател и на контролиращ. За повечето геца между първи и четвърти клас началният учител се превръща в нещо като втора майка.

В пети клас цялата тази ясна структура на авторитета и обгрижваността се променя. Нашите геца навлизат в нов етап от порастване и едно от предизвикателствата е и липсата на основен учител. На негово място се появява класен ръководител, който в най-добрия случай има пет-шест часа седмично с гецата. През останалото време, а то е приблизително пет пъти повече, те са с групи учители. Това създава у гецата усещане за „невидимост“, което може да доведе както до чувство на обърканост, напрежение и тревожност, така и до опиянение от чувството за свобода – вече мога да правя каквото си искам и няма кой да ме види. Индивидуалният подход е заменен от нови принципи и правила. Класният ръководител за разлика от началния учител до четвърти клас преподава на различни класове. В зависимост от предмета, който води, той може да има от 100 до 200 ученици. По тази причина е необходим по-дълъг процес за опознаване на всяко дете. Хубавото е, че има различни варианти този процес на сближаване да бъде улеснен и скъсен във времето чрез различни класни и извънкласни форми на обучение (ходене на кино, театър, спортни празници и др.).

В тази възраст към всичко това се добавя и естественият стремеж на всяко дете да бъде забелязано и оценено. И когато това не се случва или не се случва в степента на очакване на детето, реакциите могат да варират от пълно отхвърляне на новия класен ръководител, през безразличие към училището, до провокативно поведение, което цели привличане на внимание, било то и отрицателно.

Периодът на пети клас съвпада и с началото на нова криза на развитието на детето: нашите геца се превръщат в тийнейджъри.



През този етап вашето дете пораства и променя основните си интереси. Определящи за тази възраст са важноста на социалния живот, изграждането на първите истински и сериозни приятелства, включително и първите влюбвания.

Порастването на децата и преминаването им от начален етап в пети клас създава пространство за нови борби за лидерства в класа. Отношенията между децата стават нестабилни и хаотични.

Този процес може да се случи по два начина – успешен или неуспешен:

- **неуспешен** би бил, ако той настъпва неконтролируемо и хаотично, когато децата са оставени сами да се борят за лидерство без ясни критерии – дали лидерът ще е детето, което иска да знае, или това с последен модел скъп телефон, или детето, което се държи арогантно с другите учители;

- **успешен** е процесът, в който класният ръководител успява да прекара пълноценно и малкото време, което има, с класа си, за да могат децата да се опознаят или да се преоткрият в новите си роли на пораснали ученици. Има достатъчно възможности класът да прекара организирано времето си извън задължителните учебни часове: часове на класа, екскурзии, разходки в парка.

Ето защо е добре да сме наясно, че децата ни преживяват сериозна промяна. Дори да не я виждаме, може да се опитаме да си спомним как сме се чувствали самите ние, когато сме били на тяхната възраст. Най-доброто решение е да сме заредени с любов и търпение.

Какво можем да направим като родители?

- Помогнете на класния ръководител по-бързо да опознае децата – планирайте общи занимания извън училище: боулинг, пикник, ходене на пица или кино.
- Подгържайте постоянна връзка с класния ръководител. Заедно с него обсъдете кой е най-подходящият начин за това. Има различни варианти: един от тях е създаването на мейлинг група, в която всяка седмица получавате информация от класния ръководител за случилото се в училище и имате възможност да напишете какво мислите или да споделите притеснения, идеи. Децата знаят за тази група и това, че родители и класен ръководител са в постоянна връзка, оказва влияние на поведението им в училище. Възможни са и други варианти. Как точно ще го направите е ваш избор, но едно е безспорно – свободното протичане на информация между училището и родителите вдъхва спокойствие и сигурност на децата и улеснява адаптационния им период.
- Кажете на децата към кои групи хора могат да се обръщат – педагогически съветник, дежурен учител, помощник директор и ако детето ви пожелае, може да му покажете къде се намират кабинетите им.
- В началото ще ви се наложи да контролирате по-отблизо изпълнението на училищните задължения от детето. Това означава да го правите системно, т.е. всеки ден, което си е натоварващо, но пък добрата новина е, че необходимостта от този постоянен контрол постепенно ще отпадне. Напомняйте не само за домашните, но и за тетрадките, учебниците, допълнителните пособия, екипа по физическо и бележника. Скоро детето само ще свикне да носи отговорност за всичко това.
- Говорете с детето за живота му в училище. То невинаги ще е в състояние да формулира проблемите, с които се е сблъскало, но колкото повече ви разказва, толкова по-ясна картинка ще имате за случващото и ще можете да се ориентирате кога и в какво можете да му помогнете.
- Укрепвайте самочувствието и самооценката на детето у дома. Не го обвинявайте и не му лепете етикети колко е разсеяно, неорганизирано, гържи се като бебе и т.н. На него наистина не му е лесно. За миг си припомнете как сте се чувствали, когато сте започвали нова работа, спомнете си за притесненията, неувереността, гафовете и колко време ви е било необходимо, за да свикнете. Е, вашето дете преживява нещо подобно. Помогнете му да разбере, че му трябва време да се ориентира в новата обстановка и че винаги ще сте до него, когато има нужда от помощ.



2. Много на мястото на един

Втората много съществена промяна в училищния живот на детето е, че в пети клас всяка учебна дисциплина се води от различен учител. Това означава поне десет нови стила на преподаване, десет нови начина на общуване, десет нови варианта на изисквания и оценка на знанията. Ами, не е лесно. На всичкото отгоре само допреди няколко месеца детето си е имало име, с което началният учител се е обръщал към него, а сега изведнъж се превръща в номер. Преподавателите в основния курс водят часове в няколко класа и е съвсем разбираемо, че не е лесно да запомнят имената на децата и е необходимо време да опознаят техните индивидуални особености, интереси, предпочитания или способности.

Преминаването от един учител към много е доста сериозна промяна и за родителите. Това е причината за по-трудното получаване на обратна връзка от учителите за резултатите на детето и най-вече на какво се дължи спадът на успеха или постиженията - още една рязка промяна, която децата много трудно разбират или пък просто го приемат като даденост. Голям процент от тях до четвърти клас получават предимно шестици като стимул за усилията, които полагат, а в пети клас изведнъж в бележника им се появяват всички оценки от 2 до 6 без подробно обяснение защо се случва това.

Децата стават много чувствителни към оценките и ако не им бъде обяснено, че са за моментното състояние на знанията им, те приемат, че тези цифри оценяват самите тях. Това е сериозен риск детето да загуби мотивация. Ниските оценки не означават, че детето е оглуляло

през няколкото месеца на лятната ваканция или пък че новите учители не са в състояние да преподават добре и да оценяват справедливо. Просто то преминава през период на адаптация и му е необходимо време, за да успокои и подреди разбърканите пластове на света си.

Какво можем да направим като родители?

- Напомняйте на детето да записва в тетрадката по съответния учебен предмет всичко, което изисква от тях преподавателят – цветни моливи ли иска за схемите по “География и икономика” или пък флумастери, трябва ли му шаблони по география или атласът е достатъчен, кога е датата на следващия тест, как ще ги изпитва госпожата/господинът...

- Помолете преподавателите още на първата родителска среща да формулират ясни критерии за оценка на знанията на децата, както и какви са очакванията им от тях. Запишете си ги, а не разчитайте на паметта си и след това ги разкажете простичко на детето.

- Обяснете на детето положителната страна на това да има много преподаватели. Намирайте поводи, за да говорите за ползите от общуването с различни учители, от включването в различни методи на преподаване, от усвояването на различни „езици“ на представяне на учебния материал.

- Опитайте се заедно с детето да подредите изискванията на новите преподаватели, за да му свалите напрежението и притеснението.

- Не се отнасяйте към оценките лично. Достатъчно е, че детето се отнася към тях така. Вместо да го корите и навиквате, опитайте се да разберете каква е причината за ниската оценка. Наистина ли не разбира този материал, било е притеснено по време на теста (от какво и защо) или мислите му са се реели в новата игра на телефона на Пепи. Едва след като сте наясно с причината, заедно с детето намерете решение.

- Оценките също така не измерват и вашето справяне като родители. Това, че успехът на детето може да падне в пети клас, в никакъв случай не означава, че вие сте се провалили като родители или учителката по география има лошо отношение към вашето дете.

- Говорете с него, но без упреци и обвинения. Обяснете му, че оценките показват дали съответният учебен материал е усвоен или не, а не изразяват нито личното отношение на учителите към него, нито дали самото то е ценно или не.



3. Нова организация и език на учебния материал

Най-очевидното, което ще забележите само при разлистване на страниците на учебниците, е обемът на уроците – станали са по-дългички. Освен това обаче са и по-сложни, съдържат повече понятия, по-детайлни връзки между разглежданите елементи на темата, езикът е с по-високо ниво на абстракция. И за да е пълна картинката, трябва да добавим и по-голямото количество изучаван материал.

Какво означава всичко това в ежедневието на децата ни?

На 10-11 год. те са далеч по-уравновесени и хармонични в опознаването на света чрез опита и експериментирането, но все още имат нужда от много визуализации, от нагледни представяния и от активно участие в познавателния процес – като да сложат бобче в намокрен памук в стъклен буркан, за да видят как ще се отрази липсата на слънчева светлина например. Към края на четвърти клас повечето деца са в състояние да правят ясна разлика между причина и следствие и в по-сложни ситуации, научили са се да разпознават емоциите на другите, както и собствените си и да ги контролират, могат сравнително добре да вербализират собствения си опит, да изразяват мнение и да се аргументират. Но едно от най-важните умения, което им е необходимо за усвояването на учебния материал в пети клас, все още е в процес на формиране. Става дума за това, което специалистите наричат преход от допонятиенно към понятиенно мислене. Или казано простичко, децата все още се учат да мислят в понятия, да мислят абстрактно. При условие че учебният материал в пети клас е организиран в по-голямата си част около понятия, съвсем обяснимо е защо те срещат трудности при усвояването му.

Повечето преподаватели са наясно със сложността на учебния материал в пети клас, както и с малкото време, с което разполагат в часовете, за да могат гецата да усвоят новите знания. Затова се опитват да компенсират сложността с повече обяснения и писане в тетрадките, а липсата на учебно време – с повече домашни за трениране на новите умения у дома.

Въпреки това на гецата не им е лесно.

Какво можем да направим като родители?

- Може да ви се стори малко позакъсняло, но най-добре ще помогнете на детето си, като му покажете как да учи. В пети клас уроците са дълги. Затова научете детето да ги учи на части, а не целите наведнъж. Изтренирайте заедно няколко пъти, а след това само контролирайте ученето, но не учете заедно с него. Дайте му възможност да намери своето собствено темпо, своя начин.
- Повечето преподаватели са на мнение, че е по-добре гецата да подготвят уроците и да пишат домашните в деня, в който е взет съответният учебен материал, а за деня, в който имат следващ час по история например, само да си преговорят урока. По този начин, докато обясненията на учителя са все още „пресни“ и ясни в главата на детето, то по-лесно ще се справи и с текста в учебника.
- Научете детето първо да учи уроците си и едва след това да пише домашните. Повечето деца съвсем естествено бързат да приключат с училищните задължения и написването на домашното за тях означава, че са си свършили работата. Но учебният материал в пети клас е обемен и изисква по-сериозни усилия за учене и съответно повече време.
- Подкрепяйте детето си и му помагайте с каквото можете. Това не означава да решите задачата вместо него или да му напишете домашното по литература. Но можете да му свалите напрежението, като обсъдите заедно какво трябва да напише или като преговорите заедно съдружителното свойство.
- Следете, доколкото ви е възможно, за пропуски в усвояването на учебния материал. И ако забележите такива (а това със сигурност ще се случи), опитайте да обясните и да наваксате с упражнения у дома.
- Използвайте всеки удобен момент, за да тренирате уменията за концентрация, внимание и понятийно мислене на детето. Правете го като игра. Играта все още е много силен мотив в поведението на гецата на тази възраст независимо от това колко пораснали ни изглеждат.



4. Нова организация на времето и пространството

Последната голяма промяна в училищния живот на детето ни в пети клас е новата организация на времето и пространството. Ако до миналата година повечето му време е преминавало в една класна стая, сега класът може да се мести в отделни кабинети за всеки час или за част от часовете. Възможно е преподавателите да имат различни изисквания за подреждането на децата по чиновете. Колкото и гребна да изглежда на пръв поглед, това е промяна, нарушаваща усещането за сигурност на детето и внасяща елементи на тревожност и напрежение в училищното му ежедневие.

За преместване от кабинет в кабинет децата разполагат с 10 мин, в които трябва да приберат учебниците си от предишния час, да отидат в новия кабинет и да се приготвят за следващия час. В началото ще им е малко трудно и доста напрегнато, най-вече защото се изисква да разчитат на себе си и на своята организация.

Именно по коридорите петокласниците, които доскоро са били най-големите в началния курс, осъзнават, че неформалната йерархия на старшинството в средния курс ги е поставила отново в ролята на „най-малките“.

Какво можем да направим като родители?

- Обсъдете с класния ръководител възможността през първите дни от учебната година да бъде направена една „екскурзия“ с класа из коридорите на училището, за да могат децата да видят новите кабинети по български, география, история... Не че няма да се лутат по коридорите,

но поне ще е по-малко. По време на това „запознаване“ с новото училищно пространство няма да е лошо отново да бъдат показани учителската стая, кабинетът на директора, помощник директора и училищния психолог или педагогическия съветник и да се обясни на геца как към кого могат да се обръщат при необходимост.

- Ако е възможно, се договорете с класния ръководител в програмата за седмицата до всеки предмет да е посочен и кабинетът. Това ще улесни тяхната ориентация.

- Говорете с него и му подхвърлете идеята в началото класът да се движи заедно. В повечето случаи това става естествено, защото геца се чувстват несигурни и имат нуждата да се подкрепят един друг. Въпреки това няма да е излишно и вие, като възрастни, да потвърдите това детско усещане.

- Примирете се с мисълта, че при тези постоянни премествания на сам-натам някоя и друга тетрадка, учебник или вещь могат да бъдат изгубени. Не се сърдете на детето, не му се карайте и не го навиквайте. Разговоряйте с него, изслушвайте го и му дайте възможност да сподели тревогите, притесненията и преживяванията си от изминалия ден. Може да ви се струва смешно и незначително, че „големите“ от шести клас били викнали на Нику: „Пази се, бе мъник!“, но това си е сериозна случка и тя заслужава да бъде разказана и внимателно изслушана от вас. Не подценявайте тревогите на детето, ако искате то да запази доверието си във вас.

- Тъй като детето през тази година ще е в ролята на „зайче“, скъпи телефони и други атрактивни „игралки“ от този тип не са препоръчителни за носене в училище. Не е необходимо да го плашите, че „големите“ могат да му ги вземат, но и няма нужда да излагате детето на опасността да остане без любимите си джаджи. Нормален телефон, чрез който можете да се свързвате с него, е съвсем достатъчен.

- Хубаво ще е по време на първата родителска среща да обсъдите с останалите родители и с класния ръководител въпроса за прескачането за джонер или чипс до съседния на училището магазин по време на междучасията. Ще е добре, ако успеете да стигнете до общо решение геца да не го правят. Причините са ясни – междучасията не са достатъчно големи за подобни „екскурзии“ и геца често закъсняват за час. А след първия час това означава цяло неизвинено отсъствие. Не бива да се подценява и опасността от пресичането на нерегулирани със светофар или пешеходни пътеки улици. И не на последно място – в магазините извън територията на училището никой не контролира продажбата на нездравословни храни на геца.

ПРОМЕНИТЕ

ЗА РОДИТЕЛИТЕ



Без съмнение преминаването в пети клас на вашето дете няма да мине без сътресения и промени и за вас самите.

Необходимо е време на класния ръководител, за да опознае децата.

С учителите по предмети процесът по опознаване е още по-труден – на някои от тях им трябва много време да запомнят децата, а информацията, която ще получите от тях, ще е по-скоро за оценките, а не за самото ви дете или ще чуете изречения от типа на „Справя се добре“, „Трябва да се упражнява повече“, „Напоследък не внимава много в час“.

Наистина отношенията в пети клас се променят и от детето се очаква да е по-самостоятелно и организирано, да взема решения за поведението си. Промяната в стила на комуникация между деца и учители е нормален процес, защото децата в тази възраст навлизат в юношеството и все повече търсят автономност както от учителите, така и от родителите си. А училището в голяма степен е защитената среда, в която те могат да експериментират различни роли, да поемат отговорности и да понесат последствията от решенията си. Най-добрият вариант е всичко това да се случва по един балансиран начин.

И в тези сложни отношения в училище връзката между родителите и учителите често остава единствено бележникът.

За съжаление оценките в него невинаги се нанасят редовно, може да се появи и някоя и друга забележка или съобщение за поредната родителска среща. Бележникът рядко се използва, за да бъде отразено, че детето е направило нещо добро, което заслужава похвала. А това е един от най-лесните начини да стимулираш доброто у децата.

Разбира се, има ги и родителските срещи. На тях обаче не получавате достатъчна информация нито за вашето дете, нито за нивото на екипност на класа или как ще се справя детето със задачите на развитието, за да може да се подготвите. Няма обичай родителската среща да се използва и като място, на което децата да бъдат похвалени.

Факт е, че в българското училище ефективната комуникация е нарушена, но това не бива да ви обезкуражава, защото вече има много варианти за нейното подобряване - необходимо е само желание и от двете страни (електронни дневници, SMS-и, график за чуване по телефона с класния ръководител и останалите учители, график на приемното им време в училище, дневен ред на родителската среща).

Какво можем да направим като родители?

- Още в началото на учебната година с помощта на класния ръководител изгответе списък с имената на децата, на родителите и на преподавателите с телефоните и електронните адреси за контакт. Раздайте списъците на всички родители и преподаватели на класа. Изготвянето на този списък освен всичко друго носи и посланието от всеки родител и учител: „Аз съм съгласен да ме търсите и съм готов да се отзова.“

- Заявете на новите преподаватели и на класния ръководител, че нямате нищо против да бъдете търсени и информирани за поведението на детето в училище. Може да ви се стори странно, но госта преподаватели се притесняват да търсят родителите, за да не бъдат навикани и обвинени от тях.

- Уговорете заедно с класния ръководител и останалите преподаватели кой е най-лесният начин да поддържате връзка помежду си, например мейлинг група на класа.

- Информирайте децата за уговорката, която сте направили с класния ръководител и останалите преподаватели. Подобна информация показва уважение и зачитане на децата, а като допълнителна екстра има и превантивна роля. Ако детето знае, че родителите и госпожата/господинът поддържат връзка, със сигурност ще му светне червената лампичка, преди да реши да отиде без домашно или да измисли някое извинение, което веднага може да бъде проверено.



ДОПЪЛНИТЕЛНАТА ЕКСТРА, НАРЕЧЕНА

„ПУБЕРТЕТ“

Време е към всичко, казано готук, да прибавим още едно измерение – това на вътрешните промени, които се случват с детето. Според специалистите навлизането в пубертета започва около 10-ата год. на детето. За нормална граница се приема навлизането в пубертета при момичетата да е между 9-ата и 15-ата год., а за момчетата – между 11-ата и 16-ата год.

Първата фаза на пубертета е известна като транзитна или преходна. Това е фазата, в която се намират обикновено голяма част от момичетата и поне половината от момчетата при преминаването им в пети клас. През транзитната фаза при децата настъпват физиологични промени, които подготвят тялото им да изпълнява след време репродуктивните си функции. Външно това се изразява с: поява на вторични полови белези, бурен растеж, нехармонично развитие на различните части на тялото, мутиране на гласа... Понякога те настъпват госта внезапно и със скорост, която трудно успяваме да осмислим.

Промените в тялото са знаци и за промени в личността на детето. Тази тема е твърде обемна, затова ще се спрем на няколко детайла, свързани с училището.

В началото на юношеството пред нашите деца (и пред нас, разбира се) се очертава нов период.

Водещата дейност е общуването с връстници: така младият човек открива себе си чрез принадлежността към определена група. Тази задача не е никак лесна (спомнете си във вашето детство и не махвайте лесно с ръка: “А, други бяхме, друго беше”). Справянето с това предизвикателство отнема голяма част от времето и мисълта на нашия юноша както в училище, така и вкъщи. Това е и обяснението защо изведнъж започва да ни се струва, че любвеобилното и любознателно госкоро дете е загубило всякаква мотивация да учи и да се развива и често немотивирано сменя желанията, хобитата си, спортовете.

Вярно е, ако до миналата година размяната на бележки, посбутванията, хихиканията, коментарите в час са били по-скоро спорадични, сега нарастват грастично. В тези жестове няма и най-малко желание да се провали часът или пък да се взгорчи животът на възрастните. Просто 40 минути час изглеждат загубено време пред възможността да се прогължи разговорът за новата компютърна игра или за това как Пламен бил погледнал Мими. В тази възраст по-важното е приятелите да не те смятат за смотанячка/смотаняк, а не дали разбираш задачите по математика. Децата ни започват да се оглеждат в очите на другите и чрез тях да се опитват да очертаят размазаните щрихи на собствения си образ. Ако се питате кои са другите, отговорът е - в повечето случаи това са приятелите, макар че ние, родителите, също прогължаваме да сме важни и гумите ни все още се чуват. Нищо, че детето може да скочи насреща ни, да ни обясни, че нищо не разбираме и след това да отиде да провери какво мислят и приятелите му. Всъщност тази проверка не е нищо друго освен един от първите признаци на отхвърлянето на родителския авторитет. И в това няма нищо страшно. Напротив, по-страшно би било, ако подобен процес не протича. За да порасне, детето трябва да се отдели от родителите си и това отделяне започва със съмнения и противопоставяния. Приемете ги спокойно. Детето ви няма никакво желание да ви изхвърли от живота си или да не ви допусна в него. Най-важното нещо, към което трябва да се стремим през този период, е да запазим доверието си един към друг. Изглежда трудно, но не е чак толкова, а ако успеете да поддържате баланса на взаимното зачитане и уважение, по-лесно ще ви е и да подкрепите поразклатените устои на мотивацията за учене.

Тайните страхове

Децата на тази възраст са нападнати от страхове. Колкото и да не ви се вярва, един от най-големите е, че няма да оправдаят очакванията на родителите и учителите си. Разбирате ли сега колко им е трудно? Хем искат да са големи и самостоятелни, хем търсят одобрението на родителите и учителите си. Лутайки и разкъсвайки се между тези две неща, децата често изглеждат в поведението си по-остри, отколкото

са всъщност. Ако искате те да продължат да споделят с вас, не се присмивайте на тревогите, че косата им не сеги, както те искат, или че имат пъпка на носа. За тях наистина е сериозна тревога, а това означава, че и вие би трябвало да я приемете по същия начин, ако държите да сте близо до детето си.

Другият кошмарен страх е да се превърнат в обект на подигравки. Това винаги е неприятно, но в тази възраст е особено болезнено. Подкрепяйте самочувствието на детето. Говорете за отношенията му в училище, за случилото се там и обяснявайте, че хората са различни и че подигравката невинаги означава отхвърляне, а понякога тя може да е нескосан знак за внимание.

Деца на тази възраст се боят от изолация и се чувстват наранени, ако не са част от някаква група, не принадлежат към нещо, което да им даде чувство за идентичност, което така им липсва в момента. Опитайте се да споделите чувствата на детето си. Дайте му възможност да се чувства част от някаква друга група – семейната, на децата от блока, от каратето или от балета...

Засилено желание за самостоятелност

Детето вече се чувства голямо и иска към него да се отнасят като към голям човек. Разбира се, това няма да му попречи само след пет минути да се хвърли на врата ви или да се сгуши до вас в креслото. Но и през ум да не ви е минало вие да се опитате да се държите с него като с бебе, особено ако наоколо има други хора. Сега е удобният момент да кажете, но най-вече да покажете, че му давате възможност да взема самостоятелни решения, но при възрастните това означава и да поеме отговорност за последствията от тях. Дрехите за пореден път са разхвърляни из цялата стая. Не мърморете, не четете конско по въпроса, само напомнете, че за дрехите има закачалки в гардероба, а за мръсните – кош с пране. Ако на другата сутрин се развихри лека буря, че блузата е измачкана, а чорапите - мръсни, само констатирайте факта с нещо от типа: „Да, гадна работа. Ако блузата беше на закачалка, а чорапите – в коша, нямаше да е така.“ Детето само ще си направи извода. Ако не от първия път, то в някой от следващите.

Пети клас е периодът, когато повечето деца започват сами да ходят на училище. Помогнете на детето да изгради спокойствие и самочувствие, че може да се справи: няколко пъти изминете заедно пътя до училище и обратно по най-безопасния маршрут; ако се налага да ползва градски транспорт, обърнете му внимание как да разпознава спирките, да следи дали номерът на автобуса е точно този, който му трябва, дали не се качва на автобус с правилния номер, но в обратната посока...



Проверете дали ключът на детето не заяжда в ключалката и изтестирайте пускането и спирането на алармата, ако ползвате такава. Договорете се към кого може да се обърне, ако изпадне в затруднение във ваше отсъствие – съсед, роднини, полиция... Оставете на видно място списък с важни телефонни номера и следете детето да има под ръка работещ телефон.

Накрайно:

- Говорете с детето всеки път, но най-вече, когато то има нужда от тези разговори. Не поценявайте тревогите му.
- Уважавайте мнението му, но поставете ясни правила и следете за тяхното спазване.
- Не се отнасяйте с пренебрежение към опитите му да се държи като голямо. Това е нещо като игра на подражание, чрез която детето се учи.
- Внимавайте, когато критикувате. Стремете се да критикувате поведение, определено действие или реакция, но не и личността на детето.
- Хвалете! Не приемайте, че одобрението ви се подразбира. Всеки път, когато детето направи нещо, което заслужава похвала, му го кажете.
- Формулирайте ясно какви резултати очаквате от детето, но го оставете само да извърви пътя до тях.
- Припомняйте си от време на време, че не е лесно да си нито голям, нито малък, ту знаещ, ту незнаещ и проявявайте повече търпение.



Преминаването в пети клас напомня донякъде на тръгването на училище или на детска градина. Детето изразходва доста сили и енергия в училище, за да посрещне предизвикателствата на адаптацията. Заедно с това повечето деца обикновено ходят на допълнителни занимания извън училище и това заема голяма част от извънучилищното им време. И като прибавим към всичко това нарасналото количество уроци и домашни, всъщност ще установим, че децата ни не разполагат с чак толкова много свободно време.

Но точно заради стреса, който преживяват, и многото часове в училище и над учебниците има две важни неща, за които трябва да помислим – **дневния режим и спорта.**


Едва ли имате нужда да ви убеждават в **необходимостта от спазването на ясен режим за деня.** Но с нарасналото желание за самостоятелност се появяват обикновено и опитите за изместване на границите за часовете на лягане, прибирането от училище, времето за подготовка вкъщи и... изобщо за пропорционално намаляване на задълженията и увеличаване на удоволствията. Ще ви се наложи да проявите твърдост и да отстоявате част от тези граници. Макар че децата вече наистина не са малки, времето за лягане например не би трябвало да подлежи на обсъждане. Те все още имат нужда от поне 8 часа пълноценен сън, което означава, че лягане след 10 часа вечер не е приемливо.

Може би не е лоша идея да опитате **заедно с детето да направите един приблизителен дневен режим**, в който да уточните времето за ставане и лягане, прибиране от училище, подготовка на уроците, допълнителни занимания, игри и почивка. Това може да ви звучи малко консервативно, но ако гледате на режима като на ориентир, а не като на закон Божи, ще видите, че той по-скоро помага на детето, прави деня му предвидим и ясен за самото него и му дава възможност по-лесно да организира заниманията си. Обърнете внимание на нещата, които не подлежат на избор и преместване – часа за лягане, урока по английски в сряда или тренировката в петък. Така и вие, и детето ще сте по-наясно с ежедневната програма. Всъщност, ако изразът „дневен режим“ ви навява неприятни спомени, спокойно можете да го подмените с думата „програма“. **По-важно е да не променяте целта, която е по-добра организация на деня на детето, от една страна, а от друга – създаване на навици за самостоятелно управление на времето.**

Като стана дума за времето и дневната програма на децата, да се спрем за малко и на една доста дискутирана тема, която лесно се превръща в ябълка на раздора – компютрите и времето, прекарано пред тях. За безопасното сърфиране в интернет можете да прочетете в една от следващите части на този наръчник.

Но освен за безопасността в интернет **хубаво е да помислите за физическото и психичното здраве на детето**. Дългото висене пред монитора никак не е препоръчително, но тъй като пълната забрана на компютъра е невъзможна, а и излишна, ще е най-добре да уговорите с детето определени часове, в които то може да е пред монитора. Като се имат предвид заседналият живот, който водят децата ни, както и увеличаващият се процент на затлъстяване и пагането на възрастовата граница на хипертонията, спортът вече е по-скоро необходим, отколкото препоръчителен. **Упражняването на някакъв вид спорт подпомага не само физическото развитие на детето, но и подкрепя неговото психологично израстване.** Спортът укрепва самочувствието, развива качества като самостоятелност, умения за работа в екип, постоянство и едно много важно умение – умението да се губи. Чувството за победа е сладко, но много по-важно е детето да се научи да губи, без да се обезсърчава, за да може да поизтупа коленете си и да продължи напред.

Ако малчуганът до момента не е проявявал никакъв интерес към спорта или пък е отказвал всякакви спортни занимания, не се обезсърчавайте – никога не е късно да започне. Предлагайте му различни варианти и възможности. Но дори детето да не спортува активно, опитвайте се да му осигурявате физическа активност – игри с приятели навън, скейт или ролери в парка, каране на колело, дори ако щете, повече вървене пеша – нищо от това няма да е излишно.



НЕЩАТА, ЗА КОИТО ИЗБЯГВАМЕ ДА ГОВОРИМ

**Наркотици, алкохол,
тютюнопушене**

Струва ви се рано да говорим за това? Та децата са едва на 11! Всъщност никак не е рано. По-широкото и лишено от контрол пространство, в което се озовават децата, напускайки началното училище, отваря възможности за ситуации, в които те могат да бъдат подложени на натиск от средата. По-добре е да бъдат подготвени за всичко това. В програмите за здравно образование в училище тези теми са застъпени. Децата са имали и ще продължат да имат часове, в които ще говорят за вредата от алкохола, цигарите и наркотиците. Възможно е дори те да знаят повече от вас по някоя от тези теми. Затова няма да е излишно да се пообразовате малко, особено за различните видове наркотици, тяхното въздействие, употреба и предлагане. Материали има колкото щете. Трябва да сте подготвени и да използвате всеки удобен момент, за да говорите или да коментирате с тях някоя от тези теми. Репортаж по телевизията, филм, случка на улицата... гръжте очите и ушите си отворени и не се притеснявайте да коментирате видяното или чуто. Така или иначе живеете с децата в един и същи свят и в този свят има и цигари, и алкохол, и дрога. Тъй като въпросът за зависимостите е в основата си въпрос за ценности, научете детето да отстоява себе си и да казва „не“, без да се чувства зле от това. Вероятно само след година-две то ще се окаже в ситуация, в която доказването пред компанията ще е свързано със запалване на цигара, изпиване на чашка или подръпване от „грусан коз“. Именно тогава то ще се нуждае от силата да казва „не“ и да има опори, които няма да му позволят да се чувства ошетен или с наранено самочувствие, че е отказало. А за да е възможно това, бавно и постепенно трябва заедно с него да градите тези опори. Започнете още сега.



Разговор за секса и полово предаваните болести

Известен факт е, че родителите не се чувстват комфортно с идеята, че рано или късно децата им ще имат своя първи сексуален контакт. Вярно е обаче и обратното - децата също отхвърлят идеята, че родителите им все още правят секс. В това няма нищо чудно, защото в нашата култура в тяхно присъствие партньорите рядко проявяват откритая нежност помежду си. Така естествено децата подценяват компетентностите на родителите на тема любов и секс и с това разговорът става още по-сложен. Все пак именно вие като родител трябва да разкажете за любовта, нежността, за интимните отношения между хората и за това, че те се ръководят от чувствата си, а не от инстинкта си. Бихме ви посъветвали сами да провокирате разговор на тази тема. Как?

Гледате заедно филм. Коментирайте темата любов, секс, влияние на приятелите, натиск за действие, трудност да отстоиш себе си. Невините са пълни със съобщения за сексуални престъпления. Винаги съчувствайте на жертвата, не я обвинявайте в непрегизливост и разсъждавайте на глас какви са последствията за нея и как може да ѝ се помогне. Така в бъдеще детето ви много по-спокойно би споделило случай на сексуално посегателство. Коментирайте, че в повечето случаи в началото всичко е съвсем невинно и забавно, но после нещата рязко могат да излязат извън контрол. И СЛУШАЙТЕ! За да има истински разговор, съотношението на времето, в което говорите вие и детето, трябва да бъде 40:60 в полза на детето.

Средата, в която растат и се развиват днешните деца, ги кара да бъдат понякога неразумни и да предприемат лекомислени действия. Те смя-



тат сексуалните опити и контакти за нещо престижно – колкото повече на брой, толкова по-добре. Прекрачват границата от платоничното към физическото много лесно, за да се приобщят по-бързо към групата на „харесваните“. Всичко това може да доведе до нежелана бременност, тежки репродуктивни проблеми в бъдеще, полово предавани болести, както и първа среща с човешкия папиломен вирус (HPV), СПИН или хепатит.

Затова не превръщайте темата за секса в тема табу. Вашите деца трябва да бъдат наясно с последствията и рисковете, които поемат и да разчитат на вашето разбиране и помощ в случай на проблем.

! Важно е да се научите да споделяте информация с децата си за болестите, предавани по полов път, без да подценявате рисковете, но и без да създавате преувеличени страхове. Сексът е много важна част от човешката любов в зряла възраст. Представите, които децата си създават за отношенията между половете, често се оказват решаващи за способността им да бъдат щастливи като възрастни.

Речник на най-често предаваните болести по полов път

Полово предаваните болести са голяма група инфекциозни заболявания, които се причиняват от различни микроорганизми (бактерии, вируси, гъбички, паразити), имат разнообразна клинична симптоматика и това, което ги обединява, е, че са с еднакъв механизъм на предаване и разпространение, а именно - сексуален контакт между партньорите.

Прегназване

Презервативът е единственото средство, което едновременно прегназва от болести, предавани по полов път, и нежелана бременност. Срещу вирусните инфекции, предавани по полов път (HPV, хепатит В), прегназването става с ваксинация срещу причинителя.

! Един от най-често срещаните митове е, че презервативът прегназва винаги и от всичко. Добре е, когато говорим за презерватив, да пог-

чертаем, че макар и много надеждно средство при неговото използване също може да последва заразяване или бременост. Ето защо основният критерий за избор дали да правим секс остава готовността да си представим, че ще създадем и отгледаме човешко същество точно с този сексуален партньор.

HPV вирус - вирусът, който може да причини рак

HPV вирусът или „човешкият папиломен вирус“ се предава при полов контакт или при контакт кожа-кожа. HPV вирусът е най-честата причина за рак на маточната шийка. Много хора с HPV дори не предполагат, че са преносители, тъй като този вирус няма ясно изразена външна симптоматика. Партньорите го предават един на друг, без дори да знаят за това. Най-висока честота на инфектиране се наблюдава в първите три години от започване на сексуални отношения.

- **Основни усложнения** – рак на маточната шийка.

В голям процент от случаите появата на симптоми е признак за напреднало заболяване.

- **Предпазване** – Ваксинация на млади момичета и жени. Според Наредба №15 на МЗ за имунизациите в България ваксинацията срещу HPV е препоръчителна за момичета и жени между 12 и 25 год. и е БЕЗПЛАТНА за 12-год. момичета. Най-ефективно е имунизацията да се направи преди започване на полов живот.

Гонорея (трипер)

Това е бактериална инфекция. Инкубационният период е от 2 до 7 дни и има остро, хронично или асимптомно протичане. При мъжете тя се проявява със сърбеж, парене и болка при уриниране. Много скоро се появява и жълто или бяло гноино течение от пениса. Симптомите на гонореята при жените са парене и болка при уриниране, а в някои случаи и поява на гъсто жълто или бяло течение от влагалището.

Заболяването се лекува успешно с антибиотици.

- **Основни усложнения** – стерилитет.
- **Предпазване** – презерватив.

Хламидиоза

Хламидиалната инфекция може да протече без симптоми - при 15-20% от мъжете и до 60% при инфектираните жени. Ако все пак симптоми се проявят, това става от 4 до 21 дни след половия акт. При жените симптомите включват увеличено течение от влагалището, кръвотечение при полов акт, сърбеж, парене или болка при уриниране. При мъжете се появяват воднисто бяло течение от пениса и пареща болка при уриниране. Лечението се провежда с антибиотици.

- **Основни усложнения** – стерилитет.
- **Предпазване** – презерватив.



Трихомониаза

Инкубационният период на трихомониазата е средно 10 дни (3-20 дни). Засяга и двата пола, но при мъжете в обикновено протича безсимптомно. В някои случаи се наблюдава изтичане през уретрата на много малко количество водниста, слизесто-гнойна течност с парене и дискомфорт при уриниране. У жените могат да се засегнат влагалището, каналът на маточната шийка и уретрата. Възпалителният процес във влагалището се съпровожда с обилно воднисто или млекоподобно пенесто течение с неприятна миризма. Придружава се от сърбеж, смъдене или парене.

- **Предпазване** – презерватив.

Сифилис

Като една от най-сериозните, лечими, полово предавани болести с много разнообразни симптоми сифилисът може да имитира други болести, затова сигурната диагноза се поставя само след серологичен тест. Протича във фази, продължаващи години наред.

- **Основни усложнения** - поражения върху вътрешните органи, централната нервна система, кожата.

СПИН

В случай на заразяване с ХИВ инфекция може да няма симптоми дори след много години. След инфектирането са нужни от 3 до 6 месеца тестът за ХИВ да проработи.

- **Основни усложнения** - срив на имунната система, опортюнистични инфекции и смърт.
- **Предпазване** – презерватив.

Хепатит В

Вирусът на хепатит В е 100 пъти по-заразен от този на СПИН и се предава по кръвен път, както и чрез всички телесни течности, включително сперма, пот, урина, създи и слюнка. Инкубационният период е от 40 до 180 дни. В 2/3 от случаите инфекцията протича без характерни симптоми и заразеният предава вируса, без да подозира за това.

- **Основни усложнения** - хепатит В може да хронифицира и да доведе до цироза, рак на черния дроб и смърт.
- **Предпазване** – чрез ваксинация. Всички деца, родени след 1992 г., са имунизирани срещу вируса на хепатит В. За всички останали е препоръчителна комбинираната ваксина срещу хепатит А и В.

Добро място вие и децата ви да получите точна и подходящо поднесена информация е **Българската асоциацията за семейно планиране** - www.safesex.bg.

Навриx™ 720

Ваксина срещу хепатит А

Ефикасна защита срещу хепатит А за деца над 1 година

**В ПОДГОТОВКА
ЗА УЧЕБНАТА
ГОДИНА –
ВКЛЮЧИ
ХЕПАТИТ А
ВАКСИНА!**



КАК НАЙ-ЧЕСТО ВАШЕТО ДЕТЕ МОЖЕ ДА СЕ ЗАРАЗИ С ХЕПАТИТ А?



КОГАТО ЯДЕ
ЗАРАЗЕНА ХРАНА



КОГАТО КОНСУМИРА
ЗАРАЗЕНА ВОДА
ОТ НЕПРОВЕРЕН
ВОДОИЗТОЧНИК



БЛИЗЪК КОНТАКТ СЪС
ЗАРАЗЕНО ДЕТЕ



КОГАТО ПО ВРЕМЕ
НА ИГРА В УСТАТА НА
ДЕЦАТА ПОПАДАТ
ЗАМЪРСЕНИ ИГРАЧКИ



ВИРУСЪТ НА ХЕПАТИТ А
СЕ РАЗПРОСТРАНЯВА ПО
ФЕКАЛНО-ОРАЛЕН ПЪТ

НАВРИХ™ 720 е западна марка на БайкоСмитКлайн. Лекарствен продукт по лекарско предписание. Прилага се при деца и юноши от 1 до 18 години факонително. Безопасността на пациентите е от първостепенно значение за БайкоСмитКлайн. Ако смятате, че имате нежелана лекарствена реакция, ако наблюдавате или настъпва бременност, ако имате неочаквана локална или обща алергична реакция, моля да се свържете с нас на телефон: (02) 953 10 34/ факс: (02) 950 58 05. Материалът е получен с разрешение от ИАЛ номер А 144/20.09.2012. BG/NAV/72/0002/12. Материалът е одобрен до 27.07.2014 г.



Сайт: navrix.com



БЕЗОПАСЕН ИНТЕРНЕТ

На „ти“ с виртуалното „глобално село“

Петти клас обикновено е възрастта, когато детето се превръща бързо от потребител в активен участник в бурната дейност на информационното общество. Това е и един от най-рисковите периоди от гледна точка на онлайн поведението. Засиленият интерес към околните се изразява в често безкритичното разширяване на онлайн контактите. В тази възраст са типични и по-провокативните прояви, които в интернет се проявяват много по-силно и по-често, отколкото във физическия свят. Над 70% от подходите на педофили към непълнолетни са към деца в предпубертетна и началото на пубертетната възраст.

Кои са типичните рискове в онлайн живота на децата в тази възраст?

1. Най-разпространеният – участие в онлайн тормоз срещу връстници: разпространяване на к्लюки, създаване на фалшиви профили, публикуване на унизителни или злепоставящи изображения, коментари и текстове.
2. Използване на провокативни псевдоними (никове) и аватари (идентифициращи изображения), често със сексуален подтекст – особено при момичетата. Изследванията показват, че провокативните никове и аватари увеличават риска от онлайн контакт с педофил с 40 до 60 на сто.
3. Включване в онлайн разговори и дискусии на сексуална тема. Това е благодатна почва за установяване на контакт от страна на хора с нечисти намерения.

4. Фалшифициране на възрастта, което въвежда детето в невинаги подходящи кръгове на по-възрастни потребители.

5. Активно регистриране в различни сайтове с въвеждане на прекалено подробна идентифицираща информация.

6. Неумение да се използват възможностите за настройка на поверителност и защита на личните данни в социални мрежи.

7. Публикуване на неподходящи лични снимки и видеоклипове – собствени или на връстници и приятели.

8. Интерес към вредно съдържание – пропаганда на насилие, наркотици, анорексия, самонараняване, расизъм, екстремна порнография.

Независимо че вече сме имали разговори с детето на тема интернет и опасностите в него, този период е изключително важен за формиране на безопасно онлайн поведение.

Как можем да помогнем на детето си?

- Като се интересуваме какво го занимава в интернет.
- Като помолим детето да споделя в какви сайтове се регистрира и от време на време разглеждаме заедно с него какво става там. Много е важно това да бъде по взаимна договореност, че го правим не от недоверие към детето, а защото като възрастни имаме повече житейски опит и сме по-способни да различим някои опасности. Добра идея е да бъдем приятели на детето си във Фейсбук или друга социална мрежа, но не е подходящо да публикуваме в профила му каквото и да било или да коментираме неговите публикации – родителят трябва да е само пасивен наблюдател.
- Като съдействаме на детето за управлението на настройките за безопасност на профилите му. Може заедно да разгледаме възможностите, които гадената социална мрежа предлага, и да му обясним, че е добре периодично настройките да се преглеждат, като се запазва нивото на ограничена видимост на профила.
- Като говорим с детето на тема онлайн насилие и онлайн тормоз – да му обясним, че макар и да не виждаме човека от другата страна, нашите думи и действия могат да го наранят не по-малко, отколкото ако са лице в лице.

- Като му обясним, че и в реалния, и във виртуалния свят трябва да се стремим да прилагаме едни и същи принципи на поведение – да не правим спрямо друг това, което не искаме да се случи на нас.



За да помогне на родителите и децата да се справят с предизвикателствата в интернет, в България е създаден **Националният център за безопасен интернет**. Центърът поддържа Гореща линия за сигнализиране на неподходящо и опасно съдържание в интернет и Българска линия за онлайн безопасност (**БЛОБ**) за съвети и подкрепа.

В случай, че дете е попаднало на опасно съдържание или неподходящ човек в интернет, можете да сигнализирате, като попълните онлайн формуляра на Горещата линия за безопасен интернет, намиращ се на адрес **www.web112.net**.

Ако се колебаете как да постъпите, потърсете БЛОБ и ще получите емоционална подкрепа, технически насоки или съвет от професионалист. С линията може да се свържете всеки работен ден от 10.00 до 16.00 ч. на кратък номер **124 123** с цена на обаждане 0.14 или 0.15 лв. независимо от продължителността на разговора или на Skype адрес **blobbg**, както и на имейл адрес **helpline@online.bg** по всяко време.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Не е лесно да си нито голям, нито малък – на границата между детството и порастването, между игрите и увеличените отговорности. Не е лесно и да си родител на дете, което стои на границата на тези два свята. И ако понякога се чувствате объркани, обезсърчени, ядосани или пък безсилни, спрете за момент и се вслушайте в сърцето си. То ще ви покаже най-верния път, защото няма по-добър пътепоказател от любовта към децата ни.

На добър час, петокласници и родители на петокласници!

Аз ваксинирах

своята дъщеря с Cervarix[®],






за да я предпазя
от рак на
маточната шийка

Можеш да
предпазиш
и своята
дъщеря



НАЦИОНАЛНАТА ПРОГРАМА ЗА ПЪРВИЧНА ПРОФИЛАКТИКА НА РАКА НА МАТОЧНАТА ШИЙКА ЦЕЛИ да предотврати развитието на рака на маточната шийка **чрез безплатна имунизация на 12-годишните момичета** с ваксина, която осигурява защита от инфектиране с онкогенните типове на човешки папиломен вирус, свързвани с развитие на предрак и рак на шийката на матката.

Попитайте Вашия лекар за Cervarix[®]

-  Cervarix[®] осигурява над 93% защита срещу рак на маточната шийка при момичета и жени без данни за HPV инфекция при ваксинация.
-  Cervarix[®] осигурява висока и продължителна имуногенност вече 9-та година.
-  До момента са поставени милиони дози Cervarix[®] в целия свят, които показват добрия профил на поносимост и безопасност на ваксината.

Cervarix[®] 

Ваксина срещу човешки папиломен вирус [типове 16, 18] (рекомбинантна, с адювант, адсорбирана)

За повече информация обърнете се към Вашия лекар.

Cervarix е западена марка на ГлаксоСмитКлайн.

Лекарствен продукт по лекарско предписание. Прилага се при момичета и жени над 9-годишна възраст.

Безопасността на пациентите е от първостепенно значение за ГлаксоСмитКлайн. Ако считате, че имате нежелана лекарствена реакция,

ако междувременно е настъпила бременност, ако имате неочаквана полза или липса на ефект, моля да се свържете с нас на телефон:

(02) 953 10 34/ факс: (02) 950 56 05.

Материалът е получил разрешение от ИАЛП номер 07/10.01.2013. Номер BG/CER/0005a/11(I). Материалът е одобрен до 01.2015 г.



GlaxoSmithKline



2013 г.

съставители

Албена Раленкова

Ева Борисова

Цветана Брестнича

редактор

Яна Алексиева

коректор

Зара Татеосян

дизайнер

Лиляна Дворянова

ръководител проект

Наталия Кирилова

издател

Асоциация Родители