



## СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ:

Предвидеть опасность!  
По возможности избегать ее!  
При необходимости - действовать!

### ПОВЕДЕНИЕ НА УЛИЦЕ

Избегайте прогулок в одиночестве в вечернее время и малолюдных местах.

Возвращаясь домой в вечернее время, снимите все украшения.

Старайтесь избегать неприятных ситуаций, не отвечайте и не поддавайтесь на провокации.

Если вас остановил вооруженный преступник и вы не уверены, что сможете защитить себя, сохраняйте спокойствие, не реагируйте агрессивно.

Для передвижения выбирайте оживленные и хорошо освещенные улицы.

Избегайте кратчайших путей (через парки, пустые автостоянки, спортивные площадки и пустыри).

Держите определенную дистанцию с людьми, проходя мимо подъездов и подворотен.

Будьте готовы изменить направление движения, если почувствуете опасность или заметите подозрительную личность.

Если вы подверглись нападению с целью похищения, создавайте как можно больше шума.

### ПОВЕДЕНИЕ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ

В пустом или незаполненном автобусе садитесь ближе к водителю.

Не засыпайте и не отвлекайтесь во время движения, держитесь за поручни.

Садитесь и выходите из транспорта только после полной его остановки.

Не оставляйте свои вещи без присмотра.

Если нет свободного сидячего места, стойте в центральном проходе.

Находясь в общественном транспорте, стойте лицом в сторону движения или вполоборота.

Не стойте около дверей, не высовывайтесь из окон движущегося транспорта.

Выходите из общественного транспорта первым или подождите, пока схлынет толпа.

После выхода из салона подождите, пока автобус отъедет, и потом переходите улицу.

Стоящий автобус или троллейбус обходите сзади, трамвай - спереди.

## БЕЗОПАСНОСТЬ ПЕШЕХОДА

Переходите улицу только на зеленый сигнал светофора.

Пользуйтесь подземным переходом, пешеходными мостиками, переходите улицу в местах, обозначенных дорожной разметкой "зебра" или знаком "Пешеходный переход".

Не скапливайтесь на автобусных остановках, вынуждая остальных пешеходов сходить с тротуара.

Переходя улицу с двусторонним движением, посмотрите сначала налево, дойдя до середины, посмотрите направо. Если поблизости нет машин, продолжайте свой путь.

## ПОВЕДЕНИЕ В ПОЕЗДЕ

При посадке в поезд выбирайте центральные вагоны.

Выбирайте сидячие места против движения поезда.

Запомните имена, приметы своих попутчиков, их конечные станции.

Не оставляйте двери купе приоткрытыми, так как это позволяет видеть из коридора то, что происходит внутри.

При возникновении любой аварийной ситуации на транспорте или в метро четко выполняйте указания водителя, кондуктора или машиниста поезда.

## ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ПОЖАРЕ В ЗДАНИИ

Вызовите службу спасения 01 (с сотового \* 01 #).

Сообщите о пожаре соседям, отключите газ, электроэнергию, закройте окна и двери.

Немедленно покиньте помещение, не бегите наугад, не мешкайте на выходе.

Нельзя использовать лифт.

Двигайтесь к выходу или в сторону не задымленной лестничной клетки.

В задымленном помещении двигайтесь к выходу пригнувшись или ползком.

Накройте голову мокрой тканью (одеялом, полотенцем). Дышите через мокрый носовой платок, ткань, одежду. Если выйти из помещения невозможно, заткните все зазоры под дверьми мокрыми тряпками; наполните водой ванну и другие большие емкости, снимите занавески, облейте пол и двери водой.

Если единственный путь к спасению - окно, сократите высоту прыжка, связав простыни или что-нибудь другое. Прыгайте на полотняные покрытия грузовика, крышу машины, цветник, навес или предварительно сброшенные матрасы, подушки, ковры. По прибытии пожарных полностью подчинитесь их командам.

## МЕРЫ ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ

Не беритесь за провод, свисающий со столба.

Не прикасайтесь к оголенному, плохо изолированному проводу.

Не дотрагивайтесь до включенного электроприбора и не беритесь за электрическую вилку мокрыми руками.

Не пользуйтесь электроприборами в ванной.

Включая вилку в розетку, убедитесь, что она именно от того прибора, который вы собираетесь включить.

Не пользуйтесь неисправными (искрящими, нагревающимися) розетками.

## ПОВЕДЕНИЕ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ

Если толпа увлекла вас, застегните одежду, громоздкие вещи - чемодан, рюкзак, сумку - лучше бросьте.

Чтобы не упасть, следуйте по направлению движения толпы, старайтесь быть в центре нее.

Чтобы защититься от сдавливания, прижмите согнутые в локтях руки к грудной клетке.

При падении пытайтесь подняться:

- ✓ быстро встаньте на четвереньки;
- ✓ выставите как можно дальше вперед опорную ногу;
- ✓ не сгибая опорную ногу, под напором толпы, резко поднимитесь.

Если подняться невозможно, постарайтесь свернуться клубком, втяните шею, кистями рук закройте затылок.

Держитесь прочь от стеклянных витрин, стен зданий, деревьев. При применении слезоточивого газа закройте рот и нос платком, смоченным в любой жидкости.

- Если глаза оказались поражены газом, необходимо быстро и часто моргать.

## ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ЗАХВАТЕ В ЗАЛОЖНИКИ

Не задавайте лишних вопросов.

Выполняйте требования террористов, не противоречьте им.

Не допускайте истерик и паники. Не оказывайте сопротивления.

Не реагируйте на действия террористов в отношении других заложников.

Не смотрите в глаза террористам, не ведите себя вызывающе.

Не делайте резких движений, старайтесь меньше двигаться.

На совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение.

В случае ранения двигайтесь как можно меньше.

Запомните приметы преступников (черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т. д.).

Держитесь подальше от проемов дверей и окон.

Во время освобождения:

- ✓ лежите на полу лицом вниз;
- ✓ голову закройте руками и не двигайтесь;
- ✓ не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них;
- ✓ неукоснительно выполняйте требования сотрудников спецслужб.

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЗВОНКЕ ТЕРРОРИСТА

Внимательно выслушайте требования телефонного террориста.

Запомните разговор и зафиксируйте его на бумаге.

Не возражайте и не перебивайте говорящего, максимально затяните время разговора.

Запомните особенности речи говорящего (акцент, дефекты речи и т. д.).

Обратите внимание на посторонние звуки (шумы) при разговоре.

Отметьте "характер" звонка (городской или междугородний).

Не кладите трубку после окончания разговора. Запишите точное время начала разговора и его продолжительность. Позвоните в милицию с другого телефона. Сообщите о звонке руководству школы.

Покиньте помещение, взяв с собой только личные вещи.

Заведомо ложное сообщение об акте терроризма в соответствии с УК РФ (ст. 207) наказывается штрафом в размере до 200 000 рублей, или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до 18 месяцев, либо исправительными работами на срок 1-2 года, либо арестом на срок 3-6 месяцев, либо лишением свободы на срок до 3 лет.

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ УГРОЗЕ И ВО ВРЕМЯ ВЗРЫВА

Признаки, указывающие на возможность установки взрывного устройства:

- ✓ оставленный сверток, пакет или предмет в транспорте, подъезде;
- ✓ натянутая проволока или шнур;
- ✓ провода, изоляционная лента, свисающие из-под машины.

Заметив взрывоопасный или подозрительный предмет, не подходите к нему близко, не трогайте его, немедленно сообщите о находке в милицию.

Если почувствовали, что взрыв неизбежен, быстро ложитесь и прикройте голову руками.

Безопасными местами в здании при взрыве являются дверные проемы несущих стен, ванная комната, места рядом с массивной деревянной мебелью.

Держитесь подальше от окон, зеркал, светильников.

При угрозе взрыва на улице отойдите в сторону, спрячьтесь за угол, выступ здания. Если такой возможности нет, выбегите на середину улицы, площади подальше от зданий и сооружений, столбов линий электропередач.

## ПОВЕДЕНИЕ НА КОНЦЕРТЕ ИЛИ МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

Наибольшая давка бывает перед сценой, так как все стремятся вперед.

Не вставайте между динамиками, так как максимальный уровень звучания делает восприятие музыки невозможным и притупляет чувства.

Не занимайте места в углах зала, близко к стене или поперечным перегородкам (между секторами), откуда затруднено бегство и где есть опасность быть раздавленным.

В ожидании входа в театр или на стадион не приближайтесь к стеклянным дверям или ограждениям, к которым вас могут прижать.

Если толпа побежала, постарайтесь избежать главной опасности - падения; встать будет почти невозможно.

## ПОВЕДЕНИЕ ПРИ НАПАДЕНИИ СОБАКИ

Не подходите к незнакомой собаке и не оказывайте ей "знаков внимания".

Если собака ведет себя агрессивно, никогда не поворачивайтесь к ней спиной и не убегайте.

Уходите от агрессивной собаки пятясь, не суетясь и не отрывая взгляда от нее.

Не замахивайтесь на собаку, не поднимайте с земли палку или камень.

Попробуйте громким и уверенным голосом подать команды: "Фу!", "Стоять!", "Сидеть!".

Если собака приготовилась к прыжку, примите устойчивую позу: выставьте вперед чуть-чуть согнутую левую (если вы правша) руку, обмотав ее курткой, пиджаком, шарфом, и плотно прижмите к груди подбородок.

Если собака бросилась на вас, бейте ее (очень сильно и точно) в нос, в пах и живот.

Если собаке удалось повалить вас на землю, защищайте горло.

Гуманное отношение к собаке в подобной ситуации неуместно.

## ПОВЕДЕНИЕ НА ПРИРОДЕ

В зимнее время

Воздержитесь от прогулок на улице при  $t$  воздуха  $-25$  °C и ниже.

На улицу в сильные морозы, надевайте теплую, сухую одежду, а открытые части лица смазывайте глицерином.

## ПОВЕДЕНИЕ В БЫТУ

Не принимайте всерьез рекламу лекарственных препаратов и пищевых добавок.

Не употребляйте лекарства без назначения врача или разрешения родителей.

Для мытья посуды используйте только специальные средства.

Почувствовав запах газа, перекройте газ, откройте окна и двери, не трогайте выключатель, вызовите службу 04 (с сотового \* 04 #).

## ОДИН ДОМА

Не отвечайте незнакомым людям по телефону.

Без родителей никому (даже знакомым) не открывайте входную дверь.

Ни с кем не вступайте в разговоры через дверь.

Проверьте, надежно ли закрыта дверь.

В опасной ситуации воспользуйтесь телефоном милиции 02, скорой помощи 03, пожарной охраны 01, службы газа 04.

Если нет телефона:

постучите соседям металлическим предметом по батарее или в стену;

выйдите на балкон и зовите на помощь.

## ПОВЕДЕНИЕ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ

Не показывайте посторонним людям наличие у вас денег и драгоценностей.

Не соглашайтесь, чтобы вас подвозили незнакомые люди.

Избегайте большого скопления людей - толпы, очереди.

Не соглашайтесь показать дорогу к какому-либо месту незнакомым людям, даже за вознаграждение.

Не рассказывайте о себе, о своих планах, о своей семье посторонним людям.

Умейте сказать нет, если предлагают совершить недостойный поступок, насилие, уговаривают попробовать алкоголь, наркотики.

## САМОПОМОЩЬ

Сильное кровотечение:

- ✓ зажмите вену, артерию рукой;
- ✓ наложите жгут или тугую повязку выше раны;
- ✓ меньше двигайтесь;
- ✓ положите холод на поврежденное место.

Ожог термический:

- ✓ охладите обожженное место водой, снегом, льдом; накройте обожженное место чистой тканью; обратитесь к врачу.

Ожог химический:

- ✓ промойте место ожога струей холодной воды;
- ✓ обратитесь к врачу.

Отравление пищевое:

- ✓ выпейте 0,5-1 л кипяченой воды;
- ✓ вызовите рвоту;
- ✓ примите активированный уголь или тертые сухари;
- ✓ обратитесь к врачу.

При отравлении грибами или лекарствами немедленно вызовите врача.

При болях в животе:

- ✓ положите холод на живот;
- ✓ обратитесь к врачу.

Травмы конечностей (перелом, вывих и др.):

- ✓ обеспечьте неподвижность суставов;
- ✓ положите холод на поврежденное место;
- ✓ обратитесь к врачу.

Ранение конечностей:

- ✓ накройте рану чистой салфеткой;
- ✓ закрепите салфетку бинтом или лейкопластырем.

Ранение груди:

- ✓ прижмите ладонью рану;
- ✓ наложите герметическую повязку или лейкопластырь;
- ✓ обратитесь к врачу;
- ✓ не извлекайте самостоятельно из раны инородные предметы.

Ранение живота:

- ✓ накройте рану чистой салфеткой;
- ✓ закрепите салфетку лейкопластырем;
- ✓ положите холод на живот;
- ✓ вызовите врача;
- ✓ ноги согните и приподнимите, расстегните поясной ремень;
- ✓ не пейте!



## ПАМЯТКА

### КАК ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ ВАШЕГО РЕБЕНКА?

*Проблема детской безопасности интернациональна и актуальна для всех слоёв населения (от миллиардера до безработного инженера и пенсионера). За повседневными заботами родители часто забывают, что несут ответственность за безопасность своих детей. Пренебрегают элементарными базовыми правилами, забывают заниматься обучением своих детей, пренебрежительно относятся к построению самой системы безопасности вокруг своих детей, жалеют на это средства и время. И горько расплачиваются за это.*

*Следует помнить, что дети - это «болевые точки», самое уязвимое место «в обороне». Поэтому террористы, вымогатели, шантажисты для достижения своих целей используют в первую очередь детей.*

Как научить ребенка безопасности?

**1. Обучение Вашего ребёнка.** Для этого необходимо выработать устойчивые рефлексы в соблюдении основных правил уличной безопасности для подростков (4-6 классы), а именно, научить:

- ✓ Использовать зрение и все остальные органы чувств, чтобы постоянно ощущать происходящее вокруг.
- ✓ Доверять собственной интуиции и действовать в соответствии с нею.
- ✓ Уметь принимать своевременное решение, когда бежать и звать на помощь, а когда просто быть начеку.
- ✓ Подмечать и уметь потом вспоминать всевозможные детали.
- ✓ Хорошо знать все ориентиры в своём районе.
- ✓ Не приближаться к густым кустам, насаждениям деревьев, заброшенным домам.
- ✓ Знать расположение телефонов, доступных для общего пользования.
- ✓ Знать все безопасные места, где можно укрыться и получить помощь.
- ✓ Знать, что, отделившись от группы, ребёнок становится более уязвимым.
- ✓ Не привлекать к себе внимание манерой поведения и ценными вещами.
- ✓ Быстро обращаться в милицию в случае инцидентов или преступления.

Работать с ребёнком над выработкой подобных навыков необходимо регулярно, постепенно и в занимательной форме (ролевые игры, решение ситуационных задач, поощрение и т.д.).

**2. Ваша работа с окружающей средой:** готовя ребёнка самостоятельно ходить в школу или гулять по окрестностям

- ✓ Вы должны обойти с ним все близлежащие улицы, отмечая потенциально опасные места.



- ✓ Заключите договор с ребёнком, согласно которому он будет двигаться только по согласованному с вами безопасному маршруту, не будет нигде срезать путь, а также не будет оставаться на школьном дворе, когда все одноклассники уже разошлись по домам. Этот договор - основа уличной безопасности. Но в первое время установите негласный контроль за передвижениями Вашего чада.

3. Вы также должны научить Вашего ребёнка, куда и к кому обращаться за помощью. Создать, так называемые, «островки безопасности». Их подбор очень индивидуален и зависит от многих факторов (к примеру, в соседнем со школой киоске может работать Ваша хорошая соседка и т.д.). Однако существуют и общие принципы подбора "островков безопасности". Ими могут быть: школа (там почти всегда есть охранник), продуктовый магазин и банк (по той же причине), отделение милиции, часть пожарной охраны, библиотека и т.п.

Люди, способные помочь: сосед, друг семьи, родственник, милиционер, охранник, любой человек в форме. Причины, по которым специалисты рекомендуют детям обращаться за помощью к любому человеку в униформе, следующие:

- ✓ Многие взрослые относятся к подростку, вызывающему о помощи, скорее с недоверием и даже испугом, чем с сочувствием.
- ✓ Люди в униформе по долгу службы оказывают разного рода услуги. Они изначально ориентированы на то, чтобы помогать людям.
- ✓ Дети подвергают себя определённому риску, обращаясь за помощью к незнакомому "штатскому", тогда как вероятность того, что человек в униформе окажется вымогателем или похитителем, ничтожна.
- ✓ **НО:** следует научить ребёнка понимать, что человек в камуфляже не является человеком в униформе (подросток должен обратить внимание на фуражку с кокардой, погоны, шеврон и т.д.).

Не всегда опасность, исходящая от взрослого, может быть очевидна. Перед тем как совершить противоправные действия, злоумышленники могут попытаться при помощи обмана войти в доверие к ребенку. Полностью исключить такой риск невозможно, его можно лишь свести к минимуму, обучая детей внимательности, осторожности, способам предупреждения опасных ситуаций.

4. Давать по этому поводу конкретные советы очень тяжело, от неожиданностей и чрезвычайных ситуаций не застрахованы ни взрослые, ни дети. Но все же есть некоторые общие правила, которых следует неукоснительно придерживаться:

- ✓ Очень важно установить с ребенком доверительные отношения. Вы всегда должны быть в курсе всего, что происходит с Вашим ребенком.
- ✓ Соответствующее воспитание должно научить распознавать риск и опасности, не угрожая вере в будущее.
- ✓ Важно помнить, что необоснованные меры безопасности могут негативно повлиять на ваших детей и сделать их неуверенными, неспособными преодолеть даже незначительные трудности.
- ✓ Выбор няни или репетитора должен проводиться с максимальной скрупулезностью: следует поинтересоваться профессионализмом и серьезностью человека, которому вы собираетесь доверить своего ребенка.

- ✓ Приучите детей всегда говорить Вам, куда и на какое время они направились, и к тому, что до наступления темноты они должны возвратиться домой.
- ✓ Ваши дети должны запомнить: без разрешения родителей никогда нельзя принимать от чужих сладости, подарки, деньги.
- ✓ Никогда, ни при каких обстоятельствах Ваши дети не должны соглашаться на предложения незнакомых (или малознакомых людей): прогуляться, и (тем более!) покататься на машине. Предупредите детей, что опасно соглашаться на предложения незнакомцев, когда они зовут куда-нибудь с ними пойти или поехать, просят помочь им что-нибудь сделать (найти потерявшуюся кошку или собаку, поднести вещи, сфотографироваться с ними, вместе поиграть и т.д.).
- ✓ Прежде чем что-либо делать, надо обязательно спросить разрешения у родителей.
- ✓ Внушите детям, что не нужно вступать в разговоры с незнакомыми людьми в отсутствие родителей.
- ✓ Приучите своих детей всегда запираать входную дверь и никогда не признаваться чужим, что они одни дома.
- ✓ Научите детей вызывать милицию, пожарных, «скорую помощь» и пользоваться уличным телефоном-автоматом.
- ✓ Отвечая по телефону, ребенок не должен называть своего имени или имени звонящего (так как может легко ошибиться).
- ✓ Если ребенка по телефону просят назвать адрес, он должен попросить перезвонить позже, когда родители будут дома.
- ✓ Приучите детей, договариваясь о встрече с друзьями, назначать ее на время, когда в квартире будет еще кто-то.

**Берегите своих детей! В конце концов, ни одна сделка, ни одна фирма не стоит их жизни и здоровья!**

## **Рекомендации родителям по формированию навыков поведения на улицах**

- ✓ Навык переключения на улицу: подходя к дороге, остановитесь, осмотрите улицу в обоих направлениях.
- ✓ Навык спокойного, уверенного поведения на улице: уходя из дома, не опаздывайте, выходите заблаговременно, чтобы при спокойной ходьбе иметь запас времени.
- ✓ Навык переключения на самоконтроль: умение следить за своим поведением формируется ежедневно под руководством родителей.
- ✓ Навык предвидения опасности: ребенок должен видеть своими глазами, что за разными предметами на улице часто скрывается опасность.

Важно, чтобы родители были примером для детей в соблюдении правил дорожного движения.

- ✓ Не спешите, переходите дорогу размеренным шагом.
- ✓ Выходя на проезжую часть дороги, прекратите разговаривать —ребёнок должен привыкнуть, что при переходе дороги нужно сосредоточиться.
- ✓ Не переходите дорогу на красный или жёлтый сигнал светофора.
- ✓ Переходите дорогу только в местах, обозначенных дорожным знаком «Пешеходный переход».
- ✓ Из автобуса, троллейбуса, трамвая, такси выходите первыми. В противном случае ребёнок может упасть или побежать на проезжую часть дороги.
- ✓ Привлекайте ребёнка к участию в ваших наблюдениях за обстановкой на дороге: показывайте ему те машины, которые готовятся поворачивать, едут с большой скоростью и т.д.
- ✓ Не выходите с ребёнком из-за машины, кустов, не осмотрев предварительно дороги, —это типичная ошибка, и нельзя допускать, чтобы дети её повторяли.
- ✓ Не разрешайте детям играть вблизи дорог и на проезжей части улицы.

***Помните!***

***Ребёнок учится законам дорог, беря пример с членов семьи и других взрослых. Особенно пример папы и мамы учит дисциплинированному поведению на дороге не только вашего ребёнка, но других родителей.***

***Берегите ребёнка! Оградите его от несчастных случаев.***



## **БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ**

### **Десять фактов, которые нужно сообщить детям ради безопасности в Интернете.**

Интернет может быть прекрасным местом, как для обучения, так и для отдыха и общения с друзьями. Но, как и весь реальный мир, Сеть тоже может быть опасна. Перед тем как разрешить детям выходить в Интернет самостоятельно, следует установить ряд правил, с которыми должен согласиться и ваш ребенок.

- ✓ Если вы не уверены, с чего начать, вот несколько рекомендаций, как сделать посещение Интернета для детей полностью безопасным.
- ✓ Поощряйте детей делиться с вами их опытом в Интернете. Посещайте Сеть вместе с детьми.
- ✓ Научите детей доверять интуиции. Если их в Интернете что-либо беспокоит, им следует сообщить об этом вам.
- ✓ Если дети общаются в чатах, используют программы мгновенного обмена сообщениями, играют или занимаются чем-то иным, требующим регистрационного имени, помогите ребенку его выбрать и убедитесь, что оно не содержит никакой личной информации.
- ✓ Настаивайте на том, чтобы дети никогда не выдавали своего адреса, номера телефона или другой личной информации; например, места учебы или любимого места для прогулки.
- ✓ Объясните детям, что разница между правильным и неправильным одинакова: как в и Интернете, так и в реальной жизни.
- ✓ Научите детей уважать других в Интернете. Убедитесь, что они знают о том, что правила хорошего поведения, действуют везде — даже в виртуальном мире.
- ✓ Настаивайте, чтобы дети уважали собственность других в Интернете. Объясните, что незаконное копирование чужой работы — музыки, компьютерных игр и других программ — является кражей.
- ✓ Скажите детям, что им никогда не следует встречаться с друзьями из Интернета. Объясните, что эти люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.
- ✓ Скажите детям, что не все, что они читают или видят в Интернете, — правда. Приучите их спрашивать вас, если они не уверены.

***Контролируйте деятельность детей в Интернете с помощью современных программ. Они помогут отфильтровать вредное содержимое, выяснить, какие сайты посещает ребенок и что он делает на них.***

## Времяпровождение ребенка на свежем воздухе

Прогулки, игры и спортивные занятия на свежем воздухе - лучший отдых после учебных занятий, которого так недостает большинству детей в учебное время. С поступлением в школу общая двигательная активность ребенка падает почти на 50%.

Мы зачастую недооцениваем значение прогулок для нормального роста и развития детей. Особенно мало дети бывают на свежем воздухе осенью и зимой. Нередко их пребывание на улице ограничивается дорогой в учебное заведение и обратно. Поэтому хотя бы в каникулы у вашего ребенка не должно быть "двигательного голодания". Как мудро заметил французский врач XVIII в. Тиссо: "Движение как таковое может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движений".

***Если у вас нет возможности организовать отдых ребенка за городом, постарайтесь, чтобы его пребывание на воздухе было как можно дальше от проезжих дорог, скопления транспорта, промышленных предприятий.***

### Режим дня ребенка во время каникул

Время, когда ребенок ложится спать, завтракает, обедает и ужинает, во время каникул должно оставаться таким же, как в обычные дни. Конечно, какие-либо отклонения от режима допустимы, но в разумных пределах.

Исследования убеждают в том, что большинство детей в период школьных занятий, как правило, недосыпает. Из-за учебных перегрузок, длительного просмотра телепередач продолжительность ночного сна сокращается на час-два, а иногда и более. А ведь детские неврозы чаще всего развиваются именно в результате недосыпания. Недаром древние мудрецы Востока на вопрос "Что целебнее всего на свете?" отвечали: "Сон".

Чем младше ребенок, тем больше времени ему требуется для того, чтобы полностью восстановить работоспособность. В каникулы эта важная для растущего организма биологическая потребность должна полностью удовлетворяться.

### Питание ребенка во время каникул

Обычно на каникулах родители стараются побаловать своих детей чем-либо вкусным. Советуем уделить питанию ребенка особое внимание. Известно, что среди разного рода детских заболеваний первое место прочно занимают болезни органов пищеварения.

Каникулы должны стать периодом восстановления и накопления сил ребенка. Для этого следует включать в его рацион молочные и мясные продукты, овощи и фрукты.

Не позволяйте ребенку, подобно Карлсону, ежедневно уминать конфеты, шоколад, печенье, пирожные и прочие навязываемые телерекламой сладости. Чрезмерное увлечение ими не только пагубно отражается на состоянии зубов, но и является фактором риска развития диабета.

Отдавая дань моде, мы нередко формируем у наших детей культ совсем не детских напитков: кока-колы, спрайта, фанты и др. Между тем, еще 1000 лет назад известный врач Авиценна писал: "Что может быть полезней, чем овощей бальзам и фруктов сок? Они целебны ото всех болезней и жизни нашей удлиняют срок".



## Здоровье ребенка во время каникул

Каникулы - это еще и возможность внимательнее отнестись к здоровью вашего ребенка. В дни учебы не всегда просто найти время для визита к врачу. Нередко родители уверены в том, что их ребенок абсолютно здоров. На самом же деле это далеко не так. Специальные исследования показали, что среди детей, которых родители считали здоровыми, таковыми оказались лишь 14%.

Воспользуйтесь каникулами, чтобы посетить с ребенком педиатра, отоларинголога, окулиста, стоматолога, ортопеда и других специалистов. Ребенку, который часто болеет, можно провести курс физиотерапевтических процедур, фитотерапии или помочь освоить комплекс упражнений для коррекции осанки.

### Безопасность ребенка во время каникул

Во время каникул необходимо позаботиться о безопасности ребенка, особенно если он остается без присмотра взрослых. Помните, что в это время значительно увеличивается риск уличного и бытового травматизма.

*Бездежье для ребенка - стресс. Он не отдыхает, а устает и мучается, когда слоняется по дворам и по квартире в поисках компании или занятия. Ребенок ждет каникул не только потому, что не надо рано вставать и ходить в школу. Дети мечтают об интересном досуге, о том, что наконец-то наобщаются с мамой и папой. Организуйте веселые каникулы, научите детей жить содержательно, а не валяться перед телевизором. Ходите в походы, давайте интересные задания, смотрите познавательные фильмы, читайте любимые книжки.*

### Что нужно для безопасности вашего ребёнка?

Прежде всего, воспитать в ребенке самостоятельность и разумную самооценку, а для этого, в семье должно быть доверие, любовь, уважение к чувствам, внимание, ответственность, дружелюбие друг к другу. Единственный способ надёжно защитить ребёнка от опасности - это привить ему полезные навыки. Важно при этом самим обязательно успокоиться, иначе все чувства передадутся ребёнку и проку никакого не будет.

Нужно учесть, что вместо запретов и бесконечных предостережений, вы обучаете приёмам безопасности, прививаете полезные навыки.

Таким образом вы :

1. Сами успокаиваетесь- ведь не сидите сложа руки , видите как малыш обучается, развивается, набирается опыта и самостоятельности.
2. Вы принимаете неумение как необходимый фактор развития, и напор взрослеющего ребёнка, желание вырваться из-под вашего контроля- тоже поймёте и обязательно примите. При этом в ваших отношениях меньше будут звучать запреты, крики «нельзя», «нет», потому что вам не захочется «мелочно опекать» малыша.
3. Меньше устаёте, ведь без сопротивления, а доверяя, проще договориться и объяснить.
4. Создать безопасные условия проще, чем постоянно опекать и контролировать ребёнка.

## Памятка для родителей.

1. « Курс безопасности» для ребёнка лучше начинать как можно раньше.

1) всё, что мы познаём в раннем детстве, остаётся в нашей памяти на всю жизнь;

2) лучше ребёнку важную информацию предоставить в форме символов и образов, что отлично действует на подсознание, а это руководство к действию в экстремальных ситуациях, когда необходимо не думать, а действовать;

3) чем старше ребёнок - тем конкретнее примеры и практика, возможны соревнования, весёлые игры, а ещё лучше- душевные беседы, но без нотаций и бесконечных наставлений;

4) обязательно для лучшего усвоения безопасности, чтобы не забылись с возрастом, нужно учить и закреплять «пройденный материал» в действии, в игре, в повторении.

2. Основной принцип: «запрещать редко, но метко», запрещать на все сто процентов.

1) Ребёнок должен чётко усвоить, чего нельзя делать никогда. Это аксиома. Выполнять обязательно безоговорочно. Напишите специальную памятку, что считаете самым опасным. Повесьте на видном месте в детской: если малыш читать не умеет – читайте, проигрывайте с ним с помощью «ручных игрушек», если ребёнок читает-перечитывайте время от времени.

5 обязательных запретов, которые должны выполняться всегда:

1) никогда не переходи улицу на красный свет, дожись остановки транспорта;

2) никому не открывай, когда ты один в доме;

3) никогда не говори по телефону, что дома никого нет.

4) не верь незнакомым (не реагируй на предложение чем-то угостить, сделать подарок, обещания показать что-то интересное, если незнакомец настойчив, обратись к прохожим со словами: «Этот человек меня о чём-то спрашивает, но я его не понимаю, возможно, вы лучше ему объясните».

5) не садиться к чужим в машину (по просьбе- показать дорогу, не отвечать-как проехать туда-то) или в лифт.

3. Будьте для ребёнка образцом – не делайте для себя исключений.

Дети всегда копируют своих родителей. Поэтому всегда показывайте пример для своего ребёнка (особенно при переходе на зелёный свет). Напомните: лучше подождать, ведь безопасность – важнее.

4. Запрет на прикосновения для незнакомых.

Никогда не разрешайте малознакомым людям брать малыша на руки, обнимать, гладить, и тем более не заставляйте ребёнка идти на ручки к тому, кто ему не нравится, к кому идти не хочется. Иначе как вы сможете ребёнку объяснить, почему ему нельзя доверять чужим?

## 5. Для обучения безопасности используйте все «подручные средства»:

Сказка создана в помощь родителям, для обучения малышей избегать опасности. Любая сказка – это наглядная и краткая инструкция о том, «чего можно и чего нельзя», или рассказ о том, как вести себя в различных моментах. Вам остаётся только обратить внимание ребёнка на эти ситуации.

Игрушки и игры. Мальчики играют машинками- покажите играя, как вести себя у дороги - гуляя закрепите знания при переходе на «зелёный» цвет светофора. Девочка играет с куклой - проигрывайте ситуацию, если кукла упала и «повредила ножку». В зависимости от возраста ребёнка, можно показать, как обработать ранку и правильно наложить бинт.

Стихи, которые запоминаются лучше и быстрее.

Ролевые игры. Разберите ситуацию, если преследуют чужие дети, не с вашего двора. Научите звать на помощь, объясните, что стесняться здесь нечего, как девочкам, так и мальчикам. (Трусость здесь совершенно неприемлемое понятие.)

Используйте всякий, удобный для обучения, случай.

Например, по телевизору показывают фильм о детях, спросите ребёнка, когда они поступают правильно, а когда - нет. Как бы он поступил или что лучше в этой ситуации делать? Используйте «поход за продуктами» - обсуждайте как правильно, как лучше. Учите ребёнка наблюдать за происходящим, и делать выводы. Комментируйте увиденные жизненные эпизоды, особенно те, которые заинтересовали малыша.

Несомненно, это далеко не все уроки по обучению личной безопасности вашего ребёнка. Ваше обучение, старание, а в дальнейшем и жизненный опыт деток, поможет избежать многих опасных детских неприятностей. Много в наших руках, помогайте повысить самооценку, обучайте самостоятельности ваших деток: им будет легче, а вам спокойнее.