

**Министерство образования Иркутской области
ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»**



**Методические рекомендации
по проведению областной профилактической недели от несчастных
случаев и детского травматизма «Жизнь! Здоровье! Красота»**

Иркутск-2020

Методические рекомендации
по проведению областной профилактической недели от несчастных случаев и
детского травматизма «Жизнь! Здоровье! Красота»

Каждый день в мире в результате несчастных случаев погибает 2270 детей, это 830 000 детских смертей в год, еще несколько десятков миллионов детей попадают в больницы с травмами различной степени тяжести. Такие данные содержатся во «Всемирном докладе ВОЗ и ЮНИСЕФ по профилактике детского травматизма». Уровень детской смертности, связанной с травмами, в России – самый высокий в Европе и составляет более 13 000 детей в год или 35 в день. По данным ВОЗ и ЮНИСЕФ, 5 из 6 несчастных случаев с летальным исходом (или 11 000 в год) можно предотвратить. По данным доклада, несчастные случаи являются основной причиной смерти детей старше 9 лет, 95% из них происходит в развивающихся странах. В последние годы в развитых странах наблюдается значительное повышение эффективности мер по профилактике детского травматизма. Но и там несчастные случаи составляют 40% от всех случаев смерти детей. Наиболее неблагоприятная ситуация с травматизмом складывается в крупных городах, где доля детского населения среди пострадавших составляет свыше 40%. Одновременно с ростом травм среди детского населения отмечается тенденция увеличения их тяжести.

Данные методические рекомендации составлены для руководителей образовательных организаций (ОО), заместителей директоров по ВР/УВР, руководителей ГМО, РМО, ШМО, классных руководителей, педагогических работников с целью оказания помощи в организации работы, связанной с обеспечением безопасности в детском коллективе.

I. Общие положения

Настоящие методические рекомендации определяют порядок, сроки и организационно-методическое обеспечение по проведению областной профилактической недели от несчастных случаев и детского травматизма «Жизнь! Здоровье! Красота» (далее Неделя).

Основными нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами, определяющими образовательную, воспитательную, организационную деятельность которыми рекомендуется руководствоваться при реализации Недели, являются:

- Конституция Российской Федерации 12.12.1993г.
- Конвенция ООН о правах ребенка от 20 ноября 1989 г.
- Указ Президента РФ от 31.12.2015 № 683 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) Глава 4, статья 41, статья 43, статья 47.
- Федеральный закон № 120-ФЗ от 24.06.1999 г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений

- несовершеннолетних» (с изменениями и дополнениями).
- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 29.07.2017г.). Глава 2, статья 7 «Приоритет охраны здоровья детей»; глава 6, статья 54 «Права несовершеннолетних в сфере охраны здоровья».
 - Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 27 декабря 2019 года).
 - Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
 - Федеральный закон от 28.12.2010 № 390-ФЗ «О безопасности».
 - Федеральный закон от 13.03.2006 № 38-ФЗ «О рекламе».
 - Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изменениями и дополнениями).
 - **КОНЦЕПЦИЯ** информационной безопасности детей
Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 2 декабря 2015 г. No2471-р.
 - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
 - Федеральные государственные образовательные стандарты начального, основного, среднего общего образования (с изменениями и дополнениями).
 - Методические рекомендации Минпросвещения России от 02 сентября 2019г. «О календаре образовательных событий на 2019/2020 учебный год. Неделя безопасности».
 - Письмо департамента государственной политики в сфере общего образования Минпросвещения РФ № 03-39 от 29.03.2019 г. «О методических рекомендациях» Методические рекомендации по реализации мер, направленных на обеспечение безопасности и развития детей в сети «Интернет».
 - Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 14.05.2018 N 08-1184 Методические рекомендации о размещении на информационных стендах, официальных интернет-сайтах и других информационных ресурсах общеобразовательных организаций и органов, осуществляющих управление в сфере образования, информации о безопасном поведении и использовании сети "Интернет".

II. Цели и задачи Недели

Цель: создание организационно-педагогических условий профилактики несчастных случаев и детского травматизма.

Задачи:

- внедрение в образовательные организации Иркутской области комплекса профилактических мероприятий, направленных на предотвращение несчастных случаев и детского травматизма;
- актуализация и развитие представлений обучающихся о безопасности жизнедеятельности;
- повышение профессиональных компетенций педагогов, в области профилактики несчастных случаев и детского травматизма;
- повышение психолого-педагогических компетенций родителей/законных представителей по вопросам безопасности обучающихся;
- развитие у обучающихся умений и навыков безопасного поведения;
- развитие мотивации к соблюдению правил безопасного поведения всех субъектов образовательных отношений.

III. Участники Недели

В Неделе принимают участие обучающиеся 1-11 классов общеобразовательных организаций, студенты профессиональных образовательных организаций, воспитанники образовательных организаций, для детей, нуждающихся в государственной поддержке, педагоги, родители.

**При организации мероприятий необходимо эффективно использовать возможности взаимодействия с субъектами системы профилактики (ГИБДД, здравоохранения, правоохранные органы, МЧС и др.), а так же научных, физкультурно-спортивных организаций, организаций культуры, обладающих ресурсами, необходимыми для осуществления профилактической деятельности.*

IV. Условия проведения Недели:

- события Недели должны охватывать следующие категории участников образовательного процесса: педагогические работники, обучающиеся и их родители;
- Неделя должна быть целостной и законченной, иметь основную идею и девиз;
- каждый день Недели должен быть отмечен различными мероприятиями (классные часы, лекции, акции, круглые столы, диспуты, семинары, родительские собрания и др.).

V. Программа проведения Недели

1-й день. Открытие недели «Жизнь! Здоровье! Красота»:

- объявление участникам о начале Недели (*рекомендуется использовать настенные плакаты и информационные письма, размещённые на стендах заблаговременно*).
- *On-line* трансляция выступления по теме Недели педагогов, родителей, руководителей волонтерских/добровольческих объединений, специалистов органов здравоохранения, полиции, МЧС и др.
- Информационно - медийные тематические перемены, классные часы, беседы, демонстрация роликов социальной рекламы, мультипликационных фильмов по профилактике несчастных случаев и

детского травматизма. (**Приложение 1** «Список рекомендованных мультфильмов, видеоуроков и литературы по профилактике несчастных случаев и детского травматизма»).

- Конкурс тематических уголков (плакатов, рисунков).
- Акция - флешмоб «Жизнь! Здоровье! Красота!» (**Приложение 2.** «Положение о проведении акции»)
- Разработка, изготовление, размещение на сайтах образовательных организаций информационных буклетов, памяток для обучающихся и родителей по предупреждению чрезвычайных происшествий и несчастных случаев (см. папку «Дополнительный материал»).

2-й день. «Школа безопасности» (как сохранить свое здоровье и жизнь в современных условиях):

- проведение целевых инструктажей (педагоги, обучающиеся), в соответствии с планом мероприятий образовательной организации по предупреждению травматизма и несчастных случаев.
- Совещание при директоре «О сохранности жизни, здоровья обучающихся и профилактике несчастных случаев в образовательном процессе».
- Контроль над выполнением охраны труда на рабочем месте (физика, химия, физкультура, технология).
- Осуществление регулярного контроля над выполнением санитарно-гигиенических требований согласно СанПиН в образовательной организации. Проверка санитарного состояния территории образовательной организации.
- Информирование родителей в рамках межведомственного взаимодействия с органами ГИБДД «Об анализе, статистике, причинах ДТП в области, районе (нарушениях ПДД учащимися школы)».
- Реализация программы (мероприятий) по профилактике детского дорожно – транспортного травматизма, работы ЮИД в соответствии с планом мероприятий образовательной организации.
- Проведение тренировочных эвакуаций сотрудников и обучающихся в случае возникновения чрезвычайных ситуаций, а так же тематических инструктажей-практикумов: «План эвакуации из школы при пожаре»; «Стань заметным на дороге», «Хорошие привычки», инструктаж – поход «Я знаю безопасный путь».
- Тематические выставки художественной, методической, периодической литературы в соответствии с темой Недели (**Приложение 1**).
- Проведение единых уроков безопасности с обучающимися (тематических классных часов, викторин, игр, квестов и др. мероприятий) на тему «Школа безопасности», мероприятия должны раскрывать виды травматизма и их профилактику, а именно: бытовой (домашний травматизм), уличный травматизм; транспортный травматизм; ДТП, школьный травматизм, спортивный травматизм

(Приложение 3 «Список рекомендуемых интернет ресурсов для организации и проведения профилактической работы с обучающимися»).

— Родительское собрание «Безопасный дом» **(Приложение 4).**

3-й день. Межведомственная профилактическая акция «Безопасные окна» **(Приложение 5.** Методические рекомендации по проведению межведомственной профилактической акции «Безопасные окна»).

4-й день. «Кибербезопасность» (Приложение 6):

— классный час «Безопасный интернет» (1-4 классы) **(Приложение 6);**

— Написание сочинений/эссе по темам:

1. Киберпространство: миф или реальность?
2. Советы другу: как вести себя в киберпространстве.
3. История моего путешествия в киберпространство.
4. Может ли школьник противостоять киберугрозам?
5. Человек в киберпространстве: права и обязанности.

— Родительское собрание «Безопасность в киберпространстве» **(Приложение 6);**

— Проведение семинаров с педагогами, собраний с родителями, мероприятий (игры, классные часы, квесты и др.) с обучающимися **(Приложение 7.** «Полезные интернет ресурсы по теме «Кибербезопасность»);

— Информационно - медийные тематические перемены, классные часы, беседы, демонстрация роликов социальной рекламы, мультипликационных фильмов по теме «Кибербезопасность». **(Приложение 7.** «Полезные интернет ресурсы по теме «Кибербезопасность»).

5-й день. «Следи за собой. Будь осторожен» (профилактика рискованного поведения):

— полезные перемены «Ящик очень важных вопросов» (ребята в письменном виде задают вопросы педагогам службы сопровождения, по итогам, на 5,6 переменах ответы демонстрируются на телевизионных дисплеях (в случае отсутствия телевизионных установок, ответы на вопросы обсуждаются на тематических линейках, классных часах).

— Занятие для учащихся 8-11 классов «Следи за собой. Будь осторожен!» **(Приложение 8).**

— Классный час: «Азбука питания. Зачем мы едим?» (1-4 классы) **(Приложение 9).**

— Классный час для девочек 8-11 классов «Идеальный вес – какой он?» **(Приложение 10).**

6-й день. «День здоровья». Закрытие недели. Отчет по итогам недели:

1. Спортивный день (7 апреля - День здоровья) **(Приложение 11)**
2. По итогам проведения недели в ОО рекомендуется подготовить отчет и презентацию (не более 10-12 слайдов) или видеоролик 1-3 мин.

Требования к отчёту:

- краткая информация с указанием времени проведения этапов недели, количества участников, Ф.И.О. организаторов, Ф.И.О. призёров и самых активных участников недели.
- Выводы, описание планов по внедрению новых эффективных элементов недели.

Требования к видеоролику:

- видеоролик должен содержать в себе информацию о процессе проведения Недели в школе;
- длительность видеоролика не более 1-3 мин.

Требования к презентации:

- презентация должна содержать в себе информацию о процессе проведения недели;
- размер презентации – не более 10-12 слайдов;
- презентацию следует выполнить в программе Microsoft Office Power Point.

Информацию о проведении недели рекомендуется разместить на сайте образовательной организации.

Приложение 1.

Список рекомендованных мультфильмов, видеоуроков и литературы по профилактике несчастных случаев и детского травматизма»

Раздел	Наименование (мультпликационный фильм, социальный ролик, видеоурок)	Название
Безопасное поведение в большом городе	Мультпликационный фильм	Волшебная книга: Заблудился на улице.
	Мультпликационный фильм	Смешарики: «Зебры в городе»
	Мультпликационный фильм	Три котенка: «Служит для почты ящик почтовый»
	Мультпликационный фильм	Аркадий Паровозов: «Классики», «Качели»
	Мультпликационный фильм	Аркадий Паровозов: «Не касайтесь железных предметов»
	Мультпликационный фильм	Смешарики: Азбука безопасности - Пешеходные правила
	Видеоурок	Лиза Алерт. Что делать, если незнакомый человек просит помочь?
	Видеоурок	Лиза Алерт. Какие места надо обходить стороной?
	Видеоурок	Лиза Алерт. Что делать, если из школы встречает незнакомый человек?
	Видеоурок	Лиза Алерт. Что делать, если потерялся в транспорте?
	Видеоурок	Лиза Алерт. Что делать, если потерялся в городе?
	Видеоурок	Опасности, которые могут вам встретиться по дороге в школу Классные часы и ОБЖ #42 Инфоурок
Безопасное поведение дома	Мультпликационный фильм	Волшебная книга: «Безопасная печь»
	Мультпликационный фильм	Волшебная книга: «Правила вызова спасателей»
	Мультпликационный фильм	Волшебная книга: «Правила безопасности дома»
	Мультпликационный фильм	Волшебная книга: «Безопасность на кухне»
	Мультпликационный фильм	Смешарики: «Игры с огнем»
	Мультпликационный фильм	Смешарики: «Невеселые петарды»
	Мультпликационный фильм	Три котенка: «В проводах гуляет ток»
	Мультпликационный фильм	Три котенка: «А возьму -ка я пилу, ножницы и нож»
	Мультпликационный фильм	Спасик: «Спасик на пожаре»
	Мультпликационный фильм	Фиксики: «Электрочайник»
Мультпликационный фильм	Аркадий Паровозов: «Газ, спички»	

	Мультипликационный фильм	Аркадий Паровозов: «Не залезать на подоконник»
	Мультипликационный фильм	Фиксики: «Короткое замыкание»
	Мультипликационный фильм	Альманах «Уроки осторожности тетушки Сова»
	Видеоурок	Лиза Алерт. «Что делать, когда остался дома один? Правила детской безопасности»
Безопасное поведение зимой	Мультипликационный фильм	Волшебная книга: «Опасность зимнего водоема»
	Мультипликационный фильм	Смешарики: «Опасные сосульки»
	Мультипликационный фильм	Смешарики: «На тонком льду»
	Мультипликационный фильм	Смешарики: «Как не замерзнуть от холода»
Безопасное поведение летом	Мультипликационный фильм	Аркадий Паровозов: «Остерегайтесь сосулек»
	Мультипликационный фильм	Волшебная книга: «Правила поведения на водоемах»
	Мультипликационный фильм	Волшебная книга: «Опасные места для игр»
	Мультипликационный фильм	Волшебная книга: «Правила безопасности на природе»
	Мультипликационный фильм	Волшебная книга: «Опасные насекомые»
	Мультипликационный фильм	Волшебная книга: «Если заблудился в лесу»
	Мультипликационный фильм	Спасик: «Спасик на природе»
	Мультипликационный фильм	Смешарики: «Опасные игрушки»
	Мультипликационный фильм	Смешарики: «Место для купания»
	Мультипликационный фильм	Смешарики: «За бортом»
	Мультипликационный фильм	Три котенка: «Знай цветные правила»
	Мультипликационный фильм	Три котенка: «Мы так не играли»
	Мультипликационный фильм	Три котенка: «Не пойдем одни к реке»
	Мультипликационный фильм	Аркадий Паровозов: «Лес»
Мультипликационный фильм	Аркадий Паровозов: «Молния»	
Мультипликационный фильм	Аркадий Паровозов: «Не отплывайте далеко от берега»	

Список литературы

Борис Житков. «Дым»	Рассказ повествует о том, что во время пожара дым страшнее огня. Однажды пожарные тушили дом, всех жителей вывели на улицу и они теперь были в безопасности. Только одного мальчика не нашли. В испуге он спрятался под диван. Пожарный, заткнув мокрую рукавицу себе в рот, ринулся в охваченный огнем дом и спас задыхающегося от дыма ребенка.
Борис Житков. «Борода»	История о том, как зимой у берега рядом с пароходом под лед провалился дед. Спасаясь, он схватился за железную цепь якоря. Стоявший на пароходе матрос, заметил его и принялся спасать деда. Но из-за большого мороза борода деда примерзла к цепи. Матрос уговаривал деда пожертвовать ею ради спасения. В отчаянье дед

	согласился. Оценив, в последствие, весь ужас своего положения, старик был искренне благодарен матросу за свое спасение.
Борис Житков. «Белый домик»	Рассказ повествует: о двух детях брате и сестре живущих около моря. Отец у детей был моряком и часто рассказывал им историю о «Белом домике» на противоположном берегу. Дети без ведома своих родителей отправились в шлюпке на другой берег, где был по рассказам отца загадочный «Белый домик». Дом уже был далеко и невиден за горизонтом. Во время своего путешествия дети попали в сложную ситуацию, лодка села на мель и они не могли тронуться с места. Ветер поднялся вновь, нагнал воду, и лодка сошла с мели. Дети были спасены и благополучно вернулись домой к взволнованным родителям.
Борис Житков. «Наводнение»	Эта история о реке, которая ранней весной вышла из своих берегов и грозила затоплением и разрушением ближайшим поселениям людей. В опасности оказался и дом капитана баржи, в нем остались его жена и сын. Обеспокоенный надвигающейся на его семью бедой, капитан двинулся им на помощь. Но он не мог остаться в стороне от чужой беды, и, двигаясь на встречу своим близким, по дороге оказал помощь другим людям терпящим бедствие. Капитан укрепил берег камнем со своей баржи и спас поселок от наводнения. За это время другие равнодушные к чужой беде люди спасли его семью.
Борис Житков. «На льдине»	В рассказе повествуется о восьми рыбаках, которые на замерзшем море ловили рыбу, и попали в беду. Один из рыбаков был со своим сыном. Рыбаки расположились на ночлег. Ночью поднялся сильный ветер. Ветер отколол льдину с людьми и унес её в открытый океан. Рыбакам удалось дать сигнал о помощи. Начальник порта, получивший сигнал, отправил вертолет, люди были спасены.
Борис Житков. «Как мальчик тонул»	Эта история о том, как спасли мальчика, который ловил рыбу на реке. Плотники строили пристань из бревен, которые плавали по реке. Мальчик пошел по этим бревнам не удержался, и, упав в реку, стал тонуть. От гибели его спасли проходящие мимо люди - телеграфист и автор рассказа.
Борис Житков. «Пожар в море»	Рассказ повествует о пожаре, который произошел в трюме корабля в открытом море. Капитан корабля дал сигнал бедствия на сушу и три спасательных корабля вышли из порта на помощь терпящему бедствие кораблю. Корабль и команда корабля были спасены.
Цыферов Г. М. «Жил на свете слонёнок»	Сказка о слоненке, который не знал, кем быть и поэтому очень грустил. Но вдруг в лесу произошел пожар и слоненок благодаря своему хоботу потушил горящий лес и спас зверят. После этого он решил быть пожарным.
Ильин Е. «Солнечный факел»	Стихи об огне, каким он бывает разным. Бывает полезным, но бывает и вредным опасным.
Барто А. «Гроза»	Рассказ в стихах о том, как дети испугались грозы. Две старших сестры решили успокоить младшего брата, который спрятался под одеялом в кровати.
Шефнер В. «Лесной пожар»	Рассказ в стихах о забывчивом охотнике, который по невнимательности оставил в лесу догорающий костер. А на следующий день костер разгорелся и нерадивого охотника настиг пожар.

Э. Успенский «Пожарная машина»	<p>Автор рассказа призывает читателя к осторожному обращению с огнем в лесу.</p> <p>Рассказ в стихах о пожаре в цирке и о доблестной работе пожарных, которые, как самые настоящие артисты цирка спасали животных под куполом цирка.</p>
---	--

ПОЛОЖЕНИЕ (Проект)

о проведении акции «Жизнь! Здоровье! Красота!», приуроченной к Всемирному Дню здоровья (7 апреля).

I. Общие положения

1.1. Настоящее положение определяет порядок и регламент проведения акции «Жизнь! Здоровье! Красота!», приуроченной к Всемирному Дню здоровья (далее Акция).

1.2. Цель Акции: привлечение внимания обучающихся к проблемам сохранения здоровья, информирование о факторах риска для здоровья, формирование культуры здоровья, пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков.

1.3. Задачи Акции:

- создать условия и возможности подросткам, молодежи выразить свое отношение к проблеме употребления и распространения ПАВ (в том числе курительных смесей, вейпов);
- сформировать у обучающихся отрицательное отношение к употреблению ПАВ;
- активизировать волонтерское движение;
- развить у обучающихся навыки ответственного отношения за выбор собственных решений.

II. Сроки проведения Акции

Акция проводится в соответствии с планом проведения областной недели «Жизнь! Здоровье! Красота!».

III. Участники Акции

В Акции могут принимать участие школьники, студенты, воспитанники, педагогический коллектив и родители.

В целях содействия развитию и распространению добровольческой (волонтерской) деятельности в образовательных организациях Иркутской области ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции» рекомендует в качестве организаторов Акции определить добровольческие, волонтерские объединения, представителей РДШ.

IV. Содержание акции

Условия проведения Акции:

- настоящее положение носит рекомендательный характер, и содержание Акции может корректироваться с учётом специфики и возможностей образовательной организации;
- Акция должна быть целостной и законченной, иметь основную идею и девиз.

V. Форма проведения Акции

5.1. Акция проводится в форме флэшмоба (флэшмоб – это заранее спланированное мероприятие, в котором большая группа людей

(мобберы) появляется в общественном месте, выполняет заранее оговоренные действия и затем расходится).

5.2. На подготовительном этапе необходимо определить: место, время Акции, назначить руководителя. Инструкции к Акции могут быть опубликованы на стенде, либо они выдаются до акции специальными агентами.

5.3. Общие правила проведения флешмоба:

- флэшмоб проводится четко по заранее утвержденному сценарию;
- группа приходит и уходит вовремя – минута в минуту, иначе теряется эффект «вспышки»;
- не создавать точечных скоплений, необходимо создать ощущение, что группа выросла ниоткуда и исчезла в никуда;
- не обсуждать моб ни до, ни во время, ни после акции;
- не нарушать общественный порядок;
- не оставлять после себя мусор;
- не использовать опасные предметы, пиротехнические средства;
- не совершать действия, опасные для жизни окружающих и участников флэшмоба;
- флешмоб должен вызывать недоумение, а не смех (все участники должны делать все с серьезным видом);
- флешмоб не должен содержать рекламу или её элементы.

**ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции» не рекомендует выкрикивать лозунги, противоречащие Федеральному закону от 29 декабря 2010г. №436 «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (например «Мы против курения!» «Сигарета зло!»). Сценарные планы Акции должны соответствовать законодательству Российской Федерации и тематике Акции. Не должно быть: названий и упоминаний о конкретных марках товаров, товарных знаках, высказываний, несущих антигосударственный смысл, изображений интимных сцен, информации в любой форме унижающей достоинство человека или группы людей, информации о спонсорах; имен политических деятелей и лидеров; религиозных движений, в том числе религиозной символики; любых форм упоминаний политических партий, политических лозунгов, высказываний, несущих антигосударственный и антиконституционный смысл; изображений всех видов свастики, насилия, дискриминации, вандализма, крови, отражающих телесные страдания людей и животных; текстов, сцен, звуковых эффектов, указывающих на насилие, а также любой формы проявления ощущения страха или стресса; информации, в любой форме унижающей достоинство человека или отдельной национальной группы людей, несущей какую-либо форму протеста, критики или негативного восприятия человеческого общества или природы. Необходимо помнить, что в акции участвует «позитивное большинство».*

VI. Подведение итогов Акции

По итогам проведения Акции рекомендуется подготовить творческий отчет в формате презентации и/или видео - отчета. Информацию о проведении Акции рекомендуется разместить на сайте образовательной организации. Самых активных участников (классы/группы) рекомендуется наградить за активное участие в Акции.

Приложение 3.

Список рекомендуемых интернет ресурсов для организации и проведения мероприятий, направленных на профилактику чрезвычайных происшествий с несовершеннолетними

Тема мероприятия	класс	Интернет ресурс
Викторина «Один дома»	1-5 класс	https://infourok.ru/viktorina-esli-ti-doma-odin-3929035.html
Видеоурок «Опасные и чрезвычайные ситуации»	5-6 класс	http://xn--b1aedk6a.xn--90akw.xn--p1ai/videouroki-obzh/videouroki-obzh-5-klass/
Видеоурок «Главные правила ОБЖ»	5-6 класс	http://xn--b1aedk6a.xn--90akw.xn--p1ai/videouroki-obzh/videouroki-obzh-5-klass/
Видеоурок «Какие службы защищают людей?»	5-6 класс	http://xn--b1aedk6a.xn--90akw.xn--p1ai/videouroki-obzh/videouroki-obzh-5-klass/
Видеоурок «Опасности в городе и в сельской местности»	5-6 класс	http://xn--b1aedk6a.xn--90akw.xn--p1ai/videouroki-obzh/videouroki-obzh-5-klass/
Видеоурок «Опасные ситуации в жилище»	5-6 класс	http://xn--b1aedk6a.xn--90akw.xn--p1ai/videouroki-obzh/videouroki-obzh-5-klass/
Видеоурок «Безопасное поведение на водоёмах в различных условиях»	8 класс	http://interneturok.ru/ru/school/obzh/8-klass/bezopasnost-na-dorogah/organizatsiya-dorozhnogo-dvizheniya-obyazannosti-peshehodov-i-passazhirov?seconds=0
Видеоурок «Организация дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров»	8 класс	http://interneturok.ru/ru/school/obzh/8-klass/bezopasnost-na-dorogah/organizatsiya-dorozhnogo-dvizheniya-obyazannosti-peshehodov-i-passazhirov?seconds=0
Социальные ролики: «Пищевое отравление» «Химический ожег», «Реанимационные мероприятия»	5-11 классы, родители, педагоги	http://xn--b1aedk6a.xn--90akw.xn--p1ai/uchebnye/pervaya-pomoshch-video/

Ролик МЧС России «Оказание первой помощи. Ожоги»	5-11 классы, родители, педагоги	https://www.youtube.com/watch?v=HvF3drFZqQw&index=18&list=PLB6DBCCD0AC7F48B6
Ролик МЧС России «Оказание первой помощи. Сильное кровотечение»	5-11 классы, родители, педагоги	https://www.youtube.com/watch?v=di-dqgcQRB4&index=19&list=PLB6DBCCD0AC7F48B6
Ролик МЧС России «Оказание первой помощи. Реанимация пострадавшего»	5-11 классы, родители, педагоги	https://www.youtube.com/watch?v=yM4-XeCPI-g&index=20&list=PLB6DBCCD0AC7F48B6
Ролик МЧС России «Оказание первой помощи. Иностранное тело»	5-11 классы, родители, педагоги	https://www.youtube.com/watch?v=arglqxJSOQs&index=21&list=PLB6DBCCD0AC7F48B6
<u>Видеоурок</u> «Общение с незнакомыми людьми»	5-11 классы	https://www.youtube.com/watch?v=hF7OXonrYvY&list=UU8VJfY2rcq6Qwx0ySOzJzNQ&index=47
Видеоурок «Опасности, которые могут Вам встретиться по дороге в школу»	1-11 классы	http://www.youtube.com/watch?v=F16Dm3bf-SY&list=UU8VJfY2rcq6Qwx0ySOzJzNQ&index=81
Безопасность - это важно! Сайт для детей, посвященный вопросам безопасности жизни. Игры, конкурсы и много интересной информации.	1-11 классы	http://senya-spasatel.ru/index.php?id=1
Спас-Экстрим. Портал детской безопасности. Сайт, который создан специально для детей. Здесь много иллюстраций, игр, комиксов, а также литературных, изобразительных конкурсов. На сайте много интересных и познавательных фильмов и мультфильмов	1-11 классы	http://www.spasextreme.ru/park/
Электронный детский журнал «Спасайкин». Основная тема сайта это - обучение детей правилам безопасного	1-11 классы	http://spasay-kin.ru/

поведения, как в обычной жизни, так и в случае чрезвычайной ситуации.		
ПОДРОСТОК И ЗАКОН. На сайте можно найти информацию о правах, обязанностях и ответственности с момента рождения и до 18 лет, телефоны служб доверия, а также получить юридическую онлайн-консультацию. В разделе мультимедиа-библиотеки «Понять, чтобы помочь» можно просмотреть циклы программ о правах ребенка, об обязанностях и ответственности ребенка.	5-11 классы	http://podrostok.edu.yar.ru/
Права и Дети в Интернете. Правовой веб-сайт для детей и подростков. На сайте представлены официальные документы, разъяснения юристами проблемных ситуаций, Конвенция о правах ребёнка, телефоны доверия правозащитных организаций в регионах России и многое другое.	5-11 классы	http://school-sector.relarn.ru/prava/
ПОМОЩЬ РЯДОМ: ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ ОНЛАЙН. На сайте можно: получить онлайн консультацию психолога; поделиться своими переживаниями с личным консультантом; узнать номера телефонов доверия и адреса организаций, где тебе помогут; получить полезную информацию и пройти тестирование; помочь другим и поделиться своей историей; поиграть в игры и перейти по ссылкам на интересные сайты.	1-11 классы	http://pomoschryadom.ru/
Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Иркутской области. В разделе «Безопасность детей» размещены методические разработки, наглядные пособия по различным вопросам обеспечения безопасности детей:	Педагоги Родители Дети	https://irkobl.ru/sites/kdnizp/bezopasnostdetei/

Приложение 4.

Методические рекомендации по проведению родительского собрания «Безопасный дом» (1-6 классы)

Пояснительная записка

Один из важнейших вопросов, который рано или поздно приходится решать всем родителям без исключения – обеспечение безопасности ребенка. Причем речь здесь идет не о том, чтобы оберегать малыша денно и нощно, ликвидировать все потенциальные опасности на его пути и подстелить соломки везде, где он может упасть. А о том, чтобы помочь ребенку самому организовывать собственное безопасное существование. Как и любой другой образовательно-воспитательный процесс, воспитание безопасности включает в себя определенные знания, умения и навыки. Вышесказанное определяет **актуальность** выбранной темы.

**Собрание целесообразнее проводить перед очередными школьными каникулами.*

Цели родительского собрания:

- актуализировать вопрос ответственного поведения родителей в области обучения детей безопасному поведению;
- объединить усилия семьи и образовательной организации в формировании у детей ответственного отношения к личной безопасности, к обеспечению безопасной жизнедеятельности;

Форма проведения: информационно-аналитическая беседа с элементами ситуативного практикума.

Участники: педагоги (преподаватель ОБЖ, педагог-психолог, социальный педагог), родители (законные представители).

Подготовительный этап: педагог изучает литературу по проблеме, готовит памятки для родителей, презентацию по теме.

Оборудование, оформление:

- выставка литературы по проблеме собрания;
- интерактивная презентация;
- наглядные материалы по обучению различным аспектам безопасного поведения;
- памятки для родителей.

ПЛАН:

- 1) вопросы обучения ребенка безопасному поведению;
- 2) ситуативный практикум и обмен опытом семейного воспитания;
- 3) подведение итогов собрания.

ХОД СОБРАНИЯ

Современная жизнь связана с необходимостью обеспечения безопасной жизнедеятельности и требует обучения не только детей, но и их родителей безопасному поведению в сложных условиях социального, техногенного, природного и экологического неблагополучия. Сегодня вопросы привития детям навыков безопасного поведения, способности предвидеть опасные

события и умения по возможности избегать их, а при необходимости действовать, очень актуальны.

Одна из основных задач в работе образовательного учреждения — охрана жизни и здоровья детей. Идея, лежащая в основе формирования у детей навыков безопасного поведения в природе и социуме, заключается в том, что эффективность полученных знаний, умений и навыков можно повысить посредством ответственного поведения родителей.

Проблема детской безопасности интернациональна и актуальна для всех слоёв населения. Но 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 них, а иногда жалеют на это средства и время.

В словаре русского языка С.И.Ожегова «безопасность» определяется как «положение, при котором не угрожает опасность кому-нибудь, чему-нибудь». К сожалению, современного человека постоянно подстерегают различные опасности.

Перечень названий, терминов возможных опасностей насчитывает более 150 наименований и при этом не считается полной. Источниками опасностей являются природные процессы и явления, техногенная среда и человеческие действия.

Для того чтобы, родители, оценили свое отношение к вопросам безопасности, предлагаем ответить на ряд вопросов. Мысленно ставьте себе 1 балл за каждый ответ «Да».

1. Всегда ли вы соблюдаете правила безопасного движения транспортных средств? И даже тогда, когда вы знаете, что вас никто не видит?
2. Проверяете ли вы сами и научили ли детей, уходя из дома, проверять, выключены ли электроприборы, газ, вода?
3. Научили ли вы детей правилам пользования электроприборами, газовой плитой и другой бытовой техникой? Знаете ли вы и научили ли ребенка правилам безопасного пользования Интернетом?
4. Знает ли ваш ребенок номера телефонов экстренных служб?
5. Вы не совершите в присутствии ребенка необдуманый поступок, например, искупаетесь в незнакомом водоеме, прогуляетесь по тонкому льду и т. п.?
6. Вы знаете, как и с кем, ваш ребенок проводит свободное время?
7. Проинструктировали ли вы своего ребенка, как он должен себя вести в случае экстремальных ситуаций, например, к нему подошел и зовет с собой незнакомый человек или он почувствовал запах дыма в квартире?

За каждый утвердительный ответ поставьте 1 балл.

Если вы набрали менее 7 баллов, то ответственным Ваше отношение к жизненно важным вопросам назвать нельзя.

К сожалению, зачастую родители сами демонстрируют отсутствие культуры поведения в быту и, соответственно, закладывают у детей отрицательные стереотипы поведения. Большинство родителей,

обеспокоенных за своих детей, прибегают к брани, многословным предупреждениям и даже к наказаниям. Но такой метод не дает эффекта. Только терпение и настойчивость являются эффективными средствами, которыми необходимо запастись всем взрослым ради спасения жизни и здоровья своего ребёнка.

Все мы - педагоги и родители - пытаемся ответить на вопрос: «Как обеспечить безопасность и здоровье наших детей?». Давайте вместе постараемся найти ответ на него.

Что такое безопасность? Это не просто сумма усвоенных знаний, а умение правильно себя вести в различных ситуациях, применение знаний на практике.

Как вы сами думаете, что должны делать взрослые, чтобы обеспечить безопасность и здоровье своих детей? (Ответы родителей).

Обобщая все полученные ответы можно сделать вывод, что:

- во-первых, надо дать детям необходимую сумму знаний об общепринятых нормах безопасного поведения;
- во-вторых, научить адекватно, осознанно действовать в той или иной обстановке, помочь детям овладеть элементарными навыками поведения дома, на улице, на природе, в транспорте, на дороге;
- и, конечно же, развить у школьников самостоятельность и ответственность.

Эффективность обучения детей безопасному поведению в быту в большей степени зависит от положительного примера взрослых. Важно, чтобы вы, как родители, осознали, что нельзя требовать от ребёнка выполнения какого-либо правила поведения, если сами не всегда этому следуете. Недостаточный уровень культуры поведения взрослого в быту приводит к таким же явлениям и у детей.

Целью, как образовательной организации, так и родителей в области безопасности является создание условий для обеспечения безопасности детей путем повышения безопасности жизнедеятельности. В комплексную безопасность, которую необходимо обеспечить входят:

- Пожарная безопасность.
- Электробезопасность.
- Профилактика наркомании и токсикомании.
- Гражданская оборона.
- Антитеррористическая защищенность.
- Психологическая безопасность.
- Профилактика правонарушений.
- Первая медицинская помощь.
- Физическая охрана.
- Охрана труда и техника безопасности.

В рамках одного родительского собрания мы не сможем подробно обсудить способы и методы обучения тем или иным правилам безопасной жизнедеятельности. Но мы обозначим основные проблемные ситуации,

дадим рекомендации, которые помогут вам научить детей не теряться в экстремальных ситуациях, выбрать правильную с точки зрения безопасности модель поведения.

Окружающее пространство человека можно разделить на открытое (река, улица, поле и т.д.) и замкнутое (закрытое помещение, подвал, закрытая комната и т.д.)

В открытом пространстве ребенок может обратиться за помощью, попытаться сам выйти из ситуации или предпринять действия по самоспасению.

В замкнутом пространстве у ребенка остается два поведения: звать на помощь или самому предпринять меры по спасению.

Обращение за помощью – первый вариант поведения ребенка в экстремальной ситуации. Дети должны понять и запомнить, к кому они могут обратиться в чрезвычайной ситуации, конечно, в большинстве случаев это будет взрослый. С детьми необходимо отрабатывать модели поведения в различных ситуациях: потерялся в магазине – обратись к продавцу, кассиру или представителю охраны, заблудился в городе – обратись к милиционеру. Если возник пожар – позвони в службу 01. Второй вариант поведения – постарайся избежать продолжения опасной ситуации: встретил незнакомого человека в подъезде – выйди из подъезда.

Важно, чтобы дети не только знали номера телефонов экстренных служб, но и умели правильно вызвать такую службу, то есть, что в какой последовательности назвать. Например, если вызывается пожарная служба, ребенок должен сообщить, что горит, адрес, номер подъезда, код подъезда, фамилию, телефон.

На видном месте в квартире должны быть также рабочие телефоны родителей, соседей, родственников, то есть людей, к которым ребенок может обратиться в случае чрезвычайной ситуации.

Объяснить ребенку, кому он имеет право открывать дверь, если дома находится один. Как себя вести, если в дверь звонит незнакомец, где в квартире перекрывается вода, если авария водопровода случается в квартире, где выключается газ, электричество.

Ощущение страха, паника часто не позволяет взрослым, а детям особенно, принять правильное решение, т.е. определить конкретные действия, ориентированные на сохранение собственного здоровья, их последовательность порядок.

Мы предлагаем вам обсудить проблемные ситуации в микрогруппах. Ваша задача – осознать, что подобное может случиться и в вашей семье, никто не застрахован от экстремальных ситуаций. Необходимо понять самим и сформировать у детей модель безопасного поведения в быту, на дорогах, на улице, на природе, позволяющую действовать в адекватно конкретной реальной жизненной ситуации.

(Предлагаются ситуации для анализа в микрогруппах)

Ситуация № 1. Анна сидела на диване и читала журнал, когда обе лампочки, почему-то, начали время от времени мигать. Затем, ярко вспыхнув, разом

погасли. Почувствовав к тому же незнакомый запах, она заподозрила неладное и испугалась. В квартире что-то горело.

В соседней комнате Анна увидела дымящийся телевизор. Огня не было. Такое случилось впервые. От неожиданности девочка стояла, бездумно и заморожено глядя на густой дым, не решаясь сразу вызвать пожарных.

Но через несколько секунд ей стало жаль терять свой телевизор. Надо же что-то делать! Она кинулась за водой, схватила на кухне чайник, вернулась в комнату. И вдруг вспомнила прочитанные недавно в какой-то газете правила поведения во время пожара. «Нужно обесточить его, выключить из сети», — пришла в голову здравая мысль. Однако и после этого прибор продолжал дымиться. «Кроме того, при горении следует немедленно и любым способом ограничить доступ воздуха», — сообразила она и накинула на него старое пальто.

Дым вскоре прекратился, и только неприятный запах гари все еще распространялся по квартире. Опасность миновала. «Умница, сама справилась», — похвалила себя Анна. Ремонт телевизора обошелся недорого. Ситуация № 2. Эту собаку, похожую на плюшевую игрушку, хотелось потрогать, потерев за уши: «Разве такое чудо может причинить кому-то вред?» — подумали сидящие на лавочке старушки и мамы, гуляющие со своими детьми. Они не обратили внимания на то, что, несмотря на милейший вид, животное имеет огромные размеры, гуляет вдали от хозяина, без намордника и поводка, да еще и в том месте, где играют дети. Ребятишки, что посмелей, подбежали к собаке и хотели ее погладить. Сначала поведение животного ни у кого не вызывало опасения. Затем пес внезапно заволновался, принял угрожающий вид, оскалил пасть и зарычал. Дети завизжали от удовольствия. «Это он так с вами играет!» — крикнул хозяин пса издалека.

Один из малышей помахал перед собакой лопаткой, видимо, приглашая ее поиграть с ним. Но для «милого плюшевого создания» это был жест угрозы и сигнал к действию. Собака мгновенно набросилась на маленького человечка...

Возвращение к жизни для малыша было долгим и мучительным.

Итак, первая предложенная ситуация была связана с пожаром в квартире.

Обозначим основные причины пожаров в быту:

- неосторожное обращение с огнем при курении и приготовлении пищи;
- неисправность электропроводки;
- использование импортных электробытовых приборов, теле-, видео- и аудио-техники, не адаптированных к отечественной электросети;
- проведение электрогазосварочных работ при ремонтных работах в квартирах;
- детская шалость с огнем;
- деятельность коммерческих структур, размещающих свои взрывопожароопасные производства в жилых домах, и др.

Как же необходимо действовать при возникновении пожара?

При первых признаках пожара (запах дыма, отблески пламени и т.п.)

- сообщите о пожаре в пожарную часть по телефону 01;
- отправьте на улицу престарелых и детей;
- для защиты органов дыхания от отравления дымом и продуктами горения используйте ватно-марлевую повязку, полотенце, кусок плотной ткани, обильно смоченные водой;
- приступайте к тушению пожара водой из крана на кухне, ванной или внутренних пожарных кранов; используйте также плотную мокрую ткань, мешковину, брезент и т.д. Берегитесь поражения электротоком. При опасности поражения электрическим током отключите автомат в щитке на лестничной площадке;
- струю воды направляйте на очаги наиболее сильного горения, время от времени меняя направление струи, чтобы предупредить распространение огня. Не следует лить воду по дыму или на верхнюю часть пламени;
- при тушении горячей мебели распределяйте воду по возможно большей поверхности;
- горючие жидкости тушить водой нельзя. Для их тушения пользуйтесь огнетушителем, а если его нет - накройте горящее пятно смоченной в воде плотной тяжелой тканью;
- горящую электропроводку под током тушите углекислотным (порошковым) огнетушителем;
- при пожаре не открывайте окна и двери: поток воздуха способствует распространению огня.

Самостоятельное тушение пожара производите только в том случае, если очаг пожара носит локальный и простой характер, вы уверены в успехе и отсутствует угроза вашей жизни. В противном случае покиньте квартиру, закрыв за собой дверь, если ликвидировать пожар своими силами не удалось.

Немедленно сообщите об обстановке соседям и жильцам квартир этажом выше и ниже.

Если из-за высокой температуры выйти из квартиры через лестничную площадку невозможно, попытайтесь ползком (температура у пола значительно ниже) выбраться на балкон, закрыть за собой дверь и позвать на помощь прохожих.

Обязательно встретьте пожарных и укажите место пожара.

Нередко бывают ситуации, когда при возникновении пожара ребенок оказывается один в квартире.

Ребенок младшего школьного возраста чаще всего пытается спрятаться от пожара тут же в квартире. Напуганный ребенок закрывает глаза или прячется в укромное место, думая, что там его никто не найдет, так проявляется инстинкт самосохранения.

Ребенок может кричать от страха, но если шок от события слишком большой – голос может отказаться, и ребенок будет просто молча прятаться,

что в случае пожарной опасности значительно затрудняет его поиск и повышает риск гибели.

Дети часто боятся пожарных в больших ярких костюмах, принимая их чудовищ из мультиков и сказок, поэтому прячутся и от них тоже. Обязательно нужно рассказывать ребенку истории о том, как его ровесник смог остановить пожар и спасти друзей, как храбрые пожарники помогают при тушении огня и тому подобное.

Важно, чтобы ребенок понял, что во время пожара нельзя поддаваться чувству страха и молча прятаться, а можно спасти себя и других. Ни в коем случае не следует пугать ребенка тем, что при его плохом поведении позовут страшного дядю-пожарника, нельзя рассказывать ему страшные истории, в которых речь идет об игре со спичками, смерти от возгораний и пожаров.

Родителям нужно научить своего ребенка тому, как правильно вести себя при пожаре, рассказать и показать место, где в помещении находится пожарный шкаф, противопожарное оборудование или средства, помогающие тушению пламени (плотные тканевые вещи, одеяла).

Итак, научить детей действиям при пожаре - обязанность каждого родителя.

Вторая ситуация, которая была предложена вам для обсуждения – нападение собаки на ребенка.

Существует стереотип: собака – друг человека. Собака живет, чтобы служить, оберегать и защищать своих хозяев, взрослых или маленьких. Но когда ситуация превращается в абсолютно противоположную, четвероногое животное превращается в нападающего. Взрослый не даст себя в обиду, сумеет отбиться. А ребенок сможет защититься при нападении собаки?

Признаки возможного нападения можно распознать заранее. Не думайте, что какие-то породы больше склонны к нападению, чем другие. Укусить могут собаки любой породы. Правила безопасности заключаются, прежде всего, в том, чтобы сильно не приближаться к собаке, даже если она сидит на цепи.

Если собака гуляет с хозяином, надо всегда спрашивать разрешения, прежде чем погладить ее, а затем дать сначала понюхать свои руки. Кроме того, погладить лучше шею, а не голову, так как многие собаки не любят, когда прикасаются к голове. Скажите своим детям, что нельзя делать резких движений около собаки, так как это может вызвать агрессию.

Внушите ребенку, что когда собака несется прямо на него и убежать поздно, надо замереть на месте, стоя абсолютно прямо, ноги вместе. Можно согнуть руки, чтобы кулаки были на шее, а локти на груди. Нельзя смотреть на собаку, так как практически все собаки воспринимают прямой зрительный контакт как вызов.

Объясните, что если собака далеко, то, естественно, лучше вовремя убежать, но нельзя забывать, что собака бежит гораздо быстрее человека и может его настигнуть. А бегство она воспринимает, как сигнал к преследованию. Кстати, это не означает, что собака обязательно укусит. Она

может просто понюхать и уйти. Расскажите детям, что сразу после этого надо на минуту-другую оставаться на месте, и только потом медленно отступать.

Что делать, если собака явно очень опасна и агрессивна? В случае нападения набросить что-либо на морду – куртку, школьный рюкзак или развернуть перед собакой велосипед. Это не позволит собаке сильно укусить. Если собака очень большая и сбила с ног, то надо сразу же постараться принять такую позу: лицо вниз, ноги вместе, кулаками закрыть заднюю часть шеи так, чтобы руки защищали уши. Лучше постараться свернуться клубком, то есть подогнуть колени, обязательно лицом вниз. Эта позиция защищает жизненно важные области. Потренируйтесь дома вместе с ребенком, это может спасти жизнь в чрезвычайной ситуации.

Конечно, излишне не надо пугать детей собаками, но обсудить правильное поведение в любом случае необходимо. Особенно, если дети много ездят на велосипедах, отдыхают в сельской местности, на даче и т.д.

Собаки в нашей повседневной жизни встречаются очень часто. И мы не можем быть уверены в доброте каждой «псины», которая попадает на ребенка на пути. И мы не можем быть рядом абсолютно все-то время, пока малыши гуляют, будь то на улице, во время прогулки в парке, когда ребенок катается на велосипеде или на роликах. Знакомая и самая добрая из всех собак однажды неожиданно может проявить агрессию из-за десятка причин. И нельзя точно сказать, в какое время года детям больше пригодятся знания, как защититься при нападении собаки. Это один из видов безопасного поведения, когда взрослых нет рядом.

Мы обсудили непростые ситуации. Надеюсь, что и свой и чужой опыт помогут Вам справиться в случае возникновения подобных случаев. И не забудьте рассказать об этом своим детям и так же как мы сейчас с вами, обсудить модель безопасного поведения.

Итак, главный вывод сегодняшнего мероприятия - если Вы хотите максимально обезопасить ребенка, то Ваша главная задача в этом случае – выработать у него привычки безопасного поведения, условные рефлекс, которые помогут ему избежать опасных ситуаций и научат правильному поведению при столкновении с потенциальной опасностью.

Не забудьте взять памятки, которые были разработаны специально для того, что бы помочь вам обучить ребенка безопасному поведению.

ПАМЯТКИ РОДИТЕЛЯМ

Пожарная безопасность при проведении новогодних праздников

При организации и проведении в доме новогодних праздников необходимо соблюдать следующие основные правила пожарной безопасности:

- устанавливайте елку на устойчивой подставке;
- ветки и верхушка елки не должны касаться стен и домашних вещей;
- не устанавливайте елку вблизи отопительных приборов;
- не обкладывайте елку ватой, не пропитанной огнезащитным составом;
- не допускайте зажигания в помещениях бенгальских огней, хлопушек и пользования открытым огнем вблизи елки;

- не допускайте игр детей в маскарадных костюмах из марли, ваты и бумаги, не пропитанных огнезащитным составом;
- не зажигайте на елках свечи и не украшайте игрушками из легковоспламеняющихся материалов;
- электрические гирлянды должны быть заводского изготовления и полностью исправными. Электросеть должна защищаться заводскими предохранителями;
- не разрешайте детям самостоятельно включать электрогирлянды.

Предупреждение нападения собаки

Чтобы избежать внезапного нападения собаки, старайтесь не провоцировать ее — не заговаривайте и не пытайтесь погладить чужую собаку, не смотрите долго собаке в глаза, не улыбайтесь ей. Не бросайте в собаку палки и камни, не отбирайте у собаки никакие предметы (пусть это сделает хозяин).

Если собака напала:

- не убегайте от собаки — она бежит быстрее вас. Кроме того, ваш бег может вызвать у собаки охотничий инстинкт — жажду погони;
- остановитесь и твердо отдайте несколько команд: «СТОЯТЬ!», «СИДЕТЬ!» или «ЛЕЖАТЬ!» - это может привести собаку в растерянность. Встречайте нападение собаки, стоя не лицом к ней, а чуть развернувшись боком, чтобы иметь возможность наблюдать за ней краем глаза. Не поворачивайтесь к собаке спиной, чтобы она не почувствовала ваш страх и не решилась атаковать. Не делайте резких движений;
- подручными средствами при защите от собак могут быть палки, камни, ваша сумка или зонтик — крепко держите их перед собой и дайте собаке вцепиться в этот предмет. Не отпуская ваше оружие защиты, быстро осмотритесь и медленно отступайте к укрытию (забору, стене дома), не выпускайте собаку из виду;
- собака прыгает на вас — встречайте нападение ударом ноги в живот собаки. Выставьте перед собой сумку или свернутую одежду. Прижмитесь спиной к стене или забору, закройте лицо и шею руками, старайтесь не упасть;
- если собака вас укусила, промойте рану перекисью водорода или обильным количеством воды, окружность раны смажьте йодом, наложите чистую повязку;
- обязательно и как можно скорее обратитесь в ближайший травматологический пункт для получения медицинской помощи;
- оказавшись в безопасности, напишите заявление в отделение милиции или участковому инспектору, указав по возможности точный адрес владельца собаки

Безопасность в интернете

Беря на себя ответственность за действие детей в интернете, родители могут значительно уменьшить любые возможные риски. В сегодняшнем веке электронных технологий очень важно обучить ребенка правилам безопасности пользования Интернетом. Даже если вы думаете, что у вашего ребенка нет доступа к интернету, эти правила очень важны, так как интернет доступен везде!

- никогда не предоставляйте любую идентифицирующую информацию: адрес, название школы или телефонный номер;
- ознакомьтесь с сайтами, на которых бывает ваш ребенок. Пусть он вам покажет, что он или она делает в интернете;
- никогда не позволяйте ребенку устраивать встречи лицом к лицу с другим пользователем. Если такая встреча назначена, она должна пройти в общественном месте, и вы должны сопровождать своего ребенка;
- никогда не отвечайте на сообщения, которые вы считаете неприличными, вульгарными, и которые заставляют вас чувствовать себя неудобно. Научите ребенка сообщать вам, если он/она столкнется с такого рода сообщениями;
- установите правила и руководства по пользованию интернетом вашим ребенком;
- следите за тем, чтобы ребенок соблюдал эти установленные правила;
- узнайте больше о блокировании, фильтрации и оценке содержания сайтов;
- лучше установить компьютер в гостиной, нежели в детской комнате;
- познакомьтесь с друзьями вашего ребенка, с которыми он общается в интернете, также как и со всеми остальными его друзьями;
- повесьте эти правила, как напоминание, возле компьютера.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова С.В. Теория и методика обучения и воспитания безопасности жизнедеятельности: учебно-методическое пособие. – Южно-Сахалинск: изд-во СахГУ, 2012. – 244 с.
2. Желиба Е.Н., Чмырь А.И., Троян В.С., Савинов Е.О. Безопасность жизнедеятельности: Курс лекций. – М.: Академия ГПС Украины, 2014. – 356 с.
3. Обеспечение безопасности детей в быту. Ответственность родителей. / Методические рекомендации для родителей/ Сост. Никифоров А.А., Политова Р.И. – Белгород, БелРИПКППС, 2009. – 30 с.
4. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2015/07/20/roditelskoe-sobranie-bezopasnyy-dom-bezopasnyy>

**Методические рекомендации
по проведению межведомственной профилактической акции
«Безопасные окна»**

С наступлением весенне-летнего периода многие родители забывают о том, что открытое окно может быть смертельно опасно для ребенка. Каждый год от падений с высоты гибнет огромное количество детей. По данным регионального ГУ МВД, за последние два с половиной года в Приангарье из окон выпали 86 детей, шесть случаев привели к летальному исходу. Четверть трагических случаев сопряжены с москитной сеткой. Основными причинами подобных происшествий являются ослабленное внимание взрослых, а также создание условий свободного попадания ребенка на подоконник или балкон.

Методические рекомендации по организации и проведению межведомственной профилактической акции «Безопасные окна» (далее Рекомендации) направлены на оказание методической помощи администрации образовательной организации, педагогическим работникам, ответственным за профилактику детского травматизма.

В Рекомендациях изложены мероприятия (в том числе с использованием межведомственного ресурса) по профилактике детского травматизма и несчастных случаев в данном направлении.

I. Общие положения

1.1. Настоящие рекомендации определяют порядок и регламент проведения межведомственной профилактической акции «Безопасные окна» (далее - Акция).

1.2. Акция проводится с участием всех органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в целях обеспечения безопасности детей и подростков Иркутской области, профилактики выпадения несовершеннолетних из окон, информирования их о возможных трагических последствиях в результате выпадения, обращения внимания родителей на необходимость соблюдения правил безопасности.

1.3. Основными задачами Акции являются:

— информационно – просветительская деятельность для детей и их родителей (законных представителей) по предупреждению случаев выпадения детей из окон;

— обучение несовершеннолетних и их законных представителей навыкам безопасного поведения;

— уточнение банка данных семей, находящихся в трудной жизненной ситуации, а также в социально - опасном положении;

— организация эффективного взаимодействия всех органов и учреждений системы профилактики, государственных органов и органов местного самоуправления, общественных организаций по организации профилактической работы с несовершеннолетними, их законными представителями;

— проведение профилактической работы с родителями (законными представителями) по разъяснению возможных правовых последствий за ненадлежащее исполнение обязанностей по содержанию и воспитанию несовершеннолетних.

II. Сроки проведения Акции

Срок проведения Акции - с 06 апреля по 30 мая 2020г. на основе межведомственной координации и согласованных действий всех участников.

III. Участники Акции

3.1. Несовершеннолетние (дошкольного, младшего, среднего школьного возраста), родители (законные представители).

3.2. В подготовке и проведении мероприятия участвуют специалисты, органов образования, здравоохранения, занятости населения, физической культуры, спорта и туризма, учреждений социальной защиты, специалисты по делам молодежи, КДН и ЗП, МЧС России, сотрудники органов внутренних дел, средства массовой информации, общественные организации, уставная деятельность которых направлена на защиту прав детей, иные заинтересованные организации.

3.3. Межведомственная деятельность участников мероприятия осуществляется при соблюдении следующих условий:

— законности, равенства всех участников мероприятия при постановке вопросов, внесении предложений, разработки рекомендаций и мероприятий;

— самостоятельности каждого органа, учреждения, организации в пределах предоставленных им полномочий при выполнении согласованных решений, рекомендаций в проведении мероприятий;

— ответственности руководителя органа, учреждения, организации, участвующих в мероприятии, за невыполнение согласованных решений.

IV. Организация и проведение Акции

4.1. Провести анализ ситуации дел по данной проблеме на уровне региона, муниципалитета. На основе полученных данных необходимо организовать проведение Акции в несколько этапов.

4.2. Первый этап:

— разработка и утверждение плана мероприятий ОО. Создание приказа ОО о проведении Акции (с указанием ответственных лиц).

— Информирование о проведении Акции населения, представителей органов и учреждений, входящих в систему профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, для принятия участия.

— Размещение на официальных сайтах органов и учреждений системы профилактики, в местах общественного пользования (магазины, клубы), спортивных учреждениях, учреждениях культуры и физкультуры, поликлиниках, дошкольных и образовательных организациях, учреждениях дополнительного образования, социальных сетях/мессенжерах информационных материалов по профилактике выпадения детей из окон;

4.3. Второй этап: проведение просветительских мероприятий.

— для педагогов тематические педагогические совещания, семинары, инструктажи;

— для родителей (законных представителей несовершеннолетних) родительские собрания, лектории, беседы с привлечением специалистов на темы: «Угроза выпадения ребенка из окна», «Не оставляйте детей дошкольного возраста без присмотра дома», «Правила поведения в случаях, когда ребенок остался один дома», «Как учить ребенка дома правилам безопасности» и др.

— для несовершеннолетних с целью формирования навыков безопасного поведения: уроки безопасности, викторины на темы: «Знатоки правил безопасности», «Ты один дома» и др.

4.4. Третий этап: проведение рейдов, посещение семей, находящихся «в трудной жизненной ситуации», семей находящихся в «социально-опасном положении», семей, состоящих на учете в ОВД. Проведение профилактических бесед по предупреждению несчастных случаев с несовершеннолетними, раздача информационных буклетов, памяток о профилактике выпадения детей из окон. Обобщение и анализ результатов проведенного мероприятия.

V. Подведение итогов акции

5.1. По итогам проведения Акции рекомендуется подготовить творческий отчет в формате презентации и/или видео (фото) - отчета.

5.2. Информацию о проведении Акции рекомендуется разместить на сайте образовательной организации.

5.3. Отчёты о результатах проведения межведомственной акции «Безопасные окна» муниципальным органам управления образованием, государственным образовательным организациям необходимо направить в ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции» (далее ГКУ «ЦПРК») в срок до 10.05.2020г. (по прилагаемой форме).

Статистический отчет о результатах проведения межведомственной профилактической акции «Безопасные окна»

Муниципальное образование _____

Сроки проведения _____

Сведения о результатах работы		ед.
Количество образовательных организаций	Всего (ОО)	
	принявших участие (ОО)	
Количество проведенных мероприятий	с родителями/законными представителями	
	с педагогами	
	с обучающимися	
Количество совместных мероприятий с субъектами профилактики (всего)	Органы здравоохранения	
	МЧС	
	Территориальные КДНиЗП	
	и др.	

Число принявших участие	родителей/законных представителей	
	педагогов	
	обучающихся	
Адрес сайта управления образования со ссылкой на информацию о проведении Акции		

**Методические материалы
для проведения межведомственной профилактической
акции «Безопасные окна»**

Профилактическое занятие с обучающимися (1-4 классы)

Задачи:

- закреплять знания детей о безопасности.
- Дать понятие детям о том, какую опасность представляют собой открытые окна и балкон.
- Учить детей быть осторожными, вести себя правильно, когда они остаются одни.
- Формировать у детей умение предвидеть опасность, избегать опасные ситуации.
- Расширять словарный запас детей.

Оборудование: проектор, компьютер, экран, бумага, карандаши.

Ход занятия:



Учитель: ребята, а к нам сегодня пришёл гость (показывает мячик, который перевязан бинтом, заклеен пластырем) Хотите узнать, что с ним произошло? Давайте тогда посмотрим на экран? Ой, да нам ещё пришло и электронное письмо, давайте прочитаем? Тогда слушайте: *«Здравствуйте дорогие ребята! Это пишет вам Незнайка: Мы с друзьями*

играли у окна. Очень весело играли. Вверх бросали мячик. Нас предупреждала бабушка давно, что играть нам здесь опасно – мяч влетит в окно. Всё случилось за секунды: звон стекла и громкий плач, да к тому ж ещё дырявый мяч. В дырках мяч лежит под стулом, и не склеишь то окно! И не склеишь пальчик мой, что порезал я окном.

Учитель: вот какую историю рассказал нам Незнайка, про себя и мячик. Как вы думаете, правильно ли поступил Незнайка с друзьями? Почему?

Учитель: молодцы, ребята! Мы с вами говорили о том, что в каждом доме встречается много опасностей. А наш гость мячик приглашает вас поиграть с ним и научиться вести себя так, чтобы не случилось беды. Вставайте в круг.

Дидактическая игра: «Можно или нельзя»

Я буду вам бросать мячик вы должны его поймать бросить мне обратно и сказать, можно так делать или нет.

1. Можно открывать дверь незнакомому человеку?
2. А если скажет, что котенка принес? Конфеты?
3. Если скажет что полицейский или врач?
4. Можно играть кубиками?
5. Можно играть с ножницами? Можно ли играть с иголками?
6. Можно брать иголки в рот?
7. Можно убирать игрушки на место?
8. Можно ли кушать таблетки, без разрешения взрослых?
9. Играть с таблетками или угощать друзей?
10. Можно играть в игрушки?
11. Можно включать утюг без спросу?
12. Газовую плиту можно включать?
13. Можно играть со спичками?
14. Можно помогать маме?
15. Можно залезать на подоконник?
16. Можно облакачиваться на стекло?
17. Высовываться в открытые окна?
18. Можно залезать на подоконник?
19. Можно облакачиваться на стекло?

Дети выполняют задание, объясняя свой выбор.

Учитель: посмотрите на экран и рассмотрите картинки: спички, утюг, горящая конфорка, электрошнур, колющие режущие предметы, открытый балкон, открытое окно, стеклянная посуда, плита, кипящий чайник.

Учитель: Незнайка написал, что в этой квартире родители оставили малышей Таню и Мишу, а сами ушли в магазин. Расскажите, пожалуйста, малышам, какими предметами нельзя пользоваться без взрослых, чтобы не случилось беды. Я сам могу все перепутать. (Дети по очереди рассказывают про каждый предмет).

Учитель: молодцы, вы все правильно рассказали. А у меня для вас есть загадка:

Я из дома на порог
Лишь один шагнул шажок
Дверь закрылась за спиной,
Нет пути передо мной.
(балкон)

Учитель: правильно. А у кого есть балкон в квартире? Для чего он нужен? Какая опасность может подстергать нас на балконе? Чего нельзя делать на балконе? (Бегать, прыгать, кувыркаться, переваливаться.)

Выйдешь на балкон – так знай:

*Там на стулья не вставай!
Это может быть опасно –
С высоты лететь ужасно.
На перила не взбирайся,*

*Низко не перегибайся –
Будет сложно удержаться...
Ты ж не хочешь вниз сорваться?*



А сейчас, посмотрите на экран. (На экране картинка с открытым окном и балконом).

- Чем опасно открытое окно?

- Разрешают ли вам родители дома самим открывать окна?

Можно выглядывать в открытые окна?

Почему так говорят: «Человек не птица, удобнее по лестнице спуститься?»

Балкон – не место для игры

Без взрослого туда не выходи.

Просмотр мультпликационного фильма «Аркадий Паровозов спешит на помощь – Почему опасно залезать на подоконник»

<https://www.youtube.com/watch?v=a2nDzBR2Mxs>

После просмотра учитель делает вывод:

— Дети не должны оставаться одни в комнате с открытым окном, балконом.

— Подходить к открытому окну или выходить на балкон без взрослого.

— Очень опасно высовываться в открытое окно, играть на подоконнике.

— Если вы вышли на балкон, никогда не играйте в подвижные игры, не прыгайте.

— Не перегибайся через перила балкона.

— Если вы думаете, что внизу что-то интересное, лучше спуститься вниз по лестнице.

Запомните, дети, правила эти и смело оставайтесь дома одни, с вами не случится никакой беды!



Учитель:



Светит солнышко в окошко,

На окне мурлычет кошка.

Рядом куколка сидит,

И на улицу глядит.

Скажем кукле,

Скажем кошке:

Не сидите на окошке.

Неужели вам не ясно?

На окне сидеть опасно!

Конкурс рисунков на тему: «Так делать запрещается!».

Итог занятия: дети, вы все сегодня молодцы. Все справились с заданиями, Незнайки и моими заданиями. Мы с вами вспомнили сегодня много правил безопасного поведения дома.

Помнить и знать эти правила нужно всегда, что бы с вами не случилось ничего плохого.

Ты помни правила всегда,
 Чтоб не случилась вдруг беда.
 И неприятность не пришла,
 И где-то вдруг тебя нашла.
 И надо их не только знать,
 А постоянно выполнять.

Полезные интернет ресурсы по теме «Безопасные окна»

№	Название	Целевая аудитория	Адрес интернет ресурса
1.	Социальный ролик «Безопасный дом»	Родители	https://www.youtube.com/watch?v=jvOMEKI2kEw&feature=emb_logo
2.	Мультипликационный фильм «Аркадий Паровозов спешит на помощь - Почему опасно залезать на подоконник»	Школьники 1-4 классы	https://www.youtube.com/watch?v=a2nDzBR2Mxs
3.	Мультипликационный фильм «Уроки безопасности с Крокой. Окно и балкон»	Школьники 1-4 классы	https://www.youtube.com/watch?v=TKIIrgNIqV8
4.	Социальный ролик «Акция -Безопасные окна»	Родители	https://www.youtube.com/watch?v=Ov-C0Y7up1Y
5.	Развивающий мультипликационный фильм «Правила безопасности - один дома»	Школьники 1-6 классы	https://www.youtube.com/watch?v=G1Nk6cVp0TY
6.	Социальный ролик «Безопасный дом»	Родители	https://www.youtube.com/watch?v=782Jmz9mJsc
7.	Социальный ролик «Замки на окна для детской безопасности!»	Родители	https://www.youtube.com/watch?v=7B5gPDncX0w

Беседа - консультация для родителей «Безопасные окна»

Ежегодно с наступлением весны отмечается рост несчастных случаев, которые связаны с выпадением маленьких детей из окон. Печальная статистика выпадения детей из окон говорит о том, что почти половина случаев происходит из-за

порвавшейся москитной сетки. Поскольку, с одной стороны, москитная сетка не предназначена для больших нагрузок, а с, другой, она дает детям ложную уверенность в своей надежности, они наваливаются на неё, как на стекло... и последствия трагичны. Каждому родителю необходимо знать, какими должны быть безопасные окна для детей, и какие меры необходимо предпринимать для уменьшения риска выпадения ребенка из окна или балкона.

Как защитить ребенка от падения из окна?

В ходе сегодняшней беседы мы постараемся вместе получить ответы основные вопросы по существующим механизмам их защиты и профилактике несчастных случаев, а также наиболее частым ошибкам взрослых людей, которые могут привести к тому, что маленький ребенок вылезет на подоконник и может упасть с него. Помните, что подобные правила актуальны не только для вашего дома, но и для тех мест, куда вы отправляете своего ребенка дошкольного возраста, например, у бабушки, живущей на верхних этажах

Основные проблемы с безопасностью окон для детей

Итак, опишем ключевые пробелы в безопасности, которые способствуют трагедии, а также механизмы, позволяющие их устранить:

— Дети, оставленные без присмотра взрослых или малыши, которых оставили под присмотром пожилых или несовершеннолетних людей. Ведь люди преклонного возраста уже не имеют достаточной концентрации внимания, чтобы постоянно следить за юркими малышами. Им достаточно отвлечься на минуту, чтобы произошла беда, а другие дети (в том числе и подростки) сами еще слишком легкомысленны для осознания глубины возможной опасности. Нередки случаи, когда они увлекались своими делами или играми и совсем забывали про малышей, а иногда, наоборот, они сами вовлекали детей дошкольного возраста в опасные игры, воспринимая их больше как объект развлечения, а не как дошкольника требующего защиты.

— Москитные сетки на окнах. Никогда нельзя рассчитывать на

защиту с помощью москитной сетки. Даже самые качественные фирменные сетки не предназначены для того, чтобы выдерживать напор и вес дошкольника. И даже если несколько раз ей это удастся, то подобный факт, только вселит в малыша ложную уверенность в то, что москитная сетка надежна. А это бомба замедленного действия,



которая может сработать рано или поздно, что приведет к выпадению ребенка.

— Если дошкольник в комнате, то не распахивайте окна и балконную дверь. Используйте верхние форточки или же вертикальный режим проветривания. Даже если вам кажется, что вы всегда рядом и ничего плохого не случится, старайтесь не рисковать и не распахивать окна. Ведь рано или поздно вас отвлечет телефонный звонок, закипевший чайник или пришедший сантехник, и кто знает, как поведет себя малыш оставшийся один. Не оставляйте возле окон предметы или мебель, которые могут послужить ребенку ступенькой для того, чтобы залезть на подоконник. Для дополнительной защиты окон и балкона используйте ворота безопасности. Это специальные устройства проемного или настенного типа, которые могут отгородить опасные участки в квартире от доступа дошкольника. Взрослый может пройти сквозь заслон, открыв специальный замок, а ребенку сделать это не удастся. Единственный недостаток этих устройств безопасности в том, что они обычно рассчитаны на детей до двух лет, более старшие ребята уже смогут найти способ перебраться через верх или открыть заслон безопасности.

— Старайтесь не держать маленьких детей на руках, находясь у открытого окна. Но даже если вы и подошли к распахнутой створке, то примите устойчивое положение и крепко удерживайте ребенка. Никогда не держите дошкольника за одежду, она может порваться, сохраняйте ладони сухими, чтобы малыш не выскользнул у вас из рук. Будьте готовы к тому, что ребенок может сделать резкое движение и даже, увидев что-то интересное, попытаться вырваться в опасном направлении.

— Если вы переживаете, что дошкольник может случайно или преднамеренно разбить стекло, то воспользуйтесь стеклопакетами с ударопрочными стеклами. Они бывают класса СУ-2 и СУ-3. СУ-2 выдерживает удар силой 262 Дж, а СУ-3382 Дж. Для бытового использования вполне достаточно класса СУ-2. Причем бронированная пленка безопасности, которая укрепляет стекло, не только защитит его от ударов, но и удержит в раме даже при образовании трещин, что, с одной стороны, позволит избежать травм и порезов, а с другой стороны, даст возможность стеклу выполнять свои защитные функции до замены.

— Установите снаружи окна защитные решетки безопасности. Они могут быть трех типов:

- стационарные на всё окно. Обычно еще используются как защита от взлома.
- Декоративные на нижнюю половину рамы, защищающие самую опасную для ребенка область.
- Съёмные, устанавливаемые в том случае, когда створки полностью распахиваются. Механизм установки и съема не позволит малышу самостоятельно их снять, а значит, он будет

защищен. Перед закрытием окна взрослый сможет такие решетки снять, например, чтобы не портить внешний фасада.

— Установите на окна специальные замки безопасности на ручки и фиксаторы, которые будут препятствовать открытию окон ребенком или же их полному распахиванию. Если у вас нет финансовой возможности приобрести специальные устройства, то, как бюджетный вариант можно просто выкрутить существующие ручки с окон в детской комнате и вставлять их лишь по необходимости.

Чтобы обеспечить безопасность окон для детей необходимо держать их под своим контролем, не доверять присмотр людям пожилым или другим детям, или подросткам. Москитные сетки не только не защищают окна, но и провоцируют падения детей из окон, а, следовательно, либо не распахивайте окна с москитными сетками, либо устанавливайте дополнительные средства защиты: решетки, ворота безопасности.

Старайтесь вообще не распахивать широко окна в помещении, где находится маленький ребенок, используйте вертикальный режим проветривания или верхнюю форточку. Еще есть вариант проветривания помещения с помощью специальных вентиляционных блоков, которые могут быть установлены отдельно или же быть встроенными в некоторые системы кондиционирования помещений.

Также помогают защитить окна от детей разного рода фиксаторы и замки безопасности, которые не позволят малышам широко открыть створку и выпасть. И, конечно же, самая лучшая защита окон от дошкольников – это их самостоятельное осознание опасности. Ведь большинство проблем с выпадением малышей из окон происходит от их беспечности и непонимания самой сути проблемы. Поэтому периодически проводите с дошкольниками профилактические беседы по безопасности в доме. Даже самые маленькие из них должны понять, что залазить на подоконник опасно, что можно упасть и сильно удариться. Конечно, каждый возраст потребует от вас своего уровня объяснений, одно дело говорить об этом дошкольнику ясельного возраста, а другое дошкольнику старшей группы.

Но, главное, всегда подбирайте простые слова и понятные аналогии, а также не используйте запугивания малышей страшными «бабками ёжками», которые живут за окном и могут укусить. Это может нанести дошкольнику психологическую травму, ведь он склонен воспринимать всё буквально и верить взрослым. Поэтому обучение правилам безопасности в одном не должны создавать проблемы в другом.

Памятка по профилактике выпадения детей из окна

Дети очень увлечены перед открытым окном из-за естественной любознательности.

Не оставляйте ребенка одного у открытого окна!



Падение из окна является одной из основных причин детского травматизма и смертности, особенно в городах.

Чтобы избежать несчастного случая, связанного с падением ребенка из окна, необходимо предпринять следующие меры:

1. Открывая окна в квартире и простеревая занавески, убедитесь, что ребенок при этом находится под присмотром. Достаточно отвлечься на секунду, и это может стать последним мгновением в жизни ребенка или инвалидностью навсегда.

2. Во время простеривания открывайте форточки и форточки. Если Вы все же открываете окно, то не открывайте его больше

чем на 10 см, для этой цели поставьте ограничитель.

3. Не разрешайте ребенку выходить на балкон без сопровождения взрослых.

4. Убеждайте не оставлять одного ребенка одного в квартире. Малыш может провалиться и повлечь в открытому окну.

5. Отодвиньте всю мебель, включая кровати, от окна. Это поможет предотвратить случайное попадание малыша на подоконник.

6. Не позволяйте ребенку, как открываться окно. Чем подрастает он научится открывать окно самостоятельно, тем более безопасным будет его пребывание в квартире.

7. Не учите ребенка подставлять под ноги стул или иное приспособление, чтобы вылезти в окно или заглянуть на улицу с балкона. Впоследствии, действуя подобным образом, он может сползая сито вывалиться наружу и упасть из окна (с балкона).

8. Если ребенок 5-7 лет боится оставаться в квартире один, не оставляйте его даже на короткое время. Зачастую, чувствуя страх, дети вытаскивают в окно или с балкона, نادаня увидеть родителей, что может повлечь их падение.



9. Не используйте антикошачьи сетки без защитной защиты окна – дети любят опираться на них, выходящая из подоконника, а потом вылетают вместе с ними наружу. Сетка не выдерживает веса даже самого маленького ребенка.

10. Накорки с ребенком около открытого окна, крепко фиксируйте его, будучи готовы к резким движениям малыша.

11. Не ставьте ребенка на подоконник, не проследите самостоятельного заземления на него, предупредите даже попытки таковых игр.

12. Установите на окна блокираторы или специальные ручки-ограничители с целью предотвращения открытия окна ребенком самостоятельно.

Не теряйте бдительность, объясните ребенку, что спрыгивать на окна нельзя, а тем более высовываться наружу.



Вместе скарываем зловредные дачи!

Осторожно, открытое окно!



ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ О ПРОФИЛАКТИКЕ СЛУЧАЕВ ВЫПАДЕНИЯ ДЕТЕЙ ИЗ ОКОН

1. Многие родители забывают о том, что открытое окно может быть СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНО ДЛЯ РЕБЕНКА.
2. Дети очень увлечены перед открытым окном из-за естественной любознательности.
3. Большинство случаев падений происходит тогда, когда родители оставляют детей без присмотра.
4. В случае вашего вынужденного отсутствия оставляйте детей под присмотром только взрослых родственников людей!
5. Находясь на расстоянии не используйте сетки! Они не предназначены для защиты от падений. Ребенок может вылезти вместе с сеткой, опираясь на нее и в результате может вывалиться вместе с сеткой.
6. Постарайтесь не ставить мебель рядом с окнами, чтобы ребенок не мог залезть на подоконник.
7. Проверьте фурнитуру окон и сами ручки на прочность, чтобы исключить возможность саморазрыва или сильного нежелательного открывания.
8. По возможности открывайте окна из положения «снаружу» фронтальное проветривание, а не «внутрь».
9. Ставьте на окна специальные устройства (ограничители, блокираторы, фиксаторы и т.д.), которые не позволят ребенку самостоятельно открыть окно.
10. Если у вас нет возможности в настоящий момент установить на окна фиксирующее и страховочное оборудование, вы легко можете просто открутить открытой болты, крепления ручек, и убрать их полностью.
11. В случае со стандартными деревянными рамами – закрывайте окна на шпингалеты и снизу, и сверху. Используйте для проветривания оконные форточки.
12. Не допускайте игр детей возле открытых окон! Помните ребенку при опасности открытого окна из-за возможного падения.
13. Не забывайте об ответственности за воспитание, содержание и обучение своих детей.

ПОМНИТЕ

Только внимательное отношение к **ДЕТЯМ** со стороны **РОДИТЕЛЕЙ** поможет избежать беды и неприятностей!
Проверьте прямо сейчас, где и с кем находится ваши дети!

ОСТОРОЖНО!!!
ОТКРЫТОЕ ОКНО –
УГРОЗА ДЛЯ РЕБЕНКА!



Ежегодно с наступлением лета отмечается рост несчастных случаев, связанных с выпадением детей из окон.

Родители должны быть особенно внимательны и применять следующие
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

- Не оставлять ребенка без присмотра, особенно играющего возле окон, стеклянных дверей, на балконе!
- Не оставлять окна открытыми!
- Не использовать москитные сетки без соответствующей защиты окна!
- Не ставить мебель поблизости окон, чтобы ребенок взобрался на подоконник.

ОСТОРОЖНО!!!
ОТКРЫТОЕ ОКНО –
УГРОЗА ДЛЯ РЕБЕНКА!



Ежегодно с наступлением лета отмечается рост несчастных случаев, связанных с выпадением детей из окон.

Родители должны быть особенно внимательны и применять следующие
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

- Не оставлять ребенка без присмотра, особенно играющего возле окон, стеклянных дверей, на балконе!
- Не оставлять окна открытыми!
- Не использовать москитные сетки без соответствующей защиты окна!
- Не ставить мебель поблизости окон, чтобы ребенок взобрался на подоконник.

ОСТОРОЖНО!!!
ОТКРЫТОЕ ОКНО –
УГРОЗА ДЛЯ РЕБЕНКА!



Ежегодно с наступлением лета отмечается рост несчастных случаев, связанных с выпадением детей из окон.

Родители должны быть особенно внимательны и применять следующие
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

- Не оставлять ребенка без присмотра, особенно играющего возле окон, стеклянных дверей, на балконе!
- Не оставлять окна открытыми!
- Не использовать москитные сетки без соответствующей защиты окна!
- Не ставить мебель поблизости окон, чтобы ребенок взобрался на подоконник.

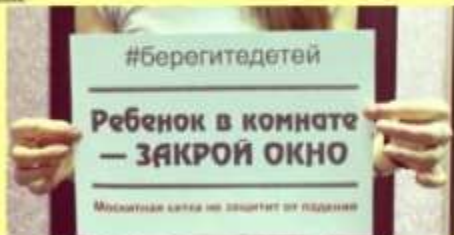
ПАМЯТКА родителям
по предупреждению несчастных случаев,
связанных с падением малолетних детей из окон

Сейчас лето, и многие родители забывают о том, что открытое окно может быть смертельно опасно для ребенка. Каждый год от падений с высоты гибнет огромное количество детей.

Будьте бдительны!

Падение из окна - является одной из основных причин детского травматизма и смертности, особенно в городах. Дети очень уязвимы перед раскрытыми окнами из-за естественной любознательности.
Как защитить ребенка от падения из окна?

1. Большинство случаев падений происходит тогда, когда родители оставляют детей без присмотра.
Не оставляйте маленьких детей одних.
2. Откажитесь от идеи все виды мебели, чтобы ребенок не мог залезть на подоконник.
3. **НИКОГДА не рассчитывайте на москитные сетки!** Они не предназначены для защиты от падений! Напротив - москитная сетка способствует трагедии, ибо ребенок чувствует себя за ней в безопасности и спрыгнет как на оное, так и на нее. Очень часто дети выпадают вместе с узкими сетками.
4. По возможности, открывайте окна сверху, а не снизу.
5. Ставьте на окна **специальные фиксаторы**, которые не позволят ребенку открыть окно более, чем на несколько дюймов.
6. Защитите окна, вставив **оцинкованные решетки**. Решетки защищают детей от падения из открытого окна.
7. Если вы что-то показываете ребенку из окна - всегда крепко фиксируйте его, будьте готовы к резким движениям малыша, держите ладони сухими, не держите ребенка за шею.
8. Если у вас нет возможности прямо сейчас установить фиксирующее и страховое оборудование, вы легко можете **просто закрыть открытые форточки, временно рулониками** и убрать их повешев, используя по мере необходимости и сразу вынимая после использования.



Помните! Сохранение жизни и здоровья детей - главная обязанность взрослых.

**Информационно-методические материалы по теме
«Кибербезопасность»**

Следствием участившихся в последние годы моральных атак на детей в сети Интернет стало введение термина «кибер-хулиганство». Отличительной особенностью кибер-хулиганства является возможность стать жертвой в своем собственном доме, на глазах близких людей. Особое беспокойство вызывают так называемые «опасные» on-line игры. Кибермошенники находят своих жертв, прежде всего, среди детей.

Ниже представленные методические разработки, полезные интернет ресурсы, позволяющие сформировать у детей и подростков понимание структуры киберпространства, принципов работы в нём, существующих угрозах пользователям Интернета, знание правил и норм, которые позволят обеспечить им защиту своих личных данных в глобальной сети.

Классный час «Безопасный интернет» (1-4 классы).

Цель: познакомить учащихся начальной школы с опасностями, которые подстерегают их в сети Интернет. Систематизировать и обобщить сведения о безопасной работе школьников младших классов в сети.

Задачи:

- информирование учащихся о видах информации, способной причинить вред здоровью и развитию младших школьников, а также о негативных последствиях распространения такой информации;
- обучение детей правилам ответственного и безопасного пользования услугами Интернет, в том числе способам защиты от опасных посягательств в сетях, в частности, от таких способов разрушительного воздействия на психику детей, как кибербуллинг (жестокое обращение с детьми в виртуальной среде);
- профилактика формирования у учащихся Интернет-зависимости и игровой зависимости;
- предупреждение совершения учащимися правонарушений с использованием ИКТ-технологий.

Основные понятия: информация, угроза, безопасность.

Возраст участников: 6-10 лет.

Время: 45 мин.

Оборудование зависит от места проведения, это может быть как обычная классная доска, так и электронная доска или компьютер с проектором.

В результате занятия, обучающиеся должны научиться делать более безопасным и полезным свое время пребывания в сети Интернет.

В сценарии классного часа использованы стихи с сайта «Дети России он-лайн» <http://detionline.com/helpline/rules/604>.

Ход мероприятия

В качестве видео-заставки для классного часа можно использовать

<http://youtu.be/789j0eDglZQ> мультфильм «Безопасный интернет — детям!», который разработала студия Mozga.ru.

Учитель: отгадайте загадку:

Сетевая паутина
оплела весь белый свет,
не пройти детишкам мимо.
Что же это? (Интернет)

Тема нашего классного часа «БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ».

Мы сегодня будем говорить о ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ.

Учитель: мы живем в обществе, и очень многое в нашем поведении обусловлено правилами. Есть правила поведения на улице и в школе, транспорте, правила этикета. Надо ли их выполнять? (Конечно, надо.)

Что происходит, если нарушаются правила? Приведите примеры. (Дети отвечают и приводят примеры.)

Учитель: среди множества правил существуют особые правила – «ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ». На свете существуют опасности, которые могут не только испортить нам жизнь, но даже отнять её у нас. Чтобы такого не случилось, надо обязательно уметь предвидеть эти опасности и знать способы, как избежать их. Ведь народная мудрость гласит: «Берегись бед, пока их нет!».

Какие вы знаете правила безопасности, и что будет, если их не соблюдать? (Дети отвечают: правила пожарной безопасности, поведения на дорогах, на воде и др.).

Учитель: сделаем вывод: чтобы избежать опасных ситуаций, следует слушать советы взрослых и действовать по правилам безопасности.

Учитель: а какие же правила безопасности надо соблюдать при работе в сети Интернет? Интернет — интересный и многогранный мир, который позволяет узнавать много нового, общаться с людьми на разных концах света, играть в игры и делиться с другими своими фотографиями. Как вы думаете, какие опасности могут поджидать нас в Интернет? (Дети отвечают).

Учитель: давайте выделим основные правила, которые нам надо соблюдать при работе в сети Интернет.

«Мы хотим, чтоб Интернет
Был вам другом много лет!
Будешь знать СЕМЬ правил этих –
Смело плавай в Интернете».

Правило 1. Никогда не публикуйте в сети и не сообщайте свое настоящее имя, адрес, школу, класс, номер телефона. Если вы разместите слишком много информации о себе, она может попасть в руки таких незнакомцев, которые захотят вас обидеть.

«Если кто-то НЕЗНАКОМЫЙ
Вас попросит рассказать
Информацию о школе,
О друзьях и телефоне,
Иль к страничке доступ дать –
Мы на это НЕТ ответим,

Будем все держать в секрете!»

Правило 2. Никогда не соглашайтесь на личную встречу с людьми, с которыми вы познакомились в Интернет; под маской виртуального друга может скрываться злой человек. О подобных предложениях немедленно расскажите родителям.

«Злые люди в Интернете
Расставляют свои сети.
С незнакомыми людьми
Ты на встречу не иди!»

Правило 3. Не сообщайте никому свои пароли, не посылайте СМС в ответ на письма от неизвестных людей. Будьте осторожны с вложениями и ссылками в сообщениях электронной почты.

«Иногда тебе в сети
Вдруг встречаются вруны.
Обещают все на свете
Подарить бесплатно детям:
Телефон, щенка, айпод
и поездку на курорт.
Их условия не сложны:
СМС отправить можно
С телефона папы, мамы
– И уже ты на Багамах.
Ты мошенникам не верь,
Информацию проверь».

Правило 4. Всегда сообщайте взрослым обо всех случаях в Интернет, которые вызвали у вас смущение или тревогу.

«Если что-то непонятно,
Страшно или неприятно,
Быстро к взрослым поспеши,
Расскажи и покажи.
Есть проблемы в Интернете?
Вместе взрослые и дети
Могут все решить всегда
Без особого труда».

Правило 5. Для того чтобы избежать встречи с неприятной информацией в Интернет, установите на свой браузер фильтр или попросите сделать это взрослых – тогда ты сможешь смело путешествовать по интересным тебе страницам.

«Как и всюду на планете
Есть опасность в Интернете.
Мы опасность исключаем,
Если фильтры подключаем».

Правило 6. Не скачивайте и не открывайте незнакомые файлы, не спросив разрешения родителей или учителей. Если же решили что-то скачать,

проверьте файл с помощью антивирусной программы перед тем, как открыть его.

«Не хочу попасть в беду –
Антивирус заведу!
Всем, кто ходит в Интернет,
Пригодится наш совет».

Правило 7. При общении в Интернете вы должны быть дружелюбными с другими пользователями. Ни в коем случае не надо писать и говорить оскорбительные слова, нельзя опубликовывать в сети чужие фотографии и сведения без разрешения хозяина.

«С грубиянами в сети
Разговор не заводи.
Ну и сам не оплошай –
Никого не обижай».

Учитель: ребята, если Вы будете соблюдать эти правила, то Интернет станет для Вас верным помощником, ведь в Интернет можно искать информацию, читать книги, посещать виртуальные музеи, играть, общаться с друзьями и конечно, учиться.

Учитель показывает мультфильм Фиксики: «Интернет» <http://www.fixiki.ru/watch/4/7513/>

Учитель: а теперь проверим, насколько хорошо Вы усвоили правила безопасного поведения в Интернете. Разделитесь на команды и попробуйте сформулировать основные правила, используя хорошо известные сказки. За каждый правильный ответ команда получает по смайлику ☺. Победит команда, набравшее больше количество смайликов.

Учитель демонстрирует картинки из сказок, учащиеся формулируют правила.

«Красная шапочка» (*Не разговаривай с незнакомцами*).



«Волк и семеро козлят» (*Под маской виртуального друга может скрываться злой человек*).



«Золотой ключик, или Приключения Буратино» (*Опасайся мошенников. Не сообщай никому свои пароли, не посылай СМС в ответ на письма от неизвестных людей*).



Мойдодыр (*Проверяй компьютер на вирусы, пользуйся антивирусными программами*).



«Сестрица Алёнушка и братец Иванушка» (*При встрече с неприятной (грязной) информацией в сети, выйди из Интернет*).



«Морозко» (*Будь вежливым при общении в сети, не груби, тогда и к тебе будут относиться так же*).



Подведение итогов

1. О чем мы сегодня говорили на классном часе?
2. Как вы думаете, помогут ли знания, полученные сегодня, в вашей жизни?
3. В наше время есть специальные службы, которые приходят на помощь людям в момент опасности, нам знакомы телефоны этих служб – 01, 02, 03.

Домашнее задание.

Вспомни правила безопасного поведения в сети Интернет, обсуди их с родителями. Изготовь рисунок-плакат, посвященный одному из этих правил.

Родительское собрание

«Безопасность в киберпространстве»

Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня мы проводим классный час по одной из самых серьёзных и волнующих наше общество теме: «Безопасность в киберпространстве».

Проникновение глобальной сети во все сферы жизнедеятельности современного общества привело к вовлечению в информационное пространство и подрастающего поколения. Если ещё десять лет назад не все взрослые применяли возможности Интернета, то сегодня уже дети 5-6 лет активно пользуются Интернет-сервисами. Просмотр видеоконтента (мультипликационные фильмы, фильмы о природе и т.д.), развивающие игры, элементарный поиск необходимой информации, общение в социальных сетях - вот далеко неполный перечень функций Интернета для школьников.

Сегодня для обозначения этого глобального информационного пространства, состоящего из множества компьютеров, устройств, их соединяющих, спутников и позволяющего организовать общение через социальные сети, чаты, телефонные разговоры, передачу больших объемов данных на очень высокой скорости, используют термин - киберпространство.

В киберпространстве действуют законы и правила, которые мы и наши дети должны соблюдать. Поэтому, говоря о безопасности в нем, используют

специальный термин – **кибербезопасность**. Это набор методов и способов, предназначенных для защиты компьютеров, компьютерных сетей, программ и данных от несанкционированного доступа к информации, от её копирования, изменения или уничтожения.

Всё ли безопасно и прозрачно? Почему 21 декабря 2010 года Государственная Дума приняла Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»? Именно в нем было введено понятие информационной безопасности детей как «состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией вреда их здоровью и (или) физическому, психическому, духовному, нравственному развитию». Зачем на всех уровнях школьного образования вводится новый курс «Основы кибербезопасности»? Почему во всех школах Российской Федерации компьютеры оснащены программами-фильтрами?

Рассмотрим причины столь внимательного отношения к использованию сети Интернет учащимися школ.

В возрасте 6-7 лет, когда дети приходят в школу меняется не только их социальный статус (они становятся учениками), но и взаимоотношения с окружающим миром. У младших школьников появляются новые обязанности, связанные, прежде всего, с выполнением домашних заданий и дополнительных поручений классного руководителя, новая информационная среда для активного участия в школьной жизни. Речь идет о Дневник.ру. Школьники и их родители подключаются к данной системе и применяют все её возможности. Дети узнают оценки, домашние задания, обсуждают мероприятия и новости школы, превращают личную страницу в портфолио, где рассказывают всем о своих достижениях. В этот же период младшие школьники начинают осваивать и другие социальные информационные среды: ВКонтакте, Одноклассники.ru, Instagram, которые в отличие от Дневник.ру не являются закрытыми и безопасными. Именно эти новые сферы общения таят для детей множество опасностей.

Дети любят смеяться и шутить. Однако будучи достаточно сильно удаленными друг от друга и не имея возможности воочию увидеть реакцию других на свои действия и шутки, некоторые школьники переступают моральные границы в отношениях со своими сверстниками. Незначашие шутки в социальных сетях иногда достигают размеров серьезной травли, последствия которой могут быть самыми трагическими. *Психологи выделили виды агрессии в Интернете: троллинг, флейм, нападки, клевета, самозванство.*

Для описания таких моральных атак на детей был введен термин «кибер-хулиганство». Отличительной особенностью кибер-хулиганства является возможность стать жертвой в своем собственном доме, на глазах близких людей. Сегодня выделены виды кибер-хулиганства. Прежде всего, речь идет о кибер-буллинге, по-другому, интернет-травле. Кибер-буллинг страшен тем, что травля в сети проходит более жестко, чем в обычной жизни, а её последствия могут быть совершенно незаметны для взрослых.

Порочащие честь и достоинство комментарии к фотографиям знакомых и незнакомых ребят, сообщения, лживые новости о том или ином человеке – вот далеко неполный перечень противоправных действий, которые может совершить человек в сети, ощущая себя при этом абсолютно безнаказанным. Особенностью кибер-буллинга является то, что один и тот же ребёнок может одновременно быть и участником одной травли и жертвой другой. Согласно данным проведённого IT-компанией «Лаборатория Касперского» исследования, 13% сетевых конфликтов переросли в реальные, 7% оставили у детей тяжелейшие психологические травмы, при этом 26% родителей узнали о них позже, чем они начались.

Ещё одним видом кибер-хулиганства является кибер-груминг, который предполагает вхождение в доверие к ребёнку любого возраста с целью использования его в сексуальных целях. Преступники, опираясь на знание психологических особенностей развития детей разных возрастных периодов, начинают общение с ними, втираются в доверие, стремятся стать другом и из виртуального общения пытаются перейти в реальное. Детям самостоятельно очень сложно справиться с такими «доброжелателями», так как они прилагают максимум усилий для того, чтобы полностью подчинить себе жертву.

Выделяют ещё один вид кибер-груминга - настойчивое цепляние в сети с сексуальными предложениями, разговоры на темы секса, насилия и (или) изготовления, распространения и использования материалов со сценами насилия над детьми (в большинстве случаев - сексуального).

Желание иметь много друзей, общаться, чувствовать себя в центре событий особенно характерно для школьников подросткового возраста. Но этим детям присуща и растущая неуверенность в себе, стремление понять, кем стать в будущем, чем заниматься, в чем смысл жизни и где грани этой жизни. Некоторые подростки впадают в депрессию. Они перестают нормально спать, общаться с родителями, у них теряется интерес ко всем своим прежним увлечениям и к учебе в школе, возникает ощущение постоянной усталости. Всё это заставляет подростков в Интернете искать ответы на то, что с ними происходит, погружаясь в него всё глубже и глубже. И здесь для детей появляются новые опасности и риски: сообщества, секты, группы смерти и т.д. Обычно их создатели – это люди с хорошим знанием психологии и медицины. Они знают, как поддержать ребенка, приободрить, стать другом, заставить сделать то, что им надо.

Особое беспокойство в последнее время вызывают так называемые «необычные» on-line игры и «группы смерти».

В марте 2017 года на Первом канале шел выпуск программы «Осторожно «Синий кит»». Впервые на центральном канале официально было сказано о существовании «групп смерти». Ведущие пригласили родителей погибших детей. Они рассказали о том, как ушли из жизни их дети, объяснили, что ничего необычного не происходило, единственное общее состояло в том, что дети в последние несколько дней стали более печальные и грустные. Эта передача вызвала большой общественный

резонанс. 12 сентября 2017 на Первом канале выпуск программы «Время покажет», названный «Жнецы смерти», был посвящен обсуждению вопроса, кто же на самом деле стоит за детскими суицидами и «группами смерти» в социальных сетях. Тема выпуска – задержание кураторов «групп смерти». К удивлению зрителей, кураторами оказались школьники 14-15 лет - юноша и две девушки из Владимирской, Самарской и Нижегородской областей. Они использовали социальную сеть для рассылки опасных для жизни других детей заданий и для угроз в адрес тех школьников, которые отказывались выполнять их.

В августе 2017 года на Первом канале появилась информация о задержании в разных частях страны двух администраторов «групп смерти». Как показало следствие, подозреваемые изучали научные труды по психологии Фрейда и Роджерса, они вели записи, в которых отражали имена своих жертв, описывали их психологические проблемы, статистику совершенных злодеяний.

Кроме описанных выше рисков использования сети Интернет, к ним можно отнести и посещение учащимися сайтов, распространяющие вредоносные программы. В основном это происходит при подготовке домашних заданий, например, в форме доклада. Ребёнок ищет информацию, его вниманию предлагается книга с обещанием того, что в ней он найдёт всё необходимое. О том, что этот файл может быть потенциально опасным, школьник и не задумается. Речь идёт об исполняемых файлах, которые инициируют запуск вредоносного программного обеспечения. Особенностью данных файлов является то, что их расширение может быть двойным, например, *.pdf.exe или *.jpg.exe. Школьники видят главным образом первую часть названия, скачивают файл и, не вдумываясь, соглашаются с запуском программы. В результате, вредоносный код внедряется в программное обеспечение компьютера, и злоумышленники достигают своей цели: скачивают данные, нарушают корректную работу компьютера, приобретают контроль над всеми его ресурсами.

Если в описанной ситуации школьники являются жертвами, то при скачивании контента, защищенного авторским правом, они фактически становятся преступниками. Большинство детей считают, что всё выложенное в сети является абсолютно доступным для копирования и использования. Некоторые допускают мысль о необходимости указания автора и адреса, по которому была найдена информация. Однако если обратиться к статье 1229 «Исключительное право» Гражданского кодекса РФ, то в ней указано, что «правообладатель может по своему усмотрению разрешать или запрещать другим лицам использование результата интеллектуальной деятельности или средства индивидуализации. Отсутствие запрета не считается согласием (разрешением)». Таким образом, если автор явно не дал согласие на копирование своего материала, то применение его будет незаконным и повлечёт за собой ответственность. Именно этого и не понимают большинство школьников, скачивая художественные и мультипликационные фильмы, музыку, игры. Ситуация обостряется при распространении такого

контента. Поделиться с другом в социальной сети новой игрой, выложить в группу для всеобщего просмотра интересный фильм, отправить по электронной почте, понравившийся музыкальный хит - вот неполный список противоправных действий, совершаемых школьниками ежедневно.

Риск попасть в неприятную ситуацию возникает у детей и при работе с сайтами, предлагающими пользователям разбогатеть. Текст рекламы может быть различным, но основной мотив заключается в обещании большой финансовой прибыли и отсутствии какой-либо работы. При этом приводятся лжепримеры людей, якобы выигравших крупные суммы денег. Дети попадают на такие призывы, и смело начинают действовать, тратя деньги своих родителей. Указание ребенком в социальной сети своего номера телефона позволяет мошенникам в дальнейшем отправлять ложные SMS сообщения о розыгрыше велосипеда, автомобиля и т.д. с просьбой отправить в ответ сообщение с некоторым текстом, например, «я счастливчик». Итогом такой операции будет снятие денег со счета мобильного телефона.

К последнему может привести и покупка каких-либо товаров в Интернет-магазинах. Некоторые из них предлагают скидки в обмен на предоставление информации о себе, например, номер мобильного телефона, адрес местожительства, паспортные данные родителей и т.д. Желание сэкономить движет школьниками при передаче посторонним лицам своих персональных данных. Дети просто не задумываются о серьезности последствий своих поступков.

Рассмотрим **средства и методы** снижения рисков использования киберпространства школьниками.

Прежде всего, речь идёт об установке **программ-фильтров**. Они позволяют блокировать рекламу опасного характера, сайты экстремистской и «взрослой» направленности, защищают от вирусов и т.д. В основу разработки таких программ положена одна из технологий фильтрации либо их комбинация:

- 1) фильтрация по ключевым словам (конкретные слова и словосочетания используются для включения блокировки веб-сайта),
- 2) динамическая фильтрация (содержимое запрашиваемого веб-ресурса анализируется в момент обращения. Загрузка страниц ресурса в браузер блокируется, если содержимое определяется как нежелательное),
- 3) URL фильтрация (запрашиваемая страница или целый домен могут быть определены или категоризированы как нежелательный ресурс, вследствие чего доступ к таким страницам блокируется).

Примерами контент-фильтров, обеспечивающих соблюдение российского законодательства, касающегося защиты школьников от опасных Интернет-ресурсов, являются SkyDNS.Школа, ContentWasher, NetPoliceChild, KasperskyInternetSecurity, Интернет цензор.

Применение облачного контент-фильтра SkyDNS, блокирующего доступ к опасным сайтам еще до передачи информации с таких ресурсов, предполагает отсутствие необходимости ставить какое-либо программное обеспечение на компьютеры. Система родительского контроля SkyDNS

защищает как отдельные компьютеры и мобильные устройства, так и всю домашнюю сеть через подключение к системе домашнего Wi-Fi роутера.

Особенностью SkyDNS является действие поисковой системы poisk.skydns.ru, дополнительно фильтрующей все поисковые запросы на предмет запрещенного контента. Разработчики обеспечивают корректную работу поисковой системы путем регулярного отслеживания запрещенных сайтов.

В течение 15 дней можно использовать данную систему бесплатно.

Ещё одной российской разработкой является KasperskySafeKids, который не только защищает детей от поиска неподходящих сайтов и информации, но и регулирует применение программ на компьютере, осуществляет контроль времени использования устройств, позволяет следить за публикациями ребенка в Facebook и ВКонтакте с помощью портала MyKaspersky.

Программа ContentWasher характеризуется большой функциональностью: позволяет создавать белый и черный список сайтов, блокировать социальные сети, ограничивает использование компьютера ребенком по времени. Кроме того, ContentWasher блокирует сайты, содержащие запрещенные слова, проверяет ICQ сообщения и сообщения электронной почты, блокирует рекламу, поддерживает режим безопасного поиска картинок, ограничивает запуск игр и программ.

Сайт «Спасение Детей от Киберпреступлений» представляет одноименную общественную организацию, созданную 19 января 2016 года родителями детей, погибших в результате киберпреступлений.

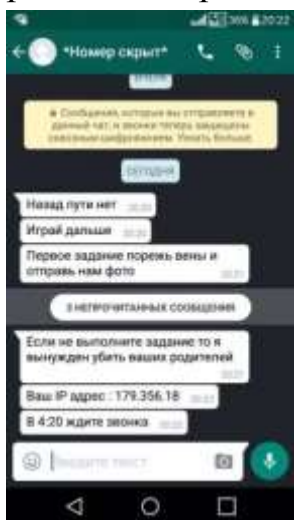
Основная цель деятельности организации состоит в выявлении противоправных действий в отношении детей в Интернете, в предотвращении преступлений, в организации помощи пострадавшим детям и их родителям. На сайте представлены статьи по рассматриваемой проблематике, приведены законы, которые определяют ответственность взрослых, представлены памятки для родителей и детей: «Безопасный интернет», «Смертельно опасное воздействие на ребенка в соцсетях», «Права, обязанности и ответственность родителей». Кроме того, родители могут



посмотреть документальные фильмы, передачи, репортажи, интервью, повествующие о киберпреступлениях и способах борьбы с ними,

ознакомиться с процессом настройки родительского контроля в операционной системе семейства Windows.

Аналогичную функцию выполняет сайт Синий кит. Для того чтобы бороться с врагом, необходимо знать его привычки, особенности поведения, слабости, страхи. Именно поэтому разработчики сайта представили всю актуальную информацию о так называемой игре «Синий кит». Прежде всего, на сайте родители могут найти описание игры, её специфики, предлагаемые задания, причины участия детей в этой игре. Речь идёт о самом сложном возрасте – переходном. Когда ребёнок пытается разобраться в том, что ему нужно, понять окружающий мир, чувствует дисгармонию внутри себя. Он ещё и не взрослый самостоятельный человек, но очень хочет таким стать, при этом старших окружающих ему слушать уже не хочется. Они кажутся



ему авторитарными, надменными. И здесь появляется человек («куратор»), который общается дружелюбно и располагающе: «Привет, кис. Что случилось?». Он втирается в доверие, и подросток начинает зависеть от этого общения. Родители становятся лишними, от них надо всё скрывать. Куратор постепенно внушает мысль о том, что «жить не зачем». Однако, если в процессе игры ребёнок приходит в себя, хочет выйти из нее, то на него начинается страшное давление и угрозы.

Подросток начинает бояться уже не за себя, а за родных людей. Он становится подавленным, у него возникает чувство страха, перемешанное с чувством безысходности, начинается депрессия. Для родителей разработчики сайта перечислили все основные признаки подростковой депрессии. Внимательный родитель всегда заметит соответствующие изменения в поведении ребёнка. В такой ситуации, как утверждает Бенджамин Шайн, «то, что родители должны сделать — это 90% времени слушать своего ребенка. Оставшиеся 10% следует потратить на то, чтобы помочь ему решить проблему».

Психологи рекомендуют говорить с детьми об Интернете:

«Регулярно разговаривайте об Интернете.

Расскажите ребенку об основных угрозах, с которыми он может столкнуться в Сети.

Будьте в курсе событий ребенка в реальной жизни и виртуальном пространстве.

Искренне интересуйтесь активностью ребенка в Интернете. Попросите его помочь вам завести аккаунт в социальной сети или игре, где он «обитает».

Расскажите о нормах онлайн-этикета.

Объясните необходимость защиты персональной информации. Любая личная информация, которую ребенок выкладывает в Сеть, может быть использована другими людьми против него. Расскажите ему про средства

защиты персональных данных, помогите установить настройки приватности на всех посещаемых ресурсах.

Проинформируйте о том, где можно получить помощь.

Если ребёнок столкнётся с проблемой в Сети, он может обратиться к администрации сайта, в службу технической поддержки или к взрослому, которому он доверяет.

Станьте для ребенка примером ответственного онлайн-пользователя».

Кроме того, психологи советуют родителям вместе с детьми знакомиться с новинками компьютерных игр, обсуждать их, а порой и играть в онлайн-игры. Родители сами должны доверять детям и вызывать доверие у них. Именно такой подход позволит объяснить ребёнку, почему нельзя делиться в Интернете информацией личного характера, пересылать свои фотографии малознакомым людям, включать в состав друзей в социальных сетях всех, кто делает соответствующий запрос.

Если возникла неприятная ситуация, например, агрессия против ребенка с чьей-либо стороны, необходимо сохранять все полученные письма, файлы и изображения. С. Махринский и В. Тюменев рекомендуют записывать время и дату получения тех или иных сообщений, это поможет в дальнейшем при обращении в правоохранительные органы.

Благодарю за внимание!

Полезные интернет ресурсы по теме «Кибербезопасность»

№	Название	Целевая аудитория	Адрес интернет ресурса
1.	Методические рекомендации по проведению классных часов, родительских собраний, тематических игр. Высшая школа информационных технологий и автоматизированных систем, Северный Арктический федеральный университет им. М.В. Ломоносова.	Родители, обучающиеся, педагоги	https://www.youtube.com/watch?v=jvOMEK12kEw&feature=emb_logo
2.	Игра «Безопасность в интернете».	Обучающиеся (5-11 классы)	http://itprojects.narfu.ru/cybersecurity/
3.	Азбука информационной безопасности от Лаборатории Касперского . Лаборатория Касперского подготовила брошюру для учеников младших классов «Азбука информационной безопасности».	Обучающиеся (1-4 классы)	http://www.ligainternet.ru/encyclopedia-of-security/parents-and-teachers/parents-and-teachers-detail.php?ID=10340и
4.	Мультимедийный фильм «Советы от Смешариков: об осторожном поведении в интернет-игре».	Обучающиеся (1-4 классы)	http://www.smeshariki.ru/parents#3
5.	Мультимедийный фильм «Аркадий Паровозов спешит на помощь – Сомнительные сайты».	Обучающиеся (1-4 классы)	https://www.rubiring.ru/arkadiy-parovozov-somnitelnyie-saytyi/
6.	Анимационный сериал о приключениях мальчика Севы и робота Каспера на просторах интернета.	Обучающиеся (1-4 классы)	https://kids.kaspersky.ru/category/entertainment/multifilm_y/
7.	Сказка о золотых правилах безопасности в Интернет.	Обучающиеся (1-4 классы)	http://krasatiana.blogspot.com/2009/10/blog-post.html
8.	Интерактивная игра «Джунгли Интернета» предназначена для детей в возрасте от 7 до 10 лет и призвана научить, не	Обучающиеся (1-4 классы)	http://www.wildwebwoods.org/popup.php?lang=ru

	теряться при столкновении с угрожающим поведением других пользователей или с негативным содержанием сайтов.		
9.	Интернет-безопасность на портале Спас-Экстрим.	Обучающиеся (1-4 классы)	http://www.spas-extreme.ru/themes/internet_bezопасnost
10.	Азбука цифрового мира.	Обучающиеся (5-9 классы)	https://www.edu.yar.ru/azbuka/
11.	Комиксы «Приключение Степы в Интернете».	Обучающиеся (5-9 классы)	http://i-deti.org/comic/
12.	Подборка обучающих и развивающих видеоматериалов, которые помогут получить представление о приемлемых моделях поведения в Интернете.	Обучающиеся (5-9 классы)	http://i-deti.org/video/
13.	Центр безопасного интернета в России: подросткам.	Обучающиеся (5-9 классы)	http://www.saferunet.ru/teenager/
14.	Онлайн-курс «Безопасность в Интернете» от Академии Яндекса для школьников 6-9 классов.	Обучающиеся (5-9 классы)	https://stepik.org/course/191/
15.	Онлайн-курс «Безопасность в Интернете» от Академии Яндекса для школьников 6-9 классов.	Обучающиеся (5-9 классы)	https://stepik.org/course/191/
16.	ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей». Твой безопасный кибермаршрут. Система консультативной помощи подросткам и родителям в области информационной безопасности в сети Интернет.	Обучающиеся (5-9 классы)	http://www.fcprc.ru/projects/cyberbullying
17.	Азбука цифрового мира.	Обучающиеся (10-11 классы)	https://www.edu.yar.ru/azbuka/
18.	Проект, созданный учеником 11 класса из Ханты-Мансийского АО Тимуром Якшимбетовым при	Обучающиеся (10-11 классы)	https://lesson.proektoria.online/cyber

	поддержке портала Проектория и компании Group-IB.		
19.	База материалов в виде правил, презентаций, тестов и игр, объясняющих важность сохранности личной информации при использовании цифровых технологий.	Обучающиеся (10-11 классы)	http://персональныеданные.дети/
20.	Центр безопасного интернета в России: подросткам.	Обучающиеся (10-11 классы)	http://www.saferunet.ru/teenager/
21.	ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей». Твой безопасный кибермаршрут. Система консультативной помощи подросткам и родителям в области информационной безопасности в сети Интернет.	Обучающиеся (10-11 классы)	http://www.fcprc.ru/projects/cyberbullying
22.	Интерактивная Линия помощи «Дети онлайн». Служба телефонного и онлайн консультирования по проблемам безопасного использования сети Интернет.	Родители, обучающиеся, педагоги	
23.	15 правил безопасного поведения в интернете. Правила по безопасному поведению в интернете от экспертов по кибербезопасности корпорации Mail.Ru Group и портала «Учеба.ру» помогут родителям, учителям и школьникам избежать различных опасностей виртуального пространства, которые окружают каждого современного ребенка и взрослого во Всемирной сети.	Родители, обучающиеся, педагоги	https://www.uceba.ru/project/websafety
24.	Кибербезопасность: что нужно знать о новом виде защиты? Бесплатный курс на базе образовательной платформы Stepik. Курс разработан экспертами департамента информационной безопасности TINKOFF.RU. В курс входят 34 урока, 4 часа видео, 56 тестов, 2 интерактивные задачи.	Педагогам	https://stepik.org/course/60527/promo

Приложение 8

«Следи за собой. Будь осторожен!» (занятие для учащихся 8-11 классов)

(автор - составитель: Голубева Н.Т., методист ГКУ «ЦПРК»)

Цель: формирование навыков безопасного поведения у подростков.

Ход занятия

1.Приветствие.

2.Упражнение «Здороваемся как инопланетяне».

Вспомним наши ценности (семья, дружба, любовь, здоровье, образование, благосостояние). Все мечтают быть счастливыми людьми и не терять эти ценности. Но так бывает не всегда, к сожалению.

3.Упражнение «Ромашка».

Семья – это большая человеческая ценность. Вряд ли можно считать себя счастливым, если у кого-то из близких и родных людей проблемы с зависимостями, со здоровьем, с общением, в учебе...

Представьте, что у вас есть младший брат или сестра, которых вы очень любите.

4.Упражнение «Я хочу тебя предостеречь...».

Немаловажной является и материальная составляющая жизни. Представьте себе свою машину. Какая она у вас будет? У кого-то будет спорткар, у кого-то – лимузин, или хорошенькая машинка красненького цвета, кто-то приобретет джип-внедорожник, а кому-то может быть по сердцу огромный американский грузовик...

Представили?

Как вы себя чувствуете в своей машине?

А кто мечтает о ржавой «копейке» или «шестерке»?

Но ведь покупает же кто-то и гоняет на разбитых «жигулях»?

Опишите эту машину. Руль не слушается, мотор барахлит, фары не освещают дорогу, подфарники никому ничего не показывают... Зато болтающаяся выхлопная труба просто надрывается, пугая прохожих. И внутри машина вся проржавела и прохудилась... А кто за рулем, если это можно так назвать?

Для чего ему эта «машина»?

Мозговой штурм: «Так в чем же сила, брат?»

5.Упражнение «Портрет».

На листах нарисовать свой портрет: молодой, здоровый, красивый, стильный, спортивный, радующийся жизни (или каким вы хотите быть).

На большом листе (на доске) помещается портрет успешного молодого человека (с мячом, ракеткой, плеером, компьютером, музыкальным инструментом, палитрой, книгой и т.д. (м.б. на заднем плане лошадь). Он румяный и красивый, с белыми зубами и здоровыми волосами.

6.Что может изменить его портрет?

Подойдите и измените его облик в соответствии с произошедшими в судьбе событиями. Добавьте что-то, уберите, дорисуйте...

Бедненький. С ним так обошлась жизнь! Почему с ним это произошло?
7. Сотрем ненужные черты.

Не получается здоровый и красивый «парниша»?

Это как с помидором: свежий блестящий помидор помещается в маринад и через какое-то время он уже не такой. И никогда ему не стать вновь свежим. А добавили-то всего в воду уксус и соли побольше.

Рефлексия

Я понял, что...

Я чувствую, что...

Дополнительный материал

1. Кто не знает выражения «риск — благородное дело»? Мы гораздо чаще восхищаемся людьми, которые способны забыть страх и совершить Поступок, чем людьми осторожными. Однако никогда не помешает задуматься над тем, а ради чего совершается рискованный поступок. Действительно ли оправдан риск, или цель рискованного поступка — привлечь к себе внимание, продемонстрировать свою смелость?

Слишком большая склонность к риску может толкать человека на необдуманные поступки, ставить под угрозу его здоровье, карьеру, благополучие.

А можно ли вас назвать рискованным человеком?

Тест «Любите ли вы рисковать?»

1.
 - а. Я бы хотел, чтобы моя будущая работа была связана с разъездами, командировками.
 - б. Я бы не хотел. Чтобы моя работа предполагала необходимость разъездов, командировок.
2.
 - а. Я бы не хотел оказаться загипнотизированным.
 - б. мне интересно было бы испытать на себе гипноз.
3.
 - а. Мне не нравятся люди, от которых не знаешь, чего можно ожидать.
 - б. Я не переношу зануд, скучных людей.
4.
 - а. Я не считаю, что профессию нужно выбирать раз и навсегда.
 - б. Человек должен попробовать себя в разных профессиях.
5.
 - а. Наиболее важная цель в жизни — жить на полную катушку и взять от жизни столько, сколько возможно.
 - б. Главное в жизни — обеспечить себе стабильное, благополучное существование.
6.
 - а. Мне нравится пробовать новые, совершенно незнакомые мне блюда.
 - б. Я предпочитаю те блюда, вкус которых мне хорошо знаком.
- 7.

- а. Я могу себя представить в роли гонщика «Формулы-1»
- б. Мне не нравится слишком быстрая езда на машине.
- 8.
- Я хотел бы совершить экскурсионную поездку на комфортабельном автомобиле по Европе.
- б. Было бы здорово поучаствовать в экспедиции, которая отправляется исследовать жизнь диких племен.
- 9.
- а. Я не люблю долго спорить, доказывая свою правоту несогласному со мной человеку; такие споры неразрешимы.
- б. В споре рождается истина

С помощью ключа подсчитайте количество баллов.

Вариант т ответа	№ вопроса								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
а.	1				1	1	1		
б.		1	1	1				1	1

7-9 баллов — вам очень нравятся новые ощущения, щекочущие нервы впечатления. Дух авантюризма не чужд вам и может провоцировать на участие в рискованных приключениях. В ответ на провокационный вопрос «Что, слабо?» вам нужно обязательно доказать, что «не слабо». Но стоит ли постоянно доказывать свою крутизну? Риск, конечно, благородное дело, но не забывайте об осторожности. Иногда переиграть ситуацию бывает невозможно.

6-3 балла — вы готовы к новым впечатлениям, однако обычно вы не теряете головы и можете быть рассудительным и сдержанным даже в критической ситуации. «Рискуй, но не теряй головы» - это про вас.

2-0 баллов — вы очень осторожны и предусмотрительны. Это, конечно, полезные качества. но... не слишком ли вы боитесь нового? Ведь из-за этого ваша жизнь может оказаться слишком скучной и однообразной.

Внимание! Американские психологи проводили исследование среди мужчин и женщин в возрасте от 20 до 40 лет. Испытуемых просили проанализировать ситуации, в каждой из которых было два варианта поведения. Сравнивались результаты до и после приема небольшого количества. Выяснилось, что выбор рискованных вариантов после употребления алкоголя увеличился в три раза.

2. Особенностью вашего возраста является тяга ко всему новому, желание выделиться. Очень часто это желание сопряжено с риском, связанным не только с участием в квестах, но и с опасными прогулками по

крышам высотных зданий, путешествиями на крышах электричек, пробами алкогольных напитков и никотиносодержащих продуктов.

Иногда человек, который хочет быть в компании, хочет быть принятым и защищенным, участвует в так называемой «вписке». В таком случае нужно понимать, что «вписаться» - это, чаще всего, подвергнуть себя риску изнасилования, съемки в неприглядном виде, риску алкогольного или наркотического отравления.

Взрослый человек — это не тот, кто достоин шампанского и эфемерного уважения друзей из-за своего рискованного характера, а тот, кто готов ответить за страдания близких людей, и за свои ошибки, часто роковые.

Берегите себя, будьте осторожны!

Приложение 9.

Классный час: «Азбука питания. Зачем мы едим?»

(1-4 классы)

(автор - составитель: Зеленикина Н.Г., педагог-психолог ГКУ «ЦПРК»)

Цель: формирование принципов полезного и здорового питания; ответственного отношения учащихся к своему здоровью.

Участники: обучающиеся начальной школы.

Материалы: проектор (для выведения заранее подготовленной презентации), 4 флипчарта (листы ватмана) с рисунком стола, клей, изобразительные средства (цветные карандаши, краски, фломастеры).

Введение в тему

Сегодня нам предстоит совершить увлекательное путешествие в страну «Здорового питания», познакомиться с продуктами полезными и вредными для здоровья, узнать много интересного и полезного, а самое главное - научиться выполнять правило: «Нужно есть, то, что требуется моему организму, а не то, что хочу есть я».

«Мельница живёт водою, а человек - едою»

Как вы понимаете смысл этой пословицы?

Ещё древнегреческий философ Сократ сказал:

«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить».

«Человек похож на ту пищу, которую он ест».

Как вы понимаете высказывания Сократа?

Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы. Когда мы здоровые, тогда мы хорошо выглядим, полны энергии, бодры, занимаемся любимыми делами, общаемся с друзьями. Между здоровьем человека и тем, что он ест, можно увидеть прямую связь. Очень важно выбирать, чем и как питаться, чтобы быть здоровыми, энергичными, красивыми и веселыми. Правильное питание – это важная составляющая долгой и здоровой жизни. И чтобы быть здоровым нужно уметь правильно и здорово питаться.

Беседа о вредных продуктах питания.

Еда бывает вкусной и полезной, а бывает вкусной, но бесполезной и даже вредной! Многие из этой вкусной, но вредной еды продуктов дети

очень любят и часто покупают в магазине: сладкая газировка, кириешки, чипсы, сухарики, шоколадные батончики и т.д. Все эти продукты содержат различные химические соединения, которые разрушают наш организм.

Во всех этих продуктах много сахара. А сахар угнетает нервную систему, и мальчики и девочки становятся капризными, несдержанными, плаксивыми, непослушными. К тому же, сахар снижает иммунитет, поэтому те, кто ест много сладкого, часто болеют. Сладкоежки часто страдают ожирением. А еще у любителей сладостей (как худых, так и полных) организму не хватает сил, чтобы бороться с болезнями. Да-да, сахар отнимает у нас силы. И вот почему.

Наша кровь, которая разносит питательные вещества по всему организму, состоит из множества клеток. Белые кровяные клеточки называют лейкоцитами. Одна такая клетка может разрушить 14 вредных бактерий. Но после того как человек употребит в пищу 6 чайных ложек сахара, лейкоцит может победить только 10 бактерий. При употреблении 12 чайных ложек (столько сахара содержится в лимонаде и других газированных напитках) он может победить всего 6 бактерий, 18 ложек (плитка шоколада) – 2 бактерии. А если съесть более 24 ложек сахара (или полкилограмма печенья), то лейкоцит-защитник победит всего лишь одну бактерию. Белая кровяная клетка бывает «связана» съеденным сахаром на несколько часов, и кровь становится густой и похожей на сироп. Не встречая препятствий, бактерии вызывают заболевания горла, насморк, ушные боли и расстройство желудка.

Кроме сахара, во всех этих вредных для здоровья продуктах имеются вредные добавки, такие как красители, консерванты, ароматизаторы. Многие дети любят чипсы, сухарики, булочки, печенье, пирожные, торты, еду быстрого приготовления. Но в них содержится очень коварный усилитель вкуса — глутамат натрия. Мы привыкаем к вредной пище, в которой он содержится, и потом полезная пища, в которой нет глутамата натрия, кажется нам невкусной. Знаете, чем заканчивается наша любовь к вредным продуктам, таким как леденцы, конфеты, газированные напитки, поп-корн, шоколадные батончики? Не только тем, что портятся наши зубы. Также страдают наши органы: желудок, почки, печень. Начинаются головные боли, наступает усталость. А на коже появляются прыщи и болячки, которые совсем не украшают лицо. Но самое главное — страдает мозг: ухудшается память, внимательность, сообразительность.

Беседа о пользе витаминов

Всем живым существам необходима энергия для того, чтобы двигаться и вообще, чтобы жить. А эту энергию мы получаем из пищи. Пища проходит длинный путь по нашему организму. И начинается он с нашего рта. Когда мы жуём, еда измельчается и перемешивается со слюной. Это очень важно для того, чтобы она потом хорошо переварилась. В животе зубов нет. Поэтому всё, что ты ешь, нужно тщательно пережёвывать во рту.

Ты глотаешь — и пища по пищеводу проходит в желудок. Там она обрабатывается желудочным соком и отправляется в кишечник. Кишечник

похож на шланг, по которому двигается переваренная пища. Длина кишечника у человека в три раза больше его роста. Пища проходит по нему за 8 часов. В ходе этого путешествия нужные вещества всасываются в кровь и питают наше тело. А всё, что ненужно, в конце концов, оказывается в туалете.

Как дом строится из кирпичей, так и наше тело строится из питательных веществ, которые мы получаем из пищи. Ещё в еде содержатся совсем маленькие частички — это минералы и витамины. Но маленькие не значит ненужные. Например, от минералов зависит, насколько крепкими у нас будут кости и зубы. А без витаминов люди начинают болеть.

*«Витамины, витамины
Детям всем необходимы, –
Говорят везде у нас.
Где же взять нам их сейчас?
Ведь зима идёт, не лето,
Дайте нам совет и в этом!»*

Вопрос для обсуждения: «В каких продуктах содержатся знакомые вам витамины?»

Примерные ответы: овощи, фрукты, мясо, рыба, зерновые культуры и т.д.

- Витамины А, В, С, Д, Е – так мы называемся. Быть здоровыми всем вам мы помочь стараемся.
- Морковка — в ней есть каротин, это будущий витамин А. От него будут хорошее зрение, здоровая кожа. Этот витамин также важен для роста организма.
- Витамин С, которого много в лимоне, в шиповнике, защитит нас от простуды, поэтому если не хотите заболеть гриппом, побольше ешьте свежие фрукты и сырые овощи.
- Витамины группы В сделают наши нервы крепкими. Этих витаминов много в кашах. Витамин В способствует хорошей работе сердца. Укрепляет организм, даёт запас энергии, участвует в процессах кроветворения.
- А витамин D защитит нас от рахита, также он укрепляет волосы, ногти, ткани всего тела, костную систему. Побудешь на солнышке, и витамин D вырабатывается. Выработке витамина D помогает также употребление в пищу рыбы, авокадо, брокколи.
- Витамин Е, который есть в орехах и растительном масле, восстанавливает все клеточки нашего тела, принимает участие в процессах роста и развития организма. А ещё его называют витамином красоты. Если вы будете больше есть такие продукты, где много витаминов Е, то станете красивыми.
- Витамин К помогает крови останавливаться, когда мы сильно поранимся. Этого витамина много в зелени — в укропе, петрушке.

Витамины помогают нашему организму. А чтобы все витаминки хорошо действовали в организме, надо больше двигаться и бегать.

Витамин А

*Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьет.*

Витамин В

*Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.*

Витамин С

*От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.*

Витамин Д

*Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней лучше жить!*

Витамин Е

*Витамин Е, мы советуем тебе,
Чтоб и росты, и жил,
Ни о чем не тужил.*

Разгадывание «вкусных загадок»:

*Вильнет хвостом туда – сюда –
И нет ее, и нет следа.
(рыба)*

*Может и разбиться,
Может и свариться,
Если хочешь в птицу
Может превратиться.
(яйцо)*

*- Круглое, румяное,
Я расту на ветке:
Любят меня взрослые
И маленькие детки.
(яблоко)*

- Я вырос на грядке,

Характер мой гадкий:

Куда не приду,
Всех до слез доведу.
(лук)

- Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи.
(малина)

- Красный нос в землю врос,
А зеленый хвост снаружи.
Нам зеленый хвост не нужен,
Нужен только красный нос.
(морковь)

- Лето целое старалась –
Одевалась, одевалась...
А как осень подошла,
Нам одежки отдала,
Сотню одежонок сложили мы в бочонок.
(капуста)

- Знают этот фрукт детишки
Любят есть его мартышки
Родом он из жарких стран
В тропиках растет...
(банан)

- Снесли птички синие яички
Развесили по дереву
Скорлупа мякоть
Белок сладенький
А желток костяной.
(слива)

- Все о ней боксеры знают
С ней удар свой развивают.
Хоть она и неуклюжа,
Но на фрукт похожа
(груша)

- Под шершавой кожурой,
Сочный плод хранится мой,

Он зеленый и зернистый,
Нежный, сладкий и мясистый.

Мякоть вкусная моя —
Кладезь витаминов ценных,
Для здоровья драгоценных.
(киви)

- С виду необычен я
— Вместо кожи – чешуя,
Сверху чубчик озорной,
Нравится наряд вам мой?
(ананас)

- Мы на хлеб его намажем
И добавим к разным кашам.
Кашу не испортят точно
Бело-желтые кусочки.
(сливочное масло)

- Пчелки летом потрудились,
Чтоб зимой мы угостились.
Открывай пошире рот,
Ешь душистый, сладкий...
(мед)

- Горит на грядке светофор,
И люди ждать согласны,
Пока зелёный ...
Не сделается красным.
(помидор)

Самodelка «Правильное питание».

Теперь вы понимаете, как важно питаться правильно. Попробуйте следовать правилам правильного питания, и вы почувствуете, как ваше здоровье улучшится.

Делим ребят на 4 группы. Каждая группа получает карточки с перечнем разнообразных продуктов питания (Примерный список продуктов: рыба, чипсы, геркулесовая каша, тыква, жирное мясо, подсолнечное масло, торт, морковь, суп, цветная капуста, сыр, шоколадные конфеты, груши, хлеб, капуста, яблоко, пирожные, колбаса, орехи, изюм, шоколад, сливочное масло, кириешки, сок, газированная вода, винегрет, брокколи). Дети выбирают и наклеивают на заранее приготовленный лист.

Защита групповой работы около доски.



Задание: Посмотрите на картинку. Саша и Лена собрались пообедать. Помогите им выбрать полезные блюда и продукты. Вырежьте их и наклейте на стол.

Итоги занятия.

- Понравилось ли сегодняшнее занятие?
- Что понравилось?
- Что нового узнали на занятии?
- О каких продуктах говорили?
- Какие продукты полезно есть?
- Спасибо за работу! Будьте здоровы!

Литература:

2. Зубарева Наталья «Кишка всему голова. Кожа, вес, иммунитет и счастье – что кроется в извилинах второго мозга», АСТ, 2019
3. <https://infourok.ru/klassniy-chas-zdorovoe-pitanie-klass-433624.html>
4. <https://www.psychologos.ru/articles/view/84025-12-principov-pravilnogo-pitania>
5. <https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/642653/>
6. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2014/01/14/konspekt-uroka-po-okruzhayushchemu-miru-o-pravilnom>
7. https://www.instagram.com/doctor_zubareva/
8. <https://www.instagram.com/p/B9i7IIKq9yx/>
9. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/03/21/klassnyy-chaszdorovoe-pitanie>
10. <http://chudostranichki.ru/detyam-o-zdorove/page/7/>

Приложение 10

Классный час для девочек 8-11 классов

«Идеальный вес – какой он?»

(автор-составитель: Коврова И.Н., педагог-психолог ГКУ ИО «ЦПРК»)

Цель: сформировать здоровое представление о системе правильного питания у девочек-подростков.

Задачи:

- обсудить причины, побуждающие девушек стремиться к похудению;

- информировать о принципах здорового питания девочек-подростков и возможных последствиях его нарушения.

- сформировать навыки анализа индивидуального стиля питания и определения необходимости его коррекции.

Ход занятия:

Этап I. Вводная мини-дискуссия.

Вопросы для мини-дискуссии: Приходила ли вам в голову мысль, что вам нужно похудеть? Что именно привело вас к этой мысли? Следите ли вы за своим питанием? В чем это выражается?

В современном мире идея похудения, так или иначе, связывается с понятием красоты. Что такое красота? Какая фигура кажется красивой?

Что еще входит в понятие внешней красоты? (глаза, волосы, ногти, ухоженность, хорошая кожа.

Для обсуждения также можно использовать информацию из дополнительного материала (о стандартах красоты в разную эпоху).

Почему худоба считалась (и у некоторых народов считается до сих пор) синонимом нездоровья? Как может влиять дефицит веса на красоту?

**Дополнительный материал:*

Эталоны красоты в различные времена.

Юрий Визбор

Сегодня каждый третий рекламный ролик по телевиденью призывает нас похудеть, и совсем необязательно это делается явно и напрямую. Проблема лишнего веса обсуждается везде: от научных симпозиумов и прессы, до работы и курилки в университете. Ожирение действительно приобрело характер эпидемии: во многих развитых странах мира до половины населения страдает избыточной массой тела! Это говорит и о слабой силе воли, не можешь отказать себе в лишнем куске (а разве самоограничения не признак сложившейся личности?). Малоподвижном, однообразном, неправильном образе жизни (валяешься на диване, вместо того чтобы побегать). О неважном здоровье, как физическом, так и моральном (нарушен обмен веществ, едой пытаешься заглушить какие-то неприятные моменты в жизни). Или о бедности (ешь дешевые и сытные продукты, лишь картошку да макароны, а натуральное и сбалансированное, но при этом дорогостоящее питание лишнего калорий не содержит). Как бы там ни было, но умный, преуспевающий и энергичный человек считает для себя недопустимым быть толстым. А уж женщины вообще воспринимают лишний вес как катастрофу: кто на такую посмотрит?! Почему не получается влезть в любимое, неожиданное ставшее маленьким платье. Как на пляж выйти с такими складками на боках?! И мы боремся, я бы даже сказал, воюем со своими килограммами: морим себя диетами, паримся сутками в антицеллюлитных шортах и поясах, пьем тайские чаи и таблетки с глистами, скрупулезно подсчитываем каждую калорию.

Ну, а как иначе? Ведь в моде стройность, даже худоба. Наше мнение всегда формируется под внешним воздействием, а кто может быть авторитетней в вопросах внешнего вида, чем глянцевые журналы, подиум и телевиденье?! А оттуда на нас смотрят изящные красотки с фигурой недокормленного подростка.

Так нужно же соответствовать! Полнота – злейший вечный враг женщины! Но это не так. Мало того, что никто не выглядит как со страницы модного каталога, даже сами модели, запечатленные на обложках глянца с жизни совсем другие:

Так ведь и представления о том, что пышные формы дамам вредят и портят их внешность, далеко не бесспорны, причем как с точки зрения истории, так и с точки

зрения географии. Многие народы считают полноту главным достоинством женщины. Да что там – все человечество в целом долгое время расценивало полноту как благо.

Например, в большинстве восточных стран это является одним из признаков красоты, а стройность, напротив, считается недостатком женской внешности.

В Индии, к примеру, считают, что фигура женщины совершенна, если ее пупок является центром окружности, которую составляют ее бедра.

Обязательным условием женской красоты в Арабском халифате были полные бедра, мощные ягодицы и слегка выступающий живот. Так же высоко котировались светлая кожа, тонкие щиколотки и запястья, при узких плечах и массивных бедрах. Во многих арабских государствах представление о габаритах идеальных женщин не изменилось до сих пор. Может поэтому наши толстушки, чтобы почувствовать себя красивыми и желанными, отдыхают в Тунисе или в Арабских Эмиратах. Там им не дают проходу, приглашают главными женами сразу во все гаремы, сулят невиданный выкуп... В этих странах идеальными по сей день считаются полные женщины.

В Африке красивыми считаются исключительно полные дамы, лишь они могут рассчитывать на удачное замужество. Поэтому у некоторых берберских племен матери старательно откармливают дочерей жирным и сладким, не разрешая при этом много двигаться. Самая красивая невеста - так, что не может ходить без посторонней помощи. Её непременно возьмут замуж, даже если у нее совсем нет приданого (непонятно только, откуда берутся деньги “на откорм”, если нет денег на приданое). Не полагаясь на опыт и знания матерей, в Нигерии девушки на выданье посещают специальные “комнаты для набора веса”, где с ними работают специалисты, точно знающие, как добиться максимального ожирения своих молодых пациенток. А в Мавритании женщины перевязывают себе лодыжки, так как считают, что это удерживает в их теле максимальное количество жидкости. Особые любители пышных форм – жители Южной Африки. Женщины бушменов и готтентотов имеют уникально жирные ягодицы. Первые красавицы там из-за несоизмерно большого и тяжелого зада не могут подняться с ровного места и обычно толкают себя к какому-нибудь холмику, чтобы, оперившись на него, встать с земли.

Однако между первобытным и сегодняшним представлениями об идеальной комплекции лежит вся человеческая история! И на этом долгом пути были отрезки ничего со здоровьем и обеспеченностью не имеющие. Например, в раннем средневековье в моде были аскетические лица – худые, изможденные, мертвенно-бледные, без тени румянца. Фигура тогда также должна была соответствовать образу затворника, отрешившегося от мирских благ. Поэтому рисунки того времени изображают бесплотные женские фигуры, безо всякого намека на грудь или округлые бедра. Такая фигура соответствовала учению церкви о греховности человека и недопустимости плотских наслаждений, об особой вине женщины, вкусившей яблоко с дерева познания и потому ставшей причиной изгнания Адама и Евы из рая. Чтобы не искушать мужчин и не приумножать грехов, красавица всячески скрывала свою привлекательность – бинтовала грудь, чтобы сделать ее плоской, прятала волосы под чепцом или платком, скрывала фигуру широкими, бесформенными одеждами. В средние века Прекрасная Дама представлялась рыцарям в почти бестелесном образе: неразвитые кости, субтильность, маленькие ручки и ножки, бледная, прозрачная кожа как свидетельство заточенности в мрачном замке.

Высокое Возрождение приносит совсем иное понимание красоты тела. Полнота входит в моду. Вместо тонких, стройных подвижных фигур торжествуют пышные формы, могучие тела с широкими бедрами, с роскошной дородностью плеч и шеи. Монах Аньоло Фиренцуола в трактате “О красоте женщин” дает четкое представление об идеальной фигуре для женщины Возрождения: “Телосложение должно быть большое, прочное. Но при этом благородных форм... Плечи должны быть широкими... Предплечья белыми, мускулистыми... Первое условие красивых грудей есть их ширина. На груди не

должна проступать ни одна кость. Совершенная грудь повышается плавно, незаметно для глаза...”

Именно такой тип красоты – крупной, полной женщины – изображен на полотнах Тициана, Джорджоне и произведениях многих мастеров венецианской школы XVI века, в творениях Гальса, Рубенса, Рембранта и многих других живописцев того времени.

В XIX веке, правда, отношение к дородности в аристократических кругах меняется. Вновь входит в моду субтильность, если не сказать худоба, и бледность, бледность, бледность – как знак глубины сердечных чувств

В конце XIX века безумие на почве худобы достигло своего апогея. В корсет затягивались даже будущие матери (!), стремясь достигнуть желаемой отметки в 55 сантиметров

Поэтому со второй половины XX века пышные формы попадают в жесткую опалу. На подиум приходят мини-юбки, обтягивающие брючки, шортики, джинсы которые в свою очередь, требуют соответствующих параметров от моделей. Так становится модной фигурка девочки-подростка, в которой нет выраженных округлостей.

Конечно, такие эталоны кажутся сомнительными современным европейцам или американцам. Из-за разницы в подходах к оценке женской красоты в 2001 году в ЮАР разразился настоящий скандал – организаторы конкурса красоты “Лицо Африки” смертельно обидели жителей Уганды. Дело в том, что все 100 угандийских красоток показались членам жюри конкурса (мужчинам не африканского происхождения!) слишком маленькими и толстыми, чтобы принять в нем участие. Жюри заявило, что угандийские красавицы слишком “нестандартны”: у них чересчур большие бедра и небольшой рост. Поэтому девушек отказались зарегистрировать и не допустили к участию в конкурсе. Попытки объяснить что пышнотелость – главный показатель женской красоты в Уганде, где худых девушек считают больными или проклятыми, успеха не возымели. Основная масса экспертов осталась непреклонной: претендентка на звание самой красивой девушки Африки непременно должна быть не ниже 172 см и иметь обхват бедер не более 90см (и кто-то еще пытается доказывать, что запад не навязывает свои эталоны). Подобные представление об эталоне заранее обрекли конкурс на неудачу, так как женщина выбранная по перечисленным характеристикам, у себя на родине ни за что не получила бы признания как красавица.

Представления о женской красоте в Африке достаточно близки к первобытному эталону. Например, в период матриархата красивой считалась коренастая женщина с высокой грудью, широкими бедрами, что говорило о хорошей физической форме, здоровье, и, соответственно, способности к деторождению. В те времена, когда пища была скудной, полнота свидетельствовала о более высокой способности добывать пропитание и тем самым гарантировала успех и наличие условий для обеспечения потомства всем необходимым. Женские фигурки и наскальные рисунки периода палеолита – зари человечества – как раз отличаются гипертрофированными половыми признаками. Самая древняя скульптура женского тела была обнаружена в Австрии. Это Венера из Виллендорфа.

Древняя дама, ее возраст составляет примерно 22 тысячи лет. Скульптура представляет собой миниатюрную фигурку женщины с большой грудью, широкими бедрами и округлым животом. Находки, относящиеся к более позднему периоду, тоже имеют подобную форму. Ученые назвали их палеолитическими Венерами, самим названием подчеркнув, что именно таким был эталон женской первобытности.

Сегодняшний подход к эталону абсолютно другой, но он тоже продиктован определенными представлениями о возможности безбедно вырастить потомство, поскольку более стройная фигура свидетельствует о том, что человек располагает временем и средствами для поддержания хорошей физической формы. Мы также знаем,

что избыточный вес связан со всевозможными заболеваниями, которых мы хотели бы избежать сами и от которых хотели бы уберечь наших детей.

Однако полнота входит в моду не во всей Европе. Например, в Испании мода на тело не слишком изменилась, там прекрасной, по-прежнему, считается женщина субтильного вида без намека на бюст. Маленьких девочек с детства затягивали в ужасающие корсеты из железных пластин, которые не давали груди развиваться. В Англии женская красота некоторое время предполагает определенную солидность и “наполненность”. Счастливые обладательницы пышных форм упивались мужским вниманием, а худышки стараясь не отставать от них, доводили себя до нужного размера при помощи обыкновенных подушек. Просто подкладывали их в нужное место и приобретали желанные округлости. Однако вскоре пухлость вышла из моды, и дамы принялись утягивать свои талии корсетами, которые частенько приводили к обморокам. Ну, что ж поделать, красота потребовала жертв и они быстро заполнили модные магазины.

В XIX веке, правда, отношение к дородности в аристократических кругах меняется. Вновь входит в моду субтильность, если не сказать худоба, и бледность, бледность, бледность – как знак глубины сердечных чувств. А поскольку пудра временно оказывается под запретом, то некоторые дамы даже уксус пьют, лишь бы приобрести нездоровый цвет лица. Женщина эпохи романтизма (20-40-е годы XIX века) должна быть грустной, мечтательной, хорошо, если в ее голубых глазах блестят слезы, и уж совсем замечательно, если сама она, читая стихи, уносится куда-то вдаль - в мир более чувственный и прекрасный, чем тот, что ее окружает. И конечно никаких пышных форм – это же вульгарно! Дамы изводили себя диетами, очистительными клизмами, которые личные врачеватели рекомендовали ставить накануне бала “для пуцего блеска в глазах”.

Темные круги – восхитительно, ведь это признак духовности. Дюма-сын пишет, что в то время в парижских гостиных, туберкулез считался болезнью интеллектуальной элиты. Самые модные дамы не применяли румян, а на шее носили огромные банты. Все хотели быть похожими на Виолетту из “Дамы с камелиями”.

В 1859 году после бала скончалась модница 23 лет от роду. Вскрытие показало, что из-за чрезмерно затянутого корсета три ребра вонзились ей в печень.

Правда, представления о красивом женском теле в различных социальных прослойках в XIX веке значительно различаются. В народе, в отличие от “аристократических придумок”, идеал оставался прежним: крепкая, здоровая женщина “при теле”.



Если говорить о Руси, то у нас, полнота ценилась исстари. Как и всякий земледельческий народ, наши предки ассоциировали тучность тела с физической силой и здоровьем.

“Тело” доводили до желаемых пропорций специфическим образом: женщину укладывали на несколько дней в постель, потчевали хлебной водкой, старательно откармливали, строго наказав не выходить. Придворный врач царя Алексея Михайловича

англичанин С. Коллинз иронично описывал представления русских о красоте: “Красотой женщин считают они толстоту. Дай мне Бог толстоту, а я себе дам красоту”.

Такое отношение к полноте в крестьянской среде сохранилось до конца XIX века. Николай Гаврилович Чернышевский писал, что идеал красоты для русского крестьянина – цветущая девушка, кровь с молоком. В русских деревнях, вплоть до революции девицы на выданье надевали на праздники по нескольку юбок, “чтоб толще казаться”: полнота для них была синоним красоты. Тем, кто от природы имел широкую кость и плотное телосложение, хватало двух-трех нижних юбок. Девицы, отличавшиеся худобой, натягивали по пять-шесть юбок сразу. А некоторые деревенские девки даже летом облачались в “споднюю” (т.е. нижнюю) юбку, стеганую на вате, обычно надеваемую зимой. “Исподняя” юбка, надетая летом под легкий сарафан, позволяла сымитировать наличие крутых, пышных бедер. Деревенская мода всегда соответствовала укладу крестьянской жизни, и та же полнота означала для крестьянской девушки здоровье, а оно в свою очередь – это и дети, и работа до седьмого пота.

Участницы подводятся к выводу, что для красоты важен баланс вес, параметров фигуры и сбалансированное здоровое питание.

Этап II. Выяснение параметров «идеального веса»

Вопросы: Знаете ли вы свой вес? Свой рост? А какой вес является идеальным для вашего возраста?

*Этот этап можно разнообразить на усмотрение педагога. Можно заранее попросить девочек измерить дома рост и вес. Можно сделать этот этап практическим и замерить рост и вес в классе (тогда потребуется ростомер и весы). Можно положиться на данные девочек, если они знают ответы на вопросы. А если не знают – тогда обсудить, почему они решили, что их вес нуждается/не нуждается в корректировке.

Рост девочек от 7 до 17 лет (см)							
Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
7 лет	<111,1	111,1-113,6	113,6-116,9	116,9-124,8	124,8-128,0	128,0-131,3	>131,3
8 лет	<116,5	116,5-119,3	119,3-123,0	123,0-131,0	131,0-134,3	134,3-137,7	>137,7
9 лет	<122,0	122,0-124,8	124,8-128,4	128,4-137,0	137,0-140,5	140,5-144,8	>144,8
10 лет	<127,0	127,0-130,5	130,5-134,3	134,3-142,9	142,9-146,7	146,7-151,0	>151,0
11 лет	<131,8	131,8-136,2	136,2-140,2	140,2-148,8	148,8-153,2	153,2-157,7	>157,7
12 лет	<137,6	137,6-142,2	142,2-145,9	145,9-154,2	154,2-159,2	159,2-163,2	>163,2
13 лет	<143,0	143,0-148,3	148,3-151,8	151,8-159,8	159,8-163,7	163,7-168,0	>168,0
14 лет	<147,8	147,8-152,6	152,6-155,4	155,4-163,6	163,6-167,2	167,2-171,2	>171,2
15 лет	<150,7	150,7-154,4	154,4-157,2	157,2-166,0	166,0-169,2	169,2-173,4	>173,4
16 лет	<151,6	151,6-155,2	155,2-158,0	158,0-166,8	166,8-170,2	170,2-173,8	>173,8
17 лет	<152,2	152,2-155,8	155,8-158,6	158,6-169,2	169,2-170,4	170,4-174,2	>174,2

Вес девочек от 7 до 17 лет (кг)							
Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
7 лет	<17,9	17,9-19,4	19,4-20,6	20,6-25,3	25,3-28,3	28,3-31,6	>31,6
8 лет	<20,0	20,0-21,4	21,4-23,0	23,0-28,5	28,5-32,1	32,1-36,3	>36,3
9 лет	<21,9	21,9-23,4	23,4-25,5	25,5-32,0	32,0-36,3	36,3-41,0	>41,0
10 лет	<22,7	22,7-25,0	25,0-27,7	27,7-34,9	34,9-39,8	39,8-47,4	>47,4
11 лет	<24,9	24,9-27,8	27,8-30,7	30,7-38,9	38,9-44,6	44,6-55,2	>55,2
12 лет	<27,8	27,8-31,8	31,8-36,0	36,0-45,4	45,4-51,8	51,8-63,4	>63,4
13 лет	<32,0	32,0-38,7	38,7-43,0	43,0-52,5	52,5-59,0	59,0-69,0	>69,0
14 лет	<37,6	37,6-43,8	43,8-48,2	48,2-58,0	58,0-64,0	64,0-72,2	>72,2
15 лет	<42,0	42,0-46,8	46,8-50,6	50,6-60,4	60,4-66,5	66,5-74,9	>74,9
16 лет	<45,2	45,2-48,4	48,4-51,8	51,8-61,3	61,3-67,6	67,6-75,6	>75,6
17 лет	<48,7	48,7-49,7	49,7-57,9	57,9-61,9	61,9-68,0	68,0-74,0	>74,0

Женщины				Мужчины			
	Сложение				Сложение		
Рост	Крупное телосложение	Среднее телосложение	Мелкое телосложение	Рост	Крупное телосложение	Среднее телосложение	Мелкое телосложение
147	47 - 54	44 - 49	42 - 45	157	57 - 64	54 - 59	51 - 55
150	48 - 56	45 - 50	43 - 46	160	59 - 66	55 - 60	52 - 56
152	50 - 58	46 - 51	44 - 47	162	60 - 67	56 - 62	54 - 57
155	51 - 59	47 - 53	45 - 49	165	61 - 69	58 - 63	55 - 59
157	52 - 60	49 - 54	46 - 50	168	63 - 71	59 - 65	56 - 60
160	54 - 61	50 - 56	48 - 51	170	65 - 73	61 - 67	58 - 62
162	55 - 63	51 - 57	49 - 53	173	67 - 75	63 - 69	60 - 64
165	57 - 65	53 - 59	51 - 54	175	69 - 77	65 - 71	62 - 66
168	58 - 66	55 - 61	52 - 56	178	71 - 79	66 - 73	64 - 68
170	60 - 68	56 - 63	54 - 58	180	72 - 81	68 - 75	66 - 70
173	62 - 70	58 - 65	56 - 60	183	75 - 84	70 - 77	67 - 72
175	64 - 72	60 - 67	57 - 61	185	76 - 86	72 - 80	69 - 74
178	66 - 74	62 - 69	59 - 64	188	79 - 88	74 - 82	71 - 76
180	67 - 76	64 - 71	61 - 66	190	88 - 91	76 - 84	73 - 78
183	70 - 79	66 - 72	63 - 67	193	83 - 93	78 - 86	75 - 80

Далее предлагается соотнести свои параметры с возрастными нормами и типом телосложения и обсудить отдельные моменты (на усмотрение педагога):

- на желание похудеть часто влияет реклама или навязывание модельного образа жизни СМИ. Зачем и кому это нужно?

- желание похудеть может быть ложной целью для истинных желаний быть красивой, достигнуть успеха, быть любимой, поднять самооценку, самоутвердиться, полюбить себя, научиться общаться, избавиться от тревожных мыслей и т.п. Почему похудение в данных ситуациях не поможет?

Кто или что может помочь?

Как видим, идеала не существует, важно соотношение роста и веса, учет телосложения, пропорции фигуры, а понятия нормы – это не точные параметры, а некие границы, знание которых может сориентировать, существует ли необходимость в корректировке веса.

Этап III. Что необходимо для красоты и хорошего самочувствия?

Принципы здорового питания подростка.

**Дополнительный материал:*

Питание подростков

Нормы физиологических потребностей детей и подростков

В подростковый период организм быстро растет и развивается, различные физиологические системы перестраивают свою работу. Поэтому очень важно следить

за тем, что и как ест подросток. Рацион младенцев, дошкольников и младших школьников родители могут без проблем контролировать. За питанием подростков уследить гораздо сложнее: молодые люди гораздо свободнее распоряжаются своим временем, им часто приходится есть в отсутствие взрослых, перекусывать на ходу, всухомятку. Поэтому у подростков нередки заболевания желудка и кишечника, такие как гастриты, колиты, а также нарушения обмена веществ. Среди заболеваний подростков на первом месте болезни опорно-двигательного аппарата, на втором — желудочно-кишечного тракта, на третьем — обмена веществ. Возникновение этих заболеваний, как правило, связано с неправильным питанием.

Суточная потребность в белках, жирах, углеводах и калориях детей и подростков

Возраст в годах	Белки в г		Жиры в г		Углеводы в г	Калории, ккал
	Всего	в том числе животных	Всего	в том числе растительные		
1—1 1/2	48	36	48	—	160	1300
1 1/2—2	53	40	53	5	192	1500
3—4	63	44	63	8	233	1800
5—6	72	47	72	11	252	2000
7—10	80	48	80	15	324	2400
11—13	96	58	96	18	382	2850
14—17 (юноши)	106	64	106	20	422	3150
14—17 (девушки)	93	56	93	20	367	2750

Подростковый возраст — это период бурного роста, перестройки систем организма, полового созревания. Часто при этом системы и органы развиваются не в едином темпе. У подростков повышается аппетит. Но нельзя позволять им есть все подряд, надо тщательно следить за рационом.

Энергетический обмен у подростка отличается от энергообмена взрослого человека. Если взрослый в состоянии покоя потребляет в среднем 1 ккал на 1 кг массы в час, то мальчику 12 лет в таких же условиях нужно 1, 8 ккал. Двигательная активность подростка в среднем выше, чем у взрослого — в среднем он тратит в день на движение около 600 ккал. Усиленный рост костной и мышечной ткани также требует дополнительных трат энергии: 60-100 ккал в сутки. В целом суточный расход энергии подростка — 2400-2500 ккал. Чтобы потребности организма были удовлетворены, подросток должен в день съесть продуктов на сумму около 3000 ккал, а если он занимается спортом, то 3100-3500 ккал. Задача взрослых — тщательно следить за калорийностью пищи детей, особенно в те дни, когда подростку предстоят большие физические нагрузки.

Важна не только калорийность пищи, но качественный ее состав. Соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4. В этом возрасте идет процесс построения тканей, поэтому у подростков возникает повышенная потребность в белках. Средняя потребность в белке составляет у подростка около 100 г в сутки. Предпочтительно питаться белками животного происхождения, которые содержатся в мясе, птице, рыбе. Вегетарианство растущему молодому человеку категорически противопоказано — это может привести к железодефицитной анемии, которая и так

распространена среди подростков, особенно девочек. За уровнем железа в организме подростка надо следить особенно внимательно: от него зависит и интеллект, и иммунитет, и устойчивость к инфекциям. Для поддержания необходимого уровня железа в организме лучше всего подходят такие продукты, как говядина, телятина, печень. Колбасы и сосиски, столь любимые подростками, по своей ценности не могут сравниться с хорошо приготовленным мясом, но все же лучше уж употреблять их, чем совсем обходиться без мяса.

Подросток должен получать и около 100 г жиров. Жиры отличаются высокой калорийностью и они используются организмом для получения энергии, а входящие в состав пищевых жиров кислоты важны для построения клеток. Такие кислоты содержатся в растительных маслах — такие масла должны составлять в рационе подростка 1/5 от всех жиров. Потребление достаточного количества растительного масла также благоприятно влияет на состояние кожи, что очень важно для периода полового созревания. Важно следить за правильным соотношением между белками и жирами.

Углеводы, легко усваиваемые организмом, служат для него основным источником энергии. Подростку нужно около 400 г углеводов в сутки. Если углеводов больше, чем необходимо организму, то из них образуются жиры — таким образом, появляются лишние жировые отложения в организме.

Подросток обязательно должен получать с пищей достаточное количество минеральных веществ, особенно кальция и фосфора, которые необходимы для роста костей. Наиболее благоприятным для усвоения соотношением кальция и фосфора в пище считается 1:1,7, то есть примерно 1500 мг кальция и 2500 мг фосфора в сутки. Недостаток кальция приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: остеохондрозам, остеопорозам, сколиозам и другим нарушениям осанки, а также кариесу. Основными источниками кальция в пище являются молоко, кисломолочные продукты, особенно творог. Подросткам необходимо пить молоко — калорийное, а не обезжиренное.

У подростков повышена потребность в витаминах. Если в рационе присутствуют натуральные продукты, свежие овощи, фрукты, то ребенок естественно получает необходимое количество витаминов.

Весной, когда в продуктах питания не хватает витаминов, подростки становятся сонливыми, у них снижается работоспособность. В этот период следует использовать искусственные витаминные препараты. Однако их применение желательно согласовать с врачом.

Часто подростки страдают от излишней худобы или наоборот полноты. Если в этот период не заняться исправлением начинающихся отклонений в обмене веществ, впоследствии это может привести к серьезнейшим заболеваниям, таким как атеросклероз, артериальная гипертензия и метаболический синдром. Подросткам с подобными отклонениями необходимо индивидуально подобранное питание. В случаях нарушений веса, особенно избыточного, допустимы диеты, но они должны быть хорошо продуманы и проходить под контролем специалиста. В таком случае подростку следует объяснить, какие продукты он может употреблять без ограничений и, напротив, употребление каких продуктов приведет к дальнейшему увеличению веса и даже нарушению метаболических процессов. Следует также увеличить физические нагрузки, если они были низкими. Важно не только получать необходимому организму количество основных питательных веществ и энергии, но и правильно тратить эту энергию с помощью физкультуры и спорта.

Подростки склонны считать себя взрослыми людьми, часто они пытаются самостоятельно регулировать свой рацион. Но, кроме общей неграмотности в вопросах питания, на них влияет еще и очень агрессивная реклама не самых полезных продуктов — сладостей, лимонадов, жвачки, фаст-фуда, даже пива. Избежать употребления

подростками этих продуктов сложно, практически невозможно, поэтому взрослые должны спокойно и аргументировано объяснить своим детям, почему следует им ограничивать употребление этих продуктов, какой вред они наносят растущему организму и какие от этого могут быть последствия для здоровья в будущем.

Обратить внимание на:

- общую потребность в калориях (для девочки-подростка около 3000 кк);
- соотношение белков/жиров/углеводов (примерная норма 97 грамм белка, 97 грамм углеводов, 367 грамм углеводов);
- насыщение витаминами, минералами и полезными веществами.

Практическое упражнение на выбор:

Вариант 1: вспомнить свой последний прием пищи и рассчитать, сколько в нем было калорий и примерное (!) соотношение белков/жиров/углеводов. При расчете может понадобиться помощь педагога и таблицы калорийности блюд (см. источники 4 и 5, также можно разрешить девочкам воспользоваться в процессе интернетом в своих телефонах). Точное количество рассчитать не позволит временной интервал классного часа
Для справки: порция еды в средней тарелке – примерно 250 грамм (калорийность обычно дается на 100 грамм), в 1 стакане – 200 мл, в 1 столовой ложке – около 200 грамм, в чайной ложке – около 7 грамм.

Вариант 2: составить меню на один день для себя, чтобы оно было одновременно полезным, полноценным и вкусным.

Этап IV. Рефлексия, заключение, подведение итогов.

Источники:

1. <http://02.rospotrebnadzor.ru/content/228/29528/> (Роспотребнадзор о физиологических нормах детского и подросткового питания)
2. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (Всемирная организация здравоохранения о здоровом питании)
3. <https://megabook.ru/article/%D0%9F%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2> (Универсальная энциклопедия Кирилла и Мефодия Megabook о питании подростков)
4. <http://vkysnoprosto.ru/tablitza-kaloriynosti-produktov-i-gotovyih-blyud/> (таблицы калорийности блюд)
5. https://health-diet.ru/base_of_meals/ (калорийность готовых блюд)

Приложение 11.

Методические рекомендации проведения «Дня здоровья»

Спортивный день (7 апреля - День здоровья)

(автор - составитель: Голубева Н.Т., социальный педагог ГКУ ИО «ЦПРК»)

7 апреля – День здоровья, учрежденный Всемирной организацией здравоохранения. В школе этот праздник можно провести в форме круглого стола, конференции, театрализованного представления.

Рекомендуемые варианты проведения Дня здоровья предлагают форму праздника, в котором могут принять участие взрослые и дети.

К подготовке этого дня и для его проведения желательно привлечь активных учащихся старших классов, членов РДШ, школьного самоуправления, агитбригаду наркопоста, того кто будет отвечать за оформление, музыкальное сопровождение, приглашение гостей, выпуск листовок, проведение мастер-класса, кто-то будет ведущим. Это объединит педагогический, родительский и ученический коллективы, сделает работу учащихся как лично, так и общественно-значимой, будет способствовать укреплению связей школы с родительской общественностью.

План проведения Дня здоровья

1. Открытие праздника
2. «Кот Матроскин приглашает» для 1-4 классов
3. Игра «Путешествие на поезде «Здоровье» для 5-7 классов
4. Классный час «Здоровая нация – счастливая Россия» для 8 – 11 классов
5. Закрытие Дня здоровья (награждение, выступление агитбригады)

Сценарий праздника «День здоровья»

Цель: показать учащимся незаменимую ценность здоровья человека, вызвать у них желание сохранять и укреплять его.

Задачи:

- активизировать познавательную деятельность учащихся;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья;
- развивать творческие способности ребят;
- способствовать укреплению связи школы с родительской общественностью.

Предварительная подготовка:

- разработка сценария праздника;
- изготовление костюмов для персонажей агитбригады;
- оформление зала, станций; привлечение к работе учителей и учащихся, медицинского работника школы;
- изготовление листовок;
- подготовка выступления агитбригады;
- подготовка видеосюжетов и фотографий из жизни школьников.

Оборудование:

- плакаты и вывески для оформления сцены, зала, станций;
- литература по здоровому образу жизни;
- компьютер и видеоаппаратура;
- костюмы для участников агитбригады;
- инвентарь для каждой станции.

Открытие Дня здоровья

Ведущий:

Внимание! Внимание!
Гости и вся наша компания!
С Днем здоровья всех поздравляем
И успехов огромных желаем.

Сегодня, 7 апреля, люди всей планете отмечают День здоровья. Почему такой день существует? Да потому, что здоровье – это самое дорогое, что есть у человека. Но что же такое здоровье?

(Выходят ученики и говорят по очереди, что для них значит это слово)

- Здоровье –это когда тебе хорошо.
- Здоровье –это когда ничего не болит.
- Здоровье –это красота.
- Здоровье –это сила.
- Здоровье –это гибкость и стройность.
- Здоровье –это выносливость.
- Здоровье –это гармония.
- Здоровье –это когда утром просыпаешься бодрым и весёлым.
- Здоровье –это когда ты без труда можешь подняться на 4 этаж.
- Здоровье –это когда ты с радостью выполняешь любую необходимую работу.

Ведущий:

Необходимо заботиться о своем здоровье, ибо «Здоровье до того превышает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля» так сказал знаменитый философ А.Шопенгауэр.

Слово школьной медицинской сестре, которая говорит о необходимости ведения здорового образа жизни в период развития организма.

Директор школы обращается со словами поздравления ко всем участникам праздника.

Ведущий:

Чтобы быть здоровым нужно как можно больше двигаться. Ведь недаром говорят: «Движение –это жизнь». Я предлагаю нам всем немного подвигаться, размять своё тело.

**Звучит мелодия и дети, рассыпавшись по площадке, выполняют упражнения. Им помогают ребята агитбригады «Здоровье». Под слова ведущего выполняются движения*

Мы выходим на площадку,
Начинается зарядка,
Шаг на месте – два вперёд,
А потом наоборот.
Руки вверх подняли выше,
Опустили – чётко дышим.

Упражнение второе: руки набок, ноги врозь

Все прекрасно удалось!
Три наклона сделай вниз,
На «четыре» поднимись!
Гибкость всем нужна на свете,
Наклоняться будем, дети.

Приседанья каждый день,

Прогоняют сон и лень.
Приседай пониже -
Вырастешь повыше.

В заключенье, в добрый час,
Мы попрыгаем сейчас.
Раз, два, три, четыре
В дружбе мы живём и в мире.

Молодцы, ребята! Вот теперь я вижу, что мы можем продолжить праздник.

Детей начальной школы ждёт встреча с котом Матроскиным, ребят 5 – 7 классов мы приглашаем совершить заочное путешествие на поезде «Здоровье» (станционная игра), старшеклассников приглашаем на серьёзный разговор о здоровье и судьбе России, а наших родителей и учителей мы ждём в мастер-классе «Простые и эффективные рецепты здоровья». Желаем всем с пользой провести время! Ждём вас после мероприятий на закрытие Дня здоровья в актовом зале.

**Все в сопровождении ребят из самоуправления расходятся к местам проведения мероприятий*

Вариант 1.

*Сценарий спортивного праздника «День Здоровья»
(1-4 классы)*

Цель: развитие физических качеств и познавательной деятельности обучающихся школы.

Задачи:

- формировать знания школьников в области здоровьесберегающих технологий;
- развивать физкультурно-спортивные умения и навыки.

Оборудование: 4 скамейки, цветные платочки, мячи разной величин, 2 детских круга для плавания, 2 хоккейные клюшки, 2 сачка, детский бассейн, пластиковые бутылки разного размера и формы (мусор), 2 корзины для метания, канат.

Ведущие: старшеклассники, члены школьного самоуправления, РДШ, агитбригада наркопоста.

Ход праздника

Ведущий 1:

Здравствуйте, дорогие ребята! Добрый день, уважаемые педагоги!

Мы рады всех вас приветствовать на нашем празднике.

Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом крепко дружим!

Спорт - помощник,

Спорт - здоровье,

Спорт – игра,

Физкульт-

Все дети: Ура!

Ведущий 2:

Если хочешь быть умелым,
Ловким, быстрым, сильным, смелым,
Никогда не унывай,
Прыгай, бегай и играй.

Вот здоровья в чем секрет!
Будь здоров!
Физкульт-
Все дети: Привет!

Ведущий 1:

На нашем празднике собрались отличные ребята, сильные, ловкие, быстрые, умелые.

Стихи читают подготовленные заранее учащиеся начальной школы

Солнце, воздух и вода –
Мы природе скажем «да»!
Занимайся физкультурой,
Будешь ты здоров всегда!

Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам,
Чтобы реже обращаться
За лечением к докторам!

Все хотят соревноваться,
Пошутить и посмеяться,
Силу, ловкость показать
И сноровку доказать.

Мы со спортом дружим,
Очень спорт нам нужен.
Так не будем же лениться.
«Дело мастера боится»!

Ведущий:

Вот какие молодцы! Я уверен, что вы все здоровы! Ведь у вас на лицах улыбка. Всем давно известно, что улыбка на лице — это признак здоровья.

Все поют песню «Улыбка» или другую.

Выбегает кот Матроскин

Матроскин:

Подождите! Подождите! И зачем это вы тут все собрались? И чего вы так кричите? Шарик опять что-то натворил? (Достаёт из кармана полотенце, обвязывает голову).

Ведущий 1:

У нас спортивный праздник, а с тобой что случилось? Почему ты с повязанной головой?

Матроскин:

Ребята, я, наверное, заболел. И никто меня уже не вылечит! Я что только не делал: пил мое любимое, холодное молоко, ел мороженое и пирожное, но ничего не помогает. Что же мне делать? Может газировку и конфеты попробовать?

Ведущий:

А скажи, Матроскин, нам,
Чем ты занят по утрам?

Матроскин:

Я, конечно, долго сплю,
До полудня я храплю.

Ведущий:

Расскажи нам по порядку,
Любишь делать ты зарядку?
Спортом часто занимаешься?
Водой холодной обливаешься?

Матроскин:

Нет! И должен вам признаться
Как водой мне обливаться?
И зарядку никогда
Отродясь не делал я!

Мне бы средство, да попроще,
Чтобы сильным, ловким стать,
Да от вас не отставать?!

Ведущий:

Да, такое средство есть!
Сладостей поменьше есть!
Утром рано подыматься,
Физкультурой заниматься!
Бегать, прыгать и скакать,
Душ холодный принимать!

Матроскин:

У-у-у! Так я, братцы не люблю!

Ведущий:

Ты, Матроскин! Не зевай?
С нами рядышком вставай,
Веселей и бодрей
Упражненья повторяй!

**Под современную музыку, с показом старшеклассников, дети выполняют зарядку с элементами хип-хопа, Матроскин выполняет упражнения вместе с детьми.*

Матроскин:

Это просто чудеса: у меня ничего не болит! Вот что значит спорт! А почему сегодня здесь так много ребят?

Ведущий:

Сегодня, Матроскин, в нашей школе Спортивный праздник.

Матроскин:

Знаю, знаю, будете бегать, прыгать, соревноваться, шуметь.

Ведущий:

Правильно, Матроскин. И мы приглашаем остаться у нас на празднике, и понять, что спорт – это здоровье.

Ведущий:

И так начинаем!

Эстафета «Прыжки»

Участники выстраиваются в колонну по одному. По команде «марш» первые участники выполняют прыжки из обруча в обруч, закончив прыжки, бегут к своей команде, передают эстафету следующему участнику с помощью руки и становятся в конец колонны.

Эстафета «Футболисты»

Участники выстраиваются в колонны по одному, у каждого мяч. На противоположной стороне - дуги. По команде первые игроки ведут ногой мяч до линии старта и ударом ноги попадают мячом в «ворота». То же самое выполняет следующий игрок.

Эстафета «Пловцы».

По команде первые участники команд, надев на себя спасательный круг, оббегают ориентир, возвращаясь, и передают круг другому члену своей команды. Выигрывает команда, которая первой закончит состязание.

Эстафета «Хоккей с мячом».

У каждого гимнастическая палка - клюшка. По команде первые, ведя «клюшкой», мячом обводят стойку, возвращаются и передают другому.

Матроскин:

Как это у вас все дружно получается! Давайте все вместе споем веселую песню. (Песня о дружбе, о лете, о спорте с движениями)

Эстафета «Попади в корзину».

От линии старта участники выполняют по одному броску в корзину. Суммируется количество попаданий в цель.

Эстафета «Собери команду».

Первый участник в центре обруча оббегает ориентир, возвращается к команде, к обручу, присоединяется второй участник (взявшись за обруч), и так собирает всю команду. Выигрывает команда, которая первой закончит состязание.

Матроскин:

Ух ты, здорово! А можно поиграть в мою игру на внимание, называется «Игра с цветными платочками». У меня в руках разноцветные платочки. Что делать помогут нам эти платочки?

Синий – хлопать,
Зеленый – топать,
Желтый – молчать,
Красный – «Ура!» кричать.

Ведущий:

Спасибо Мотроскин за увлекательную игру.

А мы продолжаем. Всем известно – чистота залог здоровья, А чистота нашей планеты – залог здоровья не только людей, а также животных, птиц и морских жителей. Поэтому следующая эстафета называется «Очистим водоем».

Каждый из участников поочередно вылавливает из бассейна с водой, сачком пластиковую бутылку, бежит и выбрасывает ее в ведро. Выигрывает команда, которая больше выловит мусора из «водоема».

Ведущий:

А теперь пора бы нам силою померяться.

Перетягивание каната!

Заключительная эстафета «Полоса препятствий».

дети пропускают по одному обручу через себя (всего 3 обруча);

- подтягивание руками, лежа на скамейке, на животе;
- бег по скамейке;
- оббегают ориентир;
- обратно дети возвращаются бегом по прямой линии;
- передают эстафету следующему участнику с помощью руки.

Ведущий:

Вот и все! И закончился праздник!

Мы играли, хотели, шумели...

Мы о спорте узнали немало,
получили мы все, что хотели!

Пусть кому-то покажется мало.

И не так уж огромен размах.

В каждом деле ведь важно начало:

Первый класс, первый шаг, первый раз!

Ведущий:

Давайте все вместе споем веселую песню.

Варианты проведения спортивного праздника для учащихся 1-7 классов

Вариант 1.

Родительский мастер-класс «Игры моего детства».

От каждого класса для Дня здоровья родители готовят набор игр, в которые они играли в детстве на улице («12 палочек», «Лапта», «Казаки-

разбойники» и др.). В этом процессе хорошую помощь могут оказать бабушки и дедушки.

Вариант 2.

Квест в лесу «Таинственный маршрут» с элементами спортивного ориентирования.

Вариант 3.

Конкурс на самый интересный инвентарь из подручного материала, который можно опробовать на спортивном празднике.

Путешествие на поезде «Здоровье» (5 –7 классы)

Подготовка к мероприятию: классам даётся задание подготовиться к игре; подготовить название станций, задания для каждой станции, маршрутные листы для команд.

Оборудование: таблички станций, картинки.

От каждого класса команда по 8 -10 человек.

Ведущий:

Сегодня мы отправляемся в путешествие на поезде «Здоровье». Каждая команда размещается в одном вагончике, наш поезд состоит из ... вагончиков (по количеству команд). Путешествие наше будет, как и на любой детской железной дороге, по кольцу. Каждая команда находится на станции в течение 10 минут, затем переход и наш состав передвигается от одной станции до другой. Порядок передвижения команд от станции к станции указан в маршрутных листах. Капитаны команд получают маршрутные листы.

Маршрутный лист команды

Название станции	Баллы	Штрафные очки
1. Зелёная аптека		
2. Скорая помощь		
3. Кафе «Робинзон»		
4. Спортивная		
5. Неболейка		
6. Клуб закаливания		
7. Вредные привычки		
8. Здоровье в саду и на грядке		

1. Станция «Зелёная аптека»

Оборудование: гербарий лекарственных растений, картинки-иллюстрации.

Плакат:

«Одуванчик, подорожник,
Василёк, шалфей и мята.
Вот зелёная аптека
Помогает вам, ребята!»

Вы прибыли на станцию «Зелёная аптека».

При помощи самых простых и часто встречающихся растений можно вылечить многие болезни.

Вам нужно ответить на вопросы, за каждый правильный ответ –1 балл.

- 1) Какую траву любят кошки, какую болезнь лечат этой травой? (Валериана, сердечные болезни).
- 2) У каких растений в качестве лекарственного сырья используют плоды? (Черника, шиповник, рябина, смородина, малина, облепиха).
- 3) Назовите ядовитые растения, которые в тоже время являются и лекарственными (Дурман обыкновенный, полынь, болиголов пятнистый, ландыш майский).
- 5) Почему в бане парятся именно берёзовым веником? (Листья берёзы убивают болезнетворные микробы).
- 6) Необычные листья этого дерева выделяют фитонциды, убивающие микробы, лечат от цинги, используют для успокаивающих ванн. Назовите его... (Сосна).
- 7) У каких растений в качестве лекарственного сырья используют цветы? (Липа, календула, ромашка, пижма).
- 8) Назовите, какие ещё вы знаете лекарственные растения, и какие заболевания можно с помощью их лечить.

За каждое название получите 1 балл.

2. Станция «Скорая помощь».

Оборудование: бинт, шина, зелёные растения.

Плакат:

«Друг в беде. Скорей на помощь!
Вам помогут травы и овощи!»

- 1) Представьте, что вы в походе поранили ногу. Бинта с собой нет, при помощи какого растения можно остановить кровотечение? (Подорожник, тысячелистник, крапива).
- 2) Какие растения используют как жаропонижающие средства? (Малина, лимон).
- 3) Какие растения используют для лечения нарывов? (Алоэ, каланхоэ, подорожник, календула, капуста).
- 4) Какие растения используют для снятия зубной боли? (Чеснок).
- 5) Окажите первую доврачебную помощь при переломе.
- 6) Какую помощь нужно оказать человеку, если он получил отравление угарным газом? (Вынести пострадавшего на улицу, питьё).
- 7) Какую помощь нужно оказать при тепловом и солнечном ударах.

3. Станция «Кафе «Робинзон».

Раздаются открытки, картинки, рисунки с изображением и названием растения. Учащиеся должны назвать блюда, которые можно приготовить из них.

Открытки с изображением:

- Крапива – суп из крапивы, салат из листьев.
- Черёмуха – из ягод варят варенье, пекут пироги, используют сок для напитков.
- Лук, чеснок – используется как приправа, витаминное средство.
- Дуб – из желудей варят кашу, пекут лепёшки.
- Одуванчик – салат из листьев, корни заваривают вместо чая.
- Лопух – корень может заменить морковь, петрушку. Можно есть жареным.
- Борщевик – блюдо из него напоминает куриный бульон, листья по вкусу похожи на морковь, корневище заменяет сладкие плоды.
- Приведите свои примеры использования дикорастущих растений в пищу.

4. Станция «Спортивная».

Оборудование: магнитофон

Плакат:

«Ну что за вид, болезненный и хмурый,
Не занимаешься ты, видно, физкультурой»

Спорт оказывает хорошее влияние на здоровье. Давайте выполним упражнения для рук, спины, шеи, ног, глаз.

Под музыку дети выполняют лёгкий комплекс упражнений вместе с ведущими.

5. Станция «Неболейка»

Плакат:

«Ангина и кашель бывают у тех,
Кто смотрит со страхом на лыжи и снег»

- 1) Часто в зимнее время многие из вас болеют гриппом и простудными заболеваниями. Какие меры профилактики гриппа вы знаете? (За каждый пример –1 балл)
- 2) Назовите болезни «грязных рук» (Гепатит, желудочно-кишечные, дизентерия).
- 3) Почему раньше аристократы в любое время года ходили в перчатках? (Чтобы избежать заражения туберкулёзом или, как тогда называли, чахоткой, а также других болезней «грязных рук»).
- 4) Почему сразу после занятий физкультурой нельзя пить холодную воду? (Потому что резкое охлаждение на фоне общего разогревания организма может вызвать ангину, катар верхних дыхательных путей).
- 5) Как избежать заболевания педикулёзом? (Мыть голову не реже 1 раза в неделю, не пользоваться чужими расческами, чужой одеждой).
- 6) Почему нельзя гладить незнакомых собак и кошек? (Возможно заражение яйцами глистов, лишаями, блохами).
- 7) Как избежать солнечного удара? (Носить головной убор).

6. Станция «Клуб закаливания»

Оборудование: губка, полотенце, вода, щетка, варежка из махрового полотенца, *таблички «Водные процедуры»*:

- 1) Умывание холодной водой до пояса.
- 2) Обливание холодной водой всего тела.
- 3) Контрастный душ.
- 4) Купание в водоёме.
- 5) Обтирание снегом до пояса.

Каждая команда выбирает (как билетик) перевернутые таблички - рисунки «Водные процедуры». Затем выбирает необходимые для процедуры предметы и рассказывает о правилах проведения процедуры закаливания.

После чего отвечает на вопросы.

- 1) Если вы решите закалить свой организм, с чего начнете? (С совета врача).
- 2) Кто такие моржи? Можно ли без подготовки купаться зимой в водоёме? («Моржами» называют людей, купающихся зимой в проруби. Для того чтобы стать моржом, нужно подготовку начинать летом).
- 3) Можно ли соревноваться в закаливании? (Нет, у каждого должен быть свой режим и ритм).

7. Станция «Вредные привычки».

Рисуется плакат аккуратно одетого и причёсанного человека, поверх приклеиваются рисунки. При ответе на вопрос вредные привычки убираются, и остаётся только рисунок на плакате.

Ведущий:

Перед вами образ неряшливого человека. Попробуем узнать, какие вредные привычки привели его к этому облику.

- 1) Почему нельзя грызть кончик ручки? (Зубы будут неровными).
- 2) Почему нельзя курить? (Желтые зубы, запах изо рта, кашель и т.д.)
- 3) Почему нельзя грызть ногти? (Под ногтями находятся возбудители различных заболеваний).
- 5) Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы? (Можно заразиться кожными, инфекционными, грибковыми заболеваниями).
- 6) Как влияет на здоровье и внешний вид человека алкоголь? (Расширяются сосуды – красный нос, разные болезни развиваются).
- 7) Как можно догадаться, что человек употребляет наркотики? (Красный цвет лица, зрачки расширенные, агрессивность, бледность, зрачки прыгающие).

8. Станция «Здоровье в саду и на грядке».

Оборудование: картинки, муляжи, фотографии овощей и фруктов.

Плакат:

«Если кто-то простудился, голова болит, живот.

Значит надо подлечиться, значит, в путь – на огород.

С грядки мы возьмём микстуру,

За таблеткой сходим в сад.

Быстро вылечим простуду.

Снова будешь жизни рад!»

Учащимся предлагается назвать, какими витаминами богаты овощи и фрукты, какие болезни могут развиваться у человека при их недостатке.

1)Черная смородина. 5)Яблоко. 2) Капуста. 6)Салат. 3)Свёкла. 7)Фасоль.
4)Морковь. 8)Лук, чеснок

«Здоровая нация – крепкая Россия» (9 –11 классы)

Оборудование: компьютер, проектор, ручки, листовки, фильмы, картинки с симптомами болезней.

Фильмы на электронных носителях, картинки взяты из Интернет-источников. (Учащиеся образуют группы по желанию)

Добрый день всем! Нашу встречу мы хотим начать с притчи.

В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, его престарелая больная мать и его дочь – уже взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все домочадцы уже легли спать, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге дома стояли трое. «Кто вы такие?» - спросил мужчина. Ему ответили: «Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь, пустите нас к себе в дом». Мужчина задумался. «Вы знаете – сказал он, - у нас в доме только одно свободное место, а вас трое. Пойду, посоветуюсь с родными, кого из вас мы сможем принять в нашем доме».

Как вы думаете, кого они впустили в свой дом? Дочь предложила впустить Любовь, жена – Богатство, а больная мать попросила впустить Здоровье.

И это не удивительно, поскольку для каждого поколения существуют свои ценности, и человек начинает ценить своё здоровье только при явной угрозе ему. «Человек может жить до 100 лет», - говорил академик Павлов И.П. - мы сами своей невоздержанностью, своим беспорядочным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

На мой взгляд, безобразное обращение к своему здоровью чаще всего выражается в наличии вредных привычек – алкоголизма, табакокурения, наркомании.

Задумайтесь: в России 80% убийств, 60% дорожно-транспортных происшествий со смертельным исходом происходит по причине употребления алкоголя. Алкоголь проникает во все органы, поражает мозг, задерживает психическое развитие, рост, приводит к параличам органов. Во время алкогольного опьянения совершаются аморальные поступки, преступления. Посмотрите, что происходит в организме человека под воздействием алкоголя.

**Просмотр мультфильма из серии «Команда Познавалова» и его обсуждение.*

Потребление табака, некурительных никотиносодержащих продуктов – ещё одна из важнейших причин отравлений и преждевременной смерти людей.

Проблема «болезней поведения», вредных привычек остаётся актуальной для современного общества, особенно для молодого поколения России.

Но в современном мире развивается и культ здоровья, здорового образа жизни, молодежь старается хорошо выглядеть, стильно одеваться, иметь красивое тело. Сейчас в России считается хорошим тоном уделять большое внимание здоровью и внешнему виду: открываются фитнес-клубы, бассейны, различные секции и студии. Прогулки и пробежки на свежем воздухе, отказ от алкоголя и табака становятся для людей нормой.

Но что можно сделать, чтобы забота о своём здоровье – физическом и психическом — стала заботой каждого молодого россиянина с самого детства, чтобы забота о своём здоровье была не модой, а действительно необходимостью, первичной потребностью людей.

Мы знаем, что многие наши сверстники ведут здоровый образ жизни. Между тем в России есть ещё большое количество молодых людей, имеющих вредные привычки, которые не задумываются о последствиях. Мы думаем, что здоровье сегодня нужно рассматривать как национальную ценность.

Каждый человек знает: сколько часов сна делает нас бодрыми, какую пищу не принимает наш организм, какие привычки губят наше здоровье. Быть здоровым – это, прежде всего, любить себя и разумно к себе относиться. Призываем всех молодых: найдите себе занятие по душе, и тогда у вас не будет повода убивать время. Занимайтесь спортом, физическим трудом! Совершайте прогулки перед сном, находите как можно больше не у экрана телевизора, а на свежем воздухе! Не случайно, наверное, в Японии большой популярностью пользуется правило: каждый день – 10 000 шагов. Со свойственной им пунктуальностью и дисциплинированностью японцы аккуратно отмеряют эту свою ежедневную норму. Вполне возможно, что 10 000 шагов – одно из условий того, что по продолжительности жизни Япония занимает 3-е место в мире. Мы понимаем, что развитие нашей страны зависит и от нас. Чтобы поднять продолжительность жизни россиян, может быть, в какой-то мере достаточно придерживаться простейших правил в отношении к собственному здоровью.

Всем группам предлагаем выработать правила здоровья. (5 минут)

Правила Здоровья (примерные):

1. Откажитесь от вредных привычек.
2. Желайте себе и всем людям Добра, Красоты, Здоровья.
3. Во всем знайте меру: в труде, отдыхе, питании.
4. Научитесь сдерживать свои негативные эмоции, страсти, гнев.
5. Улыбайтесь! Улыбка – лучшее противоядие от неприятностей и стрессов.
6. Ведите здоровый образ жизни!

Активная часть молодого поколения россиян понимают, что нам нужны здоровые люди, здоровая нация.

Только здоровая нация гарантированно сможет укрепить и развить потенциал страны, обеспечить стабильность ее курса на повышение благосостояния. Будущее – за здоровой и, значит, счастливой Россией.

Закрытие Дня здоровья.

Все собираются в актовом зале, где подводятся итоги мероприятий, происходит награждение команд, отличившихся участников в разных номинациях. После чего вниманию всех участников и зрителей предоставляется театрализованное представление агитбригады о здоровом образе жизни.

Родители вручают организаторам лучшие рецепты и угощают блюдами, которым научились на мастер-классе «Простые и эффективные рецепты здоровья».

Директор и медицинская сестра желают всем здоровой и полезной жизни.

Выводы:

День здоровья действительно может стать праздником для всех: и учащихся, и педагогов, и родителей. К этому дню дети-организаторы готовятся в течение длительного времени, они воплощают в жизнь задуманные ими же самими идеи. А это и есть самое главное – через «проживание» собственных дел складывается успех каждого, это дело становится значимым для детей.

В период подготовки ко Дню здоровья учащиеся узнают много нового в вопросах сохранения здоровья, получают полезную информацию. В ходе проведения праздника они развивают свои творческие и коммуникативные способности, совершенствуют свои ораторские навыки, навыки школьного самоуправления, учатся достойно соперничать друг с другом. Важнейшим моментом данного большого Дела является то, что учащиеся задумываются о собственном здоровье, его укреплении, многие из них ведут здоровый образ жизни. Ну и, конечно, укрепляется связь семьи и школы.