

О мерах по безопасности детей при проведении летней оздоровительной кампании 2023 года

В целях обеспечения безопасности жизни и здоровья детей при проведении летней оздоровительной кампании 2023 года

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Руководителям общеобразовательных учреждений района при проведении летней оздоровительной кампании 2023 года:

1.1.принять исчерпывающие меры, обеспечивающие безопасность детей, провести с детьми перед уходом на каникулы необходимые инструктажи под подпись;

1.2.провести корректировку планов эвакуации при организации работы пришкольных лагерей;

1.3.не оставлять детей без присмотра взрослых в ходе экскурсий, походов в лесу, у водоемов;

1.4.обратить внимание на неукоснительное соблюдение правил дорожной, противопожарной безопасности, действиям в ЧС, при укусе клещём, змеей и др.;

1.5.организовать работу с родителями, провести необходимые инструктажи под подпись, при необходимости, выдать памятки.

1.6. провести (до начала летней оздоровительной кампании) дополнительное обучение сотрудников детских оздоровительных учреждений по их действиям при угрозе совершения террористического акта и пожарной опасности. На случай возникновения природного или техногенного пожаров разработать планирующие документы по мерам и действиям персонала лагерей, предусмотреть автомобильную технику для эвакуации детей и персонала;

1.7.провести практические тренировки в учреждениях с целью обеспечения пожарной безопасности объектов и отработки действий персонала в условиях появления предпосылок к возникновению чрезвычайных ситуаций, отработать вопросы эвакуации детей из зданий и обеспечения пожаротушения, актуализировать схемы эвакуации;

1.8. до начала летней оздоровительной кампании актуализировать находящиеся в оздоровительных лагерях списки телефонов экстренных служб, провести проверку работоспособности тревожных средств оповещения, средств связи, в том числе аварийной и экстренной;

1.9.проверить знания персонала учреждений на предмет надлежащей эксплуатации пожарно-охранной сигнализации, порядка взаимодействия с

правоохранительными органами по предотвращению угроз террористического характера;

1.10.принять меры по недопущению доступа посторонних лиц к объектам жизнеобеспечения детских оздоровительных учреждений. Вменить в обязанности сотрудников при обходе территорий осуществлять проверку указанных объектов;

1.11.организовать проведение комиссионного обследования состояния антитеррористической защищенности подведомственных объектов летнего отдыха детей;

1.12.подготовить распорядительные документы по организации безопасности, включая вопросы антитеррористической защиты подведомственных объектов перед началом смены, упорядочить процедуру осуществления пропуска посетителей на их территорию.

1.13.руководствоваться в работе методическими рекомендациями по безопасности детей, разработанными КОИРО, в том числе по правилам безопасного поведения на реке, водоемах, первой помощи при утоплении, первой помощи после ожога (приложение № 1).

2. Возложить персональную ответственность за жизнь и здоровье детей при проведении летней оздоровительной кампании 2023 года на руководителей образовательных учреждений.

3. Методисту РМК Виноградовой Е.Н. довести содержание приказа до руководителей образовательных учреждений района, подведомственных отделу образования.

4. Контроль за выполнением приказа оставляю за собой.

Начальник отдела образования

М.Л. Антонова

С приказом ознакомлена

Е.Н. Виноградова

ОПАСНОСТЬ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Безопасности формула есть:
Надо видеть, предвидеть, учесть.
По возможности – все избежать,
А где надо – на помощь позвать.

Что такое безопасность? Опасность может грозить ребенку отовсюду. Ничто не может гарантировать 100%-ную защиту человека. Данная памятка рассказывает о действиях, которые Вы можете предпринять для снижения риска для своего ребенка, чтобы обеспечить его безопасность. Безопасность жизнедеятельности включает в себя решение трех задач:

- Распознавание опасностей и их источников.
- Разработка предупредительных мер.
- Ликвидация возможных последствий.

Таким образом, формула безопасности гласит: предвидеть опасность; при возможности избегать; при необходимости действовать.

Опасность носит скрытый характер. Признаками, определяющими опасность, являются: угроза жизни; возможность нанесения ущерба здоровью; нарушение условий нормального функционирования органов и систем человека.

Можно выделить ряд опасностей, связанных с местом пребывания человека: опасности дома, опасности на дороге и улице, опасности на природе и опасности в общении с незнакомыми людьми. Рассмотрим их кратко.

Опасности дома. Как показывает статистика, большинство несчастных случаев происходит дома. Наш дом, до отказа заполненный различной бытовой техникой и химией, часто представляет мину замедленного действия. К повреждениям, которые ребенок получает в результате несчастных случаев в квартире, относятся: ушибы, ссадины, царапины, растяжения. Вывихи, ожоги. Повреждения инородными телами (проглатывание, вдыхание, введение в нос, глаза, уши и т.д.).

Опасности на улице. Эти опасности подстерегают ребенка практически везде: на городских улицах и за городом: в лесу и на воде. Одной из серьезнейших городских проблем является дорожно-транспортный травматизм. Самыми распространенными ошибками, которые совершают дети, являются: неожиданный выход на проезжую часть в неустановленном месте, выход из-за стоящего транспорта, неподчинения сигналам светофора, нарушение правил езды на велосипедах и т.д. беспечность детей на дорогах зависит от взрослых, от низкого уровня их культуры поведения. А цена этому – детская жизнь.

Опасности в природе. К природным опасностям относятся стихийные явления, которые представляют непосредственную угрозу для жизни и здоровья людей, например ураганы, наводнения, сели; экстремальные ситуации; растения, животные, грибы и другие явления и объекты. Некоторые природные опасности нарушают или затрудняют нормальное функционирование систем и органов человека. К таким опасностям относятся туман, гололед, жара, барометрическое давление, излучения, холод и другие. Конечно, нет правил поведения, которые бы гарантировали человеку абсолютную безопасность, но есть меры предосторожности, которых следует придерживаться.

Опасности контактов с незнакомыми людьми. Количество насильственных преступлений в отношении детей, часто заканчивающихся трагически, не снижается. Статистика сексуальных преступлений против детей неполна и неточна. Большую часть подобных преступлений (61%) совершают психически здоровые люди, а не маньяки. Более 60% насильников – люди моложе 21 года и лишь немногим более 10 % - старше 30 лет. Подавляющее большинство преступающих закон не посторонние, а хорошо знакомые детям люди. Преступники нацелены на кажущихся беззащитными, печальными, одинокими и недовольными собой детьми. И только от обученности и опыта в большей степени зависит способность людей к безопасному существованию в окружающей среде.

Как обеспечить безопасность ребенка? Следует помнить, что безопасность ребенка, прежде всего зависит от него самого. Поэтому вы должны продвигаться двумя параллельными линиями:

- Обучение ребенка безопасному поведению.
- Обеспечение безопасной среды для Вашего ребенка.

Обучение Вашего ребёнка безопасному поведению. Здесь необходимо научить:

- Использовать зрение и все остальные органы чувств, чтобы постоянно ощущать происходящее вокруг.
- Доверять собственной интуиции и действовать в соответствии с нею.

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

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

Формирование безопасной среды для ребенка. Для того, чтобы сформировать безопасную среду, важно увидеть потенциально опасные места.

Источники угрозы психологической безопасности ребенка условно можно разделить на две группы: внешние и внутренние. К внешним источникам относятся: физические, неблагоприятные погодные условия, недооценка значения закалывания, нерациональность и скудность питания, несоблюдение гигиенических требований к содержанию помещений, враждебность окружающей ребенка среды. Внутренними источниками угроз психологической безопасности ребенка могут быть: привычки негативного поведения, осознание своей неуспешности, отсутствие самостоятельности и автономности, индивидуально-личностные особенности ребенка, патология физического развития, информация, которая неадекватно отражает окружающий его мир.

Зонами повышенной опасности в городе являются районы, находящиеся вблизи потенциально опасных объектов (пожаро-, взрывоопасные предприятия, производства и учреждения, использующие химически опасные и радиоактивные вещества, гидротехнические сооружения), места массового скопления людей (стадионы, рынки, вокзалы, кинотеатры, концертные залы). В темное время суток опасными становятся парки, скверы, пустыри, тупики, стройки и другие безлюдные места. Готовя ребёнка самостоятельно ходить в школу или гулять по окрестностям, Вы должны обойти с ним все близлежащие улицы, отмечая потенциально опасные места. Заключите договор с ребёнком, согласно которому он будет двигаться только по согласованному с вами безопасному маршруту, не будет нигде срезать путь, а также не будет оставаться на школьном дворе, когда все одноклассники уже разошлись по домам.

Вам также необходимо научить Вашего ребёнка, куда и к кому обращаться за помощью. Создать, так называемые, «островки безопасности». Ими могут быть: школа (там почти всегда есть охранник), продуктовый магазин и банк (по той же причине), отделение милиции, часть пожарной охраны, библиотека.

Исключить риск невозможно, его можно лишь свести к минимуму, обучая детей внимательности, осторожности, способам предупреждения опасных ситуаций.

Существуют некоторые общие правила, которых следует неукоснительно придерживаться:

- Очень важно установить с ребенком доверительные отношения. Вы всегда должны быть в курсе всего, что происходит с Вашим ребенком. Прежде чем что-либо делать, надо обязательно спросить разрешения у родителей или посоветоваться с ними.
- Соответствующее воспитание должно научить распознавать риск и опасности, не угрожая вере в будущее. Важно помнить, что необоснованные меры безопасности могут негативно повлиять на ваших детей и сделать их неуверенными, неспособными преодолевать даже незначительные трудности.
- Приучите детей всегда говорить Вам, куда и на какое время они направились, и к тому, что до наступления темноты они должны возвратиться домой.
- Никогда, ни при каких обстоятельствах Ваши дети не должны соглашаться на предложения незнакомых (или малознакомых людей): прогуляться, и (тем более!) покататься на машине.
- Приучите своих детей всегда запирать входную дверь и никогда не признаваться чужим, что они одни дома.
- Научите детей вызывать милицию, пожарных, «скорую помощь» и пользоваться уличным телефоном-автоматом.

С мерами безопасности, изложенными в памятке, рекомендуем ознакомить всех членов семьи.

В ней мы раскрываем правила безопасного поведения, меры оказания первой помощи, признаки нахождения ребенка в опасной ситуации, рекомендации по созданию для ребенка безопасной среды.

Берегите своих детей!

ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЕНКА

В настоящее время все больше людей во всем мире испытывают стресс. Это связано с большими эмоциональными нагрузками, которые возникают при разных жизненных ситуациях. Стресс испытывают разные возрастные группы: дети, начиная с дошкольного возраста, школьники, студенты и люди более старшего возраста.

Стресс - это реакция организма на адаптацию к кризисным жизненным ситуациям. Эта реакция в первую очередь отражается на психосоматике человека. Если говорить обывательским языком стресс - это психический механизм защиты внутреннего мира ребенка. Когда привычный ход вещей нарушается любым нововведением для психики малыша.

Причины стресса у детей. Как правило, необходимость разлучаться с близкими людьми, начиная от похода в детский сад и заканчивая самостоятельным посещением туалета, перемены в привычном течении жизни и, кстати, на третьем месте по распространенности - телевизионные программы. Часто неизбежные стрессы связаны с расставанием, посещением врача или парикмахера, больницей. Отношение ребенка к этим событиям связано в первую очередь с тем, как их переживает взрослый – дети заражаются от тревожности родителей.

Распространенная причина стресса – это развод родителей. Мир малыша состоит из двух половинок: маминной и папиной. И когда эти половинки разъединяются, раскалываются, он испытывает порой настоящие физические страдания. Взрослые должны об этом помнить. У ребенка начинает болеть голова, снятся страшные сны. Иногда он ищет для себя опасную ситуацию, которая кончается травмой.

Одна из причин стресса у детей - ожидания наказания со стороны родителей за различные провинности и плохую успеваемость в школе. Стресс у детей может вызван плохой адаптацией среди сверстников.

Стресс вызывается также различного вида катастрофами, травмами, и т.д. У детей разного возраста преобладающие причины возникновения стресса различны. Это связано с тем, что в разном возрасте у ребенка различные "зоны психической чувствительности", которые наиболее ранимы и подвержены стрессу.

Родителям, обычно, такие тонкости неизвестны. Поэтому, временами, бывает трудно отличить детский стресс от недомоганий, сопровождающих нормальные процессы роста и развития ребенка. Как же узнать, что у малыша именно стресс, а не что-то другое? Психологи предлагают несколько отправных точек.

Продолжительность. Плохое настроение в течение одного дня является абсолютно нормальным. Но если ребенок капризничает и не слушается на протяжении недели, а то и месяца, это должно стать поводом для волнений.

Возрастное соответствие. Ситуация, когда двухлетний ребенок плачет и хватается за одежду покидающей его мамы, совершенно нормальна. Но если то же самое происходит с девятилетним ребенком, то родители должны более внимательно присмотреться к малышу.

Интенсивность. Оказывает ли поведение ребенка отрицательное воздействие на его жизнь? Например, все дети боятся чудовищ, но, возможно, ваш ребенок не может заснуть от страха, думая о них?

Отклонение от нормы. Насколько его поведение не соответствует привычному? Насколько его реакция на проблематичные ситуации и неприятных людей отличается от привычной, нормальной для детей его возраста и темперамента?

Грудные дети и дети в возрасте до двух лет: повышенная раздражительность, отказ от принятия пищи, неожиданное и резкое нарушение общей картины сна.

Причины стресса: как правило, болезнь, разлука с близкими людьми, изменения в распорядке дня, а также стресс, переживаемый родителями.

Помощь: снятию стресса у грудных детей, начиная с пятимесячного возраста, лучше всего способствуют игры, особенно прятки, которые заставляют ребенка поверить в то, что, несмотря на временные исчезновения, папа и мама всегда возвращаются и что они всегда где-то рядом. Уходя, оставляйте рядом с ребенком его любимые игрушки. И, конечно же, будьте с ним внимательнее, добрее, ласковее и заботливее. Помните, что депрессия или агрессия родителей негативным образом сказывается даже на самых маленьких детях.

От 2 до 5 лет: поведенческая регрессия (ребенок возвращается к соске, вновь начинает мочиться в штаны или в кровать), избыточные страхи, агрессивное поведение или неконтролируемые

вспышки плохого настроения, заикание, гиперактивность, слезы как реакция на все новое, нервные движения.

Помощь: детям дошкольного возраста трудно выразить чувства словами, особенно общаясь со взрослыми. Хорошим способом выяснить, что именно происходит с ребенком, является прослушивание его разговоров с любимыми игрушками, наедине с которыми малыш бывает гораздо более откровенен, нежели рядом с взрослыми людьми. Хорошим способом снять стресс является быстрое, механическое рисование с использованием ярких красок, а также крик: дайте ребенку возможность покричать на улице. Ведущие американские психологи советуют: не забывайте выключать телевизор! Старайтесь, чтобы дети хотя бы несколько часов в день проводили в тишине наедине с книгой или тихими, традиционными играми. С ними полностью согласны и наши российские врачи и педагоги. Хотите, чтобы детство осталось в памяти ребенка как самое счастливое, золотое время, спрашивают они. Значит, вам нужно чаще болтать с сыном или дочерью, брать их на руки, обнимать.

От 5 до 10: необъяснимые боли и расстройства, включая рвоту, повышенная озабоченность своим здоровьем, отказ от посещения школы и от прогулок с другими детьми, слишком рьяное желание казаться хорошим, необъяснимые тревоги и страхи, нервные движения, низкая самооценка, нарушение сна и питания, отставание в школе.

Причины стресса: как правило, школа, друзья и неуспехи или конкуренция в учебе. Дети в этом возрасте начинают понимать, что кто-то умнее, кто-то сильнее, а кто-то красивее их, и это является для них серьезной психологической нагрузкой. Издевательства и оскорбления в школе стоят на первом месте в списке причин детского стресса. Однако вы будете удивлены, узнав, что вовсе не всегда наши мальчики и девочки запуганы сверстниками. Главный "возбудитель" стресса у школьников - учителя. Их боится и ненавидит каждый десятый ребенок. Причиной детского стресса в любом возрасте может стать крупное семейное событие, например развод, рождение еще одного ребенка, переезд на другое место жительства и, конечно же, смерть домашнего питомца.

Помощь: во-первых, необходимо узнать, в чем причина стресса. Выяснить это лучше всего во время прогулки или похода в кино, когда ребенок находится далеко от других членов семьи и, возможно, являющейся причиной стресса домашней обстановки. Рисунки и игры также позволяют лучше узнать о том, что беспокоит ребенка. Помогают различного рода ролевые игры, когда от ребенка требуется показать, как бы он повел себя в той или иной ситуации, а также интенсивные и постоянные физические упражнения, например бег по утрам. Ко всему прочему психологи рекомендуют говорить детям правду и о разводе, и о смерти, и о болезни, или хотя бы ту часть ее, которая не приведет к дополнительной травме. И, конечно же, ребенок должен знать, что родители любят его, поддерживают, гордятся им.

Не стоит забывать и о традиционных детских страхах. Они, по мнению психологов, также могут стать причиной стресса. Речь прежде всего идет об инстинктивной боязни ребенка остаться одному. Стремление всегда быть со своей семьей заложено природой в подсознании каждого ребенка. Не нужно пугать сына тем, что вы отдадите его "вон тому дяде" или говорить дочке, что сдадите ее в детдом, если она не будет слушаться. Эти невинные, с точки зрения взрослых, угрозы детьми воспринимаются крайне остро. При определенных обстоятельствах они способны вызвать глубокий стресс у малолетних мальчиков и девочек. Последствия этого стресса нередко могут отравить всю их последующую жизнь.

Симптомы стресса у старшего подросткового возраста, практически ни чем не отличаются от симптомов взрослого человека. Вот косвенные признаки наличия стресса:

1. Одиночество. Ребенок чувствует, что удаляется от семьи и друзей, или же у него возникает стойкое впечатление, что "он затерялся в толпе".

2. Чувство неуверенности в себе. Вдруг начинает ощущать себя как-то неловко в обществе людей, с которыми у него раньше были прекрасные отношения. Ему кажется, что они поглядывают на него не вполне доброжелательно или даже осуждающе.

3. Проблемы с концентрацией внимания и запоминанием. Легко забывает содержание недавних разговоров, силится вспомнить, что еще нужно сделать. Трудно собраться с мыслями. Находимся как будто в полусне: смысл происходящего плохо до него доходит

4. Нежелание общаться с людьми. Пропадает интерес к людям. Когда они проявляют интерес к его персоне, его это раздражает. Когда звонит телефон, думает, брать ли трубку.

5. Усталость и расстройства сна. Постоянно чувствует себя выжатыми как лимон, и тем не менее ему часто трудно заснуть.

6. Колебание настроения. Настроение неустойчивое: периоды подъема легко сменяются глубокой депрессией. Ему хочется плакать. Такие проявления чрезвычайно характерны для состояния стресса.

7. Раздражительность и вспыльчивость. Теряет самоконтроль: в любой момент по самому ничтожному поводу способен выйти из себя, вспылить, резко ответить. Любое замечание встречает в штыки. Порой без всякого повода "лезет в бутылку".

8. Беспокойство. Ему не сидится на месте: ерзает, что-то перекладывает или теревит. То и дело его подмывает встать и куда-то пойти.

9. Бурная активность. Нередко испытывая томительное внутреннее беспокойство, подросток с головой окунается в деятельность, как бы пытаясь забыть себя. Но стресс может проявлять себя и противоположным образом: он упорно уклоняется от насущных дел.

10. Навязчивые действия. Переедание, злоупотребление алкоголем, чрезмерное курение – все это может быть вызвано стрессом. У девушек это порой принимает форму бесконечного хождения по магазинам и покупки все новых и новых тряпок. Застревание на своих привычках, оказываются неспособными порвать с ними, изменить образ жизни.

11. Плохой аппетит. Теряет интерес к пище. Он или совсем отказывается от нее, или ест без разбора все, что попадает под руку.

12. Боязнь тишины. Ему неприятно, когда окружает тишина. Поэтому он или непрерывно говорит, или, оставаясь в помещении один, обязательно включает радио или телевизор. Однако может иметь место и прямо противоположное явление: он болезненно реагирует на любой шум.

13. Подчеркнутое внимание к своей внешности. Зная признаки стресса ребёнка, родители вовремя могут оказать самую первую (а часто именно она является решающей) помощь по преодолению негативных ситуаций в его жизни.

Десять «подсказок» родителям как помочь подростку справиться со стрессом. Для того чтобы ваш ребенок мог справляться со стрессом, ему необходимо научиться самому распознавать когда и какие эмоции, чувства могут вызвать стресс и как с ним бороться.

Тревожность. Обратите внимание вашего ребенка на такой момент. Если его внимание постоянно занимает мысль, например: "Я беспокоюсь о..., меня беспокоит..."; если он постоянно делает произвольные движения, такие как покручивание волоса, кусание ногтей, переминание с ноги на ногу, - это признаки нервозности. Ребенок должен научиться следить за собой, распознавать их.

Обращение за помощью. Ребенок не должен справляться со всем в одиночку. Если у него слишком много обязанностей, он может попросить родителей, братьев и сестер, друзей помочь ему. Даже простой разговор по душам о том, как у него много проблем, уже даст некоторую эмоциональную поддержку.

Планирование. Научите ребенка планировать свой день. Если ему предстоит какая-либо нелегкая задача, лучше всего разделить ее на части и выполнять каждую часть за какой-то определенный промежуток времени. Такой подход поможет победить тревожность.

Выделение видов деятельности, с помощью которых можно отдохнуть. Научите вашего ребенка находить время на отдых. Помогите ему сделать список тех видов деятельности, с помощью которых можно отвлечься и отдохнуть. Это может быть встреча с друзьями, занятие спортом, музыкой и так далее.

Анализ поражений. Если ваш ребенок потерпел в чем-то неудачу, научите его извлекать из этого пользу. Вместо того, чтобы ругать себя: "Я плохо написал контрольную, потому что я глупый и ничего не умею делать и ничего у меня не получается," - он должен реально смотреть на вещи: "Я плохо написал работу, значит, что-то не доучил". Это поможет ему в следующий раз избегать подобных неприятностей и верить в свои силы.

Полноценный сон и хорошее питание. Ваш ребенок должен знать, сон и нормальное питание необходимы для того, чтобы были силы со всем справляться.

Избавление от негативных эмоций. Как помочь ребенку избавиться от постоянных негативных мыслей и ощущений, которые не дают покоя. Можно посоветовать ему завести дневник, в котором он бы описывал свои чувства, тем самым материализуя их на бумагу, освобождаясь от них и понимая то, что за ними стояло.

Ставьте перед собой цели, но в пределах разумного. Научите вашего ребенка ставить реально достижимые цели и правильно оценивать свои силы и возможности.

Приоритеты. Когда день вашего ребенка представляет собой список дел и никакой свободной минуты, чтобы расслабиться и погонять мяч во дворе, научите его из всей массы выделять самое главное и начинать с него. Иногда все-таки стоит отложить на завтра то, что можно сделать сегодня.

Физические упражнения. Спорт укрепляет организм ребенка, делает его более энергичным, выносливым, устойчивым к стрессам. Вы должны приучить вашего ребенка к активным видам деятельности неважно будет ли это бег плавание или просто ходьба. Пусть он выберет сам на свое усмотрение.

Хочется обратить еще раз ваше внимание на механизм стресса. Это всегда противостояние внутреннего и неожиданно нового, которое насильно навязывается. Но человеческий опыт подсказывает: если вы искренне протягиваете руку помощи ребенку, демонстрируете ему свою настоящую любовь, то любой стресс сглаживается.

А так как порядка 80% стрессов у детей проистекает из семьи, то стоит проанализировать выбранную вами систему воспитания на предмет наличия в ней любви.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Чтобы обеспечить безопасность ребенка в различных ситуациях необходимо объяснить ему следующие элементарные правила поведения:

Правила поведения дома, во дворе, на улице, в общественных местах

1. Прежде чем выйти из квартиры (дома), надо посмотреть в глазок и убедиться, что на площадке (около двери) нет посторонних, в противном случае переждите.
2. Никогда не заходи в лифт с посторонними (незнакомыми), а также в подъезд или на лестничную площадку, если там стоят незнакомые люди, особенно группа людей.
3. Если на тебя все же напали в лифте, постарайся нажать кнопку «Вызов диспетчера», но не кричи, особенно в тех случаях, когда не уверен, что поблизости есть люди, способные помочь.
4. Проводя время во дворе, держитесь подальше от компаний подростков, которые старше тебя, находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, играют в азартные игры и т.п.
5. Никогда не садись в транспорт (машину, мотоциклы и т.п.) с незнакомыми людьми.
6. Не выноси на улицу дорогие вещи (магнитофон и т. п.), если около дома нет старших, не носи с собой ценности, деньги (без особой на то необходимости).
7. Не лазай по подвалам, чердакам и крышам.
8. Гуляя на улице, старайся держаться поближе к своему дому, находиться в знакомой компании.
9. Призыв о помощи – это не свидетельство трусости, а необходимое средство самозащиты, иногда – спасение.
10. Если ты попал в западню – нападающих больше, они явно сильнее, поблизости нет никого, кто мог бы помочь, то лучше отдай деньги или вещь, которую они требуют.
11. Если тебя начинают преследовать, иди (беги) туда, где много людей, больше света (если ситуация происходит в вечернее или ночное время).
12. Никогда не играй в азартные игры, особенно на деньги со старшими ребятами или со взрослыми, вообще с незнакомыми людьми.
13. В целях личной безопасности (профилактики похищений) необходимо:
 - старайся не оставаться в одиночестве, особенно на улице, по пути в образовательное учреждение и обратно, в место досуга;
 - никогда не заговаривай с незнакомыми, а тем более в чем-то подозрительными людьми;
 - не садись в чужие машины; всегда ставь в известность родственников о том, куда и когда ты направляешься; у кого, сколько и где собираешься быть, когда и каким путем собираешься возвращаться (если есть возможность – сообщи номер телефона, иные координаты, по которым тебя можно найти).

Правила безопасного поведения на реке, водоемах и бассейне

1. Не умеешь плавать – не купайся на глубоком месте, не надейся на надувной матрац или иные плавсредства – они могут выскользнуть из-под тебя и ты утонешь.
2. Не заплывай далеко, можно устать и не доплыть до берега.
3. Надувные средства (камера, матрац) могут «уйти» от тебя, и если ты плохо плаваешь, то можешь утонуть.
4. Не ныряй в неизвестном месте и на мели, так как можно удариться головой о дно или какой-либо предмет, находящийся под водой.
5. Не играй на глубине с погружением головы в воду, можно захлебнуться.
6. Не плавай в лодке без спасательных средств (спасательного жилета или круга); не шалите в лодке на воде, можно опрокинуться; не подплывайте к дебаркадерам, баржам, судам – может затянуть под днище.
7. Не зная брода, не переходи речку – можно попасть в яму или подводное течение.
8. Не передвигайся в бассейне босиком – всегда надевай резиновые тапочки, это позволит не поранить ноги о возможные сколы бетона или плиточной облицовки.

9. Не ныряй в неустановленных местах, там может быть мелко и можно удариться головой о дно бассейна и получить тяжелую травму.

10. Не прыгай с вышек без специальной подготовки инструктором по плаванию; можно повредить позвоночник или получить шок при попадании сильной струи воды через нос в дыхательные пути.

11. Будь осторожен при выходе из бассейна – можно легко поскользнуться и упасть.

Правила дорожно-транспортной безопасности

1. Переходи дорогу только в установленных местах. На регулируемых перекрестках – на зеленый свет светофора, на нерегулируемых светофором – установленных и обозначенных разметкой местах; соблюдай максимальную осторожность и внимательность.

2. Не выбегай на проезжую часть из-за стоящего транспорта – неожиданное появление человека перед быстро движущимся автомобилем не позволяет водителю избежать наезда на пешехода или может привести к иной аварии с тяжкими последствиями.

3. При выходе из транспорта, если необходимо перейти на другую сторону, нужно пропустить автобус, чтобы контролировать дорогу. Автобус нужно обходить сзади, а трамвай спереди.

4. При переходе дороги сначала необходимо посмотреть налево, а после перехода половины ширины дороги – направо.

5. Если ты не успел закончить переход и загорелся красный свет светофора, остановись на островке безопасности.

6. Не перебегай дорогу перед близко идущим транспортом – помни, что автомобиль мгновенно остановить невозможно и ты рискуешь попасть под колеса.

7. Не играй с мячом близко от дороги – мяч может покатиться на проезжую часть, и ты в азарте не заметишь опасности, выбежав за мячом.

8. Не катайся с горок около дороги, так как возможен выезд на проезжую часть.

9. Не катайся на велосипеде на дорогах с усиленным движением.

10. Перед переходом дороги в городе сойди с велосипеда и веди его рядом.

11. В автобусе при движении не ходи по салону, держитесь за поручни.

12. В легковой машине занимай место на заднем сиденье, отказывайся от поездки в машине, если водитель не совсем здоров или принимал алкогольные напитки.

Правила безопасного поведения на объектах железнодорожного транспорта

1. При движении вдоль железнодорожного пути не подходи ближе 5 м к рельсу.

2. На электрифицированных участках не поднимайся на опоры, а также не прикасайся к спускам, идущим от опоры к рельсам, и лежащим на земле электропроводам.

3. Переходи железнодорожные пути только в установленных местах, пользуйся при этом пешеходными мостами, тоннелями, переходами, а там где их нет – по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути».

4. Перед переходом путей по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося подвижного состава. При приближении поезда, локомотива или вагонов остановись, пропусти их и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжай переход.

5. При переходе через железнодорожные пути не подлезай под вагоны и не перелезай через автосцепки.

6. Подходя к железнодорожному переезду, внимательно следи за световой и звуковой сигнализацией, а также положением шлагбаума.

7. При ожидании поезда не устраивай на платформе подвижные игры с другими детьми. Не беги по платформе рядом с вагоном прибывающего (уходящего) поезда и не стой ближе двух метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки.

8. Подходи непосредственно к вагону после полной остановки поезда, будь внимателен – не оступись и не попади в зазор между посадочной площадкой вагона и платформой.

9. В случае экстренной эвакуации из вагона старайся сохранять спокойствие, бери с собой только самое необходимое. При выходе через боковые двери и аварийные выходы будь внимателен, чтобы не попасть под встречный поезд.

Правила электробезопасности

1. Не включай без разрешения взрослых электроприборы.

2. Не проверяй температуру электроутюга касанием его подошвы пальцами рук.

3. Не включай радиорепродуктор в электросеть.
4. Не вывинчивай электролампочки при включенной настольной лампе или включенном выключателе.
5. Не касайся никаких оголенных проводов руками, они могут быть под напряжением.
6. Не открывай розетки и выключатели для ремонта, даже если ты видел как это делают взрослые.
7. Не забрасывай на провода различные предметы и веревки.
8. При обнаружении упавшего на землю электропровода со столба не подходи к нему ближе 5 м.

Как уберечь детей от насилия

Зачастую родители, обеспокоенные собственными проблемами, даже не знают, чем живет их ребенок. Но ведь самое главное в нашей жизни не работа и успех. Самое главное - наши близкие и в частности наши дети.

В большинстве случаев ребенок не приходит домой именно из-за возникшего конфликта с родителями, страха быть наказанным (например, плохая оценка в школе заставила уже не одного школяра прятаться по дворам от ремня отца) или же шалун попросту забывает о времени в веселой компании друзей, одноклассников, соседей.

Многие родители, интересы которых сосредоточены лишь на своих, "взрослых" делах, считают ненужным следить за психическим состоянием собственного ребенка, не интересуются его делами в школе и отношениями со сверстниками.

Чтобы не произошло беды, постарайтесь уделять детям как можно больше внимания и времени:

- общайтесь с детьми, интересуйтесь их проблемами и заботами, их кругом общения;
- обязательно купите мобильный телефон ребенку, не нужно дорогой и "навороченный", нужно обычный, лишь для того, чтобы звонить и который не страшно потерять. Помните, что это больше необходимо вам, чем вашему ребенку;
- попросите ребенка составить список одноклассников, одноклассников или других знакомых из его круга общения с указанием мобильных телефонов и домашних адресов. Список должен храниться дома в доступном вам месте;
- обращайте внимание на физиологическое состояние вашего ребенка - его зрачки, кожный покров и т.д.;
- обращайте внимание на психическое состояние ребенка - не стал ли он более замкнут, неразговорчив, не заплакан ли?
- обязательно покупайте вашему ребенку литературу с описанием правил поведения в различных местах и случаях, обговаривайте с ним возможные ситуации - как себя вести с навязчивыми незнакомцами, заходить ли в лифт с посторонними людьми и т. д.;
- заставьте ребенка выучить свой домашний адрес и телефон; в любом случае, адрес, телефон и группа крови ребенка должны быть записаны хотя бы в его дневнике;
- если ребенок уходит гулять, родители должны знать куда, к кому идет ребенок, как его можно найти;
- постарайтесь убедить ребенка, что призыв о помощи - это не свидетельство трусости, а необходимое средство защиты, а то и спасения; пусть смело зовут на помощь в случае чьих-либо домогательств;
- пусть дети рассказывают Вам обо всем, что произошло с ними; объясните, что насильники и извращенцы непременно уговаривают или запугивают детей, добиваясь, чтобы они сохранили это в тайне;
- пусть ваши дети не позволяют, чтобы незнакомцы, а порой и знакомые трогали их, целовали, обнимали.

Не дожидайтесь проблемных и конфликтных ситуаций с ребенком, думайте и предпринимайте меры заранее, действуйте на опережение.

Если ребенок вовремя не пришел домой

Прежде всего, перестаньте паниковать и гоните дурные мысли из своей головы, лучше постарайтесь вспомнить ваш последний разговор с ребенком, и когда точно он обещал вернуться домой или к месту встречи.

Немедленно позвоните ребенку на мобильный телефон (если у ребенка нет мобильного телефона - стыдитесь, это необходимо прежде всего вам), если звонок не дал результата, позвоните друзьям или подругам вашего ребенка (в разговоре необходимо узнать, где и когда они расстались, и куда и с кем пошел ребенок).

Следующим вашим шагом должен быть звонок в милицию (по прошествии 3-4 часов). Звоните по телефону "02", так как ваш вызов будет автоматически записан и находиться на контроле у руководства милиции и сообщите, что ребенок не пришел домой.

Попробуйте дома в детской комнате отыскать какую - либо записную книжку ребенка, и если она есть, начинайте обзванивать всех подряд, и ни в коем случае не стесняйтесь привлечь к поиску ребенка всех своих родственников и знакомых. Распределяя людей по секторам, осмотрите ваш и соседние дворы, а также возможный маршрут вашего ребенка.

Если ребенка нет больше суток

Постарайтесь не звонить каждый час по больницам и моргам - это только изводит вас и не имеет никакого практического значения.

Раз в сутки посещайте отдел милиции, где находится ваше заявление, чтобы узнать о результатах поиска и скоординировать дальнейшие совместные действия. Общайтесь с сотрудниками милиции, как с людьми, желающими помочь найти ребенка, а не как с врагами. Кроме того вы можете обратиться к частному детективу - он наведет справки о друзьях и подругах вашего ребенка, о местах его посещения и роде занятий.

Неплохой помощник в поиске пропавшего ребенка - СМИ. Дайте объявления в газеты и на телевидение, а так же расклейте фотографии во всех местах (столбах, скамейках), где его могли видеть.

Если ребенок пришел домой, постарайтесь успокоиться и не ругать его: лучше поговорить о произошедшем на следующий день.

Как помочь ребенку избежать насилия?

Помимо опасности со стороны агрессивных насильников, то есть хулиганов, пьяниц и тому подобных, существует угроза и другого характера, завуалированная - со стороны людей, чье поведение, казалось бы, не вызывает подозрений. У этих лиц приемы иные, не столько насильственные, сколько "соблазнительные": они могут предложить конфеты, жвачки, игрушки либо обещают что-то показать, Соблазнитель зовет вместе погулять, либо напрашивается в провожатые. Девочки охотно идут на контакт (особенно с 1 по 6 класс), что прибавляет насильнику уверенности, он стремится расположить к себе ребенка, одновременно обещая в обоюдных половых действиях безобидную и приятную забаву.

Нередко "интеллектуальным" половым преступником оказывается человек, который находится с детьми и подростками в каких-либо повседневных служебных контактах (руководит кружками, секциями, занимается репетиторством).

Жертвами преступлений сексуального характера чаще оказываются дети и подростки, запущенные с точки зрения полового воспитания. Одни, не без помощи взрослых, утрачивают чувство стыдливости, другие воспитываются в такой покорности взрослым, что в случае половых домогательств не смеют им противостоять.

Именно поэтому родители должны научить ребенка отличать уважение к взрослым от безусловного подчинения всем старшим. Дети имеют право и должны сказать "нет" любому, кто намеревается причинить им боль, вред в любой форме. Желательно, чтобы дети во время прогулки находились на улице в кругу друзей, а не по одиночке. Так, если они вместе громко заявят "нет!" и кто-то позовет родителей или взрослых, злоумышленник ретируется немедленно.

ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ

Первая помощь при различных травмах оказывается с использованием перевязочных материалов и лекарственных препаратов, которые должны обязательно находиться в домашней аптечке.

Техника проведения искусственного дыхания

1. Уложите пострадавшего на спину в горизонтальное положение, расстегнув или сняв стесняющую тело одежду. Подложите что-либо под плечи.

2. Встаньте справа от пострадавшего, подведите правую руку под его шею, а левую положите на лоб, и максимально отведите назад его голову. Откройте рот пострадавшего большим пальцем руки или обеими руками.

3. Оказывающий помощь делает глубокий вдох, затем вдвухает воздух через марлю или платок из своего рта в рот или нос пострадавшего. При вдвухании воздуха необходимо следить за движением грудной клетки пострадавшего. При способе дыхания «рот в рот» герметичность достигается путем закрывания носа, при способе дыхания «рот в нос» – закрывания рта. Вдвухание воздуха производится 12 – 15 раз/мин у взрослых и 20 – 30 раз у детей. Выдох пострадавшего происходит пассивно.

Техника проведения непрямого массажа сердца

1. Положите пострадавшего на жесткую поверхность на спину, расстегнув или сняв стесняющую тело одежду. Встаньте слева от пострадавшего.
2. Определите правильное месторасположение рук при проведении непрямого массажа сердца. Положите ладонь одной руки на нижнюю треть грудины, а другую руку – на ее тыльную поверхность.
3. Надавливание осуществляется путем ритмичного сжатия сердца (60 – 80 раз/мин) между грудиной и позвоночником. После каждого надавливания проследить за тем, чтобы грудная клетка расправилась (для наполнения полостей сердца венозной кровью), не отрывая от нее рук.
4. На момент вдоха массаж сердца прерывают.

Первая помощь в случае поражения электрическим током (молнией)

1. Вывести пострадавшего из-под действия электрического тока, используя подручные средства (доска, палка, сухая одежда, предметы, не проводящие ток), выключите рубильник.
2. Если пострадавший в сознании, без видимых тяжелых ожогов и травм, положите его на спину, расстегните стесняющую дыхание одежду.
3. Не позволяйте ему двигаться; не давайте пить – это вызовет рвоту и нарушение дыхания.
4. При отсутствии сознания, но сохранившемся дыхании уложите пострадавшего на бок, на твердую горизонтальную поверхность, обеспечьте приток свежего воздуха; обрызгайте водой, разотрите и согрейте тело.
5. Дайте нюхать нашатырный спирт.
6. В случае нарушения дыхания и сердцебиения немедленно приступайте к проведению искусственного дыхания и непрямому массажу сердца; не прекращайте их до полного появления самостоятельного дыхания и сужения зрачков или до прибытия врача.

Первая помощь при носовом кровотечении

1. Не запрокидывайте голову пострадавшего назад, а наклоните ее вперед, удерживая при этом корпус в прямом положении, расстегнув воротник и пояс одежды.
2. Постарайтесь прочистить носовую полость от слизи и сгустков свернувшейся крови; лучше это сделать под струей воды.
3. Зажмите ноздри минут на 10 пальцами, большим и указательным.
4. Положите холодный компресс на область носа и затылка; можно также вложить в нос ватный или марлевый тампон.
5. Если через 5 – 7 минут кровотечение не прекратится, снова зажмите ноздри и вызовите врача.

Первая помощь при артериальном и венозном кровотечении

1. При сильном артериальном кровотечении (кровь имеет ярко-красный цвет) наложите жгут выше раны, ближе к месту ранения, подложив под него чистую ткань, и затяните его до полной остановки кровотечения.
2. Подложите под жгут записку с указанием точного времени его наложения (не более чем на 1 – 1,5 ч); жгут нельзя закрывать повязками или одеждой.
3. При венозном кровотечении (кровь имеет темный цвет) – для временной его остановки поврежденную конечность поднимите вверх и на рану наложите давящую повязку.

Первая помощь при солнечном ударе

1. При легком перегревании выведите пострадавшего в прохладное место, освободите шею и грудь от стесняющей одежды, снимите обувь.
2. Смочите ему лицо и голову холодной водой.
3. Уложите пострадавшего, приподняв ему голову; дайте холодное питье (немного минеральной или слегка подсоленной воды) и разденьте его.
4. Положите на голову смоченное в холодной воде полотенце или наложите холодный компресс на область шеи.
5. До прибытия врача накладывайте на тело холодные компрессы, пить давайте после того, как пострадавший придет в себя.

Первая помощь при укусах

и ужаливании насекомыми (осами, пчелами и т.д.)

1. При ужаливании 1 – 2 насекомыми удалите пинцетом или ногтями жало с ядовитым мешочком (осторожно, чтобы не раздавить мешочек до удаления жала).
2. На место отека положите пузырь со льдом.
3. Боль и воспаление облегчают спиртовой компресс, примочки из тертого картофеля, растирание ужаленного места ломтиком чеснока.
4. Если оса или пчела случайно попали в рот, нужно сосать кусочки льда, пить сильно охлажденную воду.
5. Зуд от укусов комаров, мошкеры, пчел (после удаления жала) можно устранить, протерев кожу нашатырным спиртом, раствором питьевой соды (0,5 чайной ложки на стакан воды), разрезанной луковицей, долькой чеснока, кашицей из поваренной соли, соком одуванчика.

Первая помощь при укусе змеи

1. Не давайте пострадавшему двигаться.
 2. Успокойте его: паника и возбуждение ускоряют кровоток.
 3. Зафиксируйте с помощью шины пострадавшую от укуса конечность или примотайте ее к туловищу или другой конечности.
 4. Приложите к месту укуса растертые или разжеванные листья подорожника.
 5. Давайте обильное питье.
 6. Не прижигайте место укуса марганцовкой, не накладывайте жгут, не давайте алкоголь.
- Следует как можно быстрее обратиться за помощью к врачу.**

Первая помощь при ушибах

1. Обеспечьте пострадавшему полный покой.
2. Наложите на место ушиба холодный компресс (смоченный в холодной воде платок, полотенце) или пузырь со льдом.

Первая помощь после термического или электрического ожога

1. Оттащить пострадавшего от источника поражения.
2. Не поливать обожженную поверхность кожи водой.
3. Наложить на обожженный участок кожи сухую стерильную повязку.
4. При ожоге глаз сделайте холодные примочки из чая, немедленно вызывайте врача.

Чего категорически не следует делать при сильных ожогах

1. Обрабатывать кожу спиртом.
2. Прокалывать образовавшиеся пузыри.
3. Смазывать кожу жиром, зеленкой, крепким раствором марганцовки.
4. Срывать прилипшие к месту ожога части одежды.
5. Прикасаться к нему рукой.
6. Разрешать пострадавшему самостоятельно двигаться.
7. Поливать пузыри и обугленную кожу водой.

Первая помощь при порезах

1. При порезах стеклом тщательно осмотреть рану, очистить ее.
2. Промыть рану дезинфицирующим раствором (например, фурацилином).
3. Обработать рану йодом, наложить повязку.
4. При сильном кровотечении перевязать жгутом выше места пореза, на рану наложить давящую повязку.

Первая помощь при утоплении

1. Как можно быстрее извлеките утопающего из воды; удалите изо рта и носа ил, грязь, песок.
2. Переверните пострадавшего на живот, затем обеими руками приподнимите его за ноги и потрясите так, чтобы из дыхательных путей и желудка вытекла вода.
3. Начинайте сразу же делать искусственное дыхание. При возобновлении у пострадавшего самостоятельного дыхания напоите его горячим чаем, укутайте в одеяло и доставьте в лечебное учреждение.

**Первая помощь
при попадании инородного
тела в дыхательные пути**

1. Прежде всего освободите рот от остатков пищи пальцем, обернутым марлей, платком, повернув голову пострадавшего набок.
2. Ударьте его в межлопаточную область ладонью (но не кулаком) для обеспечения проходимости дыхательных путей.
3. Если эти меры не помогают, то пострадавшего следует немедленно транспортировать в лечебное учреждение.

**Первая помощь во время
эпилептического припадка**

1. Немедленно вызывайте врача.
2. Не пытайтесь в момент судорог приводить больного в чувство или переносить на другое место.
3. Постарайтесь только придержать его при падении во избежание травм.
4. Уберите все острые и твердые предметы, способные травмировать больного или случайно нанести травму вам.

Первая помощь при укусе собаки

1. Не пытайтесь немедленно остановить кровь (кровотечение способствует удалению слюны собаки из раны).
2. Промойте рану чистой водой.
3. Несколько раз продезинфицируйте кожу вокруг укуса йодом, раствором марганцовки, наложите повязку.

Первая помощь при переломе конечностей

1. Обеспечьте полный покой поврежденного участка тела.
2. При открытом переломе и наличии кровотечения остановите его при помощи давящей повязки или жгута.
3. Срочно вызовите врача.

Первая помощь при обмороке

1. Уложите пострадавшего на спину с несколько запрокинутой назад головой и приподнятыми руками, чтобы улучшить кровообращение мозга; расстегните воротник и пояс, чтобы шея и грудь не были стянуты, обрызгайте лицо водой, похлопайте по щекам.
2. Дайте вдохнуть пары нашатырного спирта, одеколона, уксуса, раздражающих слизистую оболочку носа.
3. В душном помещении откройте окно, обеспечьте доступ свежего воздуха.