Департамент по делам казачества и кадетских учебных заведений Ростовской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области

«Миллеровский казачий кадетский профессиональный техникум»

**Родительское собрание всеобуч онлайн на тему «Формирование здорового образа жизни в юношеском возрасте. Безопасность во время летних каникул. Рекомендации родителям»**

***Классный руководитель: Сафронова Э.В.***

***Воспитатель Зарвина Г.А.***

**г. Миллерово**

**2024**

**Родительское собрание всеобуч онлайн на тему «Формирование здорового образа жизни в юношеском возрасте. Безопасность во время летних каникул. Рекомендации родителям»**

**Цель:** привлечение внимания родителей к проблемам воспитания здорового образа жизни молодёжи.

**Задачи:** привлечь внимание родителей к проблеме здоровья студентов; обсудить факторы риска для здоровья молодёжи, познакомить с основными рекомендациями по сохранению здоровья молодёжи и воспитанию правил здорового образа жизни, предоставить «Памятку родителям «Формирование здорового образа жизни в юношеском возрасте» , «Памятку для студентов и родителей «Безопасность во время летних каникул»

**Форма проведения:** беседа онлайн .

**Ход родительского собрания**

*Без здоровья невозможно и счастье*

*В. Г.Белинский*

Уважаемые родители!  Тема нашего всеобуча «Формирование здорового образа жизни в юношеском возрасте. Безопасность во время летних каникул. Рекомендации родителям». Эта тема очень важна, ведь каждый родитель желает видеть своего ребенка здоровым и счастливым, живущим в гармонии с собой и окружающим миром. Но многие не знают, что должно быть залогом благополучия их детей. Ответ прост – здоровый образ жизни, который включает:

 ·    поддержание физического здоровья,

 ·    отсутствие вредных привычек,

 ·    правильное питание,

 ·    альтруистическое отношение к людям,

 ·    радостное ощущение своего существования в этом мире.

         Здоровый образ жизни формирует у подростков не только физическое, но и нравственное здоровье, развивает эмоционально-волевые качества личности. Не случайно в народе говорят: “В здоровом теле — здоровый дух”.

         В техникуме подросток проводит значительную часть времени с воспитателями, преподавателями, местные ребята - в семье, а проживающие в общежитии - со сверстниками, чьи образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Самый сложный период - подростковый. Напомню основные приметы этого возраста:

– Перестраивается *опорно-двигательный аппарат*: увеличивается степень окостенения, нарастает мускульная сила. Достигают полного развития чувствительные и двигательные окончания нервно-мышечного аппарата. Эти изменения проявляются даже внешне: наблюдается обилие лишних движений, неловкость, “угловатость” подростка. Родителям следует знать, что в этом возрасте наиболее успешным может быть овладение техникой сложных движений. Подросток может достигнуть виртуозной техники игры на музыкальном инструменте, овладеть сложнейшими элементами специальных спортивных упражнений. Некоторые исследователи полагают, что люди, не развившие в себе необходимые двигательные качества в подростковом возрасте, на протяжении всей жизни остаются более неловкими, чем могли бы быть.

– У подростка усилено развивается *грудная клетка и дыхательные мышцы*. Число дыханий снижается в два раза, то есть подросток дышит реже, но глубже. Организму требуется кислород. Отмечено, что его нехватку (гипоксию) подросток переносит гораздо тяжелее, чем взрослый.

– Интенсивно *растет сердце*. Объем его увеличивается примерно на четверть. Сосуды растут, но не успевают за сердцем. Поэтому у подростков часто повышается кровяное давление, иногда наблюдается юношеская гипертония. Она носит преходящий характер, но требует особенной осторожности при дозировании физической нагрузки. Неблагоприятно отражаются не только физические нагрузки, но и отрицательные эмоции.

– Меняется *состояние нервной системы*. Вследствие этого в поведении подростков наблюдается повышенная нервозность, несдержанность, неустойчивость эмоциональных реакций. При правильном воспитании эти явления преодолеваются самим подростком, при неправильном - могут стать основой устойчивых черт.

Подростковый возраст – это возраст самоутверждения и основной задачей педагога, работающего с подростком, становится – помочь понять, какие ценности главные в жизни. Дети пытаются самоутвердиться, занять свое место в этом мире, в семье, втехникуме, в группе и на улице.

         Задачей техникума и родителей является – объяснить подростку, что красота (а ведь каждый из них хочет быть красивым и любимым) – это красота физическая, духовная, это здоровье. К нашему большому сожалению, медицинские обследования выявляют все больше и больше заболеваний у подростков. Наши дети, еще только начинающие жить, зачастую уже имеют целый “букет” достаточно серьезных хронических заболеваний.

         По исследованиям ученых здоровье человека на 50% - его образ жизни, на 20% - наследственность, еще 20 % - окружающая среда и только 10% - здравоохранение.

Какие проблемы, связанные со здоровьем подростка, наиболее актуальны? Что нужно знать и на что обратить внимание?

1. **Проблема здорового питания.**

–мальчики обладают втрое большим бюджетом затрат на еду, нежели девочки;

– мальчики потребляют в среднем на 55,5% калорий больше, чем девочки;

– у 20% мальчиков констатируется излишек веса по сравнению с нормой. Это наблюдается во всем мире.

Родителям нужно знать, что подростки, особенно мальчики, в месяцы бурного роста нередко ощущают беспричинную мышечную слабость. Иногда они очень быстро утомляются после спортивных занятий, жалуются на боль в области сердца. Кардиологи считают, что это происходит из-за нехватки карнитина – вещества, которое обеспечивает доставку “топлива” в энергетические системы клеток. У подростков выработка карнитина отстает от потребностей бурно растущих тканей. Возникает повышение утомляемости, низкая работоспособность. А карнитин содержится в мясе говядины, телятины. Много его в молоке. Если подросток ест достаточно мяса, рост своего сердца он может и не заметить – будет в меру бодр и энергичен.

**2. Увлечение подростков диетами.**

Согласно данным исследований,73% девочек заявляют, что сидели на диете на протяжении последних 12 месяцев. При этом большинство этих девушек не страдают излишним весом. Между тем родителям необходимо знать о том, что диеты опасны для подростков. Особое внимание на это следует обратить родителям, чьи дочери уже с 15 лет начинают истязать себя различными диетами, пытаясь выглядеть как настоящие фотомодели.

3. **Гиподинамия – проблема современных подростков.**

Недостаток физической активности и чрезмерная калорийность рациона привели к тому, что вес среднего современного подростка заметно больше, чем несколько поколений назад. Если сердце не нагружать, оно выносливым не станет. Сердечная мышца, как и любая другая, требует тренировки. Природа создала этот орган для человека, который весь день проводит в движении. Учёные пришли к заключению, что если хотя бы 15минут в день посвящает подвижным играм, это снижает риск развития ожирения на 50%. Даже прогулка быстрым шагом и то дает положительный результат.

**4. Стресс и его влияние на подростка.**

Стресс-это универсальное явление в жизни современных подростков, затрагивающее их здоровье и благополучие. Родители подростков должны знать о возможности возникновения стрессов и правильно вести себя в этих условиях. Возможно, иногда целесообразно снизить планку предъявляемых к ребенку требований.

Многие родители оказывают большое, как прямое, так и непрямое давление на своих подростков, как в отношении физического развития, так и успеваемости. В некоторых случаях подростковые симптомы стресса могут явиться реакцией на родительское давление. Подросток-атлет, участвующий с ранних лет в соревнованиях, может устать от соревнования, но не может это высказать это своим родителям. Он может испытать страх, что родители будут разочарованы.

В этот период важна поддержка сверстников. Подростки, которые чувствуют себя социально изолированными или у которых имеются трудности в отношении со сверстниками, оказываются более ранимыми в отношении связанных со стрессом психосоматических проблем.

Семейная поддержка также может изменять влияние стресса на здоровье подростка. Только она должна быть грамотно организована. Неправильно реагировать на проблемы подростка привлечением особого внимания и предоставлением каких-то привилегий.

При подобном поведении родителей дети будут использовать свои болезненные симптомы как способ избежать проблемной ситуации(например, экзаменов или соревнований).

**5.Вредные привычки.**

*Тревожные факты:*

- В настоящее время средний возраст начала потребления алкогольных напитков составляет12-13 лет. В возрастной группе 11-24 года потребляют алкоголь более 70% молодежи. При этом девушки потребляют практически наравне с юношами.

– В среднем курят в возрасте 16 - 17 лет 45% мальчиков и 18% девочек..

– Более четверти девочек и более половины мальчиков к 16-18 годам хотя бы раз пробовали наркотики.

Говорить с подростками о вреде курения очень сложно. Они не верят. Но рассказывать, что происходит с человеком, когда он курит, и чем эта привычка ему в дальнейшем грозит, – надо. Поэтому хочу вам познакомить с некоторыми доводами.

В момент затяжки происходит возгонка табака и папиросной бумаги, при этом образуется около 200 вредных веществ, в том числе окись углерода, сажа, бензопирен, муравьиная и синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы.

Выкуривание одной сигареты эквивалентно пребыванию на оживленной автомагистрали в течение 36 часов.

Окись углерода (угарный газ) обладает свойством связывать дыхательный пигмент крови – гемоглобин, в результате нарушаются процессы тканевого дыхания. Выкуривая пачку сигарет, человек вводит в организм свыше 400 миллилитров угарного газа, в результате все органы и системы курильщика постоянно сидят на голодном кислородном пайке.

Проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражение и воспаление слизистых оболочек – зева, носоглотки, бронхов, а также легочных альвеол. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов может спровоцировать развитие бронхиальной астмы. А хроническое воспаление верхних дыхательных путей – хронический бронхит, который сопровождается изнуряющим кашлем. Установлена также связь между курением и частотой заболеваний раком губы, языка, гортани, трахеи.

Сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего.

Никотин и другие компоненты табака поражают также органы пищеварения.

Многолетнее курение способствует возникновению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Курение плохо сказывается и на слуховом аппарате человека. Даже 20 выкуренных за день сигарет ослабляют восприятие разговорной речи.

Курение отрицательно влияет на умственную деятельность. Две выкуренные сигареты снижают скорость заучивания и объем запоминаемого материала на 5-6%.

*Доводы для девочек*

– Французские ученые установили, что курение на внешности женщины сказывается отрицательнее, чем на внешности мужчины. У представительниц прекрасного пола кожа на лице быстро стареет, теряет эластичность, а в уголках рта и глаз появляются глубокие морщины.

– У курящих женщин чаще, чем у некурящих, рождаются дети с пороком сердца и дефектами развития.

Из многочисленных опросов следует: нет ни одного мальчика, который бы хотел иметь курящую жену.

*Доводы для мальчиков.*

– Шансов стать импотентом у курильщиков в 2 раза больше, чем у некурящего мужчины, потому что при курении сужаются кровеносные сосуды в половых органах.

– У детей некурящих родителей в полтора раза больше шансов остаться некурящими, чем у тех детей, чьи родители курят.

6. **Режим для подростка.**

В период важных и глобальных изменений в организме особенно пристальным должно стать внимание к режиму дня подростка.

Важнейший фактор здоровья – соблюдение режима сна. Потребность в сне у подростка в 15-18 лет – 8,5-9 часов. Недостаток сна может сделать вашего ребенка тучным.

Режим дня студента должен быть построен с учетом особенностей его биоритмов. Люди делятся на “сов”, “жаворонков”, “голубей”. В течение дня активность, работоспособность, настроение каждого из нас меняется.

Без нормального сна невозможна высокая работоспособность, а недосыпание опасно – это влияет на психику подростка (рассеян, легко отвлекается, неадекватно реагирует на замечания, легко возбудим), поэтому важно, чтобы подросток не только спал достаточное количество часов, но и чтобы сон его был глубоким, спокойным. Если работоспособность снижена и при хорошо налаженном режиме дня, то, возможно заболел. Даже легкая простуда на несколько недель ухудшает внимание, усидчивость, то есть общую работоспособность у подростков, подросток быстро утомляется. А более серьезные заболевания выбивают из колеи на более длительное время, в таком случае необходим щадящий режим, укрепление иммунитета, и конечно, понимание взрослых.

**Заключительная часть.**

Уважаемые родители, перед Вами Портрет здорового ребенка.

**ПОРТРЕТ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА**

 -жизнерадостен;

 -активен;

 - доброжелательно относится к окружающим его людям-взрослым и детям;

 - положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий;

 - развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично;

 - достаточно быстр, ловок и силен;

 - суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности;

 - неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому подростку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована.

 - он не нуждается в каких либо лекарствах;

 - не имеет лишней массы тела.

Чтобы помочь подростку быть здоровым, нужны родительская любовь, желание помочь детям, их разумная требовательность и повседневный здоровый образ жизни как образец для подражания. Желаем вам успехов в трудном и благородном деле семейного воспитания вашего ребенка, пусть он приносит вам радость и счастье!

Предлагаем Вам памятки для родителей и студентов

**Памятка родителям**

**«Формирование здорового образа жизни в юношеском возрасте.»**

Здоровый образ жизни для подростков не просто важен, а жизненно необходим, если юный человек и его родители хотят, чтобы он достигал успехов, был здоровым и целеустремленным. Попытаемся разобраться, чем же такая «здоровая» модель поведения лучше, каковы ее составляющие и выгоды от ее реализации. Также взглянем на факторы окружающей среды, которые могут помешать естественному развитию человека.

*Составляющие ЗОЖ и основные факторы окружающей среды, влияющие на человека.*

Здоровый образ жизни подростка включает целый ряд разнообразных общественных и бытовых моментов. Сюда легко отнести решение медицинских проблем, наличие определенных необходимых жилищных условий, материальное благополучие, рациональное использование свободного времени, сознательное решение об отказе от вредных привычек, физическая активность, контроль над проблемой злоупотребления медикаментов, наличие успешных межличностных отношений. Вообще этот список продолжать можно и дальше, но мы остановимся только на нескольких важных аспектах.

*Сюда следует отнести ежедневные мероприятия по:*

* закаливанию воздухом, солнцем, водой;
* гигиене;
* обеспечению двигательной активности;
* наличию рационального питания;
* созданию гармоничного психоэмоционального состояния;
* реализацию принципов охраны окружающей среды.

Помешать естественному и полноценному развитию достаточно легко, если в жизни подростка есть следующие неблагоприятные факторы:

* недостаточное количество двигательной активности;
* нерационально составленное детское питание с избыточным содержанием соли и жира;
* стресс;
* наличие вредных привычек;
* неполноценный, нарушенный сон.

*Досуг и двигательная активность: польза и необходимость развития своего тела*

Формирование здорового образа жизни у подростков неразрывно связано с наличием у него полноценного отдыха. Задачи, которые юноши и девушки решают в этот период, связаны с учебой, а также формированием зрелого организма и

ребуют от человека динамичности и интенсивности. Досуг необходимо направить на восполнение потраченных сил, а также на выявление и развитие имеющихся способностей.

Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры крайне сложно переоценить. Движение вообще является одним из самых главных признаков жизни. Для подростков наличие физической активности означает повышение работоспособности и, естественно, укрепление здоровья. Печальный момент: достаточно небольшой процент населения целенаправленно занимается физкультурой.

Как следствие, гиподинамия (недостаток движения) является причиной возникновения разнообразных заболеваний сердечно - сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и других органов человеческого тела.

Учеными были проведены интереснейшие исследования, показавшие, что при нехватке физической активности умственная деятельность резко снижается. Уже на следующий день эксперимента эффективность работы достигает только 50%, резко усиливается нервное напряжение, растет раздражительность, снижается концентрация внимания, увеличивается время выполнения задач. В общем, результат не самый радужный. Именно поэтому так необходима хоть небольшая, но регулярная зарядка.

**Влияние физической активности на мыслительные процессы**

Важность физической нагрузки чрезвычайно важна для нашей мыслительной деятельности. Так происходит, потому что наш мозг задействует в процессе умственной деятельности только 10% нервных клеток. Все остальные регулируют работу нашего тела. Для мыслительной деятельности исключительно важно, чтобы с периферии поступали сигналы-импульсы. Если головной мозг перестает получать такую стимуляцию, то его деятельность постепенно затухает и человек хочет спать. Из всего указанного следует вывод, что мышечное напряжение является одним из необходимых условий мыслительной деятельности.

Каждый из нас, кто сталкивался с утомлением после сложного трудового дня, сейчас может осознать то, что эта усталость является следствием усталости коры мозга, снижению количества кислорода и глюкозы в крови, а также накопления метаболических продуктов обмена.

Стоит разобраться, как снимать эти негативные последствия, чтобы полноценно вести здоровый образ жизни молодежи. Итак, есть несколько способов решить такую проблему. Во-первых, можно отдыхать пассивно, во-вторых, употреблять медикаментозные средства повышающие работоспособность клеток мозга. Первый вариант не особо эффективен, а второй ведет к нервному истощению.

Есть еще третий способ, который является еще и безопасным. Для этого необходимо любое физическое напряжение мышц и тела в целом. Подойдет любая спортивная деятельность: бег, плавание, йога, гимнастика и т. д. Усилить эффект поможет закаливание, которое стимулирует защитные свойства организма, улучшает местный иммунитет.

**Важность рационального питания для хорошего самочувствия и учебных успехов.**

Правильный рацион питания для подростков важен с многих точек зрения. Именно в этот период жизни активно закладываются разнообразные болезни, которые связаны со сбоями в питании. И сюда, кстати, относятся не, только, заболевания желудка, кишечника, но и нервной, эндокринной и других систем, поскольку нарушаются процессы вывода вредных веществ. Растущий организм достаточно быстро приспосабливается к перегрузкам и недостаткам питания, это может создавать иллюзию того, что все хорошо. Здесь кроется предпосылка к появлению избыточного или недостаточного веса.

Нерегулярное питание у школьников возникает вследствие большой загруженности учебным процессом, недостатком времени. Проблема усугубляется тем, что с едой поступает недостаточный уровень микроэлементов. Правильное питание является основой полноценной умственной и физической деятельности, здоровья, работоспособности, продолжительность жизни.

Правильное питание для подростков меню включает порядка 50 разнообразных компонентов. Человек нуждается во всех питательных веществах, причем необходимо, чтобы они входили в определенных пропорциях. Те определяются с учетом пола человека, его возраста и других факторов.

Учебный процесс для подростка во многом связан со стрессами. В такие периоды времени необходимо помнить о том, что организм как никогда нуждается в белках, витаминах группы В, пантотеновой кислоте, витаминах А, Е, холине, поскольку каждый из этих элементов участвуют в выработке гормонов гипофиза и надпочечников. Казалось бы, причем здесь эти гормоны, но способность нашего организма противостоять стрессам во многом зависит именно от них.

Здоровый образ жизни подростков - не просто слова. Он помогает человеку не только чувствовать себя полноценно, но еще и является своеобразным выбором жизненной позиции. Юноши и девушки - уже почти взрослые люди, сами для себя решают, что для них хорошо, а чего они хотят избегать. Если родители считают, что могут проконтролировать каждый шаг своего чада, то они глубоко заблуждаются. Именно поэтому важно чтобы принципы ЗОЖ были осознанным выбором самого подростка, тогда эти правила приживаются, используются и приносят пользу.

**Мы уверены, что если вы будете придерживаться здорового образа жизни, результаты не заставят себя ждать.**

# Памятка для студентов и родителей «Безопасность во время летних каникул»



**Уважаемые студенты!**  В целях предотвращения травматизма и возникновения несчастных случаев, настоятельно рекомендуется обратить ОСОБОЕ внимание на соблюдение мер безопасности в летний период. С началом каникул подростков подстерегает повышенная опасность на дорогах, у водоёмов, в лесу, на садово - огородных участках, во дворах, и в местах отдыха.

**Общие требования безопасности на летних каникулах**

1. Основными опасными факторами, которые могут привести к травмам, являются:

* нарушение правил дорожного движения;
* нарушение правил электробезопасности;
* нарушение правил противопожарной безопасности, в том числе игры с огнем;
* нарушение правил личной безопасности;
* нарушение правил личной гигиены и охраны здоровья (употребление сырой воды и т.п.);
* солнечные ожоги и солнечные тепловые удары;
* игры с неизвестными предметами, долго лежавшими в земле;
* укус клеща;
* пребывание на воде;
* самостоятельные походы в лес, горы;
* долгое пребывание возле компьютера, компьютерная игровая зависимость;
* употребление лекарственных препаратов без назначения врача;
* табакокурение, употребление алкогольных напитков.

2. Находясь на улице, при переходе проезжей части дороги необходимо быть осторожным и внимательным, соблюдать Правила дорожного движения, помнить инструктаж по ТБ на период летних каникул.  
3. Следует соблюдать правила техники безопасности во время прогулок в лесу и возле водоемов:

* строго запрещено разжигать костры на территории населенного пункта и территории лесного массива;
* купаться разрешается только в специально отведенных для этого местах и в теплую погоду;
* категорически запрещено употреблять в пищу незнакомы грибы и ягоды.

4. Необходимо заботиться о своем здоровье, соблюдать временные ограничения при загаре и во время купания.  
5. Находясь на улице, следует надевать головной убор во избежание солнечного удара. В жаркие дни, когда температура воздуха значительно повышена, следует большую часть времени находиться в помещении или в тени, чтобы не получить тепловой удар.

6. Необходимо быть осторожным во время контакта с электрическими приборами, соблюдать технику безопасности при включении и выключении телевизора, электрического утюга, чайника и других бытовых электроприборов.  
7. Следует строго соблюдать технику безопасности при использовании газовых приборов.

8. Необходимо соблюдать временные ограничения при просмотре телевизора и работе на компьютере.

9. Следует быть внимательным и осторожным в обращении с домашними животными.  
10. Необходимо вести активный отдых, соответствующий нормам здорового образа жизни.

11. В случае получения травмы кем-либо  свидетель происшествия обязан срочно доложить об этом взрослому и немедленно вызвать скорую помощь.

**2. Требования безопасности перед началом летних каникул**

В течение летних каникул каждый студент должен соблюдать Правила дорожного движения, правила противопожарной и электробезопасности, правила личной санитарии и гигиены.  
 **3. Требования безопасности во время летних каникул.**

*Требования безопасности на улице во время летних каникул.*

1. Необходимо заранее планировать безопасный маршрут до места назначения и всегда использовать его. Следует выбирать хорошо освещенные улицы и избегать прохождения мимо пустынных участков земли, аллей и строительных площадок. Всегда лучше идти длинным путем, если он более безопасный.

2. Необходимо хорошо знать свой район: обязательно следует узнать, какие магазины, кафе, рестораны и другие учреждения открыты до позднего времени, где находится ближайшее отделение милиции, опорный пункт правопорядка, комната приема участкового инспектора, пост охраны и т.д.  
3. Не следует хвастаться и выставлять напоказ дорогие украшения или одежду, сотовый телефон, необходимо крепко держать свои сумки.  
4. Если возле проезжей части дороги нет пешеходного тротуара, следует идти навстречу движению транспорта, в этом случае вы сможете видеть приближающиеся машины.

5. Если у вас возникло подозрение, что кто-то целенаправленно преследует вас, следует перейти улицу и направиться в ближайший хорошо освещенный район. Необходимо быстро дойти или добежать до любого дома, магазина или остановки. При возможности необходимо немедленно вызвать полицию.  
6. Если незнакомые люди пытаются увести вас силой, следует сопротивляться любыми доступными способами, громко кричать и звать на помощь: «Помогите! Меня уводит незнакомый человек!».

7. Строго запрещено соглашаться на какие-либо предложения незнакомых взрослых.

8. Категорически запрещено куда-либо идти с незнакомыми взрослыми и садиться с ними в машину.

.9. Не следует приглашать к себе домой незнакомых людей.

10. Строго запрещено путешествовать, пользуясь попутным транспортом, необходимо отходить подальше от любого остановившегося около вас транспорта.  
11. Всегда следует сообщать родителям с кем и куда Вы пошли, когда вернетесь, если задерживаетесь, то необходимо позвонить и предупредить об этом своих родителей.

*Правила безопасного поведения на дороге*

1. Переходить проезжую часть дороги следует только в специально отведенных для этого местах: по пешеходному переходу или на зеленый сигнал светофора.

2. Переходить улицу можно только в установленных местах, пользуясь сигналами светофора или по пешеходному переходу.  
3. Если на улице нет светофора, необходимо оценить ситуацию на дороге: посмотреть налево, затем — направо.

4. Начав переходить проезжую часть, не следует задерживаться и отвлекаться, если не успели закончить переход, то необходимо задержаться на линии, разделяющей потоки транспортных средств.

5. Если вдоль проезжей части дороги отсутствует пешеходный тротуар, необходимо идти по обочине дороги навстречу движению транспорта, в этом случае вы сможете видеть приближающиеся машины.

6. Ожидать транспортное средство нужно только на посадочных площадках или на тротуаре.

7. Категорически запрещено бросать бутылки, камни и любые другие предметы на проезжую часть в проезжающий транспорт.

8. Строго запрещено играть, кататься на велосипедах, скутерах вблизи проезжей части и железнодорожного полотна.

9. Во время нахождения на железнодорожных путях и при переходе через них, следует быть особо внимательным, необходимо хорошо осмотреться, не идут ли поезда по соседним путям.

10. Строго запрещено:

* окликать человека, переходящего дорогу;
* перебегать дорогу перед близко идущим транспортом;
* играть возле транспортной магистрали;
* пользоваться мобильным телефоном во время перехода проезжей части.

11. Соблюдайте и помните правила поведения на дороге, требования данного инструктажа перед летними каникулами.

***Правила безопасности во время езды на велосипеде, скутере, электро самокате.***

1. Движение по проезжей части на велосипеде скутере разрешается только по крайней правой полосе в один ряд;

2. Велосипедисты обязаны уступать дорогу другому транспорту, движущемуся по проезжей части.

3. Во время езды на велосипеде скутере, электро самокате по дорогам и улицам с автомобильным движением необходимо соблюдать следующие правила:

* следует пользоваться только таким велосипедом, скутером который подходит вам по росту;
* не разрешается перевозить предметы, которые мешают управлять велосипедом, скутером;
* строго запрещено ездить на велосипеде вдвоем, без звонка и с неисправным тормозом;
* не допускается отпускать руль велосипеда из рук;
* не разрешается делать на дороге поворот налево;
* категорически запрещено двигаться на велосипеде близко к движущемуся транспорту, цепляться за проходящий транспорт.

4. Велосипедистам строго запрещено:

* ездить, не держась руками за руль;
* перевозить пассажира на дополнительном сидении;
* поворачивать налево.

***Правила безопасности при пользовании железнодорожным транспортом.***1. Во время нахождения на железнодорожных путях и при переходе через них, следует быть особенно внимательным, необходимо осмотреться, не идут ли поезда по соседним путям;

2. Следует быть осторожным, контактные сети находятся под напряжением 3300 вольт и прикосновение к проводам и деталям контактной сети и электрооборудованию электропоездов является опасным для жизни и вызывает поражения электрическим током с тяжелыми последствиями.  
3. Строго запрещено:

* пролезать под железнодорожным подвижным составом;
* перелезать через автосцепные устройства между вагонами;
* бежать по пассажирской платформе рядом с прибывающим или отправляющимся поездом;
* устраивать различные подвижные игры на железнодорожных путях или возле них;
* осуществлять посадку и (или) высадку во время движения поезда;
* цепляться за проходящий железнодорожный транспорт, ездить на подножках.

***Правила безопасности при пользовании автобусом.***

1. Следует пользоваться только хорошо освещенными и часто используемыми остановками.

2. Лучше всего сидеть рядом с кабиной водителя в автобусе.

3. Во время нахождения в транспорте не разрешается засыпать, необходимо быть всегда бдительным.

4.   На остановках электропоезда следует стоять за разметкой от края платформы.  
5. Во время ожидания транспорта необходимо стоять с другими людьми или рядом с информационной будкой.

6. Следует всегда быть бдительным относительно тех людей, которые выходят из, автобуса, вместе с вами или подсаживают вас в транспорт, необходимо внимательно следить за своими карманами, сумку следует держать перед собой. Если чувствуете себя неудобно, то следует идти прямо к людному месту.

***Правила безопасности в местах массового отдыха людей.***

1. В местах массового отдыха людей распитие спиртных напитков, выражение нецензурными словами и курение категорически запрещено! Необходимо всегда быть вежливым с ровесниками и взрослыми. Не следует вступать в конфликтные ситуации.

2. Отправляясь в кинотеатр, на стадион, не следует брать с собой объемных сумок, портфелей, они могут помешать вам в толпе. Ваша одежда должна быть удобной и недорогой. Стремление уберечь дорогую одежду может пойти в разрез с требованиями безопасности.

3. Правила безопасности на концерте, стадионе, в кинотеатре:

* лучше всего приобретать билеты с местами, расположенными недалеко от выходов, но не на проходах;
* приходить в места массового отдыха людей необходимо заранее, чтобы избежать толпы при входе;
* во время входа в зал не разрешается приближаться к дверям и ограждениям, особенно на лестницах — вас могут сильно прижать к ним;
* на концертах следует избегать нахождения в первых рядах: здесь самое громкое звучание, утомляющее и притупляющее реакцию, именно здесь обычно скапливаются поклонники артистов, отсюда начинаются беспорядки;
* заняв свое место, необходимо сразу оценить возможность добраться до выхода. Следует подумать, сможете ли вы сделать это в темноте;
* если в зале начались беспорядки, следует немедленно покинуть помещение, не дожидаясь окончания концерта. Контроль массовых беспорядков — дело неподдающееся прогнозу, не следует кричать и вступать в конфликты;
* если вы оказались в толпе, ни в коем случае не допускайте того, чтобы вас сбили с ног, следите за тем, чтобы не споткнуться — подняться вы уже не сможете;
* необходимо держаться в середине людского потока, не следует искать защиты у стен и ограждений — вас могут сильно прижать и покалечить;
* не следует предпринимать активных действий, необходимо держать руки согнутыми в локтях, оберегая грудную клетку от сдавливания, позвольте толпе самой нести вас;
* если вы все-таки упали, следует максимально сгруппироваться, защищая голову руками;
* после выхода из здания, следует направляться домой по обходному пути, чтобы избежать повторной давки при входе  или посадке в  транспорт.

***Правила личной безопасности*.**

1. Строго запрещено открывать двери своей квартиры незнакомым людям, вступать с ними в разговор и соглашаться на их предложения.  
2. Открывая входные двери своей квартиры, следует убедиться, что на лестничной площадке нет неизвестных вам людей.

3. Не допускается оставлять записки в двери своей квартиры, в которых говорится о том, кто из ваших близких куда ушел.

4. Не следует вступать в конфликт с шумной компанией, с выпившими людьми.  
5. Строго запрещено садиться в незнакомые вам транспортные средства.  
6. Необходимо всегда предупреждать родителей,  знакомых о месте своего нахождения и времени возвращения.

7. Следует помнить номера телефонов родителей,  знакомых, по которым вы сможете экстренно связаться с ними.

8. Не следует переохлаждаться, необходимо помнить о том, что если у вас имеются симптомы гриппа, лучше несколько дней побыть дома, чем потом лечить осложнения ОРВИ и гриппа длительное время.  
9. Не следует перегреваться, необходимо помнить о том, что, находясь без головного убора на открытом солнце, можно получить тепловой или солнечный удар.

10. Категорически запрещено принимать самостоятельно какие-либо таблетки или лекарственные средства.

11. Строго запрещено играть с острыми, колющими и режущими, легковоспламеняющимися и взрывоопасными предметами, огнестрельным и холодным оружием, боеприпасами.

***Чтобы избежать несчастного случая, необходимо соблюдать меры предосторожности на воде:***

1. Купаться можно только в специально отведенных для этого местах.  
2. Не допускается заходить в воду, не зная глубины дна.  
3. Во время прогулки по берегу водоема, необходимо внимательно смотреть под ноги, чтобы нечаянно не наступить на стеклянные осколки и другие острые предметы.

4. Не разрешается заходить в воду с наступлением сумерек или при плохой видимости.

5. Необходимо уметь оказать первую неотложную доврачебную помощь.  
6. В случае возникновения чрезвычайной ситуации следует немедленно оповестить об этом взрослых.

7. Во время длительного нахождения на солнце, следует увеличить количество потребляемой питьевой воды.

***Правила безопасности в лесу.***

1. Категорически запрещено ходить в лес одному.

2. Следует иметь при себе и уметь пользоваться компасом, не разрешается ходить в лес в дождливую или пасмурную погоду.  
3. Отправляясь в лес, необходимо надевать резиновые сапоги, брюки или спортивные штаны, заправив их в сапоги, это защитит вас от укусов змей и насекомых.  
4. Находясь в лесу, следует надевать головной убор, закрывать шею и руки, от попадания клещей.

.5. Пробираться через кусты и заросли следует осторожно, плавно раздвигая ветки и плавно опуская их.

6. Строго запрещено курить и разжигать костры в лесу, во избежание пожара, не допускается оставлять после себя мусор, так как пустые бутылки и осколки могут привести к возникновению пожара.

7. Во время лесного пожара необходимо опасаться высокой температуры, задымленности, падения подгоревших деревьев и провалов в прогоревшем грунте.  
***. Правила безопасности при обращении с животными.***

1. Не разрешается кормить и трогать чужих собак, особенно во время еды или сна. Не следует считать любое помахивание хвостом проявлением дружелюбия. Иногда это может говорить о совершенно недружелюбном настрое животного.

2. Следует избегать приближаться к большим собакам охранных пород. Некоторые из них выучены бросаться на людей, приближающихся на определённое расстояние.

3. Категорически запрещено убегать от

собаки.

4. Не следует делать резких движений, обращаясь с собакой или хозяином собаки. Животное может решить, что вы угрожаете его хозяину и напасть на вас.

5. Не разрешается трогать щенков, если рядом находится их мать, не следует отбирать то, с чем собака играет.

Если в узком месте (например, в подъезде) собака идёт вам навстречу на поводке, необходимо остановиться и пропустить её хозяина.  
3.10.7. Следует помнить о том, что животные могут являться переносчиками таких болезней, как бешенство, лишай, чума, и др.

***Правила электробезопасности.***

1. Категорически запрещено прикасаться к электропроводам, электроприборам мокрыми руками.

2. Выходя из дома, всегда следует проверять, все ли электроприборы отключены от электросети.

3. Не допускается вынимать вилку из электрической розетки, дергая за шнур.  
4. Категорически запрещено подходить к оборванным электрическим проводам ближе, чем на 30 шагов.

5. Строго запрещено касаться опор электролиний.

6. Строго запрещено пользоваться неисправными электроприборами, электрическими розетками.

***Требования безопасности в аварийных ситуациях***

1. В случае возникновения пожароопасной ситуации (появления дыма, запаха гари) необходимо немедленно вызвать пожарную бригаду по телефону 101.

2. В случае появления запаха газа категорически запрещено включать свет и зажигать спички. Следует немедленно проветрить помещение и вызвать аварийную службу газа по телефону 104.

3. В случае возникновения любой чрезвычайной ситуации, если вы находитесь, дома один, следует немедленно связаться с МЧС по телефону 112 и рассказать оператору о своей проблеме.

4. Необходимо уметь оказывать первую неотложную медицинскую помощь:

* при порезе: прикрыть чистой салфеткой, смоченной йодом, не мыть под проточной водой;
* при отравлении: срочно промыть желудок большим количеством кипяченой воды;
* при ушибах: зафиксировать в неподвижном состоянии конечность и наложить холод.

Во всех перечисленных случаях необходимо как можно быстрее обратиться к врачу.

*Правила поведения при захвате группы людей террористами*

1. в присутствии террористов не выражайте свое неудовольствие, воздержитесь от резких движений, крика и стонов;

2. подчиняйтесь требованиям захватчиков без препирательств;

3.прежде чем что-то сделать (передвинуться, открыть портфель и т. п.), спрашивайте у террористов разрешения;

4.отдайте террористам личные вещи, которые они требуют;

5. избегайте необдуманных действий, так как в случае неудачи можно поставить

под угрозу собственную безопасность и безопасность других людей;

6.постарайтесь остаться незамеченным, воздержитесь от ответных действий и просьб;

7.не реагируйте на провокационное поведение захватчиков;

8. сидите или лежите спокойно, не задавая вопросов и не глядя в глаза террористам;

9. при угрозе использования террористами оружия ложитесь на живот, ладонями защищая затылок;

10. размещайтесь подальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц, лифтов;

11. не впадайте в панику, оставайтесь всегда внимательным, готовым использовать малейшую возможность спастись;

*Соблюдение режима дня обучающихся в каникулярные дни.*

Составьте для себя режим дня, в котором запланируйте отдых и труд. Нахождение в общественных местах в летний период до 22 часов вечера.

*Информационная безопасность*.

Проявляйте заботу об обеспечении безопасности своего жилища, дома, квартиры, чтобы не допустить проникновения посторонних лиц, не приглашайте в гости сомнительных друзей. Ключи от квартиры держите в потайном месте. Не выдавайте чужим и малознакомым семейные информации. Не разговаривайте громко по телефону в многолюдных местах по внутрисемейным вопросам