ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

О БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ ЗИМНИХ КАНИКУЛ

**Уважаемые родители!**

 В дни школьных каникул дети находятся вне школы, посещают различные мероприятия, путешествуют с родителями или просто отдыхают. При этом следует ознакомить их с правилами поведения в ситуациях, с которыми они могут столкнуться.

***I. Правила правильной организации детского досуга, пребывания*** *детей на улице без сопровождения взрослых,  поведения детей в общественных местах во время проведения праздников, Новогодних ёлок и в других местах массового скопления людей, соблюдения мер антитеррористической безопасности.*

  Правильно организованный досуг- гарантия успешного и безопасного отдыха ваших детей во время каникул. В местах проведения массовых новогодних гуляний старайтесь держать детей  подальше от толпы, во избежание получения травм. Ребята!  Подчиняйтесь законным предупреждениям и требованиям администрации, полиции и иных лиц, ответственных за поддержание порядка, пожарной безопасности.  Ведите себя уважительно по отношению к участникам массовых мероприятий, обслуживающему персоналу, должностным лицам, ответственным за поддержание общественного порядка и безопасности при проведении массовых мероприятий. Не допускайте действий, способных создать опасность для окружающих и привести к созданию экстремальной ситуации.

***II. Правила поведения на дороге.***

 Соблюдайте сами и требуйте от своих детей соблюдения правил безопасного дорожного движения. Здоровье и жизнь бесценны!

Дети-пешеходы – это особая категория участников дорожного движения, которые порой забывают об опасности и устраивают игры на дороге. Напоминайте детям о правилах дорожного движения для пешеходов в зимний период.

Прежде всего: где, когда и как можно переходить проезжую часть; как опасно играть и кататься на горках, расположенных рядом с дорогой; что на зимней дороге тормозной путь автомобиля увеличивается в 3 раза.

Одевайте детей в яркую одежду, а еще лучше иметь на ней световозвращатели – фликеры, помня о том, что в зимний период, когда на улице начинает рано темнеть, водители могут не увидеть ребенка, так как видимость ухудшается в 2 раза.

Во время поездки на автомобиле с ребенком обязательно используйте ремень безопасности или детское удерживающее устройство.

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

 \* Не спешите, переходите дорогу размеренным шагом.

\* Выходя на проезжую часть дороги, прекратите разговаривать — ребёнок должен привыкнуть, что при переходе дороги нужно сосредоточиться.

\* Не переходите дорогу на красный или жёлтый сигнал светофора.

\* Переходите дорогу только в местах, обозначенных дорожным знаком «Пешеходный переход».

\* Из автобуса, такси выходите первыми. В противном случае ребёнок может упасть или побежать на проезжую часть дороги.

\* Привлекайте ребёнка к участию в ваших наблюдениях за обстановкой на дороге: показывайте ему те машины, которые готовятся поворачивать, едут с большой скоростью и т.д.

\* Не выходите с ребёнком из-за машины, кустов, не осмотрев предварительно дороги, — это типичная ошибка, и нельзя допускать, чтобы дети её повторяли.

\* Не разрешайте детям играть вблизи дорог и на проезжей части улицы.

***III О запрещении использования детьми пиротехнических средств*.**

Уважаемые родители, проводите разъяснительные беседы со своими детьми о запрещении самостоятельных покупок пиротехники и её использования без контроля взрослых.

Детям до 18 лет пользоваться петардами, фейерверками, хлопушками строго запрещено!

***IV. Правила пожарной безопасности во время новогодних праздников.***

 Во время новогодних праздников, помимо обычных правил пожарной безопасности следует соблюдать ещё несколько простых норм, которые позволят вам получить от выходных дней только положительные эмоции:  Не украшайте ёлку матерчатыми и пластмассовыми игрушками. Не обкладывайте подставку ёлки ватой. Освещать ёлку следует только электрогирляндами промышленного производства. В помещении не разрешается зажигать бенгальские огни, применять хлопушки и восковые свечи. Помните, открытый огонь всегда опасен! Не следует использовать пиротехнику, если вы не понимаете, как ею пользоваться, а инструкции не прилагается, или она написана на непонятном вам языке. Нельзя ремонтировать и вторично использовать не сработавшую пиротехнику. Категорически запрещается применять самодельные пиротехнические устройства.

***V. Правила поведения зимой на открытых водоёмах.***

  Не выходите на тонкий неокрепший лед. Места с темным прозрачным льдом более надежны, чем соседние с ним — непрозрачные, замерзавшие со снегом. Не пользуйтесь коньками на первом льду. На них очень легко въехать на тонкий, неокрепший лед или в полынью. Особенно опасен тонкий лед, припорошенный снегом.

***Правила поведения при ЧС на льду:*** 1. Не подходить близко к провалившемуся. 2. Срочно сообщить о ЧС (место, время, причины ЧС) и позвать взрослых. 3. Дать провалившемуся опору (лыжа, палка, перекладина и т. п.). 4. Помните, время критического переохлаждения организма в воде зимой наступает в течение 10 минут. 5. Запрещается близко подходить к краю, подавать руку пострадавшему. 6. Если вы провалились в воду, необходимо: не паниковать, попытаться самостоятельно выбраться на поверхность льда и ползком направляться к берегу, позвать на помощь, выйдя на берег не дать себе замерзнуть

***VI. Не забывайте о профилактике заболеваемости ОРВИ, гриппом и других вирусных инфекций в период новогодних праздников и каникул!***

        При соблюдении всех этих несложных правил надеемся, что каникулы ваши пройдут весело, разнообразно и не принесут никаких неприятных ощущений.

Памятка: Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста. Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом. ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы. ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания. ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность. 2 ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса. Медицинские маски для защиты органов дыхания используют: - при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями; - при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями; - при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции; - при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем. КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ? Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально. Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить: - маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров; - старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством; - влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую; - не используйте вторично одноразовую маску; - использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы. При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки. Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит. Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры. 3 ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ? Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости. КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея. КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идѐт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лѐгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни. ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ? Вызовите врача. Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями. Часто проветривайте помещение. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами. Часто мойте руки с мылом. Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.). Ухаживать за больным должен только один член семьи.

***VII. ПРинимайте*** *исчерпывающие меры по недопущению употребления несовершеннолетними психоактивных веществ , алкогольной и табачной продукции.*

**VIII*. Осторожно, гололед!***

Учите детей, что ходить по обледеневшему тротуару нужно маленькими шажками, наступая на всю подошву. Старайтесь по возможности обходить скользкие места. Особенно внимательно нужно зимой переходить дорогу - машина на скользкой дороге не сможет остановиться сразу!

**IX/ ОСТОРОЖНО: ОДИН ДОМА**

В каникулы, как правило,  дети много времени проводят без присмотра взрослых. Предупреждать детей об опасности — обязанность родителей.

Объясните детям, что никто не может прийти в дом от вашего имени с просьбой отдать какую-то вещь или сумму денег, приютить на ночлег и т. д.

Местом повышенной опасности для ребенка являются коммерческие ларьки. Нужно объяснить детям, что ларьки лучше обходить стороной, а не стоять часами у витрин.

 Внушите своим детям пять «не»:

не открывай дверь незнакомым людям.

не ходи никуда с незнакомыми людьми, как бы они не уговаривали и чтобы интересное не предлагали;

не садись в машину с незнакомыми;

не играй на улице с наступлением темноты;

не входи в подъезд, лифт с незнакомыми людьми

 Напоминайте, чтобы подростки соблюдали следующие правила:

уходя из дома, всегда сообщали, куда идут и как с ними можно связаться в случае необходимости;

избегали случайных знакомств, приглашений в незнакомые компании;

сообщали по телефону, когда они возвращаются домой;

Следите за тем, с кем общается ваш ребенок и где он бывает.

Смотрите, чтобы ваш ребенок не пользовался сомнительной литературой и видеопродукцией. Ограничьте и сделайте подконтрольным общение ребенка в интернете.

Поддерживайте с детьми доверительные дружеские ношения. Не запугивайте ребенка наказаниями.

***X. Террористическая безопасность***

Любой человек должен точно представлять свое поведение и действия в экстремальных ситуациях, психологически быть готовым к самозащите:

Обращайте внимание на подозрительных людей, предметы, на любые подозрительные мелочи. Сообщайте обо всем подозрительном сотрудникам правоохранительных органов.

Особенно остерегайтесь людей, одетых явно не по сезону (если вы видите летом человека, одетого в плащ или толстую куртку - будьте внимательны - под такой одеждой террористы чаще всего прячут бомбы, лучше всего держаться от него подальше и обратить на него внимание сотрудников правоохранительных органов).

Остерегайтесь людей с большими сумками и чемоданами, особенно, если они находятся в месте, не подходящем для такой поклажи.

Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы подозрительных людей, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения и т.д., не пытайтесь их останавливать сами – вы можете стать их первой жертвой.

Старайтесь удалиться на максимальное расстояние от тех, кто ведет себя неадекватно, нервозно, испуганно, оглядываясь, проверяя что-то в одежде или в багаже.

Если вы не можете удалиться от подозрительного человека, следите за мимикой его лица (специалисты утверждают, что преступник, готовящийся к теракту, обычно выглядит чрезвычайно сосредоточено, губы плотно сжаты, либо медленно двигаются, как - будто читая молитву).

Никогда не принимайте от незнакомцев пакеты и сумки, не оставляйте свои сумки без присмотра.

Ознакомьтесь с планом эвакуации, узнайте, где находятся резервные выходы из здания.

Если произошел взрыв, пожар, вы слышите сильный шум и крики – немедленно приступайте к эвакуации. Предупредите об этом соседей, возьмите с собой документы и деньги. Помещение покидайте организованно. Возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц.

Получив сообщение от руководства или правоохранительных органов о начале эвакуации, соблюдайте спокойствие и четко выполняйте их команды.

Старайтесь не поддаваться панике, что бы ни произошло.

Обнаружение подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством.

Если вы обнаружили неизвестный предмет:

не подходите близко к нему, немедленно сообщите о находке в полицию.

не трогайте, не передвигайте, не вскрывайте обнаруженный предмет;

постарайтесь сделать все возможное, чтобы люди отошли как можно дальше от находки;

зафиксируйте время обнаружения предмета;

обязательно дождитесь прибытия оперативно-следственной группы (помните, что вы являетесь очень важным очевидцем).

Объясните детям, что необходимо сообщать взрослым или сотрудникам полиции:

1. О бесхозных вещах.

2. О подозрительных предметах в общественном предметах в подъезде, транспорте, дома или в детском саду.

Объясните детям, что во всех перечисленных случаях необходимо:

Не трогать, не вскрывать, не передвигать находку. Отойти на безопасное расстояние. Сообщить о находке сотруднику полиции.

Обязательно проводите с детьми дома разъяснительные беседы о недопустимости:

1. Пользоваться незнакомыми предметами, найденными на улице или в общественных местах.

2. Брать у незнакомых людей на улице сумки, свертки, игрушки и т.д.

***XI. Закон 1539 КЗ***

Родительский или иной контроль над ребенком осуществляется:

► до семилетнего возраста в общественном месте круглосуточно

► в возрасте от 7 до 14 лет – с 22 часов до 6 часов

***XI. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО «СЕЛФИ»***

Уважаемые ребята и родители! С целью профилактики рисков для жизни и здоровья при проведении видео, фото съемки «селфи» соблюдайте следующие правила безопасности: **Первое правило** – убедитесь в нахождении на безопасном расстоянии от движущегося транспорта, неустойчивых и подвижных конструкций, хищников и проводов под напряжением.

**Второе правило** – не держите в руках опасные предметы: оружие, колюще-режущие предметы, работающие электроприборы и источники открытого огня.

**Третье правило** – убедитесь в устойчивости своего местоположения в пространстве (твердая, не скользкая и не качающиеся поверхность, надежно закрепленные конструкции, наличие ограждений или правильная работа средств страховки на высоте).

**Четвертое правило** – во время фотосъемки не совершайте сопутствующих действий (вождение автомобиля, мотоцикла, велосипеда, скейта и т. п.; выполнение работ повышенной опасности).

**Пятое правило** – не делайте самостоятельно собственное селфи во время занятий экстремальными видами спорта. В случае необходимости воспользуйтесь помощью напарника или используйте экшен-камеру.

Просим уважаемых селфи-манов, обязательно воспользоваться этой памяткой во избежание трагических последствий своего увлечения.

***XII. Памятка для родителей о правилах поведения на железной дороге***

**Уважаемые взрослые!**

**Не оставляйте детей одних вблизи железнодорожных путей.**

**Помните, это опасно для их жизни!**

Каждый гражданин должен помнить, что железнодорожный транспорт – зона повышенной опасности и пользуясь его услугами, гражданин обязан выполнять общепринятые правила личной безопасности. Переходите железнодорожные пути только в установленных местах, пользуясь пешеходными мостами, тоннелями, настилами, убедившись в отсутствии движущегося поезда или маневрового локомотива.

**Помните, что опасно для жизни – оставлять детей без присмотра и позволять им играть вблизи железной дороги.**

**ЗАПОМНИТЕ:**

* Проезд и переход граждан через железнодорожные пути допускается только в установленных и оборудованных для этого местах.
* При проезде и переходе через железнодорожные пути гражданам необходимо пользоваться специально оборудованными для этого пешеходными переходами, тоннелями, мостами, железнодорожными переездами.

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

* Подлезать под железнодорожным подвижным составом.
* Перелезать через автосцепные устройства между вагонами.
* Бежать по пассажирской платформе рядом с прибывающим или отправляющимся поездом.
* Устраивать различные подвижные игры.
* Оставлять детей без присмотра.
* Прыгать с пассажирской платформы на железнодорожные пути.
* Осуществлять посадку и (или) высадку во время движения.

**Уважаемые взрослы, не проходите равнодушно мимо шалостей детей вблизи железной дороги!**

**Помните, что железная дорога – не место для детских игр.**

***XIII/ Памятка родителям – детский суицид***

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих о своих намерениях. Дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов. Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание: • утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие; • пренебрежение собственным видом, неряшливость; • появление тяги к уединению, отдаление от близких людей; • резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь; • внезапное снижение успеваемости и рассеянность; • плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины; • склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам; • проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне; • безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их; • стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было; • самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других; • шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Что делать? Как помочь? Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия.

Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам. Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности. Психолог поможет разобраться человеку в своем состоянии, принять его и найти способы выхода. Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию. 1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами. 2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны. 3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги. 4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии. 5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Важно соблюдать следующие правила: • будьте уверены, что вы в состоянии помочь; • будьте терпеливы; • не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»; • не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»; • не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...; • делайте все от вас зависящее. И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

***XIV. Выпадение из окон***

Ежегодно регистрируются факты выпадения детей из окон домов.

Уважаемые родители, не оставляйте детей без присмотра!!! Сделайте всё, чтобы такая беда не коснулась Вашей семьи!!!