

Тематическое родительское собрание «Образование и воспитание - инвестиции в будущее»

Дата проведения - 12 марта 2022 года

Форма проведения - дистанционный

Повестка собрания

1. О предварительных итогах 3 четверти, размещенных на портале Дневник.ру.
2. Стратегии выбора профессии (как помочь ребенку выстроить планы на будущее).
3. Здоровье детей. Забота родителей.
4. Что должен знать каждый родитель (профилактика зависимостей).
5. Факторы рисков и основные признаки асоциального поведения у детей и подростков: обратите внимание!
6. Роль родителей в обеспечении безопасного поведения детей (приложения № 1, 4-8)
7. Опасности весеннего периода. О безопасности во время весеннего паводка и роли родителей в предупреждении несчастных случаев с детьми в период весеннего паводка (приложение № 2, 3)

ВОПРОС 1.

«О предварительных итогах 3 четверти, размещенных на портале Дневник.ру».

Уважаемые родители (законные представители) обучающихся 2-11 классов, с предварительными итогами 3 четверти вы можете познакомиться на портале Дневник.ру на странице электронного дневника.

ВОПРОС 2.

**«Стратегии выбора профессии
(как помочь ребенку выстроить планы на будущее)».**



Уважаемые родители (законные представители). Источником данного информационного материала (текст, фото) является сайт «Растим детей. Навигатор для современных родителей».

Использованы следующие материалы статей сайта: «Стратегии выбора профессии. Как помочь ребенку построить планы на будущее» (режим доступа: <https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/strategii-vybora-professii>),



«Помогаем ребенку выбрать профессию. Подростку нужна поддержка специалиста и родителей» (режим доступа: <https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/pomogaem-rebenku-vybrat-professiyu>).

О выборе будущей профессии родители обычно беспокоятся гораздо больше, чем сами подростки. На наши вопросы о том, что делать в трудной ситуации, как перестать нервничать и подойти к решению проблемы, используя научный подход, отвечает психолог, член Союза писателей, старший научный сотрудник Федерального института развития образования РАНХиГС, Центра практической психологии образования ГБОУ ВО МО «Академия социального управления» Галина Резапкина.

«Что делать, если старшеклассник не знает, кем он хочет стать?»

Не стоит драматизировать эту ситуацию. Хотя нормативным для выбора профессии считается возраст 14–15 лет, на практике эти границы могут сдвигаться в любую сторону. Нередко младшие школьники четко представляют свое профессиональное будущее, а студенты сомневаются в выборе профессии. Есть несколько причин возможных затруднений: неполное или искаженное представление подростка о мире профессий, о своих личностных особенностях, нереалистичная самооценка, несформированная учебно-профессиональная мотивация. Системное сопровождение профессионального самоопределения на всех этапах школьного обучения способно устранить большинство этих причин.

Какие бывают стратегии выбора профессии?

В XX веке СкраллиБлотник провел долгосрочный эксперимент, в котором приняли участие полторы тысячи добровольцев. Их разделили на две группы. Группу А составляли те, кто считал, что сначала нужно заработать деньги, а потом искать любимое дело. Их было большинство — 1245 человек. В группе Б набралось всего 255 человек — те, кто решил, что займутся любимым делом, даже если оно не будет приносить большой прибыли. Спустя несколько лет 101 участник эксперимента стал миллионером. Только один из них был из группы А. И целая сотня — из группы Б.

В основе профессионального успеха всегда лежит любовь к своему делу.

Поможет ли подростку тестирование на профориентацию?

Профориентационное тестирование помогает подростку узнать свои профессиональные интересы и склонности, мотивы труда, интеллектуальные и личностные особенности, значимые для профессиональной деятельности. Но сама диагностика — это в лучшем случае только констатация этих особенностей. Если подросток не проявляет интереса ни к одному виду профессиональной деятельности, то и констатировать нечего, тест просто покажет отсутствие этого интереса. Если, конечно, это хороший тест. Квалифицированные психологи обычно используют несколько тестов, подбирая их индивидуально. Сначала уточняются

профессиональные интересы и склонности, а после того как обозначена сфера интересов, определяется наличие профессионально важных качеств. Например, методика выявила интерес к работе с людьми, но дальнейшая диагностика показала высокий уровень агрессии, зато низкий уровень эмпатии и самоконтроля. В этом случае профессиональная успешность в выбранной сфере проблематична.

Для задач профессионального самоопределения оптимальна не констатирующая, а развивающая диагностика, которую лучше встраивать в систематические занятия.

Качественная профориентация предполагает информирование подростка о будущей профессии, включающее содержание этой профессии, важные для нее качества, медицинские противопоказания, пути ее получения и многое другое. Еще один компонент профессиональной ориентации — профессиональные пробы как возможность непосредственного знакомства с профессией. Наличие всех трех компонентов повышает осознанность и реалистичность выбора профессии.

Что делать, если ребенок не может определиться, какую специальность выбрать — новую или классическую? Имеет ли смысл планировать будущее, исходя из прогнозов о появлении новых профессий?

Вопрос «Кем быть?» вторичен. Прежде всего надо задать себе вопросы «Зачем быть?» и «Каким быть?». Профессий десятки тысяч, а мотивы выбора профессии можно пересчитать по пальцам одной руки: деньги, власть, слава, служение, творчество. В чистом виде мотивы встречаются редко, но можно определить ведущий мотив, задав себе вопрос: «Почему я хочу быть учителем (врачом, политиком, программистом, полицейским)?» Если есть понимание этого, то не важно, какая будет профессия или специальность — «новая» или «классическая».

Опасность многочисленных прогнозов не в том, что они не сбываются (чтобы в этом убедиться, достаточно посмотреть первую версию Атласа новых профессий, авторы которого к 2020 году необоснованно предрекали смерть десятков профессий, которые сейчас востребованы как никогда), а в том, что переключают внимание с глубинного смысла любой деятельности на внешнее, второстепенное, инструментальное.

Людей надо учить, лечить, кормить, одевать, защищать, поэтому всегда будут востребованы учителя, врачи, производители продуктов, товаров и услуг, военные, спасатели. Меняются средства и условия труда, а цели в основе неизменны.

За новые профессии нередко выдаются традиционные профессии в новой упаковке. Интересно почитать о профессиях будущего, но профессия предполагает профессиональное обучение, профессиональные стандарты. Пока ничего этого нет, надо критично относиться к фантазиям составителей.

С какого возраста нужно говорить с ребенком о будущей профессии?

Сегодня в ходу чудовищное словосочетание «ранняя профориентация». Это оксюморон, сочетание несочетаемого, признак того, что сами специалисты по выбору профессии не различают понятия «профессиональная ориентация» и «профессиональное самоопределение».

«Профессиональная ориентация» — элемент сопровождения профессионального самоопределения старшеклассников на этапе выбора профессии или профиля обучения, некая система мер в старших классах. «Профессиональное самоопределение» — сложный и длительный процесс развития внутренней готовности человека к выбору профессионального пути.

Первый этап профессионального самоопределения школьников приходится на начальную школу. Первоклассник вступает в краткий сензитивный период, когда

закладывается понимание важности каждой профессии, воспитывается трудолюбие и ответственность, необходимые в любом деле.

Круг профессиональных предпочтений младших школьников шире, чем старшекласников, потому что для них еще не существует понятия «престижных» и «непрестижных» профессий. В начальной школе и среднем звене идет накопление информации, значимой для осознанного и самостоятельного выбора профессии в старших классах. Но делать это надо аккуратно, с учетом возрастных особенностей младших школьников, знакомя детей с миром труда в игровой форме, расширяя их представления о профессиях, давая возможность попробовать себя в разных видах деятельности, а не «ориентируя» на конкретные профессии, сужая поле потенциального выбора. Моя программа занятий в начальной школе представлена в УМК «Знакомство с миром профессий» (Русское слово, 2018). Это — «первый этаж» профессионального самоопределения школьников. А есть еще фундамент, который закладывается в семье... Центр защиты прав и интересов детей предлагает пройти «Опросник профессиональных склонностей» (<https://survey.fcprc.ru/profession>) по методике Галины Резапкиной. С его помощью можно определить предрасположенность к определенным видам профессиональной деятельности».



О том, что такое профориентация, в чем заключается роль взрослых в выборе будущей профессии ребенка и почему важно не оставлять сына или дочь наедине с этой проблемой, рассказывает руководитель центра профориентации факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова психолог ДаринаСпектор.

«Критический момент

Психологи считают, что в жизни человека чередуются стабильные возраста и критические. Кризис — это что-то хорошее, важное и нужное в развитии. Но при этом, конечно, такой период — очень трудный. Подростковый возраст — это один сплошной кризис, потому что изменения затрагивают абсолютно все сферы жизни подростка — у молодого человека происходят изменения на гормональном, физическом, психическом, социальном уровнях. Из-за быстрого темпа физического и умственного развития у подростка возникает очень много потребностей, которые не могут быть удовлетворены в условиях недостаточной социальной зрелости. В младшем подростковом возрасте, с 11-13 лет, у детей появляется субъективное чувство взрослости. Большинство из них начинают считать себя взрослыми, полагают, что с их мнением нужно и можно считаться, считают себя полноправными членами общества — «я все умею». Но с чем сталкивается чувство взрослости подростка в реальности? Окружающие пока не считают его взрослым. По объективным причинам из-за несформировавшегося мировоззрения он не может осуществлять функции взрослого. Все это находится в противоречии друг с другом и создает для

подростка большое количество проблем, вызывает у него много внутренних переживаний и тревог.

Новый мир

Подростковый возраст сам по себе не простой, а вокруг еще и стремительно меняющийся мир, который бросает подростку много вызовов. Происходит быстрое развитие новых технологий, ежегодно появляется множество программ, сайтов, новых гаджетов — и шквал информации обрушивается на ребенка каждый день. Условия окружающего мира, в которых находится современный подросток, очень сильно отличаются от того, что было раньше. Во времена детства его родителей ребенок, взрослея, имел дело с конечным набором определенных задач развития и конечным списком мест, где необходимо эти задачи решить. То есть, он четко понимал, что такое хорошо и что такое плохо, знал, куда ему идти после школы и после университета. Раньше были герои, на которых подросток мог бы равняться. Сейчас дети много времени проводят в социальных сетях, где эти герои каждый день меняются, их образы однозначно гедонистичны. Детям показывается картинка яркой жизни, которая невероятно привлекательна — и трудно понять, что стоит за этим калейдоскопом. Мы наблюдаем хаотический процесс «бродажничества» по сети социальных и культурных пространств, которые являются неструктурированными.

В наши дни перед ребенком предстает ни что иное, как хаос возможностей, разобраться в котором зачастую сложно даже опытному взрослому. Поэтому помощь ребенку очень нужна.

Проблема выбора

На каждом возрастном этапе человек решает определенные задачи развития. Подросток в этом плане не исключение. Одна из задач, стоящих перед подростком — профессиональное и личностное самоопределение. В психологии принято считать, что с 14 лет до момента поступления в университет подросток должен лично и профессионально самоопределиваться. То есть, в теории, он должен определиться со своим профессиональным будущим: куда он хочет поступать, чему учиться, какое направление подготовки выберет. Кроме того, он должен представлять, какая профессия его ждет и чего он хочет от своей карьеры. В реальности все не так просто. Часто ребенок выбирает образование, навязанное обществом или родителями. И высшее образование не приносит такого удовольствия, какое оно могло бы приносить, будь оно выбрано человеком осознанно. И вот здесь на помощь может прийти профориентация. Что же такое профессиональное самоопределение и профориентация в терминах психологической науки?

Профессиональное самоопределение и профориентация

Профессиональное самоопределение — поиск и нахождение личностного смысла в выбираемой, осваиваемой и уже выполняемой трудовой деятельности, а также нахождение смысла в самом процессе самоопределения.

Смысл очень важен в жизни человека. Он обязательно должен быть, для того чтобы нас мотивировать.

Профессиональное самоопределение подросток проводит самостоятельно, сам с собой. А профориентация — это внешняя поддержка школьника, то есть та работа, которая проводится взрослыми вокруг него. Иными словами, это комплекс мер по оказанию помощи подростку в выборе профессии.

Профориентация помогает человеку построить и реализовать профессиональные планы — программу действий по выбору и освоению профессий. Тут очень важно,

чтобы эти два момента встречались, работали сообща. Если мы говорим о подростке, которому не актуален выбор профессии, одна профориентация не справится. В такой момент одна из первичных целей профориентации — формирование субъекта самоопределения.

1.Субъект — это тот, кто делает что-то сам. Отличительной особенностью субъекта является способность к рефлексии.

2.Рефлексия — осознание того, что происходит у нас в уме, способность «заземлиться», задать себе какие-то вопросы и получить на них ответы.

Это означает, что работа ни в коем случае не осуществляется за подростка — он должен сам выбрать, чем заниматься дальше. В этом заключается цель профориентации. Профориентатор или родитель лишь помогает, создает для подростка условия, чтобы он сделал этот выбор сам.

Что исследует профориентация

Интересы

Мы подробно говорим об интересах подростка, при этом важно, чтобы молодой человек сам их осознавал. Методики, беседы, вопросы профориентатора направлены на актуализацию того, что интересно подростку. Выявить интересы необходимо для того, чтобы выбранная трудовая деятельность приносила удовольствие, радость и была увлекательной. Это не единственное условие, но оно очень важно. В данном случае профориентатор выполняет вспомогательную функцию — ему важно, чтобы подросток сам себе задал этот вопрос в результате беседы со специалистом и ответил на него. Конечно, очень трудно сразу понять, что интересно. Поэтому для начала так же важно определить, что подростку не интересно. Это поможет сузить круг возможных областей профессиональной деятельности, что является первоочередной задачей. Понимание того, что интересно, а что совсем нет — большой плюс и важное достижение.

Способности

Одного интереса для самоопределения недостаточно. Подростку может быть бесконечно интересна профессия врача, ему хочется спасти жизни, но при этом у него боязнь крови. Или нервная система не позволяет принимать правильные решения в стрессовой ситуации. Поэтому помимо выявления интереса важно обратить внимание на способности школьника. Профориентатор обязан учитывать, что лучше развито у школьника — математические способности или способности к языкам, может, он умеет отлично рисовать и визуализировать объекты, а может, обладает отличной координацией движений и выносливостью.

Ценности

Следует сказать, что интересов и способностей для выбора профессии тоже недостаточно. У школьника могут быть и интересы, и способности, но может не хватать третьего, очень важного аспекта. Например, у него могут быть аналитические способности, интуиция, он интересуется экономикой, банковской сферой, правом — у подростка есть все предпосылки, чтобы стать предпринимателем. Но для него важнее не зарабатывать много денег, а реализовывать свои социальные способности и взаимодействовать с людьми. Поэтому третий важный аспект при выборе — ценностный уровень. Ценности человека являются обязательными для учета в профориентационной работе. Профориентация помогает подростку в актуализации собственных ценностей. Помогает «примерить» ту или иную область деятельности с ценностной точки зрения. Подросткам еще не очень понятно, что такое

ценности, потому что мировоззрение, иерархическая шкала ценностей появляется к концу подросткового возраста, и шкала эта динамическая, она меняется. И если напрямую спросить подростка: что для тебя важнее всего, он может потеряться.

В данном вопросе могут помочь профориентатор и его беседы с использованием методик, которые позволят подростку актуализировать ценности. Если выбранная профессия плохо сочетается с нашими ценностями, это не означает, что мы должны от нее отказываться. Это просто звоночек о том, что, возможно, нам необходимо поискать еще что-то, что и на ценностном уровне нам подойдет. На пересечении интересов, способностей и ценностей находится зона оптимального выбора профессии, которая важна и нужна.

Про нее подростку можно сказать иначе, объяснив, что на пересечении наших интересов, способностей и ценностей собраны наши «хочу», «могу» и «надо». «Хочу» — это наши интересы, «могу» — это наши способности, «надо» — это ценности, социальная ситуация в обществе.

Памятка для родителей

Залог успешной профориентации — ее своевременное проведение. В 7, и даже в 8 классе, профориентационные консультации не принесут никакой пользы, потому что в этом возрасте для ребенка данный вопрос еще не актуален. Родителям стоит подождать, чтобы у подростка появилась потребность реализовать свой профессиональный выбор. Пока эта тема не станет для него значимой, профориентация не будет продуктивной.

За подростка никто не может сделать выбор, поэтому лучше подождать, а не начинать заниматься этим вопросом «как можно раньше».

На что обратить внимание

Для успешной жизни в XXI веке нужна любовь к учебе, творческая мотивация и разнообразный уникальный опыт. Родителям важно обратить на это внимание: давать ребенку возможность получать опыт, не пресекать интересы и взгляды, находить ниши для реализации его способностей.

Если ребенок не обладает выдающимися способностями, это не значит, что он не сможет найти место в новом мире.

Не стоит забывать о навыках — курсы, дополнительное образование, кружки, секции. Все это может отлично развить способности подростка.

Будущее можно и нужно планировать — эту мысль следует постоянно транслировать подросткам, помогать заниматься тайм-менеджментом, организацией своего времени и пространства, постановкой целей, выделением задач. Обладая такими навыками, ребенок будет легче справляться с огромным количеством вызовов, которые бросает нам современное общество.

Чем раньше ребенок займется самопознанием и познанием мира, в котором ему предстоит жить, тем больше шансов на благополучие у него будет. Родителю очень важно это заметить и не подавлять, а давать пространство для самопознания, чтобы оно было глубже, больше, поощрять любое действие в этом направлении.

Что делать

1. Не настаивать на своем выборе и дать ребенку самому определиться, что делать. Родитель — эксперт своего ребенка, он может знать его даже лучше, чем сам подросток, но важно не настаивать на своем выборе.

2. Рассказывать о том, какие профессии нужны, ходить на дни открытых дверей, лекции вместе с ребенком.

3. Предлагать ребенку те профессии, которые его интересуют, а не те, которые подскажут тест или оценки в журнале. Если у ребенка «тройка» по математике, это не значит, что для него закрыт путь в техническую сферу. Оценки выставляются не всегда объективно, они не являются истиной в последней инстанции. Это один из аспектов, на который стоит обращать внимание, но далеко не единственный.
4. Дать максимум информации о разных профессиях: рассказать о своей работе, дать возможность поговорить с другими взрослыми.
5. Не заставлять учиться ради диплома: лучше потратить пару лет на самоопределение, а потом найти идеальную профессию.
6. Можно предложить ребенку пройти опросник Центра прав и защиты интересов детей».

ВОПРОС 3. «Здоровье детей. Забота родителей».

Вспомним компоненты здорового образа жизни.



Фундамент здоровья детей закладывается в раннем детстве, поэтому для воспитания здорового человека большое значение имеют условия его жизни. И вы, уважаемые родители (законные представители), играете в обеспечении этих условий важную роль. Большое внимание должно уделяться выполнению режимных моментов, определенной продолжительности занятий, сбалансированному питанию, полноценному сну, пребыванию на свежем воздухе, соблюдению санитарно-гигиенических условий: проведению влажной уборки, проветриванию помещений, тепловому режиму, освещению, правильному подбору мебели и оборудования. Вопросы воспитания детей сложны и многообразны, но самое главное, чтобы ребенок вырос здоровым. Ни полнота, ни богатырское сложение, ни румянец не являются сами по себе критериями здоровья. Главная его суть - в гармонии физических и духовных сил, уравновешенности нервной системы, выносливости, способности противостоять различным вредным влияниям. Здорового ребенка легче воспитывать. Существует метод, способствующий укреплению здоровья и правильному воспитанию – это соблюдение режима дня. Режим способствует благоприятному течению всех процессов, правильному развитию нервной системы. Сочетание гигиенических условий, режима, полноценного питания, разумного закаливания, систематических физических упражнений, спорта, предохранение от встречи с инфекционными больными – вот почти полный арсенал средств, обеспечивающих здоровье и правильное развитие ребенка. При соблюдении

рационального режима у ребенка вырабатываются условные реакции на каждый элемент режима. Организм как бы заранее готовится к новому виду деятельности. Например, если всегда соблюдаются часы приема пищи, то еще до начала еды начинают выделяться пищеварительные соки, появляется аппетит, пища лучше переваривается и усваивается. Если ребенок ложится спать в один и тот же час, то в центральной нервной системе к этому времени начинает нарастать сонное торможение и ребенок быстро засыпает. Глубоко ошибаются родители, которые считают, что надо приучать детей спать в любой обстановке. Конечно, ребенок в конце концов уснет и под шум телевизора и звуки радио, но уснет наверняка позже, невольно прислушиваясь к этим звукам, и сон его скорее всего не будет глубоким. Систематическое недосыпание, неполноценный сон – одна из частых причин повышенной возбудимости детей, снижения их памяти и внимания, сопротивляемости организма к различным заболеваниям, необоснованных капризов, плаксивости. Пища является единственным источником, с которым ребенок получает все вещества, необходимые для построения его клеток и тканей, и энергию, обеспечивающую двигательную активность, поддержание температуры тела, работу внутренних органов и нервную деятельность ребенка.

Полноценное сбалансированное питание предусматривает содержание в рационе всех основных пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов в оптимальных соотношениях, обеспечивающих правильное разностороннее развитие детей. Важно правильно распределить пищевые продукты в рационе ребенка в течение суток. В первую половину дня рекомендуются мясные блюда, так как для усвоения они требуют большого количества пищеварительных соков, молочно-растительная пища, блюда из круп и фруктов рекомендуются на полдник и ужин. Жидкость в рацион детей должна быть включена в таком количестве, которое полностью удовлетворило бы их потребности. Если питание построено неправильно и пищевые вещества поступают в детский организм в недостаточном количестве или неправильном соотношении, то происходит задержка физического и психического развития ребенка, возникают нарушения в структуре и функции его органов. Физическому воспитанию принадлежит одно из ведущих мест в системе воспитательно-образовательной работы.

Установлена связь между двигательной активностью и развитием ребенка, способностью его организма оказывать сопротивление болезням. Недостаток движений отражается на состоянии сердечно-сосудистой, дыхательной систем, на развитии и функциях многих органов, нарушается обмен веществ, деятельность опорно-двигательного аппарата и вегетативной нервной системы, резко снижается физическая работоспособность. Вот почему активные дети болеют реже. Большинство из рекомендованных в работе с детьми движений укрепляет опорно-двигательный аппарат, тренирует различные мышечные группы, что гарантирует правильное развитие организма ребенка, стройную осанку, хорошую координацию движений. Появившаяся в детском возрасте неправильная осанка, может привести к образованию стойких деформаций костной системы. **Надо помнить, что неправильная осанка неблагоприятно сказывается на функциях внутренних органов, затрудняется работа сердца, легких, желудочно-кишечного тракта, уменьшается жизненная емкость легких, снижается обмен веществ, появляются головные боли, повышается утомляемость, снижается аппетит.** Ребенок становится вялым, апатичным, избегает подвижных игр. Следует быть внимательным к позам детей во всех видах их жизнедеятельности, воспитывать прочную привычку к

правильному положению тела и в организованных занятиях и самостоятельных играх, во время сна. **Физкультурно-оздоровительные мероприятия необходимо проводить регулярно. Это утренняя гимнастика, спортивные упражнения, подвижные игры, физкультминутки под музыку, физкультурные досуги, индивидуальная работа с детьми.** Проводить занятия в игровой форме, в виде стандартных занятий, развлечений, двигательной и коррегирующей гимнастики, использовать элементы дыхательной гимнастики. Научные исследования и врачебные наблюдения показали, что воздух, солнце и вода используются для повышения защитных сил организма ребенка. **Закаливание является средством укрепления организма.** Комплекс закаливающих процедур должен входить в общий режим дня ребенка на протяжении всего года. Все закаливающие процедуры необходимо проводить, соблюдая основные правила закаливания – регулярность, постепенность, учитывая индивидуальные особенности ребенка. Закаливающие процедуры тренируют защитные силы организма, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды. **Таким образом, благоприятные условия, созданные для физического, умственного, нравственного и эстетического развития ребенка, могут принести пользу лишь при условии правильной организации всей его жизни, систематического руководства его поведения.**

ВОПРОС 4.

«Что должен знать каждый родитель (профилактика зависимостей)».

Материал подготовлен педагогом-психологом МБОУ-СОШ №2 города Аркадака Саратовской области Зеновой Еленой Владимировной.

Сегодня мы с вами обсудим то, как мы, взрослые, можем помочь нашим детям, что мы можем и должны сделать, чтобы наши дети не оказались втянуты в опасные для жизни и здоровья эксперименты с психически активными веществами. Для этого необходимо найти ответы на следующие вопросы:

- Во-первых: что такое профилактика зависимости вообще.
- Во-вторых, а почему дети и подростки вообще экспериментируют с различными веществами.
- В-третьих, какова роль семьи в процессе формирования зависимости
- В-четвертых, что нужно знать родителям, чтобы провести эффективную беседу с подростком, какие возрастные особенности необходимо учитывать родителям в разговоре с детьми и подростками.

Что такое профилактика зависимости

Необходимо сразу оговориться: когда заходит речь о профилактике, у большинства людей возникает ассоциация с рассказами о наркотиках. И подавляющее большинство родителей считает, что эта проблема не коснется их детей. Но в современном понимании профилактика затрагивает гораздо более широкий пласт проблем. Это профилактика зависимого поведения в целом. **Понятие «зависимое поведение»** включает в себя целый спектр поведенческих реакций и личностных особенностей человека. Поэтому первичная профилактика зависимостей включает в себя не только профилактику химических зависимостей, но и так называемых поведенческих зависимостей (компьютерная, игровая, Интернет, пищевая).

Профилактика химических зависимостей подразумевает не только профилактику наркозависимости. Наркотик – понятие больше юридическое, так как в основе отнесения или не отнесения какого-либо вещества к наркотическому лежит не

способность этого вещества вызывать зависимость и не степень вреда, причиняемого организму при употреблении, а то, внесено ли это вещество в список наркотических веществ или нет. Понятие психоактивные вещества гораздо шире. Помимо наркотических и психотропных препаратов к психоактивным веществам относятся вещества, способные изменять психическое состояние человека и вызывать зависимость: табак, алкоголь, чай, кофе, лимонад, шоколад, лекарственные препараты, средства бытовой химии, и непосредственно наркотические и психотропные препараты.

Кроме того, профилактика может проводиться на разных «уровнях». Первичная профилактика направлена на предупреждение экспериментов с психоактивными веществами, то есть в общем виде это профилактика первого употребления.

В образовательных учреждениях и в семье проводится именно первичная профилактика зависимостей. Первичная профилактика подразумевает создание условий, препятствующих первой пробе психоактивных веществ и экспериментированию с ними.

Во-первых, конечно же, **воспитание**. Счастливый, уверенный, здравомыслящий, самодостаточный, увлеченный любимым делом человек не будет испытывать потребность в приеме каких-либо психоактивных веществ. Человек, умеющий эффективно справляться с проблемами, имеющий круг людей поддерживающих его, обладающий конструктивной жизненной позицией, всегда ответит отказом на сомнительное предложение. Таким образом, основной воспитательной задачей семьи и образовательного учреждения является формирование такой личности детей и подростков. Доброжелательность и поддержка семьи помогают воспитать в детях чувство собственного достоинства, уверенности в себе и способности отстаивать свое мнение.

Во-вторых, это **занятость свободного времени** учащихся, включение их в систему кружков и секций, формирование устойчивых интересов. Поэтому следующей задачей в рамках профилактики зависимости является оказание помощи ребенку в поиске интересного занятия и социально одобряемых способов организации досуга (спорт, творчество, общественная деятельность)

В-третьих, необходимо формировать у детей и подростков **установку на здоровый образ жизни**. Укреплять и пропагандировать ценность здоровья. Воспитывать бережное и ответственное отношение к своему здоровью. Необходимо объяснять детям значение слов «ответственность», «выбор», «последствия». Мы должны объяснить нашим детям, как эти понятия связаны между собой. Нужно, чтобы дети понимали, что взрослость – это не вседозволенность, а огромное количество обязанностей и груз ответственности. Мы, взрослые должны помочь нашим детям понять, где и чья ответственность. Работая с подростками, я задавала им очень простые вопросы: «Кто отвечает за вашу жизнь и здоровье?» и «Когда человек сам начинает нести ответственность за себя?». Ребята отвечали, что за их жизнь и здоровье отвечают учителя и родители, иногда еще и друзья. Ответ «Я сам» звучал крайне редко. С одной стороны подобные ответы свидетельствуют о том, что наши дети чувствуют себя защищенными, но с другой стороны проявляется тенденция перекладывать ответственность за себя на окружающих. А это таит в себе серьезную опасность. Когда ребенку нужно сделать выбор, принять или отвергнуть сомнительное предложение (например, выпить, покурить, прогулять школу и так далее) нас, взрослых, рядом нет. И ребенку самому приходится делать выбор. А он зачастую

оказывается просто к этому не готов. Если к этому добавить неуверенность в себе и неспособность отстоять свое мнение (или просто отсутствие этого мнения), боязнь насмешек сверстников, плохое настроение из-за неприятностей в школе или дома – все это ситуации, провоцирующие первую пробу.

Я предлагаю вам немного отвлечься от детских проблем и подумать о себе. Представьте себе такую ситуацию. Вы с утра поругались с супругом, ребенок извел непонятными капризами, в отвратительном настроении вы пришли на работу. Начальник вызвал вас на ковер, отчитал, причем несправедливо. Вы перехватили пару ехидных взглядов коллег. Бодрости это все не добавило. И тут ваш приятель или подруга приглашают вас в бар или в гости... Все ситуацию представили? Ну и как? Но у нас есть сдерживающие моменты. Обязанностей мамы и жены, папы, мужа и работника с нас никто не снимет. Работу на следующий день и выполнение своих профессиональных обязанностей никто не отменит. Домашние дела никто не сделает за вас. И так далее. А для наших детей, какие могут быть сдерживающие стимулы. Что в подобной ситуации удержит именно вашего ребенка? Причем необходимо учесть, что вы понимаете, что проблемы не навсегда (с супругом помириться, с ребенком контакт восстановится, начальник извинится, на коллег можно не обращать внимания и т.д.), а для ребенка или подростка это все очень серьезно, им кажется, что проблемы навсегда и решить их нельзя. В силу возрастных особенностей у детей и подростков нет видения временной перспективы.

Именно поэтому молодые люди нуждаются в том, чтобы им обстоятельно и доходчиво объяснили, что в действительности представляют собой психоактивные вещества и как они могут повлиять на жизнь и состояние организма человека. Для того чтобы это объяснить, взрослые люди должны сами обладать достоверной информацией по данному вопросу, родители и педагоги должны быть способны честно высказать свое мнение о психоактивных веществах.

Что необходимо учитывать при подготовке к беседе с ребенком о психоактивных веществах.

Первое - эмоциональное отношение к данной проблеме оказывает на молодые души более эффективное воздействие. Именно чувства, а не рассудочные и часто холодные рассуждения.

Второе - категорический, прямой запрет на пробу различных психоактивных будет не только не эффективен, но и может спровоцировать начало употребления. Это связано со спецификой подросткового возраста. У подростка может появиться соблазн вопреки запрету начать курить, пить или экспериментировать с различными препаратами. Мотивы такого поведения могут быть самыми разными. Например, а я нарушу запрет и посмотрю что ты будешь делать и вообще, я уже взрослый и не надо со мной говорить в таком тоне, вот назло напыюсь и докажу тебе, что я уже большой.

Третье - необходимо учитывать, что разовая беседа мало эффективна, причем некий шантаж со стороны родителей недопустим (если ты будешь курить я тебя выгоню из дома, если я почувствую запах спиртного, то я тебя накажу). При разговоре желательно избегать морализаторства и чтения нравоучений. Лучше будет выстроить разговор в режиме диалога, обмена мнениями, дискуссии, необходимо вместе с ребенком искать ответы. Не запугивайте и не лгите – вам перестанут верить. Вся информация должна быть достоверной.

Какие темы можно и нужно затрагивать при разговоре с детьми:

Можно поговорить с детьми на тему: **«Сохранение здоровья – право или обязанность?»**. Цель: помочь ребенку осознать, что поддержание и сохранение здоровья это обязанность каждого человека. Необходимо донести до ребенка мысль о том, что здоровье детей напрямую зависит от здоровья родителей. По исследованиям врачей здоровье человека на 40 % зависит от наследственности, на 50% зависит от образа жизни и лишь на 10 % зависит от усилий врачей.

«Выгодно ли быть здоровым» Цель показать детям связь между здоровьем и успехом, между красотой и здоровьем.

«Что могут сделать наркотики с жизнью человека?». Цель: предоставить детям объективную информацию о том, что происходит с жизнью зависимого человека. Как ухудшается здоровье, что происходит с интеллектом человека, о социальной и нравственной деградации, о проблемах с законом.

«Права, обязанности и ответственность». Цель: помочь ребенку осознать свою ответственность за свою жизнь и здоровье, разобраться где ответственность родителя, а где его собственная. Но только объяснений мало. Детям и подросткам необходим опыт принятия на себя ответственности за свои поступки.

«Всегда ли у человека есть выбор». Цель: помочь ребенку понять, что выбор есть всегда, что все проблемы можно решить, куда можно обратиться за помощью.

«Как ты видишь свою дальнейшую жизнь». Цель: детализация жизненных планов ребенка, поиск интересных увлечений.

«Что делать, если тебе грустно, плохо, тревожно». Цель: совместный поиск способов выхода из стрессовой ситуации.

Какова роль семьи в процессе формирования зависимости

Злоупотребление психоактивными веществами в семье. Наши дети видят все. Но, к сожалению, пока не умеют анализировать увиденное.

Например, праздничное застолье... Дети видят, что праздник сопровождается застольем, а застолье сопровождается употреблением горячительных напитков. У детей формируется зачастую неосознаваемое убеждение: алкоголь, значит радость и веселье, причем это убеждение формируется достаточно рано, когда ребенку крайне сложно допустить даже мысль о том, что папа и мама могут что-то делать неправильно. По такому же принципу формируется и отношение к курению. Социологические исследования показали, что если в семье курит один родитель, вероятность того, что ребенок тоже начнет курить составляет 50 %, но если курят оба родителя, то вероятность курения ребенка возрастает уже до 85 %.

Отношение к лекарственным препаратам так же формируется в семье. Всегда ли применение лекарств оправдано? Если родители по самому ничтожному поводу спешат сами принять таблетку или настойку и дать лекарство ребенку, то у ребенка формируется излишне «доверительное» отношение к лекарственным препаратам, появляется убеждение, что с помощью таблеток можно решить многие проблемы. Например, ваш ребенок нервничает перед контрольной работой. Что вы станете делать? Накапаете валерьянки или вместе поищите способ снять напряжение (погулять, поговорить, послушать музыку, порисовать, принять душ и т.д.).

Таким образом, родителям необходимо четко понимать, какое место в жизни семьи занимают табак, алкоголь, лекарственные препараты.

Неправильное воспитание. Родительский труд – это сложнейшая и ответственнойшая работа по формированию и развитию САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ личности. Когда мы забываем о конечной цели воспитания ребенка, то попадаем в ситуацию, которую

можно обозначить, как «за деревьями не видим леса». То есть мы прикладываем значительные усилия, а получаемый результат нас не устраивает.

Иногда мы настолько сильно любим и оберегаем наших детей, что невольно воспитываем в них безответственность и несамостоятельность. Отсутствие требований, запретов, обязанностей и сосредоточенность внимания родных на проблемах и интересах ребенка в ущерб интересам других членов семьи ведут к формированию у ребенка эгоизма и безответственности.

Неясность выдвигаемых родителями требований и отсутствие четких санкций за несоблюдение норм поведения в семье, формируют у ребенка неспособность к принятию самостоятельных решений и неуважительное отношение к родителям.

Не менее опасными нарушениями семейного воспитания является холодное отношение к подростку, чрезмерная жесткость воспитательных воздействий, отсутствие эмоционального контакта с ребенком, систематическое унижение ребенка (особенно в присутствии других детей), что приводит к формированию позиции неудачника и неспособности противостоять давлению сверстников.

И еще одно нарушение семейного воспитания, которое как массовое явление появилось не так давно. Это сверхзанятость родителей. Иногда в погоне за материальными благами мы забываем о том, что нашим детям нужны не только вкусная еда, модная одежда, самый современный компьютер и поездки за границу. Нашим детям нужен эмоциональный контакт с родителями, ощущение присутствия родителей в их жизни, доверительные разговоры, совместные дела, то есть все то, что мы вкладываем в понятие полноценное общение. А в суете будничного труда, ненормированных рабочих дней, работы, взятой на дом, мы иногда просто не можем уделять достаточное время нашим детям, у нас не хватает ни сил, ни времени. Сыт? Обут? В школе все хорошо? Деньги на карманные расходы есть? Ну и все в порядке... А в порядке ли? Как часто мы замечаем изменения в настроении и поведении наших детей, понимаем ли мы, что с ними происходит, что они чувствуют. Знаем ли мы о чем они мечтают, что для них важно? Знаем ли мы их друзей? Стараемся ли мы понять, что их беспокоит? Чем они занимаются, когда нас нет рядом? Какие книги читают, что ищут в Интернете, о чем говорят с друзьями? Чего боятся?

Наличие продолжительных, глубоких конфликтов в семье. Употребление психоактивных веществ может оказаться формой ретризма. Ретризм – это уход от окружающей действительности. Ретризм принимает различные формы: уход в секты, уход в виртуальную реальность (компьютерные игры, Интернет), или уход в мир иллюзий (в этом случае психоактивные вещества являются своеобразными проводниками) и др.

Семейная профилактика

Крепкие семейные узы. Планируйте и организуйте совместные семейные дела, которых бы дети ждали. Доверяйте и уважайте своих детей. Общайтесь с ними, и слушайте их. Не читайте нотаций и не приказывайте, лучше обсуждайте дела и проблемы и вместе ищите ответы на вопросы. Никогда не наказывайте своих детей в присутствии их друзей или других детей, никогда не сравнивайте их с другими детьми. Любите их любыми: неуспешными, неталантливыми, взрослыми. Позволяйте своим детям выражать отрицательные эмоции. Не создавайте детям тепличные условия, позволяйте им испытывать голод, холод, переживать неудачи, учите их справляться с трудностями.

Активная роль родителей в жизни детей. Родители должны знать своих детей. Что их радует и беспокоит. Нужно учить детей критически оценивать свои поступки и предвидеть последствия своего поведения. Это поможет им преодолеть беспечность, которая может толкнуть их на поиски легких решений, в том числе и с помощью ПАВ.

Ясные правила, стандарты внутри семьи. Будьте тверды и последовательны: дети должны знать, чего от вас ожидать. Показывайте пример: алкоголь, табак, лекарства – эти вещества легальны, но какое место они занимают в вашей жизни – это пример для ваших детей.

Наличие постоянных обязанностей, причем необходимо помнить, что система поощрений эффективней системы наказаний. Никогда ничего за ними не доделывайте.

ВОПРОС 5.

«Факторы рисков и основные признаки асоциального поведения у детей и подростков: обратите внимание!»

Источником данного информационно-просветительского материала является статья **«Факторы рисков и основные признаки асоциального поведения у детей и подростков: обратите внимание!»** брошюры Минпросвещения России, 2021; ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей, 2021; авт-состав.: Артамонова Е.Г. и др. 2021 «Родителям о психологической безопасности детей и подростков. Памятка», 2-е издание. Москва 2021.

Причин возникновения асоциального поведения множество: воспитание, наследственность, обучение, социальная среда. Но можно выделить ряд факторов, которые вкуче друг с другом влияют на возникновение и развитие асоциальных форм поведения в подростковом возрасте.

1) **Биологический:** проявляется в виде физических особенностей, к примеру, различные дефекты слуха, речи.

2) **Психологический:** проявляется в психоневрологических отклонениях, а также зависит от темперамента и состояния личности — это и повышенная внушаемость, и психопатия, и наличие повышенной возбудимости нервной системы.

3) **Социальный:** выражается в отношении подростка с обществом (в том, как он общается с семьей и друзьями). Несмотря на то, что факторов и причин возникновения асоциального поведения у подростка множество, избежать его вполне реально. Чем раньше родители начинают профилактику проявления асоциальных форм поведения у детей, тем больше шансов, что ребенок вступит во взрослую жизнь, минуя это состояние.

Профилактика и коррекция асоциального поведения у подростков

Зная основные причины того, почему поведение ребенка начинает отклоняться от нормы, можно предотвратить проявление асоциальных форм поведения. Однако родители должны помнить, что предупреждение девиантного поведения — это прежде всего доверие в семье и близкое общение с ребенком. Именно семейные конфликты зачастую приводят к непоправимым последствиям. Начинать профилактику необходимо с раннего возраста, с детства объяснять ребенку, что такое хорошо и что такое плохо. Ребенок в первую очередь ищет понимание и поддержку у родителей, в отношениях с подростком обязательно должно присутствовать доверие. При этом у ребенка не должно быть ощущения вторжения в его дела, он добровольно должен впускать вас в свою личную жизнь. На примере различных жизненных ситуаций ребенку необходимо объяснять, что проблемы нужно решать, а не бежать от них.

КАЖДЫЙ РОДИТЕЛЬ ОБЯЗАН ЗНАТЬ:

1. С кем дружит ваш ребенок, в каких компаниях он бывает.
2. Кто его лучший друг или подруга.
3. Чем увлекается, какие у него интересы.

РОДИТЕЛИ ОБЯЗАНЫ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ, ЕСЛИ РЕБЕНОК:

1. Вам грубит, дерзит, уходит их дома, не ставя вас об этом в известность.
2. Вам лжет.
3. Требует у вас деньги.
4. Становится зависимым от алкоголя.
5. Перестает общаться и не реагирует на ваши требования.
6. Не справляется со школьной программой из-за прогулов, неделанной домашней работы.

ЧТО ДЕЛАТЬ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ?

- Информировать ребенка и повышать его психологическую грамотность относительно тех внутриличностных проблем, с которыми он столкнулся. Здесь могут помочь научные данные, опыт других людей и т. п.
- Важно слушать и слышать ребенка и рассказывать ему, что вы прошли через те же самые проблемы, что и он. Это не только будет развивать доверие, но и хорошо разрядит обстановку (прием «воспитание метафорой». Самый простой и действенный способ найти общий язык с подростком — общаться с ним на языке метафор).
- Необходимо учить ребенка справляться с жизненными трудностями, с личными переживаниями и стрессовыми ситуациями и помогать ему выстраивать правильные жизненные приоритеты.
- Необходимо признавать и уважать в каждом ребенке личность, способствовать свободному развитию и совершенствованию его душевного мира.
- Крайне важно, чтобы ребенок никогда не чувствовал себя одиноким, у него должна быть уверенность в себе и близких.
 - Помогать ребенку найти тот вид деятельности, где он сможет реализовать себя и будет успешен. Занять ребенка в различных секциях, отдать ребенка в спорт или творческую группу. Нужно направить его интересы и энергию в положительное русло.
- Использовать конструктивные и адекватные меры поощрения и наказания. Не злоупотреблять наказаниями и запретами.
- Необходимо развивать познавательный интерес ребенка. Вовлекать его в разные виды деятельности.
 - Необходимо разговаривать и объясняться с ребенком, но не ставить условий, не требовать идеального поведения.
 - Комплексно вводить изменения в режим дня, в окружение и досуг подростка. Замечать даже незначительные изменения в поведении, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически.
- Необходимо находить сильные стороны и качества подростка и правильно их использовать и развивать. В ребенка необходимо верить — это главное. Великое значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. Это величайший стимул к самосовершенствованию.
- Если самостоятельные способы найти общий язык с трудным ребенком не представляется возможным, нужно обратиться к помощи психолога.

Профессиональная консультация поможет ребенку разобраться в себе и уладить внутрисемейные конфликты.

ВОПРОС 6.

«Роль родителей в обеспечении безопасного поведения детей».

Уважаемые родители (законные представители)! Перед окончанием 3 четверти, началом весенних каникул мы по традиции обращаем ваше внимание на важность вопроса соблюдения правил безопасного поведения взрослых и детей с целью сохранения жизни и здоровья взрослых и несовершеннолетних, организации их безопасного досуга. Предлагаем вам внимательно изучить материал, в том числе, представленный в приложениях № 1-8 к рассматриваемым вопросам нашего родительского собрания, так как он содержит важную информацию по соблюдению правил поведения на улицах, дома, в общественных местах; а также рекомендации специалистов, строгое соблюдение которых помогает сделать нашу жизнь безопасной.

ВОПРОС 7.

«Опасности весеннего периода. О безопасности во время весеннего паводка и роли родителей в предупреждении несчастных случаев с детьми в период весеннего паводка».

МЧС России предупреждает

Осторожно - тонкий лед!

Ежегодно тонкий лед становится причиной гибели людей, чаще всего среди погибших оказываются дети, которые гуляют вблизи замерзших водоемов без присмотра родителей, и рыбаки, выходящие на свой страх и риск на непрочный и коварный лед.

Управление безопасности жизнедеятельности напоминает о правилах поведения на водоемах во время таянья льда.

28.02.2022

В преддверии паводкоопасного периода **Управление обеспечения безопасности жизнедеятельности населения Правительства Саратовской области** напоминает о правилах безопасного поведения во время таянья льда на водоёмах.

Ребята, запомните:

- *опасно выходить на лед во время весеннего паводка*
- *опасно кататься на самодельных плотам, досках, бревнах и плавающих льдинах*
- *запрещается прыгать на льдинах*
- *если Вы оказались свидетелем несчастного случая на реке или озере, не теряйтесь, не убегайте домой, а громко зовите на помощь; взрослые услышат и помогут*
- *опасно выходить близко к заторам, плотам, запрудам, не устраивайте игры в этих местах*

Не подвергайте свою жизнь опасности!

Материал данного вопроса повестки родительского собрания подготовлен учителем ОБЖ школы Борисовым Алексеем Викторовичем.

В Саратовской области весной ожидают сильный паводок



В Саратовской области весной 2022 года прогнозируют тяжелый паводок. Об этом стало известно сегодня, 4 февраля, на совещании в правительстве региона по подготовке к половодью. Начальник саратовского центра по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды Юрий Барбарин доложил, что в этом году осадков выпало выше нормы. Это может повлиять в негативную сторону на ситуацию при паводке. На 31 января в среднем высота снежного покрова составляет 45 сантиметров (на 188% выше климатической нормы). В прошлом году высота была 40 сантиметров. По области выпало 107 миллиметров снега (163% от средней величины). В 2021 году — 71 миллиметр. Переход к плюсовой температуре воздуха в регионе ожидают в последней декаде марта. Председатель правительства Роман Бусаргин сделал выводы из доклада Барбарина, согласно которым, паводок, вероятно, пройдет тяжело.

Памятка по правилам поведения и мерам безопасности на водоемах в весенний период

Правила безопасного поведения на льду

- Не переходить замерзший водоем, без крайней необходимости !!!
- Не выходить на недавно замерзший и еще не окрепший лед.
- При необходимости перехода водоема группой двигаться на расстоянии 5-6 метров друг от друга
- Не приближаться к прорубям и полыньям на льду.
- Не скатываться на санках, лежанках, лыжах с берега на лед.
- Не выходить на лед при плохой освещенности или видимости.

Меры по обеспечению безопасности

- Избегать одиночных прогулок вблизи водоемов;
- Не кататься на льдинах, обходить полыньи, проруби, края льда;
- Не проверять прочность льда ударом ноги.
- При характерном треске или проседании льда необходимо быстро лечь на живот, и широко раскинув руки, выползая из опасной зоны.

Правила поведения при ЧС на льду

- Не подходить близко к провалившемуся;

Срочно сообщить о ЧС (место, время, причины ЧС).

Сообщить взрослым;

Дать провалившемуся опору (лыжа, палка, перекладина и т. п.);

Оказание самопомощи

Если вы провалились под лед, нужно широко раскинуть руки по кромкам льда и удерживаться от погружения с головой. Без резких движений нужно выбираться на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги.

Выбираться из пролома нужно в ту сторону, откуда шел. Выбравшись, нужно откатиться, а затем ползти. Провести упражнения для разогрева (бег, прыжки).

Оказание взаимопомощи

Помните, время критического переохлаждения организма в воде зимой наступает в течение 10 минут.

Попытаться втащить пострадавшего, используя шарф, веревку, ремни и другие подручные средства;

После спасения с пострадавшего следует снять мокрую одежду и энергично растереть его тело, переодеть в сухое и напоить чаем.

Если вы стали свидетелем происшествия, немедленно сообщите об этом по телефону службы спасения 112 (звонок бесплатный) или 01.

Действия в случае угрозы возникновения паводка:

1. Внимательно слушайте информацию о чрезвычайной ситуации и инструкции о порядке действий.
2. Сохраняйте спокойствие, предупредите соседей, окажите помощь инвалидам, детям и пожилым людям.
3. Узнайте в местных органах государственной власти и органах местного самоуправления о месте сбора жителей для эвакуации и готовьтесь к ней.
4. Подготовьте документы, одежду, наиболее необходимые вещи, запас продуктов питания и медикаменты на несколько дней. Сложите все в чемодан и сохраняйте в водонепроницаемом пакете.
5. Отсоедините все электроприборы от электросети и отключите газ.
6. Перенесите ценные вещи и продукты питания на верхние этажи или поднимите на верхние полки.

Действия после паводка:

1. Убедитесь, что ваше жилье не получило никаких повреждений и не угрожает обрушением, отсутствуют провалы в доме и вокруг него.
2. Не пользуйтесь электросетью до полного осушения дома.
3. Обязательно кипятите питьевую воду, особенно из источников водоснабжения, которые были подтоплены.
4. Просушите дом.
5. Запрещено употреблять продукты, которые были подтоплены водой.

Все затопленное имущество подлежит дезинфекции.

Предлагаем Вам, уважаемые родители (законные представители), информационные материалы, направленные на предотвращения опасных ситуаций.



ВНИМАНИЕ! ПАВОДОК!

Пренебрежение Правилами охраны жизни людей на водных объектах **ОПАСНО** для Вашей жизни

ПРИ ВНЕЗАПНОМ ЗАТОПЛЕНИИ ДОМА

- приготовьтесь к эвакуации по воде, соберите необходимые вещи, документы;
- немедленно отключите электроснабжение, выверните пробки или поверните рубильник на электрощите;
- поднимитесь на верхние этажи зданий, крыши и чердаки;
- вывесите флаг из яркой ткани днем или зажженный фонарь ночью.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЭВАКУАЦИИ ПО ВОДЕ:

- ❖ самостоятельно эвакуироваться по воде можно только при угрозе ухудшения обстановки или в случае прямой видимости места на незатопляемой территории;
- ❖ пешим порядком (вброд) эвакуироваться весной запрещается из-за опасности переохлаждения;
- ❖ при эвакуации по воде максимально используйте подручные средства (надувные предметы, автомобильные камеры, доски, бревна, бочки и т.д.);
- ❖ при пользовании табельными (самоходными) плавательными средствами входите в лодку (катер) по одному, во время движения не меняйтесь местами и не садитесь на борт.











ПРИ ЛЮБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ И САМООБЛАДАНИЕ – ВАМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИДУТ НА ПОМОЩЬ!

СЛУЖБА СПАСЕНИЯ 01

ЕСЛИ ТЫ ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЁД

- Сохраняй спокойствие.
- Не трать силы на лишние движения.
- Широко раскинь руки, чтобы увеличить площадь опоры.
- Громко позови на помощь.
- Избавься от лишних тяжестей (скинь рюкзак, если сможешь, сними ногами обувь).
- Выбирайся с той стороны, откуда пришёл.



ПАМЯТКА о мерах безопасности на тонком льду и в период весеннего паводка

Приближается время весеннего паводка. Лед на реках становится рыхлым, «съедается» сверху солнцем, талой водой, а снизу подтачивается течением.

Очень опасно по нему ходить, *в любой момент может рассыпаться под ногами и сомкнуться над головой.*

Помните: На весеннем льду легко провалиться;
Быстрее всего процесс распада льда происходит у берегов;
Весенний лед, покрытый снегом, быстро превращается в рыхлую массу.

Взрослые!

Не оставляйте детей без присмотра!

Оставаясь без присмотра родителей и старших, не зная мер безопасности, дети играют на берегу, а иногда катаются на льдинах. Такая беспечность может порой закончиться трагически.

Весной нужно усилить контроль за местами игр детей.

Родители! Не допускайте детей к реке без надзора взрослых, предупредите их об опасности нахождения на льду. Расскажите детям о правилах поведения в период паводка, запрещайте им шалить у воды, пресекайте лихачество. Оторванная льдина, холодная вода, быстрое течение грозят гибелью.

ПОМНИТЕ, что в период паводка, даже при незначительном ледоходе, несчастные случаи чаще всего происходят с детьми. Разъясните детям меры предосторожности в период ледохода и весеннего паводка.

В период весеннего паводка и ледохода **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

- выходить на водоемы;
- переправляться через реку в период ледохода;
- подходить близко к реке в местах затора льда;
- стоять на обрывистом берегу, подвергнутому разливу и обвалу;
- собираться на мостиках, плотинах и запрудах;
- приближаться к ледяным заторам, отгаливать льдины от берегов;
- измерять глубину реки или любого водоема;
- ходить по льдинам и кататься на них.

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И ОСТОРОЖНЫ!
ЛЕД ВЕСНОЙ ОПАСЕН!**



ОПАСНОСТИ ВЕСЕННЕГО ЛЬДА

Опасные места водоемов



Правила перехода водоемов по льду



Переходите водоем только при хорошей видимости

Идя на лыжах, ослабьте крепления, снимите с рук ремни палок

Возьмите длинную палку или веревку

Спускайтесь в местах, где нет промоин или кустарников

Идите осторожно, не отрывая подошвы ото льда. Проверьте лед

Что делать в экстренной ситуации



Не поддавайтесь панике! Берегите силы. Наползайте на лед с широко расставленными руками. Делайте несколько попыток

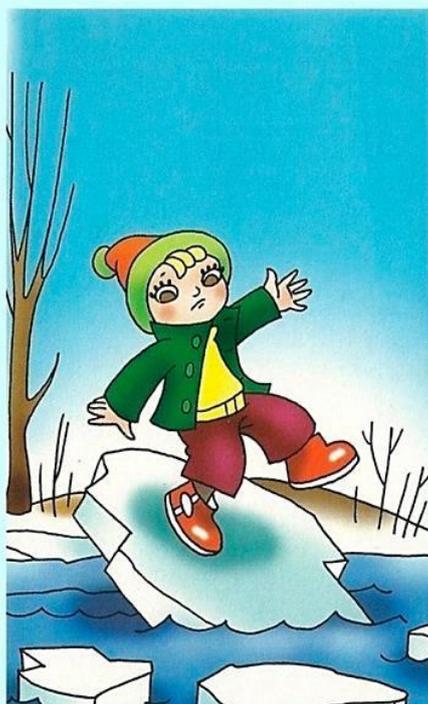
При спасении действуйте решительно, но осторожно. Подбадривайте спасаемого. Спасательный предмет подавайте с расстояния 3-4 метра

Разведите костер и обогрейте пострадавшего. До прибытия спасателей постарайтесь найти ему сухую одежду

СПАСАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

- доска
- большая ветка
- лестница
- багор
- веревка с узлами
- связанные шарфы или ремни

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ТАЯНИЯ ЛЬДА НА ВОДОЁМАХ



РЕБЯТА, ЗАПОМНИТЕ:

- Опасно выходить на лёд во время весеннего паводка.
- Опасно кататься на самодельных плотках, досках, бревнах и плавающих льдинах.
- Запрещается прыгать на льдинах.
- Опасно стоять на обрывистых и подмытых берегах - они могут обвалиться в воду.
- Когда наблюдаете за ледоходом с моста, набережной причала, нельзя перегибаться через перила и другие ограждения.
- Если Вы оказались свидетелем несчастного случая на реке или озере, не теряйтесь, не убегайте домой, а громко зовите на помощь. Взрослые услышат и помогут выручить из беды.
- Опасно подходить близко к заторам, плотам, запрудам, не устраивайте игры в этих местах.
- Будьте осторожны во время весеннего паводка и ледохода.

Не подвергайте свою жизнь опасности!

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

- Не допускайте детей к реке без надзора взрослых, особенно во время ледохода.
- Предупредите детей об опасности нахождения на льду при вскрытии водоема.
- Разъясните правила поведения в период ледохода и в период паводка.
- Пресекайте шалость несовершеннолетних у воды.
- Не разрешайте детям кататься на самодельных плотках, досках, бревнах или плавающих льдинах.

ПОМНИТЕ!

Если случилась беда, звоните по единому номеру **112
Чем быстрее ВЫ обратитесь, тем быстрее придёт ПОМОЩЬ!**

Уважаемые родители, вы также можете ознакомиться с памятками и информационными материалами по данному вопросу, которые размещены на школьном сайте в разделе «Для вас, родители»

- [Памятка: Не выходи на лед!](#)
- [О безопасности на водоёмах в весенний период](#)
- [Как действовать во время паводка](#)
- [Действия при угрозе затопления](#)
- [Как подготовиться к катастрофическому затоплению](#)