

Приложение к Письму
Министерства просвещения
Приднестровской
Молдавской Республики

от «15» 05 2021 года № 02-15/164

Методические рекомендации
по проведению профилактических бесед в организациях образования
по безопасному поведению детей и подростков в летнее каникулярное
время и формированию у них здорового образа жизни

Аннотация.

Летом, с началом каникул, наших детей подстерегает повышенная опасность на дорогах, у водоемов, в лесу, на игровых площадках, в саду, во дворах. Этому способствует погода, летние поездки и любопытство детей, наличие свободного времени, а главное отсутствие должного контроля со стороны взрослых. Чтобы дети были отдохнувшими, здоровыми и живыми, надо помнить ряд правил и условий при организации их отдыха и формировать у детей и подростков навыки обеспечения личной безопасности. Информированность детей и подростков о негативных факторах, которые окружают их в повседневной жизни, помогут избежать проблем, связанных с окружающей опасностью.

Актуальность настоящих Методических рекомендаций обусловлена тем, что проблема сохранения и укрепления здоровья подростков и молодежи, обеспечение безопасности жизнедеятельности обучающихся в летний период остается одной из приоритетных в Приднестровской Молдавской Республике.

1. Общие положения

1. Настоящие Методические рекомендации разработаны для заместителей директоров по воспитательной работе, классных руководителей, педагогов предметников, педагогов-организаторов (далее - Методические рекомендации), в целях повышения их профессиональных компетенций при проведении профилактических бесед, посвященных безопасному отдыху в летний период, подготовке детей и подростков к летним каникулам, формированию у детей и подростков здорового образа жизни.

2. Основные задачи:

а) актуализация и развитие представлений обучающихся о поведенческих рисках, опасных для здоровья;

б) актуализация и развитие представлений обучающихся о личностных ресурсах, препятствующих вовлечению в рискованные формы поведения на

улице и на воде;

в) формирование у обучающихся стратегии безопасного поведения;

г) воспитание ценностного отношения к жизни и здоровью.

3. Методические рекомендации включают материалы практической направленности: описание особенностей подготовки и проведение профилактических бесед, посвященных безопасному отдыху в летний период, подготовке детей к летним каникулам и формированию у детей и подростков здорового образа жизни, ссылки на дополнительные ресурсы, которыми могут воспользоваться заместители директора по воспитательной работе, педагоги-предметники, педагоги-организаторы и классные руководители при подготовке и проведении профилактических бесед.

2. Основные вопросы профилактических бесед

4.Профилактика табакокурения.

Ежегодно 31 мая отмечается Всемирный день отказа от курения.

Курение и школьники - очень серьезная проблема, не только медицинская, но и социальная.

Для вовлечения детей и подростков в активное и осознанное обсуждение проблемы можно предложить следующую памятку, в которой раскрывается коротко и по существу вред курения и опасность для здоровья:

- в момент затяжки сигаретой в организм попадает около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак;
- органы курящего человека постоянно находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания;
- курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания;
- изнуряющий кашель и мокрота -постоянные спутники курильщика;
- сердце человека, зависимо от сигарет, изнашивается намного быстрее за счет более частых сердечных сокращений;
- со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему, провоцируя язву;
- ослабевает восприятие разговорной речи, снижается слух, работоспособность, резкое снижение умственных способностей детей;
- в год от курения умирают около 4 миллионов человек, то есть каждые восемь секунд появляется новая жертва никотина;
- курильщик своими же руками сокращает собственную жизнь минимум на восемь лет.

Помните! Табак и здоровье - несовместимы! Никотин - наркотический яд! Курить - здоровью вредить!

5.Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма.

ПДД «Правила дорожного движения»-это закон для всех участников движения.

В ходе беседы с учащимися можно обсудить следующие вопросы:

- а) какая часть улицы предназначена для пешеходов;
- б) где можно переходить улицу;
- в) где нужно стоять в ожидании маршрутного такси, троллейбуса, автобуса;
- г) как нужно переходить улицу при выходе из маршрутного такси, автобуса;
- д) как надо правильно переходить улицу, дорогу;
- е) можно ли перебегать через улицу, дорогу;
- ж) почему пешеходам нельзя ходить по проезжей части улицы, дороги.

Выходя на улицу, пользуясь транспортом, обучающиеся часто не придерживаются определенных правил безопасности. Главная цель этих правил – сохранить жизнь.

Помните главное правило пешехода! Надо предвидеть опасность и по возможности избегать риска получения травм, опасных для жизни.

6.Правила безопасности поведения на воде в летнее время

Солнце, воздух и вода при правильном их использовании являются источником закалки и укрепления здоровья детей и подростков. Однако нарушения правил поведения при нахождении у водоемов влекут за собой тяжелейшие последствия вплоть до утопления.

В ходе обсуждения проблемы безопасного поведения на воде можно рассмотреть следующие вопросы:

- а) в каких местах можно купаться;
- б) можно ли нырять в незнакомом месте;
- в) для чего на воде установлены буйки;
- г) что надо делать, чтобы избежать судороги при купании;
- д) можно ли отплывать далеко от берега на надувном матрасе;
- е) можно ли долго находиться на солнце;
- ж) как называется профессия человека, который отвечает за безопасность в месте купания людей;
- з) почему в воде не следует затевать шумные игры, хватать друг друга за руки, за ноги.

Помните! Вы умеете держаться на воде! Помните о своей безопасности! Берегите себя и своих близких!

7. Внимание: ядовитые растения, ягоды и грибы.

Проблема острых отравлений у детей - одна из наиболее актуальных, особенно в летний период.

Обязательные меры осторожности помогут обучающимся избежать беды. Дети и подростки должны знать, и запомнить следующие правила:

а) не трогайте ни один цветок, ни один кустарник, если они тебе не знакомы, потому что опасным может быть даже прикосновение к ядовитым растениям: это может вызвать ожог кожи с пузырями и трудно заживающими ранами;

б) не пробуйте на вкус неизвестные ягоды, листья, стебли растений, плоды, семена, грибы, как бы привлекательно они не выглядели;

в) самое сильное отравление можно получить при приеме внутрь токсина с ягодами, листьями, корнями;

г) запомните: грибы растут не только в лесу, но и в городе, в парке и на приусадебном участке. Грибы в городе, даже если они и съедобные, опасны. Они содержат много нитратов, поглощают выхлопные газы, радиацию. Поэтому, увидев гриб, не трогайте его ни в коем случае;

д) помните, что многие виды ядовитых грибов легко спутать со съедобными, поэтому не притрагивайтесь к грибу;

ж) если вы все-таки потрогали растение или гриб, обязательно нужно вымыть руки с мылом.

Помните главное правило осторожного поведения на природе!

Не трогай того, чего не знаешь. В лесу много ядовитых растений, грибов, поэтому без разрешения взрослых ни в коем случае не следует прикасаться к незнакомым грибам, без согласования со взрослыми не пробовать на вкус плоды деревьев или кустарников.

Помните! Цена любопытства – ваша жизнь!

8. Внимание! Опасные насекомые!

Летом трудно уберечься от укусов насекомых. Укусы жалящих насекомых очень болезненны. Цель их атаки заключается в отпугивании врага сильной болью. В яде ос, пчел содержится большое количество аллергенов, которые могут привести к отеку, повышению температуры тела и общему отравлению организма. У некоторых людей может быть аллергия на укусы жалящих насекомых. Для того, чтобы избежать укусов насекомых, необходимо соблюдать ряд простых правил профилактики:

а) не подходить близко к псекам без специальной одежды;

б) не пользоваться цветочными и сладкими духами при выезде на природу;

в) закрывать открытые части тела, одевать головной убор во время нахождения на природе, чтобы избежать укусов клещей;

г) стряхните насекомое, если клещ ползает по одежде, клещи долго ищут место для укуса;

д) пострадать от укусов насекомых можно и дома, поэтому взрослым следует максимально обезопасить дом от их проникновения, повесив москитные сетки на окна;

е) применяйте специальные средства по отпугиванию насекомых;

ж) не трогайте муравейники и не наступайте на них. Муравьи тоже могут больно вас покусать, защищая свое жилище.

Помните! В природе все взаимосвязано. Каждое насекомое, даже если оно опасное для нас, может приносить пользу окружающей среде. Давайте будем внимательны и осторожны при встрече с обитателями природы.

9. Чистая питьевая вода -залог здоровья.

Вода — это основа жизни и естественная составляющая организма человека. Детский организм особенно нуждается в правильном потреблении воды. Вода поддерживает нашу нормальную температуру, она нужна для переваривания пищи и выводит из организма отходы жизнедеятельности, она необходима для потоотделения и вообще для работы каждой нашей клетки. В летний период потребление воды увеличивается в несколько раз, но какую воду можно пить, а от какой все-таки стоит отказаться детям и подросткам?

Простые правила помогут детям и подросткам сделать питьевой режим полезным и безопасным:

а) вода должна быть бесцветной и прозрачной, не иметь посторонних привкусов или запахов при любой температуре;

б) не стоит пить родниковую воду, хоть и проходит она под землей мощную природную очистку, но, вырываясь на поверхность, может вобрать в себя самые разные виды загрязнений;

в) не стоит пить воду с добавками: сахаром, подсластителями и кофеином;

г) нельзя категорически пить воду из открытых водоемов и других источников, в них большое количество вирусов и микробов;

д) при употреблении минеральной воды, старайтесь пить воду без газа, она благотворно сказывается на работе кишечника;

е) пользуйтесь бутилированной водой, которую можно приобрести в супермаркетах городов и районов республики.

Помните!

Выпив всего один стакан воды, вы запускаете в своем организме сложнейшие процессы обновления. Вода выводит шлаки, участвует во всех процессах организма, улучшает работу мозга и, конечно, влияет на внешний вид. Именно поэтому крайне важно, насколько чистой, безопасной и полезной воду пьют дети и подростки.

10. Правила противопожарной безопасности и правила предотвращения травматизма.

а) брошенная ради баловства спичка может привести к тяжелым ожогам и травмам;

б) не устраивайте игр с огнем вблизи строений, в сараях, на чердаках, в подвалах;

- в) не нагревайте незнакомые предметы, упаковки из-под порошков и красок, аэрозольные упаковки;
- г) разводить открытый огонь можно только в присутствии взрослых;
- д) разводить костры нельзя вблизи сухой травы, листьев и деревьев, лучше это сделать на голой земле;
- ж) в случае возникновения ветра необходимо потушить костер: залить водой, затем присыпать влажной землей;
- з) не играйте и не находитесь в опасных местах: на стройках, в промышленных зонах, заброшенных домах, на крышах, чердаках, деревьях;
- и) избегайте контакта с электрическими проводами: это опасно для жизни и здоровья, т.к. провода могут находиться под напряжением;
- к) соблюдайте правила безопасности при пользовании аттракционами и качелями: нельзя вставать во время движения аттракциона или во время раскачивания, не раскачиваться на большую высоту и т.п.; используйте все страховочные приспособления;
- л) не фотографируйтесь на высоте. При фотографировании на высоте (особенно селфи) высок риск падения.

Помните! Лето – прекрасная пора, и при соблюдении элементарных правил безопасности оно будет источником счастливых впечатлений!

3.Соблюдение мер по профилактике (COVID19).

Летние каникулы – время отдыха детей и подростков. Большую часть времени дети, и подростки проводят на свежем воздухе, но в связи со сложившейся эпидемиологической ситуацией в республике необходимо соблюдать меры, предотвращающие заражение детей и подростков (COVID19). Детям и подросткам стоит говорить об опасности и объяснять, как себя вести.

При выходе на улицу, дети и подростки должны соблюдать следующие правила:

- а) избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа);
- б) закрывайте рот и нос при чихании и кашле, используя для этого платок или салфетку, а не собственную ладонь. После чихания/кашля обрабатывайте руки дезинфицирующим средством либо помойте с мылом;
- в) мойте тщательно руки с мылом и водой после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми, перед едой;
- г) не дотрагивайтесь до лица грязными руками;
- д) дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь;
- е) соблюдайте дистанцию и держитесь от людей на расстоянии как минимум 1.5 метра, особенно если у них кашель, насморк или другие признаки заболевания;

ж) используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2–3 часа.

Уважаемые родители.

а) поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это, возможно, поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками. При этом возможно обсуждать такие контакты, как регулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста ребенка) с ограничением времени;

б) объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям иной национальности, а воспитывать чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса;

в) предоставьте детям четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста;

г) сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.

Помните! Предупрежден - значит вооружен!

4.Ресурсы проведения профилактических мероприятий

11. Профилактические беседы, посвященные безопасному отдыху в летний период, подготовке детей к летним каникулами формированию у детей и подростков здорового образа жизни проводятся в онлайн – режиме.

12. Для иллюстрирования идей, обсуждаемых во время беседы можно использовать видеоматериал, который соответствует возрасту обучающихся.

13. В сети Интернет можно найти достаточное количество видеоматериалов, посвященных обсуждаемой тематике. Это небольшие видеоролики профилактической направленности, ролики социальной рекламы, анимационные фильмы. Эти материалы могут оказать помощь заместителю директора по воспитательной работе, классному руководителю при подготовке и проведении бесед.

14. Не рекомендуется подменять проведение бесед просмотром видеоматериала соответствующей тематики. Просмотр должен обязательно сопровождаться обсуждением.

5.Подборка видеоматериалов для проведения бесед

16. Для проведения бесед о вреде табакокурения.

Ссылки на видеоматериал:

а) <https://www.youtube.com/watch?v=1eCyEfvXJFU>;

б) <https://www.youtube.com/watch?v=yhIK4wGe-Zk>;

в) <https://www.youtube.com/watch?v=ET57CpxLAKo>.

17. Для проведения бесед по соблюдению правил дорожного движения.

Ссылки на видеоматериал:

а) <https://www.youtube.com/watch?v=klxderXnVPc>;

б) <https://www.youtube.com/watch?v=epFoPA5dsNc>;

в) <https://www.youtube.com/watch?v=Kak-XRnT5GI>;

г) <https://www.youtube.com/watch?v=CoWH0Medame>.

18. Для проведения бесед по соблюдению правил поведения на воде:

а) https://www.youtube.com/watch?v=_rgSfVBsZOo;

б) <https://www.youtube.com/watch?v=zS3AZAU2aXY>;

в) <https://www.youtube.com/watch?v=90ev3bD-9jw>.

19. Для проведения беседы на тему «Ядовитые растения, ягоды и грибы»

а) <https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjyEdErmsCGo>

б) <https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2Fs43r3P2SKB4>

в) <https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FS080VgOecYg>

г) <https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FZ5rxitxqQdc>

20. Для проведения беседы на тему «Внимание! Опасные насекомые!»

а) <https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FgLLNC-IM5c0>

б) <https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FvE5HrqrvcoA>

21. Для проведения беседы на тему «Чистая питьевая вода-залог здоровья».

а) <https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FyHNlbr0Nozc>

22. Для проведения беседы на тему «Правила противопожарной безопасности у открытого огня и правила предотвращения травматизма».

а) <https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FlsfMUrE3VQY>

б) <https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FCqLfgl8gVn8>

в) <https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F3uHoOGzzUB>

Е

23. Информационные материалы о профилактике коронавирусной инфекции:

а) <https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19>

б) <https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

6. Сводная Памятка родителей, детей и подростков.

Уважаемые родители.

Пожалуйста, сделайте все, чтобы каникулы Ваших детей прошли благополучно, отдых не был омрачен. Помните, что от природы дети беспечны и доверчивы, поэтому, чем чаще вы напоминаете ребенку несложные правила поведения, тем больше вероятность, что он их запомнит, и будет применять. Вы должны регулярно их напоминать.

а) проведите с детьми индивидуальные беседы, объяснив важные правила, соблюдение которых поможет сохранить жизнь;

б) решите проблему свободного времени детей;

- в) помните, поздним вечером и ночью (с 23 до 6 часов местного времени) детям и подросткам законодательно запрещено появляться на улице без сопровождения взрослых;
- г) постоянно будьте в курсе, где и с кем ваш ребенок, контролируйте место пребывания детей;
- д) не разрешайте разговаривать с незнакомыми людьми. Объясните ребенку, что он имеет полное право сказать «нет» всегда и кому угодно, если этот «кто-то» пытается причинить ему вред;
- е) объясните детям, что ни при каких обстоятельствах нельзя садиться в машину с незнакомыми людьми;
- ж) убедите ребенка, что вне зависимости от того, что произошло, вы должны знать о происшествии, ни в коем случае не сердитесь, всегда примите его сторону. Объясните, что некоторые факты никогда нельзя держать в тайне, даже если они обещали хранить их в секрете;
- з) плавание и игры на воде кроме удовольствия несут угрозу жизни и здоровью детей. Когда ребенок в воде, не спускайте с него глаз, не отвлекайтесь - подчас минута может обернуться трагедией;
- и) обязательно объясните детям, что они не должны купаться в одиночку, а также нырять в незнакомом месте;
- к) чтобы не стать жертвой или виновником дорожно-транспортного происшествия, обучите детей правилам дорожного движения, научите их быть предельно внимательными на дороге и в общественном транспорте;
- л) проявляйте осторожность и соблюдайте все требования безопасности, находясь с детьми на игровой или спортивной площадке, в походе;
- м) помните, детям, не достигшим 14 лет, запрещено управлять велосипедом на автомагистралях и приравненных к ним дорогам, а детям, не достигшим 16 лет, скутером (мопедом, квадроциклом);
- н) обратите внимание детей на наиболее распространенные случаи пожаров из-за неосторожного обращения с огнем: детская шалость с огнем; непотушенные угли, шлак, зола, костры; не затушенные окурки, спички; короткое замыкание, эксплуатация электротехнических устройств, бытовых приборов;
- о) приучите ребенка мыть руки перед каждым приемом пищи;
- п) при занятии активными видами спорта: езда на скейте, роликах, велосипеде - обеспечьте ребенку надежную защиту уязвимых мест. Для этого надо использовать шлем, наколенники, налокотники, защиту ладоней и др. Обучите сами ребенка технике правильного падения в критической ситуации или обратитесь к инструктору. При использовании любого спортивного инвентаря следите, чтобы он был исправен и соответствовал возрасту ребенка.

Выучите с детьми наизусть номера телефонов вызова экстренных служб: 101 — «пожарная охрана»; 102 — «Полиция»; 103 — «Скорая

медицинская служба». Если у вашего ребенка есть сотовый телефон, то занесите в память мобильного номера вызовов экстренных служб.

Сохранение жизни и здоровья детей -главная обязанность взрослых.

Дети и подростки:

- а) соблюдайте правила ПДД;
- б) будьте осторожны, внимательны на улице, при переходе дороги;
- в) соблюдайте правила пожарной безопасности и обращения с электроприборами;
- г) соблюдайте правила поведения в общественных местах;
- д) соблюдайте правила личной безопасности на улице;
- е) соблюдайте правила безопасного поведения на воде;
- ж) соблюдайте правила безопасности при обращении с животными;
- з) не играйте с острыми, колющими и режущими, легковоспламеняющимися и взрывоопасными предметами, огнестрельным и холодным оружием, боеприпасами;
- и) не употребляйте лекарственные препараты без назначения врача, наркотики, спиртные напитки, не кури и не нюхайте токсические вещества;
- к) соблюдайте правила техники безопасности при прогулках в лесу, на реке;
- л) не разжигайте костры на территории города, села и территории лесного массива;
- н) купайтесь только в отведённых специально для этого местах;
- о) не употребляйте в пищу незнакомые грибы и ягоды;
- п) будьте осторожны при контакте с электрическими и газовыми приборами, соблюдать технику безопасности при включении и выключении телевизора, электрического утюга, чайника и т.д.;
- р) соблюдайте временной режим при просмотре телевизора и работе на компьютере;
- с) запрещается находиться на улице без сопровождения взрослых после 23.00 часов;
- т) ведите активный отдых соответствующий нормам ЗОЖ.

Хороших летних каникул!