ВСЕРОССИЙСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА И ГУМАНИТАРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

# НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, направленное на формирование у педагогических работников, классных руководителей и родителей (законных представителей) обучающихся знаний по самостоятельному обучению детей основам безопасного поведения на дорогах, на водных объектах и пожарной безопасности, подготовке к действиям в условиях различного рода экстремальных и опасных ситуаций, адаптации после каникул

Москва

2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

**Введение ..... 3**

**Цель научно-методического обеспечения ..... 5**

**Безопасное поведение на водоемах ..... 8**

**Правила поведения для детей** ..... 9

**Ответственность родителей** ..... 10

**Как выбрать безопасное место для купания?** ..... 10

**Правила поведения на водоемах осенью, зимой и весной** ..... 11

**Соблюдение пожарной безопасности 13**

**Правила безопасного использования электро- и электронных приборов..... 15**

**Требования безопасности на железной дороге ..... 16**

**Требования безопасности при ожидании поезда, при посадке в вагон** ..... 17

**и выходе из него** ..... 17

**Требования безопасности при движении поезда** ..... 17

**Безопасность на дороге..... 18**

**Правила безопасности для пешеходов**..... 18

**Правила безопасности при использовании маршрутных транспортных средств..... 22**

**Безопасное передвижение несовершеннолетних на велосипедах и средствах индивидуальной мобильности ..... 23**

**Сигналы маневрирования велосипедистов и пользователей СИМ** ..... 27

**Безопасное передвижение несовершеннолетних на мототранспорте..... 29**

**Безопасность передвижения детей-пассажиров ..... 31**

**Безопасность на улице и в общественных местах..... 34**

**Подготовка к учебному году ..... 36**

**Опасности информационно-телекоммуникационной ..... 40**

**сети «Интернет» для детей ..... 40**

**Действия при атаке беспилотных летательных аппаратов (БПЛА)..... 43**

**Список нормативных документов**..... 46

**Список литературы, рекомендуемой для изучения**..... 49

**Список литературы, рекомендуемой для самостоятельного изучения** ..... 49

**Полезные информационные ресурсы** ..... 50

## Введение

Настоящее научно-методическое обеспечение, направленное на формирование у педагогических работников, классных руководителей и родителей (законных представителей) обучающихся знаний по самостоятельному обучению детей основам безопасного поведения на дорогах, на водных объектах и пожарной безопасности, подготовке к действиям в условиях различного рода экстремальных и опасных ситуаций, адаптации после летних каникул, предназначено для организации и проведения просветительской, информационной и профилактической работы с родительской общественностью и иными заинтересованными лицами, педагогическими работниками образовательных организаций и составлено с учетом следующих нормативных документов и научно-методических материалов:

Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Указ Президента Российской Федерации от 14 ноября 2025 г. № 841 «Об утверждении Стратегии повышения безопасности дорожного движения в Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Федеральный закон от 3 февраля 2025 г. № 4-ФЗ «О безопасности людей на водных объектах»;

Федеральный закон от 10 декабря 1995 г. № 196-ФЗ «О безопасности дорожного движения»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 16 сентября 2020 г. №1479 «Об утверждении Правил противопожарного режима в Российской Федерации»;

Правила дорожного движения Российской Федерации, утвержденные постановлением Совета Министров — Правительства Российской Федерации от 23 октября 1993 г. № 1090;

Федеральный проект «Безопасность дорожного движения» национального проекта «Инфраструктура для жизни»;

методические материалы Госавтоинспекции МВД России по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма;

методические материалы МЧС России в сфере обеспечения безопасности людей на водных объектах и пожарной безопасности;

иные нормативные и методические материалы (полный список приведен в Приложении № 1).

Материал сформирован с учетом позиций Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства внутренних дел Российской Федерации, Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации, Министерства транспорта Российской Федерации, Федерального агентства по делам молодежи, Общероссийского общественно-государственного движения детей

и молодежи «Движение первых», Общероссийской общественной детско-юношеской организации по безопасности дорожного движения «Юные инспекторы движения».

## Цель научно-методического обеспечения

Научно-методическое обеспечение разработано с целью оказания методической поддержки педагогическим работникам дошкольного образования, начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования, дополнительного образования, родителям (законным представителям) обучающихся и иным заинтересованным лицам в вопросах формирования знаний по самостоятельному обучению детей основам безопасного поведения на дорогах, на водных объектах и пожарной безопасности, подготовке к действиям в условиях различного рода экстремальных и опасных ситуаций, адаптации после каникул.

Научно-методическое обеспечение представляет собой научно-методические материалы, подготовленные для оказания практической помощи по формированию у педагогических работников, классных руководителей и родителей (законных представителей) обучающихся знаний по самостоятельному обучению детей основам безопасного поведения на дорогах, на водных объектах и пожарной безопасности, подготовке к действиям в условиях различного рода экстремальных и опасных ситуаций, адаптации после летних каникул.

Настоящие материалы ориентированы на профилактическую работу, представляют собой визуальный и текстовый компоненты, которые в доступной форме раскрывают правила безопасного поведения.

Использование иллюстративного материала поможет наглядно продемонстрировать опасности, которые важно предотвратить, создадут образное представление о рисках нахождения на дороге, обращения с огнем, нахождения у воды и другие. Применение современных визуальных технологий позволяют сделать материал более интересным, погрузить участников в тематику безопасности в легкой и доступной для восприятия форме.

Для обеспечения расширенного изучения материалов, связанных с основами безопасного поведения на дорогах, на водных объектах и пожарной безопасности, подготовкой к действиям в условиях различного рода экстремальных и опасных ситуаций, адаптации после летних каникул, приведен

список дополнительных источников в Приложении № 2.

Формирование знаний, умений и навыков безопасного поведения детей различного возраста в техногенной, социальной и природной средах, адаптация их после летних каникул должны проводиться с помощью широкого спектра приемов и методов обучения, тестирования.

Формы и способы самостоятельного обучения детей основам безопасного поведения определяются в соответствии с возрастом обучающихся.

Для эффективного формирования у дошкольников навыков безопасного поведения необходимо сочетание различных методов и приемов, таких как игры (ролевые, дидактические, игровые упражнения), моделирование ситуаций, просмотр обучающих фильмов, беседы и практические занятия.

Рекомендуется при формировании навыков безопасного поведения дошкольников использование наглядных пособий: плакатов и иллюстраций, мультфильмов и видеороликов, специальных обучающих фильмов, макетов и моделей.

Для школьников среднего и старшего возраста целесообразно использование следующих методов:

словесный метод – рассказ, лекция, беседа, круглый стол, дискуссионный клуб;

наглядный метод – наблюдение, видеоролики, презентации, компьютерные игры, мультфильмы, социальная реклама, экскурсии, брошюры, листовки. Наблюдая за действиями людей в различных чрезвычайных ситуациях, школьники анализируют ошибки, определяют правильные варианты поведения. При этом они выявляют причины, факторы, приводящие к чрезвычайным ситуациям и в дальнейшем, стараются их избежать в целях предотвращения чрезвычайной ситуации;

метод проектов. В ходе его реализации учащиеся активно развивают свой потенциал в представлении сущности безопасного поведения. Тематика проектов может быть различной, но желательно чтобы она была практико-ориентированной. Школьники могут разрабатывать листовки, буклеты, презентации, создавать

сценарии ролевых игр и выполнять исследовательские работы по темам безопасности поведения в различных ситуациях;

практические методы, включающие практические работы, упражнения и тренировки в рамках внеурочной деятельности. Как эффективный пример: образовательный проект «Школа безопасности», деятельность Общероссийской общественной детско-юношеской организации по пропаганде безопасности дорожного движения «Юные инспекторы движения».

## Безопасное поведение на водоемах

Водные просторы занимают более 2/3 земной поверхности. Это океаны и моря, озера и водохранилища, реки и ручьи.

Вода оказывает на человека самое благоприятное воздействие. В теплую летнюю погоду купание доставляет большое удовольствие. Кроме того, купание – эффективный способ закаливания.

Летний отдых у воды – это радость для детей и взрослых, но без соблюдения правил безопасности он может превратиться в трагедию.

Согласно данным МЧС России – основная часть трагедий с детьми на воде связана с недостаточным контролем со стороны взрослых и несоблюдением правил безопасности. Серьезные причины – недисциплинированность, неумение плавать и держаться на воде.

Далее представлены необходимые рекомендации, которые помогут обеспечить безопасность детей на водоемах.

## Основные опасности на воде

Основные риски для детей, причины чрезвычайных ситуаций:

отсутствие присмотра взрослых (60% трагедий);

купание в необорудованных местах: опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи;

использование опасных плавательных средств (надувные матрасы, камеры);

ныряние с берега в незнакомых местах – неизвестно, что находится на дне водоема и какая глубина в месте ныряния;

игры с захватами и паника в воде.

**Помните, даже на мелководье ребенок может потерять равновесие, упасть и захлебнуться.**

Как правило, дети бывают у водоемов либо с родителями, либо в сопровождении педагогов в лагерях отдыха, в походах. Одним из условий безопасного нахождения у водоема и купания является неукоснительное выполнение требований безопасности.

Дисциплины и внимания требует также передвижение на водных судах: лодках, катамаранах. С участниками таких прогулок ответственные за проведение мероприятия или капитан судна обязаны провести инструктаж безопасного поведения на водных судах, а также выдать детям спасательные жилеты, которые им необходимо надеть на себя на время нахождения на водном судне.

## Правила поведения для детей

Чтобы отдых был безопасным, ребенок должен четко знать и соблюдать следующие правила:

1. Купаться можно только в разрешенных местах под присмотром взрослых.

2. Не заплывать за буйки, так как дальше может быть сильное течение или глубоко.

3. Нельзя подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам, так как существует риск получения травмы гребным винтом, веслом или бортом судна.

4. Не нырять в незнакомых местах – возникает риск удара о камни или коряги.

5. Не играть в опасные игры (хватать за ноги под водой и т.д.).

6. Не использовать надувные матрасы далеко от берега – их может унести ветром или течением.

7. Не ходить к водоемам без сопровождения взрослых.

## Ответственность родителей

**Что необходимо делать:**

не оставлять ребенка без присмотра даже на мелководье;

выбирать оборудованные пляжи с ограждениями и спасателями;

обучать детей плаванию с раннего возраста;

время купания не должно превышать 15-20 минут, чтобы избежать переохлаждения;

не следует организовывать купание сразу после приема пищи;

запрещать купание в грозу или при сильных волнах;

если ребенок плавает плохо, то пусть находится на такой глубине, чтобы в любой момент он мог бы коснуться ногами дна.

**Помните: дети до 14 лет должны находиться в воде только рядом со взрослыми.**

## Как выбрать безопасное место для купания?

**Опасные зоны**:

глубокие ямы и участки с сильным течением;

места с корягами, стеклом и другим мусором на дне;

пляжи с галечным дном;

необорудованные пляжи без спасательных постов.

Разрешать купание детям можно только в проверенных местах с пологим песчаным дном глубиной до 1,2 м, с отсутствием водоворотов и подводных течений.

Территория для купания должна быть очищена от мусора и камней, расположена в отдалении от портов, шлюзов, гидроэлектростанций, мест сбора сточных вод, стойбищ, водопоя скота и других источников загрязнения.

Пляж и берег у места купания должны быть отлогими, без обрывов и ям.

В местах для купания не должно быть выхода грунтовых вод с низкой температурой, резко выраженных и быстрых водоворотов, воронок и больших волн. Дно водоема должно быть свободным от тины, водорослей, коряг, острых камней.

Площадь поверхности воды, предназначенной для купания, обозначают яркими, хорошо видимыми плавучими сигналами или иными безопасными ограждениями.

На пляжах обязательно должны быть пункты медицинской помощи и спасательной службы.

**Правила поведения на водоемах осенью, зимой и весной**

Необходимо соблюдать правила безопасности на водоемах. Никто не гарантирует, что помощь при несчастном случае подоспеет быстро, что кто-то заметит, что ребенок тонет!

Во всех случаях часто упоминается слово «дисциплина».

Почему на морском флоте дисциплина является главным условием боеготовности? Потому, что каждый знает и неукоснительно выполняет веками отработанные правила поведения и действий, не размышляет и не подвергает сомнению команды командира.

Нарушающий дисциплину у воды и на воде подвергает опасности не только себя, но и своих друзей.

Весной, осенью и зимой ко всем проблемам прибавляется низкая температура воды.

Зимой многие водоемы покрываются льдом, который является источником серьезной опасности, особенно после первых морозов и в период оттепелей. В это время очень высок риск провалиться под лед.

Поэтому важно соблюдать правила безопасного поведения на зимних водоемах. Основные из этих правил заключаются в следующем:

надежным является лед, имеющий зеленоватый или синеватый оттенок, а лед, имеющий желтоватый оттенок, опасен;

опасны участки льда в местах впадения рек и ручьев, у крутых берегов,

на крутых изгибах русла;

места, где поверх льда выступает вода, обычно имеют промоины – они опасны;

преодолевать водоем по льду следует в светлое время суток и при хорошей видимости;

при движении по льду группы людей необходимо соблюдать дистанцию не менее 5 м;

при наличии рюкзака необходимо предусмотреть возможность быстрого освобождения от него (лучше нести его на одном плече), крепления лыж надо ослабить.

Провалившись, необходимо в первую очередь широко раскинуть руки, постараться принять горизонтальное положение и позвать на помощь. При отсутствии помощи надо облокотиться на кромку льда, перенести на него одну ногу, затем вытащить вторую, перекатиться на лед и осторожно переместиться в сторону от опасного места. Перед этим лучше освободиться от обуви.

Чтобы оказать помощь провалившемуся под лед, надо, широко раскинув руки, подползти к полынье (не ближе 3 м). Бросить веревку (связанные ремни, шарфы)
или подать жердь (доску), вытащить на лед.

**ЗАПОМНИТЕ**: провалившись под лед, нельзя поддаваться панике – 90% людей успешно выбирались из таких ситуаций. Надо стараться действовать спокойно, выполняя вышеперечисленные действия.

## Соблюдение пожарной безопасности

Пожары редко возникают случайно. Как правило, их причиной становится халатность и пренебрежение правилами безопасности. Вот основные факторы, которые могут привести к катастрофе:

**небрежное обращение с открытым огнем:** непогашенные спички, костры, разведенные вблизи построек или в ветреную погоду, представляют серьезную опасность, особенно это рискованно в засушливый период, когда сухая растительность воспламеняется мгновенно;

**неисправности электропроводки:** перегрузка электросети из-за подключения множества устройств к одной розетке, использование устаревших обогревателей, поврежденная изоляция проводов – все это может вызвать короткое замыкание и, как следствие, пожар;

**нарушение правил эксплуатации печей:** трещины в печной кладке, засоренный дымоход, топящаяся печь, оставленная без присмотра, – все это создает угрозу возгорания;

**детские игры с огнем:** спички в руках детей, разведение костров в неположенных местах, поджог сухой травы или тополиного пуха, неправильное использование пиротехники могут привести к трагическим последствиям.

***<u>При обнаружении пожара действуйте оперативно и хладнокровно!</u>***

**Немедленно вызовите пожарную службу по номерам 101 или 112**

Четко сообщите адрес возгорания и опишите, что именно горит (например, мебель, бытовая техника). Будьте готовы предоставить диспетчеру дополнительную информацию: номер дома, подъезда,

квартиры, этаж, код домофона, наличие пострадавших, а также ваши фамилию и номер телефона.

1. **Если возгорание небольшое, приступайте к тушению пожара.** Используйте огнетушитель, если он есть, и вы умеете им пользоваться. В противном случае, накройте небольшое пламя плотной тканью, залейте пламя водой.

**Нельзя тушить водой электроприборы, аккумуляторные батареи, горящие жидкости!**

При звуке пожарной сигнализации немедленно покиньте здание, следуя плану эвакуации или по направлению, которое указывает взрослый или преподаватель, если пожар произошел в школе.

2. **Окажите помощь в эвакуации детям и пожилым людям.**

3. **По возможности, возьмите с собой документы.**

4. **Предупредите соседей о пожаре.**

5. **При эвакуации используйте только лестницу, ни в коем случае не пользуйтесь лифтом.**

6. **После эвакуации оставайтесь на улице и дождитесь прибытия пожарных, чтобы более подробно рассказать им, что и где горит, где могут находиться люди.**

***Дополнительные рекомендации:***

- в задымленном помещении передвигайтесь, пригнувшись или ползком, дышите через влажную ткань;
- для защиты от огня накройтесь тканью (одеялом, пальто);
- если загорелась одежда, не бегите! Падайте на пол и катайтесь, чтобы сбить пламя, или накройтесь плотной тканью. Также можно потушить одежду водой, снегом, землей или песком;
- если эвакуация невозможна, укройтесь в помещении, где нет огня, и защищайте органы дыхания тканью. Плотно прикройте за собой двери

в помещении. прикройте за собой двери в помещении. Чем больше прикрытых дверей между вами и очагом пожара, тем больше шансов на спасение. При звонке в пожарную охрану обязательно объясните, где вы находитесь, ведь основная задача пожарных и спасателей – спасение людей. Первые прибывшие подразделения направятся к вам на помощь.

**Самое важное – сохраняйте самообладание и действуйте рационально!**

**Правила безопасного использования электро- и электронных приборов**

Ребенок должен знать, что электрический ток является одним из самых опасных поражающих факторов. Основные правила и рекомендации по предотвращению поражения электрическим током следующие.

1. О всех неисправностях (оголенный провод, сильно нагретый шнур, искрение) ребенок должен сообщать родителям, не пытаться исправлять их самостоятельно.

2. Нельзя дотрагиваться мокрыми руками до включенных электроприборов.

3. Нельзя тянуть электрический шнур, включенный в розетку. Это может привести к повреждению шнура, штепселя или самой розетки.

4. Обязательно обращаться за помощью к взрослым, если нужно включить тот или иной электрический прибор.

5. Следует соблюдать порядок включения электроприборов в сеть – шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети. Например, если ставите на зарядку мобильный телефон, то сначала подключите шнур к телефону, а затем вставляйте шнур в розетку. Отключение прибора произведите в обратном порядке.

6. Нельзя позволять детям играть у розеток, втыкать в них посторонние предметы (например: шпильки, булавки), дергать провода, так как это может привести к поражению током.

7. Приборы, в которых кипятят воду, готовят пищу (электрочайники, кастрюли-пароварки, мультиварки), нельзя включать в сеть пустыми. Их нужно наполнить водой не меньше, чем на одну треть. Когда наливают воду в чайник или кастрюлю, они должны быть обязательно выключены.

8. Родители не должны оставлять без внимания включенные электроприборы и поручать наблюдать за ними детям.

9. Трансформаторные будки следует обходить стороной.

## Требования безопасности на железной дороге

Переходите железнодорожные пути только в установленных местах, пользуйтесь при этом пешеходными мостками, тоннелями, переходами, а там, где их нет — по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути».

Перед переходом железнодорожных путей по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося подвижного состава.

Приближаясь к железной дороге, снимите наушники, в них можно не услышать сигналов поезда!

При приближении поезда, локомотива или вагонов остановитесь, пропустите их и, убедившись в отсутствии движущегося по соседним путям подвижного состава, продолжайте переход.

При переходе через железнодорожные пути не подлезайте под вагоны и не перелезайте через автосцепки.

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

Нельзя переходить железнодорожный переезд при запрещающем сигнале светофора переездной сигнализации независимо от положения или наличия шлагбаума.

Переходить через пути можно при разрешающем сигнале светофора, открытом шлагбауме, а при его отсутствии, когда нет идущего подвижного состава.

Никогда не переходите железнодорожные пути в местах стрелочных переводов. Поскользнувшись, можно застрять в тисках стрелки, которая перемещается непосредственно перед идущим поездом.

## Требования безопасности при ожидании поезда, при посадке в вагон и выходе из него

- при ожидании поезда запрещено устраивать на платформе подвижные игры;
- опасно прыгать с пассажирской платформы на железнодорожные пути;
- нельзя прислоняться к стоящим вагонам;
- опасно бежать по платформе рядом с вагоном прибывающего (уходящего) поезда;
- в целях безопасности запрещается заходить за ограничительную линию у края пассажирской платформы. Оступившись, вы можете упасть на рельсы под приближающийся поезд;
- опасно стоять ближе 2 х метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки;
- подходите к вагону, осуществляйте посадку и (или) высадку только при полной остановке поезда, не создавая помех другим гражданам и только со стороны пассажирской платформы или перрона;
- будьте внимательны — не оступитесь и не попадите в промежуток между посадочной площадкой вагона и платформой.

## Требования безопасности при движении поезда

При движении поезда нельзя:

- открывать на ходу поезда наружные двери тамбуров;
- стоять на подножках в переходных площадках вагонов;
- высовываться на ходу из окон вагонов;
- выходить из вагона при остановке поезда на перегоне.

В случае экстренной эвакуации из вагона старайтесь сохранять спокойствие, берите с собой только самое необходимое.

Окажите помощь при эвакуации пассажирам с детьми, престарелым и инвалидам. При выходе через боковые двери и аварийные выходы будьте внимательны, чтобы не попасть под встречный поезд.

**Категорически запрещается:**

- повреждать объекты инфраструктуры железнодорожного транспорта;
- повреждать железнодорожный подвижной состав;
- повреждать имущество на транспортных средствах;
- класть на железнодорожные пути посторонние предметы;
- бросать предметы и мусор в движущийся подвижной состав и на платформы;
- осуществлять проезд на подножках, крышах вагонов или в других не приспособленных для проезда пассажиров местах, осуществлять проезд в качестве пассажира в грузовом поезде;
- срывать стоп-кран в поезде без надобности;
- рисовать на подвижном составе, платформе, в вагонах граффити;
- совершать хулиганские действия на транспортных средствах;
- оставлять ложные сообщения о готовящихся террористических актах на объектах железнодорожного транспорта.

## Безопасность на дороге

### Правила безопасности для пешеходов

**Выходя из подъезда дома** следует остановиться на тротуаре и посмотреть по сторонам, убедиться в отсутствии приближающегося транспорта.

Выбирайте безопасный маршрут: старайтесь идти там, где меньше переходов через дорогу.

Держитесь правой стороны тротуара и не спешите.

Учитывайте, что по тротуарам могут передвигаться велосипедисты и лица, использующие для передвижения средства индивидуальной мобильности: электросамокаты, моноколеса, гироскутеры и другие

Если необходимо перейти через проезжую часть дороги, безопаснее всего это сделать по пешеходному переходу. Самый безопасный пешеходный переход — подземный или надземный. Если поблизости таких пешеходных переходов нет,

можно перейти дорогу по регулируемому пешеходному переходу, на котором участники дорожного движения подчиняются сигналам светофоров или регулировщика, или по нерегулируемому пешеходному переходу.

**Как правильно перейти дорогу по регулируемому пешеходному переходу?**

Для того чтобы ориентироваться в дорожной обстановке, участникам дорожного движения необходимо обращать внимание не только на сигналы, предназначенные для их категории, но и на сигналы светофоров предназначенные для иных категорий участников дорожного движения. Ориентироваться же необходимо строго на предназначенный для них светофор.

Для пешеходов предназначены пешеходные светофоры. Пешеходные светофоры передают лишь два сигнала, «зеленый» — разрешающий и «красный» — запрещающий.

**После того как загорелся зеленый сигнал, необходимо выждать время, убедиться, что все автомобили остановились**. Только после этого можно начинать движение. Необходимо помнить и разъяснить детям алгоритм безопасного перехода дороги:

**«СТОЙ – СМОТРИ – СЛУШАЙ – ДУМАЙ – ИДИ»**

Рисунок 1. Алгоритм перехода проезжей части дороги

**Стой** – прежде, чем выходить на проезжую часть, остановитесь на тротуаре (но не на краю), для того, чтобы сосредоточиться на происходящем на проезжей части дороги и избавиться от отвлекающих факторов (снять капюшон, вынуть

наушники

из ушей и убрать телефон в карман и др.).

**Смотри** – если вы не посмотрите на проезжую часть дороги и начнете движение, вы можете не заметить приближающийся автомобиль. При осмотре проезжей части необходимо следовать порядку: сначала налево, затем направо, снова налево, а при пересечении проезжей части дороги на перекрестке следует обернуться назад, таким образом, вы убедитесь, что ни одно транспортное средство не представляет угрозы, так как все автомобили проехали пешеходный переход либо остановились перед ним.

**Слушай** – следует прислушаться к звукам дороги, приближающийся транспорт можно не только увидеть, но и услышать, например, сигналы автомобилей, скрип тормозов и др.

**Думай** – необходимо оценить ситуацию в целом, и убедиться, что переход дороги будет безопасен. Контролируйте дорожную обстановку самостоятельно, не ориентируясь на других участников дорожного движения.

**Иди** – переходите дорогу, постоянно контролируя ситуацию вокруг и каждую полосу движения в отдельности.

**При отсутствии пешеходного перехода** проезжую часть дороги следует переходить на перекрестках по линии тротуаров или обочин (Рисунок 2), а при отсутствии в зоне видимости пешеходного перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части дороги на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она хорошо просматривается в обе стороны (Рисунок 3).

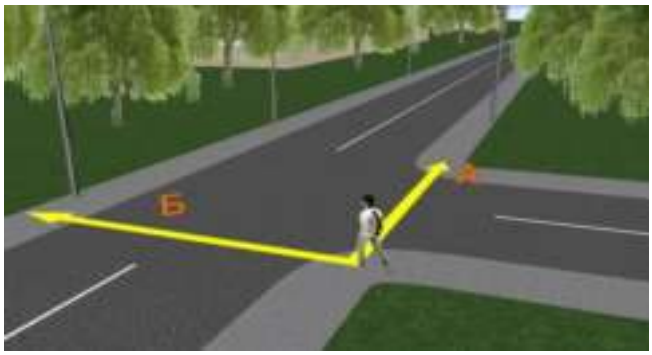



Рисунок 2. Переход проезжей части на перекрестке

Рисунок 3. Переход проезжей части вне перекрестка

При переходе дороги вне пешеходного перехода пешеходы, кроме того, не должны создавать помех для движения транспортных средств и выходить из-за стоящего транспортного средства или иного препятствия, ограничивающего обзорность, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

**Где должен двигаться пешеход, если у дороги нет тротуара?**

Пешеходы должны двигаться по тротуарам, пешеходным или вело-пешеходным дорожкам, а при их отсутствии — по обочинам, велосипедной дорожке или в один ряд по краю проезжей части.

При движении по обочине или по краю проезжей части пешеходы должны двигаться навстречу движению транспортных средств, чтобы видеть те автомобили, которые едут навстречу.

При этом надо осознавать, что движение по проезжей части даже с соблюдением всех установленных правил чрезвычайно опасно, поэтому прибегать к нему следует только в самых крайних случаях.

**Применение световозвращающих элементов**[1] предусмотрено абзацем 4 пункта 4.1 Правил дорожного движения Российской Федерации.

При переходе дороги и движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется, а вне населенных пунктов пешеходы обязаны иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств.

При движении с ближним светом фар водитель автомобиля способен увидеть пешехода на дороге на расстоянии 25-50 метров. Если пешеход применяет световозвращатель, то это расстояние увеличивается до 150 метров. А при движении автомобиля с дальним светом фар дистанция, на которой пешеход становится виден, с применением СВЭ увеличивается со 100 метров до 350 400 метров. Это дает водителю 15-25 секунд для принятия решения.

**СВЭ должны обеспечивать видимость человека со всех сторон** – чтобы участник дорожного движения был виден спереди и сзади водителям встречного

[1] Далее – «СВЭ»

и попутного направлений движения, а также в боковой проекции при переходе дороги. Самое подходящее место, где стоит разместить световозвращатель — это запястья, голени, талия.

Обращайте внимание детей на то, что их действия и поведение должны быть предсказуемы для других участников дорожного движения.

Проезжая часть дороги место повышенной опасности, поэтому каждый пешеход, независимо от возраста, должен быть очень внимательным. Дети в возрасте до 7 лет должны находиться на улице в сопровождении взрослых.

## Правила безопасности при использовании маршрутных транспортных средств

**Ожидать маршрутное транспортное средство** разрешается только на приподнятых над проезжей частью площадках и у остановочных павильонов. Найти места, где останавливаются маршрутные транспортные средства не сложно, достаточно найти дорожный знак «Место остановки автобуса и/или троллейбуса» (5.16) или «Место остановки трамвая» (5.17). Выходить на проезжую часть для посадки в транспортное средство разрешается только после его полной остановки.

**При посадке** в маршрутное транспортное средство сначала нужно дать время для выхода пассажиров из транспорта. После этого можно заходить и самим.

При входе в маршрутное транспортное средство необходимо пройти как можно дальше в салон и занять свободное место, либо взяться за поручень.

**Находясь в салоне** маршрутных транспортных средств не толкайтесь, держитесь за поручни, не ходите по салону, не высовывайтесь в окно, заранее готовьтесь к выходу

**Выйдя** из маршрутного транспортного средства, нужно сразу отойти от дверей, чтобы не мешать другим людям выходить или садиться в него. Не надо спешить переходить дорогу: стоящее маршрутное транспортное средство мешает увидеть приближающиеся автомобили. Надо дойти до пешеходного перехода и перейти дорогу по нему.

## Безопасное передвижение несовершеннолетних на велосипедах и средствах индивидуальной мобильности[2]

Перед началом движения, следует проверить исправность и оборудование велосипеда/СИМ[2]. Велосипед должен иметь исправные тормоз, рулевое управление и звуковой сигнал, быть оборудован спереди световозвращателем и фонарем или фарой (для движения в темное время суток и в условиях недостаточной видимости) белого цвета, сзади — световозвращателем или фонарем красного цвета, а с каждой боковой стороны – световозвращателем оранжевого или красного цвета (рисунок 4).

Рисунок 4 – Оборудование велосипеда

СИМ (на примере электросамоката) должно быть оборудовано тормозной системой, звуковым сигналом, световозвращателями белого цвета спереди, оранжевого или красного цвета с боковых сторон, красного цвета сзади, фарой (фонарем) белого цвета спереди (Рисунок 5).

[2] Далее – «СИМ»

Рисунок 5. Оборудование СИМ

Для безопасного передвижения на велосипеде и СИМ необходимо использовать средства пассивной защиты.

К средствам пассивной защиты (защитной экипировки) как велосипедиста, так и пользователя СИМ относят: велошлем, наколенники, налокотники, велоперчатки (Рисунок 6).

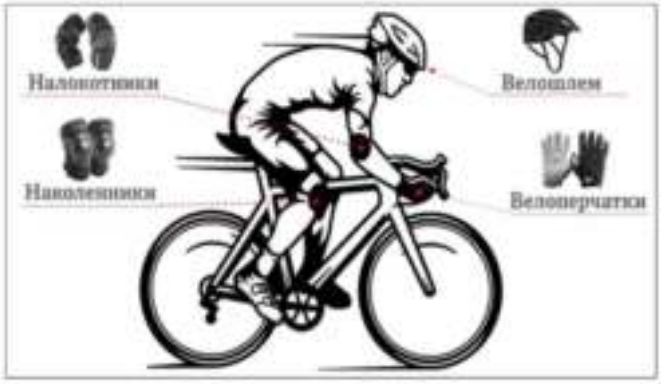



Рисунок 6. Защитная экипировка велосипедиста

***Велошлем*** защищает голову от повреждений. Подбирать его следует таким образом, чтобы он не ограничивал обзор и плотно прилегал к голове ребенка, охватывая как верхнюю часть лба, так и затылок.

***Наколенники*** защищают коленный сустав и область вокруг него. Подбирая их ребенку, учитывайте не только длину его ноги, но и объем. Помните,

они должны прилегать к ноге ребенка, но не сдавливать ее.

***Налокотники*** защищают локтевой сустав, кожу и кости. При выборе следует обращать внимание на удобство ребенка при их ношении.

***Велоперчатки*** защищают ладони от механических повреждений при падении, предохраняют кожу от солнца и непогоды.

Повысить безопасность и обеспечить лучшую видимость велосипедистов и пользователей СИМ на дорогах позволяют световозвращатели.

**Передвигаясь по городу на велосипеде или управляя СИМ**, следует выбирать те места, где в соответствии с Правилами дорожного движения Российской Федерации[3] в зависимости от возраста разрешено передвигаться.

Движение детей-велосипедистов и детей, использующих для передвижения СИМ, в возрасте младше 7 лет должно осуществляться только по тротуарам, пешеходным и велопешеходным дорожкам, а также в пределах пешеходных зон и только в сопровождении взрослых.

Рисунок 7. Передвижение несовершеннолетних велосипедистов и пользователей СИМ

Правилами разрешено передвигаться по тротуарам и пешеходным дорожкам при соблюдении определенных условий. Так, для **велосипедистов** к таковым

[3] - Далее – «Правила, ПДД»

условиям относятся:

отсутствие велосипедной и велопешеходной дорожки, полосы для велосипедистов либо отсутствие возможности двигаться по ним, а также по правому краю проезжей части или обочине;

сопровождение велосипедиста в возрасте до 14 лет либо перевозка ребенка в возрасте до 7 лет на дополнительном сиденье, в велоколяске или в прицепе, предназначенном для эксплуатации с велосипедом.

**Для пользователей СИМ** обязательным условием является масса СИМ, не превышающая 35 кг, а также соблюдение одного из следующих условий:

отсутствие велосипедной и велопешеходной дорожки, полосы для велосипедистов либо отсутствие возможности двигаться по ним;

сопровождение ребенка в возрасте до 14 лет, использующего для передвижения СИМ или велосипедиста в возрасте до 14 лет.

При этом, передвигаясь на велосипеде/СИМ совместно с пешеходами, важно знать, что пешеходы в этом случае имеют приоритет.

Кроме того, напоминайте и контролируйте знания детей о запретах и ограничениях при передвижении на велосипеде и СИМ. Это важно для их безопасности (Рисунок 8).

Рисунок 8. Запреты велосипедистам и пользователям СИМ

## Сигналы маневрирования велосипедистов и пользователей СИМ

Передвижение на велосипеде и СИМ по проезжей части дороги требует от несовершеннолетних повышенного внимания и знания ПДД. Перед началом движения по проезжей части, перестроением, поворотом (разворотом) и остановкой необходимо подавать сигналы рукой:

**сигнал левого поворота или разворота** – вытянутая в сторону левая рука либо правая, вытянутая в сторону и согнутая в локте под прямым углом вверх;

**сигнал правого поворота** – вытянутая в сторону правая рука либо левая, вытянутая в сторону и согнутая в локте под прямым углом вверх;

**сигнал торможения** – поднятая вверх левая или правая рука.

Сигналы следует подавать заблаговременно, до совершения маневра (примерно за 3-5 секунд до поворота), а прекращать – после его завершения, за исключением ситуаций, когда подача сигнала мешает их действиям (например, поворот перестают показывать прямо перед его совершением).

Проявлять внимательность дети должны при передвижении из дворовой территории, особенно при выезде и нее. Так, согласно ПДД, при выезде из жилой зоны водители и пользователи СИМ, должны уступить дорогу другим участникам дорожного движения.

Перед переходом проезжей части дороги по пешеходному переходу напомните ребенку о том, что, он должен спешиться и вести велосипед/СИМ рядом с собой, соблюдая ПДД для пешеходов.

Кроме того, допускается движение велосипедистов в возрасте старше 14 лет по правому краю проезжей части в следующих случаях:

- отсутствуют велосипедная и велопешеходная дорожки, полоса для велосипедистов либо отсутствует возможность двигаться по ним;
- габаритная ширина велосипеда, прицепа к нему либо перевозимого груза превышает 1 м;

- движение велосипедистов осуществляется в колоннах;
- по обочине в случае, если отсутствуют велосипедная и велопешеходная дорожки, полоса для велосипедистов либо отсутствует возможность двигаться по ним или по правому краю проезжей части.

Вместе с тем, напоминаем, что движение по краю проезжей части и обочине наиболее опасное, поэтому прибегать к нему следует в крайних случаях.

Рисунок 9. Правила безопасного передвижения на велосипеде

Рисунок 10. Правила безопасного передвижения на СИМ

**Безопасное передвижение несовершеннолетних на мототранспорте**

Существуют виды мототранспорта, которые приравниваются спортивному инвентарю и предназначены для занятий спортом. К ним относятся кроссовые мотоциклы, питбайки. Передвижение на них по дорогам общего пользования запрещено.

Питбайк – это «минимотоцикл», предназначенный для занятий спортом и использования по бездорожью в специально отведенных местах.

Для управления данной мототехникой не требуется получение водительского удостоверения на право управления транспортным средством и постановка на учет в Госавтоинспекции (Рисунок 11).

Рисунок 11.

Многие ребята думают, что на сельских дорогах можно передвигаться на питбайках и кроссовых мотоциклах. Но это опасное заблуждение! Любые сельские дороги, даже самые глухие и безлюдные – это дороги общего пользования, а значит, водители, управляющие мототехникой, должны соблюдать ПДД.

**Передвижение несовершеннолетнего на спортивном инвентаре разрешено только на специально предназначенных трассах и закрытых площадках!**

Достигнув возраста 16 лет, подросток может получить водительское удостоверение на право управлять транспортным средство после обучения в мотошколе, позволяющее передвигаться н мототранспорте по дорогам общего пользования.

Несовершеннолетние в возрасте 16 лет могут получить право на управление транспортным средством только категории «М» (мопед) и подкатегории А1 (легкий

мотоцикл) с 18 лет – категории «А» (мотоцикл) (Рисунок 12).

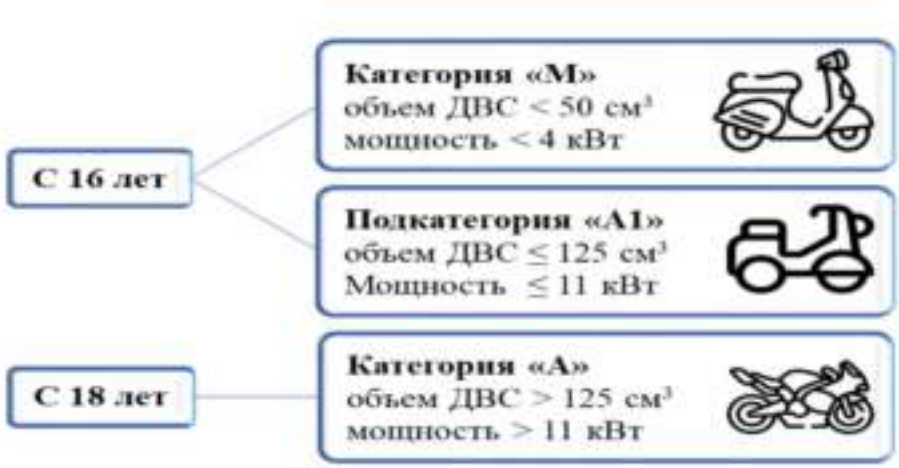


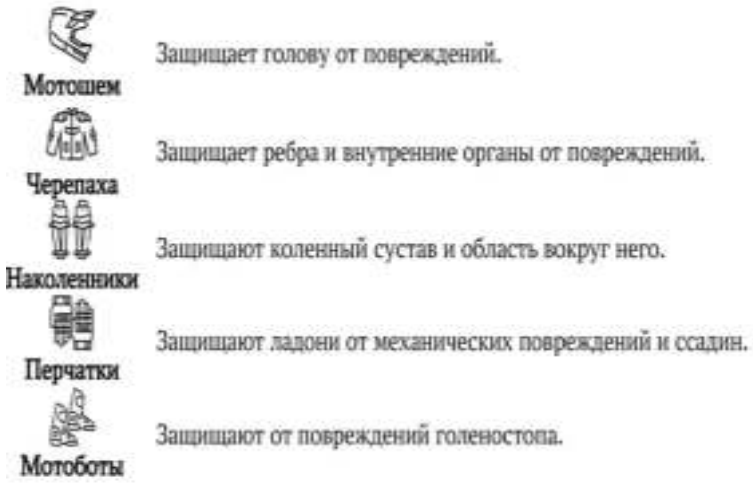

Рисунок 12. Возраст получения права на управление мопедом, мотоциклом

Управляя мопедом/мотоциклом без обучения и до получения водительского удостоверения на право управления транспортным средством соответствующей категории и подкатегории, несовершеннолетний подвергает свою жизнь и жизнь других участников дорожного движения, опасности, увеличивая риск возникновения ДТП.

Неотъемлемым элементом обеспечения безопасности является защитная экипировка, позволяющая снизить тяжесть последствий при ДТП или падении с мототранспорта.

К средствам пассивной защиты (защитная экипировка) относятся: мотошлем, мотокуртка (черепаха), перчатки, наколенники и мотоботы (Рисунок 13).

Рисунок 13. Экипировка водителя мототранспорта



Какую же роль выполняет защитная экипировка при управлении мототранспортом?

В отличие от водителя автомобиля, которого защищает металлический корпус, водитель мототехники абсолютно открыт всем опасностям дорожного движения. Скорость в сочетании с отсутствием защитной экипировки превращает любое, даже незначительное ДТП, в серьезную угрозу для жизни и здоровья.

При падении или столкновении тело водителя ничем не защищено от ударов о дорожное покрытие, встречных предметов, осколков и острых частей транспорта. Отсутствие защитной экипировки делает его особенно уязвимым, и он рискует получить самые разные травмы.

Отсутствие защитной экипировки может привести к негативным последствиям и даже смерти при ДТП.

Безопасность передвижения детей-водителей при управлении мототранспортом зависит от осознанного соблюдения ими ПДД, безопасного стиля управления.

**Помните**! Право управления это не просто разрешение сесть за руль, а прежде всего ответственность за свою безопасность и безопасность других участников движения! Как только вы выезжаете на дорогу, главное правило остается неизменным: **каждая поездка должна быть безопасной**.

## Безопасность передвижения детей-пассажиров

Безопасность детей-пассажиров во время передвижения на транспорте является первоочередной задачей, которая напрямую зависит от взрослых, управляющих транспортным средством, в том числе родителей.

В соответствии с пунктом 22.9 ПДД перевозка детей в возрасте младше 7 лет в легковом автомобиле и кабине грузового автомобиля, конструкцией которых предусмотрены ремни безопасности либо ремни безопасности и детская удерживающая система ISOFIX, должна осуществляться с использованием детских удерживающих систем (устройств), соответствующих весу и росту ребенка.

**Перевозка детей в возрасте от 7 до 11 лет** (включительно) в легковом автомобиле и кабине грузового автомобиля, конструкцией которых предусмотрены

ремни безопасности либо ремни безопасности и детская удерживающая система ISOFIX, должна осуществляться с использованием детских удерживающих систем (устройств), соответствующих весу и росту ребенка, или с использованием ремней безопасности, а на переднем сиденье легкового автомобиля – только с использованием детских удерживающих систем (устройств), соответствующих весу и росту ребенка.

**«Детская удерживающая система (устройство)»** — конструкция, предназначенная для перевозки детей в транспортном средстве в целях снижения риска причинения вреда их жизни и здоровью.

Лямки, гибкие элементы с пряжками, адаптеры, фиксаторы, накладки на ремни безопасности и другие аналогичные предметы не являются детскими удерживающими системами (устройствами).

Установка в легковом автомобиле и кабине грузового автомобиля детских удерживающих систем (устройств) и размещение в них детей должны осуществляться в соответствии с руководством по эксплуатации указанных систем (устройств).

В случае перевозки ребенка на переднем сиденье с использованием детской удерживающей системы (устройства) необходимо отключить подушку безопасности.

**Автокресла** — важный элемент системы обеспечения безопасности детей пассажиров в транспорте, их эффективность доказана многочисленными исследованиями, которые проводились как в России, так и за рубежом.

По данным Всемирной организации здравоохранения использование в транспортных средствах детских удерживающих устройств позволяет снизить смертность детей на 54%.

При резком торможении (ударе) при скорости 50 км/ч, вес пассажира возрастает более чем в 30 раз. Именно поэтому перевозка ребенка на руках считается самой опасной: если вес ребенка 10 кг, то в момент удара он будет весить уже более 300 кг, и удержать его, чтобы уберечь от резкого удара о переднее кресло или о лобовое стекло, практически невозможно.

Позиция Госавтоинспекции заключается в том, что ребенка в возрасте от 8 до 12 лет следует как можно дольше перевозить в автомобиле именно с использованием детского удерживающего устройства, обеспечивая тем самым наиболее безопасные условия перевозки.

Создавая автомобили, конструкторы ориентируются на среднего человека ростом от 150 см. Под этот стандарт рассчитываются параметры штатных ремней, при безопасном использовании которых лямка ремня проходит по грудной клетке, а не по шее. Напомним, как правильно пристегнуть ремень безопасности (Рисунок 14):

1. Верхняя часть ремня должна идти через плечо вдоль груди ближе к шее;
2. Поясной ремень (нижняя его часть) должен опоясывать бедра;
3. Застегнув ремень, обязательно следует затянуть его как можно ближе к телу, сохранив при этом комфорт.

Рисунок 14

Несмотря на то, что ребенок может самостоятельно осуществить посадку и высадку из транспортного средства, напоминайте ему о правилах безопасности, которые он должен соблюдать, и контролируйте его действия (Рисунок 15).

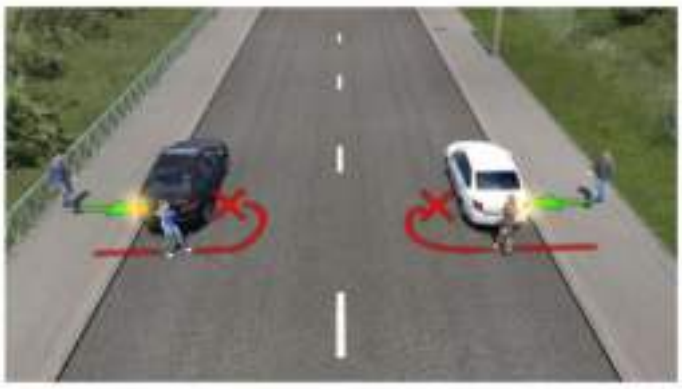


Рисунок 15. Посадка и высадка из автомобиля

Контролируйте, чтобы посадка и высадка пассажира из транспортного средства производилась со стороны тротуара или обочины и только после полной его остановки (Рисунок 15).

При невозможности посадки и высадки со стороны тротуара или обочины выйти из транспортного средства ребенок может со стороны проезжей части дороги, но только после того, как он убедится, что его действия будут безопасны и не создадут помех другим участникам дорожного движения.

Хотелось бы еще раз напомнить о том, что использование систем безопасности транспортного средства не может полностью гарантировать безопасность ребенка-пассажира, особенно в случае, если водитель будет сознательно нарушать ПДД, допускать нарушения детьми (например, не использовать ремни безопасности во время движения транспортного средства), совершать рискованные маневры и выбирать опасный стиль управления.

Помните, что дети учатся соблюдать ПДД, опираясь на пример родителей и других значимых взрослых. Разъясняйте им и обсуждайте с ними к каким негативным последствиям может привести небезопасное поведение и какого поведения следует придерживаться, чтобы обеспечить личную безопасность, являясь пешеходом, пассажиром как личного, так и общественного транспортного средства, водителем транспортного средства.

## Безопасность на улице и в общественных местах

Эти советы помогут избежать опасных ситуаций во дворе, на улице и в других местах.

Помните, что безопасность – самое главное!

1. **Перед выходом:** посмотрите в глазок или прислушайтесь, нет ли за дверью незнакомых людей, если есть – подождите и выйдите позже.

2. **Лифт и подъезд:** никогда не заходите в лифт или подъезд с незнакомыми людьми, особенно если они кажутся подозрительными.

3. **Во дворе:** старайтесь не общаться с компаниями старших ребят, особенно если они, по вашему мнению, находятся в алкогольном, наркотическом опьянении, шумно и агрессивно себя ведут.

4. **Дорогие вещи** не берите на улицу, если рядом нет взрослых.

5. **Деньги и ценности:** не носите с собой много денег и ценные вещи без необходимости.

6. **Опасные места:** не лазайте по подвалам, чердакам и крышам, не заходите в заброшенные недостроенные дома – это опасно!

7. **Где гулять:** гуляйте рядом с домом и в компании друзей. Если идете далеко (например, в другой район), обязательно скажите взрослым, куда идете и когда вернетесь

8. **Просите о помощи:** не бойтесь просить о помощи, если она нужна. Это не трусость, а умный поступок!

9. **Если напали:** если нападающих много, и они сильнее, а рядом никого нет, лучше отдать им деньги или вещь, которую они требуют. Жизнь и здоровье важнее!

10. **Если преследуют:** если кто-то преследует, бегите туда, где много людей и светло.

11. **Азартные игры:** никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги, со старшими ребятами, взрослыми или незнакомцами.

12. **Главные правила безопасности:**

старайтесь не ходить один по улице в темное время суток (даже если это дорога в школу и обратно);

не разговаривайте с незнакомцами, особенно если они кажутся подозрительными;

не садитесь в чужие машины и не ездите с незнакомыми людьми;

всегда говорите родителям, куда идете, с кем, когда вернетесь и оставьте им номер телефона своего друга;

13. **Остановки:** вечером старайтесь не стоять на пустых остановках, ждите автобус или троллейбус на освещенном месте, рядом с другими людьми.

14. **Транспорт:** избегайте пустых автобусов и троллейбусов. Если едете поздно, садитесь рядом с водителем или ближе к проходу. Девочкам лучше садиться рядом с женщинами. Следите за своими вещами.

**Помните эти правила, и сможете избежать многих неприятностей!**

## Подготовка к учебному году

Восстановление работоспособности после каникул, особенно летних, и возвращение к школьным будням происходит у учеников разных возрастов с разной скоростью и интенсивностью. Старшеклассники, благодаря накопленному опыту, адаптируются к учебному процессу и новому режиму быстрее всего, обычно в течение пары недель. Первоклассникам же требуется значительно больше времени – от полутора до трех месяцев, поскольку они сталкиваются с кардинальными изменениями в жизни: новая обстановка, учебные обязанности вместо игр, новые знакомства. Пятиклассники, как правило, привыкают к школе за месяц.

Этот период адаптации может сопровождаться не только психологическим дискомфортом, но и ухудшением физического самочувствия. Однако, следуя определенным рекомендациям, можно облегчить этот процесс для учеников, учителей и родителей.

Ключевую роль в успешной адаптации играет педагог, который должен обеспечить плавное вовлечение учеников в учебную деятельность.

## Безопасный маршрут ДОМ-ШКОЛА-ДОМ

Выстроить безопасный маршрут движения от дома до школы и обратно – это крайне важная для любого родителя задача. В первую очередь для его составления необходимо исходить не из его расстояния, а именно с точки зрения безопасности – максимально исключив переходы проезжей части, если они есть – выбрать путь, где пешеходные переходы регулируемые, и так далее.

Для построения такого маршрута необходимо с ребенком несколько раз пройти выбранный путь, проговаривая при этом каждый увиденный дорожный знак, сигнал светофора, а также каждое действие.

Старайтесь смотреть на дорогу глазами школьника. На что он может отвлечься, где его может не заметить водитель, какие точки легко запомнить и превратить в ориентиры. Чем понятнее и спокойнее маршрут, тем увереннее будет чувствовать себя ребенок.

Обязательно пройдите дорогу в разное время суток: если школьник учится в первую смену — утром и днем, если во вторую — днем и вечером. Так вы сможете объективнее оценить освещенность и интенсивность движения транспорта.

Желательно также прорисовать итоговый маршрут «Дом-школа-дом», указать данные ученика, родителя (законного представителя) и педагога и разместить его в дневнике, либо в рюкзаке школьника, чтобы он всегда был под рукой. Также безопасный маршрут можно в виде файла сохранить у ребенка в мобильном телефоне, но это опасно отвлечением его внимания от самой дороги, поэтому лучше, если ребенок его запомнит, но на всякий случай будет иметь при себе в рюкзаке.

**Рекомендации педагогам:**

1. **Начинайте урок с повторения пройденного.** Это поможет ученикам вспомнить ранее изученный материал и плавно перейти к новой теме, активизируя их мыслительную деятельность.

2. **Представляйте материал последовательно, от простого к сложному.** Такой подход позволит избежать перегрузки в начале урока и даст ученикам время адаптироваться к учебному процессу после каникул.

3. **Внедряйте в обучение нестандартные и активные методы.** Для вовлечения школьников в учебный процесс используйте разнообразные подходы.

4. **Разнообразие учебной деятельности.** Для поддержания интереса и вовлеченности учащихся необходимо чередовать различные формы работы: индивидуальную, парную, групповую и фронтальную.

5. **Снятие напряжения и усталости на уроке.** После периода активного движения важно учитывать, что длительное сидение за партой может негативно сказаться на физическом и эмоциональном состоянии учеников. Поэтому необходимо предусмотреть короткие перерывы для эмоциональной и физической разгрузки (проводить физкультминутки, организовывать короткие перерывы для выполнения заданий у доски, проводить «минуты свободного общения» и др.)

6. **Важно давать домашние задания в разумном объеме.**

**Рекомендации родителям:**

**1. Соблюдение режима дня для легкой адаптации.**

После летних каникул, когда режим дня обычно нарушается, важно постепенно, примерно за две недели до начала учебы, вернуть ребенка к привычному школьному распорядку.

Регулярный и достаточный сон критически важен для развития ребенка и его успехов в учебе.

Избегайте поздних занятий, особенно перед сном, и не позволяйте ребенку перегружать нервную систему просмотром телевизора или играми на компьютере перед сном.

**2. Создание ситуаций успеха для мотивации.**

Успех мотивирует сам по себе. Чтобы помочь ребенку адаптироваться к учебе, создавайте для него ситуации, в которых он может почувствовать себя успешным.

В первые недели после каникул избегайте негативных реакций на плохие отметки — это может навредить мотивации и самооценке ребенка.

Вместо этого, интересуйтесь, что нового и интересного он узнал в школе.

Ваша задача – показать ребенку, что школа – это место открытий и знаний. Если ребенок с радостью рассказывает о том, что узнал на уроках, значит, вы успешно мотивировали его.

**3. Любовь и забота как поддержка.**

Если ребенок испытывает тревогу, поговорите с ним, чтобы понять причины и найти способы справиться с беспокойством.

Окружите ребенка любовью и заботой, излучайте спокойствие и уверенность. В стрессовых ситуациях поддержка родителей помогает ребенку чувствовать себя

лучше.

**4. Как поешь, так и поучишься.**

Правильное питание – залог успешной учебы. Холин, лецитин и магний, содержащиеся в молоке, яйцах, рыбе, печени, орехах, гречке, какао, бананах, семечках и печеном картофеле, необходимы для активной работы мозга. Включив эти продукты в рацион школьника, вы поможете ему легче адаптироваться к учебному процессу. Важно, чтобы и родители, и учителя создавали позитивную атмосферу, чтобы ребенок полюбил учебу и быстро настроился на продуктивную работу после каникул.

**Ребенок успешно адаптировался к школе, если он:**

- проявляет интерес к учебе и чувствует себя комфортно в школьной среде, не испытывая тревоги;
- успешно усваивает учебную программу;
- верит в свои возможности и уверен в достижении успеха;
- демонстрирует самостоятельность в учебе, обращаясь за помощью только после собственных попыток решения задачи.

## Опасности информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» для детей

В информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть Интернет, Интернет, Сеть) хранится огромное количество интересных образовательных материалов, которые пойдут ребенку только на пользу. Но он одновременно полон и опасностей для ребенка.

**Кибертравля**

Травля нередкое явление и в офлайне, но в виртуальном мире ее масштабы и последствия могут быть еще более серьезными. Поток обидных сообщений, насмешек и угроз в личных сообщениях и комментариях поступает от неограниченного круга пользователей, ложные слухи распространяют на аудиторию не десятки, а сотни и тысячи человек. В особо тяжелых случаях офлайн- и онлайн-травли происходят параллельно.

В результате под давлением недоброжелателей у ребенка может даже развиться тяжелая клиническая депрессия. Многие дети и подростки склонны замыкаться в себе, не просят помощи у взрослых, которые могли бы остановить шквал негатива, помочь избавиться от преследователей. Для этого достаточно обратиться к администраторам онлайн-площадки.

Эта проблема порождает другую: жертва травли может со временем ожесточиться и сама начинает вести себя агрессивно. Одни хотят отомстить обидчикам (вплоть до покушений на их жизнь и здоровье), другие издеваются над слабыми, как издевались над ними. Это еще одна причина, почему крайне важно поддерживать контакт с ребенком и вовремя реагировать на возникшую проблему.

**Личные данные**

Конфиденциальная информация при общении в онлайн-формате — это не только настоящее имя, адрес и номер телефона. Детям и подросткам не стоит сообщать посторонним вообще любые сведения, которые позволят злоумышленникам найти их. Например, посторонним незнакомцам не надо знать номер школы, название спортивной команды, парка или достопримечательности, которая находится недалеко от дома, другие места, где ребенок часто бывает. Чем больше деталей, тем легче вычислить человека.

В общем доступе не нужно публиковать фото любых документов. Это касается не только паспорта и банковской карточки, но и, например, билетов на транспорт или мероприятие. Зачастую картинки в Сети оказывается достаточно, чтобы другой человек мог переоформить пропуск на себя. Ценные вещи вроде дорогой техники или украшений дома тоже лучше оставить за кадром — злоумышленникам не надо знать, что они есть в семье.

Обратите внимание ребенка, что он не должен делиться личной информацией не только о себе, но и о своих родственниках, в том числе живущих в другом городе или другой стране.

**Знакомства в Сети**

Первое и главное правило, которое должен усвоить ребенок, когда начинает общаться онлайн — с незнакомцами нужно быть еще более внимательным

и осторожным, чем в реальном мире. Когда собеседник скрыт за ником и аватаркой, ему еще проще выдать себя за кого-то, кем он не является. Таким образом, иногда злоумышленники маскируются в переписке под детей и подростков, чтобы войти в доверие. Бывает, что цель такого общения — получить интимные фотографии и видео, начать эротическую переписку, что категорически неприемлемо.

Все, что рассказывает о себе новый знакомый, может оказаться неправдой. Поэтому не стоит делиться личными данными, называть возраст, делиться местоположением, говорить информацию о родителях.

Маленькие дети не должны соглашаться на встречи с интернет-знакомыми в реальном мире. Подростки могут «развиртуализироваться» (встретиться в реальности с людьми, с которыми какое-то время общались в виртуальном пространстве) только в присутствии взрослых.

**Мошеннические сайты и поддельные аккаунты**

Из-за небольшого жизненного опыта и только формирующегося критического мышления дети и подростки являются «легкой добычей» для мошенников. Поэтому крайне важно с ранних лет объяснять ребенку, что такое спам, как проверить подлинность сайта и на что обращать внимание до перехода по ссылке, даже если кажется, что ее прислал знакомый.

Кроме того, дети должны избегать различных «лотерей», «подарочных акций» и «розыгрышей». Такие форматы тоже часто используют злоумышленники.

**Опасность передачи геоданных**

Многие современные приложения и сервисы запрашивают доступ к данным о местоположении и позволяют делать отметки с геолокацией. Дети и взрослые должны пользоваться этой опцией с осторожностью. Если такая информация попадет в руки злоумышленников, они смогут использовать это во вред.

Задумайтесь, хотели бы вы, чтобы человек с недобрыми намерениями в точности знал, где находится ребенок? Или хотели бы вы, чтобы вор был в курсе, что семья уехала в отпуск и квартира осталась без присмотра?

По этой же причине стоит критически относиться к тому, что видно на публикуемых в Сети фотографиях, даже если на них нет отметок геолокации.

**Вредоносное программное обеспечение**

Расскажите ребенку о том, что такое компьютерные вирусы и чем они опасны для ваших устройств и для вас. Объясните, в каких ситуациях есть риск заразиться: переход по незнакомым ссылкам, скачивание непроверенных файлов из Сети.

Договоритесь, что ребенок будет устанавливать приложения на смартфон или планшет только из официальных приложений Google Play, App Store или RuStore. Еще лучше, если это будут делать только взрослые. Научите включать проверку файлов антивирусом вручную и настройте автоматический фоновый мониторинг.

Отдельно заострите внимание ребенка на всплывающих рекламных баннерах в приложениях и браузерах. Научите его дожидаться и находить кнопку, которая позволит скрыть мешающее окно. Предупредите, что иногда на картинках рисуют фальшивые «крестики» и их важно отличать от настоящих. Договоритесь, что если ребенок хоть немного сомневается, куда нажать, он будет обращаться за помощью к взрослым.

**Нежелательный контент**

Мониторинг истории просмотренных страниц позволяет родителям быть в курсе, какими темами интересуются их дети. А разнообразные фильтры помогают отсеивать «взрослые» страницы и всплывающие окна автоматически. Это касается сцен насилия и жестокости, суицида, нецензурной брани, эротики, пропаганды алкоголя, наркотиков и курения.

## Действия при атаке беспилотных летательных аппаратов (БПЛА)

При обнаружении возможности прилета БПЛА звучит сигнал гражданской обороны «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!» (сопровождается включением сирен и громкоговорителей с последующим доведением экстренной информации).

Порядок действий населения по сигналу «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»:

- включите телевизор, радиоприемник (и другие имеющиеся источники информации);
- прослушайте (прочитайте) сообщение о сложившейся ситуации и порядке действий (пользуйтесь информацией, поступающей только из официальных источников);
- доведите полученную информацию до родственников и соседей (они могли не слышать сигнал);
- выключите освещение, перекройте газ и воду;
- действуйте в соответствии с полученным сообщением;
- сохраняйте спокойствие и не паникуйте.

Услышав характерный звук и увидев силуэт пролетающего БПЛА при нахождении на открытой территории (вне зданий), ребенку необходимо:

- покинуть зону видимости (опасную зону), по возможности бежать зигзагами;
- немедленно укрыться в ближайшем здании (укрытии, подвале, убежище);
- при сбросе боеприпаса отбежать в сторону, укрыться в ближайшем строении, за бетонным желобом, фундаментом забора, бордюром, при их отсутствии;
- лечь на землю, в канаву или ров (яму) и закрыть голову руками;
- не подниматься после первого взрыва, откатиться или отползти в сторону;
- при падении БПЛА не прикасаться к нему или его частям: они могут быть взрывоопасны или ядовиты.

**Категорически запрещается** при нахождении в непосредственной близости с упавшим БПЛА пользоваться радиоаппаратурой, мобильными телефонами, устройствами GPS/ГЛОНАСС, а также фотографировать и выкладывать в сеть снимки прилегающей к месту падения БПЛА местности.

Если ребенок находится во время атаки в школе, то он должен четко выполнять указания педагога, других работников школы.

Приложение № 1

**Список нормативных документов**

1. Конституция Российской Федерации;
2. Уголовный кодекс Российской Федерации;
3. Кодекс Российской Федерации об административных нарушениях;
4. Семейный кодекс Российской Федерации;
5. Федеральный закон от 11 ноября 1994 г. № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;
6. Федеральный закон Российской Федерации от 15 ноября 1995 г. №196-ФЗ «О безопасности дорожного движения»;
7. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
8. Федеральный закон от 25 апреля 2002 г. № 40 «Об обязательном страховании гражданской ответственности владельцев транспортных средств»;
9. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
10. Указ Президента Российской Федерации от 15 июня 1998 г. № 711 «О дополнительных мерах по обеспечению безопасности дорожного движения»;
11. Указ Президента Российской Федерации от 17 мая 2023 г. № 358 «О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года»;
12. Указ Президента Российской Федерации от 14 ноября 2025 г. № 841 «Об утверждении Стратегии повышения безопасности дорожного движения Российской Федерации на период до 2030 и на перспективу до 2036 года»;
13. Постановление Правительства Российской Федерации от 2 апреля 2020 г. № 417 «Об утверждении Правил поведения, обязательных для исполнения гражданами и организациями, при введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации»;
14. Постановление Правительства Российской Федерации от 23 сентября

2020 г. № 1527 «Об утверждении Правил организованной перевозки группы детей автобусами»;

15. Правила дорожного движения Российской Федерации, утвержденные постановлением Совета Министров Правительства Российской Федерации от 23 октября 1993 г. № 1090;

16. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2023 г. № 3233-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года»;

17. Приказ Минпросвещения России и Минэкономразвития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;

18. Приказ Минздрава России от 3 мая 2024 г. № 220Н «Об утверждении Порядка оказания первой помощи»;

19. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

20. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

21. Письмо Минобрнауки России от 12 ноября 2015 г. № 09-3173 «О направлении рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по организации и проведению туристских походов с обучающимися»);

22. Письмо Минобрнауки России от 3 мая 2017 г. № 09-941 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по безопасному поведению детей на водных объектах в осенне-зимне-весенний период»);

23. Письмо Минпросвещения России от 16 июня 2022 г. № 06-836 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации экскурсий для обучающихся, включая экскурсии по историко-культурной, научно-образовательной и патриотической тематике»);

24. Письмо Минпросвещения России от 18 июня 2024 г. № 03-881 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями для руководителей и воспитателей дошкольных образовательных организаций по формированию у воспитанников основ безопасного поведения (на природе, на дорогах, на объектах транспортной инфраструктуры, на транспорте, в быту, социуме, информационном/цифровом пространстве)».

Приложение № 2

## Список литературы, рекомендуемой для изучения

1. Интегрированное методическое пособие по тематике безопасности дорожного движения. – М.: Просвещение, 2017.

2. Рыбин А.Л., Обучение правилам дорожного движения: 5-9 классы – М.: Просвещение, 2008.

3. Бабина Р.П., Азбука пешехода: Учебное пособие (1-4 класс). М.: Мнемозина, 2007.

4. Рыбин А.Л., Безопасность дорожного движения: учебно-наглядное пособие для учащихся общеобразовательных учреждений: 5-9 классы 2 ч. (24 плаката). – М.: Просвещение, 2008.

5. Баркан А.И., Практическая психология для родителей, или, как научиться понимать своего ребенка. – М.: АСТ, 1999.

## Список литературы, рекомендуемой для самостоятельного изучения

1. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М.: Зеркало, 1994.

2. Зверева О.Л., Кротова Т.В., Общение педагога с родителями. Методический аспект - М.: Творческий центр «Сфера», 2005.

3. Давыдова О.И., Богославец Л.Г., Майер А.А., Работа с родителями в ДОУ. Этно-педагогический подход – М.: Творческий центр «Сфера», 2005.

4. Дежурный Л.И., Неудахин Г.В., Шубина Л.Б. и др. Основы практической медицины. - М.: Просвещение, 2019.

5. Кряжева О.С., Методы и приемы формирования навыков безопасного поведения у дошкольников О.С. Кряжева. Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2024. – М. № 25 (524). С. 426-428.

6. Максименко Г.Б., Мартыненко Н.В. Организация работы по формированию основ безопасного поведения у детей раннего возраста: Методическое пособие для педагогов и родителей дошкольных учреждений. –

Армавир, 2023.

7. Мудрость здоровой жизни: афоризмы, пословицы, поговорки / сост. В.В. Куприянов, Ю.Ф. Шульц. – М.: Медицина, 1986.

8. Мудрость столетий: энциклопедия афоризмов/авт.-сост. Векшин Н.Л. – М.: Столетие, 1997.

9. Палкевич Я.Е. Выживание в городе. Выживание на море. – М.: Карвет, 1992.

10. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник/ Смирнов А.Т., Хренников Б.О., Дурнев Р.А., Аюбов Э.Н.; под общ. ред. Смирнова А.Т. – М.: Просвещение, 2007.

11. Основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности населения / Воробьев Ю.Л., Пучков В.А., Дурнев Р.А.; под общ. ред. Воробьева Ю.Л. – М.: Деловой экспресс, 2006.

12. Рыбин А.Л. Дорожное движение: безопасность пешеходов, пассажиров, водителей: пособие для учащихся: 5 – 9 кл. / Рыбин А.Л., Маслов М.В.; под общ. ред. Смирнова А.Т. – М.: Просвещение, 2008.

13. Рыбин А.Л. Обучение правилам дорожного движения: пособие для учителей, 5-9 кл. / Рыбин А.Л., Маслов М.В.; под общ. ред. Смирнова А.Т. – М.: Просвещение, 2008.

14. Станкин М.И. Если мы хотим сотрудничать: книга для преподавателей и воспитателя. – М.: Издательский центр «Академия»,1996.

15. Чрезвычайные ситуации: энциклопедия школьника под общ. ред. Шойгу С.К. – М.: АСТ, 2004.

## Полезные информационные ресурсы

1. Сайт Министерства просвещения Российской Федерации https://edu.gov.ru

2. Сайт Госавтоинспекции https://гибдд.рф

3. Сайт «Добрая дорога детства» https://www.dddgazeta.ru/

4. Сайт «Школа юного пешехода» https://detibdd.ru/

5. Сайт «Юные инспекторы России» https://юидроссии.рф

6. Сайт «ПДД РФ» http://www.pdd24.com/

7. Сайт «Российское образование» https://www.edu.ru

8. Федеральный проект Российского движения детей и молодежи «Движение первых» по обеспечению безопасности детей на дорогах «Школа «Безопасность в Движении» https://безопасность.будьвдвижении.рф/

9. Материалы марафонов информационной просветительской кампании «Первые. Навыки для жизни» https://навыки.будьвдвижении.рф?ysclid=me9mly86g5710118750

10. Проект «Дорожные ловушки» https://дорожныеловушки.рф/