**Профилактическая программа «Все цвета ,кроме черного»**

**МКОУ «Романовская средняя общеобразовательная школа»**

**1направление:**

**Профилактика правонарушений среди несовершеннолетних.**

Пояснительная записка.

Сегодня наряду с позитивными изменениями в обществе протекают процессы, характеризующиеся негативными тенденциями: изменяется уклад и образ жизни людей, углубляется социальная дифференциация, усиливается конфликтность и бездуховность, прослеживается тенденция увеличения числа семей так называемой «группы риска», растет количество несовершеннолетних, вовлеченных в преступную деятельность, хранение, доставку, продажу и употребление наркотиков, произошел резкий рост беспризорности и безнадзорности несовершеннолетних.

К причинам роста правонарушений, преступности, снижения моральных устоев несовершеннолетних можно отнести следующие: крушение прежних идеалов, переориентация несовершеннолетних на новые, до конца не осознанные идеалы; безработица; появление в условиях хаоса, неразберихи множества лазеек для преступной деятельности; переход от строгих централизованных форм государственной и общественной жизни к рыночным отношениям не может не сказаться на психологии, самосознании, поведении; резко ухудшающиеся жизненные условия всего населения, особенно несовершеннолетних, которые являются наименее защищенной категорией; падение престижа образования, культуры, отсюда снижение культурного уровня молодых людей в своей массе; крушение привычных, нравственных идеалов, что приводит к усилению нигилизма, агрессивности, жестокости, национальный экстремизм.

Профилактика правонарушений и преступлений становится наиболее актуальной, т.к. появилась немало подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. К этой категории относятся дети из семей, бюджет которых не позволяет организовать полноценный отдых и питание, в результате чего они, как правило, предоставлены сами себе. Все это ведет к росту правонарушений среди подростков.

**Цель:**

Комплексное решение проблемы профилактики безнадзорности и правонарушений детей и подростков, их социальной реабилитации в современном обществе.

**Задачи**:

Программа направлена на решение следующих задач:   
- защиту прав и законных интересов детей и подростков   
- снижение подростковой преступности   
- предупреждение безнадзорности и беспризорности несовершеннолетних   
- обеспечение защиты прав и законных интересов детей, оставшихся без попечения родителей   
- социально-педагогическая реабилитация несовершеннолетних, находящихся в социально-опасном положении   
- профилактика алкоголизма и наркомании среди подростков   
- социально-психологическая помощь неблагополучным семьям   
- координация деятельности органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних   
- выявление и пресечение фактов вовлечения несовершеннолетних в совершение преступлений и антиобщественных действий

Сроки реализации: 2015-2016уч.год

Ожидаемые результаты:

Реализация мероприятий, предусмотренных программой, позволит   
- повысить эффективность социально-реабилитационной работы с детьми и подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации, а также совершающими противоправные действия   
- улучшить взаимодействие органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений   
- создать стабильные условия для несовершения правонарушений и преступлений несовершеннолетними

План работы по профилактике правонарушений.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятие | Класс | Ответственный |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9 | 1 четверть  Правила и обязанности школьника. Что такое поручение.  Дисциплина и порядок- наши верные друзья  Наш класс на перемене  Достоинства и недостатки человека.  О культуре общения  Поведение учащихся в школе, дома, в обществе  Мир детей в пространстве мира взрослых  Чтобы достойно жить  Человек – это звучит гордо | 1  3  3  5  6  7  8  8  9 | Бахматова Е.И  Смирнова Н. И.  Малышева А.С  Безгодова М.И  Малафеева И.С  Федосеева О.О  Шартнер Н.В  Сенькова И.В |
| 1  2  3  4  5  6  7  8 | 2 четверть  Классный час. О вежливости и невежах  Об обидах и причинах обид  Скромный не хвастается добрыми делами и поступками  Вредные привычки – профилактика в раннем возрасте  Что такое толерантность  Трудно ли быть хорошим  Как предупредить правонарушения школьников  Ответственность и права несовершеннолетних  Курение – враг здоровья. | 1  1  3  1-9  5-6  7  8  9 | Бахматова Е.И  Смирнова Н. И.  Безгодова М.И.  Малафеева И.С  Федосеева О.О  Шартнер Н.В  Сенькова И.В |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9 | 3 четверть  Что такое хорошо, что такое плохо  Чужое брать – позор  Что такое правонарушение  Жизнь дается только раз (о вреде курения, наркотиков, алкоголизма)  Какого человека называют бесчувственным  Поговорим о том, как мы выглядим  Мои мечты мои желания  Друг в моей жизни  Профилактика наркомании, куреня, алкоголизма | 1  3  3  5  5  6  7  8  9 | Бахматова Е.И  Малышева А.С  Безгодова М.И.  Малафеева И.С  Федосеева О.О  Шартнер Н.В  Сенькова И.В |
|  | 4 четверть  Как не стать жертвой преступления  Сопереживать в радости и горе товарища  О честности и справедливости  Мы выбираем жизнь  Насилие и закон  Игра-путешествие «Права детей»  Игра «Умей сказать **Нет»**  Дискуссия «Моя жизнь - мои права»  Устный журнал «Право и жизнь» | 1  3  5  6  7  7  8  8  9 | Бахматова Е.И  Малышева А.С  Безгодова М.И  Малафеева И.С  Федосеева О.О  Шартнер Н.В  Сенькова И.В |

***Работа с детьми группы «Риск» .***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мероприятие | Срок | Ответственный |
| 1. Составление картотеки и сводных таблиц на детей группы «риска»  2. Контроль посещаемости занятий, текущей успеваемости детей «группы риска»  3. Вовлечение детей «группы риска» в кружки, секции МКОУ и ДК. Контроль посещаемости кружков и секций.  4. Посещение уроков классными руководителями с целью наблюдений за учащимися «группы риска»  5. Выявление фактов конфликтов среди учащихся и решение проблемы школьной дезадаптации .  6. Планирование занятости детей «группы риска» в каникулярный период и летний.  7. Помощь в дальнейшем определении (обучении, трудоустройстве) учащихся «группы риска»  8. Вовлечение детей группы «Риск» в классные и общешкольные мероприятия | Август  Постоянно  Постоянно  Постоянно  Постоянно  Постоянно  Постоянно  Постоянно | Соц.пед.  Классные руководители  Классные руководители  Классные руководители  Классные руководители  Классные руководители  Администрация школы и села  Классные руководители |

2 направление:

Программа «Здоровье-это здорово»

Задачи:

* Обеспечение грамотности учащихся в вопросах здоровья.
* Формирование мотивации на ведение здорового образа жизни.
* Воспитание ответственности за собственное здоровье и здоровье своих близких.
* Профилактика вредных и социально опасных привычек.

**Система классных часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Сроки** | **Тема** |
| **1 классы** | | |
| 1 | Сентябрь | Режим дня. |
| 2 | Октябрь | Культура питания. |
| 3 | Ноябрь | Я и моё здоровье. |
| 4 | Декабрь | Я умею одеваться. |
| 5 | Январь | Правила гигиены. |
| 6 | Февраль | Друзья Мойдодыра. |
| 7 | Март | Как сохранить улыбку красивой? |
| 8 | Апрель | Если сладко спится - сон здоровый снится. |
| 9 | Май | Береги здоровье смолоду. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3 классы** | | |
| 1 | Сентябрь | Здоровая пища для всей семьи. |
| 2 | Октябрь | Чтобы зубы не болели. |
| 3 | Ноябрь | Ухо-орган слуха. |
| 4 | Декабрь | Советы мастера портного. |
| 5 | Январь | Здоровье в саду и на грядке. |
| 6 | Февраль | Как сказать «нет» вредным привычкам. |
| 7 | Март | Без сигарет в 21 век. |
| 8 | Апрель | Правильное питание и витамины для здоровья необходимы. |
| 9 | Май | Профилактика простудных заболеваний. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **5 классы** | | |
| 1 | Сентябрь | Режим дня. |
| 2 | Октябрь | Безопасность преодоления стресса. |
| 3 | Ноябрь | «Легальные» и «нелегальные» психоактивные вещества. |
| 4 | Декабрь | Способы преодоления стресса. |
| 5 | Январь | Функции основных систем организма. |
| 6 | Февраль | Переутомление. Его признаки. |
| 7 | Март | Критика. Её виды. Способы реагирования. |
| 8 | Апрель | Продукты питания в разных странах. |
| 9 | Май | Правила безопасности на дорогах.  Правила поведения с незнакомыми людьми. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6 классы** | | |
| 1 | Сентябрь | Моя семья. |
| 2 | Октябрь | Межличностное общение. |
| 3 | Ноябрь | Что такое дружба? |
| 4 | Декабрь | Как избежать конфликтной ситуации. |
| 5 | Январь | Я и другие. Как отношусь к критике? |
| 6 | Февраль | Гигиена тела. |
| 7 | Март | Правильное питание. |
| 8 | Апрель | Психоактивные вещества. |
| 9 | Май | Личная безопасность. Правила поведения в экстремальных ситуациях. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7 классы** | | |
| 1 | Сентябрь | Безопасное поведение в школе. |
| 2 | Октябрь | Я и другие. Возможные конфликты с родителями, друзьями, учителями. |
| 3 | Ноябрь | Безопасное поведение на дороге и в транспорте. |
| 4 | Декабрь | Посеешь привычку- пожнешь судьбу |
| 5 | Январь | Стресс. Его проявления. Способы совладения со стрессом. |
| 6 | Февраль | Правила личной гигиены подростков. |
| 7 | Март | Гигиена учебного труда и отдыха. |
| 8 | Апрель | Потребности организма подростка в основных веществах и энергии. |
| 9 | Май | Правила безопасного обращения с огнём. Доврачебная помощь. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **8 классы** | | |
| 1 | Сентябрь | Безопасное поведение на дорогах. |
| 2 | Октябрь | Бытовой и уличный травматизм. |
| 3 | Ноябрь | Правила выбора гигиенических средств ухода за телом. |
| 4 | Декабрь | Признаки утомления органов слуха и зрения. Способы снятия утомления. |
| 5 | Январь | Пищевая гигиена. |
| 6 | Февраль | Инфекционные заболевания и иммунитет подростка. |
| 7 | Март | Болезни передаваемые через пищу. |
| 8 | Апрель | Употребление психоактивных веществ как слабость воли, болезнь. |
| 9 | Май | Правила безопасного поведения в городе на природе. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **9 классы** | | |
| 1 | Сентябрь | Режим дня и оптимальные условия функционирования организма. |
| 2 | Октябрь | Конфликты, способы их разрешения. |
| 3 | Ноябрь | Гигиена тела – основа здорового образа жизни. |
| 4 | Декабрь | Самооценка личности |
| 5 | Январь | Питание – основа жизни. |
| 6 | Февраль | Безопасное поведение. Травматизм. |
| 7 | Март | Поведение в экстремальных ситуациях. |
| 8 | Апрель | Психоактивные вещества как фактор риска в жизни человека. |
| 9 | Май | Правила безопасного поведения на экскурсии и в походе. |

**Повышение уровня знаний родителей**

**по проблемам охраны и укрепления здоровья**

**Просветительская работа с родителями** проводится на *классных и общешкольных родительских собраниях, в ходе индивидуальных бесед и консультаций.*

**Родительские собрания**

1. Режим дня школьника
2. Человек голодный - к учению не годный
3. Как помочь ребенку стать внимательным
4. Режим дня в жизни ученика начальных классов
5. Посеешь привычку – пожнешь характер
6. Здоровье и вредные привычки
7. Компьютер: за и против
8. Роль семьи в формировании личности
9. Особенности влияния никотина на развитие детского организма
10. Кодекс семейного здоровья и счастья
11. Вот такой он подросток.
12. Психологическая подготовка ребенка к ЕГЭ. Проектирование профессионального жизненного пути

**Совершенствование физкультурно-оздоровительной работы**

Восполнение двигательной активности обучающихся происходит:

* на занятиях больших форм: на уроках физкультуры и спортивных секциях во внеурочное время;
* на занятиях малых форм, вводимых в структуру учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности школьников в течение всего времени обучения, это:
* вводная гимнастика до учебных занятий, музыкальные ритмические паузы или динамические паузы на свежем воздухе во время большой перемены, спортивные часы;
* физкультминутки, используемые в основном для активного отдыха и восстановления работоспособности: уменьшение утомления и снижение отрицательного влияния однообразной рабочей позы, активизация внимания учащихся и повышение способности к восприятию учебного материала, эмоциональная «встряска» учащихся, возможность «сбросить» накопившийся (например, во время опроса), груз отрицательных эмоций и переживаний.
* спортивные часы.

**Физкультминутки на уроках**

**Упражнения для снятия напряжения**

***«Успокоение»***

Учитель говорит слова а дети выполняют действия отражающие смысл слов. Все выбирают удобную позу сидения.

Нам радостно, нам весело!

Смеёмся мы с утра

Но вот пришло мгновение серьёзным быть пора

Глазки прикрыли, ручки сложили,

Головки опустили, ротик закрыли.

И затихли на минутку,

Чтоб не слышать даже шутку,

Чтоб не видеть никого,

А себя лишь одного.

После медленного проговаривания этих слов выдерживается пауза, после которой дети приступают к работе

**«Не боюсь»**

В ситуации трудной задачи или чтения наизусть трудного стихотворения, или выполнения контрольной работы, вызывающей у детей страх, надо проводить это упражнение Дети выполняют действия под речёвку учителя Причем учитель говорит строчку речевку и делает паузу, а в это время дети про себя повторяют эти строчки

Я скажу себе, друзья,

Не боюсь я никогда

Ни диктанта, ни контрольной,

Ни стихов и ни задач,

Ни проблем, ни неудач

Я спокоен, терпелив,

Сдержан я и не хмурлив,

Просто не люблю я страх,

Я держу себя в руках

**«Очень хочется трудиться»**

В ситуации, когда дети устали, а работа предстоит трудная Необходимо провести коррекцию психического состояния на возбуждение активности и трудоспособности Учитель говорит слова, а дети после каждой строчки повторяют про себя слова, а можно и коллективно говорить вслух, но лучше про себя Глаза закрыты

Ох, как хочется трудиться.

Делать все охота,

Чтоб трудом своим гордиться,

Пусть кипит работа!

Я и бодр, и силен,

Всю работу сделаю

Свою волю покажу

Слово для себя сдержу!

**«Психологическая установка на работу»**

- Улыбнемся друг другу, дети.

- Сядьте тихо, удобно, закройте глаза, опустите голову на грудь.

Под тихую мелодичную музыку дети тихо повторяют за учителем:

- Я в школе на уроке.

- Сейчас я начну учиться.

- Я радуюсь этому (пауза).

- Внимание мое растет.

- Я как разведчик все замечу.

- Память моя крепка.

- Голова мыслит ясно (пауза).

- Я хочу учиться.

- Я очень хочу учиться.

- Я готов к работе.

- Работаю!

**Творческие физкультминутки на координацию движений и психологическую разгрузку**:

1. Надо встать и одновременно отдать честь правой рукой, а левую вытянуть вдоль туловища. Затем, подняв большой палец ладони левой руки, сказать «Во!» Затем хлопнуть в ладоши и сделать то же, но другими руками.

2.Сидя, надо одновременно носками ног отбить: левой ногой два удара, правой - три удара. Хлопнуть в ладоши и то же самое проделать, сменив ноги: левой -три удара, правой -два удара.

3.Сидя, взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой взяться за кончик носа. Хлопнуть в ладоши и быстро поменять руки: левой рукой - правое ухо, правой - кончик носа.

**Микро паузы при утомлении глаз**

1.Смотреть прямо вдаль 2-3 секунды, перевести взгляд на кончик пальца перед глазами на расстояние 25-30 см и смотреть на него 2-3 секунды. Повторять 5-6 раз.

2.Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть их на такое же время. Повторять 6-8 раз.

3.Быстро моргать в течение 10-12 секунд. Открыть глаза, отдыхать такое же время.

Повторять 3 раза.

4.Закрыть глаза, подушечками трех пальцев рук слегка подавить на верхние веки.

Спустя 2-3 секунды снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза.

5.Закрыть глаза, выполнить круговые движения глазными яблоками 10-15 секунд, открыть глаза, отдыхать такое же время. Повторить 2 раза.

6.Исходное положение сидя, закрыть веки, массировать их с помощью легких круговых движений пальца. Повторять в течение 20-30 секунд.

7.Исходное положение: сидя, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 4-6 раз.

Упражнения полезно сочетать с вращательными движениями головы, ее наклонами вперед, назад и в стороны. Эти движения нужно делать в медленном темпе и с большой амплитудой.

**Дополнительные методики для использования на уроках**

**Гимнастика для пальцев.**

1.Надавливание на подушечку большого пальца всеми пальцами поочередно.

2.Переплетение пальцев и поднятие рук вверх.

3.Сжимание, разжимание пальцев в кулак.

4.Имитация пальцами улитки, зайца,

собачки, киски, паучка.

Упражнения можно выполнять сидя на коврике в виде игры с пальцами. Данные упражнения развивают мышление, речь, координацию движений.

**Массаж биологически активных точек.**

1.Массаж биологически активных точек на ушной раковине: — разминание ушной раковины, массаж мочек, загибание ушек — «Чебурашка».

2.Массаж языком ротовой полости: —поглаживание языком верхнего нёба;

—массаж языком верхних и нижних десен; над верхнимизубами и под нижними зубами (развивает обоняние);

— касание языком внутренней поверхности щек.

Все упражнения служат для развития языка как мышцы, что способствует развитию речевого аппарата.

**Гимнастика для глаз.**

1.Крепко закрыть глаза на 3-5 с, затем открыть на 3-5 с (8 раз).

2.Быстро поморгать глазами (10-15 с)

3.Посмотреть вправо, влево, наверх, вниз (8 раз).

4.Круговые движения глазами по 6 раз в каждую сторону.

5.Движения глазами по восьмерке.

6.Закрыть глаза и массировать веки течение минуты легкими круговыми движениями.

Упражнения укрепляют мышцы гл. улучшают кровообращение, являются профилактикой близорукости.

**Быстрый сухой завтрак или каша?**

150 лет назад в Американский учёный Джеймс Джексон придумал первый «сухой корм» для людей, представлявший собой плитку из прессованных отрубей. В 1906 году была открыта первая в мире компания по производству кукурузных хлопьев. В нашей стране сухие завтраки появились сравнительно недавно – в 90-х годах XX века. Производители продукта призывают родителей кормить детей сухими завтраками вместо каш, убеждая в их удивительной полезности и удобстве использования. Что вы выберите: сухой завтрак или кашу?

Для нормальной работы человеческого организма очень важно полноценное питание. В организме постоянно и беспрерывно идут процессы рождения и смерти его мельчайших частичек – клеточек. Человеческий организм «строит себя» и «работает» в течение всей жизни. И это очень сложный процесс.

Для самого человека он протекает практически незаметно. Чаще всего мы лишь замечаем «погрешности» в работе организма – болезни и прочие патологии. Иногда они возникают как следствие нехватки каких-либо необходимых организму веществ. В зависимости от объема недостающих веществ заболевание будет более или менее выраженным. Полноценное питание необходимо для правильной работы всего организма в целом и каждой клеточки отдельно. Клетки организма для своей работы должны получать: 28 аминокислот, воду, ферменты 6 групп, 1 группу коферментов, 15 минералов, 12 витаминов, 3 жирные кислоты, энергию, клетчатку. Последствия их недостаточного поступления могут быть очень неприятными и даже губительными для человека.

Всего несколько десятилетий назад все употребляемые человеком продукты были по большей части натуральными. В настоящее время, время сверхскоростей, высоких технологий и приоритета финансово-экономических выгод над социальными и моральными ценностями, большую часть пищи человек получает в виде полуфабрикатов или полностью готовых к употреблению продуктов. Это быстро, удобно, вкусно, но… Общая цель всех фабрик, компаний и заводов, относящихся к пищевой промышленности – зарабатывать деньги. Для этого необходимо уменьшить скорость порчи и удлинить срок хранения, используя стабилизаторы и консерванты, производить «новинки» при помощи искусственных добавок и красителей, сделать продукты «привлекательными», облачив в красочную упаковку и рассказав миф об их удивительной пользе. В результате продукты пересыщены химическими добавками – консервантами, ароматизаторами, загустителями, стабилизаторами, разрыхлителями, синтетическими витаминами, гидрогенизированными жирами т.д.

Среди химических веществ, входящих в состав современных продуктов некоторые имеют красивые и звучные названия. Начнём с продуктов и веществ, распространенных очень широко, без которых не мыслит жизни ни один человек.

1. Соль и сахар. Эти продукты питания используется человеком в приготовлении пищи уже несколько веков, но они хороши в меру. Употребление излишнего количества сахара может привести к таким серьёзным заболеваниям, как сахарный диабет, а соли – пагубно воздействует на почки, сердечно-сосудистую систему, костную и хрящевую ткани.

2. Гидрогенизированные жиры. Это жиры с изменёнными молекулами жирных кислот. Они повышают уровень холестерина в крови, нарушают нормальную работу клеточных оболочек, способствуют развитию сосудистых заболеваний.

Некоторые вещества производители добавляют намеренно, с целью улучшения вкусовых качеств, увеличения сроков хранения, улучшения внешнего вида.

3. Ксенобиотики – это группа устойчивых и трудновыводимых веществ, являющихся основой большинства пищевых красителей и консервантов. Их накопление служит причиной синдрома хронической усталости, снижения иммунитета, приводит к кожным заболеваниям, опухоли желудка, раку пищевода.

4. Синтетические витамины – это витамины, созданные человеком, а не природой. Негативное воздействие некоторых искусственных витаминов, например, А и Е заключается в том, что они способствуют развитию рака и инфарктов, в то время как натуральные витамины полезны.

5. Ароматизаторы – вещества за счёт которых достигается большое разнообразие запахов и вкусов в пищевой промышленности. К сожалению, доля натуральных ароматизаторов ничтожно мала, большинство – это искусственные и идентичные натуральным. Последние могут вызывать негативную моментальную реакцию: головокружение, сыпь и другие аллергические реакции или, накапливаясь, провоцировать заболевания, которые проявятся лишь спустя десятилетия.

6. Химические красители – сложные химические соединения с примесями тяжёлых металлов, которые могут вызывать серьёзные кожные заболевания, такие как дерматит и рак.

7. Консерванты – провоцируют образование злокачественных опухолей, поглощают витамины группы В, кальций, магний, цинк, хром.

8. Целый ряд химических пищевых добавок с индексом Е не просто сомнительны или являются канцерогенами, но и могут быть опасны.

Последняя группа вредных веществ – это химические соединения, которые образуются непроизвольно при изготовлении полуфабрикатов. Например, вещества акриламид и соланин – настоящие яды, приносящие вред центральной нервной системе.

В то же время всем известно, что в кашах много важных и полезных веществ: белка, клетчатки, натуральных витаминов группы: В, Р, никотиновой кислоты, микроэлементов: магния, калия, цинка, селена, железа, кальция, марганца, фосфора. Самыми лучшими являются гречневая и овсяная каши. В них содержится много полезных жиров, и растительного белка. Ими можно и нужно кормить самых маленьких детей.

Учёные обнаружили, что если есть за завтраком каши, мы становимся счастливее и энергичнее. Регулярное употребление на завтрак каш из цельных зёрен положительно влияет на настроение, восприятие информации, пищеварительную систему, способствует выведению ненужных веществ из организма, снижению уровня холестерина. Каши всякие нужны, каши разные важны. Лучшей кашей специалисты называют гречневую. В ней содержится много полезных жиров, и растительного белка. Эта крупа содержит витамины.Гречневая каша снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Ежедневное употребление каши понижает уровень глюкозы в крови. Гречневой кашей можно и нужно кормить самых маленьких детей. Овсяная каша не менее полезна. Она богата витаминами, клетчаткой, белком, растительными полезными жирами, минеральными веществами. Овсянка имеет свойство собирать и выводить накопленные в нашем организме шлаки, помогает при гастритах и других расстройствах желудочно-кишечного тракта.

Серьёзную конкуренцию традиционным кашам в современном мире составляют быстрые сухие завтраки, не требующие варки. На первый взгляд хрустящие завтраки вполне сравнимы с обычными кашами. Они изготавливаются из того же сырья: пшена, овса, риса, кукурузы, пшеницы и ржи. Считается, что сухие завтраки низкокалорийны, не содержат жиров, богаты витаминами и клетчаткой. Но процесс изготовления таких завтраков, называемый экструзией, уничтожает практически все полезные вещества злаков.

Измельчённые и обработанные до муки зёрна полностью теряют клетчатку, в них разрушена структура белка. Добавление сахара, жиров, синтетических витаминов и химических добавок с индексом Е ещё сильнее усугубляет ситуацию. Фабричная обработка разрушает полезные вещества,

Неправильный подбор продуктов питания, суммируясь изо дня в день, приводит к серьезному дефициту некоторых питательных компонентов. "Удобная" еда быстрого приготовления, бедная в отношении полезных компонентов для жизнеобеспечения организма и богатая жирами, сахаром и солью, а также химикатами, используемыми при их изготовлении, зачастую составляет основу рациона питания большинства из нас. Когда мы питаемся подобным образом, натуральные продукты автоматически уходят на второй план, в то время как именно они должны составлять основу здорового рациона питания. То же самое можно сказать и в отношении потребляемой жидкости: сладкие газированные напитки и соки из концентратов заслоняют от нас потребление обычной воды.

**Сделайте для себя правильный выбор! Будьте здоровы!**

**Гигиена полости рта**

**Как правильно чистить зубы?**

Зубы необходимо чистить **не менее 2-х раз в день**. Чистка зубов производится при несомкнутых зубных рядах щеткой. Щетка устанавливается под углом в 45 градусов по отношению к поверхности зуба.

1. Сначала производят **по 10-20 подметающих вертикальных движений,** а затем снизу вверх по нижней челюсти.   
2. Затем **чистят внутренние** (язычные и небные**) поверхности**. Располагают головку щетки перпендикулярно к зубам (по 10-20 движений)   
3. Далее **чистят жевательные поверхности зубов**. Совершаются движения вперед-назад сначала на верхней, а затем на нижней челюсти.

4. Массируем круговыми движениями по наружной поверхности зубов, захватывая зоны десен для улучшения кровообращения

**Неправильная чистка даже великолепной пастой может принести больше вреда, чем пользы.**

5. **Чистить** зубы нужно **не менее 3 минут**

*Вечером после чистки зубов сделать* ***массаж десен***

**Как правильно выбрать зубную щетку?**

Следует обратить внимание **на форму** и **размер** чистящей головки щетки. Лучше **выбрать головку закругленной формы**, так как она меньше травмирует слизистую оболочку полости рта. **Размер головки не должен быть большой**, в противном случае эффективность чистки снижается.

Детям необходимо пользоваться маленькой щеткой, длина ее не должна превышать 25 мм, а ширина 8-10 мм.

Зубную щетку следует **покупать в аптеках** или в специализированных магазинах.

**Новую зубную щетку нужно тщательно вымыть теплой водой с мылом.**

**Как правильно хранить зубную щетку?**

**Хранить** свою зубную щетку следует **в отдельном стакане**, **намылив щетинку**. Через зубные щетки **передаются** только **микробные,** но **и вирусные инфекции, в том числе и герпес.** **Хранить** зубную щетку следует **в открытом сухом месте.** Через 3-4 дня рекомендуется **опускать** зубную щетку на 20-30 минут **в жидкость для ополаскивания рта**: в ней обычно содержатся бактерицидные добавки.

3 направление:

**Программа по Профилактике ДТП и пропаганде правил дорожного движения и предупреждения** **детского**

**дорожно-транспортного травматизма»**

**на 2015-2016 учебный год**

В течение многих лет в МКОУ «РСОШ» проводится систематическая работа по изучению правил дорожного движения и профилактике детского дорожно-транспортного травматизма, целью которой является создание условий для формирования у школьников устойчивых навыков безопасного поведения на улицах и дорогах и воспитания грамотных и дисциплинированных участников дорожного движения.

Охрана жизни и здоровья детей предполагает организацию обучения правилам дорожного движения таким образом, чтобы у каждого субъекта учебно-воспитательного процесса (учителя, родителя или учащегося) сформировалась жизненно важная потребность не только в изучении, но и соблюдении правил дорожного движения.

**Задачи:**

1. формировать у обучающихся устойчивые навыки соблюдения и выполнения правил дорожного движения (далее - ПДД);

2. отслеживать результативность работы всех участников образовательного учреждения с помощью системы мониторинговой деятельности;

3.   применять современные формы и методы обучения и воспитания детей, инновационные технологии, направленные на предупреждение несчастных случаев на дорогах;

4. поддерживать у родителей обучающихся устойчивый интерес к безопасности и здоровью детей как участников дорожного движения;

5. использовать материально-технический потенциал школы и особенности воспитательной системы образовательного учреждения для обучения безопасному поведению на дороге и воспитания грамотных участников дорожного движения.

**Способы реализации программы:**

1. Уроки по правилам дорожного движения (предмет «Ознакомление с окружающим миром» - 2-4 классы, ОБЖ)
2. Тематические классные часы по ПДД (1 раз в месяц)
3. Общешкольные внеклассные мероприятия
4. Беседы, викторины, конкурсы, выставки рисунков и плакатов по ПДД
5. Открытые внеклассные мероприятия по ПДД
6. Встречи с сотрудниками ГИБДД
7. Обсуждение вопросов безопасности дорожного движения на совещаниях учителей
8. Обсуждение вопросов БДД и профилактики ДТП на совещании при директоре
9. Участие педагогов и учащихся в районных и областных мероприятиях по пропаганде БДД и профилактике ДТП
10. Выставка книг в школьной библиотеке по ПДД
11. Выпуск классных стенгазет по профилактике дорожно-транспортного травматизма
12. Проведение индивидуальных и групповых бесед с детьми, нарушающих и склонными к нарушению ПДД
13. Проведение инструктажей по соблюдению ПДД и предотвращению ДТТ.

**Направления работы школы по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма.**

**Методическая работа**

Методическое сопровождение внеклассных мероприятий по безопасности дорожного движения .

Создание информационной базы методических материалов по БДД для работы с учащимися и родителями.

**Организационная работа**

Организация и проведение внеклассных мероприятий по БДД.

Организация и проведение конкурсов по БДД в рамках общешкольных мероприятий.

Организация встреч представителей ГИБДД  с учащимися и родителями.

Организация совместной работы учащихся с родителями по оформлению уголков БДД.

Организация и проведение анкетирования родителей "Какой ты пешеход?".

Организация работы по развитию материально-технической базы школы.

**Просветительская работа**

Оформление общешкольного информационного стенда для учащихся и родителей.

Оформление уголка БДД в начальной школы.

Оформление выставок детских работ по ПДД.

Проведение и оформление внеклассных массовых мероприятий по БДД.

Проведение торжественных награждений победителей и участников мероприятий по БДД.

Создание и демонстрация фото и видеоматериалов по БДД.

Создание печатных материалов и презентаций по БДД.

Повышение квалификации педагогов

Тематические обучающие беседы общественного инструктора по профилактике ДДТТ с педагогами начальной школы и классными руководителями.

Совещания, консультации, открытые мероприятия на базе школы с привлечением представителей ГИБДД.

**Направления работы:**

**Работа с учащимися:**

1. Беседы на классных часах
2. Участие во внешкольных мероприятиях
3. Помощь в подготовке к районным мероприятиям

**Работа с педагогическим коллективом:**

1. Выступления на совещаниях учителей с информацией о состоянии детского дорожно-транспортного травматизма по району и краю
2. Совместное планирование работы по БДД и профилактике ДТП
3. Обсуждение вопросов БДД на административных совещаниях и совещаниях при директоре
4. Выступления сотрудников ГИБДД на семинарах классных руководителей по вопросам обучения детей и подростков правилам дорожного движения.

**Работа с родителями:**

1. Выступления по проблеме БДД на родительских собраниях
2. Индивидуальные консультации для родителей

**Ожидаемые результаты:**

* Повышение культуры безопасного поведения на дорогах у учащихся школы;
* Снижение детского дорожно-транспортного травматизма;
* Тесное сотрудничество со структурами, обеспечивающими безопасность личности
* Наличие у учащихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к сфере обеспечения дорожной безопасности;

### Предполагаемый результат

Снижение количества ДТП с участием детей, вовлечение учащихся в пропаганду ПДД. Сформированные у учащихся знания и умения по ПДД. Воспитанная культура поведения, сознательное отношение к своей жизни и здоровью.

**Знания, умения и навыки учащихся по ПДД**

**2-4 классы.**

Знание ПДД для пешеходов и пассажиров.

- знания и навыки поведения на улице (переход проезжей части, движение на перекрестках; правила движения по дороге в населенном пункте и вне его);

* знание сигналов светофора и регулировщика, действия пешеходов, правила перехода регулируемого и нерегулируемого перекрестков;
* правила пользования транспортными средствами (автобус, автомобиль, трамвай, троллейбус), правила ожидания транспорта на остановке, правила посадки и высадки);
* знание дорожных знаков, линий дорожной разметки проезжей части улицы;
* навыки движения по улицам села с соблюдением ПДД.

**5-11 классы**

К уже имеющимся знаниям, умениям и навыкам пешеходов и пассажиров добавляются:

* знание правил ДД для велосипедистов (правила передвижения на велосипеде по улицам и дорогам вне населенного пункта);
* положение велосипедиста на проезжей части;
* сознательное оценивание себя как пешехода, пассажира, водителя транспортного средства;
* дети этого возраста – пропагандисты ПДД;
* знания в области оказания первой доврачебной помощи

**-** закрепление имеющихся знаний;

* знания в области оказания первой доврачебной помощи;
* знания и умения по ПДД для водителей транспортных средств (автомобиль, мотоцикл).

**Календарный план мероприятий** **по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма** **и пропаганде ПДД** **на 2015-2016 учебный год.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Мероприятие | Класс | Ответственный |
| **Проведение целенаправленных мероприятий по профилактике ДДТТ с учащимися** | | | |
| В течение года | 1. Планирование и проведение мероприятий для месячника безопасности, недели ОБЖ; игровых программ по БДД для начальной школы.  2. Сотрудничество с инспекторами ГИБДД, совместное проведение массовых мероприятий по БДД.  3. Участие в районных и областных конкурсах по безопасности дорожного движения.  4. Проведение уроков по БДД в рамках предметов «Знакомство с окружающим миром» и ОБЖ | 1-9  5-9  3-6  5-9 | Педагог – организатор  Кл. руководители |
| Сентябрь | 1. Составление индивидуального маршрута «дом-школа-дом» или «дом-автобус-дом»   2. Месячник безопасности  3. Изготовление буклетов по БДД для учащихся начальной школы  4. оформление стенда по БДД | 1-4  1-9  1-4  1-9 | Педагог – организатор  Кл. руководители |
| Октябрь | 1. Проведение пятиминуток и подвижных игр по ПДД в начальной школе 2. Выпуск классных стенгазет по профилактике дорожно-транспортного травматизма | 1-4  5-9 | Кл. руководители |
| Ноябрь | 1. Инструктаж по БДД во время каникул 2. Беседы по ПДД в начальной школы 3. Неделя ОБЖ | 1-9  1-4  5-9 | Классные рук-ли  Учитель предметник |
| Декабрь | 1. Классные часы «У ПДД каникул не бывает» (БДД во время зимних каникул) 2. Встреча с инспекторами ГИБДД | 1-9  5-9 | Классные рук-ли  Педагог-организатор |
| Январь | 1..Составление памяток по БДД для уч-ся начальной школы  2. Мультимедиа игра «Автомобиль, дорога, пешеход» | 1-4  6-9 | Классные рук-ли  Педагог-организатор |
| Февраль | 1. Составление агитпрограмм и инсценировок по БДД . | 5-9 | Безгодова М.И. |
| Март | 1. Проведение игр по БДД в начальном и среднем звене. | 1-9 | Классные рук-ли  Педагог-организатор |
| Апрель | 1. Викторина по ПДД | 8-9 | Кл. руководители |
| Май | 1. Классные часы о дорожной безопасности во время летних каникул 2. Беседы в начальной школе о правилах безопасного поведения летом 3. День здоровья и безопасности | 1-9  1-4  1-9 | Классные рук-ли  Педагог-организатор |
| Июнь | 1. Беседы, викторины, конкурсы по БДД в летнем пришкольном лагере отдыха 2. Беседы, викторины, конкурсы по БДД в ЛТО «Содружество» 3. Планирование работы по безопасности дорожного движения и профилактике детского дорожно-транспортного травматизма на следующий учебный год. | 1-5  5-9 | Воспитатели лагеря  Организатор |

**Программа работы по профилактике ДДТТ**

### с родителями учащихся

**Цель**: вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс и в работу по профилактике ДТП и пропаганде ПДД среди учащихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Содержание деятельности** | **Сроки** | **Ответственный** |
| 1 | Родительские собрания в школе и в классах:   * Безопасность детей – забота взрослых * Жизнь без ДТП * Кто виноват в ДТП * Дорожные ловушки * Путь в школу и домой * Если вы купили ребенку велосипед * Как научить детей наблюдать за дорогой * Знает ли Ваш ребенок ПДД * Дети и транспорт   (примерная тематика) | В течение года | Кл. рук., организатор |
| 2 | Лекторий для родителей | В течение года с родителями детей, склонных к правонарушениям | Кл. рук., организатор |
| 3 | Индивидуальные консультации | По мере необходимости | Кл. рук., организатор |
| 4 | Привлечение родителей к проведению мероприятий по ПДД | В течение года | В классах – кл. рук. |
| 5 | Привлечение родителей к изготовлению пособий и атрибутов для проведения мероприятий. | По мере необходимости |  |

**Содержание деятельности.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Мероприятия | Сроки | Ответственный |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **1.**      **Организационно- методическая работа по обучению и пропаганде ПДД** | | | |
| 1 | Планирование работы по обучению и пропаганде ПДД | Сентябрь | Педагог организатор, преподаватель ОБЖ |
| 2 | Подготовка и издание приказов, регламентирующих работу по обучению и пропаганде ПДД | Сентябрь | Директор,  Педагог организатор |
| 3 | Организация профилактической работы среди родителей по соблюдению учащимися ПДД. Родительские собрание 1-11 классов | Сентябрь | Директор, педагог организатор, |
| 4 | Освещение вопросов изучения ПДД и соблюдения их учащимися на педагогических советах: Организация работы педагогического коллектива по профилактике правонарушений среди несовершеннолетних. | В течение года | Педагог организатор |
| 5 | Участие в конкурсах по профилактике ДДТТ и изучению ПДД | В течение года | Педагог организатор |
| 6 | Организация встреч с работниками ГИБДД | В течение года | директор |
| 7 | Работа по оформлению наглядной агитации по БДД | В течение года | Педагог организатор |
|  |  |  |  |

**Памятка по правилам дорожного движения и безопасности на дорогах**

Памятка для родителей детей младшего дошкольного возраста по воспитанию грамотного пешехода:

Родители – активные помощники педагогов в формировании у детей дисциплинированного поведения на улице, соблюдения ими правил безопасности.

В младшем дошкольном возрасте ребенок должен усвоить:

- без взрослых на дорогу выходить нельзя, идешь со взрослым за руку, не вырывайся, не сходи с тротуара;

- ходить по улице следует спокойным шагом, придерживаясь правой стороны тротуара;

- переходить дорогу можно только по пешеходному тротуару на зеленый сигнал светофора, убедившись, что все автомобили остановились;

- проезжая часть предназначена только для транспортных средств;

- движение транспорта на дороге регулируется сигналами светофора и милиционером-регулировщиком;

- в общественном транспорте не высовываться из окон, не выставлять руки какие-либо предметы.

Все эти понятия ребенок усвоит более прочно, если его знакомят с Правилами дорожного движения систематически, ненавязчиво. Используйте для этого соответствующие ситуации на улице во дворе, по дороге в детский сад. Находясь с малышом на улице полезно объяснять ему все, что происходит на дороге с транспортом, пешеходами. Например, почему в данный момент нельзя перейти проезжую часть, какие на этот случай существуют правила для пешеходов и автомобилей, укажите на нарушителей, отметив, что они нарушают правила, рискуя попасть под движущиеся транспортные средства.

Чтобы развить у ребенка зрительную память, закрепить зрительные впечатления, предложите малышу, возвращаясь с ним из детского сада, самому найти дорогу домой, или наоборот, привести вас утром в детский сад. Не запугивайте ребенка улицей – панический страх перед транспортом не менее вреден, чем беспечность и невнимательность! Полезно читать ребенку стихи о Правилах дорожного движения и показывать рисунки с дорожными знаками и различными дорожными ситуациями. Купите ребенку игрушечные автомобили, автобусы, светофоры, фигурки регулировщиков и организуйте игры по придуманным вами сюжетам, отражающим различные ситуации на улице. Игра хорошее средство обучения ребенка дорожной грамоте. Помните! Ребенок учится законам улицы, беря пример с вас – родителей, других взрослых. Пусть ваш пример учит дисциплинированному поведению на улице не только вашего ребенка, но и других детей. Старайтесь сделать все возможное, чтобы оградить детей от несчастных случаев на дорогах!

**ПАМЯТКА**

**для учащегося о безопасном маршруте следования и о сложных участках на дорогах**

***Выходя на улицу, пользуясь транспортом, вы часто не придерживаетесь определенных правил безопасности. Главная цель этих правил - сохранить твою жизнь.***

**Тебе как пешеходу следует помнить:**

* наиболее опасны на дорогах перекрестки, скоростные участки движения, зоны ограниченной видимости, гололед;
* не переходите улицу на красный свет, даже если не видно машин;
* переходи дорогу, предварительно посмотрев в обе стороны - сначала налево, потом направо;
* на дорогу можно с тротуара только сойти, а не выбежать;
* не выбегай на дорогу из-за препятствия (стоящего у обочины транспорта, высокого сугроба). Водитель не успеет затормозить при твоем неожиданном появлении;
* ходи только по тротуару, если же тротуара нет и тебе приходится идти по обочине дороги, выбирай ту ее сторону, по которой машины идут тебе навстречу;
* никогда не рассчитывай на внимание водителя, надейся только на себя;
* без родителей улицу лучше всего переходить в группе пешеходов.

**Запомни главное правило пешехода - надо предвидеть опасность и по возможности избегать**

***Памятка родителям по правилам дорожного движения***

1. Необходимо учить детей не только соблюдать Правила дорожного движения, но и с самого раннего возраста учить их наблюдать и ориентироваться. Нужно учитывать, что основной способ формирования навыков поведения - наблюдение, подражание взрослым, прежде всего родителям. Многие родители не понимая этого, личным примером обучают детей неправильному поведению на дороге.

2. Находясь с ребенком на проезжей части, не спешите, переходите дорогу размеренным шагом. Ни в коем случае нельзя бежать! Иначе вы научите спешить там, где надо наблюдать и соблюдать правила безопасности.

3. Не посылайте ребенка переходить или перебегать дорогу впереди вас - этим вы обучаете его переходить дорогу, не глядя по сторонам. Маленького ребенка надо крепко держать за руку, быть готовым при попытке вырваться - это типичная причина несчастных случаев.

4 .Учите ребенка смотреть! У ребенка должен выработаться твердый навык: прежде, чем сделать первый шаг с тротуара, он поворачивает голову и осматривает дорогу во всех направлениях. Это должно быть доведено до автоматизма.

5. Начинать движение через проезжую часть на зеленый сигнал светофора можно только убедившись, что все машины остановились.

6.Учите ребенка оценивать скорость и направление будущего движения машины. Научите ребенка определять, какая машина едет прямо, а какая готовится к повороту.

7.Учите ребенка замечать машину. Иногда ребенок не замечает машину или мотоцикл, находящийся вдалеке. Научите его всматриваться вдаль.

8. Твердо усвойте сами и научите ребенка, что входить в любой вид транспорта и выходить из него можно только тогда, когда он стоит. Объясните ребенку, что нельзя прыгать на ходу.

9. Выходить на дорогу из-за стоящего транспорта нельзя!

10. Составьте для ребенка "Маршрутный лист" от дома до школы. Помните, необходимо выбрать не самый короткий, а самый безопасный путь. Несколько раз пройдите этот путь вместе с сыном или дочерью, убедитесь, что ребенок твердо усвоил этот путь.

**Памятка для родителей**

Как показывает практика, когда сотрудник ГАИ приходит в класс, дети на все вопросы отвечают правильно. Дети знают Правила дорожного движения, но знают их только в теории.

Как же научить ребенка безопасному поведению на улице? Одними предостережениями типа «будь осторожен» делу существенно не поможешь. Необходима повседневная тренировка движений, внимания ребенка. Лишь в этом случае у детей могут выработаться твердые навыки безопасного поведения на улице. И очень большое значение имеет в первую очередь постоянный личный пример родителей.

Важно воспитать у детей навыки безопасного поведения на дороге, научить их правильно действовать и знать основные аварийные ситуации, в которые попадают пешеходы.

Навык наблюдения. Учим ребенка видеть предметы, закрывающие обзор проезжей части. Для этого ему надо многократно показывать с тротуара эти предметы тогда, когда они скрывают, вот-вот скроют или только что скрыли движущийся автомобиль. Таким же образом ребенок должен научиться видеть факторы, отвлекающие его внимание, как сигналы опасности. Таким фактором может быть автобус, остановившийся на противоположной стороне улицы. Спеша, люди нередко попадают под колеса автомобиля, так как их внимание в этот момент было переключено только на автобус.

Навык спокойного поведения на улице. Этот навык очень важен для ребенка, чтобы он не волновался и не спешил, какие бы обстоятельства к этому не принуждали!

Навык переключения на улицу. Бордюрный камень тротуара – это граница, за которой кончаются привычки, действующие в быту. Учим ребенка замечать эту границу: замедлять движение, останавливаться, выдерживать необходимую паузу для психологического переключения в связи с переходом в опасную зону.

Навык переключения на самоконтроль. Попав на проезжую часть, ребенок должен следить за своим поведением, правильно оценивать дорожную обстановку. Выработка такого навыка требует определенной тренировки. Устная информация о том, что необходимо при переходе улицы смотреть сначала налево, а затем – направо, не действует должным образом. Учите этому ребенка на практике.

Когда ребенок носит очки. Очки «исправляют» зрение только перед собой. Так называемое боковое зрение, играющее важную роль для юного пешехода, остается ослабленным! Поэтому обращайте особое внимание на детей в очках и обращайте их внимание на эту особенность. Администрация города в очередной раз обращается ко всем взрослым: пристальнее следите за поведением детей на дорогах, решительно пресекайте любую шалость, которая может стать причиной травматизма, будьте сами примерными пешеходами и требуйте этого от детей.

**Правила безопасности дорожного движения**

***Поведение на улицах и дорогах***

Пешеходам разрешается ходить по тротуарам и пешеходным дорожкам, а там, где их нет, по обочине или велосипедной дорожке.



Наиболее безопасно - идти навстречу потоку транспортных средств по левой стороне дороги.

Не выходи и не выбегай на проезжую часть, не мешай движению транспорта.

Катайся на роликах, скейтборде, лыжах только в парках, скверах, имеющих ограждение. Не выезжай на проезжую часть.



Если необходимо переехать улицу или дорогу, сойди с велосипеда и веди его за руль, скейтборд неси в руках.

***Переход улиц и дорог***

Переходи проезжую часть только по подземным переходам, пешеходным мостикам и в местах, обозначенных дорожной разметкой «зебра» или знаком «Пешеходный переход».



В местах, где есть светофор или регулировщик, переходи улицу только по сигналам.

Там, где движение не регулируется, пересекай проезжую часть, не создавая помех движущемуся транспорту.



Перед переходом улицы с двусторонним движением остановись, посмотри налево и, если поблизости нет машин, начинай переход. Дойдя до середины, посмотри направо. Если поблизости есть машины, подожди на «островке безопасности» или середине улицы, пропусти их, а потом продолжай путь.



Запомни! Не переходи проезжую часть, если движется машина с включенными синими маячками и специальным звуковым сигналом; если это скоростная дорога.



***«Дорожные ловушки»***

Многие считают, что несчастье на дорогах – случайность, и уберечься от нее невозможно. На самом деле это не так: порядка 95% ДТП с участием детей-пешеходов происходят в примерно одинаковых, повторяющихся ситуациях – так называемых «дорожных ловушках».

Существует несколько основных дорожных ситуаций-«ловушек», и очень важно самому научиться хорошо ориентироваться в них, и научить этому своего ребенка.

Как показывает статистика, одной из основных причин дорожно-транспортных происшествий с участием детей-пешеходов является неожиданный выход на проезжую часть из-за стоящих автомобилей, деревьев, остановок. Это и есть типичная «дорожная ловушка», в которую дети, к сожалению, попадают очень часто.

Действительно, казалось бы – чем может быть опасна стоящая машина? Прежде всего тем, что она мешает вовремя заметить опасность – например, закрыть собой другой автомобиль, движущийся с большой скоростью.

Поэтому ни в коем случае нельзя выходить на дорогу из-за стоящих машин, деревьев, кустов, остановок, домов, заборов. Для перехода нужно выбрать такое место, где дорога хорошо просматривается в оба направления. В крайнем случае, можно осторожно выглянуть из-за помехи, убедиться, что опасности нет, и только тогда переходить дорогу.

Остановка – вообще, как ни странно, одно из наиболее аварийноопасных мест на дороге. В зоне остановок дети попадают в ДТП даже чаще, чем на перекрестках, и причин тому несколько. Прежде всего, когда ребенок спешит, например, на автобус, он вообще не видит ничего вокруг. Кроме того, стоящие на остановке «крупногабаритные» маршрутные транспортные средства закрывают собой довольно большой участок дороги, по которому в этот момент, вполне возможно, едут другие автомобили. Поэтому необходимо научить ребенка быть особенно осторожным в этой ситуации, не спешить и внимательно смотреть по сторонам.

Нельзя обходить автобус, трамвай, троллейбус ни спереди, ни сзади. Для того, чтобы перейти дорогу, необходимо дойти до ближайшего пешеходного перехода. Или, по крайней мере, подождать, пока транспортное средство отъедет от остановки, убедиться в безопасности и только после этого переходить проезжую часть.

Весьма обманчивым может быть и автомобиль, движущийся на небольшой скорости. «Машина едет медленно, успею перебежать», - думает ребенок – и попадает под колеса. Во-первых, дети еще зачастую не могут правильно определить ни скорость автомобиля, ни расстояние до него. А во-вторых – медленно движущаяся машина может скрывать за собой другую, идущую на большой скорости, о чем ребенок даже не подозревает. Выход из этой «дорожной ловушки» - даже если машина приближается на небольшой скорости, ее все равно необходимо пропустить и обязательно убедиться, что за ней нет других автомобилей.

Еще одна типичная аварийноопасная ситуация – ребенок, пропустив машину, тут же бежит через дорогу. «Ловушка» здесь заключается в том, что в первые мгновения только что проехавший автомобиль нередко закрывает собой машину, движущуюся во встречном направлении – под нее и может попасть ребенок, если сразу побежит через дорогу.

«Пустынную» улицу дети часто перебегают не глядя.

На улице, где автомобили появляются редко, дети зачастую выбегают на дорогу, не посмотрев по сторонам, и попадают под машину. Выработайте у ребенка привычку всегда перед выходом на дорогу остановиться, оглядеться, прислушаться - и только тогда переходить через проезжую часть.

«Дорожная ловушка» может поджидать и у светофора: зеленый сигнал еще не гарантия безопасности. Сегодня на дорогах мы довольно часто сталкиваемся с тем, что водители нарушают правила дорожного движения: едут с превышением скорости, игнорируя сигналы светофора и знаки пешеходного перехода. Недостаточно только научить детей ориентироваться на «зеленый свет», необходимо убедиться, что все автомобили остановились, никто не мчится на высокой скорости и опасности для перехода дороги нет.

Дойдя до середины проезжей части, дети обычно следят только за машинами, двигающимися справа, и забывают об автомобилях, проезжающих у них за спиной. Опасность здесь заключается в том, что, испугавшись, ребенок может отскочить назад – прямо под колеса. Поэтому – если уж пришлось остановиться на середине дороги, надо быть предельно внимательным, не делать ни одного движения, не убедившись в безопасности.

Одним словом, дорожная наука – не такая простая, как кажется на первый взгляд. Она вовсе не ограничивается элементарными правилами вроде «переходи дорогу только на зеленый свет». На самом деле на дороге нас поджидает очень много «ловушек» и неожиданных ситуаций, сориентироваться в которых зачастую бывает сложно даже взрослому человеку, не говоря уж о самых юных участниках дорожного движения. Приучайте детей с самого раннего возраста соблюдать правила безопасного поведения на дороге. И не забывайте, что личный пример – самая доходчивая форма обучения.

***Рекомендации для родителей.***

***Как научить ребенка не попадать в типичные дорожные "ловушки".***

**Главная опасность - стоящая машина!**

Стоящая машина опасна: она может закрывать собой другой автомобиль, который движется с большой скоростью, мешает вовремя заметить опасность. Нельзя выходить на дорогу из-за стоящих машин. В крайнем случае, нужно осторожно выглянуть из-за стоящего автомобиля, убедиться, что опасность не угрожает и только тогда переходить дорогу.

**Не обходите стоящий автобус ни спереди, ни сзади!**

Стоящий автобус закрывает собою участок дороги, по которому в тот момент, когда вы решили ее перейти, может проезжать автомобиль. Кроме того, люди около остановки обычно спешат и забывают о безопасности. От остановки надо двигаться в сторону ближайшего пешеходного перехода.

**Умейте предвидеть скрытую опасность!**

Из-за стоящего автомобиля, дома, забора, кустов и др. может неожиданно выехать машина. Для перехода дороги нужно выбрать такое место, где дорога просматривается в оба направления. В крайнем случае, можно осторожно выглянуть из-за помехи, убедиться, что опасности нет, и только тогда переходить дорогу.

**Машина приближается медленно, и все же надо пропустить ее.**

Медленно движущаяся машина может скрывать за собой автомобиль, идущий на большой скорости. Ребенок часто не подозревает, что за одной машиной может быть скрыта другая.

**И у светофора можно встретить опасность.**

Сегодня на дорогах города мы постоянно сталкиваемся с тем, что водители автомобилей нарушают Правила дорожного движения: мчатся на высокой скорости, игнорируя сигналы светофора и знаки перехода. Поэтому недостаточно научить детей ориентироваться на зеленый сигнал светофора, необходимо убедиться, что опасность не угрожает. Дети часто рассуждают так: "Машины еще стоят, водители меня видят и пропустят". Они ошибаются.

**"Пустынную" улицу дети часто перебегают не глядя.**

На улице, где машины появляются редко дети, выбегают на дорогу предварительно ее не осмотрев, и попадают под машину. Выработайте у ребенка привычку всегда перед выходом на дорогу остановиться, оглядеться, прислушаться - и только тогда переходить улицу.

**Стоя на осевой линии, помните: сзади может оказаться машина!**

Дойдя до осевой линии и остановившись, дети обычно следят только за машинами, двигающимися с правой стороны, и забывают об автомобилях проезжающих у них за спиной. Испугавшись, ребенок может сделать шаг назад - прямо под колеса машины. Если пришлось остановиться на середине дороги, надо быть предельно внимательным, не делать ни одного движения, не убедившись в безопасности.

**На улице крепко держите ребенка за руку!**

Находясь рядом с взрослым, ребенок полагается на него и либо вовсе не наблюдает за дорогой, либо наблюдает плохо. Взрослый этого не учитывает. На улице дети отвлекаются на всевозможные предметы, звуки, не заметив идущую машину, и думая, что путь свободен, вырываются из рук взрослого и бегут через дорогу. Возле перехода дороги вы должны крепко держать ребенка за руку.

**Арки и выезды из дворов - места скрытой опасности!**

В крупных городах местом повышенной опасности являются арки, через которые из дворов на проезжую часть выезжают машины. Не допускайте, чтобы ребенок бежал мимо арки впереди взрослого: его необходимо держать за руку.

***Помните***! *Ребенок учится законам улицы, беря пример с вас, родителей, других взрослых. Пусть Ваш пример учит дисциплинированному поведению на улице не только Вашего ребенка, но и других детей. Переходите дорогу, соблюдая Правила дорожного движения.*

**О дорожных "ловушках".**

**Многие считают, что несчастье на дорогах - случайность - и уберечься от нее невозможно. Это неверно!**

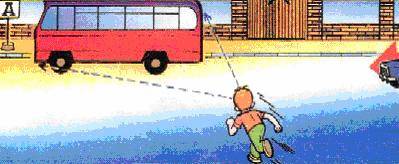
**Несчастье на дорогах - случайность кажущаяся. Не многим известно, что 95% детей, пострадавших на дорогах в дорожных происшествиях, были сбиты автомобилями в повторяющихся ситуациях, так называемых дорожных "ловушках". Дорожная "ловушка" - это ситуация обманчивой безопасности. Такие "ловушки" надо уметь разгадать и избегать их.**

**К сожалению, азбуке дорожных ситуаций детей не учат ни в семье, ни в школе. И это неудивительно. Сами взрослые не знают многих закономерностей, тонкостей дорожного движения.**

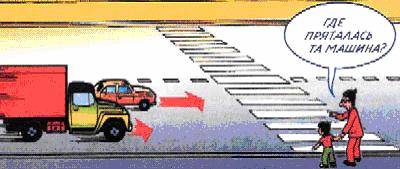
**Как же научить ребенка безопасному поведению на дороге? Разберите вместе с ним типичные опасные дорожные ситуации, объясните, почему в первый момент ему показалось, что ситуация безопасная, в чем он ошибся. Закрепите знания рисунками, разыгрывайте ситуации на макете с игрушками. Помните: одних объяснений совершенно не достаточно.**

**Прочные навыки транспортного поведения детей формируются только повседневной систематической тренировкой! Во время каждой прогулки с детьми, поездки с ними по делам, в гости, за город и т.п. учите их наблюдать за улицей и транспортом, анализировать встречающиеся дорожные ситуации, видеть в них опасные элементы, безошибочно действовать в различных обстоятельствах.**

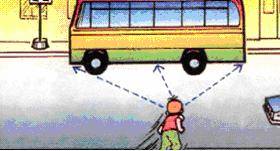
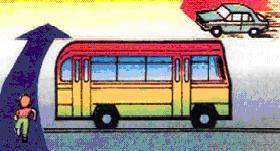
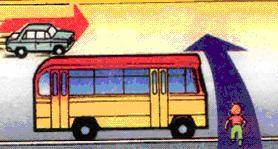
**КОГДА РЕБЕНОК СПЕШИТ НА АВТОБУС ОН НЕ ВИДИТ НИЧЕГО ВОКРУГ**



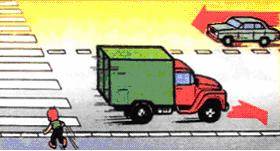
***Научите ребенка быть особенно осторожным в этой ситуации***

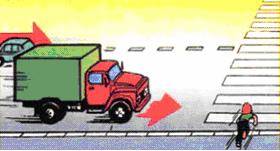


**РЕБЕНОК ЧАСТО НЕ ПОДОЗРЕВАЕТ, ЧТО ЗА ОДНОЙ МАШИНОЙ МОЖЕТ БЫТЬ СКРЫТА ДРУГАЯ**

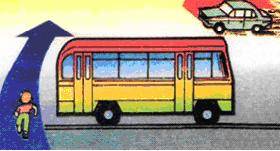


***"Машина медленно идет, успею перебежать", - думает ребенок... и попадает под автомобиль. Показывайте своему ребенку подобные ситуации, объясняйте ему на улице, почему медленно приближающаяся машина может скрывать за собой опасное!***

**ОСТАНОВКА - МЕСТО, ГДЕ ДЕТИ ЧАЩЕ ВСЕГО ПОПАДАЮТ ПОД МАШИНУ**



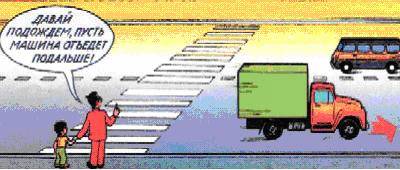
|  |
| --- |
| **Где опаснее всего переходить улицу: в зоне остановки или на перекрестке? Задайте этот вопрос ребенку. Обычно дети говорят: "На перекрестке опаснее". Это не так. В зоне остановки попадают под машину в три раза больше детей, чем на перекрестке.** |



|  |
| --- |
| **УЧИТЕ ДЕТЕЙ НАБЛЮДАТЬ ЗА ДОРОГОЙ, ВИДЕТЬ И ПРЕДВИДЕТЬ ОПАСНОСТИ** |

**Дети попадают под машину в типичных дорожных "ловушках".**

***ОБЫЧНО ДЕТИ, ПРОПУСТИВ МАШИНУ, ТУТ ЖЕ БЕГУТ ЧЕРЕЗ ДОРОГУ. ЭТО ОЧЕНЬ ОПАСНО!***



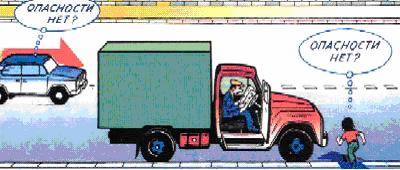
В первые мгновения только что проехавший автомобиль нередко закрывает собой встречную машину. Под нее может попасть ребенок, если он, пропустив первый автомобиль, сразу побежит через дорогу. Показывайте ребенку на дороге, как только что проехавшая машина закрыла собой идущую в противоположном направлении, и объясняйте ему, как он должен вести себя в подобных обстоятельствах.

**УЧИТЕ РЕБЕНКА НАБЛЮДАТЬ ЗА ДОРОЖНОЙ ОБСТАНОВКОЙ СЛЕВА И СПРАВА, КОГДА СТОИТЕ НА ОСЕВОЙ ЛИНИИ**



Остановившись на осевой линии, дети следят, как правило, лишь за теми автомобилями, которые подъезжают к ним справа, и не думают о машинах, идущих у них за спиной. Испугавшись, ребенок может сделать шаг назад - прямо под колеса автомобиля, подъехавшего к нему слева. Покажите своему ребенку на дороге, что, если стоять на осевой, машины приближаются с обеих сторон, и объясните ему, как он должен вести себя.

**РЕБЕНОК НЕ УМЕЕТ ПРЕДВИДЕТЬ СКРЫТУЮ ОПАСНОСТЬ**



Чем может быть опасна стоящая машина? Ваш ребенок не знает правильного ответа. За стоящей машиной часто бывает, скрыта другая, движущаяся. Понаблюдайте вместе с ребенком за стоящими у края проезжей части машинами и фиксируйте его внимание на моменте, когда из-за стоящей внезапно появляется другая машина.

**Сохранить жизнь и здоровье детей** - **значит сохранить будущее нации**. Эта проблема стоит сегодня как никогда остро: с каждым годом растет число дорожно-транспортных происшествий, в которых гибнут, становятся инвалидами, получают тяжелейшие травмы российские дети. Перед фактом продолжающегося увеличения автотранспорта на дорогах крайне необходимо единение государственных органов, общественных институтов, семьи в борьбе с детским дорожно-транспортным травматизмом. Общеизвестно, что "детей учат в школе". Даже песня такая есть. Однако при обучении детей безопасному поведению на улице этот лозунг, мягко говоря, спорный. Ребенок, придя в школу, уже имеет громадный опыт самостоятельных и вместе с родителями путешествий по улицам и дорогам, в том числе и сотни, тысячи переходов через дорогу. У него уже сложились определенные навыки "транспортного" поведения - и правильные, и неправильные. Последних, к сожалению, больше. Это и перебегание через дорогу, вместо того, чтобы переходить мерным шагом, наблюдая за движением справа и слева. Это и постоянный переход улицы по кратчайшему пути - наискосок. Но самое страшное - масса навыков благополучного, до поры до времени, выбегания из-за стоящих машин и других помех обзору: кустов, заборов, деревьев, из-за углов домов, из арок и т.п. Учить ребенка безопасному поведению нужно как можно раньше, буквально с первых шагов за ручку по улице. И главенствующую роль в этом играет семья. Прежде всего, потому, что модель грамотного, безопасного для него самого и окружающих поведения на улице и дороге ребенок усваивает в дошкольном возрасте, когда рядом с ним самые близкие люди - родители. В первую очередь - мама. Но практика показала, что и сами родители часто не знают элементарных правил дорожной безопасности, возрастных особенностей детской психики. Как и чему научат они детей?

