Городской экспертно-консультативный совет родительской общественности при Департаменте образования и науки города Москвы

Адаптация ребенка к школе после новогодних каникул

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Почему это важно?

Адаптация детей к школе после длительных новогодних каникул — процесс нормальный для детей любого школьного возраста и продолжается он может совсем не два-три дня, как считают многие родители.

С началом учебы коренным образом меняется образ жизни ребенка.

Три недели ребенок отдыхал, спал, сколько хотел и гулял, когда хотел.

Поэтому важно заблаговременно начать подготовку ребенка к возобновлению учебного процесса, чтобы смена деятельности прошла для него наименее травматично.

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Рекомендации

Впечатления от каникул

Обсудите с ребёнком, чем ему запомнились каникулы. Это не только поможет ему легче справиться с любыми школьными заданиями наподобие “Как я праздновал новый год”, но и наладить контакт с одноклассниками, вспоминая каникулы, вернет его в приятные воспоминания.

Пролистайте фотографии на ваших смартфонах – что-то уже наверняка забылось.

Плюс ко всему, хорошие воспоминания также помогут снизить уровень стресса.

Вместе помечтайте о грядущих каникулах, о том, как и где проведете время.

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Рекомендации

Самочувствие и режим дня

Доверяйте своему ребёнку, если он жалуется на плохое самочувствие. Возвращение к учебному режиму после каникул – это стресс, который может привести к таким реакциям, как боли в спине и животе, а также к проблемам со сном.

Ребенку будет легче адаптироваться к новому графику, если он будет вставать и ложиться в одно и то же время, а небольшая вечерняя прогулка и успокаивающий травяной чай или молоко с мёдом помогут быстрее заснуть.

Не забывайте про тайм-менеджмент: кружки, секции, составление расписания – всему должно быть свое запланированное время. Но позаботьтесь об отсутствии перегрузок в жизни ребенка.

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Рекомендации

Питание

Следите за тем, чтобы ребёнок принимал пищу тогда, когда сам этого хочет, когда голоден. Нет необходимости с началом занятий вводить школьника в строгий режим питания, ведь скорей всего на каникулах, он ел тогда, когда чувствовал голод.

Детский организм отлично знает, когда именно, что и сколько ему поесть. Так что если школьник хочет отправиться на занятия не плотно позавтракав, просто обеспечьте завтрак-перекус, а также возможность быстро перекусить на любой из перемен – дайте с собой фрукты, орешки, сок с бутербродом.

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Рекомендации

Питание

Если зимой вы выезжали на семейный отдых, то ваш ребёнок наверняка привык к совместным приёмам пищи. Не пренебрегайте возможностью позавтракать или поужинать всей семьей. Такой ужин будет напоминать всей семье об отдыхе и поможет школьнику легче перенести возвращение к занятиям.

Позаботьтесь о том, чтобы ужин не был слишком сытным и тяжелым, иначе ребёнку будет сложнее заснуть. Избегайте десертов, сладостей, увеличьте количество фруктов и овощей.

Обратите внимание на каши, супы и другие полезные блюда «зеленого» стола.

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Рекомендации

Физическая активность

Возвращаясь в школу, дети могут страдать от понизившегося уровня физической активности из-за большого количества времени, проведенного с гаджетами или перед телевизором во время каникул.

В период адаптации к школьному режиму особенно важно, чтобы ребёнок вёл подвижный образ жизни, но при этом старайтесь избегать чрезмерной физической нагрузки.

5-10 минут несложных упражнений (зарядка на каждый день весёлая гимнастика) с утра будет достаточно, чтобы поддерживать хорошее самочувствие и настроение. Вечером – прогулка всей семьей!

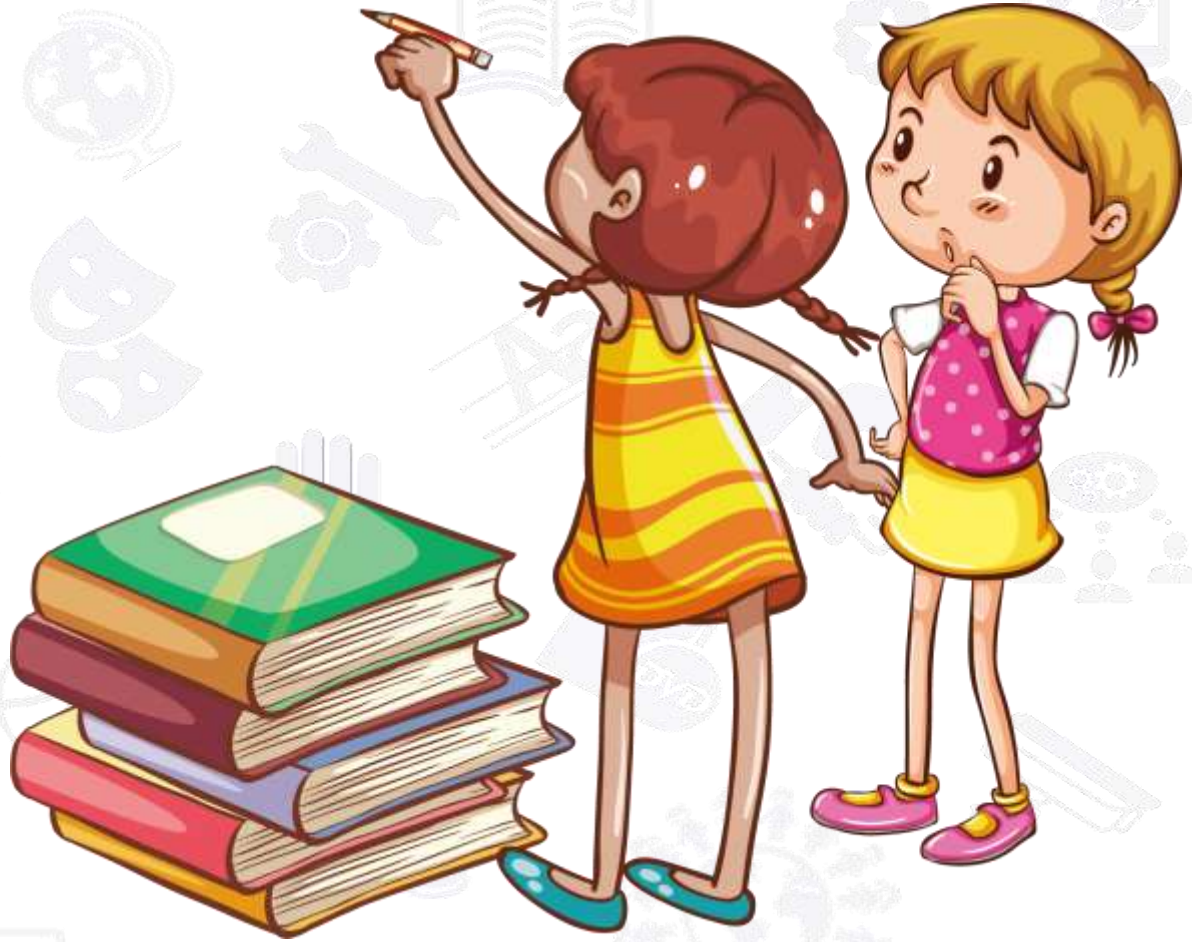
ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Рекомендации

Дополнительные занятия

Не перегружайте ребёнка дополнительными занятиями в первую неделю после отдыха, дайте ему время освоиться в классе и войти в учебный ритм.

Если вы планируете несколько дополнительных занятий, то вводите их в расписание ребёнка постепенно.



ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Рекомендации

Развлечения

Запланируйте совместный с ребёнком досуг – поход в кино, парк или катание на коньках, на горке, лыжах. Ему будет легче вернуться к школьным будням, если он будет знать, что после занятий или в выходные его ждёт какое-то приятное событие.

Старайтесь выбирать места, которые расположены недалеко от вашего дома или школы, чтобы ребёнок не уставал от длинной дороги.

Или просто останьтесь дома и устройте соревнования в Монополию или поиграйте в настольные семейные игры!

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Рекомендации

Группа поддержки

Спрашивайте, как прошёл день, как ребёнок себя чувствует. Не забывайте про похвалу, это мотивирует.

Радикально ограничивать использование гаджетов ребёнком (потому что часто пользовался ими на каникулах) или лишать его других любимых радостей не нужно. Достаточно договориться о времени использования. Обязательно организуйте альтернативное времяпрепровождение в кругу семьи: пельмени, картина, сборка робота и т.д.

Вы знаете увлечения вашего чада! Поддержите его в этом!

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Рекомендации

Правила личной гигиены

Коронавирус никуда не делся, поэтому напоминайте ребенку о мытье рук, использовании антисептиков и ношении медицинской маски в общественных местах.

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Дорога в школу и домой

- найдите возможность несколько раз пройти с ребенком маршрут до школы и обратно. Называйте здания которые встречаются по пути. На обратном пути пусть их названия ребенок проговорит самостоятельно.
- выучите с ребенком свой домашний адрес, телефон
- с тех пор как ребенок начал ходить в школу, у него должны быть собственные ключи от квартиры и он должен уметь самостоятельно открывать дверь
- для детей постарше необходимо еще раз проговорить правила безопасности

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Поддержка со стороны родителей

- **Ты хорошо это делаешь.** *Следует поощрять детей тогда, когда они этого не ожидают. Выделяйте какое-то полезное действие, совершенное ребенком или участие ребенка в чем-то полезном*
- **Мы любим тебя, но нам не нравится то, что ты делаешь.** *Ребенок никогда не должен думать, что его не любят родители, даже если он совершил ошибку или повел себя плохо*
- **Давай попытаемся вместе.** *Дети, считающие, что они должны все сделать идеально, часто боятся попробовать что-то новое из-за страха совершить ошибку*
- **Я понимаю, что ты чувствуешь** *(не с сочувствием, а с сопереживанием),* **но я уверен, что ты с этим справишься.** *Здесь снова выражается уверенность, что ребенок может справиться со своими проблемами*
- **Я заметил, как упорно ты над этим трудился. Я по-настоящему восхищаюсь твоим упорством и способностью не сдаваться1**

  Дети испытывают удовлетворение, когда их усилия замечены

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Куда обратиться за помощью если возникли трудности с адаптацией?

Руководитель класса

Педагог-психолог в школе

Психологическая помощь (ресурсы города: ГППЦ, московская служба психологической помощи населению, центр помощи семьи и детству и т.д.

Помощь узких специалистов: невролог, психоневролог, психотерапевт, психиатр и т.д.

Мы с вами на ресурсах

Сайт: http://roditel.educom.ru/

Общегородское онлайн-совещание для родителей: http://video.dogm.mos.ru/online/sobranie.html

Информация для родителей на сайтах школ (материалы селекторных совещаний, профилактика, куда обратиться за помощью, вопросы-видеоответы, проекты Совета):

https://sch1253c.mskobr.ru/gorodskoy-ekspertno-konsultativnyiy-sovet-roditelskoy-obschestvennosti/info-for-parent/

Анонс тематических онлайн встреч с родителями образовательных организаций:

https://sch1253c.mskobr.ru/dogm_ads/?nid=1713

Канал YouTube: https://www.youtube.com/channel/UCZM8dq90fHj0fv49IVKIStA

Сайт Школа большого города (раздел ЭКС РО формируется)https://school.moscow/

Страница в FB: https://www.facebook.com/roditelmoscow/

Страница в ВК: https://vk.com/roditelmoscow

Контакты: http://roditel.educom.ru/about/contacts

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Ресурсы

- ГБОУ города Москвы **«Городской психолого-педагогический центр Департамента образования города Москвы»** (ГБОУ ГППЦ ДОНМ)

  Оказание бесплатной очной психологической помощи детям и их родителям. Проведение профилактических мероприятий суицидального поведения обучающихся.

  Все виды помощи по ссылке: https://gppc.ru/work/emergency/

- **Московская служба психологической помощи населению**

  Все виды помощи по ссылке: https://msph.ru/uslugi/distantsionnaya-psikhologicheskaya-pomoshch

- **ГБОУ ВПО «Московский государственный психолого-педагогический университет»**

  Ссылка на помощь: Сектор экстренного реагирования и психологического консультирования

  Сайт Детского телефона доверия ЦЭПП МГППУ, **помощь родителям** http://childhelpline.ru/parental/

- **Центр имени Г.Е.Сухаревой**

  Ссылка на помощь: https://suhareva-center.mos.ru/for-parents/

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ г. МОСКВЫ

www.roditel.educom.ru

Председатель: **Мясникова Людмила Александровна**

myasnikovala@mos.ru mjasnikowana@yandex.ru

Заместитель председателя: **Галузина Ольга Алексеевна**

+7 (926) 595-42-32 GaluzinaOA@mail.ru

Контакты для обращения:

+7 (963) 670 – 34 – 90 +7 (495) 123 – 37 – 31

nebudzavisim@mail.ru

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Городской экспертно-консультативный совет родительской общественности при Департаменте образования и науки города Москвы

Разработка безопасного маршрута «Дом-Школа-Дом»

Безопасный маршрут «Дом – Школа- Дом»

Маршрут - это документ, в котором сочетается схема и описание рекомендуемого безопасного пути движения школьника из дома в школу и обратно.

Цель создания :

- снижение ДДТТ в ОО
- повысить безопасность движения ребенка в школу и обратно;
- обучить ребенка ориентироваться в дорожных ситуациях на пути движения в школу и из школы;
- обучить родителей, принимающих участие в составлении маршрута, ориентированию в дорожной обстановке и предотвращению типичных опасностей.

Маршрут разрабатывается обучающимся с помощью его родителей. Каждый разрабатываемый маршрут обсуждается в классе, где ученик, для которого составлен маршрут, должен уметь объяснить его!

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Порядок разработки маршрута

- Родители вместе с детьми проходят путь от дома до школы и обратно и намечают наиболее безопасный (рекомендуемый) вариант, отмечают более опасные (не рекомендуемые) варианты.
- При выборе безопасного варианта выбираются места перехода улиц наиболее легкие и безопасные для ребенка:

пешеходный переход со светофором более безопасен, чем пешеходный переход без светофора, улица и участки, где не затруднен осмотр проезжей части (нет густых кустов, деревьев, стоящих машин, особенно крупногабаритных), более безопасна, чем улица со стоящими машинами и другими предметами, закрывающими обзор и т.д.

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Порядок разработки маршрута

- Определить участки повышенной опасности, требующие более подробного описания – это на пути "Дом-Школа":
  выход из дома и первый переход через улицу;
  переход через улицу и перекрестки;
  последний переход через улицу и вход в школу.
- На пути "Школа-Дом" участки те же, но определяется выход из территории школы и последний переход улицы и вход в дом, выделяются участки повышенной опасности.
- Необходимо объяснить ребёнку, в чем опасность определенных участков и почему они не рекомендуются для прохождения.

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Апробация маршрута

- Выбрав вариант движения ребенка, родители наносят его на схему расположения улиц от дома до школы и от школы до дома.
- При оформлении маршрута на бланке Безопасный маршрут «Дом-Школа –Дом» сплошной линией КРАСНОГО цвета со стрелкой обозначается путь движения из дома в школу.
- Путь движения из школы до дома обозначается сплошной линией СИНЕГО (ЗЕЛЁНОГО) цвета со стрелкой.
- На этом же листе ниже нужно написать:
  фамилию, имя и контактные телефоны родителей.

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Апробация маршрута

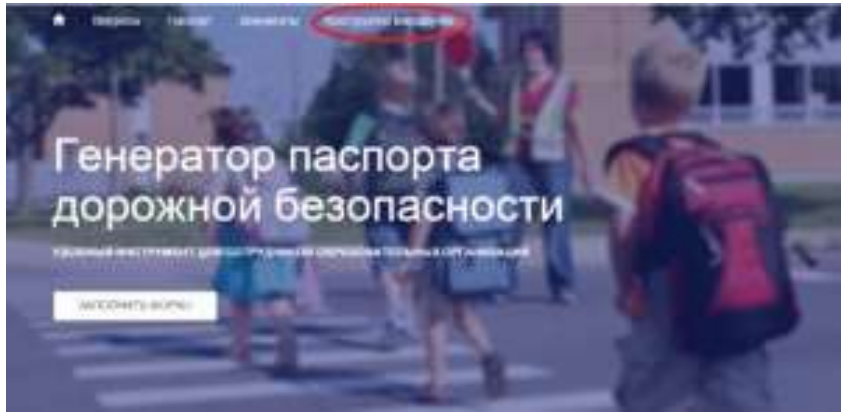
- Прорабатывать с детьми безопасные маршруты 3 раза в год до автоматизма (в начале, середине и в конце года);
- После составления маршрута родители, сопровождая детей в школу и обратно (в первые месяцы посещения для первоклассника и несколько раз -для учащихся других классов, которые ранее уже ходили в школу самостоятельно), добиваются практического овладения школьниками методами безопасного движения по маршруту, понимания ими всех опасностей, которые указаны в описанном маршруте.
- Сопровождая ребенка, родители отрабатывают привычку заблаговременного выхода из дома, отсутствия спешки, перехода улицы только шагом, строго под прямым углом, не наискосок, тщательного осмотра дороги перед переходом, даже если она пустынна.
- Крайне важно добиваться, чтобы любой предмет, мешающий осмотреть улицу, сам по себе рассматривался школьниками как сигнал опасности.

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Безопасный маршрут «Дом – Школа- Дом»

Нарисовать план маршрута «Дом – Школа- Дом» можно используя Генератор паспорта дорожной безопасности, набрав адрес сайта

www.passportbdd.ru



Внимательно изучив инструкции по использованию конструктора карт, Вы сможете легко и быстро прорисовать маршрут вашего ребёнка «Дом – Школа – Дом»

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Безопасный маршрут «Дом – Школа- Дом»

Уважаемые родители!

Ваш ребенок должен:

- Уметь принимать своевременное решение, когда бежать и звать на помощь, а когда просто быть начеку.
- Хорошо знать свой район.
- Не приближаться к густым кустам, насаждениям деревьев, заброшенным домам.
- Знать все безопасные места, где можно укрыться и получить помощь.
- Знать, что, отделившись от группы, он становится более уязвимым.
- Не привлекать к себе внимание вызывающим поведением и ценными вещами.
- Быстро обращаться в полицию, в СМП в случае инцидентов или преступления, потери здоровья, травм (тел.102, 112 с мобильного).
- Строго соблюдать маршрут безопасного движения «Дом – Школа – Дом».
- Знать Правила дорожного движения.
- Запоминать отличительные особенности автомобиля, в случае ДТП.

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ г. МОСКВЫ

www.roditel.educom.ru

Председатель: **Мясникова Людмила Александровна**

myasnikovala@mos.ru mjasnikowana@yandex.ru

Заместитель председателя: **Галузина Ольга Алексеевна**

+7 (926) 595-42-32 GaluzinaOA@mail.ru GaluzinaOA@mos.ru

Контакты для обращения:

+7 (963) 670 – 34 – 90 +7 (495) 123 – 37 – 31

nebudzavisim@mail.ru

Правила безопасного поведения на улице в гололёд

- Во время своего маршрута не спешить и избегать резких движений, смотреть под ноги
- Свой маршрут проложить подальше от проезжей части
- Если нужно осмотреться – лучше остановиться
- Ноги во время движения должны быть расслаблены и согнуты в коленях, корпус слегка наклонен вперед
- Держать руки в карманах во время движения опасно
- Не идти под крышами зданий и держаться подальше от стен
- Идти лучше по снежной кромке и избегать мест с наклонной поверхностью
- Пересекать проезжую часть предельно внимательно по пешеходным переходам
- Опасность в гололед представляют ступеньки – при спуске ногу необходимо ставить вдоль ступеньки
- Подготовьте обувь с нескользкой подошвой
- На подошву обуви в зимний период лучше сделать нескользящую накладку
- Передвигаться надо осторожно, ступая на всю подошву
- Руки при ходьбе должны быть свободны
- Если поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения
- Если падение неизбежно, присядьте и наклонитесь в сторону, так как это делают хоккеисты

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫМИ И ОСТОРОЖНЫМИ!

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Городской экспертно-консультативный совет родительской общественности при Департаменте образования города Москвы

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Правила безопасного катания на тюбингах

Тюбинг стремительно завоевывает популярность, легкие, удобные, яркие надувные санки привлекают любителей зимнего отдыха. С такой новинкой жизнь любителей лыж и сноубордов стала более насыщенной, а малыши получили прекрасную игрушку, которая намного удобнее санок. На «ватрушках» с удовольствием катаются и дети, и взрослые.

Скорость, которую могут развивать надувные санки, очень велика. Экстрима добавляет и то, что тюбинг не оборудован тормозом, да и управлять им практически нереально. Чтобы избежать травм и прочих неприятностей рекомендуем придерживаться правил безопасного катания.

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ!

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Что такое тюбинг

Термин происходит от английского слова «труба» и означает катание на надувных санках по снегу или воде. Их еще ласково называют «ватрушками», «бубликами» и тобогганами. Тюбинг - это отличное развлечение, как зимой, так и летом. Специальное покрытие уменьшает трение во время скольжения и задает огромную скорость.

Плюсы санок тюбинг:

- камера смягчает удары при спуске;
- ручки гарантируют безопасность;
- тащить в гору тюбинг легче, чем железные санки или снегокаты ;
- детали крепятся нитками, а не клеем.

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Опасность катания тюбингах

- Слишком большая скорость спуска (до 100км/ч)
- Отсутствие тормозов
- Закручивается вокруг своей оси
- Невозможно управлять средством
- Чем выше скорость, тем больше сила удара при столкновении
- Если горка высокая, а наездник – тяжелый, риск травмы увеличивается в несколько раз
- Катание на тюбинге может стать причиной серьёзных травм (компрессионный перелом позвоночника, травмы головы, травмы конечностей и др.)

«Радость» может быть опасной!

Родители, не оставляйте детей без присмотра.
Опасную травму можно получить там, где ты ее совсем не ждешь.

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Правила безопасного катания на тюбингах

- Проверяйте «ватрушку» перед каждым использованием
- Осмотрите трассу или горку, прежде чем съезжать
- Убедитесь, что на трассе нет никаких препятствий, рытвин, камней, глыб льда, пней, столбов электропередач, деревьев
- Рядом со склоном не должно быть деревьев, ограждений столбов и других препятствий
- Дети до 12 лет должны кататься только в шлеме
- Катайтесь только на специально оборудованных трассах и горках
- Не стойте спиной к склону спуска
- При спуске резиновое кольцо нужно убирать внутрь тюбинга
- Следите, чтобы на вашем пути не было других катающихся

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Правила безопасного катания на тюбингах

Найдите в Интернете видео неправильного катания на тюбинге, проанализируйте ошибки!

- Не задерживайтесь внизу склона после остановки и сразу отходите в сторону
- Не поднимайтесь обратно по склону, где катаются люди
- Не спускайтесь «паровозиком», не связывайте тюбинги друг с другом
- Опасно кататься на тюбингах в одной компании с владельцами железных санок и снегокатов
- Не кататься толпой на тюбингах, предназначенных для одного человека
- Не съезжать с обледенелых склонов и трамплинов
- Катайтесь по очереди, соблюдайте дистанцию не менее 20 метров
- Используйте тюбинги, подходящие по размеру

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Правила безопасного катания на тюбингах

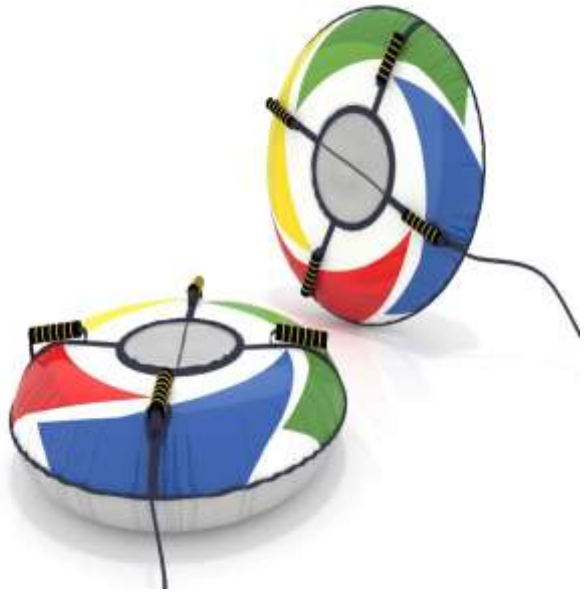
- Запрещено привязывать сноутюбы к транспортным средствам: снегоходам, автомобилям
- Запрещается отпускать во время спуска ручки тюбинга
- Запрещается кататься стоя, лежа или на коленях
- Запрещается садиться компанией в тюбинги, рассчитанные на одного
- Запрещается тормозить ногами при спуске
- Съезжать взрослым вместе с детьми - опасно. Держа одной рукой ребенка, а другой ватрушку – взрослый может вылететь из нее, перевернуться и не суметь среагировать при внештатной ситуации. Больше всего увечий при падении получают дети.

Запомните, ребенок должен ехать в тюбинге подходящем по размеру и только один. Либо, приобретите в магазине двухместную «ватрушку»!

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Как правильно подобрать тюбинг

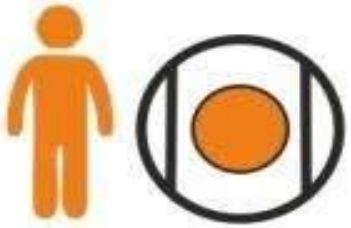
- Учитывать рост того, кто будет кататься.
- Покупать модель с четырьмя ручками.
- Посадочное место выбирать широкое.
- Покупать тюбинги с молниями, которые закрывают отверстия для камеры. Шнуровка может развязаться, а липучка – забиться снегом.
- Материал чехла должен быть прочным, самой лучшей считается ПВХ ткань.
- Трос для перетаскивания тобоггана должен быть до 150 сантиметров, оптимальным считается крепление, которое позволяет менять веревку.
- Учитывать плотность ткани. Если кататься планируют пару раз в неделю, подойдет материал малой плотности, если - ежедневно, стоит купить с большой. Любителям ледяных горок лучше приобрести тюб с дном из пластика.



ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Как правильно подобрать тюбинг

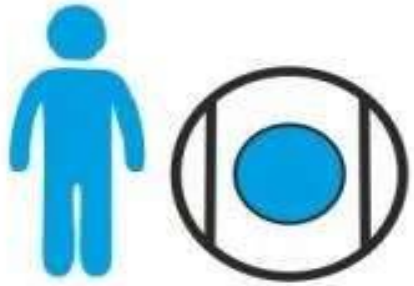
КРИТЕРИИ ПРИ ВЫБОРЕ



рост: до 100 см

диаметр тюбинга и грузоподъемность:

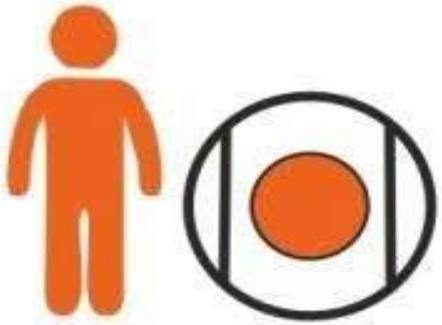
65 см до 25 кг
73 см до 35 кг



рост: до 150 см

диаметр тюбинга и грузоподъемность:

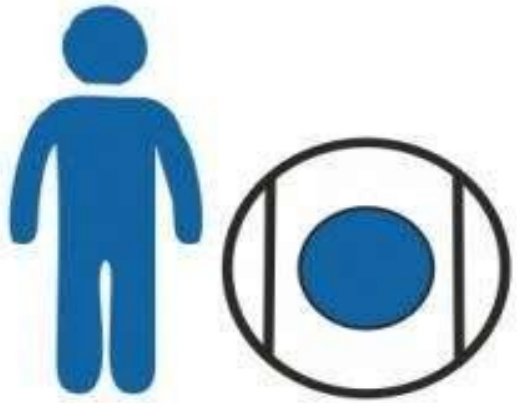
73 см до 35 кг
83 см до 50 кг



рост: до 175 см

диаметр тюбинга и грузоподъемность:

93 см до 80 кг
100 см до 100 кг
107 см до 120 кг



рост: до 200 см

диаметр тюбинга и грузоподъемность:

107 см до 120 кг
120 см до 120 кг

Как правильно накачать и сдуть тюбинг

Безопасность катающегося напрямую зависит от того, правильно ли накачен тюб. Что нужно знать о том, как надуть или сдуть тюбинг?

Инструкция, как правильно накачать тюбинг:

- расстелить чехол, выбрав ровную поверхность;
- разместить камеру так, чтобы клапан размещался внутрь и книзу;
- накачивать, пока камера полностью не заполнит футляр.
- отключить насос, проконтролировать непроницаемость клапана. Обязательно закрыть его или зашнуровать.

Инструкция, как сдуть тюбинг в домашних условиях:

- после катания нужно немного выжать воздух, поскольку, попадая с мороза в теплую квартиру, он может разорвать камеру;
- выпустить воздух удобнее, если вставить в клапан иголку от насоса и слегка надавить

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Как хранить тюбинги летом

- Извлечь из санок весь мусор, чтобы не испортить ткань.
- Тщательно высушить покрытие.
- Вытащить камеру, ее лучше хранить отдельно, чтобы не повредить чехол для тюбинга.
- Заклеить порезы клеем, заплаты нужно ставить изнутри.
- Полностью выпустить воздух, сложить «ватрушку» в сумку. Это сэкономит место в квартире и защитит игрушку от возможных повреждений.

Помните, что все зимние развлечения это риск и снизить его можно, только выполняя правила безопасности!

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Номера экстренных служб

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ г. МОСКВЫ

www.roditel.educom.ru

Председатель: Мясникова Людмила Александровна

myasnikovala@mos.ru mjasnikowana@yandex.ru

Заместитель председателя: Галузина Ольга Алексеевна

+7 (926) 595-42-32 GaluzinaOA@mail.ru GaluzinaOA@mos.ru

Контакты для обращения:

+7 (963) 670 – 34 – 90 +7 (495) 123 – 37 – 31

nebudzavisim@mail.ru

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Городской экспертно-консультативный совет родительской общественности при Департаменте образования и науки города Москвы

Световозвращатели в обеспечении безопасности для пешехода

Почему необходимо использовать светоотражающие элементы

Одним из доступных и простых способов обеспечения безопасности пешеходов в темное время суток, является использование **световозвращающих элементов (СВЭ)**

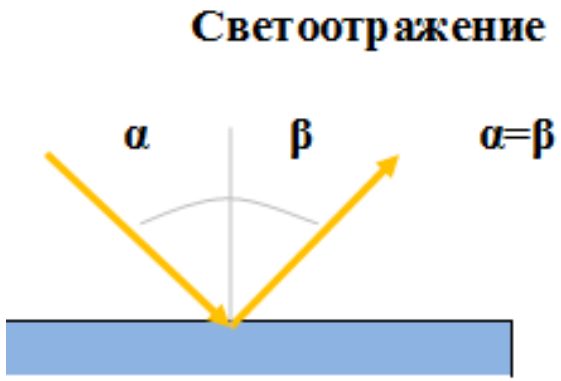
Пункт 4.1 ПДД гласит:

«При движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечить видимость этих предметов водителями транспортных средств».

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Световозвращатели

Световозвращатель – это предмет (элемент), обладающий способностью возвращать луч света обратно к источнику.



Эффект светоотражения происходит, когда угол падения луча на поверхность равен углу отражения. Но если луч падает не под прямым углом, свет отражается, т.е. улетает в противоположную сторону и исчезает.

Эффект световозвращения возникает независимо от того, под каким углом свет будет падать на поверхность. Мелкие стеклянные шарики «микролинзы», которые встроены в структуру световозвращателя преломляют свет и возвращают его обратно к источнику.

КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Виды световозвращателей

съемные

(изделия, прикрепляемые к одежде, головному убору, в том числе сумкам, рюкзакам, детским колясками, велосипедам, роликам, скейтбордам и другое).

несъемные

(спрей световозвращающий термоизображение на одежде)

Можно встретить другие названия этих элементов: световозвращатели, светлячки, фликеры, катафоты.

Фликер («flicker») в переводе с английского обозначает «мерцать», «сверкать», «мигать».

«Катафот» от древне-греческого κατα (приставка со значением усиления) и φῶς — «свет».

Световозвращатели в обеспечении безопасности

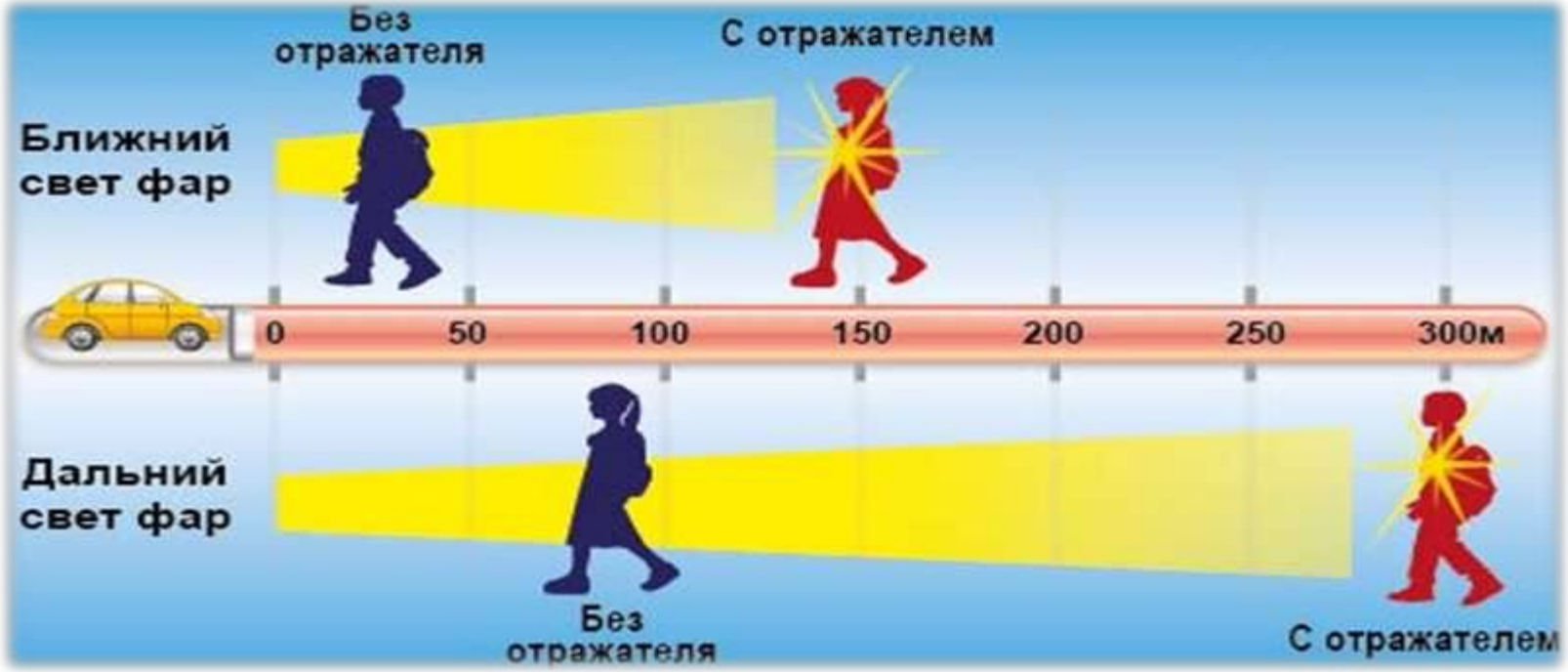
Дальний свет фар

Пешеход без светоотражателя

Заметен на расстоянии меньше 100 метров (наезд очень велик особенно на трассе)

Пешеход со светоотражателем

Заметен на расстоянии уже 300 метров



Световозвращатели в обеспечении безопасности

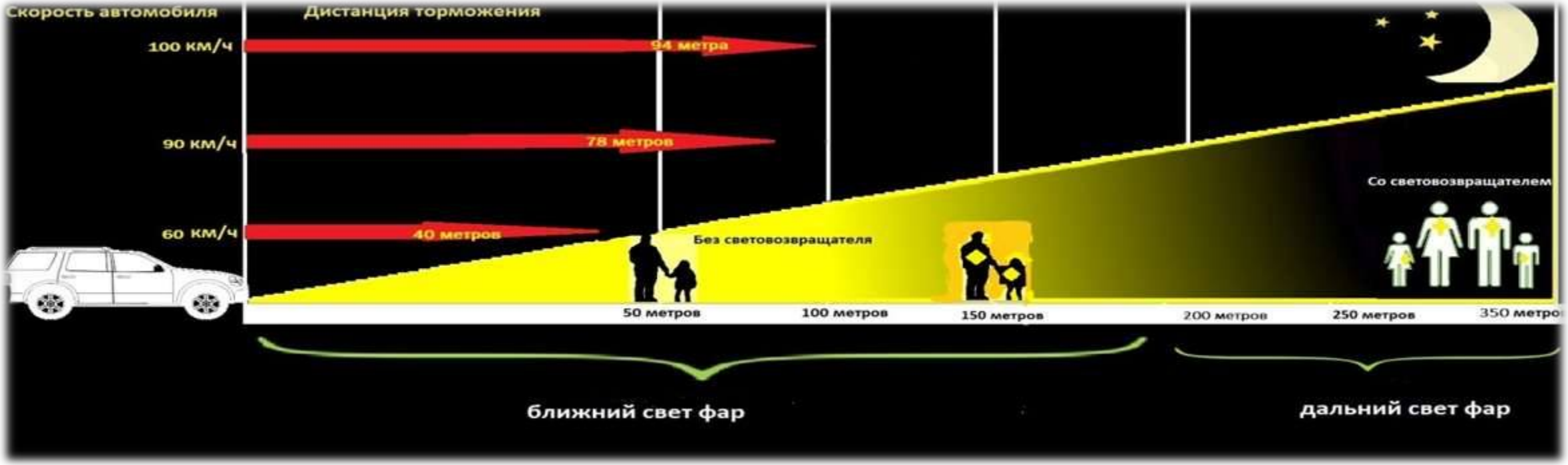
- Реакция водителя в процессе управления ТС в среднем составляет 1 секунду
- 1 секунда нужна на реакцию действия его тела

Скорость 90км/ч
1 секунда – 25 метров
2 секунды – 50 метров

Чтобы объехать пешехода, водитель должен его заметить минимум за 50 метром

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Световозвращатели



При дальнем свете фар автомобиля пешеход на дороге **без световозвращателя** становится заметным на расстоянии 100 метров. Это означает, что для того, чтобы остановиться, водителю нужно около 4-х секунд. Не каждый, даже самый опытный водитель, успеет среагировать за указанное время. Риск возникновения наезда на пешехода очень высок.

Другое дело, если пешеход **использует СВЭ.** Водитель заметит пешехода, как минимум за 350 метров, и ему потребуется около 14 секунд, чтобы преодолеть это расстояние при указанной скорости. Этого времени достаточно, чтобы водитель успел принять решение и среагировать на появление пешехода на дороге. Шансы избежать наезда увеличиваются почти в 4 раза.

Световозвращатели

Используют на:

- верхней одежде, обуви, шапках;
- рюкзаках, сумках, папках;
- колясках, роликах, велосипедах, самокатах;
- велошлеме и специальной защитной амуниции велосипедиста и роллера;
- открытых участках тела в летний период.

ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

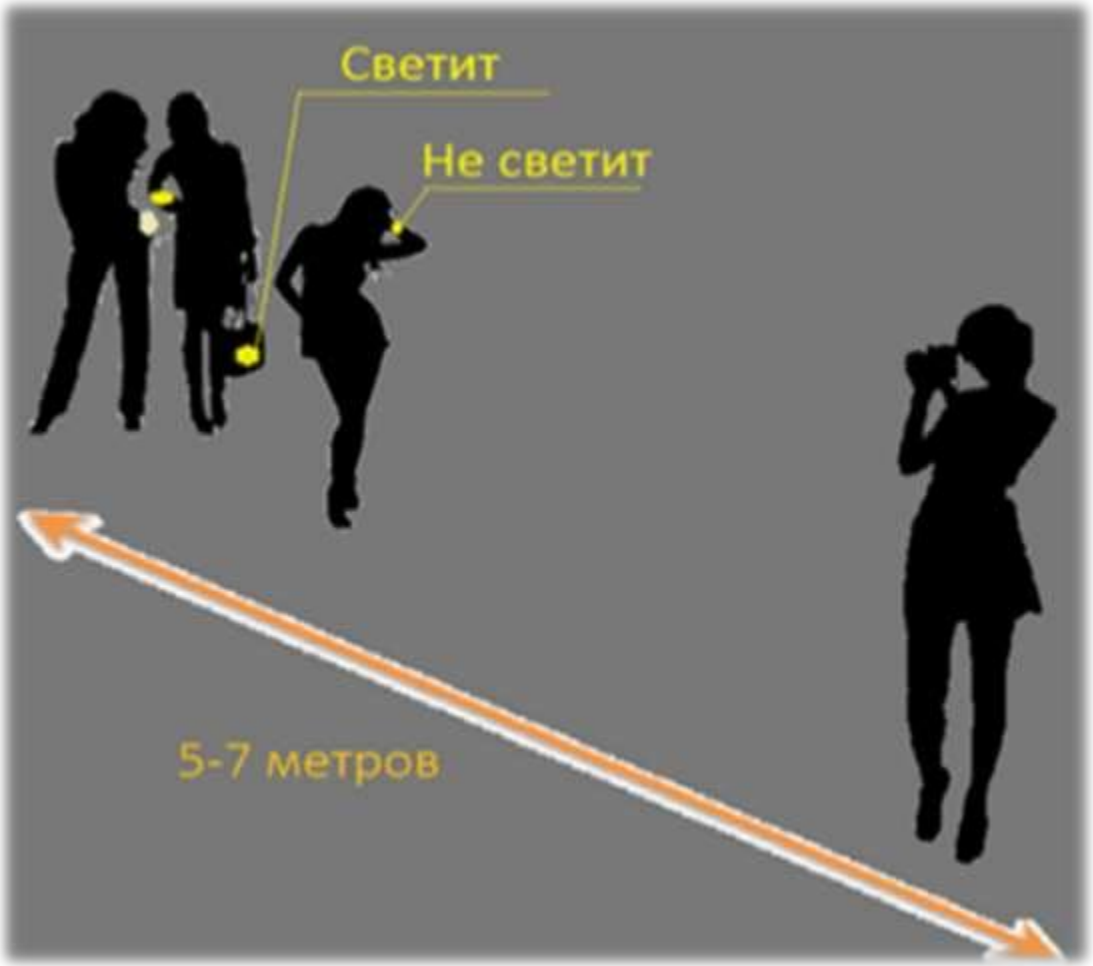
Световозвращатели

Где располагать светоотражатели

- Спереди, сзади и боковая защита
- Детская одежда, школьные рюкзаки, на передней стороне на боковых поверхностях и на плечевых ремнях
- Браслеты для рук и ног для велосипедистов
- Брелоки (подвески) носят справой стороны

Светоотражатели снижают риск наезда в 6.5 раза

Световозвращатели



Будьте внимательны при выборе СВЭ. Не всегда они бывают качественными.

Чтобы проверить качество световозвращателя в темном помещении посветите на него фонариком с расстояния 3-5 метров или сфотографируйте с расстояния 5-7 метров!

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Световозвращатели

Что важно знать

Правильные (сертифицированные) фликеры:
Видимость - 400 метров.
При скорости 90 км/ч фликер светится 8 секунд.
При скорости 60 км/ч - 24 секунды.

Неправильный фликер:
Заметен на расстоянии 80 метров.
При 90 км/ч видимость 3 секунд.
При 60 км/ч - 6 секунды.

Вывод: важно купить настоящий фликер, а не игрушку-сувенир:
1) спрашивайте у продавцов, есть ли сертификат на фликер;
2) отдавайте предпочтение белому и лимонному цветам;
3) форму выбирайте самую простую: полоска, круг.

ивный
РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Стань заметнее в темноте!

Используй световозвращатель!

ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ г. МОСКВЫ

www.roditel.educom.ru

Председатель: Мясникова Людмила Александровна

myasnikovala@mos.ru mjasnikowana@yandex.ru

Заместитель председателя: Галузина Ольга Алексеевна

+7 (926) 595-42-32 GaluzinaOA@mail.ru GaluzinaOA@mos.ru

Контакты для обращения:

+7 (963) 670 – 34 – 90 +7 (495) 123 – 37 – 31

nebudzavisim@mail.ru

Городской экспертно-консультативный совет родительской общественности при Департаменте образования и науки города Москвы

Классный час-тренинг

«Снова вместе, снова в школе»

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Новый год начался с радостных событий – мы снова идем учиться в школу!

Мы все успели соскучиться и у каждого из нас произошли в жизни новые события.

Первый учебный день – отличная возможность пообщаться и подарить друг другу позитивные эмоции!

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Для младших школьников

Говорящие руки

Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу
Ведущий дает команды, которые участники выполняют **молча** в образовавшейся паре
После этого по команде ведущего **внешний круг двигается вправо на шаг**

Какие команды нужно выполнить участникам

1.Поздороваться с помощью рук
2.Побороться руками
3.Помириться руками
4.Пожалеть руками
5.Выразить радость
6.Пожелать удачи
7.Попрощаться руками

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Я хочу тебе подарить

Каждому из участников нужно преподнести **воображаемый** подарок любому из присутствующих, изобразив его **с помощью жестов.**

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Сквозь кольцо

Участники стоят в шеренге, взявшись за руки, крайнему дается гимнастический обруч
(при отсутствии такового можно воспользоваться подручными материалами, изготовив кольцо диаметром около 1 м из проволоки, бумаги и т. п.).

Задача участников: не размыкая рук, «просочиться» через это кольцо так, чтобы оно в конечном итоге оказалось на другом конце шеренги.
Можно передавать кольцо, а можно, наоборот, двигаться самим, пролезая сквозь него.

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Наши цветы

На листе ватмана нужно нарисовать три кружка одинакового размера с названиями:
Что нового я узнал о своих одноклассниках?
Я желаю всем…
Будет здорово, если мы…

Каждому участнику раздается по три разноцветных лепестка.

Каждый участник пишет на листочках ответы на три заданных вопроса и приклеивает их к кружкам.

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Для средних и старших школьников

Ужасно-прекрасный рисунок

Участникам раздается по листку бумаги и по одному фломастеру.

Первому участнику необходимо нарисовать «прекрасный рисунок».

После этого рисунок передается соседу, и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходится весь круг.

Рисунок возвращается хозяину, и упражнение обсуждается.

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Интервью

Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут проводят взаимное интервью, после которого представляют классу своего партнера.

Основные вопросы для интервью:

Как ты провел время дома?
Что было самым сложным?
Что понравилось?
Чему новому ты научился за это время?
Ты скучал по школе?
По каким школьным моментам скучал больше всего?

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Надписи на спине

Участникам прикрепляется на спины листочки, и все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что

им нравится в этом человеке

(по каким качествам человека скучали за время дистанта).

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

В чем мне повезло

Участники разбиваются на пары и отвечают на вопрос
«В чем мне повезло в жизни?»

Далее участники делятся впечатлениями.

Отличного вам совместного общения!
Оставайтесь дружными и сплоченными!

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ г. МОСКВЫ

www.roditel.educom.ru

Председатель: Мясникова Людмила Александровна

myasnikovala@mos.ru mjasnikowana@yandex.ru

Заместитель председателя: Галузина Ольга Алексеевна

+7 (926) 595-42-32 GaluzinaOA@mail.ru GaluzinaOA@mos.ru

Контакты для обращения:

+7 (963) 670 – 34 – 90 +7 (495) 123 – 37 – 31

nebudzavisim@mail.ru

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Городской экспертно-консультативный совет родительской общественности при Департаменте образования и науки города Москвы

Школьный травматизм

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Школьный травматизм и его профилактика

Несчастные случаи, происходящие с обучающимися во время учебного процесса, являются причиной 15% всех детских травм. При этом 80% школьников получают травмы на переменах.

Взаимосвязь между возникновением травм и индивидуально-психологическими особенностями детей очевидна, поэтому работу в школе целесообразно проводить с учетом этих особенностей.

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

ВИДЫ ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА

СПОРТИВНЫЙ

УЛИЧНЫЙ

ТРАНСПОРТНЫЙ

ШКОЛЬНЫЙ

БЫТОВОЙ

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

ПРИЧИНЫ СОЗДАНИЯ ТРАВМООПАСНЫХ СИТУАЦИЙ

Риск возникновения травм у детей обусловлен:

- Их недисциплинированностью;
- Неумением распознать травмоопасную ситуацию;
- Необученностью необходимым навыкам поведения;
- Недооценкой степени опасности внезапно возникшей ситуации;
- Физической слабостью;
- Определёнными особенностями развития.

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ШКОЛЬНОГО ТРАВМАТИЗМА

- 80% травм – на переменах
- 70% травм – во время падений и бега
- 20% травм – на уроках физкультуры при занятиях на спортивных снарядах (козле, бревне и брусьях)
- Травмы на уроках труда, физики и химии обусловлены нарушениями техники безопасности и дисциплины.

Частая причина травм, получаемых детьми в школе, - это недисциплинированность учащихся, их игровая агрессивность (удары твердыми предметами, кулаками, толчки, столкновения во время бега, подножки и пр.).

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ТРАВМАТИЗМА С ВОЗРАСТНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ

Наиболее травмируемый возраст – от 6 до 12 лет. С возрастом количество травм увеличивается достигая наибольших значений у детей – 11-14 лет.

- Критические возрастные периоды: 3 года, 7 и 11-12 лет - дети и подростки становятся капризными, раздражительными, часто вступают в конфликт с окружающими.
- У многих детей может сформироваться неприятие ранее беспрекословно выполнявшихся требований, доходящее до упрямства и негативизма – приводит к нарушениям правил поведения и, как следствие, к травмам.
- Чаще всего травмируются гиперактивные дети и дети, воспитывающиеся в условиях гипер-или гипоопеки.
- Травмы получают дети с нарушением функции программирования и контроля собственного поведения, а т.ж. со сниженным интеллектом.

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Травмы, обусловленные поведением пострадавшего

70% травм – дети получают из – за своего поведения

- ***Подвижные игры*** – трудносдерживаемое стремление к достижению наилучшего результата, соревновательный момент игры и внезапно возникающие задачи и опасные ситуации, при которых нужно быстро принимать самостоятельное решение – привносит в игру эмоционально-эффективный фактор, оказывающий сильное влияние, поскольку он связан с реальными, а не с игровыми взаимоотношениями.
- ***Спешка*** – эмоциональное состояние, которое может дезорганизовать деятельность . Травмы по этой причине в возрасте от 11-14 лет – сказывается занятость подростков (большая учебная нагрузка, посещение доп. занятий, выполнение обязанностей по дому.) Усиливается соревновательный мотив не только в игре, но и в повседневной жизни (первым попасть на завтрак в школе, раздевалку, на улицу и т.д)

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Организация перемен в школе

Почему же дети ведут себя по-разному?

Существуют три типа людей по восприятию окружающего мира:

- визуал - чаще всего остается в классе, если большинство учеников из него выходит. Для него главное - возможность спокойно окунуться в свои зрительные образы.
- аудиал - используют перемену, чтобы наговориться и пошуметь. Особенно если на предыдущем уроке пришлось "держать рот на замке".
- кинестетик – используют, чтобы размяться, подвигаться

Не стоит заставлять всех детей играть на перемене в какую-либо игру или слушать тихую музыку.

Каждый ребенок инстинктивно выбирает подходящий ему способ восстановления сил!

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Организация перемен в школе

ВАЖНО!

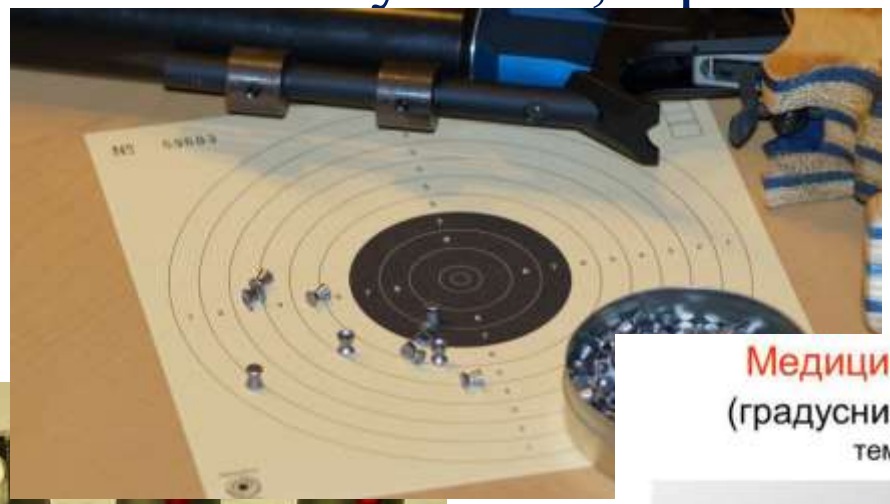
ВИЗУАЛЫ	**любят лепить, рисовать, вырезать, складывать пазлы, рассматривать картинки в книжке**
АУДИАЛЫ	**любят слушать музыку, сказки на аудио, вести разговоры – обсуждать, доказывать, придумывают различные сказки, игры**
КИНЕСТЕТИКИ	**любят активные игры, связанные с прыжками, бегом, борьбой, им трудно усидеть на одном месте, долго заниматься одним делом**

КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Профилактика школьного травматизма

Предметы, которые служат в быту, в среде сверстников могут стать причиной травматизма.

Предметы, использование которых ребенком вы контролируете дома, могут стать источником увечий, при бесконтрольном их применении в школьной среде.



ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Передвижение на колесах

В зимний период передвижение на средствах, имеющих колеса – **велосипед, самокат, ролики, скейт** – может стать **причиной потери здоровья и жизни ребенком.**

Чтобы избежать конфликтных ситуаций, связанных с травмированием ребенка на территории школы, необходимо:

- довести до родителей информацию об **опасности передвижения детей на колесном транспорте в зимний период**
- **получить согласия** от родителей, которые разрешают своему ребенку добираться до образовательного учреждения на колесном транспортном средстве

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Обратите внимание родителей

Храните колющие, режущие предметы, пневматическое оружие, наградное и коллекционное оружие в недоступных для детей местах.

Это поможет избежать неумышленное применение ребенком опасных предметов на территории образовательной организации и дома!

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Профилактика конфликтов между родителями

Родители обучающихся должны знать **алгоритмы поведения** в любых конфликтных ситуациях между участниками образовательного процесса!
Первый шаг - **обращение к классному руководителю/педагогу начальных классов, воспитателю.**
Второй шаг (при делегировании решения ситуации - обращение к **руководителю школьного здания.**

Любые попытки решить ситуацию между собой
с помощью агрессии, силы, оскорблений
будут расцениваться субъектами системы профилактики
как факторы, усугубляющие конфликт!

Вплоть до вызова сотрудников МВД

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Установка камер наблюдения

Из опыта работы:
Камеры наблюдения (без выхода в Интернет)
полезное и необходимое оборудование

- Онлайн наблюдение руководителем образовательной организации
- Запись в архиве для просмотра ситуаций
- Сдерживающий фактор в отношении обучающегося
- Фактор, поднимающий профессиональный уровень педагога
- Оборудование, помогающее разобраться в сложной ситуации

Ознакомить родителей с планами расположения камер в образовательной организации

Школа – общественное пространство, согласия родителей на установку не требуется

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Рекомендации родителям

- Проверьте канцелярские товары и портфели на предмет наличия травмоопасных предметов
- Воспитывайте у детей устойчивые навыки и привычки к выполнению установленных норм поведения в обществе и соблюдению правил личной безопасности
- Своим примером показывайте возможные варианты неконфликтного решения возникших проблем в общении
- Важно заниматься вместе с детьми всесторонней физической подготовкой
- Принимайте активное участие в разработке предложений для усовершенствования локальных актов, направленных на снижение травматизма

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Рекомендации родителям

ВАЖНО СООБЩИТЬ РЕБЕНКУ АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ

ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМЫ ДРУГИМ РЕБЕНКОМ:

- СООБЩИТЬ ВЗРОСЛОМУ О ТРАВМЕ ДРУГОГО РЕБЕНКА
- ТРАВМИРОВАННОГО РЕБЁНКА НЕЛЬЗЯ ПЕРЕНОСИТЬ И/ИЛИ МЕНЯТЬ ЕГО ПОЛОЖЕНИЕ

ВНИМАНИЕ!
ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ г. МОСКВЫ

www.roditel.educom.ru

Председатель: Мясникова Людмила Александровна

myasnikovala@mos.ru mjasnikowana@yandex.ru

Заместитель председателя: Галузина Ольга Алексеевна

+7 (926) 595-42-32 GaluzinaOA@mail.ru GaluzinaOA@mos.ru

Контакты для обращения:

+7 (963) 670 – 34 – 90 +7 (495) 123 – 37 – 31

nebudzavisim@mail.ru

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ГОЛОЛЕД

ВАЖНО!
Будьте предельно осторожными на проезжей части дороги

РЕКОМЕНДАЦИИ

по возможности оставайтесь дома

используйте обувь на сплошной рельефной подошве

передвигайтесь осторожно, наступая на всю подошву

пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или палку с заостренными шипами

выбирайте безопасный маршрут, посыпанные песком дорожки

где возможно, держитесь за поручни, стену

Если вы поскользнулись

- прижмите руки к туловищу, старайтесь упасть на бок
- попросите прохожих помочь вам
- не торопитесь подняться, убедитесь, что нет травм
- при возникновении боли не двигайтесь
- вызовите скорую помощь по тел. 103

ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД!

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ПЕШЕХОДОВ

ОБУВЬ

без высоких каблуков

с устойчивым каблуком не выше 3–4 см или на танкетке

без платформы

с широкой носовой частью

с толстой подошвой с четким рельефом

с подошвой с протектором – мелкий рисунок сочетается с крупным

подошва не должна быть абсолютно плоской

СОВЕТ

Сделайте противоскользящие набойки на сапоги в обувной мастерской

НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ:

приклеить на подошву крест-накрест лейкопластырь

одеть на ботинок старый, растянувшийся носок

намазать подошву водостойким клеем, сверху посыпать крупным песком и высушить

ДЛЯ ПРОГУЛКИ:

Ледоступы — «насадки» с антигололедной подошвой, на которой установлены прочные металлические нержавеющие шипы. Для крепления к обуви используются фиксирующие ленты-петли или липучки. В метро общественных местах придется снять.

Анонс тематической онлайн встречи

Экспертно-консультативный совет родительской общественности при Департаменте образования и науки города Москвы продолжает проводить профилактическую и информационную работу с родителями.

15 января 2021 года в 17.00 состоится тематическая онлайн встреча с родителями обучающихся города Москвы на тему: **«Снова в школу»**. Ведущий встречи – практикующий психолог, заведующая отделением психологической помощи ГБУ "Кризисный центр помощи женщинам и детям" Департамента труда и социальной защиты населения г. Москвы, эксперт в области защиты прав детей, семейный медиатор Выжанова Любовь Юрьевна.

Содержание лекции:
- после новогодних праздников и каникул важно вновь набрать рабочий и учебный темп. Тайм менеджмент - как адаптировать жизнь семьи к рабочему распорядку и учебе;
- как сохранить мотивации к обучению, психологическая поддержка семьи и ребенка.

Ссылка на подключение к лекции: https://us02web.zoom.us/j/89101790246
Номер вебинара: 89101790246

18 января 2021 года в 19.00 состоится тематическая онлайн встреча с родителями обучающихся города Москвы на тему **«Адаптация ребенка к школе после каникул»**.
Ведущий лекции - Сафонцева Светлана Владимировна, психолог Центра профилактики зависимого поведения ГБУЗ "Московский научно-практический центр наркологии Департамента здравоохранения города Москвы"
Содержание лекции:
- как сохранить здоровье ребенка при изменении режима дня и вовлечении в процесс обучения;
- психологическая поддержка ребенка со стороны родителей;
- с какими проблемами могут столкнуться родители: отсутствие мотивации, нежелание идти в школу, страхи

Ссылка на подключение к лекции: https://us02web.zoom.us/j/85783748704

Номер вебинара: 85783748704

19 января 2021 года в 18:00 состоится тематическая онлайн встреча с родителями обучающихся города Москвы на тему: «Правила безопасного поведения в зимний период». Встречу проводит Главное Управление Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий по г. Москве.

Уважаемые родители, в связи с участившимися случаями детского травматизма на горках при использовании тюбингов в парковых, жилых и зонах отдыха рекомендуем вам посетить наш вебинар и получить всю необходимую и важную информацию от специалистов. Ведь от наших знаний и умений зависит жизнь наших детей!

Ведущий встречи – старший инспектор отдела организации надзорных и профилактических мероприятий в области пожарной безопасности Главного управления МЧС России по г Москве Барданов Кирилл Андреевич

Содержание лекции:

- Что такое тюбинг?
- Какие опасности подстерегают детей и взрослых при катании на тюбингах
- Основные правила безопасной езды на тюбингах

- Как правильно подобрать тюбинг
- Как правильно накачать и сдуть тюбинг, как хранить тюбинги дома
- Правила безопасного поведения вблизи водоёмов в зимний период
- Что делать если провалился под лед или стал свидетелем опасной ситуации
- Правила безопасного поведения при пожаре
- Техника пожарной безопасности в загородном доме (обогреватели, печи, электричество, бытовые приборы и т.д.)
- Первичные средства пожаротушения
- Куда может позвонить ребёнок в опасной ситуации: родители и службы.
- Алгоритм вызова экстренных служб

Ссылка на подключение к лекции: https://us02web.zoom.us/j/82223001120

Номер вебинара: 82223001120

20 января 2021 года в 18:00 состоится тематическая онлайн встреча с родителями обучающихся города Москвы на тему: **«Методические рекомендации по информированию родителей о правилах безопасного поведения детей».**

Вебинар проводит ЭКС РО при ДОнМ. Ведущий встречи – специалист по профилактике детского травматизма в образовательных организациях Токарева Ольга Александровна.

Содержание лекции:

- Причины детского травматизма
- Несчастные случаи с детьми и подростками
- Работа родителей по предупреждению несчастных случаев с детьми
- Рекомендации родителям по предупреждению несчастных случаев с детьми:

- падение с высоты;
- игровые детские площадке во дворах;
- порядок разработки безопасного маршрута «Дом-Школа-Дом»;
- правила безопасного поведения на дороге;
- когда и как говорить с ребёнком о ПДД;
- правила безопасного поведение на улице (личная безопасность, встреча с незнакомцем);

- Общие правила безопасного поведения. Что должен знать ребёнок
- Семейные правила безопасности
- Профилактика несчастных случаев в семье

Родители могут задать лектору интересующие их вопросы.

Ссылка для входа: https://us02web.zoom.us/j/83166985295

Номер вебинара: 83166985295

Родители могут задать лекторам интересующие их вопросы.

Обратите внимание, что на нашем ютуб-канале есть прекрасная возможность познакомиться с лекциями наших коллег по актуальным темам.

Кризисные состояния детей и подростков.
https://www.youtube.com/watch?v=t-02YBeHcAc

Секреты эмоциональной устойчивости.
https://www.youtube.com/watch?v=trde-mxr8bE

Выходы из стрессовой ситуации в подростковом периоде.
https://www.youtube.com/watch?v=XEszUSUzwtcт

Психологическая помощь ребенку.
https://www.youtube.com/watch?v=eaIoiFoxo0E

Рекомендации по использованию средств индивидуальной защиты
https://www.youtube.com/watch?v=gma5PicXb_o&t=28s

Как общаться с подростком
https://www.youtube.com/watch?v=-s2ZDSlIxcs

Выходы из стрессовой ситуации в подростковом периоде
https://www.youtube.com/watch?v=XEszUSUzwtc&t=66s

Дорогие родители!

Вот и подошли к завершению волшебные и неповторимые зимние каникулы. Мы и наши дети отлично отдохнули, набрались сил и, конечно, соскучились по общению с одноклассниками! Надеемся, что все мы отдохнули не только телом, но и духом! Встретились с теми, кого давно не видели, поговорили с теми, кому давно не звонили. Надеемся, что вы провели время так, как хотели, планировали и мечтали. В понедельник, 18 января, начинается новый интересный путь, но уже в новом полугодии: увлекательные проекты и новые задачи, занимательные события и мероприятия! И ещё, всех нас ждёт неизменное движение к весне и лету, к теплу и солнцу! Все вместе, поддерживая друг друга, мы достойно пройдем его вместе с вами, дорогие родителей, дети, педагоги! Жизнь дает нам возможность встретиться снова в школе: увидеться, общаться, обмениваться впечатлениями, развиваться вместе, поддерживать друг друга, оказывать помощь тем, кому она нужна! Выйдем в школу с хорошим настроением, захватим с собой позитивные истории из жизни. Спокойно, все вместе, войдем в новое полугодие. До встречи!