

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ДЕТСКИЙ САД №95 «СТЕПАШКА» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»
630054, город Новосибирск, Ленинский район, ул. Степная, 58.
Тел./факс 343 24 33; 3 43 38 80 ds_95_nsk@nios.ru.**

**Сборник методических пособий для
родителей по
основам безопасности
жизнедеятельности**



**Воспитатель группы «Мишутка»:
Милостных Елена Витальевна**

г.Новосибирск

ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКА
«Береги здоровье смолоду!»



Дорогие ребята?

Для того, чтобы быть здоровым каждый должен заботиться об укреплении своего здоровья.

1. Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, но не перенапрягать организм интенсивными физическими нагрузками. Активные упражнения помогают поддерживать кости и мышцы в хорошем состоянии.
2. Без правильного питания не может быть полного и длительного здоровья. Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, но ограничивая себя в животных жирах и сладком.
3. Чтобы глаза были здоровыми необходимо:
 - Читать при хорошем освещении (свет должен падать с левой стороны)
 - Расстояние от глаз до книги или тетради должно быть не менее 30 см.
 - Необходимо давать глазам отдых каждые 30 минут (для этого поднимайте глаза и вглядывайтесь в отдаленные объекты).
 - Не следует долго смотреть на яркие и блестящие поверхности, читать лежа.
4. Позаботьтесь о своей осанке при работе за столом или компьютером:
 - Держите голову прямо, не наклоняйтесь,
 - Плечи должны быть расслаблены и слегка отведены назад,
 - Нижняя часть спины должна прижиматься к спинке стула,
 - Ноги должны доставать до пола.Правильная посадка помогает лучше учиться, меньше уставать, быть стройным и красивым.

5. Чтобы уберечься от инфекционных заболеваний необходимо:

- Соблюдать личную гигиену,
- Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета,
- Пить только бутилированную или кипяченую воду,
- Пользоваться индивидуальной расческой и полотенцем.

6. Не переутомляться умственной работой. Стараться получать удовлетворение от школьной учебы, а в свободное время заниматься серьезным делом (творчеством).

7. Доброжелательно относиться к людям. Знать и соблюдать правила общения. Найти для себя эффективный вариант выхода из стрессового состояния, научиться предупреждать его.

8. Выработать, с учетом индивидуальных особенностей своего характера, подходящий способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.

9. Ежедневно заниматься закаливанием своего организма. Чтобы это вошло в привычку, надо испробовать различные закаливающие процедуры (обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой всего туловища и отдельных его участков, купание, контрастный душ, сауна и т.п.) и выбрать для себя те, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.

10. Не привыкать к курению и употреблению спиртных напитков. Учиться сдерживать себя и не поддаваться, когда кто-нибудь будет соблазнять попробовать сигарету или спиртное.

***ЧТО СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ - ОДИН
ИЗ
ЭЛЕМЕНТОВ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕЛОВЕКА!***

Родители, берегите здоровье своих детей!!

Из чего складывается здоровье ребенка?

Во-первых, из правильного распорядка дня, во-вторых, рационального и сбалансированного питания и, в-третьих, своевременной профилактики заболеваний.

Режим дня – прежде всего

Режим дня каждого ребенка индивидуален и должен учитывать его биологический ритм, особенности характера, возрастной период, особенности здоровья. Но сон обязательно должен быть полноценным – не менее 8 часов в сутки. У школьников младших классов возможен дневной сон после занятий в школе. Время для полезных увлечений, прогулок и спортивных мероприятий не должно быть в ущерб учебным занятиям. Если в будни не всегда получается проводить на свежем воздухе до 4 часов в день, то можно больше быть на воздухе в выходные дни и на каникулах.

Восполняйте недостаток активных движений

Многие заболевания современные дети «зарабатывают» ввиду недостаточной физической активности: учеба, телепередачи, компьютеры привели к тому, что опустели детские площадки, школьные стадионы вне уроков физкультуры, некому играть во дворах в подвижные игры. Помните, что физическая активность чрезвычайно важна для физического развития ребенка и его хорошей успеваемости в школе. Записывайте ребенка в спортивные секции, на плавание, занятия танцами, поощряйте велосипедные и лыжные прогулки. В выходные дни всей семьей чаще выбирайтесь на природу погулять, захватите с собой мяч, зимой – лыжи, коньки, санки. Так утоляя физический «голод» в детстве, ребенок получает своеобразную «прививку» физической культуры на всю жизнь, это будет его полезной привычкой и оградит от других, вредных для здоровья привычек.

Рацион питания ребенка

Питание растущего организма должно быть особенно полноценным, разнообразным, сбалансированным и витаминным. Именно такие требования к питанию играют немалую роль в

поддержании его здоровья при больших психологических и умственных нагрузках. Ответственные родители продумают заранее, как организовать такое питание, научат ребенка, как накормить себя, пока взрослых нет дома, проследят, чтобы деньги на школьные обеды использовались по назначению, а не на рекламные продукты, не приносящие пользу детскому организму. Необходимо избегать проблем излишнего веса, дефицита в питании по белкам, микроэлементам, витаминам.

Главное – здоровье

Ребенок еще только усваивает здоровьесберегающий стиль жизни и задача взрослых – научить, подсказать, уберечь его от ошибок на этом пути. Дети очень любопытны и хотят проверить лично любые разумные запреты. В подростковом возрасте у них особенно остро проявляется чувство самоутверждения в среде коллектива, в котором они пребывают. Именно эти две позиции толкают некоторых из них на путь наркомании, алкоголизма, курения. Научите ребенка, как избежать попадания в круг вредных привычек, и проследите за выполнением данных советов.

Следите за нагрузкой на глаза ребенка: приучайте делать перерывы при длительной зрительной нагрузке через 20-30 минут на 3-5 минут, делать упражнения для глаз, которые порекомендует врач-офтальмолог, заботиться о должном освещении.

Правильная осанка также формируется в период роста. Это стоит учитывать родителям при подборе мебели, обуви, портфеля для своего ребенка.

Обращайте внимание на изменения в состоянии детей, не дожидаясь очередного врачебного профилактического осмотра. Иногда под маской лени и хронической усталости могут дебютировать некоторые серьезные заболевания.

Помните: забота о здоровье ребенка не пройдет впустую, а вернется успехами в учебе и хорошим настроением!

ЕСЛИ ВАМ НЕ НРАВЯТСЯ НЕКОТОРЫЕ ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА ВАШЕГО РЕБЕНКА



Для начала вспомните свое детство. Вашим родителям все нравилось в вас? Что они делали? Что вы чувствовали? Как вы к этому относились? Подумайте, не повторяете ли вы ошибок ваших родителей? Все-таки не нравятся?



КАК БЫТЬ

- ✓ Пожалуйста, действуйте осторожно, не тревожа ребенка, пока сами не разберетесь в причинах своего недовольства или тревоги.
- ✓ Обдумайте, какие именно черты вам не нравятся. Понаблюдайте за ребенком — как, в каких ситуациях они проявляются. Вполне возможно, что вы какими-то своими действиями провоцируете ребенка на негативные проявления.
- ✓ Попробуйте взглянуть на эти «не устраивающие» вас черты иначе. Например, ребенок «упрямый, настырный». Если не вы причина упрямства, то посмотрите, как эти черты проявляются в самостоятельной деятельности ребенка: возможно, приняв решение, он обязательно выполняет его; возможно, начав дело, он доводит его до конца, несмотря на внешние помехи (вы требуете, чтобы он немедленно шел обедать). Нет ли здесь, напротив, очень даже положительных черт?
- ✓ «Оборотной стороной медали» могут оказаться такие черты, которые очень даже желательны или компенсируются другими особенностями ребенка. Например, ребенок, на взгляд родителей, очень несобран, неаккуратен в своих вещах.
- ✓ Более внимательный взгляд на поведение ребенка открыл возможную причину этих явлений — у ребенка буйная фантазия, он все время что-то придумывает и беспорядок — следствие развитого воображения, в большей степени, чем прямая неаккуратность.
- ✓ Самое главное. Постарайтесь увидеть лучшие черты личности своего ребенка. Осознайте сами их значимость и ценность. Дайте возможность знать и чувствовать это ребенку. Способствуйте развитию сильных сторон характера, это придаст ребенку уверенность, желание измениться в лучшую сторону



РЕБЕНОК И УЛИЦА: жизнь на детской площадке

Осторожно: незнакомец!

Большинство из нас внушает детям, что нужно быть воспитанным и вежливым по отношению к людям, не грубить и не врать. Все это, конечно, верно. Но именно тихие, воспитанные дети чаще становятся жертвами преступников. Ведь их так просто обмануть, особенно когда они приучены говорить только правду. Как же быть, неужели нужно растить ребенка лгуном и грубияном? Грубияном растить не нужно, а вот втолковать, что среди хороших и добрых людей иногда попадаются и плохие, просто необходимо. С раннего детства малыш должен четко знать такие правила:

- **Никогда не разговаривай с незнакомыми людьми и ничего у них не бери.**
- **Никогда не садись в машину к незнакомцу и никуда с ним не ходи.**

У незнакомца человека нельзя брать НИЧЕГО: ни конфеты, ни игрушки, ни подарки, ни что-то, что «нужно передать маме». В ситуации, когда ребенку предлагают пойти или поехать куда-либо с незнакомцем («посмотреть коллекцию «Барби», «сняться в кино», «покормить котят»), малыш должен отвечать: «Сейчас я пойду, спрошу разрешения». Стоит ли говорить, что в подобной ситуации вы должны немедленно выяснить личность «кинорежиссера»? Ребенок должен быть готов и к провокации со стороны незнакомца: «Я думал, что ты уже большой, а ты все у мамы разрешения спрашиваешь!» Ответ и в этом случае должен быть твердый и однозначный.

Объясните малышу, что если кто-то схватил его за руку и куда-то тащит или пытается затолкать в машину, дозволены **АБСОЛЮТНО ВСЕ** методы самообороны. Можно грубить, врать, лягаться, кусаться, кричать.

Кстати, кричать в подобной ситуации нужно не «Помогите!», а «Это не мой папа (мама)! Меня зовут так-то, позвоните моим родителям по номеру такому-то!» Внушайте ребенку, что вы никогда не пришлете за ним в детский сад или школу незнакомца человека. И если что-то подобное случится, то он

не должен никуда идти с ним, даже если незнакомец уверяет, что его прислала мама (папа, бабушка). И напоминайте обо всем этом чаще!

Ведь дети так легко забывают все то, чему мы их учим...





Маленькие советы старшим

- ♦Первый совет самый простой: завтра, когда Ваш ребёнок проснётся, скажите ему "Доброе утро!" И не ждите ответа. Начните день бодро, а не с замечаний и ссор.
- ♦Не расставайтесь с ребёнком в ссоре. Сначала помиритесь с ним, а потом идите по своим делам.
- ♦Когда ребёнок выходит из дому, обязательно проводите его до дверей и скажите на дорогу: "Не торопись, будь осторожен". Это нужно повторять столько раз, сколько ребёнок выходит из дому.
- ♦Когда Вы ругаете ребёнка, не употребляйте выражений "Ты всегда...", "Ты вообще..."
Ваш ребёнок вообще и всегда хороший, он лишь сегодня сделал что-то не так.
Об этом и нужно говорить.
- ♦Когда Вы раздражены, начните говорить с ребёнком тихо, еле слышно.
У многих раздражение сразу проходит.
- ♦Как бы Вы ни устали, постарайтесь поменьше жаловаться детям. Жалуясь, Вы учите их жаловаться, а не жалеть.
- ♦В спорах с сыном или дочерью иногда уступайте, чтобы им не казалось они вечно не правы. Этим Вы и детей научите уступать, признавать ошибки и поражения.
- ♦Мы не хозяева жизни своих детей, мы не можем знать их судьбы.
Мы даже не можем до конца знать, что хорошо, а что плохо для их будущего. Поэтому будьте осторожны во всех решениях, которые могут повлиять на жизненный путь ребёнка.
- ♦Когда папа приходит домой раньше мамы, он может предложить детям: "Давайте наведём в доме порядок. Мама придёт и удивится: "Кто это всё убрал?"
А мы скажем: "Не знаем, наверное, это гномики".



АЗБУКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

УЧИМ РЕБЁНКА ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ

Имя, фамилию, адрес и номер телефона учите с ребенком с самого раннего возраста.

Будьте терпеливы, обучая детей!

Они должны найти в Вашем лице дружелюбного и внимательного учителя.

Вероятность травм ребенка снизится, если не пожалеть времени и показать, как выполнять те или иные дела по дому, доступные ему.

Грязная, испачканная одежда, которая огорчила чистоплотную маму. За ней иногда кроется тяжелый ушиб живота или повреждение внутренних органов. Дети, опасаясь наказания, порой могут скрыть факт происшедшей травмы или преуменьшить значение происшествия. Поэтому в случае повреждения никогда не нужно торопиться упрекать или тем более наказывать ребенка, необходимо **спокойно и доброжелательно** разобраться в том, что произошло.

«Дозированный опыт» - это когда ребенку дают убедиться, что вода, утюг и головешка обжигают, иголка колетса и т.п. Он снижает потери от самостоятельных «проб и ошибок».

Если Ваш метод обучения детей безопасному поведению – запрет, то доступно объясняйте ребенку необходимость его соблюдения. Помните, что запретов должно быть не много.

Животные могут нанести травму ребенку. Учите детей бережно ухаживать за ними, не дразнить, избегать опасных действий.

Защищайте своих детей, пока они не повзрослеют достаточно, чтобы овладеть специальными навыками безопасности.

