

**Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение дополнительного профессионального образования  
«Центр реализации государственной образовательной политики  
и информационных технологий»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

по организации и проведению тематических уроков  
согласно Календарю образовательных событий, приуроченных  
к государственным и национальным праздникам Российской Федерации,  
памятным датам и событиям российской истории и культуры

**НЕДЕЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ  
(2–8 сентября)**

**Москва**

**2020**

## АННОТАЦИЯ

Методические рекомендации составлены для руководителей (их заместителей) и педагогических работников общеобразовательных организаций и ориентированы на подготовку и проведение в общеобразовательных организациях Недели безопасности (2–8 сентября).

Основные *цели и задачи* Недели безопасности:

- актуализировать и развить представления обучающихся о различных аспектах безопасности жизнедеятельности, ее принципах, задачах, особенностях, формах и методах;
- актуализировать и развить компетентность педагогов по различным аспектам безопасности;
- способствовать развитию у обучающихся умений и навыков безопасного поведения;
- способствовать воспитанию у обучающихся ценностного отношения к жизни и здоровью – своему и окружающих людей;
- содействовать созданию условий для формирования интереса к выполнению правил безопасности; формированию установок на совместные и согласованные действия при попадании в опасные и чрезвычайные ситуации, а также навыков и умений совместных действий, оказания само- и взаимопомощи;
- реализовывать воспитательные задачи (воспитание патриотизма, дружелюбия, толерантности, товарищеских отношений, ответственности и т.п.);
- способствовать совершенствованию правового, нравственного, экономического и экологического понимания задач безопасности жизнедеятельности; формированию взглядов, убеждений, идеалов жизненной позиции, согласующихся со Стратегией национальной безопасности Российской Федерации.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Актуальность

Изменения, происходящие в мире, воздействуют на природную, технологическую, информационную, социальную сферы и всю мегасистему в целом. Чрезвычайные ситуации природного характера, изменение климата, техногенные катастрофы, социальные потрясения, мировые финансово-экономические кризисы – все это несет угрозу современному обществу.

В любую культурную эпоху безопасность представляла собой ценность, но в условиях постиндустриального общества происходит переосмысление этой проблемы. Процессы глобализации, возникновение новых видов оружия массового поражения, внедрение в повседневную жизнь разнообразной техники, значительное возрастание возможностей отдельного человека, возникновение потребности в «работнике нового поколения» меняют понимание того, что такое безопасность.

Вместе с возникновением науки возникла вера в мощь человеческого разума: стала активно развиваться медицина, совершенствовались механизмы противостояния разрушительному воздействию природных стихий и т.д. Однако события XX века показали, что бесконечный прогресс, основанный на экспансии знаний, сопровождается новыми, прежде не существовавшими опасностями, вплоть до угрозы уничтожения человечества. Современный мир характеризуется интенсивным развитием информационных технологий, появлением феномена «виртуальная реальность», глобальные информационные сети способны управлять поведением больших масс людей. В такой ситуации, наряду с совершенствованием традиционных подходов к безопасности, необходимо разрабатывать инновационные формы.

Глобальная проблема безопасности в современном мире раскрывается двояко: в аспекте безопасности мирового сообщества и в аспекте личной безопасности человека. Проблема безопасности мирового сообщества включает в себя вопросы сохранения и поддержания мира, международной политики, касающиеся недопущения эскалации конфликтов и разрастания локальных войн; вопросы сокращения оружия массового уничтожения и обычных вооружений, запрета определенных видов вооружений и полной ликвидации их запасов; борьбу с терроризмом; решение экологических, энергетических,

продовольственных, демографических, информационных проблем; борьбу с опасными заболеваниями, эпидемиями и т.д.

Проблема безопасности человека в современном глобальном мире включает в себя обеспечение таких ее условий, как свобода личности; соблюдение и защищенность ее прав и свобод; возможность участия человека в публичной политике и процессах местного самоуправления; государственные и международные гарантии мира, доступ к ресурсам жизнеобеспечения (включая работу, услуги здравоохранения и образования); благоприятная для жизни и воспроизводства окружающая среда.

Возникающие в сфере международной, национальной, общественной и личной безопасности проблемы создают риски и угрозы различного масштаба и характера. На общемировом уровне таковыми являются:

- международная политическая напряженность и состояние холодной войны между геополитическими антагонистами;
- гонка вооружений и невыполнение в полном объеме решений по международным программам сокращения стратегических запасов вооружений;
- межэтнические, религиозные и межкультурные конфликты;
- международный терроризм;
- деятельность нелегитимных политических режимов;
- разрыв в уровнях социально-экономического развития регионов и стран мира как дестабилизирующий фактор.

На персональном уровне личной безопасности человека в современном глобальном мире угрожают:

- факторы социально-экономической нестабильности;
- внутригосударственные межэтнические, религиозные и межкультурные конфликты;
- преступность;
- коррупция в сферах общественной жизни;
- нарушения прав человека и ограничение его демократических и личных свобод;
- недоступность жизненно необходимых ресурсов и средств;
- неудовлетворительные социальные и экологические условия жизнедеятельности.

Деятельность по обеспечению безопасности на международном уровне в рамках существующей практики включает в себя:

- международные соглашения и программы по решению различных проблем современности (экологических, энергетических, демографических, эпидемиологических, информационных и др.);
- программы сокращения вооружения, контроля за его производством и ограничения на торговлю им;
- вмешательство международных миротворческих сил в межгосударственные конфликты;
- дипломатическое посредничество в переговорах между враждующими сторонами;
- борьба с терроризмом;
- предоставление гуманитарной и финансовой помощи нуждающимся странам.

Деятельность по защите и обеспечению безопасности человека, как правило, включает в себя:

- правоохранительную деятельность государства;
- правозащитную деятельность институтов гражданского общества;
- деятельность в сфере здравоохранения и профилактики заболеваний;
- функционирование систем общественно-политической социализации и участия.

Практика показывает, что безопасность человека формируется на границах четырех сфер: техносферы, природной, информационной и социальной. Комплексная безопасность человека есть тот фундамент, на котором должна строиться вся архитектура безопасности. Только в этом случае обеспечение какой-либо иной безопасности (государственной, промышленной, информационной, военной и т.д.) никогда не будет представлять собой риск для безопасности человека. Приоритет безопасности человека должен быть абсолютным – это позволит построить эффективную систему обеспечения безопасности XXI века.

**Цель** методических рекомендаций – оказание методической помощи руководящим и педагогическим работникам общеобразовательных организаций при подготовке и проведении Недели безопасности.

**Практическая значимость.** Методические рекомендации включают материалы практической направленности: особенности подготовки и проведения, дорожную карту, содержание, ресурсное обеспечение Недели безопасности.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ НЕДЕЛИ БЕЗОПАСНОСТИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

Организуя занятия с обучающимися в рамках Недели безопасности, необходимо предусмотреть проведение комплекса мероприятий, направленных на повышение культуры безопасности в различных сферах жизни и деятельности школьников. Занятия необходимо максимально разнообразить по форме, не перегружая их избыточной информацией. Предпочтение следует отдавать игровым, активным методам и формам работы с обучающимися.

Важно использовать мероприятия Недели безопасности и для укрепления взаимопонимания между учителями, школьниками и их родителями. При возникновении реальных нештатных, опасных или чрезвычайных ситуаций это взаимопонимание и отработанное взаимодействие могут сыграть важную позитивную роль, сохранить здоровье и, возможно, жизнь.

Занятия в рамках Недели безопасности помогут выявить и ликвидировать пробелы в теоретических знаниях по технике личной безопасности, покажут, насколько правильно и быстро обучающиеся могут действовать в опасных, экстремальных ситуациях. Для конструирования содержания мероприятий в рамках Недели безопасности следует опираться на реальные ситуации, приводить примеры из литературы, кинофильмов и т.п., обсуждать актуальные события в нашей стране, в мире, случившиеся в последнее время. При проведении Недели безопасности рекомендуется активно использовать информационные ресурсы, наглядные материалы (стенды, плакаты, презентации, фотографии, видеоролики и т.п.); раздаточные материалы и печатную продукцию (книги, газеты, буклеты, журналы и т.п.).

Учитывая большую социальную значимость и в целях привлечения внимания к Неделе безопасности необходимо осуществлять ее информационную поддержку, которая заключается в оповещении и привлечении к участию родителей обучающихся, мотивации обучающихся к активному участию, информировании органов управления образованием и педагогической общественности о Неделе безопасности, в том числе с использованием социальных сетей, сайта общеобразовательной организации.

Достижение положительных и долгосрочных результатов проведения Недели безопасности во многом зависит от качества

планирования мероприятий, которое должно обеспечивать их логическую последовательность и обоснованность.

### **Использование информационных ресурсов при организации и проведении Недели безопасности**

В настоящее время значительно увеличилась роль информационных технологий в жизни людей, современное общество включилось в процесс цифровизации, и современная школа не осталась в стороне от него. Применение передовых цифровых технологий в образовательной деятельности – неременное условие получения качественного образования и формирования необходимых компетенций для становления современной и успешной личности. В рамках реализации приоритетного национального проекта «Образование» инициирован процесс создания современной и безопасной цифровой образовательной среды, обеспечивающей высокое качество и доступность образования всех видов и уровней.

При проведении Недели безопасности рекомендуется использовать следующие цифровые информационные ресурсы.

*Портал детской безопасности МЧС России «Спас-экстрим»:* <https://spas-extreme.ru/> Для обучающихся начальной и основной школы на портале организована детская интерактивная игра «Спасатель» (можно использовать на интерактивной доске). Дети выбирают любого персонажа с индивидуальной игровой картой: Пожарного, Медика, Спасателя, Кинолога, Водолаза, Пиротехника, Летчика, Психолога. Проходя разные испытания, обучающиеся открывают новые удивительные измерения на карте. Чем больше дано правильных ответов – тем больше деталей проявится на карте. Также на портале размещены уроки по безопасности жизнедеятельности, организована помощь психолога.

*«Основы безопасности жизнедеятельности» – информационно-методическое издание:* <http://obj.mchsmmedia.ru/> На страницах сайта могут найти информацию как учителя (памятки в виде инфографики, видеогалерея роликов на темы безопасности), так и обучающиеся основной и старшей школы. Разделы сайта с материалами, которые можно использовать в рамках проведения Недели безопасности: «Уроки выживания»; «Первая помощь»; «Безопасность на природе»; «Техногенная безопасность»; «Информационная безопасность»; «Здоровый образ

жизни»; «Психологическая безопасность»; «Осторожно, терроризм»; «Осторожно, наркомания».

*Новостной портал «МЧС-медиа»:* <https://www.mchsmedia.ru/>  
На портале представлены материалы для классных руководителей, обучающихся основной и старшей школы. Большое собрание инфографики по оказанию разных видов медицинской помощи, действиям в разнообразных чрезвычайных ситуациях; медиатека с видеоматериалами, текстовый материал к памятным датам, посвященным событиям безопасности.

*Всероссийское детско-юношеское общественное движение «Школа безопасности»:* <http://school-of-safety.ru/> Сайт содержит материалы для обучающихся основной и старшей школы, учителей и родителей. В разделе «Методическая копилка» размещены текстовые материалы, видеоматериалы и презентации на различные темы, посвященные вопросам безопасности. Сайт содержит информацию о мероприятиях и конкурсах, проводимых в федеральных округах России «Школой безопасности».

*Сайт МЧС России, раздел «Безопасность граждан»:* <https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan> На сайте размещены материалы для учителей, родителей и обучающихся основной и старшей школы. Можно изучить информацию по правилам поведения с учетом сезонных рисков, правилам подготовки и поведения в чрезвычайных ситуациях (бытовые, природного характера, техногенного характера, гражданская оборона). Есть памятки и плакаты по гражданской обороне.

*Сайт региональной общественной организации «Центр Интернет-технологий» (РОЦИТ):* <https://rocit.ru/> Это сайт общественной организации, объединяющей активных интернет-пользователей России, содействующий развитию и распространению интернет-технологий. РОЦИТ реализует образовательные проекты в области IT- и цифровой грамотности, представляет актуальные исследования интернет-пользования, защищает интересы пользователей и специалистов интернет-сферы на государственном уровне, развивает культуру потребления интернета среди граждан.

*Сайт «Дети России Онлайн» (сайт проектов Фонда Развития Интернет):* <http://detionline.com/> На сайте Фонд Развития Интернет представляет свои главные проекты, посвященные вопросам социализации детей и подростков в развивающемся информационном



обществе, а также проблемам их безопасности в современной инфокоммуникационной среде:

- линия помощи «Дети онлайн» – служба телефонного и онлайн-консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования Интернета и мобильной связи. На линии помощи профессиональную психологическую и информационную поддержку оказывают психологи факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова и Фонда Развития Интернет;

- журнал «Дети в информационном обществе» – ежеквартальный научно-публицистический журнал, посвященный актуальным вопросам влияния современных инфокоммуникационных технологий на образ жизни, воспитание и личностное становление подрастающих поколений;

- исследования Фонда Развития Интернет – посвящены изучению психологии цифрового поколения России. Особое внимание уделяется проблемам безопасности детей и подростков в Интернете. Исследования затрагивают важнейшие вопросы современного этапа развития информационного общества в России, на которые необходимо обратить внимание специалистам, исследователям, родителям и педагогам.

В качестве методического ресурса при подготовке и проведении Недели безопасности рекомендуем использовать тематические материалы, разработанные сотрудниками ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ согласно Календарю образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры: <https://eit.edu.ru/event-calendar/60>.

### **Этапы проведения Недели безопасности**

#### *Подготовительный этап:*

- определение и утверждение состава рабочей группы по организации и проведению Недели безопасности;

- разработка плана, форм, методов, сроков организации и проведения Недели безопасности;

- определение места проведения каждого мероприятия, ответственных за него;

- мотивация учителей, классных руководителей на участие в мероприятиях;

– приглашение для участия в Неделе безопасности профильных специалистов.

*Основной этап:*

– проведение Недели безопасности в соответствии с планом: организация работы индивидуально, в классах;

– вовлечение в деятельность всех заинтересованных субъектов: педагогических работников, обучающихся, родителей обучающихся, психологов, медицинских работников, профильных специалистов;

– информационное освещение мероприятий Недели безопасности.

*Заключительный этап:*

– подведение итогов Недели безопасности;

– поощрение наиболее активных участников, лучших инициатив.

### Примерная дорожная карта Недели безопасности

Сроки проведения	Мероприятия	Форма проведения	Участники	Ответственный за проведение
<i>Подготовительный этап</i>				
17.08. – 1.09. 2020	Определение и утверждение состава рабочей группы по организации и проведению Недели безопасности	Совещание	Администрация ОО	Директор
	Обсуждение и утверждение плана мероприятий Недели безопасности	Совещание	Рабочая группа	Руководитель рабочей группы
	Совещание классных руководителей о проведении Недели безопасности	Совещание	Классные руководители, рабочая группа	Руководитель рабочей группы, замдиректора по УВР
	Семинар для педагогов об особенностях проведения Недели безопасности	Семинар	Педагогические работники	Руководитель рабочей группы, замдиректора по УВР, учитель ОБЖ

<i>Основной этап</i>				
2.09.2020 День санитарно-эпидемиологической безопасности	Позаботимся о своем здоровье: как уберечься от вирусных заболеваний (в том числе COVID-19)	Интерактивная беседа	1–4-е классы	Учителя начальных классов, медицинский работник
	Как сохранить здоровье в период распространения вирусных инфекций (в том числе COVID-19)	Интерактивная беседа	5–9-е классы	Классные руководители, медицинский работник, учитель биологии
	Бактерии и вирусы; профилактика вирусных заболеваний (в том числе COVID-19)	Интерактивная беседа	10–11-е классы	Классные руководители, медицинский работник, учитель биологии
3.09.2020 День солидарности в борьбе с терроризмом	Есть люди, которые вам помогут! (О службах экстренного реагирования)	Классный час	1–4-е классы	Учителя начальных классов, преподаватель ОБЖ
	Как вести себя в общественных местах, чтобы быть в безопасности	Классный час, проблемная дискуссия	5–9-е классы	Классные руководители, преподаватель ОБЖ
	Тоталитарные, экстремистки настроенные группы: как не попасть под их влияние	Классный час, проблемная дискуссия	10–11-е классы	Классные руководители, преподаватель ОБЖ, психолог
4.09.2020 День психологического здоровья и безопасности	Хорошее начало – половина дела: как правильно начать учебный год	Интерактивная беседа	1–4-е классы	Учителя начальных классов, психолог
	Новый учебный год: радости и сложности. Как настроиться на учебу после летних каникул?	Интерактивная беседа	5–9-е классы	Классные руководители, психолог
	Начало учебного года: как планировать свое время, чтобы все успеть	Интерактивная беседа	10–11-е классы	Классные руководители, психолог

5.09.2020, 6.09.2020 Дистанционные дни «Мои безопасные выходные»	Мои безопасные выходные	Составление отчета о проведенных выходных (фотоотчет, тематический видеоблог, пост в соцсетях и др.)	1–11-е классы	Учителя начальных классов, классные руководители, учитель русского языка и литературы
7.09.2020 День информационной безопасности	Простые правила безопасного Интернета	Практикум	1–4-е классы	Учителя начальных классов, учитель информатики
	Информационная безопасность: правила общения в сети Интернет	Практикум	5–9-е классы	Классные руководители, учитель информатики
	Информационная безопасность: профилактика интернет-зависимости	Практикум	10–11-е классы	Классные руководители, учитель информатики
<b>Заключительный этап</b>				
8.09.2020 Подведение итогов Недели безопасности	Подведение итогов Недели безопасности по классам	1.Актуализация основных выводов и правил по каждой теме. 2. Просмотр и обсуждение результатов домашнего задания. 3. Поощрение активных участников	1–11-е классы	Учителя начальных классов, классные руководители, замдиректора по УВР
	Общешкольное подведение итогов Недели безопасности в онлайн-режиме	Видеоконференция, тематический видеофильм, размещение материалов о проведении Недели	1–11-е классы	Директор, замдиректора по УВР, преподаватель ОБЖ, учитель информатики

		безопасности на сайте школы		
--	--	--------------------------------	--	--

*Примечание.* План проведения Недели безопасности в общеобразовательных организациях является примерным, носит общий рекомендательный характер. Общеобразовательные организации могут вносить в него изменения и дополнения, конкретизировать в соответствии с актуальными условиями и ресурсами.

## СОДЕРЖАНИЕ НЕДЕЛИ БЕЗОПАСНОСТИ

### **2 сентября. День санитарно-эпидемиологической безопасности**

Начало 2020 года ознаменовалось появлением и распространением новой коронавирусной инфекции, повлиявшей на привычный уклад жизни. Эпидемия COVID-19, к середине марта охватившая весь мир и серьезно повлиявшая на мировую экономику и геополитику, является нетрадиционной угрозой международной безопасности. 11 марта 2020 г, глава Всемирной организации здравоохранения Тедрос Адханом Гебрейесус заявил, что распространение нового коронавируса носит характер пандемии, и сейчас, по прошествии полугода, мировая ситуация до конца не стабилизирована. По мнению специалистов, риски распространения коронавирусной инфекции сохраняются.

Фактическую информацию о COVID-19 и возможностях его профилактики можно получить на следующих информационных ресурсах:

- официальный сайт Всемирной организации здравоохранения (<https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>);
- официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации (<https://covid19.rosminzdrav.ru/>);
- официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор) ([https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news\\_time/news\\_details.php?ELEMENT\\_ID=13566](https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news_time/news_details.php?ELEMENT_ID=13566));
- официальный российский интернет-ресурс для информирования населения по вопросам коронавируса (COVID-19) – стопкоронавирус.рф (<https://xn--80aesfpebagmfb1c0a.xn--p1ai/>).

Сложившаяся санитарно-эпидемиологическая ситуация отразилась и на работе общеобразовательных организаций: конец 2019/20 учебного года прошел в режиме дистанционного обучения, были наложены

ограничения на проведение последних звонков и выпускных, особые требования предъявлялись к проведению ЕГЭ. Новый учебный год также имеет свои особенности. Роспотребнадзор разработал методические рекомендации для образовательных организаций, призванные минимизировать риски распространения новой коронавирусной инфекции среди обучающихся: МР 3.1/2.4.0178/1-20 «Рекомендации по организации работы образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19» (доступно на официальном сайте Роспотребнадзора:

[https://www.rosпотребнадзор.ru/region/korono\\_virus/rekomendatsii-po\\_org\\_obrazova.php](https://www.rosпотребнадзор.ru/region/korono_virus/rekomendatsii-po_org_obrazova.php)).

В начале нового учебного года в рамках Недели безопасности целесообразно уделить внимание санитарно-эпидемиологической безопасности и обсудить с обучающимися всех возрастных групп следующие вопросы:

1. Что такое COVID-19: мифы и реальность.
2. Правила поведения в школе в условиях сохранения рисков распространения COVID-19.
3. Каковы симптомы COVID-19 и что делать, если у меня или у кого-то из близких обнаружился такие симптомы?
4. Как защитить себя в период распространения вирусных заболеваний (в том числе коронавирусной инфекции)?

Обсуждение должно быть организовано с учетом возрастных особенностей обучающихся, конкретной эпидемиологической ситуации в субъекте Российской Федерации, при участии (или под руководством) медицинского работника, например школьной медицинской сестры. Важно, чтобы при обсуждении обучающиеся могли задать все волнующие их вопросы и получить на них квалифицированный ответ.

### ***Материалы для тематического практического занятия<sup>1</sup>***

#### *Что такое коронавирус?*

Коронавирусы – обширное семейство вирусов, которые могут вызывать заболевание у человека или животных. Известно, что некоторые коронавирусы способны вызывать у человека респираторные инфекции – от обычной простуды до более серьезных патологических состояний, таких как ближневосточный респираторный синдром (MERS) и тяжелый острый

---

<sup>1</sup> Раздел составлен по материалам Роспотребнадзора, Всемирной организации здравоохранения.

респираторный синдром (SARS). Последний из открытых коронавирусов вызывает заболевание, получившее название COVID-19.

#### *Что такое COVID-19?*

COVID-19 – инфекционное заболевание, вызванное последним из открытых вирусов семейства коронавирусов. До вспышки инфекции в Ухане (Китай) в декабре 2019 года о новом вирусе и вызываемом им заболевании известно не было. Вспышка COVID-19 переросла в пандемию, охватившую многие страны мира.

#### *Как распространяется COVID-19?*

Заразиться COVID-19 можно от человека, инфицированного вирусом. Заболевание передается главным образом от человека к человеку воздушно-капельным путем при кашле, чихании или разговоре. В силу своей относительно большой массы капли, выделяемые инфицированным COVID-19 из носа или рта, не разлетаются на значительное расстояние и быстро опускаются вниз. Заражение COVID-19 может произойти в результате вдыхания воздуха, содержащего капли, выделившиеся из дыхательных путей больного. Именно поэтому необходимо держаться от больного человека на расстоянии не менее 1 метра. Эти капли могут оседать на окружающих предметах и поверхностях, например столах, дверных ручках, лестничных поручнях. В результате окружающие могут заразиться COVID-19, прикоснувшись сначала к этим предметам или поверхностям, а затем к глазам, рту или носу. Поэтому важно регулярно мыть руки с мылом или обрабатывать их спиртовым антисептиком для рук.

#### *Симптомы COVID-19*

К наиболее распространенным симптомам COVID-19 относятся повышение температуры тела, сухой кашель и утомляемость. К более редким симптомам относятся боли в суставах и мышцах, заложенность носа, головная боль, конъюнктивит, боль в горле, диарея, потеря вкусовых ощущений или обоняния, сыпь и изменение цвета кожи на пальцах рук и ног. Как правило, эти симптомы развиваются постепенно и носят слабо выраженный характер. У некоторых инфицированных лиц болезнь сопровождается очень легкими симптомами. Большинство заболевших (около 80%) выздоравливают спонтанно без необходимости в госпитализации. Примерно в одном из пяти случаев заболевание COVID-19 протекает в тяжелой форме с развитием дыхательной недостаточности. У пожилых людей, а также лиц с сопутствующими заболеваниями, например гипертонией, заболеваниями сердца или легких, диабетом

или раком, вероятность тяжелого течения заболевания выше. Тем не менее заразиться COVID-19 и тяжело заболеть может каждый.

*Что делать, если у меня симптомы вирусного заболевания (в том числе COVID-19)?*

В случае появления симптомов вирусного заболевания следует оставаться дома и обратиться за медицинской помощью, вызвав врача по телефону на дом. Далее следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте больше жидкости. Также важно следовать рекомендациям властей в отношении самоизоляции.

Людям в любом возрасте следует незамедлительно обращаться за медицинской помощью в случае наличия повышенной температуры тела и/или кашля, сопровождающихся затрудненным дыханием/одышкой, болью/ощущением заложенности в грудной клетке, нарушениями речи или движения.

### *Правила профилактики вирусных заболеваний (в том числе COVID-19)*

#### 1. Ведите здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте режим дня, включая физическую активность, полноценный сон, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами.

#### 2. Соблюдайте правила личной гигиены.

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения вирусных инфекций. Чаще мойте руки с мылом или обрабатывайте спиртосодержащим антисептиком для рук. Это позволяет уничтожить вирусы, которые могут находиться на коже. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

#### 3. По возможности не трогайте руками глаза, нос и рот.

Мы прикасаемся руками к очень многим поверхностям, и вирус может попасть на руки. Грязными руками мы можем перенести вирус на слизистые оболочки глаз, носа или рта. Оттуда он способен попасть в организм и вызвать инфекцию.

#### 4. Соблюдайте правила респираторной гигиены.

При кашле, чихании необходимо прикрывать рот, нос салфеткой, платком или сгибом локтя. Использованную салфетку следует немедленно выбросить и вымыть руки, платок – регулярно стирать.



5. Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски.

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса. Медицинские маски для защиты органов дыхания используют при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости ОРВИ; при уходе за больными ОРВИ; при общении с лицами с признаками ОРВИ; при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

6. Соблюдайте дистанцию.

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем при чихании, кашле, разговоре, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1–1,5 метра друг от друга.

7. Избегайте мест большого скопления людей.

Избегая излишних поездок и посещений многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания. В местах большого скопления людей намного выше вероятность оказаться в тесном контакте с инфицированным или больным человеком и труднее поддерживать с окружающими дистанцию.

8. Следуйте рекомендациям федеральных, региональных и муниципальных органов здравоохранения, следите за информацией из авторитетных источников.

Предупрежден – значит вооружен. Федеральные и региональные органы здравоохранения наиболее компетентны в том, что касается рекомендуемых мер профилактики в вашем субъекте Российской Федерации. У региональных и муниципальных органов здравоохранения имеется самая актуальная информация об эпидемиологической обстановке в районе вашего проживания.

*Что делать, если в семье кто-то заболел вирусным заболеванием (в том числе COVID-19)?*

1. Вызовите врача.

2. Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, старайтесь соблюдать расстояние не менее 1 метра от больного.

3. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

4. Часто проветривайте помещение.

5. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

6. Часто мойте руки с мылом.

7. Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.). Ухаживать за больным должен только один член семьи.

### **3 сентября. День солидарности в борьбе с терроризмом**

Ежегодно в России 3 сентября отмечается День солидарности в борьбе с терроризмом. Памятная дата официально утверждена Федеральным законом от 13 марта 1995 г. № 32-ФЗ (ред. от 24 апреля 2020 г.) «О днях воинской славы и памятных датах России». В этот день россияне с горечью вспоминают людей, погибших от рук террористов, а также тех сотрудников правоохранительных органов, которые погибли во время выполнения служебного долга.

Согласно Федеральному закону от 6 марта 2006 г. № 35-ФЗ «О противодействии терроризму» (ред. от 18 марта 2020 г.) *терроризм* – идеология насилия и практика воздействия на принятие решения органами государственной власти, органами местного самоуправления или международными организациями, связанные с устрашением населения и (или) иными формами противоправных насильственных действий. *Террористическая деятельность* – деятельность, включающая в себя:

а) организацию, планирование, подготовку, финансирование и реализацию террористического акта;

б) подстрекательство к террористическому акту;

в) организацию незаконного вооруженного формирования, преступного сообщества (преступной организации), организованной группы для реализации террористического акта, а равно участие в такой структуре;

г) вербовку, вооружение, обучение и использование террористов;

д) информационное или иное пособничество в планировании, подготовке или реализации террористического акта;

е) пропаганду идей терроризма, распространение материалов или информации, призывающих к осуществлению террористической деятельности либо обосновывающих или оправдывающих необходимость осуществления такой деятельности.

При организации и проведении Дня солидарности в борьбе с терроризмом в рамках Недели безопасности можно использовать

тематические материалы, разработанные сотрудниками ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ и размещенные на официальном сайте центра: <https://eit.edu.ru/event-calendar/62>, а также обсудить с обучающимися следующие правила безопасного поведения.

*Безопасное поведение в толпе*

Избегайте больших скоплений людей.

Не присоединяйтесь к толпе, как бы ни хотелось посмотреть на происходящие события.

Если оказались в толпе, позвольте ей нести вас, но попытайтесь выбраться из нее.

Глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена.

Стремитесь оказаться подальше от высоких и крупных людей, людей с громоздкими предметами и большими сумками.

Любыми способами старайтесь удержаться на ногах.

Не держите руки в карманах.

Двигаясь, поднимайте ноги как можно выше, ставьте ногу на полную стопу, не семените, не поднимайтесь на цыпочки.

Если давка приняла угрожающий характер, немедленно, не раздумывая, освободитесь от любой ноши, прежде всего от сумки на длинном ремне и шарфа.

Если что-то уронили, ни в коем случае не наклоняйтесь, чтобы поднять.

Если вы упали, постарайтесь как можно быстрее подняться на ноги. При этом не опирайтесь на руки (их отдавят либо сломают). Старайтесь хоть на мгновение встать на подошвы или на носки. Обретя опору, «выныривайте», резко оттолкнувшись от земли ногами.

Если встать не удастся, свернитесь клубком, защитите голову предплечьями, а ладонями прикройте затылок.

Попав в переполненное людьми помещение, заранее определите, какие места при возникновении экстремальной ситуации наиболее опасны (проходы между секторами на стадионе, стеклянные двери и перегородки в концертных залах и т.п.), обратите внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделайте путь к ним.

Легче всего укрыться от толпы в углах зала или вблизи стен, но сложнее оттуда добираться до выхода.

При возникновении паники старайтесь сохранить спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию.

Не присоединяйтесь к митингующим «ради интереса». Сначала узнайте, санкционирован ли митинг, за что агитируют выступающие люди.

Не вступайте в незарегистрированные организации. Участие в мероприятиях таких организаций может повлечь уголовное наказание.

Во время массовых беспорядков постарайтесь не быть в толпе как участников, так и зрителей. Вы можете попасть под действия бойцов спецподразделений.

*Как действовать, если вы попали в перестрелку*

Если стрельба застала вас на улице:

– сразу же лягте и осмотритесь, выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост. Укрытием могут служить выступы зданий, памятники, бетонные столбы, бордюры, канавы и т.д. При первой возможности спрячьтесь в подъезде жилого дома, в подземном переходе и дождитесь окончания перестрелки;

– примите меры для спасения детей, при необходимости прикройте их своим телом;

– по возможности сообщите о происшедшем сотрудникам полиции. Если стрельба застала вас дома, укройтесь в ванной комнате и лягте на пол, так как находиться в жилой комнате опасно из-за возможного рикошета.

*Как действовать в случае обнаружения подозрительного предмета, который может оказаться самодельным взрывным устройством*

Если вы обнаружили подозрительный предмет – ни в коем случае не оставляйте этот факт без внимания! Находясь в общественном транспорте, опросите окружающих вас людей для того, чтобы получить информацию о его хозяине. Если таковой не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту, кондуктору, сотруднику полиции).

При обнаружении подозрительного предмета в подъезде своего дома опросите соседей. Возможно, он принадлежит кому-то из них. Если владелец предмета не установлен – немедленно сообщите о находке в отделение полиции.

При обнаружении подозрительного предмета в учреждении немедленно сообщите о находке его руководителю (в школе – дежурному администратору).

Во всех перечисленных случаях:

– не трогайте, не вскрывайте и не передвигайте находку;

– зафиксируйте время ее обнаружения;

– постарайтесь сделать так, чтобы люди отошли как можно дальше от опасной находки;

– обязательно дождитесь прибытия оперативно-следственной группы;

– не забывайте, что вы являетесь основным очевидцем.

Помните! Внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются обычные сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.п.

Родители! Вы отвечаете за жизнь и здоровье ваших детей. Разъясните детям, что любой предмет, найденный на улице или в подъезде, может представлять опасность для их жизни.

#### *Действия при получении информации об эвакуации*

Сообщение об эвакуации может поступить не только в случае обнаружения взрывного устройства и ликвидации последствий террористического акта, но и при пожаре, стихийном бедствии и т.п. Получив сообщение от представителей власти или правоохранительных органов о начале эвакуации, соблюдайте спокойствие и четко выполняйте их команды.

Если информация о начале эвакуации застала вас в квартире:

– возьмите документы, деньги, ценности;

– отключите электричество, газ, воду, погасите в печи (камине) огонь;

– окажите помощь в эвакуации пожилым и тяжелобольным людям;

– закройте входную дверь на замок;

– возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных за эвакуацию лиц.

#### *Как действовать, если вы оказались в заложниках*

Любой человек по стечению обстоятельств может оказаться заложником у преступников. При этом они могут добиваться достижения политических целей, получения выкупа и т.п. Во всех случаях ваша жизнь становится предметом торга для террористов. Захват может произойти в транспорте, учреждении, на улице, в квартире.

Если вы оказались в заложниках, рекомендуем придерживаться следующих правил поведения:

– неожиданное движение или шум может повлечь жестокий отпор со стороны террористов. Не допускайте действий, которые могут спровоцировать террористов к применению оружия и привести к человеческим жертвам;

– будьте готовы к применению террористами повязок на глаза, кляпов, наручников или веревок;

– переносите лишения, оскорбления и унижения, не смотрите преступникам в глаза (для нервного человека это сигнал к агрессии), не ведите себя вызывающе;

– не пытайтесь оказывать сопротивление, не проявляйте ненужного героизма, пытаясь разоружить бандита или прорваться к выходу или окну;

– если вас заставляют выйти из помещения, говоря, что вы взяты в заложники, не сопротивляйтесь;

– если с вами находятся дети, найдите для них безопасное место, постарайтесь закрыть их от случайных пуль, по возможности находитесь рядом с ними;

– при необходимости выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной, старайтесь не допускать истерики и паники;

– в случае когда необходима медицинская помощь, говорите спокойно и кратко, не нервирова бандитов, ничего не предпринимайте, пока не получите разрешения;

**ПОМНИТЕ: ВАША ЦЕЛЬ – ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ!**

– будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.п.;

– помните, что, получив сообщение о вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимое для вашего освобождения.

Если вас захватили в качестве заложника, помните, что ваше собственное поведение может повлиять на обращение с вами:

– сохраняйте спокойствие и самообладание. Определите, что происходит;

– не сопротивляйтесь. Это может повлечь еще большую жестокость;

– будьте настороже. Сосредоточьте ваше внимание на звуках, движениях и т.п.;

– займитесь умственными упражнениями;

– будьте готовы к «спартанским» условиям жизни: неадекватной пище и условиям проживания; неадекватным туалетным удобствам;

– если есть возможность, обязательно соблюдайте правила личной гигиены;

– при наличии проблем со здоровьем убедитесь, что вы взяли с собой необходимые лекарства, сообщите охранникам о проблемах со здоровьем, при необходимости просите об оказании медицинской помощи или предоставлении лекарств;

– будьте готовы объяснить наличие у вас каких-либо документов, номеров телефонов и т.п.;

– не давайте ослабнуть своему сознанию. Разработайте программу возможных упражнений (как умственных, так и физических). Постоянно тренируйте память: вспоминайте исторические даты, фамилии знакомых людей, номера телефонов и т.п. Насколько позволяют силы и пространство помещения, занимайтесь физическими упражнениями;

– спросите у охранников, можно ли читать, писать, пользоваться средствами личной гигиены и т.п.;

– если вам дали возможность поговорить с родственниками по телефону, держите себя в руках, не плачьте, не кричите, говорите коротко и по существу. Попробуйте установить контакт с охранниками. Объясните им, что вы тоже человек. Покажите им фотографии членов вашей семьи. Не старайтесь обмануть их;

– если охранники на контакт не идут, разговаривайте как бы сами с собой, читайте вполголоса стихи или пойте;

– обязательно ведите счет времени, отмечая с помощью спичек, камешков или черточек на стене прошедшие дни;

– если вы оказались запертыми в каком-либо помещении, то постарайтесь привлечь чье-либо внимание. Для этого разбейте оконное стекло и позовите на помощь, при наличии спичек подожгите бумагу и поднесите ближе к пожарному датчику и т.п.;

– никогда не теряйте надежду на благополучный исход. Помните, чем больше времени пройдет, тем больше у вас шансов на спасение.

Во время проведения спецслужбами операции по вашему освобождению неукоснительно соблюдайте следующие требования:

– лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь;

– ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника;

– если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.

### *Как действовать при захвате автобуса (троллейбуса, трамвая) террористами*

Если вы оказались в захваченном террористами автобусе (троллейбусе, трамвае), старайтесь соблюдать следующие рекомендации:

- не привлекайте к себе внимания террористов, не смотрите им в глаза, снимите ювелирные украшения. Женщинам в мини-юбках желательно прикрыть ноги;

- успокойтесь и попытайтесь отвлечься от происходящего, например начните читать, разгадывать кроссворды;

- не передвигайтесь по салону и не открывайте сумки без разрешения террористов;

- осмотрите салон, отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы;

- не реагируйте на провокационное или вызывающее поведение террористов;

- если спецслужбы предпримут попытку штурма – немедленно ложитесь на пол между креслами и оставайтесь в таком положении до конца штурма;

- после освобождения немедленно покиньте автобус (троллейбус, трамвай), так как не исключена возможность предварительного его минирования террористами и взрыва (возгорания).

### *Безопасность на авиатранспорте*

По возможности старайтесь занять места у окна в хвосте самолета.

Сократите до минимума время прохождения регистрации.

Размещайтесь ближе к каким-либо укрытиям и выходу.

Изучите соседних пассажиров, обратите внимание на их поведение.

Обсудите с членами семьи действия в стандартной ситуации по захвату самолета.

Старайтесь не посещать торговые точки и пункты питания, находящиеся вне зоны безопасности аэропорта.

Немедленно сообщайте экипажу самолета или персоналу зоны безопасности о невостребованном багаже или подозрительных действиях.

В случае нападения на аэропорт:

- используйте любое доступное укрытие;

- падайте даже в грязь, не бегите;

- закройте голову и отвернитесь от стороны атаки;

- не помогайте силам безопасности, если полностью не уверены в эффективности подобных действий.



Если самолет захватили террористы:

- Представьте возможные сценарии захвата и ваше возможное поведение при этом. Ни при каких обстоятельствах не поддавайтесь панике, не вскакивайте, оставайтесь сидеть в кресле. Не вступайте в пререкания с террористами, не провоцируйте их на применение оружия, при отсутствии специальной подготовки не пытайтесь самостоятельно обезвредить террористов, удержите от этого ваших соседей.

- Смиритесь с унижениями и оскорблениями, которым вас могут подвергнуть террористы.

- Не обсуждайте с пассажирами принадлежность террористов.

- Избегайте всего, что может привлечь к вам внимание.

- Если среди пассажиров имеются плачущие дети или больные стонущие люди, не выражайте своего недовольства, держите себя в руках. Любая вспышка негативных эмоций может взорвать и без того накаленную обстановку.

- Не употребляйте спиртные напитки.

- Чтобы ни случилось, не пытайтесь заступиться за членов экипажа. Ваше вмешательство может только осложнить ситуацию.

- Никогда не возмущайтесь действиями пилотов. Экипаж всегда прав. Приказ бортпроводника – закон для пассажира.

- Не верьте террористам. Они могут говорить все что угодно, но преследуют только свои интересы.

- Ведите себя достойно. Думайте не только о себе, но и о других пассажирах.

- Если вы увидели, что кто-то из членов экипажа покинул самолет, ни в коем случае не привлекайте к этому факту внимания других пассажиров. Действия экипажа могут заметить террористы.

- По возможности будьте готовы к моменту начала спецоперации по освобождению самолета, если по косвенным признакам почувствовали, что переговоры с ними не дали результата.

- Если будет предпринята спасательная операция, постарайтесь принять такое положение, чтобы террористы не смогли вас схватить и использовать в качестве живого щита: падайте вниз либо спрячьтесь за спинкой кресла, обхватив голову руками, и оставайтесь там, пока вам не разрешат подняться. (*Замечание:* силы безопасности могут принять за террориста любого, кто движется.)

- Покидайте самолет как можно быстрее. Не останавливайтесь, чтобы отыскать личные вещи.

- Будьте готовы к тому, что вам предстоит отвечать на вопросы следователей, и заранее припомните детали произошедшего. Это поможет следствию и сэкономит ваше собственное время.

#### **4 сентября. День психологического здоровья и безопасности**

Начало учебного года традиционно связано с радостью, праздником – Днем знаний. Однако этот период представляет определенные трудности как для детей, так и для взрослых. Резкое изменение образа жизни, ее темпа, режима, возрастание интеллектуальной нагрузки, количества обязанностей при сокращении свободного времени, увеличение количества «обязательных» коммуникаций с педагогами, одноклассниками – все это является стрессогенными факторами, способными привести к развитию дистресса – отрицательной формы стресса.

Дистресс отрицательно сказывается на состоянии и деятельности любого человека, тем более ребенка, сопряжен с переживанием сильных негативных эмоций, при длительном психоэмоциональном дистрессе происходит снижение защитных сил организма, появляются соматовегетативные нарушения, могут развиваться психосоматические заболевания, возможны дезорганизация психической деятельности и изменения в поведении (агрессия, невротические реакции, апатия и т.п.).

В 2020/21 учебном году эта тема приобретает особую актуальность, так как последние месяцы предыдущего учебного года прошли в дистанционном формате, дети отвыкли от школы и могут испытывать повышенные сложности в начале обучения. Чтобы сохранить психологическое здоровье школьников, избежать формирования дистресса, нужно правильно выстроить адаптационный период, обеспечить поддержку родителей и понимание со стороны учителей. Успешная адаптация не только позволит сохранить здоровье ребенка, но и окажет позитивное влияние на мотивацию к учебной деятельности, академическую успешность.

В рамках Недели безопасности один из первых дней нового учебного года предлагаем посвятить вопросам адаптации к школе, успешному вхождению в ситуацию обучения. Традиционно это важно для обучающихся 1-х, 5-х и 10-х классов, однако и школьникам других возрастных групп приходится мобилизовать свои адаптационные ресурсы. В рамках этой темы можно запланировать следующие активности:

1. Обсудить с обучающимися, как настроиться на учебу после летних каникул.

2. Обсудить с родителями или подготовить для них памятки, как помочь ребенку в начале учебного года во время периода адаптации.

3. Успешность адаптационного периода во многом зависит от умения планировать свою деятельность и придерживаться намеченного плана. Поэтому полезно провести практическое занятие по отработке или совершенствованию навыков планирования, оно может быть организовано в форме деловой игры. Можно дать школьникам пролонгированное задание – составить план жизни на ближайшую неделю (месяц) и вести дневник, в котором фиксировать свои успехи и сложности в соблюдении плана, впечатления от жизни в соответствии с планом и т.п. Также можно познакомить обучающихся со специальными программами, приложениями, созданными для эффективного контроля и планирования времени. Такое занятие можно организовать в форме мастер-класса или в форме обмена опытом (современные школьники, особенно старшеклассники, владеют различными приложениями для тайм-менеджмента).

### ***Материалы для тематического практического занятия***

#### *Как настроиться на учебу после летних каникул*

*(рекомендации школьникам)*

#### 1. Держи мозги в тонусе.

Готовиться к началу учебного года лучше заранее. Важно и во время каникул активизировать работу мозга. Самый хороший способ для этого – освоить что-нибудь новое, например начать учить (или совершенствовать) иностранный язык, научиться рисовать, шить, освоить ландшафтный дизайн и др.

Еще один способ – играть в интеллектуальные игры: кроссворды, скрэббл, ребусы и др. Этим можно заниматься как в одиночестве, так и с друзьями. Такие игры вообще очень полезны: они заставляют думать, заряжают позитивной энергией, а азарт не даст устать и заскучать. Сейчас очень большой выбор настольных игр: Ticket to Ride, «Монополия», «Мафия», Sims и др.

И конечно, не стоит забывать про чтение. Это помогает не только узнать что-то новое, но и сделать богаче свой внутренний мир, и, разумеется, будет большим подспорьем в течение учебного года на уроках чтения или литературы.

#### 2. Планируй свое время.

Планирование приносит много пользы: оно действительно помогает управлять своим временем. Заведи ежедневник и записывай в нем все, что тебе предстоит сделать завтра, послезавтра, до конца недели. Это займет 5 минут, а в итоге сэкономит твое время. Стань собственным личным ассистентом – научись составлять расписание. Распиши подробно каждый свой день и держи расписание под рукой.

Планировать время можно, используя гаджеты. Освой современные специальные программы и приложения для тайм-менеджмента.

Главное – начать и приобрести навык, потом планирование будет получаться само собой, а ты удивишься, сколько всего можно успеть за день.

### 3. Учись концентрировать внимание на выполняемой задаче.

Учись сосредотачивать внимание здесь и сейчас, не отвлекаться. Когда приступаешь к выполнению какой-либо задачи, отключи все девайсы, не отвечай на сообщения и звонки. Полное погружение в задачу поможет справиться с ней быстрее и эффективнее. Начни выполнение дела с чего-нибудь трудного: люди максимально сосредотачиваются, принимая вызов, когда дело заставляет напрягать все силы.

Если дело застопорилось, нарисуй картину – зрительные образы освобождают мышление: начерти диаграмму, составь таблицу, схему, просто порисуй, лучше всего пользоваться для этого цветными карандашами или фломастерами. Если вдруг упустил мысль и растерялся, попробуй вслух порассуждать о предмете, которым занимался: громкая речь вовлекает в мышление новые области мозга, которые не участвуют при рассуждениях «про себя». Если не справляешься, обратись за помощью, не считай это признаком слабости: наоборот, такое решение говорит о том, что у тебя достаточно сил, чтобы попробовать найти правильный путь.

Если чувствуешь, что утратил сосредоточенность, откинься на спинку стула и закрой глаза. Если понимаешь, что мысли начинают путаться, остановись и дай себе передохнуть: встань, пройдишь, выпей стакан воды, потянитесь – для отдыха иногда может хватить и 60 секунд.

Делай то, что помогает сосредоточиться именно тебе: некоторым людям хорошо работается под музыку или в шумном помещении, кто-то лучше сосредотачивается, когда ходит и даже бегает, одним лучше думается рано утром, а другим – вечером. Не существует правильных способов достичь сосредоточенности, есть способы, лучшие для тебя.

#### 4. Веди здоровый образ жизни.

Чтобы быстрее включиться в рабочий график, важно придерживаться простых правил здоровой жизни: соблюдай режим дня; чередуй работу и отдых (который может быть активным), особенно важно дать себе отдохнуть после школы перед тем, как приступить к выполнению домашнего задания; помни о гигиене сна (старайся ложиться до полуночи и спать не менее 8 часов в сутки); правильно питайся (важен баланс белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов, в рационе обязательно должны быть рыба, орехи, свежие овощи, фрукты, исключи фастфуд); уделяй время занятиям физической культурой, спортом, каждый день бывай на свежем воздухе.

#### 5. Практикуй позитивный взгляд на жизнь.

Человек, смотрящий на жизнь с оптимизмом, всегда остается в выигрыше. Не формируй негативных ожиданий, тревожно-негативный настрой способен заблокировать всякий интерес к делу, стремление к достижениям. Позитивный настрой работает гораздо лучше. В мире нет такого дела, которое невозможно осилить, если приступил к нему решительно и с верой в успех.

#### *Рекомендации родителям, как помочь ребенку включиться в учебную деятельность*

##### 1. Формируйте позитивные ожидания.

Когда ребенок постоянно слышит: «Расслабляться в этом году нельзя, берись за дело, готовься, скоро контрольные, а то будешь одни двойки получать», его охватывает тревога и нежелание что-либо делать, поскольку негативный настрой блокирует стремление к достижениям, успеху. Позитивный настрой работает гораздо лучше. Не пугайте школьника, акцентируйте внимание на положительных сторонах учебы, расскажите ему, какие новые и интересные предметы ждут его в предстоящем году, поделитесь своим школьным опытом.

##### 2. Вместе с ребенком подготовьте удобное рабочее место.

Разобрать рабочий стол, проверить, что лежит в ящиках и на полках, освободить место для новых учебников и тетрадей, составить список недостающих письменных принадлежностей – все это стоит сделать заранее. Кроме наведения чистоты и систематизации пространства, такая уборка является хорошим психологическим упражнением, которое помогает подготовиться к изменению ритма жизни.

3. Отправьтесь вместе за покупками: купите все, что необходимо для школы.

Сделайте это не торопясь, без суеты, желательно заранее, но даже в начале учебного года купить все необходимое для школы можно без лишних стрессов. Пусть ребенок выберет тетради, канцелярские принадлежности, одежду для школы по своему вкусу, а вы примете деятельное заинтересованное участие.

#### 4. Нарращивайте объем нагрузки и темп жизни постепенно.

Если в этом учебном году вы планировали занятия ребенка в кружках и секциях, хорошо, если их начало не будет совпадать с началом школьных занятий. Не начинайте все занятия сразу: некоторые курсы можно начать посещать уже в конце августа, а другие – отложить до октября. Это обеспечит ребенку более плавное вхождение в учебный ритм. Слишком много новых задач одновременно перегрузит нервную систему школьника: есть риск, что он станет нервным, постоянно уставшим и не сможет показать хороших результатов ни в учебе, ни на дополнительных занятиях.

Нелишним будет посетить пробные занятия вместе с ребенком, особенно если он учится в начальной школе. Такие «гостевые» визиты вместе с мамой или папой снижают стресс и увеличивают интерес детей к кружкам.

5. Не требуйте высоких академических результатов во что бы то ни стало.

Постарайтесь не требовать отличной успеваемости в первые же недели осени. Особенно если вы знаете, что ваш ребенок с трудом переключается с одного режима на другой. Дайте время на адаптацию к новому ритму жизни. Не ставьте ребенку завышенную планку, требуя от него пятерок в дневнике и блестяще выполненных заданий.

#### 6. Помогайте планировать время.

Задача родителей – помочь ребенку справиться с психологической и организационной нагрузкой. Помогите ему освоить основы тайм-менеджмента. Можно вместе со школьником составить и повесить на стену расписание, табличку-график, которые будут показывать объем недельной нагрузки. Если ваш ребенок хорошо управляет гаджетами, ему будет удобнее и интереснее распланировать свое расписание с помощью специальных приложений. Форма не так важна – важно, чтобы ребенок постепенно приучился к самоорганизации и планированию.

7. Обсудите с ребенком правила здорового образа жизни и важность их соблюдения.

Хорошее здоровье является основой активной и успешной жизни. В период становления организма, взросления следование здоровому образу жизни особенно важно. Помогите ребенку выработать полезные навыки в сфере здоровья: соблюдать режим дня, чередовать работу и отдых, придерживаться гигиены сна, правильно питаться, поддерживать физическую активность (уделять время физической культуре и спорту), каждый день гулять на свежем воздухе.

#### 8. Формируйте у ребенка позитивный взгляд на жизнь.

Обращайте внимание ребенка на хорошие стороны жизни, оказывайте психологическую поддержку, внимательно относитесь к его проблемам и потребностям, воспитывайте уверенность в себе и своих силах. В любых обстоятельствах ребенок должен знать, что он не один, что вы всегда придете на помощь, будете на его стороне. Дом, семья должны быть пространством безопасности для ребенка. Разговаривайте с ним, спрашивайте, что из учебных предметов ему интересно, а что вызывает непонимание или сложности, кто из учителей нравится, как складываются отношения с одноклассниками – будьте в курсе дел ребенка.

#### 9. Выделите время на совместный отдых и радость.

Правильно будет запланировать на первые недели сентября какое-то приятное событие, отметить начало учебного года походом в кафе, зоопарк или просто прогулкой в лесу всей семьей. Когда школа ассоциируется у ребенка только с обязанностями, ему трудно относиться к учебе с радостью. Должны быть и позитивные ассоциации: чувство взрослости, новые возможности, интерес от открытия нового, гордость родителей.

### **5–6 сентября. Дистанционные дни «Мои безопасные выходные»**

На выходные дни в рамках Недели безопасности предлагаем дать детям творческое домашнее задание, результаты которого можно использовать при подведении итогов Недели безопасности, – сделать фотоотчет о проведенных выходных в контексте вопросов безопасности и безопасного поведения.

Выполняя задание, школьники акцентируют свое внимание на здоровом и безопасном поведении, которое практикуют в повседневной жизни, и фиксируют примеры такого поведения. Например, поддержание физической активности с соблюдением правил безопасности (катание на роликах, велосипеде в шлеме), употребление здоровой пищи и отказ от фастфуда, бережное отношение к природе во время прогулки в лесопарковой зоне, соблюдение Правил пожарной безопасности

(разжигание костров только в специально отведенных местах, в присутствии взрослых, с соблюдением всех необходимых правил), Правил безопасного поведения на воде, Правил дорожного движения и др.

Это задание позволит детям осознать, насколько их повседневное поведение отвечает правилам безопасности, скорректировать свои привычки. Хорошо, если в выполнение задания будут вовлечены все члены семьи.

Фотоотчет можно дополнить краткой информацией, заметкой: какие выводы сделаны при выполнении этого задания, насколько это важно – соблюдать правила безопасного поведения, как часто в повседневной жизни ребенок сталкивается с ситуациями, которые требуют знания и выполнения правил безопасности.

### **7 сентября. День информационной безопасности**

В цифровую эпоху образование не может оставаться прежним, цифровые технологии уже пришли в образование, в том числе в систему общего образования. Цифровизация образования – сложный процесс, предполагающий как позитивные изменения, так и наличие потенциальных рисков. Значительное развитие в последнее десятилетие получили дистанционные образовательные технологии. Мощным толчком для дальнейшего развития дистанционных образовательных технологий стал вынужденный переход школ на дистанционное обучение в связи с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией: он позволил высветить многие болевые точки и наметить пути совершенствования.

В рамках национального проекта «Образование» реализуется проект «Цифровая образовательная среда», целью которого является создание современной и безопасной цифровой образовательной среды, обеспечивающей высокое качество и доступность образования всех видов и уровней. Проект ориентирован на комплекс мер, включая оснащение школ современной компьютерной техникой и высокоскоростным Интернетом; создание цифровой образовательной платформы, обеспечивающей доступ к электронным образовательным ресурсам по принципу «одного окна»; повышение цифровой грамотности и развитие цифровых компетенций всех субъектов образования. На сегодняшний день уже создана цифровая платформа «Современная цифровая образовательная среда» (<http://neorusedu.ru/>), и в 2020/21 учебном году ее сервисы, которые помогают сделать обучение интерактивным,



в экспериментальном режиме смогут использовать школы 14 субъектов Российской Федерации.

### *Цифровая компетентность*

Вовлечение обучающихся во всемирный информационный поток имеет значительные преимущества, но и несет определенные риски, что отмечается практически во всех исследованиях. Возникает проблема правильного восприятия обучающимися информации, которое зависит от навыков аналитической работы с контентом, развития критического мышления, умения адекватно оценить достоверность информации, соотнести новую информацию с имеющимися знаниями, организовать информационный процесс, оценить и обеспечить информационную безопасность. Распространение интернет-технологий также ставит перед школой задачу формирования цифровой компетентности обучающихся.

Важной составляющей цифровой компетентности современного человека, в первую очередь такого ее компонента, как ответственное поведение, является адекватная оценка рисков и угроз Интернета, развитие навыков защиты от интернет-угроз – навыков безопасного поведения в сети Интернет.

Исследователи Фонда Развития Интернет (Россия) выделяют четыре типа рисков интернет-среды: контентные, коммуникационные, потребительские и технические. По данным всероссийского исследования, наиболее часто подростки сталкиваются с рисками контентного и технического типа. Среди контентных рисков наиболее распространена информация, представляемая в виде сексуальных изображений и описания насилия, жестокости или убийств. Среди технических – вредоносные программы. Каждый четвертый подросток жаловался на взлом его аккаунта в социальной сети или электронной почте. Практически каждый третий подросток сталкивался с коммуникационными рисками, среди которых лидирует кибербуллинг – каждый четвертый подросток указал, что сталкивался с оскорблениями, унижениями или преследованием в Сети. С возрастом частота столкновения детей с интернет-угрозами возрастает.

### *Преодоление рисков интернет-среды*

Можно выделить два основных стратегических направления в преодолении интернет-рисков в детской и подростковой среде: создание условий безопасного использования интернет-ресурсов и формирование навыков безопасного поведения в сети Интернет.

К созданию условий безопасного использования интернет-ресурсов можно отнести следующие основные формы активности:

- ограничение доступа к деструктивной информации;
- минимизация рисков, связанных с «заражением» компьютера (и других устройств, используемых для выхода в Интернет) вредоносными программами.

Сайтами, содержащими вредоносную информацию для несовершеннолетних лиц, признаются интернет-ресурсы, в которых допускается изображение физического и психологического насилия и сексуальных действий, присутствует информация, поощряющая наркоманию, курение и алкоголизм, ведение нездорового образа жизни, суицид, участие в азартных играх и лотереях, половую распущенность, содержащая демонстрацию гипноза и паранормальных явлений, а также компьютерные игры, вызывающие агрессивность. Использование специализированного программного обеспечения по фильтрации нежелательного контента и блокировке вредоносных сайтов является одним из обязательных условий формирования безопасного Интернета в школе. В настоящее время образовательным организациям доступен широкий набор программных средств фильтрации и блокировки вредоносных сайтов.

#### *Формирование навыков безопасного поведения в сети Интернет*

При формировании безопасного поведения необходимо не только развивать стратегии и технологии преодоления рискованных, опасных ситуаций, но и уделять внимание развитию ресурсов личности, препятствующих попаданию в ситуации повышенного риска.

В обсуждаемом контексте безопасное поведение обучающегося можно оценить по следующим критериям:

- сформированность представления об интернет-угрозах, возможностях их минимизации и преодоления;
- сформированность стратегии преодоления интернет-угроз, то есть способность адекватно оценить степень опасности, провести «инвентаризацию» собственных внутренних и доступных внешних ресурсов, необходимых для ее преодоления, грамотно выбрать стратегию и технологию поведения, в случае необходимости привлечь носителей внешних ресурсов, самостоятельно или с доступной поддержкой осуществить необходимые действия, нести ответственность за любые, в том числе негативные, последствия собственной активности;

- развитость личностных ресурсов, помогающих преодолеть сложную, опасную ситуацию (ответственность, критическое мышление, стрессоустойчивость, умение попросить помощь и принять ее и т.д.);
- поведение, (не)провоцирующее возникновение сложных, опасных ситуаций.

Управление рисками, в том числе рисками в сети Интернет, предполагает определенный уровень осведомленности. На сегодняшний день существует значительное количество материалов, посвященных интернет-угрозам, правилам безопасного поведения в сети Интернет. Знакомство с такими материалами, усвоение правил поведения в Сети способствуют формированию необходимых представлений.

Некоммерческая организация ConnectSafely (Кремниевая долина, штат Калифорния), занимающаяся обучением пользователей интернет-технологиям в сфере безопасности и конфиденциальности, предлагает ряд несложных правил, которые помогут обеспечить безопасное и конструктивное использование Интернета<sup>2</sup>.

#### Коммуникации

- Будьте доброжелательны в онлайн-общении. Можно ответить отказом на любое предложение, но при этом быть корректным.
- Если вы впервые встречаетесь с кем-то, с кем познакомились в Интернете, проведите встречу в общественном месте.
- Узнайте, куда и как можно сообщить о насилии или как заблокировать любого, кто беспокоит вас в социальных сетях.
- Не вступайте в коммуникации с тем, кто говорит, что вы или члены вашей семьи должны им деньги, если вы не уверены, что это правда.
- Будьте очень осторожны, прежде чем делиться личными фотографиями с кем-либо, даже с тем, кому вы доверяете. Друг может стать бывшим другом, а как только изображение появится в Сети, удалить его будет невозможно.
- Будьте осторожны с сарказмом и юмором. Что-то, что может быть забавным в личном общении, может быть неправильно истолковано онлайн.

#### Безопасность и пароли

- Используйте надежные и уникальные пароли.
- Не нажимайте автоматически на ссылки в электронных письмах. Они могут быть поддельными и вести вас на вредоносные

---

<sup>2</sup> По материалам сайта [connectsafely.org](https://www.connectsafely.org/safetytips/). ( <https://www.connectsafely.org/safetytips/>)

сайты. Введите веб-адрес самостоятельно. В случае сомнений позвоните в компанию, которая отправила вам электронное письмо.

- Убедитесь, что ваш телефон блокируется. Защитите свой смартфон с помощью PIN-кода (минимум 4 цифры), пароля, отпечатка пальца или другим способом.

- Не отвечайте никому, кто скажет вам, что ваш компьютер заражен вирусом, даже если они утверждают, что они представители Microsoft, Apple или вашего интернет-провайдера.

#### Покупки, банковское дело, пожертвования и конкурсы

- Если это звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой, это слишком хорошо, чтобы быть правдой. Вы не можете выиграть конкурс, в котором не участвовали, и нигерийские принцы не готовы отправить вам деньги.

- Делайте покупки только у известных проверенных онлайн-продавцов. Если есть сомнения, поинтересуйтесь репутацией продавца.

- Никогда не отправляйте наличные деньги, используйте кредитные карты, если это возможно, в противном случае используйте дебетовые карты или законные платежные услуги (системы).

- При совершении покупок или банковских операций ищите безопасные сайты, веб-адрес которых начинается с HTTPS. Буква S означает «безопасный».

- Прежде чем делать пожертвования онлайн, убедитесь, что благотворительность законна и что деньги идут на благое дело.

- Никогда не сообщайте номер своего полиса социального страхования, полиса медицинского страхования или любого удостоверения личности, если не уверены, что это требование законно.

#### Использование приложений и неизвестных сайтов

- Читайте отзывы перед загрузкой приложений для смартфонов.

- Обратите внимание на то, какие разрешения запрашивают приложения для смартфонов, прежде чем загружать или использовать их.

- Узнайте и используйте настройки конфиденциальности для любого устройства, приложения или услуги, которыми вы пользуетесь.

- Не предоставляйте личную информацию на веб-сайте, если не уверены, что это законно. И даже если законно, делайте это только в случае необходимости.

#### Советы по безопасности в социальных сетях

- Научитесь пользоваться настройками конфиденциальности каждой службы или приложения.

- Не позволяйте друзьям или незнакомцам оказывать на вас давление. Возможно, вы разбираетесь в Интернете, но люди и отношения меняются, и в Интернете могут происходить неожиданные вещи.

- Будьте доброжелательны в Интернете и относитесь к людям так, как вы бы хотели, чтобы относились к вам. Люди, проявляющие агрессию в Интернете, подвергаются большему риску запугивания или преследования. Если кто-то ведет себя агрессивно по отношению к вам, постарайтесь не реагировать, не мстите. Используйте инструменты конфиденциальности, чтобы заблокировать недоброжелателей.

- Думайте о том, что вы публикуете. Отправка провокационных фотографий или разглашение интимных подробностей в Интернете, даже в личных электронных письмах, может впоследствии вызвать проблемы. Люди, которых вы считаете друзьями, могут использовать эту информацию против вас, особенно в случае ссоры. Аккаунты ваших друзей могут взломать, их устройства могут украсть, или они могут случайно переслать то, что вы им отправили.

- Читайте между строк. Имейте в виду, что некоторые люди могут предлагать вам свою дружбу, чтобы что-то получить. Лесть или поддерживающие сообщения могут быть просто манипуляцией, а не дружбой или романтическими отношениями.

- Избегайте личных встреч. Единственный способ, которым кто-то может причинить вам физический вред, – это пребывание вас обоих в одном месте, поэтому, чтобы быть в полной безопасности, не встречайтесь лично. Если вам действительно нужно встретиться с тем, с кем познакомились в Интернете, не ходите в одиночку. Проведите встречу в общественном месте, сообщите родителям или другим надежным людям, приведите с собой друзей.

#### Медиаграмотность и фальшивые новости

- Помните, что не все, о чем вы читаете в Интернете, обязательно является правдой.

- Подумайте об источнике информации и, если у вас есть какие-либо сомнения, проведите небольшое онлайн-расследование, чтобы убедиться в правдивости информации.

- Никогда не делитесь чем-то, в чем у вас есть основания сомневаться. Делиться недостоверной информацией не только плохо – это подрывает ваш авторитет.

- Помните: не вся информация, которая вызывает у вас эмоциональный отклик и кажется вам правильной, правдива.

## Кибербуллинг: советы для детей и подростков

- Знайте, что это не ваша вина. Если кто-то постоянно жесток с вами – это издевательство, и вы не должны винить себя. Никто не заслуживает жестокого обращения.

- Не отвечайте и не мстите. Иногда реакция – это именно то, что ищут агрессоры, потому что они думают, что это дает им власть над вами, а мы не хотим придавать силы хулигану. Что касается ответного удара, то он может поставить вас на один уровень с хулиганом, одно подлое действие может превратиться в цепную реакцию. Если можете, «выключитесь» из ситуации. Если не можете, то попробуйте использовать юмор: иногда он обезоруживает или отвлекает человека от издевательств.

- Сохраните доказательства. Единственная хорошая новость об издевательствах в Интернете или по телефону заключается в том, что их обычно можно сохранить и показать тому, кто может помочь, в случае, если ситуация обострится.

- Попросите человека остановиться. Это полностью зависит от вас, нужно четко заявить о своей позиции, что вы больше не будете терпеть такое обращение. Возможно, вам придется заранее потренироваться с кем-то, кому вы доверяете, например с родителем или хорошим другом.

- Обратитесь за помощью, особенно если агрессивное поведение действительно травмирует вас. Вы заслуживаете поддержки. Посмотрите, есть ли кто-то, кто может выслушать, помочь разобраться в происходящем – друг, родственник или, может быть, взрослый, которому вы доверяете.

- Используйте доступные технические инструменты. Большинство приложений и сервисов социальных сетей позволяют блокировать человека. Не терпите преследование в приложении, оскорбления в текстовых сообщениях, комментариях или фотографиях с тегами – заблокируйте человека. Вы также можете сообщить о проблеме в службу поддержки. Если вы получаете угрозы физической расправы, вы должны обратиться в полицию (с помощью родителей или опекуна).

- Защитите свои учетные записи. Не делитесь своими паролями с кем-либо, даже с самыми близкими друзьями, защищайте свой телефон паролем, чтобы никто не мог воспользоваться им и выдать себя за вас.

- Если над кем-то из ваших знакомых издеваются, примите меры. Лучшее, что вы можете сделать, – это попытаться остановить издевательства, выступая против этого. Если вы не можете остановить, поддержите человека, над которым издеваются. Если ваш друг подвергся издевательствам, вы можете выслушать его и подумать, как можно

помочь. Подумайте вместе, стоит ли сообщать о запугивании. И даже если это просто знакомый, доброе слово может поддержать и утешить человека. Можно помочь, не поддерживая и осуждая человека, совершающего издевательства.

### Использование телефона (смартфона)

- Телефон – это предмет личного пользования. Позволять другим людям использовать ваш телефон, когда вас нет рядом, – это все равно, что дать им пароль к вашему профилю в социальной сети. Они могут выдать себя за вас, что дает им возможность испортить вашу репутацию и отношения. Блокируйте телефон, когда вы его не используете, и используйте надежные и уникальные пароли для всех ваших приложений.

- Просматривайте свои фотографии, чтобы убедиться, что они уместны. Подумайте о том, как вы и другие одеты, проанализируйте, что на заднем плане может смутить вас или лишить вас конфиденциальности. Узнайте, как отключить совместное использование фотографий, уважайте частную жизнь других людей, не публикуя их фотографии без разрешения.

- Ценность присутствия. Если вы постоянно «сидите в телефоне», подумайте, какое впечатление вы производите на других людей, насколько им приятно такое ваше поведение во время общения: во время совместного обеда, на вечеринках, в машине и т.д. Чрезмерное увлечение телефоном в присутствии других людей – признак невежливости, дурного воспитания.

- Обратите внимание на то, что «знают» ваши приложения, на любые запросы разрешений приложений при их установке. Если приложение запрашивает доступ к вашему местоположению, списку контактов, календарю, сообщениям, доступ для публикации в социальных сетях, подумайте, действительно ли приложению нужна эта информация для работы. В случае сомнений рассмотрите возможность удержания разрешения или неиспользования этого приложения.

- Иногда отдыхайте от телефона. Постоянная переписка и разговоры могут повлиять на сон, концентрацию, учебу и другие вещи, которые заслуживают вашего внимания. Настоящие друзья с пониманием отнесутся к тому, что иногда вам просто нужно выключить телефон.

- Растет число приложений, позволяющих друзьям точно определять местонахождение друг друга. Если вы используете такой сервис, делайте это только с близкими друзьями и узнайте о функциях конфиденциальности сервиса.

- Поговорите со своими детьми об использовании смартфона. Подумайте о том, чтобы составить контракт на семейный мобильный телефон и поговорите со своими детьми о том, почему это важно. Если вы решили использовать приложения для родительского контроля, обсудите их со своими детьми.

- Рассмотрим инструменты родительского контроля. Существует два основных типа родительского контроля. Первый – это семейные правила или руководящие принципы, которые вы устанавливаете со своими детьми, а второй – технологические инструменты, предоставляемые компаниями по производству мобильных телефонов, производителями смартфонов и разработчиками приложений. Если вы используете технологии для отслеживания или ограничения телефонных операций вашего ребенка, в большинстве случаев полезно заранее поговорить с ним и периодически пересматривать их по мере взросления ребенка.

- Не отвлекайтесь на телефон во время вождения – это опасно. Если Вам нужно поговорить по телефону, используйте гарнитуру или устройство громкой связи. Никогда не отправляйте текстовые сообщения, не отправляйте и не читайте электронные письма, не размещайте сообщения в соцсетях, находясь за рулем. Если вы пользуетесь телефоном для навигации или прослушивания музыки, настройте его перед началом движения или используйте функцию дистанционного управления телефоном (например, при помощи голоса).

*Поведение, провоцирующее возникновение опасных онлайн-ситуаций*

Подростки склонны к риску и стремятся выйти за пределы дозволенного, что может повлиять на формирование деструктивного поведения в интернет-пространстве. Они могут стать источником интернет-угроз как намеренно, так и неосознанно, случайно. Сознательно подросток может стать автором и распространителем неэтичной, противозаконной информации (насилие, агрессия, ненавистнический контент, нецензурная лексика и т.п.), инициатором либо участником кибербуллинга или даже создавать и распространять вредоносное программное обеспечение. Не задумываясь об этике и последствиях своего поведения, подросток может, например, загружать нелицензионные программы, нарушать авторские права, пользуясь пиратским контентом, репостить неподобающую или даже незаконную информацию.

Основной стратегией предотвращения поведения, провоцирующего возникновение опасных онлайн-ситуаций, является формирование



у подростков ответственности за собственные поступки. В этой связи важно обсудить:

- этические нормы поведения в интернет-пространстве (сетевой этикет);

- деятельность в Сети, которая является противозаконной (например, распространение информации экстремистской направленности, демонстрация запрещенной символики, разжигание межнациональной и межрелигиозной вражды, участие в сетевых азартных играх (онлайн-казино) и др.);

- личную ответственность подростка при пользовании Интернетом.

*Основные навыки безопасного поведения ребенка, подростка в сети Интернет:*

- использовать нормы сетевого этикета и действующего законодательства в собственной интернет-активности;

- оберегать личные данные, защищать свои учетные записи, пользоваться настройками конфиденциальности;

- уметь анализировать степень достоверности информации и подлинность ее источников;

- критически относиться к информации, распространяемой в Интернете, по СМС и через другие каналы коммуникации;

- избегать информации, которая способна причинить вред здоровью, нравственному и психическому развитию, чести, достоинству и репутации;

- распознавать манипулятивные техники, используемые в рекламе и иных источниках информации;

- применять эффективные меры защиты от нежелательных контактов в Интернете;

- распознавать попытки злоупотребления неопытностью и доверчивостью, попытки вовлечения в противоправную и иную антиобщественную деятельность;

- избегать «заражения» компьютера и других устройств, имеющих доступ к сети Интернет, вредоносным программным обеспечением;

- уметь использовать ресурсы социальной поддержки, то есть уметь обратиться за помощью к взрослым в сложных ситуациях.

## **8 сентября. Подведение итогов Недели безопасности**

Подведение итогов Недели безопасности в связи с нестабильной санитарно-эпидемиологической ситуацией, а также в соответствии с рекомендациями Роспотребнадзора МР 3.1/2.4.0178/1-20 «Рекомендации

по организации работы образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19» предлагаем организовать и провести по классам. На подведении итогов предлагаем:

1) вспомнить все темы, которые обсуждались в течение Недели безопасности; актуализировать основные выводы и правила по каждой теме;

2) посмотреть результаты и обсудить итоги выполнения домашнего задания: что показалось интересным, а что сложным, сделать выводы. Предварительно хорошо визуализировать результаты домашней работы класса (оформить стенд, стенгазету, коллаж, подготовить презентацию, снять видеоролик и т.д.);

3) поощрить активных участников Недели безопасности.

Общешкольные итоги Недели безопасности предлагаем подвести в онлайн-режиме: можно провести видеоконференцию, снять видеофильм, разместить материалы о проведении Недели безопасности на сайте школы.

## **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

Артюхова И.С. Азбука безопасной и здоровой жизни. – М.: Русское слово, 2017. – 80 с.

Архангельский В.И., Кириллов В.Ф. Гигиена и экология человека: учеб. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 176 с.

Быкова А.А. Психологическая безопасность ребенка в школе. – М.: Феникс, 2016. – 140 с.

Васильюк Ю.С. Правила безопасного поведения для детей. – М.: ЭКСМО, 2017. – 144 с.

Гун Г.Е. Разработка программ по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни. – М.: Русское слово, 2014. – 128 с.

Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. Психолого-педагогическая безопасность образовательной среды детских учреждений. Курс лекций. – М.: Проспект, 2017. – 462 с.

Комплект плакатов «Онлайн-среда и безопасность. Как уберечь себя от виртуальных рисков» ФГОС. – Волгоград: Учитель, 2017. – 40 с.

Крупчан С.В., Антонова Л.А. Про безопасность. – Минск: Попурри, 2019. – 46 с.

Крымская И.Г. Гигиена и экология человека: учеб. пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 413 с.

Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков: учеб. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 528 с.

Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности. Конспект лекций: учеб. пособие. – М.: КНОРУС, 2020. – 176 с.

Сычев Ю.Н. Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие. – М.: ИНФРА-М, 2019. – 240 с.

Цветкова М.С., Якушина Е.В. Информационная безопасность. 2–4 класс. Правила безопасного Интернета. – М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2020. – 112 с.

Цветкова М.С., Якушина Е.В. Информационная безопасность. 5–6 классы. Безопасное поведение в сети Интернет. – М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2020. – 96 с.

Шорыгина Т.А. Безопасные сказки. Беседы с детьми о безопасном поведении дома и на улице. – М.: Сфера, 2017. – 128 с.

Шунейко А.А., Авдеенко И.А. Информационная безопасность человека: учеб. пособие. – М.: Владос, 2018. – 167 с.