**Методические рекомендации по организации и в 2018 году безопасного отдыха в летний период, подготовке детей к летним каникулам, правилам поведения в природной среде, в том числе на воде, а также действия при возникновении или угрозе возникновения ситуаций, включая утопления; ожоги; падения с высоты; отравления; поражения электрическим током; дорожно-транспортный травматизм, роллинговый травматизм; селфи-риски; зацепинг. ит.д.**

**Профилактика несчастных случаев в летний период**

В период летнего отдыха у детей и подростков значительно увеличивается объем свободного времени. При нахождении несовершеннолетних без присмотра взрослых резко возрастают риски несчастных случаев, приводящих к травмам, увечьям, и даже детской смертности от внешних причин.

***1. Наиболее распространенные несчастные случаи, приводящие к увечьям и смерти детей, их причины***

Медицинские эксперты Всемирной организации здравоохранения пришли к выводу - в настоящее время в большинстве цивилизованных стран дети чаще погибают в результате несчастных случаев, чем от всех болезней вместе взятых. Задача родителей сделать все возможное, чтобы максимально обезопасить своего ребенка от несчастного случая.

***Наиболее распространенные несчастные случаи, приводящие к увечьям и смерти детей:***

 ожоги;

 падения с высоты;

 утопления;

 отравления;

 поражения электрическим током; дорожно-транспортные происшествия, включая происшествия с участием мотоциклистов, велосипедистов, а так же роллинг (катание на роликах).

***На основании статистических данных, полученных из баз данных Всемирной организации здравоохранения, можно утверждать, что причинами несчастных случаев в детском возрасте чаще всего является:***

 отсутствие должного надзора за детьми всех возрастных групп,

 неосторожное, неправильное поведение ребенка в быту, на улице, во время игр, занятий спортом.

Возникновению несчастных случаев способствуют и психологические особенности детей: любознательность, большая подвижность, эмоциональность, недостаток жизненного опыта, а отсюда отсутствие чувства опасности. 3

***Причины несчастных случаев с детьми имеют возрастную специфику:***

 В возрасте до 4 лет дети чаще подвергаются несчастным случаям, самостоятельно познавая окружающий мир.

 В возрасте от 5 до 10 лет несчастные случаи наступают вследствие шалости, неосторожного поведения ребенка.

 В возрасте от 10 до 14 лет и старше - вследствие борьбы за лидерство. Так, у детей 10-12 лет появляются новые интересы, они становятся более активными, самостоятельными, в играх стараются проявить изобретательность, стремятся утвердиться в среде сверстников.

 Бурная энергия и активность - факторы, способствующие возникновению несчастных случаев у школьников 10-13 лет. Подросток, сознавая свою «нескладность», старается ее скрыть напускной грубостью, бравадой. Начавшаяся интенсивная деятельность желез внутренней секреции сказывается на состоянии нервной системы подростков. Неуравновешенность, вспыльчивость, повышенная возбудимость с недостаточной выдержкой делают их шумными, импульсивными.

***2. Обучение детей основам профилактики несчастных случаев с учетом указанных, причин работа родителе и педагогов по предупреждению несчастных случаев должна вестись в следующих направлениях:***

 создание безопасной среды пребывания ребенка, обеспечение надзора;

 систематическое обучение детей основам профилактики несчастных случаев.

***Создание безопасной среды пребывания ребенка предполагает:***

1. организацию досуга ребенка, включение его в интересные и полезные развивающие занятия;

2. ограничение опасных условий, обеспечение недоступности для ребенка опасных средств и веществ;

3. запрет на пребывание ребенка в местах, связанных с рисками для жизни и здоровья без присмотра взрослых (стройках, запретных и промышленных зонах, местах интенсивного движения транспорта, открытых водоемах и т.п.);

4. обеспечение постоянного надзора за времяпровождением и занятиями ребенка (обеспечение организованного отдыха или присмотра со стороны самих родителей, родственников и т.п., регулярный контакт с ребенком в течение дня с использованием электронных средств связи).

***Систематическое обучение детей основам профилактики несчастных случаев включает:***

5. Информирование ребенка о видах и причинах несчастных случаев, рисках, влекущих за собой травматизм, увечья и смерть, а так же об условиях и способах избегания несчастных случаев;

6. Регулярное инструктирование ребенка о правилах и мерах безопасного поведения в быту, на улицах, дороге, транспорте, на игровых и спортивных площадках и т.п.;

7. Обучение ребенка (особенно подростка) противостоянию подстрекательству к опасному поведению со стороны ровесников или старших товарищей, формирование ответственности за здоровье и жизнь окружающих людей, особенно младших товарищей, которые могут стать жертвой нелепых и опасных рекомендаций подростков, подстрекающих к опасным играм и занятиям;

8. Обучение ребенка элементарным мерам первой помощи, и, прежде всего, обеспечение возможности обратиться за помощью к взрослым.

***Основные условия проведения успешной профилактической работы с детьми:***

1. Чтобы избежать несчастных случаев, педагоги и родители, прежде всего, должны изменить свое собственное отношение к рискам. Несчастные случаи должны перестать считаться роковым злом, которое почти невозможно предупредить. Только при таком условии можно выработать у ребенка навыки осмотрительного поведения.

2. Взрослые сами должны показывать пример безопасного и ответственного поведения.

3. Важно не развить у ребенка чувства робости и страха, а, наоборот, внушить ему, что опасности можно избежать, если вести себя правильно!

4. Никакой реальной пользы не будет от бесконечных напоминаний «будь осторожен», «делай аккуратно». Необходимо конкретно объяснять, что именно следует делать и что делать нельзя. Следует научить его последовательно выполнять ряд действий, объясняя, почему необходимо делать именно так. Действие, которое взрослыми совершается автоматически, ребенку необходимо объяснить детально.

5. Основное внимание взрослых в профилактике обычно бывает направлено на предупреждение дорожно-транспортного травматизма и предупреждение несчастных случаев при выполнении хозяйственных работ. Важно понимать, что несчастные случаи чаще всего происходят во время игр и развлечений. Следует именно им уделять повышенное внимание при инструктировании ребенка.

6. Очень важно приучать детей к самообслуживанию, к участию в домашнем труде. Ребята, помогающие родителям, как правило, более аккуратны и внимательны и менее подвержены действию опасных факторов. Приучая ребенка к работе по дому, следует подробно разъяснить ему, почему необходимо выполнять те или иные правила при пользовании ножом, иголкой, электроприборами, механизированными инструментами.

7. Иногда бывает полезно рассказать ребенку о несчастных случаях, происшедших с другими детьми. Чтобы этот рассказ ему запомнился и принес реальную пользу воспитанию навыков правильного поведения, необходимо предоставить возможность самому разобраться в причинах несчастья. Ребенок должен понять, как можно было бы в данной ситуации избежать опасности. Именно такой подход убедит его в том, что опасность всегда можно предотвратить.

8. Взрослые не должны равнодушно проходить мимо небезопасных шалостей детей, их долг предотвратить беду, даже если она угрожает чужому ребенку. Если родители совместно с детьми становятся свидетелями опасного и рискованного поведения других людей, это должно стать поводом для серьезного обсуждения.

***3. Рекомендации по предупреждению несчастных случаев***

Для предупреждения несчастных случаев необходимо помнить о причинах, приводящих к ним, а также действиях, обеспечивающих их предупреждение, предотвращение.

***3.1.Ожоги***

Ожоги могут быть вызваны соприкосновением с горячими поверхностями, горючими веществами, при нахождении вблизи открытого огня, а так же в результате длительного пребывания на солнце (такие ожоги могут сопровождаться солнечным или тепловым ударом).

***Для предупреждения ожогов:***

 ограничьте доступ детей к открытому огню, явлениям и веществам, которые могут вызвать ожоги;

 запретите детям разводить костры и находиться вблизи открытого огня без присмотра взрослых.

***Для профилактики солнечных ожогов и ударов необходимо:***

 защищать в солнечную жаркую погоду голову светлым (светлое лучше отражает солнечный свет), легким, легко проветриваемым головным убором желательно из натурального хлопка, льна;

 защищать глаза темными очками, при этом очки должны быть с фильтрами, полностью блокирующими солнечные лучи диапазона А, В;

 избегать пребывания на открытых пространствах, где прямые солнечные лучи. Солнце самое активное и опасное в период с 12 до 16 часов.

 нанести на кожу ребенка солнцезащитный крем (не менее 25 - 30 единиц) за 20 - 30 минут до выхода на улицу;

 находиться на солнце (если ребенок загорает в первый раз) можно не более 5 - 6 минут и 8 - 10 минут после образования загара;

 принимать солнечные ванны не чаще 2-3 раз в день с перерывами, во время которых ребенок должен быть в тени;

 избегать воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело, а особенно голову. С этой целью необходимо прикрываться зонтом, чередовать купание и отдых, не засыпать на солнце, не совершать продолжительных экскурсий в жару, больше пить;

 не находиться долгое время на солнце (даже если под зонтом). Продолжительность солнечных ванн изначально не должна быть дольше 15-20 минут, впоследствии можно постепенно увеличить время, но не дольше двух часов с обязательными перерывами нахождения в тени и прохладе.

 загорать лучше не лежа, а в движении, а также принимать солнечные ванны в утренние часы и вечерние;

 приучать ребенка поддерживать в организме водный баланс: находясь на отдыхе, на море пить не меньше 2 - 3-х литров в день;

 протирать время от времени лицо мокрым, прохладным платком, чаще умываться и принимать прохладный душ;

 научить ребенка при ощущении недомогания незамедлительно обращаться за помощью.

***3.2 Падение с высоты***

Падения с высоты чаще всего связаны с пребыванием детей без присмотра в опасных местах на высоте, с опасными играми на крышах, стройках, чердаках, сараях, деревьях, а также с нарушением правил поведения на аттракционах и качелях.

***Для предупреждения падения с высоты необходимо:***

 запретить детям играть в опасных местах;

 не оставлять детей без присмотра на высоте;

 объяснить подробно правила пользования аттракционами и качелями, необходимость соблюдения всех правил безопасности, в том числе не вставать во время движения аттракциона или во время раскачивания, не раскачиваться на большую высоту и т.п., а также использования всех страховочных приспособлений;

 обеспечить ребенку безопасность и присмотр при открытых окнах и балконах; объяснить, что москитные сетки не защищают от падений.

***3.3 Отравление***

Отравления чаще всего наступают в результате вдыхания или соприкосновения ребенка с ядовитым веществом, употребления внутрь медикаментов, а так же при употреблении в пищу ядовитых грибов, ягод или ядовитых растений.

***Для предупреждения отравления необходимо:***

 хранить ядовитые вещества и медикаменты в недоступном для детей месте, в специально маркированной посуде;

 давать ребенку лекарственные препараты только по назначению врача и, ни в коем случае, не давать ему лекарства, предназначенные для взрослых или детей другого возраста;

 не употреблять в пищу незнакомые грибы и ягоды. Объяснить ребенку, что пробовать незнакомые грибы, ягоды и другие растения опасно для жизни.

***3.4 Поражение электрическим током***

Поражение электрическим током чаще наступает при нахождении детей в запрещенных местах {стройках, промышленных зонах, заброшенных домах и т.п.).

***Для предупреждения поражения электрическим током необходимо:***

 запретить детям играть в опасных местах;

 объяснить ребенку опасность прикосновения к электрическим проводам.

***3.5 Утопление***

Утопления происходят по причине купания в запрещенных местах, ныряния на глубину или неумения ребенка плавать.

***Для предупреждения утопления необходимо:***

 не оставлять ребенка без присмотра вблизи водоема;

 разрешать купаться только в специально отведенных для этого местах;

 обеспечить его защитными средствами, в случае если ребенок не умеет плавать;

 напоминать ребенку правила поведения на воде перед каждым посещением водоема.

***3.6 Роллинговый травматизм***

Роллинговый травматизм наступает в результате падений при катании на роликовых коньках. Нередко приводит к тяжелейшим повреждениям опорно-двигательного аппарата и травмам головы, иногда несовместимым с жизнью.

***Для предупреждения роллингового травматизма необходимо:***

 выбирать правильно роликовые коньки: голенище должно надежно поддерживать голеностопный сустав;

 научить ребенка стоять и перемещаться на роликах. Для этого можно подвести к перилам, поставить между двух стульев. Важно проследить за правильной постановкой голеностопного сустава;

 пригласите опытного роллера; научить способам торможения. Если не можете этого сделать сами;

 приобрести обязательно наколенники, налокотники, напульсники и шлем.

***Это предупредит основные травмы. Требуйте их использования ребенком:***

 научить ребенка правильно падать: вперед на колени, а затем на руки;

 запретите кататься вблизи проезжей части;

 научить детей избегать высоких скоростей, следить за рельефом дороги, быть внимательным.

***3.7 Дорожно-транспортный травматизм***

Дорожно-транспортный травматизм происходит при несоблюдении правил дорожного движения с участием пешеходов, автомобилей, при езде на велосипеде и мотоцикле.

***Для предупреждения дорожно-транспортного травматизма необходимо:***

 соблюдать неукоснительно САМИМ, а также научить ребенка соблюдать правила дорожного движения;

 научить ребенка правильно переходить проезжую часть (в установленных местах, на разрешенный сигнал светофора, убедившись в отсутствии транспортных средств). Самая опасная машина - стоящая: ребенок считает, что если опасности не видно, значит, ее нет. Но, выходя из-за такой машины на проезжую часть, 63 ребенка из 100 попавших в дорожное происшествие попадают под колеса другой машины;

 использовать при перевозке ребенка в автомобиле специальное кресло и ремни безопасности;

 научить ребенка безопасному поведению при езде на мотоцикле и велосипеде. Дети должны обязательно использовать защитные шлемы и другие защитные приспособления.

***Для предупреждения дорожно-транспортного травматизма на железной дороге необходимо:***

 не оставлять детей без присмотра вблизи железнодорожных путей;

 запрещать детям находиться на железнодорожных узлах, развязках и т.п., кататься на крышах, подножках, переходных площадках вагонов;

 учить детей переходить железнодорожные пути только в специально отведенных местах;

 соблюдать САМИМ и требовать от детей соблюдения правил проезда в железнодорожном транспорте: нахождения на платформах, посадки и высадки пассажиров из вагона, поведения в вагонах.

***3.8 Зацепинг***

Такое явление, как зацепинг пришло в Россию с Запада с опозданием примерно на десятилетие. Правда, по количеству жертв среди приверженцев этого опасного и безрассудного увлечения Россия уже успела догнать и перегнать Запад. Сегодня по этой причине погибает не меньше подростков и молодых людей, чем в предыдущие годы.

**Опасности зацепинга**

**Зацепинг**—крайне опасный способ передвижения. Нередко он становится причиной несчастных случаев.

**Несчастные случаи при зацепинге происходят по следующим причинам:** падение с

 поезда во время движения, в том числе под рельсы идущего состава;

 столкновение с препятствиями по ходу движения (например платформами, светофорными столбами, мостами, порталами тоннелей);

 удар электрическим током при проезде на электрифицированных линиях или при попытке запрыгнуть на крышу поезда с моста, в результате прикосновения или слишком близкого приближения к контактной сети, токоприёмнику, тормозным резисторам и токоведущим высоковольтным шинам, а также получение тепловых ожогов при прикосновении к нагретым тормозным резисторам.

**Как в России наказывают за зацепинг?**

Так, ***проезд снаружи поездов на железных дорогах общего пользования наказывается штрафом в размере 100 рублей (статья 11.17 пункт 1 КоАП РФ), проезд снаружи трамваев и безрельсового транспорта на дорогах общего пользования — 500 рублей (статья 12.29 пункт 1 КоАП РФ).***.

Разорванные и окровавленные куски плоти — зрелище тяжелое даже для самой стабильной психики.

На московских электричках зацеперы — не редкость. В погоне за адреналином молодые люди идут на все более рискованные трюки. К примеру, бежать по крыше движущегося поезда, перепрыгивать с вагона на вагон и зависать в воздухе, когда поезд поворачивает, держась одной рукой за кромку крыши. Сами они считают, что никакой опасности нет.

**Как бороться с этим, как предупредить смертельную опасность?**

Чтобы социализация проходила не на улице, в сомнительных компаниях и рискованных увлечениях, детям обязательно нужно предложить альтернативу, где подросток может получить и признание своих заслуг, и ту же самую «славу», и проявить свои лидерские качества, не подвергая опасности свои жизнь и здоровье.

Зачастую сегодня ребята больше времени проводят дома, за компьютером. Поэтому когда выходят на улицу, то оказываются неподготовленными ко многим рискам, соблазнам. С одной стороны, такие занятия, как паркур, прыжки на верёвке, воспитывают ловкость и другие спортивные качества. С другой - иногда цена за это слишком высока. Если есть тяга к экстриму и острым ощущениям, её можно реализовать. Почему бы и нет? Но нужно объяснить детям, что сначала надо по возможности обезопасить себя, направить в положительную сторону свой порыв. Например, всем тем же трюкам можно научиться под присмотром инструктора.

Мы не говорим о катании на крышах электричек. В этом нет ничего спортивного, это абсолютный риск. Хотят ли они стать инвалидами на всю жизнь? Или расстаться с жизнью? Важно предупредить и не допустить!

Ещё один прекрасный способ самоутвердиться - участие в школьном самоуправлении, различных мероприятиях, спортивных соревнованиях, занятие спортом в секциях. Многие кружки и секции стоят денег, но родители должны отдавать себе отчёт в том, что это не только вложения в развитие своего ребёнка, но и защита его жизни и здоровья. Не важно, что он при этом выберет — футбол или восточные единоборства, скалолазание или паркур. Важно, что на таких занятиях, в отличие от рискованной самодеятельности, дети не только приобретают желанный экстремальный опыт, но и делают это под контролем профессионального инструктора, отвечающего за их безопасность. Но, даже если удалось найти для ребенка точку приложения сил, это не значит, что теперь родители могут отойти в сторону и умыть руки. Ведь в первую очередь ребёнок нуждается в любви, понимании, поддержке и доверии взрослых. Разговаривайте с ним о его жизни и чувствах, делитесь своими подростковыми историями, среди которых наверняка были свои опасные приключения. Помогите ему почувст-вовать, что он любим и ценен для вас и что его родным будет больно, если с ним что-то случится. Тогда он скорее прислушается к вашим советам и предостережениям.

***3.9. Селфи-риски***

Селфи – (от англ. *self* – сам, себя), впервые использованное в 2002 году. Это термин, который используется для описания **фотографии самого себя с целью опубликовать ее на сайт социальных сетей**. Чтобы сделать селфи, чаще всего фотографию делают, вытянув руку, повернув камеру на себя.

В 2012 году слово «селфи» вошло в топ-10 модных слов по версии журнала Time. А уже в следующем году оно было объявлено словом года в Оксфордском словаре английского языка. Так что деваться от новомодного хита некуда – но можно сделать так, чтобы селфи стало для наших детей исключительно способом передачи позитивных эмоций, а если уж и увлечением, то сугубо безопасным.

Между тем селфи – далеко небезобидная забава. Так, именно с этим увлечением Роспотребнадзор связывает рост **педикулеза** среди подростков. По мнению российских экспертов, совместные съемки, во время которых целая группа подростков соприкасается головами, способствуют передаче паразитов. Эту теорию подтверждают и иностранные специалисты. Но все это меркнет по сравнению с теми историями, в которые попадают юные любители экстремального селфи.

За последние несколько месяцев по всей стране прокатилась волна селфи с трагическим концом. В погоне за «лайками» в социальных сетях подростки калечат себя или гибнут.

Так, в Москве молодая девушка случайно выстрелила себе в голову из пистолета, с которым хотела сфотографироваться.

В Подмосковье школьник для удачного селфи залез на бетонные блоки и схватился руками за оголённые провода.

В разных городах России дети пострадали, пытаясь сфотографироваться с гадюкой, принимая змею за ужа.

В Хакасии подросток упал с горы в пропасть, а в Петербурге ребёнок забрался на гнилые ступени пожарной лестницы дома и сорвался с большой высоты.

Строго говоря, разбиться можно во время любого экстремального фото – и вовсе не обязательно фотографировать при этом себя самому. Так что проблема отнюдь не новая. Но все-таки у селфи есть свои особенности: Даже если друзья-товарищи не согласятся помочь в том, чтобы сделать экстремальную фотку, ребенок может-таки решить сделать эту фотку самостоятельно.

Во время селфи расходуется дополнительное внимание, потому что человек переключается на саму съемку и хуже координирует свое положение. Внимания, а то и силы – чтобы просто где-то удержаться – может не хватить. И чаще всего не хватает…

**Причины селфи:**

Беру в руку телефон, фотографирую себя, затем размещаю в **интернете**. Отсчет пошел – лайки, комментарии. Меня одобряют, и значит - я существую... Такие мысли, пусть даже и где-то "на заднем плане", но проносятся в головах многих любителей селфи. А в это время их сердца ритмично стучат, глаза становятся веселыми, игривыми, с поволокой…

Так почему же люди так любят фотографировать самих себя? Итак, причины популярности селфи:

1. *Способ выразить свою идентичность*

По фото другой человек может сделать ряд выводов о вас как о личности (принадлежности к социальной группе, отчет о семейном положении, отношениях в семье, работе, увлечениях, хобби).

2. *Бесплатная реклама*

Фотография выступает инструментом для создания образа – успеха, уверенности, благополучия.

3. *Творческая мастерская*

Позитивная сторона селфи в том, что здесь непаханое поле для творческой реализации. Если в душе человек сценарист - то на фотографиях будут сюжеты жизненных драм и комедий. А благодарная публика будет с нетерпением ждать отчета фотодневника такого "мастера селфи".

4. *Нарциссические черты личности*

Такие люди будут находить свою реализацию в демонстративности и публичности. К сожалению, нет такого количества лайков и перепостов, которое может удовлетворить нарциссическую личность. Потребность во внешнем одобрении нарцисса - бездонная бочка. Поэтому они будут делать бесчисленное количество селфи снова и снова, иногда делая их совершенно безумными в попытке заполучить еще больше внимания.

5. *Жажда удовольствия*

В реальном мире, в отличие от виртуального – одобрение и похвала выступает наградой за достигнутый результат деятельности. А виртуальный мир рождает искореженную и испорченную реальность, где создается иллюзия того, что человек сделал что-то важное. И получает такое же иллюзорное в действительности чувство удовольствия после того, как его фотографию одобрило какое-то количество людей. Выделяются гормоны удовольствия, человеку хорошо и радостно. Завтра опять фотография и снова одобрение. Снова в кровь вбрасываются эндорфины. Если это подкреплено личностными чертами, есть шансы получить зависимость от интернета.

Любителям экстремальных фото ради побед в конкурсах нелишне знать, что экстремальные фото, сделанные с риском для жизни, почти никогда не побеждают в серьезных конкурсах. Это делается организаторами конкурсов специально, чтобы не провоцировать людей на подобный бездумный риск. Поэтому лучше обратить внимание на другие «тонкости художественного замысла».

В общем, главной идеей для селфи должно быть «Думай, прежде чем фотографироваться, и позаботься о своей безопасности на 200%».

**Памятка родителям**

Если ребенок очень много придает значение селфи...

1. **З**адумайтесь о том, достаточно ли времени вы уделяете ему. Очень часто ребенок компенсирует болезненный недостаток внимания в семье сидением в соцсетях, онлайн-играми, а теперь и «себяшками». Он словно кричит всему миру и прежде всего вам: «Ну вот же я, вот я какой, посмотри на меня! Если не похвали – то хотя бы отругай!». Вполне возможно, что, если вы станете уделять ребенку больше внимания, селфомания исчезнет сама собой.

2. **П**оговорите с ребенком о том, если у него настоящие друзья «в реале». Ведь делая селфи и получая лайки, легко создать иллюзию того, что ты популярен и не одинок. Вот только если с тобой произойдет несчастье, твой «лучший друг», горячо болеющий за тебя в соцсети, вряд ли помчится навещать тебя в больнице. Помогите сыну или дочери понять эту разницу и постарайтесь вместе придумать способ, как и где найти настоящих друзей.

3. **В**озможно, ваш ребенок слишком погружен в мир собственных фантазий. Особенно это присуще подросткам, всерьез увлеченным компьютерными стрелялками или книжками в стиле фэнтези. Возможно, вам необходимо аргументированно объяснять уже почти взрослому человеку, что только в придуманном мире его могут воскресить с помощью волшебного эликсира или подарить ему десяток жизней. (Этот банальный факт, пускай и с опозданием, нужно обязательно донести до сознания.) Классическим примером запущенной селфомании стал случай Дэнни Боумена, 19-летнего студента из Великобритании. Он умудрялся выкладывать до 200 селфи в день и собирал тысячи лайков. Неудача на кастинге в модельном агентстве стала для него настоящей трагедией. После этого юноша начал делать селфи непрерывно. В итоге он забросил школу, исхудал до прозрачности и не выходил из дома полгода. А затем решил, что так и не сможет сделать идеальную фотографию самого себя и попытался покончить жизнь самоубийством. Его спасли, и теперь молодой человек пытается начать жить заново – без смартфона с камерой.

4. **В** современном мире не только дети, но и взрослые частенько не в состоянии оценить реальную опасность. Ведь они живут в тесном, со всех сторон оберегаемом пространстве, где просто нет места для «первобытных опасностей». Поэтому вам стоит, например, напомнить ребенку, селфи с соседской кошкой – совсем не то же самое, что с тигром где-нибудь в национальном парке Танзании или с медведем в зоопарке. И далее – по списку.

5. **Е**сли ваш ребенок всерьез считает экстремальное селфи проявлением мужественности, индивидуальности, предприимчивости, ловкости и т.п., постарайтесь свести весь этот пафос к юмору. Например, расскажите реальный случай: в 2011 году британский фотограф-натуралист Дэвид Слейтер в джунглях Сулавеси делал серию фотографий хохлатых павианов. Обезьяны отняли у него камеру, и отщелкали настоящую селфи-сессию. Этот случай получил дополнительную огласку из-за споров о том, кому на самом деле принадлежат авторские права на снимки.

**Положительные стороны, или как использовать селфи во благо**

При правильном подходе селфи могут быть замечательным инструментом работы над собой и своеобразной летописью в образах. Они покажут вашу историю изменений и развития, напомнят о прошлом и помогут скорректировать собственное поведение. Примером может быть спортивное селфи «до» и «после». А также различные ситуации, выраженные во фразах: «Два месяца как бросил курить, и выглядеть стал лучше. Приятно!», «Что сделала баночка пива с моим внешним видом. Какой ужас!», «Стал выглядеть вяло. Надо возобновить пробежки в парке по утрам» и т.д.

**Рекомендации для создания привлекательного и безопасного селфи**

 Прежде, чем взять в руки телефон и включить камеру, определитесь, для чего вам это необходимо: вы хотите создать произведение искусства, которое вдохновит других, хотите потешить собственное самолюбие и удостовериться, что вы милашка, или представить окружающим результат вашей работы над собой.

 Помните, что внешняя красота начинается с внутреннего состояния, и отражается в вашем взгляде, улыбке, выражении лица.

 Относитесь к себе с чувством юмора. Не стесняйтесь использовать выразительную мимику. Такие «живые» фотографии пользуются наибольшим успехом, чем постановочные кадры с идеальной мимикой или «утиными губками».

 Избегайте стандартов. Типичные сексуальные позы и милые мордашки — это конечно хорошо, но когда их миллионы, вы рискуете затеряться в этом потоке. Делайте яркие акценты, выражайте себя, свою индивидуальность.

 Не забывайте о приложениях для обработки фотографий. Различные эффекты, фильтры и подписи помогут вам делать фотографии более красочными и выразительными. Это лучше, чем пластика.

 Размещая селфи в социальной сети, отдавайте себе отчет в том, что вы создаете всего лишь виртуальный образ себя, который мало соответствует действительности, и трезво относитесь к реакции окружающих на этот образ.

Помните, что ваша ценность и значимость определяется не количеством лайков, а полезными поступками и делами. Пространство интернет — только дополнительный ресурс для общения. В вашей реальной жизни есть те, кто вас любит, принимает и поддерживает. Цените это!

**Мы все должны помнить, что соблюдение правил безопасности во всех ситуациях - это средство спасения жизни и здоровья наших детей!**

**Нормативно-правовые акты по безопасности федерального уровня:**

1. Закон РФ от 5 марта 1992 г. N 2446-I "О безопасности" **(скачать)**

2. Федеральный закон от 21 декабря 1994 г. N 69-ФЗ «О пожарной безопасности»

3. Федеральный закон от 15.11.1995 г. № 196-ФЗ «О безопасности дорожного движения»

4. Федеральный закон от 9 января 1996 г. N 3-ФЗ "О радиационной безопасности населения"

5. Федеральный закон от 12 февраля 1998 г. N 28-ФЗ "О гражданской обороне"

6. Федеральный закон от 24.07.98 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации", ст.9

7. Федеральный закон от 25 июля 1998 г. N 130-ФЗ "О борьбе с терроризмом"

8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2005 г. N 03-1572 «Об обеспечении безопасности в образовательных учреждениях»

9. Постановление Правительства РФ от 17 мая 2011 г. N 376 «О чрезвычайных ситуациях в лесах, возникших вследствие лесных пожаров»

10. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

11. Постановление Правительства РФ от 17.12.2013 № 1176 "О внесении изменений в правила дорожного движения Российской Федерации"

12. Постановление Правительства РФ от 17 декабря 2013 г. № 1177 Об утверждении Правил организованной перевозки группы детей автобусами (с изменениями)

 Конвенция о правах ребёнка, ст. 6 и 28

 Конституция РФ ст. 20, 22, 38, 72