МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГОРА-ПОДОЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждаю

Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Г.Беспалов

**ИНСТРУКЦИЯ – ПАМЯТКА №**

**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

г.Гора-Подол –

**Памятка для родителей**

**Золотые правила воспитания для родителей**

* *Любите своего ребенка, и пусть он никогда не усомнится в этом.*
* *Принимайте ребенка таким, какой он есть, — со всеми достоинствами и недостатками.*
* *Опирайтесь на лучшее в ребенке, верьте в его возможности.*
* *Стремитесь понять своего ребенка, загляните в его мысли и чувства; почаще ставьте себя на его место.*
* *Создайте условия для успеха ребенка; дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.*
* *Не пытайтесь реализовывать в ребенке свои несбывшиеся мечты и желания.*
* *Помните, что воспитывают не слова, а личный пример.*
* *Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребенок неповторим и уникален.*
* *Не рассчитывайте на то, что ребенок вырастет таким, как вы хотите.*
* *Помните, что ответственность за воспитание ребенка несете именно вы.*

**Возрастные особенности младшего подростка:**

* потребность в достойном положении в коллективе сверстников, в семье;
* повышенная утомляемость;
* стремление обзавестись верным другом;
* стремление избежать изоляции, как в классе, так и в малом коллективе;
* повышенный интерес к вопросу о “соотношении сил” в классе;
* стремление отмежеваться от всего подчеркнуто детского;
* отсутствие авторитета возраста;
* отвращение к необоснованным запретам;
* восприимчивость к промахам учителей;
* переоценка своих возможностей, реализация которых предполагается в отдаленном будущем;
* отсутствие адаптации к неудачам;
* отсутствие адаптации к положению “худшего”;
* ярко выраженная эмоциональность;
* требовательность к соответствию слова делу;
* повышенный интерес к спорту.

**Признаки успешной адаптации:**

* удовлетворенность ребенка процессом обучения;
* ребенок легко справляется с программой;
* степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому;
* удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем.

**Некоторые проблемы пятиклассников**

* В письменных работах пропускает буквы.
* Не умеет применять правила, хотя знает их формулировку.
* С трудом решает математические задачи.
* Плохо владеет умением пересказа. Невнимателен и рассеян.
* Неусидчив во время занятий, индивидуальной работы.
* Не умеет работать самостоятельно.
* С трудом понимает объяснения учителя.
* Постоянно что-то и где-то забывает.
* Плохо ориентируется в пространстве (в том числе и в своей тетради).
* Испытывает страх перед уроками, учителями, ситуациями проверки знаний.
* Часто меняет приятелей, ни с кем не дружит подолгу; часто бывает одинок.

**Трудности адаптации пятиклассников в школе**

* Переход ученика из начальной школы в среднюю школу совпадает со своеобразным концом детства - стабильным периодом развития в жизни ребенка. В пятом классе ребенка ждет новая система обучения: классный руководитель и учителя-предметники, преподающие новые дисциплины в разных кабинетах.
* Одни пятиклассники гордятся тем, что повзрослели, и быстро втягиваются в учебный процесс, а другие переживают изменения в школьной жизни, и адаптация у них затягивается. В такой период дети нередко меняются - тревожатся без явных на то причин, становятся робкими или, наоборот, развязными, слишком суетятся. Как результат - у ребят снижается работоспособность, они становятся забывчивыми, неорганизованными, иногда у детей ухудшаются сон и аппетит.
* Успешность адаптации младшего подростка зависит не только от его интеллектуальной готовности, но и от того, насколько хорошо он умеет налаживать отношения и общаться с одноклассниками и педагогами, соблюдать школьные правила, ориентироваться в новых ситуациях.

**Признаки возникшей дезадаптации школьника**

* Нежелание делиться впечатлениями о проведенном дне.
* Стремление при разговоре отвлечь родителей от школьных событий, переключить Усталый, утомленный вид ребенка.
* внимание на другие темы.
* Нежелание выполнять домашние задания.
* Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.
* Жалобы на те или иные события, связанные со школой.
* Беспокойный ночной сон.
* Трудности утреннего пробуждения, вялость.
* Постоянные жалобы на плохое самочувствие.

***Чем можно помочь ?***

* Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.
* Создавайте условия для развития самостоятельности в поведении ребенка. У пятиклассника непременно должны быть домашние обязанности, за выполнение которых он несет ответственность.
* Несмотря на кажущуюся взрослость, пятиклассник нуждается в ненавязчивом контроле со стороны родителей, поскольку не всегда может сам сориентироваться в новых требованиях школьной жизни.
* Для пятиклассника учитель – уже не такой непререкаемый авторитет, как раньше, в адрес учителей могут звучать критические замечания. Важно обсудить с ребенком причины его недовольства, поддерживая при этом авторитет учителя.
* Пятикласснику уже не так интересна учеба сама по себе, многим в школе интересно бывать потому, что там много друзей. Важно, чтобы у ребенка была возможность обсудить свои школьные дела, учебу и отношения с друзьями в семье, с родителями.
* Помогите ребенку выучить имена новых учителей.
* Если вас, что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь, как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем или психологом.
* Основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание. Постарайтесь создать благоприятный климат в семье для ребенка.

**Рекомендации родителям пятиклассников**

**Воодушевите ребенка на рассказ о своих школьных делах.**

Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа: «Как прошел твой день в школе?». Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребенком о школе. Запоминайте отдельные имена, события и детали, о которых ребенок вам сообщает, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе.

**Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.**

Без колебаний побеседуйте с учителем, если вы чувствуете, что не знаете о школьной жизни вашего ребенка или его проблемах, связанных со школой, или о взаимосвязи его школьных и домашних проблем. Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца.

**Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений.**

Ваш ребенок должен оценивать свою хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость – как наказание. Если у ребенка учеба идет хорошо, проявляйте чаще свою радость. Выражайте озабоченность, если у ребенка не все хорошо в школе. Постарайтесь насколько возможно, не устанавливать наказаний и поощрений они могут привести к эмоциональным проблемам.

**Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами.**

Продемонстрируйте интерес к этим заданиям. Если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.

**Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе.**

Выясните, что вообще интересует вашего ребенка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучаемыми в школе. Например, любовь ребенка к фильмам можно превратить в стремление читать книги, подарив книгу, по которой поставлен фильм. Ищите любые возможности, чтобы ребенок мог применить свои знания, полученные в школе, в домашней деятельности. Например, поручите ему рассчитать необходимое количество продуктов для приготовления пищи или необходимое количество краски, чтобы покрасить определенную поверхность.

**Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддержать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в жизни ребенка происходят изменения.**

Старайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере. Спокойствие домашней жизни поможет ребенку более эффективно решать проблемы в школе.

**В этот период родители должны быть особенно внимательны к своим детям.**

* Здоровье      Не забывайте о смене учебной деятельности ребёнка дома, создавайте условия для двигательной активности между выполнением домашних заданий. Наблюдайте за правильной позой во время выполнения домашних заданий, заботьтесь о правильном световом режиме. Предупреждайте близорукость, искривление позвоночника, тренируйте мелкие мышцы кистей рук. Обязательно вводите в рацион ребенка витаминные препараты, фрукты и овощи. Организуйте правильное питание. Заботьтесь о закаливании ребенка, максимальной двигательной активности.
Воспитывайте ответственность ребенка за свое здоровье.

* Адаптация Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться. Родители должны обязательно проявлять интерес к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню. Обязательно знакомьтесь с одноклассниками вашего ребенка и общайтесь с ними после школы. Недопустимы физические меры воздействия, запугивание, критика в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей. Учитывайте темперамент ребёнка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к классу, быстро теряют к нему интерес, если взрослые и сверстники относятся к ним насмешливо и даже жестоко, проявляют насилие. Предоставляйте ребенку самостоятельность в учебной работе и организуйте обоснованный контроль за его учебной деятельностью. Развивайте самоконтроль, самооценку и самодостаточность ребенка.

Есть много *эффективных методов* разработанных педагогами-новаторами, *помогающих бороться с безграмотностью абсолютно в любом возрасте*. О них вы можете прочитать на страничке предназначенной для родителей, чьи дети учатся в начальной школе. Естественно, что чем раньше начать занятия с ребенком, тем быстрее и легче вы добьетесь необходимого результата. А если ничего не делать, то вряд ли стоит расстраиваться и обижаться, что ничего не получается. Так что, уважаемые родители, мы делаем общее дело и в наших общих интересах, помочь детям быть грамотными и успешными. Успехов Вам в этом интересном труде, который способствует еще и единению семьи!!!

*СЛОВА, КОТОРЫЕ ПОДДЕРЖИВАЮТ И КОТОРЫЕ РАЗРУШАЮТ ЕГО ВЕРУ В СЕБЯ*

**Слова поддержки**

* Зная тебя, я уверен, что ты все сделал, хорошо.
* Ты делаешь это очень хорошо.
* У тебя есть некоторые соображения по этому поводу? Готов ли ты начать?
* Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему.

**Слова разочарования:**

* Зная тебя и твои способности, я думаю, что ты смог бы сделать это гораздо лучше.
* Эта идея никогда не сможет быть реализована.
* Это для тебя слишком трудно, поэтому я сам это сделаю.

**Поддерживать можно посредством:**

* отдельных слов (красиво, прекрасно, здорово).
* высказываний («Я горжусь тобой», «Спасибо», «Все идет хорошо» и т.д.).
* прикосновений (дотронуться до руки, обнять его и т.д.).
* совместных действий (сидеть или стоять рядом и т.д.).
* выражение лица (улыбка, кивок, смех, подмигивание)

***Памятка для родителей во время эпидемии гриппа.***

Считается, что вирусы гриппа распространяются, главным образом, от человека человеку через вдыхание мельчайших капелек, образующихся при кашле и чихании. При кашле и чихании рекомендуется прикрывать нос и рот одноразовым платком и выбрасывать его после использования.
Грипп может распространяться через руки или предметы. Детям и взрослым необходимо рекомендовать частое мытье рук после кашля или чихания.
Если вы почувствовали, что ребенок болен, нужно оставить его дома – вызвать врача на дом и ограничить число контактов с другими детьми или взрослыми. Изоляция людей, заболевших гриппом с высокой температурой, может уменьшить число инфицированных людей, т.к. повышенная температура связана с более интенсивным выделением вируса гриппа. В доме пострадавшего влажная уборка проводится обязательно с дезинфицирующим средством. Заболевшему выделяют отдельную посуду, игрушки, полотенце, постельное белье. После выздоровления ребенок допускается в школу только со справкой.
Профилактикой гриппа является закаливание ребенка, вакцинация, витаминизация.

**ПАМЯТКА для учащихся

Юный друг! Знаешь ли ты, как бороться с гриппом?**
Чтобы защитить себя, свою семью и близких, соблюдай несколько правил:

 • Заранее привейся против гриппа.

 • Избегай мест скопления людей.

 • Прикрывай рот и нос носовым платком при чихании или кашле.
• Чаще мой руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания.
• Старайся не прикасаться руками к глазам, носу и рту.
• Старайся избегать близких контактов с больными людьми.
• Проветривай помещение несколько раз в день.
• Не пользуйся чужими предметами личной гигиены (полотенцем, платком), чужим мобильным телефоном – на них могут быть вирусы гриппа.
• Веди здоровый образ жизни, больше гуляй на свежем воздухе, ешь фрукты, овощные салаты, соки. Пей достаточное количество жидкости.

Знаешь ли ты, в каких случаях необходимо носить защитную маску? • Пользуйся защитной маской в транспорте, в магазине, в помещениях, где много людей.
• Если ты болен и вышел из дома, чтобы обратиться за медицинской помощью, надень маску или имей при себе носовой платок, чтобы прикрывать рот и нос во время чихания и кашля.
• Если ты болен и находишься в доме с другими членами семьи, носи медицинскую маску, чтобы не заразить своих близких.
• На свежем воздухе маску надевать не следует.

Знаешь ли ты, что признаками болезни являются:

• Высокая температура.
• Кашель.
• Боль в горле.
• Насморк или заложенность носа.
• Боли во всем теле, ломота.
• Головная боль.
• Озноб.
• Чувство усталости.
• У некоторых заболевших могут быть понос и рвота.

Если ты заболел:
• Если у тебя появились признаки болезни в образовательном учреждении, необходимо сообщить преподавателям и немедленно обратиться к медицинскому работнику.
• Если у тебя появились признаки заболевания дома, необходимо сообщить родителям и обратиться в участковую поликлинику по телефону, вызвать врача. В случае высокой температуры тела, наличия рвоты, одышки и других симптомов тяжелого состояния следует вызвать бригаду неотложной медицинской помощи.
• Если ты болен, максимально избегай массовых мероприятий, контактов с другими людьми, чтобы не заразить их.

БУДЬ ЗДОРОВ!


***ПАМЯТКА родителям о поведении во время паводка.***

Это нужно знать:
- Безопасным для человека считается лед толщиною не менее 15 сантиметров.
- В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камыша.
- Если температура воздуха выше 0 градусов держится более 3 дней, то прочность льда снижается на 25%.
- Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета - прочный, белого - прочность его в 2 раза меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед ненадежен.
Что делать, если вы провалились в холодную воду:
- Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.
- Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.
- Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу па лед.
- Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.
- Ползите в ту сторону - откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен па прочность.
Если нужна Ваша помощь:
- Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.
- Следуйте ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.
- Остановитесь от находящегося человека в воде в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.
- Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.
- Ползите в ту сторону, откуда пришли.
- Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте или водке суконкой или руками, напоите пострадавшего горячим чаем.



***Памятка родителям во время летних каникул!***

Уважаемые родители !

Наступило лето – пора отдыха детей, интересных дел, новых впечатлений.

У вашего(ей) сына(дочери) появилось больше свободного времени для приключений и ребяческих фантазий, а у вас – забот и тревог за их безопасность.

Летом в 2010 года на водоемах Пензенской области утонуло 14 детей. В период с 13.06.2011 по 16.06.2011 уже двое детей 7 и 10 лет погибло на воде.

Чтобы избежать непредвиденных ситуаций с детьми, убедительно просим вас:

- Строго контролировать свободное время ваших детей. Не допускать нахождение их без сопровождения взрослых в вечернее и ночное время с 23.00ч. до 06.00ч.

- Разрешать купание на водоемах только в установленных местах и в вашем присутствии

- Не позволять детям на велосипедах выезжать на проезжую часть дороги

- Не разрешать детям самостоятельно управлять авто- и мототранспортом.

- Довести до своих детей правила пожарной безопасности, поведения в природе (лес, парк, речка) и на улице

- Научить оказывать первую медицинскую помощь при несчастных случаях.

**Берегите своих детей, не оставляйте их без присмотра.**

**Помните: жизнь и здоровье детей – в ваших руках!**