



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

**Правила безопасности детей и подростков
в период распространения заболевания**

Правила личной безопасности в период самоизоляции

- Избегать мест массового скопления людей;
- Не собираться группами и компаниями, не обниматься, не обмениваться приветственными поцелуями, рукопожатиями;
- Без особой необходимости не пользоваться общественным транспортом;
- В общественных местах (общественный транспорт, магазины) **необходимо носить маску и перчатки;**
- Ежедневно протирать антибактериальными, спиртосодержащими средствами (водкой, одеколоном, раствором уксуса) дверные ручки, выключатели, краны, пишущие ручки, телефоны, компьютерные клавиатуры;
- Как можно чаще правильно мыть руки;
- Стараться не покупать еду и напитки, брать с собой в своей таре.



Правила личной безопасности в период самоизоляции

- Мыть руки с мылом несколько раз в день, полоскать рот и нос подсоленной водой с добавлением перекиси водорода;
- Не прикасаться перчатками и невымытыми руками к лицу, глазам;
- Избегать прямых контактов с людьми, у которых имеются признаки заболевания (частое чихание, кашель, слезотечение и т.д.) - не здороваться с ними за руку, не пить из общей посуды;
- Стараться придерживаться здорового питания, увеличив прием витаминов С, Е и антиоксидантов;
- Заниматься физкультурой, иметь полноценный сон;
- Не пить сырую воду, овощи и фрукты мыть с мылом под проточной водой, мыть тару покупаемых;
- При уходе за больными членами семьи пользоваться респиратором и защитными кремами (руки, губы, ноздри);
- Избегайте рукопожатий, объятий и поцелуев при встречах;
- При малейших признаках заболевания надеть респиратор (чтобы не заразить близких), вызвать врача и сообщить родителям.



Правила организации режима

Для выпускников!

Сроки проведения ЕГЭ в этом году переносятся – экзамены начнутся 29 июня.

Между окончанием учебного года и началом экзаменов у выпускника появляется свободное время.

Очень важно правильно использовать его для подготовки: не желательно планировать занятия и подготовку в непрерывном режиме, это приведет к нервному срыву и ухудшению самочувствия.

Необходимо выработать режим подготовки к экзамену – определенное количество времени в день запланировать для самоподготовки, например 2-3 часа. Такой формат позволит сделать подготовку равномерной, а ежедневный режим создаст рабочий настрой и укрепит уверенность накануне экзамена.

В остальное время важно уделить внимание физическим нагрузкам и здоровью – необходимо правильно рассчитать силы, впереди еще поступление!

Важно не откладывать подготовку к экзаменам на последние дни!



Интернет безопасность

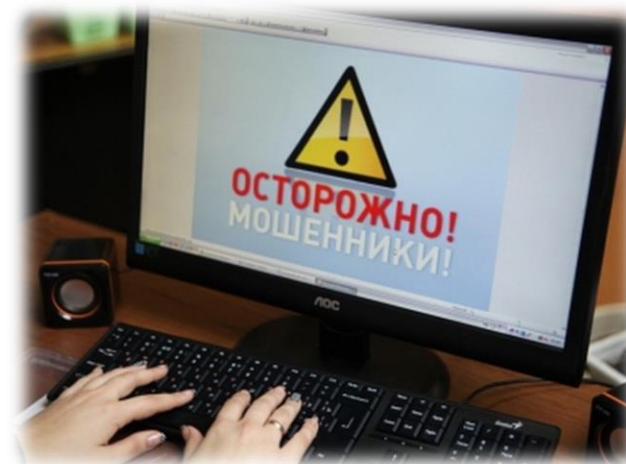
Интернет сегодня - постоянно развивающийся «мега-инструмент», который не только содержит множество разнообразной информации, но также предоставляет возможность учиться, работать, развлекаться, общаться.



В период самоизоляции интернет становится одним из самых основных источников общения, обучения и информирования граждан. Будьте бдительны при общении в сети интернет. Так как в этот период повышается активность преступников и увеличивается число мошеннических действий.

Сетевое хулиганство

- **Киберхулиган** – человек, который запугивает или унижает другого человека с помощью мобильного телефона, электронной почты, текстовых сообщений в социальных сетях, на форумах или в чатах. Как правило действует анонимно. Жертва не знает, агрессора!
- **Троллинг** – получение удовольствия от процесса провокации человека через сеть. Задача «тролля» – получить вашу эмоциональную реакцию.
- **Кибербуллинг** - намеренные оскорбления, угрозы, передача сообществу компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации. Жертва преследуется в течение продолжительного периода времени.



Методы борьбы с сетевыми хулиганами

Не молчите, сообщите об этом :

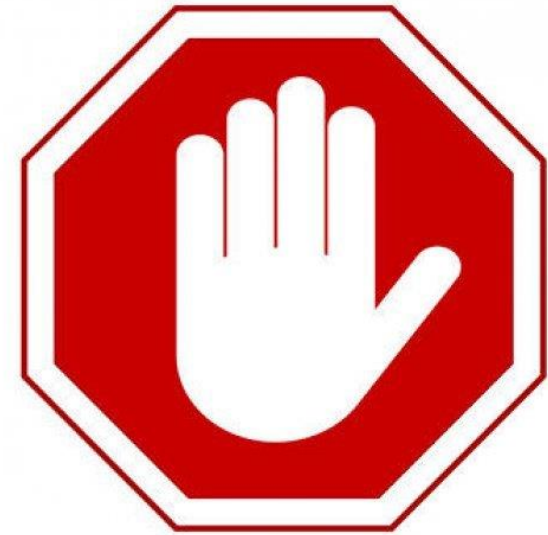
- родителям
- учителю
- в полицию
- по номеру «телефона доверия»

- Не отвечай на провокации !!!!

- Заблокируй киберхулигана, тролля!!!

- Собери доказательства (скриншот переписки)

(Они помогут тебе доказать противоправные действия по отношению к тебе, помогут определить обидчика)



Интернет безопасность

Мошенничество – самое распространённое преступление в интернете

Нельзя:

- осуществлять попытки покупок услуг на незнакомых сайтах
- вводить личные данные, данные банковской карты, адрес, пароли на сайтах

Одним из признаков проверенных и надежных сайтов является замок в верхнем левом углу строки



**покупки в интернете, переводы денежных средств
это вопрос доверия конкретному сайту**

Интернет безопасность



- Не доверяйте никому свою личную информацию
- Не сообщайте пароли, номер телефона незнакомым людям
- Не сообщайте ваш адрес проживания
- Используйте надежные пароли
- Удаляйте нежелательную почту не открывая её
- Не посылай смс сообщения на подозрительные и незнакомые номера
- Не сохраняйте важные сведения на общедоступном компьютере
- Пользуйтесь фильтрами при получении СМС, они блокируют нежелательные номера
- Общаясь в сети, вы можете познакомиться с человеком, который может оказаться мошенником, похитителем, аферистом.



С незнакомцами в интернете нужно общаться как с незнакомыми на улице!

Сообщить информацию о потенциально опасной ситуации – необходимо в полицию по номеру 102 и родителям!

Ребёнок в опасности

В Следственном комитете Российской Федерации организована
круглосуточная работа телефонной линии

«Ребенок в опасности»

для незамедлительного реагирования на обращения граждан о
совершенном или готовящемся преступлении в отношении
несовершеннолетнего

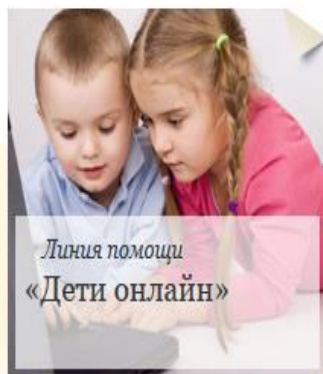
8 (800) 200-19-10

Горячая линия Дети России Онлайн 8 800 25 000 15



Дети России **Онлайн**

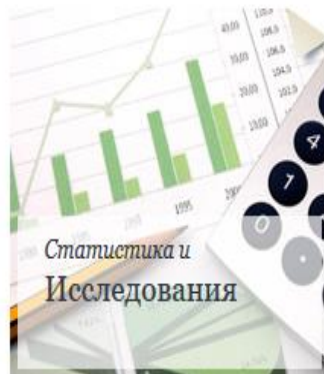
Сделаем интернет безопаснее вместе



Линия помощи
«Дети онлайн»



Журнал
«Дети в информа-
ционном обществе»



Статистика и
Исследования



Образовательные
проекты



Горячая линия
8 800 25 000 15

Звонки по России бесплатны



Напиши письмо на Линию
помощи или  Пообщайся в
чате



Посмотрите видео

Узнайте больше о Линии
помощи

**Анонимно, бесплатно,
конфиденциально с
9.00 до 18.00 по рабочим
дням, время
московское,
www.detionline.com**

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

www.roditel.educom.ru

Председатель: Мясникова Людмила Александровна

myasnikovalala@mos.ru mjasnikowana@yandex.ru

Заместитель председателя: Галузина Ольга Алексеевна

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

Контакты для обращения:

+7 (963) 670 – 34 – 90 nebudzavisim@mail.ru



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ