

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АМУРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ  
ОБРАЗОВАНИЯ»

*Кафедра естественно-географического образования, физической культуры,  
ОБЖ и экологии человека*

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И  
БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ АМУРСКОЙ  
ОБЛАСТИ**

**Благовещенск, 2021 год**

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ ДЕТЕЙ НА УЛИЦАХ И ДОРОГАХ.....	5
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ ДЕТЕЙ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ В ОСЕННЕ-ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД.....	10
2.1 Рекомендации по профилактике несчастных случаев на водных объектах.....	10
2.2 Содержание деятельности при изучении правил поведения на воде в осенне-зимне-весенний период.....	12
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОБЛЮДЕНИЮ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА.....	17
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ.....	22
3.1 Психологическая безопасность образовательной среды.....	22
3.2 Действия в ситуациях психологической травмы у детей.....	24
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ.....	26
5. АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГА В ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА.....	32
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	35

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время одной из основных задач системы образования является сохранение здоровья детей и формирование у них культуры безопасного, ответственного поведения в отношении своей жизни и здоровья. В основу культуры здорового и безопасного образа жизни и поведения входят: знания и навыки безопасного поведения в различных опасных и чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера, соблюдение правил дорожного движения и пожарной безопасности, знание и соблюдение правил личной гигиены и норм здорового образа жизни.

В широком понимании формирование культуры безопасного поведения и образа жизни представляет собой готовность обучающихся к различным видам деятельности (познавательной, физической, коммуникативной) и выполнению ими различных социальных функций.

Ключевую роль в формировании опыта безопасного поведения играет система образования. Благодаря Федеральному государственному образовательному стандарту общего образования был введен термин «безопасный образ жизни». В ФГОС дано детальное описание интеграции безопасного образа жизни в процесс обучения: от выполнения правил до формирования установок и ценностей.

Отдельное внимание отводится безопасному образу жизни в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации», в котором отмечена необходимость формирования у учащихся общеобразовательных школ культуры здорового и безопасного образа жизни.

ФГОС основного общего образования регламентируют изучение предметных областей и учебных предметов, в том числе учебных предметов «Основы безопасности жизнедеятельности», «География», «Химия», «Биология», изучение которых на уровнях основного и среднего общего образования должно обеспечить формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания и необходимости защиты личности посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного, социального и природного характера, знание и умение соблюдать правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, оказывать первую помощь пострадавшим.

Для эффективного обучения детей безопасной жизнедеятельности необходимо, чтобы они успешно осваивали знания, вырабатывали умения и навыки, а также имели желание, интерес к обеспечению собственной безопасности и безопасности окружающих.

Основной целью является достижение такого уровня развития детей, их творческих сил и способностей, при которых они сумеют эффективно обеспечить безопасность жизнедеятельности и будут иметь к этому соответствующую мотивацию. Достижение поставленной цели можно осуществить путём решения следующих задач:

- формирование правильных, с точки зрения обеспечения безопасности жизнедеятельности, поведенческих мотивов;
- развитие качеств личности, направленных на обеспечение безопасного поведения в окружающем мире;
- развитие способностей принятия адекватных и безопасных решений в различных экстремальных и чрезвычайных ситуациях;
- привитие знаний, умений и навыков по снижению индивидуального и коллективного рисков;
- выработка морально-психологической устойчивости и социальной компетентности в быту и в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.

В условиях модернизации современного школьного образования и реализации Федеральных государственных образовательных стандартов, стало очевидно, что проблемы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся могут быть успешно решены только при условии повышения качества научно-методического сопровождения образовательного процесса; повышения компетентности каждого педагога, мотивированного, готового и способного к осуществлению педагогической деятельности.

Разработанные методические рекомендации призваны содействовать решению данной проблемы.

## 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ ДЕТЕЙ НА УЛИЦАХ И ДОРОГАХ

Одним из важных направлений деятельности педагога по формированию культуры безопасного образа жизни обучающихся является развитие у обучающихся компетенций безопасного поведения на улицах и дорогах, привитие обучающимся соблюдения правил дорожного движения (ПДД).

Под обеспечением безопасности дорожного движения (БДЖ) понимается деятельность, направленная на предупреждение причин возникновения дорожно-транспортных происшествий и снижение тяжести их последствий. БЖД достигается не только хорошим техническим состоянием дорог и транспортных средств, но и выполнением участниками дорожного движения соответствующих законодательных и нормативно-правовых актов. Участниками дорожного движения являются водители и пассажиры транспортных средств, а также пешеходы. Они обязаны выполнять требования Правил дорожного движения, сигналов светофоров, знаков, разметки, распоряжения регулировщиков и не должны причинять вреда и создавать опасность для движения.

Установлено, что наибольшее число травм дети младшего школьного возраста и подростки получают по дороге в школу или по возвращении из нее, а основную долю среди пострадавших составляют дети-пешеходы. Наиболее аварийным временем суток являются интервалы: 8-9 ч; 15-16 ч; 16-17 ч; 18-19 ч.

Психофизиологические и возрастные особенности поведения детей на дорогах – основная и главная причина.

Самыми распространенными причинами «детских» несчастных случаев являются:

- незнание ПДД и неумение прогнозировать дорожную обстановку,
- отсутствие навыков выполнения действий по безопасности движения и неосознанное подражание нарушающим ПДД взрослым, чаще всего родителям,
- потеря бдительности и недисциплинированность.

Однако причины детского травматизма объясняется не только возрастными особенностями детей, но и недостаточностью проводимой с ними разъяснительной работы в семье и школе.

Задачей педагогических работников и родителей (законных представителей) обучающихся является не только постоянное напоминание обучающимся об опасностях несоблюдения ПДД, но и разъяснение им причин возникновения аварийных ситуаций на дорогах и улицах, способов избегания этих опасностей и приемов действий в случае возникновения чрезвычайных ситуаций. Обучающийся должен уметь действовать так, чтобы исключить или избежать возможности их возникновения.

В рамках проведения профилактических мероприятий по вопросам

безопасного поведения обучающихся на дорогах и улицах, педагогам следует акцентировать внимание родителей (законных представителей) обучающихся на необходимость соблюдения взрослыми правил дорожного движения. По статистике примерно треть всех пострадавших в ДТП несовершеннолетних составляют пассажиры. Дети гибнут и получают ранения по вине взрослых, не обеспечивших их безопасность. Не лишним будет напоминание родителям, что перевозить ребенка в возрасте до 12 лет на переднем пассажирском сиденье автомобиля запрещено, что место рядом с водителем – самое уязвимое при аварии. Находясь на заднем сиденье, ребенок должен быть пристегнут ремнями безопасности. До 12-летнего возраста в интересах безопасности малыш должен находиться в специальном удерживающем автомобильном кресле и пр.

В процессе деятельности по изучению ПДД у обучающихся должны быть сформированы не только универсальные учебные действия (личностные, метапредметные, коммуникативные), но и умения предвидеть опасную ситуацию, обезопасить свою жизнь и предупредить об опасности своих друзей, а при необходимости – оказать первую помощь пострадавшим.

При организации профилактической работы по вопросам соблюдения ПДД следует повторить, либо ознакомить обучающихся с правилами перехода по пешеходному переходу на нерегулируемом и регулируемом перекрестках, правилами поведения при пользовании общественными видами транспорта, правилами безопасного вождения велосипеда или мопеда.

### **Правила перехода по пешеходному переходу на нерегулируемом перекрестке**

1. Остановись на краю тротуара, не наступая на поребрик, чтобы иметь возможность внимательно осмотреть проезжую часть.
2. Определи, в каких направлениях движутся транспортные средства. Не приближается ли транспорт, поворачивающий в сторону пешехода.
3. Пропусти весь приближающийся транспорт.
4. Убедившись, что поворачивающий транспорт пропускает пешеходов, можно начать переход.
5. Рассчитай время перехода так, чтобы пересечь проезжую часть за один приём.
6. Иди быстрым, но спокойным шагом, наблюдая за дорожной обстановкой слева.
7. Дойдя до середины, обязательно посмотри направо, если транспортных средств нет, можно закончить переход.
8. Идти по переходу надо, придерживаясь правой стороны, под прямым углом к тротуару.

### **Правила перехода дороги на регулируемом перекрестке**

1. Остановись на краю тротуара (не наступая на поребрик), чтобы внимательно осмотреть проезжую часть.
2. Дождись зелёного сигнала светофора.
3. Убедись, что все транспортные средства слева и справа остановились и пропускают пешеходов.
4. Обрати внимание на поворачивающий транспорт.
5. Переходи быстрым, но спокойным шагом.
6. Переходи под прямым углом к тротуару, а не наискосок.
7. Если жёлтый сигнал загорелся на второй половине пути, то надо закончить переход, внимательно наблюдая за транспортными средствами справа.

### **Основные правила безопасного поведения пассажиров при пользовании общественными видами транспорта**

1. Ожидать маршрутные транспортные средства следует только на остановках, обозначенных указателями.
2. Садиться в транспорт можно только после его полной остановки.
3. Не разрешается стоять на выступающих частях и подножках транспортных средств, прислоняться к дверям, отвлекать водителя разговорами во время движения.
4. Высаживаться из транспорта можно только после его полной остановки.
5. При движении не следует спать, по возможности нужно следить за ситуацией на дороге.
6. Если во время движения возникает опасность столкновения транспортного средства с другим объектом, надо принять устойчивое положение и крепко ухватиться руками за поручни (ремни).
7. Сидящему пассажиру следует упереться ногами в пол, а руками в переднее сиденье (панель) и наклонить голову вперёд.
8. При аварии троллейбуса или трамвая покидать их во избежание поражения электрическим током следует только прыжком.

### **Правила безопасного вождения велосипеда и мопеда**

1. Управлять велосипедом разрешается с 14 лет, мопедом – с 16 лет. На велосипедах и мопедах разрешается двигаться по крайней правой полосе в один ряд или по обочине. Колонны велосипедистов должны быть разделены на группы, не более 10 человек каждая. Расстояние между группами должно составлять 80-100 м.
2. Водителям велосипеда и мопеда запрещается:

- ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой;
- перевозить пассажиров, за исключением ребёнка до 7 лет на дополнительном сиденье с надёжными подножками;
- перевозить груз, мешающий управлению или выступающий по длине и ширине за габариты более чем на 0,5 м;
- при наличии велосипедной дорожки двигаться по дороге;
- разворачиваться и поворачивать налево на дорогах с трамвайным движением или имеющих более одной полосы движения в данном направлении;
- буксировать велосипеды и мопеды, а также велосипедами и мопедами, кроме специального прицепа.

3. На нерегулируемом пересечении велосипедной дорожки с дорогой (вне перекрестка) водители велосипедов и мопедов должны пропустить транспортные средства, движущиеся по этой дороге.

В каждой общеобразовательной организации при планировании работы по вопросам профилактики детского травматизма на улицах и дорогах целесообразно руководствоваться рекомендуемым перечнем мероприятий (табл. 1).

Таблица 1

**Рекомендуемые мероприятия в раздел «Профилактика несчастных случаев на улицах и дорогах» плана образовательной организации по профилактике детского травматизма**

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата	Ответственный
1.	Проведение методических объединений классных руководителей на тему «О мерах профилактики несчастных случаев на улицах и дорогах»	В течение года	Заместитель директора
2.	Проведение практических занятий с обучающимися по темам: «Правила дорожного движения», «Оказание первой помощи пострадавшим»	В течение года	Классные руководители, учитель ОБЖ
3.	Конкурс рисунков по профилактике детского травматизма на дорогах	Октябрь	Заместитель директора
4.	Просмотр видеоматериалов и презентаций на тему «Безопасность на дороге»	Сентябрь	Классные руководители
5.	Проведение родительских собраний на тему «Повышение ответственности родителей за безопасность пребывания детей на водоёмах»	Октябрь, декабрь, май	Заместитель директора, классные руководители
6.	Тематические беседы с обучающимися на темы: «Меры безопасности в транспорте», «Предупреждение несчастных случаев на	В течение года	Классные руководители, педагоги



	дорогах»		дополнительного образования
7.	Встречи с сотрудниками дорожно-патрульной службы ГИБДД, УМВД по правилам безопасного поведения на дорогах и улицах	В течение года	Заместитель директора

## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ В ОСЕННЕ-ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

### **2.1 Рекомендации по профилактике несчастных случаев на водных объектах**

Одним из важных направлений обучения является формирование культуры безопасного поведения обучающихся на воде в осенне-зимне-весенний период.

Установлено, что причинами смертности детей школьного возраста при несчастных случаях на воде, как правило, являются их безнадзорность во время пребывания на водных объектах в период становления и таяния ледяного покрова, неумение правильно вести себя, детская беспечность и самоуверенность, страх, несоблюдение правил безопасного поведения на воде, а также отсутствие опыта при оказании помощи людям, оказавшимся в воде.

Задачей педагогических работников и родителей (законных представителей) обучающихся является не только постоянное напоминание обучающимся об опасностях, таящихся на водных объектах, но и разъяснение им причин возникновения опасных факторов, способов избегания этих опасностей и приемов действий в случае возникновения чрезвычайных ситуаций. Обучающийся должен не запоминать перечень опасностей, а знать их причины и признаки, уметь действовать так, чтобы исключить или избежать возможности их возникновения.

Профилактика несчастных случаев на водоёмах при ледоставе, в зимний период и период весеннего таяния льда должна включать в себя не только разъяснения обучающимся правил безопасного поведения на воде, но и обучение их действиям по оказанию помощи терпящим бедствие на воде. Детей следует ознакомить с особенностями образования и свойствами ледяного покрова. Осенний лёд в период до наступления устойчивых морозов, непрочен. Утром, после ночных значительных понижений температуры воздуха, он способен выдерживать небольшую нагрузку, но днём, быстро нагреваясь от просачивающейся через него талой воды, становится пористым и непрочным, хотя сохраняет достаточную толщину.

Водоёмы замерзают неравномерно: сначала образуется ледяная корка у берега, на мелководье, в защищенных от ветра заливах, а затем уже распространяется на весь водоем. На одном и том же водоёме можно встретить чередование льдов, которые при одинаковой толщине обладают различной прочностью и грузоподъемностью.

На озерах, прудах, а также на водоёмах со стоячей водой лёд появляется раньше, чем на реках, где течение задерживает образование льда.

Следует обратить особое внимание обучающихся на то, что основным условием безопасного пребывания на льду является соответствие толщины льда прилагаемой нагрузке. При этом безопасная толщина льда составляет:

- для одного человека – не менее 7 см;
- для сооружения катка – 12 см и более;
- для сооружения пешей переправы – 15 см и более;
- для организации массовых спортивных и праздничных мероприятий – 25 см и более.

При визуальной оценке прочности льда следует учитывать следующее: самым прочным считается лёд голубого цвета; прочность белого льда в два раза меньше; лёд серый и матово-белый или с жёлтоватым оттенком не надежен. На открытом бесснежном пространстве лёд всегда толще; лёд молочно-мутный, серый, обычно ноздреватый и пористый обрушивается без предупреждающего потрескивания. Следует иметь в виду, что снег, выпавший на только что образовавшийся лёд, маскирует полыньи и замедляет рост ледяного покрова. Вместе с тем, только специалист может объективно оценить состояние льда.

В рамках проведения профилактических мероприятий по вопросам безопасного поведения детей на водных объектах в осенне-зимне-весенний период педагогам следует обратить внимание обучающихся и их родителей (законных представителей) на необходимость знать опасные места на водоёмах, где лёд всегда более тонок: на течении, особенно быстром; на глубоких и открытых для ветра местах, над тенистым и торфяным дном, у болотистых берегов, в местах выхода подводных ключей, под мостами, в узких протоках, вблизи мест сброса в водоемы теплых и горячих вод промышленных и коммунальных предприятий, в местах, где растёт камыш, тростник и другие водные растения, в нижнем бьефе плотины, где даже в сильные морозы кратковременные попуски воды из водохранилища способны источить лёд и образовать в нём опасные промоины.

Особую осторожность нужно проявлять, когда лёд покроется толстым слоем снега, перекрыв доступ холодного воздуха к поверхности льда. Готовить и пользоваться площадками для катания на коньках, устраиваемыми на водоёмах, разрешается только после тщательной проверки прочности льда.

## **2.2 Содержание деятельности при изучении правил поведения на воде в осенне-зимне-весенний период**

Основной задачей педагогического сообщества является помочь обучающемуся в освоении способов деятельности, которые окажутся необходимыми ему в сложных жизненных ситуациях. Для этого необходимо в процессе изучения правил поведения на льду:

- учитывать возрастные особенности детей и характер водных объектов конкретной местности;
- предусмотреть деятельность по пропаганде безопасного поведения на воде в осенне-зимне-весенний период;
- организовать совместную творческую деятельность, позволяющую расширить базовый уровень знаний и умений безопасного поведения на воде и оказания помощи пострадавшим;
- организовать совместную деятельность образовательной организации и органов исполнительной власти, координирующих работу на водных объектах населённого пункта по формированию безопасного поведения на водных объектах, в том числе и в осенне-зимне-весенний период;
- осуществлять тесное взаимодействие педагогов с родительской общественностью по вопросам безопасного поведения на воде в осенне-зимне-весенний период.

В процессе деятельности по изучению правил поведения на воде в осенне-зимне-весенний период у обучающихся должны быть сформированы не только универсальные учебные действия (личностные, метапредметные, коммуникативные), но и умения предвидеть опасную ситуацию на воде, обезопасить свою жизнь и предупредить об опасности своих друзей, а при необходимости – оказать помощь пострадавшим.

При организации профилактической работы по вопросам безопасного пребывания на водоемах в зимний период следует ознакомить обучающихся с правилами поведения на водоемах в осенне-зимне-весенний период, со способами оказания помощи человеку, провалившемуся под лёд подручными средствами.

### **Правила поведения на водоемах в осенне-зимне-весенний период**

1. Первый выход на ледяной покров водоёма разрешается только в присутствии взрослых, предварительно проверивших толщину и прочность льда и определивших места выхода на лёд.

2. Переходить водоём по льду следует только по оборудованным переправам. Если таких переправ нет, то переходить водоём по льду можно только в сопровождении взрослых. Взрослым, прежде чем двигаться по льду, надо убедиться в его прочности. Прочность льда рекомендуется проверять пешней. Если после первого удара лёд пробивается и на нем появляется вода, нужно немедленно остановиться и вернуться обратно по следам. Первые шаги на обратном пути надо делать, не отрывая подошвы ото льда.

3. Категорически запрещается проверять прочность льда ударом ноги!

4. Во всех случаях прежде, чем сойти с берега на лёд, необходимо внимательно осмотреться, наметить маршрут движения, выбирая безопасные места. Лучше всего идти по проложенной тропе. Опасно выходить на лёд при оттепели. Не следует спускаться на лёд в незнакомых местах, особенно с обрывов.

5. По возможности надо избегать движения по льду. При необходимости движения по льду следует быть осторожным, внимательно следить за поверхностью льда, обходить опасные и подозрительные места. Следует остерегаться площадок, покрытых толстым слоем снега: под снегом лёд всегда тоньше, чем на открытом месте.

6. Особенно осторожным нужно быть в местах быстрого течения реки, вблизи выступающих на поверхность кустов, где ручьи впадают в водоёмы, выходят родники, вливаются теплые сточные воды промышленных предприятий, где ведется заготовка льда и т.п.

7. При групповом переходе по льду надо двигаться на расстоянии 5-6 метров друг от друга, внимательно следя за идущим впереди.

8. При перевозке грузов, их следует класть на сани или брусья с большой площадью опоры.

9. Кататься на коньках разрешается только на специально оборудованных катках. Если каток устраивается на водоёме, то катание разрешается лишь после тщательной проверки прочности льда (толщина льда должна быть не менее 12 см). Массовое катание разрешается при толщине льда не менее 25 см.

10. Запрещается ходить и кататься на льду в ночное время, за исключением специально оборудованных мест.

11. При переходе водоёма на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжней. Если приходится идти по целине, то для обеспечения безопасности крепления лыж следует отстегнуть, чтобы при необходимости можно было быстро освободиться от лыж. Палки надо держать в руках, петли с кистей рук снять, рюкзак держать на одном плече. Расстояние между лыжниками должно быть 5-6 м. Во время движения по льду лыжник, идущий

первым, ударами палок по льду определяет его прочность, следит за характером льда.

12. В случае провала льда под ногами надо действовать быстро и решительно: широко расставив руки, удержаться на поверхности льда, без резких движений стараться выползти на твердый лёд, а затем, лежа на спине или на груди, продвинуться в сторону, начала движения, одновременно призывая на помощь.

Самое главное: дети должны усвоить, что выходить на лёд можно только после того, как его обследуют взрослые, а взрослые должны знать, что нельзя оставлять детей без контроля вблизи водных объектов.

### **Способы оказания помощи подручными средствами**

При обучении детей способам оказания помощи провалившемуся под лёд, следует обратить внимание на то, что в первую очередь надо позаботиться о собственной безопасности. Ведь при необдуманных, импульсивных действиях, кроме пострадавшего в воде могут оказаться и пытающиеся его спасти товарищи. Опасно приближаться близко к провалившемуся под лёд.

В первую очередь надо постараться привлечь внимание взрослых, позвать их на помощь. К пострадавшему следует приближаться лежа, с раскинутыми в сторону руками и ногами. Если помощь оказывают два-три человека, то они ложатся на лёд и цепочкой продвигаются к пострадавшему, удерживая друг друга за ноги. Первый из них подаёт пострадавшему лыжные палки, шарф, одежду и т.д. Деревянные предметы (лестницы, жерди, доски и др.) необходимо толкать по льду осторожно, чтобы не ударить пострадавшего. Спасатели при этом должны обезопасить и себя. Продвигаясь к пострадавшему, следует ложиться на доску, лыжи и другие предметы, страховаться веревкой, привязанной к опоре на берегу.

Ситуация, когда человек провалился под лёд, требует от спасателя соблюдения особых правил предосторожности. Для приближения к тонущему нужно ползти по льду на груди, широко расставляя руки и ноги. Если есть возможность, – использовать для увеличения площади опоры доски, жерди, лыжи, фанеру, лестницы и т.п. Опасно приближаться к самому пролому, так как у кромки лёд особенно хрупок и может обломиться под тяжестью тела спасателя. Лучше, не подползая к полынье или пролому слишком близко, бросить тонущему веревку, связанные ремни или протянуть шест, за который он может ухватиться.

Провалившемуся под лёд следует широко раскинуть руки, навалиться грудью или спиной на лёд и постараться вылезти на него самостоятельно, звать при этом на помощь.

После извлечения пострадавшего, следует принять меры к согреванию и предупреждению простудных заболеваний, как у пострадавшего, так и у спасателя. Для этого пострадавшего и спасателя необходимо доставить в теплое помещение, снять мокрую одежду, растереть тело, надеть сухое белье. Быстрейшему согреванию способствуют горячие напитки.

В процессе изучения правил необходимо акцентировать внимание на состоянии ледяного покрова на водоемах, способах передвижения по льду, особенностях катания на коньках по льду, а также на порядок действий при возникновении несчастного случая.

В рамках родительских собраний следует ознакомить родителей (законных представителей) с памяткой по вопросам организации работы с детьми по профилактике несчастных случаев на водных объектах.

### **Памятка родителям (законным представителям) обучающихся**

1. Не допускайте детей на лёд водоёмов (на рыбалку, катание на коньках) без присмотра!

2. Покажите ребёнку потенциально опасные места близлежащих водоемов. Расскажите ему о том, что особенно опасным является лёд, покрытый толстым слоем снега (в таких местах вода замерзает намного медленнее).

3. Обратите внимание детей на то, что места на льду, где видны трещины и лунки, очень опасны: при наступлении на эти места ногой, лёд может сразу треснуть.

4. Объясните детям, что если под ногами затрещал лёд, и стала образовываться трещина, ни в коем случае нельзя впадать в панику и бежать от опасности, необходимо лечь на лёд и аккуратно перекатиться в безопасное место.

В каждой общеобразовательной организации при планировании профилактической работы по вопросам профилактики детского травматизма и обеспечения безопасного пребывания детей на водных объектах целесообразно руководствоваться рекомендуемым перечнем мероприятий (табл. 2).

Таблица 2

### **Рекомендуемые мероприятия в раздел «Профилактика несчастных случаев на водных объектах» плана образовательной организации по профилактике детского травматизма**

№	Наименование мероприятия	Дата	Ответственный
---	--------------------------	------	---------------

п\п			
1.	Проведение методических объединений классных руководителей на тему «О мерах профилактики несчастных случаев на водных объектах»	Ноябрь, март	Заместитель директора
2.	Инструктажи по безопасному поведению обучающихся на водоемах в осенне-зимне-весенний периоды	Ноябрь-март	Классные руководители
3.	Проведение практических занятий с обучающимися по темам: «Правила поведения на воде», «Оказание первой помощи пострадавшим», «Правила безопасного пребывания на льду в зимний период»	В течение года	Классные руководители, учитель ОБЖ
4.	Конкурс рисунков по профилактике детского травматизма на водных объектах	Октябрь-март	Заместитель директора
5.	Учёт умеющих (не умеющих) плавать	В течение года	Учитель физической культуры
6.	Просмотр видеоматериалов и презентаций на тему «Безопасность на воде»	Апрель	Классные руководители
7.	Оформление информационного стенда «Безопасность на воде»	Декабрь	Заместитель директора
8.	Проведение родительских собраний на тему «Повышение ответственности родителей за безопасность пребывания детей на водоёмах»	Октябрь, декабрь, май	Заместитель директора, классные руководители
9.	Изучение правил самоспасания, спасания и оказания первой помощи пострадавшим в воде	Ноябрь-март	Учителя физической культуры и ОБЖ
10.	Выпуск информационных материалов (памяток и листовок) «Внимание: вода!», «Приёмы оказания первой помощи при несчастных случаях на воде»	Ноябрь	Классные руководители
11.	Тематические беседы с обучающимися на темы: «Меры безопасности на льду осенью», «Предупреждение несчастных случаев на воде в разное время года», «Оказание первой помощи», «Осторожно: тонкий лёд!», «Не шути с водой – она не для шуток создана!», «Не зная броду, не лезь в воду!»	В течение года	Классные руководители, педагоги дополнительного образования
12.	Встречи с сотрудниками МЧС по правилам безопасного поведения на воде	В течение года	Заместитель директора



### **3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОБЛЮДЕНИЮ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА**

Каждому региону мира свойственны свои климатогеографические особенности, следовательно, и чрезвычайные ситуации, которые могут возникнуть в той или иной местности имеют свою специфику.

В Амурской области к чрезвычайным ситуациям природного характера (далее – ЧС) относятся: наводнения, оползни, сели, сход лавин, землетрясения, провалы, пожары, бури, штормовой ветер, смерчи, сильные морозы, метель и пр.

При возникновении ЧС природного характера в сложившейся обстановке необходимо действовать уверенно, не паниковать, не допускать излишней спешки и суеты.

Задача педагогов и родителей максимально подробно и понятно донести до ребенка его основные действия в том или ином случае, а так же совершенствовать навыки безопасного поведения и действий в случае возникновения ЧС природного характера. Выживание зависит от качества сформированных навыков и умений, следовательно, главная задача заключается в том, чтобы приобретенные знания укрепились на всю жизнь.

Становится понятным целесообразность внедрения практического метода обучения и моделирования ситуаций, в том числе через игровой метод. Следует помнить, что все темы ЧС обязаны исследоваться в настоящих условиях, а не в классе за партой; по-другому они утрачивают собственную практическую значимость и навыки не формируются.

Необходимо скорректировать рабочую программу для проведения практических занятий осенью или весной на природе, а теоретические занятия осваивать с обучающимися зимой в классе. Однако часть занятий возможна и в холодный период (сооружение жилья из снега и разведение костра в условиях снегопада; ориентирование на школьном дворе, либо в коридорах школы). При проведении практических занятий в настоящих условиях формируется осознание значения теоретических знаний, т.е. складывается аксиологическая составляющая обучения. Процесс формирования безопасного поведения в этом случае станет иметь надлежащую структуру: теория (что делать?) + практика (как делать?) + значение (для чего это нужно?). Когда учащийся понимает, что от его поступков зависит жизнеспособность группы или же его личная, он начинает мыслить о последствиях, дает прогноз ситуации, а значит, строит свое поведение этим образом, чтобы минимизировать отрицательные моменты.

Организация таких занятий всегда трудозатратный и накладный процесс, но от этого зависит степень формирования безопасного поведения.

Многие темы можно изучать как параллельные с предметом ОБЖ и другими школьными предметами, проводя встроенные уроки, либо поочередно. Например, в ходе освоения темы «Ориентирование» по географии, у обучающихся складываются познания и умения работы с разномасштабными картами, компасами, формируются навыки ориентирования на местности. Обучающиеся создают игры, памятки правил поведения в условиях ЧС, где могут сами разработать свои варианты поведения населения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного характера в своей местности.

Основной задачей педагогического сообщества является помочь обучающемуся в освоении способов деятельности, которые окажутся необходимыми ему в условиях ЧС природного характера. Для этого необходимо у обучающихся сформировать личную готовность действий в условиях ЧС. В процессе изучения правил поведения в условиях ЧС необходимо:

- учитывать возрастные особенности детей и характер ЧС;
- организовать совместную творческую деятельность, позволяющую расширить базовый уровень знаний и умений безопасного поведения в условиях ЧС;
- организовать совместную деятельность образовательной организации с привлечением сотрудников МЧС по формированию навыков поведения в условиях ЧС;
- осуществлять тесное взаимодействие педагогов с родительской общественностью по вопросам поведения взрослых и детей в условиях ЧС.

В процессе деятельности по изучению правил поведения в условиях ЧС у обучающихся должны быть сформированы не только универсальные учебные действия (личностные, метапредметные, коммуникативные), но и умения предвидеть опасную ситуацию, обезопасить свою жизнь и предупредить об опасности своих друзей, а при необходимости – оказать помощь пострадавшим.

При организации профилактической работы по вопросам поведения в условиях ЧС следует ознакомить обучающихся и их родителей (законных представителей) с правилами поведения в период стихийного бедствия, а также с конкретными действиями обучающихся и родителей в условиях того или иного природного бедствия.

## **Правила поведения в период стихийного бедствия**

1. Начните готовиться прямо сейчас. Лучшая подготовка к бедствию – знать, что предпринять. Соберите всех (класс, семью) и обсудите, как подготовиться к бедствию.

2. Разработайте план эвакуации, нарисуйте схему выхода из помещения, пройдите по этому пути (заостряя внимание на важных объектах).

4. Знайте, откуда может грозить опасность: проанализируйте, какие природные и техногенные катастрофы могут произойти в вашем регионе.

5. Обезопасьте свой дом! Подумайте, что может представлять опасность в доме и исправьте это.

6. Приготовьте аварийный комплект, который должен включать всё необходимое для вас на трёхдневный срок (фонарь, батарейки, аптечку первой помощи, спички, деньги, документы, пищу и воду, одежду и обувь, одеяла, лекарства, посуду). Каждый должен знать, где хранится аварийный комплект.

7. Слушайте сообщения местных властей и СМС-оповещения от МЧС. Оповестите службу спасения о происшествии, сообщите свое местонахождение. Заберите документы и деньги, постарайтесь обеспечить себя водой и едой на время ожидания спасателей.

## **Правила поведения в период наводнения**

1. Помните, что наводнения обычно происходят вблизи озёр и рек. В определённых районах наводнения можно предсказать и прогнозировать.

2. Во время наводнения необходимо отключить электричество, погасить печи, перекрыть газовый кран.

3. Помните, что при изменении цвета, вкуса и запаха водопроводную воду использовать нельзя.

4. Перенесите мебель, электрические приборы и прочее имущество на верхние этажи.

5. Если вы оказались в воде, не плывите против течения, примите сидячее положение, выставите ноги по течению, чтобы оттолкнуть ими любой предмет на вашем пути; постарайтесь добраться до высокого места или здания и выбраться из воды; пытайтесь ухватиться за любой плавающий предмет; не хватайтесь за борт перегруженной лодки.

## **Правила поведения во время землетрясения**

1. В случае оповещения об угрозе землетрясения или появления признаков его необходимо действовать быстро, но спокойно, уверенно и без паники.

2. При заблаговременном оповещении об угрозе землетрясения, прежде чем покинуть помещение (дом, квартиру), взрослым необходимо выключить нагревательные приборы и газ, если топились печь – затушить её; затем нужно одеть детей, стариков и одеться самим, взять необходимые вещи, небольшой запас продуктов питания, медикаменты, документы и выйти на улицу.

3. На улице следует как можно быстрее отойти от зданий и сооружений в направлении широких улиц, площадей, скверов, спортивных площадок, строго соблюдая установленный общественный порядок.

4. Если землетрясение началось неожиданно, когда собрался и выйти из помещения не представляется возможным, необходимо занять место (встать) в дверном или оконном проёме и как только стихнут первые толчки землетрясения, следует быстро покинуть помещение.

5. При нахождении во время землетрясения вне квартиры (дома) или места учёбы, например в магазине, театре или просто на улице, не следует спешить домой, надо спокойно выслушать указание соответствующих должностных лиц по действиям в создавшейся ситуации и поступать в соответствии с их указанием.

6. В случае нахождения в общественном транспорте нельзя покидать его на ходу, нужно дождаться полной остановки транспорта и выходить из него спокойно, пропуская вперед маленьких детей, инвалидов и престарелых.

### **Правила поведения при селевых потоках и оползнях**

1. В селеопасных районах прямыми признаками возможного возникновения селевых потоков являются чрезмерные (ливневые) атмосферные осадки (селевые потоки в результате ливневых осадков обычно формируются после засухи), быстрое таяние снегов и ледников в горах, переполнение горных озёр и водоёмов, нарушения в естественном стоке вод горных рек и ручьев с изменением русел и образованием запруд. Косвенными признаками возможного селя являются повышенная эрозия почв, уничтожение травяного покрова и лесонасаждений на склонах гор.

2. В случае оповещения населения о приближающемся селевом потоке или начавшемся оползне, а также при первых признаках их проявления нужно спокойно, но как можно быстрее покинуть помещение, предупредить об опасности окружающих и выйти в безопасное место.

3. Взрослым, покидая помещения, следует затушить печи, перекрыть газовые краны и выключить свет и электроприборы (это поможет предотвратить возникновение пожаров).

4. В случае захвата кого-либо движущимся потоком селя нужно оказать пострадавшему помощь всеми имеющимися средствами. Такими средствами могут быть шесты, канаты или веревки, подаваемые спасаемым. Выводить спасаемых из потока нужно по направлению потока с постепенным приближением к его краю.

## **Правила поведения при бурях и сильных ветрах**

1. Узнав о приближении бури, плотно закройте и укрепите все двери и окна. На стёкла наклейте крест-накрест полоски пластыря.
2. Приготовьте свечи, отключите электроприборы и внешнюю телеантенну.
3. Если приближается ураган, постарайтесь держаться подальше от берега реки, озера и низин: вас там могут настигнуть поднятые ураганом волны.
4. Если ураган застиг вас на возвышенном и открытом месте, ползите в сторону какого-нибудь укрытия (к скалам, к лесозащитной полосе), которое могло бы погасить силу ветра, но берегитесь падающих сучьев и веток, тем более деревьев.

## **Правила поведения при лесных пожарах**

1. Если пожар только начинает разгораться при вас, попытайтесь сбить пламя ветками, одеждой, любым подручным материалом.
2. Двигайтесь от края к центру горящего места, так, чтобы ветер дул вам в спину, подгребайте за собой угли.
3. Если поймёте, что вам с пожаром не справиться, отступите и бегите за помощью. При этом двигайтесь в подветренную сторону, чтобы не оказаться в кольце огня. Помните, что лесные пожары распространяются с огромной скоростью и легко переходят через широкие реки, озёра, дороги.
4. Уходить от огня следует по диагонали с его дороги в направлении реки или дороги. Относительно безопасными местами являются также вспаханное поле, большой пустырь или каменистая гряда. Следует избегать бурелома: сухие деревья, листья и трава вспыхивают моментально.
5. В мягкой земле можно вырыть яму и укрыться в ней, закрывшись курткой или одеялом, чтобы защититься от жара.
6. Когда фронт огня пройдёт, идите в том направлении, где огонь уже потух.

## 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

### 4.1 Психологическая безопасность образовательной среды

Под психологической безопасностью образовательной среды понимают процесс обеспечения сохранения и развития психических функций, личностного роста и социализации включенных в неё участников, максимальную реализацию их способностей во взаимодействии и неразрывной связи с образовательной средой.

Важнейшими системообразующими факторами в системе «человек-образовательная среда» являются такие способности как, целеполагание, саморегуляция, рефлексия. Развитие этих способностей у участников образовательных отношений имеет ключевое значение в достижении безопасности образовательной среды.

Выделяют 4 критерия психологической безопасности образовательной среды:

- защищённость от психологического насилия во взаимодействии для всех участников образовательной среды, убежденность в том, что пребывание в такой образовательной среде безопасно;

- отношение к образовательной среде как важной, значимой; желание принадлежать к её участникам, ориентироваться в своей деятельности и поведении на коллективные цели, мнения и ценности;

- уровень удовлетворенности основными характеристиками процесса взаимодействия участников образовательных отношений; удовлетворенность основных потребностей в лично-доверительном общении;

- эффективность деятельности службы сопровождения в системе образования.

При несоблюдении вышеперечисленных критериев возникают соответствующие риски и угрозы психологической безопасности образовательной среды.

Так, например, затяжной хронический кризис несет в себе угрозу социальной дезадаптации, суицида, нервно-психического или психосоматического страдания. Кризисные ситуации могут быть обусловлены изменениями в естественном жизненном цикле или травмирующими событиями жизни.

Обеспечение безопасности образовательной среды в кризисных ситуациях включает профилактические меры, непосредственное действие в чрезвычайной ситуации и послекризисные меры.

Весьма важной является подготовка учителей и персонала, вовлечение других служб: полиции, медицинских работников, службы социальной поддержки, определение регулярности встреч антикризисных бригад, действующих в образовательных организациях, и местного (территориального)

антикризисного подразделения, выявление и обсуждение потенциально опасных ситуаций, а также учащихся с эмоциональными и поведенческими проблемами.

Необходимо создавать доброжелательный климат в школе как на уровне социальной, так и физической среды. Социальная среда включает общепринятые нормы и правила, выработанные в ученическом, родительском и педагогическом коллективах, физическая среда предполагает организацию материально-технического пространства и сложившийся режим работы.

Создание безопасной школы предполагает работу с учащимися группы риска, которые могут проявлять агрессивное поведение, склонность к суицидальному поведению, химическую зависимость. Большая роль в выявлении и поддержке подростков группы риска принадлежит школьному психологу, имеющему возможность своевременной диагностики и наделенному полномочиями консультирования, к которому родители могут обратиться за помощью.

Необходимо обращать особое внимание на ранние признаки академических и поведенческих трудностей ребенка: низкая школьная успеваемость, отсутствие интересов, чрезмерная изоляция, одиночество, выраженная агрессивность в рисунках и сочинениях, неконтролируемые вспышки гнева, дисциплинарные проблемы, нетерпимость к различиям, употребление наркотиков и алкоголя, связи с бандами, угрозы насилия. Эти и другие особенности поведения учащегося могут быть знаком того, что требуется помощь выхода из сложной ситуации.

Для преодоления трудной жизненной ситуации, в которую попал ребенок, школа разрабатывает схему вмешательства. Незамедлительное вмешательство требуется при таких обстоятельствах, когда обучающийся представляет подробный план (время, место, способ) нанесения повреждений себе или другим, особенно в случае уже имеющейся истории агрессивного поведения или попыток осуществления угроз в прошлом; у обучающегося есть оружие, и он угрожает применить его.

Одним из видов трудной жизненной ситуации является суицидальное поведение детей и подростков. Суицидальное поведение у подростков и молодежи должно быть понято только как многофакторное явление, в котором необходимо учитывать индивидуальный, семейный, социальный, экономический и культурный контексты.

Профилактика суицидального поведения решает различные задачи: контроль и ограничение доступа к различным средствам аутоагрессии, контроль факторов и групп риска, оказание медико-психологической помощи конкретной личности. Предотвращение суицидального поведения осуществляется преимущественно в форме обучения распознаванию суицидальных проявлений и оказанию своевременной помощи близким людям.

Что делать, когда учащийся угрожает кончить жизнь самоубийством? Главная цель – предотвратить суицид. Оценку риска самоубийства можно классифицировать как крайнюю (учащийся имеет средство совершения

самоубийства, выработан четкий план), серьезную (есть план, но нет орудия осуществления) и умеренную (вербализация намерения, но нет плана и орудий). В качестве поведенческих настораживающих признаков психологи отмечают депрессивное настроение, изменение аппетита, поведения, школьной успеваемости, безнадежность, беспомощность, инертность, потеря интереса к тому, что раньше увлекало, изоляция.

После угрозы, попытки или совершения самоубийства необходимы адекватные и своевременные действия для снижения последствий и уменьшения вероятности дальнейших случаев. Сюда входит оповещение, возможность проконсультироваться с психологом, внимание к эмоциональному климату в школе и его изменению.

Важными превентивными средствами выступают также телефоны экстренной психологической помощи, телефон доверия, кризисное консультирование.

#### **4.2 Действия в ситуациях психологической травмы у детей**

Детям младшего школьного возраста особенно тяжело справиться с изменением и утратой. К тому же у них еще нет собственных навыков совладания с ситуацией, поэтому они практически полностью зависят от взрослого. После травматического события могут наблюдаться регрессия на более ранние поведенческие стадии, изменения режима питания и сна, необъяснимые боли, непослушание, гиперактивность, речевые нарушения, агрессия, отстранение. Ребенок может снова и снова, преувеличивая, рассказывать о травматическом событии. К другим типичным для этого возраста реакциям относятся беспричинный плач, неподвижность и/или гиперкинез.

В возрасте от 6 до 11 лет можно наблюдать сходные типы реакций. В дополнение могут проявиться страх школы, замкнутость, трудности концентрации, жалобы на плохое самочувствие и боли, разрыв с прежними друзьями и другие поведенческие проблемы.

В подростковом возрасте повышается риск обращения к неадаптивным формам совладания со стрессовой ситуацией: алкоголю, наркотикам. Переживания беспомощности и нестабильности мира могут быть очень болезненны в этом возрасте: эмоциональное оцепенение, проблемы в общении со сверстниками, депрессия, антисоциальное поведение, проблемы в обучении, суицидальные мысли, избегание каких либо напоминаний о травматическом событии.

Как реагировать на подобные проявления ребенка? Уважайте потребность побыть одному в случае, если ребенок уединяется и не хочет общаться; если он не может усидеть на месте, дайте ему возможность подвигаться; когда ребенок не может совладать со своими эмоциями, помогите ему выразить свои чувства, разобраться в них; в случае потери контроля над поведением введите ясные и четкие ограничения, вместе с тем дайте ребенку возможность овладеть



позитивными формами разрешения ситуации.

Создание как можно более безопасной атмосферы, работа с переживаниями, помощь в выражении эмоций, понимании, что все чувства имеют права на существование и нормальны в столь тяжелой ситуации, в том числе и вина, боль, которую они чувствуют, и одиночество, и страх; прояснение ложных трактовок, которые могут вести к неадекватному восприятию события; пересмотр приоритетов, переоценка ценностей (чему можно научиться в этой ситуации, что действительно важно в жизни) могут помочь справиться с ситуацией, особенно когда ребенок видит, как можно выразить страх, горе и переключиться на продуктивную деятельность на примере взрослого. Обсуждение не то же самое, что событие. Дети часто полагают, что, думая о чем-то, говоря о чем-то, можно вызвать само это событие. Да и взрослые, иногда рассказывая о катастрофе, переживают ее заново, чувствуют ее свершающейся снова и снова, даже понимая умом, что это не так.

Спрашивайте, что больше всего беспокоит ребенка, отслеживайте изменения в его поведении и эмоциональном состоянии, не бойтесь сказать ребенку, что вы не знаете, что будет дальше. Используйте релаксационные техники, техники аутотренинга. Следует помнить об эффективности активного слушания: пытайтесь в первую очередь понять, а не быть понятыми. Часто важнее ваше слушание ребенка, эмпатическое и терпеливое, ваше участие. Бывает, что ребенок не решается начать разговор. Если это так, можно попытаться спросить его, как он думает, чувствует, что думают другие ребята о происшедшем. Ребенку может оказаться легче сначала рассказать, что произошло, что он слышал, видел, ощущал, прежде чем поведать о своих чувствах. Иногда ребенок будет пытаться рассказать эту историю снова и снова. Помните, что пересказ – это часть процесса исцеления.

#### **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

Дети и подростки – активные пользователи интернета как в мире, так в Российской Федерации. Доступ несовершеннолетних к сайтам в сети «Интернет» дает им возможность изучать образовательный контент, общаться с ровесниками, самостоятельно обучаться, принимать участие в конкурсах и олимпиадах и использовать сеть «Интернет» в качестве источника для собственного развития. В современной школе информация – это один из главных компонентов учебного процесса. Кабинеты, оснащенные компьютерной техникой, и её качественное бесперебойное функционирование существенно определяет качество полученных знаний, способствует формированию профессиональных компетенций учащихся.

Однако использование интернета вместе с возможностями несет и риски, в том числе: издевательство незнакомцами в сети над ребенком, воровство его аккаунтов, денег и личных данных, втягивание в асоциальную деятельность (группы смерти, группы с рекламой наркотиков и пр.), а также усвоение информации, вредящей мировоззрению и психотическому состоянию ребенка.

По данным российского исследования только за последний год у 87% подростков-пользователей сети «Интернет» возникали различные проблемы, однако лишь 17% из них поделились проблемами со своими родителями.

Не менее актуальной является и проблема информационной безопасности образовательного учреждения. В связи с ростом количества угроз из Интернета, меняется нормативно-правовая база и методы обеспечения информационной безопасности учебного процесса.

Весьма важной проблемой в настоящее время является **кибербуллинг** (cyber-bullying) – форма подросткового виртуального террора, нападения с целью нанесения психологического вреда, которые осуществляются через электронную почту, сервисы мгновенных сообщений, в чатах, социальных сетях, на web-сайтах, а также посредством мобильной связи. Анонимность преследователей делает воздействие запугивания особенно сильным.

Отличие кибербуллинга от традиционного реального преследования обусловлены особенностями интернет-среды: анонимностью, возможностью фальсификации, наличием огромной аудитории, возможностью достать жертву в любом месте и в любое время.

Существуют разные типы кибербуллинга. Так, например, перепалки, или **флейминг** – обмен короткими эмоциональными репликами между двумя и более людьми при определенных условиях могут превратиться в

неравноправный психологический террор. Весьма широко распространены **нападки** – повторяющиеся оскорбительные сообщения, направленные на жертву (например, сотни sms на мобильный телефон, постоянные звонки). Нападки имеют место в чатах и форумах, в онлайн-играх эту технологию используют гриферы – игроки, целью которых является разрушение игрового опыта других участников. **Клевета** – распространение оскорбительной и неправдивой информации в виде текстовых сообщений, фото, песен, имеющих, в том числе сексуальный характер. Жертвами клеветы могут быть не только отдельные подростки, но и целые группы (порой случаются рассылки списков: «кто есть кто в школе», «кто с кем спит», создаются специальные «книги для критики» с шутками про одноклассников). Не редки в сети и случаи **самозванства**: преследователь позиционирует себя как жертву, используя ее пароль доступа к аккаунту в социальных сетях, либо создает свой аккаунт с аналогичным никнеймом и осуществляет от имени жертвы негативную коммуникацию. Выманивание конфиденциальной информации с целью передачи ее тем, кому она не предназначалась, носит название **надувательства**. К полному эмоциональному разрушению ребенка может привести исключение его из группы. **Онлайн-отчуждение** возможно в любых типах сред, где используется защита паролем, формируется список нежелательной почты или список друзей. Кибер-остракизм проявляется также в отсутствии ответа на мгновенные сообщения или электронные письма. Распространены в сети и случаи **киберпреследования** – скрытого выслеживания жертвы с целью организации нападения, избиения, изнасилования и т.д.

Следует отметить, что и педагоги и родители практически не задумываются об опасностях широкой кибер-практики детей и подростков, хотя о последствиях кибербуллинга приходится слышать часто: сообщения о травмах, нанесенных сверстниками, попытки суицидов и трагические смерти. Традиционное для бюрократической системы замалчивание проблемы, поиск ложных мишеней для обвинения и отсутствие адекватного реагирования на подобные случаи приводят к тому, что кибербуллинг остается невидимым, нанесенный им ущерб – нераспознанным, но вполне реальным, несмотря на виртуальность этой проблемы.

Задача педагогов, прежде всего, заключается в организации системной работы с обучающимися и их родителями (законными представителями) по профилактике кибербуллинга, а в случае если кибербуллинг имеет место – преодолению его последствий. Поведенческой стратегией предотвращения кибербуллинга в образовательном учреждении является привлечение персонала школы, обучающихся и их родителей к решению этой проблемы, повышение их осведомленности относительно ситуации кибербуллинга в школе.

Профилактическая работа предполагает изменение социальной, семейной, личностной ситуации обучающегося путем применения специальных педагогических и воспитательных мер, направленных на то, чтобы помочь ребенку совладать со стрессовой ситуацией и агрессией.

Обеспечить профилактику интернет-зависимости учащихся классным руководителям следует через вовлечение детей в различные внеклассные мероприятия в реальной жизни (посещение театров, музеев, участие в играх, соревнованиях), чтобы показать, что реальная жизнь намного интереснее виртуальной. Периодически совместно с учащимися необходимо анализировать их занятость и организацию досуга, целесообразность и необходимость использования ими ресурсов сети для учебы и отдыха с целью профилактики интернет-зависимости. В случае возникновения проблем, связанных с интернет-зависимостью, классному руководителю следует своевременно довести информацию до сведения родителей, привлечь к работе с обучающимися и их родителями психолога, социального педагога.

Важным аспектом профилактической работы является и проведение внеклассных мероприятий, на которых необходимо информировать обучающихся о интернет-зависимости, ее признаках, способах преодоления, объяснять учащимся правила поведения в сети «Интернет», рассказывать о мерах ответственности за нарушение правил поведения в сети. Важно научить обучающихся внимательно относиться к информации, получаемой из Интернета, формировать у них представление о достоверной и недостоверной информации. Педагогу следует не только проявлять интерес к «виртуальной» жизни своих учеников, но и быть примером для них, самому соблюдать законодательство в области защиты персональных данных и информационной безопасности, разумно использовать в своей жизни возможности Интернета и мобильных сетей.

Работа классного руководителя по профилактике кибербуллинга не будет эффективной, если в нее не вовлечены родители обучающихся.

Необходимо акцентировать внимание родителей быть внимательнее к своему ребенку и его виртуальным практикам. Родители и дети имеют разные маршруты и предпочтения в интернете, однако, в отличие от правил дорожного движения, взрослые редко рассказывают детям, что стоит и чего не стоит делать в виртуальном мире. Доступ к виртуальному миру требует регулирования, введения четких правил пользования и разъяснения, в каких случаях и какое поведение считается нормальным и будет безопасным.

Важным элементом родительского контроля является расположение компьютера в зоне общего пользования (гостиная, кухня), где, занимаясь параллельно собственными делами, взрослые могут ненавязчиво наблюдать

время от времени за реакциями ребенка, когда он находится в интернете, а также будет легче контролировать время работы с компьютером. Следует внимательно выслушивать впечатления ребенка от общения с новой реальностью, быть бдительным, если ребенок после пользования интернетом расстроен, удаляется от общения со сверстниками, если ухудшается его успеваемость в школе.

Рекомендуйте родителям отслеживать онлайн-репутацию ребенка, составьте и раздайте памятки обучающимся и родителям, содержащие советы для преодоления данной проблемы.

Особое внимание классным руководителям следует уделять профилактике суицида. Следует донести до родителей информацию о том, что Интернет представляет собой благодатную почву для созревания у подростков суицидальных намерений. Его опасность для детей и подростков, имеющих склонность к суицидальным настроениям, заключается в том, что здесь предлагается много доступных способов самоубийства и легко можно найти компанию единомышленников.

### **Памятка для обучающихся: как не запятнать свою онлайн-репутацию и предотвратить кибербуллинг**

1. Не спеши выбрасывать свой негатив в кибер-пространство: прежде чем писать и отправлять сообщения, успокойся, утоли злость, обиду, гнев.

2. Прежде чем отвечать на агрессивные сообщения, посоветуйся с родителями, старшими братьями и сестрами.

3. Создавай собственную онлайн-репутацию, не покупайся на иллюзию анонимности. Помни, что Интернет фиксирует историю, которая состоит из публичных действий участников и определяет онлайн-репутацию каждого – накопленный образ личности в глазах других участников. Запятнать эту репутацию легко, исправить – трудно.

4. Игнорируй единичный негатив. Помни, что если игнорировать одноразовые оскорбительные сообщения, то кибер-буллинг останавливается на начальной стадии. Опытные участники интернет-дискуссий придерживаются такого правила: «Лучший способ борьбы с неадекватными – игнор».

5. Если ты стал очевидцем кибер-буллинга, выступи против агрессора, дай ему понять, что его действия оцениваются негативно, поддержи жертву лично или в публичном виртуальном пространстве, сообщи взрослым о факте некорректного поведения в кибер-пространстве.

6. Блокируй агрессоров, помни, что пауза в общении часто отбивает у агрессора желание продолжать травлю.

7. Если письма неизвестного отправителя содержат угрозы или порнографические сюжеты, сохрани информацию, сделай запрос

администратору сайта для ее удаления или обратиться в правоохранительные органы.

### **Памятка для родителей: как обеспечить информационную безопасность детей?**

1. Независимо от возраста ребенка используйте программное обеспечение, помогающее фильтровать и контролировать информацию ("NetPolice" или "Интернет Цензор"), но не полагайтесь полностью на него. Ваше внимание к ребенку – главный метод защиты.

2. Если Ваш ребенок имеет аккаунт на одном из социальных сервисов (LiveJournal, blogs.mail.ru, vkontakte.ru и т.п.), внимательно изучите, какую информацию помещают его участники в своих профилях и блогах, включая фотографии и видео.

3. Проверьте, с какими другими сайтами связан социальный сервис Вашего ребенка. Помните, что странички Вашего ребенка могут содержать ссылки на нежелательные и опасные сайты.

4. Будьте в курсе сетевой жизни Вашего ребенка, интересуйтесь интернет-друзьями своего ребенка.

### **Памятка для родителей: что делать, если ребенок стал жертвой кибербуллинга?**

1. Сохраните свидетельства этого события, сделав копии полученных сообщений.

2. Покиньте место, где ваш ребенок подвергается преследованию, заблокируйте пользователя, присылающего угрозы или оскорбления, пожалуйста на пользователя администраторам сайта. Помните, что большинство сайтов имеют соглашение об условиях использования, которое запрещает пользователям оскорблять друг друга.

3. Окажите эмоциональную поддержку ребенку, вселите в него уверенность в том, что эту проблему можно преодолеть, не наказывайте и не ограничивайте действия ребенка в ответ на его признание.

4. Повторите простейшие правила безопасности при пользовании интернетом, дайте советы по дальнейшему предотвращению кибер-буллинга.

5. Научите ребенка выходить из конфликтных ситуаций, посоветуйте ему никогда ни с кем не делиться информацией, которая может легко попасть в чужие руки и навредить его репутации.

6. Если среди учеников класса (школы), где обучается ваш ребенок, наблюдаются случаи кибербуллинга, незамедлительно сообщите в администрацию школы.

### **Информация для родителей: профилактика суицидов в интернет-пространстве**

1. Помните, что страничка ребенка в социальных сетях способна рассказать о нем многое. Обращайте внимание на псевдоним, аватарку, открытость или закрытость аккаунта, группы, в которых состоит подросток, на информационный контент страницы.

2. Если профиль страницы закрыт даже от родителей, постарайтесь аккуратно выяснить, по какой причине.

3. Суицидальные мысли могут символизировать закрывание лица руками, либо одеждой на фотографиях, демонстрирование указательного пальца, фразы, иллюстрации на тему самоунижения и нанесения себе травм и порезов, цитаты из мистических книг, сохранение на страничках социальных сетей депрессивной музыки и пр.

4. Группа подозрительных «друзей», появившихся за короткое время, свидетельствует о том, что подросток попал в опасную компанию.

## 5. АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГА В ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА

В чрезвычайной ситуации на руководящий состав общеобразовательных организаций возлагаются следующие задачи:

- доведение информации штаба ГО и ЧС до всех преподавателей и обучающихся;
- своевременное обеспечение их средствами индивидуальной защиты;
- ведение спасательных работ.

Особенность спасательных работ в школе заключается в том, что они должны начинаться с момента получения сигнала об опасности или начала бедствия и проводиться до полного их завершения. Услышав сигнал «Внимание всем!», необходимо действовать быстро и решительно. Для этого в школе должен быть разработан алгоритм действий для педагогов и обучающихся в двух вариантах: действия во время перемены и действия во время урока.

При угрозе ЧС во время перемены учитель действует следующим образом:

- услышав сигнал «Внимание всем!» учитель направляет учеников в класс, в котором должен быть урок по расписанию;
- по классному журналу он проверяет наличие учеников;
- уточняет информацию у дежурного администратора: порядок, направление движения и место сбора;
- в случае необходимости эвакуации выводит обучающихся из школы;
- докладывает о ситуации директору школы или начальнику штаба ГО.

Обучающиеся, услышав во время перемены сигнал «Внимание всем!» должны быстро и организованно зайти в кабинет, внимательно слушать и выполнять все распоряжения учителя; организованно следовать в случае необходимости к пункту сбора (эвакуации); помочь учителю быстро провести переключку.

Аналогичные действия предусматриваются и при поступлении сигнала во время занятий.

На первом этапе спасательные работы организует руководитель учебного заведения. Выполняет их педагогический коллектив совместно с созданными формированиями школы.

При пожаре или обрушении школьного здания директор, начальник штаба ГО (обычно это заместитель директора) или учитель ОБЖ сообщают об этом в штаб ГО района, вызывают скорую помощь, пожарные подразделения, полицию, оповещают о случившемся педагогов, организуют тушение пожара, спасение учащихся из-под завалов поврежденного здания, оказывают первую помощь пострадавшим.

При тушении пожара необходимо в полной мере использовать соответствующие средства: огнетушители, пожарные краны и проч. Для приведения в действие пожарного крана необходимо открыть дверцу шкафчика, раскатать в направлении очага рукав, открыть вентиль и направить



струи воды в очаг возгорания.

При возникновении или угрозе ЧС преподаватель ОБЖ (и другие преподаватели) выступают в качестве командиров формирований, состоящих из звеньев (групп) обучающихся данного класса с назначенными ими старшими звеньев (групп).

С получением из штаба ГО задачи командир формирования уясняет её, производит расчёт времени, отдает старшим звеньев (групп) предварительные указания по подготовке к выполнению поставленной задачи, затем оценивает обстановку, принимает решение и ставит задачи подчинённым. При этом он должен осознавать цель предстоящих действий, свою задачу, место и роль класса (формирования) при выполнении задачи, задачи соседей и порядок взаимодействия с ними, сроки готовности к выполнению задач.

Командир формирования определяет мероприятия, которые необходимо провести немедленно, и отдаёт необходимые предварительные указания старшим звеньев (групп) по проверке наличия и состояния средств индивидуальной защиты, а при их нехватке – наличия подручных материалов для изготовления простейших средств защиты для оказания первой помощи.

Особое внимание следует обратить на оценку радиационной, химической и бактериологической обстановки в районе учебного заведения и путей эвакуации из очага поражения.

Исходя из оценки обстановки командир формирования определяет объем спасательных работ и порядок эвакуации поражённых обучающихся из очага поражения.

При постановке задач старшим звеньев (групп), преподаватель указывает участки (объекты) розыска поражённых обучающихся, порядок оказания им первой помощи, порядок и способы выноса поражённых к местам погрузки на транспорт, меры безопасности при действиях в очаге поражения, сроки выполнения задач, порядок поддержания связи и представления донесений, места сбора после выполнения задачи. Командир формирования, обобщив доклады старших звеньев, представляет донесение начальнику ГО и действует по его указанию.

Получив сообщение об опасности радиоактивного заражения, педагог должен помочь обучающимся надеть противогазы и увести их в защитное сооружение.

На втором этапе спасательные работы ведутся пребывавшими спасателями или формированиями ГО под руководством их командиров. Учителя под руководством директора школы и учителя ОБЖ в этот период оказывают им необходимую помощь: обеспечивают их информацией, указывают места, где могут быть дети, выносят поражённых, принимают участие в эвакуации учащихся из опасной зоны. Учитель должен находиться с учащимися и не отвлекаться на тушение пожара, разбор завалов и другие работы. Спасательные работы в школе считаются законченными, когда из зоны бедствия выведены все обучающиеся, извлечены и отправлены в лечебные учреждения все поражённые.

В ходе спасательных работ учитель ОБЖ должен следить и строго требовать от учителей выполнения мер безопасности, а также обеспечивать безопасность обучающихся.

Эвакуация пораженных обучающихся осуществляется в ближайшие лечебные учреждения или медицинские пункты, развертываемые в районе очага поражения. Эвакуация остальных обучающихся производится в районы, указанные начальниками ГО района (города).

Эвакуацию в школе организует штаб ГО и ЧС во главе с начальником штаба (заместитель директора, преподаватель ОБЖ). Создаются эвакуационные комиссии, которые ведут учёт количества учеников и педагогов, подлежащих эвакуации, разрабатывают документы, контактируют с районными (городскими) органами, сборным эвакуационным пунктом в загородной зоне.

Для изучения правил поведения при ЧС весь педагогический состав и технический персонал должны пройти инструктаж: вводный, первичный и повторный. Дети эвакуируются, как правило, вместе с родителями, воспитанники детских домов и школ-интернатов – в составе этих учреждений. Из вещей в дорогу следует подготовить самое необходимое: одежду, бельё, тёплые вещи, запас продуктов на 2-3 дня, флягу или термос с водой.

Директор школы вызывает транспорт для эвакуации обучающихся из зоны заражения. Детям разъясняются правила поведения в ходе эвакуации. В пути следования необходимо следить, чтобы дети без разрешения старших не выходили на остановках, не переходили из вагона в вагон, не пересаживались из одной машины в другую, не пили воду из непроверенных источников, не ели невымытые фрукты и овощи, соблюдали личную гигиену.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### *Нормативно-правовые документы*

1. Закон Российской Федерации «О безопасности» (в редакции Закона РФ от 25.12.1992 г. № 2435-1, Указа Президента РФ от 24.12.1993 г. № 2288, Федерального закона от 22.08.2004 г. № 122-ФЗ).
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 10 ноября 1996 г. № 1340 «О порядке создания и использования резервов материальных ресурсов для ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» // СЗ РФ. 1996. № 34. Ст. 1653.
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2003 г. № 547 «О подготовке населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» // СЗ РФ. 2003. № 23. Ст. 1462.
4. Постановление Правительства РФ № 304 от 21.05.2007 г. «Положение о классификации ЧС природного и техногенного характера».
5. Федеральный закон от 21 декабря 1998 года № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
6. Федеральный закон от 3 июня 2006 года № 74-ФЗ «Водный кодекс Российской Федерации» (с изменениями от 14 октября 2014 года).

### *Основная литература*

1. Акимов, В. А. Природные и техногенные чрезвычайные ситуации: опасности, угрозы, риски / В.А. Акимов, В. Д. Новиков, Н. Н. Радаев. – М., 2001. – 344 с.
2. Афонькина, Ю. А. Психологическая безопасность ребёнка раннего возраста. Современные технологии. Программа адаптации. Диагностические методики. Игровой материал / Ю.А. Афонькина. – Волгоград: Учитель, 2018. – 105 с.
3. Баева, И. А. Психологическая безопасность в образовании / И. А. Баева. – СПб.: Издательство «СОЮЗ», 2019. – 271 с.
4. Безопасная школа: настольная книга для руководителей и преподавателей образовательных учреждений / под общей редакцией С. В. Алексеева, Т. В. Мельниковой. – СПб., 2018. – 280 с.
5. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / под ред. С. А. Полиевского. – М.: Academia, 2018. – 96 с.
6. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф: Учебник / Под ред. Н. М. Киршина. – М.: Academia, 2018. – 159 с.
7. Велиева, С. В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие / С. В. Велиева. – СПб.: Речь, 2016. – 240 с.

8. Вишняков, Я. Д. Безопасность жизнедеятельности. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / Я. Д. Вишняков. – М.: Академия, 2019. – 256 с.

9. Дмитриев, М. Г. Психолого-педагогическая диагностика делинквентного поведения у трудных подростков / М. Г. Дмитриев, В. Г. Белов, Ю. А. Парфенов. – СПб.: ЗАО «ПОНИ», 2017. – 316 с.

10. Косолапова, Н. В. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: Учебное пособие / Н. В. Косолапова. – М.: Academia, 2017. – 320 с.

11. Лошакова, Т. Ф. Педагогическое управление созданием комфортной среды в образовательном учреждении / Т. Ф. Лошакова. – Екатеринбург: Изд-во Дома учителя, 2020. – 416 с.

12. Лукьянова, М. И. Психолого-педагогические показатели деятельности школы: Критерии и диагностика / М. И. Лукьянова, Н. В. Калинина. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 208 с.

13. Мельников, В. П. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / В. П. Мельников, А. И. Куприянов, А. В. Назаров. – М.: Инфра-М, 2018. – 48 с.

14. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды. Методические рекомендации для руководителей общеобразовательных организаций. – М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. – 60 с.

15. Основы анализа и управления риском в природной и техногенной сферах: учебное пособие для ВУЗов МЧС России / под ред. Ю. Л. Воробьева. М., 2003. – 124 с.

16. Сергеев, В. С. Защита населения и территории в Чрезвычайных ситуациях. 3-е изд., перераб. и доп. / В. С. Сергеев. М.: Академический Проект, 2003. – 203 с.

17. Смирнова, О. Е. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, приемы, коррекция / О. Е. Смирнова, В. М. Холмогорова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2017. – 158 с.

18. Ястребов, Г. С. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф: Учебное пособие / Г. С. Ястребов. – Рн/Д: Феникс, 2019. – 576 с.

19. Акимов В. А. Оценка и прогноз стратегических рисков России: теория и практика // Право и безопасность. 2004. № 1(10).

20. Вайгачева Е. Карточная методика работы с агрессивными учащимися / Школьный психолог. – 2018. – № 21. – С. 18-19

21. Дорошина И.Г. Изучение социометрического статуса подростков в учебной группе (авторская модификация социометрии). Социосфера. – 2019. – № 2. – С. 37– 41.

#### *Ссылки на адреса сайтов в сети «Интернет»*

1. Безопасность в сети Интернет (среднее общее образование)  
<http://www.amur-iro.ru/moodle1/course/view.php?id=493>

2. Безопасность в сети Интернет (основное общее образование)  
<http://www.amur-iro.ru/moodle1/course/view.php?id=491>

3. Безопасность в сети Интернет (начальное общее образование) [www.amur-iro.ru/moodle1/course/view.php?id=490](http://www.amur-iro.ru/moodle1/course/view.php?id=490)
4. Основы кибербезопасности <http://www.amur-iro.ru/moodle1/course/view.php?id=488>
5. Виртуальные уроки по вопросам защиты персональных данных <http://www.amur-iro.ru/moodle1/course/view.php?id=430>
6. Обеспечение безопасности детей при работе в Интернет <http://www.oszone.net/6213/>
7. Anti-Malware.ru – независимый информационно-аналитический портал по безопасности <http://www.anti-malware.ru/>
8. Защита детей от интернет угроз (<http://www.securitylab.ru/software/1423/>).
9. <http://www.obzh.ru/mchsnews/mery-bezopasnosti-na-ldu-v-period-proxozhdeniya-ledoxoda.html>
10. [http://licey35.ucoz.ru/bezopasnost/na\\_sajt\\_led\\_na\\_reke.pdf](http://licey35.ucoz.ru/bezopasnost/na_sajt_led_na_reke.pdf)
11. <http://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2014/01/31/metodicheskoe-posobie-pravila>
12. <http://fb.ru/article/231906/bezopasnost-na-ldu-v-zimniy-period>
13. <http://detionline.com/helpline/rules/parents>
14. [http://www.ya-mama.kz/articles/Shkolniki/CHto\\_takoe\\_kiberbulling/view](http://www.ya-mama.kz/articles/Shkolniki/CHto_takoe_kiberbulling/view)