

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

Профилактика несчастных случаев в летний период

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

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

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

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

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

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

- отсутствие должного надзора за детьми всех возрастных групп,
- неосторожное, неправильное поведение ребенка в быту, на улице, во время игр, занятий спортом.

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

Причины несчастных случаев с детьми имеют возрастную специфику:

- В возрасте до 4 лет дети чаще подвергаются несчастным случаям, самостоятельно познавая окружающий мир.
- В возрасте от 5 до 10 лет несчастные случаи наступают вследствие шалости, неосторожного поведения ребенка.
- В возрасте от 10 до 14 лет и старше - вследствие борьбы за лидерство. Так, у детей 10-12 лет появляются новые интересы, они становятся более активными, самостоятельными, в играх стараются проявить изобретательность, стремятся утвердиться в среде сверстников.
- Бурная энергия и активность - факторы, способствующие возникновению несчастных случаев у школьников 10-13 лет. Подросток, сознавая свою «нескладность», старается ее скрыть напускной грубостью, бравадой. Начавшаяся интенсивная деятельность желез внутренней секреции сказывается на состоянии нервной системы подростков. Неуравновешенность, вспыльчивость, повышенная возбудимость с недостаточной выдержкой делают их шумными, импульсивными.

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

- создание безопасной среды пребывания ребенка, обеспечение надзора;
- систематическое обучение детей основам профилактики несчастных случаев.

Создание безопасной среды пребывания ребенка предполагает:

1. организацию досуга ребенка, включение его в интересные и полезные развивающие занятия;
2. ограничение опасных условий, обеспечение недоступности для ребенка опасных средств и веществ;
3. запрет на пребывание ребенка в местах, связанных с рисками для жизни и здоровья без присмотра взрослых (стройках, запретных и промышленных зонах, местах интенсивного движения транспорта, открытых водоемах и т.п.);
4. обеспечение постоянного надзора за времяпровождением и занятиями ребенка (обеспечение организованного отдыха или присмотра со стороны самих родителей, родственников и т.п., регулярный контакт с ребенком в течение дня с использованием электронных средств связи).

Систематическое обучение детей основам профилактики несчастных случаев включает:

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

2. Регулярное инструктирование ребенка о правилах и мерах безопасного поведения в быту, на улицах, дороге, транспорте, на игровых и спортивных площадках и т.п.;
3. Обучение ребенка (особенно подростка) противостоянию подстрекательству к опасному поведению со стороны ровесников или старших товарищей, формирование ответственности за здоровье и жизнь окружающих людей, особенно младших товарищей, которые могут стать жертвой нелепых и опасных рекомендаций подростков, подстрекающих к опасным играм и занятиям;
4. Обучение ребенка элементарным мерам первой помощи, и, прежде всего, обеспечение возможности обратиться за помощью к взрослым.

Основные условия проведения успешной профилактической работы с детьми:

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

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

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

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

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

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

7. Иногда бывает полезно рассказать ребенку о несчастных случаях, происшедших с другими детьми. Чтобы этот рассказ ему запомнился и принес реальную пользу воспитанию навыков правильного поведения,

необходимо предоставить возможность самому разобраться в причинах несчастия. Ребенок должен понять, как можно было бы в данной ситуации избежать опасности. Именно такой подход убедит его в том, что опасность всегда можно предотвратить.

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

3. Рекомендации по предупреждению несчастных случаев

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

Ожоги

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

Для предупреждения ожогов:

- ограничьте доступ детей к открытому огню, явлениям и веществам, которые могут вызвать ожоги;
- запретите детям разводить костры и находиться вблизи открытого огня без присмотра взрослых.

Для профилактики солнечных ожогов и ударов необходимо:

- защищать в солнечную жаркую погоду голову светлым (светлое лучше отражает солнечный свет), легким, легко проветриваемым головным убором желательного из натурального хлопка, льна;
- защищать глаза темными очками, при этом очки должны быть с фильтрами, полностью блокирующими солнечные лучи диапазона А, В;
- избегать пребывания на открытых пространствах, где прямые солнечные лучи. Солнце самое активное и опасное в период с 12 до 16 часов.
- нанести на кожу ребенка солнцезащитный крем (не менее 25 - 30 единиц) за 20 - 30 минут до выхода на улицу;
- находиться на солнце (если ребенок загорает в первый раз) можно не более 5 - 6 минут и 8 - 10 минут после образования загара;
- принимать солнечные ванны не чаще 2-3 раз в день с перерывами, во время которых ребенок должен быть в тени;
- избегать воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело, а особенно голову. С этой целью необходимо прикрываться зонтом, чередовать купание и отдых, не засыпать на солнце, не совершать продолжительных экскурсий в жару, больше пить;
- не находиться долгое время на солнце (даже если под зонтом). Продолжительность солнечных ванн изначально не должна быть дольше 15-

20 минут, впоследствии можно постепенно увеличить время, но не дольше двух часов с обязательными перерывами нахождения в тени и прохладе.

- загорать лучше не лежа, а в движении, а также принимать солнечные ванны в утренние часы и вечерние;
- приучать ребенка поддерживать в организме водный баланс: находясь на отдыхе, на море пить не меньше 2 - 3-х литров в день;
- протирать время от времени лицо мокрым, прохладным платком, чаще умываться и принимать прохладный душ;
- научить ребенка при ощущении недомогания незамедлительно обращаться за помощью.

Падение с высоты

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

Для предупреждения падения с высоты необходимо:

- запретить детям играть в опасных местах;
- не оставлять детей без присмотра на высоте;
- объяснить подробно правила пользования аттракционами и качелями, необходимость соблюдения всех правил безопасности, в том числе не вставать во время движения аттракциона или во время раскачивания, не раскачиваться на большую высоту и т.п., а также использования всех страховочных приспособлений;
- обеспечить ребенку безопасность и присмотр при открытых окнах и балконах; объяснить, что москитные сетки не защищают от падений.

Отравление

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

Для предупреждения отравления необходимо:

- хранить ядовитые вещества и медикаменты в недоступном для детей месте, в специально маркированной посуде;
- давать ребенку лекарственные препараты только по назначению врача и, ни в коем случае, не давать ему лекарства, предназначенные для взрослых или детей другого возраста;
- не употреблять в пищу незнакомые грибы и ягоды. Объяснить ребенку, что пробовать незнакомые грибы, ягоды и другие растения опасно для жизни.

Поражение электрическим током

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

Для предупреждения поражения электрическим током необходимо:

- запретить детям играть в опасных местах;
- объяснить ребенку опасность прикосновения к электрическим проводам.

Утопление

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

Для предупреждения утопления необходимо:

- не оставлять ребенка без присмотра вблизи водоема;
- разрешать купаться только в специально отведенных для этого местах;
- обеспечить его защитными средствами, в случае если ребенок не умеет плавать;
- напоминать ребенку правила поведения на воде перед каждым посещением водоема.

Роллинговый травматизм

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

Для предупреждения роллингового травматизма необходимо:

- выбирать правильно роликовые коньки: голенище должно надежно поддерживать голеностопный сустав;
- научить ребенка стоять и перемещаться на роликах. Для этого можно подвести к перилам, поставить между двух стульев. Важно проследить за правильной постановкой голеностопного сустава;
- пригласите опытного роллера; научить способам торможения. Если не можете этого сделать сами;
- приобрести обязательно наколенники, налокотники, напульсники и шлем.

Это предупредит основные травмы. Требуйте их использования ребенком:

- научить ребенка правильно падать: вперед на колени, а затем на руки;
- запретите кататься вблизи проезжей части;
- научить детей избегать высоких скоростей, следить за рельефом дороги, быть внимательным.

Дорожно-транспортный травматизм

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

Для предупреждения дорожно-транспортного травматизма необходимо:

- соблюдать неукоснительно САМИМ, а также научить ребенка соблюдать правила дорожного движения;
- научить ребенка правильно переходить проезжую часть (в установленных местах, на разрешенный сигнал светофора, убедившись в отсутствии транспортных средств). Самая опасная машина - стоящая: ребенок считает, что если опасности не видно, значит, ее нет. Но, выходя из-за такой машины на проезжую часть, 63 ребенка из 100 попавших в дорожное происшествие попадают под колеса другой машины;
- использовать при перевозке ребенка в автомобиле специальное кресло и ремни безопасности;
- научить ребенка безопасному поведению при езде на мотоцикле и велосипеде. Дети должны обязательно использовать защитные шлемы и другие защитные приспособления.

Для предупреждения дорожно-транспортного травматизма на железной дороге необходимо:

- не оставлять детей без присмотра вблизи железнодорожных путей;
- запрещать детям находиться на железнодорожных узлах, развязках и т.п., кататься на крышах, подножках, переходных площадках вагонов;
- учить детей переходить железнодорожные пути только в специально отведенных местах;
- соблюдать САМИМ и требовать от детей соблюдения правил проезда в железнодорожном транспорте: нахождения на платформах, посадки и высадки пассажиров из вагона, поведения в вагонах.

Зацепинг

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

Опасности зацепинга

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

Несчастные случаи при зацепинге происходят по следующим причинам:

- падение с поезда во время движения, в том числе под рельсы идущего состава;
- столкновение с препятствиями по ходу движения (например платформами, светофорными столбами, мостами, порталами тоннелей);
- удар электрическим током при проезде на электрифицированных линиях или при попытке запрыгнуть на крышу поезда с моста, в результате прикосновения или слишком близкого приближения к контактной сети,

токоприёмнику, тормозным резисторам и токоведущим высоковольтным шинам, а также получение тепловых ожогов при прикосновении к нагретым тормозным резисторам.

Как в России наказывают за зацепинг?

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

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

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

Как бороться с этим, как предупредить смертельную опасность?

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

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

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

Ещё один прекрасный способ самоутвердиться - участие в школьном самоуправлении, различных мероприятиях, спортивных соревнованиях, занятии спортом в секциях. Многие кружки и секции стоят денег, но родители должны отдавать себе отчёт в том, что это не только вложения в развитие своего ребёнка, но и защита его жизни и здоровья. Не важно, что он при этом выберет — футбол или восточные единоборства, скалолазание или паркур. Важно, что на таких занятиях, в отличие от рискованной самодеятельности, дети не только приобретают желанный экстремальный опыт, но и делают это под контролем профессионального инструктора,

отвечающего за их безопасность. Но, даже если удалось найти для ребенка точку приложения сил, это не значит, что теперь родители могут отойти в сторону и умыться руки. Ведь в первую очередь ребёнок нуждается в любви, понимании, поддержке и доверии взрослых. Разговаривайте с ним о его жизни и чувствах, делитесь своими подростковыми историями, среди которых наверняка были свои опасные приключения. Помогите ему почувствовать, что он любим и ценен для вас и что его родным будет больно, если с ним что-то случится. Тогда он скорее прислушается к вашим советам и предостережениям.

Селфи-риски

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

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

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

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

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

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

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

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

Строго говоря, разбиться можно во время любого экстремального фото – и вовсе не обязательно фотографировать при этом себя самому. Так что проблема отнюдь не новая. Но все-таки у селфи есть свои особенности:

Даже если друзья-товарищи не согласятся помочь в том, чтобы сделать экстремальную фотку, ребенок может-таки решить сделать эту фотку самостоятельно.

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

Причины селфи:

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

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

1. Способ выразить свою идентичность

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

2. Бесплатная реклама

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

3. Творческая мастерская

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

4. Нарциссические черты личности

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

5. Жажда удовольствия

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

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

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

Памятка родителям

Если ребенок очень много придает значение селфи...

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

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

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

4. В современном мире не только дети, но и взрослые частенько не в состоянии оценить реальную опасность. Ведь они живут в тесном, со всех сторон оберегаемом пространстве, где просто нет места для «первобытных

опасностей». Поэтому вам стоит, например, напомнить ребенку, селфи с соседской кошкой – совсем не то же самое, что с тигром где-нибудь в национальном парке Танзании или с медведем в зоопарке. И далее – по списку.

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

Положительные стороны, или как использовать селфи во благо

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

Рекомендации для создания привлекательного и безопасного селфи

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

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

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

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

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

- Размещая селфи в социальной сети, отдавайте себе отчет в том, что вы создаете всего лишь виртуальный образ себя, который мало

соответствует действительности, и трезво относитесь к реакции окружающих на этот образ.

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

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