

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ РК

«Школа-интернат №21»

И. А. Неровня

«01» сентября 2025 г.



Алгоритм действий при угрозе атаки БПЛА

При угрозе атаки БПЛА передается единый сигнал опасности «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!», основным средством доведения которого являются электро-**сирены (непрерывное звучание)**.

Немедленно привести в готовность все расположенные на оповещаемой территории узлы проводного вещания, радио и телевещательные станции, онлайн-трансляции на мобильном устройстве.

1. Прекратить учебный процесс.
2. Обеспечить нахождение детей в здании образовательного учреждения (до получения информации об отмене тревоги или начале эвакуации)!
3. Быстро, без паники, вывести учащихся из класса, занять места в помещениях без оконных блоков (по возможности с несущими стенами). Либо перейти и сесть на пол в той части кабинета, которая наиболее удалена от окон (закрытых/зашторенных), выставив перед собой перевёрнутые парты (баррикады). Это необходимо, чтобы уменьшить риск поражения от стекла и других поражающих объектов.
4. Если нет подвала, спуститься на нижние этажи. Чем ниже, тем лучше. В идеале всем на первый этаж.
5. Определить внутренние комнаты, чем больше бетона вокруг, тем лучше (несущие стены), если все комнаты внешние, укрыться под лестничными проемами.
6. Ни в коем случае не находитесь напротив окон!
7. Если известно, с какой стороны ведется обстрел, то выбрать самые удаленные помещения с противоположной стороны. Сесть на пол у стены. Чем ниже человек находится во время попадания снаряда, тем больше шансов, что его не зацепит осколком. Окна закрыть массивной мебелью, набитой плотно вещами, папками, бумагой.

Категория персонала	Действия
<p>Руководство (руководитель и его заместители)</p>	<p>Получить оповещение об опасности по средствам: звук сирены-сигнал оповещения «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!», оповещения единой дежурно-диспетчерской службы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечить любым доступным способом информирование работников образовательной организации об опасности (подача затычного или нескольких звонков, либо по средствам речевого или звукового оповещения); - принять решение об изменении порядка образовательного процесса (отменить занятия в школе, прервать «тихий час», прогулку в детском саду...); - обеспечить размещение в безопасном месте (подальше от окон) обучающихся и работников; - выставить посты наблюдения по периметру учреждения с устойчивой связью для мониторинга воздушного пространства на предмет полетающих БПЛА; - ожидать сообщения об отмене опасности в здании образовательного учреждения; - при отмене угрозы опасности дать указание об информировании родителей (законных представителей) о временном прекращении учебного процесса; - действовать по ситуации: направить к месту сбора назначенных лиц для осуществления контроля за передачей обучающихся родителям (законным представителям) или возобновить учебный процесс
<p>Персонал (педагогический состав)</p>	<p>Получить оповещение об опасности по средствам: звук сирены-сигнал оповещения «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!», оповещения единой дежурно-диспетчерской службы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прервать уроки/занятия в образовательной организации, «тихий час», завершить прогулку в детском саду/школе...; - закрыть окна (шторы/жалюзи) в кабинете/группе; - обеспечить размещение обучающихся в местах с минимальным остеклением; - педагогу/воспитателю/сопровождающему детей находиться с мобильным телефоном для получения корректировок действий; - вести себя спокойно, уверенно, не допуская паники среди детей, помогая справляться с негативными эмоциями; - ожидать сообщения об отмене опасности в здании образовательного учреждения; - по указанию руководителя обеспечить информирование родителей (законных представителей) о временном прекращении учебного процесса;

Категория персонала	Действия
	<ul style="list-style-type: none"> - по указанию руководителя или назначенных им лиц обеспечить передачу обучающимся родителям (законным представителям) или возобновить учебный процесс
Работник охраны	<p>Получить оповещение об опасности по средствам: звук сирены-сигнал оповещения «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!», оповещения единой дежурно-диспетчерской службы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечить по указанию руководителя незамедлительную передачу тревожного сообщения об угрозе (подача затычного или нескольких звонков, либо по средствам речевого или звукового оповещения); - действовать в соответствии с инструкциями при возникновении ЧС; - ожидать сообщения об отмене опасности в здании образовательного учреждения
Технический персонал	<p>Получить оповещение об опасности по средствам: звук сирены-сигнал оповещения «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!», оповещения единой дежурно-диспетчерской службы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - попытаться покинуть опасную зону (открытые пространства/помещения с окнами, уводя за собой находящихся поблизости людей; - закрыть окна (шторы/жалюзи) в кабинете/группе; - обеспечить размещение обучающихся в местах с минимальным остеклением; - не допускать паники среди детей; - ожидать сообщения об отмене опасности в здании образовательного учреждения
Обучающиеся	<p>Получить оповещение об опасности по средствам: звук сирены-сигнал оповещения «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!», оповещения единой дежурно-диспетчерской службы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - действовать по указанию взрослого (руководителя, педагога); - сохранять спокойствие и выполнять инструкции взрослому; - в случае, если чувствуешь сильный страх, сказать об этом взрослому; - постарайся участвовать в упражнениях, которые предлагает взрослый; - обрати внимание на своих сверстников, может кто-то из них нуждается в твоей поддержке (улыбнись ему, возьми за руку, положи руку на плечо); - ожидать сообщения об отмене опасности в здании образовательного учреждения
Родители (законные представители)	<p>Если вы услышали звук сирены, а ваш ребенок находится в образовательном учреждении, ПОМНИТЕ, что рядом с ним в этот момент находится взрослый, которые несут ответственность за его жизнь и здоровье и прилагают все усилия для сохранения его благополучия. Сохраняйте спокойствие, постарайтесь справиться с первым желанием позвонить педагогу. Дождитесь</p>

Категория персонала	Действия
	получения информации из родительского чата или по другим каналам. Этим вы окажите помощь и своим детям, и педагогу

Директор



И.А. Неровня

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ РК

«Школа-интернат №21»

И.А. Неровня

«01» сентября 2025 г.



Алгоритм действий при непосредственной угрозе ракетной и авиационной опасности,

в том числе с использованием БПЛА, при перевозке группы детей на специализированном транспорте

Категория персонала	Действия
<p>Руководство (руководитель и его заместители)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - получить оповещение об опасности посредством звуковой сирены «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»; - обеспечить любым доступным способом информирование работников образовательной организации об опасности; - действовать по ситуации: сообщить в оперативные службы; - ожидать сообщение об отмене опасности
<p>Водитель школьного автобуса</p>	<ul style="list-style-type: none"> - получить оповещение об опасности посредством звуковой сирены «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!». <p>В случае угрозы в поле зрения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - немедленно остановить движение; - открыть двери; - отключить от источников электропитания транспортное средство; - оказать содействие в эвакуации детей; - в случае необходимости оказать первую помощь пострадавшим. <p>В случае получения оповещения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - продолжить движение транспорта до ближайшего безопасного укрытия.
<p>Сопровождающий</p>	<ul style="list-style-type: none"> - получить оповещение об опасности посредством звуковой сирены «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»; - необходимо проследовать с детьми в ближайшее укрытие (цокольные этажи ближайших зданий/сооружений, подвалы, погреба, водосточные дорожные трубы, другие естественные/искусственные неровности); - в случае отсутствия рядом безопасных зданий/сооружений выбрать в качестве места для

	<p>укрытия любое углубление, выступ на земле или бетонные конструкции;</p> <ul style="list-style-type: none">- ожидать сообщения об отмене опасности;- в случае необходимости оказать первую помощь пострадавшим;- не использовать в качестве укрытия места под транспортными средствами, места под стенами зданий;- после отмены опасности оценить ситуацию, продолжить движение к месту назначения;- сообщить руководителю образовательной организации о том, что опасность миновала, движение автобуса возобновлено в штатном режиме
--	---

Директор



И.А. Неровня

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ РК

«Школа-интернат №21»

И.А. Неровня

«01» сентября 2025 г



Алгоритм действий педагога

при получении сигнала оповещения «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»

1. Не поддаваться панике самому и успокоить детей.
2. Потребовать от учащихся полной тишины в классе.
3. Открыть двери учебного кабинета, выйти в коридор, не теряя из виду учащихся, уточнить обстановку: нет ли задымления в коридоре, возможны ли вывод и эвакуация учащихся. Определить в какую сторону двигаться (в соответствии с планом эвакуации)
4. Спокойным голосом объявить учащимся об эвакуации, о цели и порядке построения, дать твердые указания на дальнейшие действия: рюкзаки и личные вещи взять с собой, напомнить о строгости соблюдения строя при движении по школе.
5. Если выход из класса безопасен - построить учащихся в колонну по 2 человека перед дверным проемом учебного кабинета. В конце колонны поставить самых рослых и физически развитых мальчиков, чтобы в случае необходимости они смогли оказать помощь более слабым.
6. Убедившись, что в колонне находятся все учащиеся класса, закрыть двери кабинета (не на ключ!). Обязательно взять с собой журнал учета посещаемости учащихся.
7. Начать движение ускоренным шагом по школе, к ближайшему, наиболее безопасному выходу из здания.
8. Учитель следует зади класса с журналом учета посещаемости учащихся, поддерживая спокойствие и дисциплину. Выйдя к лестнице, учащиеся одного класса должны держаться вместе, не бежать толпой, организовано спускаться только с одной стороны лестницы, оставляя другую для прохода, не допуская, чтобы отдельные учащиеся или целые классы обгоняли друг друга.

Примечание: - все, кто не присутствует в классе во время сигнала тревоги (например, находится в туалете, коридоре и т. п.), должны немедленно вернуться в класс или присоединиться к любому классу, начавшему экстренную эвакуацию. Покинув здание школы, обязательно присоединиться к своему классу на безопасной площадке.

9. Двигаться ускоренным шагом в сторону укрытия (заранее определенному) либо передвигаться на автобусе (при наличии).

Если угроза ВПДА застала передвигающихся в сторону укрытия на улице:

1. Общее правило: укрытие должно быть минимально углубленным и находиться поодаль от сооружений, которые могут обрушиться на вас сверху при прямом попадании. Идеальная защита дает траншея или канава (подобная окопу) глубиной 1-2 метра на открытом месте. Можно спрятаться в следующих местах:

- в любой канаве, траншее или яме;

- в широкой трубе водостока под дорогой (не стоит лезть слишком глубоко, максимум на 3-4 метра);

- вдоль высокого бордюра или фундамента забора;

- в глубоком подвале под капитальными домами старой застройки (желательно, чтобы он имел 2 выхода);

- в подземном овощехранилище, силосной яме и т.п.;

- в смотровой яме открытого (на воздухе) гаража или СТО;

- в канализационных люках (необходимо рассчитывать силы быстро открыть тяжелый люк. Важно также, чтобы это была именно канализация или водоснабжение - ни в коем случае не газовая магистраль!)

- в ямах - «воронках», оставшихся от предыдущих обстрелов или авианалетов.

2. Находясь на открытой местности, при звуке свиста снаряда (он похож больше на шорох), а через 2-3 секунды - взрыв, подать команду: «Ложись!».

3. Необходимо немедленно лечь на землю, закрыть голову руками, прикрыть уши, открыть рот для того, чтобы избежать акустического удара и находиться в этом положении. Лежать нужно, чтобы снизить шанс попадания осколков. Все это не поможет, если прямое попадание, но снизит шансы на осколочное ранение.

Как правило, осколки разлетаются на высоте 30-50 см от поверхности, летят вверх и по касательной. Если человек стоит - больше шансов оказаться у них на пути, нежели если лежит. Поэтому не рекомендуется поднимать голову или снимать

происходящее на камеру мобильного телефона. Если есть какой-то выступ (даже тротуар, поребрик - то рядом с ним), канава, любой выступ или углубление в земле - воспользуйтесь этой естественной защитой. Если рядом есть какая-то бетонная конструкция - лечь рядом с ней.

4. Для безопасности передвигаться в сторону укрытия необходимо ползком или короткими перебежками.
5. В случае, если обстрел застал вас в транспорте - следует немедленно остановить транспорт, выйти из него, отбежать от дороги в направлении «от зданий и сооружений» и залечь на землю.

При нахождении в укрытии:

1. Не паниковать. Успокоить детей.
2. Проверить учащихся.
3. По возможности положить, либо посадить детей. Напомнить учащимся о необходимости обхватить голову руками, приоткрыть рот - это убережет от контузии при близком разрыве снаряда или бомбы.
4. Оказать первую медицинскую помощь пострадавшим.
5. Доложить директору школы (заместителю директора) о наличии и количестве эвакуируемых учащихся.
6. Не допускать излишних перемещений учащихся при нахождении в укрытии.
7. Находиться в укрытии до окончания обстрела (бомбардировки).

После получения сигнала (информации) об отмене угрозы ВЛА

1. Осуществить организованный выход из укрытия после получения команды от директора школы (заместителя директора).
2. Оставляя место укрытия, не давайте себе расслабиться. Объяснить учащимся, что теперь всё внимание должно быть сконцентрировано себе под ноги! Ни в коем случае не поднимать с земли никаких незнакомых предметов: авиабомба, ракета или снаряд могли быть касетными!
Боевые элементы часто разрываются при падении, но могут взорваться позже, в руках - от малейшего движения или прикосновения. Все внимание - детям и подросткам. не дайте им поднять что - либо из-под ног!

Наибольшие потери в различного рода конфликтов всегда происходят в самом начале войны среди гражданских людей, которых боевые действия застали молниеносно: отсутствие подготовки и соблюдения элементарных правил - огромная опасность, которой можно избежать.

3. По прибытии в учебное учреждение (здание учебного) занять свои учебные места и доложить директору (заместителю директора).
4. При наличии видимых разрушений или повреждений - в здание не входить!
5. Следовать указаниям директора школы (ответственного заместителя директора) по дальнейшим действиям.
6. При необходимости директор учреждения (заместитель директора) обращается через Службу-112 в комиссию по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности муниципального образования с просьбой о выделении сил и средств для ликвидации последствий воздушного нападения.

В случае невозможности осуществить экстренную эвакуацию из здания:

1. Быстро, без паники, вывести учащихся из класса, занять места дальше от окон (тонких перегородок) в помещениях без оконных блоков с несущими стенами. Что позволит уменьшить риск поражения от стекла и других поражающих объектов.
 2. Если нет подвала спуститься на нижние этажи. Чем ниже, тем лучше. В идеале всем на первый этаж.
 - Заранее найти самую внутреннюю комнату, чем больше бетона вокруг, тем лучше (найти несущие стены), если все комнаты внешние, выйти на лестничную площадку.
 3. Ни в коем случае не находиться напротив окон!
 4. Если известно, с какой стороны ведется обстрел, то выбрать самую удаленное помещение с противоположной стороны.
 5. В том месте, что будет выбрано, сесть на пол у стены. Чем ниже человек находится во время попадания снаряда, тем больше шансов, что его не зацепит осколком. Окна можно оборудовать мешками с песком, закрыть массивной мебелью, но не пустой (набить мешками с песком или вещами, но плотно).
- Это лучше, чем незащищенные окна и стекла (данные мероприятия необходимо осуществлять заранее).

6. После окончания обстрела (бомбардировки) организовано, без суеты, соблюдая меры предосторожности и безопасности, покинуть здание и собраться на безопасной площадке, определенной руководителем.

Директор



И.А. Неровня

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ РК

«Школа-интернат №21»

 И.А. Неровня

«01» сентября 2025 г



Действия должностных лиц

при срабатывании на территории образовательной организации взрывного устройства, в том числе доставленного беспилотным летательным аппаратом

(при угрозе нападения ВПЛА)

Действия руководства

(руководитель и его заместители)

1. Незамедлительно информировать о происшествии оперативные службы (112).
2. Незамедлительно информировать о срабатывании взрывного устройства – Министерство образования и спорта Республики Карелия (т.), а также руководителя своей организации, в случае его отсутствия на объекте.
3. Незамедлительно прибыть к месту происшествия и, не приближаясь к нему, оценить обстановку и принять решение о направлениях и способах эвакуации людей.

4. Обеспечить любым доступным способом информирование людей, находящихся в близлежащих к опасной зоне помещениях, о происшествии и необходимости эвакуации в целях недопущения жертв в случае возможной повторной детонации, если одним ВППА было доставлено несколько взрывных устройств.
5. Через назначенных лиц вести наблюдение за местом происшествия, находясь на безопасном удалении до прибытия оперативных служб.
6. Обеспечить эвакуацию людей в соответствии с планом эвакуации.
7. По завершении эвакуации дать указание об информировании родителей (законных представителей) о временном прекращении учебного процесса (например, в связи с отключением электричества).
8. Направить к месту сбора назначенных лиц для осуществления контроля за передачей обучающимся родителям (законным представителям).
9. Обеспечить беспрепятственный доступ к месту происшествия оперативных служб.
10. По прибытиям оперативных служб действовать согласно их распоряжениям.
11. После завершения работы оперативных служб и по их рекомендациям обеспечить, через назначенных лиц, проведение мероприятий по ликвидации последствий происшествия.

Действия персонала

при срабатывании на территории образовательной организации взрывного устройства, в том числе доставленного беспилотным летательным аппаратом (при угрозе нападения БПЛА)

1. При нахождении рядом с местом взрыва попытаться покинуть опасную зону, уведя за собой находящихся поблизости людей.
2. Находиться на безопасном расстоянии от места взрыва до прибытия руководителя и далее действовать в соответствии с его указаниями.
3. Обеспечить проведение эвакуации обучающихся, при возможности с личными (ценными) вещами, теплой одеждой к месту сбора в соответствии с планом эвакуации (в зимний период принять все возможные меры к исключению случаев обморожения обучающихся).
4. При нахождении в помещении, не допуская паники, обеспечить отключение всех имеющихся в помещении средств связи и иных приборов (приспособлений), в том числе предназначенных для обеспечения учебного процесса.
5. По возможности отключить на объекте электричество и газоснабжение, предварительно убедившись в отсутствии людей в лифтах и других помещениях, выход из которых может быть заблокирован при отключении электричества.
6. По возможности закрыть все окна и двери для рассредоточения ударной волны при возможной повторной детонации.
7. Убедившись в полной эвакуации из помещения, с внешней стороны дверей поставить отметку «ЭВАКУИРОВАНО» любым доступным способом.
8. По указанию руководителя осуществить проверку помещений на предмет эвакуации людей и о результатах сообщить руководителю или назначенному им лицу.
9. По указанию руководителя обеспечить информирование родителей (законных представителей) о временном прекращении учебного процесса.

10. По указанию руководителя или назначенных им лиц обеспечить передачу обучающихся родителям (законным представителям).

11. После завершения работы оперативных служб и по распоряжению руководителя обеспечить проведение мероприятий по ликвидации последствий происшествия.

Действия обучающихся

при срабатывании на территории образовательной организации взрывного устройства, в том числе доставленного беспилотным летательным аппаратом

(при угрозе нападения БПЛА)

1. Проследовать на безопасное расстояние от места происшествия.
2. Действовать по распоряжению руководителя, охранника или работника организации.
3. Отключить средства связи, в случае эвакуации сохранять спокойствие.
4. Оказывать помощь и поддержку другим обучающимся только по указанию работников организации.

При начале работы системы оповещения

(Звук работающей сирены)

Педагог

1. Прекращает учебный процесс, но при этом обеспечивает нахождение детей в помещении.
2. Спокойным голосом просит детей перейти и сесть на пол в той части кабинета, которая наиболее удалена от окон.
3. Закрывает шторы /жалюзи.
4. Располагается вместе с детьми таким образом, чтобы ближе всего к нему находились те дети, у которых педагог отмечает наиболее эмоциональные реакции на ситуацию. Успокаивает, поддерживает детей. В случае необходимости, использует нашатырный спирт.
5. Держит в руке телефон для получения оперативной информации от администрации образовательной организации о действиях в сложившейся ситуации.
6. До получения информации об отмене тревоги или начале эвакуации помогает детям справиться с негативными эмоциональными реакциями, используя приемы стабилизации (примеры в приложении).
7. При поступлении информации обеспечивает эвакуацию детей в соответствии с инструкциями действий в ситуации ЧС.

При начале работы системы оповещения

(Звук работающей сирены)

Памятка для обучающегося

1. Оставаясь на месте, сохраняя спокойствие, слушай и выполняй инструкцию взрослого.
2. Перейди в ту часть кабинета, которая наиболее удалена от окон, сядь на пол.
3. В случае, если чувствуешь сильный страх, скажи об этом взрослому.
4. Постарайся участвовать в упражнениях, которые предлагает взрослый.
5. Обрати внимание на своих сверстников, может кто-то из них нуждается в твоей поддержке. Можешь улыбнуться ему, взять за руку, положить руку на плечо.
6. Продолжай сохранять спокойствие и выполнять инструкции взрослого.

Памятка для родителей

1. Если вы услышали звук сирены, а ваш ребенок находится в детском саду или школе, **ПОМНИТЕ**, что рядом с ним в этот момент находится взрослый, которые несут ответственность за его жизнь и здоровье и прилагают все усилия для сохранения его благополучия.
2. Сохраняйте спокойствие, постарайтесь справиться с первым желанием позвонить педагогу. Дождитесь получения информации из родительского чата или по другим каналам. Этим вы окажите помощь и своим детям, и педагогу.

Приемы стабилизации эмоционального состояния

Техника глубокого дыхания

1. Делаем глубокий вдох, дышащий не менее 2-х секунд (для отчета времени можно мысленно произносить: «одна тысяча, две тысячи» – это как раз и займет ориентировочно 2 секунды).
2. Задерживаем дыхание на 1–2 секунды, то есть делаем паузу.
3. Выдыхаем медленно и плавно в течение 3-х секунд, не менее (обязательно выдох должен быть длиннее вдоха).
4. Затем снова глубокий вдох без паузы, то есть повтор цикла. Повторяем 2–3 цикла (пре дел – до 3-х, максимум до 5-ти за один подход).

При навязчивых мыслях можно попробовать сфокусировать внимание:

- на движении воздуха по дыхательным путям;
- на движениях грудной клетки;
- на температуре вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, улавливая разницу.

Упражнения.

1. Сделать самомассаж кистей рук и лица.
2. Сидя, вытянуть ног и рисовать крути.
3. Назвать, что видишь, слышишь, ощущаешь кожей, чувствуешь из запахов.
4. Найти 10 цветowych пятен. На какой цвет приятно смотреть?
5. Произнести убеждения: «Ты справишься!», «Ты старайся!».

Снежинка

1-й подход (раунд № 1)

1. Делаем движения глазами сверху вниз (условно говоря, от потолка к полу) и обратно = 10 раз.
- Обратите внимание: сверху вниз и обратно вверх – это считается как одно движение, и таких движений туда и обратно нужно выполнить 10.

Причем все движения глазами делаем с максимальной амплитудой, то есть максимально вверх и максимально вниз, насколько вы сможете.

Но движения делаем не быстро, в удобном для вас темпе.

2. Теперь делаем движения глазами по горизонтали, слева направо, и обратно, тоже 10 раз. И обратите внимание — снова всё делаем с максимальной амплитудой, не быстро, в удобном для вас темпе.

3. Делаем движения глазами по диагонали, слева сверху — вниз вправо, и обратно, 10 раз.

4. Дальше делаем движения глазами по другой диагонали, справа сверху — вниз влево, и обратно, тоже 10 раз.

2-й подход (раунд № 2), делаем всё то же самое:

1. Движения глазами сверху вниз и обратно = 10 раз.

2. Движения глазами по горизонтали, слева направо, и обратно = 10 раз.

3. Движения глазами по диагонали, слева сверху — вниз вправо, и обратно = 10 раз.

4. Движения глазами по другой диагонали, справа сверху — вниз влево, и обратно = 10 раз.

3-й подход (раунд № 3), опять делаем всё то же самое:

1. Движения глазами сверху вниз и обратно = 10 раз.

2. Движения глазами по горизонтали, слева направо, и обратно = 10 раз.

3. Движения глазами по диагонали, слева сверху — вниз вправо, и обратно = 10 раз.

4. Движения глазами по другой диагонали, справа сверху — вниз влево, и обратно = 10 раз.

При желании можно выполнить еще один такой подход (раунд № 4).

Важные моменты:

1. Во время выполнения упражнения нужно следить, чтобы голова не двигалась за глазами, то есть голова (по возможности) должна оставаться неподвижной.

2. Во время выполнения упражнения не забывайте дышать. Старайтесь не задерживать дыхание, дышите по возможности спокойно и ровно.

Испорченный телефон

Дети садятся в круг. Одному из игроков на ухо шепчут какое-либо слово или очень короткую фразу. Этот игрок шепчет своему соседу на ухо то, что он услышал, тот — следующему и так далее по кругу. Последний игрок произносит услышанное вслух, а потом выясняют, каков был первоначальный вариант. То, что получается у детей, обычно сильно отличается от сказанного.

Камень, ножницы, бумага

Эта игра знакома всем. Как правило, играют двое. Каждый из игроков на счет «три» изображает рукой какую-либо фигуру: камень (сжатый кулак), бумагу (открытая ладонь) или ножницы (два вытянутых пальца). Победитель определяется так: ножницы разрезают бумагу, бумага

обернет камень, камень затупит ножницы. За каждую победу участник получает одно очко, выигрывает тот, кто набрал большее количество очков.

Раз — два — добрый день

В эту игру играют по пепочке. Надо считать по порядку от одного до сколько угодно (сколько получится), но вместо чисел, которые оканчиваются на три или делятся на три, надо говорить «добрый день». То есть первый участник говорит «один», второй — «два», третий — «добрый день», четвертый — «четыре», пятый — «пять», шестой — «добрый день» и т. д. Ошибиться довольно легко. Тот, кто ошибся, выбывает из игры, и так до тех пор, пока не останется один победитель.

Импульс

Все участники в общем кругу берутся за руки. Ведущий незаметно пожимает руку соседу слева или справа (дает импульс). Это пожатие должно передаваться от участника к участнику.

Коленвал

В кругу каждый участник кладет свою правую руку на левое колено соседа справа, а левую руку — на правое колено соседа слева. Ведущий произносит: «Волна пошла по часовой стрелке» и хлопает левой ладонью по коленке соседа. «Волна», с хлопками каждого участника каждой ладонькой по каждой коленке соседа, должна вернуться к ведущему. Возможно усложнение: ведущий отправляет волну в обе стороны.

Угадай, кто?

Подросток становится спиной к остальным участникам. Ведущий вместе с подростками участвует в задании. Кто-то из стоящих позади дотрагивается до спины водящего, его задача — угадать, кто дотронулся до него. После этого происходит смена водящего. Если участников немного, то 1 водящему можно угадывать несколько раз.

Докази свою уникальность

Каждому участнику необходимо вспомнить и рассказать о себе нечто необычное, уникальное, отличающее его от других подростков. Каждому в знак подтверждения его уникальности ведущий дарит маленький сувенир (ракушка, наклейка и т. п.)

Массаж по кругу

Участники находятся в кругу друг за другом и массируют спину впереди сидящего, повторяя движения под известных стих: «Рельсы, рельсы. Шпалы, шпалы. Ехал поезд запоздалый...». После выполнения разворачиваются на 180 градусов и делают то же, но уже другому соседу.

Рисунок на спине

Участники выстраиваются в затылок друг другу. Последнему участнику предлагается нарисовать простой рисунок на листе бумаги и повторить его на спине впереди стоящего. Таким образом «рисунок на спине» передается по всему ряду. Первый в ряду, получив послание, рисует его на листе бумаги. Первый и последний рисунок сравниваются. Можно модифицировать упражнение, разбив участников на 2 команды.

Дети могут задавать, тревожащие их вопросы. Взрослому важно ответить на них, не усугубив состояние ребенка.

Примеры ведения диалога с ребенком, находящимся в кризисном состоянии

Если ребенок говорит:	Рекомендуемые варианты ответа:	Не рекомендуемые варианты ответа
«Что если мои близкие погибнут...»	«Я тоже очень переживаю из-за сложившейся ситуации. Сейчас делается все, чтобы твои близкие оказались в безопасности»	«Не переживай, все будет хорошо!» «Им там труднее, чем тебе здесь сейчас»
«Все кажется таким безнадёжным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому хуже, чем тебе»
«Вы не понимаете меня!»	«Что я сейчас должен понять. Я действительно хочу это знать»	«Я очень хорошо тебя понимаю»
«А если у меня не получится?...»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится – значит, ты недостаточно сделал»

Директор

И.А. Неровня