 ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

Чек-листы профилактики  
и реагирования в разнообразных  
жизненных ситуациях детей с РАС



1

# ЧЕК ЛИСТ

Прежде чем приступить к обучению ребёнка правилам дорожного движения и безопасному поведению на улице, следует выполнить несколько важных подготовительных шагов:

## Продумайте маршрут

выберите наиболее безопасный путь, используя приложения для навигации, такие как «Транспорт», «Яндекс» или «Гугл». Попробуйте пройти этот маршрут самостоятельно

## Наденьте световозвращающие элементы

на одежде ребёнка и сопровождающего должны быть специальные элементы, которые сделают их заметнее в темноте. Вы можете использовать текстильные ленты, брелоки или наклейки с СВЭ (световозвращающими элементами) на уровне плеч и головы ребёнка, а также на бёдрах или груди у взрослого

## Научите держать и не отпускать руку

этот навык должен стать автоматическим. Объясните ребёнку, что всегда нужно держать своего сопровождающего за руку и не отпускать её

## Переходите улицу только по сигналу

объясните и постоянно повторяйте, что переходить улицу можно только после специального визуального или звукового сигнала. Изучите цветовые обозначения светофора и повторяйте их, используя стишки, карточки или мультфильмы

## Остановитесь по команде «Стоп»

нарисуйте запрещающий знак «СТОП!» вместе с ребёнком и моделируйте игровые ситуации, например, когда нужно остановиться у стены. Повторяйте этот знак каждый раз, когда это необходимо

# ЧЕК ЛИСТ

1

## Научите «лево-право»

выучите с ребёнком алгоритм перехода улицы. Используйте считалки, потешки, визуальный ориентир или правила перехода в игре. Постоянно повторяйте алгоритм: **«Остановись – посмотри налево и направо – спроси у взрослого, можно ли перейти дорогу»**

## Познакомьтесь с правилами ПДД

изучите минимум жизненно важных правил дорожного движения и дорожных знаков. Используйте образовательные программы, мультфильмы или карточки для закрепления знаний

## Расширьте представление о транспорте

покажите ребёнку иллюстрации с различными видами транспорта и альбомы по теме

## Будьте культурным участником

научите ребёнка спокойно входить в транспорт, не шуметь, не бежать на свободные места, разговаривать без крика и не отвлекать водителя. Используйте тематические программы, мультфильмы и моделируйте игровые ситуации

## Награждайте за успехи

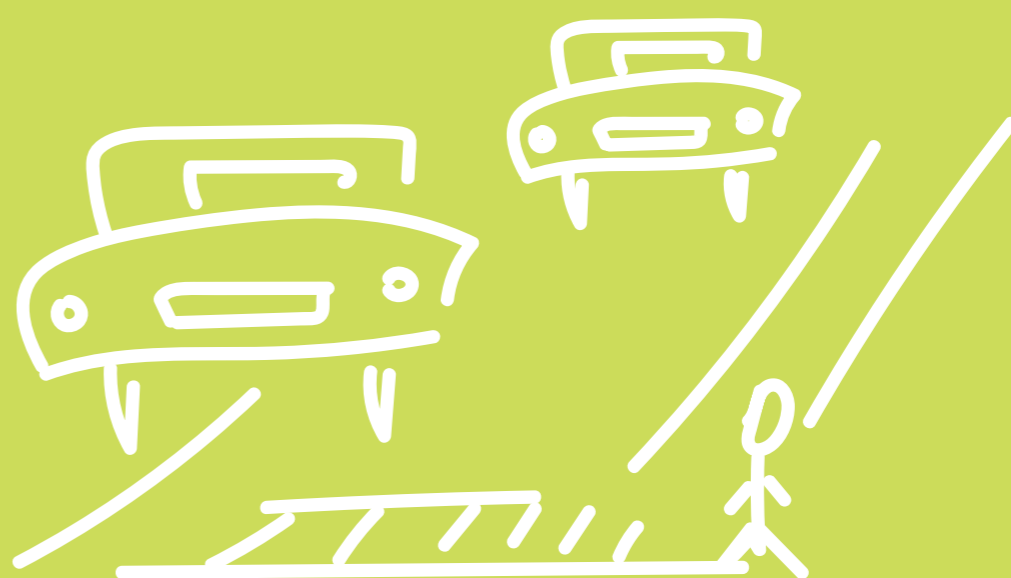
на каждой прогулке используйте небольшие, но значимые награды за освоение каждого нового навыка. Это могут быть лакомства, маленькие игрушки или жетоны, которые затем можно обменять на более значимые призы. Начинать изучение безопасности дорожного движения с ребёнком с РАС следует в безопасной среде — сначала дома, затем во дворе или на пешеходных улицах. Только после того, как будут достигнуты начальные успехи, можно выходить на улицы с проезжей частью

# обращайте внимание ребенка на следующие моменты



## Остановка транспорта

объясните, где стоять и как себя вести на остановке

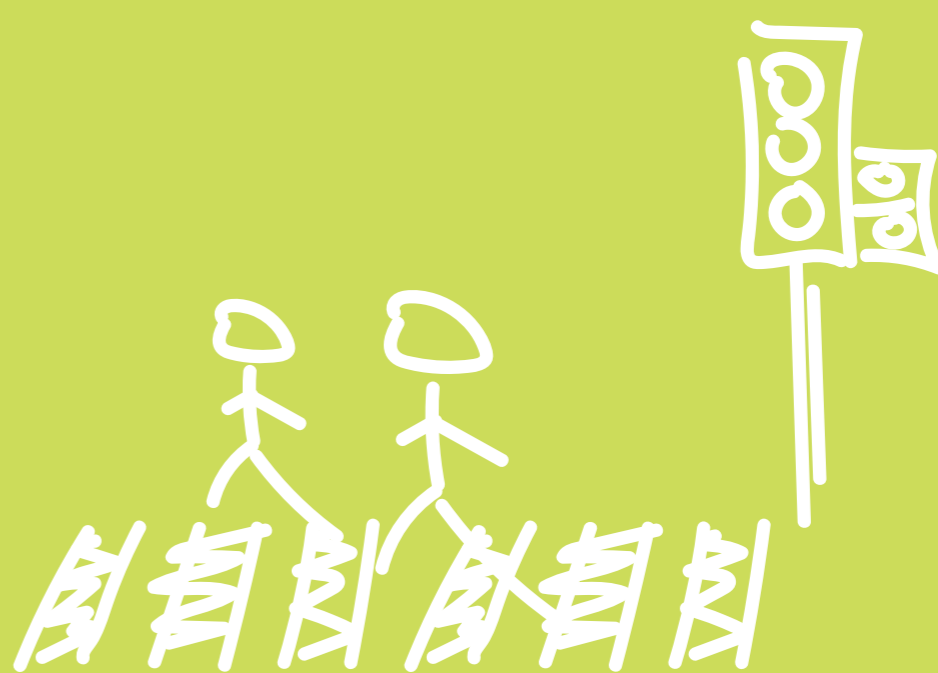


## культура участников дорожного движения

объясните, что пешеход является участником движения и по закону обязан соблюдать правила дорожного движения

## Пешеходный переход

объясните, как убедиться в безопасности перехода, какой сигнал светофора для пешеходов разрешающий, а какой запрещающий, как они соотносятся



## Правила поведения в транспорте

научите ребёнка правильно входить, вести себя в транспорте и реагировать на поведение других людей



The background is a solid red color with several thin, white, wavy lines that create a sense of movement and depth. These lines are irregular and organic in shape, resembling liquid or smoke. In the upper right quadrant, the number '22' is written in a white, serif font. The '2' is positioned above the '2', and both are slightly tilted to the right. The overall composition is minimalist and modern.

22

## Обучение ребенка основам пожарной безопасности

С раннего возраста необходимо обучать ребенка правилам пожаробезопасного поведения в быту. Важно объяснить ему причины возникновения пожаров и то, как действовать в случае их возникновения.

**Для этого можно использовать разнообразные методы:**

Тематические видео, обучающие фильмы и развивающие передачи

Карточки, настольные игры и квесты, моделирующие игровые ситуации

## Наличие и функционирование противопожарной системы

Необходимо убедиться, что в жилом помещении установлена и работает эффективная противопожарная система

## Устранение негативных реакций на звуковое оповещение

Если ребенок пугается громких и резких звуков, рекомендуется установить сигнализацию, которая позволяет записывать и останавливать другие голосовые сигналы

## Спокойная реакция на пожарных

Научите ребенка спокойно реагировать на контакт с пожарными в случае встречи с ними. Для этого можно использовать иллюстрации с изображением экипировки и инвентаря пожарных, тематические альбомы, а также приобрести костюмы, имитирующие экипировку, и моделировать игровые ситуации с их использованием

## Опасные зоны

Нарисуйте на листе бумаги схему квартиры и выделите яркие цвета для обозначения опасных зон. Каждую из этих зон следует подробно описать, объясняя ребенку, почему именно здесь нужно быть особенно внимательным и осторожным

## Электроприборы

Не оставляйте электроприборы включенными, когда ребенок остается один дома. Не забывайте выключать их из розеток перед уходом

# 2

# ЧЕК ЛИСТ



## Средства коммуникации

Обеспечьте ребенка необходимыми средствами коммуникации, такими как телефон, часы с функцией вызова и другие умные гаджеты. Научите его пользоваться ими и вбейте в «быстрый вызов» единый номер экстренных оперативных служб «112»



## Повседневные предметы

Покажите и при необходимости обучите ребенка основным приемам использования микроволновки, тостера, чайника, утюга и фена. Объясните, что бытовые предметы сами по себе не могут причинить ему вред, поэтому основным условием безопасности является умение правильно ими пользоваться. Используйте обучающие развивающие мультфильмы и передачи



## Зажигалки и спички

Сделайте зажигалки и спички недоступными для ребенка. Бытовые кухонные плиты следует отключать от сети или источника газоподачи, даже если в них есть система автоподжига



## Открытый огонь

Контролируйте доступ к открытому огню: создайте ограждение перед камином, закройте помещения с отопительными котлами в частных домах и не оставляйте ребенка без внимания во время пикников с кострами



## Горячая вода

Обеспечьте отсутствие доступа к горячей воде, если у ребенка есть нарушения восприятия. При использовании газовой колонки или других видов нагревателей, которые невозможно быстро отключить/подключить, максимально снижайте температуру нагрева



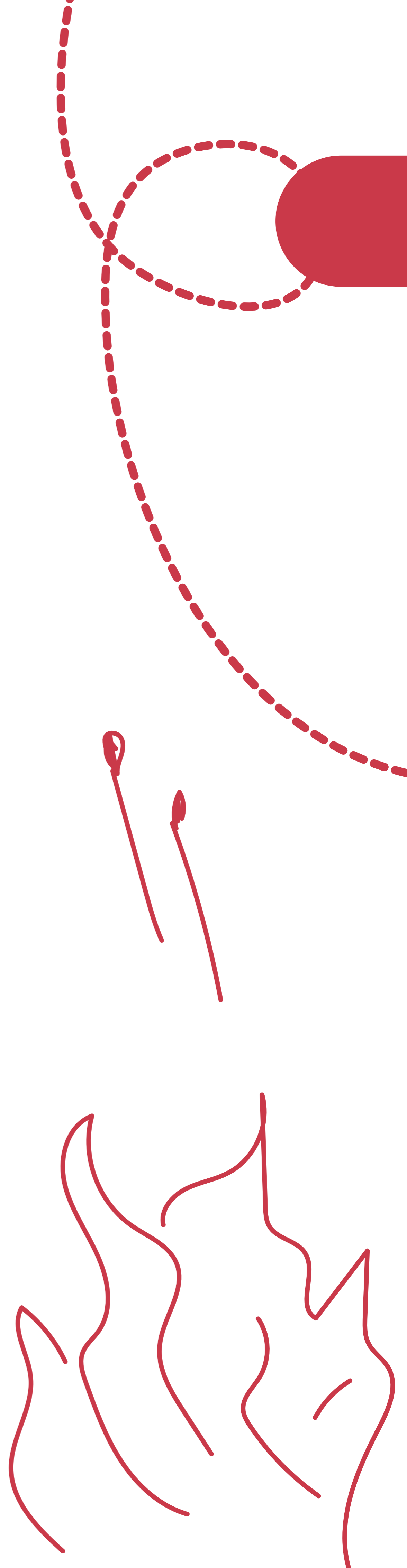
## Визуальные правила

Приобретите или найдите в сети и распечатайте «Визуальные правила о пожарной безопасности» в виде запрещающих карточек. Наклейте их рядом с приборами, которые представляют наибольшую опасность для ребенка. Рядом с краном горячей воды разместите визуальные напоминания о том, что горячая вода представляет угрозу. Те же меры предосторожности необходимы и для душевой кабинки. Каждый раз, находясь рядом с обозначенными приборами, обращайтесь внимание ребенка на картинки и проговаривайте правила



## Газ – это опасность

Объясните и закрепите в памяти ребенка, что газ – это всегда опасность. Расскажите, к каким последствиям может привести неправильное обращение с газовой плитой, используя знакомые ему слова, понятия и ассоциации. Для визуального подкрепления этого объяснения можно использовать видеоролики и картинки по теме



2

# ЧЕК ЛИСТ



## Повторение правил

Постоянно повторяйте ребенку правила пожарной безопасности, используя обучающие фильмы, развивающие передачи, карточки, альбомы, визуальные схемы опасных мест жилья, тематические настольные игры и т.д.



## Действия при возгорании:

Обучите ребенка, как действовать при возникновении возгорания в доме, если взрослых нет дома

Объясните, что нельзя прятаться в ванну или под шкаф, паниковать, открывать окна или выпрыгивать из них

Необходимо немедленно выбежать из квартиры или дома, спуститься по лестнице на улицу и отойти на безопасное расстояние

после этого подать сигнал SOS, нажав кнопку быстрого вызова на телефоне и сообщив пожарным точный адрес и номер своей квартиры



3

# ЧЕК ЛИСТ

Безопасность  
возле водоемов

● **Научить** ребёнка, что посещать водоемы без надзора взрослых категорически запрещено

## ● Берег:

во избежание перегревания отдыхать на пляже в головном уборе, иметь при себе запас питьевой воды

Не играть возле кромки берега, соблюдая правило «40 шагов от края»

Не кидать в воду сторонние предметы, в том числе камушки и песок, когда там находятся другие купающиеся

Не нырять при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов или при недостаточной глубине водоема

## ● купание:

Купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими знаками **«КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»** - **недопустимо**

Соблюдать продолжительность купания - не более 30 минут, при температуре воды 24 и более градусов, при температуре 20 - 24 градуса продолжительность купания - не более 5-6 минут

Не создавать и не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде

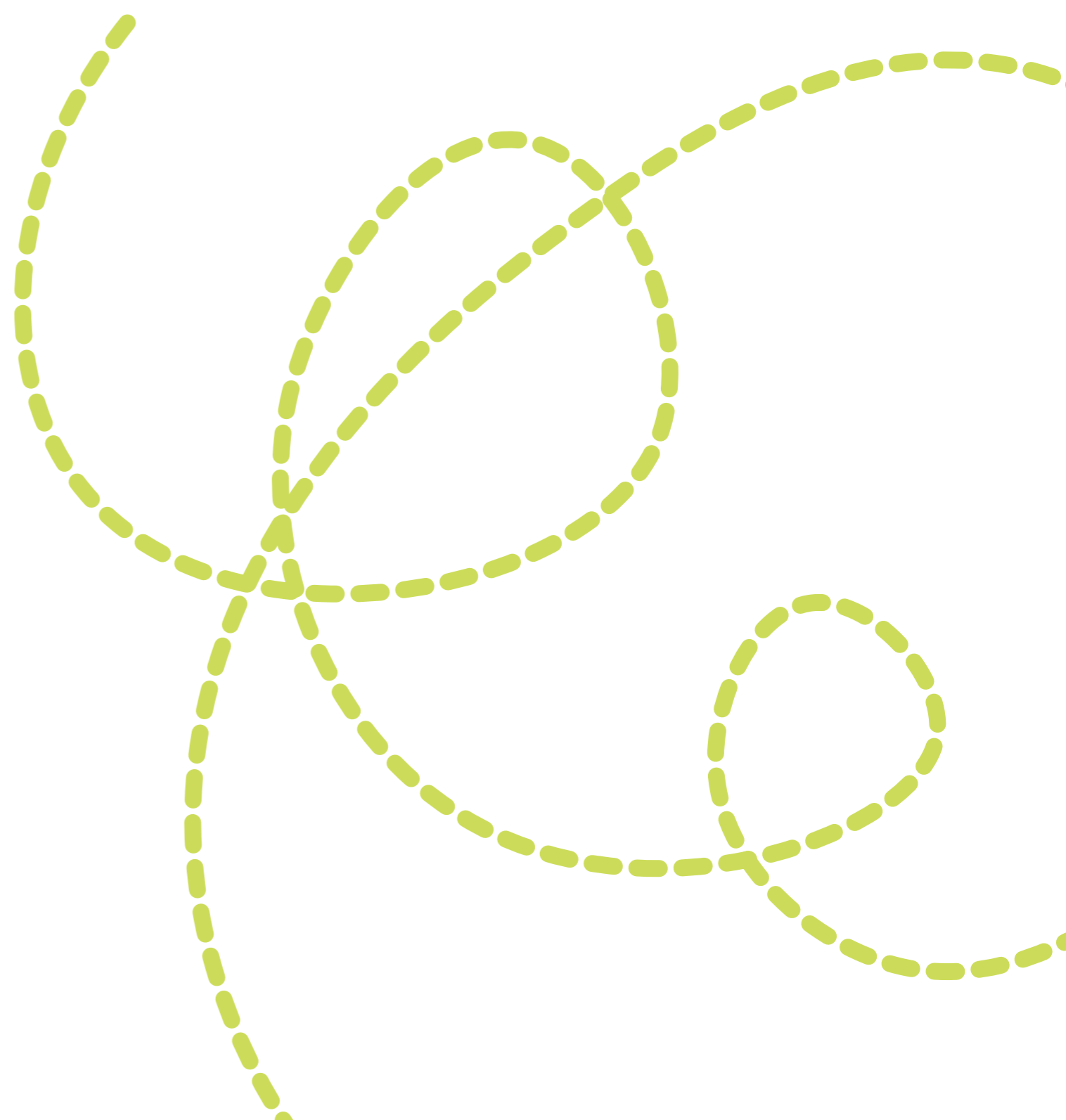
3

# ЧЕК ЛИСТ

Безопасность  
возле водоемов

**В естественном водоеме** не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам

Плавание на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах возможно только под пристальным контролем взрослых





4+

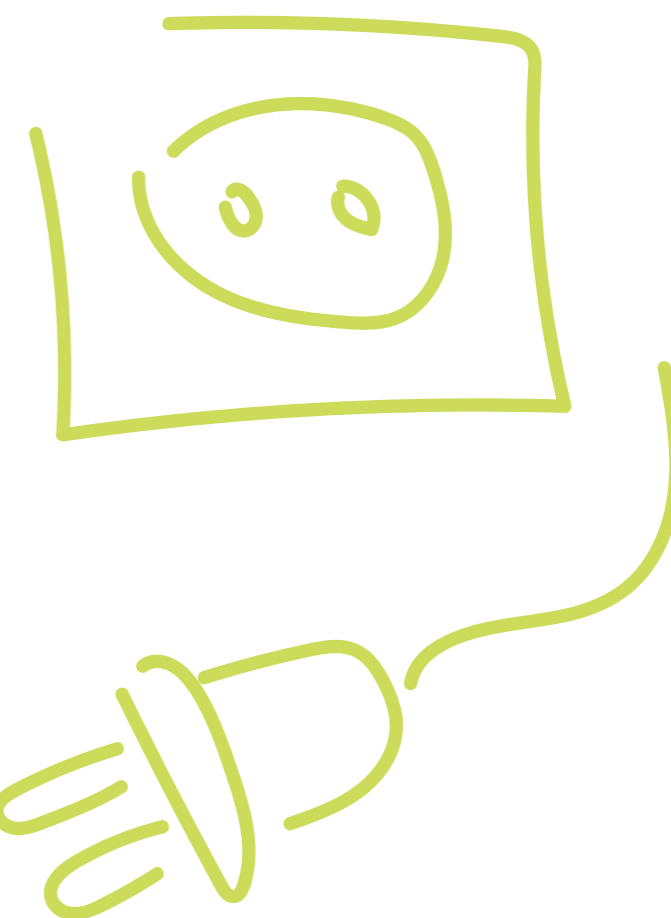
4

# ЧЕК ЛИСТ

## БЕЗОПАСНОСТЬ ДОМА

### Пожарная безопасность

Спички, зажигалки, горючие средства, электроприборы должны находиться вне зоны досягаемости ребёнка. В доме должны быть установлены детекторы дыма



### Электрические шнуры и розетки

В розетках установлены пластиковые заглушки, которые можно вынуть только специальным ключом. Все розетки-пилоты, удлинители в доме не должны быть повреждены

### Двери

Объясните ребенку, что открывать двери категорически запрещено. У мамы и папы есть ключи. Если мама или папа забыли ключи, они могут позвонить по телефону со своего номера, который у ребенка в телефоне записан как МАМА или ПАПА



### Окна

Окна должны быть снабжены блокираторами, в том числе и на балконе. Возле окон не должны быть стулья и другие предметы мебели, которые могли бы послужить ребёнку ступенькой

### Лекарства и химия

Все бытовые моющие средства, стиральные порошки и аптечка должны находиться вне зоны доступа ребёнка. При покупке лекарств и хозяйственных средств стоит делать выбор в пользу флаконов со специальными защитными колпачками

4

# ЧЕК ЛИСТ

БЕЗОПАСНОСТЬ ДОМА

## Ванная комната

Чтобы минимизировать риски, на дно ванны или душевой кабины нужно класть нескользящий коврик или наклеивать специальные полоски от скольжения

## Кухня

На столах не должно быть скользящей скатерти. На газовых плитах нужна функция газ-контроль. Острые и режущие предметы должны располагаться в недоступном для ребёнка месте

## Мебель

В доме должна быть закреплена вся неустойчивая мебель. Ящики закрыты специальными блокираторами. Установлены накладки на острые углы

## Общая безопасность

В квартире необходимы датчики дыма и газа на случай непредвиденных ситуаций. В комнате, где идёт ремонт, у ребёнка не должно быть доступа к строительным и ремонтным материалам

## Служба спасения

В случае возникновения нештатных ситуаций необходимо научить ребёнка обращаться за помощью **по телефону «112»**



5

5

# ЧЕК ЛИСТ

## БЕЗОПАСНОСТЬ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ

○ **Перед посещением общественных мест фотографировать ребёнка** в полный рост на камеру мобильного телефона. Это поможет найти его в случае потери

○ **Установить на телефон ребёнка программы**, которые помогут определить его местоположение. Не все программы требуют подключения к интернету, и можно использовать услуги от мобильного оператора

○ **Договориться с ребёнком о месте встречи**, если он потеряется. Ребёнок должен знать и уметь назвать или находить самостоятельно это место

○ **Не выпускать ребёнка из вида**, держать его за руку, не уходить вперёд даже на несколько шагов

○ **Объяснить ребёнку**, что есть **ТРИ** понятия **СЕМЬЯ, ЗНАКОМЕЦ** и **НЕЗНАКОМ**

**НЕЗНАКОМЕЦ (чужой)** - любой человек, не являющийся членом семьи, и даже бабушки, и дедушки, не проживающие с ребенком совместно

**ЗНАКОМЕЦ (посторонний)** - часто контактирующие с ребенком бабушки/дедушки, учителя или воспитатели.

Общение с посторонними людьми при отсутствии поблизости родителей должно ограничиваться только приветствиями. Общение с незнакомцами **НЕДОПУСТИМО**

○ **Научить ребёнка видеть запасные выходы** в торгово-развлекательных центрах и супермаркетах

○ **Не выводить ребёнка** в места большого скопления людей с дорогими вещами и ценностями, они могут привлечь внимание преступника





# ЧЕК ЛИСТ

**Безопасность ребенка в природной среде зависит от создания условий и соблюдения некоторых правил:**

## Площадка

на которой можно играть ребенку, должна быть ровной; кочки, рытвины, ямки, канавки и прочие неровности легко могут привести к падению ребенка и к травме — растяжению связки, вывиху, перелому

## кустарники и высокая трава

не место для игр детей - споткнувшись, оступившись, падая, ребенок может глубоко поранить кожу, поцарапаться, зацепиться одеждой, просто испугаться, если попадутся торчащие ветки или сучки — весьма вероятны травмы глаз

## Водоем и подход к нему

должен быть недоступен для ребенка; если же надежно оградить подход ребенка к водоему невозможно, следует хорошенько присматривать за ним — ни на минуту не выпускать его из виду; вода привлекает внимание детей, а они никакой опасности в воде не видят

## Костер

разжигать без взрослых категорически запрещено, спички и зажигалки необходимо держать под контролем. То, что огонь жжется, ребенок уже, конечно, знает, но в случае с костром возможны самые непредвиденные случайности — лучше просто их исключить. Так же важно объяснить ребенку что огонь опасен, как для человека, так и для обитателей леса, очень трудно остановить его распространение

## Открытое Солнце

опасный враг. Пребывание детей на открытом солнце с 11 до 16 категорически запрещено





6

# ЧЕК ЛИСТ

**Безопасность ребенка в природной среде зависит от создания условий и соблюдения некоторых правил:**

## Одежда ребенка

должна быть светлой, хорошо отражать солнечные лучи и предохранять тело ребенка от перегревания, голова ребенка должна быть покрыта шапочкой (панамкой, пилоткой, кепкой и др.); лучше если у шапочки есть поля

## Ягоды и плоды


рвать и есть без разрешения взрослого нельзя. Если взрослый сам сомневается относительно съедобности ягоды, лучше не рисковать и пройти мимо

## Насекомые

чувствительны к репеллентам. Необходимо взять за правило обрабатывать одежду ребенка репеллентами еще до выхода в парк или лес

## Клещи

самые опасные насекомые. Выходя с ребенком на пикник или прогулку в тенистых аллеях, необходимо соблюдать рекомендации медиков в отношении обуви и одежды. В случае обнаружения укусов необходимо обратиться в медицинское учреждение



**Самое главное правило безопасности ребенка в природной среде:** он постоянно должен быть под присмотром старших. Только так его можно уберечь от всех «прелестей» природы и сохранить здоровье

7



7

# ЧЕК ЛИСТ

Безопасное поведение ребенка в городской среде — это совокупность правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах, а также правил личной безопасности. Однако есть моменты, на которые важно обратить внимание и взять родителям их в практику:

Чтобы ребенок **не потерялся** в городе, всегда объясняйте ему **точные маршруты**

Следите за тем, чтобы **телефон ребенка был полностью заряжен** перед выходом из дома

Постоянно проговаривайте ребенку правило, что **в случае потери в людном месте он всегда может обратиться за помощью** к полицейским, врачам скорой помощи и другим людям в форме. Ребенок не должен стесняться или бояться просить помощи

Ребенок должен **знать наизусть свой адрес**, но не сообщать его посторонним

Научите ребенка тому, что, **уходя из дома**, он всегда должен **сообщать, куда идёт** и как с ним связаться в случае необходимости, а подростку необходимо купить специальный браслет с маячком или установить на смартфон приложение, отслеживающее его перемещения

Научите ребенка **спрашивать дорогу на случай, если он заблудится**, подчеркивая, что обратиться он может только к полицейским или «относительно безопасным» людям: женщинам с маленькими детьми, продавцам ближайших магазинов или кондукторам общественного транспорта. Непременно тренируйтесь вместе с ребенком, чтобы он преодолел внутренний страх или возможную стеснительность

Необходимо, чтобы ребенок усвоил важнейшее правило – **если ему угрожает опасность, не стесняться звать на помощь и защищаться!**

7

# ЧЕК ЛИСТ

Найдите на пути следования ребенка по его маршруту **заметные ориентиры**. Эти «маячки» помогут «найтись» если ребенок вдруг забудет путь, растеряется

Научите ребенка **не одевать на себя броские украшения**, если он собирается идти куда-то без взрослых

**Не вешайте ключи от квартиры на шею** ребенка и не закрепляйте их на поясе брюк, для этой цели лучше сделать специальный кармашек

Научите ребенка **быть особенно внимательным не только на дороге, но и на парковке рядом с домом**

Все, что находится за порогом квартиры — это общественное место. Объясняйте систематически ребенку, что **необходимо строго соблюдать общественный порядок**, правила уличного движения и пользования городским и другими видами транспорта


Переходя дорогу, выходя из транспорта, ожидая автобус на остановке, **проговаривайте все свои действия и объясняйте**, почему вы делаете именно так

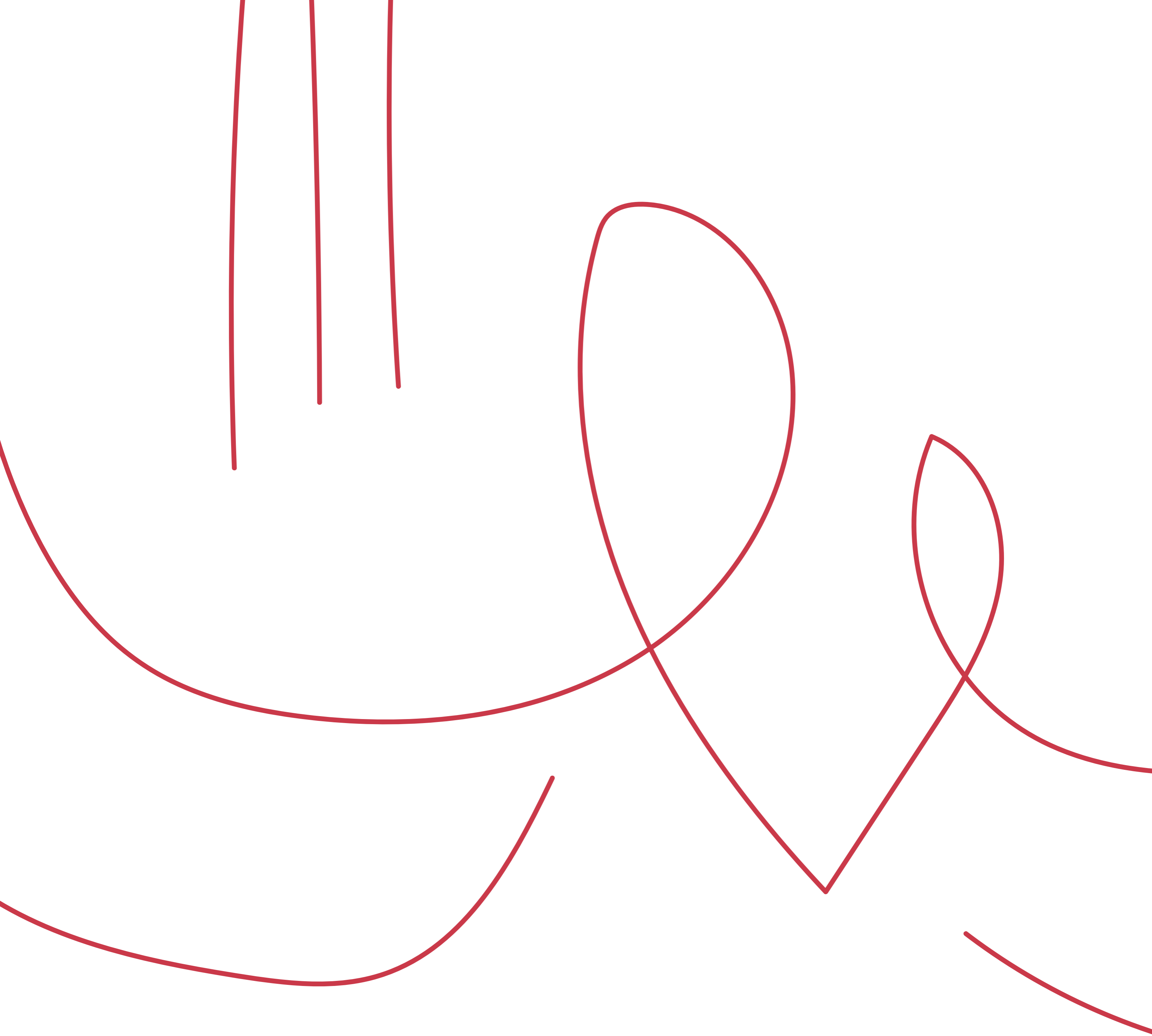
Если ваш ребенок пришёл с улицы, и вы замечаете странности в его поведении, например, он замкнут: не хочет говорить, отвечать, уединяется, порвана или испачкана одежда, видно, что он плакал или плачет, бледное лицо или покрасневшее, обязательно очень аккуратно расспросите его что случилось, не оставляйте без внимания подобное **не** типичное для своего ребенка поведение



# Главное правило —

**всегда показывать  
ребенку, как вести себя  
в той или иной ситуации  
на личном примере**





**Блокнот подготовлен командой проекта "Ау-Ау"  
при поддержке Фонда президентских грантов (24-2-011135)**

Материал для чек-листов создан родителями,  
воспитывающих детей с РАС, при кураторстве ведущего  
специалиста проекта Роз-Марица О.В.

Дизайнер: Финогенова Юлия