

# КАК ПОЗВОНИТЬ В ЭКСТРЕННЫЕ СЛУЖБЫ:

**112**



единый номер вызова экстренных оперативных служб для приёма сообщений о пожарах и чрезвычайных ситуациях

**01 или 101**



пожарная часть

**02 или 102**



полиция

**03 или 103**



скорая помощь

**04 или 104**



газовая служба

**8-800-2000-122**



телефон службы доверия для подростков и детей, работающей во всех регионах РФ (бесплатный звонок с городского телефона)



(круглосуточно) – телефон доверия службы экстренной психологической помощи в своём городе (вписать)

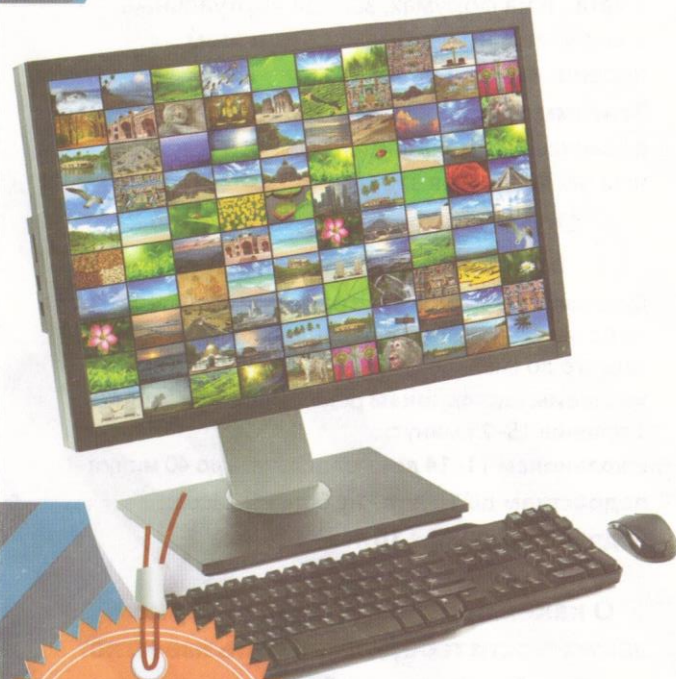
Компьютер – это лишь часть нашей жизни, а не альтернативный мир.

Проблема зависимого поведения школьников от медиасистемы всё чаще становится предметом пристального внимания и серьёзного беспокойства педагогов, психологов, медиков и родителей, так как медиаобразование может выражаться в агрессивно-навязчивом воздействии на психику личности обучающихся.

*Компьютер – это классно,  
Хотя небезопасно.*

*И пользователю знать  
непрерменно должно:  
С ПК общаться не во вред,  
во благо можно!*

Муниципальное  
общеобразовательное  
учреждение средняя  
общеобразовательная школа  
"Горки-Х"



**ЗНАЙ И СОБЛЮДАЙ  
ЭТИ ПРАВИЛА!**

**МЕДИАБЕЗОПАСНОСТЬ:  
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ  
КОМПЬЮТЕР**

**ПАМЯТКА УЧЕНИКУ**

**ЭКОЛОГИЯ** (от греч. oikos - дом) - наука об отношениях живых организмов и образуемых ими сообществ между собой и с окружающей средой.

**Экологическая безопасность** - это состояние защищённости биосферы и человеческого общества от негативного воздействия природных и антропогенных факторов.

**На какие экологические проблемы и их решение должен обратить внимание каждый житель планеты:**

- уничтожение редких растений, истребление диких животных; ■ лесные пожары;
- \* гибель животных в результате загрязнения окружающей среды;
- \* загрязнение водоёмов отдыхающими;
- загрязнение воздуха;

- накопление мусора, его несвоевременный вывоз и переработка; ■ отравление почвы (свалки, ядохимикаты);

- уменьшение количества лесов на Земле;

- бесконтрольная заготовка древесины;

- выброс дыма заводами и фабриками;

- слив сточных вод заводами и фабриками;

- \* выброс выхлопных газов автомобилями.

**Знай и соблюдай правила пожарной безопасности в лесу!**

- Не бросай в лесу горящие спички и окурки.

- Не засоряй места отдыха бумагой, отходами, другими легковоспламеняющимися предметами.

- Не разводи костры в лесу, на торфяниках, среди сухой травы и камышей, при сильном ветре.

- Не оставляй костёр без присмотра.

- Перед уходом тщательно залей водой место костра и забросай влажным грунтом.

- Немедленно принимай меры к ликвидации пожара в лесу.

- \* Сообщи о пожаре в ближайший лесхоз или лесничество.

**Помни: лес - защитник воздуха,**

**водоёмов, почв.**

Не надо мусорить в лесу,  
Природы портить красоту,  
Когда лес чист, красив, опрятен, То  
отдых в нём вдвойне приятен!

**Как защититься от  
загрязнённой воды**

- Не купайся возле промышленных стоков.
- Отстаивай питьевую воду.
- Пей только кипячёную воду.
- Очищай воду в домашних условиях с помощью специального бытового фильтра.

**Как защититься от  
продуктов питания,  
содержащих загрязняющие  
вещества**

- Не собирай ягоды и грибы недалеко от автомобильных дорог, свалок и промышленных предприятий.

- Мой тщательно овощи и фрукты перед употреблением.
- Не ешь рыбу, выловленную в загрязнённой реке.
- Выбирай в магазине экологически чистые продукты.
- Не храни и не готовь пищу в декоративной фарфоровой или керамической посуде.

### Как защититься от загрязнённого воздуха

- Дыши носом.
- Воздерживайся от занятий оздоровительным бегом на городских улицах.
- Выбирай такую дорогу, где автомобилей поменьше, а зелени побольше.

- Не останавливайся возле автомобиля с работающим двигателем.
- Попроси взрослых не курить в квартире.
- Разводи комнатные растения, которые очищают воздух.
- Делай дома чаще влажную уборку.

**Научись следовать этим правилам, ведь твоя безопасность целиком и полностью зависит от тебя!  
Будь готов правильно реагировать на любые неприятности и чрезвычайные ситуации!**

**Зависимость от Интернета** - готовность потратить 12-14 часов в сутки, непрерывно скачивая музыку, программы, общаясь в чатах и на форумах, заводя виртуальные знакомства, но не стремясь при этом переносить их в реальность.

**Зависимость от компьютерных игр** возникает и проявляется намного быстрее, чем любая другая зависимость.

### Ограничивай время своего общения с компьютером!

**Дошкольникам** можно играть на компьютере не более 10-15 минут в первой половине дня задолго до сна;

**младшим школьникам** рекомендованы занятия в течение 15-25 минут; **школьникам 11-14 лет** - от получаса до 40 минут; **подросткам до 16 лет** - не более 2 часов; **подросткам старше 16 лет** - 2-4 часа с перерывами.

### О каких признаках компьютерной зависимости тебе должно быть известно:

- пренебрежение учебной и дружеской деятельностью;
- всё увеличивающееся количество времени, которое проводишь за компьютером;
- вне компьютера раздражён, не можешь найти применение своим силам и возможностям, ощущаешь пустоту; сухость и покраснение глаз;
- частые головные боли; боль в спине. *Не сидите долго за компьютерами, дети, Очень вредно «виснуть» в Интернете!*

*Словно знак вопроса, станут спинки,  
А из глаз польются горькие слезинки!*

## **Знай и выполняй правила работы за компьютером!**

- Создай рабочее место под себя.
- Выбирай правильную позу: прямо напротив экрана, верхняя часть монитора - на уровне глаз или чуть ниже; ноги должны быть согнуты под прямым углом.
- \* Рассчитай расстояние от глаз до монитора - 55-60 см. Наклони нижнюю часть монитора под небольшим углом к себе.
- Настрой монитор так, чтобы не мешали блики от окна или освещения.
- \* Выбирай для работы за компьютером удобное кресло (ортопедическое) с подлокотником и подголовником. ■ Каждый час делай перерывы на 15-20 мин.
- Используй специальную подставку для ноутбука, если проводишь за ним больше 2 ч.
- \* Выполняй как можно чаще упражнения для глаз.

## **Гимнастика для глаз - эффективная профилактическая мера**

1. Закрой глаза, не напрягая глазные мышцы, а затем широко раскрой и посмотри вдаль поверх монитора. Повторяй 4-5 раз.
2. Посмотри на указательный палец. Сначала удаляй его от глаз на расстояние

***Отдыхай столько времени, сколько ты работал.***

### **Каково опасное влияние компьютера для тебя?**

- Отрицательно воздействует на физическое развитие (гиподинамия);
- повышает состояние нервозности и страха при стремлении во что бы то ни стало добиться победы;
- содержание игр провоцирует проявление детской агрессии, жестокости;

- обязывает действовать в темпе, задаваемом программой;
- снижает интеллектуальную активность; ■ ухудшает зрение, осанку.

### **Как не стать зависимым от компьютера**

1. Ограничь пребывание в Сети.
2. Соблюдай режимные моменты в соответствии с возрастом.
3. Займись спортом, хобби, творчеством.
4. Чаще общайся со сверстниками «вживую».
5. Приобретай настольные игры.
6. Подумай, что из того, что ты делаешь в Интернете, можешь исключить для своей же пользы.

***Не надо отказываться от Интернета полностью, это практически невозможно в наше время.***

***Не приноси своё здоровье, свои достижения, семью в жертву всемогущей Сети и не ограничивайся всего лишь виртуальным миром.***

**Научись следовать этим правилам, ведь твоя безопасность целиком и полностью зависит от тебя!  
Будь готов правильно реагировать на любые неприятности и чрезвычайные ситуации!**