

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

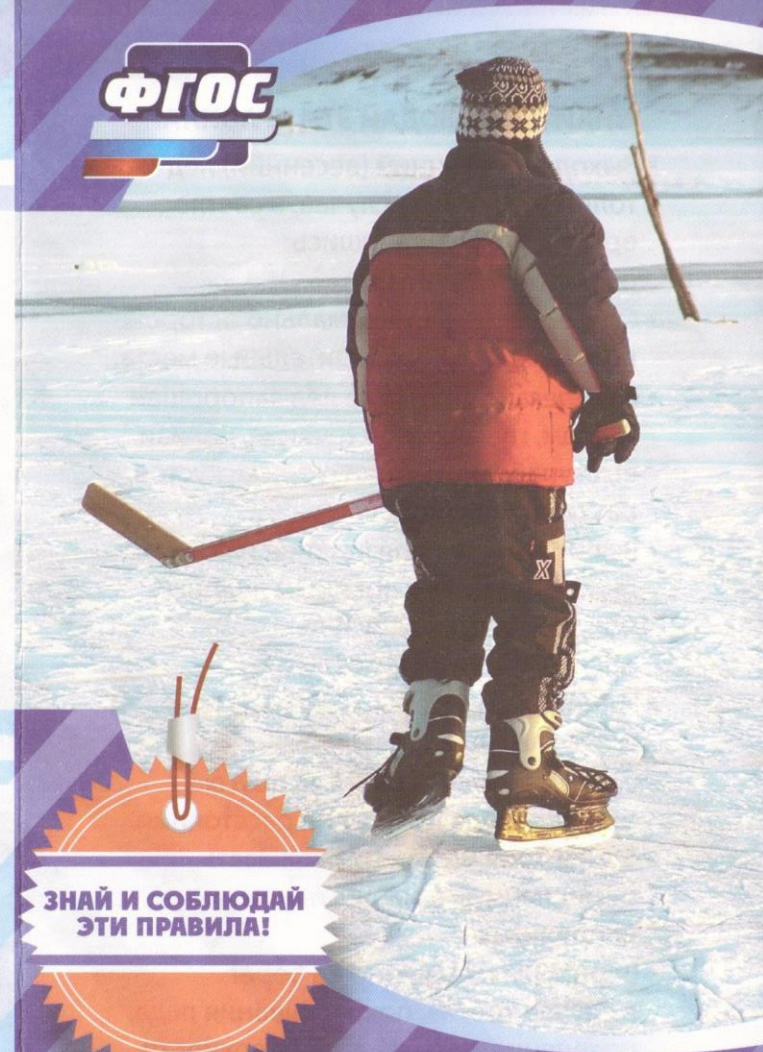
Опасные действия на льду
могут привести
к трагическим последствиям.
Не выходи на лёд
без необходимости!

*Друг, тебе должно быть ясно:
Выходить на лёд опасно!
Провалишься – придёт беда.
Холодная ведь подо льдом вода!*



Муниципальное
общеобразовательное
учреждение средняя
общеобразовательная школа
"Горки-Х"

ФГОС



**ЗНАЙ И СОБЛЮДАЙ
ЭТИ ПРАВИЛА!**

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НА ЛЬДУ

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 разводь 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 учебой и друзьями;
- 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!*

Гимнастика для глаз - эффективная профилактическа я мера

1. Закрой глаза, не напрягая

2. Соблюдай режимные моменты в соответствии с возрастом.
3. Займись спортом, хобби, творчеством.
4. Чаще общайся со сверстниками «вживую».

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

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.

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.

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.

ЗНАЙ И СОБЛЮДАЙ ЭТИ ПРАВИЛА!

* Выходи на осенний (весенний) лёд только в крайнем случае, в светлое время суток, убедившись в его прочности.

■ Ступай по льду максимально осторожно, обходи все подозрительные места.

■ Остерегайся мест, где лёд запорошен снегом, где быстрое течение, вблизи выступающих на

поверхность кустов, растительных зарослей.

- Выбирай места для катания на санках, лыжах, коньках с прочным ледяным покровом, предварительно обследованным взрослыми.

* Не ходи по ненадёжному льду

- Следуй в колонне друг за другом при переходе по льду на расстоянии 5-6 метров и будь готов оказать немедленную помощь идущему впереди.

- Вернись немедленно на берег в случае треска, похрустывания льда, появления воды на его поверхности.

- Пользуйся проложенной лыжнёй; рюкзак или ранец возьми на одно плечо.

Запомни: человек может погибнуть в результате переохлаждения через 15-20 минут после попадания в воду.

*Жить по правилам несложно.
Лёд непрочный осторожно,
Не ступай, где он хрустит, Пузырится
и трещит!
Для хоккея и коньков Есть
ледовая площадка.
Будь спортивен и здоров!
На корте с этим всё в порядке!*

Категорически ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Выходить на лёд без сопровождения взрослого.
- Скатываться на лёд с обрывистого берега, особенно в незнакомом месте.
- Проверять прочность льда ударами ноги.

КАК СЕБЯ ВЕСТИ, ЕСЛИ ЛЁД ПРОВАЛИЛСЯ

- Не паникуй, сбрось тяжёлые вещи, удерживайся на плаву, зови на помощь.
- Обопрись на край льдины широко расставленными руками, при наличии сильного течения согни ноги, сними обувь, в которую набралась вода.
- Старайся не обламывать кромку льда, навались на неё грудью, поочередно подними и вытащи ноги на льдину.

- Держи голову высоко над поверхностью воды, постоянно зови на

ЧТО И КАК ПРЕДПРИНЯТЬ ПРИ СПАСЕНИИ ПРОВАЛИВШЕГОСЯ ПОДЛЁД:

- Действуй быстро, решительно, но предельно осторожно. Громко подбадривай спасаемого. Подавай спасательный предмет (ремень, верёвку, палку) с расстояния в 3-4 метра.
- Когда находящийся в воде человек ухватится за протянутый предмет, аккуратно вытаскивай его из воды.
- Выбравшись из полыньи, отползи подальше от её края.

КАК ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ УТОПАЮЩЕМУ

- Необходимо раздеться и хорошо выжать одежду.
- Развести костёр (если есть возможность) или согреться движением; растереться руками, сухой тканью, но не снегом.
- « Если пострадавший не дышит, начинай делать ему искусственное дыхание.
- Вызови спасателей или скорую медицинскую помощь.

Запомни: безопасным для человека считается лёд толщиной не менее 10 см в пресной воде и 15 см в солёной.

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