

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)

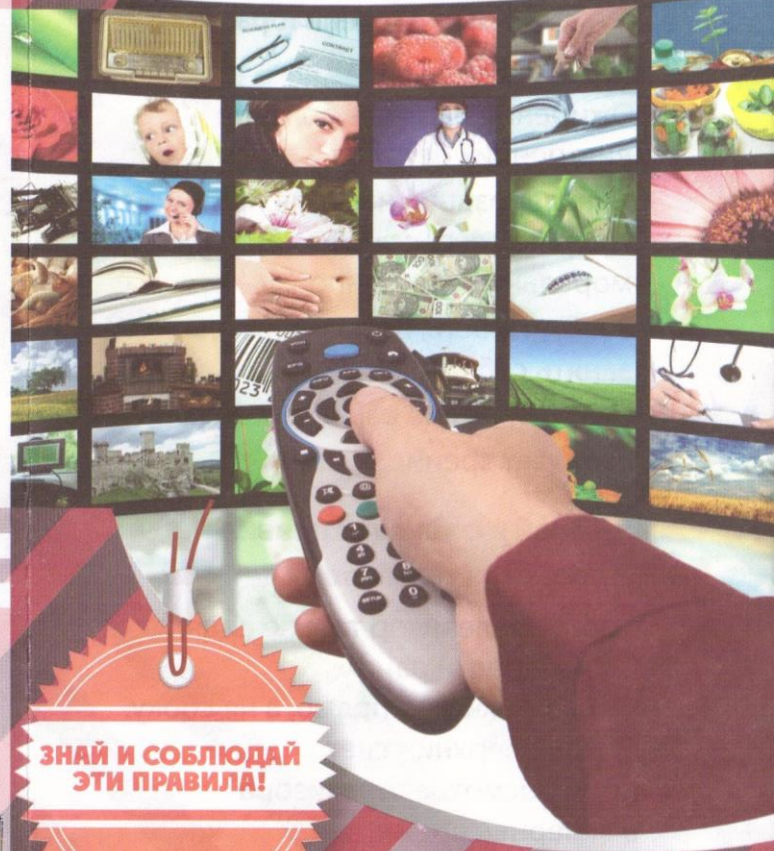
Знать элементарные правила просмотра телевизора – значит сохранить своё здоровье.

Проблема зависимого поведения школьников от медиасистемы всё чаще становится предметом пристального внимания и серьёзного беспокойства педагогов, психологов, медиков и родителей.



Муниципальное
общеобразовательное
учреждение средняя
общеобразовательная школа
"Горки-Х"

ФГОС



**ЗНАЙ И СОБЛЮДАЙ
ЭТИ ПРАВИЛА!**

**МЕДИАБЕЗОПАСНОСТЬ:
ТЕЛЕЗАВИСИМОСТЬ**

ПАМЯТКА УЧЕНИКУ

- Если выписаны очки, надевай их во время просмотра телепередач.
- Не оставляй телевизор работающим, если занят другими делами. ■
Отдавай предпочтение развивающим, обучающим программам.

**К каким опасным для здоровья
последствиям приводит длительный
просмотр телевизора**

1. Расстройство сна.
2. Ожирение и другие болезни внутренних органов.
3. Популяризация насилия приводит к детской агрессии, изменению моральных принципов.
4. Возбудимость, неспособность занять себя.
5. Невротические расстройства.
6. Страдает зрение.

**Знай и соблюдай правила
просмотра телевизора детьми!**

- Смотри телевизор только сидя.
 - Сиди перед экраном по возможности прямо, а не сбоку.
 - Включи верхний свет при просмотре телевизора в вечернее время.
-

Телевизионная зависимость

(телемания) - стремление много времени проводить у экрана телевизора.

Смотри телевизор, следуя рекомендациям:

- Расстояние до телеэкрана должно быть не менее 2 м и не более 6 м.
- Продолжительность непрерывного просмотра телевизора для школьников составляет:
 - 1-2 кл. - 15 мин;
 - 3-4 кл. - 20 мин;
 - 5-7 кл. - 25 мин;
 - 8-9 кл.-30 мин;
 - 10-11 кл.-45 мин.
- Сделай перерыв 10-15 мин или гимнастику для глаз по истечении этого времени.
- Не превышай общую продолжительность просмотра телевизора в день для учеников:
 - от 8 до 12 лет - 1 час; от
 - 12 до 14 лет - 1,5 часа; от
 - 14 до 17 лет - 2 часа.

Что предпринять для профилактики телевизионной зависимости ■

Разнообразь свой досуг.

- Займись чем-нибудь полезным (творчество, спорт, игры на свежем воздухе, общение с друзьями).
 - Ограничь время просмотра телевизора, не включай его без особой надобности.
- Не смотри передачи и фильмы, предназначенные для взрослых, где в изобилии содержатся агрессия, ненормативная лексика, пропагандируется безнравственное поведение.
- Отвлекись во время рекламы от телевизора и займись своими делами.
- Проводи один день в неделю полностью без просмотра телевизора.
- Устраивай ежедневный сеанс наблюдения за окружающими (из окна дома, сидя в парке на скамейке), старайся спрогнозировать действия людей, находить позитивные моменты в событиях,

Запомни: телевизор не может радоваться мелочам и не должен стать твоим лучшим другом!

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