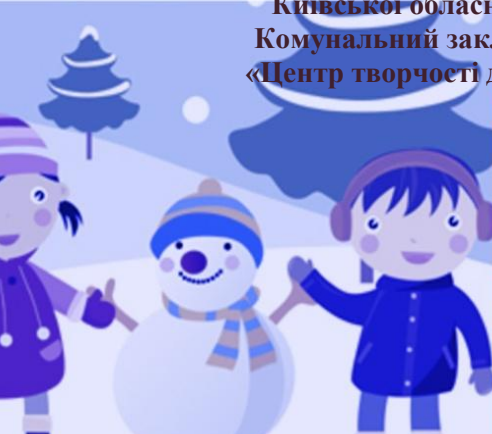


Департамент освіти і науки
Київської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад Київської обласної ради
«Центр творчості дітей та юнацтва Київщини»



АБЕТКА БЕЗПЕКИ



**Департамент освіти і науки
Київської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад Київської обласної ради
«Центр творчості дітей та юнацтва Київщини»**

Абетка безпеки

методичний поради́ник

**м. Біла Церква
2016**

*Рекомендовано до друку методичною радою
Комунального закладу Київської обласної ради «Центр
творчості дітей та юнацтва Київщини»
(протокол № 1 від 27.01.2016 року)*

Абетка безпеки /укладачі: Карлінська Л.Д., Сапсай О.С. – Біла Церква: Комунальний заклад Київської обласної ради «Центр творчості дітей та юнацтва Київщини». – 2016, – 35 с.

Пропонований збірник містить матеріали для проведення профілактичних заходів з безпеки життєдіяльності. Порадник адресований батькам для проведення з дітьми бесід, а також педагогам навчальних закладів для організації навчально-виховного процесу в загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладах

КЗКОР «ЦТДЮК» 2016

Вступ -----	5
Розділ 1. Поведінка на дорозі, у транспорті та залізниці-----	6
Розділ 2. Пожежна безпека у побуті -----	12
Розділ 3. Користування предметами побутової хімії-----	14
Розділ 4. Користування піротехнічними засобами-----	16
Розділ 5. Користування електроприладами-----	18
Розділ 6. Поводження з газом-----	19
Розділ 7. Безпека під час літнього відпочинку на воді, біля водойми -----	21
Розділ 8. Поведінка при зустрічі зі свійськими та дикими тваринами -----	32
Розділ 9. Поведінка під час стихійного лиха -----	35
Розділ 10. Поведінка під час подорожі до лісу-----	37
Розділ 11. Поведінка під час збирання грибів-----	39
Розділ 12. Небезпека вдома -----	41
Розділ 13. Безпека дітей в Інтернеті -----	43
Список використаних джерел та література -----	45

Вступ

Питання підготовки підростаючого покоління до самостійного життя у світі, де кількість надзвичайних ситуацій постійно зростає, є звичайно актуальним. Статистика свідчить, що 80% усіх надзвичайних ситуацій та подій виникає через діяльність людини. Головною причиною такої ситуації є незнання або нехтування правилами власної безпеки, невміння передбачити небезпечні ситуації та діяти у разі їх виникнення.

Здорове покоління зі сформованою культурою поведінки, із засвоєним алгоритмом дій в умовах конкретної надзвичайної ситуації необхідно виховувати з дитинства. Безумовно важливо з раннього віку формувати у дітей свідоме розуміння наявних небезпек, усвідомлення цінності життя та здоров'я, особистої відповідальності за них.

У контексті зазначеної проблеми ефективним є проведення з дітьми профілактичних заходів з використанням комплексної програми вивчення правил пожежної безпеки, безпечної поведінки на вулицях та дорогах, у побуті, на воді, в умовах надзвичайних ситуацій.

У пропонованому збірнику зібрано матеріали щодо підготовки та проведення профілактичних заходів для учнівської молоді, зокрема тижнів безпеки життєдіяльності. Навчаючи дітей правилам безпеки життєдіяльності, ми закладаємо надійний фундамент знань на майбутнє.

Сподіваємось, зібрані матеріали стануть у нагоді не тільки педагогам і батькам, а й самим дітям.

Розділ 1. Поведінка на дорозі, у транспорті та залізниці

При виході з будинку:

якщо біля під'їзду будинку можливий рух транспортних засобів, відразу зверніть на це увагу дитини і разом подивіться, чи не наближається до вас автомобіль, мотоцикл, мопед, велосипед;

якщо біля під'їзду стоять транспортні засоби або ростуть дерева, що закривають огляд – призупиніть свій рух і озирніться: чи немає за перешкодою небезпеки.

Коли рухаєтесь тротуаром:

дотримуйтеся правого боку тротуару;

не ведіть дитину по краю тротуару: дорослий повинен перебувати з боку проїжджої частини;

маленька дитина має йти поруч з дорослим, міцно тримаючись за руку;

привчайте дитину, йдучи по тротуару, уважно спостерігати за виїздом з двору або з території підприємства;

роз'ясніть дітям, що закидання проїзної частини камінням, склом, пошкодження дорожніх знаків, можуть призвести до нещасного випадку;

не привчайте дітей виходити на проїжджу частину; коляски та санки з дітьми потрібно везти тільки по тротуару;

при пересуванні групи дітей навчайте їх йти в парі, виконуючи всі вказівки дорослих, які супроводжують групу.

Готуючись перейти дорогу:

зупиніться або сповільніть рух, огляньте проїзну частину;

залучайте дитину до спостереження за обстановкою на дорозі;

підкреслюйте свої рухи: поворот голови для огляду вулиці, зупинку для огляду дороги, зупинку для пропуску автомобілів;

навчайте дитину розрізняти транспортні засоби, що наближаються;

не стійте з дитиною на краю тротуару, так як при проїзді транспортний засіб може зачепити, збити, наїхати задніми колесами;

зверніть увагу дитини на транспортний засіб, що готується до повороту, розкажіть про сигнали покажчиків повороту в автомобіля та в рухах мотоцикліста й велосипедиста;

неодноразово показуйте дитині, як транспортний засіб зупиняється біля переходу, як рухається за інерцією.

При переході проїзної частини:

переходьте дорогу лише на пішохідних переходах або на перехрестях – по лінії тротуару, інакше дитина звикне переходити у не встановленому місці;

йдіть тільки на зелений сигнал світлофора: дитина повинна звикнути, що на червоний і жовтий сигнали не переходять, навіть якщо немає транспорту;

виходячи на проїжджу частину, перестаньте говорити; дитина повинна засвоїти, що при переході дороги розмови зайві; переходите дорогу завжди розміреним кроком;

не переходьте дорогу навкоси, підкреслюйте і показуйте дитині щоразу, що йдете суворо поперек вулиці. Дитині потрібно пояснити, що це робиться для кращого спостереження за транспортними засобами;

не виходьте на проїжджу частину із-за транспортного засобу або з-за кущів, не оглянувши попередньо вулицю, і привчайте дитину робити так само;

не поспішайте перейти дорогу, якщо на іншій стороні ви побачили друзів, родичів, знайомих, потрібний автобус або тролейбус;

не починайте переходити вулицю, по якій рідко проїжджає транспорт, не подивившись навколо. Поясніть дитині, що автомобілі можуть несподівано виїхати з провулка, з двору будинку;

при переході проїзної частини по нерегульованому переходу в групі людей дитина повинна уважно стежити за початком руху транспорту, інакше дитина може звикнути при переході слідувати за супутниками, копіюючи їх поведінку, не спостерігаючи за рухом транспорту.

При посадці і висадці з громадського транспорту (автобуса, тролейбуса, трамвая і таксі):

виходьте попереду дитини;

підходьте для посадки до дверей транспортного засобу лише після повної його зупинки;

не сідайте в громадський транспорт при його відправленні, адже може притиснути дверима. Особливу небезпеку становлять передні двері, тому що можна потрапити під колеса транспортного засобу;

навчіть дитину бути уважним у зоні зупинки – це небезпечне місце для дитини. Автобус, що стоїть, скорочує огляд дороги в цій зоні, крім того, пішоходи тут часто поспішають і можуть випадково виштовхнути дитину на проїжджу частину.

При очікуванні громадського транспорту:

стійте разом з дітьми тільки на посадкових майданчиках, а при їх відсутності – на тротуарі або узбіччі.

Коли автомобіль рухається:

привчайте дітей молодшого шкільного віку сидіти в автомобілі тільки на задньому сидінні, не дозволяйте сидіти поруч з водієм, якщо переднє сидіння не обладнане спеціальним дитячим сидінням. Дитяче автокрісло необхідно і на задньому

сидінні, однак багато батьків зневажають ці рекомендації по безпеці. Поясніть дитині, що при різкій зупинці або зіткненні сила інерції кидає дитину вперед, і він ударяється об вітрове скло або передню панель; цього досить, щоб дитина загинула або травмувалася;

не дозволяйте малолітній дитині під час руху стояти на задньому сидінні: при зіткненні або раптовій зупинці вона може перелетіти через спинку сидіння і вдаритися об лобове скло або передню панель;

дитина повинна бути привчена до того, що першим з автомобіля виходить батько (мати), щоб допомогти зійти дитині і довести її до переходу або перехрестя;

не дозволяйте дітям перебувати в автомобілі без нагляду;

дитина повинна знати, що на велосипеді дозволено перевозити тільки одну дитину до семи років за умови, що велосипед обладнаний додатковим сидінням і підніжками.

При поїзді в громадському транспорті:

привчайте дітей міцно триматися за поручні, щоб при гальмуванні дитина не отримала травму від удару;

поясніть дитині, що заходити в будь-який вид транспорту і виходити з нього можна тільки тоді, коли він стоїть.

Безпека на залізниці

дозволяється переходити залізничні колії тільки у встановлених місцях (пішохідні мости, переходи, тунелі, переїзди тощо). На станціях, де немає мостів і тунелів, громадянам належить переходити залізничні колії у місцях, обладнаних спеціальними настилами, біля яких встановлені знаки «Перехід через колії».

перед тим, як увійти в небезпечну зону, тобто ступити на колію, потрібно впевнитись у відсутності потяга або локомотива, вагона тощо. При наближенні потяга або локомотива, вагона тощо треба зупинитись поза межами небезпечної зони, пропустити його і, переконатися у відсутності рухомого складу, що пересувається по сусідніх коліях, тільки тоді почати перехід;

наближаючись до залізничного переїзду, стежте за світловою і звуковою сигналізацією, а також положенням шлагбаумів. Переходити колії дозволяється тільки при відкритому шлагбаумі. При відсутності шлагбаума необхідно впевнитись, що до переїзду не наближається потяг або локомотив.

Забороняється:

ходити по залізничних коліях; переходити колію одразу після проходу потяга або локомотива, тільки коли по сусідніх коліях не пересувається рухомий об'єкт;

переходити залізничні переїзди при закритому положенні шлагбаума та при червоному світлі світлофора залізничної сигналізації;

на станціях і перегонах пролізати під вагонами і перелізати через автозчепи для переходу через колію;

проходити вздовж залізничної колії ближче п'яти метрів від крайньої рейки;

пролізати під закритим шлагбаумом на залізничному переїзді, а також виходити на переїзд, коли шлагбаум починає закриватися;

класти на рейки залізничної колії будь-які предмети;

підходити ближче ніж на півметра до краю платформи після оголошення про подачу або прибуття потяга до його повної зупинки.

Безпечна їзда на велосипеді

правило їзди на велосипеді – це навчитися тримати рівновагу;

велосипедист повинен дотримуватися всіх правил дорожнього руху;

діти до 14 років не можуть їздити на велосипеді по дорозі і навіть по узбіччю доріг;

кататися на велосипеді можна тільки в безпечних місцях, далеко від дорожнього руху, на спеціальних велосипедних доріжках, у дворах, у парках;

катаючись на велосипеді, потрібно надягати шолом, щоб захистити голову в разі падіння;

Перш ніж виїхати з дому, велосипедист зобов'язаний:

перевірити технічний стан велосипеда;

перевірити кермо – чи легко обертається;

перевірити шини чи добре вони накачені;

перевірити справність гальм, чи зможуть вони зупинити велосипед перед несподіваною перешкодою;

перевірити, чи працює звуковий сигнал велосипеда, щоб вчасно попередити людей про своє наближення і не збити їх.

Основні правила безпеки:

перед виїздом на дорогу велосипедист повинен подивитись по сторонах;

велосипедисту при наближенні до перехрестя або пішохідного переходу швидкість необхідно завжди знижувати;

велосипедисту варто їздити обережно, пам'ятаючи про те, що він може бути непоміченим водієм, особливо в сутінки та в темний час доби, на погано освітлених вулицях і при незадовільній світловідбиваючій екіпіровці велосипедиста.

Розділ 2. Пожежна безпека у побуті

Пожежа – це особлива битва. При пожежі не можна чекати і бути повільним. Адже підрахунок часу іде на секунди. У ці страшні хвилини на допомогу приходять пожежники. Ця професія поєднує в собі високий гуманізм, та справжній героїзм. Значну допомогу дорослим у профілактичних заходах надають дружини юних пожежних, до складу яких входять діти віком від 10 до 17 років. Члени дружин юних пожежних розповсюджують серед населення пам'ятки, плакати, листівки, інструкції та інші агітаційні матеріали з пожежної безпеки, роз'яснюють дітям, що гра з вогнем загрожує бідною. Також у навчальних закладах педагоги постійно проводять бесіди з дітьми, огляди та інші масові заходи про недопустимість витівок з вогнем, роз'яснюють дітям обов'язки по збереженню державного майна від пожеж.

Правила пожежної безпеки:

- зберігати сірники в місцях, недоступних дітям;
- не дозволяти дітям розводити багаття;
- не дозволяти самостійно вмикати електронагрівальні прилади;
- не дозволяти користуватися газовими приладами;
- не залишати малолітніх дітей без нагляду;
- не вмикати електроприлади з пошкодженим дротом чи струмоприймачем;
- не нагрівати лаки та фарби на відкритому вогні;
- не заставляти шляхи евакуації (лоджії, балкони, коридори);
- не зберігати на балконах легкозаймисті речовини (бензин, мастила, ацетон);
- не сушити речі над газовою плитою;
- не користуватися саморобними ялинковими гірляндами;

не влаштовувати піротехнічні заходи з балкону та поряд з будівлею;

не палити в ліжку; при виникненні пожежі потрібно негайно викликайте службу з надзвичайних ситуацій за телефоном «101».

Дії під час виникнення пожежі

подзвонити до служби порятунку за номером 101;

викликаючи службу порятунку, чітко називати адресу, поверх, номер квартири та своє прізвище; сповістити, що саме горить;

негайно евакуювати з приміщення дітей, немічних людей та людей похилого віку;

при евакуації уникати користування ліфтом, бо є ризик відключення ліфта від електроструму;

при евакуації з висотного будинку більше шансів мають ті люди, що не біжать вниз крізь дим та вогонь, а шукають порятунку на даху будівлі;

пересуватися потрібно швидко, але потрібно зважати на те, що кисню більше біля підлоги, а тому краще до виходу повзти, закриваючи обличчя вологою тканиною;

при евакуації заручитися підтримкою іншої людини, для того, щоб підстрахуватися від знепритомнення;

намагатись загасити полум'я засобами первинного пожежогасіння.

до первинних засобів належить вода, пісок, товста зволожена тканина (ковдра, килим), вогнегасник;

за можливості м'які предмети вкинути до ванни та залити водою;

вимкнути електропроводку, щоб уникнути ураження електрострумом; не відчиняти вікна, щоб не живити пожежу свіжою притокою кисню.

Розділ 3. Користування предметами побутової хімії

Сьогодні дуже важко уявити щоденний побут без застосування засобів побутової хімії. І при цьому треба дотримуватись певних правил і заходів безпеки. А якщо ними знехатати, то препарати можуть стати причиною нещасних, а той трагічних випадків.

Правила зберігання засобів побутової хімії:

не переливати засоби побутової хімії в посуд з-під харчових продуктів;

не держіть їх на кухні, холодильнику, в шафах з посудом або харчами;

особливо ретельно слідкуйте за тим, щоб ці препарати не попали до рук дітей.

Якщо хімічна речовина попала в організм, треба перш за все викликати "Швидку допомогу" і обов'язково сказати, чим викликане отруєння. В цьому випадку до хворого направлять спеціальну бригаду, яка надасть необхідну допомогу. До прибуття машини "Швидкої допомоги" треба самим провести невідкладні заходи:

Перша допомога при побутових отруєннях

За будь-яких отруєнь слід негайно звернутися до лікаря. Але ще до його появи треба надати потерпілому першу допомогу. Головне завдання надання першої допомоги – виведення з організму отруйного продукту або його знешкодження. Часто ефективним засобом для виведення отрути є промивання шлунку. Потерпілому необхідно дати випити кілька склянок води та викликати блювання. У воду можна додати сіль чи суху гірчицю (2 чайні ложки на склянку води) при отруєнні фосфорорганічними речовинами, а також метиловим спиртом, у воду додають питну соду (1 чайна ложка на склянку води), а при отруєнні отруйними рослинами –

перманганат калію (розчин мусить мати слабкий рожевий колір). Необхідно зробити 3-4 промивання шлунка, а потім дати потерпелому проносне.

У разі отруєння нашатирним спиртом, каустичною содою та препаратами, що містять її, кислотами, оцтовою есенцією, препаратами із сильнодіючих кислот, а також органічними розчинниками, засобами для виведення плям, змивками фарб, потерпілому слід випити 2-3 склянки води. Добре діє розведений у воді розчин яєчних білків (шість білків на 0,5 л води), а також кисіль, желе, рисовий і вівсяний відвари. Молоко рекомендується тільки при отруєнні кислотами чи препаратами, що їх містять.



Розділ 4. Користування піротехнічними засобами

Запалювання петард, ракет та феєрверків є яскравим видом розваг і разом з тим небезпечною та ризикованою справою. З використанням піротехнічних засобів у небо злітають і вибухають тисячі вогнів. Але бувають і такі випадки, коли вогні падають на дахи будинків, підпалюють їх, іноді вибухають під ногами перехожих, чи в руках самих підпалювачів.

Основні правила безпеки:

не купувати петарди і феєрверки на стихійних ринках, а тільки в магазинах, що мають державну ліцензію на продаж піротехніки.

не підходити до місця проведення феєрверку ближче ніж на 300–400 м;

не збирати залишки ракет, що впали на землю, вони можуть вибухнути в руках;

перед використанням піротехнічного виробу, потрібно докладно вивчити інструкцію, яка містить обмеження за віком у користуванні, а також правила утилізації;

потрібно переконатися у терміні придатності піротехнічних виробів;

не розбирати куплену піротехніку, адже цікавість може коштувати життя;

оминати стороною піротехніку з дефектами; якщо корпус тріснув, роздувся або виріб намок, навіть близько до нього не підходити;

запальний шнур повинен бути такої довжини, щоб після запуску піротехніки можна було б вчасно відбігти на безпечну відстань;

після спалювання в квартирі к бенгальських вогнів необхідно провітрити приміщення, адже після таких забав у

повітрі залишається мало кисню, повітря насичується шкідливими продуктами горіння;

не пускати ракети біля будівель, а тим більше всередині них;

«снаряд» калібру 30 мм здатний при влучному потраплянні повністю знищити підприємство середніх розмірів або випалити квартиру;

піротехніку, яка спрацювала потрібно гасити, дотримуючись усіх можливих застережних заходів, а найкраще закидати її снігом;

не можна знищувати непридатні петарди в багатті. Загальноприйнятий спосіб утилізації піротехніки: потрібно залити її водою на дві години, лише після цього можна викинути разом із звичайним сміттям.



Розділ 5. Користування електричними приладами

не можна торкатися оголених місць, уразі пошкодження електромережі, електровимикача, розетки, оголення електричного проводу;

використання електричних приладів не за призначенням, невміле користування ними може призвести до пожежі;

електронагрівальні прилади потрібно «включати» в електромережу тільки справними;

не можна залишати без догляду включені електроприлади, щоб не допустити пожежі;

якщо екран телевізора потух або почав миготіти, ні в якому разі не можна по ньому стукати, бо прилад може загорітися чи вибухнути; телевізор потрібно негайно вимкнути.

вразі попадання до працюючого телевізора, радіоприймача чи інших електроприладів сторонніх предметів, треба в першу чергу їх вимкнути, і тільки потім діставати сторонній предмет.

небезпечно наближатися до обірваного електричного проводу; якщо провід не покрито ізоляцією, то він становить загрозу для життя людини.



Розділ 6. Поводження з газом

Майже в кожній квартирі встановлено газові плити, водонагрівачі, опалювальні котли. Щоб газ приносив лише радість і тепло, кожний член сім'ї ще з дитинства мусить знати і суворо дотримуватись правил безпечного користування газом, знати, до яких наслідків призводить порушення цих правил.

Природний газ майже вдвічі легший за повітря і при витоку з приладів і газопроводів піднімається, скупчуючись у верхніх зонах приміщень. Природний і зріджений гази не мають кольору і запаху. Щоб газам надати запаху, до них додають домішки, у результаті чого з'являється запах гнилої капусти.

Потрібно пам'ятати, що газ, яким користуються у побуті, є горючою речовиною, і порушення правил користування ним може призвести до виникнення пожежі.

Гази, і особливо продукти їх згоряння, спричиняють отруйну дію, тому треба дотримуватися особливої обережності. Необхідно провітрювати приміщення, де є газові прилади.

Уразі користування побутовими газовими приладами забороняється:

користуватися несправними газовими приладами чи використовувати їх не за призначенням;

не можна залишати без нагляду працюючі газові прилади, бо на випадок затухання одного з пальників у приміщення починає надходити газ, він накопичується утворює вибухонебезпечну суміш; необхідно стежити, щоб рідина, яка кипить, не залила вогонь пальника, щоб протяг не загасив полум'я;

якщо газ потрапив у повітря приміщення, негайно слід закрутити кран подачі газу і провітрити приміщення;

сушити білизну чи волосся над плитою із запаленими пальниками;

не можна розміщувати біля газової плити речовини, що можуть легко займатися: папір, тканини тощо.

Дії при виявленні запаху газу:

не вмикати електрику;

не запалювати сірники;

не палити;

потрібно провітрити приміщення;

перекри ти крани газоподачі;

викличте аварійну бригаду за номером 104;

запобігайте утворенню іскор, бо це може призвести до загоряння газу та його вибуху.

Запобігання отруєнню чадним газом.

При отруєнні чадним димом або газом спочатку з'являється головний біль, потім запаморочення, загальна слабкість, сонливість, нудота, починається блювота. Потерпілий може знепритомніти, можлива зупинка дихання і навіть – летальний кінець.

Необхідно негайно:

сповістити дорослих про випадок, викликати лікаря за телефоном 103;

винести постраждалого на повітря;

прикласти до носа потерпілого ватку з нашатирним спиртом;

забороняється постраждалому давати пити та будь-які ліки (можна тільки змочити губи та обличчя).

Розділ 7. Безпека під час літнього та зимового відпочинків

Безпечна поведінка на воді та біля води

Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Людина, яка добре плаває, відчуває себе на воді спокійно, упевнено; у випадку необхідності може надати допомогу товаришу, який потрапив в біду.

Навіть той, хто добре плаває, повинен постійно бути обережним, дисциплінованим і суворо дотримуватись правил поведінки на воді. Знання та виконання правил поведінки на воді є запорукою безпеки життя, а також отримання задоволення від літнього відпочинку/відпочинку.

Перебуваючи біля води слід дотримуватися таких правил:

- діти повинні купатися обов'язково під наглядом дорослих;

- вчитися плавати потрібно під керівництвом інструктора або батьків;

- не купайтеся і не пірнайте у незнайомих місцях – це можна робити у спеціально обладнаних місцях;

- не можна запливати за обмежувальні знаки;

- слід дуже обережно поводитися на надувних матрацах та іграшках, особливо, коли є вітер або велика течія;

- якщо течія вас підхопила, не панікуйте, треба пливати за течією, поступово і плавно повертаючи до берега;

- не купайтеся у холодній воді, щоб не сталося переохолодження;

- не треба купатися довго, краще купатися декілька разів по 20-30 хв.,

- не можна гратися на воді у такі ігри, які можуть завдати шкоди;

- не подавайте без потреби сигналів про допомогу;

не пірняйте під людей, не хапайте їх за ноги.

Дія води на організм людини. Як правильно купатися.

Вода є найціннішим даром природи. Без їжі людина може прожити понад місяць, а без води - декілька днів. Наявність води відіграє вирішальну роль у збереженні життя та здоров'я людини. Джерельна вода - найбезпечніша та найсмачніша. Воду з проточних водойм слід кип'ятити.

Приємно відпочивати біля води, але пам'ятайте, як слід правильно купатися:

купатися рекомендовано вранці і ввечері;

не слід купатися наодинці;

не підпливайте до коловоротів, пароплавів і катерів;

не стрибайте головою вниз, де невідома глибина.

Не забувайте, що вода несе й небезпеку! Шторм на морі, повінь, сильна злива можуть завдати шкоди не тільки навколишньому середовищу, але й людині!

Запобігання пожежам під час літнього відпочинку

Літні канікули для дітей – пора відпочинку та розваг, а для дорослих – це досить непростий і відповідальний період.

З метою збереження життя і здоров'я дітей важливо під час літніх канікул проводити роз'яснювальну роботу про запобігання виникнення пожеж. Пояснювати потрібно, що ігри з сірниками є дуже небезпечними, обов'язково навчати правильно користуватись газовими побутовими приладами, обмежити доступ до легкозаймистих та вибухонебезпечних речовин. Навчати дітей правильно діяти у разі виникнення пожежі, зокрема, повідомити про займання в пожежну частину за номером 101, чітко назвати адресу й місце виникнення пожежі.

У деяких сім'ях дорослі розуміють свої помилки лише тоді, коли лихо приходить до їх оселі. Тому пильність батьків

найнеобхідніша в питанні попередження розведення багать у лісах, поблизу полів та легкозаймистих матеріалів.

Основні правила:

не залишати непогашені вогнища, утримуватися від розкладання вогнищ у спекотний і посушливий період;

не спалювати сміття і відходи;

якщо ви опинилися в осередку пожежі: не панікувати, не прийматися поспішними, необдуманими рішеннями;

не потрібно тікати від полум'я, що швидко наближається у протилежний від вогню бік, потрібно долати крайку вогню проти вітру, закриваючи голову і обличчя одягом;

з небезпечної зони, до якої наближається полум'я, потрібно виходити швидко, перпендикулярно напрямку поширення вогню;

якщо втекти від пожежі неможливо, то потрібно виходити на відкриту місцевість чи галявину, ввійти у водойму або накритися мокрим одягом і дихати повітрям, що знаходиться низько над поверхнею землі — повітря тут менш задимлене, рот і ніс при цьому прикривати одягом чи шматком будь-якої тканини;

гасити полум'я невеликих низових пожеж можна, забиваючи полум'я гілками листяних порід дерев, заливаючи водою, закидаючи вологим ґрунтом та затоптуючи ногами;

під час гасіння пожежі не відходити далеко від доріг та просік, не упускати з виду інших учасників гасіння пожежі, підтримувати з ними зв'язок за допомогою голосу;

обережними потрібно бути в місцях, де горять високі дерева, вони можуть впасти і травмувати;

особливо потрібно бути обережними у місцях торф'яних пожеж, там можуть створюватися глибокі вирви, тому необхідно пересуватися, перевіряючи палицею глибину шару,

що вигорів;

після виходу з епіцентру пожежі обов'язково повідомити місцеву адміністрацію та пожежну службу про місце, розміри й характер пожежі.

Безпека під час зимового відпочинку

Правила безпеки у новорічні свята:

ялинка має стояти на стійкій основі;

при виявленні несправності святкової ілюмінації (блимання лампочок, іскріння) слід одразу її вимкнути;

не можна прикрашати ялинку целулоїдними іграшками;

Піротехнічні засоби: феєрверки, петарди, ракети!

дітям забороняється використовувати піротехнічні засоби;

купувати піротехнічні засоби слід лише у спеціалізованих магазинах і тільки разом із дорослими;

використовувати ці вироби можна лише на відкритих майданчиках і тільки дорослим; потрібно пам'ятати, що Щороку збільшується кількість людей, які отримали травми через недотримання правил користування піротехнікою.

Пам'ятка для батьків на час зимових канікул

Зимові канікули – пора відпочинку, свят та розваг. Але для того, щоб канікули були веселими й корисними, необхідно пам'ятати про безпечну поведінку. З метою попередження нещасних випадків, травматизму потрібно дотримуватися **правил безпеки:**

не залишайте дітей без нагляду протягом дня і ночі;

слідкуйте, щоб діти обережно поводитися з вогнем;

використання піротехнічних засобів небезпечно для життя і здоров'я;

нагадуйте дітям, що необхідно дотримуватись правил дорожнього руху;

не дозволяйте, щоб діти ходили на водоймища, які ще не вкриті кригою або вкриті слабкою кригою;

нагадуйте правила поведінки з побутовим газом під час користування газовими плитами;

пам'ятайте про правила поведінки з дикими тваринами та бездоглядними свійськими тваринами.

В разі необхідності телефонуйте:

При пожежі – **101**

Поліція- **102**

Швидка допомога - **103**

Служба газу – **104**



Пам'ятка по застереженню

дитячого травматизму під час зимового періоду

Холодні зимові дні - це не тільки красиві білі вулиці і катання на ковзанах. Це ще небезпека для вашого здоров'я та життя. Різке похолодання, зміна температурного режиму і утворився на дорогах ожеледь часто є причиною травм. Результати падінь різні: як від забитих місць і вивихів, так до переломів і черепно-мозкових травм. Найкраща профілактика травм – це обережність і обачність.

П'ять основних правил під час сильного морозу

Низькі температури та різкий вітер є найбільш очевидною небезпекою. Мало хто знає, що робити і як себе вести в період, коли градусник показує вже мінус двадцять.

1. Перед виходом на вулицю, поцікавтеся прогнозом погоди. Холодно буває не стільки від морозу, скільки від високої вологості та сильного вітру.

2. Одяг повинен бути бавовняний, а не синтетичний.

3. Потрібно, щоб одяг був багатощаровим: майка, жилет, светр, куртка. У мороз краще додати ще один светр і рейтузи, ніж надіти важку дублянку на тонку блузу.

4. Товщина шару одягу повинна бути максимально рівномірною скрізь. Захищайте від холоду шию, вуха, ступні і кисті рук.

5. Зайшовши на короткий час до приміщення або в метро, потрібно зняти верхній одяг для того, щоб не перегрітися. Є ризик швидко замерзнути і, навіть, застудитися у разі повернення на вулицю.

Правила поведінки на льоду

Катання на ковзанах – чудовий спосіб відпочинку взимку, Необхідно пам'ятати:

не заходити на лід далеко від берега;

не ходити самим по льоду, а також не збиратися на льоду великими групами;

не підходити до ополонок і не кататися біля них на ковзанах;

не з'їжджати на лижах чи санчатах з крутих бурунів прямо на лід;

не розпалювати на льоду багаття;

не бігати і не стрибати по тонкій кризі;

небезпечно бути біля берегів, де найчастіше виникають промоїни, тріщини й розриви льоду;

на льоду краще мати при собі знаряддя безпеки (лижі, мотузку, палицю);

потрібно обходити місця, вкриті товстим шаром снігу: під снігом лід завжди тонший; тонкий лід і там, де розливаються джерела, де швидка течія або струмок впадає в річку;

потрібно переходити річку тільки у встановлених місцях, товщина льоду має бути не менше за 15-20 см.;

катайся на ковзанах потрібно лише в перевірених та обладнаних для цього місцях;

якщо лід почав тріщати та з'явилися характерні тріщини,

негайно потрібно повернутися на берег; не потрібно бігти, відходити потрібно повільно, не відриваючи ніг від льоду.

Якщо трапилась біда:

кликати на допомогу;

не панікувати, спробувати опиратися грудьми на лід і посунутися до берега;

не можна підбігати до товариша, який провалився під воду; до нього потрібно наблизитись повзком, використовуючи для переміщення по кризі подовгуваті предмети (лижі, лижні палки, дошки), штовхаючи їх перед собою;

до самого краю пролому підповзати не можна, бо у воду можете провалитися обоє;

ремінь, шарф, будь-яка дошка або палиця, санки, лижі можуть врятувати життя людини;

наблизившись на максимально можливу відстань, киньте своєму товаришеві мотузку, шарф, палицю аби він ухопився; підсунувши підручний засіб спасіння, витягніть його на лід і повзком виберіться з небезпечної зони.

сховайте товариша від вітру та якомога швидше доставте його в тепле місце, потрібно розтерти тіло, переодягнути в сухий одяг та напоїти гарячим чаєм.

Пам'ятайте! Ніколи не ставайте на лід навесні, восени та під час зимових відлиг. У цей час крига надто тонка і може провалитися.

Правила, які допоможуть уникнути падіння:

по можливості, намагайтеся менше виходити на вулицю в таку погоду;

потрібно вибирати найбезпечний шлях, ходити там, де є освітлення, менше льоду, доріжки посипані піском;

необхідно взяти на замітку ті місця, де люди найчастіше падають – це тротуар, який знаходиться біля проїжджої частини

або зупинки, небезпеку становлять кришки каналізаційних люків , які покриваються льодом;

піднімаючись по сходах, треба триматися за поручні;

при ожеледі спочатку вставляйте на кожну сходинку обома ногами і лише потім на наступну;

взуття повинне бути не слизьким, стійким, краще з гумовою або рифленою підошвою (відмовтеся від високих підборів, продаються спеціальні шиповані насадки – льодоходи, можна наклеїти лейкопластир на підошву навхрест або драбинкою);

не слід високо піднімати ноги (пересувайтеся як лижник – невеликими ковзаючими кроками, наступаючи на всю підошву, намагаючись обходити місця з похилою поверхнею);

намагайтеся йти так , щоб довжину кроку рівняти довжині вашої стопи;

не тримайте руки в кишенях;

якщо ви впали, у вас з'явився головний біль, нудота, запаморочення, біль у суглобах , виникли набряки - терміново зверніться за медичною допомогою.

Як правильно падати! Найбезпечніше падати в ожеледь на бік, щоб не пошкодити хребет, руки і щиколотки. Але це правило не підходить людям похилого віку. Саме так вони отримують перелом шийки стегна – вкрай небезпечну травму, іноді загрозливу для життя.

Увага! Проявіть особливу уважність на проїжджій частині дороги. Переходьте її, так як, перебігаючи, можна посковзнутися і впасти. І не забувайте, що в такій ситуації водієві важко загальмувати різко, гальмівний шлях автомобіля значно збільшується!

Обережно – бурульки!

нестійкі погодні умови – відлига вдень і заморозки вночі

– сприяють активному утворенню бурульок на покрівлях споруд (особливо старих будинків із похилим дахом) та великих деревах;

будьте особливо уважними, проходячи біля будинків або високих дерев. Спершу впевнісь у відсутності загрози падіння льодових наростів;

потрібно тримайся на відстані від будинків та інших споруд, обираючи найбільш безпечний маршрут руху;

у жодному разі не заходити за спеціальні огорожі поблизу будинків або дерев.

Переохолодження та обмороження

в період морозів потрібно утримуватися від тривалого перебування на відкритому повітрі, особливо при сильному вітрі та високій вологості;

для нормальної циркуляції крові потрібно носити просторий одяг, щоб між його шарами залишався прошарок повітря, який утримуватиме тепло. Пам'ятайте, що одяг зі штучних матеріалів погано захищає від морозу;

у вітряну погоду відкриті ділянки тіла змащуйте спеціальним кремом;

не одягайтеся у тісне або без устілки взуття, брудні шкарпетки, бо це створює передумови обмороження.

у взуття можливо вкладати теплі устілки, а замість бавовняних шкарпеток одягати вовняні. Вони поглинають вологу та залишають ноги сухими;

не виходьте на мороз без рукавичок та шарфу;

слідкуйте за обличчям дітей, особливо звертайте увагу на зміну кольору носу, вух та щік; не дозволяйте обмороженому місцю знов замерзнути, щоб не призвести до більш значних пошкоджень;

перед виходом на прогулянку бажано поїсти для

додаткова енергії, взяти з собою термос із гарячим чаєм;
ховайтеся від вітру, де вірогідність обмороження зростає.

Пам'ятайте! Перебування дитини на морозі не повинно перевищувати 15-20 хвилин, потім потрібно зігріти її в теплому приміщенні.

Першою стадією замерзання є озноб; у разі замерзання потрібно негайно зайти до теплового приміщення для зігрівання та огляду місць потенційного обмороження. Якщо такої можливості нема, зробити інтенсивні фізичні вправи: розмахування руками, присідання тощо. При замерзанні рук спробувати відігріти їх під пахвою;

поки запас тепла у людини достатній, кров встигає нагрітись до нормальної температури та повертається у кінцівки.

Однак, при подальшому охолодженні, організм вже не може справитись із зігріванням крові. Тоді вмикається інший механізм – відключення (значне зменшення притоку крові до кінцівок). Кров зосереджується в "малому" колі кровообігу (мозок, легені, серце, печінка);

повернувшись додому після тривалого перебування на морозі, обов'язково впевніться у відсутності обмороження кінцівок, спини, вух та носа. В разі необхідності, своєчасно розпочинайте лікування обмороження. Несвоєчасне надання допомоги може призвести до гангрені та втрати кінцівки;

слід зазначити, що на холоді до 70% тепла з тіла людини випаровується через голову. Отже, щоб не мерзли ноги слід утеплювати голову. В протилежному випадку настає третя стадія замерзання. Людина перестає тремтіти, їй стає "добре", "тепло", приємно паморочиться голова, виникає бажання лягти і відпочити. Якщо таку людину заставляти рухатись або

тормошити, то результат може бути трагічним – холодна кров з кінцівок підступить до серця, легень, мозку.

Основні зимові поради з безпеки дітей

одяг у кілька шарів, для гри на вулиці, у тому числі для ніг та рук.

завжди носіть шапки та рукавички в холодну погоду (найбільше тепла тіло втрачає через голову та руки);

обмежте час гри на свіжому повітрі;

періодично заводьте дітей у приміщення, щоб зігрітися;

замініть негайно мокрий одяг на сухий, після повернення з вулиці;

не дозволяйте дітям гратися на вулиці в погану погоду: хуртовину, великий мороз або сильний вітер.

одягайте на дітей яскравий верхній одяг, щоб їх було добре видно здалеку;

не затягуйте тісно шнурки та паски - вони можуть порушити кровообіг і призвести до обмороження;

уникайте сніжок, які можуть призвести до травм;

тримайте дітей далі від дахів, ринв;

не дозволяйте дітям збивати бурульки з даху;

навчіть дітей ніколи не чіпати і не лизати відкриті металеві предмети (паркани, флагштоки і т.д.) в зимовий період;

забороніть дітям їсти сніг, він може містити різний бруд та інші шкідливі речовини.

регулярно очищайте або посипайте піском тротуари, під'їзні шляхи, внутрішні дворики.

Розділ 8. Поведінка при зустрічі зі свійськими та дикими тваринами

Спілкування з тваринами – заняття приємне, цікаве, необхідне і в той же час небезпечне. Тому потрібно знати деякі правила спілкування з деякими тваринами.

Правила безпечного спілкування з собакою.

Собака – це дуже цікава, розумна тварина. Вона має вуха, очі, ніс, чотири лапи та хвіст. Але собака також має дуже гострі зуби, і може вкусити. З собакою можна гратися, але при цьому необхідно пам'ятати про правила:

собака по своїй природі мисливець, тому ніколи не тікайте від нього; Навіть якщо ви боїтесь собаки, не показуйте йому цього, бо собака не терпить боягузів і може вкусити;

якщо є бажання погладити чужого собаку, запитайте дозволу у її хазяїна. Гладьте собаку обережно і повільно, бо деяких з них дратують різкі рухи;

не годуйте чужих собак і не зачіпайте їх під час їжі або сну – вони можуть розгніватись. Адже вам теж не подобається, коли вас будять або забирають улюблену цукерку;

не наближайте до великих собак, їх часто вчать кидатися на людей, які близько підходять;

ніколи не давайте собаці їжу з руки – він може ненароком вкусити за руку;

не махайте на собаку рукою чи палицею – це може їй не сподобатися і вона може вкусити;

по вулицях бігає багато безпритульних собак, які часто бувають хворі. Не треба зачіпати таких тварин, вони можуть покусати, після чого ви можете тяжко захворіти;

якщо вкусить собака, негайно потрібно звернутися до лікаря;

після кожного спілкування з собакою обов'язково потрібно мити руки з милом. Якщо ви будете беззастережно виконувати ці правила, є більше шансів не потрапити у небезпечну ситуацію.

Правила безпечного спілкування з котами та гризунами.

Коти – маленькі, гарненькі, лагідні тварини. Але й вони можуть бути небезпечні, адже мають гострі пазурі та зуби. Тому, щоб не тримати подряпини рук та обличчя і більш тяжкі травми, запам'ятайте такі правила:

не можна тягати kota за хвіст або спеціально наступати на нього; не можна тягати kota за вуса і вуха;

не можна гладити kota проти хутра;

не можна лякати kota;

не можна брати kota у ліжко. На ньому можуть бути різні комахи, які можуть покусати вас;

після спілкування з котами мийте руки з милом.

Крім собак та котів, вдома можуть жити і домашні гризуни - хом'ячки, миші. З ними теж треба поводитись дуже обережно. Вони, як і собаки, і коти мають дуже гострі зуби.

Увага!: не годуйте гризунів з рук; тримайте гризунів подалі від дерев'яних речей.

Допомога при укусах комах

Загрозу для здоров'я дітей, особливо для тих, хто потерпає від алергії, становлять оси (шершень, звичайна оса) і бджоли, змії, кліщі. При їхньому жаленні під шкіру вприскується отрута, від якої може виникнути місцева або загальна реакція. Що слід робити при укусах комах:

видалити по можливості жало разом з отруйним мішечком, підчепивши нігтем, пінцетом, голкою;

промити ранку етиловим чи нашатирним спиртом;

прикласти до цього місця шматочок цукру, що сприяє витяганню отрути з ранки і перешкоджає розвитку набряку або льоду для зменшення болю; дати випити міцного і солодкого чаю.

Кліщі – носії кліщового енцефаліту, найбільш активні у весняно-літній період. Для попередження цього захворювання при лісових прогулянках, збирання ягід, грибів, необхідно дотримуватись найпростіших запобіжних правил:

одяг повинен надійно закривати тіло; штани – заправлені у шкарпетки, на ногах – чоботи або щільно зав'язані черевики;

куртку застібають і заправляють у штани;

комір і манжети куртки можна змастити камфорною олією;

вуха і волосся потрібно закрити косинкою або беретом.

Після повернення з лісу необхідно уважно оглянути одяг і тіло. Особливо уважно потрібно оглянути голову, шию, відкриті ділянки шкіри. Кліщі, які присмоктались, мають вигляд малопомітних чорних плямок, їх важко відрізнити від природних утворень на шкірі.

Дії при укусах:

кліщів, що присмокталися, треба видалити; для цього шкіру навколо кліща змащують ефіром, бензином, після чого паразит виходить самостійно; ранку потрібно змазати розчином йоду;

вилучених кліщів спалити; якщо при видаленні кліща голівка його відірвалась і залишилась у товщі шкіри, потрібно звернутися в медичну установу для видалення голівки.

Розділ 9. Поведінка під час стихійного лиха

Сильні вітри, шквали та смерчі – стихійне лихо, яке виникає в будь-яку пору року.

Дії під час стихійного лиха :

уважно слухати інформацію по телевізору та радіоприймачу про обстановку (час, напрямок руху та силу вітру), рекомендації про порядок дій;

зберігати спокій, попередити сусідів, надати допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку;

підготувати документи, одяг та зібрати необхідні й цінні речі, невеликий запас продуктів харчування на декілька днів, питну воду, медикаменти, кишеньковий ліхтарик, приймач на батареяхах тощо;

підготуватися до відключення електромережі, закрити газові крани, загасити вогонь у грубах;

прибрати майно з двору та балконів у будинок (підвал), обрізати сухі дерева, що можуть завдати шкоди вашому житлу, машину поставити у гараж;

поставити на підлогу речі, які можуть впасти і спричинити травми, не ставити ліжко біля вікна з великими шибками;

щільно закривати вікна, двері, вентиляційні отвори; віконне скло заклейте, по можливості, захистіть віконницями або щитами.

провести для дітей інструктаж щодо дій під час стихійного лиха; не відправляти їх у такі дні у дитячий садок та школу;

перейти у більш стійку капітальну будівлю, сховатися в підвалі або віддаленому від дерев і будинків погребі;

для жителів сільського регіону худобу утримувати у капітальному хліві в якому двері та ворота потрібно міцно зачинити.

зберігати спокій, заспокоювати дітей та тих, хто отримав психічну травму в разі лиха; допомагати постраждалим, викликати медичну допомогу тим, хто її потребує;

не користуватися ліфтами – електромережу можуть вимкнути;

не виходити відразу на вулицю – після того, як вітер стих, через кілька хвилин шквал може повторитися;

виходячи з будинку, потрібно остерігатися частин конструкцій та предметів, які нависають на будівлях; обірваних дротів від ліній електромереж; розбитого скла та інших джерел небезпеки.

дізнатися у місцевих органів державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, які відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.



Розділ 10. Поведінка під час подорожі до лісу

Всім відомо, що відпочинок в лісі відновлює сили, заспокоює нервову систему, дає наснагу для нашої творчості. Особливо люблять такі прогулянки діти та молодь. Але в лісі на людину може чекати багато неприємних несподіванок: вона може заблукати, її може вкусити змія, комаха, звір.

Необхідно знати правила поведінки в лісі в разі виникнення небезпеки:

обов'язково повідомити про маршрут подорожі; якщо поблизу нікого немає – залишіть записку з повідомленням (дата, час відбуття, кількість людей, що йдуть з вами, напрямок подорожі і приблизний час повернення);

одягніть зручний одяг та взуття; вони повинні відповідати місцевості та погодним умовам, які можуть змінитися дуже швидко;

дітей необхідно одягнути у яскравий кольоровий одяг – він буде більш помітним у разі їх розшуку;

необхідно продумати сигнали, щоб не загубити одне одного у лісі, особливо на випадок несподіванок (свист, голос);

запам'ятовувати орієнтири під час руху у лісі, щоб не заблукати потрібно залишати позначки (без зорових орієнтирів людина в лісі починає кружляти);

провести інструктаж серед учасників подорожі щодо ситуації, коли заблукали в лісі (зберігати спокій, уникати паніки, пригадати знайомі орієнтири, найкраще – залізницю, річку, шосе; при відсутності знайомих орієнтирів, стежок і доріг потрібно виходити до води; струмок виведе до річки, ріка – до людей; якщо орієнтирів немає, потрібно залізи на найвище дерево – погляд з висоти допомагає краще зорієнтуватися);

використовуйте навички та вміння будувати схованки

(навіс, намет) або користуйтеся природними печерами (це забезпечить захист та тепло);

потрібно економити використання води, яка важливіша для виживання, ніж їжа;

Правила поведінки в лісі:

не ламати кущі та гілки дерев для багаття; для розпалювання багаття потрібно знайти сушняк, вирити неглибоку ямку і в ній розкласти багаття; бажано це робити біля річки чи водойми; багаття не повинно бути занадто великим – полум'я може пошкодити розташовані поблизу дерева та кущі, а також може виникнути пожежа;

не мити брудний посуд в річці, особливо з використанням миючих засобів; полоскати його потрібно принесеною на берег водою, а брудну воду виливати під кущ, остаточно посуд краще помити вдома;

після відпочинку ретельно загасити багаття, поливши його водою та засипавши ямку землею, яку потрібно притоптати ногами;

органічні рештки закопувати в лісі, а використані пластикові пакети, пляшки, скляний посуд забирати із собою та викидати на смітник у місті;

зібравши свої речі і відійшовши на декілька метрів від місця вашого відпочинку, потрібно зупинитися і переконатися, що місце відпочинку залишили у чистоті: не видно слідів згарища, зламаних дерев, розкиданого сміття.



Розділ 11. Поведінка під час збирання грибів

Багато хто вважає гриби марним продуктом. Це не так. Вони містять чималу кількість білка, клітковини, вітамінів (А, В1, В2, Д, РР, С) і мікроелементів (калію, кальцію, фосфору, заліза, магнію, натрію і т.д.) Однак засвоюються настільки цінні речовини не просто. Справа в тому, що всі вони ховаються за своєрідною оболонкою, що нагадує по складу хітин, з якого складається панцир раків і деяких комах. Навіть дорослий організм насилу переварює хітинову оболонку! Що вже говорити про дітей, які просто не мають достатньої кількості ферментів, необхідних для її переробки!

Так що дітям до 5-7 років гриби категорично протипоказані! У більш старшому віці можна пригостити дитини стравою з ретельно подрібнених грибів, краще - з культивованих глив або шампінйонів. А якщо ви вирішите зовсім відмовитися від грибів у дитячому меню – ніякої біди в цьому немає: білок малюк отримає з м'ясних страв, клітковини багато в овочах, фосфор і вітамін А містяться в рибі, вітаміни групи В - у крупах.



Гриби людина споживає у їжу з давніх часів. До їстівних відносяться білі гриби, красноголовці, маслюки, опеньки, грузді та ін. На жаль, не всі знають, які гриби можна їсти, а які ні.

Отруєння грибами виникають при вживанні не тільки неїстівних, але й їстівних грибів при неправильній їх обробці та консервуванні. Отруєння грибами досить часто закінчуються летальними випадками.

Щоб запобігти отруєнню, необхідно дотримуватися таких правил:

збирати гриби тільки з дорослими;

збирати тільки ті гриби, які добре знаєте;

не збирати і не вживати гриби, у яких біля основи ніжки є стовщення (наприклад, у червоного мухомора);

не збирати гриби печериці, у яких на нижній поверхні капелюшка є пластинки білого кольору;

пам'ятайте про хибні опеньки: не беріть гриби з яскраво пофарбованим капелюшком;

ніколи не вживайте сирі, червиві, ослизлі, в'ялі й зіпсовані гриби;

категорично не збирати невідомі гриби, ягоди та рослини.

При будь-якому отруєнні грибами слід негайно звернутися до лікаря. Симптоми отруєння: нудота, блювота, біль у животі, проноси, судоми, посилене потовиділення, мимовільне сечовиділення. До приходу лікаря необхідно перш за все постаратися будь-якими засобами вивести отруйну речовину з організму. Для цього необхідно звернутися до дорослих, щоб допомогли промити шлунок і спорожнити кишківник. Шлунок промивають теплою водою, содовим розчином або слабким розчином марганцевокислого калію. Постраждалому не можна самому йти в лікарню, а також бігти або їхати на велосипеді. Це може сприяти швидкій дії отрути. Тому хворий до госпіталізації і в період перебування у лікарні повинен дотримуватися постільного режиму.

Розділ 12. Небезпека вдома

Дорослі піклуються про дітей, оберігають їх, хочуть, щоб вони вирости здоровими. Та виникають ситуації, коли дитина залишається один на один з небезпекою.

Основна група потенційно небезпечних предметів перебуває вдома, і саме там найчастіше, коли дорослі відсутні або поведуться безвідповідально, з дітьми відбуваються нещасні випадки.

Як застерегти дитину від небезпеки:

навчити дитину набирати номери «101», «102», «103», «104», використовуючи іграшковий або справжній телефонний апарат;

навчити дитину голосно і виразно називати своє прізвище, ім'я, домашню адресу;

розказати дитині в доступній формі про електрику, її значення та небезпеку;

запропонувати малювати знаки біля кожного електроприладу: «Не можна самому торкатися!»; «Обережно!»; разом з дитиною сформулювати правила користування електроприладами; ніколи не доторкатися до електроприладів мокрими руками;

гострі, колючі та ріжучі предмети обов'язково потрібно класти на свої місця, подалі від маленьких дітей;

наголошувати дітям, що електроприлади можуть вдарити струмом або стати причиною пожежі;

не дозволяти дітям торкатися розеток; обов'язково встановити заглушки для безпеки;

ліки слід зберігати в місцях, недоступних для дітей;

не дозволяти дітям вдома відкривати вікна і виглядати з них, виходити на балкон і там грати;

вчити дітей, що не можна брати сірники, чіпати газову

плиту;

не можна чіпати побутову хімію, пральні порошки, засоби для миття посуду, засоби від тарганів;



Розділ 13. Правила безпеки та етики в Інтернеті

З кожним роком все більше українських дітей користується Інтернетом у повсякденному житті. Можливість підключитися до Мережі не тільки через ПК, але й за допомогою мобільних телефонів сприяє цій тенденції. Інтернет надає дітям та молоді неймовірні можливості для здійснення відкриттів, спілкування й творчості. Поче оскільки з самого початку Інтернет розвивався без будь-якого контролю, сьогодні він містить величезну кількість інформації, причому далеко не завжди безпечної. У зв'язку із цим виникає проблема забезпечення безпеки дітей. ⁶

Основні правила:

вчити дітей не давати приватної інформації про себе (прізвище, номер телефону, адресу, номер школи) без дозволу батьків;

звертатися до батьків, вчителів у разі надходження інформації, яка бентежить, не намагатися розібратися в цьому самостійно; зустрічі у реальному житті із знайомими по Інтернет-спілкуванню не є дуже гарною ідеєю, оскільки люди можуть бути дуже різними у електронному спілкуванні і при реальній зустрічі;

якщо ж все ж таки виникла ідея зустрічі, обов'язково націлюйте дітей, що перша зустріч повинна бути тільки з батьками;

вчити дітей не відкривати листи електронної пошти, файли або веб-сторінки, отримані від людей, яких вони не знають і не довіряють; не давати свій пароль, за виключенням дорослих своєї родини;

вчити дітей бути ввічливими у електронному листуванні;

не надсилати у листі інформацію великого обсягу (картинки, фотографії тощо) без попередньої домовленості з вашим співрозмовником;

не розсилати незнайомим людям листи з будь-якою інформацією без їхнього прохання – це сприймається як "спам", і звичайно засмучує користувачів мережі;

завжди поводитися у мережі етично.



Список джерел та літератури

1. Безпека життєдіяльності: навчальний посібник/ О.С. Баб'як, О.М. Сітенко, І.В. Ківва та ін. – Х.: Ранок, 2000. – 304 с.
2. Смоляр В. І. Фізіологія та гігієна харчування//Підручник для студентів. – К.: "Здоров'я", 2000. – 335 с.
3. Халмурадов Б.Д. Безпека життєдіяльності. Перша допомога в надзвичайних ситуаціях: навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2006. – 138 с.
4. Александрова О. А. Ознакомление детей среднего дошкольного возраста с правилами дорожного движения / О. А. Александрова, А. Н. Моисеева // Дошкольная педагогика. – 2010. – № 4. – С. 24 – 27.
5. Костюк М.В. Абетка пожежної безпеки: навчально-пізнавальний посібник для дошкільнят та учнів молодших класів загальноосвітніх шкіл / М.В.Костюк, С.О-Редько. – Рівне, 2003. – 32 с.
6. Агапова І. Система заходів з профілактики дитячого дорожньо-транспортного травматизму / І. Агапова // Вихователь-методист дошкільного закладу. – 2009. – № 8. – С. 50 – 62.
7. Кочарян А.Б., Гущина Н.І. //Навчально-методичний посібник для загальноосвітніх навчальних закладів "Виховання культури користувача Інтернету. Безпека у всесвітній мережі".
8. Безпека життєдіяльності//Всеукраїнський науково-популярний журнал. – К.: 2015, № 1-12.
9. Небезпечні ігри з вогнем // Медицина: дитяча енциклопедія, – К., 2003, – с. 324-326.