



ОСОБИСТА БЕЗПЕКА

ПАМ'ЯТКА

- Завжди кажи батькам, куди збираєшся піти.
- Слухайся батьків, вертайся додому вчасно.
- Не розмовляй з незнайомим людьми.
- Якщо тобі загрожує небезпека, кричи (галасуй), клич на допомогу.
- Не бери чужі речі.
- Повідомляй дорослих про підозрілих людей, предмети, події.
- Якщо заблукав або загубився, звернися за допомогою до працівника поліції, магазину, аптеки тощо.

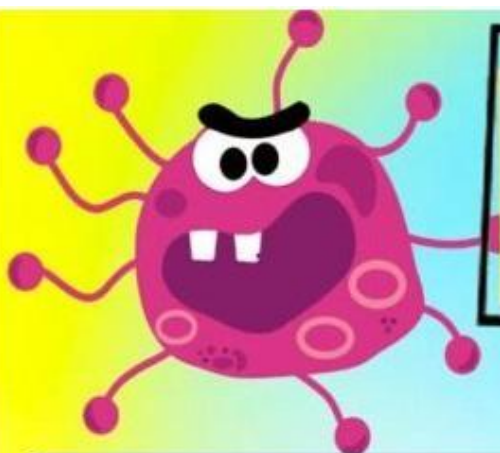
ПОДБАЙ ПРО СВОЮ БЕЗПЕКУ!

НЕБЕЗПЕЧНІ СЕЛФІ



**КРУТЕ СЕЛФІ МОЖЕ ВАРТУВАТИ
ТОБІ ЖИТТЯ – РОБИ БЕЗПЕЧНІ СЕЛФІ!**





КОРОНАВІРУС COVID - 19

КОРОНАВІРУС – ЗБУДНИК ГОСТРОЇ РЕСПІРАТОРНОЇ ВІРУСНОЇ ІНФЕКЦІЇ. ПЕРЕДАЄТЬСЯ ПОВІТРЯНО-КРАПЛЯНИМ ШЛЯХОМ, ВІД ЛЮДИНИ ДО ЛЮДИНИ. ІНКУБАЦІЙНИЙ ПЕРІОД – 14 ДНІВ

СИМПТОМИ:



103



**МЕДИЧНА
ДОПОМОГА**

ЯК ВБЕРЕГТИСЯ ВІД ВІРУСУ



МИЙТЕ РУКИ
МІНІМУМ 20 СЕК.



НОСІТЬ МАСКУ І
ВЧАСНО ЇЇ
ЗМІНЮЙТЕ



НЕ
КОНТАКТУЙТЕ З
ХВОРИМИ
ЛЮДЬМИ

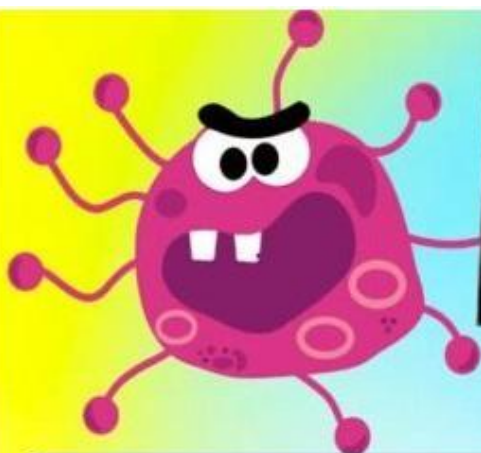


НЕ ТОРКАЙТЕСЯ
ОБЛИЧЧЯ



НЕ ПІДДАВАЙТЕСЯ ПАНІЦІ!

COVID-19



КОРОНАВІРУС COVID - 19

КОРОНАВІРУС – ЗБУДНИК ГОСТРОЇ РЕСПІРАТОРНОЇ ВІРУСНОЇ ІНФЕКЦІЇ. ПЕРЕДАЄТЬСЯ ПОВІТРЯНО-КРАПЛЯНИМ ШЛЯХОМ, ВІД ЛЮДИНИ ДО ЛЮДИНИ. ІНКУБАЦІЙНИЙ ПЕРІОД – 14 ДНІВ

СИМПТОМИ:



КАШЕЛЬ



ОБЕРЕЖНО! ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНО

ОБЕРЕЖНО!

ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ!



ЗАБОРОНЕН



ТОРКАТИСЯ,
БРАТИ ЇХ У
РУКИ



РОЗБИВАТИ ЇХ



КИДАТИ У
ВОГНИЩЕ.



ПЕРЕНОСИТИ
АБО
ПЕРЕКРУЧУВА
ТИ ЇХ



ДОПУСКАТИ
СКУПЧЕННЯ
ЛЮДЕЙ БІЛЯ
ЦЬОГО



ЕЛЕКТРОБЕЗПЕКА

ПРАВИЛА КОРИСТУВАННЯ ЕЛЕКТРОПРИЛАДАМИ

РОБИ ТАК:

- Перед користуванням електроприладом уважно вивчи інструкцію, яка додається до кожного електроприладу.
- Дотримуйся порядку ввімкнення електроприладу в мережу: спочатку підключи шнур до приладу, а потім шнур до мережі. Відключати – у зворотньому порядку.
- Якщо помітив неполадки в електроприладах (погано ізольовані, обірвані чи провислі проводи) негайно повідомляйте батькам чи старшим.

ЗАБОРОНЕНО:

- Витягати вилку за шнур.
- Не торкатися до ввімкненого електроприладу мокрими руками.
- Не чіпати оголені дроти.
- Коли йдеш з дому – не залишати електроприлади ввімкненими!



**ПАМ'ЯТАЙ,
НЕСПРАВНОСТІ В ЕЛЕКТРОМЕРЕЖІ
Й ЕЛЕКТРИЧНИХ ПРИЛАДАХ МОЖЕ УСУНУТИ ЛИШЕ
СПЕЦІАЛІСТ – ЕЛЕКТРИК!**





ГАЗОВА БЕЗПЕКА

ВІДЧУВШИ ЗАПАХ ГАЗУ

- Якщо конфорка затухла, не запалюй її.
- Відчувши запах газу, ні в якому разі не вмикай світло та будь-які електроприлади.
- Вимкни конфорки газової плити і перекрий газовий кран на трубі чи вентиль на балоні.
- Убезпеч себе: рот і ніс прикрий тканиною;
- Відчини вікна, двері, щоб провітрити приміщення.
- Вийди з помешкання, повідом дорослих.
- Виклич **аварійну газову службу** за номером **104**.
ВИТІК ГАЗУ МОЖЕ ПРИВЕСТИ ДО ОТРУЄННЯ ЛЮДИНИ, Я ПРИ ПОЯВІ ІСКРИ – ДО ВИБУХУ!

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ОТРУЄННІ ЧАДНИМ ГАЗОМ



ВИВЕСТИ АБО ВИНЕСТИ
ПОСТРАЖДАЛОГО НА СВІЖЕ
ПОВІТРЯ



ВИКЛИКАТИ **ШВИДКУ ДОПОМОГУ**
ЗА НОМЕРОМ **103**



ПОСЛАБИТИ ОДЯГ, ЩОБ
ПОЛЕГШИТИ ДИХАННЯ



ПІДНЕСТИ ДО НОСА ТАМПОН,
ЗМОЧЕНИЙ У НАШАТИРНОМУ
СПИРТІ



НАПОЇТИ МІЦНОЮ КАВОЮ,
ЧАЄМ





ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я

ВІД ЧОГО ЗАЛЕЖИТЬ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

- Достатня рухова активність
- Відсутність шкідливих звичок
- Сприятливі соціальні умови, екологічне благополуччя
- Спілкування з природою
- Розвиток духовності
- Чіткий розпорядок дня



**ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ЗАПОРУКА
ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я!**





ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА

ПРАВИЛА ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ

- Не влаштовуй ігор із запальничками, легкозаймистими речовинами (газом, бензином), петардами, феєрверками, свічками і сірниками.
- Не розпалюй вогнищ без нагляду дорослих.
- Вирушаючи з будинку гаси світло та вимикай електроприлади.

ЗНАКИ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ



ЗНАКИ ЕВАКУАЦІЇ,
ВКАЗУЮТЬ
НАПРЯМ РУХУ В
ЕКСТРЕМІЙ
СИТАЦІЇ



ЗАБОРОНА
ВИКОРИСТАННЯ
ВІДКРИТОГО
ОГНЮ



ВОГНЕГАСНИК

ДІЇ У РАЗІ ВИНИКНЕННЯ ПОЖЕЖІ

Негайно повідомити про пожежу за номером



101

ПОЖЕЖІ



Виходь з квартири (приміщення), щільно закрій двері, звернися до сусідів та дуже голосно клич на допомогу.



Якщо знаєш, що хтось може залишитися там, де пожежа, відразу повідом про це пожежним.



БУДЬ-ДЕ
ХОВАТИ
СЯ



ЗАБОРОНЕНО:
ЗАЛИВАТИ
ЕЛЕКТРОПРИС
ТРОЇ ВОДОЮ



ВІДКРИВАТИ
ВІКНА





БЕЗПЕКА НА ДОРОЗІ

ПРАВИЛА ДОРОЖНЬОГО РУХУ ДЛЯ ПІШОХОДІВ

- Переходь вулицю тільки на зелене світло світлофора, по зебрі або підземному переходу.
- Перед пішохідним переходом подивися ліворуч.
- Переконайся, чи немає поруч машин. Переходь. Дійшовши до середини, подивися направо. Якщо шлях вільний – переходь.
- Не переходь дорогу перед близько їдучим транспортом.
- При відсутності пішохідних доріжок, потрібно йти по узбіччю по лівій стороні дороги, на зустріч машинам.
- Не грай в ігри поряд з проїжджою частиною. Не вибігай за м'ячем на дорогу. Не катайся на велосипеді по проїжджій частині.
- Переходячи дорогу, будь уважним, не слухай музику та не розмовляй по телефону!



102



ПОЛІЦІЯ

ВИВЧАЄМО ДОРОЖНІ



ПІШОХІДНИЙ
ПЕРЕХІД



ДІТИ



МІСЦЕ
ЗУПИНКИ
АВТОБУСА



ПІДЗЕМНИЙ
ПЕРЕХІД



ДОРІЖКА ДЛЯ
ВЕЛОСИПЕДИСТІВ



РУХ ПІШОХОДІВ
ЗАБОРОНЕНО



РУХ НА
ВЕЛОСИПЕДАХ
ЗАБОРОНЕНО

**КРАЩІЙ СПОСІБ ЗБЕРЕГТИ ЖИТТЯ НА ДОРОГАХ -
ДОТРИМУВАТИСЯ ПРАВИЛ ДОРОЖНЬОГО РУХУ!!**



БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ на період ЛІТНІХ КАНІКУЛ

ОБЕРЕЖНО – СОНЦЕ!

Як уникнути теплового (сонячного) удару:

- уникати фізичної активності в занадто спекотні дні і в години спекотного сонця з 11:00 до 17:00;
- захищатися від сонця, надівши головний убір, або скориставшись парасолькою;
- пити велику кількість рідини;
- носіть одяг із натуральних тканин, світлих відтінків, вільного крою.

ПОВЕДІНКА НА ВОДІ

водоймах

- купатися слід лише в спеціально відведених та обладнаних для цього місцях;
- ігри та пустощі в воді небезпечні для життя;
- пірнати в незнайомих місцях забороняється;
- слід дуже обережно поводитися на надувних матрацах та іграшках, особливо коли є вітер або сильна течія;
- не можна купатися наодинці й запливати за обмежувальні знаки.

БЕЗПЕЧНИЙ ВІДПОЧИНОК

- суворо заборонено розпалювати вогнища в лісовому масиві;
- якщо випадково втратиш із поля зору тих, з ким прийшов/прийшла відпочивати до лісу, голосно кричи, щоб привернути увагу;
- не залишай сміття в лісі;
- не вживай в їжу незнайомі рослини і продукти;
- уникайте диких тварин.

**НЕХАЙ ЛІТНІ КАНІКУЛИ БУДУТЬ ВЕСЕЛИМИ,
КОРИСНИМИ ТА БЕЗПЕЧНИМИ!**

Розпочинаються літні канікули. Це пора відпочинку, оздоровлення та розваг. Але для того, щоб вони були веселими й корисними, необхідно пам'ятати про **БЕЗПЕЧНУ** поведінку.

ОТРУЄННЯ

ОБЕРЕЖНО! Гострі кишкові інфекції:

- не пийте воду з випадкових джерел;
- мийте руки перед вживанням їжі;
- кишкова паличка й подібні інфекції чудово почувають себе у воді, тому бажано не пірнати і не ковтати воду;
- не купуйте на пляжі кондитерські вироби з рук;
- не їжте немиті овочі, фрукти та не свіжі продукти.

Правила поведінки на

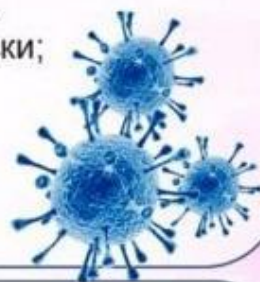


БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ на період ВЕСНЯНИХ КАНІКУЛ

Розпочинаються весняні канікули. Це пора відпочинку, свят та розваг. Але для того, щоб вони були веселими й корисними, необхідно пам'ятати про **БЕЗПЕЧНУ** поведінку.

ЗАПОБІГАННЯ ІНФІКУВАННЯ НА COVID 19, ГРВІ ТА ІНШІ СЕЗОННІ ЗАХВОРЮВАННЯ:

- уникати великого скупчення людей та близького контакту з тими, хто має кашель;
- часто мити руки з милом, дезинфікувати їх; не торкатись обличчя брудними руками, використовувати медичні маски;
- постійно провітрювати приміщення;
- не їсти брудних овочів та фруктів, ретельно їх мити;
- не вживати самостійно медичних препаратів чи медикаментів;
- проводити достатню кількість часу на свіжому повітрі



НЕБЕЗПЕКА НА ВЕСНІ

Щодо запобігання нещасних випадків,

отруєння під час весняних канікул категорично **ЗАБОРОНЕНО**:

- виходити на лід (з приходом весняного потепління крига на водоймах стає слабкою, що в свою чергу несе небезпеку і підвищує ймовірність виникнення нещасних випадків);
- брати в руки, нюхати, їсти незнайомі рослини чи паростки квітів, кущів, дерев, це може призвести до отруєння;
- підходити до обірваних, обвислих проводів або проводів, що стирчать, а особливо якщо від них іде гудіння – ці проводи можуть бути ще підживлені електричним струмом.

БЕЗПЕЧНІ ПРОГУЛЯНКИ

- гуляйте лише в призначених для цього місцях: на ігрових майданчиках, біля будинків, школи, у скверах і парках;

КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- грати на проїжджій частині вулиці або біля неї;
- лазити по деревах і дахах;
- чіпати незнайомі і вибухонебезпечні предмети;
- використовувати піротехнічні засоби;
- вступати в контакт з незнайомцями.



БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ на період ЗИМОВИХ КАНІКУЛ

Зимові канікули - це пора відпочинку, свят та розваг. Але для того, щоб вони були веселими й корисними, необхідно пам'ятати про **БЕЗПЕЧНУ** поведінку.

ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ

При перших ознаках переохолодження (озноб, тремтіння, синюшність шкіри, губ) або обмороження (шкіра набуває блілого відтінку, втрачає чутливість) необхідно надати першу допомогу:

- перенести потерпілого в тепло;
- зняти промерзлі речі
- розтерти замерзлі частини тіла;
- дати тілу поступово прогрітися і відновити кровообіг в постраждалих ділянках;
- напоїти теплим чаєм

вкритих кригою.

БЕЗПЕКА НА ЛЬОДУ

- Переходь річку тільки у встановлених місцях, товщина має бути не менше за 15—20 см;
- на льоду краще мати при собі знаряддя безпеки (лижі, мотузку, палицю);
- катайся на ковзанах лише в перевірених та обладнаних для цього місцях;
- якщо лід почав тріщати та з'явилися характерні тріщини, негайно повертайся на берег. Не біжи, відходь повільно, не відриваючи ніг

СВЯТКУВАННЯ НОВОГО РОКУ

- гірлянда має стояти на стійкій основі;
- при виявленні несправності святкової ілюмінації слід відразу її вимкнути;
- не можна прикрашати ялинку целулоїдними іграшками;
- дітям до 14 років забороняється використовувати піротехнічні засоби;
- не запалюй свічки та бенгальські вогні без нагляду;
- щороку збільшується кількість людей, які отримали травми через недотримання правил користування піротехнікою

**ОБЕРЕЖНА ПОВЕДІНКА ПІД ЧАС КАНІКУЛ –
ЗАПОРУКА ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я!**



БУРУЛЬКИ І

ОЖЕЛЕДИЦЯ

Під час ожеледиці:

- рухайтесь не поспішаючи;
- у момент падіння зберись, напруж м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотися — удар, спрямований на тебе, зменшиться;
- **НЕ ТРИМАЙ РУКИ В КИШЕНЯХ.**
- будь особливо уважним, проходячи біля будинків або високих дерев;
- у жодному разі не заходь за спеціальні огорожі.

Правила поведінки на водоймах,

БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ на період ОСІННІХ КАНІКУЛ

Осінні канікули – це перша можливість відпочити у навчальному році. Це пора відпочинку та розваг. Але для того, щоб вони були веселими й корисними, необхідно пам'ятати про **БЕЗПЕЧНУ** поведінку.

СЕЗОННІ ЗАСТУДИ: COVID 19/ГРВІ ЯК

- обов'язково носи захисну маску у громадських місцях, закритих приміщеннях;
- дотримуйся соціальної дистанції в місцях великого скупчення людей;
- мийте руки часто, ретельно, постійно носіть із собою дезинфікуючі гігієнічні серветки або спреї для рук;
- під час кашлю і чхання прикривайте рот і ніс серветкою або згіном ліктя;
- одягайтесь відповідно до погоди, не допускайте переохолодження. При перших ознаках ГРЗ (озноб, підвищення температури тіла, нежить, біль у горлі, кашель, задишка):
 - залишайтеся вдома;
 - викликайте сімейного лікаря;



ВІДПОЧИВАЙ

гуляйте лише в призначених для цього місцях: на ігрових майданчиках, біля будинків, школи, у скверах і парках;
КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- грати на проїжджій частині вулиці або біля неї; -лазити по деревах і дахах;
- чіпати незнайомі і вибухонебезпечні предмети; -гратися з безпритульними тваринами;
- використовувати піротехнічні засоби; -вступати в контакт з незнайомцями.

ОБЕРЕЖНО! ОТРУЙНІ ГРИБИ

- не ходи до лісу без дорослих;
- не збирай і не вживай незнайомі гриби та плоди;
- не збирай гриби в екологічно забруднених зонах;
- не куштуйте сирі гриби з метою визначення їх смаку;
- не довіряй народним методам визначення отруйності грибів.

При перших ознаках отруєння терміново телефонуйте до швидкої – 103, промийте шлунок водою, пийте багато рідини: води, прохолодного чаю, прийміть сорбент.

ПОБАЧТЕ ПРО СВОЄ ЗДОРОВ'Я ТА ЖИТТЯ!



БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ



ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ

- ☐ завжди прагніть бути культурною людиною;
- ☐ поступайтеся місцем людям похилого віку та вагітним жінкам;
- ☐ поважайте старших, не будьте грубими;
- ☐ не гуляйте пізніше 21 години;
- ☐ не сидіть цілодобово біля телевізора, комп'ютера;
- ☐ не ходіть на території новобудов;
- ☐ більше читайте художньої літератури.

☐ не влаштовуйте ігор із

сірниками,

пальничками, легкозаймистими речовинами

(газом, бензином), петардами фейєрверками, свічками;

- ☐ обережно користуйтеся з електроприладами, не залишай їх увімкненими без нагляду;
- ☐ не розпалюйте вогнищ без нагляду дорослих;
- ☐ не користуйтеся електроприладами, в яких знайдено несправність (пам'ятайте: зовнішніми ознаками несправності електропроводки або приладів є специфічний запах підгораючої ізоляції, з'явлення іскри, перегрівання



ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА



ПРАВИЛА ДОРОЖНЬОГО

- ☐ ходіть тільки по правій стороні тротуару;
- ☐ дорогу переходьте не поспішаючи у спеціально відведених для цього місцях (пішохідний перехід);
- ☐ при переході дороги подивіться спочатку ліворуч, дійшовши до середини, зупиніться і подивіться праворуч;
- ☐ не виїжджайте на проїжджу частину на велосипеді;
- ☐ дотримуйтесь правил посадки в автотранспорт;
- ☐ не грайся біля дороги та/чи проїжджої частини.

**НЕХАЙ КАНІКУЛИ БУДУТЬ ВЕСЕЛИМИ, КОРИСНИМИ
ТА БЕЗПЕЧНИМИ!**

З метою попередження нещасних випадків, травматизму під час канікул закликаємо вас дотримуватися правил безпеки!



НОМЕРИ ЕКСТРЕНИХ

101



ПОЖЕЖНА
СЛУЖБА

102



ПОЛІЦІЯ

103



МЕДИЧНА
ПОМОГА

104



АВАРІЙНА СЛУЖБА

ДОРОЖІ



Бережи своє життя! Пам'ятки для учнів

Дорога до школи

Дорога до школи завжди є справжньою пригодою, але інколи вона може містити небезпеку, про яку ти маєш знати для того, щоб бути у безпеці.

Такі прості речі, як правильний одяг та світловідбиваючий матеріал, можуть зробити твою дорогу до школи безпечнішою.

Уяви свою дорогу до школи. Скільки дорожніх знаків ти бачиш? Скільки світлофорів ти проходиш? Скільки разів ти повинен перейти вулицю? При цьому не забувай звертати увагу також і на машини, що рухаються.

Будь завжди помітним!

Особливо це стосується холодних і темних осінніх і зимових місяців. Ми радимо тобі носити світлий одяг, щоб водії машин тебе краще бачили у темряві.

Щоб зробити себе ще більш помітним для водіїв, доцільно пришити до одягу світловідбиваючий матеріал, який може врятувати твоє життя. Ти можеш, наприклад, зробити аплікацію з такого матеріалу та нашити її на свій одяг або прикріпити до рюкзака чи портфеля.

При увімкненому ближньому світлі водій автомобіля може побачити пішохода, який носить світловідбиваючий матеріал, з відстані 150 метрів. Якщо ж на тобі немає такого матеріалу, то водій машини побачить тебе лише з 30-ти метрів. А це дуже мало для того, щоб вчасно зупинити автомобіль.

Будь завжди помітним!

Дорога до школи на машині

Треба пристібатися ременем безпеки під час кожної поїздки у машині, причому незалежно від того, скільки ти будеш їхати: дві хвилини або дві години. Нагадуй про це також тим, хто їде поруч з тобою в автомобілі.

Тільки той, хто пристебнутий ременем безпеки перебуває у безпеці.

А чи знаєш ти, що дитина завжди має подорожувати лише у спеціальному дитячому сидінні?

Спитай у своїх батьків, чи є у них для тебе дитяче сидіння.

Дорога до школи на громадському транспорті

Багато дітей кожен день користуються громадським транспортом. Ось поради, які допоможуть тобі дістатися потрібного місця вчасно та безпечно:

- вчасно виходь з дому;
- після того, як ти вийшов із транспорту, наприклад шкільного автобуса, дочекайся, коли автобус від їде, і тільки після цього переходи дорогу;

- не кричи, не бігай та не бийся на зупинці;
- не ходи по краю тротуару;
- не поспішай, коли входиш і виходиш із транспорту;
- коли виходиш із транспорту, зверни увагу на машини, які проїжджають мимо;
- якщо тебе забирають із зупинки батьки, то вони повинні чекати на тебе біля виходу із автобуса, а не на іншому боці вулиці.

Правила поведінки при пожежі

Треба завжди пам'ятати, що необережне поводження з вогнем може призвести до найбільшої серед бід – ПОЖЕЖІ!

ЗАПАМ'ЯТАЙ:

101

Якщо у квартирі або будинку почалася пожежа, найголовніше - не панікувати! Необхідно негайно повідомити про це пожежну частину: телефонуй за номером 101 – чітко і ясно назви адресу і місце виникнення пожежі. Повідом сусідів.

Якщо є можливість, то спробуй погасити вогонь засобами, що є під рукою:

- невеликі джерела пожежі можна гасити мокрою ганчіркою (ударами зверху) або мокрим віником (розмазуючи воду по палаючій поверхні);
- якщо вогонь розростається, необхідно відкрутити усі крани з водою на повну потужність. Нехай вода переливається у ванну: зачерпувати воду відром з ванни швидше, ніж чекати, поки відро наповниться з крану;
- якщо у кімнаті є вазони з квітами, то землю з них можна використати для гасіння вогню;
- не витягай з вогню предмети, що горять – це сприяє поширенню пожежі. Гаси вогонь (водою або піском) із країв до центру;
- при гасінні пожежі намагайся не відчиняти вікна і двері, бо доступ повітря підсилить вогонь.

Якщо погасити пожежу до прибуття пожежників неможливо, необхідно з іншими мешканцями будинку, не створюючи паніки, вийти на вулицю, використовуючи для цього сходові марші або пожежні драбини між балконами.

- Покидай приміщення, пригнувшись якнайнижче, адже дим направляється вгору.
- При пожежі не спускайся у ліфті, бо може відключитися електрика.
- По можливості змочи якусь тканину, прикрій нею ніс і рот.

- Під час переходів через задимлені ділянки затримуй дихання. Варто 2-3 рази вдихнути дим - і можна знепритомніти через отруєння чадним газом, що призведе до загибелі.

Ознаки отруєння чадним газом

- запаморочення;
- блювота;
- головний біль;
- червоний колір обличчя;
- непритомність.

Перша допомога при отруєнні чадним газом

- Постраждалого необхідно винести на свіже повітря.
- Негайно викликати машину швидкої медичної допомоги за телефоном 103.

Якщо вогонь палає у коридорі, на сходах тощо, і неможливо вибратися назовні, залишайся у своїй квартирі, щільно зачини двері, затули щілини мокрими ганчірками, повісь ковдру, килим або будь-що інше.

В разі загоряння дверей твоєї квартири поливай їх зсередини водою. Якщо дим проникне до квартири, пересувайся якнайнижче до підлоги, там завжди є свіже повітря. Відчини вікно або розбий його вийди на балкон і голосно клич на допомогу.

Якщо потрібно когось витягнути з вогню, обв'яжися дротом (мокрою мотузкою), вручи вільний кінець кому-небудь. Зав'яжи рот і ніс мокрою хустинкою, накрійся мокрою ковдрою або змочи одяг водою і, пригинаючись якомога нижче, заходь у приміщення.

НЕ ДОПУСКАЙ ЖАРТІВ У ВИКЛИКАХ ПОЖЕЖНОЇ СЛУЖБИ!

ПАМ'ЯТАЙ: помилковий виклик може відвернути увагу пожежників від справжньої пожежі, і тоді може згоріти чийсь будинок або навіть загинуть люди.

В Україні встановлена кримінальна відповідальність як за навмисний підпал (позбавлення волі терміном до 10 років), так і за виникнення пожежі через необережне поводження. Крім того, відшкодування матеріальних збитків постраждалим від пожежі здійснюється людиною, яка спричинила пожежу, в повному обсязі. А це означає, що через дитячі пустощі з вогнем постраждають люди або згорять матеріальні цінності, та платити за все доведеться батькам!

Правила поведінки на льоду

Зима - чудова пора відпочинку на льоду. Скільки радощів вона приносить! Забави на ковзанах, лижах, санчатах! Тому усі ми із задоволенням зустрічаємо цю пору року, іноді забуваючи про небезпеку, яку може приховувати лід, а саме тонкий лід.

Щоб ні з ким не трапилося лиха, потрібно обережно поводитись на льоду.

Найбільш небезпечна крига – перша та остання, адже така крига ще надзвичайно тонка, неміцна і не витримує маси навіть маленької дитини .

Ця інформація досить цікава: лід блакитного кольору - найміцніший, а білого - значно слабший.

Для однієї людини безпечним вважається лід синюватого або зеленуватого відтінку, товщиною більшою за 7 см.

Для групи людей безпечним є лід товщиною не менше, ніж 15 см. При пересуванні декількох людей по льоду треба йти один за одним на відстані.

При масовому катанні на ковзанах лід має бути товщиною не менше, ніж 25 см.

Перш ніж ступити на лід водоймища, дізнайся про товщину льодового покриття за допомогою довгої загостреної палиці (плішні) чи іншого подібного предмета, але обов'язково легкого, який ти вільно можеш тримати в руці.

Ніколи не перевіряй товщину льоду ударами ніг!

Під час руху по льоду слідкуй за його поверхнею, обходь небезпечні місця та ділянки з кущами і травою. Особливу обережність проявляй у місцях зі швидкою течією, джерелами, струмками та теплими стічними водами підприємств. Якщо лід недостатньо міцний, негайно зупинися і повертайся назад тим же шляхом, роблячи перші кроки без відриву від його поверхні.

Спробуємо з'ясувати, що трапляється з людиною, яка опинилася в холодній воді

У людини в крижаній воді перехоплює дихання, голову ніби здавлює залізний обруч, серце сказано б'ється. Щоб захиститися від смертоносного холоду, організм включає захист – починається сильне тремтіння. За рахунок цього організм зігрівається, але через деякий час і цього тепла стає недостатньо. Коли температура шкіри знижується до 30 градусів, тремтіння припиняється і організм дуже швидко охолоджується. Дихання стає все рідше, пульс сповільнюється, тиск падає. Смерть людини, що несподівано опинилася в холодній воді, настає найчастіше через шок, що розвивається протягом перших 5–15 хвилин після занурення у воду або порушення дихання.

У випадку, якщо ти все ж провалилися під лід:

- не піддавайся паніці, утримуйся на плаву, уникаючи занурення з головою;
- клич на допомогу;
- намагайся вилізти на лід, широко розкинувши руки, наповзаючи на його край грудьми і почергово витягуючи на поверхню ноги;

- намагайся якомога ефективніше використати своє тіло, збільшуючи ним опорну площу;
- вибравшись на лід, перекотися і відповзай в той бік, звідки ти прийшов, де міцність льоду вже відома.

Далі тобі необхідно переодягнутися. Якщо сухого одягу під руками не виявилось, треба викрутити мокрий і знову одягнути його. Щоб зігрітися, виконуй будь-які фізичні вправи. Можна розтертися сухою вовняною тканиною, потім необхідно сховатися в захищеному від вітру місці, добре укутатися, по можливості випити чогось гарячого.

Звичайно, треба завжди намагатися врятувати людині життя почесно, але перш ніж кинутися до того, хто провалився, тобі необхідно:

- покликати (якщо це можливо) на допомогу дорослих;
- знайти предмет, який можна кинути потерпілому (міцну палицю, мотузку, власний пояс, шарф, сумку або рюкзак, якщо вони без речей і мають довгу, міцно пристрочену лямку);
- оцінити, наскільки далеко від берега опинився потерпілий, і чи є можливість без перешкод дістатися до нього.

Якщо ти впевнений, що зможеш (чи готовий) врятувати людину, то:

- крикни, що ти йдеш на допомогу;
- наближайся до ополонки поповзом, широко розкинувши руки;
- підклади під себе лижі, дошку, фанеру;
- обговори свої дії з постраждалим (домовся про команду, на яку потужним ривком ти будеш його тягнути, а він в цей час намагатиметься виштовхнути тіло на поверхню);
- не підповзаючи до самого краю ополонки, подай потерпілому палицю, жердину, лижу, шарф, мотузку, санки чи щось подібне і витягни його на лід;
- витягнувши потерпілого на лід, разом із ним поповзом повертайся назад.

Звичайно, кожний нещасний випадок на льоду є індивідуальним, і розповісти про всі варіанти щодо дій під час порятунку неможливо, але, як показує досвід, найголовніше не панікувати і правильно оцінити обстановку. Отже, будь обережним, не ризикуй своїм життям! Не виходь на лід без дорослих!

Правила поведінки на воді

Найбільш чудовий відпочинок улітку - відпочинок на воді.

Окрім того вода – це чудодійний засіб оздоровлення організму. Плавання зміцнює організм, розвиває силу, спритність, витривалість. Людина, яка вміє плавати,

почуває себе у воді спокійно і впевнено. Але, на жаль, для деякого відпочинок біля води закінчується трагедією. Так, серед основних причин загибелі дітей на воді є невміння плавати та купання без нагляду дорослих.

Для того, щоб відпочинок на воді приніс тільки задоволення необхідно дотримуватись певних правил.

- Купатися можна тільки у спеціально відведених та обладнаних для цього місцях.
- Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби.
- Купатися краще в спокійну безвітряну погоду при температурі води - не нижче +20С, повітря - не нижче +24С.
- Після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5-2 години.
- У воду заходити слід повільно: постій і почекай, дозволяючи тілу пристосуватися до температури води. Перед зануренням у воду необхідно змочити обличчя і плечі. Це особливо важливо для тих, хто купається вперше в сезоні, а також для тих, хто особливо чутливо сприймає холод.
- У воду слід входити неспішно, обережно пробуваючи дно ногою. Якщо не вмієш плавати, не заходь у воду глибше пояса, щоб не оступитися і не потрапити на глибоке місце, в яму, чи не опинитися на сильній течії.
- У воді варто бути не більше 15 хвилин. Перебуваючи у воді, не стій на одному місці, активно рухайся, плавай. Не купайся аж доти, поки тобі не стане холодно, бо при переохолодженні у воді наступає різке скорочення м'язів, що несе за собою зупинку дихання. При перших ознаках переохолодження негайно виходь з води, переодягнися у сухий одяг, зроби декілька фізичних вправ, простих рухів, присідань або побігай.
- Ніколи не плавай наодинці. Не запливай далеко, особливо за буї, оскільки можна не розрахувати свої сили. Навчися відпочивати на воді. Для цього необхідно вміти плавати на спині. Перекинувшись на спину і утримуючи себе на поверхні легкими рухами рук і ніг, ти зможеш відпочити.
- Перед тим, як стрибати у воду, переконайся у безпеці дна і достатній глибині водоймища.
- Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.
- Після купання не рекомендується сидіти на сонці, краще відпочити в тіні.
- Якщо ти став свідком того, що людина тоне чи кличе на допомогу - негайно повідом рятувальників, які завжди чергують на обладнаних для купання місцях.
- Не купайся без дорослих.
- Не залазь на попереджувальні знаки, буї, бакени.

- Не стрибай у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього.
- Не пірнай з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів.
- Не купайся біля крутих і зарослих густою рослинністю берегів.
- Не використовуй для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин та інше знаряддя, не передбачене для плавання. Пам'ятай, надувні матраци і надувні іграшки вітром або течією може віднести дуже далеко від берега, а хвилею перевернути, з них може вийти повітря, і вони втратять плавучість.
- Не грай у воді в небезпечні ігри, а саме: не слід підпливати під тих, хто купається, хапати їх за руки чи ноги, «топити».
- Не подавай помилкові сигнали про допомогу.
- Не купайся у непогоду, при сильному вітрі, великій хвилі.

Отже, якщо ти будеш уважними та обережними і дотримуватимешся вищевказаних правил, відпочинок на воді принесе тобі лише радість та задоволення.

Правила безпеки поводження з електричними приладами.

Кожен день ти користуєшся електричними приладами, але потрібно знати, що вони криють у собі небезпеку. Так, дія електричного струму на людину може призводити до електричних травм та пошкоджень, таких як скорочення м'язів, що супроводжується сильним болем, втратою свідомості, порушенням роботи серця чи дихання (або обох цих порушень разом). Іноді трапляються нещасні випадки від дії електричного струму, які приводять до смерті людини. Та щоб уникнути багатьох неприємностей, тобі достатньо завжди пам'ятати та дотримуватись правил поводження з електричними приладами:

- Електронагрівальні прилади, такі як електрочайник, електросамовар, електропраска, електрокамін та інші, потрібно включати в електромережу справними.
- Якщо ти дивишся телевізор, а екран погас або почав миготіти, ні в якому разі не можна по ньому стукати. Він може загорітися або навіть вибухнути. Його треба негайно вимкнути.
- Якщо щось потрапило до телевізора, радіоприймача та інших електроприладів, які працюють, треба в першу чергу їх вимкнути. Ні в якому разі не можна лізти туди олівцем чи іншим предметом, коли електроприлад увімкнутий.
- Переважна кількість побутових електроприладів є переносними, і при цьому часто виникає пошкодження їх ізоляції. Також буває, що електричний дріт обірвався чи оголився. У таких випадках ні в якому разі не торкайся оголених місць, бо це може призвести до травми.

- Не залишайте без нагляду увімкненими в розетку електроприлади.
- Забороняється тягнути за електричний шнур руками, тому що він може обірватися і вразити електричним струмом.
- Не можна заповнювати водою увімкнені в електромережу чайники, кавоварки, каструлі.
- Не торкайся мокрими руками та не витирай вологою ганчіркою електричні кабелі, штепсельні розетки, вимикачі, інші електроприлади, увімкнені в електромережу.
- Не можна підвішувати речі на кабелі.
- Не можна бавитись із штепсельними розетками – це загрожує твоєму життю.
- Коли ідеш з дому – всі електроприлади мають бути вимкнені.
- Використання електричних приладів не за призначенням або невміле користування ними, може призвести до пожежі!

Але якщо вже так сталося, що електричне обладнання загорілося, то перш за все потрібно:

- вимкнути електрорубильник. (А ти знаєш, де знаходиться електрорубильник твого помешкання? Якщо ні, тоді негайно попроси своїх батьків показати тобі його і навчити, як ним користуватися!)
- Якщо знеструмити електромережу неможливо, то слід пам'ятати: не можна застосовувати для гасіння воду та пінні вогнегасники, можна лише порошкові;
- терміново телефонуй за номером 101 і викликай пожежників на допомогу.

Якщо електроприлад зайнявся, спробуй діяти за такою схемою:

- обмотай руку сухою ганчіркою, висмикни вилку з розетки;
- накрій палаючий предмет ковдрою;
- повідом дорослих про пожежу.

Під час прогулянки ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- підходити до оголених дротів і чіпати їх руками;
- розводити багаття, запускати повітряних зміїв під лініями електропередач;
- гратись поблизу підстанцій.

Якщо не забувати ці прості правила, то можна уникнути багатьох неприємностей.

Пам'ятай, несправності в електромережі й електричних приладах може усунути лише спеціаліст-електрик!

Правила безпеки при поводженні з газом

У нашій країні як паливо широко використовується газ. Майже в кожній квартирі встановлено газові плити, водонагрівачі, опалювальні печі чи котли.

Щоб газ приносив людям лише радість і тепло, кожний член сім'ї, починаючи зі шкільного віку, 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 газ не мають кольору і запаху. Щоб газам надати запаху, до них додають домішки, у результаті чого з'являється запах гнилої капусти.

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

Основні вимоги безпечної експлуатації побутового газового устаткування

Для попередження виникнення пожежонебезпечної ситуації потрібно правильно користуватися побутовими газовими приладами.

Запам'ятай основні вимоги для попередження пожежі:

- 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 в приміщення починає надходити газ, він накопичується та, змішуючись із повітрям, утворює вибухонебезпечну суміш. Необхідно стежити, щоб рідина, що кипить, не залила вогонь пальника, протяг не загасив полум'я.
- Якщо газ потрапив у повітря приміщення, негайно слід закрутити кран подачі газу і провітрити приміщення.
- Категорично забороняється сушити білизну чи волосся над плитою із запаленими пальниками.
- Не можна розміщувати біля газової плити речовини, що можуть легко займатися: папір, тканини тощо.

Порядок дій при виявленні запаху газу:

- ні в якому разі не використовуй сірники, запальнички та інші джерела відкритого вогню; не вмикай світло та будь-які електроприлади; не користуйся електродзвінками квартир; не використовуй телефони з дисковими номеронабирачами;
- негайно перекрий вентилі на газовому приладді і крани на плиті;
- відчини вікно і двері, створивши протяг для провітрювання приміщення;

- виклич аварійну службу газу за телефоном 104 і залиш приміщення.

Порядок дій у разі вибуху газу та пожежі в приміщенні:

- негайно перекрий вентилі на газовому приладді і крани подачі газу перед ними;
- терміново повідом аварійну службу газу за телефоном 104;
- негайно повідом пожежну охорону за телефоном 101;
- якщо є постраждалі - виклич швидку медичну допомогу за телефоном 103.

Правила поведінки при отруєнні газом:

- відчини вікна, двері;
- потерпілого необхідно винести на вулицю і розстебнути одяг на грудях. На голову покласти холодний компрес, а до ніг – грілку, оббризкати обличчя холодною водою, дати понюхати нашатирний спирт, напоїти міцним чаєм, кавою.

Будь завжди уважним при користування газом, неухильно дотримуйся правил експлуатації газових приладів – у цьому запорука твоєї безпеки!

ПАМ'ЯТАЙ, користуватись газовим приладдям можна тільки після того, як дорослі детально пояснять тобі правила поводження з ними і ще деякий час наглядатимуть за тим, чи правильно ти все виконуєш.

Дещо про роликові ковзани

Катання на роликових ковзанах - найулюбленіший спосіб проведення вільного часу як серед молоді, так і серед дорослих. На сьогодні в Україні існує чимало спортивних шкіл, клубів, центрів, пунктів прокату тощо, де без проблем можна навчитися їздити на роликах. Головне те, що це заняття дуже корисне для твого організму! Катання на роликових ковзанах розвиває м'язи, формує осанку, покращує твої координаційні можливості. Крім того, при катанні на роликах у тебе розвиваються навички зосереджувати увагу та вміння швидко аналізувати ситуацію.

Шість, сім років саме той вік, коли можна починати ставати на роликові ковзани.

Запам'ятай основні правила катання:

- Роликові ковзани повинні бути зручними, гарно підібраними по розміру твоєї ноги. Також слід купити спеціальний захист для убезпечення травмувань: підлокітники, наколінники, а в деяких випадках, навіть і шоломи для катання на роликах.
- Не виїжджай на роликах на проїзну частину дороги. Це небезпечно і заборонено!
- Ніколи не катайся по калюжам, піску та будь надто обережним при катанні по мокрому асфальту. Вода та пісок це вороги для підшипників на твоїх роликах. Від води металеві частини можуть поржавіти, а пісок забруднить їх так, що

неможливо буде їхати. Мокрий асфальт – надто слизька поверхня для катання! Будь обережним.

- При катанні на роликах завжди контролюй швидкість руху та свої дії. Розвиваючи надто (більше 40 км/г) швидкий рух, пам'ятай, що впоратися на роликах набагато складніше, ніж на велосипеді! Тому добре обмірковуй свої можливості, уважніше стався до перешкод на твоєму шляху.
- Правильне падіння – це падіння вперед. Тому що на це розрахована одягнена на тобі «одежа-захист». В будь-якому випадку легше контролювати падіння вперед, руками і ногами. При падінні назад є дуже високий ризик травмувань шийного хребту, чи вдаритися затылком.
- Тримай рівновагу і не бійся падіння. Більшість падінь при катанні на роликах трапляються саме в наслідок страху «як би не впасти». В такому стані всі початківці гублять рівновагу. Фахівці радять не боятися впасти, але також не надто розслаблятися при катанні.
- При катанні завжди тримай уклін тіла трошки вперед, одна нога повинна бути на пів ролика вперед. У такому положенні тіла тобі буде легше триматися на роликових ковзанах і контролювати ситуацію.
- Ноги завжди повинні бути напівзігнуті. Цим ти забезпечуєш собі амортизацію при їзді.

Що треба знати про безпеку руху на велосипеді та мопеді

Кожній дитині хочеться мати власний автомобіль. Така можливість у тебе з'являється вже у ранньому дитинстві, коли батьки купують тобі триколісний велосипед. Коли ти підростаєш, батьки замінюють його на двоколісний. На цьому велосипеді тебе вже не можуть наздогнати дорослі, і ти відчуваєш себе вільним. І ось ти вже зовсім дорослий, тобі виповнилось 16 років, і у тебе з'являється велосипед з мотором, який називається мопедом. На ньому ти вже їдиш по дорозі поруч з автомобілями, а іноді навіть можеш їх обігнати.

Але тобі слід пам'ятати про те, що катання на велосипеді та мопеді може бути небезпечним. Ти можеш впасти і сильно поранитись. Ти можеш впасти і сильно поранитися, потрапити в аварію. Через це ми хочемо дати тобі деякі поради.

Насамперед, тобі слід постійно їздити у шоломі, який захищатиме найважливішу частину твого тіла – голову. При купівлі цього предмета приділи особливу увагу тому, щоб:

- він гарно, зручно на тобі сидів;
- ремені добре застібалися;
- ти відчувався у ньому комфортно.

Твій велосипед також має бути безпечним для тебе.

Тому у нього повинні бути:

- передні гальма;
- задні гальма;
- дзвінок або інший сигнал;
- світлий прожектор для їзди вночі;
- білий світловідбивач спереду;
- жовтий світловідбивач на педалях.

Правила користування велосипедом і мопедом:

- кататися на дитячому велосипеді може навіть малюк, але тільки на закритих для руху машин майданчиках, стадіонах та в інших безпечних місцях;
- рухатися по дорозі на мопедах дозволяється людям, які досягли 16-річного, на велосипедах — 14-річного віку;
- мопеди і велосипеди повинні бути обладнані звуковим сигналом та світловідбивачами: спереду — білого кольору, з боків — оранжевого, ззаду - червоного;
- для руху в темну пору доби та в умовах недостатньої видимості на мопеді необхідно увімкнути освітлення, на велосипеді — ліхтар (фару).

Водіям мопедів і велосипедів забороняється:

- керувати мопедом або велосипедом з несправними гальмами, звуковим сигналом, а в темну пору доби і в умовах недостатньої видимості - з неувімкненою фарою і заднім ліхтарем на мопеді чи без світловідбивачів на велосипеді;
- рухатися по автомагістралях і дорогах для автомобілів, а також по проїжджій частині, коли поряд є велосипедна доріжка;
- рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках (крім дітей до 7-ми років на дитячих велосипедах під наглядом дорослих);
- під час руху триматися за інший транспортний засіб;
- їздити не тримаючись за руль та знімати ноги з педалей (підніжок);
- перевозити пасажирів на велосипеді, за винятком дітей до 7 років, на додатковому сидінні, обладнаному надійно закріпленими підніжками;
- буксирування мопедів і велосипедів;
- буксирування причепа, не передбаченого для експлуатації з цими транспортними засобами.

Перш ніж сідати за кермо велосипеда чи мопеда, – переконайся у його справності, а саме:

- перевір гальма, звуковий сигнал (дзвінок);
- переконайся у наявності ручного насоса і набору інструментів;
- переконайся, що ланцюгова передача закрита спеціальним щитком;
- перевір накачування шин, відрегулюй кермо і сидло за зростом.

Правила безпечної поведінки з тваринами:

Навколо тебе існує дивовижний світ живих істот, створених природою: тварини і комахи. Деяких з них ти можеш бачити кожного дня на вулиці або ж удома, інші мешкають у дикій природі. Ми розповімо тобі:

- про те, як треба поводитися з деякими видами тварин і комах;
- як убезпечити себе від ризиків настання нещасних випадків у поводженні з тваринами і комахами.

Про домашніх улюбленців

У тебе є вдома собака чи кіт або ж інша домашня тваринка? Тоді тобі буде дуже цікаво послухати наступні поради для безпечного утримання твого улюбленця:

- Якщо ти знайшов на вулиці та підібрав або придбав якусь тваринку, ніколи не приховуй цього від батьків.
- Якщо ж в тебе з'явився маленький друг, обов'язково покажи його ветеринарові для призначення відповідних щеплень. Це захистить твого улюбленця від хвороб та зробить безпечні ігри з ним.
- Візьми у ветеринарного лікаря поради щодо особливостей даної тваринки, її породи. Дізнайся, як потрібно з нею поводитися, як треба за нею доглядати, яким чином її годувати і що забороняється їй робити.
- Слідкуй за чистотою і охайністю твого улюбленця.
- Якщо поведінка твого утриманця здається тобі підозрілою: агресивною чи хворобливою, або ж він нічого не їсть, відразу сповісти про це батьків і покажіть тваринку ветеринарові.
- Кожного разу після прогулянки з улюбленою тваринкою обов'язково мий руки.
- Ніколи не намагайся вдарити, штовхнути свого утриманця, адже цим ти можеш злякати його, і він через це може нанести тобі пошкодження.
- Якщо ти якимось чином при контакті чи грі з маленьким другом отримав подряпини або укуси, негайно скажи про це батькам і проконсультуйся з лікарем для оброблення рани. Це особливо важливо, якщо це сталося при контакті з незнайомою, бездомною твариною.

- Поводься з утриманцем лагідно, так, як би ти хотів, щоб поводитися з тобою. Пам'ятай, що це жива істота, яка потребує твоєї уваги та догляду.

Якщо ти раптом на вулиці зустрівся з незнайомою твариною чи комахою, запам'ятай наступне:

- не наближайся і не намагайся торкнутися незнайомої тваринки. Ти можеш її налякати, а вона у відповідь може завдати тобі шкоди: вдарити або ж укусити;

- пам'ятай, що особливо кольорово-яскраві комахи привертають до себе увагу своїм забарвленням, і спокусливі малюки тягнуться взяти їх у руки, щоб роздивитися. Це небезпечно! Оскільки багато з них є отруйними видами;

- якщо ж ти, наприклад, зустрів на вулиці незнайому собаку чи зграю собак, і вони дивляться у твій бік, перше, що треба зробити - не рухатися у бік тварин. Головне, не панікуй, не зли тварин і різко не втікай. Цим ти можеш роздратувати собак і вони поженуться за тобою. Намагайся обережно йти в протилежний бік або залізти на дерево чи сховатися.

Коли ти в зоопарку:

- не підходь надто близько до перегороди та кліток, у яких перебувають тварини, це небезпечно;

- не годуй із рук тварин, тому що не вся їжа може бути для них корисна, та деякі тварини можуть завдати тобі шкоди;

Бережи своє життя! Пам'ятки для учнів

Дорога до школи

Дорога до школи завжди є справжньою пригодою, але інколи вона може містити небезпеку, про яку ти маєш знати для того, щоб бути у безпеці.

Такі прості речі, як правильний одяг та світловідбиваючий матеріал, можуть зробити твою дорогу до школи безпечнішою.

Уяви свою дорогу до школи. Скільки дорожніх знаків ти бачиш? Скільки світлофорів ти проходиш? Скільки разів ти повинен перейти вулицю? При цьому не забувай звертати увагу також і на машини, що рухаються.

Будь завжди помітним!

Особливо це стосується холодних і темних осінніх і зимових місяців. Ми радимо тобі носити світлий одяг, щоб водії машин тебе краще бачили у темряві.

Щоб зробити себе ще більш помітним для водіїв, доцільно пришити до одягу світловідбиваючий матеріал, який може врятувати твоє життя. Ти можеш, наприклад, зробити аплікацію з такого матеріалу та нашити її на свій одяг або прикріпити до рюкзака чи портфеля.

При увімкненому ближньому світлі водій автомобіля може побачити пішохода, який носить світловідбиваючий матеріал, з відстані 150 метрів. Якщо ж на тобі немає такого матеріалу, то водій машини побачить тебе лише з 30-ти метрів. А це дуже мало для того, щоб вчасно зупинити автомобіль.

Будь завжди помітним!

Дорога до школи на машині

Треба пристібатися ременем безпеки під час кожної поїздки у машині, причому незалежно від того, скільки ти будеш їхати: дві хвилини або дві години. Нагадуй про це також тим, хто їде поруч з тобою в автомобілі.

Тільки той, хто пристебнутий ременем безпеки перебуває у безпеці.

А чи знаєш ти, що дитина завжди має подорожувати лише у спеціальному дитячому сидінні?

Спитай у своїх батьків, чи є у них для тебе дитяче сидіння.

Дорога до школи на громадському транспорті

Багато дітей кожен день користуються громадським транспортом. Ось поради, які допоможуть тобі дістатися потрібного місця вчасно та безпечно:

- вчасно виходь з дому;
- після того, як ти вийшов із транспорту, наприклад шкільного автобуса, дочекайся, коли автобус від їде, і тільки після цього переходи дорогу;
- не кричи, не бігай та не бийся на зупинці;
- не ходи по краю тротуару;
- не поспішай, коли входиш і входиш із транспорту;
- коли входиш із транспорту, зверни увагу на машини, які проїжджають мимо;
- якщо тебе забирають із зупинки батьки, то вони повинні чекати на тебе біля виходу із автобуса, а не на іншому боці вулиці.

Правила поведінки при пожежі

Треба завжди пам'ятати, що необережне поводження з вогнем може призвести до найбільшої серед бід – ПОЖЕЖІ!

ЗАПАМ'ЯТАЙ:

101

Якщо у квартирі або будинку почалася пожежа, найголовніше - не панікувати! Необхідно негайно повідомити про це пожежну частину: телефонуй за номером 101 – чітко і ясно назви адресу і місце виникнення пожежі. Повідом сусідів.

Якщо є можливість, то спробуй погасити вогонь засобами, що є під рукою:

- невеликі джерела пожежі можна гасити мокрою ганчіркою (ударами зверху) або мокрим віником (розмазуючи воду по палаючій поверхні);
- якщо вогонь розростається, необхідно відкрити усі крани з водою на повну потужність. Нехай вода переливається у ванну: зачерпувати воду відром з ванни швидше, ніж чекати, поки відро наповниться з крану;
- якщо у кімнаті є вазони з квітами, то землю з них можна використати для гасіння вогню;
- не витягай з вогню предмети, що горять – це сприяє поширенню пожежі. Гаси вогонь (водою або піском) із країв до центру;
- при гасінні пожежі намагайся не відчиняти вікна і двері, бо доступ повітря підсилить вогонь.

Якщо погасити пожежу до прибуття пожежників неможливо, необхідно з іншими мешканцями будинку, не створюючи паніки, вийти на вулицю, використовуючи для цього сходові марші або пожежні драбини між балконами.

- Покидай приміщення, пригнувшись якнайнижче, адже дим направляється вгору.
- При пожежі не спускайся у ліфті, бо може відключитися електрика.
- По можливості змочи якусь тканину, прикрій нею ніс і рот.
- Під час переходів через задимлені ділянки затримуй дихання. Варто 2-3 рази вдихнути дим - і можна знепритомніти через отруєння чадним газом, що призведе до загибелі.

Ознаки отруєння чадним газом

- запаморочення;
- блювота;
- головний біль;
- червоний колір обличчя;
- непритомність.

Перша допомога при отруєнні чадним газом

- Постраждалого необхідно винести на свіже повітря.
- Негайно викликати машину швидкої медичної допомоги за телефоном 103.

Якщо вогонь палає у коридорі, на сходах тощо, і неможливо вибратися назовні, залишайся у своїй квартирі, щільно зачини двері, затули щілини мокрими ганчірками, повісь ковдру, килим або будь-що інше.

В разі загоряння дверей твоєї квартири поливай їх зсередини водою. Якщо дим проникне до квартири, пересувайся якнайнижче до підлоги, там завжди є свіже повітря. Відчини вікно або розбий його вийди на балкон і голосно клич на допомогу.

Якщо потрібно когось витягнути з вогню, обв'яжися дротом (микрою мотузкою), вручи вільний кінець кому-небудь. Зав'яжи рот і ніс микрою хустинкою, накрійся микрою ковдрою або змочи одяг водою і, пригинаючись якомога нижче, заходь у приміщення.

НЕ ДОПУСКАЙ ЖАРТІВ У ВИКЛИКАХ ПОЖЕЖНОЇ СЛУЖБИ!

ПАМ'ЯТАЙ: помилковий виклик може відвернути увагу пожежників від справжньої пожежі, і тоді може згоріти чийсь будинок або навіть загинуть люди.

В Україні встановлена кримінальна відповідальність як за навмисний підпал (позбавлення волі терміном до 10 років), так і за виникнення пожежі через необережне поводження. Крім того, відшкодування матеріальних збитків постраждалим від пожежі здійснюється людиною, яка спричинила пожежу, в повному обсязі. А це означає, що через дитячі пустощі з вогнем постраждають люди або згорять матеріальні цінності, та платити за все доведеться батькам!

Правила поведінки на льоду

Зима - чудова пора відпочинку на льоду. Скільки радощів вона приносить! Забави на ковзанах, лижах, санчатах! Тому усі ми із задоволенням зустрічаємо цю пору року, іноді забуваючи про небезпеку, яку може приховувати лід, а саме тонкий лід.

Щоб ні з ким не трапилося лиха, потрібно обережно поводитись на льоду.

Найбільш небезпечна крига – перша та остання, адже така крига ще надзвичайно тонка, неміцна і не витримує маси навіть маленької дитини .

Ця інформація досить цікава: лід блакитного кольору - найміцніший, а білого - значно слабший.

Для однієї людини безпечним вважається лід синюватого або зеленуватого відтінку, товщиною більшою за 7 см.

Для групи людей безпечним є лід товщиною не менше, ніж 15 см. При пересуванні декількох людей по льоду треба йти один за одним на відстані.

При масовому катанні на ковзанах лід має бути товщиною не менше, ніж 25 см.

Перш ніж ступити на лід водоймища, дізнайся про товщину льодового покриття за допомогою довгої загостреної палиці (плішні) чи іншого подібного предмета, але обов'язково легкого, який ти вільно можеш тримати в руці.

Ніколи не перевіряй товщину льоду ударами ніг!

Під час руху по льоду слідкуй за його поверхнею, обходь небезпечні місця та ділянки з кущами і травою. Особливу обережність проявляй у місцях зі швидкою

течією, джерелами, струмками та теплими стічними водами підприємств. Якщо лід недостатньо міцний, негайно зупинися і повертайся назад тим же шляхом, роблячи перші кроки без відриву від його поверхні.

Спробуємо з'ясувати, що трапляється з людиною, яка опинилася в холодній воді

У людини в крижаній воді перехоплює дихання, голову ніби здавлює залізний обруч, серце скажено б'ється. Щоб захиститися від смертоносного холоду, організм включає захист – починається сильне тремтіння. За рахунок цього організм зігрівається, але через деякий час і цього тепла стає недостатньо. Коли температура шкіри знижується до 30 градусів, тремтіння припиняється і організм дуже швидко охолоджується. Дихання стає все рідше, пульс сповільнюється, тиск падає. Смерть людини, що несподівано опинилася в холодній воді, настає найчастіше через шок, що розвивається протягом перших 5–15 хвилин після занурення у воду або порушення дихання.

У випадку, якщо ти все ж провалилися під лід:

- не піддавайся паніці, утримуйся на плаву, уникаючи занурення з головою;
- клич на допомогу;
- намагайся вилізти на лід, широко розкинувши руки, наповзаючи на його край грудьми і почергово витягуючи на поверхню ноги;
- намагайся якомога ефективніше використати своє тіло, збільшуючи ним опорну площу;
- вибравшись на лід, перекотися і відповзай в той бік, звідки ти прийшов, де міцність льоду вже відома.

Далі тобі необхідно переодягнутися. Якщо сухого одягу під руками не виявилось, треба викрутити мокрий і знову одягнути його. Щоб зігрітися, виконуй будь-які фізичні вправи. Можна розтертися сухою вовняною тканиною, потім необхідно сховатися в захищеному від вітру місці, добре укутатися, по можливості випити чогось гарячого.

Звичайно, треба завжди намагатися врятувати людині життя почесно, але перш ніж кинутися до того, хто провалився, тобі необхідно:

- покликати (якщо це можливо) на допомогу дорослих;
- знайти предмет, який можна кинути потерпілому (міцну палицю, мотузку, власний пояс, шарф, сумку або рюкзак, якщо вони без речей і мають довгу, міцно пристрочену лямку);
- оцінити, наскільки далеко від берега опинився потерпілий, і чи є можливість без перешкод дістатися до нього.

Якщо ти впевнений, що зможеш (чи готовий) врятувати людину, то:

- крикни, що ти йдеш на допомогу;
- наближайся до ополонки поповзом, широко розкинувши руки;
- підклади під себе лижі, дошку, фанеру;
- обговори свої дії з постраждалим (домовся про команду, на яку потужним ривком ти будеш його тягнути, а він в цей час намагатиметься виштовхнути тіло на поверхню);
- не підповзаючи до самого краю ополонки, подай потерпілому палицю, жердину, лижу, шарф, мотузку, санки чи щось подібне і витягни його на лід;
- витягнувши потерпілого на лід, разом із ним поповзом повертайся назад.

Звичайно, кожний нещасний випадок на льоду є індивідуальним, і розповісти про всі варіанти щодо дій під час порятунку неможливо, але, як показує досвід, найголовніше не панікувати і правильно оцінити обстановку. Отже, будь обережним, не ризикуй своїм життям! Не виходь на лід без дорослих!

Правила поведінки на воді

Найбільш чудовий відпочинок улітку - відпочинок на воді.

Окрім того вода – це чудодійний засіб оздоровлення організму. Плавання зміцнює організм, розвиває силу, спритність, витривалість. Людина, яка вміє плавати, почуває себе у воді спокійно і впевнено. Але, на жаль, для деякого відпочинок біля води закінчується трагедією. Так, серед основних причин загибелі дітей на воді є невміння плавати та купання без нагляду дорослих.

Для того, щоб відпочинок на воді приніс тільки задоволення необхідно дотримуватись певних правил.

- Купатися можна тільки у спеціально відведених та обладнаних для цього місцях.
- Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби.
- Купатися краще в спокійну безвітряну погоду при температурі води - не нижче +20С, повітря - не нижче +24С.
- Після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5-2 години.
- У воду заходити слід повільно: постій і почекай, дозволяючи тілу пристосуватися до температури води. Перед зануренням у воду необхідно змочити обличчя і плечі. Це особливо важливо для тих, хто купається вперше в сезоні, а також для тих, хто особливо чутливо сприймає холод.
- У воду слід входити неспішно, обережно пробуваючи дно ногою. Якщо не вмієш плавати, не заходь у воду глибше пояса, щоб не оступитися і не потрапити на глибоке місце, в яму, чи не опинитися на сильній течії.

- У воді варто бути не більше 15 хвилин. Перебуваючи у воді, не стій на одному місці, активно рухайся, плавай. Не купайся аж доти, поки тобі не стане холодно, бо при переохолодженні у воді наступає різке скорочення м'язів, що несе за собою зупинку дихання. При перших ознаках переохолодження негайно виходь з води, переодягнися у сухий одяг, зроби декілька фізичних вправ, простих рухів, присідань або побігай.

- Ніколи не плавай наодинці. Не запливай далеко, особливо за буї, оскільки можна не розрахувати свої сили. Навчися відпочивати на воді. Для цього необхідно вміти плавати на спині. Перекинувшись на спину і утримуючи себе на поверхні легкими рухами рук і ніг, ти зможеш відпочити.

- Перед тим, як стрибати у воду, переконайся у безпеці дна і достатній глибині водоймища.

- Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.

- Після купання не рекомендується сидіти на сонці, краще відпочити в тіні.

- Якщо ти став свідком того, що людина тоне чи кличе на допомогу - негайно повідом рятувальників, які завжди чергують на обладнаних для купання місцях.

- Не купайся без дорослих.

- Не залазь на попереджувальні знаки, буї, бакени.

- Не стрибай у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього.

- Не пірнай з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів.

- Не купайся біля крутих і зарослих густою рослинністю берегів.

- Не використовуй для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин та інше знаряддя, не передбачене для плавання. Пам'ятай, надувні матраци і надувні іграшки вітром або течією може віднести дуже далеко від берега, а хвилиною перевернути, з них може вийти повітря, і вони втратять плавучість.

- Не грай у воді в небезпечні ігри, а саме: не слід підпливати під тих, хто купається, хапати їх за руки чи ноги, «топити».

- Не подавай помилкові сигнали про допомогу.

- Не купайся у непогоду, при сильному вітрі, великій хвилі.

Отже, якщо ти будеш уважними та обережними і дотримуватимешся вищевказаних правил, відпочинок на воді принесе тобі лише радість та задоволення.

Правила безпеки поводження з електричними приладами.

Кожен день ти користуєшся електричними приладами, але потрібно знати, що вони криють у собі небезпеку. Так, дія електричного струму на людину може призводити до електричних травм та пошкоджень, таких як скорочення м'язів, що супроводжується сильним болем, втратою свідомості, порушенням роботи серця чи дихання (або обох цих порушень разом). Іноді трапляються нещасні випадки від дії електричного струму, які приводять до смерті людини. Та щоб уникнути багатьох неприємностей, тобі достатньо завжди пам'ятати та дотримуватись правил поведінки з електричними приладами:

- Електронагрівальні прилади, такі як електрочайник, електросамовар, електропраска, електрокамін та інші, потрібно включати в електромережу справними.
- Якщо ти дивишся телевізор, а екран погас або почав миготіти, ні в якому разі не можна по ньому стукати. Він може загорітися або навіть вибухнути. Його треба негайно вимкнути.
- Якщо щось потрапило до телевізора, радіоприймача та інших електроприладів, які працюють, треба в першу чергу їх вимкнути. Ні в якому разі не можна лізти туди олівцем чи іншим предметом, коли електроприлад увімкнений.
- Переважна кількість побутових електроприладів є переносними, і при цьому часто виникає пошкодження їх ізоляції. Також буває, що електричний дріт обірвався чи оголився. У таких випадках ні в якому разі не торкайся оголених місць, бо це може призвести до травми.
- Не залишайте без нагляду увімкненими в розетку електроприлади.
- Забороняється тягнути за електричний шнур руками, тому що він може обірватися і вразити електричним струмом.
- Не можна заповнювати водою увімкнені в електромережу чайники, кавоварки, каструлі.
- Не торкайся мокрими руками та не витирай вологою ганчіркою електричні кабелі, штепсельні розетки, вимикачі, інші електроприлади, увімкнені в електромережу.
- Не можна підвішувати речі на кабелі.
- Не можна бавитись із штепсельними розетками – це загрожує твоєму життю.
- Коли ідеш з дому – всі електроприлади мають бути вимкнені.
- Використання електричних приладів не за призначенням або невміле користування ними, може призвести до пожежі!

Але якщо вже так сталося, що електричне обладнання загорілося, то перш за все потрібно:

- вимкнути електрорубильник. (А ти знаєш, де знаходиться електрорубильник твого помешкання? Якщо ні, тоді негайно попроси своїх батьків показати тобі його і навчити, як ним користуватися!)

- Якщо знеструмити електромережу неможливо, то слід пам'ятати: не можна застосовувати для гасіння воду та пінні вогнегасники, можна лише порошкові;

- терміново телефонуй за номером 101 і викликай пожежників на допомогу.

Якщо електроприлад зайнявся, спробуй діяти за такою схемою:

- обмотай руку сухою ганчіркою, висмикни вилку з розетки;

- накрій палаючий предмет ковдрою;

- повідом дорослих про пожежу.

Під час прогулянки ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- підходити до оголених дротів і чіпати їх руками;

- розводити багаття, запускати повітряних зміїв під лініями електропередач;

- гратись поблизу підстанцій.

Якщо не забувати ці прості правила, то можна уникнути багатьох неприємностей.

Пам'ятай, несправності в електромережі й електричних приладах може усунути лише спеціаліст-електрик!

Правила безпеки при поводженні з газом

У нашій країні як паливо широко використовується газ. Майже в кожній квартирі встановлено газові плити, водонагрівачі, опалювальні печі чи котли.

Щоб газ приносив людям лише радість і тепло, кожний член сім'ї, починаючи зі шкільного віку, 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 газ не мають кольору і запаху. Щоб газам надати запаху, до них додають домішки, у результаті чого з'являється запах гнилої капусти.

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

Основні вимоги безпечної експлуатації побутового газового устаткування

Для попередження виникнення пожежонебезпечної ситуації потрібно правильно користуватися побутовими газовими приладами.

Запам'ятай основні вимоги для попередження пожежі:

- 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 в приміщення починає надходити газ, він накопичується та, змішуючись із повітрям, утворює вибухонебезпечну суміш. Необхідно стежити, щоб рідина, що кипить, не залила вогонь пальника, протяг не загасив полум'я.
- Якщо газ потрапив у повітря приміщення, негайно слід закрутити кран подачі газу і провітрити приміщення.
- Категорично забороняється сушити білизну чи волосся над плитою із запаленими пальниками.
- Не можна розміщувати біля газової плити речовини, що можуть легко займатися: папір, тканини тощо.

Порядок дій при виявленні запаху газу:

- ні в якому разі не використовуй сірники, запальнички та інші джерела відкритого вогню; не вмикай світло та будь-які електроприлади; не користуйся електродзвінками квартир; не використовуй телефони з дисковими номеронабирачами;
- негайно перекрий вентилі на газовому приладді і крани на плиті;
- відчини вікно і двері, створивши протяг для провітрювання приміщення;
- виклич аварійну службу газу за телефоном 104 і залиш приміщення.

Порядок дій у разі вибуху газу та пожежі в приміщенні:

- негайно перекрий вентилі на газовому приладді і крани подачі газу перед ними;
- терміново повідом аварійну службу газу за телефоном 104;
- негайно повідом пожежну охорону за телефоном 101;
- якщо є постраждалі - виклич швидку медичну допомогу за телефоном 103.

Правила поведінки при отруєнні газом:

- відчини вікна, двері;
 - потерпілого необхідно винести на вулицю і розстебнути одяг на грудях. На голову покласти холодний компрес, а до ніг – грілку, оббризкати обличчя холодною водою, дати понюхати нашатирний спирт, напоїти міцним чаєм, кавою.
- Будь завжди уважним при користування газом, неухильно дотримуйся правил експлуатації газових приладів – у цьому запорука твоєї безпеки!

ПАМ'ЯТАЙ, користуватись газовим приладдям можна тільки після того, як дорослі детально пояснять тобі правила поводження з ними і ще деякий час наглядатимуть за тим, чи правильно ти все виконуєш.

Дещо про роликові ковзани

Катання на роликових ковзанах - найулюбленіший спосіб проведення вільного часу як серед молоді, так і серед дорослих. На сьогодні в Україні існує чимало спортивних шкіл, клубів, центрів, пунктів прокату тощо, де без проблем можна навчитися їздити на роликах. Головне те, що це заняття дуже корисне для твого організму! Катання на роликових ковзанах розвиває м'язи, формує осанку, покращує твої координаційні можливості. Крім того, при катанні на роликах у тебе розвиваються навички зосереджувати увагу та вміння швидко аналізувати ситуацію.

Шість, сім років саме той вік, коли можна починати ставати на роликові ковзани.

Запам'ятай основні правила катання:

- Роликові ковзани повинні бути зручними, гарно підібраними по розміру твоєї ноги. Також слід купити спеціальний захист для забезпечення травмувань: підлокітники, наколінники, а в деяких випадках, навіть і шоломи для катання на роликах.
- Не виїжджай на роликах на проїзну частину дороги. Це небезпечно і заборонено!
- Ніколи не катайся по калюжам, піску та будь надто обережним при катанні по мокрому асфальту. Вода та пісок це вороги для підшипників на твоїх роликах. Від води металеві частини можуть поржавіти, а пісок забруднить їх так, що неможливо буде їхати. Мокрий асфальт – надто слизька поверхня для катання! Будь обережним.
- При катанні на роликах завжди контролюй швидкість руху та свої дії. Розвиваючи надто (більше 40 км/г) швидкий рух, пам'ятай, що впоратися на роликах набагато складніше, ніж на велосипеді! Тому добре обмірковуй свої можливості, уважніше стався до перешкод на твоєму шляху.
- Правильне падіння – це падіння вперед. Тому що на це розрахована одягнена на тобі «одежа-захист». В будь-якому випадку легше контролювати падіння вперед, руками і ногами. При падінні назад є дуже високий ризик травмувань шийного хребту, чи вдаритися затылком.
- Тримай рівновагу і не бійся падіння. Більшість падінь при катанні на роликах трапляються саме в наслідок страху «як би не впасти». В такому стані всі початківці гублять рівновагу. Фахівці радять не боятися впасти, але також не надто розслаблятися при катанні.

- При катанні завжди тримай уклін тіла трошки вперед, одна нога повинна бути на пів ролика вперед. У такому положенні тіла тобі буде легше триматися на роликових ковзанах і контролювати ситуацію.

- Ноги завжди повинні бути напівзігнуті. Цим ти забезпечуєш собі амортизацію при їзді.

Що треба знати про безпеку руху на велосипеді та мопеді

Кожній дитині хочеться мати власний автомобіль. Така можливість у тебе з'являється вже у ранньому дитинстві, коли батьки купують тобі триколісний велосипед. Коли ти підростаєш, батьки замінюють його на двоколісний. На цьому велосипеді тебе вже не можуть наздогнати дорослі, і ти відчуваєш себе вільним. І ось ти вже зовсім дорослий, тобі виповнилось 16 років, і у тебе з'являється велосипед з мотором, який називається мопедом. На ньому ти вже їдиш по дорозі поруч з автомобілями, а іноді навіть можеш їх обігнати.

Але тобі слід пам'ятати про те, що катання на велосипеді та мопеді може бути небезпечним. Ти можеш впасти і сильно поранитись. Ти можеш впасти і сильно поранитися, потрапити в аварію. Через це ми хочемо дати тобі деякі поради.

Насамперед, тобі слід постійно їздити у шоломі, який захищатиме найважливішу частину твого тіла – голову. При купівлі цього предмета приділи особливу увагу тому, щоб:

- він гарно, зручно на тобі сидів;
- ремені добре застібалися;
- ти відчувався у ньому комфортно.

Твій велосипед також має бути безпечним для тебе.

Тому у нього повинні бути:

- передні гальма;
- задні гальма;
- дзвінок або інший сигнал;
- світлий прожектор для їзди вночі;
- білий світловідбивач спереду;
- жовтий світловідбивач на педалях.

Правила користування велосипедом і мопедом:

- кататися на дитячому велосипеді може навіть малюк, але тільки на закритих для руху машин майданчиках, стадіонах та в інших безпечних місцях;

- рухатися по дорозі на мопедах дозволяється людям, які досягли 16-річного, на велосипедах — 14-річного віку;
- мопеди і велосипеди повинні бути обладнані звуковим сигналом та світловідбивачами: спереду — білого кольору, з боків — оранжевого, ззаду - червоного;
- для руху в темну пору доби та в умовах недостатньої видимості на мопеді необхідно увімкнути освітлення, на велосипеді — ліхтар (фару).

Водіям мопедів і велосипедів забороняється:

- керувати мопедом або велосипедом з несправними гальмами, звуковим сигналом, а в темну пору доби і в умовах недостатньої видимості - з неувімкненою фарою і заднім ліхтарем на мопеді чи без світловідбивачів на велосипеді;
- рухатися по автомагістралях і дорогах для автомобілів, а також по проїжджій частині, коли поряд є велосипедна доріжка;
- рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках (крім дітей до 7-ми років на дитячих велосипедах під наглядом дорослих);
- під час руху триматися за інший транспортний засіб;
- їздити не тримаючись за руль та знімати ноги з педалей (підніжок);
- перевозити пасажирів на велосипеді, за винятком дітей до 7 років, на додатковому сидінні, обладнаному надійно закріпленими підніжками;
- буксирування мопедів і велосипедів;
- буксирування причепа, не передбаченого для експлуатації з цими транспортними засобами.

Перш ніж сідати за кермо велосипеда чи мопеда, – переконайся у його справності, а саме:

- перевір гальма, звуковий сигнал (дзвінок);
- переконайся у наявності ручного насоса і набору інструментів;
- переконайся, що ланцюгова передача закрита спеціальним щитком;
- перевір накачування шин, відрегулюй кермо і сидло за зростом.

Правила безпечної поведінки з тваринами:

Навколо тебе існує дивовижний світ живих істот, створених природою: тварини і комахи. Деяких з них ти можеш бачити кожного дня на вулиці або ж удома, інші мешкають у дикій природі. Ми розповімо тобі:

- про те, як треба поводитися з деякими видами тварин і комах;

- як убезпечити себе від ризиків настання нещасних випадків у поводженні з тваринами і комахами.

Про домашніх улюбленців

У тебе є вдома собака чи кіт або ж інша домашня тваринка? Тоді тобі буде дуже цікаво послухати наступні поради для безпечного утримання твого улюбленця:

- Якщо ти знайшов на вулиці та підібрав або придбав якусь тваринку, ніколи не приховуй цього від батьків.

- Якщо ж в тебе з'явився маленький друг, обов'язково покажи його ветеринарові для призначення відповідних щеплень. Це захистить твого улюбленця від хвороб та зробить безпечні ігри з ним.

- Візьми у ветеринарного лікаря поради щодо особливостей даної тваринки, її породи. Дізнайся, як потрібно з нею поводитися, як треба за нею доглядати, яким чином її годувати і що забороняється їй робити.

- Слідкуй за чистотою і охайністю твого улюбленця.

- Якщо поведінка твого утриманця здається тобі підозрілою: агресивною чи хворобливою, або ж він нічого не їсть, відразу сповісти про це батьків і покажіть тваринку ветеринарові.

- Кожного разу після прогулянки з улюбленою тваринкою обов'язково мий руки.

- Ніколи не намагайся вдарити, штовхнути свого утриманця, адже цим ти можеш злякати його, і він через це може нанести тобі пошкодження.

- Якщо ти якимось чином при контакті чи грі з маленьким другом отримав подряпини або укуси, негайно скажи про це батькам і проконсультуйся з лікарем для оброблення рани. Це особливо важливо, якщо це сталося при контакті з незнайомою, бездомною твариною.

- Поводься з утриманцем лагідно, так, як би ти хотів, щоб поводитися з тобою. Пам'ятай, що це жива істота, яка потребує твоєї уваги та догляду.

Якщо ти раптом на вулиці зустрівся з незнайомою твариною чи комахою, запам'ятай наступне:

- не наближайся і не намагайся торкнутися незнайомої тваринки. Ти можеш її налякати, а вона у відповідь може завдати тобі шкоди: вдарити або ж укусити;

- пам'ятай, що особливо кольорово-яскраві комахи привертають до себе увагу своїм забарвленням, і спокусливі малюки тягнуться взяти їх у руки, щоб роздивитися. Це небезпечно! Оскільки багато з них є отруйними видами;

- якщо ж ти, наприклад, зустрів на вулиці незнайому собаку чи зграю собак, і вони дивляться у твій бік, перше, що треба зробити - не рухатися у бік тварин. Головне, не панікуй, не зли тварин і різко не втікай. Цим ти можеш роздратувати собак і

вони поженуться за тобою. Намагайся обережно йти в протилежний бік або залізти на дерево чи сховатися.

Коли ти в зоопарку:

- не підходь надто близько до перегороди та кліток, у яких перебувають тварини, це небезпечно;
- не годуй із рук тварин, тому що не вся їжа може бути для них корисна, та деякі тварини можуть завдати тобі шкоди;

Алгоритм дій при травмуванні дітей під час освітнього процесу

Алгоритм дій при травмуванні дітей під час освітнього процесу:

- терміново організувати першу долікарську допомогу потерпілому, у разі необхідності – його доставку до лікувально-профілактичного закладу. Зберегти обстановку на місці в тому стані, в якому вона була на момент події (якщо це не загрожує життю і здоров'ю оточуючих, і не призведе до більш тяжких наслідків);
- негайно повідомити батьків потерпілого;
- негайно у телефонному режимі повідомити відповідального у РУО;
- надіслати повідомлення до РУО протягом доби;
- наказом призначити комісію з розслідування нещасного випадку протягом доби;
- зробити запит до лікувального закладу про характер і тяжкість ушкодження потерпілого;
- протягом 3-х діб після закінчення розслідування затвердити відповідний акт Н-Н та направити по одному примірнику до відповідних органів управління освітою;
- видати наказ про результати розслідування нещасного випадку;
- після одужання дитини направити до вищезазначених організацій повідомлення про наслідки нещасного випадку;
- зареєструвати нещасний випадок у журналі реєстрації нещасних випадків.

Оформляти документи при травмуванні дітей:

1) Під час навчально-виховного процесу протягом 3-х діб:

- повідомлення ;
- наказ про створення комісії з розслідування нещасного випадку;
- висновки з лікувального закладу;

- пояснювальні записки від потерпілого та свідків;
- АКТ Н-Н;
- наказ про результати розслідування нещасного випадку;
- повідомлення про наслідки нещасного випадку, якщо оформляється заняття на дому, то необхідно зробити відповідні помітки;

2) При травмуванні дітей у побуті протягом 10-и діб:

- повідомлення;
- висновки з лікувального закладу;
- повідомлення про наслідки нещасного випадку, якщо оформляється заняття на дому, то зробити відповідні помітки.

Надавати пакет документів (по одному примірнику):

- потерпілому або особі, яка представляє його інтереси;
- до управління освіти адміністрації Держинського району (повідомлення про нещасний випадок надається безпосередньо на ім'я начальника управління;
- до Департаменту освіти Харківської міської ради протягом 3-х діб

Грип – це серйозне гостре вірусне захворювання, що може привести до таких ускладнень, як отит, синусит, пневмонія, легенева недостатність. Грип щорічно забирає 300–500 тисяч людських життів у всьому світі.

Для профілактики грипу 2022/2023 запропоновані чотиривалентні вакцини проти вірусів грипу, які ймовірно циркулюватимуть на території України(ВООЗ):

- вірус, подібний A/Victoria/2570/2019(H1N1)pdm09;
- вірус, подібний A/Darwin/9/2021 (H3N2);
- вірус, подібний B/Austria/1359417/2021 (лінія B/Victoria);
- вірус, подібний B/Phuket/3073/2013(лінія B/Yamagata).

МОЗ рекомендує обов'язково проводити вакцинацію проти грипу всім, хто входить до групи ризику:

-діти від 6-ти місяців-до 9-ти років, що раніше не були вакциновані від грипу (вакцинацію проводять двома дозами з мінімальним інтервалом 4 тижні). Якщо малюку менше 6-ти міс, то рекомендована стратегія «кокона»: вакцинуючи усіх членів сім'ї, ви створите колективний імунітет у вашій сім'ї.

-вагітні жінки, жінки, що планують вагітність у найближчому сезоні грипу та породіллям (до 2-х тижнів) - інактивованою вакциною;

-дорослі (особливо старше 65 років), що працюють у місцях скупчення людей (вчителі, продавці, водії міського транспорту, медичні працівники) - вакцинують однією дозою щорічно

-люди з хронічними захворюваннями (бронхіальна астма, цукровий діабет, захворювання серцево-судинної системи, ниркова недостатність, цироз або фіброз печінки).

-люди з ожирінням ($IMT > 40 \text{ кг/м}^2$);

-люди з імуносупресивними станами — онкологічними хворобами, ВІЛ;

-люди з неврологічними хворобами — церебральним паралічем, інсультом, захворюваннями головного та спинного мозку;

-люди, які мають спадкові метаболічні розлади та мітохондріальні хвороби.

?Найкращою профілактикою грипу є вакцинація.

Переваги вакцинації:

- ймовірність тяжкого перебігу захворювання та ускладнень зменшується на 60%;
- ймовірність смертельних випадків зменшується на 80%;
- частота госпіталізацій зменшується приблизно на 50%.