

КАК ПОЗВОНИТЬ В ЭКСТРЕННЫЕ СЛУЖБЫ:

112



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

01 или 101



пожарная часть

02 или 102



полиция

03 или 103



скорая помощь

04 или 104



газовая служба

**ЗНАТЬ ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ
ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ
И ПРОФИЛАКТИКИ
НЕГАТИВНЫХ СИТУАЦИЙ
ВО ДВОРЕ,
НА УЛИЦЕ, ДОМА
И В ОБЩЕСТВЕННЫХ
МЕСТАХ – ЗНАЧИТ
ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ БЕДЫ
И НЕСЧАСТИЙ.**



ИЗДАТЕЛЬСТВО
«УЧИТЕЛЬ»

«УЧИТЕЛЬ-КАНЦ»

6+



4 650066 333930

КЖ-870

ООО ТД «Учитель-Канц»
400079, Волгоград, ул. Кирова, 143,
тел.: 8(8442) 42-25-58,
эл. адреса: manager@uchitel-izd.ru
sale@uchmag.ru

Отпечатано
в ООО «Типография «Полиграфист»,
410031, г. Саратов, ул. Волжская, 28.
Заказ № 1064

Товар сертификации не подлежит.
В оформлении использованы материалы сайта
<http://ru.depositphotos.com>
© Оформление. ООО ТД «Учитель-Канц»

ФГОС



ПАМЯТКА УЧЕНИКУ ПО ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

ЗНАЙ И СОБЛЮДАЙ ЭТИ ПРАВИЛА!

■ Прежде чем выйти из квартиры (дома), посмотри в глазок и убедись, что на площадке (около двери) нет посторонних, в противном случае пережди.

■ Никогда не заходи в лифт с посторонними (незнакомыми), а также в подъезд или на лестничную площадку, если там стоят подозрительные люди, особенно группа людей.

■ Если на тебя напали в лифте, постарайся нажать кнопку «Вызов диспетчера», но не кричи, особенно в тех случаях, когда не уверен, что поблизости есть люди, способные помочь.

■ Проводя время во дворе, держись подальше от компаний подростков, которые старше тебя, находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, играют в азартные игры и т. п.

■ Никогда не садись в машину с незнакомыми людьми.

■ Не выноси на улицу дорогие вещи, если около дома нет старших.

■ Не носи с собой ценности, деньги (без особой на то необходимости).

■ Не лазай по подвалам, чердакам и крышам.

■ Гуляя на улице, старайся держаться поближе к своему дому, находиться в знакомой компании. Последнее условие обязательно, если ты уходишь далеко от дома, особенно в чужой район, на концерт, танцы (дискотеку), на рынок, в магазин и т. п. Всегда ставь в известность взрослых о том, где ты находишься.

■ Помни: призыв о помощи – это не свидетельство трусости, а необходимое средство самозащиты, иногда – спасение.

■ Если ты попал в западню – нападающих больше, они явно сильнее, поблизости нет никого, кто мог бы прийти на помощь, то лучше отдай деньги или вещь, которую они требуют. Помни, что твоя жизнь и здоровье дороже всего.

■ Если тебя начинают преследовать, иди (беги) туда, где много людей, больше света (ночью) и т. д.

■ Никогда не играй в азартные игры, особенно на деньги, со старшими ребятами или взрослыми, с незнакомыми людьми.

В ЦЕЛЯХ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ (ПРОФИЛАКТИКИ ПОХИЩЕНИЙ) НЕОБХОДИМО:

■ Стараться не оставаться в одиночестве, особенно на улице, по пути в школу и обратно и т. д.

■ Чаше менять маршруты своего движения в школу, магазин, к друзьям и т. д.

■ Никогда не заговаривать с незнакомыми, а тем более подозрительными людьми.

■ Не садиться в чужие машины, не ездить с незнакомыми людьми.

■ Всегда ставить в известность родственников о том, куда и когда ты направляешься, у кого, сколько и где собираешься быть, когда и каким путем намереваешься возвращаться (если есть возможность, сообщи номер телефона, иные координаты, по которым тебя можно найти).

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

КАК ПОЗВОНИТЬ В ЭКСТРЕННЫЕ СЛУЖБЫ:

112



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

01 или 101



пожарная часть

02 или 102



полиция

03 или 103



скорая помощь

04 или 104



газовая служба

8-800-2000-122

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

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

Телефон – не роскошь, а средство связи. Знать элементарные правила пользования сотовым телефоном – значит сохранить своё здоровье.

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

Пусть победит реальность над жизнью виртуальной!

6+



ИЗДАТЕЛЬСТВО
«УЧИТЕЛЬ»

УЧИТЕЛЬ-КАНЦ



4 650066 337419

КК-941
ООО ТД «Учитель-Канц»
400079, Волгоград, ул. Кирова, 143,
тел.: 8(8442) 42-25-58,
эл. адреса: manager@uchitel-izd.ru
sale@uchmag.ru
Отпечатано в ООО «Типография «Полиграфист»,
410031, г. Саратов, ул. Волжская, 28.
Заказ № 1054
Товар сертификации не подлежит.
В оформлении использованы материалы сайта
<http://ru.depositphotos.com>
© Оформление. ООО ТД «Учитель-Канц»

ФГОС



**ЗНАЙ И СОБЛЮДАЙ
ЭТИ ПРАВИЛА!**

**МЕДИАБЕЗОПАСНОСТЬ:
МОБИЛЬНЫЙ
ТЕЛЕФОН**

ПАМЯТКА УЧЕНИКУ

Как распознать мобильную зависимость

- Желание потратить любую свободную минуту на СМС, звонки.
- Постоянное ожидание звонка.
- Отсутствие мобильного телефона вызывает огромный дискомфорт.
- Стремление закачать в свой мобильный всё самое свежее (всегда включён Интернет или Bluetooth).
- Трата больших денег на услуги связи.
- Частая смена телефонных аппаратов.

Какой вред здоровью наносит мобильный телефон

Частое и необоснованное использование мобильного телефона приведёт к таким последствиям:

- ослабевают память;
- ухудшается внимание;
- тормозятся умственные и познавательные способности;
- появляется раздражительность;
- нарушается сон;
- становится неустойчивой к стрессам нервная система;
- одолевают частые головные боли.

Запомни: опасно использовать мобильный телефон во время грозы, так как он является проводником электрического разряда и может спровоцировать попадание в человека молнии. При этом по нему можно и не звонить, достаточно, чтобы он был включён.

Телефономания (мобильная зависимость) – потребность постоянно проверять и отправлять SMS-сообщения, звонить каждые 10–15 минут.

Что предпринять для снижения вреда от мобильного телефона

- Не прикладывай телефон к уху, пока не убедишься, что соединение произошло.
- Держи телефон в сумке.
- Клади телефон в карман так, чтобы клавиатура была к телу, а тыльная сторона направлена от него.
- Во время связи меняй расположение телефона: периодически прикладывайте его то к одному, то к другому уху, держи его вертикально.
- Минимизируй количество и время контактов по мобильной связи.
- Выключай сотовый телефон в ночное время.
- Покупая сотовый телефон, выбирай тот, у которого минимальный уровень излучения.

Как обезопасить себя от кражи мобильного телефона

1. Не давай мобильный телефон незнакомому человеку.
2. Не сдавай мобильный телефон вместе с верхней одеждой в гардероб.
3. Не выкладывай мобильный телефон перед собой на стол, когда находишься в общественном месте.
4. Никогда не носи сотовый телефон в наружном кармане верхней одежды, на шнурке на шее.

Чем ты можешь помочь в поиске телефона

- Анализируй попадающую к тебе информацию о том, как, где и при каких обстоятельствах твой родственник (знакомый, сослуживец, друг, враг, случайный попутчик) лишился своего мобильного телефона.
- Сообщай всё, что тебе известно о краже мобильного телефона, в соответствующие органы (полицейский участок, ОБЭП, ФСБ).

Запомни: если мобильный телефон не в режиме разговора, это не значит, что он не опасен. Даже в состоянии покоя телефон продолжает излучать электромагнитные волны, негативно воздействуя на организм человека.

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

КАК ПОЗВОНИТЬ В ЭКСТРЕННЫЕ СЛУЖБЫ:

112



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

01 или 101



пожарная часть

02 или 102



полиция

03 или 103



скорая помощь

04 или 104



газовая служба

Открытые водоемы – источник опасности.

Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде.

Но даже хороший пловец должен соблюдать осторожность, дисциплину при купании и плавании, строго придерживаться правил поведения на воде.



6+



ИЗДАТЕЛЬСТВО
«УЧИТЕЛЬ»



4 650066 333879

КЖ-869
Товар сертификации не подлежит.
Заказ № 1028
Отпечатано в ЗАО
«Типография «Полиграфист»,
410031, г. Саратов, ул. Волжская, 28,
по заказу ООО ТД «Учитель-Канц»,
тел.: 8(8442) 42-40-12;
адреса электронной почты:
manager@uchitel-izd.ru
sale@uchmag.ru
© Оформление ООО ТД «Учитель-Канц»

ФГОС



**ЗНАЙ И СОБЛЮДАЙ
ЭТИ ПРАВИЛА!**

ПАМЯТКА УЧЕНИКУ ПО БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ

ЗНАЙ И СОБЛЮДАЙ ЭТИ ПРАВИЛА!

■ Выбирай для купания безопасные или специально оборудованные места. Перед купанием в незнакомых местах обследуй дно.

■ Не подплывай к судам (моторным и парусным), лодкам и другим плавсредствам.

■ Не используй для плавания доски, надувные матрацы, автомобильные камеры.

■ Не прыгай в воду с лодок, катеров, причалов, сооружений, не предназначенных для этого.

■ Не устраивай в воде игр, связанных с нырянием и захватом рук, головы, ног купающегося.

■ Никогда не плавай в одиночестве, особенно если не уверен в своих силах. В случае опасности товарищ поможет тебе.

■ Не подавай ложных сигналов бедствия.

■ Если тебе нет 16 лет, ты должен кататься на лодках только вместе со взрослыми.

■ Прежде чем сесть в лодку, убедись в ее исправности. Проверь спасательные принадлежности, необходимые

для оказания помощи: спасательный круг, нагрудники или жилеты для каждого пассажира.

■ Не купайся при большой волне.

■ Не прыгай в воду в незнакомых местах.

■ Купание ночью запрещено.

ДО КУПАНИЯ:

■ Прежде чем начать купание, посоветуйся с врачом, так как купание полезно не всем.

■ Начинай купание в солнечную безветренную погоду, при температуре воздуха 20–25 °С, воды – 17–19 °С.

■ После еды не купайся раньше чем через час.

■ Перед купанием отдохни: разгоряченным в воду не входи.

ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ:

■ Входи в воду осторожно, медленно. Когда вода дойдет тебе до пояса, остановись и быстро окупись.

■ Купайся не более 10–15 минут. Длительное пребывание в воде может привести к сильному переохлаждению тела и опасным для жизни судорогам.

■ При судорогах не паникуй! Старайся удержаться на поверхности воды, зови на помощь.

■ Попав в сильное течение, не плыви против него, используй течение, чтобы приблизиться к берегу.

■ Если что-то произошло в воде, не пугайся и не кричи. Во время крика в легкие может попасть вода, а это самая большая опасность.

■ Попав в водоворот, не пугайся. Набери побольше воздуха в легкие, погрузись в воду и, сделав сильный рывок по направлению течения, всплывай на поверхность.

■ Не плавай далеко от берега, не заплывай за предупредительные знаки.

■ Не ныряй в незнакомых местах.

■ Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение лежа на спине.

■ Помни: шалости на воде могут привести к несчастному случаю.

■ Если ты увидел тонущего человека, привлеки внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», вызови «скорую помощь» и, скинув одежду и обувь, доплыви до утопающего.

■ При оказании тебе помощи не хватайся за спасающего, а старайся помочь ему своими действиями.

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

КАК ПОЗВОНИТЬ В ЭКСТРЕННЫЕ СЛУЖБЫ:

112



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

01 или 101



пожарная часть

02 или 102



полиция

03 или 103



скорая помощь

04 или 104



газовая служба

С учениками,
которые ведут себя
неосторожно,
неприятности
происходят чаще,
чем с их более
осмотрительными
сверстниками.

Если соблюдать
правила безопасного
поведения в школе,
несчастных случаев
можно избежать!



ИЗДАТЕЛЬСТВО
«УЧИТЕЛЬ»

«УЧИТЕЛЬ-НАНУ»

6+



4 650066 1333800

ЮЖ-864

ООО ТД «Учитель-Канц»
400079, Волгоград, ул. Кирова, 143,
тел.: 8(8442) 42-25-58,
эл. адреса: manager@uchitel-izd.ru
sale@uchmag.ru

Отпечатано
в ООО «Типография «Полиграфист»,
410031, г. Саратов, ул. Волжская, 28.
Заказ № 1064

Товар сертификации не подлежит.
В оформлении использованы материалы сайта
<http://ru.depositphotos.com>
© Оформление. ООО ТД «Учитель-Канц»

ФГОС



**ЗНАЙ И СОБЛЮДАЙ
ЭТИ ПРАВИЛА!**

ПАМЯТКА УЧЕНИКУ

ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ В ШКОЛЕ

ЗНАЙ ВОЗМОЖНЫЕ ИСТОЧНИКИ ОПАСНОСТИ В ШКОЛЕ:

- Окна, двери, лестницы, спортивный зал, вестибюль.
- Незакрепленная мебель, неправильный подбор мебели, тяжелые картины, кашпо на стенах и лестничных маршах.
- Влажный и мокрый пол.
- Столовые и бытовые приборы и другие травмоопасные предметы.

ВСЕГДА СОБЛЮДАЙ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ В ШКОЛЕ!

- Ходи в школу исключительно в компании друзей, выбирай только людную дорогу.
- Входя в школу, придерживай дверь руками. Если этого не сделать, она может захлопнуться и придавить тебя или идущего за тобой.
- Поднимаясь или спускаясь по лестнице, держись за перила; не толкайся и не спеши. Если соскользнешь со ступеньки, перила не дадут тебе упасть.

■ Не висни на дверцах мебели, не залезай в мебель. Шкаф может упасть, поранить и даже придавить тебя.

■ Не приноси стекла, гвозди, кнопки, иголки, брошки, спички, зажигалки и другие опасные предметы, которые могут поранить тебя и других.

■ Не бегай по мокрому полу – он скользкий; пройди осторожно вдоль стены.

■ Ходи по школе спокойно, осторожно, громко не разговаривай и не кричи.

■ Выходи из класса тихо, не спеши. Не бегай и не играй в шумные подвижные игры, они могут привести к столкновениям и травмам.

■ Выполняй требования учителей, работников, дежурных школы.

■ Приходи в школу опрятным, аккуратно одетым и причесанным, с чистой сменной обувью.

■ Не влезай на подоконники, столы, шкафы и другую мебель.

■ Во время еды не размахивай руками, вилкой, ложкой и не разговаривай: можешь опрокинуть на себя или других горячую пищу, поранить сидящего рядом, подавиться.

■ Не бери в рот пуговицы, мозаику, карандаши и другие несъедобные предметы.

■ Выходи из школы только с разрешения учителя, классного руководителя.

■ Находишься постоянно возле учителей, одноклассников, друзей. Не ходи один в такие школьные помещения, как чердак, подвал. Никогда не задерживайся на спортивной площадке.

■ Сообщай обо всех случившихся неприятностях учителю или охраннику.

■ Не бери в руки незнакомые предметы на участке школы; обращай внимание на подозрительных людей и сообщай об этом охране школы.

■ Не покидай школьный двор во время учебного процесса.

■ После окончания занятий и внеклассных мероприятий в школе сразу отправляйся домой.

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