

Відділ освіти молоді та спорту Віньковецької райдержадміністрації
Інформаційно-методичний центр районного методичного кабінету
Яснозірський НВК



Писаренко Олександр Васильович

Вчитель початкових класів

Яснозірського НВК

Віньковецький район

- 2018 -

Початкова школа

Упорядник **Писаренко Олександр Васильович**, вчитель початкових класів Яснозірського НВК

Основи особистої безпеки для початкових класів,
Навчальний посібник – Віньковецький район, с. Яснозір'я 2018р., с.45.

Рецензент:

Брошко Леся Леонідівна, методист відділу освіти, молоді та спорту
Віньковецької РДА

Рекомендовано для використання у навчально-виховному процесі рішенням ради Віньковецького районного методичного кабінету (протокол № від 2018року)

Цей посібник містить стислий виклад основних понять особистої безпеки життєдіяльності, які вивчаються у початкових класах.

У цьому посібнику зібрані цінні поради, які допоможуть дітям зорієнтуватися у складних ситуаціях.

Оформлений у вигляді ілюстрованих сторінок він допоможе учням не тільки швидко зрозуміти значення особистої безпеки, а й узагальнити, систематизувати уже існуючі знання по даній проблемі.

Матеріал на різні теми особистої безпеки пропонується вчителям, батькам та дітям у доступній формі й ґрунтується на розкритті причинно-наслідкових зв'язків.

Зміст

1. ВСТУП.....	3
2. НЕБЕЗПЕКА ТА БЕЗПЕКА.....	4
3. БЕЗПЕЧНА ПОВЕДІНКА ВДОМА.....	4
3.1. Вибір місця і предметів для гри.....	4
3.2. Правила поведінки при спробі сторонніх пробратися до вашого дому...5	
3.3. Правила поводження з електроприладами.....	5
3.4. Газ – невидима небезпека в домі.....	6
3.5. Правила безпечного користування водою.....	7
3.6. Правил безпечної експлуатації печі та каміна.....	7
3.7. Правила поведінки біля новорічної ялинки.....	9
4. БЕЗПЕКА В ПРИРОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	10
4.1. Стихійні лиха.....	10
4.2. Аварійна ситуація.....	13
4.3. Безпека пішоходів.....	14
4.4. Безпека велосипедиста.....	25
4.5. Безпека пасажирів.....	28
4.6. Безпека на вулиці.....	32
4.7. Небезпечні зустрічі в ліфті, під'їзді.....	35
4.8. Небезпечні предмети.....	36
4.9. Безпека на відпочинку.....	36
4.10. Правила поведінки на воді.....	39
4.11. Правила поведінки на льоду.....	40
5. БЕЗПЕКА ШКОЛЯРА.....	41
5.1. Правила поведінки в школі.....	41
5.2. Правила поведінки під час виникнення масової паніки.....	42
6. БЕЗПЕЧНА ПОВЕДІНКА В ІНТЕРНЕТІ.....	42
7. ВИСНОВКИ.....	44
8. СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	45

ВСТУП

Народна мудрість говорить: «Немає нічого дорожчого за життя і здоров'я людини».

Формування, збереження і зміцнення здоров'я дітей та дорослих громадян України – одна із актуальних проблем нашого суспільства.

У часи економічної скрути, складних життєвих реалій важливою залишається проблема профілактичної роботи щодо формування навичок безпечної життєдіяльності. Тому виникає необхідність навчати дітей свідомо ставитися до свого здоров'я, особистої безпеки та безпеки навколишніх. Здоров'я, його охорона та зміцнення, безпека дітей повинні бути життєвою стратегією, пріоритетом у роботі кожного закладу освіти. Сьогодні проблема життєдіяльності розглядається як базисна потреба людини, тому на заклад освіти покладається відповідальність за цілеспрямоване формування у дітей ціннісного ставлення до здоров'я, адекватної реакції на різноманітні чинники ризику для життя. Головна мета вчителя підготувати дітей до розв'язання складних життєвих ситуацій, навчити їх захищати себе від небезпеки, а також запобігати дитячому травматизму.

Щоб не трапилось біди,

Будь уважний всюди.

НЕБЕЗПЕКА ТА БЕЗПЕКА

Небезпека - можливість, загроза лиха, катастрофи, небажаних ситуацій і їхні наслідки.

Безпека - відсутність небезпеки.

Небезпека може виходити:

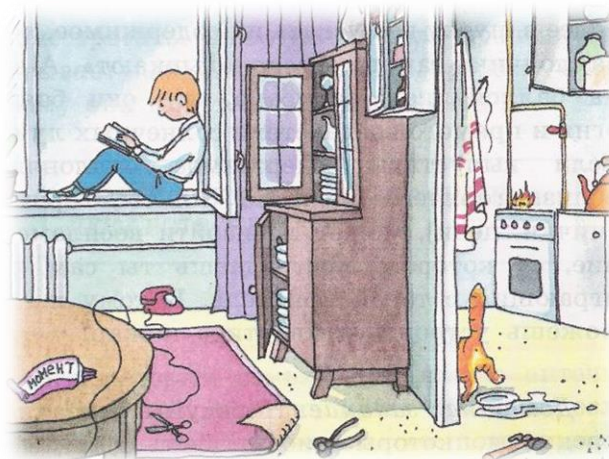
- 1) від світу речей;
- 2) від дорослих людей і старших підлітків;
- 3) від невмілої і необережної поведінки в навколишньому середовищі;
- 4) від техніки.

БЕЗПЕЧНА ПОВЕДІНКА ВДОМА

I. Вибір місця і предметів для гри.



- 1) Грайся краще в дитячій кімнаті. Не можна гратися на підвіконні, балконі, кухні.



- 2) Гратися із сірниками, гострими предметами (шилом, ножем, ножицями та ін.) не можна.



- 3) Небезпечно гратися зламаними іграшками, гострими краями можна поранитися.

- 4) Користуватися комп'ютером можна тільки під наглядом дорослих і недовго.



II. Ти повинен знати, що спілкуватися з чужими людьми треба обережно, стримано, чемно. У незнайомих людей можуть бути й погані наміри.

Правила поведінки при спробі сторонніх пробратися до вашого дому:



- 1) перевір, чи замкнені двері на замок;
- 2) ніколи не відкривай двері, не довідавшись, хто знаходиться за ними;
- 3) не розмовляй з незнайомцем через двері;
- 4) ніколи не говори незнайомцю, що дорослих немає вдома.

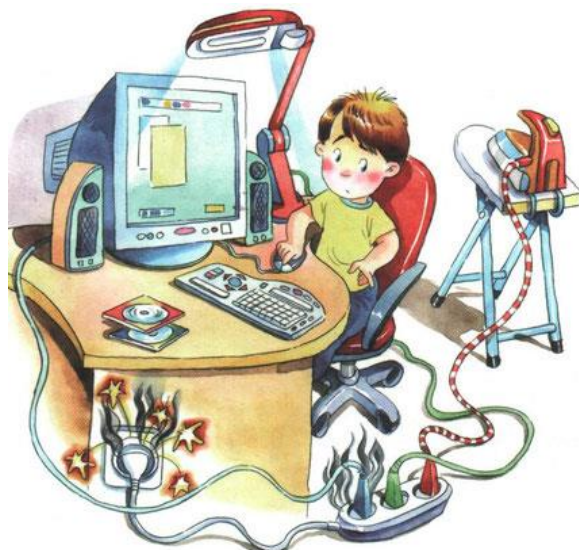
III. Електроприлади при неправильному поводженні можуть заподіяти лиха (пожежа, ураження струмом).

Правила поводження з електроприладами:

- 1) ніколи не торкайся електроприладів мокрими руками;
- 2) якщо помітиш неполадки з електрикою, повідом дорослих;
- 3) коли ідеш з дому, обов'язково виключай світло та електроприлади.

Твої дії:

- 1) якщо електроприлад зайнявся, то треба обмотати руку сухою ганчіркою, висмикнути вилку з розетки;
- 2) накрити палаючий предмет ковдрою;
- 3) потрібно повідомити дорослих про пожежу.



IV. Газ – невидима небезпека в домі. Він може вибухнути, ним можна отруїтися.

Твої дії:

- 1) відчувши запах газу, відкрий вікно



- 2) перевір, чи закриті газові крани;



- 3) не запалюй сірники, не вмикай світло;

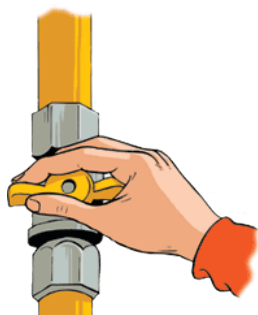


- 4) повідом дорослих, якщо запах газу не зникає, викликай службу газу за телефоном - 104, а сам вийди на вулицю.

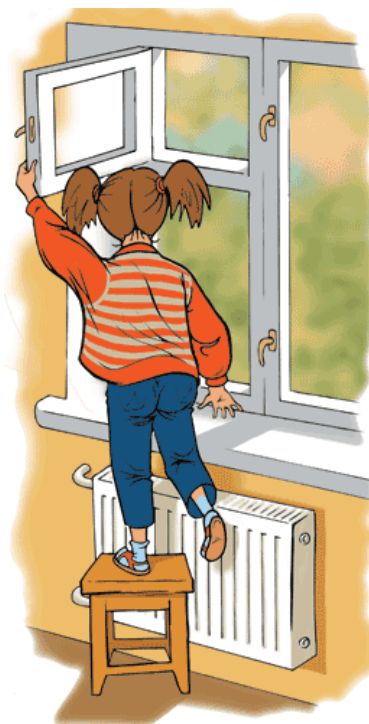


Правила поведінки при отруєнні газом:

- 1) перекрити газ;



- 2) відкрити вікна, двері;



- 3) винести потерпілого 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.



V. Вода. Невміле користування водою може призвести до псування речей, житла. Може бути завдано шкоди твоєму здоров'ю.

Правила безпечного користування водою:

- 1) закривай добре кран;
- 2) відкривай спочатку кран з холодною водою, а потім з гарячою, щоб не обпектися;
- 3) якщо помітиш на стелі мокру пляму, негайно сповісти про це дорослих.



VI. У приватних будинках для обігріву приміщення використовують печі і каміни, які вимагають дотримання правил безпечної експлуатації:

- 1) не можна розпалювати печі бензином, гасом;
- 2) не можна ставити поблизу вогню легкозаймисті предмети, сушити білизну;
- 3) не можна закривати димохід, щоб чадний газ не потрапив у приміщення;
- 4) слідкуй, щоб дверцята в печі щільно закривалися і палаючі вуглики не випадали.



VII. Новорічна ялинка часто стає причиною пожежі.

Ялинку слід встановлювати так, щоб залишався вільним вихід з приміщення.

Правила поведінки біля новорічної ялинки:

- 1) не можна прикрашати ялинку легкозаймистими іграшками, прикрасами, свічками;



- 2) гірлянди мають бути справними;
- 3) феєрверками, хлопавками, бенгальськими вогниками можна користуватися тільки в присутності дорослих, подалі від ялинки, краще поза будинком.

Безпека в природному середовищі

Стихійні лиха

1. Ураган - це вітер величезної руйнівної сили.

Смерч - це атмосферний вихор, що піднімає стовпом воду, пісок.



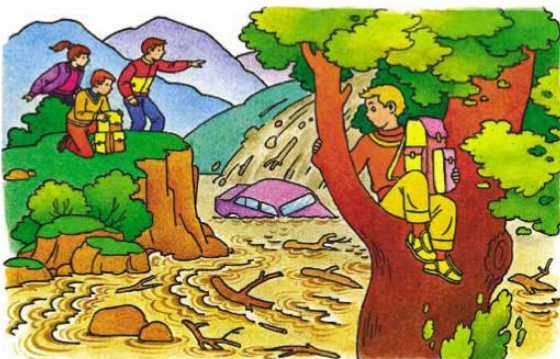
Твої дії:

- а) щільно закрив двері, вікна (віконниці), горищні люки, загаси вогонь у печах;
- б) якщо ти опинився на вулиці, то укрився в найближчому міцному будинку, якщо на відкритій місцевості - у канаві, ямі, яру.

2. Повінь викликає сильні і тривалі зливи: річки виходять з берегів, і під водою опиняється велика частина суходолу.

Зсуви - це зсув ділянок землі вниз по схилу.

Селі - це грязекам'яні потоки, що виникають у руслах гірських рік.



Твої дії:

- а) виключи газ, електрику;
- б) візьми із собою документи, найнеобхідніші речі і прибудь на місце збору.
- в) якщо ти опинився на вулиці, то укрився в найближчому узвищенні.

3. Землетрус - це сильне коливання земної поверхні, яке спричиняє великі руйнування і людські жертви.



Твої дії:

- а) постарайся швидко залишити будинок; спускайся сходами, тому що ліфт може заклинити;
- б) якщо не вдалося залишити будинок, укрився у відносно безпечному місці - відкрий двері і стань у дверному прорізі або біля капітальної стіни; обличчя затули руками;
- в) якщо землетрус застиг у транспорті, не виходь на вулицю до припинення коливань ґрунту.

4. Снігові замети утворюються під час інтенсивного випадання снігу.

Твої дії:

- а) залишайся в будинку;
- б) якщо снігопад застиг у дорозі, необхідно зупинити автомобіль, але не залишати його;
- в) не слід намагатися дійти пішки до населеного пункту.



5. **Пожежа** - це не контрольований стихійний процес горіння, що призводить до загибелі людей і знищення матеріальних цінностей.



Твої дії:

- а) якщо пожежа застигла у лісі або полі, то треба переходити лінію вогню проти вітру;
- б) якщо пожежа застигла у приміщенні, треба швидко залишити його;
- в) якщо залишити будинок не вдалося, телефонуй 101, закрій щілини у дверях мокрими ганчірками, зачини вікна, вийди на балкон і клич на допомогу.



Аварійна ситуація

Виробничі аварії, катастрофи - це такі явища, що призводять до раптової зупинки і порушення процесу виробництва на промислових підприємствах (транспорті та інших об'єктах народного господарства). Аварія може призвести до катастрофи, що матиме трагічні наслідки.

Єдиним сигналом для оповіщення населення про аварію, що сталася, є сигнал **«Увага всім!»**.

Після сирени потрібно увімкнути радіо або телевізор і прослухати повідомлення-інструктаж.

Твої дії:

- а) При одержанні повідомлення про аварію на підприємстві необхідно взяти документи, гроші, одягтися так, щоб захистити легені і шкіру. Вийти за зазначеним маршрутом. Йти треба проти вітру.
- б) Якщо вийти не можна, треба залишатися в будинку. Необхідно щільно закрити двері, вікна, витяжки, димоходи, закупорити щілини, увімкнути радіо, не виходити з приміщення до сигналу про те, що небезпека минула.

У кожному місті існують спеціальні служби, що допомагають людям у надзвичайних ситуаціях. В усьому треба слухатися рятувальників.

Щоб не трапилось біди пам'ятай ці номери:



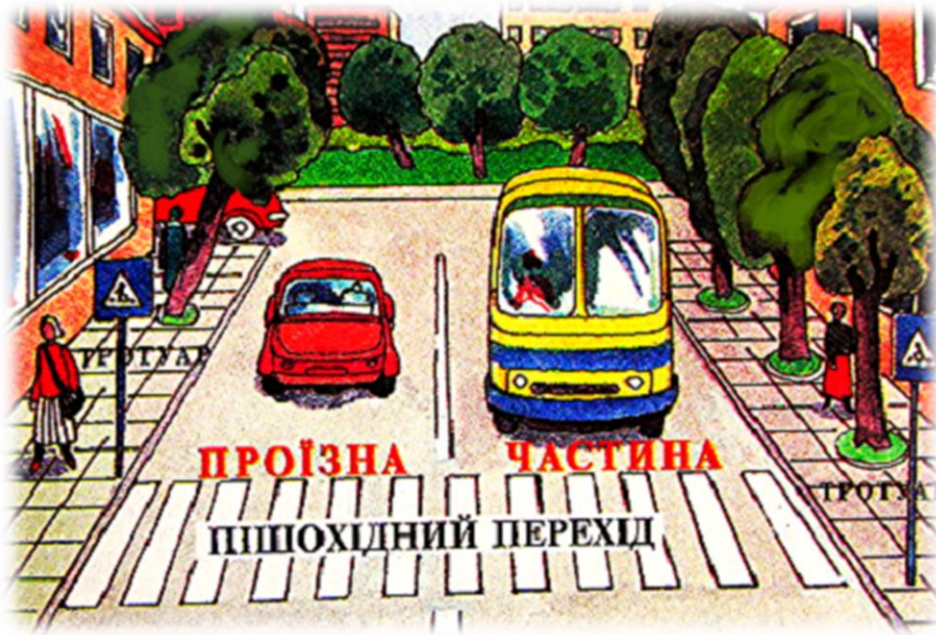
Безпека пішоходів

Кращий спосіб зберегти своє життя на дорогах - дотримуватись правил руху.

Вулиця

Проїжджа частина - це частина вулиці, якою їздить транспорт.

Тротуар - це доріжка для пішоходів, розташована вздовж проїжджої частини.



Узбіччя – бічна частина дороги. Якщо немає тротуару то дозволяється ходити узбіччям в протилежному напрямку руху машин



Перехрестя - це місце перетину вулиць, доріг.

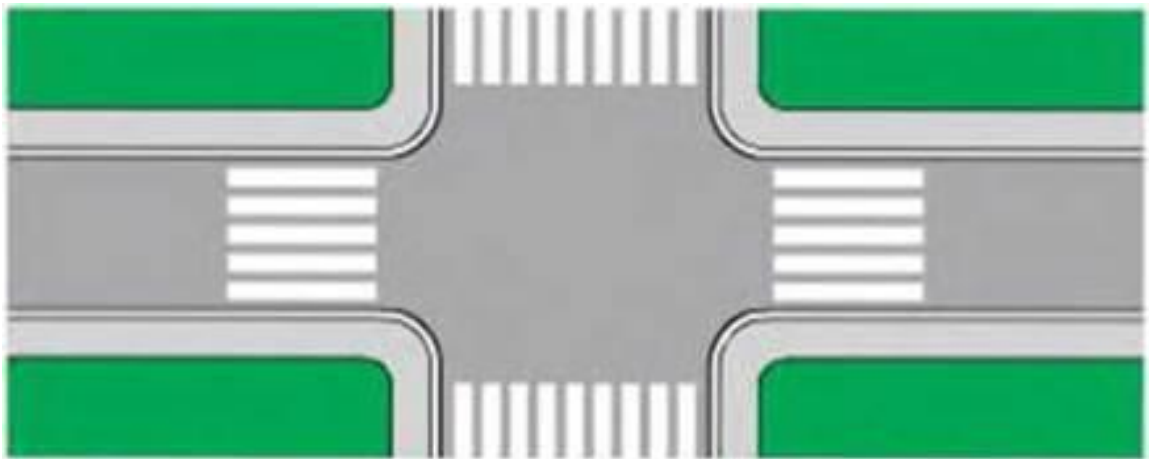
Види перехресть



Тристороннє



У – подібнє



Чотиристороннє



Багатостороннє

Запам'ятай!

- ✓ На вулиці ходять тротуарами, а їздять проїжджою частиною.
- ✓ Ходити або бігати по проїжджій частині забороняється.
- ✓ Переходити вулицю треба пішохідним переходом.

Підземний пішохідний перехід - це тунель під проїжджою частиною для переходу вулиці під землею.



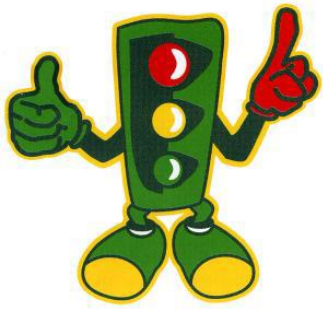
Біля цього переходу завжди стоїть дорожній знак «Підземний пішохідний перехід».

Підземні пішохідні переходи будують на перехрестях і на ділянках доріг з інтенсивним рухом транспорту. Переходити вулицю підземним переходом безпечніше.

Надземний пішохідний перехід - це місток над проїжджою частиною для переходу вулиці над землею.



Біля цього переходу завжди стоїть дорожній знак «Надземний пішохідний перехід».



Набагато легше і безпечніше переходити дорогу за допомогою світлофора.

Світлофор

Пішохідний має два сигнали: червоний і зелений. Червоний сигнал рух забороняє, а зелений - дозволяє.



Транспортний має три сигнали: Червоний – рух забороняє; жовтий – забороняє рух – і попереджає про зміну сигналів; зелений – рух дозволяє.



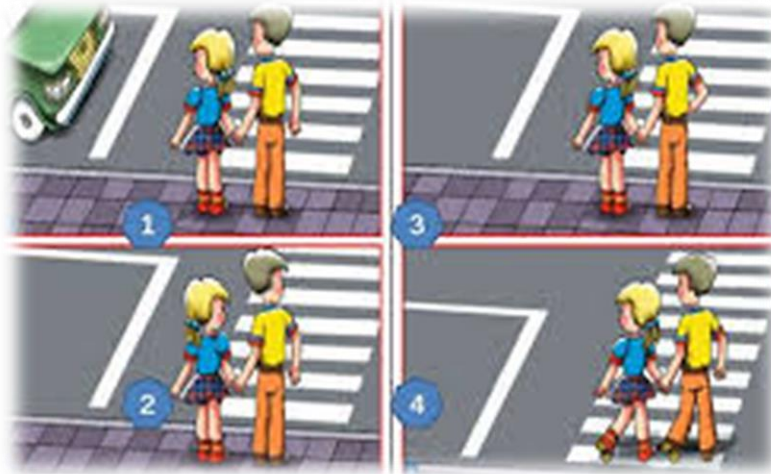
Правила переходу дороги

1. Переходь дорогу тільки пішохідним переходом і тільки на зелений сигнал пішохідного світлофора.
2. Ні в якому разі не переходь вулицю на червоне світло, навіть якщо здається, що машин поблизу немає.
3. Навіть коли ввімкнулося зелене світло, спочатку подивися - чи всі машини встигли загальмувати і зупинитися.



4. Не вбiгай на брукiвку - вулицю треба переходити спокiйно. Краще це робити разом iз групою iнших пiшоходiв.

5. Переходячи вулицю, спочатку потрiбно подивитися лiворуч, тодi праворуч, а перед початком руху, ще раз лiворуч.



6. Не забувай про машини, яким дозволено проїжджати на червоне свiтло. Це «Швидка допомога», пожежнi автомобiлi та автомобiлi полiцiї, а також спецiальнi аварiйнi. Вони мають сирену i рiзнокольоровi маячки-мигалки на даху. Якщо чуєш звук сирени, то вважай це сигналом «Увага, небезпека!».



7. Важливою складовою частиною цих правил є дорожнi знаки i розмiтки.

Дорожні знаки

Дорожні знаки - це таблички з умовними позначками, а розмітка - білі смуги на дорозі для управління рухом.



Дорожні знаки мають бути помітними здалеку, тому вони пофарбовані в яскраві кольори.

Дорожні знаки поділяються на:

Попереджувальні - білі трикутники з червоною каймою.

Заборонні - білі або сині кола з червоною каймою.

Інформаційні і знаки сервісу- сині прямокутники з різними малюнками.

Розпорядчі - сині кола з білим малюнком.

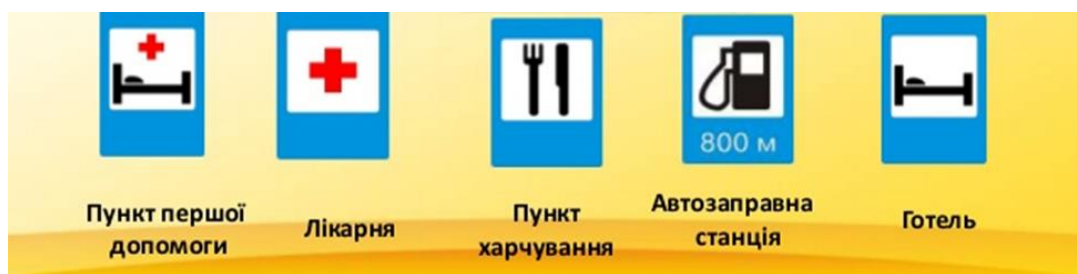
Попереджувальні знаки



Заборонні знаки



Інформаційні і знаки сервісу

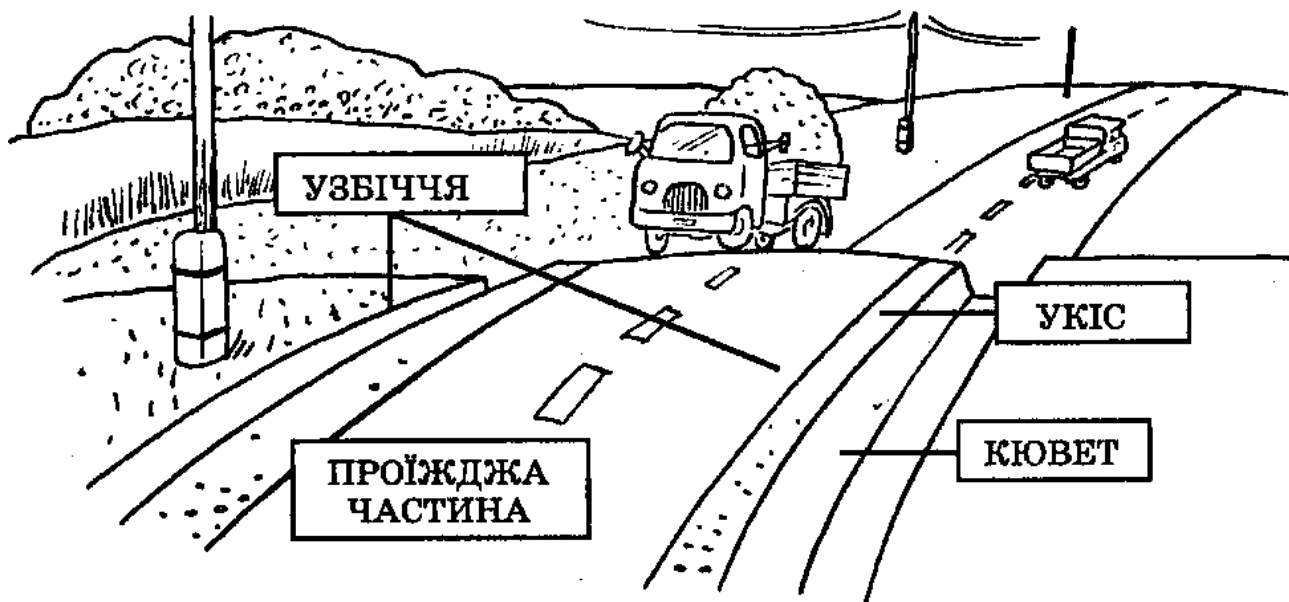


Вказівні знаки



За містом вулиця, що переходить у дорогу або шосе, так само має проїжджу частину та узбіччя, що може бути відсипане піском або гравієм.

Пішоходам можна ходити по узбіччю дороги, не виходячи на проїжджу частину.



Перехід дороги з обмеженою видимістю

Видимість - це можливість бачити обстановку на дорозі.



1. Якщо вздовж дороги ростуть дерева, стоїть транспорт, височать будинки, то видимість дороги обмежена.

Рух в умовах обмеженої видимості:

- забороняється виходити на проїжджу частину, не переконавшись у відсутності безпеки;
- необхідно оглянути дорогу з двох сторін;
- при необхідності потрібно звернутися по допомогу до дорослого або міліціонера.

2. Перехід дороги з недостатньою видимістю (темний час доби, пил, туман, опади):

- треба подбати про те, щоб чітко виділятися на проїжджій частині або узбіччі (на одязі, ранці мати спеціальні світловидбивальні елементи або підібрати такий колір верхнього одягу, який добре виділяється на фоні проїжджої частини).

3. Перехід дороги зі слизькою поверхнею:

- ходити треба не кваплячись. При порушенні рівноваги необхідно швидко присісти;
- взуття повинне бути без каблуків і з підошвою, яка не ковзає;
- не можна тримати руки в кишенях.



Автомобіль - джерело небезпеки на дорозі

Автомобіль - головне джерело небезпеки на дорогах. Аби уникнути аварії, водій повинен попередити про свої дії.

Для цього він використовує попереджувальні сигнали:



- світлові покажчики поворотів;
- звукові;
- перемикання світла фар;
- вмикання ближнього світла фар у світлий час доби;
- вмикання аварійної сигналізації.

Навіть якщо водій побачить пішохода, який загавився, і різко натисне на гальмо, автомобіль обов'язково проїде вперед. Відстань, яку проходить автомобіль від моменту гальмування до повної зупинки, називається **гальмовим шляхом**.

Гальмовий шлях може збільшитися до 400 м, якщо дорога гладка, слизька, йде під ухил або шини автомобіля зношені.

Безпека велосипедиста



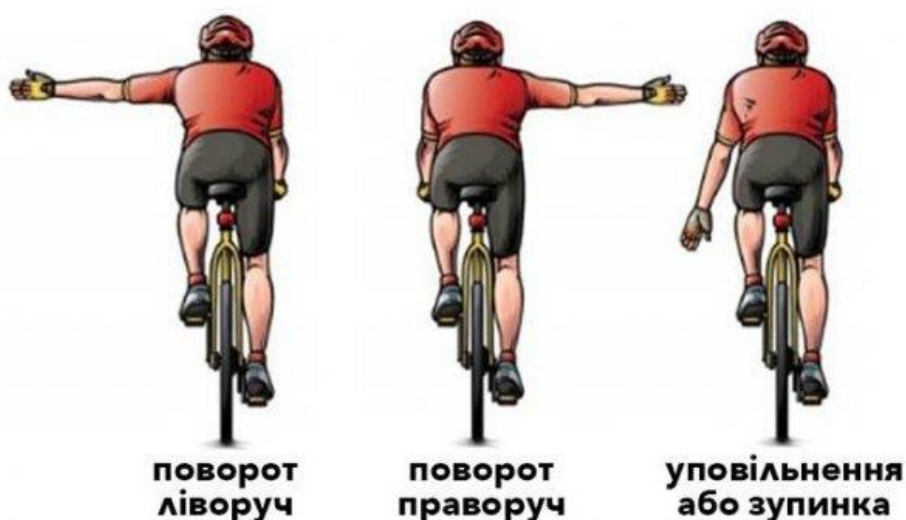
Велосипед (від франц. «**velocipede**», від лат. «**velo**» - швидкий і «**pedo**» - нога) - машина, складовими частинами якої є рама з сидлом, що спираються на два (іноді на три) колеса. Рухається велосипед завдяки ланцюговій передачі від ножних педалей до заднього колеса. Він також є учасником дорожнього руху.

Рухатися по проїжджій частині на велосипедах дозволяється особам, що досягли 14-літнього віку.

1. Перевірка справності велосипеда:

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

2. Правила безпечної їзди:



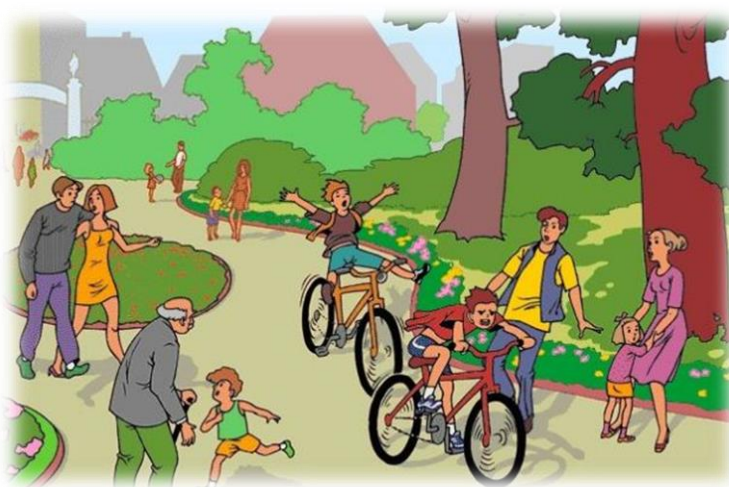
- велосипедисти, рухаючись групами, повинні їхати один за одним, аби не заважати іншим учасникам дорожнього руху;

- можна перевозити тільки такі вантажі, що не заважають управляти велосипедом, і не створюють перешкод іншим учасникам дорожнього руху;
- якщо велосипедна доріжка перетинається з дорогою і можна перебраться на протилежний бік дороги, то необхідно завжди зупинитися і зійти з велосипеда.



3. Велосипедистам забороняється:

- управляти велосипедом з несправними гальмами і звуковим сигналом, а також без освітлення у темний час доби та в умовах недостатньої видимості;
- рухатися проїжджою частиною, якщо поруч є велосипедна доріжка;
- рухатися тротуарами і пішохідними доріжками;
- під час руху триматися за інший транспортний засіб;



- їздити, не тримаючись за кермо,
знімати ноги з педалей;



- перевозити пасажирів, за винятком
дітей віком до 7 років, на додатковому
сидінні;



- буксувати велосипед.



Безпека пасажирів

Громадський транспорт - це транспорт, яким користується багато людей. До громадського транспорту належать автобуси, троллейбуси, таксі та трамваї.



1. Позначення місць зупинки громадського транспорту.



2. Пасажир - людина, що їде у громадському транспорті.



Правила очікування громадського транспорту:



- очікувати автобус, трамвай, тролейбус необхідно на зупинках;

- не можна виходити на проїжджу частину вулиці;

- не можна гратися і бігати на зупинці, слід поводитися спокійно;

- необхідно дбайливо ставитися до обладнання зупинки.



Правила посадки:



– Не поспішай, входи спокійно, не штовхаючись, за чергою;
– Пропускай вперед літніх людей, пасажирів з маленькими дітьми, інвалідів
– Якщо не встиг – не доганяй автобус, почекай наступний
– Не заскакуй на ходу в автобус. Посадка в автобус тільки після повної зупинки транспорту.

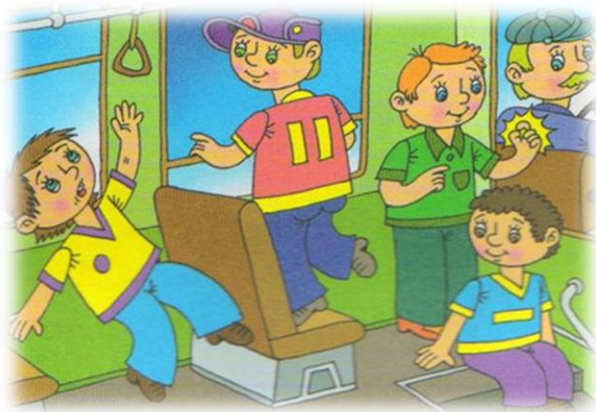


Правила висадки:

- не можна самовільно відкривати двері;
- виходити треба обережно, не штовхаючись, за чергою;
- після виходу з трамвая слід швидше залишити проїжджу частину дороги.

Правила поведінки пасажирів в салоні:

- у транспорті треба сидіти або стояти (якщо дозволено) у призначених для цього місцях, тримаючись за поручень або інші пристосування;
- під час пересування в транспорті, обладнаному ременями безпеки, треба бути пристебнутим.



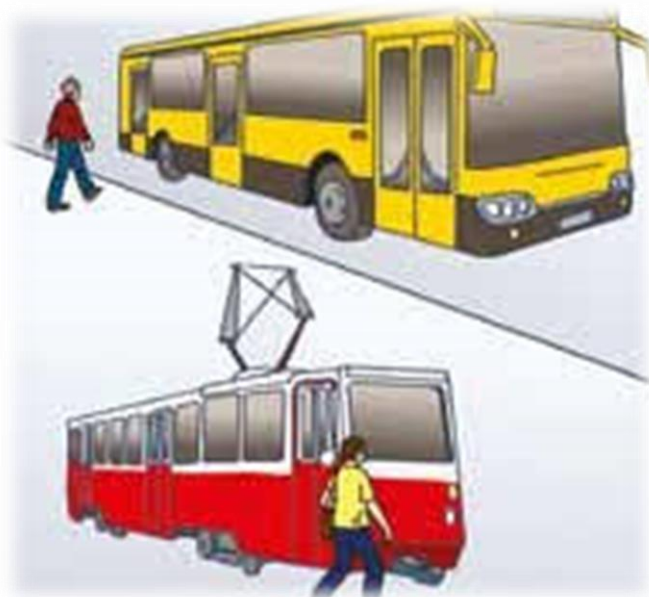
Пасажирам забороняється:

- під час руху відволікати водія від управління транспортом і заважати йому;
- відкривати двері під час руху;
- перешкоджати закриванню дверей і використовувати для їзди підніжки і виступи.



Правила переходу вулиці після висадки з транспорту

- Автобус і тролейбус завжди обходь ззаду, а трамвай - спереду, щоб бачити зустрічні рейки. Ще краще — почекай, доки транспорт від'їде, і ти зможеш спокійно оглядітись.
- Після висадки з автобуса або тролейбуса необхідно дійти до пішохідного переходу або перехрестя і тільки там перейти дорогу.
- Якщо ж переходу або перехрестя поблизу немає, то слід дочекатися, поки від'їде автобус або тролейбус і, переконавшись, що проїжджа частина вільна, можна перейти дорогу.



Безпека на вулиці

На вулиці можна теж зустрітися з небезпекою.

Правила поведінки на вулиці

1. Ніколи не ходи гуляти без відома старших.
2. Якщо ти загубив батьків у незнайомому місці, стій там, де ти загубився. Якщо їх довго немає, звернися по допомогу: на вулиці - до поліції, у магазині - до продавця, у метро - до чергового.



3. Не грайся на вулиці допізна.



4. Не погоджуйся йти з незнайомими людьми до чужого під'їзду, підвалу, на пустир або до інших безлюдних місць.



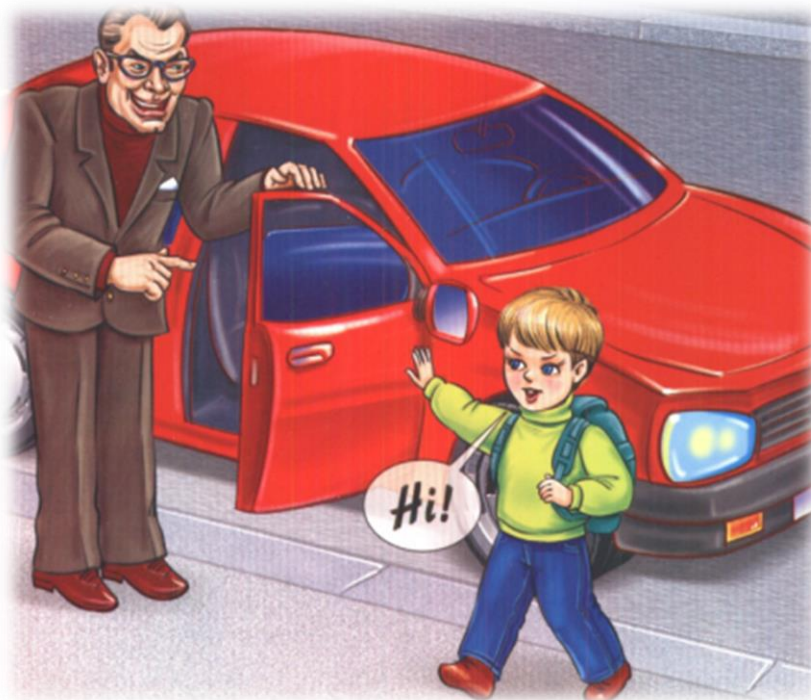
5. Ніколи не розмовляй на вулиці з незнайомими людьми.



6. Не приймай від незнайомих людей ласощі, подарунки.



7. Ніколи не сідай у машину до незнайомих людей, щоб вони тобі не пропонували.



8. Ніколи не чіпай невідомі тобі предмети. Якщо знайшов щось підозріле – повідом дорослих.



Небезпечні зустрічі в ліфті, під'їзді

1. Перед тим як увійти до ліфта, під'їзду, треба добре оглядітися навколо.
2. Не можна сідати у ліфт із незнайомими, краще почекати або піти пішки.
3. Якщо в ліфті вже є незнайома людина, то не слід повертатися до неї спиною, треба стежити за її діями.
4. Якщо незнайомець увійшов до ліфта після тебе, можна натиснути кнопку «Стоп» і тоді двері кабіни не закриються.
5. Якщо під час руху ліфта ти відчув небезпеку, треба натиснути кнопку «Виклик диспетчера» - миттєвий телефонний зв'язок нагадає незнайомцю, що ти не один.
6. Якщо на тебе напали у ліфті, треба голосно кричати, кликати на допомогу, дряпатися, кусатися.



Небезпечні предмети

До небезпечних предметів належать:

- легкозаймисті речовини (бензин, газ, нафта, ацетон та інші);
- горючі (солома, папір, дерево...);
- вибухові (порох, динаміт, гранати, бомби, міни...);



- предмети побутової хімії (фарби, аерозолі, клей...).

Небезпечним можна вважати будь-який предмет, про вміст якого ти не знаєш: сумка, валіза, пакет, згорток, залишені невідомими людьми. В них можуть виявитися вибухівка, наркотики, отрута.

Ніколи не чіпай невідомі тобі предмети. Якщо знайшов щось підозріле - повідом дорослих.

Безпека на відпочинку

У лісі тебе теж може підстерігати небезпека: отруйні рослини, гриби, тварини, лісова пожежа.

Правила поведінки в лісі:

1. не рви, не нюхай, не куштуй незнайомі гриби, ягоди;



2. якщо зустрів лісового звіра, не кричи, не тікай, дай йому можливість піти;



3. якщо помітив агресивну поведінку тварини, то кричи, стукай палицею об дерево;

4. при зустрічі із собакою не можна:

- тікати,
- дивитися йому в очі і посміхатися,
- поводитися насторожено.



5. у ліс краще взувати чоботи. При зустрічі зі змією не заступай їй дорогу; змії самі сховаються в укриття;



6. не розводь багаття без дорослих, не грайся з вогнем;



7. після повернення з лісу уважно оглянь свій одяг і тіло; укуси отруйних комах і кліщів можуть призвести до тяжких захворювань.

ЯК УНИКНУТИ “СЮРПРИЗІВ” ВІД КЛІЩІВ

ЩЕПЛЕННЯ ВІД ЕНЦЕФАЛІТУ. (Традиційно проводиться в осінньо-зимовий період. Але зараз з'явилися зарубіжні вакцини (три щеплення протягом 21 дня).

НА ПРИРОДІ:



обов'язково одягайте головний убір!

Одяг має бути світлий з довгими рукавами, щільними манжетами, та коміром.

Користуйтеся відлякують кліщів та інших комах рідинами, аерозолями, мазями.

Тримайтеся подалі від чагарників і високої трави, як як саме там люблять ховатися кліщі.

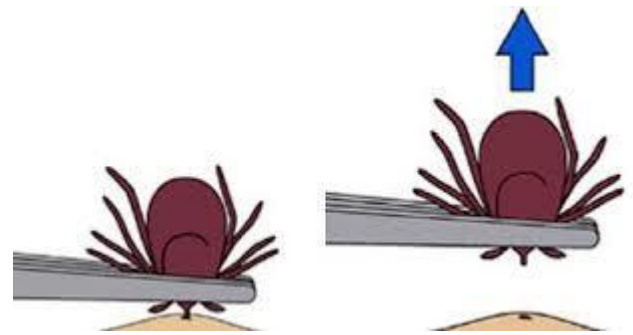
брюки повинні бути поверх чобіт.

При поверненні із лісу уважно огляньте своє тіло, особливо кордони волосистої частини голови, природні складки шкіри (пахви, сідниці).

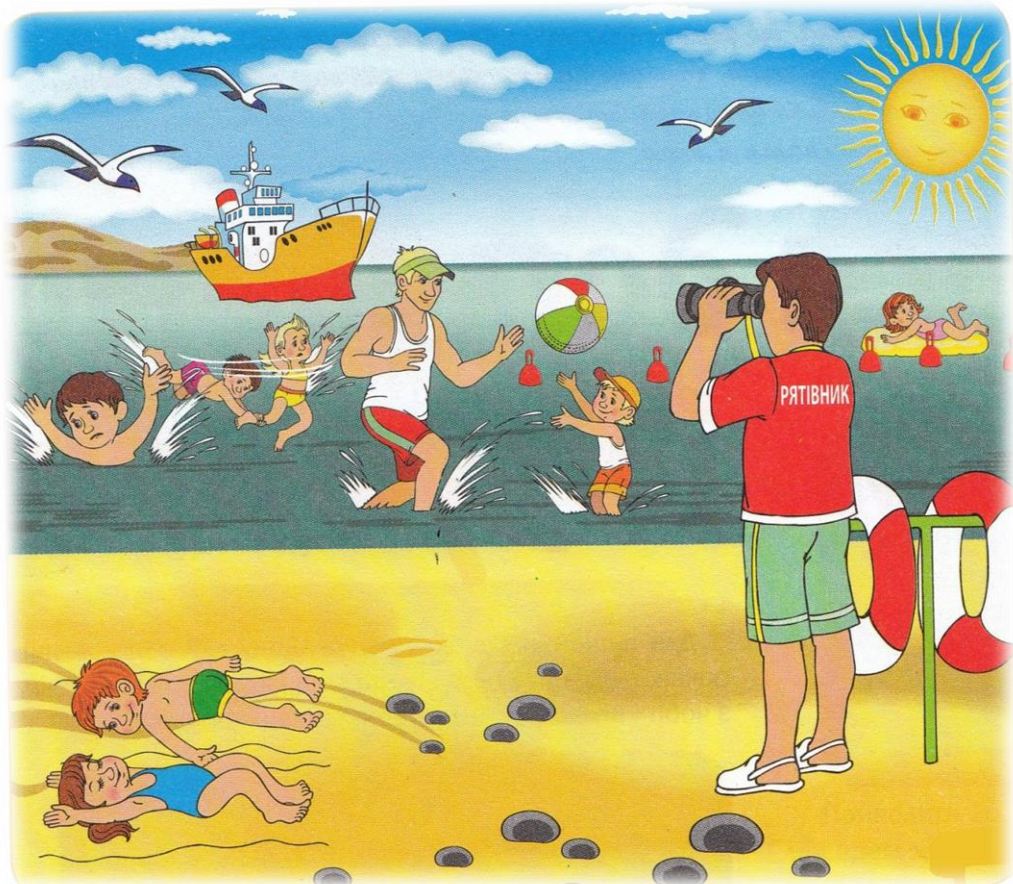
- При взаємо- і самоогляди потрібно пам'ятати, що кліщ може сидіти не лише на тілі, а й на одязі.



Якщо кліщ упився в шкіру, то його треба швидко витягти. Для цього необхідно капнути на місце, де сидить кліщ, соняшникової олії, захопити тіло кліща пінцетом і акуратно витягти. Місце укусу промити водою з милом і змазати йодом.



На водоймищах прийнято відпочивати влітку та взимку. Але завжди потрібно пам'ятати про **правила поведінки на воді**:



1. не ходи до водоймища сам;
2. купайся в спеціально відведених місцях;
3. не купайся під час грози;
4. не запливай за буйки;
5. не заходь відразу у воду, якщо довго перебував на сонці;
6. не перегрівайся, носи головний убір.

Правила поведінки на льоду:



1. не ходи по льоду без супроводу дорослих;
2. йти по льоду краще у тому місці, де є свіжі сліди;
3. не можна збиратися групами на одному місці;
4. якщо лід почав тріщати, негайно повертайся назад;

5. катайся на ковзанах в спеціально обладнаних місцях;
6. не ходи по льоду під час відлиги, там, де росте очерет, кущі;
7. безпечніше переходити річку, озеро на лижах.

Правила порятунку на льоду:

1. на лід слід наповзати, широко розкинувши руки;
2. вибравшись на лід, треба відкотитися від ополонки;
3. щоб допомогти тому, хто потрапив в ополонку, треба підповзти до потерпілого на відстань 3 — 5 м, простягнути йому лижу, шарф, палицю, ремінь...;



4. витягати потерпілого треба лежачи і поповзом вибиратися з небезпечної зони.

Безпека школяра

У школі потрібно пам'ятати про правила особистої безпеки.

Більша частина травм, отриманих у школі, пов'язана з витівками на перервах.

Будь дисциплінованим у школі.



Правила поведінки в школі:

1. на заняття діти повинні приходити у чистій і випрасуваній шкільній формі, начищеному взутті і скромно причесаним;
2. учні зобов'язані приходити до школи щодня без запізнь, пройти до класу і підготуватися до уроку;
3. своє робоче місце тримай у порядку;
4. до шкільного майна стався дбайливо;
5. не приносити до школи речі, які не мають відношення до занять;
6. у школі забороняється грати в азартні ігри.
7. йти додому школярам потрібно відразу після уроків. Залишатися в школі можна тільки тим, хто відвідує додаткові заняття (факультативи, гуртки та ін.) або займається громадською роботою.

Небезпечна подія, що загрожує здоров'ю і життю людей, називається **екстремальною ситуацією**. Під час таких ситуацій виникає масова паніка.

Правила поведінки під час виникнення масової паніки:

- 1) виконуй вказівки організаторів заходів;
- 2) якщо ти потрапив у натовп, постарайся не впасти;
- 3) якщо натовп затягнув тебе, не пручайся, не намагайся йти проти натовпу;
- 4) допомагай тим, хто молодший за тебе;
- 5) звільни руки від речей, захищайся ліктями.

Правила безпечної поведінки в інтернеті

1. Ніколи не давайте приватної інформації про себе (прізвище, номер телефону, адресу, номер школи) без дозволу батьків.
2. Якщо хтось говорить вам, надсилає вам, або ви самі віднайшли у мережі щось, що бентежить вас, не намагайтеся розібратися в цьому самостійно. Зверніться до батьків або вчителів - вони знають, що треба робити.
3. 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 ви все ж хочете зустрітися з ними, повідомте про це батьків, і нехай вони підуть на першу зустріч разом з вами.
4. Не відкривайте листи електронної пошти, файли або Web-сторінки, отримані від людей, яких ви реально не знаєте або не довіряєте.
5. Нікому не давайте свій пароль, за виключенням дорослих вашої родини.



6. Ніколи не робіть того, що може коштувати грошей вашій родині, окрім випадків, коли поруч з вами батьки.
7. Завжди будьте ввічливими у електронному листуванні, і ваші кореспонденти будуть ввічливими з вами.
8. У електронних листах не застосовуйте текст, набраний у ВЕРХНЬОМУ РЕГІСТРІ - це сприймається у мережі як крик, і може прикро вразити вашого співрозмовника.
9. Не надсилайте у листі інформації великого обсягу (картинки, фотографії тощо) без попередньої домовленості з вашим співрозмовником.
10. Не розсилайте листи з будь-якою інформацією незнайомим людям без їхнього прохання - це сприймається як "спам", і звичайно засмучує користувачів мережі.
11. Завжди поведіться у мережі так, як би ви хотіли, щоб поводитися з вами!



ВИСНОВКИ

Таким чином, безпека життєдіяльності є багатогранною категорією і охоплює найважливіші сфери людського буття, такі, як охорона здоров'я, екологія, безпека у надзвичайних ситуаціях тощо. Як складова життєвої компетентності це не просто сукупність засвоєних знань, а стиль життя, адекватна поведінка в різноманітних ситуаціях, зокрема – і надзвичайних та екстремальних.

Ураховуючи важливість формування в дитини вмій безпечної поведінки, доходимо висновку, що існує потреба в конкретних методичних розробках і науково обґрунтованих сучасних рекомендаціях щодо способів формування у дітей такого рівня соціального досвіду, що дозволить учневі стати життєво компетентним у соціальному середовищі, вести безпечну життєдіяльність.

Список літератури

1. «Безпека життєдіяльності» підручник під ред. Е.А. Арустамов Вид-во «Дашков і К» 2001р.
2. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник/ Юрій Скобло, Валентин Цапко, Дмитро Мазоренко, Леонід Тіщенко,; Ред. В. Г. Цапко. - 4-те вид., перероб. і доп.. - К.: Знання, 2006..
3. Воронцова Т. Основи безпеки життєдіяльності/ Тетяна Воронцова, Ігор Репік,. - К.: Алатон, 2003.
4. Гнатюк О., Гнатюк М. Основи безпеки життєдіяльності. – Харків: „Скорпіон”, 2001.
5. Желібо Є., Заверуха Н., Зацарний В. Безпека життєдіяльності. – К.: Каравела; Львів: Новий світ-2000,2001.
6. О. Савчук та ін. Основи безпеки життєдіяльності. – Запоріжжя: Просвіта, 2003.
7. Петренко Л.Б. Дитині вулиця // Розкажіть онуку. – 2002. - №10.
8. Пироженко Т. Школа поведінки в екстремальних ситуаціях// Палітра педагога. – 2002. - №4.