

Відділ освіти Крижопільської районної державної адміністрації

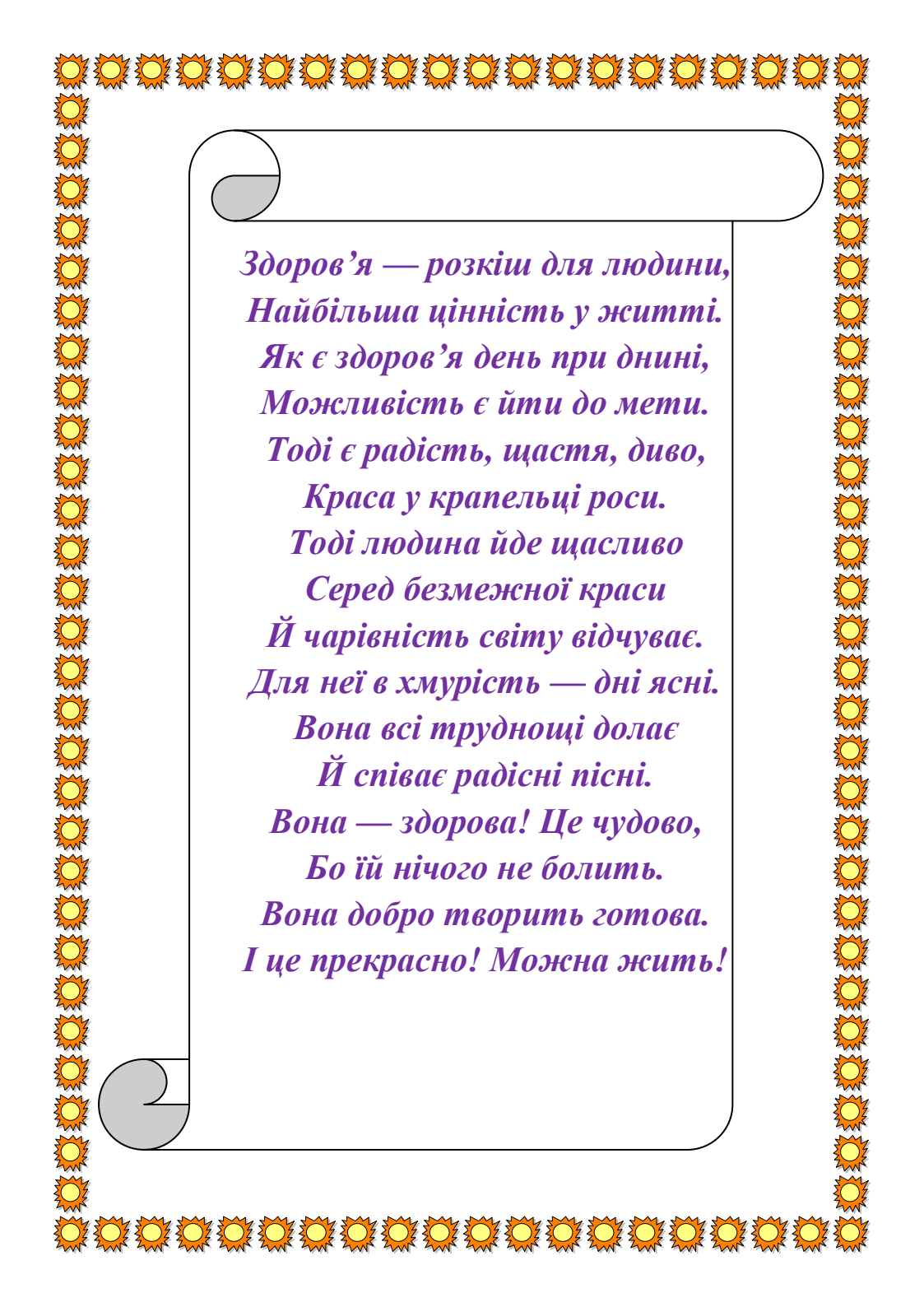
Районний методичний кабінет

**ПОРАДИ  
БЕЗПЕКИ  
ДЛЯ  
ШКОЛЯРІВ**



*Підготувала та упорядкувала  
методист РМК  
Боса Тетяна Григорівна*

Крижопіль  
2013



*Здоров'я — розкіш для людини,  
Найбільша цінність у житті.  
Як є здоров'я день при днині,  
Можливість є йти до мети.  
Тоді є радість, щастя, диво,  
Краса у крапельці роси.  
Тоді людина йде щасливо  
Серед безмежної краси  
Й чарівність світу відчуває.  
Для неї в хмурість — дні ясні.  
Вона всі труднощі долає  
Й співає радісні пісні.  
Вона — здорова! Це чудово,  
Бо їй нічого не болить.  
Вона добро творить готова.  
І це прекрасно! Можна жити!*

# ПРАВИЛА ВЗАЄМИН

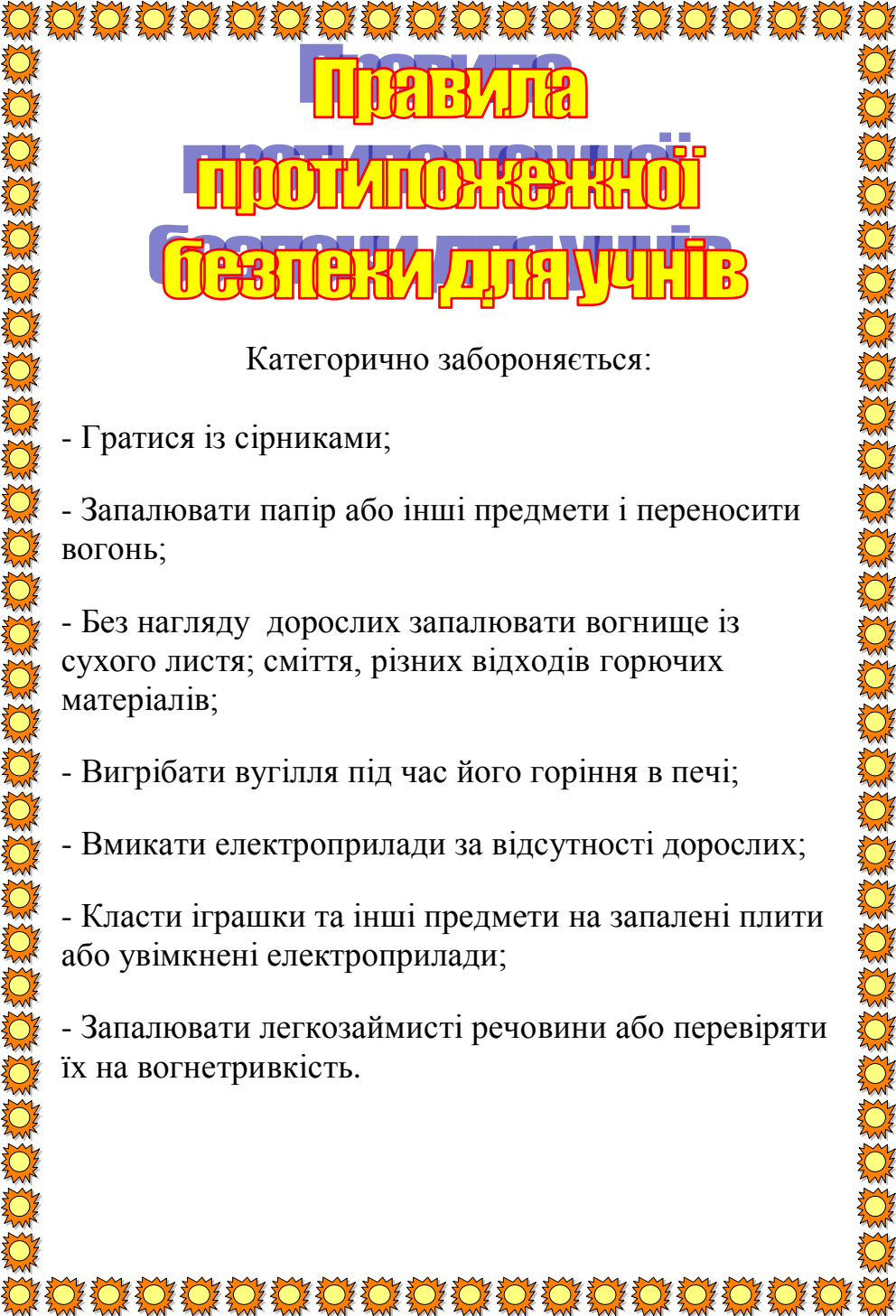
1. У ставленні до іншої людини завжди будь шанобливим, уважним, доброзичливим.
2. Ніколи не дозволяй собі насміхатися над вадами людини.
3. Не намагайся буди «кращим» за всіх.
4. Не соромся поступатися іншому.
5. Не накопичуй образ і не дуйся, краще перший посміхнися.
6. У відповідальний момент вмій стримати себе і уникнути конфлікту.



# ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОГО КОРИСТУВАННЯ ЕЛЕКТРОПРИЛАДАМИ

1. Ніколи не торкайся електроприладів, не вмикай і не вимикай їх мокрими руками.
2. Завжди вимикай електроприлади з розетки. Невключений електроприлад може стати причиною пожежі. Не тягни за шнур.
3. Не торкайся домашніх розеток чи електроприладів.
4. Стеж, щоб на електроприлад не потрапляла вода.
5. Грай у комп'ютерні ігри і дивися телевізор не більше 30 хвилин на день.





# Правила протипожежної безпеки для учнів

Категорично забороняється:

- Гратися із сірниками;
- Запалювати папір або інші предмети і переносити вогонь;
- Без нагляду дорослих запалювати вогнище із сухого листя; сміття, різних відходів горючих матеріалів;
- Вигрібати вугілля під час його горіння в печі;
- Вмикати електроприлади за відсутності дорослих;
- Класти іграшки та інші предмети на запалені плити або увімкнені електроприлади;
- Запалювати легкозаймисті речовини або перевіряти їх на вогнетривкість.



# ДЛЯ ВЛАСНОЇ БЕЗПЕКИ ЗАПАМ'ЯТАЙ

1. Нікуди не йди з незнайомими людьми.
2. Не відчиняй двері чужим.
3. Уникай безлюдних місць, пустирів, буд майданчиків.
4. Не заходь у під'їзд і ліфт разом з незнайомою людиною.
5. Не називай незнайомим людям адресу твоєї квартири.
6. Не вступай у розмову з незнайомцями і тим біле не кажи, що батьків немає вдома.

# ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ЇЗДИ НА ВЕЛОСИПЕДІ

1. Виїжджати на проїжджу частину на велосипедах забороняється дітям до 14 років .
2. Забороняється їздити по тротуарах, якщо є велосипедна доріжка.
3. Небезпечно влаштовувати буксирування велосипедів.
4. Не можна возити пасажирів, якщо немає додаткового сидіння.
5. Перед переходом вулиці слід зупинитися і переходити вулицю по пішохідній доріжці, ведучі поряд велосипед.



# ОБЕРЕЖНО, РТУТЬ!

У кожному домі є медичний термометр для вимірювання температури. Всередині нього міститься надзвичайно отруйна речовина - ртуть. Навіть зовсім маленька її часточка є загрозою для життя людини. Дітям брати термометр не дозволяється.

Треба запам'ятати такі правила:

- Всі ліки мають бути в аптечці.
- Ніколи не вживайте ліків без дозволу дорослих.
- Термометром можна користуватися тільки з дозволу дорослих і лише в їхній присутності.

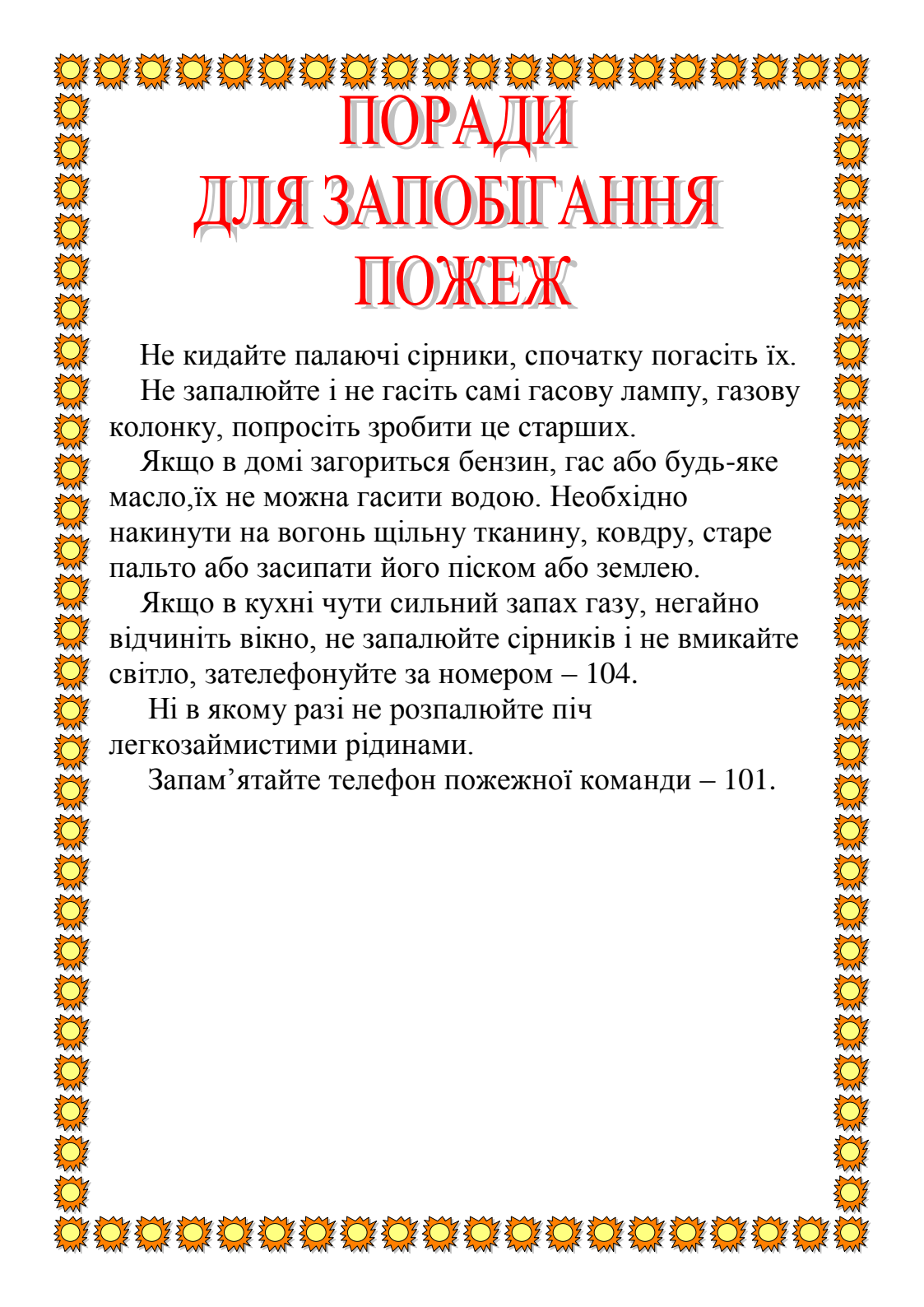
Якщо так трапилося, що термометр розбився, то ніколи не збирайте ртуть віником або пилососом. Скажіть про цей випадок дорослим.



# БЕЗПЕКА В ШКОЛІ

1. Коли входиш до школи, не штовхайся, не поспішай випередити усіх.
2. Йдучи по коридору, треба триматися праворуч, не можна бігати, кричати, тримати руки в кишенях, тулитися до стінки, затівати бійку.
3. Під час перерви можна грати у безпечні ігри.
4. Користуючись сходами, не можна штовхатися, зупинятися, підставляти ноги, затівати ігри, з'їжджати по поручнях.
5. Снідати під час перерви потрібно в їдальні. Їсти на ходу не можна.





# ПОРАДИ ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ ПОЖЕЖ

Не кидайте палаючі сірники, спочатку погасіть їх.

Не запалюйте і не гасіть самі газову лампу, газову колонку, попросіть зробити це старших.

Якщо в домі загориться бензин, гас або будь-яке масло, їх не можна гасити водою. Необхідно накинути на вогонь щільну тканину, ковдру, старе пальто або засипати його піском або землею.

Якщо в кухні чути сильний запах газу, негайно відчиніть вікно, не запалюйте сірників і не вмикайте світло, зателефонуйте за номером – 104.

Ні в якому разі не розпалюйте піч легкозаймистими рідинами.

Запам'ятайте телефон пожежної команди – 101.

# ОБЕРЕЖНО!

## ПІРОТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ

Піротехнічні засоби - це петарди, хлопавки, бенгальські вогні, ракетниці тощо.

Категорично забороняється:

- Користуватися саморобними піротехнічними засобами;
- Запалювати бенгальські вогні біля ялинки, при великому скупченні людей, біля дітей у маскарадних костюмах;
- Підривати петарди в приміщенні, в покинутих будівлях, біля житла людей;
- Цілитися в обличчя, стріляти по легкозаймистих предметах.

Ракетниця для феєрверків повинна знаходитися в руках тільки досвідченого дорослого.





# ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ВЗИМКУ

- Узимку треба йти не поспішаючи, аби не впасти і не травмуватися.
- Якщо травму одержав товариш, ніколи не тікай із місця пригоди, а постарайся допомогти йому, поклич дорослих.
- Не перегрівайся і не переохолоджуйся, не їж снігу та криги, бо це шкідливо для здоров'я.
- Не торкайся язиком та мокрими руками до металу - отримаєш опік.
- Не катайся на санчатах та лижах поблизу автомагістралей, трамвайних та залізничних колій - транспорт може травмувати тебе.
  - Під час зимової непогоди не вирушай наодинці у подорож - можеш заблукати.

# ОБЕРЕЖНО! БУРУЛЬКИ

Коли сонячні промені нагрівають дах – сніг тане. Краплини води стікають на його край і замерзають, бо там температура нижча за нуль градусів. На замерзлу краплину набігає наступна, за нею – ще одна, потім ще... Бурулька «виросла».

Ніколи не стій під дахом будівель. Взимку від перепадів температур можуть «вирости» величезні бурульки. Падаючи згори, вони досить серйозно травмують необережних перехожих.



# ОЖЕЛЕДИЦЯ

1. Йди не поспішаючи. При втраті рівноваги - швидко присядь.
2. Взуття має бути без каблуків і з несковзькими підошвами.
3. Не можна тримати руки у кишенях – це збільшує можливість падіння, переломів.



# БЕЗПЕКА ЗИМОВИХ РОЗВАГ

- Треба дотримуватися безпечної дистанції. Якщо упаде попередній саночник, ти зможеш загальмувати або об'їхати.
- Якщо спускатися на санках лежачи, об'їхати перешкоду дуже складно. При такому зіткненні виникають травми голови, рук, ніг.
- Не з кожної гори можна кататися. Якщо схил гори заріс деревами, кущами, з нього кататися небезпечно.
- Дуже небезпечно спускатися на санках до відкритий водойм, доріг.



# ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВОДОЙМАХ У ЗИМОВИЙ ЧАС

На льоду тебе чекають безліч небезпек: ополонки, заповнені снігом лунки і головна небезпека - це тонкій неміцний лід.

Є небезпека провалитися під лід.

Якщо ти став свідком цього нещасного випадку, то :

- Ні в якому разі не біжи до потерпілого по кризі- ти теж можеш опинитися у льодяній купелі;
- Якщо можеш ,кинь йому кінець мотузка, або простягни палицю,весло, жердину;
- Допоможи дістатися до берега. Коли ти не впевнений у своїх силах і не можеш зробити це сам – якомога швидше клич на допомогу дорослих.





# СКАЗ- ЗАХВОРЮВАННЯ СМЕРТЕЛЬНЕ

Збудник хвороби – вірус, який знаходиться в слині і мозку хворих тварин. Розповсюджують хворобу лисиці, вовки. Бродячі собаки та кішки. Можна заразитися не тільки при укусі, а й при попаданні слини на шкіру, де є подряпини. Врятувати хворого на сказ неможливо, але хворобу можна попередити. Якщо вас вкусила навіть на вид здорова тварина, обов'язково зверніться в лікарню!



# ПРО ВИБУХОВОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ

1. Не торкайтеся до вибуховонебезпечних предметів: гранат, детонаторів, патронів, мін і снарядів. Вони можуть зірватися від удару, тертя, нагрівання, при спробі їх розібрати.

2. Їх можна виявити в лісі, в полі, на пустирі, на березі річки і водойми, під час земляних чи будівельних робіт, під час походу чи екскурсій.

3. При виявленні вибуховонебезпечних предметів запам'ятайте місце, поставте мітку.

4. Негайно повідомте про знахідку в школу, в міліцію, в найближче підприємство. Не торкайся сам і не дозволяй іншим торкатися до цих предметів.

# ГІГІЄНА ПИСЬМА І ЧИТАННЯ

При письмі і читанні сидіть рівно, злегка спершись на спинку парти. Ноги поставте рівно. Не притискайтеся грудьми до парти.

Світло повинно падати зліва. Так воно не робить тіні від руки. Відстань від очей до нижньої і верхньої частини книги чи зошита повинна бути однаковою. При цьому вона має бути рівною довжині зігнутої руки від ліктя до кулачка.



# НИКОТИН – ОТРУТА

Куріння – шкідливе для здоров'я . Найбільшу шкоду нікотин приносить підлітковому організму. Люди, що почали палити до п'ятнадцяти років, помирають від раку легень у п'ять разів частіше. У цигарках міститься близько 1200 отруйних сполук.

На організм дівчаток нікотин впливає значно згубніше.

Никотин – отрута. Він повільно вбиває ваші таланти, красу, працездатність, спритність. Ваше здоров'я у ваших руках.



# ЗНАЙТЕ ПРАВДУ

## ПРО СНІД

ВІЛ-інфекція становить велику небезпеку для людей та суспільства. Необхідно докладно вивчати правду про ВІЛ-інфекцію та інформувати про це членів родини.

Можна запобігти зараженню, уникаючи ризикованої поведінки та шкідливих звичок.

ВІЛ – це скорочена назва вірусу імунодефіциту людини. Людина може захворіти через 10 років після зараження. Лише аналіз крові може виявити хворобу. Сьогодні ВІЛ-інфекція повністю не виліковується, ліки які б знищували її в організмі людини досить не знайдено.



# ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД КОМАРІВ, КЛІЩІВ ТА ІНШИХ НАДОКУЧЛИВИХ КОМАХ

Збираючись на природу, одягни одяг, який тісно облягає твоє тіло. Світер повинен бути заправлений всередину; на ногах обов'язково шкарпетки; на голові – хустка чи капюшон.

Повернувшись з лісу, відразу оглянь своє тіло, обстеж всі зморшки на шкірі. Найкраще кліща видно на сонці.

Якщо тебе вкусив кліщ, повідом про це дорослих - сам ти не впораєшся з цією проблемою.

Виривати кліща, що присмоктався, ні в якому разі не слід – «голівка» зостанеться в шкірі і може викликати запалення, що більш небезпечно, ніж сам укус. Краще притиснути до кліща пляшечку зі спиртом чи одеколоном, і кліщ відпаде сам.



# ОСНОВНІ ПРАВИЛА, ЯКИХ СЛІД ДОТРИМУВАТИ НА МАРШРУТІ «ДІМ – ШКОЛА – ДІМ»

- Переходьте вулицю тільки по пішохідних переходах.
- Обходьте будівельні майданчики, траншеї, ями.
- Будьте уважними біля каналізаційних люків – вони можуть бути відкритими.
- Ніколи не вибігайте на дорогу, як би ви не поспішали. І найголовніше. Маршрут « Дім - школа - дім» має бути найбезпечнішим. Завжди ходіть цим маршрутом.



# ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ПОДРЯПИНАХ, САДНАХ, ПОРІЗАХ

## ЗАПАМ'ЯТАЙ!

Якщо ти поранився, головне зупинити кровотечу та не допустити потрапляння інфекції до рани.

1. Промий рану перекисом водню (Вода з-під крану не годиться).
2. Продезинфікуй краї рани розчином йоду чи зеленки.
3. Заклей рану лейкопластирем або наклади пов'язку.
4. Щоб від садна не було тривалого крововиливу під шкіру («синця»), до місця удару приклади змоченого холодною водою рушника, шматочок льоду, холодний металевий предмет тощо.
5. Добре допомагають спинити кров листки подорожника або грициків.

## УВАГА!

Якщо кров довгий час не вдається зупинити - звертайся до лікаря!

Якщо надаєш допомогу іншій людині, обов'язково одягни латексні рукавички!



# ГОСТРІ, КОЛЮЧІ ТА РІЖУЧІ ПРЕДМЕТИ

Це – ножі, ножиці, голки, спиці, виделки, сокири, пили, кнопки, цвяхи, шило, скло і т.п.

**ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ!**

**Всі гострі, колючі і ріжучі предмети треба класти на своє місце.**

Насамперед, це стосується голок. Голку не можна залишати будь-де. Вона маленька і може загубитися. Якщо хтось сяде чи наступить на голку, це може стати загрозою його життя. Передавати ніж, ножиці, шило треба тупим кінцем.

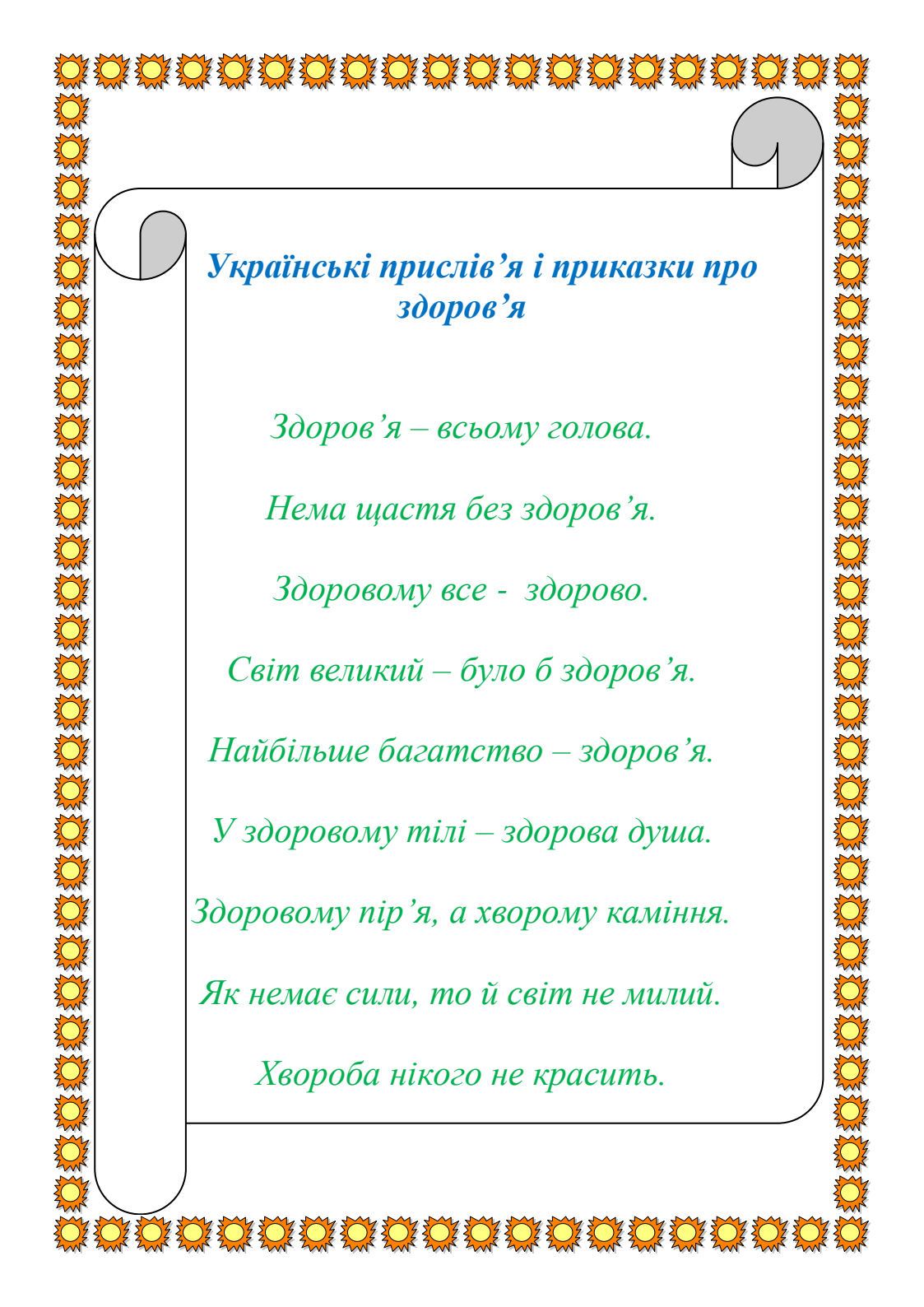
Користуючись різними інструментами, треба дотримуватися порядку на столі, не розкидати цвяхи чи інші гострі предмети, щоб не поранитися.

Порядок у домі не лише для краси, але й для безпеки.

# ВАШЕ МІСЦЕ ДЛЯ ГРИ ВДОМА

- Вибирайте безпечне місце для ігор.
- Не сидіть під час гри на протязі, аби не застудитися і не захворіти.
- Грайтеся дитячими, безпечними іграшками.
- Не грайтеся на балконі, на горищі, не перехилийтеся через перила балкона, через відкрите вікно.
- Не грайтеся на підвіконні: ненароком можна розбити скло і поранитися.
- Не беріть без дозволу дорослих для гри небезпечні предмети.
- Не пересувайте важких предметів - це може зашкодити здоров'ю.





*Українські прислів'я і приказки про здоров'я*

*Здоров'я – всьому голова.*

*Нема щастя без здоров'я.*

*Здоровому все - здорово.*

*Світ великий – було б здоров'я.*

*Найбільше багатство – здоров'я.*

*У здоровому тілі – здорова душа.*

*Здоровому пір'я, а хворому каміння.*

*Як немає сили, то й світ не милий.*

*Хвороба нікого не красить.*

