

Основные правила поведения в нештатных ситуациях

! ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ШКОЛЬНИКА !

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ПОЖАРЕ

ТЫ НА ДОРОЖЕ

ЕСЛИ ТЫ ЗАБЛУДИЛСЯ

ТЫ ДОМА ОДИН

ИНФОРМАЦИЯ

МЕРОПРИЯТИЯ

ОСТОРОЖНО, ТЕРРОРИЗМ!

Бесхозные вещи, оставленные в общественных местах, могут представлять собой опасность.

Взрывные устройства могут быть спрятаны даже в самых обычных предметах: сумках, свистках, папках, коробках, игрушках и т.п.

РОДИТЕЛИ, ВНИМАНИЕ

ОБЪЯВЛЕНИЯ

РАСПОРЯДОК ДНЯ ШКОЛЬНИКА

7:00

7:15

8:30

14:00

14:30

16:00

18:00

21:00

Общие правила вызовов по телефону

- **Единый телефон спасения - 01**
- **Пожарная команда -01**
- **Милиция -02**
- **Скорая помощь -03**



Сообщи кратко следующее:

Причину вызова (что горит, нападение, несчастный случай, запах газа и т.д.)

Свой точный адрес (название улицы, номер дома, номер квартиры, этаж, подъезд, код)

Свою фамилию, телефон.

Запиши фамилию или номер дежурного.

УГРОЗА

ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ АКТОВ

01 - единый телефон спасения

**ТВОИ ДЕЙСТВИЯ ПРИ УГРОЗЕ
ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА**

1. На дороге, остановке, в школе, подъезде, транспорте, магазине, во дворе ты заметил гранату, снаряд, бомбу, оставленную сумку, портфель, сверток, коробку, игрушку, натянутую проволоку, шнур:

- 1. НЕ подходи близко к находке!**
- 2. НЕ прикасайся к находке рукой, ногой, палкой!**
- 3. НЕ открывай, НЕ передвигай находку!**
- 4. Позови взрослых, которые сообщат о находке по телефону единой службы спасения-01!**
- 5. Предупреди рядом стоящих людей о возможной опасности!**

2. Если ты почувствовал, что взрыв неизбежен:

- **НЕ паникуй!**
- В здании - быстро покинь опасные места (лестница, лифт, помещение с окнами, зеркалами, подвесными потолками, неустойчивой мебелью, лоджиями), найди безопасное место (дверные проемы, ванная комната, место рядом с массивной мебелью), ложись и закрой голову руками!
- На улице - отбеги подальше в сторону, спрячься за угол, выбеги на середину улицы, площади, пустыря - подальше от зданий, столбов и линий электропередачи!

3. Если ты вдруг оказался заложником:

1. НЕ паникуй, возьми себя в руки, успокойся!
2. НЕ делай резких и угрожающих движений, НЕ раздражай, НЕ зли, НЕ толкай своим поведением террористов на необдуманные действия!
3. НЕ пытайся бежать, если ты не уверен в успехе!
4. НЕ смотри террористам в глаза, говори спокойным голосом, избегай вызывающего, враждебного тона!
5. Подготовься к физическим, моральным и эмоциональным испытаниям!
6. С самого начала (особенно первые полчаса) выполняй все приказы террористов!

7. Запоминай как можно больше (лица похитителей, их действия). Это поможет в дальнейшем быстрой поимке террористов!
8. По возможности расположись подальше от окон и от самих террористов!
9. Для поддержания сил ешь все, что тебе дадут, даже если пища тебе не нравится!
10. На все действия (встать, сесть, попить, сходить в туалет) спрашивай разрешение!
11. Если ты ранен - не двигайся: этим ты сократишь потерю крови!
12. Помни: твоя цель - остаться в живых!

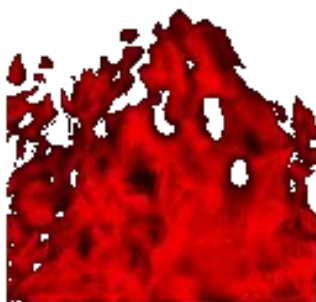
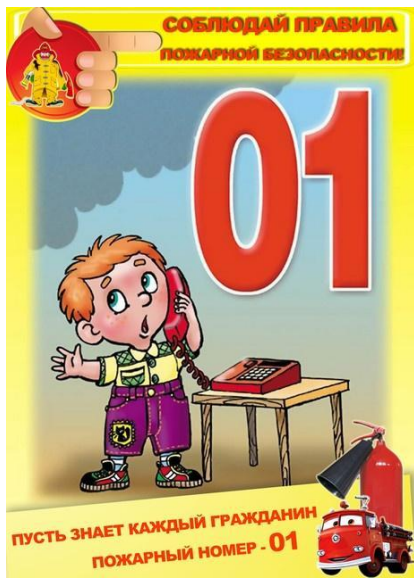
4. Во время проведения спецоперации по освобождению заложников:

1. Лежи на полу лицом вниз, голову
закрой

руками!

2. Ни в коем случае не беги навстречу
сотрудникам спецслужб!

5. Если ты решил сделать ложный звонок о том, что твоя школа заминирована, знай, что твои действия попадают под статью 207 Уголовного кодекса Российской Федерации и наказываются штрафом в размере от двухсот до пятисот минимальных размеров оплаты труда или лишением свободы на срок до трех лет.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ



01 - единый телефон спасения

- **1. Загорелся телевизор:**
- 1. Немедленно выключи телевизор из розетки!
- 2. Накрой телевизор плотной тканью, чтобы не было доступа воздуха!
- 3. Во избежание отравления дымом немедленно уйди из помещения!
- 4. Позови соседей для помощи!

2. Пожар в квартире:



1. Немедленно позвони в единую службу спасения -01!
2. Попроси помощи у соседей!
3. Помоги выйти из квартиры на улицу детям и престарелым!
4. НЕ открывай окна и двери для уменьшения притока воздуха!
5. Если нет возможности потушить пожар своими силами, немедленно покинь квартиру!
6. Встреть пожарную машину, укажи квартиру, очаг возгорания!
7. Немедленно сообщи родителям!
8. Если нет возможности выйти из горящей квартиры, выйди на балкон, плотно закрой дверь и криками привлекай внимание прохожих!

**СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА
ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!**

ВЫХОД →



**ОТ ОГНЯ И ДЫМА
СПРЯТАТЬСЯ НЕЛЬЗЯ.
УБЕГАТЬ ИЗ ДОМА
НУЖНО ВАМ, ДРУЗЬЯ!**



**СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА
ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!**



**Если спички в руки взял,
Сразу ты опасным стал-
Ведь огонь, что в них живет,
Много бед всем принесет!**



**СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА
ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!**



**ОГнетушитель должен быть
в школьном кабинете.
Огонь не сможет победить,
спокойны будут дети!**



**СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА
ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!**



**ТОПОЛИНЫЙ ПУХ ГОРИТ,
ПЛАМЯ К ЗДАНИЮ БЕЖИТ...
НАИГРАЛСЯ НАШ МАЛЫШ,
А ДОМА СТОЯТ БЕЗ КРЫШ!**



**СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА
ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!**



**НЕИСПРАВНУЮ ГИРЛЯНДУ
ЛУЧШЕ НЕ ВКЛЮЧАТЬ,
ЧТОБ ПОЖАРНЫХ И ВРАЧЕЙ
В ДОМ НЕ ВЫЗЫВАТЬ!**



**СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА
ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!**



**Мы вчера ходили в лес,
Ну а ночью он исчез.
Так от нашего костра
Целый лес сгорел дотла!**

3. Пожар на балконе:



1. Немедленно позвони в единую службу спасения-01!
2. Попроси помощи у соседей!
3. До приезда пожарных туши возгорание всеми средствами, так как огонь в подобных случаях очень быстро распространяется в квартиры верхних этажей!

4. Запах дыма в подъезде:

1. Немедленно позвони в единую службу спасения-01!
2. Попроси помощи у соседей!
3. Выйди на улицу или закройся в собственной квартире. Закрытая и хорошо уплотненная дверь надолго защитит тебя от опасной температуры и едкого дыма!
4. По прибытии пожарных подойди к окну и привлеки внимание, попроси оказать тебе помощь!
5. Выйди на балкон, плотно закрой дверь!

5. Пожар в лифте:



- 1. При возгорании в кабине или шахте лифта немедленно сообщи об этом диспетчеру, нажав кнопку «Вызов»!
- 2. Если лифт движется, не останавливай его, дождись остановки!
- 3. Выйди из лифта, заблокируй двери (портфелем, резиновым ковриком и т. д.)!
- 4. Попроси соседей этого этажа вызвать единую службу спасения - 01!
- 5. Если лифт остановился между этажами, ты в лифте, а пожар в шахте лифта - кричи, зови на помощь, попытайся с помощью жильцов дома раздвинуть автоматические двери лифта и выбраться наружу!
- 6. Если ты не можешь самостоятельно выйти из лифта до прибытия помощи, закрой нос и рот носовым платком, смочив их жидкостью, даже мочой, сохраняй спокойствие и выдержку!

6. Если на тебе горит одежда:

1. Не беги - при беге пламя разгорается еще быстрее. Дай возможность оказавшимся рядом людям оказать тебе помощь в тушении одежды!
2. Не паникуй!
3. Сбрось воспламенившуюся одежду!
4. Ляг на землю, катайся по земле, сбивай пламя!

7. Человек горит:

1. Привлеки внимание взрослых!
2. Немедленно сообщи в единую службу спасения - 01, обеспечь встречу!
3. Окажи посильную, необходимую помощь взрослым!



8. При пожаре нельзя:

1. Тушить водой включенные электроприборы!
2. Спасаться через задымленную лестницу!
3. Пользоваться лифтом!
4. Выпрыгивать из окон верхних этажей!
5. Спускаться по водосточным трубам, простыням, веревкам!
6. Открывать окна и двери!



Правила противопожарной безопасности

Причины пожара



Неосторожное обращение с огнем



Игры с огнем



Оставленные без присмотра электроприборы



Газовые и электроплиты



Фейерверки

Правила поведения при пожаре



Вызвать пожарных по телефону 01



Мелкое возгорание потушить подручными средствами



Если это невозможно, срочно покинуть помещение



Если выйти невозможно, найти источник свежего воздуха, выбраться на балкон



В задымленном помещении дышать через мокрую ткань

НЕЛЬЗЯ!

Гасить водой электроприборы

Прятаться от огня в шкафу, под кроватью и других укромных местах

Пользоваться лифтом

Выходить на задымленную лестницу





УГОЛОК ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ



АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ



ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!



УРА! КАНКУЛЫ!



АЗБУКА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Пожарная безопасность — это состояние защищенности личности, имущества, общества и государства от пожаров. Основными причинами возникновения пожаров являются: нарушение правил эксплуатации электрооборудования, использование открытого огня, неисправность газового оборудования, нарушение правил хранения и использования легковоспламеняющихся жидкостей, нарушение правил пожарной безопасности в общественных местах, нарушение правил противопожарной защиты при проведении работ, нарушение правил эксплуатации печного отопления, нарушение правил противопожарной защиты при проведении работ в лесах, нарушение правил противопожарной защиты при проведении работ в местах скопления людей.

НАРУШИТЕЛИ - БОИ!



РОДИТЕЛИ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Родители! Помните, что вы несете ответственность за жизнь и здоровье своих детей. Обязательно ознакомьте ребенка с правилами пожарной безопасности, расскажите о том, как действовать в случае возникновения пожара. Проверьте, знает ли ребенок номер пожарной службы (01) и как вызвать пожарных. Учите ребенка не играть со спичками, не пользоваться газовыми приборами без вашего разрешения.

ПЛАН РАБОТЫ



СРЕДСТВА ТУШЕНИЯ ПОЖАРОВ



ПЛАН ЭВАКУАЦИИ



ОКАЗАНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ОМОГАХ



Если случилась беда

Сообщите 01

Тонким шарфом или платком накройте лицо

Не поддавайтесь — немедленно покиньте помещение

Прикройте за собой дверь

Выберите безопасный путь эвакуации. Не пользуйтесь лифтом

Встретите эвакуационный план. Покажите путь распространения огня



Всем ребятам знать пора: спички - страшная игра!

**СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА
ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!**



01



**ПУСТЬ ЗНАЕТ КАЖДЫЙ ГРАЖДАНИН
ПОЖАРНЫЙ НОМЕР - 01**



Галина Шалаева

ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

ДЛЯ
ВОСПИТАННЫХ ДЕТЕЙ

БЕЗОПАСНОГО ПУТИ
тебе, маленький
пешеход!



Основные правила безопасности дорожного движения

001 - единый телефон спасения

1. Как перейти дорогу, улицу пешеходу

1. Дорога для пешехода - тротуар, для машины — проезжая часть!
2. На тротуаре держись правой стороны движения!
3. Улицу переходи только по пешеходным переходам типа «зебра» или по подземным переходам!
4. Переходя улицу с двусторонним движением, сначала посмотри налево, в сторону приближающегося транспорта, дойдя до середины, - направо и, если нет машин, продолжай движение!

5. Если ты не успел перейти улицу, остановись на середине проезжей части.
6. Если улица имеет одностороннее движение, при переходе все время смотри в ту сторону, откуда движется транспорт!
7. Внимательно следи за сигналами светофора. Зеленый свет - иди, красный - стой, желтый - приготовься!
8. Переходи дорогу в том случае, если на ней не видно приближающегося автомобиля!
9. Нельзя устраивать игры на проезжей части, кататься на роликах, роликовых досках!



Кроссворд по ПДД



**У него два колеса
И седло на раме, →**

Два колеса есть внизу

К **Состояние, когда не
угрожает
опасность.**

**Оно может быть
обеспечено, при
условии
соблюдения правил
всеми участниками
дорожного
движения.**

Б

**Полоса земли чаще
покрытая
асфальтом для**

ДВИЖЕНИЯ

Часть дороги для

**Дорожный знак,
который
устанавливают
вблизи школ?
«Осторожно...»**

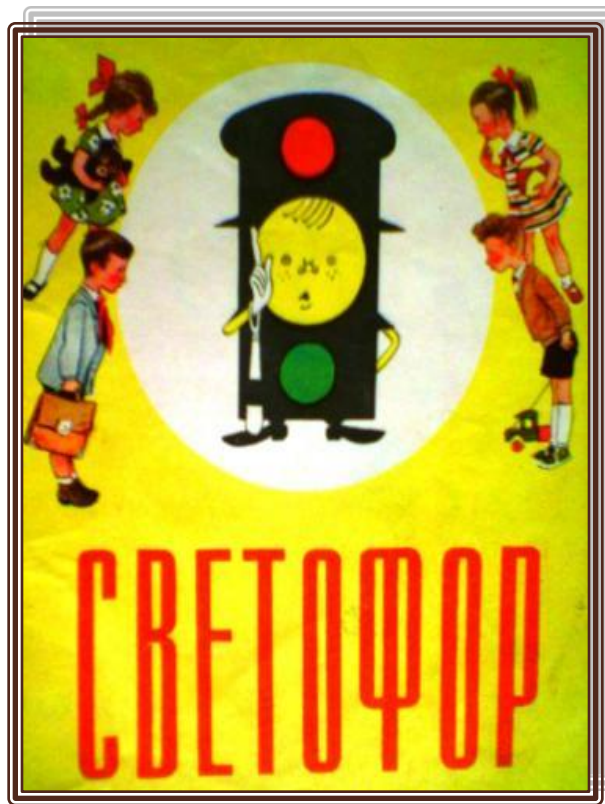
ара

ин

то

А В

МОЛОДЦЫ!





**На дороге целый день
Сильное движение,
Не остановить поток
Даже на мгновение.**

**Чтобы не
случилось
Опасных
столкновений,
Существуют
Правила
Дорожного
Движения**



СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ!!!



2. Как надо вести себя, если придется идти по улице или дороге группой.

Поход в кино. театр. музей:

1. Группа должна построиться в ряд по два человека.
2. В сопровождении обязательно должны быть взрослые.
3. У сопровождающих обязательно должны быть красные флажки.
4. По тротуару надо идти, придерживаясь правой стороны.
5. Нельзя выходить из строя, забегать на левую сторону, мешать пешеходам!
6. Если нет тротуара, надо двигаться по обочине навстречу транспорту.
7. При посадке в автобус, трамвай, троллейбус будьте организованы, не спешите, не толкайтесь.
8. Выходите из автобуса, трамвая, троллейбуса только после их полной остановки.
9. Обходите автобус и троллейбус сзади, а трамвай - спереди!

3. Причины дорожно-транспортных происшествий:

- 1. Плохое знание пешеходами правил дорожного движения.
- 2. Невнимательность, недисциплинированность при переходе пешеходами проезжей части.
- 3. Нарушение правил дорожного движения.
- 4. Игры на проезжей части дороги.

4. Что означают белые линии на проезжей части:

- 1. Линии на проезжей части называются дорожной разметкой.
- 2. Дорожная разметка помогает водителям и пешеходам ориентироваться в движении.
- 3. Линии пешеходного перехода типа «зебра» - широкие белые полосы.
- 4. Линии, разделяющие встречные потоки автомобилей, делят проезжую часть вдоль.
- 5. Стоп-линия - белая линия на перекрестках перед пешеходным переходом.
- 6. Посадочные площадки - специально отведенные места, где пассажиры ждут автобусы, маршрутки, трамваи, троллейбусы.



5. Правила езды на велосипеде:

По улицам и дорогам, по велодорожкам разрешается ездить только лицам, достигшим 14 лет!

- Учиться ездить на велосипеде надо только там, где нет автомобильного движения!
- Собираясь в поездку, надо осмотреть велосипед, проверить его снаряжение! Велосипед должен иметь надежные тормоза!
- У велосипеда должен быть хорошо закреплен руль!
- Перед поездкой обязательно проверить натяжение цепи!
- Перед поездкой обязательно проверить состояние колес, давление в шинах! Велосипед должен иметь исправный звонок для подачи звукового сигнала! У велосипеда должны быть светоотражатели!

Как не стать жертвой преступления



01 - единый телефон спасения

02 - милиция

03 - скорая помощь



Взломана или открыта входная дверь вашей или соседней квартиры:

1. Ни в коем случае не входи в квартиру!
2. Немедленно вызови милицию, сообщи родителям, соседям!
3. Сообщи жильцам этой квартиры о случившемся!
4. Не крутись под ногами, не подвергай свою и чужие жизни опасности, предоставь работникам милиции возможность самим задержать преступников!



Ты открываешь дверь – в квартире посторонние:

- Не входи, быстро закрой дверь на ключ, ключ оставь в замке.
- От соседей сообщи о случившемся родителям, вызови милицию.
- **3. Ваша квартира ограблена или кто-то в ней побывал:**
- Ничего не трогай руками.
- Немедленно сообщи родителям. Вызови
- милицию!



4. Если в дверь твоей квартиры позвонили:

- Не открывай дверь, посмотри в глазок. Если нет глазка, спроси, кто звонит в квартиру.
- Спроси через дверь о том, к кому и зачем пришел незнакомец.
- Если незнакомец говорит, что он пришел по поручению родителей, перезвони родителям на работу, выясни, правду ли он говорит.
- Если родителей дома нет, лучше дверь незнакомым не открывать, какую бы причину те ни называли!



6. Если звонивший назвался работником коммунальных служб, а родителей нет дома, дверь не открывай, сообщи об этом родителям по телефону.
7. Если глазок вашей двери чем-то заклеен, попроси соседей выяснить причину.
8. Если отключен телефон, свяжись с соседями через балкон, попроси о помощи.
9. Не открывай дверь, пока не убедишься в своей полной безопасности.



3. Чтобы не стать жертвой нападения в подъезде, лифте:

1. Не входи в подъезд, лифт с незнакомыми людьми!
2. Если в подъезде ты заметил незнакомого человека, не пользуйся лифтом, поднимайся до квартиры пешком по лестнице!
3. Если ты заметил за собой погоню, нажимай на звонки соседних квартир!
4. Кричи: «пожар», «бомба», «землетрясение», «наводнение»!
5. В лифте постарайся нажать кнопку «вызов диспетчера», кричи и стучи!

6. Ты заметил, что напротив вашего дома происходит драка, лежит человек, неизвестные спускаются с крыши соседнего дома, балкона:

- 1. Немедленно сообщи об этом родителям, соседям, которые вызовут милицию!**
- 2. Постарайся запомнить приметы неизвестных!**




7. Как избежать квартирной кражи:

1. Не открывай дверь незнакомым людям!
2. Не оставляй ключи под ковриком!
3. Не оставляй окна и форточки открытыми!
4. Не рассказывай посторонним людям о том, какая техника и какие ценности есть в вашей квартире!
5. Не рассказывай незнакомым по телефону о своей семье, квартире!
6. Уходя даже на минуту, закрывай дверь на ключ!
7. Оставаясь дома один, обязательно запирай дверь на ключ!
8. Обязательно познакомь родителей с друзьями!



8. Если незнакомец предлагает конфету, игрушку, сесть в машину, показать котенка, щенка, попугайчика, рыбок:

1. Отказывайся от всех предложений незнакомца! Говори: «Нет! Нет! Нет!»
2. Сделай вид, что незнакомец обращается не к тебе!
3. Не вступай с незнакомцем ни в какие разговоры!
4. Сделай вид, что не слышишь и сразу уйди!

- 
5. В целях самозащиты громко кричи, вырывайся, кусайся, говори неправду, зови на помощь, бей нападающего! Запомни: незнакомец не должен прикасаться, трогать, обнимать и целовать тебя!
 6. Никуда не ходи с незнакомцем! Никогда не садись в чужую машину с чужими людьми!
 7. Не подходи к машине с незнакомыми людьми ближе чем на вытянутую руку или открытую дверь! Не принимай подарки от незнакомых людей!
 8. Не играй на улице с наступлением темноты!
 9. Не держи в тайне знакомства с чужими людьми! Расскажи все родителям, друзьям!

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ТРАВМ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

01 - единый телефон спасения



САМЫЕ ГЛАВНЫЕ В ЖИЗНИ

ПРАВИЛА:

- Травмы получают неосторожные, невнимательные, беспечные люди. Человек, который привык обдумывать свои поступки, редко получает травмы.
- Царапины заживут, пройдут синяки и шишки, срастутся переломы. Но сколько ребят, получивших тяжелые увечья по своей неосмотрительности, уже расстались с мыслью заняться любимым делом, получить интересную профессию, о которой мечтали.

Что надо знать о первой

помощи.

1. Любая травма, какой бы безобидной она ни казалась, должна быть правильно и своевременно обработана. Даже обычная царапина, вовремя не обработанная, может вызвать заражение крови и привести к гибели человека.
2. При ушибах головы, грудной клетки, живота могут возникнуть внутренние кровотечения. Поэтому в любом случае пострадавшего необходимо показать врачу.
3. При закрытых и открытых переломах необходимо обработать рану и наложить шину. Если при открытом переломе видны костные обломки, к ним ни в коем случае нельзя прикасаться. Дождись врача.
4. Ни в коем случае нельзя пытаться самому вправлять вывих!
5. При воздействии тока нельзя прикасаться к пострадавшему голыми руками. Опасно!
6. Солнечный удар может произойти не только во время пребывания на солнце, но и спустя 6—8 часов.

Два правила, как избежать попадания инородных тел в горло:

1. Избавься от дурной привычки жевать на улице или в транспорте!
2. Смеяться или разговаривать с набитым ртом!

БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ на

воде:

Шесть правил, как не утонуть самому и спасти другого

1. Научись плавать!
2. Если плохо плаваешь, не доверяй надувным матрасам и кругам!
3. Не паникуй!
4. Подплывай к утопающему только сзади и лучшее ластах!
5. Захвати утопающего за волосы или за ворот одежды!
6. Переверни пострадавшего на спину, плыви к берегу, придерживая голову пострадавшего над водой!

01 - единый телефон спасения



1. Правила поведения на воде:

1. Нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год мог измениться уровень воды или было что-то брошено в воду (арматура, бетонные плиты и т. д.)!
2. Нельзя нырять с берега в незнакомые места водоема!
3. Нельзя заплывать за буйки!
4. Нельзя подплывать к близко проплывающим судам, лодкам, катерам!
5. Нельзя подавать ложные сигналы о помощи!
6. Нельзя плавать на надувных матрасах и камерах без присмотра родителей! Если захватит течение, не надо с ним бороться, надо плыть вниз по течению, под углом, приближаясь к берегу!

8. **ПОМНИ**, что купаться в шторм - это добровольное **САМОУБИЙСТВО!**

9. Температура воды должна быть не холоднее **+17, +19** градусов, в более холодной воде купаться **ОПАСНО!**

Если попал в водоворот, набери в легкие воздух, сделав **сильный рывок** в сторону, **выплыви на поверхность воды!**



Правило 2. Нельзя играть в тех местах, откуда можно упасть в воду:

- на мосту через реку



Правило 4. Не ныряй в незнакомых местах:
на дне может лежать опасный предмет



Правило 3. Не заходи на глубокое место, если ты не умеешь плавать или плаваешь плохо.
Дно реки или озера всегда изменяется



Правило 5. Не заплывай за буйки: можно попасть под катер или лодку



Правило 7. Не устраивай игр в воде, связанных с захватами

- нельзя, даже играя, "топить" человека - он может захлебнуться и погибнуть



Правило 9. Не пытайтесь плавать на бревнах, досках, самодельных плотках:

- плавать на самодельных плотках опасно

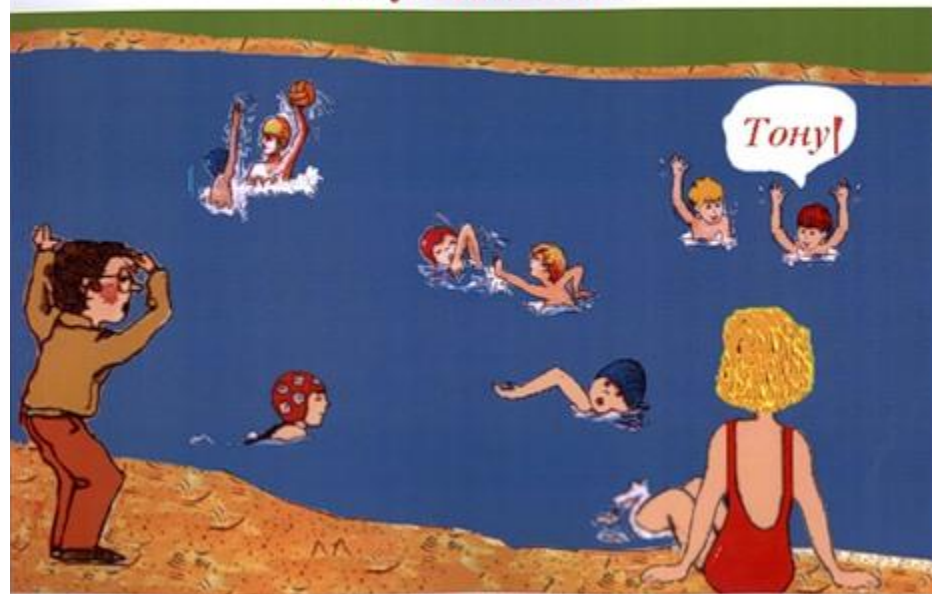


Правило 8. Нельзя плавать на надувных матрасах и камерах:

- матрас может начать "спускаться"



Играя в воде, никогда нельзя в шутку кричать: "Тону! Помогите!"



Правила работы на компьютере:



- 1. Непрерывная продолжительность работы школьника составляет 25 мин.**
2. После продолжительной работы для снятия утомления сделай физические упражнения.
3. Не работай в темноте или полутемном помещении.
4. Монитор должен быть расположен на уровне глаз или чуть-чуть ниже.

3. Как уберечься от случайных травм в

повседневной жизни:

1. НЕ СИДИ на подоконнике, когда окно открыто, не рискуй, можно потерять равновесие и выпасть наружу.
2. НЕ ПРЫГАЙ с большой высоты, не ходи по парапетам и карнизам, показывая свою ловкость и храбрость.
3. Если тебе надо воспользоваться приставной лестницей, пусть ее кто-нибудь держит. Следи, чтобы лестница была установлена правильно, устойчиво.
4. Сбегая с лестницы, держись за перила.

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ



Не открывай дверь
посторонним людям!



Не играй на стройке!



Не трогай
чужие вещи!



Не разговаривай
с незнакомыми людьми!



Не дразни собак!



Не наступай
на люки!



Не сиди
на подоконнике!



Не ходи
по льду водоёма!