

Памятка для учащихся на летние каникулы

Дорогие ребята!

Летние школьные каникулы - самая желанная пора для всех учащихся, каждый ждет их с нетерпением в предвкушении интересного отдыха, веселых развлечений и новых знакомств.

Чтобы летний отдых пошел на пользу, будьте предельно внимательными и соблюдайте правила личной безопасности.



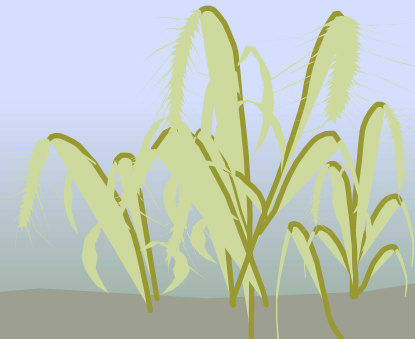
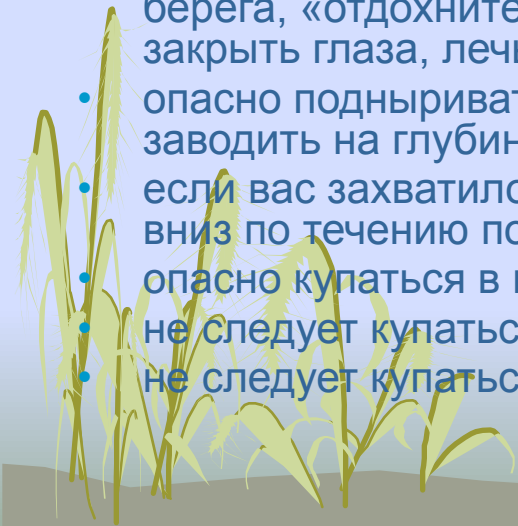
Безопасность на воде

Как известно, купание не только доставляют удовольствие, но и служит хорошим средством закаливания организма. Но необходимо помнить, что небрежность, лихачество, излишняя шалость на воде нередко приводят к беде. Из-за несоблюдения техники безопасности в водоемах ежегодно гибнут тысячи людей.



Правила безопасного поведения на воде:

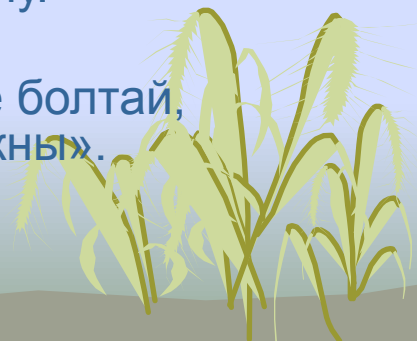
- купаться и загорать лучше на оборудованном пляже;
- если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса;
- находится в воде не более 15–20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги;
- Нельзя входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце, сразу после приема пищи, в состоянии утомления;
- прыгать с берега в незнакомых местах категорически запрещается;
- нельзя заплывать за буйки (ограждения), так как они ограничивают акваторию с проверенным дном – там нет водоворотов;
- если вы оказались в водовороте, не теряйтесь, наберите больше воздуха в легкие и погрузитесь на глубину, сделав сильный рывок в сторону, всплывите на поверхность воды;
- нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу;
- если вы почувствовали усталость, не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега, «отдохните» на воде, лежа на спине или спокойно расправив руки и ноги, закрыть глаза, лечь головой на воду и расслабиться;
- опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, пугать, сталкивать в воду и заводить на глубину не умеющих плавать;
- если вас захватило сильное течение, не стоит пытаться бороться с ним, надо плыть вниз по течению под углом, приближаясь к берегу;
- опасно купаться в воде ниже +17–19 градусов;
- не следует купаться в грозу;
- не следует купаться ночью.



Правила дорожного движения

Правила дорожного движения существуют не только для водителей транспортных средств, но и для пешеходов.

1. Перед тем как выйти на проезжую часть, остановись и скажи себе: «Будь осторожен!».
2. Никогда не выбегай на дорогу перед приближающимся автомобилем: водитель не может остановить машину сразу.
3. Перед тем как выйти на проезжую часть, убедись, что слева, справа и сзади, если это перекресток, нет приближающегося транспорта.
4. Выйдя из автобуса, троллейбуса и трамвая, не обходи его спереди или сзади – подожди, пока он отъедет. Найди пешеходный переход, а если поблизости его нет, осмотрись по сторонам и при отсутствии машин переходи дорогу.
5. Не выезжай на улицы и дороги на роликовых коньках, велосипеде, самокате, санках.
6. Не играй в мяч и другие игры рядом с проезжей частью. Для игр есть двор, детская площадка или стадион.
7. Переходи дорогу только поперек, а не наискосок, иначе ты будешь дольше находиться на ней и можешь попасть под машину.
8. Никогда не спеши, знай, что бежать по дороге нельзя.
9. Когда выходишь с другими детьми на проезжую часть, не болтай, сосредоточься и скажи себе и ребятам: «Будьте осторожны».



Правила дорожного движения для велосипедистов

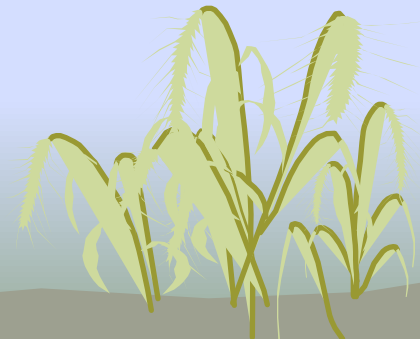
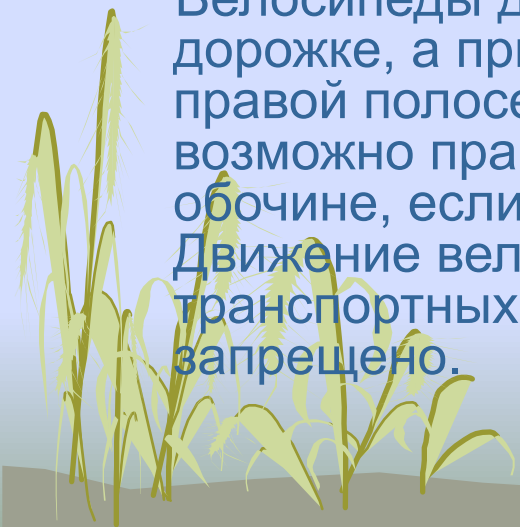
Технические требования

Велосипед должен иметь исправные тормоз, руль и звуковой сигнал, быть оборудован спереди световозвратателем и фонарем или фарой (для движения в темное время суток и в условиях недостаточной видимости) белого цвета, сзади – световозвратателем или фонарем красного цвета, а с каждой боковой стороны — световозвратателем оранжевого или красного цвета.



Движение

Велосипеды должны двигаться по велосипедной дорожке, а при ее отсутствии – по крайней правой полосе проезжей части в один ряд возможно правее. Допускается движение по обочине, если это не создает помех пешеходам. Движение велосипедов (как и любых других транспортных средств) по тротуарам запрещено.



Правила безопасности во время езды на велосипеде

1. Управлять велосипедом на дороге разрешено лицам, достигшим возраста 14 лет.
2. Движение по проезжей части на велосипеде разрешается только по крайней правой полосе в один ряд.
3. Следует пользоваться только таким велосипедом, который подходит вам по росту.
4. Не разрешается перевозить предметы, которые мешают управлять велосипедом.
5. Строго запрещено ездить на велосипеде вдвоем, без звонка и с неисправным тормозом.
6. Не допускается отпускать руль велосипеда из рук.
7. Категорически запрещено двигаться на велосипеде близко к движущемуся транспорту, цепляться за проходящий транспорт.



Правила безопасности при пользовании железнодорожным транспортом

1. Во время нахождения на железнодорожных путях и при переходе через них, следует быть особенно внимательным, необходимо осмотреться, не идут ли поезда по соседним путям.

2. Следует быть осторожным, контактные сети находятся под напряжением 3300 вольт и прикосновение к проводам и деталям контактной сети и электрооборудованию электропоездов является опасным для жизни и вызывает поражения электрическим током с тяжелыми последствиями.

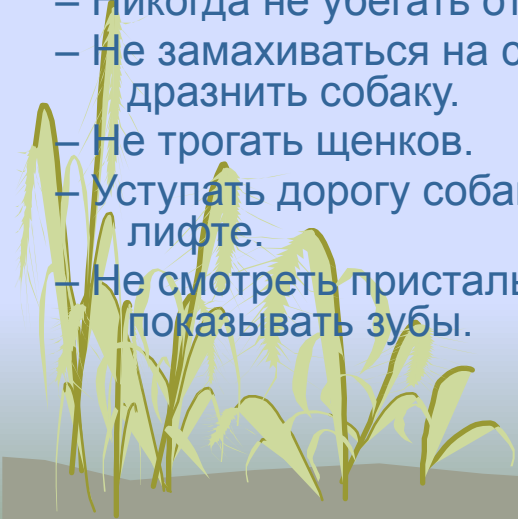
3. Строго запрещается:

- пролезать под железнодорожным составом;
- бежать по пассажирской платформе рядом с прибывающим или отправляющимся поездом;
- устраивать различные подвижные игры на железнодорожных путях или возле них
- цепляться за проходящий железнодорожный транспорт, ездить на подножках.

Безопасность при встрече с собакой

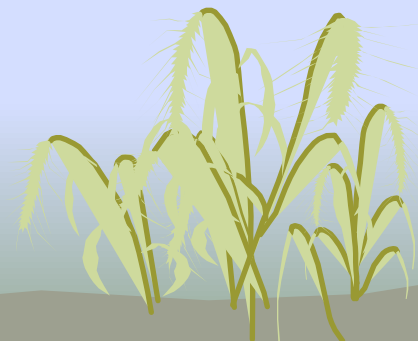
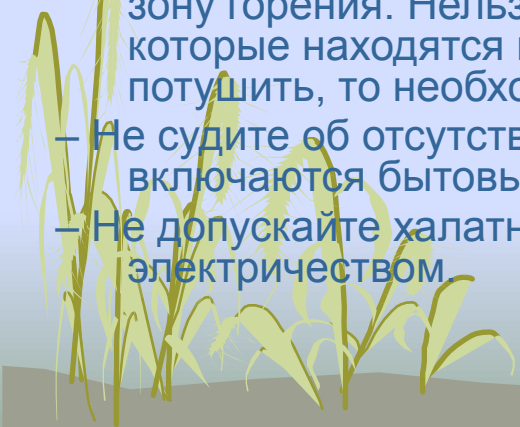
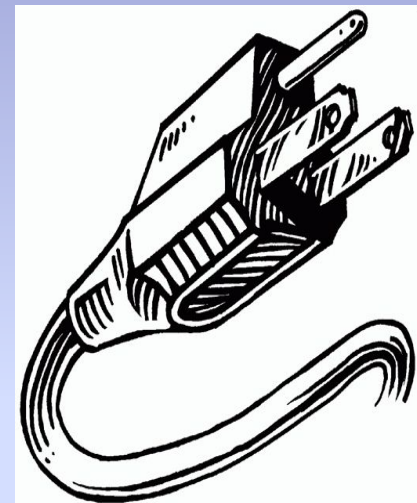
Чтобы избежать нападения и укусов собаки, необходимо соблюдать следующие правила:

- Не приближаться к собаке, у которой нет намордника, лучше обойти ее стороной.
- Не тревожить собаку во время приема пищи и сна.
- Не прикасаться к чужой собаке, не пытаться брать ее на руки, не кормить.
- Не подходить к собаке сзади, не прикасаться к ней неожиданно.
- Не приближаться к собаке, которая находится на привязи (цепи).
- Держаться при неожиданном появлении собаки уверенно, без страха. Если вы боитесь собаки, то она набросится на вас. Если вы не боитесь ее, то она будет только рычать и скалить зубы. Нужно быть спокойным.
- Не проявлять активных и агрессивных действий по отношению к хозяину собаки.
- Никогда не убегать от собаки.
- Не замахиваться на собаку рукой, палкой, другим предметом, не дразнить собаку.
- Не трогать щенков.
- Уступать дорогу собаке и ее хозяину в узком коридоре, проходе, лифте.
- Не смотреть пристально в глаза собаке, не улыбаться, не показывать зубы.



Электробезопасность

- Не оставляйте без присмотра включенные электроприборы.
- Не допускайте игр с включенными электроприборами.
- Не пользуйтесь мокрыми и неисправными электроприборами.
- Не берите в руки электроприборы, стоя босыми ногами на полу.
- Не используйте поломанную вилку и розетку.
- Не втыкайте в розетку посторонние предметы: гвозди, ножницы, спицы, провода.
- Не занимайтесь ремонтом электрооборудования и приборов. Об их поломке сообщите родителям. Эту работу должен выполнять специалист.
- Не вытаскивайте вилку из штепсельной розетки, дергая за питающий электропровод.
- Не подходите к торчащим, лежащим на земле, висящим электропроводам.
- Не перемещайте электроприборы и не производите их влажную уборку, не отключив от электросети.
- В случае возгорания электроприбора его следует обесточить и накрыть плотной тканью для прекращения доступа кислорода в зону горения. Нельзя тушить водой горящие электроприборы, которые находятся под напряжением. Если пожар не удалось потушить, то необходимо немедленно вызвать пожарных.
- Не судите об отсутствии электрического тока по тому, что не включаются бытовые электроприборы или не горит лампочка.
- Не допускайте халатности и небрежности при обращении с электричеством.



Правила пожарной безопасности

- *Запрещается разжигать костры на территории населенных пунктов и территории лесных массивов*
- *Запрещается бросать горящие спички в помещениях, небрежно обращаться огнём*
- *Запрещается использовать неисправную аппаратуру и приборы, включать в одну розетку большое количество потребителей тока*
- *Запрещается пользоваться повреждёнными розетками, самим чинить и разбирать электроприборы. Запрещается пользоваться электрошнурами и проводами с нарушенной изоляцией*
- *При пользовании газовыми приборами будьте внимательны, соблюдайте технику безопасности.*

В случае возникновения пожара

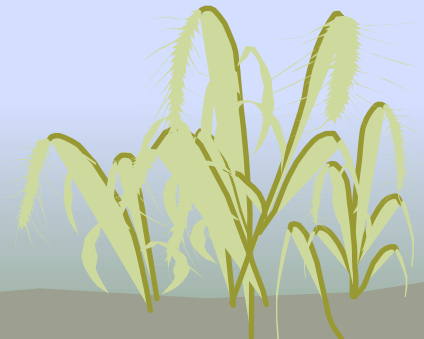
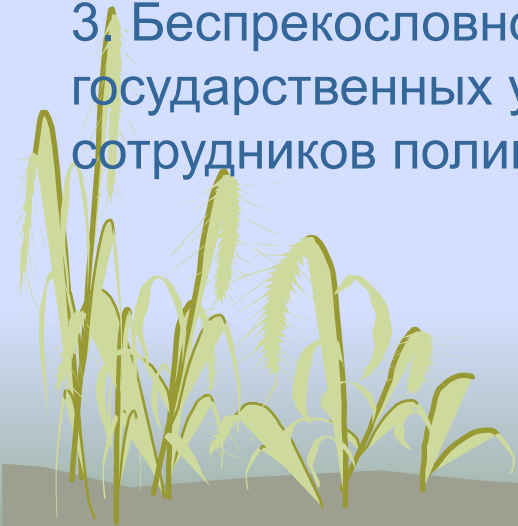
- Вызовите пожарную охрану по телефону 01 (с домашнего телефона) или 101 (с сотового телефона).
- Если возгорание небольшое, используйте все имеющиеся средства для тушения пожара.
- Если вы не можете самостоятельно справиться с возгоранием, необходимо срочно покинуть квартиру (дом).
- Встретьте пожарных и сообщите им об очаге пожара.
- Если помещение сильно задымлено, двигайтесь ползком или пригнувшись. Приложите мокрую ткань ко рту и носу в задымленном помещении –мокрая ткань частично задержит дым.
- По возможности выведите из горящего помещения людей, детей.
- Если на ком-то загорелась одежда, набросьте покрывало, одеяло или куртку на пострадавшего.
- Если одежда загорелась на вас, ни в коем случае не бегите –от этого огонь на одежде станет только сильнее. Если на вас загорелась одежда, упадите на землю, и начинайте кататься –это собьет пламя

Правила поведения в общественных местах

Общественные места – предприятия и организации, улицы, транспорт, места массового отдыха, окружающая природа.

В общественных местах необходимо соблюдать правила:

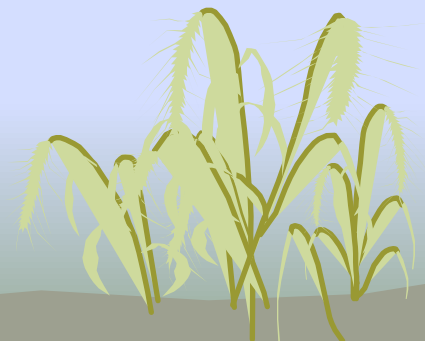
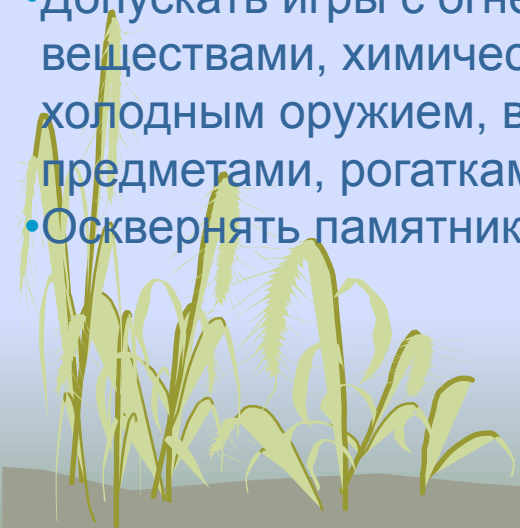
1. Вести себя достойно, быть вежливыми со старшими, опрятно одетыми, быть примером культурного поведения младшим по возрасту, не оставаться безучастным к аморальным и антиобщественным поступкам.
2. Знать и строго соблюдать правила дорожного движения, пожарной безопасности, поведения на воде, пользования общественным транспортом.
3. Беспрекословно выполнять требования персонала государственных учреждений, общественных организаций, сотрудников полиции, оказывать их работе посильную помощь.



Правила поведения в общественных местах

Детям и подросткам **запрещается:**

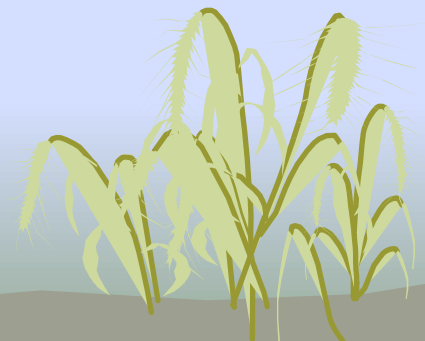
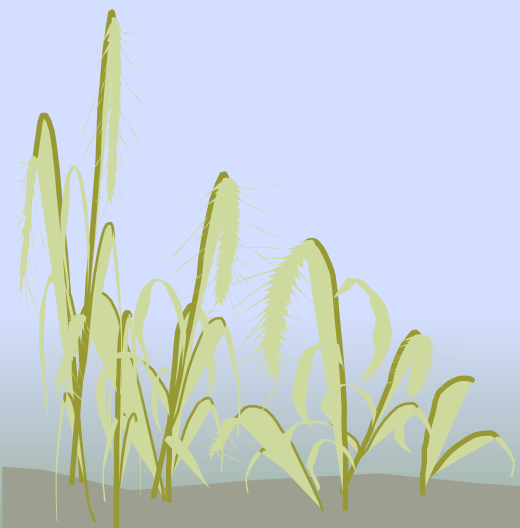
- Категорически запрещается употреблять пиво и другие алкогольные напитки, принимать психотропные, наркотические лекарства, курить.
- Участвовать в азартных играх.
- Нарушать тишину громким пением, игрой на музыкальных инструментах, пользоваться магнитофонами, радиоприемниками, установленными на повышенную громкость.
- Нарушать правила дорожного движения в соответствии с регламентирующими правилами ГИБДД.
- Находиться на крышах, чердаках, пожарных лестницах, теплотрассах и в других местах, не предназначенных для игр и развлечений.
- Допускать игры с огнеопасными, взрывчатыми, ядовитыми, пахучими веществами, химическими реактивами, огнестрельным, пневматическим и холодным оружием, в том числе самодельными колющими, режущими предметами, рогатками, разводить костры и т.п.
- Осквернять памятники истории и культуры Отечества.



Требования по безопасности и профилактики выпадения из окон помещений

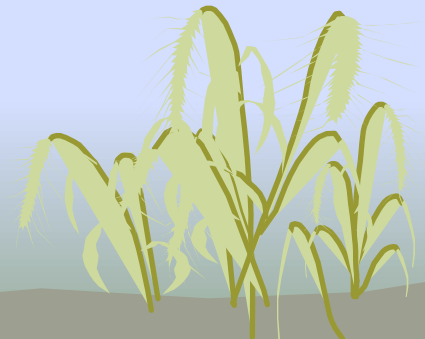
Строго запрещается:

- **находиться у открытых окон в любых помещениях, особенно стоять спиной к улице или наклоняться вниз через окно;**
- **открывать самостоятельно оконные створки;**
- **забираться на подоконники.**



Требования безопасности в аварийных ситуациях

- В случае возникновения пожароопасной ситуации (появления дыма, запаха гари) необходимо немедленно вызвать пожарную бригаду по телефону 101.
- В случае появления запаха газа категорически запрещено включать свет и зажигать спички. Следует немедленно проветрить помещение и вызвать аварийную службу газа по телефону 104.
- В случае возникновения любой чрезвычайной ситуации, если вы находитесь дома один, следует немедленно связаться с МЧС по телефону 101 и рассказать оператору о своей проблеме.

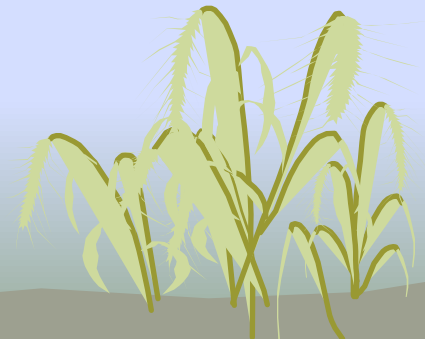
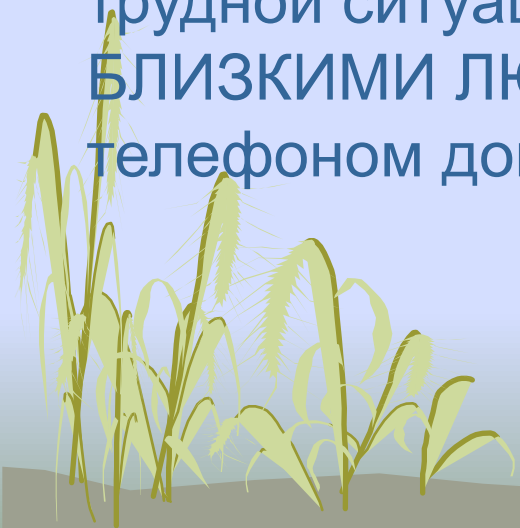


Правила личной безопасности

1. Строго запрещено открывать двери своей квартиры незнакомым людям, вступать с ними в разговор и соглашаться на их предложения.
2. Открывая входные двери своей квартиры, следует убедиться, что на лестничной площадке нет неизвестных вам людей.
3. Не допускается оставлять записки в двери своей квартиры, в которых говорится о том, кто из ваших близких куда ушел.
4. Строго запрещено входить в неосвещенный подъезд дома или лифт без сопровождения взрослых с незнакомыми или малознакомыми людьми.
5. Во время игр на улице нельзя залезать в подвалы зданий и бесхозные машины.
6. Необходимо всегда предупреждать родителей, бабушек, знакомых о месте своего нахождения и времени возвращения.
7. Категорически запрещено принимать самостоятельно какие-либо таблетки или лекарственные средства.

Общие правила безопасности

1. Всегда сообщать родителям о своем месте нахождения, соблюдать режим дня.
2. Укреплять свое здоровье, соблюдать режим «Комендантского часа», **запрещается** находиться на улице без сопровождения взрослых после 23 часов.
3. Если у тебя плохое настроение, тебя мучит какой-то вопрос, тебе необходимо посоветоваться с кем-то в трудной ситуации, **ПОГОВОРИ С РОДИТЕЛЯМИ ИЛИ БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ, ВОСПОЛЬЗУЙСЯ Детским телефоном доверия 8-800-2000-122 .**



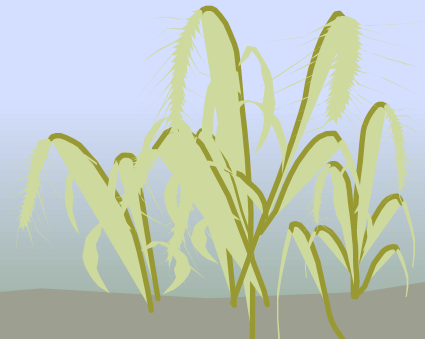
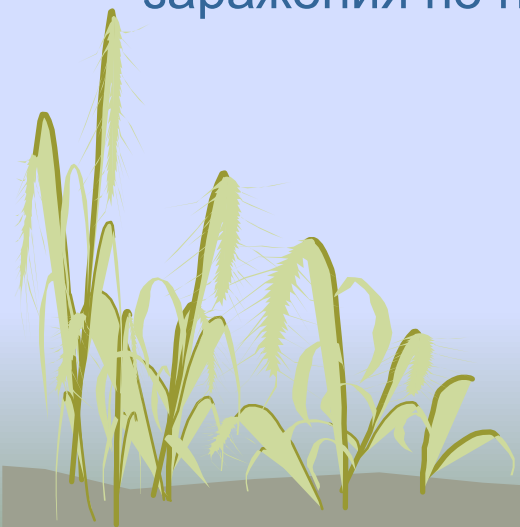
Памятка для учащихся в условиях самоизоляции

За последние дни ваша жизнь здорово изменилась: в школах ввели удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у вас появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом. Ниже — несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

- Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме.
- Несмотря на это, есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться: тщательно мыть руки с мылом после улицы, перед едой, бороться с привычкой грызть ногти, если она есть (наконец-то теперь есть достойная мотивация), — именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека; спать не меньше 7,5 часов; хорошо питаться; делать физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).

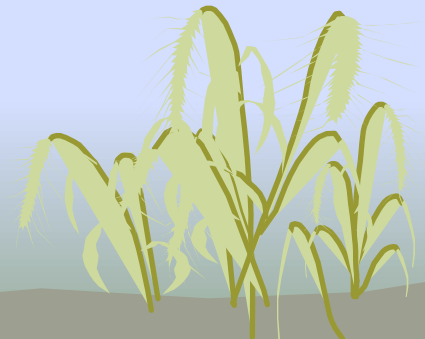
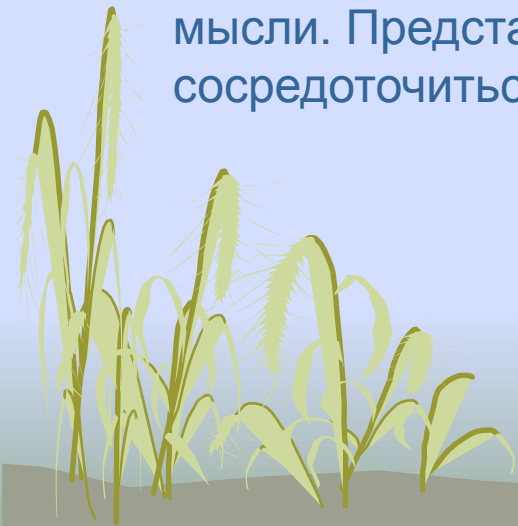
Памятка для учащихся в условиях самоизоляции

- Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Скучно..., но... Очень важно, чтобы вы понимали: сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби; наоборот, нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. Например, в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения.



Памятка для учащихся в условиях самоизоляции

- Если вы большую часть дня отслеживаете все новостные ленты, это только усиливает ваше беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1—2 ресурса, которым вы или ваши родители больше всего доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером. Одно из лучших лекарств против тревоги — юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и вы сможете посмотреть на эту ситуацию под таким углом?
- Если же тревожные мысли постоянно атакуют вас, помните, что тревога — это не опасно, вам не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представьте их как проплывающие по небу облака и попробуйте сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.



Помните:

Ваша безопасность
— в ваших руках.



Использованные ресурсы:

- <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2020/04/08/pamyatki-rekomendatsii-dlya-uch>
- [vospitanie.guru»povedenie/v-obshchestvennyh-mestah](https://vospitanie.guru/povedenie/v-obshchestvennyh-mestah)
- [nsportal.ru»...povedeniya-v-obshchestvennyh-mestah](https://nsportal.ru/povedeniya-v-obshchestvennyh-mestah)
- <https://etikket.ru/etiket-v-shkole/pravila-povedeniya-v-obshchestvennykh-mestakh-dlya-shkolnikov.html>
- <https://yandex.ru/images/search?from=tabbar&text=>

