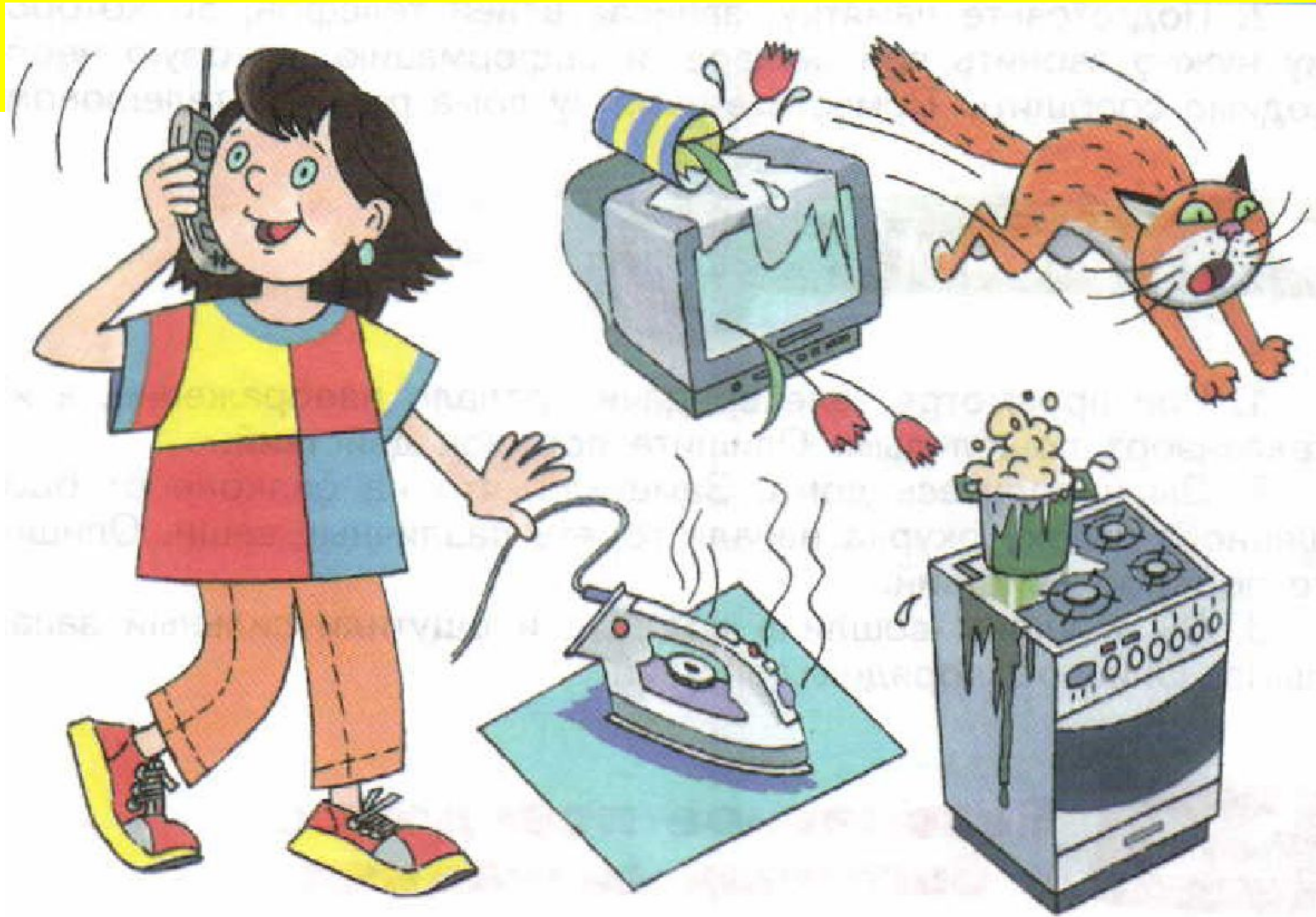


Урок 11

Безопасное поведение в быту



В.1. Безопасное обращение с электричеством

Поражение электрическим током вызывает ожог наружных или внутренних тканей человека и **может** привести к остановке дыхания и сердца.

Поэтому:

1. Не используй неисправные электроприборы (ЭП);
2. Не оставляй включенный ЭП без присмотра;
3. Не включай в одну розетку несколько ЭП;



**ОПАСНО САМОСТОЯТЕЛЬНО
РЕМОНТИРОВАТЬ ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ**

4. Не прикасайся к включенному электроприбору мокрыми руками;

5. Не пользоваться ЭП в сырых помещениях, стоя в воде;



**ОПАСНО ПРИКАСАТЬСЯ К ЭЛЕКТРОПРИБОРАМ
МОКРЫМИ РУКАМИ**

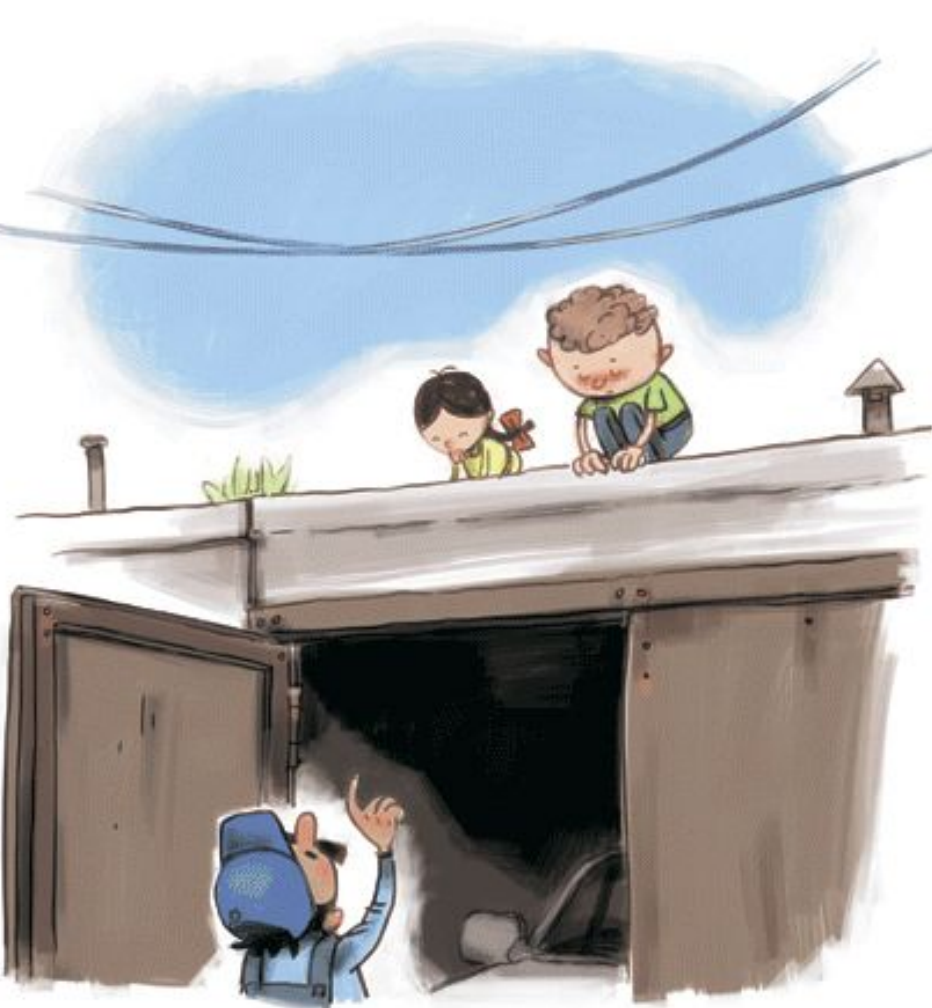
* Не играй с ЭП, не тяни за электрический шнур, особенно, если он включен в сеть.

* Соблюдай порядок включения ЭП

в сеть: сначала подключи шнур к прибору, а затем шнур к сети (отключение прибора производится в обратном порядке);



**ОПАСНО ИГРАТЬ
С ЭЛЕКТРИЧЕСКИМИ РОЗЕТКАМИ**



**ОПАСНО ИГРАТЬ
ВБЛИЗИ ПРОВОДОВ**



**ОПАСНО ИГРАТЬ
ВБЛИЗИ ЛЭП**



**ОПАСНО ВЛЕЗАТЬ
В ТРАНСФОРМАТОРНЫЕ БУДКИ**



**ОПАСНО ПРИБЛИЖАТЬСЯ
К ОБОРВАННОМУ ПРОВОДУ**

Знаки электрической опасности



СТОЙ!
НАПРЯЖЕНИЕ



НЕ ВЛЕЗАЙ
УБЬЕТ!

В.2. Что делать, если электроприбор все-таки загорелся:

- * Выдерни шнур из розетки, обмотав руку сухой тряпкой;
- * Накрой его сухим одеялом;
- * Если горение продолжается, позвони по телефону **01**.



В.3 Безопасное пользование системой водоснабжения:

- * **Никогда не оставляй кран с льющейся водой без присмотра.**
- * **Если воду отключили, не оставляй кран открытым, ее могут подать в любой момент.**
- * **Не бросай в канализацию мусор и другие посторонние предметы, она может засориться.**
- * **Не засоряй раковину отходами продуктов питания, не оставляй в ней посуду.**
- * **Уходя из дома, проверяй, все ли краны закрыты.**
При обнаружении протечек или затоплении квартиры:
- * **немедленно сообщи родителям на работу и позови на**

В.4 Безопасное обращение с бытовым газом

Газовый баллон - виновник взрыва

Последствия взрыва бытового газа



Помни:

при обнаружении запаха газа **нельзя:**

1. Зажигать спички,
2. Включать и выключать освещение, и ЭП
3. Пользоваться телефоном, электрозвонком.

Что делать?

- * выключи газовую плиту;
- * перекрой газовый кран;
- * открой окно или форточки.
- * выйди из загазованного помещения и вызови аварийную службу от соседей по телефону 04.

В.5 Безопасное обращение со средствами бытовой химии

По степени опасности препараты бытовой химии бывают:

- * **Безопасные** – на упаковке отсутствуют предупредительные подписи.
- * **Относительно безопасные** – на упаковке есть соответствующая надпись («Беречь от попадания в глаза»).
- * **Ядовитые.**



Как избежать отравления препаратами бытовой химии:

- * никогда не пользуйся неизвестными препаратами бытовой химии;
- * не пей жидкости из неизвестных бутылок и банок, особенно, если они испачканы, стоят на полу или в «укромном месте»;
- * не пользуйся спичками и открытым огнем рядом с банками или бутылками с резким запахом;
- * увидев, что краску или лак перелили в другую посуду, сделай на ней предупредительную надпись;
- * храни аэрозольные баллончики в вертикальном положении;
- * не распыляй содержимое баллонов вблизи открытого огня.

При пожаре в квартире

- * вызови пожарную охрану по телефону 01;
- * если очаг возгорания невелик, попробуй его потушить самостоятельно;
- * никогда не туши водой включенные электроприборы;
- * сообщи о пожаре соседям, позови их на помощь;
- * при невозможности справиться с огнем, немедленно покинь квартиру, отключи электричество, газ, закрой окна;

- * защити органы дыхания от дыма – дыши через платок или любую одежду;
- * если квартиру покинуть невозможно, постарайся пробраться на балкон, плотно закрой за собой дверь и зови на помощь;
- * ни в коем случае не прыгай с балкона, оставайся на месте - пожарные обязательно тебя спасут;
- * если на тебе загорелась одежда, чтобы сбить пламя, падай на пол и катайся либо накинь на себя очень плотную ткань.



Если покинуть дом обычным путём невозможно, то нужно выйти на балкон и звать на помощь

Безопасность при работе на компьютере.



Что же делать, чтобы компьютер был не тайным врагом, а помощником?

- * **В первую очередь – берегите глаза!** Расстояние от глаз до экрана монитора должно быть не менее 50 см (для телевизора – не менее 3 м), сидеть нужно прямо перед ним, а не сбоку. Экран и комната должны быть освещены равномерно. Хорошо, если удастся вокруг монитора создать освещение голубого или синего цвета той же яркости, что и экран. Настольную лампу лучше поместить за монитором: получится рассеянный свет и на экране не будет бликов. Верхний свет тоже сделайте рассеянным. В поле зрения работающего не должны попадать другие мониторы или экран телевизора – это приводит к другому облучению, перенапряжению глаз и мозга.
- * Следите, чтобы руки при работе за компьютером были расположены правильно: согнуты в локтевом суставе под прямым углом, кисть опирается на стол запястьем, пальцы расслаблены. Подставку для текста поместите ближе к экрану. Купите кресло, в котором есть опора для спины в виде валика, используйте специальную мебель - стол, подставку для ног. Спину нужно держать прямо. Взрослые могут работать на компьютере не более 4 часов, делая перерыв каждые 20-30 минут.
- * Общая продолжительность нахождения перед экраном детей и подростков – не более 1 часа в день. Школьники 1-6 классов должны делать перерывы каждые 10 минут. После занятий на компьютере воздержитесь от просмотра телепередач в течение 2-3 часов.

Гимнастика за компьютером

И.п. - сидя на стуле, спина прямая, руки на коленях.

Отведите прямую правую руку в сторону, разверните корпус, провожая ладонь взглядом – вдох, положите руку на колено – выдох.

То же – левой рукой.

И.п. руки согнуть, кулаки крепко сжать, положить на грудь.

Вытянуть руки вперед, в стороны и вверх.

И.п. - кисти к плечам.

Круговые движения локтями назад и вперед.

Крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунд.

Затем откройте на 3-5 секунд.

И.п. - стоя.

Очень медленно выполнить круговое движение головой сначала в одну, потом в другую сторону.

И.п. - стоя, руки на поясе.

Не отрывая от пояса, с напряжением сведите руки вперед, затем отведите локти назад, прогнитесь.