



БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ШКОЛЕ.

Опасность получить травмы существует и во время пребывания в школе, особенно на уроках физкультуры, на лабораторных работах по физике, химии и на переменах.



Правила поведения на уроках физики (лабораторных работах) при работе с электроприборами и электрооборудованием.

- Внимательно выслушать инструкцию учителя.
- Изучить порядок выполнения работы и её описание.
- Источник питания включать только с разрешения учителя.
- Во время работы будьте осторожны, не прикасайтесь к конденсаторам даже после отключения электрической цепи от источника электропитания.
- Обнаружив неисправность в электроприборах, находящихся под напряжением, немедленно отключите источник электропитания и сообщите об этом учителю.
- По окончании работы отключите источник электропитания и затем разберите электрическую цепь.

Уроки химии (лабораторные работы)

- Перед проведением опытов с различными химическими реактивами внимательно изучите описание работы и выслушайте инструктаж учителя о мерах безопасности.
- Работая с химическими реактивами, особенно содержащими агрессивные химические вещества (кислоты, щёлочи), надевайте резиновые перчатки, а глаза защищайте очками.
- Жидкие реактивы переливайте, используя воронки, а при работе с сыпучими пользуйтесь ложками.
- Не наклоняйтесь низко над сосудами с химреактивами и кипящей жидкостью, особенно при добавлении в них нового вещества.
- Особую осторожность надо соблюдать при работе с легковоспламеняющимися и горючими жидкостями (ацетон, скипидар, этиловый и метиловый спирт, растворители и др.). Они не должны находиться в непосредственной близости к источникам тепла и открытому огню. Поэтому, работая с ними, не зажигайте спички, зажигалки, горелки, не пользуйтесь включёнными нагревательными электроприборами.
- По окончании работы с химическими веществами хорошо вымойте руки тёплой водой с мылом.

Занятия физкультурой и спортом

- Перед началом занятий мышцы и связки следует размять – это уменьшает опасность растяжений и разрывов.
- убедитесь, что у вас есть соответствующие одежда и снаряжение;
- на первых порах не будьте слишком честолюбивы, не стремитесь к рекордным результатам, надо улучшать своё здоровье постепенно;
- перед каждым занятием непременно сделайте несколько упражнений для разминки, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
- если при выполнении какого-либо движения или упражнения у вас появилась боль или другие неприятные ощущения, немедленно прекратите занятия.



Спасибо за внимание!

