

Знай, помни,
соблюдай!





Знай, помни,
соблюдай!

Памятка «Знай, помни, соблюдай!» – сборник правил безопасной жизнедеятельности детей. В нем собраны рекомендации по соблюдению норм поведения в различных ситуациях повседневной жизни ребенка: дома, на прогулке, при переходе улицы, в транспорте, во время отдыха на природе, при возникновении чрезвычайных ситуаций и т. д.

Также в памятку включены правила безопасного поведения в интернете, что поможет избежать таких социально опасных явлений, как кибербуллинг и кибермошенничество.

Предназначена для детей школьного возраста.

Рекомендована для ознакомления родителям и педагогам.

ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

Перед вами памятка, в которой собраны самые важные правила поведения детей. Знание этих правил и их строгое соблюдение помогут вам избежать несчастных случаев, травматизма, благодаря чему вы сможете сохранить и укрепить свое здоровье, обезопасить себя во время нахождения на улице, в общественных местах, транспорте, при переходе через дорогу и т. д.

Вы узнаете, как правильно вести себя во время отдыха на природе (в лесу, на берегу речки или озера), при обращении с газовыми и электрическими приборами, в случае возникновения пожара.

Вы любите кататься на велосипеде и роликах? Тогда запомните, как сделать это занятие безопасным, чтобы не получить травм и ушибов. Для этого читайте правила катания на велосипеде и роликах.

А еще памятка содержит информацию о таких важных моментах повседневной жизни человека, как личная гигиена, употребление полезных продуктов питания.

Из памятки вы также сможете узнать, как не оказаться вовлеченным в совершение преступления, не допускать конфликтных ситуаций и не попадать в плохие компании.

Особое внимание следует уделить соблюдению правил безопасного интернет-общения, чтобы избежать кибермошенничества, не стать жертвой кибербуллинга и избежать других опасностей, которые часто встречаются в сети.

ЗНАЙ, ПОМНИ, СОБЛЮДАЙ!

Номера телефонов экстренных служб

101 – Противопожарная служба

102 – Полиция

103 – Скорая медицинская помощь



24/7

104 – Служба газа

109 – Служба спасения

110 – Информация о терактах

112 – Экстренный вызов

114 – Горячая линия по оказанию консультативной и психологической помощи в сфере религии

115 – Телефон доверия в сложных жизненных ситуациях

111 – Единый контакт-центр по вопросам семейно-бытового насилия

Правила поведения при пожаре

При появлении первых признаков пожара немедленно вызывай противопожарную службу по телефону

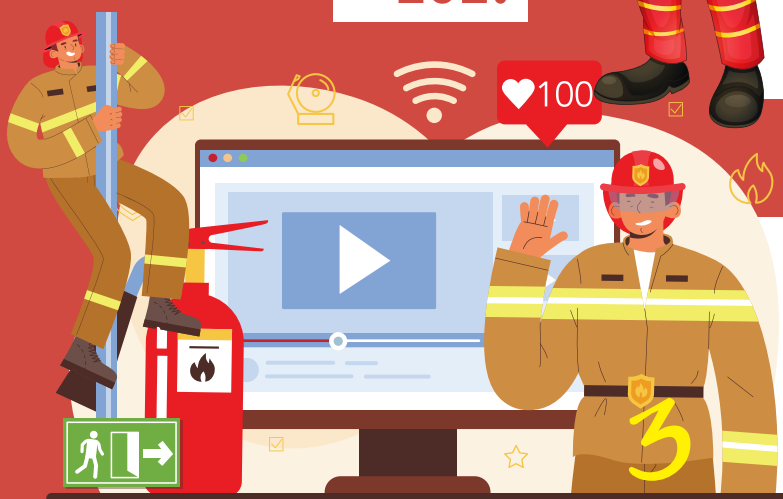
101!

1



2

Срочно покинь помещение – прятаться при возникновении очага возгорания бесполезно!



В дыму двигаться вдоль стен, пригнувшись. Закрыть лицо мокрой тканью!

4

ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛИФТОМ НЕЛЬЗЯ!



5

Если выйти из квартиры невозможно, выберись на балкон, закрой за собой дверь и громко позови на помощь.



Правила пользования газовой плитой

1
Детям до 12 лет
пользование
газовой плитой
ЗАПРЕЩЕНО!

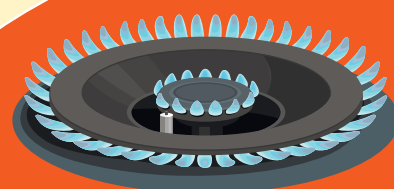


2
Чтобы
включить
плиту, сначала
зажги спичку,
только потом
открывай кран
горелки.



3

Если пламя вместо
синего стало
оранжевым, начало
дрожать
и выделять копоть,
газовым прибором
пользоваться **НЕЛЬЗЯ** –
требуется ремонт!



4

Газовую плиту **НЕЛЬЗЯ**
использовать
для обогрева помещения.



5

Баллоны с газом
НЕЛЬЗЯ оставлять рядом
с источниками тепла.



6

При появлении запаха
газа срочно звони
по телефону **104!**



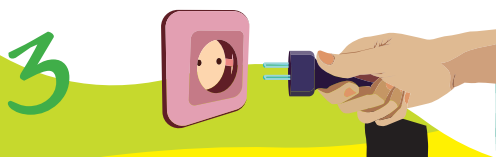
Правила безопасного поведения при работе с электроприборами



1 Выключая электроприбор, вытаскивай вилку из розетки за штекер, а не за шнур.



Запрещено касаться мокрыми руками электроприборов, которые находятся под напряжением.



Пользуйся только исправными электроприборами, розетками.



Ни в коем случае нельзя касаться оголённых проводов, по которым идёт электрический ток.

5

Строго запрещено заземлять провода дверями, оконными рамами, закреплять их на гвоздях. Опасно играть рядом с розетками, втыкать в них шпильки, булавки, дёргать провода.



6

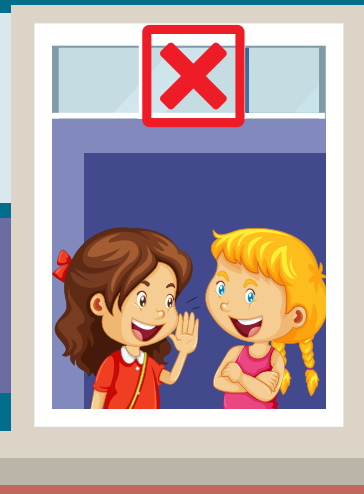
Помни: включённые и оставленные без присмотра электроприборы и газовые плиты – источники возгорания и взрыва!

Безопасные окна



1 Дети должны всегда находиться под присмотром взрослых.

2 Когда в доме находится ребенок, все окна должны быть плотно закрыты.



3 Расставляйте мебель на достаточном расстоянии от окон: дети часто пытаются залезть на подоконник.



4 Открывайте окна сверху – это удобно и безопасно.

5 Москитные сетки не защищают от выпадения, они являются преградой только для насекомых!

6 Установите на окна специальные фиксаторы, тогда ребенок сможет открыть окно только на минимальное расстояние.

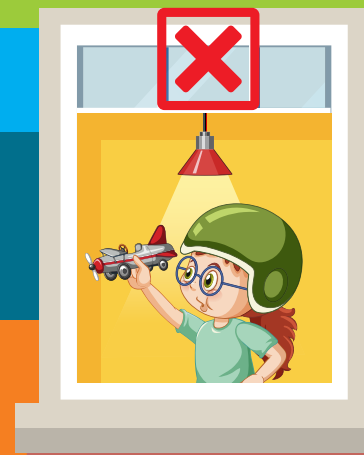
7 Используйте для защиты от открывания блокираторы или оконные ручки-замки с ключом.

9 Находясь с ребенком возле окна или на балконе, крепко держите его.



10 Выходить на балкон ребенок может только со взрослым.

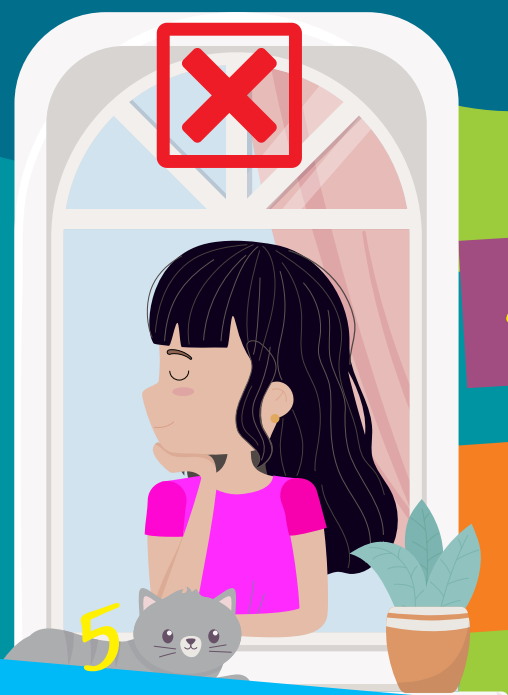
8 Пространство перед балконными и межкомнатными дверями травмоопасно для детей.



11 Запрещайте детям играть возле окон и дверей.

Памятка для родителей «Как защитить ребенка от падения из окна»

Внимание! Дорогие мамы и папы, дедушки и бабушки!
Участились случаи выпадения детей из окон!
Предлагаем вам простые правила, выполнение которых
сделает ваш дом безопасным для ребенка.
Они очень просты.
Давайте вместе защитим наших детей!



1 Маленькие дети должны всегда находиться под присмотром взрослых.

2 Когда в доме находится ребенок, все окна должны быть плотно закрыты.

3 Расставляйте мебель на достаточном расстоянии от окон: дети часто пытаются залезть на подоконник.

4 Установите на окна специальные фиксаторы: ребенок сможет открыть окно только на минимальное расстояние.

5 Открывайте окна сверху – это удобно и безопасно.

6 Используйте блокираторы или оконные ручки-замки с ключом.

8 Пространство перед балконными и межкомнатными дверями травмоопасно, поэтому должно быть свободно от вещей.

7 Находясь с ребенком возле окна или на балконе, крепко держите его.

9 Выходить на балкон ребенок может только вместе со взрослым.

ЗАПРЕЩАЙТЕ ДЕТЯМ ИГРАТЬ ВОЗЛЕ ОКОН И ДВЕРЕЙ!

Правила дорожного движения



1

Помни: пересекать проезжую часть можно только по подземным и надземным пешеходным переходам. Это убережёт тебя от опасности и поможет сохранить жизнь и здоровье.

2

Подойдя к дороге, первым делом остановись и внимательно посмотри по сторонам: сначала налево, потом направо. Нет ли подъезжающих близко машин? Свободен ли путь? Убедись в этом и только потом не торопясь переходи дорогу.



4

Если на дороге очень оживлённое движение, много транспорта, лучше спустись в подземный пешеходный переход и пройди по нему в нужном тебе направлении.

3



Помни: переходить дорогу можно только на зелёный сигнал светофора! Красный свет – немедленно остановись!



5

Игры и баловство на дороге опасны для здоровья и жизни.



Правила безопасного поведения на дороге

1 Помни, что ты пешеход и должен передвигаться только по тротуарам, пешеходным дорожкам и подземным переходам.



2 При движении в тёмное время суток необходимо иметь при себе предметы или приборы со светоотражающими элементами.

3 Пересекать проезжую часть можно только по подземным и надземным пешеходным переходам.

4 На дорогах, где движение регулируется, нужно следить за сигналами светофора или движениями регулировщика.

5 Останавливаться, замедлять шаг при переходе через проезжую часть опасно.

6 Если ты не успел перейти дорогу, остановись на разделяющей полосе.

7 Продолжай переход, только убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора (движения регулировщика).

8 На нерегулируемых пешеходных переходах можно выходить на проезжую часть только там, где рядом нет движущегося со скоростью транспорта.

9 При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрёстка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части – там, где она хорошо просматривается в обе стороны.





Правила поведения на железнодорожном транспорте

**ПЕРЕХОДИТЬ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЕ ПУТИ ТОЛЬКО
В УСТАНОВЛЕННЫХ МЕСТАХ, УБЕДИВШИСЬ В ОТСУТСТВИИ
ДВИЖУЩЕГОСЯ ПОЕЗДА, ЛОКОМОТИВА ИЛИ ВАГОНОВ.**

1

**Пролезать
под железнодорожным
подвижным составом**

**Бежать по платформе
рядом с вагоном
прибывающего или
уходящего поезда**

3

**Устраивать на платформе
любые игры, особенно
подвижные**

5

**Находиться во время движения
состава на подножке вагона,
проезжать на крышах,
подножках, переходных
площадках вагонов**

7

**КАТЕГОРИЧЕСКИ
ЗАПРЕЩАЕТСЯ!**

2

**Перелезать через сцепные
устройства между вагонами**

4

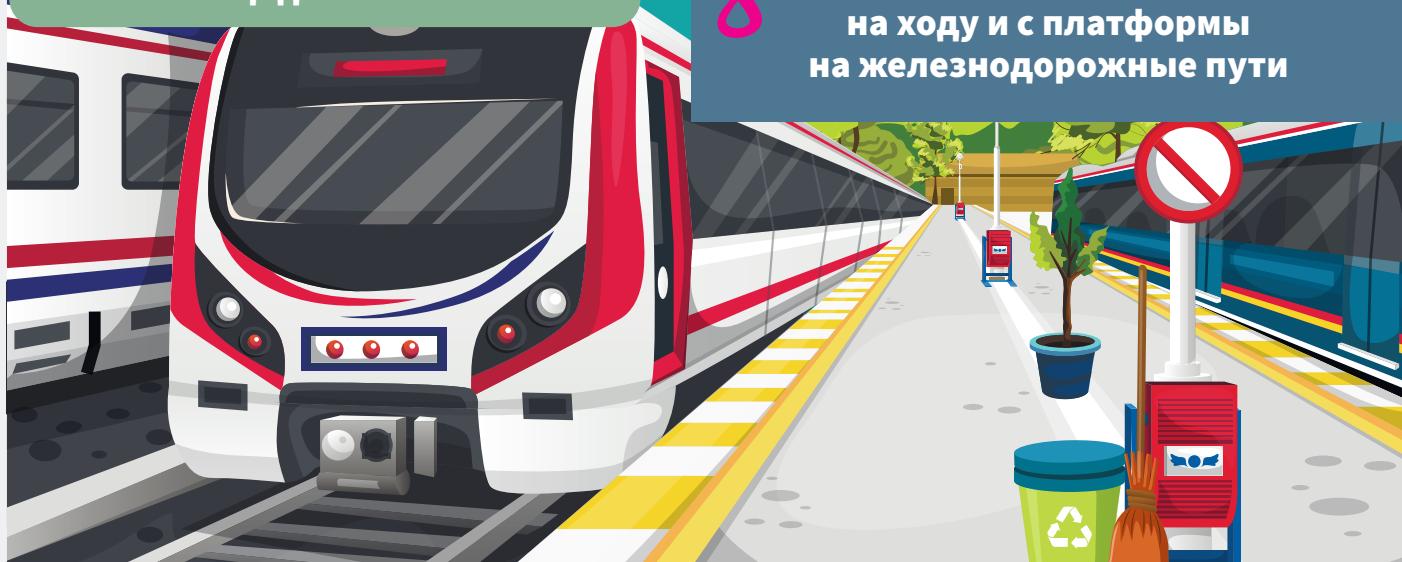
**Находиться в непосредственной
близости от края платформы
во время прохождения поезда**

6

**Осуществлять посадку
и высадку во время движения
состава, цепляться
за проходящий поезд**

8

**Прыгать с поезда
на ходу и с платформы
на железнодорожные пути**



Правила пользования велосипедом

1
Пользуйся только тем велосипедом, который подходит тебе по росту.



2
Предметы и вещи, мешающие тебе управлять велосипедом, лучше перевезти на другом транспорте.

3
Ездить на велосипеде можно только по одному. Нельзя ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой.



4
Крепко держи руль. Выпускать его из рук опасно падением и получением травмы!

5
Перед тем как сесть на велосипед, убедись в исправности его тормозов.



6
Помни: ездить рядом с движущимся транспортом, тем более цепляться за него, опасно для твоего здоровья и жизни!



7
Нельзя двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки. Ездить по пешеходному переходу запрещается.

Правила катания на роликах



1

Главное при катании на роликах – умение тормозить.

2 Катание на роликах по проезжей части категорически запрещено!

2

3

Обязательно пользуйся наладонниками, наколенниками, налокотниками.

Надевай шлем!

4

5

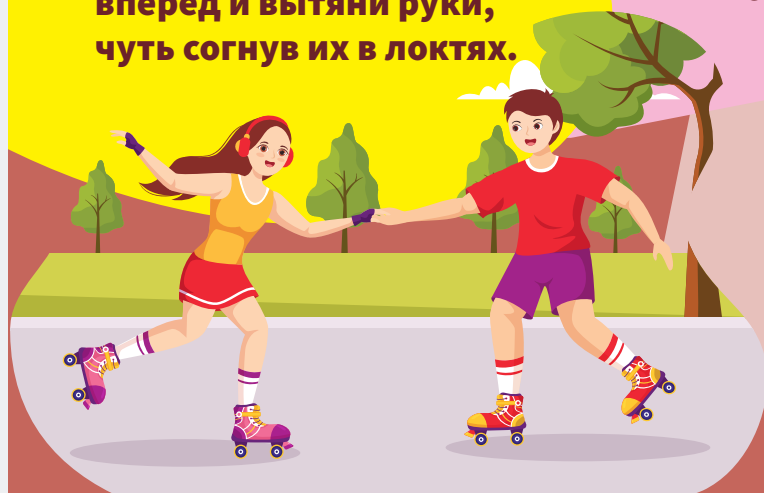
Научись правильно падать: если чувствуешь, что теряешь равновесие, наклонись немного вперёд и вытяни руки, чуть согнув их в локтях.

6

Учиться кататься на роликах лучше на закрытых площадках, стадионах, в парках.

7

При падении на спину пригни подбородок к груди, чтобы не удариться затылком.



Правила поведения на улице



1 Помни: запрещается нахождение несовершеннолетнего вне жилища без сопровождения родителей или их законных представителей с 23 до 6 часов. Выходя из дома, всегда предупреждай родителей или других членов семьи, куда ты идёшь, где будешь находиться и во сколько вернёшься.

2

Если возвращаешься домой поздно вечером, попроси, чтобы тебя встретили.



3

Вступать в разговоры с незнакомыми людьми, отвечать на их вопросы, рассказывать, куда идёшь, где живёшь и т. д., небезопасно.

Если ты оказался на улице в тёмное время суток, постарайся идти там, где много людей.

4



Избегай отдалённых и безлюдных мест,строек, заброшенных домов и других строений.

5

6

Если тебе показалось, что кто-то достаточно долго идёт за тобой, создалось впечатление, что тебя преследуют, немедленно направляйся в людное место и обратись за помощью ко взрослым.

7

Увидев впереди себя шумную компанию или группу подвыпивших людей, сразу же переходи на другую сторону улицы или резко измени маршрут.



Правила поведения на улице

8 Находясь на улице, избегай любых конфликтов, споров, тем более оскорблений.



9 Добирайся до дома только на известном тебе транспорте (троллейбусе, автобусе, трамвае, маршрутке).



10 Помни: останавливать проезжающие мимо машины и садиться в них, особенно если водитель сам предлагает подвезти тебя, категорически нельзя!



Игнорируй любые просьбы незнакомых прохожих, водителей автотранспорта показать дорогу, магазин, аптеку и т. д.

11

Идя вдоль проезжей части, двигайся навстречу транспорту.

12



13

Знакомство с кем-то на улице может стать источником проблем и даже опасности.



14

Избегай разговоров, споров, шумных разбирательств, выяснений отношений, особенно если они сопровождаются рукоприкладством и дракой.

Правила поведения при встрече с незнакомцем

1

Помни: поддерживать разговор с незнакомыми людьми – значит подвергать себя возможному риску! Любые вопросы лучше игнорировать, даже если они кажутся безобидными.

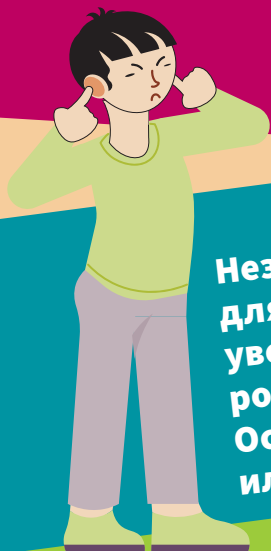


2

Откажись от предложения чужих людей прокатить тебя на машине, угостить сладостями, подарить необычную игрушку или новый гаджет. Помни: любые заманчивые обещания незнакомцев – это ловушка!

3

Если незнакомец хочет вручить тебе конфетку, шоколадку или игрушку, нужно отказаться и пройти мимо. Помни: чужим людям доверять нельзя!



4

Незнакомые люди могут представлять для тебя опасность. Человек может уверять тебя, что он хороший друг твоих родителей, но верить этому нельзя. Особенно если он предлагает подвезти или проводить тебя домой.

5

Заходить в лифт или подъезд с незнакомыми людьми опасно! Нужно дожидаться, пока они пройдут или уедут.

Если чужой человек пытается схватить тебя или угрожает, нужно громко закричать, чтобы привлечь внимание взрослых к происходящему.

6



Как не оказаться вовлеченным в совершение преступления?



1

Решительно игнорируй уговоры малознакомых людей поучаствовать в каком-нибудь коллективном действии (покараулить, пока они будут заниматься какими-то своими делами, постоять на углу, свистнуть, подать любой другой знак, если кто-то появится рядом, и т. д.). Это опасно, так как ты можешь стать соучастником противозаконного деяния.

2

Избегай сомнительных знакомств, шумных компаний.
Помни: просьбы незнакомых людей о помощи могут быть ловушкой.

3

Опасно брать на хранение домой какие-либо вещи – они могут быть краденными.



4

Будь предельно осторожен с выбором друзей, ведь оказаться в плохой компании – значит подвергнуть себя постоянному риску.

5

Не бери на хранение вещи или деньги, даже если тебе их предлагают безвозмездно или в долг, а также от знакомых и друзей. Не помогай незнакомым людям, если тебе предлагают проникнуть в помещение, квартиру, дом.



Правила поведения на воде



1

Для купания в водоеме выбирай места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, курсирующего водного моторного транспорта.

2

Помни: купальный сезон открывается при температуре воздуха не ниже $+20-25^{\circ}\text{C}$, воды $+17-19^{\circ}\text{C}$.

Входи в воду крайне осторожно, избегай глубоких мест.

3



4

Находиться в воде можно не более 10–15 минут.

Внимательно следи за тем, чтобы тебя не знобило, – это очень вредно для здоровья. От переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги, которые сводят руки и ноги. В таком случае нужно плыть только на спине. Если растеряться и перестать двигаться, можно утонуть.

5



6

Если поверхность воды неспокойна и на ней появляются волны, внимательно следи за дыханием: вдох должен происходить в промежутках между волнами.



7

Заходить в воду при сильных волнах опасно!



8

Попав в сильное течение, лучше плыви по нему, постепенно приближаясь к берегу.

Правила поведения на воде

9

Находясь на берегу, обязательно надевай летний головной убор, чтобы избежать перегрева и солнечного удара.



10

Помни: самая большая опасность на воде – водовороты и воронки. Они затягивают купальщика на большую глубину с такой силой, что даже опытному пловцу бывает сложно выплыть из них.



Попав в водоворот, набери в легкие как можно больше воздуха, погрузись в воду, сделай сильный рывок в сторону по течению и только потом всплывай на поверхность.

11



12

Запутавшись в водорослях, избегай резких движений и рывков, иначе петли растений затянутся еще туже. Лучше лечь на спину и постараться спокойными движениями отплыть в сторону.



Помни: опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о дно!

13

15

14

Опасно прыгать в воду с лодок, катеров, причалов, природных образований (скал, утёсов, валунов, парапетов, ограждений и других объектов), а также сооружений, не приспособленных для этих целей.



16

Нельзя нырять в непроверенных и необорудованных местах. Запрещается плавать на предметах, не предназначенных для этого.

Помни: купаться в местах, где установлены знаки «Купание запрещено!», ни в коем случае нельзя!



Правила поведения в лесу



1

Гулять в лесу можно только со взрослыми.



2

Поход в дождливую или пасмурную погоду лучше отложить.

Для определения направления движения пользуйся компасом.

3

Для похода в лес тебе понадобятся: резиновая обувь (желательно сапоги), брюки или спортивные штаны (их следует плотно заправить в обувь, чтобы защитить ноги от укусов змей и насекомых).

4



Обязательно надень головной убор, закрой шею и руки, чтобы на них не попали клещи.

5

6

Через кусты и заросли пробирайся крайне осторожно, плавно раздвигая ветки и медленно опуская их.

Помни: в лесу категорически запрещено пользоваться источниками открытого огня, разжигать костры, оставлять после себя мусор, чтобы не допустить угрозу пожара. Курить в лесу, как и в других местах, запрещается.

Лесной пожар – чрезвычайно опасное катастрофическое природное явление: критически высокая температура, задымлённость, падение горящих деревьев и др.



7



Правила поведения при обращении с животными



Помни, что милое, на первый взгляд, помахивание хвостом необязательно проявление дружелюбия. Иногда это может говорить о совершенно противоположном настрое.



Соблюдай спокойствие рядом с животным, иначе оно может почувствовать твой страх, волнение и повести себя агрессивно.



Убегая от собаки, ты провоцируешь её на погоню.



Если беспокоить животное во время еды или сна, оно может проявить агрессию.

5 Избегай резких движений, находясь рядом с собакой и её хозяином. Она может подумать, что ты ему угрожаешь, и приготовится защищать его.

6 Беспокоить щенков, когда их мать находится рядом, категорически нельзя!



7 Если в узком месте (например, в подъезде) тебе навстречу идёт собака на поводке, лучше остановись и пропусти её вместе с хозяином.

Относись к животным с уважением, не дразни и тем более не бей их. Помни: применение физической силы к братьям нашим меньшим ниже человеческого достоинства!

Правила гигиены

1



Регулярно мой руки после того, как пришёл с улицы, перед едой, после посещения туалета, игр с домашними животными и т. д.

2

Мыть руки следует тщательно, с мылом, смывать тёплой водой.



3

Помни: грязные руки – причина заражения опасными заболеваниями, начиная с различных кожных болезней и заканчивая острыми кишечными и другими инфекциями.



4

Ежедневно принимай душ. Водные процедуры очищают тело от загрязнений, освежают, бодрят, заряжают энергией.

5

Очень важна и гигиена полости рта, ведь это профилактика многих стоматологических заболеваний.



6

Чистить зубы надо два раза в день, соблюдая определённые правила.

7



Следи за чистотой ногтей. Стричь ногти следует коротко, один раз в неделю.

Соблюдая элементарные правила личной гигиены, ты будешь чувствовать себя здоровым, весёлым и полным сил!

Самые полезные продукты для детей

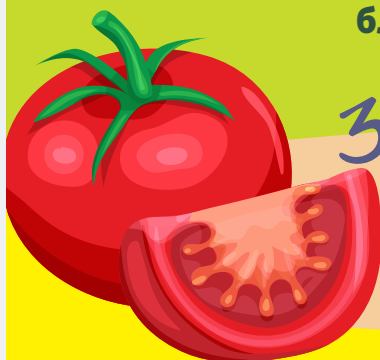
Помни: основа здоровья – правильное питание.
Пища должна быть вкусной, полезной, иметь привлекательный вид и содержать необходимые для организма продукты.



- 1** Грецкие орехи содержат омега-насыщенные жирные кислоты, которые способствуют развитию мозга, улучшают обменные процессы и положительно влияют на память.

Рыба содержит белок, который благоприятно влияет на работу мозга и укрепляет иммунитет.

2



3

Томаты помогают организму избавляться от вредных веществ, токсинов и предупреждают старение клеток мозга.

Какао обеспечит тебя энергией на весь день, стимулирует мозговую деятельность и улучшит настроение.

4



Яблоки помогут тебе лучше концентрироваться на учебе, защитят клетки твоего мозга от стресса и снижения интеллекта.

5



Ягоды важны для твоей умственной деятельности, стимулируют жизненную активность, помогают восстановиться после болезни.

Свёкла богата биотином, который улучшает общее самочувствие и повышает настроение.

7



Правила чтения и обращения с книгой



1 Читай, сидя
за удобным столом.

2

Брать книгу нужно
только чистыми руками.

3

Держи книгу
на расстоянии не меньше
30–40 см от глаз.

4

Исключи пометки в книге ручкой
или карандашом – пользуйся
закладкой или стикерами.

5

Следи, чтобы
при чтении освещение
падало с левой
стороны
и было достаточным.



6

Чтобы во время
чтения
не уставали
глаза, делай
перерыв через
каждые 20–30
минут.



7

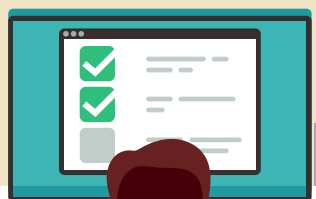
Читать во время еды
вредно для глаз
и пищеварения.

Читая на ходу
и в транспорте,
ты ухудшаешь свое зрение.

8

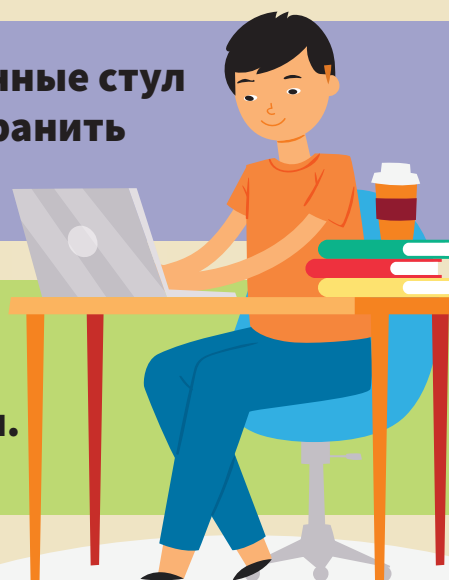
9 Храни книги
на закрытых полках.

Правила работы за компьютером



1

Правильно подобранные стул и стол помогают сохранить хорошую осанку.



2

Ноги должны быть согнуты под прямым углом и опираться на пол.

3

Спинка стула должна поддерживать нижнюю половину спины.



4

При работе за компьютером держи голову прямо, с небольшим наклоном вперёд.



5

Верхний край экрана монитора должен быть на уровне глаз, а расстояние до него от 45 до 75 см.

При работе на клавиатуре руки и плечи должны быть расслаблены.

6

7

Через каждые 15–30 минут необходимо отводить глаза от монитора и смотреть вдаль.

Правила поведения в интернете

1

Рассказывать незнакомому интернет-собеседнику, как тебя зовут, где ты живёшь или в какую школу ходишь, категорически запрещено.

2

Если ты договорился о встрече со своим интернет-собеседником в реальной жизни, позови с собой на встречу взрослого, которому ты доверяешь.

3

Используй вымышленное имя, когда ищешь информацию или общаешься с незнакомыми тебе людьми в интернете.

4

Если твой интернет-собеседник ведёт себя подозрительно или навязчиво, сообщи об этом взрослому, которому ты доверяешь. Также можешь сообщить об этом учителю.

Прекрати отвечать на подозрительные письма и общаться с собеседником, разговор с которым тебя пугает или неприятен. Расскажи об этом взрослым и поменяй свой e-mail адрес.

6

Помни, что люди, с которыми ты общаешься в интернете, не всегда говорят правду и могут быть старше, чем ты думаешь.

Правила защиты от кибербуллинга



1 Помни: личная информация, которую ты выкладываешь в интернет (домашний адрес и телефон, номер школы, класс, в котором ты учишься, фотографии, номера сотовых телефонов, адрес электронной почты, пароли и др.), может быть использована против тебя.

2

Общение в сети с незнакомцами опасно своими последствиями: обман, кража домашнего и личного имущества, взлом личных данных, банковских счетов и т. д.



3

Ссылки, которые присылают незнакомые люди, могут представлять угрозу для безопасности твоего ПК и других гаджетов.

4

Соблюдай правила цифрового этикета. При общении в виртуальной среде нужно быть вежливым, дружелюбным и доброжелательным, уважительно относиться к собеседникам, отправлять только позитивные сообщения или изображения.



5 Используй в сетевом общении юмор – это самое мощное оружие против любой агрессии.

6

Неприятные сообщения лучше оставляй без ответа, чтобы не провоцировать собеседника.



Правила защиты от кибербуллинга



7 При необходимости делай скриншоты неприятных сообщений и обращай за помощью к взрослым (родителям, учителям, родственникам). Передавай только проверенную информацию.

8 Игнорируй агрессию и угрозы. Сделай небольшой перерыв в интернет-общении, отключись от источника негатива и сетей вообще.

Добавь в чёрный список обидчиков и отключи комментирование в сетях.

10 Для этого нажми клавишу «Игнорировать» или «Чёрный список».

9



11

Если тебе продолжают угрожать, обратись за помощью к людям, которым ты доверяешь: родителям, родственникам, классному руководителю, школьному психологу или социальному педагогу.

ДОРОГОЙ ДРУГ!

ЕСЛИ ТЫ ПОДВЕРГАЕШЬСЯ КИБЕРБУЛЛИНГУ,
НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ МОЛЧИ ОБ ЭТОМ!

ПОЗВОНИ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ КОМИТЕТА
ПО ОХРАНЕ ПРАВ ДЕТЕЙ МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

8 (7172) 74 25 28

**ПРОСТО ПОЗВОНИ,
И ТЕБЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОМОГУТ!**



Правила защиты от кибермошенничества

Помни: опасно отправлять незнакомым людям копии своих документов, любую личную информацию о себе и своей семье (твой возраст, дата рождения, место проживания, домашний адрес, номер сотового телефона, класс, номер школы, в которой ты учишься, фотографии, адрес электронной почты, пароли и др.).

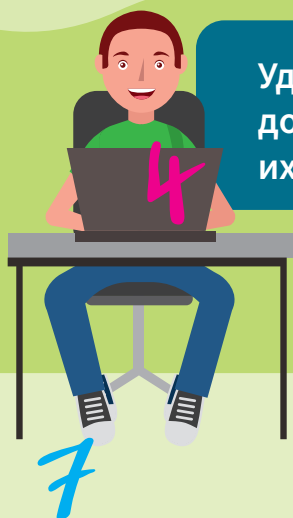
1

Твои пароли должен знать только ты!

2

3

Периодически проводи «генеральную уборку» в своем цифровом пространстве, регулярно просматривай почту, удаляй спам и подозрительные письма, блокируя их отправителей, отписывайся от ненужных почтовых рассылок и развлекательных подписок в сетях.



Удаляй почтовые ящики и онлайн-сервисы, которыми долго не пользуешься. Если злоумышленники взломают их, то получат доступ к твоим личным данным.

5

Пароли должны быть разными и сложными. Менять их надо каждые три месяца, создавая новые комбинации.

6

Регулярно обновляй антивирусную программу, которая в случае мошеннических атак на твой гаджет будет их блокировать.

Внимательно следи за настройками конфиденциальности.

<https://www.URL>

?



8



В случае получения ссылки проверь отправителя и текст. Мошенники обычно рассылают их по почте, через мессенджеры и SMS для заражения устройств или хищения данных.

Правила защиты от кибермошенничества

Контролируй публичную информацию о себе. Преступники могут использовать ее, чтобы подобрать способ атаки на пользователя.

11

Блокируй отправителей негативных сообщений.

Ставь в известность администрацию социальной сети об оскорбительных или провокационных постах и комментариях – такая функция есть у большинства популярных сетей, и она анонимна.



9

10

Помни: все, что попадает в сеть, остается там навсегда!



12



13

Добавляй в друзья только тех, кого знаешь лично, или тех, кого лично знают твои родные и близкие.

14

Остерегайся незнакомых людей в сети: лицо на аватарке, имя и возраст твоего виртуального друга могут быть вымышленными. Не делись ничем личным (фото, видео) с людьми, с которыми общаешься только онлайн, – это потом может быть использовано против тебя.

16

Запрети незнакомцам отправлять тебе запросы на добавление в друзья. Если очень хочешь встретиться с новым онлайн-другом, попроси родителей проводить тебя на встречу.

Доверяй только официальным сайтам.

15

<https://www.URL>



17

Будь осторожен с входящей почтой: игнорируй любые просьбы загрузить или установить неизвестные файлы. Не открывай полученные от неизвестных людей или источников ссылки.

Как защититься от компьютерных вирусов?



1 Помни: сомнительные и подозрительные файлы с вложениями, даже если ты получил их от своих знакомых, могут стать угрозой для безопасности твоего ПК и хранящихся в нём информации и личных данных.



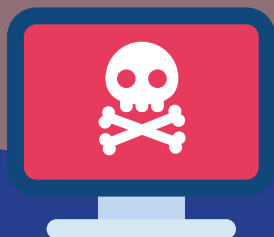
2 Свяжись с человеком, от которого ты получил сообщение, и уточни у него, действительно ли он является автором послания.

3 Тщательно проверяй материалы, присланные незнакомыми тебе людьми: они могут быть завирусованы.



4 Запускать и скачивать файлы (музыку, фильмы, игры и др.) следует только из надёжных, проверенных источников.

5 Будь крайне осторожен с рекламными баннерами, даже если они выглядят привлекательными и заманчивыми.



6 Избегай посещений сомнительных сайтов и ресурсов.



Правила поведения при землетрясении



1 Сохраняй спокойствие, не паникуй!



2 Пользоваться лифтом и лестницами в момент толчков ни в коем случае нельзя!

Найди надёжное крепкое укрытие: стол, кровать, шкаф или тумбу и др.



3

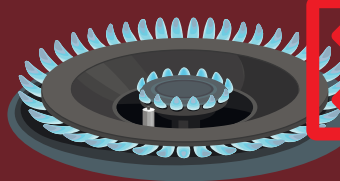
Покинь помещение после прекращения толчков.

4



Отключи воду, газ, электричество.

5



6

Возьми заранее подготовленный тревожный чемоданчик.

7

Держись подальше от электролиний, зданий, деревьев.



Будь готов к повторным толчкам!

8

Как правильно вести себя в подъезде

1

Подходя к дому, обрати внимание, не идёт ли кто-нибудь следом. Если чувствуешь опасность, немедленно направляйся в оживлённое место и обратись за помощью к взрослым.

2

Если незнакомые люди уже находятся в подъезде, сразу же выйди на улицу и дождись кого-то из взрослых жильцов дома.

3

Ожидая лифт, убедись, что на площадке нет постороннего, который может зайти за тобой в кабину. В случае опасности немедленно нажми кнопку вызова диспетчера, позови на помощь!



Правила поведения на льду

**Если ты на льду,
то проверять его
прочность ногой
категорически
запрещено!**

1

**Выходить на лёд
можно только
в сопровождении
взрослого!**

2

**При оказании помощи
следует вести себя
крайне осторожно!
Спасательный предмет
следует подавать
с расстояния не менее
трёх-четырёх метров.**

3

**Если на льду появились
проломы, то необходимо сразу
лечь и осторожно отползти
или перекатиться
в безопасное место.**

4

УМЕЙ СКАЗАТЬ «НЕТ!» ЕСЛИ ТЕБЕ ПРЕДЛАГАЮТ:



совершить недостойный поступок;

попробовать что-либо запретное;

НЕТ!

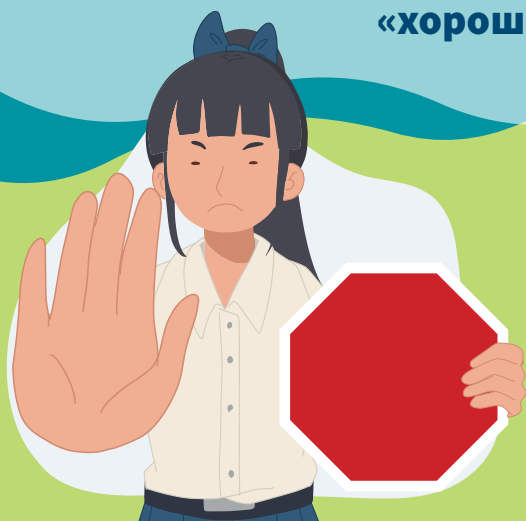
поехать куда-либо, предупреждая,
чтобы ты об этом никому не говорил.
Пойти в гости к незнакомым
или малознакомым людям,
на дискотеку, в клуб;

«хорошо» отдохнуть вдали от
взрослых, родителей;



подвезти тебя на машине или
показать дорогу, сидя в машине;

купить какой-либо товар по низкой
цене, сыграть в азартную игру,
обещая большой выигрыш;



погадать с целью узнать будущее.

**Помни, что во многих случаях
умение сказать твёрдое «Нет!» –
это проявление не слабости,
а силы, воли и чувства
собственного достоинства.**



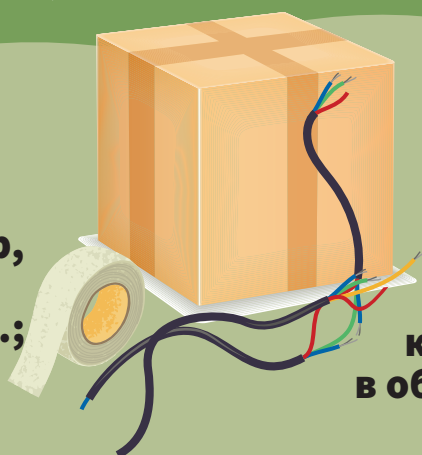
Если ты обнаружил подозрительный предмет

К ПОДОЗРИТЕЛЬНЫМ ПРЕДМЕТАМ ОТНОСЯТСЯ:

**вещи без хозяина (сумка, портфель,
коробка, сверток, деталь и т.д.);**



**натянутая
проволока,
веревка, шнур,
провода или
изолента и др.;**



**какой-либо предмет,
обнаруженный в школе,
подъезде, у дверей
квартиры, под лестницей,
в общественном транспорте;**

**Запомни: в качестве прикрытия,
маскировки для опасных, особенно
взрывных, устройств используют
обычные бытовые предметы: сумки,
пакеты, свертки, коробки, игрушки и т. п.;**

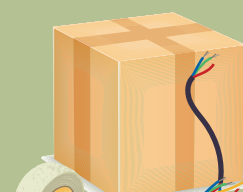


ВО ВСЕХ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ СЛУЧАЯХ НЕОБХОДИМО:

**не трогать,
не вскрывать,
не перекладывать
находку;**

**отойти от нее
на безопасное
расстояние;**

**сообщить о находке
взрослым: учителю,
родителям,
сотруднику
полиции, водителю.**



Если ты оказался под обломками конструкций здания:

Постарайся не падать духом,
успокойся, возьми себя в руки.

Настройся на то, что тебя
обязательно найдут.

Постарайся привлечь внимание
любыми возможными
способами: кричи, стучи.

Дыши глубоко и ровно.

Ориентируйся по движению
воздуха, поступающего
снаружи.

Двигайся осторожно
во избежание нового
обвала.

Попробуй укрепить потолок
с помощью подручных предметов
(доски, кирпичи, металлические
конструкции и др.).

Ни в коем случае не зажигай
огонь – береги кислород.
Старайся дышать носом.

Помни: сохраняя самообладание, ты сбережёшь свои
физические силы, необходимые для того,
чтобы дождаться помощи поисково-спасательной службы.
Тебя обязательно спасут!

Оказание первой помощи

Как оказывать первую помощь?

**НЕ ПОДДАВАТЬСЯ ПАНИКЕ
ОБЕСПЕЧИТЬ ПОЛНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ
ПОСТРАДАВШЕМУ, СЕБЕ И ОКРУЖАЮЩИМ**

Переносить человека в другое место можно только в крайне опасных для его жизни и здоровья ситуациях (когда он лежит на проезжей части, в грязи, воде, вблизи открытого огня и т. д.). Во всех остальных случаях можно лишь ухудшить его состояние (например, при черепно-мозговых травмах, повреждениях внутренних органов, переломах).

Под голову пострадавшего следует положить полотенце, шарф, предметы верхней одежды. Только не надо делать из них валик!

Проверить признаки жизни у пострадавшего: прощупать пульс, приложив пальцы к его сонной артерии; проверить наличие дыхания: наклониться к его рту и носу, чтобы почувствовать движение воздуха.

**Вызвать специалистов
оперативных служб:
101 – пожарные
103 – скорая помощь
112 – спасатели**



Основы оказания первой помощи

Искусственное дыхание – наиболее эффективное первичное реанимационное мероприятие.

Необходимо:

- повернуть голову пострадавшего набок, чтобы убедиться в проходимости верхних дыхательных путей и носовых ходов;
- запрокинуть голову, удерживая его шею рукой;
- зажав нос пострадавшего пальцами, губами прижаться к его губам и сделать сильный выдох в легкие.

Если при этом его грудная клетка увеличилась, значит, вы все делаете правильно.



НЕПРЯМОЙ МАССАЖ СЕРДЦА

При наличии у пострадавшего пульса и дыхания выполнять непрямой массаж сердца не нужно!

- Если у пострадавшего отсутствует пульс, необходимо сделать непрямой массаж сердца в следующей последовательности.
 - Уложить человека на твердую поверхность и определить расположение мечевидного отростка (окончание грудины, самая короткая и узкая ее часть) и приложить к нему ладонь на 2–4 см выше.
 - Надавливания на точку компрессии должны происходить строго основанием ладони. Пальцы соприкасаться с грудью пострадавшего не должны!
 - Производить ритмичные толчки строго вертикально! При этом грудная клетка пострадавшего должна прогибаться на 3–4 см.

Основы оказания первой помощи

ОСТАНОВКА КРОВОТЕЧЕНИЯ

Нельзя вытаскивать из поврежденного места любые инородные тела. Это может привести к тому, что человек истечет кровью.

- Кровотечение бывает венозное (необходимо наложить асептическую повязку);
- капиллярное (наложить на рану марлю, поверх нее несколько слоев ваты и туго забинтовать);
- артериальное (зажать артерию пальцем)

ПРИ ПОВРЕЖДЕНИЯХ КОНЕЧНОСТЕЙ

лучшим способом считается наложение жгута. Накладывать его следует чуть выше раны на мягкую подкладку. При этом надо запомнить или записать время (жгут может находиться на теле не больше часа)

ОЖОГ

- В первую очередь необходимо устранить поражающий фактор (огонь, кипяток, электрический ток и т. д.).
- Затем снять одежду, обмыть рану прохладной водой и наложить стерильную повязку и холод.
- Нельзя отдирать одежду с места ожога! Нужно очень осторожно и аккуратно обрезать ткань вокруг него.

НЕ НУЖНО «ЧИСТИТЬ» РАНУ: заливать ее зеленкой, йодом, спиртом! Для того чтобы продезинфицировать, нужно всего лишь аккуратно удалить имеющиеся по ее краям загрязнения.

Правила здорового питания

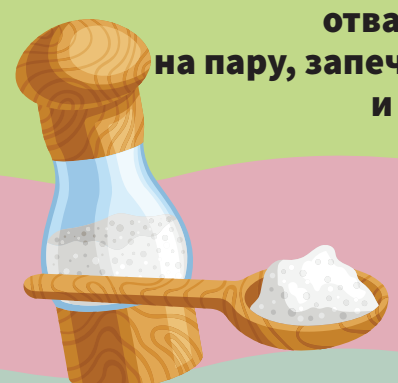


Принимать пищу следует не менее пяти раз в день (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин и второй ужин).

Не переедать на ночь, калорийность ужина не должна превышать 25% от суточной калорийности пищи.

Добавлять в рацион блюда и продукты с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (зелень, ягоды, мед, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция и т. д.).

Отдавать предпочтение тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченным, пассерованным и припущенным блюдам.



Сократить количество сахара до двух столовых ложек в день, соли – до одной чайной ложки.

Исключить из рациона продукты с усилителями вкуса и красителями – источниками большого количества соли (колбасные изделия, консервы, фастфуд и др.)

Сократить до минимума потребление продуктов – источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, булочки), заменить их на фрукты и орехи.



Не делай сам, останови другого!

Наркомания – это тяжелейшее заболевание, возникающие в результате формирования и развития психической и физической зависимости от наркотиков.



МИФ ПЕРВЫЙ. Попробуй – пробуют все. Это неправда!

МИФ ВТОРОЙ. Попробуй – вредных последствий не будет. И это ложь! Пристрастие к некоторым наркотикам может возникнуть и после одного-двух приемов.



МИФ ТРЕТИЙ. Попробуй – если не понравится, прекратишь прием. Нет! Физическая зависимость наступает незаметно и достаточно быстро.



МИФ ЧЕТВЕРТЫЙ. «Безвредные» легкие наркотики. Их нет и никогда не было!

**НАРКОТИКИ НЕ КРУТО!
СЕГОДНЯ МОДНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**

Запомни сам и подскажи другому!



МИФ 1

Употребление наркотиков не болезнь, а баловство, дурная привычка, которая очень скоро приводит к возникновению болезни, название которой – наркомания. Основным симптом этой страшной болезни – зависимость от употребления наркотиков, играющих в обмене веществ человека такую же роль, как воздух, вода и пища. Если эту болезнь вовремя не остановить, она приводит к ранней и мучительной смерти, поскольку изменения в организме становятся необратимыми.

МИФ 2



НАРКОМАНИЯ ИЗЛЕЧИМА. Неправда! Иногда болезнь переходит в скрытую форму, и стоит только после долгого лечения хоть раз попробовать наркотик, как она вспыхивает снова, приобретая еще более тяжелые формы. Поэтому считается, что наркоман, даже длительное время воздерживающийся от употребления наркотиков, является хронически больным человеком.

Запомни сам и подскажи другому!

МИФ 3

Наркотиком могут поделиться просто так, по «доброте душевной». Есть такая поговорка: «Бесплатный сыр бывает только в мышеловке». Наркотики сначала предлагают бесплатно, человек привыкает к ним, и тогда с него начинают требовать деньги. С каждым разом требуется все больше наркотика и денег соответственно тоже. И вот уже для того чтобы каждый день иметь свою дозу, наркоман начинает приучать к наркотикам других людей. За каждого новичка он получает бесплатную дозу.



МИФ 4

Токсикомания (нюхать клей, краску, глотать таблетки и т. д.) якобы неопасна. Но на самом деле она также вызывает привыкание и зависимость, являясь таким образом разновидностью наркомании.



Как устроен Вейп?

Вейп можно сравнить с ингалятором, в котором при закипании жидкости образуется пар, который вдыхает курильщик.

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЖИДКОСТЬ ДЛЯ ПАРЕНИЯ?

Глицерин
Пропиленгликоль (Е1520)
Ароматические добавки
Никотин (не всегда)

Вейперы считают, что курение электронных сигарет не несет вред здоровью, не опасно, так как при нем не выделяются смолы.

НО отсутствие канцерогенных смол не может сделать устройство для парения абсолютно безопасным.

ЧТО МЫ ИМЕЕМ НА САМОМ ДЕЛЕ?

В выделяющемся при курении электронных сигарет паре **СОДЕРЖИТСЯ 31 ОПАСНОЕ ВЕЩЕСТВО.**

В некоторых случаях жидкость для электронных сигарет готовят вручную. Такая жидкость стоит в разы дешевле и доступна каждому. На таком товаре нет информации о его составе.

При нагревании аккумулятора устройства для парения концентрация выделяемых канцерогенных веществ **ЗНАЧИТЕЛЬНО УВЕЛИЧИВАЕТСЯ.**



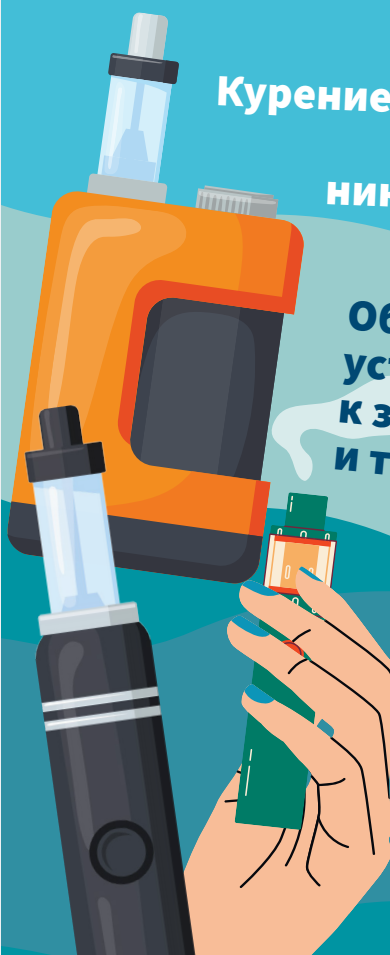
Воздействие вейпа на организм:

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ КУРИЛЬЩИК ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ.



Курение парящих устройств не является альтернативой курению обычных сигарет.

Курение электронных устройств может вызвать рак, заболевания легких и сердца. Пропиленгликоль имеет свойство накапливаться в организме, вызывая аллергические реакции, раздражение, способствует появлению гнойников, вызывает нарушения работы печени и почек.



Курение электронных устройств не исключает никотиновую зависимость.

Общее пользование одним устройством может привести к заражению гепатитом и туберкулезом.

Известно о случаях взорвавшихся около лица электронных сигарет из-за перегрева аккумулятора.



