



БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ВО ВРЕМЯ КАНИКУЛ

Знай правила – сохрани
здоровье и жизнь!



БУДЬ
ОСТОРОЖЕН



СОБЛЮДАЙ
ПРАВИЛА



БУДЬ
ВНИМАТЕЛЕН



БЕРЕГИ СЕБЯ
НА ВОДЕ



ОСТОРОЖНО
В ИНТЕРНЕТЕ



СЛЕДУЙ
СОВЕТАМ ВЗРОСЛЫХ

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА НА УЛИЦЕ И В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ



1 НЕ ТРОГАЙ НЕЗНАКОМЫЕ ПРЕДМЕТЫ!

Если увидел сумку, коробку, игрушку или телефон, которые кто-то оставил — **не подходи, не бери, не пинай.**

Сразу отойди и расскажи взрослым: родителям, учителю, полицейскому.



2 НЕ БЕРИ НИЧЕГО У НЕЗНАКОМЦЕВ

Даже если это конфета, подарок или «секретная игрушка»

Вежливо скажи:
«Спасибо, мне нельзя» —
и уходи к взрослым.



3 ЗАПОМИНАЙ ВЫХОДЫ

Когда заходишь в школу, кино, магазин — посмотри, где запасной выход.

Это поможет быстро выйти, если вдруг понадобится эвакуация.



4 ДЕРЖИСЬ РЯДОМ СО ВЗРОСЛЫМИ

В толпе, на вокзале, в метро — всегда будь в поле зрения мамы, папы или учителя.

Если потерялся —
стой на месте или иди
к полицейскому/
сотруднику в форме.



5 НЕ ПОЛЬЗУЙСЯ ТЕЛЕФОНОМ РЯДОМ С ПОДОЗРИТЕЛЬНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ

Если увидел что-то странное —
сначала отойди,
потом звони
взрослым или **112**.



ПОЗОВИ
ВЗРОСЛЫХ



112



ТВОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ – В ТВОИХ РУКАХ! ★ БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН И ОСТОРОЖЕН!



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА НА УЛИЦЕ И В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ

SOS ЕСЛИ СЛУЧИЛОСЬ ЧТО-ТО ОПАСНОЕ



✓ ПОМНИ ПРАВИЛО «ТРЁХ НЕ»:

НЕ паникуй — дыши глубоко, считай до 10.



НЕ беги на шум или взрыв — отойди в безопасное место, спрячься за угол.



НЕ разговаривай с подозрительными людьми — иди к своим взрослым.



Твои взрослые — твоя защита!

✓ ЕСЛИ СЛЫШИШЬ ВЫСТРЕЛЫ ИЛИ СИРЕНУ:



Ляг на пол, прикрой голову руками.



Держись подальше от окон и стеклянных дверей.



Слушай команды взрослых — учителей, полицейских, спасателей.



✓ ЕСЛИ ТЫ В ТОЛПЕ:

Не держи руки в карманах.



Согни руки в локтях и чуть разведи — так легче дышать.



Старайся двигаться к краю толпы.



ЗНАЙ ПРАВИЛА — СОХРАНИ ЖИЗНЬ! ТВОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ТВОИХ РУКАХ!





БЕЗОПАСНОЕ ОБЩЕНИЕ С НЕЗНАКОМЦАМИ

Знай правила – будь в безопасности!



- 1** Взрослый не просит помощи у ребёнка.
Если незнакомец зовёт, предлагает подарок, просит показать дорогу или сфотографировать – это повод **уйти и сообщить взрослому**.



- 2** Не открывай дверь, если ты один дома.
Не говори по телефону/домофону, что ты один.



Не рассказывай незнакомцам о себе!

- 3** Правило «4 НЕ»:

НЕ
бери



НЕ
открывай



НЕ
уйди



НЕ
соглашайся



Твоя безопасность – в твоих руках!

- 4** Придумай с родителями **кодовое слово**.
Если человек не знает слово – не уходи с ним, даже если он говорит: «Мама просила».



Если что-тостораживает – уходи и обязательно расскажи взрослому!



112

или
102





ИНФОРМАЦИОННАЯ И ЦИФРОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

УМНЫЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ – БЕЗОПАСНЫЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ!



- 1** В интернете **не пиши** свой адрес, школу, телефон, **не отправляй** фото документов или дома незнакомым.



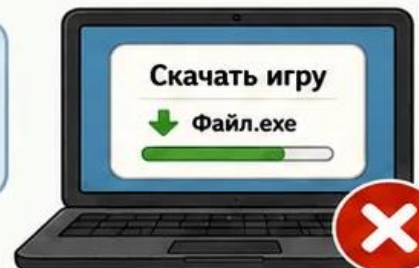
Имя: ...
Адрес: ...
Школа: ...
Телефон: ...



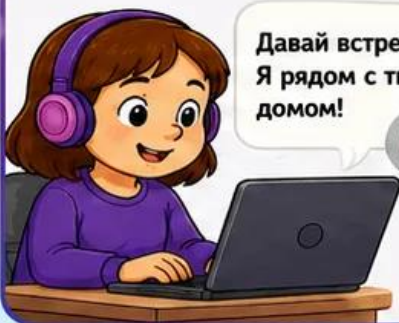
- 2** **Не переходи** по ссылкам от «друзей» без проверки, **не скачивай** игры из неизвестных источников.



Привет! Смотри, классная игра!
<https://bit.ly/xyz>



- 3** **Никогда не соглашайся** на встречу с «онлайн-другом» без родителей.



Давай встретимся?
Я рядом с твоим домом!



- 4** Если пришёл тревожное, грубое или пугающее сообщение/картинка – **сразу покажи взрослому. Это не ябедничество, это защита.**



ПОМНИ!



Береги свои личные данные



Проверяй информацию



Слушай взрослых



Интернет – это помощник, а не опасность!



ТВОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ – В ТВОИХ РУКАХ! 📶



ДОРОЖНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ



ЗНАЙ, СОБЛЮДАЙ, БУДЬ В БЕЗОПАСНОСТИ!

- 1** Переходи дорогу только на **зелёный сигнал** или по «зебре». Даже если машин нет – остановись, посмотри налево, потом направо.



- 2** В тёмное время суток на одежде или рюкзаке должны быть **светоотражатели**.



- 3** Не играй у проезжей части, не катайся на самокате/велосипеде по дороге и **не отвлекайся** на телефон или наушники при переходе.



- 4** Безопасные игры – во дворе, в парке, на площадке, под присмотром взрослых.



ТВОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ – В ТВОИХ РУКАХ!



БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ И У ВОДОЁМОВ

ЛЕТО / ВЕСНА



1

Купаться можно только в разрешённых местах и только со взрослыми.



2

Не ныряй в незнакомых местах: под водой могут быть камни, коряги, перепад глубины.



3

Не заплывай за буйки и не плавай на надувных кругах/матрасах вдали от берега.



ПОМНИ:

ТВОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ – В ТВОИХ РУКАХ!





ПРАВИЛА ПРЕБЫВАНИЯ НА СОЛНЦЕ

Береги себя – наслаждайся летом!



Для профилактики солнечных ожогов и ударов необходимо:



- В солнечную жаркую погоду защищать голову светлым (светлое лучше отражает солнечный свет), легким, легко проветриваемым головным убором желательно из натурального хлопка, льна.



- Глаза защищать темными очками, причем очки должны быть с фильтрами, полностью блокирующими солнечные лучи диапазона А, В.



- Избегать пребывания на открытых пространствах, где прямые солнечные лучи. Солнце самое активное и опасное в период: **с 12:00 до 16:00 часов**.



- За 20-30 минут до выхода на улицу необходимо нанести на кожу солнцезащитный крем (не менее 25-30 единиц).



- Пребывать на открытом солнце можно не более **5-6 минут** в первые дни и **8-10 минут** после образования загара, впоследствии можно постепенно увеличить время, но **не дольше двух часов** с обязательными перерывами нахождения в тени и прохладе.



- Избегать воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело, а особенно голову – прикрывайтесь зонтом, чередуйте купание и отдых на песочке, не засыпайте на солнце, не совершайте продолжительных экскурсий в жару, больше пейте.



- Лучше загорать не лежа, а в движении, принимать солнечные ванны в утренние часы и вечерние.



- Протирайте время от времени лицо мокрым, прохладным платком, чаще умывайтесь и принимайте прохладный душ.



- При ощущении недомогания сразу же обращайся за помощью.



СОЛНЦЕ САМОЕ АКТИВНОЕ И ОПАСНОЕ
С 12:00 ДО 16:00 ЧАСОВ!



НАДЕВАЙ
ГОЛОВНОЙ УБОР



НОСИ ТЁМНЫЕ ОЧКИ
С ФИЛЬТРОМ



ИЩИ ТЕНЬ



ИСПОЛЬЗУЙ СОЛНЦЕ-
ЗАЩИТНЫЙ КРЕМ



ПЕЙ БОЛЬШЕ
ВОДЫ



НЕ ЗАБУДЬ ПРО
ПЕРЕРЫВЫ В ТЕНИ



ПРАВИЛА ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА

Будь внимателен! Береги себя и своих друзей!



- **Нельзя** играть и находиться в опасных местах: на стройках, в промышленных зонах, заброшенных домах, на крышах, чердаках, деревьях.



- **Соблюдай** правила безопасности при пользовании аттракционами и качелями: нельзя вставать во время движения аттракциона или во время раскачивания, не раскачиваться на большую высоту и т.п.; используй все страховочные приспособления.



- **Не фотографируйся на высоте.** При фотографировании на высоте (особенно селфи) высок риск падения.



- **Железнодорожный транспорт** – не место для испытания себя и получения адреналина. Соблюдай правила проезда в железнодорожном транспорте: нахождения на платформах, посадки и высадки пассажиров из вагона, поведения в вагонах; **строго запрещено** находиться на железнодорожных узлах, развязках и т.п., кататься на крышах, подножках, переходных площадках вагонов; переходи железнодорожные пути только в специально отведенных местах.



Зацеперство – неадекватный способ самовыражения эмоционально незрелых людей, не пополняй их ряды!



Твоя безопасность – в твоих руках!



Будь внимателен!



Соблюдай правила!



Береги себя и друзей!



ДОМАШНЯЯ И ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

ЗНАЙ, ПОМНИ, СОБЛЮДАЙ!



1 Спички, зажигалки, газовые плиты, розетки и удлинители – **не игрушки.**



2 Если почувствовал запах газа или увидел дым: **не прячься, быстро выйди** из квартиры, **закрой дверь**, позвони **101** или **112**, назови адрес.



3 В подъезде лифт не трогай, если он остановился между этажами: нажми кнопку вызова диспетчера, **не пытайся выбраться сам.**



КНОПКА ВЫЗОВА ДИСПЕТЧЕРА

4 Знай свой домашний адрес и телефон родителей **наизусть.**



ул. Солнечная, д. 15, кв. 18

Мама: 8-900-123-45-67
Папа: 8-900-765-43-21



ТВОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ – В ТВОИХ РУКАХ!