

*Міський методичний кабінет
департаменту освіти
Вінницької міської ради*



*Правила з безпеки
життєдіяльності для дітей*

Добірку здійснено за матеріалами
навчально-методичного центру ЦЗ та БЖД
Харківської області



ПАМ'ЯТКА ШКОЛЯРАМ

АЛКОГОЛЬ - ЦЕ НЕБЕЗПЕЧНО !

«Річка починається із струмочка, а пияцтво з чарочки»

З чого починається пияцтво і алкоголізм?

Запам'ятайте, що:

- ▶ вживання алкоголю абсолютно недопустиме для дітей і підлітків:

для 12-13 річних дітей 250 грам горілки є смертельною дозою;

- ▶ чим раніше починається вживання алкоголю, то швидше розвивається хвороблива пристрасть до нього: якщо регулярно вживання алкоголю починається в 13-15 років, то така пристрасть виникає уже через рік, якщо в 15-17 років – то через 2-3 роки, якщо в 22-25 років, то через 5-7 років. Над цими даними варто задуматись, щоб не було пізно;

- ▶ алкоголь не тільки шкодить здоров'ю, але й погано діє на психіку людини та її розумову діяльність: руйнується інтелект, втрачається активність, ініціатива, праця не приносить радості, настає постійна втома. Таким чином, алкоголь приводить до психічного виродження особистості;

- ▶ якщо перший досвід знайомства з алкоголем був для тебе неприємним, не повторюй спроб вживати спиртні напої, не давай організму звикнути до них;

- ▶ не бійся категорично відмовитись від чергових тостів за здоров'я чи знайомство. Якщо твоя відмова призведе до розриву дружніх стосунків, то чого варта така дружба.



Алкоголізм, викликаний ПИВОМ, нічим не відрізняється від алкоголізму, викликаного іншими спиртними напоями.

Бережіть своє здоров'я і життя!

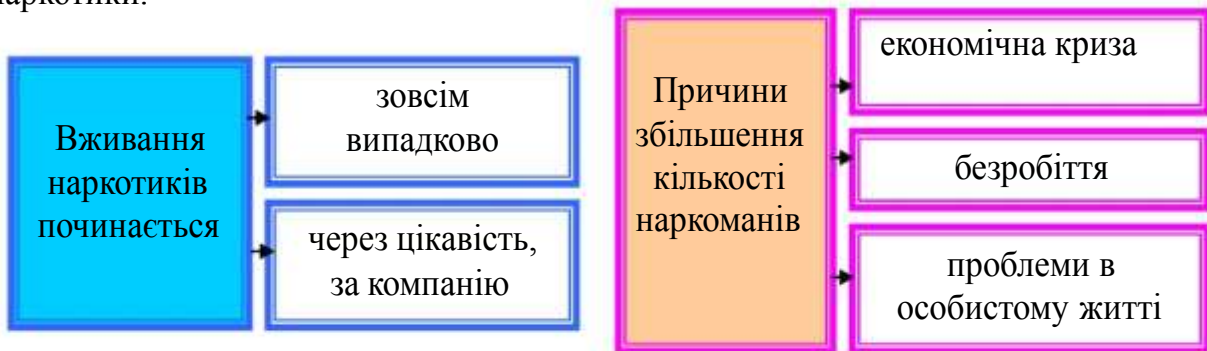


ПАМ'ЯТКА ШКОЛЯРАМ

СКАЖИ НАРКОТИКАМ - НІ!

Кількість наркоманів в Україні зростає. Наркоманія в Україні давно набула ознак епідемії. За офіційними даними, кількість людей, які вживають наркотики налічує близько 500 тисяч, серед яких 171,6 тисячі вживають наркотики регулярно.

В Україні зафіксовано понад 5 тисяч неповнолітніх, які вживають наркотики.



На жаль, наркоманія — це насамперед проблема молоді. Дослідження показали, що середній вік початку прийому наркотиків - 13-15 років, а в деяких містах нашої країни ще менший - 9-13 років. Вже давно у всьому світі наркоманію не відносять до шкідливих звичок, - це важка хвороба, яка дуже швидко розвивається і майже не піддається лікуванню. Середня тривалість життя людини після початку регулярного прийому наркотиків становить 7 років. Наркомани рідко доживають до 30-річного віку.

Бережіть своє здоров'я і життя!



ПАМ'ЯТКА ШКОЛЯРАМ

Щоб не потерпіти від злочину і уникнути інших неприємностей

1. Не гуляй **САМ** і не шукай собі пригод у небезпечних місцях (на пустирях, будівельних майданчиках, лісосмугах тощо).
2. Пам'ятай, що надмірна цікавість не веде до добра: не чіпай знайдені предмети, не втручайся у справи інших, особливо у справи та бійки, почувши постріли, тікай в інший бік.
3. Не ходи вулицями у пізній час без дорослих, намагайся мати чистий і охайний вигляд, аби не справляти враження бездоглядного.
4. Будь обережним, коли заходиш до під'їзду. Якщо там темно, дочекайся сусідів.
5. Ніколи не відчиняй двері квартири стороннім людям.
6. Не спілкуйся з підозрілими особами, відмовляйся від їхніх доручень щось кудись віднести чи передати словами.
7. Не дозволяй незнайомцям заманити тебе у пастку – не вір обіцянкам, відмовляйся від подарунків або запрошень „у гості”.
8. Не вживай речовин сумнівного походження, що можуть викликати отруєння чи втрату самоконтролю. Май на увазі, що правопорушення, скоєне у стані алкогольного або наркотичного сп'яніння, обтяжує провину.
9. Не будь надто самовпевненим, у сумнівній ситуації звернися за допомогою до будь – кого з дорослих.
10. Уникай місць де збирається збуджений натовп і можливі порушення громадського порядку.
11. Під час проведення масових заходів не привертай до себе увагу зухвалою поведінкою, гучними вигуками, незвичним одягом.
12. Не наближайся до п'яних, а також до тих людей, які поводяться дивно і є здатними до непередбачених дій.
13. Не носи з собою предмети (ніж, кийок, патрони тощо), наявність яких може викликати підозру або бути аргументом провини, а ось посвідчення, паспорт чи учнівський квиток тобі не завадить.
14. Не вдавай із себе героя, будучи в небезпеці, тікай у людне чи освітлене місце, користуйся міліцейським свистком, що завжди має бути наготові.





ПАМ'ЯТКА ШКОЛЯРАМ

ЯК ЗАПОБІГТИ НАСИЛЬСТВУ

- ▶ Я знаю напам'ять усі адреси, номери телефонів та імена людей, котрим я довіряю.
- ▶ Люди, котрим я довіряю — це мої батьки чи хтось інший, хто піклується про мене та хоче, щоб я був у безпеці.
- ▶ Я пам'ятаю про телефони спеціального та негайного виклику: „101” (пожежна охорона), „102” (міліція), „103”(швидка медична допомога)
- ▶ Я маю номери телефонів дільничного інспектора, соціальної служби та телефону довіри.
- ▶ Я нікому не дозволяю принижувати та ображати мене.
- ▶ Я не ходжу в пізній час один по вулиці,
- ▶ Я ніколи не розмовляю з незнайомими людьми, нікуди з ними не їду, нічого у них не беру, не сідаю до них у автомобіль.
- ▶ Якщо мені загрожуватиме небезпека, я буду тікати, кричати, привертати себе увагу.
- ▶ Я не ввійду з незнайомцями до ліфту.
- ▶ Я не впускаю в помешкання незнайомців, якщо я один дома.
- ▶ Я знаю, де знаходиться моє свідоцтво про народження.
- ▶ Якщо зі мною трапиться щось недобре, я негайно розкажу людям, яким я довіряю.
- ▶ Я чітко та послідовно знаю, що буду робити, куди зателефоную, піду, кому розповім, якщо зі мною трапиться щось недобре.



Бережіть своє здоров'я і життя!



ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ДІТЯМ ПРО ЗАХОДИ РАДІАЦІЙНОГО ЗАХИСТУ

- 1. Ходити лише по асфальту, не ходити по землі, траві, калюжам, не збирати листя, каштани, горіхи, ягоди, гриби.**
- 2. Намагатися обходити пильні ділянки вулиць, знаходитись подалі від пилу, що піднімають машини, вітер; уникати пильних ігор.**
- 3. Купання у відкритих водоймищах, перебування на пляжах на деякий час виключити.**
- 4. Прогулянки - сумарні, не більше 2,5 год. на день, бажано одноразово, весь час протягом прогулянки знаходитись у верхньому одязі з головним убором; при сильному пилоутворенні використовувати ватно-марлеву пов'язку, після прогулянки вмитися, обмити відкриті частини тіла, ввечері обов'язково прийняти душ.**
- 5. Бажано мати 1-2 постійних набори одягу і взуття для прогулянок; підшви взуття щоденно мити спеціальною щіткою, для одягу в будинку виділити окреме місце.**
- 6. Їжу в школу носити у поліетиленових пакетах, перед обідом мити руки, приймати відвар шипшини.**
- 7. Не вживати в їжу: молоко, картоплю в мундирі, печену картоплю, печінку, шлунки, вим'я та інші внутрішні органи тварин в будь-якому вигляді, обмежити яловичину і телятину, відварним продуктам надавати перевагу перед смаженими, із овочів - магазинним продуктам, ретельно мити їх і по можливості знімати шкірку і вирізати серцевину у фруктів, кавуни їсти можна.**
- 8. Перед вживанням їжі і води добре прополоскати рот водою, декілька разів відсякатися.**
- 9. Різко обмежити морозиво.**
- 10. Через 5 місяців приймати полівітаміни по 1г 3 рази па день на протязі півроку.**



ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ТЮТЮН – ПОВІЛЬНА ОТРУТА!



Сіре обличчя, жовті зуби,
хронічний гастрит та бронхіт –
ось загальний портрет курця...
Подобається?

ЗАПАМ'ЯТАЙ! Доведено, що куріння є причиною багатьох захворювань таких, як: ішемічна хвороба серця, рак легенів, горла, хронічний бронхіт, емфізема легенів тощо.

Деякі поради тим, хто хоче кинути курити:

1. Назначте точну дату відмови від куріння.
2. Переконайте друга, члена родини кинути курити разом з Вами – у компанії Вам буде легше.
3. Приберіть з очей усі предмети, що нагадують про куріння: цигарки, попільниці, запальнички тощо. Попросіть друзів більше не запрошувати Вас на перекур и не курити у Вашій присутності. (В перші два тижні важко утриматися від паління).
4. Краще ставити собі мету лише на один день. Не зарікайтеся кинути курити назавжди (від такої мети легше відмовитися через думку про її недосяжність). Отже, кожного разу давайте собі слово не братися за цигарку лише один день.
5. Навчіться перемикати увагу. Захотілося закурити? Негайно почніть щось робити. Бажання затягнутися триває лише декілька хвилин.
6. Зрозумійте, що гроші – не дим. Відмовившись від куріння, складайте "зайві", не потрачені на цигарки гроші у скарбничку, а потім побалуйте себе подарунком – Ви його заслуговуєте.
7. Якщо відмовитися від куріння дуже важко – використовуйте нікотинозамінну терапію. Звичку до куріння викликає нікотин, але вмирають курці не від нього, а від хвороб, які викликані продуктами горіння, окислення, хімічними речовинами.
8. Не вдалося кинути курити? Не впадайте у відчай. Повторіть спробу ще раз. Пам'ятайте заядлим курцям іноді необхідно робити декілька спроб (іноді – більше п'яти).

ЗАПАМ'ЯТАЙ! Відомо, що сама важка, але сама необхідна перемога – це перемога над собою. Лише такі перемоги роблять людину особистістю.