**Бесіди та правила з техніки безпеки для учнів**

**Гігієна зору**

**1.** Коли ти читаєш, пишеш, вишиваєш або виконуєш іншу роботу, сторінка або предмет, з яким ти працюєш, мають бути добре освітлені.

**2.** Від очей до сторінки, тканини для вишивання тощо відстань має становити 30—35 сантиметрів.

**3.** Якщо ти пишеш при штучному освітленні, настільна лампа має бути розташована ліворуч, інакше на сторінку падатиме тінь від руки.

**4.** Читати у ліжку та транспорті дуже шкідливо для очей. Лежачи, неможливо весь час рівно тримати книжку перед очима — руки втомлюються, і відстань від сторінки до очей весь час змінюється. Під час руху транспорту руки із книжкою тремтять. При цьому кривизна кришталика весь час змінюється. Робота ока псується, і зір слабшає.

**5.** Не сиди перед телевізором чи за комп'ютером більше за 2—3 години на добу. Бо їх випромінювання дуже шкідливе для очей.

**6.** Не забувай робити перерви, коли читаєш, робиш домашнє завдання, дивишся телевізор чи працюєш за комп'ютером.

**7.** Виконуй вправи для тренування очей.

**8.** Частіше бувай на свіжому повітрі.

**9.** Вживай більше свіжих овочів і фруктів. Найбільш корисні для гарного зору морква, зелена цибуля, селера, помідори, солодкий перець. А от надмірне споживання солодощів шкодить зору.

**Бережи свої очі!**

**1.** Не торкайся очей брудними руками, рукавами одягу тощо. Якщо в око потрапила порошинка, його треба промити кип'яченою водою, а коли це неможливо — видалити її чистим носовичком.

**2.** Дотримуйся правил безпеки під час роботи у майстерні або виконуючи хатню роботу.

**3.** Не нахиляйся низько над каструлею з окропом або сковорідкою, на якій шкварчить масло.

**4.** Будь дуже обережним із пральним порошком, розчинами для миття посуду та іншими хімічними речовинами. Перед застосуванням зверни увагу, на їхню упаковку — на ній має бути написано, як поводитись, якщо така речовина потрапила в очі.

**5.** Обережно поводься із гострими предметами під час гри! Розмахуючи палицею перед обличчям товариша, ти можеш випадково поранити йому око.

**6.** Будь уважним під час прогулянок та забав. У лісі чи в саду око може поранити гостра гілка.

**7.** Якщо ти сильно пошкодив око, негайно звернися до лікаря**!**

**Їж те, що корисне для зубів**

* Сир — знищувач бактерій. Якщо ти з'їв що-небудь солодке, то у наступні 5 хвилин заїж це шматочком нежирного сиру (25 — ЗО г). Сир сприяє виділенню слини, що знижує вплив на зуби кислоти, яка викликає карієс. Крім того, сир містить речовини, що захищають зубну емаль від руйнування.
* Тверді фрукти та овочі (яблука, морква, груша та ін.) зміцнюють ясна та уповільнюють процес руйнування зубів.
* Йогурт містить багато кальцію — речовини, що сприяє формуванню та росту здорових зубів і надає їм білосніжного кольору.
* Жуйка — найкращий «десерт» для зубів, якщо вона не містить цукру. Жування жуйки протягом **20** хвилин після їжі зменшує ризик руйнування зубів. Але не зловживай жуванням жуйки – «десерт» для зубів, який затягнувся, стане першим «ворогом» для шлунка.
* Будь обережним із їжею, що липне до зубів!
* Наприклад, банани, ізюм дуже корисні для твого організму, але після їх вживання слід добре прополоскати ротову порожнину.

**Правила безпечної поведінки у лісі**

**1.** Якщо ти ідеш у ліс із друзями, подавайте одне одному сигнали, щоб не загубитися: перегукуйтесь, плескайте у долоні.

**2.** Намагайся запам'ятовувати свій шлях або роби для себе помітки.

**3.** Тримайся подалі від диких тварин, особливо від їхніх дитинчат — поруч із ними обов'язково будуть дорослі тварини. Небезпечним може виявитися не лише вовк або дикий кабан, але й олень, лось, лисиця.

**4.** Уважно дивись під ноги, обдивляйся впалі дерева та колоди перед тим як сісти відпочити — там можуть бути змії. Якщо тебе або товариша вкусить змія, зразу ж видави з ранки краплю крові з отрутою і висмоктуй кров із ранки впродовж півгодини, весь час спльовуючи (але це можна робити, коли у роті немає поранень). Потім щільно перев'яжи руку чи ногу вище за місце укусу, але так, щоб вона не заніміла. І негайно до лікарні **!**

**5.** Якщо ти заблукав:

* **пригадай** останню прикмету, на яку ти звернув увагу (повалене дерево, зламана гілка) і спробуй знайти до неї дорогу;
* **прислухайся** — можливо, твої друзі або батьки зовсім поруч;
* **пам'ятай:** мурашники завжди розташовуються з південного боку дерева, пенька або куща; а моху найбільше з північного боку. Але щоб скористатися цими прикметами, треба звернути увагу, у якому напрямі ти йшов із самого початку.

**Правила поведінки біля водоймищ та на воді**

**1.** Не загоряй надто довго — перегрієшся і отримаєш сонячний удар.

**2.** Не грай у тих місцях, звідки легко впасти у воду.

**3.** Не купайся і не пірнай у воду після тривалого перебування на сонці, тобі може стати погано. Купатися краще вранці або ввечері, коли тепло, але не можна перегрітися.

**4.** Ніколи не пірнай у незнайомих місцях! Тут може виявитися неглибоко, а інколи на дні лежать гнилі колоди, гостре каміння, об які можна поранитися, та густі водорості, у яких легко заплутатися.

**5.** Не влаштовуй у воді ігор, пов'язаних із захватами.

**6.** Не вирушай у плавання на самодільних плотах.

**7.** Не ходи купатися на водоймища без супроводу дорослих.

**8.** Не запливай на глибоки місця водоймища на надувних матрацах та кругах.

**Пам'ятка пішохода**

**1.** Пішохід повинен рухатися тротуаром, тримаючись праворуч.

**2.** Ні в якому разі не можна перебігати проїзну частину дороги — це дуже небезпечно.

**3.** Не можна виходити на проїзну частину перед автобусом, що стоїть. Водій, який об'їжджатиме автобус, вчасно не помітить вас і не встигне загальмувати.

**4.** Якщо поблизу немає пішохідного переходу, то, підійшовши до проїзної частини дороги, слід спочатку подивитися ліворуч, переконатися у відсутності транспорту, потім дійти до її середини, подивитися праворуч і, переконавшись у безпеці, дійти до кінця проїзної частини.

**5.** Якщо є підземний пішохідний перехід, обов'язково користуйся ним, переходячи дорогу.

**6.** Чекати автобус або тролейбус потрібно на спеціально вказаних зупинках, не виходячи з тротуару на проїзну частину дороги.

**7.** Не можна перебігати дорогу перед транспортом, що рухається, — автомобіль не може зупинитися миттєво. Запам'ятай, що взимку це набагато небезпечніше.

**8.** У місцях, де встановлено світлофори, пішохід має користуватися його сигналами:

* Переходити дорогу можна лише на зелене світло, переконавшись, що транспорт зупинився.
* Червоне світло забороняє переходити дорогу.
* На жовте світло переходити дорогу забороняється, але якщо воно загорілось, коли пішохід дійшов до середини дороги, він має зупинитися і дочекатися зеленого світла.

**Тонкий лід**

**Запам'ятайте! Лід може підвести нас восени, взимку і навесні. Ці заходи дозволять вам знизити ризик від небезпеки на льоду.**

**Заходи безпеки на льоду**

**1.**Знайдіть для початку стежку або сліди на льоду. Якщо їх немає, позначте з берега маршрут свого руху.

**2.** Подивіться заздалегідь, чи немає підозрілих місць:

* лід може бути неміцним біля стоку води (наприклад, із ферми або фабрики);
* тонкий або крихкий лід поблизу кущів, очерету, під кучугурами, у місцях, де водорості вмерзли у лід;
* обминайте ділянки, покриті товстим прошарком снігу - під снігом лід завжди тонший;
* тонкий лід і там, де б'ють ключі, де швидкий плин або струмок впадає в річку;
* особливо обережно спускайтеся з берега: лід може нещільно з'єднуватися із сушею, можливі тріщини, під льодом може бути повітря.

 • Візьміть з собою палицю для того, щоб перевіряти міцність льоду. Якщо після першого удару палицею на ньому з'являється вода, лід пробивається, негайно повертайтеся на те місце, звідки ви прийшли. Причому перші кроки треба робити, не відриваючи підошви від льоду.

**3.** Ні в якому разі не перевіряйте міцність льоду ударом ноги. Інакше вам доведеться з'ясовувати, наскільки добре ви запам'ятали і засвоїли цю пораду.

**4.** Пошукайте, чи немає вже прокладеної лижні, якщо ви на лижах. Якщо немає і вам треба її прокладати, кріплення лиж відстебніть (щоб, у крайньому випадку, швидко від них позбутися), палиці тримайте в руках, але петлі лижних палиць не накидайте на кисті рук. Рюкзак повісьте лише на одне плече, а краще волочіть на мотузці на 2-3 метра позаду. Якщо ви йдете групою, відстань між лижниками (та й пішоходами) не скорочуйте менше, ніж на 5 метрів.

**5.** Пробийте лунки по різні боки переправи, щоб виміряти товщину льоду, (рекомендується відстань між ними п'ять метрів) і проміряйте їх. Майте на увазі, що лід складається з двох прошарків - верхнього (каламутного) і нижнього (прозорого і міцного). Виміряти точну товщину, можна лише знявши спочатку верхній (каламутний) прошарок від снігового, зовсім уже неміцного льоду.

**6.** Безпечним вважається лід: для одного пішоходу - лід зеленуватого відтінку, товщиною не менше 7 сантиметрів; для обладнання ковзанки - не менше 10-12 сантиметрів (масове катання - 25 сантиметрів); масова переправа пішки може бути організована при товщині льоду не менше, ніж 15 сантиметрів.

**7.** Катайтеся на ковзанах лише у перевірених та обладнаних місцях.

**8.** Якщо лід почав тріщати та з'явилися характерні тріщини - негайно повертайтеся. Не біжіть, а відходьте повільно, не відриваючи ступні ніг від льоду.

**9.** Твердо засвойте, що зимова підлідна ловля риби потребує особливо суворого дотримання правил поводження, це диктує багаторічний досвід не самих щасливих рибалок:

* не пробивайте поруч багато лунок;
* не збирайтеся великими групами на одному місці;
* не пробивайте лунки на переправах;
* не ловіть рибу поблизу вимоїн та занадто далеко від берега, яке б клювання там не було;
* завжди майте під рукою міцну мотузку 12-15 метрів;
* тримайте поруч з лункою дошку або велику гілку.

**10.** Якщо ви провалилися на льоду річки або озера:

* Широко розкиньте руки по крайкам льодового пролому та утримуйтеся від занурення з головою. Дійте рішуче і не лякайтеся, тисячі людей провалювалися до вас і врятувалися.
* Намагайтеся не обламувати крайку льоду, без різких рухів вибирайтеся на лід, наповзаючи грудьми і по черзі витягаючи на поверхню ноги. Головне - пристосовувати своє тіло для того, щоб воно займало найбільшу площу опори.
* Вибравшись із льодового пролому, відкотіться, а потім повзіть в той бік, звідки ви прийшли і де міцність льоду, таким чином, перевірена. Незважаючи на те, що вогкість і холод штовхають вас побігти і зігрітися, будьте обережні до самого берега, а там не зупиняйтеся, поки не опинитеся в теплі.

**11.** Якщо на ваших очах на льоду провалилася людина, негайно сповістіть, що йдете на допомогу. Підкладіть під себе лижі, дошку, фанеру (це збільшить площу опори) і повзіть на них. Наближайтесь до ополонки тільки повзком, широко розкидаючи при цьому руки. До самого краю ополонки не підповзайте, інакше у воді опиняться вже двоє. Ремені, шарфи, дошка, жердина, санки або лижі допоможуть врятувати людину. Кидати пов'язані ремені, шарфи або дошки треба за 3-4 метра.

**12.** Якщо ви не один, тоді узявши один одного за ноги, лягайте на лід ланцюжком і рухайтеся до пролому. Дійте рішуче і швидко - постраждалий швидко мерзне в крижаній воді, мокрий одяг тягне його донизу.

**13.** Подавши постраждалому підручний засіб порятунку, витягайте його на лід і повзіть з небезпечної зони. Потім укрийте його від вітру і якнайшвидше доставте в тепле місце, розітріть, переодягніть в сухий одяг і напоїть чаєм.

**14.** Пам'ятайте: відправлятися на водойми поодинці небезпечно!

**Відмороження**

 Відмороження - це місцеве ураження тканин під впливом низької температури. Відмороженню, насамперед, піддаються пальці верхніх і нижніх кінцівок, вуха, ніс. При дії холоду на організм, останній реагує рефлекторним звуженням периферійних судин, що призводить до відтоку крові із периферії в напрямку внутрішніх органів. Діючи на тканини безпосередньо, холод викликає зниження їх температури і порушення в них обміну речовин.

 За глибиною ураження розрізняють 4 ступені відмороження, що характеризуються певними ознаками:

**І ступінь** - пошкодження поверхневого шару шкіри. Шкіра бліда, після зігрівання стає набряклою, багряно-червоною з темно-синіми плямами, з’являється колючий, пекучий біль.

**ІІ ступінь** - утворення пухирів, наповнених прозорою, жовтуватого кольору рідиною, навколо яких шкіра темно-синього кольору, біль пекучого характеру.

**ІІІ ступінь** - омертвіння шкіри та підшкірної клітковини, виражений набряк навколишніх тканини, утворення пухирів з геморагічним вмістом, больовий синдром.

**ІV ступінь** - омертвіння шкіри, тканин і кісток, больовий синдром.

**Невідкладна допомога**

**1.** Для швидкого відновлення кровообігу – швидко зігріти уражені ділянки шкіри шляхом занурення у розчин перманганату калію, поступово підвищуючи температуру від 20о С до 37-39о С, можна розтерти шкіру спиртом при відмороженні 1 ступеня.

**2.** З метою запобігання попадання інфекції на уражену ділянку – просушити уражені ділянки, накласти асептичну пов’язку.

**3.** Госпіталізація в опіковий центр або хірургічний відділ лікарні.

**Правила протипожежної безпеки**

**1.** Не грай із сірниками та запальничками – це не іграшка.

**2.** Не залишай запалені свічки та бенгальські вогні без нагляду.

**3.** Не залишай іграшки, книжки, одяг біля увімкнених обігрівачів, не суши речі над газовою плитою.

**4.** Не пали багать у сараях, підвалах, на горищах.

**5.** Не вмикай багато електроприладів одночасно - електромережа може не витримати навантаження і згоріти.

**6.** Не залишай електроприлади під напругою без догляду.Обов'язково вимикай електроприлади, коли закінчив роботу та ідеш з приміщення ( із дому або навчальної кімнати). Обережно винимай штепсель із розетки, але не тягни за дріт руками.

**7.** На дачі або у селі не відкривай грубку печи — від маленької вуглинки, що випаде з неї, може статися пожежа.

**8.** Перед тим, як розпалювати огнище, підготуй для нього місце: розчисти місце від сухостою, сухих гілок, обклади його камінням, або скопай землю щоб упередити розповсюдження вогню.

**9.** **Якщо виникла пожежа, а дорослих немає поряд:**

* невеликий вогонь гаси накинувши на нього товсту ковдру або залий водою;
* гасити **увімкнені** електроприлади **водою не можна!**

Якщо горить шнур електроприладу, перш ніж залити полум'я водою, вийми штепсель електроприладу з розетки;

* якщо тобі не вдалося самостійно загасити вогонь, вибігай з будівлі і клич на допомогу або дзвони за номером **101;**
* зателефонувавши до пожежної частини, чітко називай свої прізвище та адресу і повідом, що горить;
* не намагайся врятуватися від пожежі у шафі, кладовці або іншому тісному місці — можеш учадіти там від газів, що виділяються під час горіння;
* не можна відкривати вікно, доки вогонь у кімнаті не згас — свіже повітря підживить його і полум'я спалахне з новою силою;
* доки чекаєш на пожежників, не панікуй, шукай вихід із кімнати, але не намагайся вистрибнути у вікно;
* довірся пожежним, виконуй усе, що вони накажуть тобі;
* якщо ти знаєш, що хтось не може вийти з будинку, який горить, повідом про це дорослих або пожежних.

**Що робити, якщо пахне газом?**

**1.** Якщо хтось із дорослих удома, негайно скажи їм про це.

**2.** Відкрий усі вікна та кватирки, провітри помешкання.

**3.** Перевір, чи перекриті на плиті конфорки горілок.

**4.** Якщо ти вдома один - негайно телефонуй до служби газу за номером **104.**

**5.** Ні в якому разі не вмикай світло у загазованому та сусідніх приміщеннях і не запалюй вогонь.

**Пам'ятка безпечної поведінки під час літніх канікул**

**1**. Гуляти й гратися можна в місцях, які призначені для цього.

**2.** Під час ігор у **небезпечних** місцях можна одержати травми й каліцтва різного ступеня тяжкості.

**3.** **Небезпечними** для ігор можуть бути сходи, підвали, горища, будівельні майданчики, ліфти.

**4**. Під час ігор не варто демонструвати свою «хоробрість» одноліткам, стрибаючи з великої висоти, пірнаючи з крутих схилів на велику глибину, здираючись якнайвище на дерева.

**5**. Під час ігор та прогулянокслід поводитися так, щоб не мати дорікань із боку дорослих.

**6**. На прогулянках та у биту слід, дотримуватися правил техніки пожежної безпеки.

**7**. Не можна брати в руки незнайомі предмети, розбирати їх, кидати у вогонь, гратися ними. **Найкраще повідомити про місце їхнього знаходження дорослим!**

**8**. Під час відпочинку на узбережжі слід обов'язково дотримуватися правил поведінки на воді й поблизу неї.

**9.** Під час прогулянок у ліс виконуй «Правила безпечної поведінки у лісі».

**10**. Одяг та взуття для відпочинку слід вибирати згідно із сезоном.

**11.** Не вживай у їжу незнайомих ягід, плодів та інших частин рослин – вони можуть бути отруйними**!!**

**12.** Після того, як ви брали в руки незнайомі рослини, свійських, або інших тварин слід добре вимити руки з милом.