**НИКТО НЕ МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ РОДИТЕЛЕЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ РЕБЕНКА ДИСЦИПЛИНИРОВАННОМУ ПОВЕДЕНИЮ НА УЛИЦЕ, СОБЛЮДЕНИЮ ИМ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ!**

Ребенка надо учить, прежде всего, в семье и детском саду. Дорога с ребенком в детский сад и обратно - идеальный способ не только давать знания, но, прежде всего, формировать у детей навыки безопасного поведения на улице.

Ведь у ребенка целая гамма привычек (не заметно для него и для нас) возникает с самого раннего детства, и некоторые из них, вполне пригодные для пребывания в доме и возле него, смертельно опасны на проезжей части улицы. Именно поэтому время движения с ребенком по улице, начиная буквально с 1,5-2 лет, надо использовать для тренировки у него комплекта «транспортных» привычек.

**[](http://images.yandex.ru/search?text=%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%20%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D1%85%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&stype=simage&img_url=stat15.privet.ru/lr/090572b36aa3feb7c6fda2210daa05fb&spsite=fake-061-10242834.ru&p=733)Как научить ребенка безопасному поведению на дороге**

Опыт развитых стран, раньше нас вступивших в автомобильный век, показывает, что учить ребенка правильно переходить через улицу надо с самых ранних лет. Не с пяти-шести, как это принято у нас, а гораздо раньше.

Анализ дорожно-транспортных происшествий с детьми показывает, что совершенно недостаточно научить ребенка перед тем, как перейти улицу, посмотреть налево, а дойдя до середины дороги - направо. Слишком много непредвиденных ситуаций поджидает детей на дороге, и надо, чтобы ребенок в них хорошо ориентировался. Чем раньше, тем лучше.

Усваивать каждое из правил надо отдельно. Только когда ребенок научится выполнять их совершенно осознанно, и можно будет разрешить ему самостоятельно переходить улицу. Но учтите, что обычно дети до семи лет еще не могут оценить скорость приближающихся автомобилей и расстояние до них. Поэтому в дошкольном возрасте ребенок должен переходить улицу, только держась за руку взрослого.

**Правило первое.**

Выберите безопасное место для перехода.

Если вблизи нет подземного перехода или перехода со светофором, выберите место, откуда вам хорошо видно дорогу во всех направлениях. Не пытайтесь пробраться на дорогу между стоящими машинами. Важно, чтобы не только вы хорошо видели дорогу, но и чтобы вас хорошо было видно любому водителю. Выбрав подходящее для перехода место, постойте, осмотритесь.

**Правило второе.**

Перед переходом обязательно остановитесь. Необходимо приучить детей, идущих или бегущих по тротуару и склонных, не останавливаясь, перебежать через дорогу, остановиться, прежде чем ступить на проезжую часть и внимательно осмотреть дорогу. Стоять нужно у края тротуара, немного отступив от бордюра -так, чтобы видеть приближение машин.

**Правило третье.**

Осмотритесь и прислушайтесь. Надо научить ребенка смотреть на дорогу не «краешком глаза», а поворачивая голову вправо и влево. Натренируйте ребенка учитывать, что машины темного цвета, велосипеды и мопеды иногда плохо различимы на темном асфальте, особенно в пасмурную погоду или в сумерки. Машина может выехать неожиданно. Но если быть внимательным, «держать ушки на макушке», можно услышать приближение машины еще до того, как она станет видна.

**Правило четвёртое.**

Если приближается машина, пропустите ее, затем снова осмотритесь и прислушайтесь, нет ли поблизости других автомобилей.

Опасность подстерегает пешехода, решившего, что он успеет перейти дорогу, видя только самую близкую к себе машину и не замечая другую, скрытую за ней, которая может ехать быстрее. Эта ситуация - «ловушка», причина 8% дорожно-транспортных происшествий с детьми.

Когда машина проедет, необходимо снова осмотреться. В первые секунды она может заслонить собой автомобиль, который едет ей навстречу. Не заметив его, можно попасть в еще одну «ловушку».

**Правило пятое.**

Не выходите на проезжую часть, пока не убедитесь, что у вас достаточно времени для перехода. Только удостоверившись в полной безопасности, не спеша переходите улицу. Пересекайте ее только под прямым углом. Важно, чтобы дети шли через дорогу размеренным шагом, а не перебегали ее. Только в этом случае у них будет возможность наблюдать за дорогой во время перехода.

**Правило шестое.**

Переходя улицу, продолжайте наблюдение за дорогой, чтобы вовремя заметить изменение обстановки.

Обстановка на дороге быстро меняется: стоявшие машины могут поехать, ехавшие прямо - повернуть; из переулка, из двора или из-за поворота могут вынырнуть новые машины.

**Правило седьмое.**

Если во время перехода вдруг возникло препятствие для обзора (например, остановилась из-за неисправности машина), осторожно выглянув из-за нее, осмотрите остаток пути. При необходимости отступите назад. Вести себя нужно так, чтобы вас хорошо видели проезжающие водители.

***[](http://www.cap.ru/Home/640/svetoforik.jpg)Основные правила перехода проезжей части***

**• *Без взрослых на дорогу выходить нельзя; идешь со взрослым за руку - не вырывайся, не сходи с тротуара.***

***• Ходить по улице следует спокойным шагом, придерживаясь правой стороны тротуара.***

***• Переходить дорогу можно по наземному переходу (зебре) на зеленый сигнал светофора, либо по подземному переходу; самые безопасные - подземный и наземный переходы.***

***• Прежде чем переходить улицу по регулируемому переходу, посмотри на светофор: «Коль зеленый свет горит, значит, путь тебе открыт.***

***• Проезжая часть предназначена только для машин.***

**[](http://static.vmurmanske.ru/serverdata/events_info/2277/imgFull.jpg)**

**Красный глаз - стоять приказ**

**Желтый глаз мигнет народу-**

**Приготовьтесь к переходу.**

**А зеленый загорится-**

**Путь свободен. Сам решай:**

**Можешь смело торопиться,**

**Можешь топать не спеша.**

**Памятка для родителей детей младшего дошкольного возраста**

**Никто не может заменить родителей в вопросе формирования у ребенка дисциплинированного поведения на улице, соблюдения им правил безопасности.**

В младшем дошкольном возрасте ребенок должен усвоить:

• без взрослых на дорогу выходить нельзя, когда идешь со взрослым за руку, то не вырывайся, один не сходи с тротуара;

• ходить по улице следует спокойным шагом, придерживаясь правой стороны тротуара;

• переходить дорогу можно только по переходу (наземному и подземному);

• прежде чем переходить улицу, посмотри на светофор: «коль зеленый свет горит, значит — путь тебе открыт»;

• дорога предназначена только для машин, а тротуар — для

пешеходов;

• движение транспорта и пешеходов на улице регулируется | сигналами светофора или милиционером — регулировщиком;

• в общественном транспорте не высовывайся из окна, не выставляй руки или какие-либо предметы.

Все эти понятия ребенок усвоит более прочно, если его знакомят с правилами дорожного движения систематически, ненавязчиво. Используйте для этого соответствующие ситуации на улице, во дворе, на дороге. Находясь с малышом на улице, полезно объяснять ему все, что происходит на дороге с транспортом, пешеходами. Например, почему в данный момент нельзя перейти улицу, какие на этот случай существуют правила для пешеходов и автомобилей, укажите на нарушителей, отметив, что, нарушая правила, они рискуют попасть под транспорт.

Чтобы развить у ребенка зрительную память, закрепить зрительные впечатления, предложите малышу, возвращаясь с ним из детского сада, самому найти дорогу домой или, наоборот, «привести» вас утром в детский сад.

Не запугивайте ребенка улицей — панический страх перед транспортом не менее вреден, чем беспечность и невнимательность!

Полезно прочитать ребенку стихотворение:

☺ «Про одного мальчика» С. Михалкова,

☺ «Меч» С. Маршака,

☺ «Для пешеходов» В. Тимофеева,

☺ «Азбука безопасности» О. Бедарева,

☺ «Для чего нам нужен светофор» О. Тарутина.

Полезно рассмотреть с ребенком набор красочных рисунков «Красный, желтый, зеленый», «Пешеходу-малышу».

Купите ребенку игрушечные автомобили, автобусы, светофоры, фигурки постовых-регулировщиков и др. и организуйте игры по придуманному вами сюжету, отражающие любые ситуации на улице. Игра - хорошее средство обучения ребенка дорожной грамоте.

Если в вашем доме есть фильмоскоп, покажите ребенку диафильмы:

☺ «Сказка о трехглазке»,

☺ «Однажды в городе»,

☺ «Наглядный урок»,

☺ «Сигналы светофора» и др.

**ПОМНИТЕ!** Ребенок учится законам улицы, беря пример с вас, родителей, других взрослых. Пусть ваш пример учит дисциплинированному поведению на улице не только вашего ребенка, но и других детей. Переходите улицу в точном соответствии с правилами. Старайтесь сделать, все возможное, чтобы оградить детей от несчастных случаев на дорогах!

**О НЕОБХОДИМОСТИ ПРИОБРЕТЕНИЯ СВЕТООТРАЖАЮЩИХ ПОВЯЗОК ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ.**

В ЦЕЛЯХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ДТП НЕОБХОДИМО НОСИТЬ НА ВЕРХНЕЙ ОДЕЖДЕ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОВЯЗКИ, ОТРАЖАЮЩИЕ СВЕТ ФАР АВТОМОБИЛЯ.

БЛАГОДАРЯ СВЕТООТРАЖАЮЩИМ ЭЛЕМЕНТАМ ВОДИТЕЛЬ ВИДИТ ШКОЛЬНИКА НА БОЛЬШОМ РАССТОЯНИИ, ЧТО СНИЖАЕТ РИСК НАЕЗДА НА ПЕШЕХОДА.

Согласно **«Правилам дорожного движения»** (статья 2.3 Правил дорожного движения в редакции от 1996 года, с изменениями - последнее от 07. 05. 2003 года) велосипед – немеханическое транспортное средство. Ездить на велосипеде всех типов по улицам и автомобильным дорогам можно лицам не моложе 14 лет.



Велосипед — друг, хорошо знакомый с детства. Что может быть проще? Умеешь ездить — садись и езжай! Так и есть, только следует помнить, что велосипед – это, прежде всего, транспортное средство, при использовании которого обязательно соблюдать правила эксплуатации и поведения на дороге. Халатность и попустительство может привести к травмам, или, даже, печальному исходу. Важно научить детей соблюдать правила безопасной езды на велосипеде. С первых минут освоения этого транспорта нужно рассказывать ребенку о важных аспектах движения в доступной форме. Первые детские велосипеды на трех колесах и беговелы кроха начинает осваивать с двух лет. Лет с четырех ребенок пересаживается на двухколесный транспорт. Велопрогулки осуществляются в безопасных местах (скверы, парки, тротуары) и под присмотром родителей. Позже наступает время, когда взрослые перестают сопровождать ребенка на велосипедных прогулках. Перед тем, как отпустить чадо в самостоятельное путешествие, важно, чтобы ребенок выполнял все правила безопасного движения на интуитивном уровне и обладал достаточным мастерством вождения детского велосипеда. Знания о безопасной езде на велосипеде ребенка в 2-14 лет С самых ранних лет ребенок должен иметь первые познания правил дорожного движения. Они должны состоять из нехитрых постулатов: — объезжать движущиеся объекты (людей, животных, других участников движения); — замедлять движение на поворотах и при маневрах, когда совершается объезд недвижимых преград на пути (деревья, лавочки и пр.); — избегать выезда на проезжую часть; — объезжать ямы, лужи, канализационные люки; — переходить дорогу только в сопровождении взрослых, обязательно спешившись.

**Знания о безопасной езде ребенка на велосипеде с 14 лет.** С этого возраста ребенок имеет право быть участником дорожного движения. Соблюдение ПДД жизненно необходимо:

— велосипедист должен соблюдать установленные правила и следовать указаниям дорожных знаков;

— помнить о дистанции относительно движущихся впереди объектов; — если на дороге выделена зона движения велосипедистов (велодорожка), велосипедист должен ехать по ней;

— групповая езда осуществляется цепочкой, друг за другом;

— ребенок должен быть внимательным к стоящему транспорту (внезапное открытие дверей, резкий старт);

— в зоне передвижения людей спешиваются и везут велосипед рядом.

**Язык велосипедиста:**

Чтобы другие участники движения были информированы о передвижении велосипедиста, ребенку стоит запомнить специальные сигналы:

— вытянутая левая рука

— поворот налево;

— левая рука, изогнутая в локтевом суставе и направленная вверх

— поворот направо;

— опущенная левая рука – остановка.

**Важные предосторожности для безопасного передвижения детей на велосипеде:**

— Во время движения нельзя слушать плеер и, тем более, разговаривать по телефону;

— внимательно следить за происходящим вокруг: движение транспорта, пешеходов, возможные помехи и препятствия;

— всегда учитывать: скорость, опыт вождения, качество дорожного покрытия;

— уметь и быть готовым резко тормозить.

Особенно это актуально, когда ребенок или подросток не обладает достаточным мастерством езды на детском велосипеде. Езда в дождь Влага ухудшает техническое состояние велотранспорта и снижает срок службы деталей, потому поездок в дождь лучше избегать.

**Нюансы движения:**

— плохое сцепление с дорогой;

— тормоза работают значительно хуже, что делает тормозной путь длиннее; — ухудшается видимость;

— поворот осуществляется только на минимальной скорости. Движение на велосипеде в темное время суток и при пониженной видимости

— Обязательно зажженная фара спереди, фонарь сзади;

— световозвращатели

— чистые и правильно закрепленные;

— светлая одежда, оснащенная светоотражателями

– жизненно важно быть ребенку видимым для других участников движения. **Нюансы экипировки юного велосипедиста**

— Выбор одежды по принципу безопасности при движении (чтоб не зацепилась за руль, цепь и пр.), лучше использовать спортивную или специальную одежду;

— обязательны светоотражающие полоски;

— минимальная необходимая защита – надежный шлем, который следует заменять после серьезных падений (даже при внешней целостности, ведь может быть нарушена внутренняя конструкция);

— защитные очки.

**Перед выездом на велосипеде**

Проверка готовности транспортного средства к движению – часть правил безопасного движения ребенка на велосипеде. Перед выездом нужно осмотреть техническое состояние велосипеда на предмет следов от повышенных нагрузок:

— трещин;

— деформаций;

— вмятин;

— потертостей;

— отслоений краски.

**Стоит обязательно проверить:**

— исправность руля и фары;

— работу звукового сигнала и тормоза;

— наличие и чистоту световозвращателей;

— давление в шинах;

— центровку колес;

— натяжение спиц и цепи;

— наличие и регулировку зеркала заднего вида;

— соответствие высоты сидения росту велосипедиста

– при нижнем положении педалей нога должна быть слегка согнута.

Все эти простые правила жизненно необходимы и должны быть доведены до автоматизма. Важно помнить, что истинно насладиться ездой поможет только безопасность.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЕМАХ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

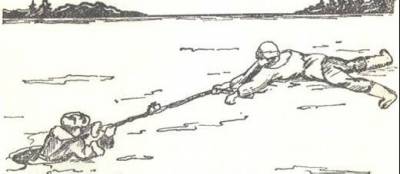
Тысячи детей с нетерпением ждут начала зимы и становления льда на реках, озерах и других водоемах. Самые нетерпеливые из них выбираются на неокрепший лёд, подвергая свою жизнь и здоровье серьезной опасности. Важно соблюдать правила безопасного поведения на зимних водоемах. Зимой большинство водоемов покрывается льдом, который является источником серьезной опасности, особенно после первых морозов и в период оттепелей.  
Нельзя забывать о серьезной опасности, которую таят в себе только что замерзшие водоемы. Первый лед очень коварен. Не торопитесь выходить на первый лед, он только кажется прочным, а на самом деле он тонкий, слабый и не выдержит тяжести не только взрослого человека, но и ребенка.  
Молодой лед отличается от старого более темным цветом и тонким ровным снежным покровом без застругов и надувов.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ**

[](http://www.kromshkola.ru/_nw/3/96936554.png)

1. Следует остерегаться мест, где лед запорошен снегом, под снегом лед нарастает медленнее. Бывает так, что по всему водоему толщина открытого льда более 10 см, а под снегом - 3 см.  
   2. В местах, где быстрое течение, вблизи выступающих на поверхность кустов, осоки, травы, где имеются родники или ручей впадает в водоем, образуются промоины, проталины или полыньи. Здесь вода покрывается очень тонким льдом.  
   3. Особо опасны места сброса в водоемы промышленных сточных вод, растопленного снега с улиц города, насыщенного разного рода реагентами. В таких местах вода практически не замерзает всю зиму.  
   4. Прежде чем встать на лед нужно убедиться в его прочности, используя для этого пешню или палку. Во время движения пешней (палкой) ударяют по льду впереди и по обе стороны от себя по несколько раз в одно и то же место.  
   5. Если вы видите чистое, ровное, не занесенное снегом место, значит здесь полынья или промоина, покрытая тонким свежим льдом.  
   6. Если на ровном снеговом покрове темное пятно, значит под снегом - неокрепший лед.  
   7. Лыжная трасса, если она проходит по льду, должна быть обозначена вешками (флажками).  
   8. Очень опасно скатываться на лед с обрывистого берега, особенно в незнакомом месте. Даже заметив впереди себя прорубь, пролом во льду или иную опасность, бывает трудно затормозить или отвернуть в сторону, особенно, если катаются маленькие дети.  
   9. Необходимо соблюдать особую осторожность на льду в период оттепелей, когда даже зимний лед теряет свою прочность.

**ПОМНИТЕ!**

[](http://www.kromshkola.ru/_nw/3/46000797.png)

- Человек может погибнуть в результате переохлаждения через 15-20 минут после попадания в воду.  
- В случае треска льда, пригибания, появления воды на поверхности льда, немедленно вернитесь на берег  
- Не ходите по льду толпой или с тяжелым грузом. Лучше всего без необходимости не выходить на лед!!!  
- Если Вы провалились под лед, старайтесь передвигаться к тому краю полыньи, откуда идет течение. Это гарантия, что Вас не затянет под лед. Добравшись до края полыньи, старайтесь как можно больше высунуться из воды, чтобы налечь грудью на закраину и забросить ногу на край льда. Если лед выдержал, осторожно перевернитесь на спину и медленно ползите к берегу. Выбравшись на сушу, поспешите как-нибудь согреться. Охлаждение может вызвать серьезные осложнения.  
- Если на Ваших глазах кто-то провалился под лед, вооружитесь любой палкой, шестом или доской и осторожно, ползком двигайтесь к полынье. Доползти следует до такого места, с которого легко можно кинуть ремень, сумку на ремне или протянуть лыжную палку. Когда находящийся в воде человек ухватится за протянутый предмет, аккуратно вытаскивайте его из воды. Выбравшись из полыньи, отползите подальше от ее края.  
В случае, когда по близости нет теплого помещения необходимо:  
- раздеться и хорошо выжать одежду так, как переход в мокрой одежде более опасен;  
- развести костер (если есть возможность) или согреться движением;  
- растереться руками, сухой тканью, но не снегом. 

**Убедительная просьба к родителям!  
Не отпускать детей на лед без присмотра.**

**При возникновении чрезвычайной ситуации необходимо срочно вызвать службу спасения по телефону 01 или 112 (с мобильных телефонов). Все звонки в Службу спасения  бесплатные**

**ПАМЯТКА ПО ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА**

Ребята! Электричество прочно вошло в наш быт. В домашнем обиходе все большее применение находят приборы, аппараты и механизмы, значительно облегчающие труд, создающие удобства для населения.   
В каждой школе имеются мастерские, лаборатории, классы, учебные кабинеты, в которых установлено электрическое оборудование, технические средства обучения.  
При нормальной работе и правильной эксплуатации эти электроприборы безопасны. Но электрическая энергия таит в себе смертельную опасность для жизни, если нарушаются правила её использования.   
  **ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ ТОК ПОРАЖАЕТ ВНЕЗАПНО.** Здесь угроза дает о себе знать только после того, как человек оказался под воздействием электрического тока. Пренебрежение правилами безопасности при пользовании электрическими приборами приводит к несчастным случаям. В зависимости от величины тока, времени его воздействия, а также от ряда других причин, электрический ток, проходя через тело человека, может вызвать ожоги, обморок, судороги, прекращение дыхания и даже смерть.

***Чтобы предостеречь себя и других от несчастных случаев, надо хорошо запомнить следующее.***

**КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1.Играть вблизи воздушных линий электропередачи и подстанций;  
2.Делать набросы на провода воздушных линий, запускать вблизи их воздушного змея;  
3.Влезать на опоры воздушных линий и мачтовых подстанций;  
4.Проникать за ограждения и внутрь подстанций;  
5.Открывать дверцы электрических щитов;  
6.Залезать на крыши домов, а также на деревья, если вблизи проходят линии электропередачи;  
7.Подходить к оборванным проводам, прикасаться к ним.  
Для предупреждения людей об опасности на наружных частях электроустановок укрепляются (или наносятся краской) следующие предостерегающие плакаты

***«ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ — ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ»,  
«НЕ ВЛЕЗАЙ - УБЬЁТ»,   
«ПОД НАПРЯЖЕНИЕМ - ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ».***

Все эти плакаты предупреждают вас о реальной опасности для жизни. Запомните, что не на всех опорах и электроустановках имеются плакаты, однако, их отсутствие не означает, что электроустановки находятся без напряжения.  
**НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ**, что смертельно опасно не только касаться, но и подходить ближе, чем на 8 метров к лежащему на земле оборванному проводу линии электропередачи. При выполнении работ в лабораториях, физических кабинетах и мастерских необходимо строго выполнять инструкции по технике безопасности и указания преподавателя.  
**CЛЕДУЕТ ЗНАТЬ**, что бытовые приборы и переносные светильники напряжением 220 вольт предназначены только для использования в помещениях с токонепроводящими полами (сухими деревянными) и вдали от металлических труб и конструкций, имеющих связь с землёй. Поэтому в ванных комнатах, туалетах, помещениях сземляными и бетонными полами, на балконах опасно пользоваться плитками, каминами, переносными электроинструментами, утюгами, электрочайниками, торшерами, настольными лампами; нельзя касаться одновременно электроприборов и каких-либо трубопроводов, батарей отопления, металлических конструкций, соединенных с землёй.  
**НЕЛЬЗЯ ВКЛЮЧАТЬ** в сеть и пользоваться на открытом воздухе стиральными машинами, радиоприёмниками, магнитофонами, магнитофонами и другими электроприборами, так как земля - хороший проводник электричества и при каких-либо неисправностях прибора можно оказаться под действием электрического тока.  
**НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ** использовать электропровода всех видов, а также проволоку для сушки белья, так как на проволоку или провод может случайно попасть напряжение (например, от неисправной воздушнойлинии).  
Нельзя что-либо вешать на электропроводку, закрашивать и забеливать шнуры и провода, заклеивать их бумагой, обоями, закреплять провода гвоздями - это может привести к нарушению изоляции.  
**ЗАПРЕЩАЕТСЯ** пользование приборами с поврежденной изоляцией. Не допускается соприкосновение электропроводов с телефонными и радиотрансляционными проводами, радио и телеантеннами, ветками деревьев и кровлями строений.  
Нельзя пользоваться выключателями, штепсельными розетками, вилками, кнопками звонков с повреждёнными корпусами.  
Во всех случаях категорически запрещается производить какие-либо работы с электроприборами - замену электроламп, ремонт выключателей, розеток, звонков, электроплиток, электропроводки без отключения их от электросети Не допустимо оставлять без присмотра включенные электронагревательные приборы, устанавливать их вблизи легковоспламеняющихся предметов: столов, скатертей, штор, занавесок.  
Особую опасность представляет прикосновение к осветительной арматуре мокрыми руками:  
Будьте внимательны при пользовании электрической энергией и строго соблюдайте правила электробезопасности, где бы вы не находились.  
Во всех случаях поражения человека электрическим током необходимо срочно вызвать врача.  
Попавший под напряжение человек, вследствие наступивших судорог конечностей, не может самостоятельно освободиться от токоведущих частей.

**ПОМНИТЕ!   
ТОЛЬКО ПРИ ПРАВИЛЬНОМ ПОЛЬЗОВАНИИ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ ТОК БЕЗОПАСЕН**

**ОЗНАКОМЛЕНИЕ СО СПИСКОМ ЭКСТРЕМИСТСКИХ МАТЕРИАЛОВ, ЗАПРЕЩЕННЫХ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ.**

Статья 13 Федерального закона от 25.07.2002 № 114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности», пункт 7 Положения о Министерстве юстиции Российской Федерации, утвержденный Указом Президента Российской Федерации от 13.10.2004 № 1313, на Минюст России возложены функции по ведению, опубликованию и размещению в сети Интернет федерального списка экстремистских материалов.

Информационные материалы признаются экстремистскими федеральным судом по месту их обнаружения, распространения или нахождения организации, осуществившей производство таких материалов, на основании представления прокурора или при производстве по соответствующему делу об административном правонарушении, гражданскому или уголовному делу.

Федеральный список экстремистских материалов формируется на основании поступающих в Минюст России копий вступивших в законную силу решений судов о признании информационных материалов экстремистскими.

При этом наименования и индивидуализирующие признаки информационных материалов включаются в федеральный список экстремистских материалов в строгом соответствии с резолютивной частью решения суда.

Обжалование решений судов о признании информационных материалов экстремистскими осуществляется в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

Законодательством Российской Федерации установлена ответственность за массовое распространение экстремистских материалов, включенных в опубликованный федеральный список экстремистских материалов, а равно их производство либо хранение в целях массового распространения.

**8 800 2000 122**

**- ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НОМЕР ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ.**

У каждого человека иногда случаются проблемы. Телефон Доверия дает возможность в такой ситуации получить поддержку, быть понятым и принятым, разобраться в том, что происходит, в спокойной обстановке и в разговоре с доброжелательным человеком решить, какие шаги сделать. Ведь не в каждой ситуации хватает своего опыта, а решение нужно принять.

Телефон доверия открыт для каждого человека. Не имеет значения возраст, место жительства, состояние здоровья звонящего. Любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь.

Помощь на телефоне доверия всегда анонимна. Позвонивший может не сообщать свое имя, адрес или другие данные. Служба детского телефона доверия работает круглосуточно, анонимно и бесплатно, с домашнего и мобильного телефонов.

**ГРИПП - ОСТРАЯ РЕСПИРАТОРНАЯ ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ,** которая имеет всемирное распространение, поражает все возрастные группы людей.

Грипп и ОРВИ составляют 95% всей инфекционной заболеваемости.

Как происходит заражение?

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию - пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы.

Кто является источником инфекции?

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. **Основным путем распространения вирусов гриппа** от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе пользовании общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергающимся обработке и дезинфекции. Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот.

Как проявляется грипп?

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38 - 40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

Что делать, если вы заболели?

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Самолечение при гриппе недопустимо. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными.

Как защитить себя от гриппа?

Самое эффективное средство в профилактике гриппа — **вакцинация.** В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. 70-80% провакцинированных сотрудников в коллективе создаютиммунную прослойку, которая надежно защищает от гриппа. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения. Прививку от гриппа лучше всего делать в октябре-ноябре, когда эпидемия еще не началась. Иммунитет вырабатывается примерно 2 недели. Вакцинация во время эпидемии также эффективна, однако в период до развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами.

Необходимо помнить, что любое лекарственное средство при лечении гриппа вызывает побочные реакции, которые не сравнимы с допустимыми реакциями на вакцинацию. Кроме того, с профилактической целью противовирусные препараты необходимо применять на протяжении всего периода эпидемии, что при длительном применении снижает их эффективность и способствует формированию лекарственно устойчивых форм вируса.

* Рекомендуется повышать защитные силы организма: заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы.
* Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.
* Избегать прикосновений руками к своему носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.
* Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывать платок в мусорную корзину.
* Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца.
* Стараться избегать близких контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метра).
* Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку.
* Избегать как переохлаждений, так и перегревания.
* Во время эпидемии гриппа и ОРВИ не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости.
* При заболевании гриппом и ОРВИ, оставаться дома, вызвать врача. Максимально избегать контактов с другими членами семьи, носить медицинскую маску, соблюдать правила личной гигиены. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию.

**Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики защитит от заболеваний гриппом и его неблагоприятных последствий.**