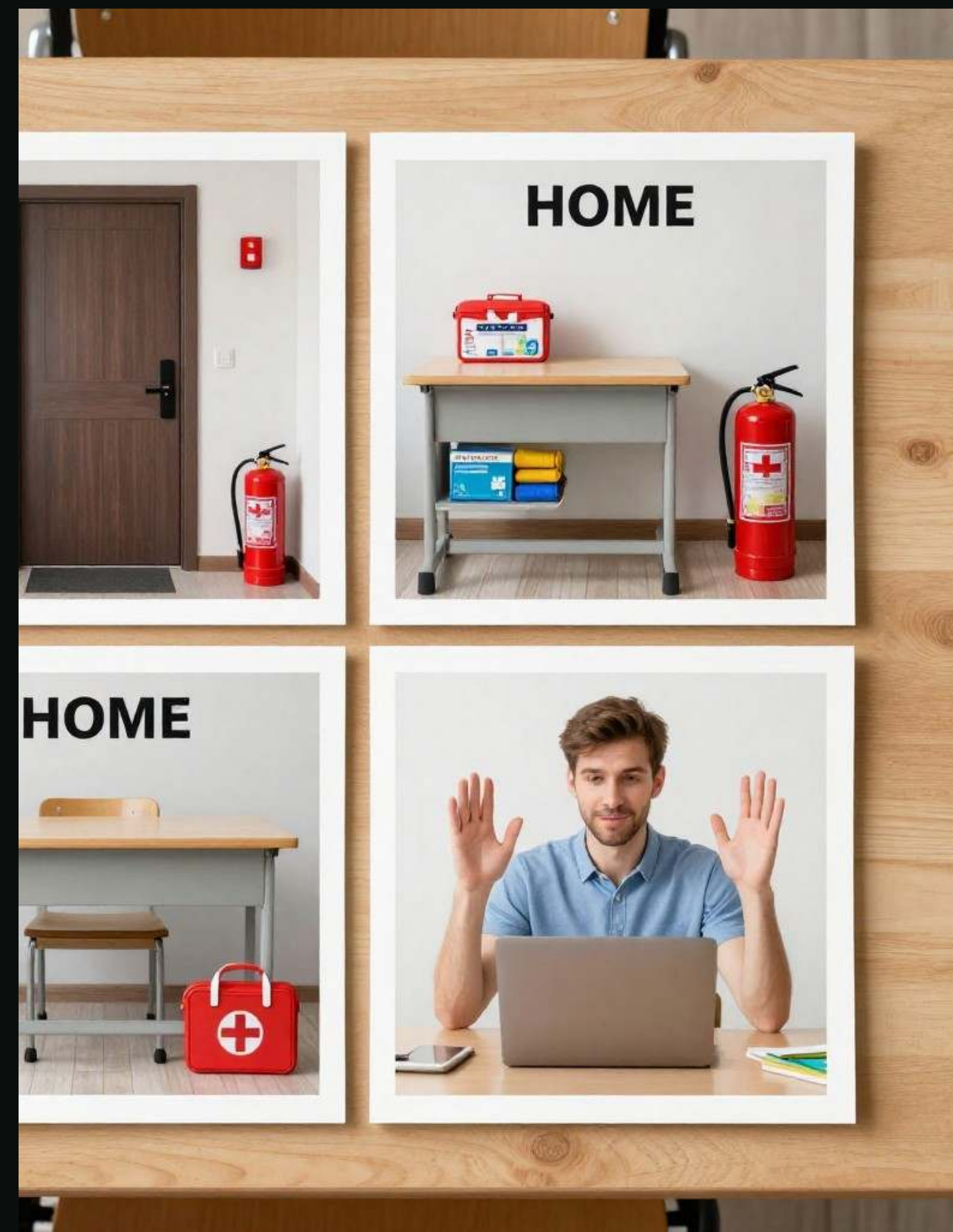


Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства

Учимся действовать безопасно дома, в школе, на улице и в сети.



Безопасность начинается с повседневных решений



Знание правил помогает сохранить жизнь, здоровье и спокойствие. В 7 классе особенно важно уметь замечать риск дома, на дороге, в школе и в интернете, чтобы вовремя выбрать безопасный вариант и избежать лишних проблем.

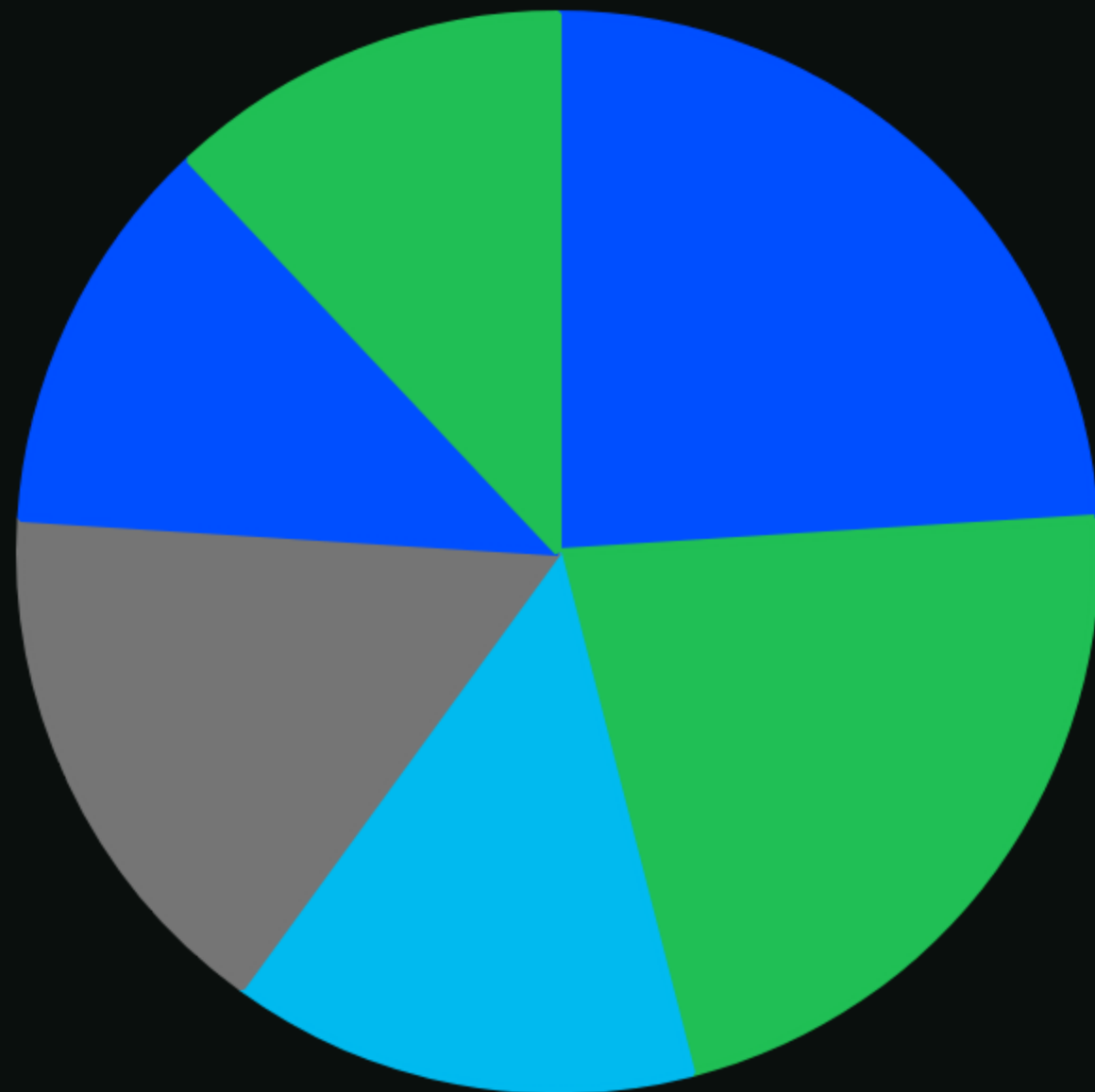
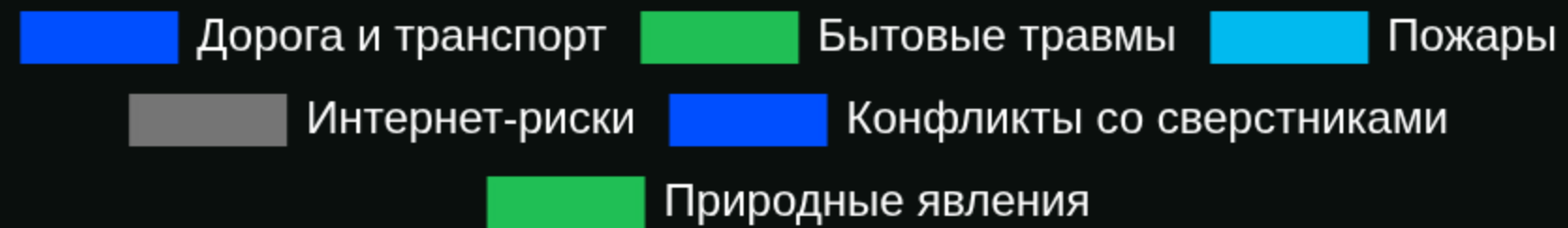
Личность как главный участник безопасности

Личная безопасность начинается с внимания к обстановке и самоконтроля: важно не торопиться, не поддаваться давлению компании и вовремя остановиться, если действие кажется опасным.

Школьнику нужно знать свой домашний адрес, телефоны родителей или законных представителей и уметь быстро обратиться за помощью, если рядом нет знакомых взрослых.

Нельзя передавать незнакомым людям личные данные, коды, фотографии документов и соглашаться на рискованные предложения, даже если они звучат убедительно или «как у всех».

Основные источники опасности для подростков



Наибольшие риски для школьника связаны с привычными маршрутами, домом и общением с людьми, а не только с редкими чрезвычайными ситуациями.

Опасность чаще возникает в повседневной среде, поэтому профилактика должна быть постоянной и касаться и офлайн-, и онлайн-поведения.

Условная учебная диаграмма по материалам курса ОБЗР для 7 класса

Безопасное поведение дома



Кухня без лишнего риска

На кухне особенно важно не спешить и не трогать электроприборы мокрыми руками. Горячая плита, ножи, чайник и розетки требуют аккуратности, а о повреждённых проводах нужно сразу сообщать взрослым.



Опасные вещи должны быть недоступны

Лекарства, бытовая химия, спички, зажигалки и острые предметы нельзя оставлять там, где их могут взять дети. Такие вещи хранят отдельно, чтобы случайность не превратилась в беду.

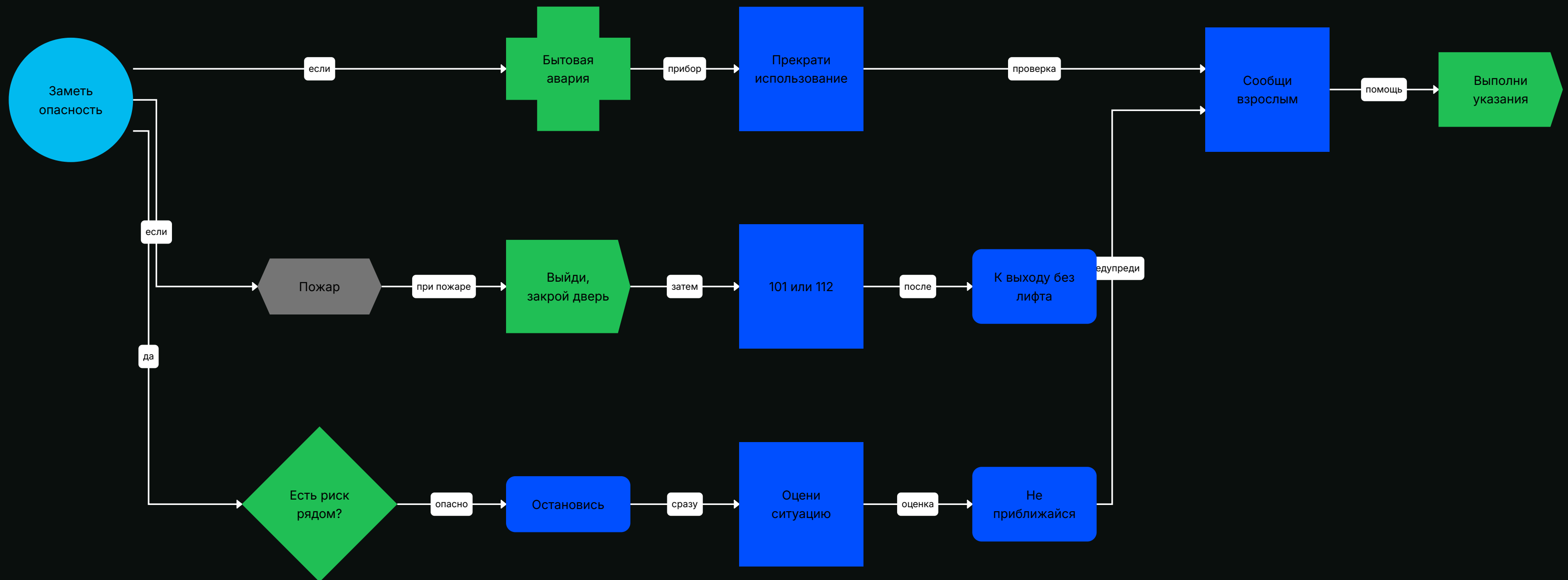


Сигналы, которые нельзя скрывать

Запах газа, дым, искры или необычный шум от техники — повод немедленно позвать взрослых. Не стоит пытаться «разобраться самому»: чем раньше о проблеме узнают, тем безопаснее будет решение.

Алгоритм действий при обнаружении опасности

Последовательность шагов для бытовых, уличных и чрезвычайных ситуаций по материалам курса ОБЗР.



Безопасность на улице и дороге



Двигайся по тротуару

Пешеходу важно идти там, где предусмотрено движение людей, и не выбегать на проезжую часть. Это снижает риск столкновения с транспортом и помогает оставаться заметным для водителей.



Переходи только по правилам

Дорогу переходят по переходу и на разрешающий сигнал светофора. Перед шагом на проезжую часть нужно посмотреть по сторонам и убедиться, что машины остановились.



Убери отвлекающие вещи

Перед дорогой лучше убрать телефон и снять наушники, чтобы слышать сигналы и замечать движение вокруг. Внимание должно быть сосредоточено на дороге, а не на экране.



Будь заметным в темноте

Световозвращающие элементы на одежде, рюкзаке или обуви помогают водителям увидеть школьника раньше. Это особенно важно вечером, у дворовых проездов, парковок и остановок.

Экстренные службы и их номера

Служба	Номер	Когда звонить
Пожарная охрана	101	Пожар, дым
Полиция	102	Угроза, нападение
Скорая помощь	103	Травма, обморок
Единый номер	112	Любая срочная помощь

Номера служб нужно знать наизусть, чтобы быстро вызвать помощь в опасной ситуации.

Каждый номер соответствует своей задаче, а 112 подходит для любой срочной опасной ситуации, когда сложно выбрать службу быстро.

Правила вызова экстренных служб РФ;
учебные материалы ОБЗР

Пожарная безопасность в школе и дома

1

Чаще всего пожары начинаются из-за спичек, зажигалок, свечей, перегруженных розеток и неисправных приборов. Даже небольшой источник огня быстро становится опасным среди бумаги, тканей и пластика.

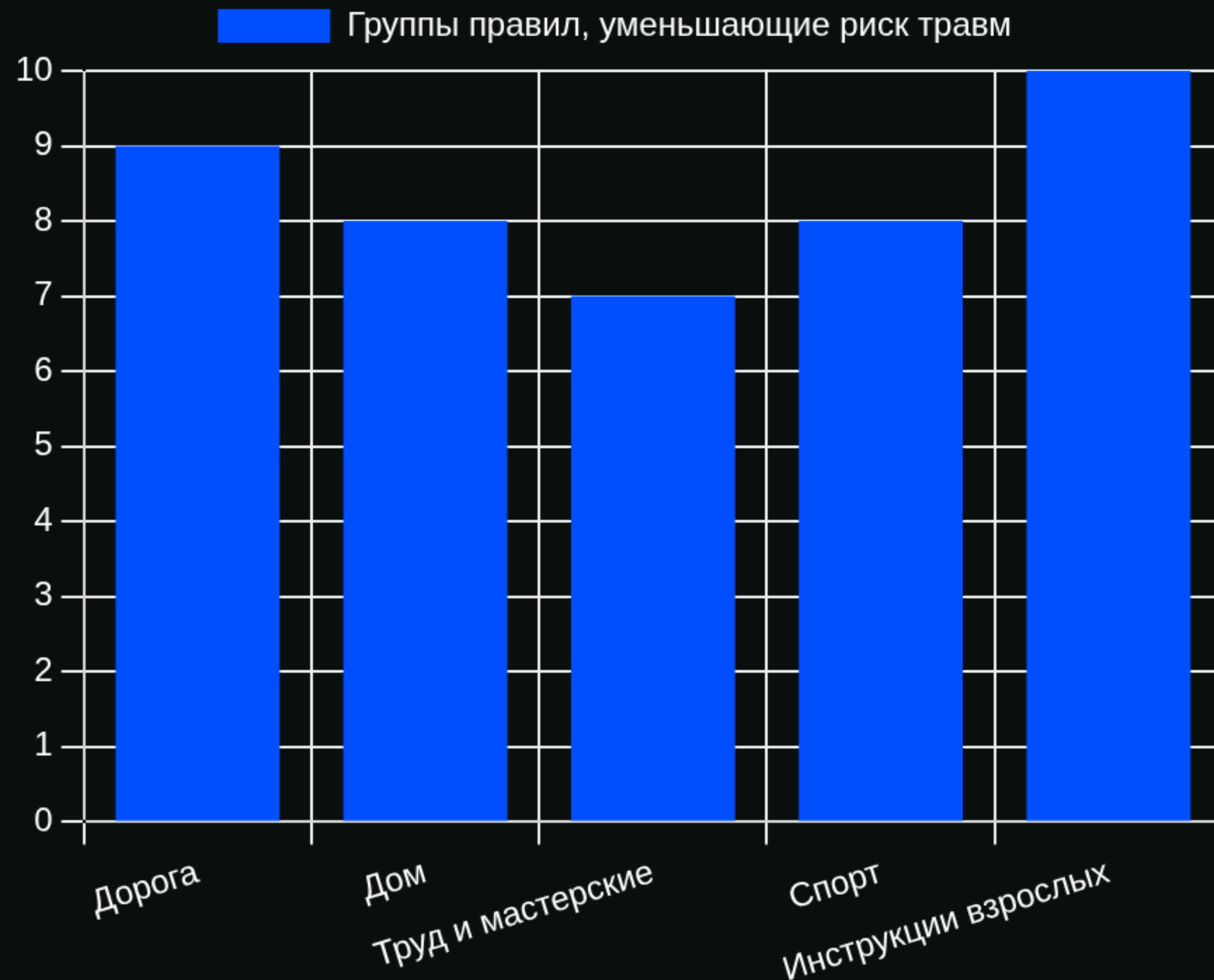
2

Если появилось задымление, нужно сразу сообщить взрослым, быстро покинуть помещение и идти к выходу без лифта и без попыток забрать вещи. Паника только мешает действовать правильно.

3

Полезно заранее знать, где находятся выходы, огнетушители и пути эвакуации. Эта привычка нужна и дома, и в школе, потому что в экстренной ситуации она экономит время.

Какие правила снижают риск травм



Надёжнее всего работают простые ежедневные привычки: порядок, внимательность и проверка своих действий перед началом дела.

Чем чаще школьник соблюдает базовые правила, тем меньше вероятность падений, порезов, ушибов и других бытовых травм.

Условная учебная диаграмма по материалам курса ОБЗР для 7 класса

Интернет как безопасная и опасная среда

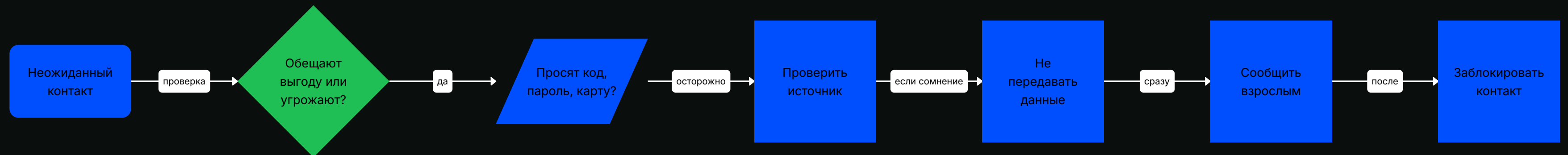


В сети важно защищать личные данные так же строго, как дома сохраняют ключи и документы: не сообщать пароли, адрес, номер школы и данные банковской карты незнакомым людям.

Опасность чаще создают не устройства, а люди: подозрительные ссылки, обещания призов, просьбы о кодах и срочные требования ответа. О таких сообщениях сразу сообщают взрослым.

Как распознать интернет-мошенничество

Типичная цепочка действий при подозрительном сообщении, звонке или просьбе в сети



Общение, конфликты и личные границы

Уважительный разговор начинается со спокойного тона, точных слов и умения не переходить на обиды. Даже при несогласии можно отстаивать мнение без грубости и унижения.

Травля, давление группы, угрозы в переписке и «шутки», которые ранят, — это не безобидное общение. Если ситуация повторяется, нужно сразу искать помощь у взрослых.

При кибербуллинге важно сохранить сообщения, скриншоты и имена аккаунтов. Эти материалы помогают взрослым и школьным специалистам разобраться в конфликте и остановить его.

Личные границы означают право отказаться от неприятного действия, не отвечать на провокацию и не делать то, что вызывает тревогу или стеснение.

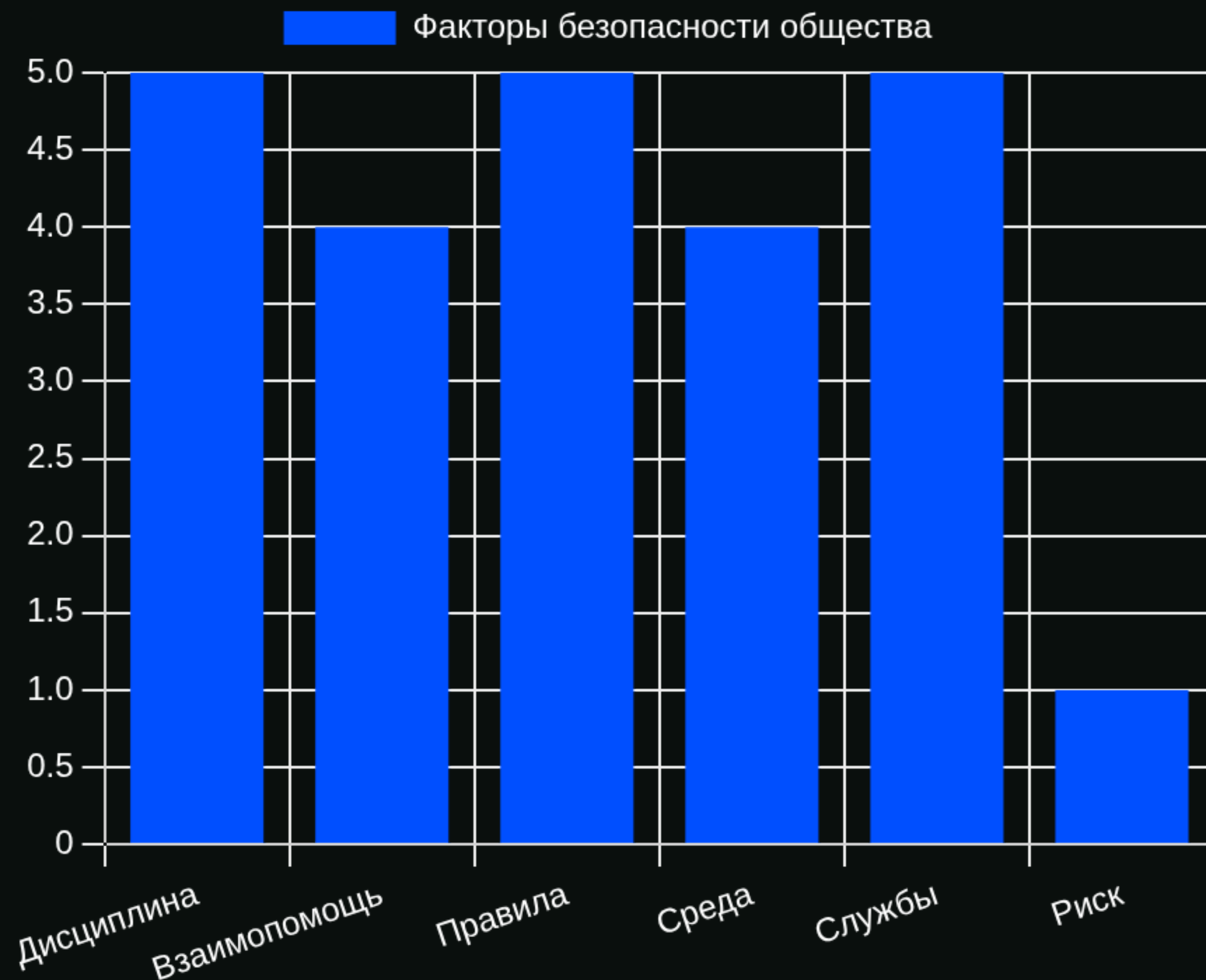
Поведение в чрезвычайных ситуациях

Таблица показывает первый безопасный шаг и адресата помощи для самых распространённых ЧС.

Во всех случаях важны спокойствие, быстрый отход от опасности и своевременный вызов помощи; паника только ухудшает ситуацию.

Ситуация	Первый шаг	Кому сообщить
Пожар	Выходить	101
Задымление	К выходу	Взрослым
Наводнение	Подняться выше	112
Сильный ветер	Отойти от опасных мест	Взрослым

Что влияет на безопасность общества



На безопасность влияют не только учреждения и техника, но и повседневные привычки людей: порядок в классе, на улице и дома.

Чем выше дисциплина, соблюдение правил и качество среды, тем ниже риск аварий, конфликтов и ущерба.

Обобщение по материалам модуля 1, без количественных статистических данных

Роль государства в обеспечении безопасности



Законы и нормы

Государство устанавливает обязательные правила, которые защищают жизнь, здоровье и имущество граждан, а также определяют, как действовать в опасных ситуациях.



Службы помощи

Полиция, пожарная охрана, скорая помощь и спасатели работают вместе, чтобы быстро реагировать на происшествия, аварии и угрозы общественному порядку.



Информирование населения

Оповещения, памятки и разъяснения помогают людям вовремя узнать об опасности, понять, куда идти, и не терять время на догадки.



Организация защиты

При авариях, катастрофах, эпидемиях и других угрозах государство координирует эвакуацию, помощь пострадавшим и восстановление нормальной жизни.

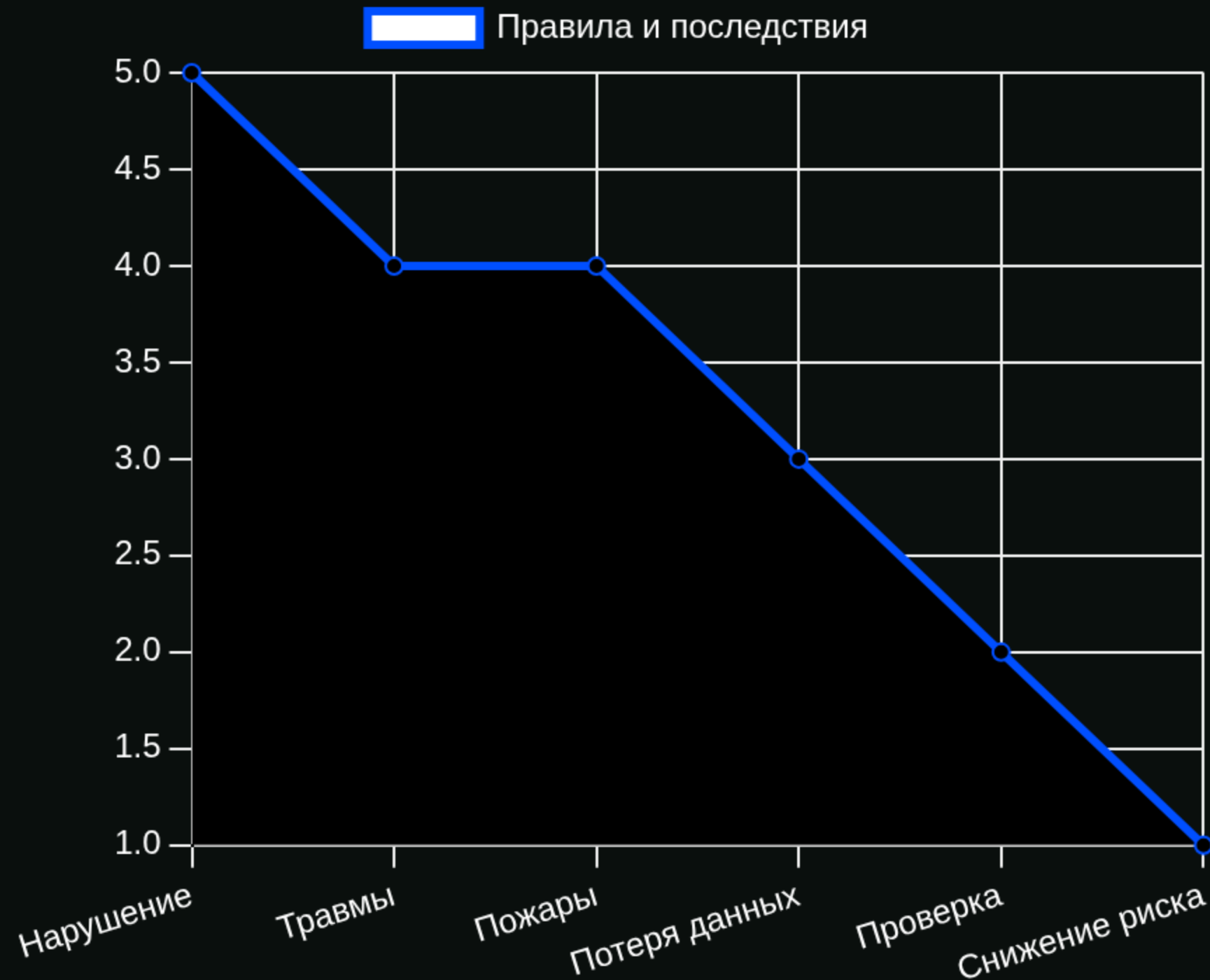
Защита природы как часть безопасности



Чистая вода, ухоженный парк и лес без мусора делают среду безопаснее для людей. Загрязнение и поджоги травы создают угрозу здоровью, имуществу и животным.

Бережное поведение включает сбор мусора в отведённые места, экономию ресурсов и соблюдение запретов на костры. Простые экологические привычки снижают риск пожаров и разрушения природы.

Связь правил и последствий



Перед любым действием полезно сделать короткую паузу: проверить обстановку, спросить взрослого и убедиться, что риск действительно понятен.

Нарушение правил повышает вероятность опасности, а привычка проверять действия заранее помогает избежать большинства проблем.

Практические навыки безопасного поведения



Запомнить номера

Номера 101, 102, 103 и 112 должны быть известны заранее, чтобы в опасной ситуации не тратить время на поиск телефона и сомнения.



Ориентироваться на местности

План эвакуации, знаки безопасности и указатели помогают быстро найти выход, если нужно покинуть здание или перейти в безопасную зону.



Проверять информацию

Перед пересылкой сообщения важно убедиться, что оно правдивое, а источник знаком и надёжен; это защищает от ошибок и мошенничества.



Замечать риск вовремя

Мокрый пол, запах дыма, сломанный провод или странное сообщение — сигналы остановиться, не спешить и сообщить взрослым.

Безопасность начинается с твоих решений

Главный вывод модуля прост: знания, внимательность и ответственность помогают избежать большинства опасностей. Когда школьник соблюдает правила и вовремя обращается за помощью, безопасность становится общей привычкой.