

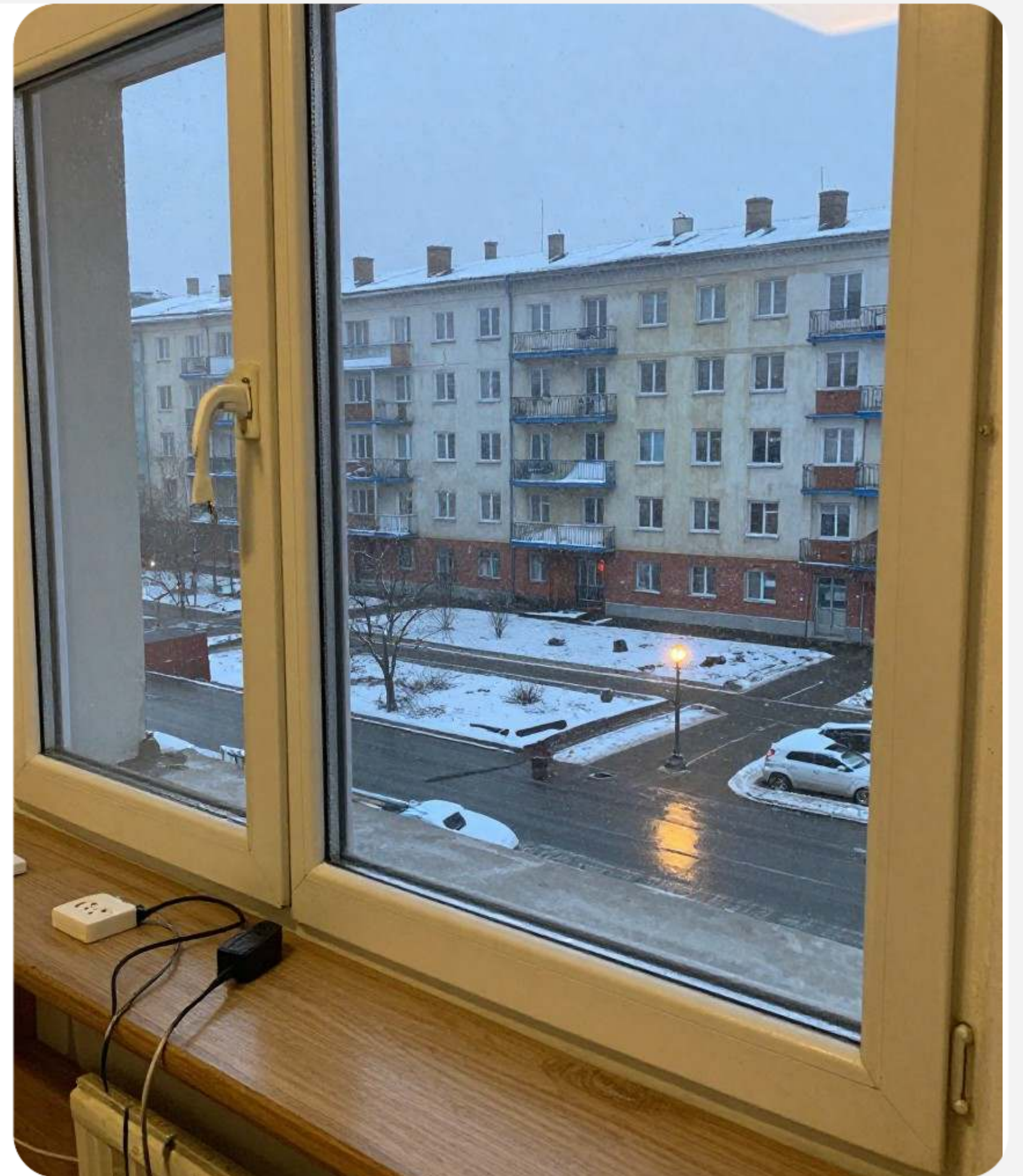
Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни

Учимся замечать риск и действовать безопасно
каждый день.



Почему повседневная безопасность важна подросткам

В 9 классе вы чаще бываете без взрослых, сами переходите улицу, пользуетесь техникой и интернетом. Именно поэтому важно заранее распознавать опасные ситуации и знать, как действовать спокойно и правильно.



Опасности дома: самые частые источники травм

1

На кухне, в ванной и у лестниц чаще всего случаются порезы, ожоги, ушибы и падения. Спешка, мокрый пол и беспорядок делают даже привычное пространство опаснее.

2

Особую угрозу создают розетки, провода, бытовая химия и лекарства, если они лежат в доступном месте. Неправильное обращение с ними может привести к отравлению, удару током или сильному раздражению кожи.

3

Риск возрастает, когда человек действует без навыка и контроля взрослых: пытается включить прибор, берет острый предмет или открывает окно и балкон без осторожности. Простые правила снижают вероятность травмы.

Типичные бытовые опасности и их последствия

Примеры показывают, что одна и та же неосторожность дома может привести к разным травмам.

Чаще всего травмы возникают из-за обычных действий без внимания; значит, профилактика начинается с аккуратности и порядка.

Опасность	Место	Последствие	Пример
Нож	Кухня	Порез	Нарезка без осторожности
Горячая кастрюля	Плита	Ожог	Касание ручки
Мокрый пол	Ванная	Падение	Скользко после душа
Розетка, провод	Комната	Удар током	Мокрые руки
Бытовая химия	Кухня/ ванная	Отравление	Чужая упаковка

Безопасное поведение на кухне

На кухне важно держать дистанцию от плиты, пользоваться прихваткой и не отвлекаться на телефон. Мокрые руки, длинные рукава и теснота рядом с горячей посудой заметно повышают риск ожога или пореза.

Ножи, стеклянная посуда и жир на сковороде требуют спокойных, точных движений. Если нужно взять горячую кастрюлю или выключить плиту, сначала убедитесь, что рядом нет лишних людей и ничего не мешает.

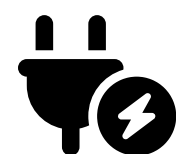


Какие бытовые травмы встречаются чаще всего

Диаграмма помогает увидеть, какие травмы возникают без сложных обстоятельств, а из-за обычной неосторожности дома.

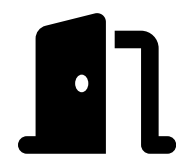
Лидируют падения и ушибы; электротравмы встречаются реже, но требуют особого внимания из-за тяжёлых последствий.

Пожарная безопасность в быту



Не перегружать сеть

Не подключайте слишком много приборов к одной розетке и следите за исправностью проводов. Перегрузка и повреждения часто становятся причиной возгорания в квартире.



Знать путь эвакуации

Важно заранее понимать, где находится выход из дома и как покинуть помещение без паники. При пожаре нельзя пользоваться лифтом, нужно двигаться к ближайшему выходу.



Осторожно с открытым огнём

Плита, свечи, спички и зажигалки требуют внимания взрослых. Оставленный без присмотра огонь быстро становится опасным, а дым мешает видеть путь к выходу.

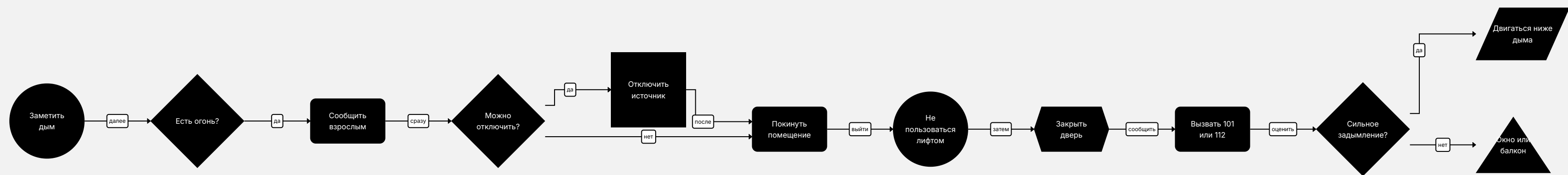


Сообщить о пожаре

При возгорании сразу звоните взрослым и вызывайте 101 или 112. Быстрое сообщение спасателям помогает сократить время до прибытия помощи и уменьшить последствия пожара.

Алгоритм действий при пожаре

Последовательность основана на правилах безопасного поведения при возгорании дома или в школе.



Электричество: невидимая, но опасная сила

1

Электрический ток нельзя увидеть, но он способен вызвать ожог, судороги и потерю сознания. Особенно опасны оголённые провода, повреждённые зарядные устройства и попытки вставить в розетку посторонние предметы.

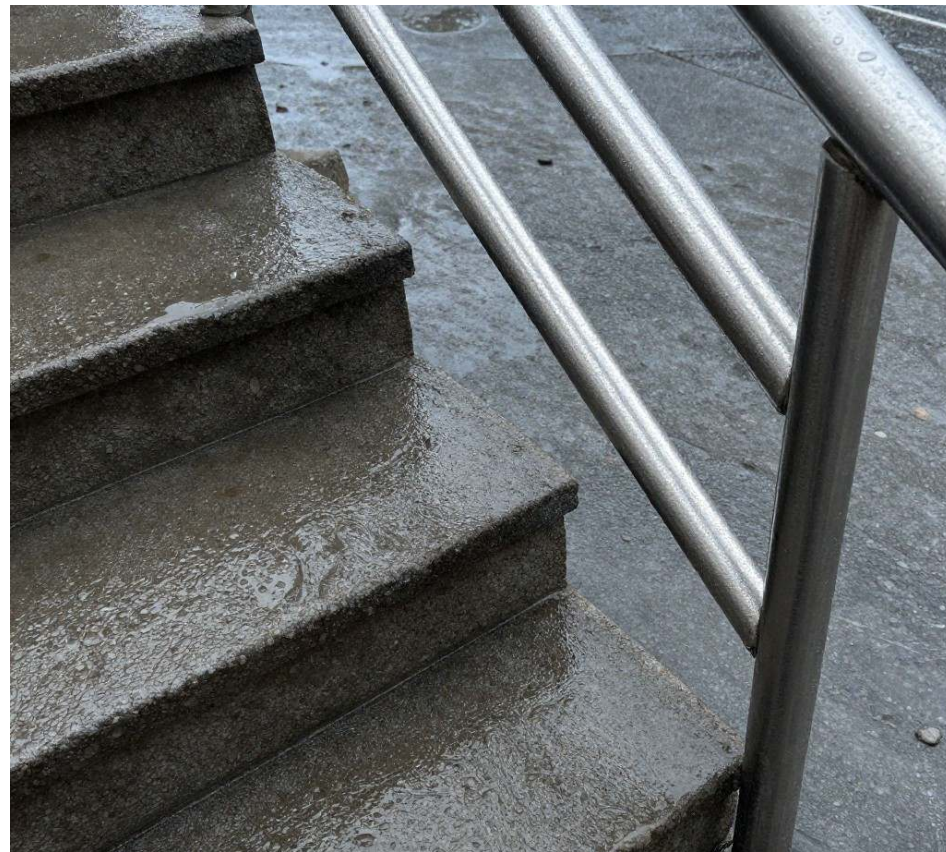
2

Риск резко возрастает, если руки мокрые или рядом есть вода: в ванной, на кухне и у раковины нужно быть особенно осторожным. Удлинители и розетки нельзя перегружать большим числом приборов.

3

Если замечены искрение, запах гари или повреждение провода, нужно сразу отойти и сообщить взрослым. Самостоятельно чинить электроприборы или трогать их мокрыми руками нельзя.

Опасности на улице и во дворе



Скользкая дорожка у подъезда

После дождя или гололёда даже короткий путь к дому становится рискованным. Человек делает шаг быстрее обычного, поскользывается и может удариться о ступеньки или поручень. Особенно опасно, когда вокруг спешат другие люди и не смотрят под ноги.



Игры рядом с проезжей частью

Во дворе легко увлечься мячом, самокатом или догонялками и не заметить машину. В такие моменты ребёнок выбегает на опасную зону почти автоматически. На иллюстрации уместны двор, автомобиль и предупреждающие знаки.



Качели и лестницы во дворе

Падение с качелей или с лестницы часто происходит из-за спешки и неловкого движения. Если рядом есть открытый люк, яма или мокрая поверхность, травма становится ещё вероятнее. Такие детали помогают показать, почему двор тоже требует внимательности.

Риски для пешехода на дороге

Даже привычный маршрут становится опасным, если внимание отвлекают экран, звук в наушниках или спешка.

Наибольший риск связан с отвлечением и нарушением правил, а не только с плотным движением транспорта.

Безопасное поведение на дороге



Переход по правилам

Дорогу переходят только по переходу и на разрешающий сигнал. Перед шагом нужно убедиться, что слева и справа нет приближающегося транспорта.



Смотреть по сторонам

Перед выходом на проезжую часть важно проверить обзор, особенно если вид закрывают автобусы, стоящие машины, кусты или другие препятствия.



Убрать отвлекающие факторы

Капюшон, наушники и телефон снижают внимание к дороге. Лучше держать руки свободными и заранее замечать сигналы машин и велосипедистов.



Шлем и исправная техника

Велосипедистам и пользователям самокатов нужны исправные тормоза, соблюдение правил движения и защитный шлем, который уменьшает риск травм при падении.

Незнакомцы и личная безопасность

1

Не соглашайся идти с незнакомым человеком, садиться в чужую машину или брать подарок. Любая просьба, вызывающая тревогу, — повод сразу прекратить разговор.

2

Держи дистанцию и не сообщай адрес, телефон родителей, расписание или другие личные сведения. Чем меньше информации получает посторонний, тем безопаснее ситуация.

3

Если незнакомец настаивает, громко позови взрослого, охранника или прохожих и уйди в людное место. Не оставайся один на один с человеком, которому не доверяешь.

4

Не открывай дверь квартиры или подъезда людям, которых не знаешь, даже если они называют себя знакомыми семьи или сотрудниками служб. Сначала нужно проверить взрослого.

Какие данные нельзя сообщать в интернете

Данные	Опасность	Риск	Альтернатива
Адрес	Легко найти дом	Точный поиск	Только взрослым
Телефон	Прямой контакт	Спам и звонки	Приватность
Пароль	Доступ к аккаунту	Взлом страницы	Никому не сообщать
Школа и класс	Легко определить	Понимание графика	Не публиковать

Личные сведения в сети помогают посторонним узнать, где живёт и учится подросток, а также получить доступ к аккаунтам.

Чем точнее личные данные, тем проще посторонним выйти на ребёнка. Закрытые настройки и молчание о лишнем снижают риск.

Опасности в интернете и мессенджерах



Подозрительные ссылки

Фишинговые переходы и ложные акции часто маскируются под знакомые сайты. Перед открытием ссылки нужно проверить адрес и не торопиться вводить данные.



Слабые пароли

Простой пароль легко угадать или подобрать. Надёжная защита требует длинной комбинации, разных паролей для разных сервисов и аккуратного хранения.



Незнакомые собеседники

Мошеннические аккаунты могут вызывать доверие просьбами о фото, адресе или коде из сообщения. Личные сведения нельзя отправлять даже в дружелюбной переписке.



Тревожная переписка

Оскорбления, давление и просьбы что-то скрыть — повод прекратить общение и показать переписку взрослому. Помощь нужна раньше, чем ситуация станет серьёзной.

Как подростки чаще всего ошибаются онлайн

Ошибки в сети часто выглядят привычно: хочется быстро ответить, поделиться новостью или открыть знакомую на вид страницу.

Чаще всего риск создают повседневные привычки, а не сложные схемы обмана. Значит, осторожность нужна в самых обычных действиях.



Первая помощь при мелких травмах

Порезы, ушибы и ожоги

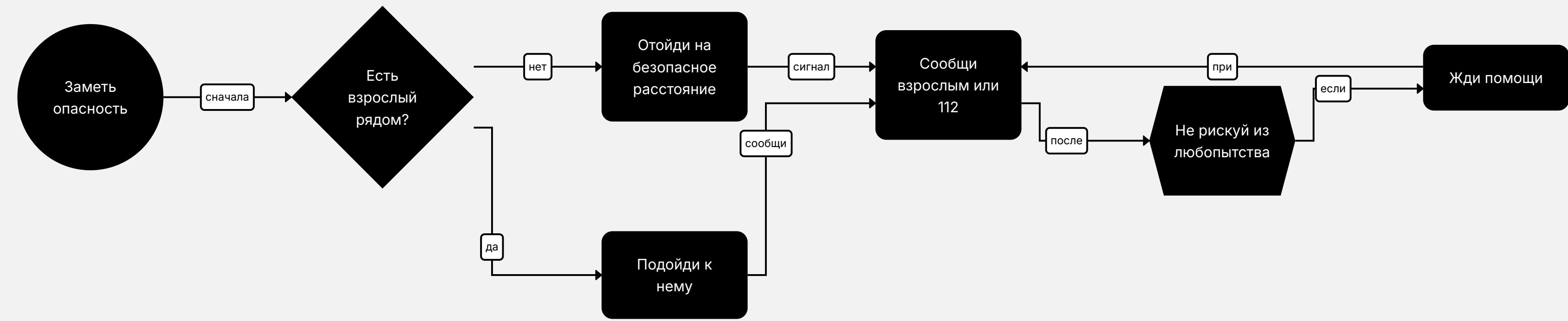
При порезе рану закрывают чистой салфеткой или бинтом и слегка прижимают, чтобы остановить кровь. При ушибе прикладывают холод через ткань, а ожог охлаждают прохладной водой.

Когда нужна помощь взрослых

Если кровь не останавливается, рана глубокая, человек потерял сознание или боль усиливается, нужно сразу позвать взрослых и вызвать 112. Самолечение в таких случаях опасно.

Порядок действий при любой опасной ситуации

Алгоритм основан на правилах личной безопасности и обращении за помощью к взрослым или в экстренные службы.



2

**главных номера экстренных служб
должен знать каждый подросток.**

Правила ОБЗР и безопасности жизнедеятельности.

Знание нужных номеров помогает не
теряться в опасной ситуации и быстрее
попросить помощь, когда рядом нет
взрослых.

Безопасность начинается с внимательности

Большинство повседневных угроз можно заметить заранее: достаточно соблюдать простые правила, не отвлекаться, не доверять незнакомцам и вовремя обращаться за помощью к взрослым и службам спасения.