

Основы безопасности жизнедеятельности: что нужно знать школьнику 5 класса

Безопасность начинается с
простых и понятных правил
каждый день.

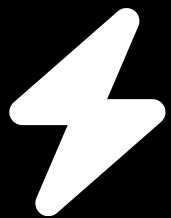


Безопасность в школьной жизни: зачем она нужна

В 5 классе дети уже чаще действуют самостоятельно: идут в школу, гуляют, пользуются телефоном и транспортом. Именно поэтому важно заранее знать простые правила, чтобы не растеряться и вовремя позвать на помощь.



Главные источники опасности дома



Электричество

Не трогай провода мокрыми руками и не вставляй посторонние предметы в розетки. Любая неосторожность с током может привести к удару или короткому замыканию.



Огонь и газ

Не играй возле плиты, не включай газ без взрослых и не используй спички без разрешения. Огонь быстро становится опасным даже из-за небольшой ошибки.



Лекарства и химия

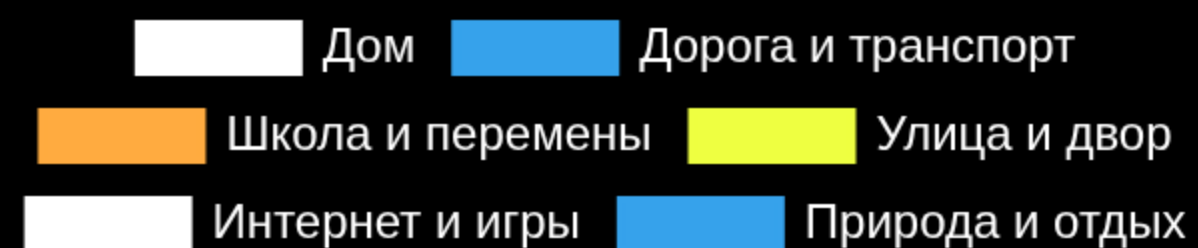
Таблетки, чистящие средства и бытовую химию нельзя брать без взрослых. Такие вещества могут вызвать отравление, ожог или сильное раздражение.



Острые предметы

Ножи, ножницы, иглы и стекло требуют аккуратности и внимания. Не размахивай ими, не оставляй на краю стола и убирай в безопасное место.

Где чаще всего возникают опасные ситуации у школьников



Большинство рисков связано с обычными делами, а не с редкими чрезвычайными событиями.

Дом и дорога дают наибольшую долю рисков, значит, именно ежедневные привычки требуют особого внимания.

Откуда возникает пожар и как ему не помочь



Причины возгорания

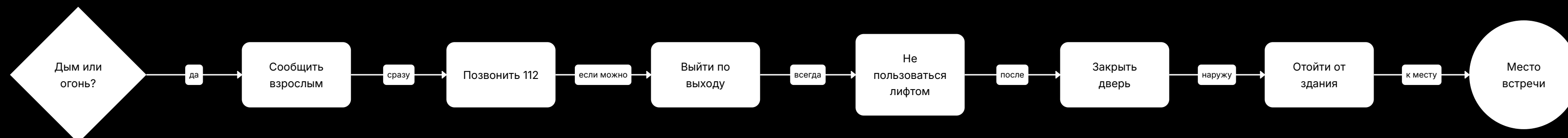
Пожар может начаться из-за неисправной техники, перегруженных розеток или оставленного без присмотра огня. Опасны и игры со спичками, свечами и нагревательными приборами.

Что важно помнить

Главное правило — не трогать источник огня и сразу сообщить взрослым. Нужно знать путь выхода из комнаты, класса или квартиры и не прятаться при дыме.

Как действовать, если начался пожар

Последовательность действий для школьника при обнаружении дыма или огня



Безопасность на дороге и в транспорте

Переходи дорогу только по пешеходному переходу и на зелёный сигнал светофора. Перед выходом из-за машины или автобуса обязательно убедись, что рядом нет движущегося транспорта.

В автобусе и троллейбусе держись за поручни, не стой у дверей и не толкайся. Спокойное поведение помогает избежать падений и травм во время движения и остановок.

В тёмное время суток используй световозвращатели на рюкзаке, куртке или обуви. Они делают тебя заметнее для водителей и помогают вовремя увидеть пешехода.

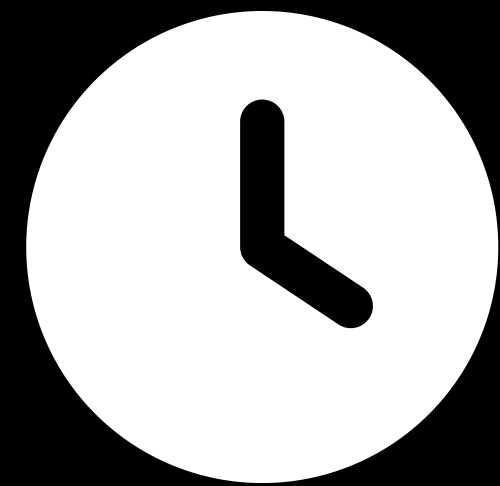
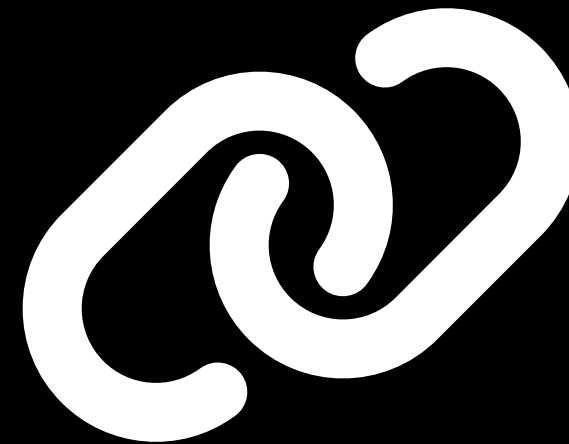
Правила безопасного поведения в разных ситуациях

Ситуация	Безопасно	Ошибка
Дом	Не трогать розетки	Играть с проводами
Школа	Спокойно на лестнице	Толкаться на перемене
Улица	Переходить по переходу	Бежать через дорогу
Транспорт	Держаться за поручень	Стоять у дверей
Вода	Только со взрослыми	Заходить одному
Лес	Не уходить далеко одному	Идти без ориентира

Таблица показывает, как одно простое правило помогает избежать опасности в разных местах.

Во всех ситуациях работает один принцип: внимательность, спокойствие и соблюдение понятных правил снижают риск травм.

Безопасность в интернете и при работе с гаджетами



Незнакомые люди

Не отвечай на сомнительные сообщения и не соглашайся переходить в другой чат или мессенджер. В сети нельзя доверять людям только потому, что они выглядят дружелюбно.

Личные данные

Не сообщай адрес, номер школы, пароли, коды из сообщений и данные банковских карт. Эти сведения помогают посторонним обмануть тебя или твоих близких.

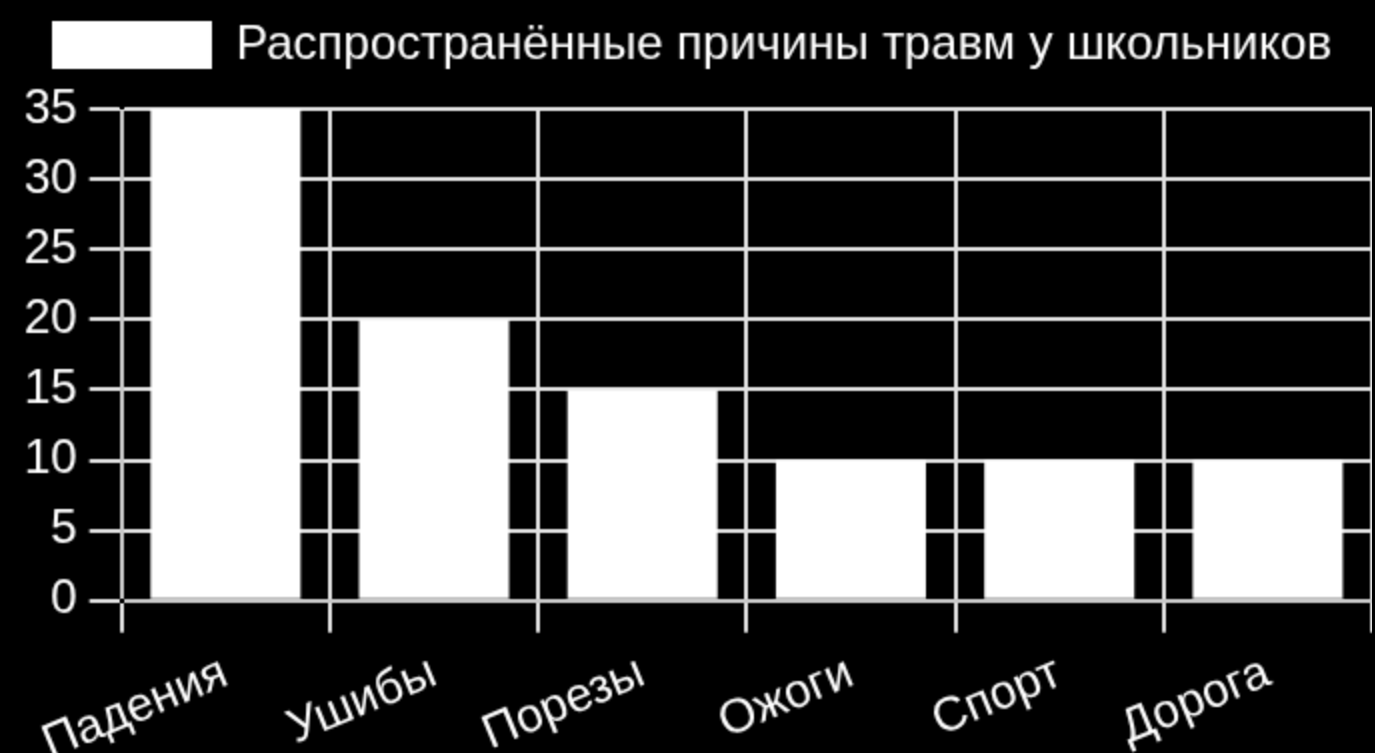
Подозрительные ссылки

Не открывай письма, картинки и сайты, если не уверен в их безопасности. Поддельные розыгрыши и ссылки часто скрывают вирусы или попытки кражи данных.

Режим экрана

Делай перерывы при работе с телефоном или планшетом. Короткий отдых для глаз и ограничение времени за экраном помогают сохранять здоровье и внимание.

Самые частые причины травм у детей школьного возраста



Многие травмы связаны не со сложными обстоятельствами, а с обычной спешкой, играми и невнимательностью.

Падения и ушибы встречаются чаще всего, поэтому осторожность в движении и порядок вокруг себя особенно важны.

Первая помощь: первые действия школьника

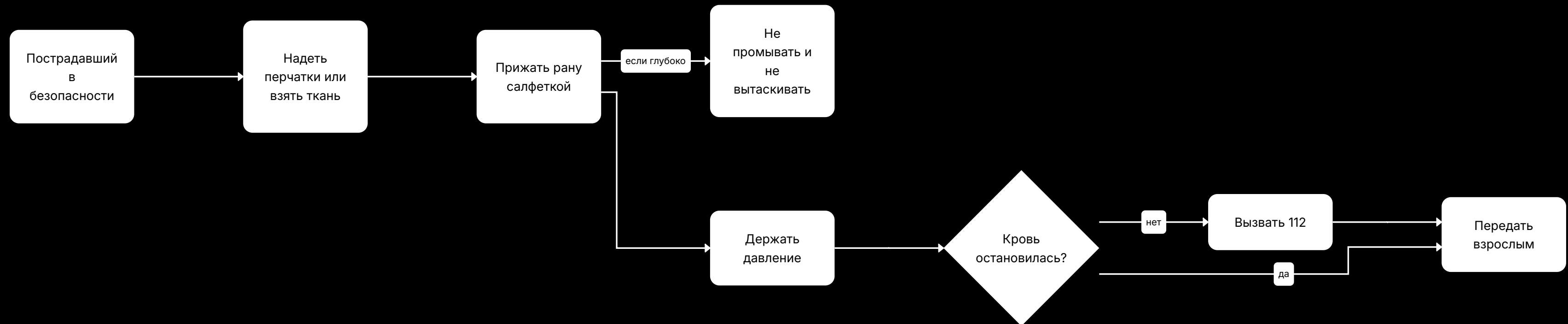


- Сначала убедитесь, что вам и пострадавшему ничего не угрожает, затем позовите взрослых и, если ситуация серьёзная, сразу наберите 112. Важно спокойно оценить состояние человека и не паниковать.

- При небольших травмах помогает чистая салфетка, пластырь или холод через ткань; при кровотечении — прижатие раны. Аптечка, перчатки и телефон должны быть под рукой.

Алгоритм помощи при кровотечении

Последовательность простых действий до приезда взрослых и медиков



Опасные природные условия в разные времена года

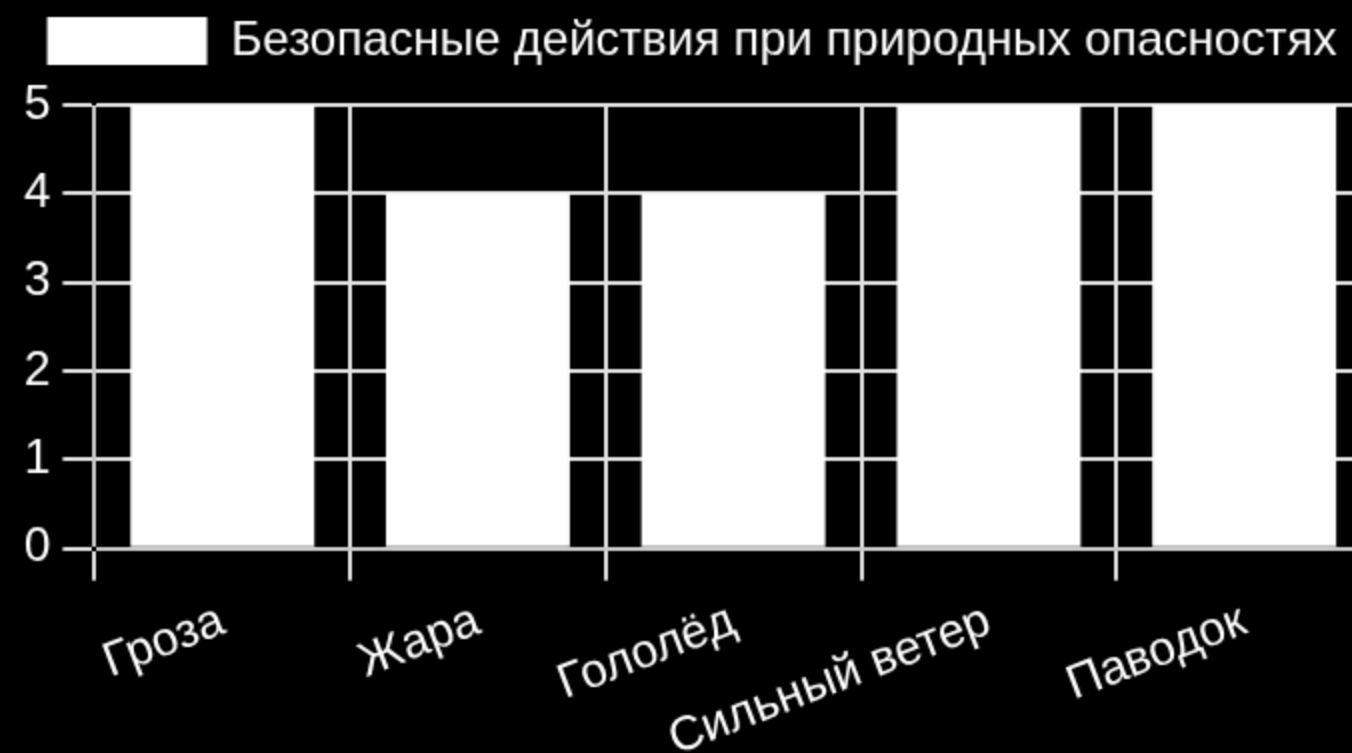
Во время грозы нужно уйти с открытого места, не стоять под одиноким деревом и держаться подальше от проводов, металла и воды, которые повышают риск поражения молнией.

При сильном ветре опасны деревья, заборы, вывески и незакреплённые предметы. Лучше войти в здание и не подходить к окнам, пока ветер не стихнет.

На гололёде нужно идти медленно, мелкими шагами, смотреть под ноги и не бегать. Особенно осторожно следует спускаться по ступенькам и переходить дорогу.

В жару важны головной убор, тень и вода, а на тонкий лёд выходить нельзя ни одному, ни с друзьями. Предупреждения взрослых всегда нужно выполнять сразу.

Как действовать при разных природных опасностях



Важнее всего заранее замечать признаки ухудшения погоды и не ждать, пока опасность станет очевидной всем вокруг.

Во всех ситуациях помогает одно правило: быстро уйти из опасной зоны и следовать указаниям взрослых.

Поведение при чрезвычайных ситуациях

Сначала нужно сохранять спокойствие и внимательно слушать взрослых или спасателей. Паника мешает понять, куда идти и что делать, поэтому важны чёткие и короткие действия.

Нельзя толкаться, создавать очередь у выхода, прятаться в опасных местах или брать лишние вещи. При эвакуации главное — быстро покинуть помещение и не отставать от группы.

Полезно заранее знать выходы из класса, школы и дома, а также место встречи с родными. Это помогает не растеряться, если связь будет недоступна.

Экстренные службы и номера помощи

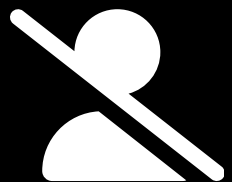
Запомните номера служб и говорите только самое нужное: где вы находитесь, что произошло и кто пострадал.

Номер 112 подходит для любой опасной ситуации, а остальные номера помогают быстрее связаться с нужной службой.

Служба	Номер	Когда звонить
Пожарная охрана	101	Дым, огонь
Полиция	102	Нужна защита
Скорая помощь	103	Травма, боль
Газовая служба	104	Запах газа
Единый номер	112	Любая угроза

Правила вызова экстренных служб РФ; актуальные номера действуют по состоянию на настоящее время

Личная безопасность и общение с незнакомыми людьми



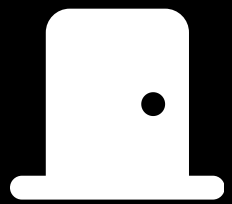
Не уходить одному

Если незнакомый человек зовёт пойти с ним, сесть в машину или перейти в другое место, нужно сразу отказаться и отойти к людям или взрослым.



Не брать подарки

Угощения, подарки и обещания помощи от незнакомцев могут быть опасны. Нельзя соглашаться на них и тем более хранить это в секрете от родителей.



Не открывать дверь

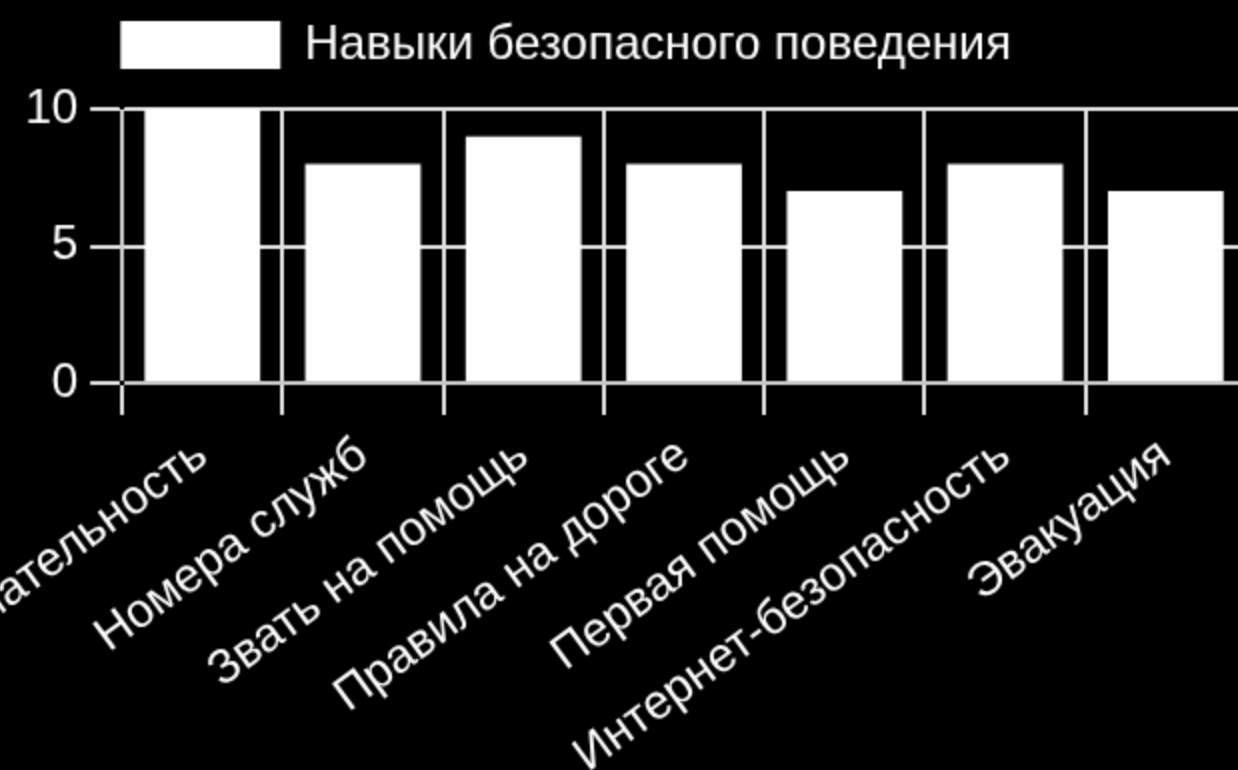
Дома дверь открывают только после проверки взрослых. Если никого нет, лучше не разговаривать с незнакомцем и не сообщать, что ребёнок один.



Сообщать маршрут

Безопаснее идти в компании друзей, заранее говорить взрослым, куда и с кем идёшь, и использовать семейное условное слово, если оно принято дома.

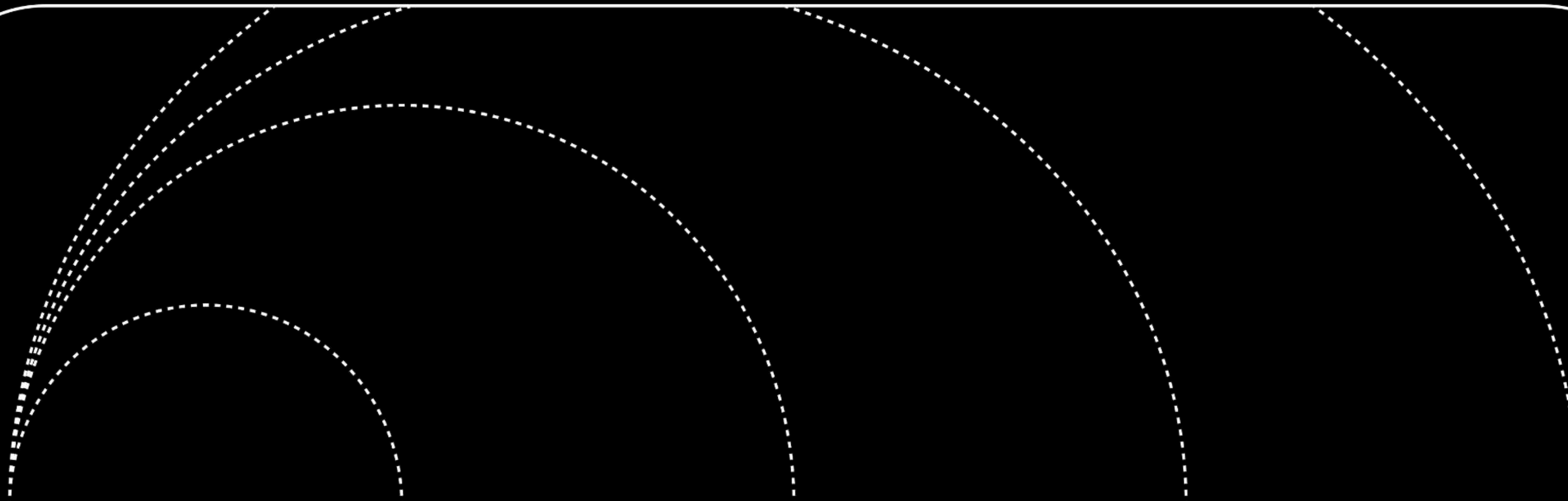
Навыки безопасного поведения, которые нужно развивать



Полезные навыки лучше закреплять на практике: повторять номера, разыгрывать ситуации и обсуждать ошибки без спешки.

Чем выше внимательность и готовность обращаться за помощью, тем надёжнее ребёнок действует в реальной опасности.

Полезные привычки безопасного поведения каждый день



Перед выходом из дома

Проверить заряд телефона, взять световозвращатель в тёмное время суток и вспомнить безопасный маршрут до школы или кружка.

По дороге и в транспорте

Переходить улицу только в разрешённом месте, быть внимательным у транспорта и обязательно пользоваться ремнём безопасности в автомобиле.

Во время учёбы и дома

Держать порядок на рабочем месте, аккуратно пользоваться ножницами, ножом и другими острыми предметами, не трогать неисправные приборы.

При любой тревоге

Сразу сообщать взрослым о запахе газа, поломках, подозрительных предметах и странных сообщениях, не откладывая обращение за помощью.

Безопасность начинается с простых правил

ОБЖ учит не бояться, а действовать разумно: замечать риск, помнить правила и вовремя обращаться за помощью. Именно из этих привычек вырастает уверенное и безопасное поведение каждый день.