

Безопасность в повседневной жизни

Как защитить себя дома, в школе, на улице, в транспорте и в интернете



Почему пятикласснику важно знать правила безопасности

В 5 классе становится больше самостоятельности: дорога, телефон, двор, кружки. Именно в обычных делах чаще всего возникают опасные ситуации, если спешить, отвлекаться или действовать без помощи взрослых.



Где встречаются основные опасности



Дом

В квартире и доме опасны огонь, газ, электричество, горячая вода, острые предметы, лекарства и бытовая химия. Даже привычные вещи становятся рискованными без порядка и внимательности.



Улица

На улице риск создают транспорт, скользкие участки, ямы, плохая видимость и незнакомые места. Особенно важно смотреть по сторонам и не отвлекаться на разговоры или телефон.



Школа

В школе опасность связана с лестницами, бегом по коридорам, толпой на переменах, спортзалом и мебелью с острыми углами. Здесь особенно нужна дисциплина и аккуратность.



Интернет

В сети опасны сообщения от незнакомцев, подозрительные ссылки, просьбы назвать личные данные и обман в играх или мессенджерах. Не всё, что выглядит знакомо, действительно безопасно.



Поведение

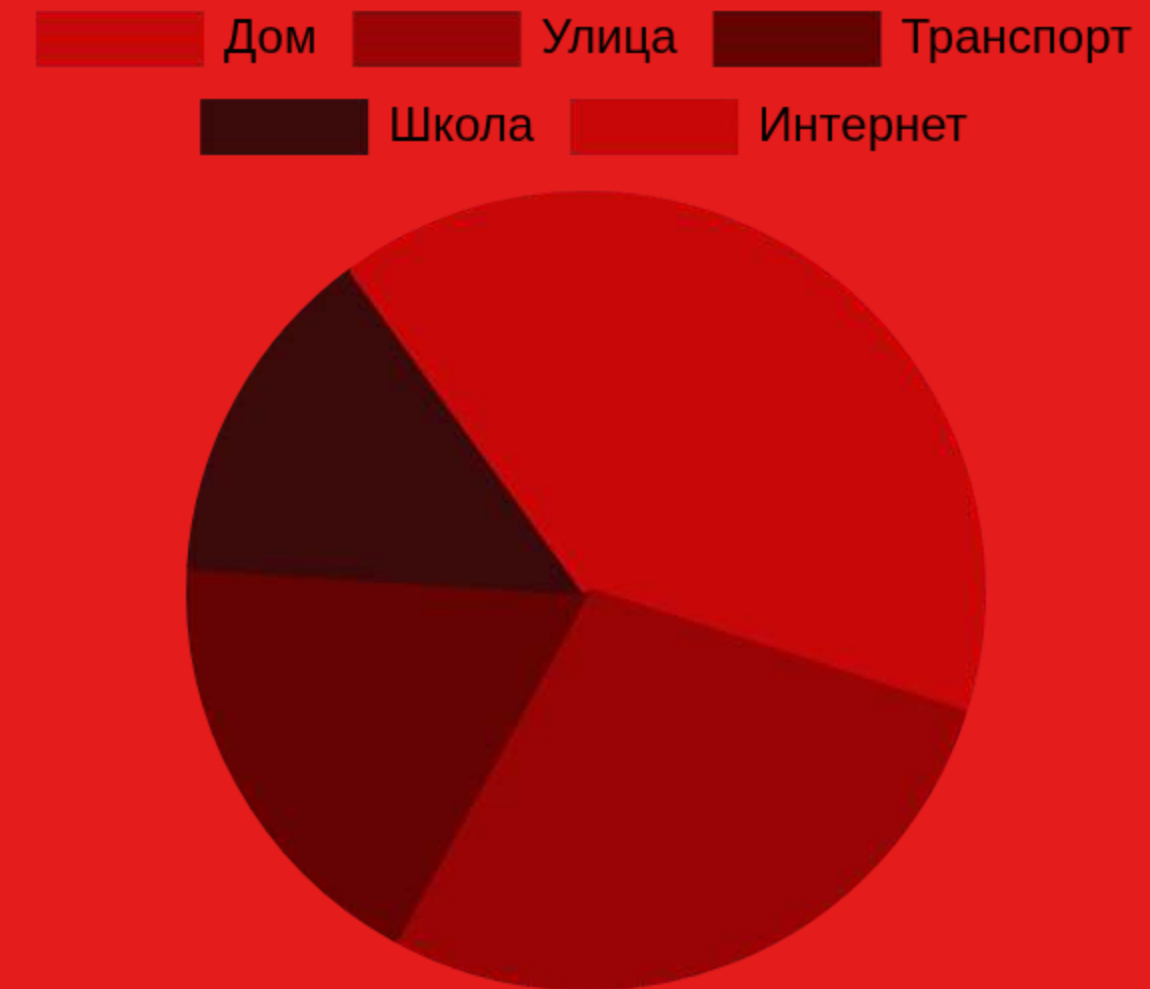
Опасность часто появляется из-за спешки, желания проверить что-то самому или нежелания обращаться к взрослым. Спокойный выбор и просьба о помощи помогают избежать многих ошибок.

В каких местах дети чаще всего рискуют

Даже знакомая обстановка требует внимания: травма или ошибка возможны там, где человек чувствует себя слишком уверенно.

Дом и улица дают наибольшую долю риска, поэтому именно там особенно важны привычка соблюдать правила и контроль взрослых.

Учебная схема по теме «Безопасность в повседневной жизни»; распределение носит иллюстративный характер.



Безопасный дом начинается с порядка

Убранные провода, закрытые розетки и свободные проходы уменьшают риск падений, ожогов и случайного контакта с опасными предметами в комнате.

Телефон, фонарик и аптечка должны лежать в известных местах. Тогда нужную вещь можно найти быстро, не тратя время в тревожной ситуации.



Домашние опасности и правила защиты

Краткая памятка показывает, как связаны риск и правильное действие.

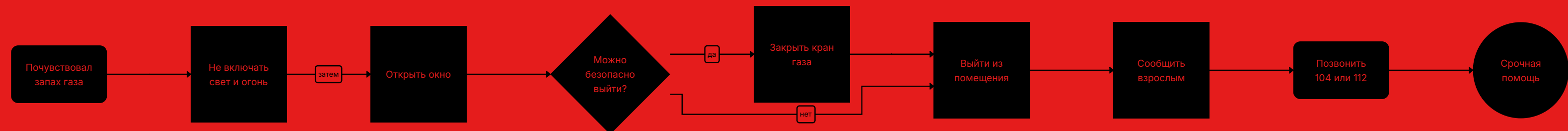
Большинство домашних опасностей можно предотвратить простыми привычками: не спешить, не брать неизвестное и не использовать вещи без разрешения.

Правила безопасного поведения в быту.

Опасность	Пример	Правило
Электричество	мокрые руки	не трогать
Огонь	плита без присмотра	выключать
Лекарства	похожие упаковки	только с разрешения
Химия	яркие бутылки	не пробовать
Скользкий пол	мокрая ванная	вытирать воду

Действия при запахе газа

Памятка построена по общему правилу: сначала убрать источник риска, затем быстро сообщить взрослым и вызвать помощь.



Безопасность на кухне и в ванной

1. Сначала — внимание

На кухне и в ванной нельзя спешить: здесь много горячего, мокрого и скользкого. Самая простая привычка — двигаться спокойно и смотреть, что находится рядом.

2. Проверка температуры

Перед тем как взять воду или прикоснуться к поверхности, нужно убедиться, что она не слишком горячая. Это помогает избежать ожогов и неприятных неожиданностей.

3. Острые и стеклянные предметы

Ножи, стеклянная посуда и другие острые вещи требуют аккуратности и, если нужно, помощи взрослых. Их нельзя оставлять на краю стола или брать на бегу.

4. Вода и техника отдельно

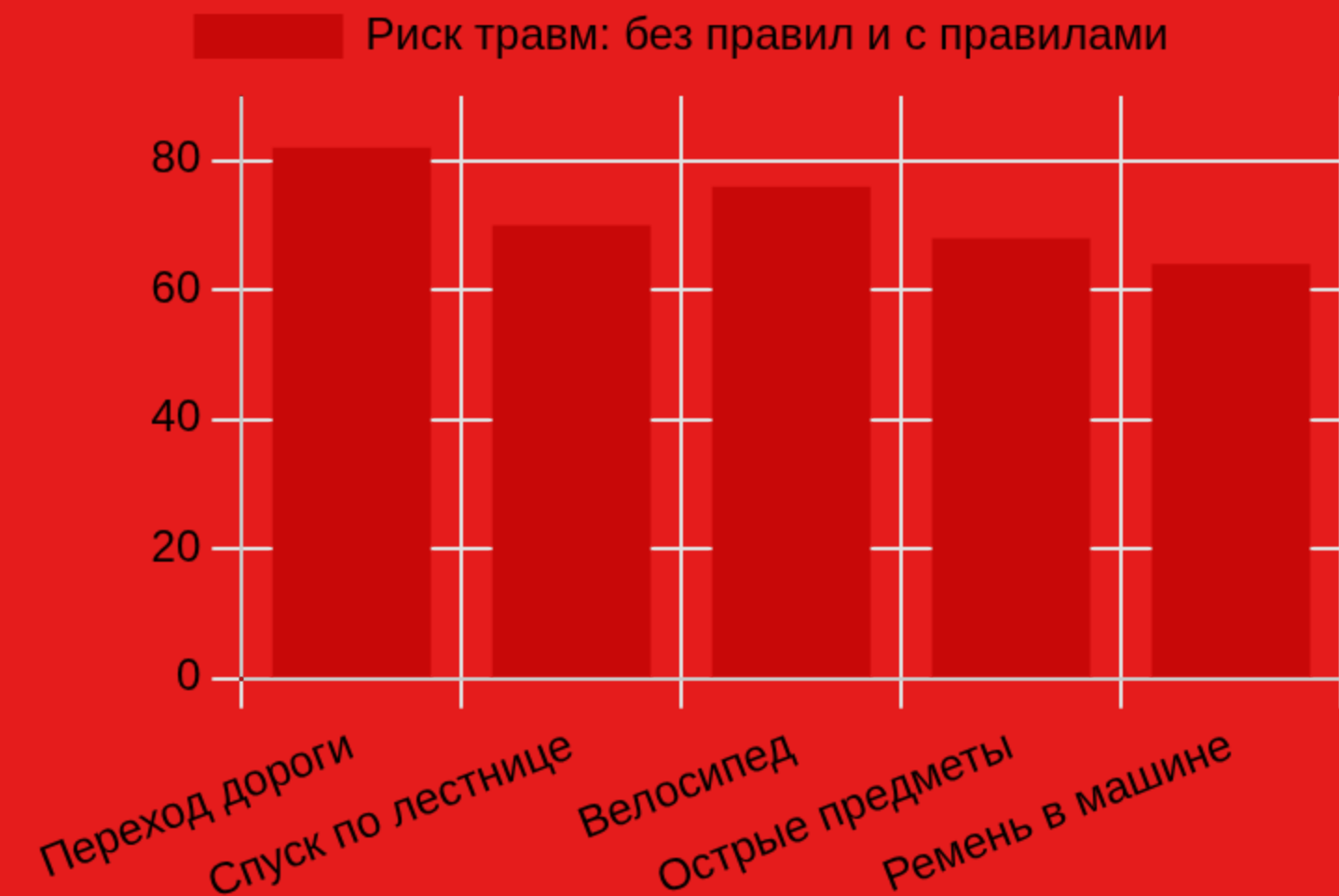
В ванной и на кухне руки должны быть сухими при работе с электроприборами. Мокрый пол лучше сразу вытирать, чтобы не поскользнуться.

Как простые правила снижают риск травм

Один и тот же поступок может быть намного безопаснее, если заранее остановиться и проверить, что происходит вокруг.

Чем точнее соблюдается правило, тем заметнее снижается риск падений, ушибов и других травм в обычных ситуациях.

Учебная сравнительная схема по теме безопасности; значения условные, для наглядного сравнения.



Подготовка к переходу

Остановиться и посмотреть по сторонам

Перед выходом на проезжую часть нужно остановиться у края тротуара. Затем стоит посмотреть налево и направо и убедиться, что путь свободен.

Не отвлекаться и дождаться сигнала

Переходить дорогу следует только по переходу и на разрешающий сигнал. Телефон и наушники мешают вовремя заметить опасность, поэтому их лучше убрать.



Правила поведения на улице и в транспорте

Короткие ситуации на улице и в транспорте, где важно действовать спокойно и по правилам.

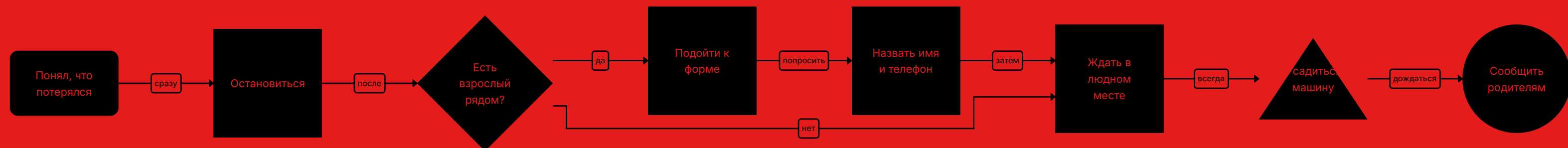
Большинство рисков на улице связаны со спешкой и невнимательностью; простые действия заметно снижают вероятность травм.

Правила дорожного движения и общие правила безопасного поведения для школьников.

Ситуация	Что делать
Переход дороги	По переходу
Автобус, троллейбус	Отойти от края
Велосипед, самокат	Проверить тормоза
У дороги	Не играть
Незнакомец	Звать взрослых

Что делать, если потерялся в городе

Алгоритм безопасных действий для ребенка в незнакомом месте.



Опасные ситуации с незнакомцами

1

Незнакомец может говорить спокойно и вежливо, но это не делает его безопасным. Если вас просят показать дорогу, помочь найти питомца или что-то принести, лучше сразу отойти и позвать взрослого.

2

Опасно принимать подарки, садиться в машину, заходить в подъезд вместе с незнакомым человеком или сообщать ему адрес, номер школы и телефон семьи. Личные сведения нельзя раскрывать даже в коротком разговоре.

3

Главное правило простое: держать дистанцию, ничего не брать из рук незнакомца и не соглашаться идти с ним куда-либо. Если человек настойчив, нужно громко обратиться к взрослым рядом.

Безопасность в интернете и мессенджерах



Чат с «срочным сообщением»

На экране телефона появляется знакомый логотип и просьба срочно назвать код из СМС. Такой текст похож на официальное уведомление, но именно срочность часто помогает мошенникам. Не отвечайте и проверьте информацию только через взрослых.



Ссылка на подарок или приз

В переписке приходит сообщение о выигрыше, бонусе или бесплатной игре, а рядом — неизвестная ссылка. Если перейти по ней, можно попасть на поддельный сайт или установить вредоносное приложение. Любые обещания приза требуют осторожности.



Личные данные под защитой

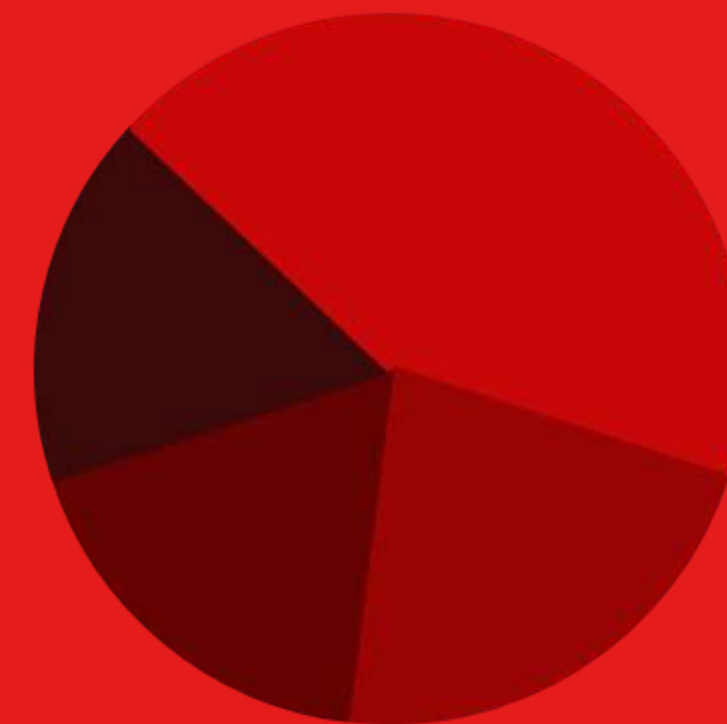
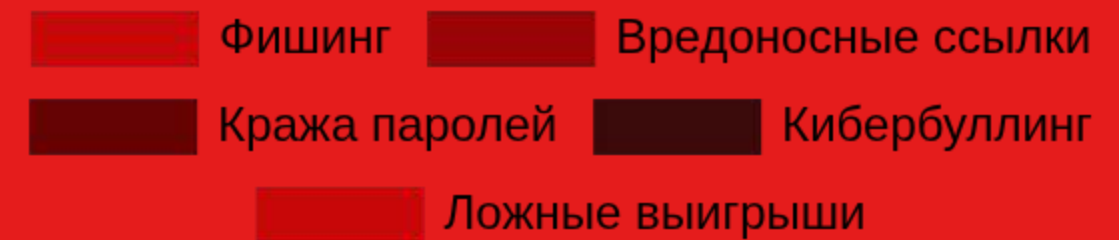
Адрес, школа, пароль, номер телефона и геолокация не должны становиться общедоступными. Даже обычный чат может быть небезопасным, если собеседник просит перейти в другой мессенджер или рассказывать о себе больше, чем нужно.

Самые частые цифровые угрозы

Опасные сообщения часто выглядят привычно: знакомый стиль, логотип и дружелюбный тон снижают бдительность.

Наибольший риск связан не с техникой, а с доверием к поддельным просьбам и ссылкам. Проверка источника — главная защита.

Обобщение типичных цифровых рисков для школьников; распределение условное, для учебной визуализации.



Первая помощь при мелких травмах



Порез

Промойте рану чистой водой, остановите кровь чистой салфеткой и обязательно сообщите взрослым. Если рана глубокая или кровотечение не останавливается, нужна медицинская помощь.



Ушиб

Приложите холод через ткань на 10–15 минут, чтобы уменьшить боль и отек. Нельзя прикладывать лед прямо к коже или сильно растирать ушибленное место.



Ожог

Охлаждайте место ожога прохладной водой без льда и не наносите на него кремы или масло. При сильном ожоге нужно сразу звать взрослых и медиков.



Носовое кровотечение

Сядьте, слегка наклоните голову вперед и спокойно дышите ртом. Не запрокидывайте голову назад и не сморкайтесь, чтобы не усилить кровотечение.



Когда звать помощь

Если боль сильная, рана большая, появилась слабость или состояние ухудшается, нельзя ждать самостоятельно. Сразу обращайтесь к взрослым и при необходимости вызывайте медиков.

Номера экстренных служб

Эти номера нужно знать наизусть, чтобы быстро вызвать помощь в опасной ситуации.

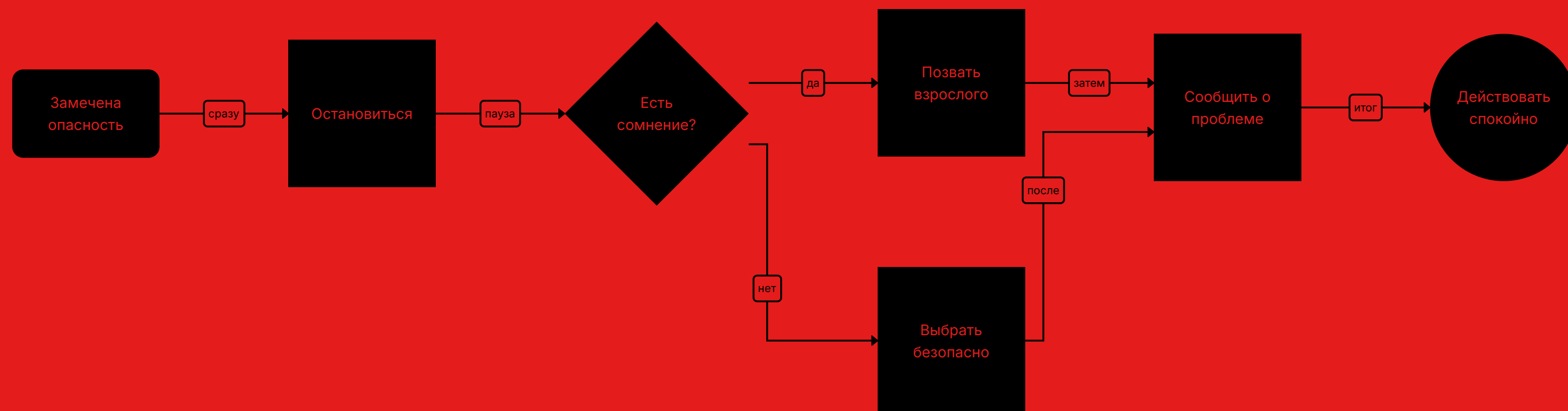
Чем быстрее набран правильный номер, тем раньше начнется помощь; важно также помнить контакты близких на случай разрядки телефона.

Единые номера экстренных служб в России.

Служба	Номер	Когда звонить
Единый номер	112	Любая срочность
Пожарные	101	Огонь, дым
Полиция	102	Опасность, кража
Скорая помощь	103	Травма, плохое самочувствие

Как принять безопасное решение за несколько секунд

Короткий алгоритм выбора безопасного действия в неожиданной ситуации.



Полезные привычки, которые помогают каждый день

1

Перед выходом из дома полезно быстро проверить рюкзак, карманы и заряд телефона. Тогда легче не забыть ключи, воду, проездной и другие нужные вещи.

2

Важно знать свой адрес, номер телефона родителей и еще один контакт на случай, если телефон разрядится. Эти данные помогают быстро связаться с семьей в непредвиденной ситуации.

3

Не стоит играть рядом с дорогой, трогать чужие вещи и идти за незнакомыми людьми. Осторожность в обычных делах снижает риск травм, потери и лишнего стресса.

4

Режим сна и гигиена тоже влияют на безопасность: усталый человек чаще ошибается, а чистые руки и исправный телефон помогают действовать спокойно и без спешки.

Безопасность — это умение каждый день выбирать правильное действие

Безопасность начинается с внимательности и простых привычек: заметить риск, остановиться, вспомнить правило и при необходимости позвать взрослого. Именно так школьник учится действовать уверенно и самостоятельно.