

Формирование общей культуры безопасности жизнедеятельности

Знания, привычки и ответственность помогают действовать безопасно каждый день.



Почему безопасность важна подросткам

В 9 классе подросток уже сам выбирает маршрут, пользуется транспортом, интернетом и бытовыми приборами. Поэтому особенно важно быстро замечать риск, принимать взвешенные решения и помнить: безопасность начинается с повседневных привычек.



Что входит в общую культуру безопасности



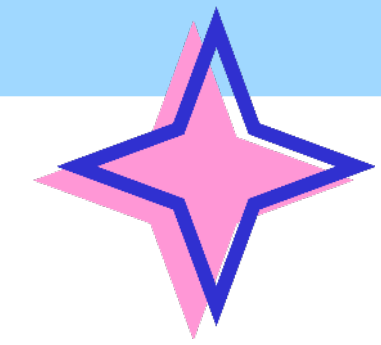
Умение распознавать опасность помогает заранее увидеть риск дома, на улице, в школе и в сети, понять возможные последствия и выбрать более безопасное действие.



Культура безопасности включает знание правил поведения в быту, при пожаре, на дороге, в природе и в интернете, а также понимание, когда нужна помощь взрослых и служб.



Её основа — дисциплина, аккуратность, самоконтроль и уважение к правилам; для любой сложной ситуации важно помнить номер 112 и сохранять спокойствие.



Основные источники опасности для подростка

Четыре главные зоны риска и способы защиты в повседневной жизни.

Большинство рисков можно снизить заранее: достаточно знать правила, замечать опасность и выполнять их ежедневно.

Источник	Риск	Пример	Защита
Дом	травмы	плита, розетка	правила, контроль
Улица	ДТП	переход дороги	внимание, переход
Интернет	мошенничество	подозрительная ссылка	проверка, осторожность
Природа	погодные риски	лёд, гроза	маршрут, помощь



Материалы МЧС России, МВД России и рекомендации по безопасному поведению

Безопасность дома и в быту



Кухня без лишнего риска

На кухне порядок начинается с простых привычек: горячие предметы не оставляют без присмотра, ножи кладут отдельно, а электроприборы выключают после использования. Если рядом кипятки, огонь или острые вещи, спешка особенно опасна.



Электричество, газ и бытовая химия

Розетки, провода, газовая плита и чистящие средства требуют внимания и аккуратности. Нельзя самостоятельно ремонтировать электроприборы, играть со спичками или открывать незнакомые ёмкости с химией без взрослых.

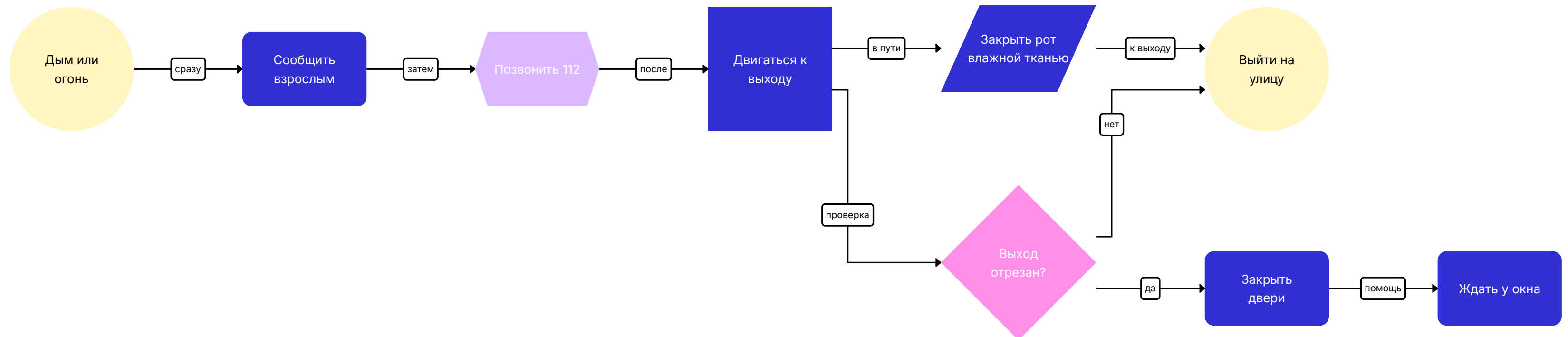


Лекарства и мелкие предметы

Лекарства хранятся только там, где их не возьмёт ребёнок, а мелкие острые вещи убирают после использования. В безопасном доме всё лежит на своих местах, а техника работает только под присмотром.

Алгоритм действий при пожаре

Последовательность безопасных действий при обнаружении дыма или ОГНЯ.



Почему происходят несчастные случаи

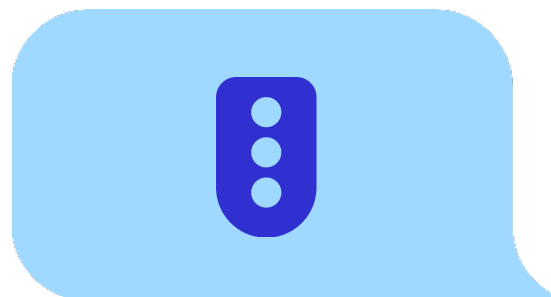


Чаще всего травмы связаны не с случайностью, а с повторяющимися ошибками в поведении.

Профилактика начинается с контроля действий: внимательность и соблюдение правил снижают риск сильнее всего.

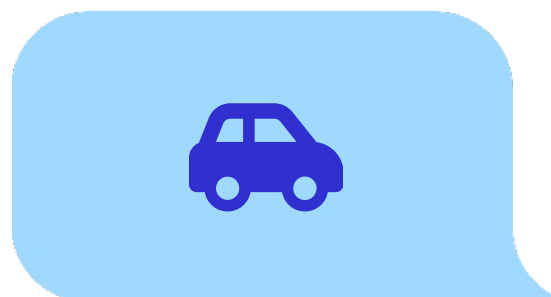
✦ Учебное обобщение по материалам о профилактике травматизма, без привязки к одной статистической выборке

Дорожная безопасность и поведение пешехода



Переход только по правилам

Дорогу переходят по пешеходному переходу и только на разрешающий сигнал светофора. Перед выходом на проезжую часть нужно остановиться, убрать телефон и убедиться, что путь свободен.



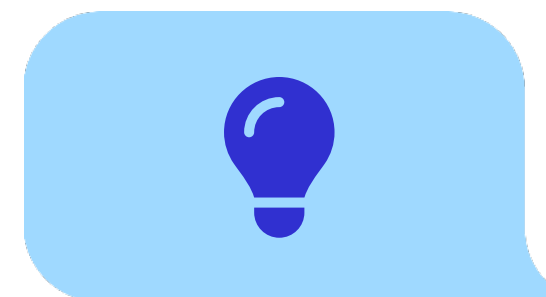
Скрытая опасность у машин

Припаркованные автомобили закрывают обзор и могут скрывать движущегося пешехода. Поэтому перед выходом на дорогу нужно посмотреть налево, направо и ещё раз налево.



Никаких отвлекающих факторов

На улице важно снять наушники и не бежать через дорогу. Звук машин и внимание к обстановке помогают заметить опасность вовремя, особенно возле перекрёстков и остановок.



Быть заметным в темноте

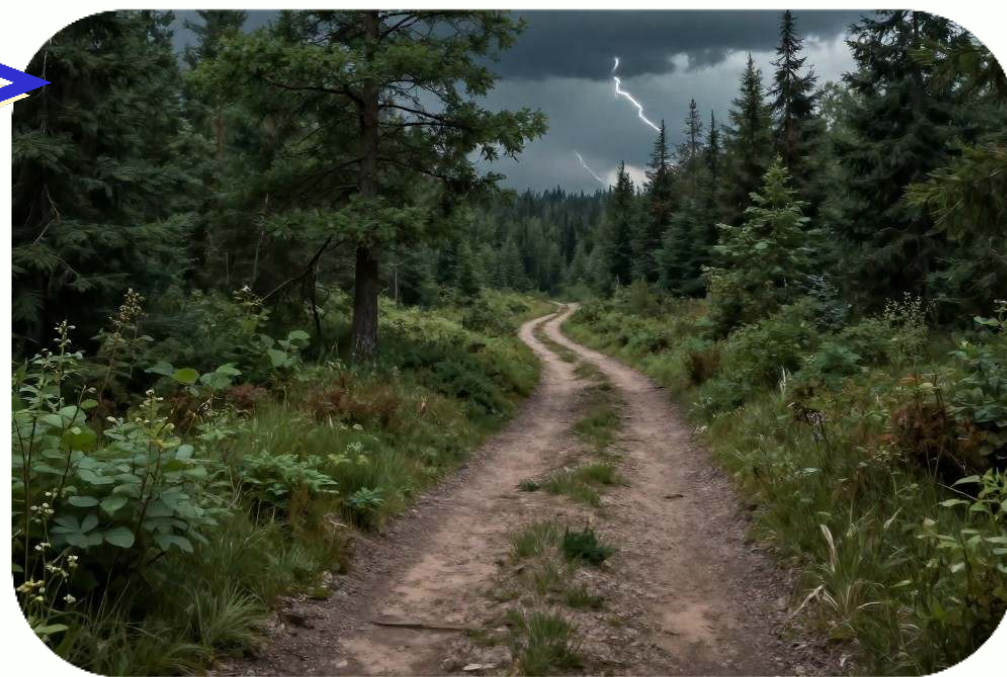
В тёмное время суток световозвращающие элементы делают человека заметнее для водителя. Это простая деталь, которая помогает избежать опасной ситуации на дороге.

Безопасность на воде и на природе



У водоёма нужна особая осторожность

Даже спокойная вода может быть опасной: тонкий лёд, сильное течение и скользкий берег создают риск для человека. Купаться можно только в оборудованных местах и только там, где это разрешено взрослыми.



Гроза, лес и незнакомая местность

На природе важно следить за погодой, не прятаться под одинокими деревьями и не уходить далеко от маршрута. Если местность незнакомая, лучше двигаться вместе со взрослыми и не отходить от группы.



Костёр и экстренная помощь

Костёр разводят только под контролем взрослых и полностью тушат перед уходом. Если возникает опасная ситуация, нужно сразу позвать на помощь и помнить номер 112 — он работает в любой экстренной ситуации.

Что помогает снизить риск травм



Навык безопасности укрепляется, когда правила не просто знают, а регулярно применяют на практике.

Наибольший эффект дают постоянные тренировки и привычка соблюдать правила; реакция после травмы важна, но вторична.

Ключевые правила цифровой безопасности



Проверяйте источник

Сначала убедитесь, что сообщение пришло с надёжного сайта или от знакомого человека. Подозрительные ссылки, просьбы срочно перейти по ним и обещания выигрыша лучше сразу игнорировать.



Не раскрывайте личные данные

Пароли, адрес, номер телефона, данные карты и коды из сообщений нельзя передавать даже тем, кто представляется сотрудником службы поддержки. Настоящие организации не требуют такую информацию в переписке.



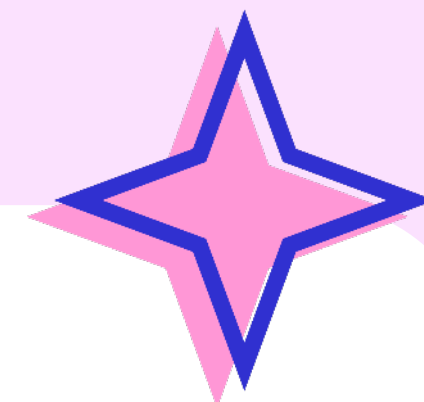
Осторожность в общении

В сети могут писать незнакомые люди, которые выдают себя за сверстников или друзей. Не соглашайтесь на встречу, не отправляйте фото и сразу прекращайте разговор, если вас пугают или торопят.

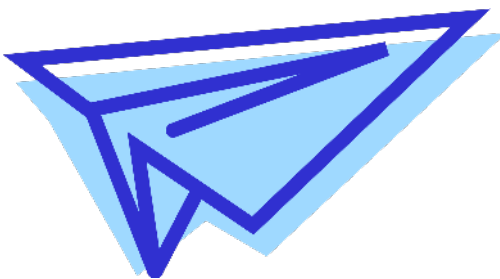


Сообщайте взрослым

Если пришло тревожное, грубое или подозрительное сообщение, не отвечайте на него самостоятельно. Сохраните переписку и покажите её родителям, учителю или другому доверенному взрослому.



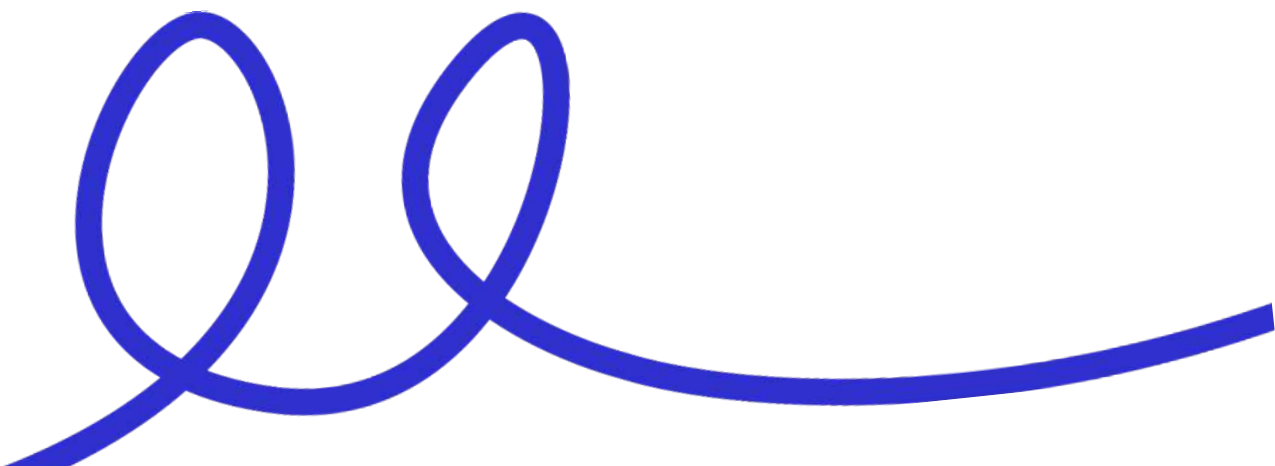
Номера экстренных служб



- ◆ Номера нужно знать заранее и использовать без промедления. Сообщение должно быть коротким, точным и содержать главное.
- ◆ Один номер 112 подходит для большинства опасных ситуаций, но остальные службы тоже важно помнить. При звонке нужно назвать адрес, что случилось и есть ли пострадавшие.

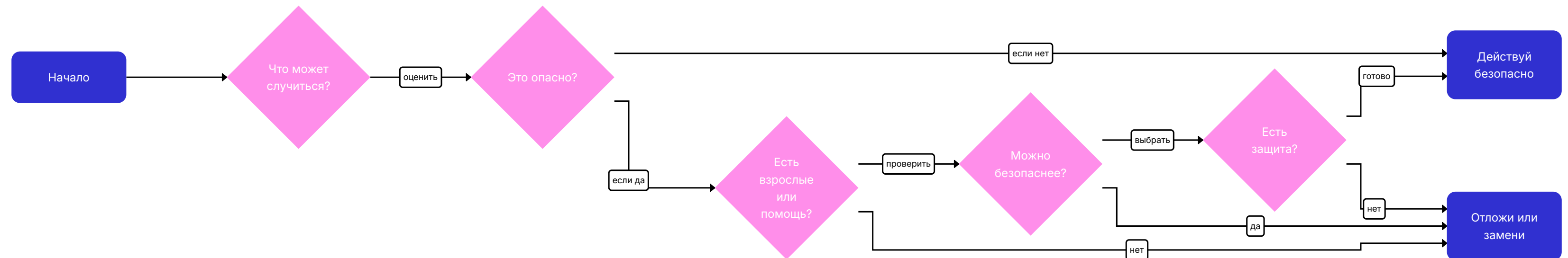
Служба	Номер	Когда обращаться
Экстренная помощь	112	Любая опасность
Пожарные и спасатели	101	Пожар, ЧС
Полиция	102	Нарушение, угроза
Скорая помощь	103	Травма, болезнь
Газовая служба	104	Утечка газа

Официальные справочные материалы экстренных служб
Российской Федерации



Проверь риск перед действием

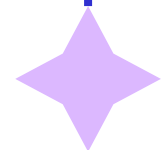
Схема основана на вопросах безопасного выбора перед началом любого дела.



Роль семьи и школы в формировании безопасного поведения



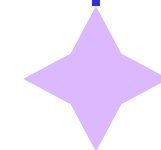
Семья показывает ребёнку повседневный пример: как переходить дорогу, пользоваться плитой, хранить острые предметы и не оставлять включённые приборы без присмотра.



Школа даёт знания через уроки ОБЗР, инструкции, задания и тренировки. Так правила не остаются теорией, а превращаются в понятные действия.



Повторение в разных ситуациях помогает запомнить правильный порядок действий. Когда опасная ситуация знакома, подросток реагирует спокойнее и не теряется.



Если семья и школа говорят одинаково о безопасности, у подростка формируется единая привычка. Она снижает риск ошибок дома, на улице и в сети.

Где формируются навыки безопасности



Навык укрепляется быстрее, если правило встречается не один раз, а в нескольких жизненных ситуациях: дома, в школе, на улице и во время тренировок.

Самые сильные источники — практика, пример взрослых и повторение правил. Это показывает, что безопасность формируется через постоянное закрепление, а не через одно объяснение.

Примеры безопасного поведения в школе

1 На переменах и в коридорах

Двигайся спокойно, не толкайся и не беги по лестнице. Уступай дорогу, держись правой стороны и внимательно смотри под ноги, чтобы не упасть и не задеть других.



2 В кабинетах, мастерских и лабораториях

Соблюдай инструкции учителя, аккуратно обращайся с инструментами и не трогай оборудование без разрешения. Электроприборы, реактивы и острые предметы требуют особой осторожности и порядка.



Простые правила первой помощи до приезда взрослых

Эти действия помогают не навредить и выиграть время до прихода взрослых и медиков.

Первая помощь должна быть простой и безопасной. При серьёзной угрозе всегда нужно вызывать взрослых и не пытаться заменить медицинскую помощь.

Ситуация	Первые действия	Нельзя
Ушиб	Покой, холод	Греть
Носовое кровотечение	Сесть, наклонить вперёд	Запрокидывать голову
Ожог	Прохладная вода	Мазать
Порез	Чистая салфетка	Трогать рану
Потеря сознания	112 и взрослые	Оставлять одного

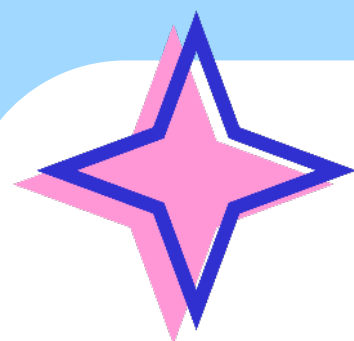


Базовые рекомендации по первой помощи для школьников

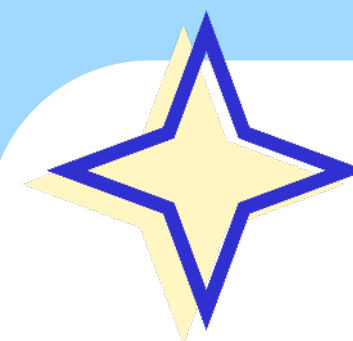
Безопасность как часть гражданской ответственности



Ответственный человек не только бережёт себя, но и думает о других. Он соблюдает правила, не создаёт лишнего риска и подаёт пример спокойного поведения в классе, дома и на улице.



Если замечена опасность, важно сразу сообщить взрослым и не скрывать проблему. Молчание, шутки наг riskом и подталкивание друзей к опасным действиям могут привести к травме.



Гражданская ответственность проявляется в уважении к общим правилам. Когда каждый выполняет свою часть, безопаснее становится школа, двор, транспорт и любое общественное пространство.

Как формируется устойчивая привычка безопасности



Даже хорошо выученное правило не работает само по себе. Нужны короткие повторения, разбор ошибок и применение в реальных ситуациях.

Чем чаще правило используется на практике, тем прочнее становится навык. Постепенный рост показывает, что безопасное поведение формируется поэтапно.



Безопасность начинается с привычек

Общая культура безопасности становится частью жизни, когда знания превращаются в постоянные действия. Внимательность, дисциплина, проверка риска и готовность обратиться за помощью делают подростка увереннее и защищённее.