



Правила безопасного поведения в повседневной жизни

Знать риск, действовать спокойно, просить помощь:
безопасность начинается с привычек.

Почему правила безопасности нужны каждый день

Подростки каждый день ходят по улицам, ездят в транспорте, остаются дома одни и общаются онлайн. Именно в обычных делах чаще всего возникают травмы, конфликты и обман, если забыть о простых правилах.



Основные зоны риска в жизни подростка

11

Дома опаснее всего кухня, ванная, окна, балкон и места, где хранятся лекарства, бытовая химия и электроприборы. Здесь важны порядок и внимательность.

22

На улице риск создают транспорт, плохая видимость, скользкие покрытия, дворовые конфликты и незнакомые люди. Ошибка в спешке может привести к травме или обману.

33

В школе и интернете тоже нужны осторожность и самоконтроль. Лестницы, спортзал, лаборатории, сообщения от неизвестных и фишинговые ссылки требуют особенно внимательного поведения.

Ситуация, риск и безопасное действие

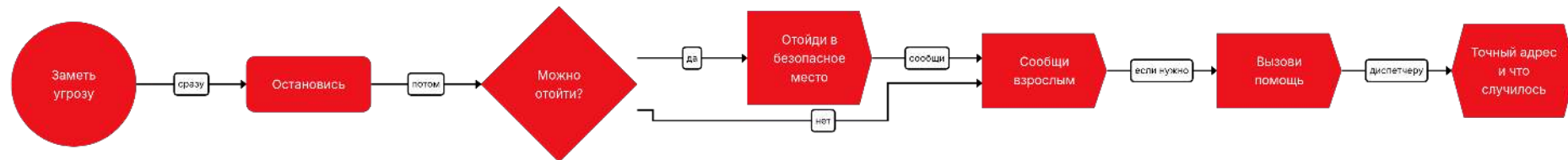
Ситуация	Опасность	Действие
Переход вне перехода	Наезд транспорта	Переходить по правилам
Мокрые руки и розетка	Удар током	Не трогать электронику
Подозрительное сообщение	Мошенничество	Не открывать ссылку
Кастрюля без присмотра	Ожог, пожар	Выключить плиту
Зов незнакомца	Обман, похищение	Уйти к людям

Каждую ситуацию удобно оценивать через три вопроса: что произошло, чем это опасно и как снизить риск.

Опасность заметнее, когда ситуация, риск и правильное действие рассматриваются вместе. Такой подход помогает быстрее принять верное решение.

Алгоритм действий при любой опасной ситуации

Последовательность безопасного поведения для дома, улицы, транспорта и интернета



Безопасность дома: кухня, ванная, окна и лекарства

Кухня и ванная

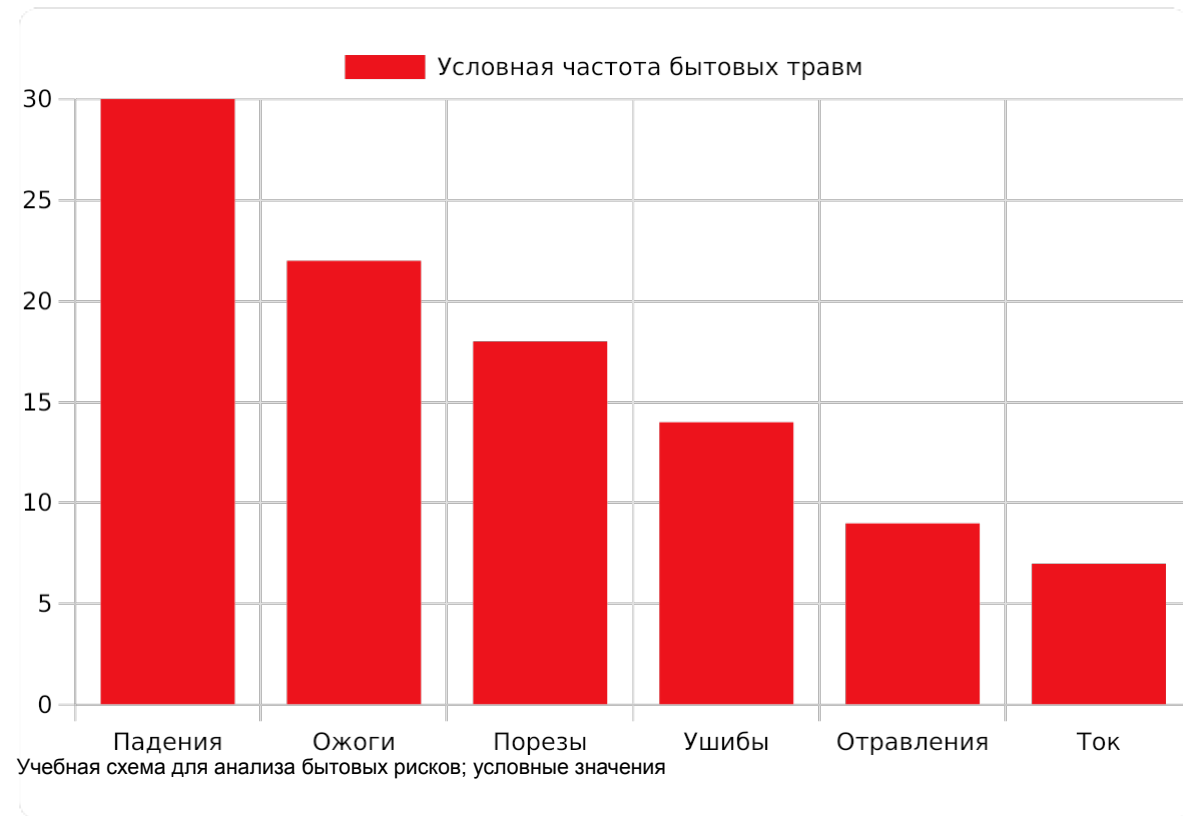
На кухне опасны кипяток, горячее масло, острые предметы и газовая плита. В ванной особенно рискованны скользкий пол и электроприборы рядом с водой.

Окна, балкон и хранение средств

Окна и балкон требуют осторожности даже на небольшом этаже. Лекарства, чистящие средства и аэрозоли нужно хранить отдельно от еды и вне доступа детей.



Какие бытовые травмы встречаются чаще



Даже обычные предметы дома становятся опасными, если торопиться, отвлекаться или нарушать простые правила безопасности.

Чаще всего травмы связаны с падениями, ожогами и порезами, значит, профилактика должна начинаться с повседневной внимательности.

Пожарная безопасность и первые действия при дыме

Запах гари, дым, треск, жар и открытое пламя — это сигналы, при которых нужно сразу прекратить любые действия и оценить, можно ли безопасно выйти.

При задымлении нужно быстро покинуть помещение и закрыть дверь за собой. Это помогает замедлить распространение огня и дыма в другие комнаты.

Нельзя пользоваться лифтом, прятаться в шкафах и санузлах, открывать окна при сильном дыме или возвращаться за вещами и домашними животными.

Для вызова помощи подходят номера 101 и 112. По телефону важно назвать адрес, этаж, что именно горит и есть ли внутри люди.

Электробезопасность в быту и школе



Вода и ток

Мокрые руки резко повышают опасность. Нельзя прикасаться к розеткам, вилкам и приборам, если рядом вода или влажный пол.



Повреждённые провода

Оголённый кабель, трещины на изоляции и искрение — повод отойти и сообщить взрослому. Такие предметы нельзя трогать руками.



Перегрузка сети

Слишком много приборов в одной розетке может вызвать перегрев и поломку. Безопаснее использовать технику по правилам и без самоделок.



Школьное оборудование

В кабинете физики, химии или информатики нужно выполнять указания учителя. Удлинитель, приборы и лабораторное оборудование требуют контроля.



Опасные места

Трансформаторные будки и повреждённые устройства обходят стороной. Если рядом замечена неисправность, лучше сразу позвать взрослого.

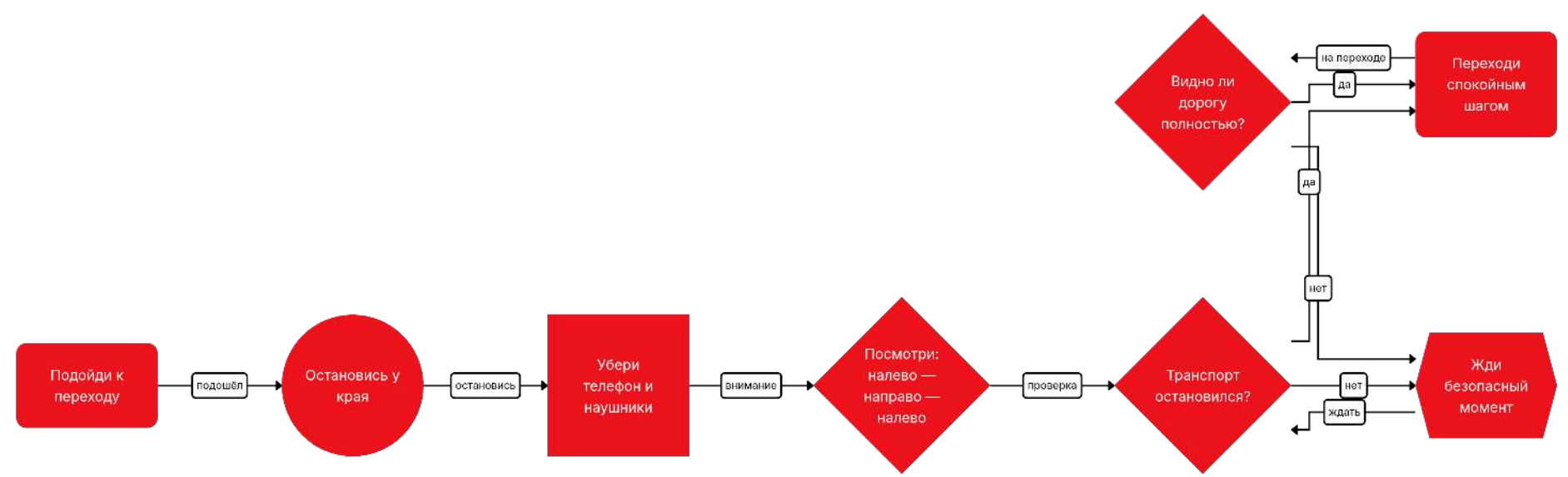
Безопасность на улице, во дворе и в транспорте

- На улице важно выбирать освещённые маршруты, быть заметным в сумерках и не выходить на проезжую часть для игр. При переходе дороги телефон лучше убрать, чтобы видеть транспорт и сигналы.
- Если незнакомый человек зовёт куда-то или предлагает подвезти, нужно уйти к людям: в магазин, школу, к охране или на остановку. Там проще получить помощь и остаться в безопасности.



Как безопасно переходить дорогу

Пошаговый алгоритм для пешехода на регулируемом и нерегулируемом переходе



Дорожные ситуации и правильный выбор

Сравнение типичных дорожных ситуаций, частых ошибок и безопасных действий.

Безопасность зависит от умения заранее оценивать движение транспорта и не действовать в спешке.

Ситуация	Ошибка	Выбор
Автобус у остановки	Обходить сразу	Ждать отъезда
Светофор меняется	Бежать	Ждать сигнала
Самокат на тротуаре	Шагать вплотную	Держать дистанцию
Машина закрыла обзор	Выходить сразу	Остановиться

Правила безопасного поведения пешехода в городе и во дворе

Безопасность в школе и на перемене

На переменах главная опасность возникает из-за спешки: бег по коридорам, толкотня на лестницах и резкие движения рядом с дверями, окнами и рюкзаками могут привести к падению или ушибу.

На уроках технологии, химии, физики и информатики особенно важно выполнять инструкции учителя, не трогать оборудование без разрешения и держать рабочее место в порядке, чтобы избежать порезов, ожогов и других травм.

Спортивный зал и раздевалка требуют отдельного внимания: инвентарь, скамейки и скользкий пол становятся опасными, если торопиться, толкаться или использовать предметы не по назначению.

Безопасное поведение в школе начинается с аккуратности: закрывать двери осторожно, носить рюкзак так, чтобы он не мешал другим, и сразу сообщать взрослым о любой неисправности или опасной ситуации.

Наиболее частые виды травм в повседневной жизни



Диаграмма показывает, что чаще всего травмы связаны с обычными действиями дома, во дворе и на лестницах.

Наибольший риск дают падения и ушибы, значит, регулярная осторожность заметно снижает число происшествий.

Безопасный интернет и цифровое общение



Береги данные

Пароли, коды из SMS, банковские реквизиты, адрес, номер школы, фото документов и геолокацию нельзя сообщать незнакомым людям или вводить на сомнительных сайтах.



Проверяй ссылки

Фальшивые страницы, короткие ссылки и просьбы скачать файл часто маскируют мошенничество; лучше не спешить и сначала проверить отправителя и адрес сайта.



Замечай признаки обмана

Срочность, давление, обещание выигрыша, секретность и просьба назвать код подтверждения обычно означают попытку обмана, а не обычное общение.

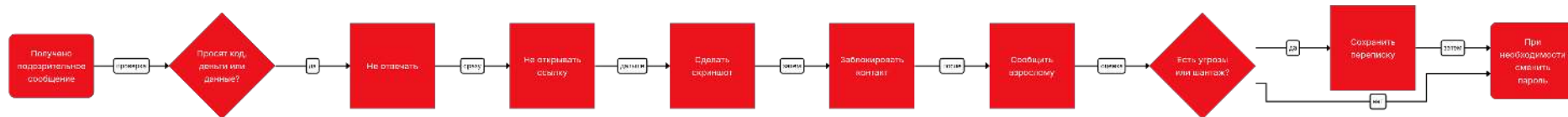


Сохраняй доказательства

Если переписка выглядит подозрительно, не удаляй её сразу: скриншот и сохранённые сообщения помогут взрослым быстрее разобраться в ситуации и принять меры.

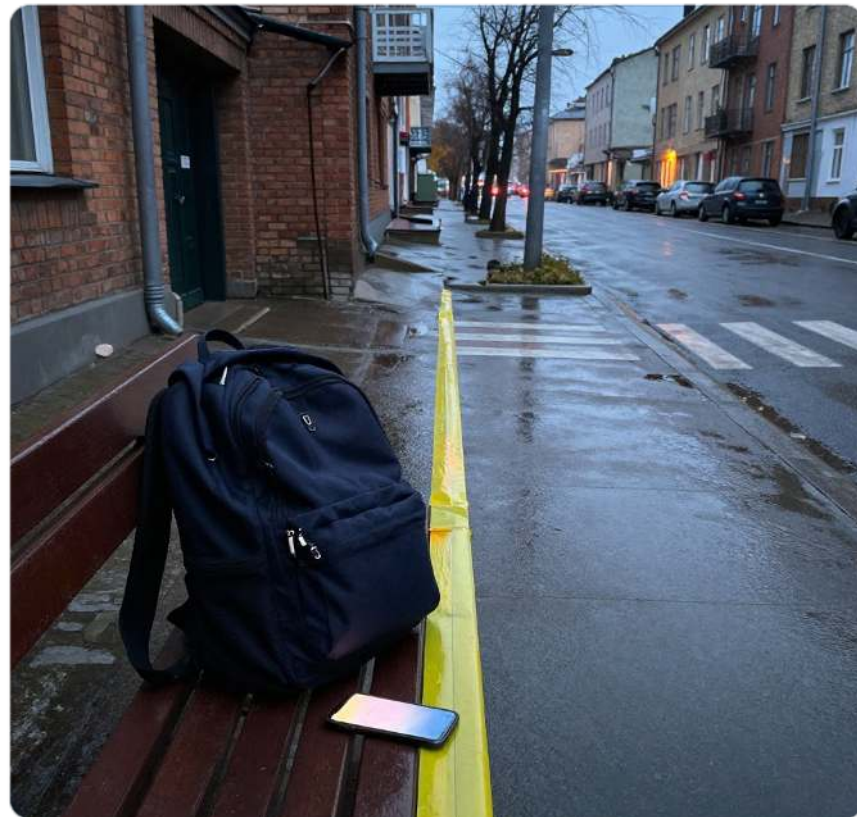
Что делать при подозрительной переписке

Алгоритм действий при сообщениях с просьбами, угрозами, шантажом или попыткой выманить личные данные



Личная безопасность: границы, незнакомцы и просьба о помощи

- Личная безопасность начинается с умения держать дистанцию, не соглашаться на сомнительные предложения и не идти с незнакомым человеком, даже если он представляется знакомым взрослым. Важно сразу отойти в людное место.
- Если кто-то пугает, хватается за руку или требует идти с ним, подросток может громко позвать помощь и обратиться к охране, продавцу, учителю, сотруднику транспорта или любому безопасному взрослому рядом.



Экстренные службы и что сообщать по телефону

Служба	Номер	Когда	Что сказать
Пожарная охрана	101	Огонь, дым	Адрес, этаж
Полиция	102	Угроза, кража	Что случилось
Скорая помощь	103	Травма, плохо	Состояние человека
Единый номер	112	Любая опасность	Адрес и детали

Официальные номера экстренных служб в России

Краткая таблица поможет быстро вспомнить номер службы и основные сведения для звонка.

Чёткое сообщение с адресом и сутью происшествия помогает быстрее направить нужную помощь.

Привычки, которые снижают риск каждый день

Перед выходом

Смотри по сторонам, проверяй маршрут и не выходи на улицу в спешке; это помогает избежать ошибок у дороги, на лестницах и во дворе.

В пути

Соблюдай правила в транспорте, держись подальше от опасных зон и не отвлекайся на телефон, когда вокруг много людей или движется транспорт.

В цифровой среде

Не открывай незнакомые ссылки и не сообщай коды подтверждения; проверка отправителя и спокойная реакция защищают от обмана.

Дома и в школе

Поддерживай порядок в рюкзаке и рабочем месте, аккуратно обращайся с электричеством и сразу убирай опасные предметы в безопасное место.

Безопасность — это привычка, а не случайность

Если замечать риск вовремя, не спешить и обращаться за помощью без стеснения, можно уверенно действовать дома, на улице, в школе и в интернете, сохраняя здоровье и спокойствие.