

Личная безопасность в повседневной жизни

Учимся замечать риски дома, в школе, на улице и в интернете.



Почему правила безопасности нужны каждый день

Опасные ситуации чаще всего прячутся в обычных делах: по дороге в школу, на перемене, во дворе и в мессенджерах. Простые привычки помогают вовремя заметить риск, не растеряться и обратиться за помощью.



Главные опасности для школьника



Дом

Дома опасность создают горячие предметы, острые края, лекарства, бытовая химия и электричество. Даже привычная комната становится рискованной, если не соблюдать осторожность и не выполнять указания взрослых.



Улица

На улице нужно учитывать транспорт, плохую видимость, гололёд, открытые люки и незнакомых людей. Ошибка здесь часто связана с поспешностью, поэтому важно не торопиться и смотреть по сторонам.



Школа

В школе риск увеличивают бег по лестницам, толкотня в коридоре, конфликтные ситуации и неисправные предметы. Безопасность зависит от дисциплины, аккуратности и умения сразу сообщить взрослому о проблеме.



Интернет

В сети опасны ложные сообщения, подозрительные ссылки, просьбы о деньгах и попытки узнать личные данные. Даже знакомый по переписке может оказаться мошенником, поэтому важно проверять информацию вместе со взрослым.



Тревожные сигналы

Любая ситуация, где что-то выглядит необычно или вызывает страх, требует внимания. Чем раньше ребёнок замечает риск и сообщает о нём, тем проще избежать серьёзных последствий.



Где чаще всего возникают риски

Риск не ограничивается одним местом: он может появиться в любой привычной среде.

Опасности распределены по всем зонам повседневной жизни, поэтому внимательность нужна постоянно, а не только в одном месте.

Дом Школа Улица Интернет



Иллюстративная схема по материалам темы урока

Безопасное поведение дома

1. С дома начинается ежедневная безопасность: не трогай розетки, провода и электроприборы мокрыми руками. Не оставляй без присмотра плиту, утюг, свечи и любые нагревательные приборы.
2. Лекарства, ножи, иголки и бытовую химию храни отдельно от еды и игрушек. Не открывай дверь незнакомым людям и не включай технику без разрешения взрослых, даже если предмет кажется знакомым.



Экстренные номера и их назначение

Запомни номера служб и говори диспетчеру только точную и спокойную информацию.

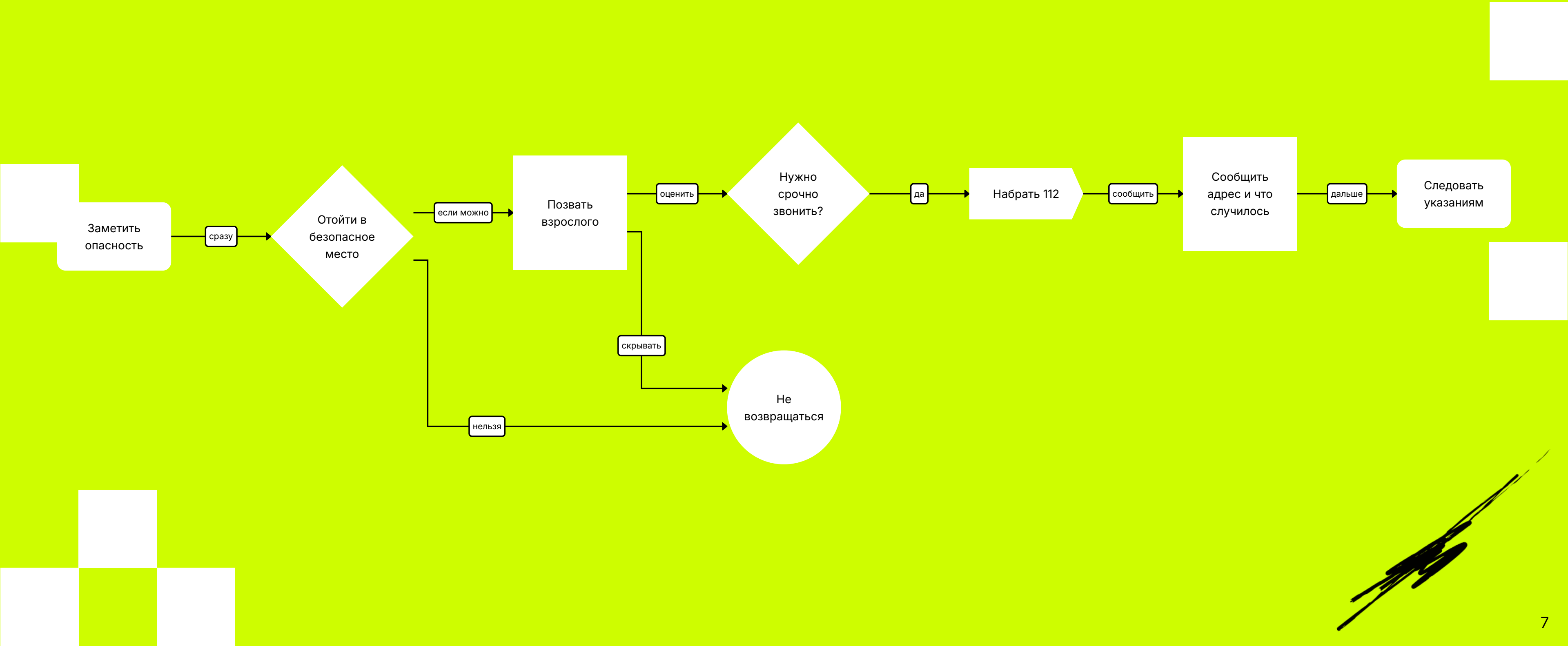
Номер 112 подходит для любой срочной опасности, а остальные службы вызывают по конкретной ситуации.

Номер	Служба	Когда звонить	Особенность
112	Единый номер	Любая серьёзная опасность	Сообщить адрес
101	Пожарные, спасатели	Пожар, дым, ЧС	Звонок срочный
102	Полиция	Угроза, потеря, преступление	Нужен точный адрес
103	Скорая помощь	Травма, боль, обморок	Сказать, кто рядом

Правила вызова экстренных служб РФ

Алгоритм действий при опасности

Последовательность действий для дома, школы, улицы и интернета.



Безопасность на улице и по дороге



Переходи дорогу только по пешеходному переходу и на зелёный сигнал светофора. Перед выходом на проезжую часть остановись, посмотри налево и направо и убедись, что машины действительно остановились.

Не отвлекайся на телефон и музыку в наушниках: они снижают внимание и мешают услышать транспорт. Бег через дорогу особенно опасен, потому что увеличивает риск ошибки и делает движение непредсказуемым.

В тёмное время суток выбирай светлую одежду, фликеры и отражающие элементы. Они помогают водителям заметить тебя раньше, особенно в дождь, сумерки и при слабом освещении.

На тротуаре и остановке держись подальше от края дороги. У обочины и у проезжей части нужно сохранять дистанцию, не толкаться и не выходить вперёд без необходимости.



Как вести себя с незнакомыми людьми

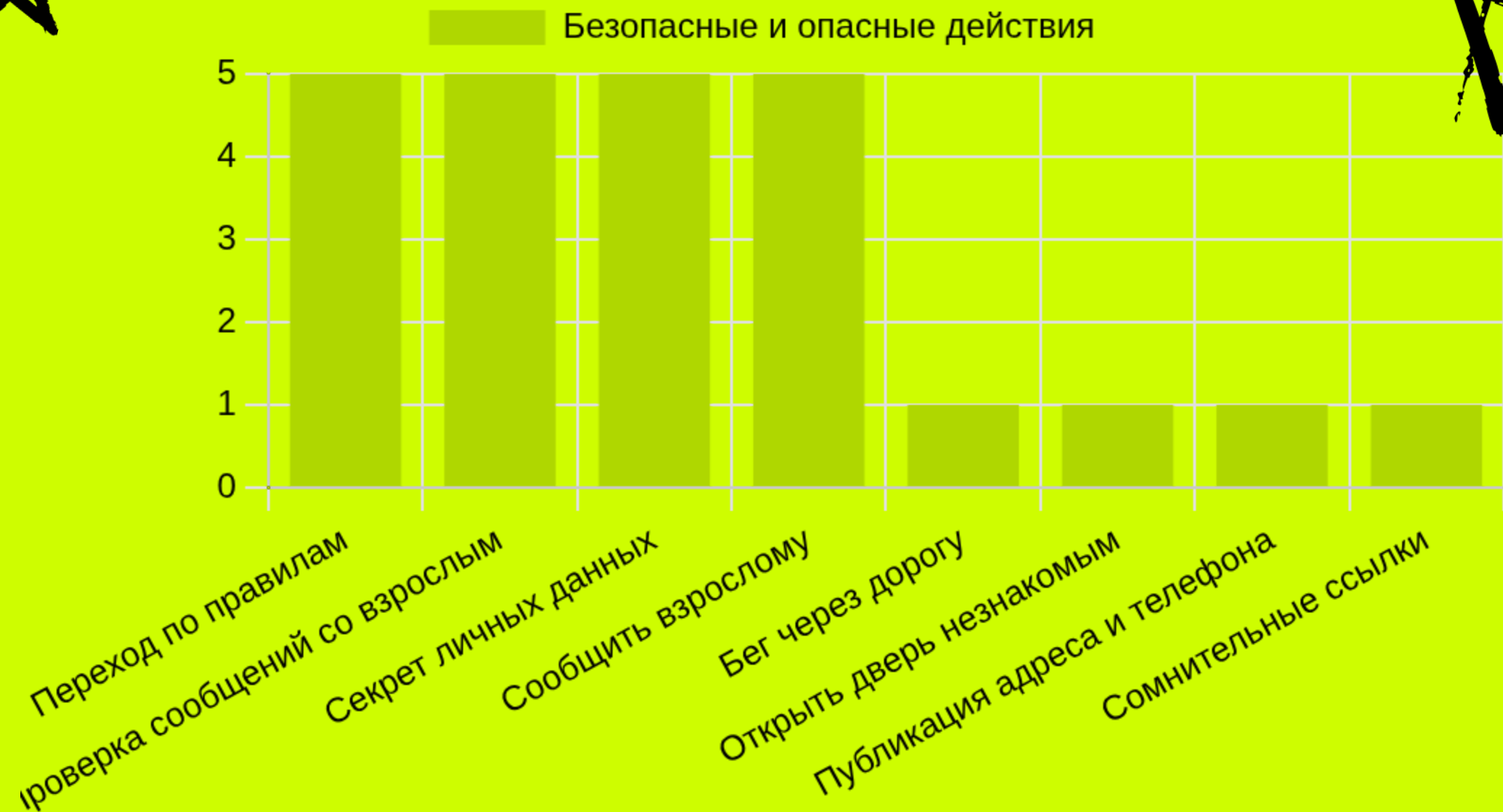
- Незнакомцам нельзя сообщать имя, адрес, номер телефона, школу, маршрут домой, пароли и коды из сообщений. Также не стоит принимать подарки, деньги, сладости или предложения куда-то пойти.
- Если незнакомый человек просит уйти с ним, нужно сразу отказаться и подойти к родителям, учителю или другому доверенному взрослому. Важно держать безопасную дистанцию и не вступать в разговор дольше необходимого.



Безопасные и опасные действия

Привычки формируются в обычных ситуациях: дома, в школе, на улице и в сети.

Безопасные действия снижают риск, а опасные быстро делают даже обычную ситуацию небезопасной.



Иллюстративная сравнительная схема по теме урока

Личная безопасность в интернете

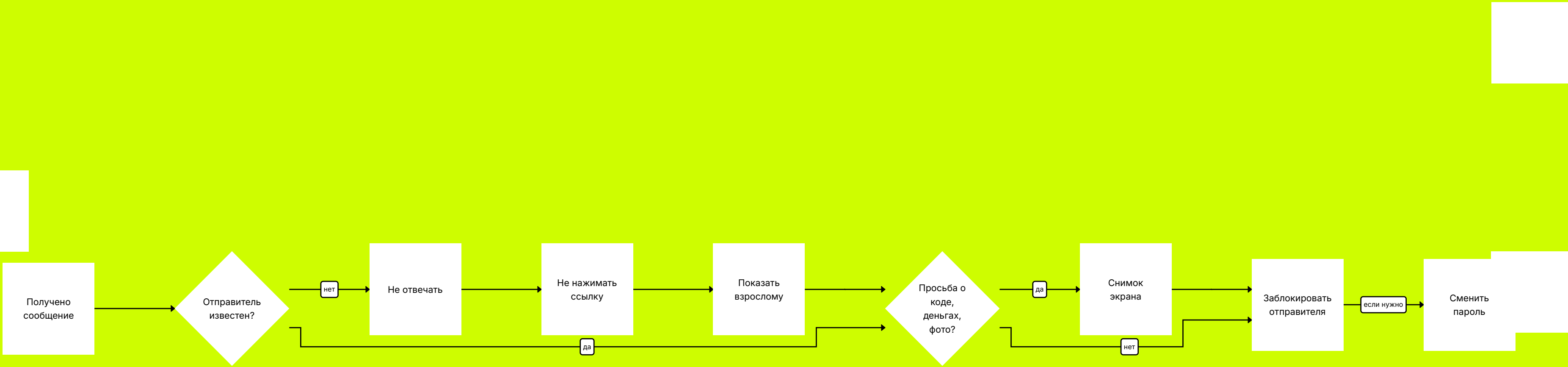
Надёжный пароль должен быть длинным, сочетать буквы и цифры и не содержать имя, дату рождения, номер класса или другие легко угадываемые данные.

Лучше использовать закрытый профиль и добавлять только знакомых людей. Так меньше шансов, что посторонние увидят личные фотографии, переписку и список друзей.

Нельзя отправлять коды из сообщений, адрес, геолокацию, фото документов или банковских карт. Срочные просьбы, деньги и подозрительные ссылки часто используются для обмана.

Что делать при подозрительном сообщении

Схема безопасных действий при сообщении от неизвестного человека или при признаках обмана.

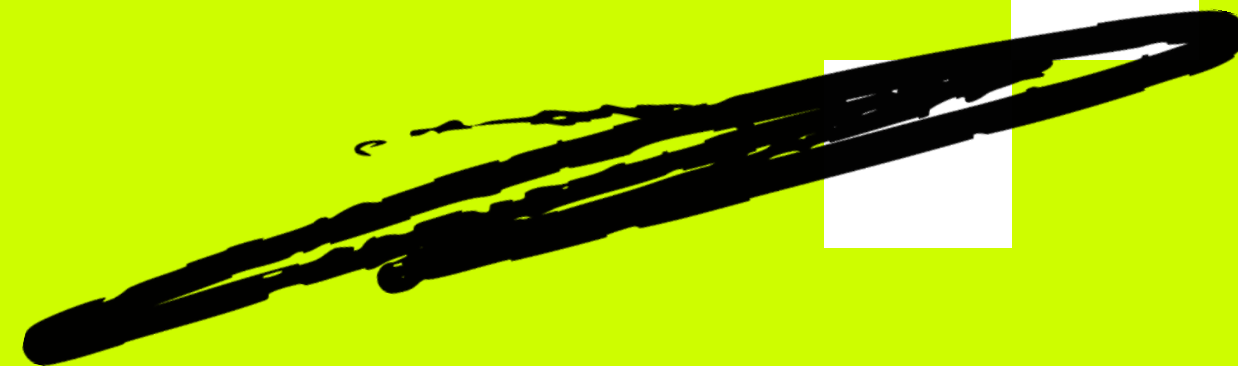


Безопасность в школе и во дворе

В коридорах и на лестницах нельзя толкаться, бегать или играть в догонялки. Спокойное движение помогает избежать падений, ушибов и столкновений.

На уроках труда, технологии, физкультуры и в кабинете информатики нужно выполнять только разрешённые действия. О сломанных стульях, проводах, стекле и скользком полу надо сразу сообщать взрослым.

Во дворе нельзя играть рядом с дорогой, стройкой, ямами и неизвестными предметами. Если место кажется опасным, лучше отойти и выбрать другую площадку.



Что делать в разных опасных ситуациях



Ситуация	Первые действия	Номер
Потерялся	Остановиться, позвать взрослого	112
Травма	Не двигаться, сообщить взрослым	103
Пожар	Отойти, предупредить людей	101
Подозрительный предмет	Не трогать, сообщить взрослым	102

Памятка по личной безопасности и экстренным службам

В таблице показаны первые шаги, нужный взрослый и номер экстренной помощи для самых частых опасных ситуаций.

Во всех случаях сначала нужно уйти от опасности и обратиться за помощью. Номер выбирают по ситуации, но при серьёзной угрозе подходит 112.



Личные вещи и документы

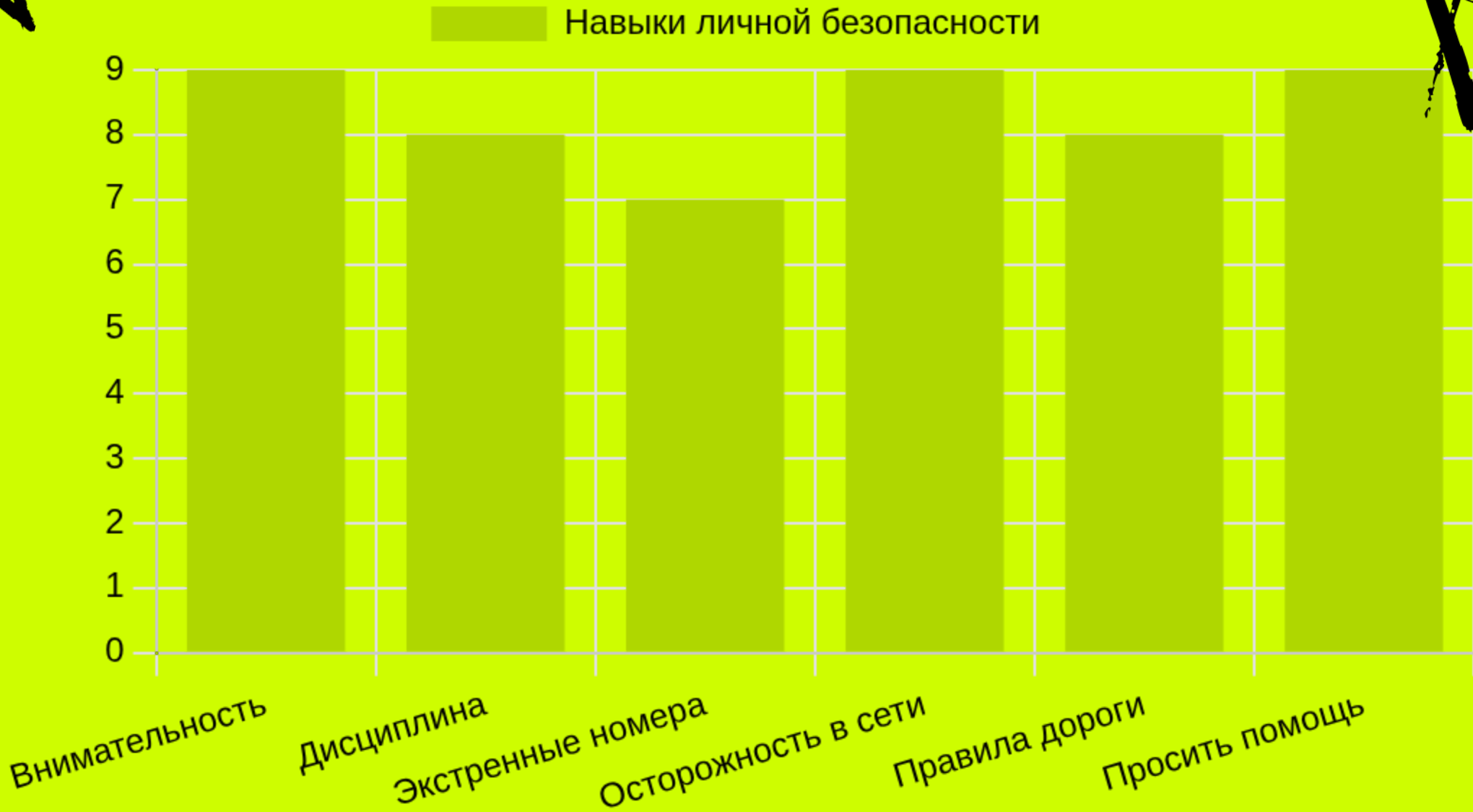


1. Рюкзак, ключи, телефон, проездной и школьные принадлежности должны лежать на своём месте. Тогда их легче быстро найти и не оставить без присмотра. 2. Если вещь потерялась, сразу скажи взрослому и ищи её вместе, а не в одиночку.
2. 1. Посторонним нельзя показывать фото документов, номера банковских карт, коды и пароли. Эти данные помогают злоумышленникам получить доступ к личной информации. 2. Ценные вещи лучше хранить отдельно от обычных предметов, в заранее выбранном безопасном месте.

Привычки, которые снижают риск

Навыки работают особенно хорошо, когда ребёнок применяет их не только в школе, но и дома, на улице и в сети каждый день.

Самые сильные результаты дают внимательность, осторожность в интернете и умение просить помощь. Без этих привычек защита заметно слабее.



Учебная схема по теме личной безопасности, без числовой статистики

Первая помощь на базовом уровне

1. При ушибе нужно дать покой и приложить холод через ткань. Это уменьшает боль и помогает не усилить повреждение. Если боль не проходит, нужно сказать взрослому.

2. При небольшом порезе рану промывают чистой водой, закрывают салфеткой и сразу зовут взрослого. Нельзя трогать рану грязными руками или прятать её.

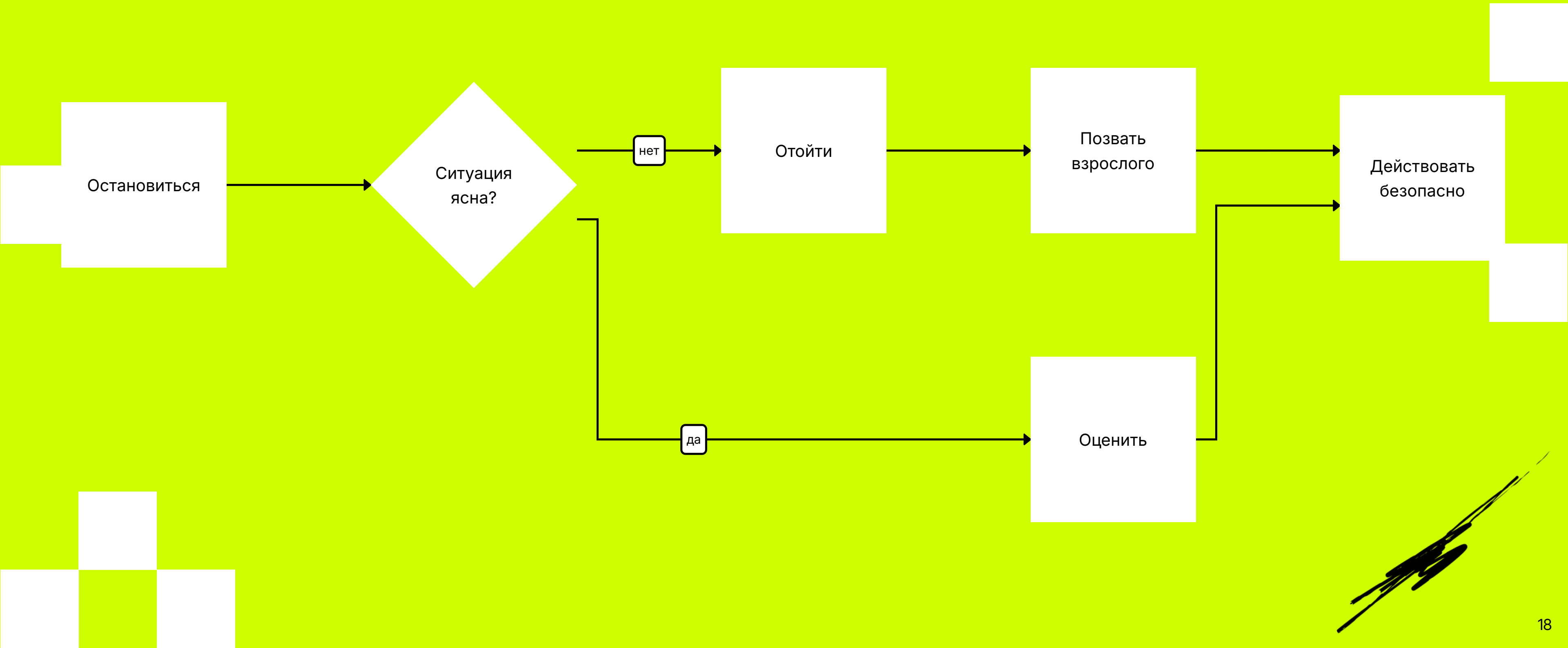
3. При кровотечении рану прижимают чистой тканью. Если кровь идёт сильно или долго не останавливается, требуется срочная помощь взрослого и вызов службы.

4. При сильной боли, потере сознания, ожоге или серьёзной травме нельзя лечить себя самостоятельно. Нужно сразу звонить 103 или 112 и ждать помощи.



Правило трёх шагов в опасной ситуации

Памятка для действий дома, в школе, на улице и в интернете.



Ответственность и взаимопомощь

Когда дети напоминают друг другу о правилах и не смеются над осторожностью, риск становится меньше. Внимание к безопасности помогает всей группе, а не только одному человеку.

Если что-то тревожит, нужно сразу сказать учителю, родителям или другому доверенному взрослому. Это не жалоба, а правильный способ защитить себя и других.

Уважение к окружающим проявляется в готовности помочь однокласснику, который растерялся, упал или не понял, что делать. Взаимопомощь делает класс и двор безопаснее.





Безопасность — это полезная привычка каждый день

Личная безопасность в 5 классе начинается с простых действий: замечать риск, не спешить, соблюдать правила дома, на улице и в интернете, а при необходимости сразу звать взрослого.

