



+ Человек, среда его обитания и безопасность

Поймём, как среда влияет на жизнь и как избежать опасностей.

Почему это важно в 5 классе



Пятиклассник чаще остаётся один дома, сам идёт в школу, пользуется транспортом и интернетом. Поэтому особенно важно знать простые правила безопасности и уметь быстро замечать опасные ситуации.

Основные части среды обитания человека



Природа

Природная среда даёт человеку воздух, воду, пищу и материалы для жизни. Она также влияет на отдых, настроение и самочувствие, поэтому её состояние важно каждый день.



Жильё

Дом защищает от холода, жары и дождя, создаёт условия для сна, учёбы и отдыха. Но в нём тоже нужно соблюдать осторожность, чтобы избежать бытовых травм.



Школа

В школе человек проводит много времени, общается, учится и работает с разными предметами. Чистота, порядок и дисциплина помогают чувствовать себя спокойнее и безопаснее.



Транспорт и улица

На улице и в транспорте действуют свои правила: нужно быть внимательным, смотреть по сторонам и не отвлекаться. Это снижает риск травм и неприятных ситуаций.



Цифровое пространство

Интернет тоже часть современной среды обитания. Он помогает учиться и общаться, но требует осторожности: нельзя раскрывать личные данные и переходить по сомнительным ссылкам.

Природа даёт человеку ресурсы и поддержку

- **Польза природной среды**

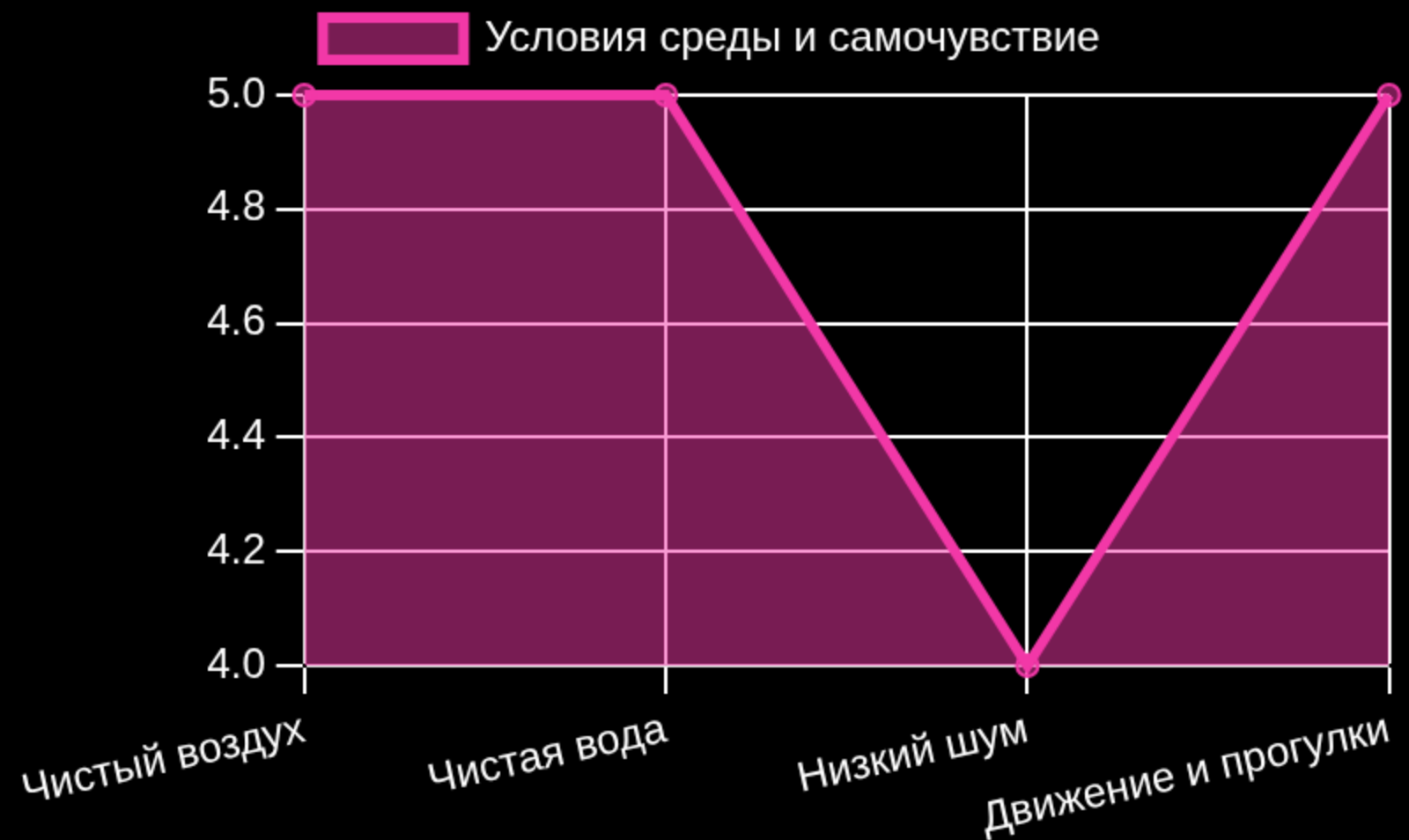
Воздух, вода, пища и природные материалы нужны человеку каждый день. Лес, растения и водоёмы улучшают условия жизни и помогают отдыхать.



- **Когда природа становится опасной**

Но природа может быть и источником риска. Смог, жара, мороз, сильный ветер, наводнение или засуха требуют осторожности и особого поведения.

Как условия среды влияют на самочувствие



Хорошие условия особенно заметны в повседневной жизни: легче

- сосредоточиться на уроках, спокойнее отдыхать и проще восстанавливаться после нагрузки.

Чем чище и спокойнее среда, тем лучше самочувствие и работоспособность. Шум и загрязнение снижают внимание и увеличивают усталость.

Учебная иллюстрация на основе общих гигиенических принципов; без привязки к конкретной статистике.

Факторы среды и их влияние

Фактор	Влияние	Правило
Воздух	Легче дышать	Проветривать
Вода	Гигиена	Пить чистую
Шум	Утомляет	Снижать громкость
Порядок	Меньше травм	Убирать вещи

Таблица показывает, какие условия помогают сохранить здоровье и снизить бытовые риски.

Простые привычки — проветривание, чистота и порядок — заметно уменьшают многие риски дома и в школе.

Учебная таблица по теме безопасной и здоровой среды.

Дом как безопасное пространство



В доме человек отдыхает, учится и чувствует себя защищённым от погоды и уличных опасностей. Однако безопасность зависит от порядка, внимательности и соблюдения правил обращения с вещами.



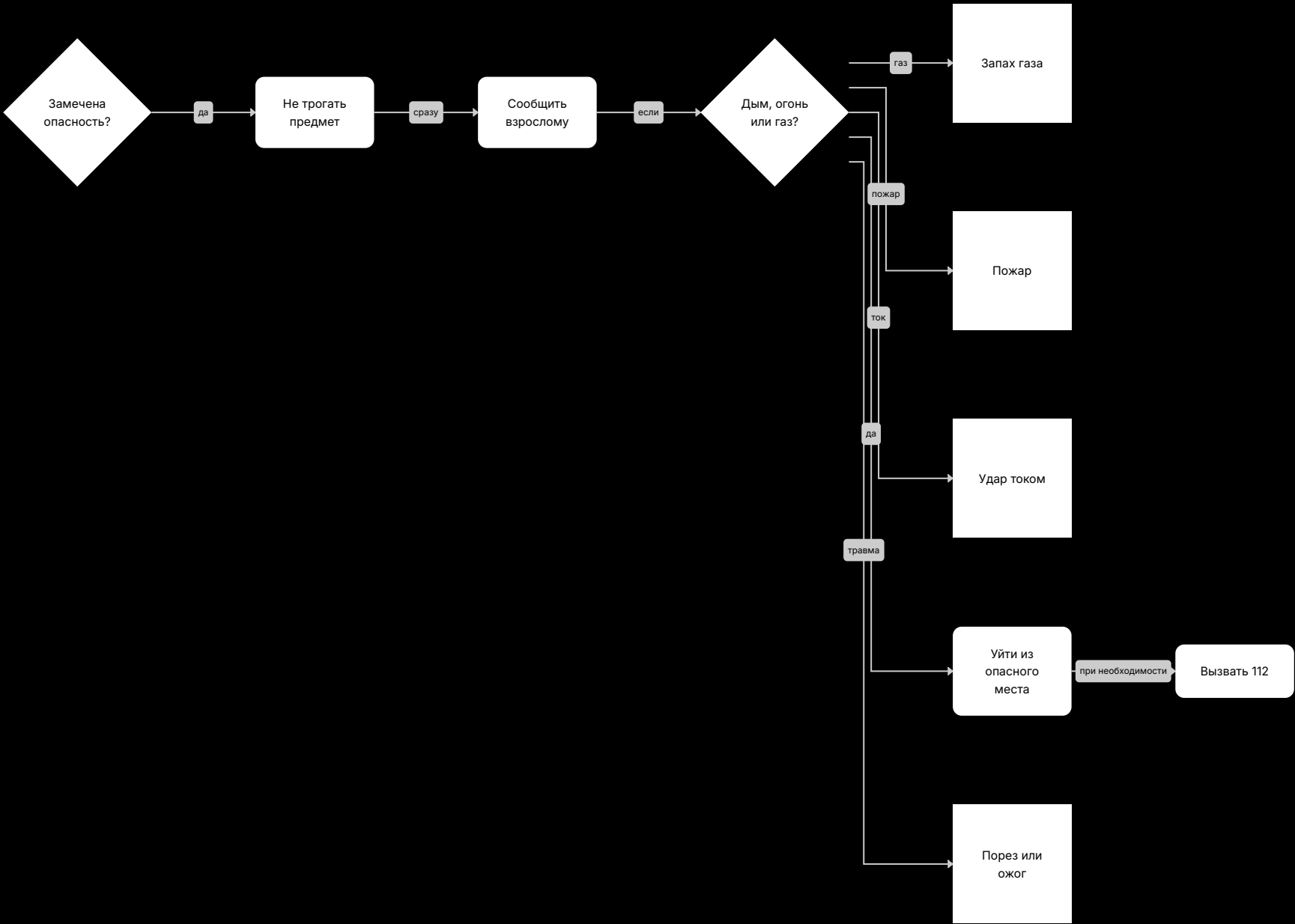
Особую осторожность требуют плита, утюг, ножи, стекло, лекарства, бытовая химия, розетки и провода. Их нужно хранить и использовать так, чтобы исключить случайный контакт.



Безопасный дом — это ещё и забота о младших. Взрослые и дети должны замечать скользкий пол, не бегать в опасных местах и сразу сообщать о неисправностях.

Как действовать при опасности дома

Алгоритм действий при бытовых опасностях, пожаре, запахе газа и травмах.



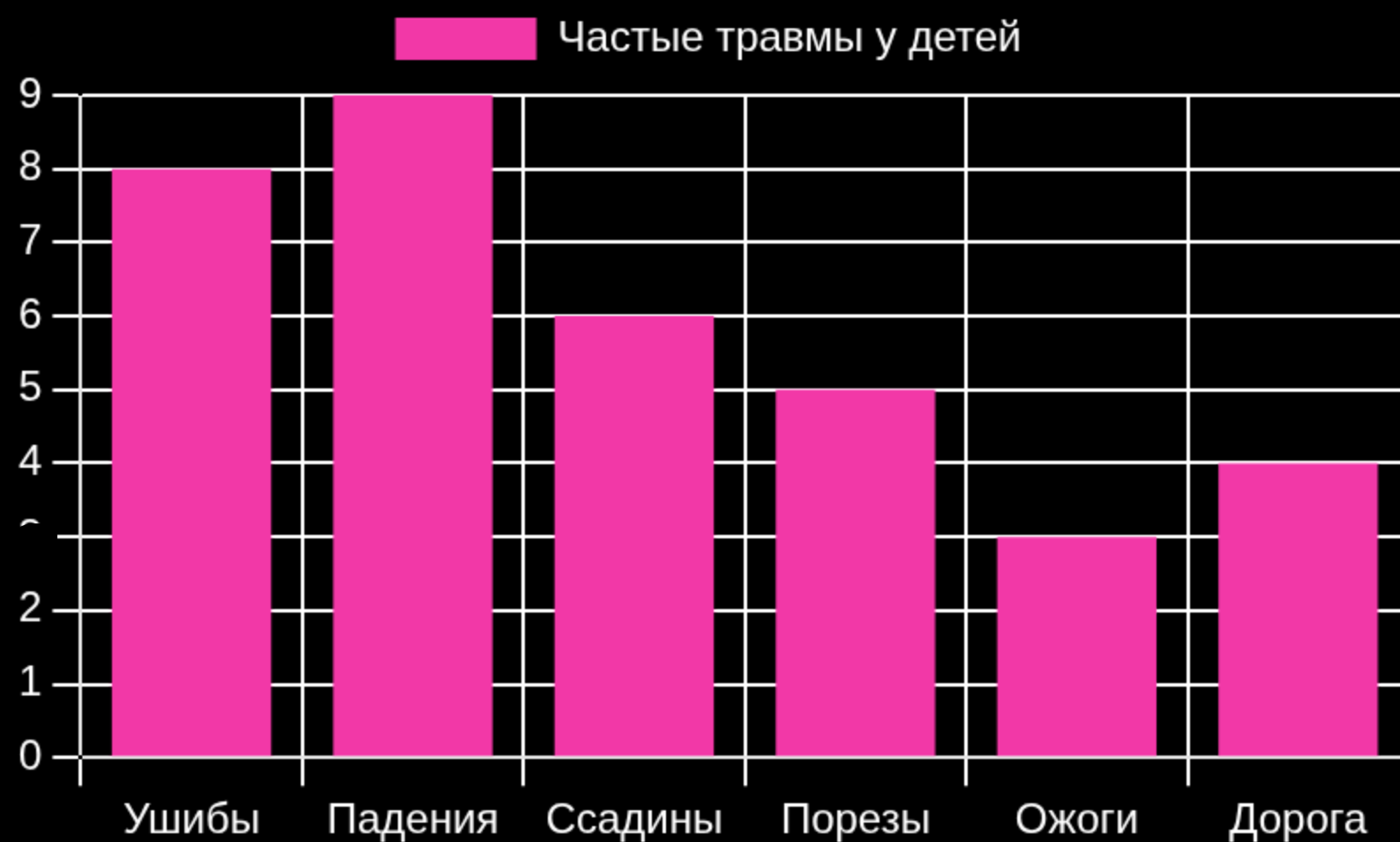
Школа, двор и общественные места

В школе, во дворе, в магазине и транспорте важно соблюдать очередность, не толкаться и не бегать по лестницам. Внимательность помогает избежать падений и конфликтов.

На улице особенно опасны проезжая часть, незнакомые предметы и беспечность рядом с движением. Нужно переходить дорогу только в разрешённом месте и слушать взрослых и дорожные сигналы.



Какие травмы у детей встречаются чаще



Большинство таких травм связано не с серьёзной опасностью, а с обычной

- спешкой, невнимательностью и нарушением простых правил безопасности.

Падения, ушибы и небольшие порезы встречаются чаще всего. Значит, аккуратность дома, в школе и на улице особенно важна.

Учебная иллюстрация по теме бытового травматизма; значения условные, без привязки к конкретной статистике.

Правила дорожной безопасности

01.

Переходи дорогу только по пешеходному переходу и на зелёный сигнал светофора. Перед выходом на проезжую часть обязательно посмотри налево и направо.

02.

Никогда не выбегай на дорогу внезапно и не играй рядом с движущимся транспортом. На улице важно идти спокойно и не спешить.

03.

Не отвлекайся на телефон и не слушай музыку слишком громко в наушниках, чтобы слышать сигналы и замечать приближение машин, велосипедов и автобусов.

04.

Велосипедисту нужны исправные тормоза, шлем и световозвращатели. В тёмное время суток это помогает быть заметнее и уменьшает риск аварии.

Пожарная безопасность в быту

1. Возникла причина

Пожар часто начинается из-за спичек, неисправной проводки, перегрева техники или оставленных без присмотра плиты и утюга.

2. Появились признаки

Опасность выдают дым, запах гари, искры и треск. Эти признаки нельзя игнорировать, даже если огня ещё не видно.

3. Срочные действия

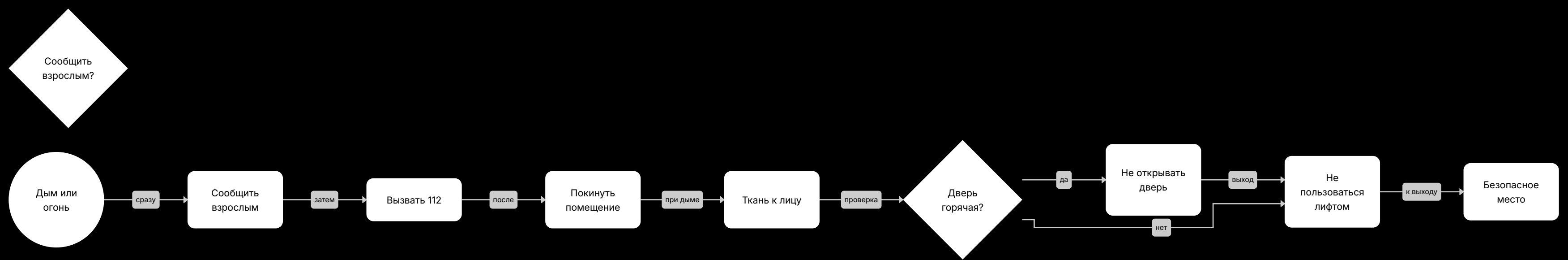
Нужно сразу сообщить взрослым, вызвать 112 и быстро выйти из опасного помещения, не пытаясь спасти вещи.

4. Дальнейшее поведение

При выходе важно не возвращаться обратно, держаться спокойно и помогать тем, кто рядом, если это не мешает эвакуации.

Как действовать при пожаре

Последовательность действий при обнаружении дыма или огня дома и в школе.



Безопасность на воде и льду



Купание только в разрешённых местах

Нельзя заходить в воду в незнакомом месте или там, где берег скользкий и течение сильное. Безопаснее купаться только под присмотром взрослых и там, где это разрешено.



Вода требует осторожности

Глубина, холод и течение могут стать опасными даже для уверенного пловца. Если стало страшно или трудно дышать, нужно сразу звать на помощь и не паниковать.



Лёд может быть непрочным

Тонкий лёд, промоины и трещины часто не заметны издалека. Выходить на него одному, бегать по поверхности и проверять прочность ударами ног очень опасно.



Правильное поведение рядом с водой

Нужно держаться подальше от кромки льда и не подходить к воде без взрослых. Спокойствие, осторожность и соблюдение запретов помогают избежать беды.

Опасные ситуации и правильные действия

- Краткая таблица показывает, как распознать риск и выбрать безопасное поведение в типичных ситуациях.
- Во всех случаях главное — не действовать в одиночку, сохранять спокойствие и как можно быстрее обращаться за помощью к взрослым.

Материалы по основам безопасности жизнедеятельности для 5 класса

Ситуация	Опасность	Действие
Дым в квартире	Пожар	Выйти и позвать взрослых
Незнакомый человек	Обман, похищение	Не уходить, обратиться к взрослым
Потерялся в городе	Можно заблудиться	Остаться на месте, попросить помощи

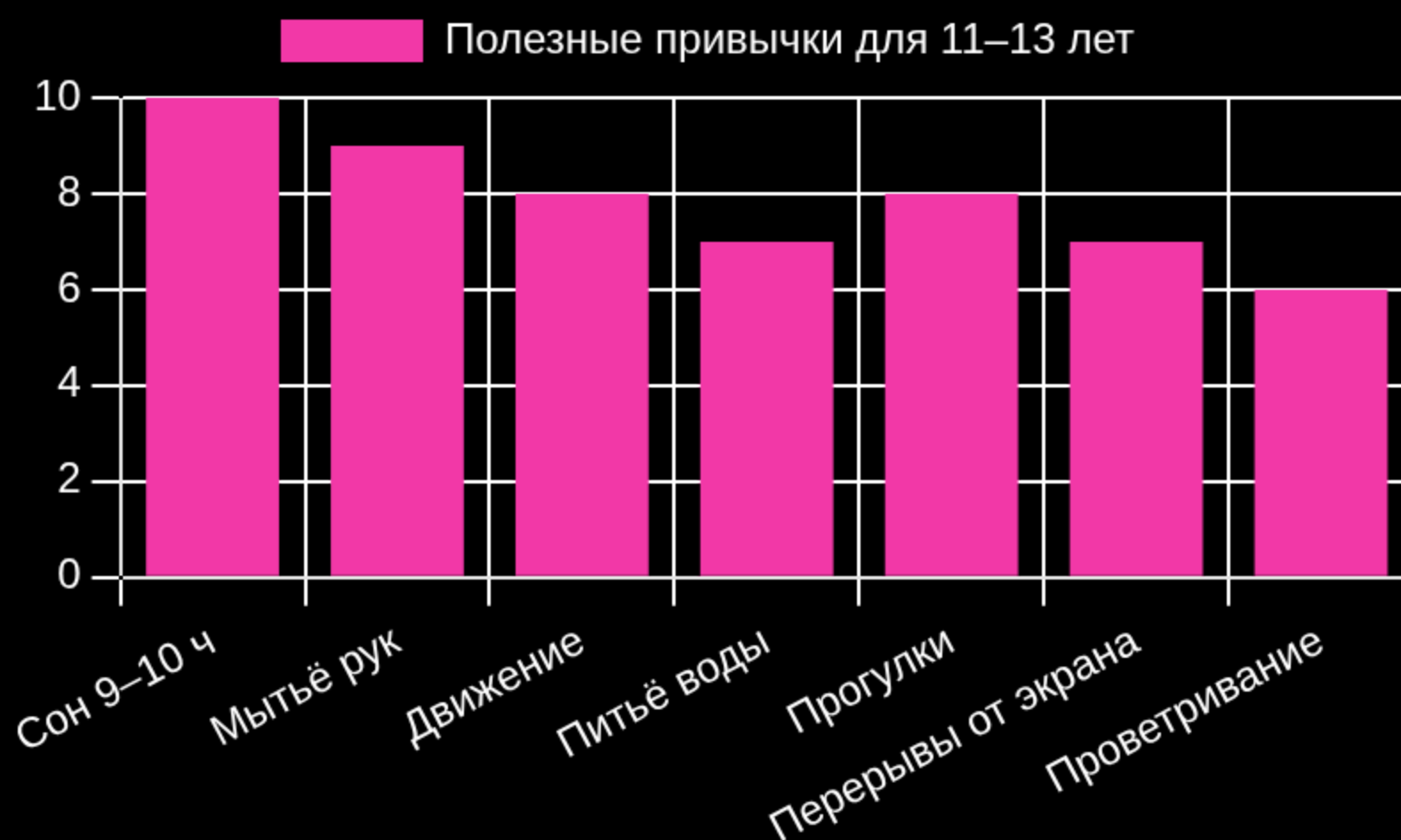
Интернет и цифровая безопасность

Интернет помогает учиться, искать сведения и общаться, но не все сообщения в нём безопасны. Особенно осторожно нужно относиться к незнакомым людям, подозрительным ссылкам и просьбам что-то срочно отправить.

Никогда не передавай пароль, адрес, номер телефона, коды из сообщений и фотографии документов. Если сайт или сообщение вызывают сомнения, лучше закрыть его и сказать взрослым.



Полезные привычки для здоровья и безопасности



Даже простые ежедневные действия

- заметно влияют на самочувствие и работоспособность школьника.

Чем регулярнее полезные привычки, тем меньше усталость и выше устойчивость к перегрузкам в учёбе и повседневной жизни.

Обобщение санитарно-гигиенических рекомендаций для школьников 11–13 лет

Экология и личная ответственность



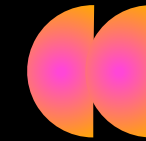
Чистый двор и аккуратный класс делают пространство удобнее и безопаснее. Когда вокруг нет мусора и лишних предметов, меньше скользких мест, грязи и случайных травм.



Сортировка отходов, экономия воды и электричества помогают уменьшить нагрузку на природу. Простые привычки дома и в школе постепенно формируют ответственное отношение к ресурсам.



Уход за растениями, бережное обращение с деревьями и газонами сохраняют зелёные зоны. Они улучшают воздух, создают тень и делают место вокруг приятнее.



Личная ответственность — это уважение к общему имуществу, соблюдение порядка и забота о людях рядом. Такие действия укрепляют безопасность и доверие в коллективе.

Краткий алгоритм безопасного поведения

- Сначала нужно заметить опасность и не спешить действовать наугад. Внимательность помогает вовремя остановиться, оценить обстановку и не усугубить ситуацию.

- Затем следует не трогать незнакомые предметы, не рисковать и обратиться к взрослому. Если риск серьёзный, нужно звонить 112 и чётко назвать, что произошло.

- Эти правила работают дома, в школе, на улице, на воде, на льду и в интернете. Они помогают сохранять спокойствие, дисциплину и уверенность.



Безопасность начинается с повседневных привычек



Понимание среды вокруг себя помогает школьнику беречь здоровье, избегать опасностей и чувствовать уверенность дома, в школе, на улице и в интернете.