



Главные правила ОБЗР: как быть в безопасности каждый день

Безопасность начинается с внимания, привычек и спокойных действий.

Зачем пятикласснику знать правила безопасности

В 5 классе дети становятся самостоятельнее: сами идут в школу, гуляют во дворе, пользуются телефоном и чаще принимают решения без взрослых. Поэтому важно заранее знать, как избегать риска дома, на улице и в сети.



Первое правило ОБЗР: заметить опасность заранее

1

Опасность часто можно распознать по признакам: запаху газа, дыму, мокрому полу, трещинам на льду, открытому люку или шуму машин рядом.

2

Если что-то кажется опасным, нужно остановиться, осмотреться и не трогать неизвестные предметы. Паника только мешает быстро принять правильное решение.

3

Школьнику не нужно проверять риск самому. Гораздо безопаснее сразу сообщить взрослому или обратиться к тем, кто может помочь.

Главные опасности и правильные действия

Ситуация	Признак	Действие
Газ	Запах, шипение	Окно и выход
Пожар	Дым, огонь	Выйти, позвать
Лёд	Трещины, вода	Не выходить
Предмет	Коробка, сумка	Не трогать

Краткая таблица помогает быстро связать опасную ситуацию с её признаками и безопасным действием.

Во всех случаях главное — не приближаться к опасности, быстро сообщать взрослым и действовать без паники.

Безопасность дома: огонь, электричество и горячие предметы

Огонь и электроприборы

Спички, зажигалки, плита, утюг и провода требуют особого внимания. Электроприборы нельзя трогать мокрыми руками, вставлять что-либо в розетку или оставлять без присмотра.

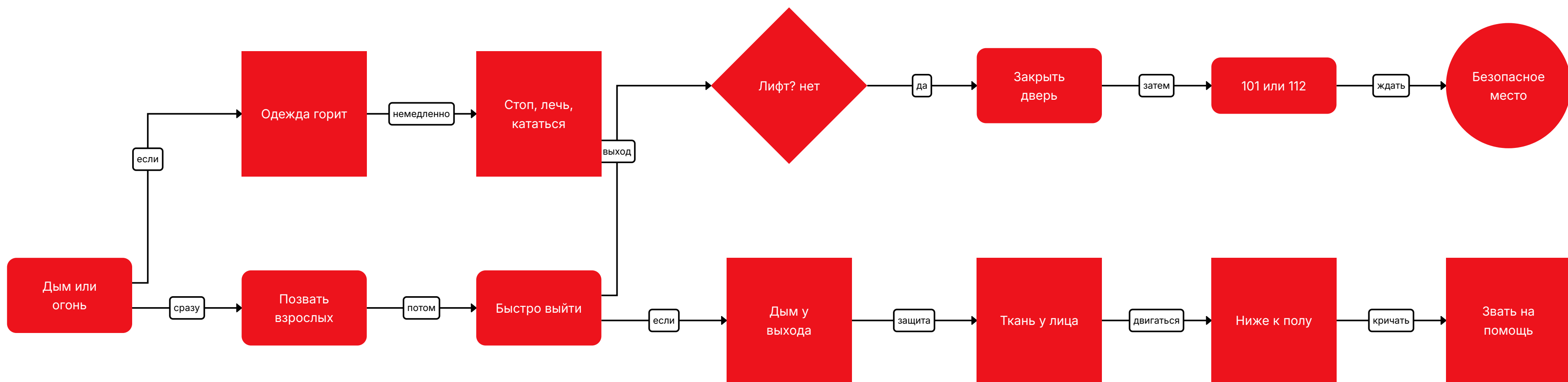
Кухня и горячие поверхности

На кухне легко получить ожог или порез, если торопиться. Горячий чайник, кастрюля и нож должны быть только в зоне внимания взрослых и вдали от игр.



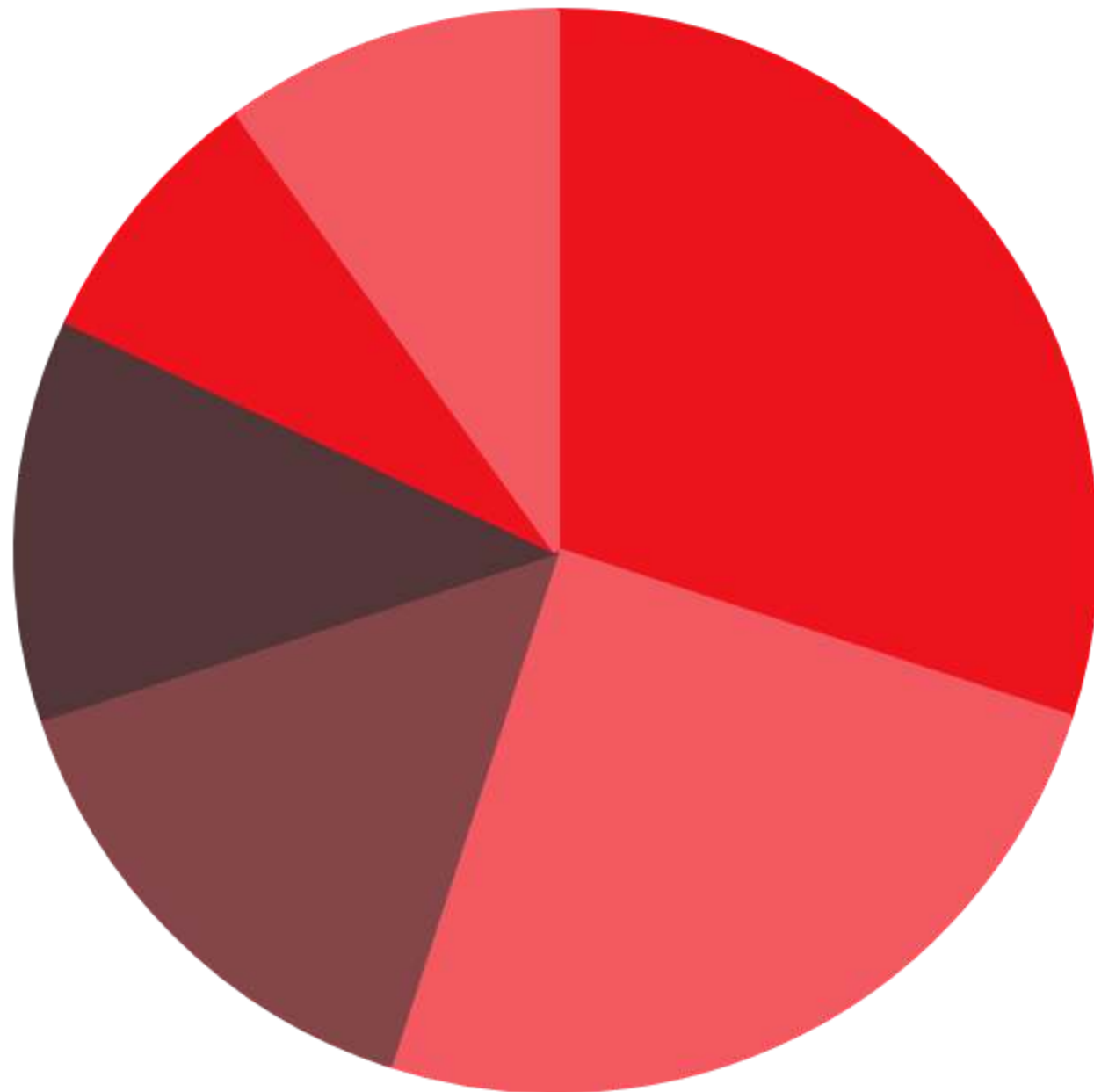
Алгоритм действий при пожаре

Последовательность действий при обнаружении дыма или огня



Какие бытовые травмы встречаются чаще всего

Падения Ушибы Ожоги Порезы Поражение током
Отравления



Травмы чаще происходят там, где ребёнок спешит: на лестнице, в коридоре, на кухне или во время активной игры.

Падения и ушибы преобладают, поэтому особенно важно следить за движением, обувью и порядком в доме.

Безопасность на улице и во дворе



Идти по тротуару

Двигайтесь только по тротуару или обочине там, где это разрешено. Не выбегайте на проезжую часть и не идите слишком близко к движущемуся транспорту.



Переходить правильно

Дорогу переходят только по пешеходному переходу и на зелёный сигнал. Перед шагом на проезжую часть нужно остановиться и посмотреть по сторонам.



Не прятаться у машин

Нельзя выбегать между автомобилями, перебегать дорогу перед автобусом или выходить из-за транспорта, который закрывает обзор водителю и пешеходу.



Быть внимательным во дворе

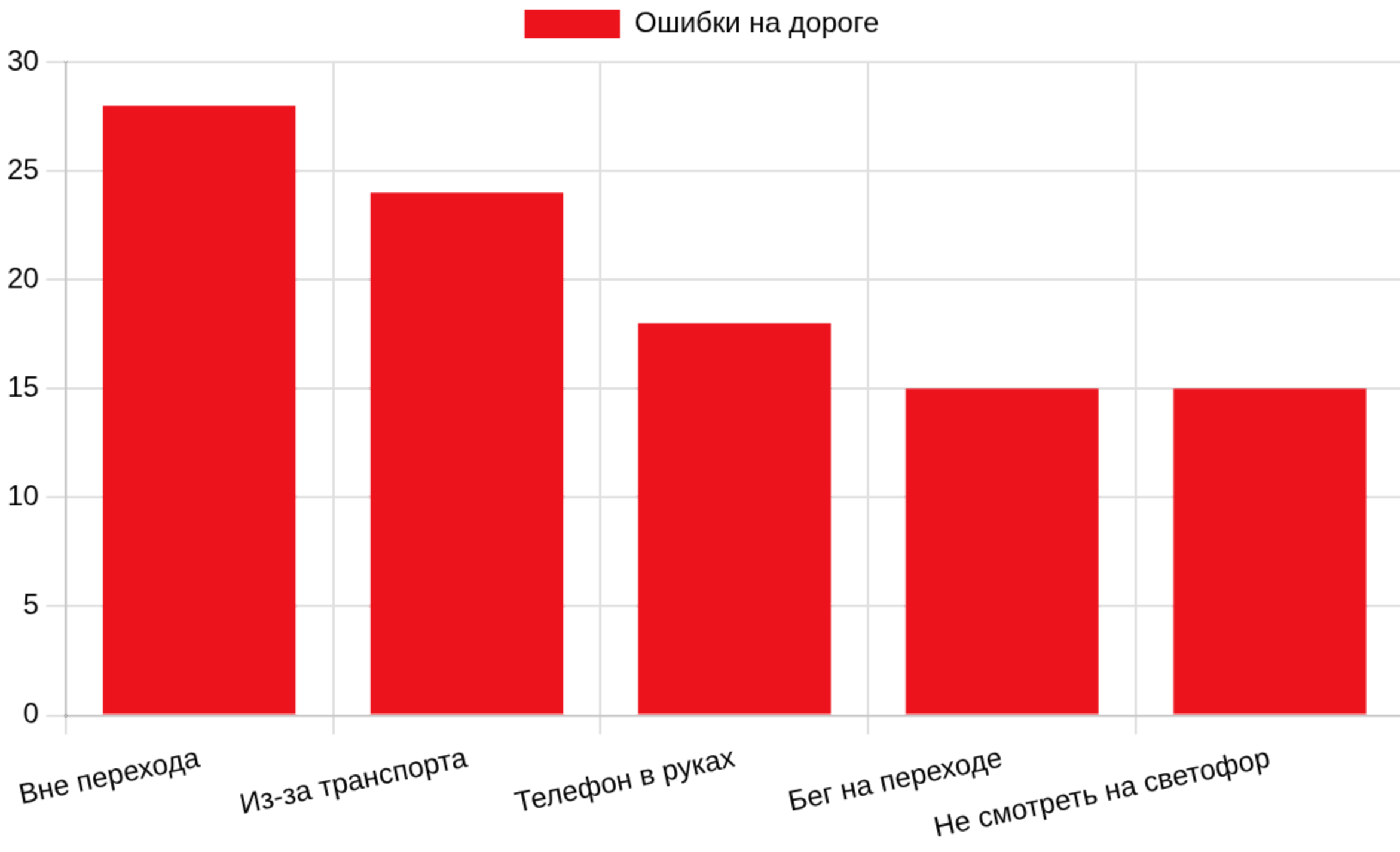
Во дворе опасны открытые люки, стройки, незнакомые животные и неизвестные предметы на земле. Их нужно обходить и сразу сообщать взрослым.

Безопасный путь в школу и обратно

- Лучший маршрут в школу — знакомый, короткий и понятный. Он должен проходить по безопасным улицам, пешеходным переходам и местам, где не нужно рисковать.
- Рюкзак не должен мешать обзору и движениям, а в тёмное время года помогают светлая одежда и отражающие элементы. Спешка на дороге особенно опасна.



Где чаще всего возникают ошибки на дороге

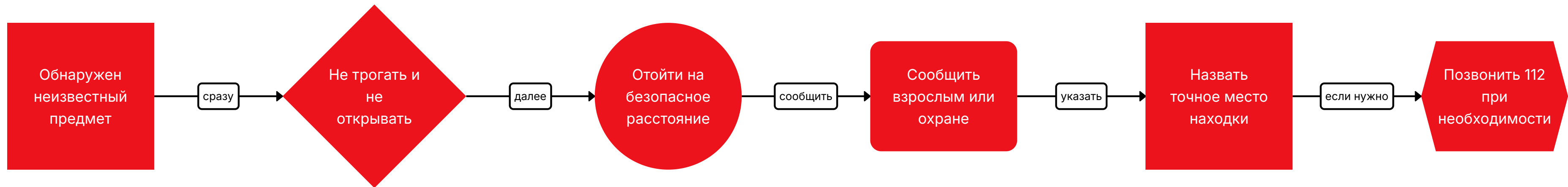


Даже короткое отвлечение может стать причиной опасной ситуации, если рядом движутся машины, велосипедисты или электросамокаты.

Чаще всего ошибки связаны со спешкой и потерей внимания. Чем меньше отвлечений, тем безопаснее переход.

Что делать при находке неизвестного предмета

Алгоритм безопасного поведения при обнаружении подозрительного предмета: не трогать, отойти, сообщить взрослым и при необходимости вызвать 112.



Как вести себя с незнакомыми людьми

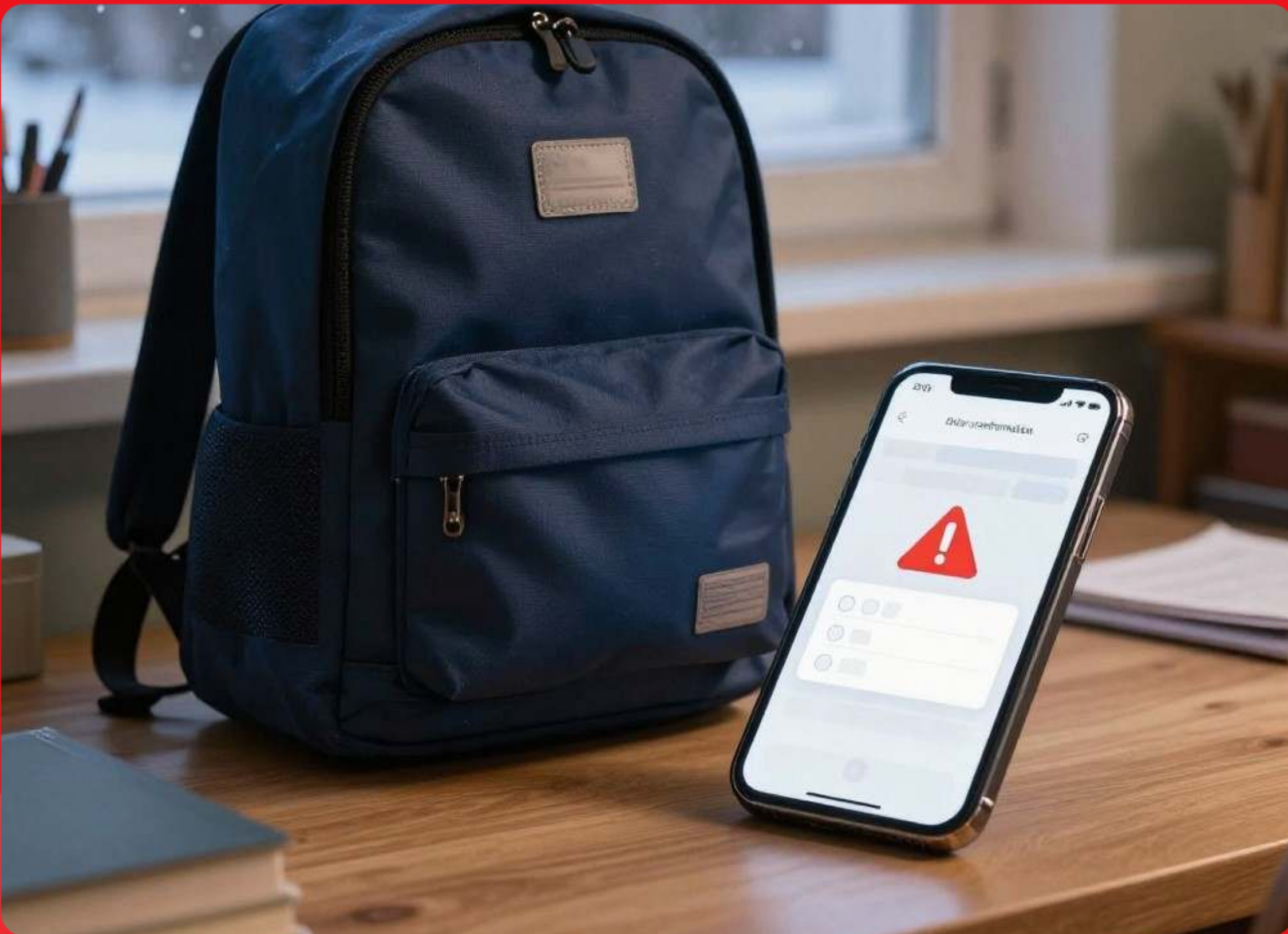
Не соглашайся уходить с незнакомым человеком, садиться в чужую машину или принимать подарки без разрешения родителей. Даже вежливое предложение не отменяет правило безопасности.

Не сообщай посторонним домашний адрес, пароли, коды из сообщений и другие личные данные. Чем меньше информации ты открываешь, тем труднее её злоупотребить.

Если незнакомец настойчиво зовёт, подходит слишком близко или пугает, громко позови на помощь. Сразу двигайся туда, где есть взрослые и люди вокруг.

Лучше всего держаться рядом со знакомыми взрослыми и не затягивать разговор. Короткий ответ, шаг в сторону и переход к людям — самый безопасный выбор.

Безопасность в интернете и мессенджерах



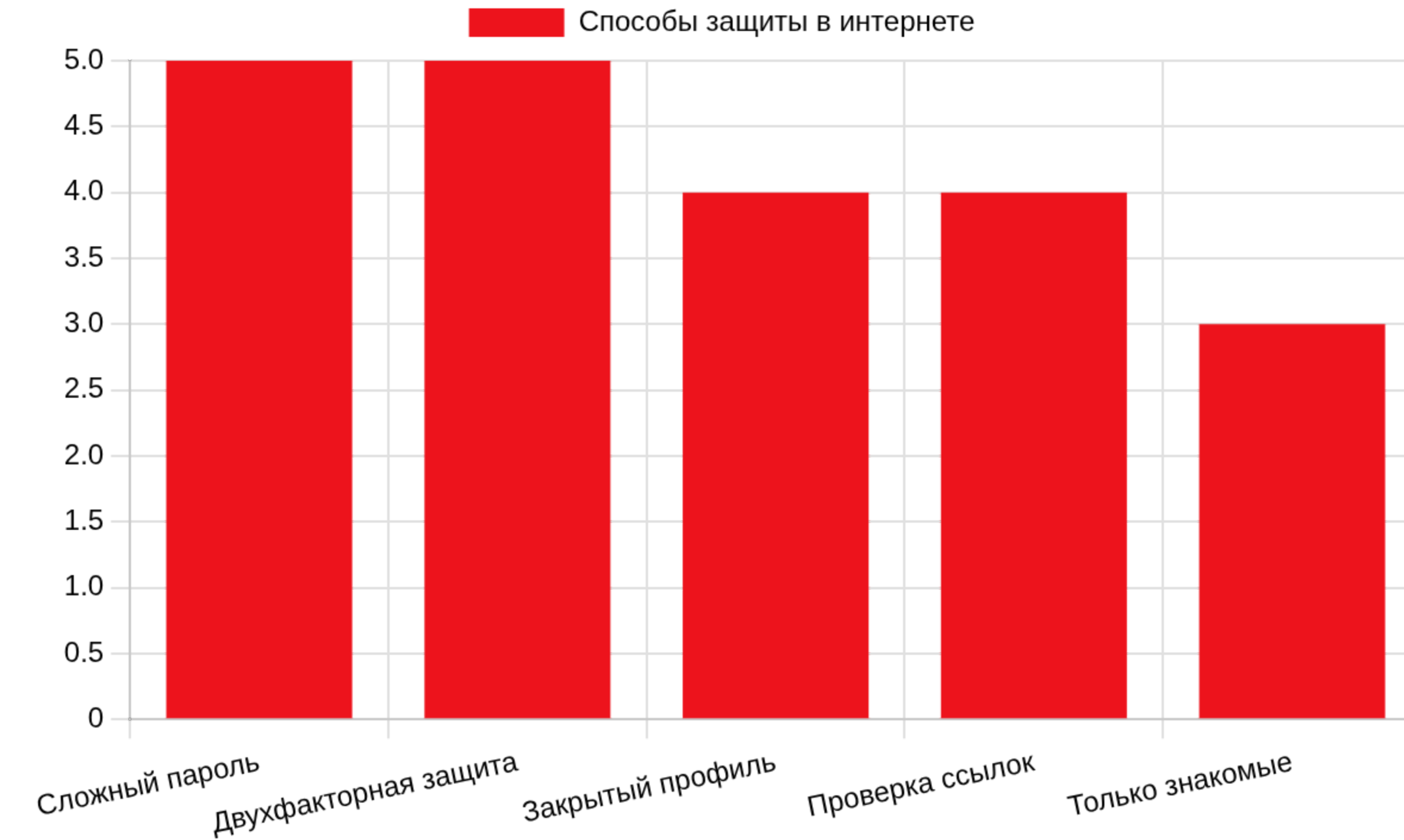
Ложные страницы и опасные просьбы

В интернете легко наткнуться на поддельные страницы, обманные ссылки и просьбы сообщить код подтверждения. Нельзя вводить данные на сомнительных сайтах и переходить по неизвестным адресам.

Как защитить личные данные и переписку

Не отправляй посторонним имя, адрес, номер школы, пароли и коды из сообщений. При неприятной переписке сделай скриншот, заблокируй контакт и расскажи взрослым.

Что защищает в интернете лучше всего



Отдельная мера полезна, но не решает всё. На практике безопасность усиливается, когда привычки работают вместе и дополняют друг друга.

Самый высокий уровень защиты даёт сочетание нескольких правил сразу: пароль, проверка ссылок и ограничение круга общения.

Природные опасности: гроза, жара, мороз и лёд

Гроза

Нужно уйти с открытого места, не стоять под одиноким деревом и держаться подальше от металлических предметов. Безопаснее переждать непогоду в помещении.

Жара

В жаркую погоду важно пить воду, делать перерывы в тени и не оставаться долго на прямом солнце. Головной убор помогает избежать перегрева.

Мороз

На холоде нужно закрывать кожу, надевать тёплые вещи и не стоять неподвижно слишком долго. Сырая одежда быстро увеличивает риск переохлаждения.

Лёд

На льду нельзя проверять прочность ногой или выходить на тонкую, треснувшую поверхность. Если лёд выглядит ненадёжно, лучше сразу вернуться обратно.

Погодные опасности и меры защиты

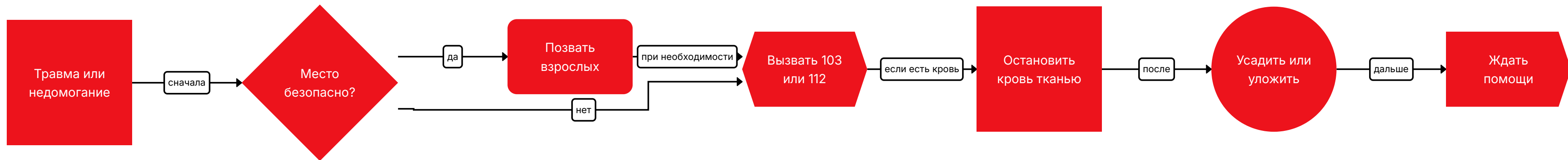
Для каждой погоды есть свои правила безопасности. Таблица помогает быстро вспомнить, как действовать в опасной ситуации.

Меры защиты зависят от погоды, но общий принцип один: снизить риск и не торопиться.

Опасность	Что делать
Гроза	Не прятаться под деревом
Жара	Пить воду, быть в тени
Мороз	Закрыть кожу, утеплиться
Гололёд	Идти медленно, не бегать

Первые действия при травме или плохом самочувствии

Алгоритм первой помощи для школьника: оценить обстановку, позвать взрослых и вызвать 103 или 112 при серьезной ситуации.



Готовность семьи к чрезвычайной ситуации

Телефон, фонарик и вода всегда под рукой

В одной семье у входа лежит маленькая коробочка с фонариком, зарядкой и бутылкой воды. Рядом записаны номера 101, 102, 103 и 112. Когда дома выключается свет, ребёнок сразу знает, где взять нужные вещи и кого попросить о помощи.



План встречи, если связь пропала

В другой семье на листе у двери отмечено место встречи возле дома и запасной выход. Если интернет не работает или телефон разрядился, все понимают, куда идти и как действовать. Такой порядок снижает панику и помогает быстрее собраться вместе.



К кому обратиться рядом со школой

Школьник хранит в рюкзаке список телефонов родителей и знает, к кому можно обратиться рядом с домом, школой или во дворе. Он не растеряется, если понадобится помощь, потому что заранее продумал, где есть взрослые и безопасные люди.



Три главные привычки безопасного поведения



Эти привычки полезны не только в опасной ситуации. Они работают каждый день: на уроке, по дороге домой и в общении с людьми.

Если ребёнок внимателен, дисциплинирован и умеет просить помощь, он быстрее принимает правильное решение.

Главный вывод: безопасность начинается с простых привычек

Правила ОБЖ помогают замечать риск, не совершать опасных действий и вовремя обращаться за помощью. Если повторять эти шаги каждый день, они становятся привычкой и защищают в любой ситуации.