

Основы комплексной безопасности

Правила, которые помогают сохранить жизнь, здоровье и спокойствие каждый день.





Безопасность начинается с внимания

Опасность может скрываться в обычных вещах: на лестнице, у дороги, дома или в сообщении на телефоне. Чем раньше замечен риск, тем проще избежать ошибки и защитить себя.

Что входит в комплексную безопасность



Личная безопасность

Это умение беречь своё здоровье и не создавать лишний риск для жизни. Сюда входят осторожность, самоконтроль и умение вовремя остановиться.



Дорожная безопасность

Она помогает правильно вести себя на улице, у переходов и рядом с транспортом. Главное — видеть дорогу, сигналы и движение машин заранее.



Пожарная безопасность

Она учит обращаться с огнём, дымом и электроприборами без ошибок. Важно замечать признаки пожара и сразу звать взрослых на помощь.



Цифровая безопасность

Она защищает в интернете: личные данные, пароли и общение с незнакомыми людьми. Любое подозрительное сообщение нужно проверять и не спешить отвечать.



Безопасность в быту

Она нужна дома, в школе и во дворе, где есть предметы, лестницы и техника. Аккуратность и порядок помогают избежать травм и неприятных ситуаций.



Виды опасностей и примеры

Одна и та же невнимательность может привести к разным опасным ситуациям.

Бытовые, дорожные и цифровые риски возникают чаще всего в повседневных действиях и требуют постоянной внимательности.

Вид	Примеры
Бытовые	плита, нож, мокрый пол
Дорожные	переход, светофор, проезжая часть
Цифровые	ссылки, пароли, сообщения

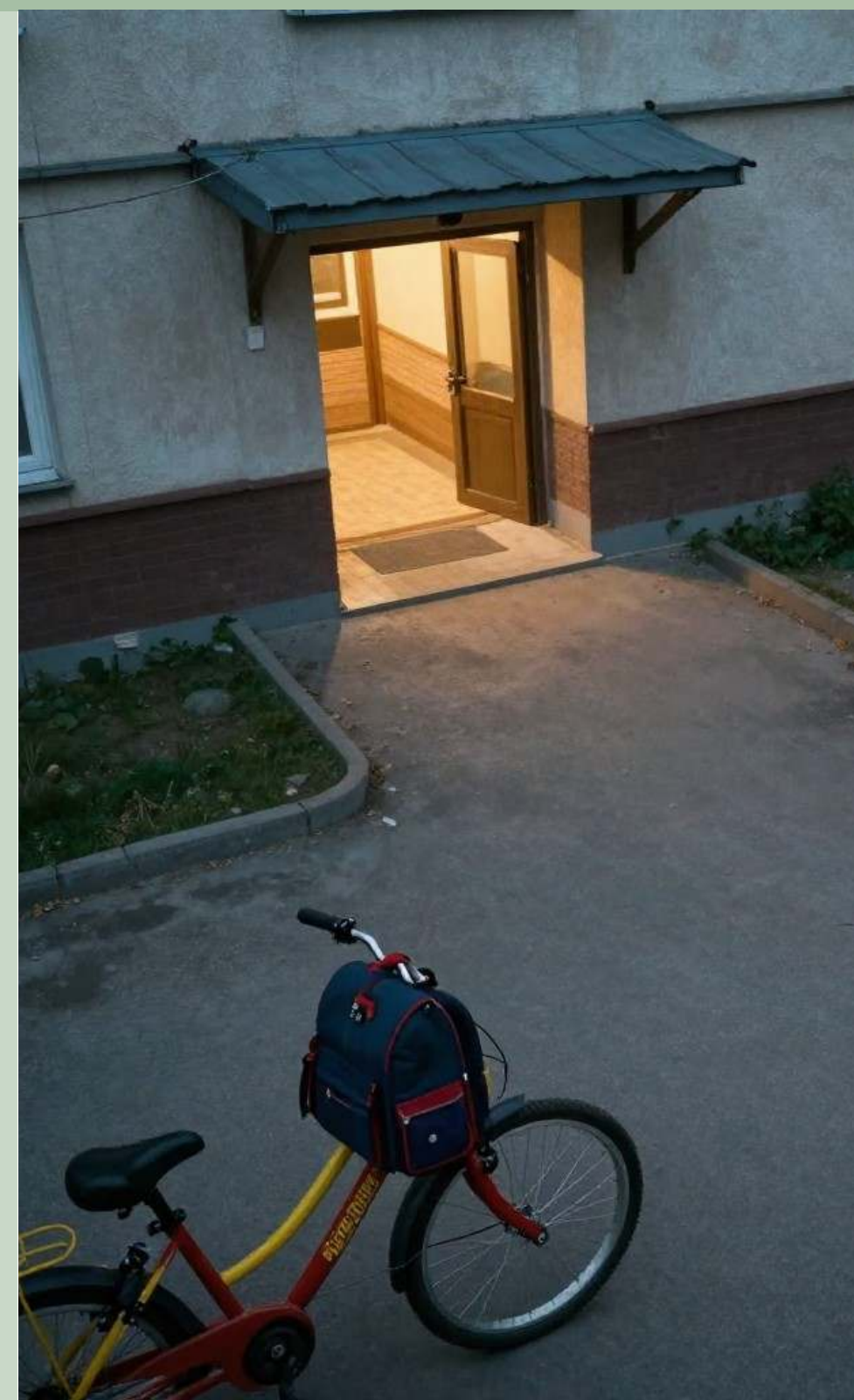
Обобщение учебных примеров по теме «Основы комплексной безопасности».

Как действовать, если стало опасно



Сначала остановись

Мальчик подошёл к краю перехода и заметил, что машины едут слишком близко. Он сразу остановился, не сделал резкий шаг и просто посмотрел по сторонам. Так безопасная зона осталась рядом, а риск — на расстоянии.

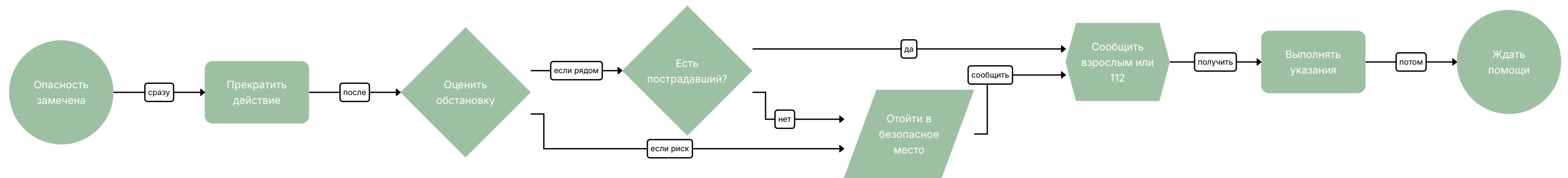


Потом отойди и позови взрослого

Девочка увидела незнакомую машину у двора и отошла к освещённому месту, где были люди. После этого она обратилась к взрослому, который находился рядом. Такой порядок действий помогает не попасть в опасную ситуацию.

Алгоритм действий в любой опасной ситуации

Последовательность действий при обнаружении риска, пострадавшего или непонятной ситуации.



Безопасность дома

01

Дома важно не трогать горячую плиту, розетки мокрыми руками и острые предметы без разрешения взрослых. Такие мелочи кажутся привычными, но именно они часто становятся причиной травм.

02

Бытовую химию, лекарства, спички, ножи и аэрозоли нужно хранить отдельно от детей. Ребёнок должен знать, где находятся безопасные вещи, а где брать ничего нельзя.

03

Полезно помнить домашний адрес, фамилии родителей и номера телефонов. Если взрослый рядом не отвечает, эта информация поможет быстрее получить помощь и объяснить, где ты находишься.

Пожарная безопасность

1

Пожар часто начинается с игры со спичками, неисправной проводки или перегруженной розетки. Поэтому электроприборы нельзя оставлять без присмотра, а провода должны быть в порядке.

2

Если появился запах дыма, не нужно прятаться или искать вещи. Сразу сообщите взрослым, потому что раннее предупреждение помогает быстрее остановить опасность и вывести людей.

3

При сильном задымлении нужно двигаться ниже к полу, закрыть рот и нос тканью и не пользоваться лифтом. Так легче дышать и безопаснее выбраться из помещения.

4

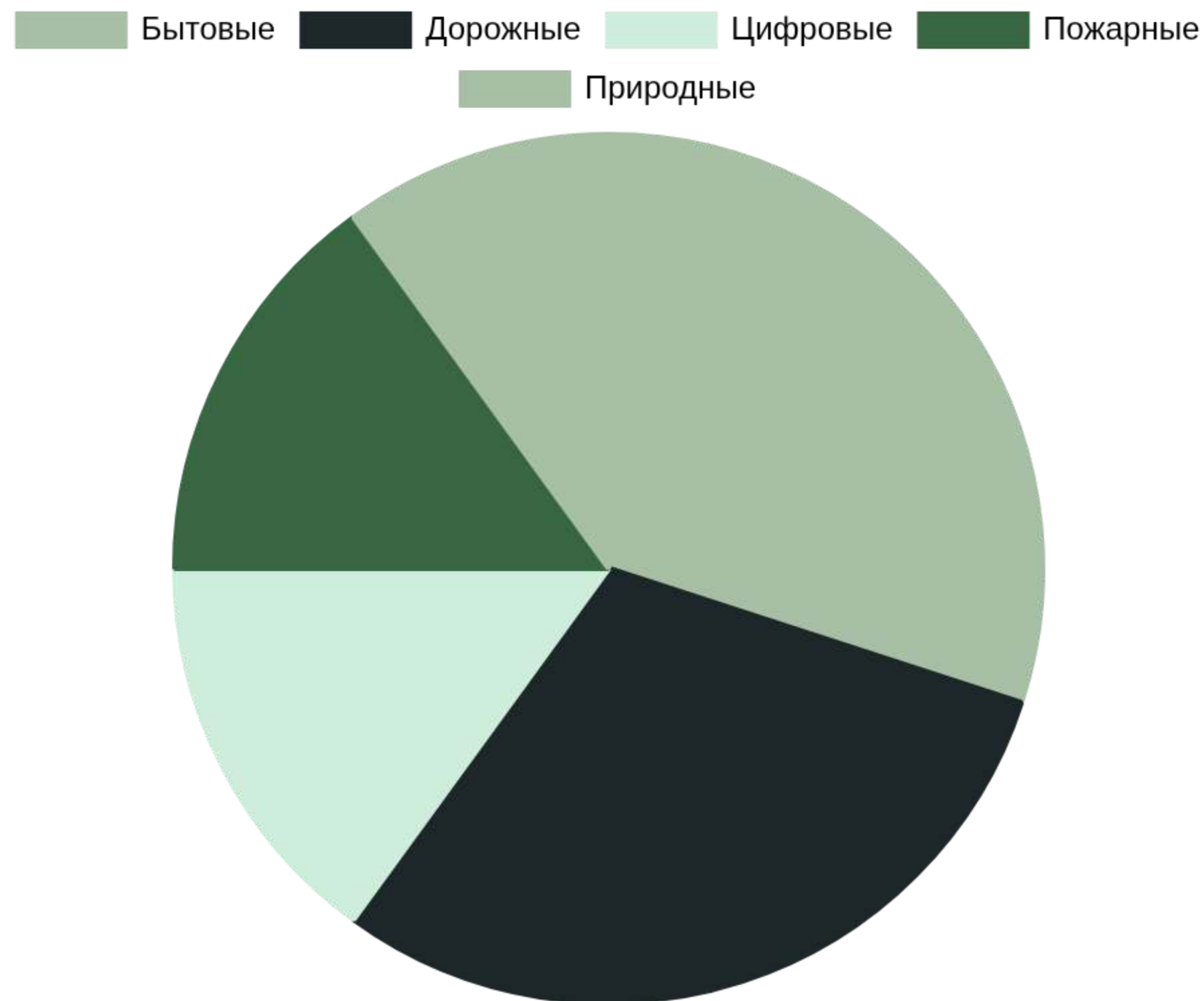
При любой серьёзной опасности в России вызывают 112. Этот номер соединяет с помощью и позволяет быстрее передать информацию о пожаре, дыме или пострадавших.



Какие опасности встречаются чаще всего

Диаграмма показывает, где ребёнок чаще сталкивается с риском в повседневной жизни.

Бытовые и дорожные опасности встречаются чаще, но пожарные и природные требуют особой готовности из-за тяжёлых последствий.



Учебное обобщение по теме «Основы комплексной безопасности»; распределение условное, для наглядности.

Безопасность на улице и во дворе



Выбирай знакомый путь

Ходить лучше по освещённым и привычным маршрутам, где понятны переходы и есть люди рядом. Так проще заметить опасность и вовремя изменить направление.



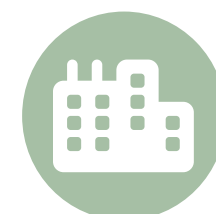
Не доверяй незнакомцам

Нельзя уходить с чужими людьми, садиться в незнакомую машину или брать подарки от посторонних. Если кто-то настаивает, нужно сразу отойти и позвать взрослых.



Не вступай в конфликт

Если кто-то провоцирует ссору, безопаснее отойти в сторону, не отвечать грубостью и обратиться к взрослому. Спокойное расстояние снижает риск травмы и продолжения конфликта.



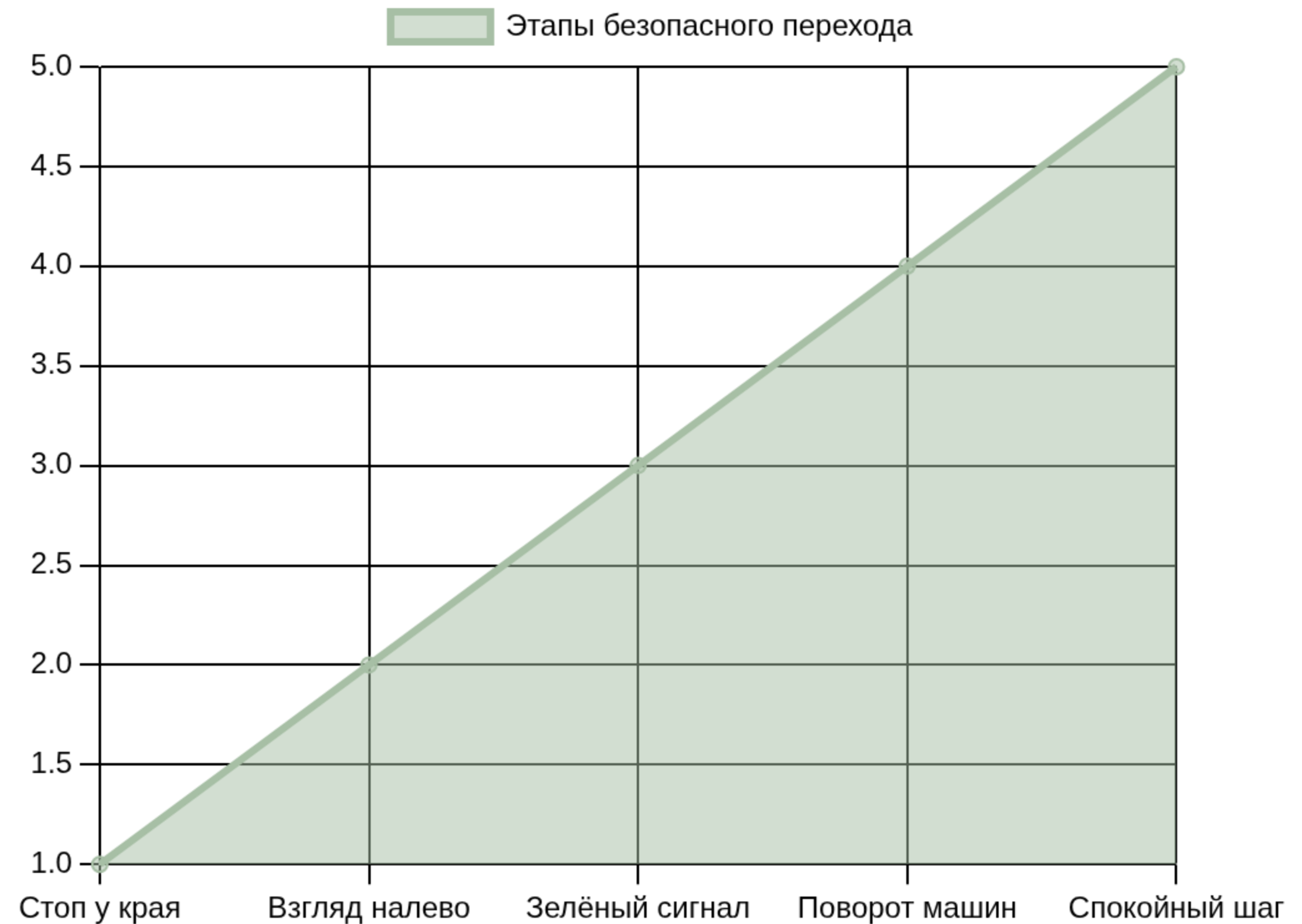
Осторожно во дворе

Во дворе нельзя играть рядом с проезжей частью, стройкой, окнами и мусорными площадками. Эти места могут скрывать движущиеся машины, предметы и другие опасные ситуации.

Переход дороги без ошибок

На парковках и у школьных ворот особенно важно смотреть не только вперёд, но и по сторонам: машины могут появиться неожиданно.

Безопасный переход строится на последовательности действий: остановиться, осмотреться и идти без спешки, даже если дорога кажется короткой.



Составлено по правилам дорожной безопасности для школьников, 2025.



Цифровая безопасность школьника

В интернете нельзя сообщать незнакомым людям адрес, номер школы, пароли, коды из сообщений и фотографии документов: эти данные используют для обмана или входа в чужой аккаунт.

Подозрительные ссылки, срочные просьбы перевести деньги и сообщения от неизвестных аккаунтов нужно проверять вместе со взрослым; надёжный пароль должен быть длинным и содержать буквы, цифры и знаки.

Правила общения в интернете

01

Пишите в сети так же вежливо, как в реальном разговоре: уважение к собеседнику помогает избегать ссор, а спокойный тон делает общение безопаснее и понятнее.

Не пересылайте чужие фото, переписки и личные данные без разрешения; если сообщение кажется грубым, опасным или обманным, сохраните его как доказательство.

02

03

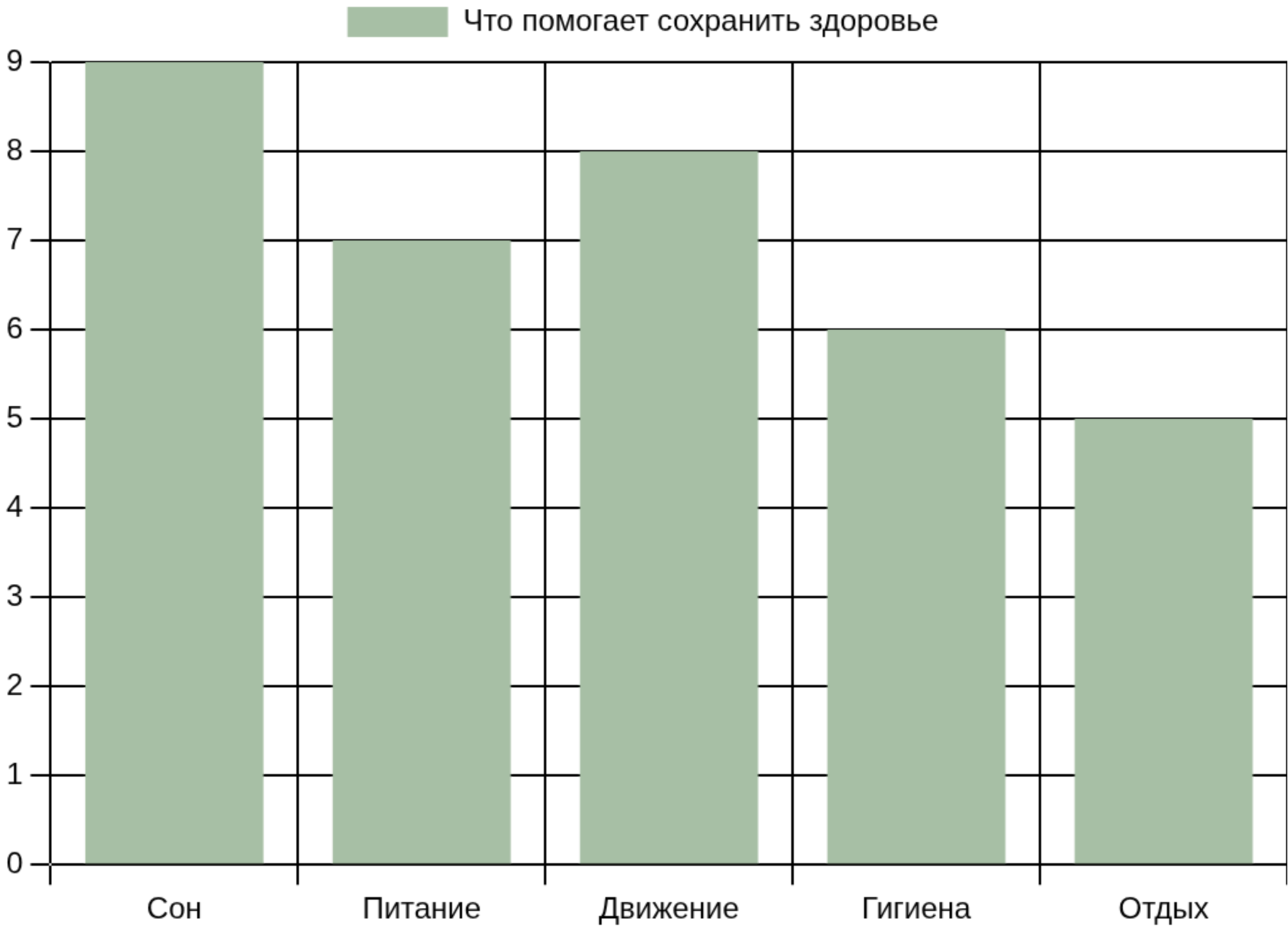
Заблокируйте отправителя и сразу расскажите взрослому, потому что доверие к неизвестному человеку без проверки — самый частый источник риска в интернете.



Что помогает сохранить здоровье

Даже небольшие ежедневные привычки работают вместе: регулярный режим облегчает учёбу и помогает быстрее восстанавливаться после нагрузок.

Сон и движение оказывают наибольшее влияние на самочувствие, а питание, гигиена и отдых поддерживают их и снижают усталость.



Составлено по материалам о режиме дня и здоровом образе жизни для школьников, 2025.

Экстренные службы и их номера

Служба	Номер	Когда звонить
Единая помощь	112	Любая опасность
Пожарная охрана	101	Огонь, дым
Полиция	102	Нарушение, угроза
Скорая помощь	103	Травма, болезнь

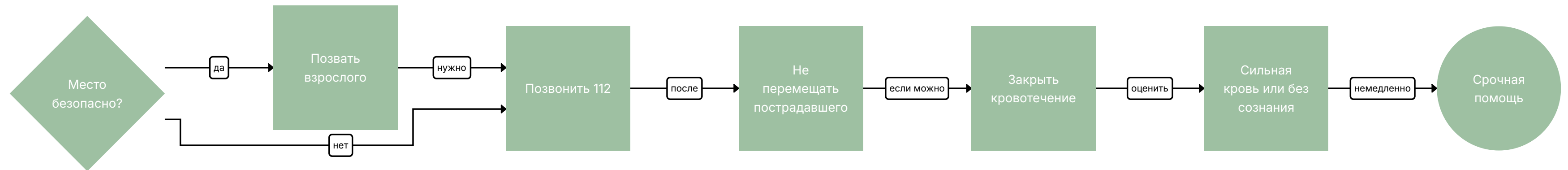
Номера, которые важно знать наизусть или хранить рядом с телефоном.

112 подходит для срочного вызова в любой ситуации, а остальные номера помогают сразу обратиться к нужной службе.

Единые номера экстренных служб в России, 2025.

Если произошла травма

Алгоритм первой помощи и обращения за помощью для школьника.



Безопасность в школе

Коридор и лестница

Идти нужно спокойно, не толкаться и держаться правой стороны. Бег и игры в узком проходе часто заканчиваются падениями и ушибами.

Уроки в кабинете

На уроке нужно слушать учителя, соблюдать дистанцию и не трогать оборудование без разрешения. Это особенно важно в кабинете технологии и на опытах.

Раздевалка и перемена

В тесном месте важно не оставлять вещи на проходе и не спешить к выходу. Порядок помогает избежать столкновений и потери времени.

Спортзал и практика

Перед упражнениями следует проверить обувь, инвентарь и свободное пространство вокруг. Аккуратность снижает риск травм во время движения и игр.

Природные и погодные угрозы

01

Во время грозы нельзя стоять под одиноким деревом, рядом с водой или с металлическими предметами; безопаснее заранее уйти в помещение и закрыть окна.

02

При сильном ветре, гололёде и жаре важны подходящая одежда, нескользкая обувь, медленный шаг и короткие остановки, если становится трудно двигаться.

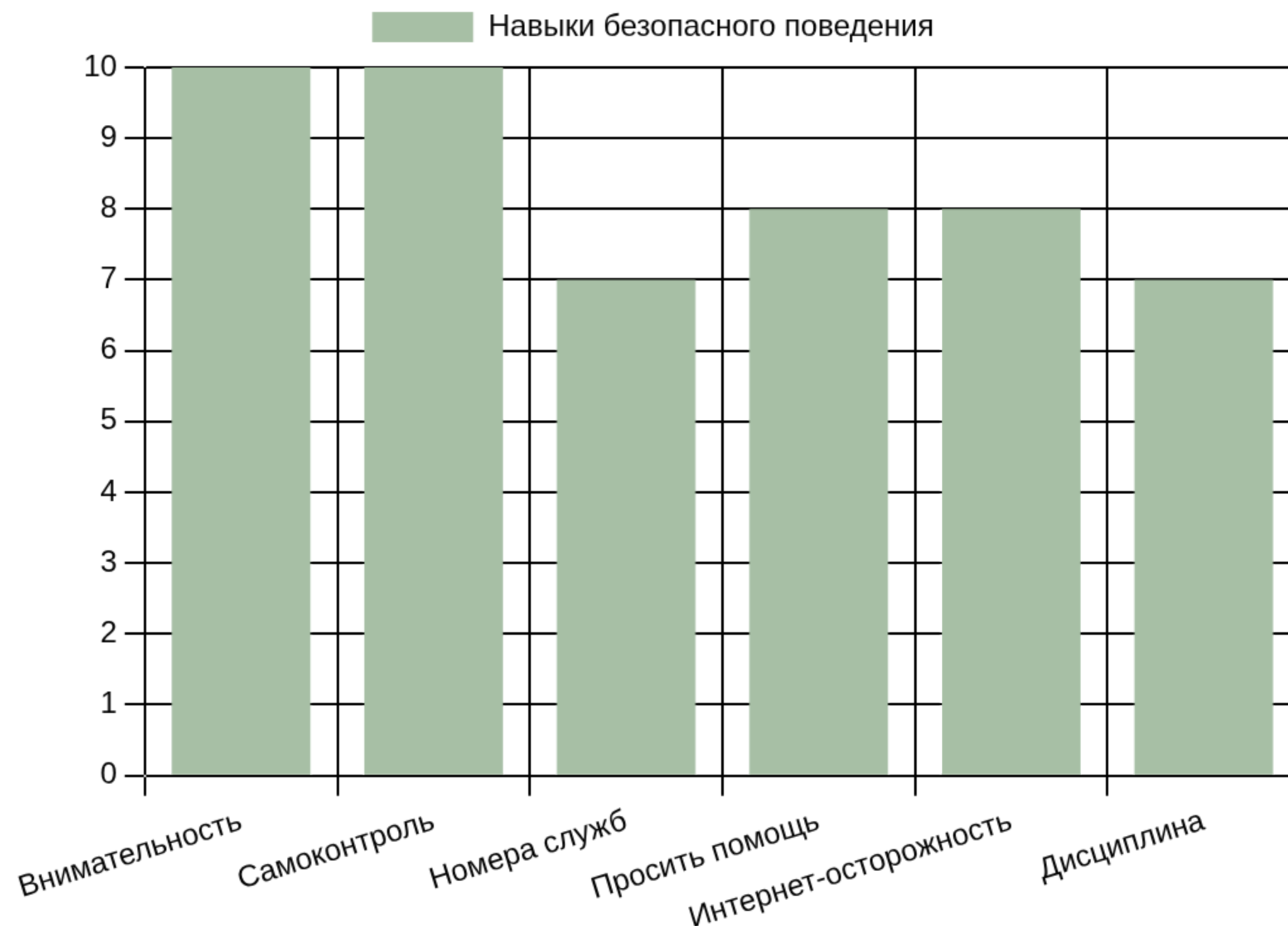
03

Погодные предупреждения позволяют изменить маршрут заранее и не попасть в опасную зону, где видимость, устойчивость или уровень воды могут быстро ухудшиться.

Навыки безопасного поведения

Эти навыки полезны не только в опасной ситуации: они помогают спокойно учиться, общаться и быстрее принимать верные решения.

Лидируют внимательность и самоконтроль, потому что именно они позволяют заметить риск вовремя и не совершить лишний шаг.



Составлено по материалам по основам безопасности жизнедеятельности для школьников, 2025.

Безопасность начинается с привычки замечать риск

Комплексная безопасность становится частью повседневной жизни, когда ребёнок умеет замечать опасность, сохранять спокойствие и вовремя обращаться за помощью дома, в школе, на улице и в интернете.