

Мисліва Галина Анатоліївна



ЗНАТИ, ЩОБ ЖИТИ

(Методичний посібник)

Теребовля

2021

- Автор:** Мисліва Галина Анатоліївна, вчитель основ здоров'я опорного закладу Теробовлянська ЗОШ І-ІІІ ступенів №1 Теробовлянської міської ради Тернопільської області
- Рецензенти:** Терещенко С. В., заступник директора з навчально-виховної роботи опорного закладу Теробовлянська ЗОШ І-ІІІ ступенів №1 Теробовлянської міської ради Тернопільської області
- Ліщинська О. М., заступник директора з навчально-виховної роботи опорного закладу Теробовлянська ЗОШ І-ІІІ ступенів №1 Теробовлянської міської ради Тернопільської області

ЗНАТИ, ЩОБ ЖИТИ. Мисліва Г.А. - Бібліотечка вчителя. Теробовля, 2021р. – 76 с.

Методичний посібник містить матеріали для бесід та позакласних заходів з безпеки життєдіяльності. Посібник рекомендований класним керівникам загальної середньої освіти 5-11 класів

Схвалено на засіданні педагогічної ради

Протокол № 4 від 09.11.2021 року

Зміст

I частина для 5-6 класів

1. Знати, щоб жити (рекомендації).....4
2. Перша домедична допомога.....13
3. Виховний захід (міні-вистава) «Дороги, які обираємо ми».20

II частина для 7-9 класів

1. Знати, щоб жити (інструктажі).....26
2. Сценарій виховного заходу «Твоє життя - твій вибір»62
3. Виховний захід: «Молодь за здоровий спосіб життя».....70
4. Поміркуй і дай відповідь.....75
5. Список використаних джерел76

«ЗНАТИ, ЩОБ ЖИТИ»

*Хто здоровий - той сміється,
Все йому в житті вдається,
Він долає всі вершини,
Це чудово для людини*

«Бережіть дітей!» Усі Цінності Землі - ніщо у порівнянні з життям, а дитячому життю ціни взагалі не існує, та й існувати не може, бо якщо не вберегти нащадків – загине весь рід людський. Діти є нащадками і продовжувачами нашого роду - хай йому не буде переводу, а це означає, що вони майбутнє нашої країни.

В останні роки зріс дитячий травматизм, тому проблема безпеки дитини, її уміння захистити себе в навколишньому середовищі, побуті, була і залишається актуальним питанням. Тому ми, дорослі, повинні вчити дітей, як їм себе уберегти від різноманітних проблем, хвороб, нещасних випадків. Батьки, вихователі, вчителі повинні усвідомлювати важливість своєї справи роботи з дітьми. Ми маємо зробити все можливе для того, щоб надзвичайних ситуацій у житті кожного з нас було якомога менше, а якщо вони все – таки виникли, то наслідки від них були б мінімальними. Ми повинні пам'ятати, що у дитячих негараздах провина дорослих, тому що самі й не пояснили, не простежили, не порадили, не підтримали, не зупинили. У кожній школі, у кожного класного керівника має бути розроблено ряд бесід, рекомендацій із запобігання дитячому травматизму, які б давали школярам знання, уміння, переконання, навички, необхідні кожній людині для збереження життя і здоров'я, надання першої допомоги потерпілому. Діти повинні бути підготовлені до дій у небезпечних ситуаціях, знати способи запобігання їм, навчитися берегти своє здоров'я й здоров'я близьких їм людей. Розроблені бесіди, заняття, повинні мати практичну спрямованість, а рекомендації повинні бути лаконічними та максимально змістовними.



Діаграма "Складові здоров'я"

РЕКОМЕНДАЦІЇ Що таке здоров'я?

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного, соціального, інтелектуального, та емоційного благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад. Від чого залежить наше здоров'я?

1. Спадковості -20 %.
2. Рівня медичного обслуговування -10%
3. Екології - 20 %.
4. Способу життя - 50 %.

Що таке спосіб життя? Спосіб життя – це той чинник, який майже цілком залежить від нашої поведінки. Тому, можемо ствердно сказати, що здоров'я залежить від самої людини, тому вона сама може його поліпшувати або псувати.

РЕКОМЕНДАЦІЇ Що таке здоровий спосіб життя?

Це такий спосіб життя, який зберігає і покращує здоров'я.

Які основні складові здорового способу життя?

- Активний спосіб життя.

- Збалансоване харчування
- Особиста гігієна.
- Загартування.
- Раціональний розподіл часу.
- Повноцінний сон.

Які чинники поведінки псують здоров'я?

- Вживання алкоголю.
- Тютюнопаління.
- Вживання наркотиків.
- Лінь та нелюбов до самого себе.

З чого починати і про що пам'ятати, щоб дотримуватися здорового способу життя?

- Відвідувати уроки фізкультури.
- Кожен день знаходити час на прогулянки на свіжому повітрі.
- 3. Відмовитися від вживання чіпсів, сухариків, газованих напоїв.
- Умиватися холодною водою.
- Регулярно провітрювати приміщення в якому навчаєшся, спиш.
- Приймати водні, сонячні та повітряні ванни.
- Включити у свій харчовий раціон якомога більше фруктів та овочів.

РЕКОМЕНДАЦІЇ Профілактика захворювань на кишкові інфекції

Що таке кишкові інфекції?

Це група заразних захворювань інфекційного характеру, що протікають в шлунково-кишковому тракті. Що є збудником захворювань ?

1. Бактерії.
2. Віруси.

Які причини кишкових інфекцій ?

1. Вживання бактеріально-забруднених продуктів.
2. Порушення технології вживання їжі.
3. Зберігання продуктів в антисанітарних умовах.

4. Недотримання температурного режиму зберігання продуктів.

5. Нехтування елементарними правилами особистої гігієни. Факторами передачі інфекції найчастіше стають готові страви, молоко і молочні продукти, кондитерські вироби, страви, що готуються «про запас» і призводять до накопичення збудників інфекційних хвороб у продуктах.

Які ознаки захворювання ?

1. Захворювання проявляє себе не відразу, а після прихованого періоду, який може тривати від 1 до 7 діб.

2. На завершення цього періоду приєднуються симптоми розладу шлунково – кишкового тракту, нудота, блювання, часті рідкі випорожнення, болі у животі, а також підвищення температури.

Заходи профілактики.

1. Дотримуватись правил особистої гігієни.
2. Використовувати для пиття лише перекип'ячену воду.
3. Не вживати харчові продукти та напої при найменшій підозрі щодо їх якості.
4. Перед споживанням овочів .фруктів та ягід їх необхідно добре помити.
5. Обов'язково мити руки після відвідування туалету.
6. Якщо ви захворіли терміново звертайтеся до лікаря-103.

РЕКОМЕНДАЦІЇ Що таке грип ?

Грип – це інфекційне захворювання, що характеризується ураженням дихальних шляхів вірусною інфекцією. Перші згадки про грип з'являються у літературі і архівних джерелах ще у 1173 році. З тих часів до сьогодні описано 90 епідемій грипу, 15 з них визнані пандеміями, бо захворювання швидко поширювалося всією земною кулею.

Які симптоми захворювання ?

1. Головний біль, загальне знедуження.
2. Біль у м'язах, попереку, ломота в суглобах кінцівок.
3. Підвищення температури, почервоніння обличчя.
4. Сухий кашель.
5. У деяких випадках блювота і пронос.

Як можна заразитися вірусом грипу ?

1. Під іншої хворої людини повітряно -крапельним, повітряно - пиловим шляхом.

2. При тісному контакті (перебуванні ближче 2-х метрів) Підраховано, що один хворий в середньому заражає п'ятьох здорових людей.

Як попередити зараження грипом ?

- уникати контакту з особами, які мають вияви грипозної інфекції.
- обмежити відвідування місць великого скупчення людей.
- часто провітрювати приміщення, часто мити руки з милом упродовж 30 с.
- уникати обіймів, поцілунків і руко потискань.
- уникати переохолодження. - намагатися не торкатись очей, носа або рота немитими руками.
- необхідно робити вологе прибирання приміщення не менше ніж двічі на день.
- Що робити , якщо людина захворіла ?
- за перших ознак захворювання хворого необхідно покласти у ліжко і викликати лікаря.
- залишити потерпілого дома, окрім тих випадків, коли потрібна термінова медична допомога.
- хворого необхідно розташувати в окремій кімнаті та виділити йому індивідуальний посуд, рушник, предмети особистої гігієни.
- створити хворому комфортні умови. Вкрай важливим є спокій, постільний режим.
- якщо хворого лихоманить, необхідно дати жарознижуючі ліки й викликати лікаря.
- до приходу лікаря давати багато пити.
- не слід займатися самолікуванням .

РЕКОМЕНДАЦІЇ Туберкульоз.

Це захворювання відоме з давніх часів. Про це свідчать зміни туберкульозного характеру ,виявлені під час археологічних розкопок і кістках людини кам'яного віку та в муміях Єгипту.

Що таке туберкульоз ?

Туберкульоз – це інфекційна хвороба , що поширюється в тілі людини з ослабленим імунітетом. Наслідки цієї хвороби страшні. Нагноєння легенів викликає кашель, а в найтяжчій формі - кашель з кров'ю).

Як можна заразитися туберкульозом ?

- найчастіше зараження відбувається повітряно
- крапельним шляхом.
- ще існує повітряно -пиловий шлях проникнення інфекції в організм.
- контактний при користуванні речами, які були у вжитку хворими на туберкульоз.
- при вживанні продуктів тваринництва .взятих від хворих тварин.
- Як можна себе убезпечити себе від захворювання туберкульоз?
- слід підвищити імунітет.
- вести здоровий спосіб життя.
- не вживати алкоголю, наркотиків, не курити. Оскільки це призводить до руйнування імунітету і організм втрачає опірність перед хворобою. Найелементарнішим засобом профілактики туберкульозу є миття рук!

РЕКОМЕНДАЦІЇ « ВІЛ » та «СНІД».

ВІЛ – вірус імунодефіциту людини призводить до погіршення функціонування імунної системи, знищуючи ту частину організму людини, яка допомагає боротися з хворобами. Потрапивши в організм людини, вірус залишається там на все життя. Які версії походження ВІЛ?

Науковці і досі сперечаються з приводу походження цього захворювання.

Існує декілька версій походження:

- що вірус маг, не земне походження і попав на нашу планету з космосу (під час метеоритного дощу, або на планету його занесли інопланетяни)
- що вірус походить із Африки, під час однієї з експедицій геолога вкусила манна заразивши його цим вірусом.
- що цей вірус штучно створений в секретних лабораторіях .

Але не хватає доказів , щоб підтвердити хоча б одну із цих версій.

Хто є переносником ВІЛ? Переносником ВІЛ є ВІЛ-інфіковані люди. Адже ми знаємо , що поза людським організмом цей вірус гине, але не відразу. Поза людським тілом вірус може жити до трьох діб.

Як ВІЛ потрапляє в організм людини?

- статевим (через незахищені статеві контакти)
- через кров (при переливанні інфікованої крові, ін'єкційному вживанні наркотиків спільними голками, користуванні нестерильними інструментами)
- від вагітної ВІЛ-інфікованої мами до дитини (під час пологів або годуванням грудним молоком.

Чим небезпечний ВІЛ? ВІЛ в організмі руйнує імунну систему людини і будь- яка інша інфекція може стати смертельно небезпечною.

- Як попередити зараження ВІЛ ?
- виключати незахищені статеві контакти.
- не вживати наркотиків.
- слід користуватися лише стерильним інструментом при щепленнях, ін'єкціях та косметичних процедурах.
- не треба робити того ,що сприяє проникненню вірусу в організм.

РЕКОМЕНДАЦІЇ Правила здорового способу життя

1. Прагніть рухатися якомога більше. Рух - це життя! Частіше намагайтеся ходити пішки. Ходьба активізує кровообіг. Кілька разів за день

потягуйтеся всім тілом, напружуючи м'язи ніг і спини. А якщо у вас немає часу, то здійснійте піші прогулянки.

2. Для хорошого фізичного стану необхідне правильне, глибоке і спокійне дихання. Старайтеся частіше провітрювати приміщення, в якому перебуваєте. Бажано залишати квартиру відкритою на всю ніч. Свіже повітря необхідне не лише легеням, а й шкірі.
3. Приділяйте більше уваги поставі. Втома часто буває наслідком неправильної постави. Сутула спина приводить до того, що легені виявляються затиснутими, скорочується об'єм повітря під час вдиху. Від нестачі кисню м'язи швидше втомлюються.
4. Звичка низько нахилити голову під час роботи створює додаткове навантаження на м'язи і призводить до того, що болить голова.
5. Боремося з втомою! Сядьте зручніше за стілець, відкиньтесь назад, закрийте очі і розслабте тіло. Посидьте так пару хвилин. Це допоможе відновити сили.
6. Нормальний сон для людини - 7-8 годин. Якщо ви спите менше, виникає хронічна втома, яка призводить до зниження настрою і працездатності.
7. Неправильне харчування також може призвести до перевтоми. Прагнучи схуднути, багато хто піддає організм хронічному голодуванню. А він мстить стомленням. Така дієта неприпустима. Організм повинен отримувати всі необхідні елементи. Тому, вибираючи дієту, порадьтеся з лікарем або ставтеся розумно до цього питання. Наприклад, обмежте кількість солодкого і борошняного у щоденному раціоні. І пийте більше чистої води. Не забувайте про овочі та фрукти, готуйте їжу на рослинній олії, зменшіть ужиток тваринного жиру.
8. Поганий настрій підсилює втома. А втома буває причиною поганого настрою. Виходить замкнуте коло. Щоб не впадати в такий стан, частіше слухайте улюблену музику - це кращі ліки від поганого настрою.
9. Дотримуйтеся режиму дня. Лягайте і вставайте в один і той самий час. Це найпростіша порада бути красивим і здоровим.

10. Будьте психічно врівноважені. Не нервуйте, адже нервові клітини не відновлюються. Отже, знаходьте в усьому позитивні моменти.
11. Загартовуйте свій організм. Найкраще допомагає контрастний душ - тепла і прохолодна вода. Не лише корисно, а й допомагає прокинутись.
12. І, звичайно, не куріть, не зловживайте алкоголем та іншими шкідливими звичками. Адже це основні чинники, які погіршують здоров'я.
13. найголовніше...Старайтесь, щоб у вашому житті було більше позитивних емоцій. Дивіться простіше на проблеми і труднощі.
Насолоджуйтесь життям!

РЕКОМЕНДАЦІЇ Про безпеку, пов'язану з тютюнокурінням, уживанням алкоголю та наркотиків

Тютюн, алкоголь та наркотики відбирають:

- ✓ Розум
- ✓ Волю
- ✓ Спокій
- ✓ Безпечність
- ✓ Нормальні взаємини з рідними, близькими та друзями
- ✓ інтерес до улюблених занять
- ✓ Здоров'я
- ✓ Життя.

Хай ваш внутрішній голос скаже: «Я не переношу запаху алкоголю і диму нікотину. Мені неприємні люди, які вживають алкоголь і курять. Ніхто не змусить мене прийняти хоч краплину наркотичної отрути. Я твердий у своєму рішенні! Я люблю життя!»

Перша домедична допомога – це комплекс заходів, скерованих на відновлення та збереження життя та здоров'я потерпілого, здійснюваних немедичними працівниками або самим потерпілим.

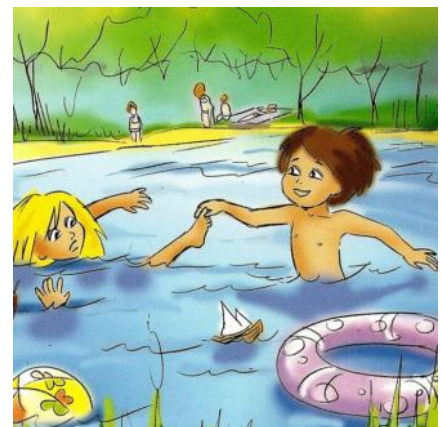
Одним з найголовніших значень медичної допомоги є її терміновість, чим швидше вона надана, тим більше сподівань на сприятливий результат. Тому таку допомогу повинні вміти надавати усі. ! Увага, щирість, турбота - це фактори, що допоможуть подолати наслідки травми. Правильний підхід і поведінка тих, хто оточує потерпілого, хто надає йому підтримку, вже є долікарською допомогою.



Перша допомога потерпілому на воді

Порядок дій :

1. оцінити стан потерпілого
2. звільнити дихальні шляхи від води
3. покласти потерпілого на тверду поверхню
4. видалити з рота потерпілого слиз, мул, пісок
5. зробити штучну вентиляцію легень та непрямий масаж серця (при необхідності)
6. зняти з потерпілого мокрий одяг і вкрити теплою ковдрою залишатися з потерпілим до прибуття швидкої допомоги.



Утоплення

Утоплення - це заповнення легенів і дихальних шляхів водою або іншими рідинами.

При утопленні спостерігається різкий ціаноз шкіри і слизових оболонок, з дихальних шляхів викидається рожева піна, вени на шії і кінцівках дуже набряклі.

1. Виконати первинний огляд потерпілого для оцінки його стану
2. чистити порожнину рота і глотку утопленого від слизу, мулу та піску
3. швидко видалити воду з дихальних шляхів: перевернути хворого на живіт, перегнути через коліно, щоб голова звисала вниз, і кілька разів надавити на спину
4. приступити до виконання штучного дихання для відновлення серцевої діяльності зробити непрямий масаж серця
5. до приїзду «швидкої допомоги» вжити заходів до усунення емоційного стресу: зняти мокрий одяг, досуха обтерти тіло, заспокоїти

Укус змії

Для того, щоб уповільнити розповсюдження отрути в організмі потрібно обмежити рухомість потерпілого, забезпечити йому повний спокій.

Рану потрібно продезінфікувати, промити і накласти на місце укусу

стерильну пов'язку. Дати потерпілому багато чаю, бульйону або води, це сприятиме виведенню отрути з організму. Постарайтеся потерпілого негайно доставити в найближчий лікарняний заклад.



Укус кліща

Не слід капати на кліща ніякими маслом та спиртом. У подібній ситуації комаха буде



намагатися захищатися, вприскуючи в організм більше отрути. Пінцетом , ниткою чи пальцями взяти комаху і викрутити її як гвинтик. Цей спосіб дає стовідсотковий результат. Тільки не потрібно тягнути, а саме викручувати. Після того, як кліща буде витягнуто, необхідно обробити рану спиртовим розчином.

Харчове отруєння

Порядок дій:

максимально швидко звільнити шлунок і кишечник потерпілого від отрути. Для цього обов'язково слід зробити потерпілому промивання шлунку, викликати в нього блювоту.

Хворому слід дати активоване вугілля з розрахунку 1 таблетка на кожні 10 кг ваги постраждалого. Прийом активованого вугілля повторювати кожні 2-3 .

Хворому необхідно давати тепле рясне пиття і проносне, укутати й зігріти його. Рекомендується утриматися від прийому їжі до повного виведення токсинів з організму.

При будь-яких підозрах на отруєннях потрібно негайно викликати «швидку».



світловий спалах

- втрата свідомості

Електротравма

Ознаки:

- електродріт на тілі постраждалого або зажатий у руці
- звук раптового падіння або

- незвичайна поведінка
- опіки на шкірі
- вхідний та вихідний отвори на шкірі в місцях контакту з електрострумом
- порушення серцевої діяльності та дихання

Перша допомога постраждалому

- Забезпечення безпеки рятувника (гумові чоботи, рукавиці, килимок, суха палка);
- вимкнути (по можливості) електрострум;
- якщо вимкнення неможливе, необхідно терміново звернутися до служби "101";
- якщо ґрунт вологий або постраждалий знаходиться під деревом, яке контактує з електрокабелем, наближатися до нього без гумового захисту дуже небезпечно;
- У разі можливості контакту з постраждалим необхідно перевірити стан дихальної системи та серця;
- викликати "швидку допомогу";
- -якщо є опіки, необхідно накласти стерильну пов'язку.



Обмороження



Обмороження - це пошкодження тіла через низьку температуру.

Існує 4 - ступеня ураження:

- I. ступінь- почервоніння набряк тканин;
- II. ступінь- утворення пухирів, заповнення їх рідиною;
- III. ступінь - омертвіння шкіри та утворення струпа;
- IV. ступінь - омертвіння частин тіла.

Перша допомога при обмороженні

Помістити потерпілого в тепле приміщення, зняти замерзлий одяг

Дати йому теплого чаю, спробувати відновити кровообіг пошкоджених тканин. Для цього треба оцінити стадію обмороження. Якщо перша стадія обмороження, то допоможе розтирання ,а при інших стадіях (II - IV) розтирання заборонене

Покласти пов'язку з товстим прошарком вати на обморожене місце

Викликати швидку медичну допомогу.

Термічні опіки

Виникають під дією високих температур кип'ятку,



гарячої пари, розпечених предметів, полум'я. Залежно від глибини ураження термічні опіки поділяються на легкі (I- ступеня), середньої тяжкості (II- ступеня), тяжкі (III- ступеня) і вкрай тяжкі (IV- ступеня).

- Опіки I- ступеня характеризуються почервонінням шкіри у місцях опіку. При дотику теплого предмета до цього місця відчувається зростаючий біль.
- Опіки II- ступеня характеризується не тільки почервонінням шкіри, а й появою пухирців, заповнених прозорою рідиною, тривалим ниючим болем
- Опіки III- ступеня характеризуються сильним болем. Поверхня обпеченої шкіри вкривається пухирцями, вона втрачає життєздатність. Окремі місця шкіри обуглені, але глибокі тканини функціонують
- Опіки IV - ступеня характеризуються обугленням глибоких тканин, повного втратою ними життєздатності.

Перша допомога при опіках 1-II ступеня

1. негайно охолодити місце опіку холодною водою, але не крижаною (при цьому заборонено використовувати лід)
2. Нанести на уражену ділянку тіла спеціальний проти опіковий аерозоль або накласти на місце опіку стерильну антисептичну пов'язку
3. Проколювати пухирі категорично заборонено, тому що вони оберігають рану від проникнення інфекції
4. За необхідності транспортувати потерпілого до лікувального закладу

Перша допомога при опіках III-IV ступеня

1. Зателефонувати за номером 103 і викликати бригаду швидкої допомоги
2. Укласти потерпілого в горизонтальне положення.(якщо у нього не утруднене дихання)



3. Обгорнути обпечені ділянки тіла чистими мокрими рушниками або будь-якою чистою тканиною
4. Дати потерпілому знеболювальні препарати й велику кількість рідини (чай, мінеральну воду)

Надання першої допомоги при травмах



«Дороги, які обираємо ми»

Виховний захід (міні-вистава)

Мета: зорієнтувати учнів на здоровий спосіб життя, на стійке бажання бути здоровим, на виховання культури здоров'я як складника загальної культури людини, на протистояння шкідливим звичкам.

(звучить тиха, спокійна музика.)

Ведуча. Доброго дня. В ефірі передача „Життєвий прогноз” і я, її ведуча(ім'я). Поговоримо про життєво-погодні умови. Погода присутня скрізь і завжди. Адже природа і людина-це єдине ціле. Саме їй ми зобов'язані своїм існуванням, своєю досконалістю і могутністю. Господь подарував нам красу, життя. Та люди не оцінили цей дорогий подарунок, тому я з болем на серці повідомлю про погодні умови. На території України переважає похмура, не зовсім втішна погода. Небо затягують хмари байдужості, холодні вітри наркоманії пронизують Україну з усіх сторін. Температурно-життєві показники ідуть на зниження. На 35% зменшилась народжуваність, а смертність зросла на 18%. Сонячні промені є в кожному регіоні. Але їм доводиться пробиватися крізь їдкий туман куріння та долати шквали біленької. Та ви не втрачайте надії, згодом сонячна погода пануватиме на всій території України. Усміхніться, повірте в себе, полюбіть себе. І тоді не страшні ні буревії, ні шквали. Про це говорять і спонсори програми-фірма „Вибір”, яка винайшла чудовий еліксир життя. Як він діє? Ми можемо подивитися пряме включення з острова Чума:

(звучить музика).

Ведуча. Ось він - цей страшний острів Чуми. Тут блукають жертви наркоманії, алкоголізму, куріння.

(на сцені з'являються ці негативні герої)

Ведуча. Вони потрапили сюди,

Бо не повірили в себе і порадам.

Для кайфу - наркотики вживали,

А на планеті їх ціле море,
Тому і сталося страшенне горе.
Штучні злети, болючі падіння,
Тепер час збирати каміння.

(на сцені з'являється хлопець. Назустріч йому входять наркоман, п'яничка, ненажера).

Хлопець. Ви хто?... Привиди? Геть(махає руками, розганяючи їх, як привидів)

П'яничка. Ні, ми люди, такі, як ти. Ось руки, ніс, очі.

Хлопець. А чому ви як потвори?

Наркоман. Я наркотики вживав

Й життя своє я змарнував

Не знав, що кайф приносить наслідки трагічні.

Наркоманія-біда. А я —її творіння.

П'яничка. А я була, немов лебідка, із щастям і дивом, та подружилася з біленькою, цигаркою і пивом. Тепер я тут сама-саменька, не впізнає і рідна ненька.

Ненажера. Я - жертва шкідливого «хавчика» й ліні, в мене не згинаються й ноги в колінах,

Хребет болить і голова -

Оце справжнісінька біда.

Ти наче ого-го! Та що тебе сюди зтягло(*звертається до хлопця*)

Хлопець. Марихуани я попробував разок.

І зрозумів - це не моє, браток,

А опинився серед вас.

Це острів жахів і потвор,

Кругом пільма.

Тут смерть блукає.

(хлопець кидається в різні сторони, шукає виходу із цієї пастки.)

Хлопець. Що це? Гора наркотиків страшенна. А тут горілочки безмежний океан. Туман тютюну очі виїдає, шкідливий „хавчик” звалює із ніг. Невже кошмар мене цей переміг?
(хлопець сідає, береться за голову)

Хлопець. О ні! Моє життя!
(з'являється дівчина-життя. Підходить до хлопця.)

Життя. Я тут. Борись за мене.
Якщо ти віриш у майбутнє,
В його прийдешність,
Дзвони у дзвони, кричи людям,
Бо більш не буде вороття.
Усе в твоїх руках, і вибір є,
Повір мені.
Повір у себе, свої сили.
Та прислухайся до мелодії ангела.
(звучить пісня на мелодію пісні „Вибір”.)
Ми колись у світ приходим,
Маємо колись піти,
А між тим життя пригоди -
Шлях нелегкий до мети.
Ми повинні відповісти
На запитання буття
І вписати в аркуш чистий
Вірші нашого життя.
Приспів:
Вибір є у кожній долі,
Хочеш радощів - плати.
Хочеш бути ти здоровим -
Шлях єдиний обери.
Хочеш жити ти щасливо,

Зле усе відкинй - живи.
Вибираєш - вмій долати
Шлях нелегкий до мети.
Світ навколо мальовничий,
Безліч звабливих доріг.
Вибір в кожного єдиний — Це здорове майбуття.
Ми живемо, чи існуєм,
А роки як сон летять.
Маєм те, що намалюєм
На полотнищі життя.
Приспів.

(Дівчина-життя звертається до жителів острова.)

Життя. А чи готові ви земні спокуси побороти?

Вони - злоба і сильний яд.
А, щоб життя цвіло, як сад,
Зметіть з путі усе сміття.
Дороги власної не бійтесь,
З метою у єдине злийтесь.
Хіба не ви - ваша мета!
Ну, що змогла я вас переконати?

Наркоман. Так. Тепер ми разом будемо перешкоди долати.

Геть наркотики!
Ми станем на заваді СНІДу.
Ми в змозі зупинити цю біду.
Час страшного лихоліття
Залишаєм назавжди.
Тверезе життя — це чиста душа.
Ми зможем звільнитись від цієї отрути,
Адже життя щасливим має бути.

(діти скидають із себе чорний одяг і співають пісню на мелодію „Час рікою пливе”)

Час рікою пливе і його не повернуть.

Кожен путь і житті вибирає.

Вибирай свою путь у здорове життя,

Негативне ж усе викидай.

Зрозуміли ми всі і до тями прийшли,

Що щасливе життя - це єдина мета,

Яку кожен із нас обирає.

Здоровий спосіб життя - обираємо ми.

Майбутнє - це наша справа.

(На сцену виходять усі учасники.)

Ведуча. Молодь Тернопілля, об'єднаємо зусилля для досягнення успіху в подоланні Віл/СНІДу, наркотичної залежності, байдужості молоді. Настав час для дій заради майбутнього України, зробіть свій вибір на користь здоров'я.

І (с не просто гасло. Це - потреба життя. Про це нам говорить команда „Весна”.

В - віра,

Е - енергія добротворення,

С - сила духу,

Н - надія,

А - акумулятор здорового способу життя.

Весна - це молодість,

Весна - це надія, здоров'я і світла мрія.

Ми за оновлення життя, за довголіття, здорове України буття.

(звучить пісня „Мы желаем счастья вам”.)

Нікотину скажем твердо: "Ні"!

Без наркотиків всі дні і ночі,

І спиртні напої нас не приваблюють.

Це давно віджите, це старе,
Нас воно за душу не бере.
Обрії нові, ясні нас вперед ведуть.
Приспів
За здорові звички ми,
Звички ті, що силу дають,
Щоб тіло і душа
Бачили їх справжню суть.
Ми бажаємо щастя вам,
Хай воно ясніє усім,
Крокує тут і там,
Щастям, щоб всміхався ваш дім!
Ми — за здоровий спосіб життя,
Сильні і сміливі йдемо в майбуття!

II частина для 7-9 класів

ПАМ'ЯТКА «Що таке здоров'я?»

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного, соціального, інтелектуального, та емоційного благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад.

Від чого залежить наше здоров'я ?

1. Спадковості -20 %.
2. Рівня медичного обслуговування -10%.
3. Екології – 20 %.
4. Способу життя – 50 %.

Що таке спосіб життя ?

Спосіб життя - це той чинник ,який майже цілком залежить від нашої поведінки. Тому можемо ствердно сказати, що здоров'я залежить від самої людини, тому вона сама може його поліпшувати або псувати.

ПАМ'ЯТКА «Що таке здоровий спосіб життя?»

Це такий спосіб життя, який зберігає і покращує здоров'я.

Які основні складові здорового способу життя ?

1. Активний спосіб життя
2. Збалансоване харчування.
3. Особиста гігієна.
4. Загартування.
5. Раціональний розподіл часу
6. Повноцінний сон.

Які чинники поведінки псують здоров'я ?

1. Вживання алкоголю.
2. Тютюнопаління.
3. Вживання наркотиків.
4. Лінь та нелюбов до самого себе.

З чого починати і про що пам'ятати, щоб дотримуватися здорового способу життя?

1. Відвідувати уроки фізкультури.
2. Кожен день знаходити час на прогулянки на свіжому повітрі.
3. Відмовитися від вживання чіпсів, сухариків, газованих напоїв.
4. Умиватися холодною водою.
5. Регулярно провітрювати приміщення в якому навчаєшся, спиш.
6. Приймати водні, сонячні та повітряні ванни.
7. Включити у свій харчовий раціон якомога більше фруктів та овочів.

ПАМ'ЯТКА «Правила поведження в разі виявлення обірваного електричного дроту»

Небезпечно: обірваний дріт

Останнім часом у деяких областях України спостерігаються сильні вітри, грози, зливи. У результаті цих стихійних явищ дроти повітряних ліній електропередач обривалися.

Обірваний провід під напругою становить смертельну небезпеку для людей та тварин, які перебувають поруч.

Серйозних ушкоджень дістають люди, які торкаються обірваних дротів або копають землю в місцях, де прокладено електрокабель.

Щоб цього не сталося, потрібно дотримуватися таких правил безпеки:

Не можна торкатися обірваних дротів: вони можуть перебувати під напругою. А якщо це дроти високої напруги, то небезпека поширюється і на земельну ділянку навколо дроту (на яку стікає електричний заряд).

Не можна торкатися оголених частин обірваного дроту.

Виявивши обірвані або провислі дроти повітряних ліній,

слід організувати охорону місця пошкодження, попередити всіх про небезпеку і негайно сповістити чергового інженера електромережі або службу нагляду, а до прибуття спеціалістів огородити небезпечну зону яскравими предметами чи поставити застережний знак

Необхідно зупинити рух транспорту через обірваний дріт.

До обірваних дротів не можна наближатися на відстань менше 8 метрів.

Суворо дотримуйтеся цих правил і вимагайте дотримання їх від інших.

ПАМ'ЯТКА «Правила поведінки в громадському транспорті»

1. Заходячи в міський транспорт, не розштовхуй усіх ліктями, пропускай жінок, людей похилого віку й дівчаток (якщо ти хлопчик) уперед, допоможи їм піднятися в салон.
2. Не зупиняйся біля входу (якщо ти не виходиш на наступній зупинці), а пройди в середину салону.
3. Вихована людина поступається місцем людям похилого віку, малятам, жінкам з важкими сумками.
4. У громадському транспорті не струшують сніг або краплі дощу з одягу, не їдять, не входять з морозивом у руках і, звичайно, по палять.
5. У салоні не зачісуються, не чистять нігтів, не колупають у носі, зубах, вухах..
6. Газету читають у складеному вигляді, не розгортаючи; не зазирають у книгу або газету сусіда. А очі подякують тобі, якщо ти взагалі відмовишся від звички читати під час руху
7. Не розглядай в упор пасажирів, не спирайся на них усім тілом.
8. Входячи в транспорт, потрібно знімати рюкзаки й сумки-ранці, щоб не зачепити (іноді навіть забруднити) людей.
9. Якщо тобі важко тримати торт або квіти, коли ти їдеш стоячи, можна чемно попросити того, хто сидить, потримати їх.
10. Перебуваючи в салоні, не слід голосно сміятися й розмовляти, обговорювати свої проблеми, сперечатися привселюдно з друзями. Тим більше не дозволено ображати людей, які зробили вам зауваження.
11. Не брудніть ногами одяг оточуючих і сидіння.

12. Не займай місця для пасажирів багажем або пакетами, великогабаритні речі краще перевозити не в години пік. А громіздкі гострі предмети (наприклад, лижі) перевозять добре впакованими.
13. Господарям тварин: кішок, птахів, дрібних гризунів — бажано перевозити своїх улюбленців у спеціальних клітках, собак — обов'язково в наморднику.
14. До виходу слід готуватися заздалегідь (особливо якщо багато пасажирів). Запитуй у тих, хто стоїть попереду: «Ви виходите на наступній зупинці?» Не відтискуй мовчки людей, прокладаючи собі шлях, а, вибачаючись, попроси дозволу пройти.
15. Якщо жінка (дівчина) їде з чоловіком (парубком), то він перший проходить до виходу й першим виходить, допомагаючи зійти супутниці.
16. У будь-якому виді транспорту будь уважним і ввічливим. Такі слова, як «Будьте ласкаві», «Дякую вам», нададуть тобі впевненості в будь-якій ситуації і створять в оточуючих думку про тебе як про людину виховану й доброзичливу.

ПАМ'ЯТКА «Правила поведінки на водоймі»

- Не можна купатися без дорослих.
- Не купайтеся в невідомих місцях.
- Не запливайте далеко від берега.
- Не купайтеся відразу після вживання їжі.
- Не перебувайте довго на сонці.
- Не купайтеся за температури нижче від + 18 °С.
- Не стрибайте з обривів, дерев, мостів.
- Не купайтеся у водоймах з сильною течією.
- Не пийте воду з водойми.

Пам'ятайте! Дотримуючись правил безпеки, ви зберігаєте своє здоров'я і своє життя!

ПАМ'ЯТКА «Правила для пасажирів залізничного транспорту»

Будь увічливий з пасажирами та провідником, виконуй його законні вимоги й розпорядження, навіть якщо вони тобі не подобаються.

Не відчиняй під час руху потяга двері, не стій на підніжках.

Не висовуй голову й руки з вікон.

Ретельно укладай багаж на верхніх полицях.

Не зривай без нагальної потреби стоп-кран. Не можна зупиняти потяг на мосту, у тунелі та в інших місцях, де евакуацію здійснити складно.

Не можна перевозити із собою горючі й вибухонебезпечні речовини.

У разі появи запаху або диму негайно звертайтеся до провідника.

У разі небезпечного поведження попутників необхідно повідомити провіднику або міліції.

Не пий напоїв, які пропонують сторонні люди.

На проміжних зупинках не йди далеко від потяга.

Правила культури поведінки

Завжди намагайтеся бути культурною людиною.

У транспорті поступайтеся місцем людям похилого віку.

Поважайте старших, не будьте грубими.

Не гуляйте пізніше 22-ї години.

Не сидіть цілодобово біля телевізора, комп'ютера.

Читайте якнайбільше художньої літератури.

Категорично забороняється:

Ходити територією новобудов.

Купатися без нагляду дорослих.

Розпалювати вогнище в лісі, поблизу ліній електропередач.

Їздити на велосипеді тією частиною дороги, де рухається транспорт.

ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ПОСТРАЖДАЛИМ ВІД ПОЖЕЖ ШКІДЛИВІСТЬ І НЕБЕЗПЕЧНІСТЬ ТЮТЮНОПАЛІННЯ

Домедична допомога постраждалим від пожеж

Швидкість та якість надання долікарської медичної допомоги визначається підготовленістю осіб, що знаходяться поруч. Якщо хтось постраждав від пожежі, слід:

- ✓ заспокоїти постраждалого, покликати дорослих;
- ✓ якщо під рукою немає води, накинути на постраждалого цупку тканину;
- ✓ тільки-но вогонь згасне, зняти тканину, щоб не травмувати обгорілу шкіру;
- ✓ не зривати одяг з обгорілого тіла, а акуратно розрізати його ножицями та зняти те, що знімається;
- ✓ до приїзду лікарів накласти на опік суху й чисту ганчірку.

Найбільш характерними видами ушкодження організму людини під час пожежі є: травматичний шок, термічний опік, ядуха, синці, переломи, поранення.

Забороняється:

- ✓ переносити потерпілого на інше місце, якщо йому ніщо не загрожує, а першу долікарську допомогу можна надати на місці. Особливо це стосується переломів, ушкоджень хребта, проникаючих поранень;
- ✓ давати воду й ліки постраждалому, що перебуває без свідомості, тому що він може задихнутися;
- ✓ видаляти сторонні предмети, що виступають із грудної, черевної або черепної порожнини, навіть якщо здається, що їх можна легко витягти;
- ✓ залишати потерпілого, що перебуває без свідомості, на спині, щоб він не захлинувся в разі нудоти, блювоти або кровотечі.

Необхідно:

- ✓ якомога швидше викликати «швидку допомогу», точно й виразно описавши місце, де сталося лихо. Якщо ви не впевнені, що вас правильно зрозуміли, дзвінок краще продублювати; до приїзду

- «швидкої допомоги» спробувати знайти медичного працівника, який зможе надати постраждалому більш кваліфіковану допомогу;
- ✓ у випадку, коли зволікання може загрожувати життю потерпілого, слід надати йому першу долікарську допомогу, не забуваючи про головний медичний принцип — «не нашкодь».

Головними заходами надання першої долікарської допомоги є такі.

У разі травматичного шоку:

- ✓ обережно покласти потерпілого на спину, у разі блювоти повернути голову набік;
- ✓ перевірити, чи є подих, чи працює серце. Якщо немає — почати реанімаційні заходи;
- ✓ швидко зупинити кровотечу, іммобілізувати місця переломів;
- ✓ дати знеболювальне, за його відсутності — 50–70 г алкоголю;
- ✓ у разі пригніченого подиху й серцевої діяльності ввести адреналін, кордіамін, кофеїн.

Забороняється:

- ✓ переносити потерпілого без надійного знеболювання, а в разі переломів — шинування;
- ✓ знімати прилиплий унаслідок опіку одяг;
- ✓ давати пити, якщо потерпілий скаржиться на біль у животі;
- ✓ залишати хворого без спостереження.

У разі термічного опіку:

- ✓ звільнити обпалену частину тіла від одягу; за потреби розрізати тканину, не здираючи клапті, що пристали до тіла;
- ✓ не можна розкривати пухирі, торкатися опікової поверхні руками, змащувати її жиром, маззю та іншими речовинами.

У разі обмежених опіків I ступеню на почервонілу шкіру рекомендується накласти марлеву серветку, змочену спиртом. За обмеженого опіку слід негайно почати охолодження місця опіку (прикривши його серветкою та ПХВ-плівкою) водопровідною водою впродовж 10–15 хв., після чого на уражену

поверхню накласти чисту, краще стерильну, не дуже тугу пов'язку, увести знеболювальні засоби (анальгін, баралгін тощо).

У разі великих опіків слід накласти потерпілому пов'язки, напоїти гарячим чаєм, дати знеболювальне й тепло загорнути, після чого терміново доставити його до лікарні. Якщо перевезення постраждалого затримується або триває довго, йому дають пити лужно-сольову суміш (1 чайну ложку кухонної солі та 1/2 чайної ложки харчової соди, розчинені у двох склянках води). Розпочинаючи надання першої долікарської допомоги потерпілому від пожежі, рятувальник повинен чітко уявляти послідовність власних дій у конкретній ситуації. Час відіграє вирішальну роль.

Це важливо знати

Під час горіння виділяються отруйні гази: синильна кислота, фосген та ін., а вміст кисню в повітрі зменшується. Ось чому небезпеку становить не лише й навіть не стільки вогонь, скільки дим і гар від нього. Слід урахувати й можливі реакції організму людини на збільшення концентрації продуктів горіння:

- ✓ чадного газу: 0,01 % — слабкий головний біль; 0,05 % — запаморочення; 0,1 % — непритомність; 0,2 % — кома, швидка смерть; 0,5 % — миттєва смерть;
- ✓ вуглекислого газу: до 0,5 % — не впливає; від 0,5 до 7 % — почастішання серцевого ритму, початок паралічу дихальних центрів; понад 10 % — параліч дихальних центрів і смерть.

Шкідливість і небезпечність тютюнопаління

Ще одна причина, яку слід відзначити особливо, — це недбалість під час паління. Курців у нас поки ще багато, звідси й велика ймовірність пожеж. Нерідко можна спостерігати, як окремі люди, запалюючи цигарку, кидають палаючі сірники й недопалки абикуди, палять у заборонених місцях, кладуть недопалки на дерев'яні предмети, поблизу речей, здатних запалитися в разі найменшого зіткнення з вогнем. Спеціально проведені дослідження показали, що максимальна температура тліючої цигарки коливається в межах +300...+420 °С,

час її тління — 4–8 хв. Цигарка в момент запалення має температуру +310...+320°C, час тління — 26–30 хв. Спричинивши тління горючого матеріалу, сам недопалок через якийсь час гасне, але утворене ним вогнище тління за сприятливих умов може перетворитися на пожежу. Недопалок, кинутий на деревну стружку, спричиняє її тління. Тепло, що виділяється при цьому, проникає вглиб стружки. Через 2,5–3 год температура піднімається до +410...+470°C і відбувається запалення. Тліючий недопалок здатний спричинити запалення паперу. Якщо недопалок лежить на поверхні, процес запалення триває 45–50 хвилин. У разі потрапляння недопалка на глибину 5–10 см, він запалюється значно швидше — через 12–35 хв. Приблизно такі самі наслідки виникають у разі потрапляння недопалка в сіно або солому.

Дуже небезпечно палити лежачи в ліжку, особливо в нетверезому стані. Курець засинає, цигарка падає на постіль і починається пожежа. Як правило, у цьому випадку курець отримує дуже сильні опіки або гине.

ПАМ'ЯТКА «НЕБЕЗПЕЧНІ ОТРУЙНІ РОСЛИНИ ТА ГРИБИ»

- Ніколи не куштуйте незнайомі рослини та гриби.
- Пам'ятайте: з'ївши отруйну рослину або гриб, можна отруїтися!
- Отруйна рослина може бути дуже привабливою на вигляд.
- Навчіться відрізняти отруйні гриби від їстівних.
- Пам'ятайте: у грибів є небезпечні отруйні двійники.
- Бережіться блідої поганки! У ній міститься найсильніша з усіх грибних отрут. З'їдений шматочок блідої поганки сильніший за укуси змії.
- Запам'ятайте: найпростіший спосіб уникнути грибних отруєнь — збирати лише ті гриби, які вам добре відомі.

Пам'ятайте: дотримуючись правил безпеки, ви зберігаєте своє здоров'я і своє життя!

Діти й побутовий травматизм

Як запобігти нещасному випадку?

На кухні:

Ніколи не залишайте дитину на кухні саму.

Поверніть ручки каструль і сковорідок до центральної частини плити, подалі від її краю, щоб дитина не могла зачепити їх або схопити.

Поясніть дитині, що вона може обпектися.

Зберігайте поза досяжністю дітей: предмети побутової хімії, алкогольні рідини й напої, гострі й ріжучі предмети, сірники, запальнички, свічки.

Не зберігайте хімікатів, оцет та інші подібні речовини в пляшках або посуді в одному місці з харчовими продуктами.

Кухонні електроприлади вимикайте з електромережі відразу ж після їх використання.

Фіранки, ганчірки, газети мають перебувати якнайдалі від плити.

Не підходьте до газової плити, якщо на вас широкий одяг, і тим паче не підпускайте до плити дитину в подібному одязі.

У житлових кімнатах:

Не дозволяйте дитині віком до 4-х років їсти крекери, чіпси тощо, чим вона може подавитися.

Не залишайте «на очах» у дитини невеликі предмети, які вона може запхнути до рота (монети, авторучки).

Тримайте дитину подалі від грубок, камінів і взагалі будь-яких джерел відкритого вогню.

Калорифери розмістіть так, щоб дитина не могла до них доторкнутися.

Не зайнятих подовжувачів не залишайте включеними в мережу.

Електророзетки, трійники та інші розподільники повинні мати запобіжні пластинки, що не дозволяють дитині засунути пальчики в їх отвори.

На будь-яких сходах обов'язково має бути поруччя.

Візьміть до уваги, що дитина може залізти на підвіконня або поруччя балкону. Тому встановіть на вікнах і балконних дверях запобіжні ланцюжки.

У ванній кімнаті:

Ніколи не залишайте малюка самого у ванній або на столику для сповивання.

Медикаменти зберігайте в замкненій на ключ шафці, а шампуні, дезодоранти та інше подібне – поза зоною досяжності дитини.

На підлозі ванної постеліть килимок, що запобігає ковзанню.

Не відкривайте кран, перевіряйте рукою температуру води, щоб дитина ненароком не обпеклася.

Не застосовуйте й не ставте електроприлади або телефони поблизу ванни.

АЛГОРИТМ ДІЙ В РАЗІ НЕЩАСНИХ ВИПАДКІВ

1. Алгоритм дій вчителя в разі пожежі в школі:

1.1. негайно повідомити про це пожежну охорону (чітко назвати адресу об'єкта, місце виникнення пожежі, а також свою посаду та прізвище);

1.2. задіяти систему сповіщення людей про пожежу;

1.3. розпочати евакуацію з будівлі до безпечного місця згідно з планом евакуації та залучити до цього інших осіб;

1.4. сповістити про пожежу керівника навчального закладу або працівника, що його заміщує;

1.5. організувати зустріч пожежних підрозділів, вжити заходів для гасіння пожежі наявними в навчальному закладі засобами пожежогасіння.

2. Алгоритм дій під час евакуації зі школи:

2.1. Слухати уважно сповіщення;

2.2. виконувати розпорядження вчителя;

2.3. не панікувати і не кричати;

2.4. за розпорядженням учителя евакуюватися з приміщення школи;

2.5. не бігти, не заважати однокласникам, допомагати молодшим школярам;

2.6. зачиняти за собою всі двері;

2.7. по сходах спускатися по одному, притримуючись правої сторони не обганяти одне одного;

2.8. не повертатися за забутими речами;

2.9. після виходу з приміщення виконувати розпорядження вчителя;

2.10. в разі травмування (порізи, забої, рани, опіки) повідомити вчителя.

ПАМ'ЯТКА «Якщо в школі сталася пожежа»

- Тривога: якщо в школі сталася пожежа, кожен учень, який помітив її, повинен негайно повідомити про це вчителя.
- Виклик пожежної охорони про будь яке виникнення пожежі, навіть найменшої, або ж про підозру щодо пожежі потрібно негайно повідомити в пожежну охорону за номером 101.
- Евакуація: почувши тривогу, учні повинні стати біля своїх парт і за вказівкою вчителя, відповідального за клас, залишити класну кімнату, причинивши за собою двері класу й по одному без паніки вийти до збірного пункту. Класи повинні йти рівним розміряним кроком, учитель іде позаду зі шкільним журналом. Вийшовши до сходів, діти з одного класу повинні триматися разом і не бігти юрбою. Не допускається щоб окремі люди або цілі класи обганяли одне одного. Усі, хто не був присутній у класі під час сигналу тривоги (наприклад перебували у їдальні), повинні негайно йти до місця збору та приєднатися до свого класу. За винятком тих випадків, коли необхідно почати шукати людей, яких немає на місці збору, нікому не дозволяється вертатися в приміщення, наприклад, за одягом, телефоном тощо.
- Збір: місце збору має бути заздалегідь узгоджене й зазначене на плані евакуації. Вийшовши на місце збору, кожен окремий клас повинен зайняти заздалегідь визначене місце й не розходитися.
- Переклик: негайно після прибуття класів на місце збору вчитель проводить переклик за журналом і повідомляє директору школи про підсумки переклику.

ПАМ'ЯТКА «Що робити якщо у квартирі пожежа»

- Повідомити про пожежу пожежну охорону за телефоном 101.
- Відправити на вулицю людей похилого віку та дітей.

- У разі небезпеки ураження електроенергією вимкніть автомат у щитку вашої квартири, який знаходиться на сходовому майданчику або біля порогу вашої квартири.

- Якщо немає небезпеки ураження електрострумом, розпочинайте гасіння пожежі водою з крана на кухні, у ванній або внутрішніх пожежних кранів; використовуйте також цупку мокру тканину, мішковину, брезент тощо.

- Струмінь води спрямовуйте на вогнище найсильнішого горіння. Подеколи змінюйте напрямок струменя, щоб запобігти поширенню вогню. Не слід лити воду на дим або верхню частину полум'я.

- Для гасіння меблів, що горять, розподіляйте воду по якомога більшій поверхні, охопленій вогнем. Фіранки, гардини, штори, що горять, зірвіть і гасіть на підлозі або у ванні.

- Горючі рідини гасити водою не можна. Гасіть землею, піском, а якщо їх немає – накрийте палаючу пляму змоченою у воді цупкою важкою тканиною.

- Електропроводку під струмом, що загорілася, закидайте сухим піском або гасіть вуглекислотним вогнегасником.

- Під час пожежі в жодному разі не відчиняйте вікна і двері, оскільки потік повітря сприяє поширенню вогню.

- Якщо вам не вдалося самотужки ліквідувати пожежу, вийдіть із квартири, зачинивши за собою двері. Негайно повідомте про обстановку сусідам і мешканцям квартири, що розташовані нижче і вище від вашого поверху.

- Обов'язково зустріньте пожежників і проведіть їх до місця пожежі.

- Якщо через високу температуру, неможливо вийти з квартири через сходовий майданчик, спробуйте подолати шлях до дверей поповзом: температура біля підлоги значно нижча, ніж у всій квартирі. У разі невдачі намагайтеся залишити квартиру, використовуючи балконні пожежні сходи,

а за їх відсутності вийдіть на балкон або лоджію, зачинивши за собою двері і кличте на допомогу.

Алгоритм дій в разі розлиття ртуті в приміщенні

Якщо в приміщенні розбито ртутний термометр:

- вийдіть з приміщення та виведіть усіх людей, насамперед дітей, інвалідів, людей похилого віку;



- відчиніть навстіж усі вікна в приміщенні;

- максимально ізолюйте від

людей забруднене приміщення, щільно зачиніть усі двері;

- захистіть органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою;

- негайно починайте збирати ртуть: збирайте спринцівкою великі кульки та скидайте їх у скляну банку з розчином (2мг калій перманганату на 1 л води), дрібніші кульки збирайте щіточкою на папір і також скидайте в банку. Банку щільно закрийте кришкою. Використання пилососа для збирання ртуті – забороняється;

- вимийте забруднені місця мильно-содовим розчином (400 г мила й 500 г кальцинованої соди на 10 л води) або розчином калій перманганату (20 г на 10 л води);

- ізолюйте приміщення після обробки так, щоб воно не було з'єднане з іншими приміщеннями, і провітрюйте;

- утримуйте в приміщенні, по можливості, температуру не нижче від +18... + 20 °С для скорочення строків обробки впродовж проведення всіх робіт;

- почистіть і промийте міцним, майже чорним розчином марганцівки підшви взуття, якщо ви наступили на ртуть.

Якщо ртуті розлито більше ніж у градуснику:

- зберігайте спокій, уникайте паніки;
- виведіть з приміщення всіх людей, надайте допомогу дітям, інвалідам і людям похилого віку – вони підлягають першочерговій евакуації;
- захистіть органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою;
- відчиніть навстіж усі вікна;
- ізолюйте максимально забруднене приміщення, щільно закрийте всі двері;
- швидко зберіть документи, цінності, ліки, продукти та інші необхідні речі;
- вимкніть електрику й газ, загасіть вогонь у грубках перед виходом з будинку;
- негайно викличте фахівців через місцевий державний орган з питань надзвичайних ситуацій і цивільного захисту населення. У крайньому випадку – зателефонуйте в міліцію.

Боротьба з великою кількістю ртуті та її парів – складна справа. Хіміки називають її демеркуризацією. Демеркуризація здійснюється двома способами:

- хіміко-механічним – механічне збирання кульок ртуті з подальшою обробкою забрудненої поверхні хімічними реагентами (після такого способу обробки приміщення потребує посиленого провітрювання);
- механічним – механічне збирання кульок ртуті з поверхні з наступною заміною підлоги, штукатурки або капітальним ремонтом будинку (цей спосіб може застосовуватися разом з хіміко-механічним).

Якщо ви виявите або побачите кульки ртуті в будь-якому іншому місці, будь ласка, негайно повідомте про це в місцеві органи з питань надзвичайних ситуацій і цивільного захисту населення або в поліцію.

Пам'ятка «Якщо ви розбили термометр»

- Не можна втрачати жодної хвилини. Відчиніть навстіж усі вікна, виведіть з кімнати дітей, захистивши дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою.

- негайно збирайте ртуть. Великі краплини збирайте спринцівкою і складайте у банку зі щільною кришкою, малі - пензликом на аркуш паперу та також у банку.

- Усі забруднені поверхні після очистки від ртуті обробіть міцним розчином хлорного заліза /у гіршому випадку - хлорного вапна/. Не намагайтеся залити водою або відмити милом металеву ртуть - це неможливо. Її сліди та пари видаляються тільки хімічними методами - демеркурацією.

- Викидати ртуть та уражені нею предмети у сміттєві контейнери в каналізацію категорично заборонено. Не засипайте ртуть землею, піском тощо.

- Пам'ятайте, що некваліфіковані дії з її прибирання можуть суттєво ускладнити подальше проведення демеркурації.

Тому за сильних забруднень об'єктів ртуттю або її сполуками організуйте негайну евакуацію людей із зараженої місцевості. Ізолюйте ці приміщення від інших, забезпечте інтенсивне провітрювання. Про те, що сталося, негайно повідомте органи місцевого санітарного контролю та викличте по телефону спеціалізовану бригаду оперативно-рятівної служби для проведення демеркурації та утилізації зібраної ртуті.

Алгоритм дій в разі отруєння

товарами побутової хімії

Викликати лікаря, а до його приходу спробувати точно встановити причину погіршення стану ураженого.

- Забезпечити

потерпілому надходження свіжого повітря.



- Зняти з нього заражений одяг.
- Промити йому очі, рота й носа розчином питної води.
- Покласти в ліжку без подушки, краще на живіт, повернувши голову вбік.

Якщо причину точно відомо, то:

- у разі отруєння хлорофосом або карбофосом можна дати потерпілому випити 4-6 склянок 2%-го розчину питної соди;
- у випадку отруєння засобами, що містять препарати Меркурію й Арсену, дати молока, 2-3 яєчні білки.

Правила безпечного поводження з електроприладами

- Вимикаючи електроприлад, не витягуй вилку з розетки за шнур.
- Не торкайся мокрими руками електроприладів, що перебувають під напругою.
- Не користуйся несправними електроприладами, розетками.
- Не грайся сірниками та запальничками: ігри з вогнем можуть призвести до пожежі.
- Не залишай без нагляду ввімкнені електроприлади та газові плити: це також може спричинити пожежу.
- Дотримуйся правил протипожежної безпеки в турпоході, відпочиваючи на природі.

Правила користування побутовими газовими приладами

Газ – це наш гарний друг, коли ми користуємося ним обережно. Але він же – небезпечний і підступний ворог, якщо ми поводитимемося з ним недбало. Побутовий газ практично не має ні кольору, ні запаху. Щоб виявити його наявність у квартирі, на газовій станції до нього додають мікродози речовин-одорантів для надання специфічного запаху.

Дуже важливо дотримуватись таких правил безпеки:

- Приміщення, де встановлено газові прилади, мають постійно провітрюватись. Газові балони після закінчення користування мають бути закритими.

- Не залишайте без нагляду включені газові прилади.

- Забороняється спати в приміщенні, де змонтовано газобалонну установку. Категорично забороняється зберігати в приміщення порожні й наповнені зрідженим газом балони.

- Категорично забороняється користуватися вогнем для пошуку місця витoku газу. Для цього слід застосовувати мильний розчин.

- Недбале поводження з газом і газовими приладами може призвести до отруєння людей.

- Гази, і особливо продукти їх згоряння, мають отруйну дію, тому слід бути особливо обережним. Необхідно провітрювати приміщення, де є газові прилади.

Забороняється:

- користуватися газовими колонками в разі відсутності тяги;
- відкривати кран газопроводу, не перевіривши, чи закриті всі крани газової плити;

- стукати по кранах, пальниках твердими предметами;

- сушити речі над газовою плитою. Почувши запах газу, перекрийте кран газоподачі й зателефонуйте за номером 104.

ПАМ'ЯТКА «Обережно: ГАЗ!»

- Пам'ятайте, що вогонь – не лише друг, але й великий ворог людини.
- Акуратно користуйтеся газовими приладами.
- Якщо ви відчули запах газу, негайно виключіть плиту, вимкніть усі електроприлади, залиште приміщення, повідомте дорослим і зателефонуйте за номером «104».

- Пам'ятайте, що дитячі забавки з вогнем спричиняють пожежі.

- Ідучи з дому, не залишайте ввімкненими прилади.

- У випадку пожежі телефонуйте за номером «101», просіть дорослих вжити необхідних заходів для порятунку себе та близьких.



- Дотримуючись правил безпеки, ви зберігаєте своє здоров'я і своє життя!

Алгоритм дій в разі виявлення вибухового пристрою

Негайно повідомте про виявлений підозрілий предмет у чергові служби органів внутрішніх справ, МНС, оперативному черговому адміністрації міста.

Не підходьте до виявленого предмета, не торкайтеся його руками й не підпускайте до нього інших.

Вимкніть засоби радіозв'язку мобільні телефони, інші засоби радіозв'язку, здатні викликати спрацьовування радіодетонатора.

Не повідомляйте про загрозу вибуху нікому, крім тих, кому необхідно знати про те, що сталося, щоб не створити паніки.

ПАМ'ЯТКА «Як поводитися в разі виявлення незнайомих речей»

Виявивши підозрілий предмет, не підходьте до нього, не торкайтесь його й не пересувайте, негайно зателефонуйте за номером «102».

Запам'ятайте час виявлення підозрілого предмету.

Попередьте людей, щоб вони відійшли якнайдалі від небезпечної знахідки.

Обов'язково дочекайтеся поліцію, тому що ви є найважливішим свідком.

Не вживайте самостійно жодних дій з підозрілими предметами – це може призвести до численних жертв і руйнувань.

Пам'ятайте! Дотримуючись правил безпеки, ви зберігаєте своє здоров'я і своє життя!

Правила безпечного поводження з піротехнічними засобами (ПТЗ)

Майже всі ПТЗ розраховані на застосування поза приміщенням, виключно на вільному від дерев, просторому дворі, краще — на пустирі або стадіоні, оскільки висота підйому сягає 10 м.

Запускати ПТЗ слід не з руки, а поставивши чи поклавши їх на дощечку або встромивши в пухкий сніг (порожню скляну пляшку) та відійшовши на кілька метрів убік.

Не можна відразу ж підходити до залишків використаної піротехніки. Якщо з будь-якої причини вона не догоріла, існує чимала ймовірність одержати опіки.

Практично жодну піротехніку, крім бенгальських вогнів і хлопавок, не можна тримати в руках і використовувати в приміщенні.

Якщо ПТЗ не спрацював, то довести його до ладу можна не раніше ніж через 15–20 хв, попередньо поливши водою або закидавши снігом.

Небезпечно купляти ПТЗ на ринках і лотках: вони поставляються з Польщі, Прибалтики, Китаю й не мають сертифіката якості.

Купуючи ПТЗ, звертайте увагу на те, щоб інструкція була написана українською або російською мовами. У ній має повідомлятися, який ефект чинить виріб.



Петарда за принципом дії — не що інше, як фугасна граната. Застосувавши петарду занадто близько або вибравши занадто велику за потужністю, можна одержати справжню контузію.

Пам'ятайте: ваше здоров'я — у ваших руках.

ПАМ'ЯТКА «Небезпека піротехнічних виробів»

- Піротехнічні вироби дуже небезпечні для здоров'я.
- Купуйте піротехнічні вироби тільки у спеціалізованих магазинах.
- Просіть консультацію в продавця.
- Не використовуйте піротехнічні вироби без дорослих.
- Перед використанням уважно вивчайте інструкцію.
- Не використовуйте піротехнічні вироби в приміщеннях, поблизу будинків, поруч з людьми.
- Навіть невинні на перший погляд бенгальські вогні та хлопавки можуть завдати школи здоров'ю.
- Не можна приносити й використовувати піротехнічні вироби в школі.

Пам'ятайте! Дотримуючись правил безпеки, ви зберігаєте своє здоров'я і своє життя.

ПАМ'ЯТКА «Обережно: ЛІД! Небезпека на зимових дорогах і водоймах»

- Будьте обережні під час ожеледі.
- Не ходіть по проїжджій частині під час ожеледі.
- Не переходьте дорогу якщо наближається транспорт.
- Не катайтеся по дорозі на санках.
- Не чіпляйтеся за машини, можете зісковзнути й упасти під машину.
- Не грайтеся поблизу водойми.
- Не ходіть по тонкій кризі.

Пам'ятайте! Дотримуючись правил безпеки, ви зберігаєте своє здоров'я і своє життя.

Алгоритм дій як діяти під час грози

Блискавка становить небезпеку тоді, коли слідом за спалахом лунає грім. У цьому випадку слід терміново вжити заходів обережності.

Якщо ви перебуваєте в сільській місцевості, зачиніть вікна, двері, закрийте димоходи й вентиляційні отвори. Не розтоплюйте печі, оскільки високотемпературні гази, що виходять із грубної труби, мають низький опір. Не розмовляйте по телефону: блискавка іноді влучає в натягнуті між стовпами дроти.

Під час ударів блискавки не підходьте близько до електропроводки, блискавковідводу, водостоків з дахів, антен, не стійте біля вікна, по можливості вимкніть телевізор, радіо та інші електропобутові прилади.

Якщо ви знаходитесь в лісі, то сховайтеся на низькорослій ділянці лісу. Не ховайтеся поблизу високих дерев, особливо сосен, дубів і тополь.

Не можна знаходитися біля водойми або на її березі. Відійдіть від берега, спустіться з височини в низину.

У полі або за відсутності притулку (будинку) не лягайте на землю, підставляючи електричному струму все своє тіло, а сядьте навпочіпки в балці, яру або іншому природному заглибленні, обхопивши ноги руками.

Якщо грозовий фронт наздогнав вас під час занять спортом, то негайно припиніть їх. Металеві предмети (мотоцикл, велосипед та ін.) відкладіть убік, відійдіть від них на 20-30 м.

Якщо гроза застала вас у автомобілі, не залишайте його, при цьому зачиніть вікна й опустіть антену радіоприймача.

Правила поведінки на льоді

Спочатку знайдіть на льоду стежку або відбитки ніг. Якщо їх немає, позначте з берега маршрут свого руху.

Подивіться задалегідь, чи немає підозрілих місць:

- лід може бути неміцним біля стоку води (наприклад, із ферми або фабрики);
- тонкий або крихкий лід буває поблизу кущів, очерету, під кучугурами, у місцях, де водорості вмерзли в лід;
- обминайте ділянки, укриті товстим прошарком снігу — під снігом лід завжди тонший;
- тонкий лід і там, де б'ють ключі, де швидкий плин або в річку впадає струмок;
- особливо обережно спускайтеся з берега: лід може нещільно з'єднуватися із сушею, можливі тріщини, під льодом може бути повітря.

Візьміть із собою тичину для того, щоб перевіряти міцність криги. Якщо після першого удару тичиною на ній з'являється вода, крига пробивається, негайно вертайтеся на те місце, звідки прийшли. Причому перші кроки слід робити, не відриваючи підшов від криги.

У жодному разі не перевіряйте міцність криги ударом ноги. Пошукайте, чи немає вже прокладеної лижні, якщо ви на лижах.

Якщо немає і вам потрібно прокладати її, кріплення лиж відстебніть (щоб у крайньому випадку швидко позбутися їх), лижні палиці тримайте в руках, але їх петлі не накидайте на кисті рук. Рюкзак закиньте на одне плече, а краще волочіть на мотузці за 2–3 м позаду себе.

Якщо ви йдете групою, відстань між лижниками (та й пішоходами) не скорочуйте менше ніж на 5 м.

Пробийте лунки по різні боки переправи, щоб виміряти товщину льоду (рекомендована відстань між ними — 5 м), і проміряйте їх. Майте на увазі, що крига складається з двох прошарків — верхнього (каламутного) і нижнього (прозорого й міцного). Виміряти точну товщину можна, лише знявши спочатку верхній (каламутний) прошарок снігової, зовсім уже неміцної криги.

Катайтеся на ковзанах лише в перевірених та обладнаних місцях.

Якщо лід почав тріщати та з'явилися характерні тріщини — негайно вертайтеся. Не біжіть, а відходьте повільно, не відриваючи ступні ніг від льоду. Твердо запам'ятайте, що зимовий підлідний лов риби вимагає особливо суворого дотримання правил поведження. Це диктує багаторічний досвід не найщасливіших рибалок:

- не пробивайте багато лунок близько одна від одної;
- не збирайтеся великими групами на одному місці;
- не пробивайте лунки на переправах;
- не ловіть рибу поблизу вимоїн та занадто далеко від берега, яким би там не було клювання;
- завжди майте під рукою міцну мотузку завдовжки 12–15 м;
- тримайте поруч з лункою дошку або велику гілку.

Правила поведження під час ожеледі

Ожеледь – це крига або шар снігу, утрамбований до твердого стану, що утворює слизьку поверхню. Ожеледь виникає там, де перед заморозками стояла вода, або там де через рух транспорту чи великої кількості пішоходів сніг, який випав, ущільнюється. Найчастіше це спостерігається на проїжджій частині

доріг і тротуарах. За статистикою, близько 40% усіх ДТП узимку спричинені ожеледдю і снігопадом. Головна умова руху для водіїв – уважність, низька швидкість і надзвичайна обережність. На пішохода під час ожеледі чатують дві небезпеки – посковзнутися й упасти або потрапити під машину. З настанням холодів зростає кількість вуличних травм: синці, вивихи й переломи. За даними медиків, у такі дні кількість потерпілих збільшується вдвічі.

Щоб зменшити ймовірність падіння, необхідно дотримуватися таких правил поведження під час ожеледі:

- Підберіть нековзне взуття з підошвою на мікропористій основі, відмовившись від високих підборів.
 - Уважно дивіться під ноги, намагайтеся обходити небезпечні місця. Якщо крижану «калюжу» обійти неможливо, пересувайтеся по ній, як лижник, дрібними ковзними кроками.
 - Будьте гранично уважні на проїжджій частині дороги: не кваптеся й, тим більше, не біжіть.
 - Намагайтеся обходити всі місця з похилою поверхнею.
 - Наступати слід на всю підошву, ноги трохи розслабити в колінах.
 - Руки по можливості мають бути вільними, намагайтеся не носити важких сумок, не тримати руки в кишенях – це збільшує ймовірність падіння.
 - Якщо ви посковзнулися, присядьте, щоб знизити висоту падіння. У момент падіння постарайтеся згрупуватися і, перекотившись, пом'якшити удар об землю. Не намагайтеся врятувати речі, які несете в руках. Не кваптеся підводитись, огляньте себе, чи немає травм, попросіть перехожих допомогти вам.
 - Пам'ятайте: особливо небезпечними є падіння на спину догори обличчям, тому що може статися струс мозку. У разі одержання травми обов'язково зверніться до лікаря за наданням медичної допомоги.
- Якщо ви провалилися під кригу річки або озера

Широко розкиньте руки по крайках льодового пролому та втримуйтеся від занурення з головою. Дійте рішуче й не лякайтеся, тисячі людей провалювалися до вас і врятувалися.

Намагайтеся не облямувати крайку льоду, без різких рухів вибирайтеся на лід, наповзаючи грудьми і по черзі витягуючи на поверхню ноги. Головне — пристосовувати своє тіло для того, щоб воно займало якнайбільшу площу опори.

Вибравшись із льодового пролому, відкотіться, а потім повзьте у той бік, звідки ви прийшли і де міцність льоду, таким чином, перевірена. Незважаючи на те що вогкість і холод штовхають вас побігти й зігрітися, будьте обережні аж до самого берега, а там не зупиняйтеся, поки не опинитесь у теплі.

Якщо на ваших очах під лід провалилася людина, негайно сповістіть, що йдете на допомогу. Підкладіть під себе лижі, дошку, фанеру (це збільшить площу опори) і повзьте на них.

Наближайтесь до ополонки лише повзком, широко розкидаючи при цьому руки. Аж до краю ополонки не підповзайте, інакше у воді опиняться вже двоє.

Ремені, шарфи, дошка, жердина, санки або лижі допоможуть урятувати людину. Кидати зв'язані ремені, шарфи або дошки слід за 3–4 м.

Якщо ви не один, то, узявши одне одного за ноги, лягайте на кригу ланцюжком і рухайтесь до пролому. Дійте рішуче і швидко — постраждалий швидко мерзне в крижаній воді, мокрий одяг тягне його донизу.

Подавши постраждалому підручний засіб порятунку, витягуйте його на кригу й повзьте геть із небезпечної зони. Потім укрийте потерпілого від вітру та якнайшвидше доставте в тепле місце, розітріть, перевдягніть у сухе і напоїть чаєм.

Якщо ви надаєте допомогу

Підходьте до ополонки дуже обережно, краще підповзти по-пластунськи.

Попередьте потерпілого криком, що йдете йому на допомогу, це додасть йому сили й упевненості.

За 3–4 м простягніть потерпілому мотузку, тичину, дошку, шарф або будь-який інший підручний засіб.

Подавати потерпілому руку небезпечно, тому що, наближаючись до ополонки, ви збільшите навантаження на лід і не лише не допоможете, але й самі ризикуєте провалитися.

Безпека руху велосипедиста

Усі колись мріяли про велосипед, а хто його має — звичайно ж, любить їздити. Спочатку всі їздять на триколісному, а потім — на двоколісному. Велосипед — це найкращий засіб пересування. Водночас, він зовсім беззахисний перед іншими способами пересування. Якщо машина, зіткнувшись із велосипедом, залишиться неушкодженою, то велосипеду добре дістанеться. Та й велосипедист отримає травму, добре як не гірше. Про це слід завжди пам'ятати!

Перед тим як сісти на велосипед, потрібно уважно вивчити його, приладнати його до себе.

Велосипед має відповідати вашому зросту, щоб забезпечити більшу стійкість під час руху.

Але велосипед є транспортним засобом руху, і на нього також поширюються правила дорожнього руху. Тож перед тим, як сісти на велосипед, вивчіть дорожні знаки, що регулюють рух велосипедистів, та вивчіть правила дорожнього руху.

Головні правила, які потрібно пам'ятати й виконувати під час їзди на велосипеді

- Виїжджаючи з дому, перевірте кермо (чи легко воно повертається) та шини, роботу ручного й ніжного гальм і дзвінка.
- Заборонено їздити на проїжджій частині вулиці, тротуарами, а також у місцях, де можна випадково виїхати на дорогу. Кататися слід спеціально відведених місцях (спортивний майданчик, стадіон тощо).
- Не можна кататися тротуарами та доріжками садів, бульварів і парків, щоб не зачепити пішохода або малюка, який грається.

- Дітям віком до 14 років категорично забороняється їздити на велосипеді дорогою.

- Велосипед має бути обладнаний світловідбивачами: спереду — білого кольору, з боків — оранжевого, ззаду — червоного.

Велосипедистові забороняється:

- рухатися проїжджою частиною, коли поряд є велосипедна доріжка; рухатися тротуарами й пішохідними доріжками (крім дітей на дитячих велосипедах під наглядом дорослих);

- під час руху триматися за інший транспортний засіб;

- буксирувати велосипед;

- їздити, не тримаючись за кермо, та знімати ноги з педалей;

- керувати велосипедом з несправним гальмом і звуковим сигналом, а також без освітлення у темний час доби та в умовах недостатньої видимості.

АЛГОРИТМ ДІЙ ЯК НЕ СТАТИ ЖЕРТВОЮ ЗЛОЧИНУ

У разі перебування у квартирі

Якщо ви вдома самі, нікому чужому або малознайомому не відчиняйте двері, ким би він не представлявся. Говоріть із ним через замкнені двері.

Не губіться, якщо, перебуваючи у квартирі, почувете, що хтось намагається відчинити замок вхідних дверей, а голосно запитайте: «Хто там?» Якщо незнайомці продовжують відмикати двері за номером «102» викличте міліцію, точно вказавши адресу, а потім з балкона (з вікна) кличте сусідів і перехожих на допомогу.

На телефонні дзвінки із запитаннями, чи вдома й коли повернуться з роботи батьки, потрібно відповісти, що вони вдома, але зайняті, і запитати, кому й куди передзвонити.

Після настання темряви обов'язково зачиняйте вікна й не виходьте з квартири. Краще, якщо є можливість, зателефонувати сусідам, друзям, у міліцію.

Якщо у вашій квартирі раптово згасло світло, не поспішайте виходити. Спробуйте спочатку вивчити ситуацію через дверне телескопічне вічко, тому що не виключено, що електроенергію у вас відключили спеціально.

У випадках реальних загроз і спроб заволодіти вашими речами краще їх усе-так віддати. Запам'ятайте особливі прикмети обличчя й тіла грабіжника, його одяг, особливості мовлення/, манеру триматися й відразу ж повідомте в міліцію.

Ідучи з дому, не забувайте зачинити балкон, кватирки й вікна, особливо якщо ви живете на першому або останньому поверсі.

Не залишайте у дверях своєї квартири записок – це привертає увагу сторонніх.

У разі перебування на вулиці

Не вихваляйтеся перед однолітками тим, які у вас удома є дорогі предмети, речі, а також кількістю грошей.

Не запрошуйте додому незнайомих і малознайомих хлопців ні під яким приводом.

На запитання незнайомих людей, чи вдома тато або мама, краще відповісти, що батьки зараз удома.

Не слід розмовляти на вулиці з п'яними, навіть знайомими людьми, оскільки п'яна людина дуже змінюється, її вчинки можуть бути непередбаченими й жорстокими.

Не грайте в темних місцях, на пустищах і смітниках, поруч із залізницею, у порожніх або зруйнованих будинках.

Якщо не відомі вам люди запрошують вас послухати музику, подивитися відеофільм, знятися в кіно, показати собаку або яких-небудь тварин, не поспішайте погоджуватися, насамперед порадьтеся з батьками або будь-якою іншою дорослою людиною, яку ви добре знаєте та якій довіряєте.

Увечері та вночі, розмовляючи по телефону-автомату, поверніться обличчям від стіни, тоді зловмисник не зможе непомітно підійти до вас ззаду.

Не слухайте на вулиці аудіоплеєр: у навушниках неможливо розпізнати звуки, що попереджають про небезпеку.

Через погано освітлені тунелі ходіть обережно. Краще не проходите через них поодиночі, а скористайтеся компанією інших людей, що йдуть у тому ж напрямку.

Побачивши попереду гучну групу підлітків, за відсутності інших людей краще перейти на інший бік вулиці або повернутися назад.

Якщо вас зупинив злочинець, уникайте миттєво реагувати на це насильницькими діями, особливо якщо він озброєний, а тим паче – якщо ви не впевнені, що здатні захистити себе.

Якщо до вас грубо звертаються з приводу нібито допущеної вами помилки або роблять із вас об'єкт глузувань, не відповідайте й не піддавайтеся на провокацію.

Ніколи не тікайте, якщо є сумнів, що вам це вдасться. Але якщо ви наважилися на це, то робіть це якнайшвидше і раптово.

ПАМ'ЯТКА «ЯК ПОВОДИТИСЯ В РАЗІ ЗУСТРІЧІ З СОБАКОЮ»

- Не підходь близько до собаки, що сидить на прив'язі.
- Не чіпай і не гладь чужих собак.
- Не лякайся й не кричи, якщо до тебе біжить собака. Зупинися. Собака частіше нападає на людину, яка рухається.

- Не чіпай собаку, коли вона їсть.
- Не дражни
- Не чіпай іграшки.
- Не чіпай собаки.
- Не чіпай спить.



собаку їжею.
відбирай їжу та
цуценят.
до незнайомого
собаку, який

- Не рознімай собак, що б'ються. Не підходь до зграй бродячих собак.
- Не дражни собак.
- Не дозволяй кусати себе за руки.
- Не дивися в очі собаці, який нападає.

Безпечний відпочинок улітку

ПАМ'ЯТКА «ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОГО ПОВОДЖЕННЯ ВДОМА І НА ВУЛИЦІ»

- Не відчиняй дверей незнайомцям, не приймай подарунків від незнайомців, не сідай у машину до незнайомців.
- Попереджай батьків про своє місцезнаходження під час прогулянки.
- Грайся на ігрових, а не на будівельних, майданчиках чи біля проїжджої частини.
- Катайся на роликах, скейтборді, велосипеді лише на безпечних майданчиках і доріжках.
- Не перебувай тривалий час на сонці, носи капелюха.
- На прогулянку до лісу вдягайся так, щоб тіло було максималь-но захищене.
- Не чіпай незнайомі ягоди та гриби:, вони можуть бути отруйними.
- Бери їжу лише чистими руками, уживай вимиті овочі та фрукти.
- Не куштуй самостійно ліків — це небезпечно!

Правила безпечного поведження на дорозі

- Ходи лише правою стороною тротуару.
- Переходячи дорогу, спочатку подивись ліворуч, потім — праворуч, переходи дорогу лише за відсутності транспорту.
- Користуйся підземним переходом, переходи вулицю в спеціальних місцях, позначених дорожньою розміткою «зебра» або знаком «Пішохідний перехід».

Правила безпечного поводження на воді

- Купайся тільки в сонячну погоду за температури повітря не нижче від +20...+25 °С і води — не нижче від +18...+20 °С та завжди під наглядом дорослих.

- Для купання відведено спеціальні місця, в інших місцях купатися заборонено.

- Якщо ти не вмієш плавати, не заходь у воду глибше, ніж по пояс.

- Не запливай за знаки огороження акваторії пляжу.

- Не пірнай, якщо не знаєш глибини та рельєфу дна.

- Не запливай далеко на надувному матраці.

- Не підпливай близько до катерів, скутерів, моторних човнів.

- Не грайся в небезпечні ігри у воді.

- Не подавай жартома сигналів тривоги.

- Не забруднюй воду та берег.

- Пам'ятай: купатися можна не більш ніж 10-15 хв, щоб не переохолоджувати організм.

ЯКЩО ВИ ЗАБЛУКАЛИ У ЛІСІ

- Зберігайте спокій та уникайте паніки. Якщо ви панікуєте, то думати логічно неможливо.

- Негайно зупиніться і присядьте. І не робіть більше жодного кроку, не подумавши. Думати можна тільки про одне, як дістатися того місця, звідки починається знайомий шлях.

- Пригадайте останню прикмету на знайомій частині шляху і постарайтеся простежити до неї дорогу. Якщо це не вдається, пригадайте знайомі орієнтири, найкраще – залізницю, судноплавну ріку, шосе. Прислухайтесь. При відсутності знайомих орієнтирів, стежок і доріг виходьте "на воду" – униз за течією. Струмок виведе до ріки, ріка - до людей. Якщо орієнтирів немає, залізьте на найвище дерево – погляд з висоти допомагає краще зорієнтуватися.

Існує багато способів визначення сторін горизонту:

- за допомогою компаса: стрілка компаса завжди показує напрям на північ;

- за положенням Сонця: в основі приблизного визначення лежить врахування часу визначення. При цьому виходять з того, що у північній півкулі Сонце приблизно знаходиться: о 7 годині – на сході, напрям тіні показує на захід; о 13 годині – на південь, тіні від предметів найкоротші і їх напрям завжди показує на північ; о 19 годині – на заході.

- за Сонцем та годинником – тримайте годинник в горизонтальному положенні, поверніть його так, щоб годинна стрілка була направлена на сонце. Пряма, що ділить кут навпіл між годинною (малою) стрілкою та напрямом від центра годинника на цифру "1" циферблата, покаже напрямок на південь

- за Полярною зіркою – напрямок на Полярну зірку завжди відповідає напрямку на північ. Знайдіть сузір'я Великої Ведмедиці, яке має вигляд ковша із семи яскравих зірок, а потім подумки проведіть пряму лінію через дві крайні зірки "ковша" і відкладіть на ній приблизно п'ять відрізків, що дорівнюють відстані між двома зірками. Наприкінці лінії і буде зірка, що майже нерухомо "висить" цілий рік над Північним полюсом та показує напрямок на північ.

- за Місяцем. Опівночі у своїй першій чверті (") Місяць знаходиться на заході, у повний Місяць – на півдні, в останній чверті ("(– на сході;

- існують і менш точні прикмети, що дозволяють вибрати вірний напрямок. Мурашники завжди розташовуються з південного боку дерева, пенька або куща. Кора більшості дерев з північної сторони грубіша, іноді покрита мохом; якщо мох росте по всьому стволу, його найбільше з північної сторони, особливо поблизу коріння. Річні кільця на пні спиляного дерева розташовані нерівномірно – із південної сторони вони звичайно товщі. Просіки у великих лісових масивах завжди зорієнтовані у напрямку північ - південь або схід-захід.

- Правильно користуйтеся вогнем. Він є одним з основних засобів виживання в лісі. За допомогою вогню ви можете зберегти тепло, сушити одяг і подавати сигнали. Завжди тримайте сірники у водонепроникному пакеті.

- Уникайте переохолодження. Воно трапляється, коли людина не звертає уваги на холод та не має відповідного одягу і захисту.

- Використовуйте навички та вміння будування схованок (буда, навіс, намет і інш.) або користуйтеся природними печерами. Це допоможе виживанню у лісі, забезпечить вам захист і тепло.

- Бережіть та економно використовуйте воду. Вона більш важлива для вашого виживання, ніж їжа.

- Запам'ятайте! Діти повинні знати, що вони не будуть покарані за те, що заблукали. Були випадки, коли діти ховалися від шукачів через те, що боялися бути покараними.

- Навчайте дітей, що необхідно вибрати велике дерево (або якийсь інший об'єкт) біля примітного місця і знаходитися там. Повідомте дітей про необхідність кричати на шуми, що лякають їх. Якщо це звірі, вони злякаються та підуть геть. Це також допоможе швидше знайти їх тим, хто буде їх шукати.

Пам'ятайте! Куди б ви не пішли і де б не перебували, ви можете опинитись у екстремальних умовах. Тому:

- знайте приблизно свій шлях мандрівки;
- майте при собі засоби визначення напрямків сторін горизонту;
- майте одяг придатний для будь-яких погодних умов;
- майте достатньо їжі, води, сірників, речей та засобів для захисту свого життя.

Алгоритм дій у випадку захоплення заручником

- Виконуйте всі вказівки терористів.
- Визначте для себе, хто з них найнебезпечніший.

- Не дивіться зухвало терористові в очі. Для нервової людини це сигнал агресії.
- Не підвищуйте голосу й не жестикулюйте перед бандитами. Вони можуть сприйняти це як спробу передати інформацію.
- Якщо у вас є мобільний телефон, вимкніть звуковий сигнал, щоб не привертати до себе уваги, і коли перебуватимете поза полем зору бандитів, постарайтеся повідомити про себе близьким або знайомим.
- Не намагайтеся чинити опір.
- Якщо вас змушують вийти з приміщення, говорячи, що вас узято заручником, не пручайтеся, візьміть задалегідь приготовлені речі й підкоріться. Прийшовши на місце, знайдіть найбільш безпечний кут.
- Не проявляйте непотрібного героїзму.
- У випадку, коли необхідна медична допомога, говоріть спокійно й коротко, не нервуючи бандитів. Не вживайте жодних дій, доки не одержите на це дозволу.

Алгоритм дій поведження у юрбі

- Знаходьтесь у найбільш безпечному місці в юрбі: подалі від трибун, сміттєвих контейнерів, ящиків, пакетів, сумок, від центра юрби, від скляних вітрин і металевих огорож.
- У разі виникнення правопорушень, паніки, необхідно зняти краватку, шарф, звільнити руки, зігнути їх у ліктях, притиснути до тіла, прикриваючи найважливіші органи, застібнути всі гудзики та блискавки, не хапатися за дерева, стовпи, огорожу.
- Головне – утриматися на ногах, у випадку падіння слід згорнутися клубком на боку, захищаючи голову, різко підтягти під себе ноги, підніматися в бік руху юрби.
- Не привертайте до себе уваги висловлюваннями політичного, релігійного або іншого характеру, ставленням до того, що відбувається.
- Не наближайтеся до груп осіб, що поведуться агресивно.

- Не реагуйте на сутички, що точаться поруч.

«Твоє життя - твій вибір»

(Радіопередача)

Сценарій виховного заходу

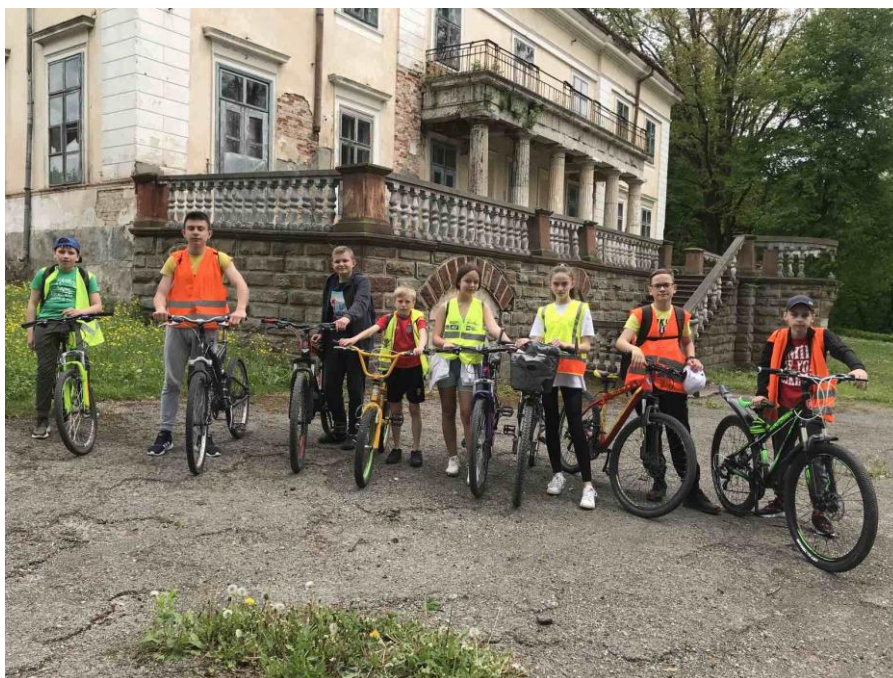
Мета: озброєння учнів знанням про шкідливість тютюнопалінням, алкоголю, наркотиків. Формування у них правильних поглядів на соціальне зло.

Лунає сигнал радіопередачі.

Ведуча 1. Доброго дня любі друзі! З вами ведучі(імена ведучих дітей), і ви слухаєте радіопередачу «Твоє життя - твій вибір», присвячену темі, яка на сьогодні вважається однією із найактуальніших у суспільстві. Це шкідливі звички серед молоді

Ведуча 2. Чи знаєш ти, що нині у твоєму житті триває один із найцікавіших і найважливіших періодів - час дорослішання? Жодна сила не захистить тебе, якщо ти цього не хочеш, тому не забувай: ти з'явився на світ не для того, щоб марнувати своє життя і життя рідних, ти - неповторна особистість, у тебе є вище призначення, мрії, які маєш здійснити. Тебе оточують люди, яким ти безмірно дорогий і які близькі тобі.

Людині, на жаль, не дано знати свого майбутнього, щоб успішно обминути всі небезпеки. Але вона завжди має свій вибір: вести здоровий



спосіб життя чи занепасти його наркотиками, алкоголем або нікотинном; вічно тремтіти від страху чи наполегливо гартувати волю, набувати відповідних знань та вмінь, щоб з гідністю долати життєві труднощі. Зроби свій вибір, вибери здоров'я - обери життя!

Ведуча 1. Пропонуємо взяти участь в інтерактивному опитуванні, яке триватиме до кінця ефіру. Ви маєте допомогти лікарям визначити діагноз пацієнта.

Чоловіка привезли в лікарню в тяжкому стані. Спостерігалось різке збліднення, неглибоке і рідке дихання, слабкий пульс, відсутності реакції на зовнішні подразники, блювання.

Ведуча 2. До нас у гості завітали учні-науковці, які досліджували вплив наркотичних речовин на організм людини. Запрошуємо їх до розмови.

1-а учениця. Любий старшокласнику, ПЕРЕД ТИМ ЯК ЗАПАЛИТИ -



ПОДУМАЙ!

Перш ніж взяти в руки цигарку, згадай, що нікотин досягає клітин мозку за 7с, збуджуючи нервову систему. Він діє на організм так:

- мозок знаходиться у стані підвищеного збудження;
- прискорюється серцебиття і підвищується кров'яний тиск;
- послаблюється м'язова діяльність і знижується потрапляння в кров органічних речовин, які нейтралізують стреси;
- погано циркулює кров у капілярах;
- зменшується апетиті порушується баланс вуглеводів.

Цигарковий дим містить тисячі хімічних елементів, але найшкідливішим є нікотин. Нікотин - одна із найнебезпечніших отрут рослинного походження. Пташки (голуби та горобці) помирають, якщо до їхнього дзьоба піднести скляну паличку, кінець якої змочений нікотином. Для людини смертельною дозою є від 50 до 100 мг - це дві - три краплі. Саме така доза потрапляє в організм після викурювання 20-25 сигарет (в одній сигареті міститься приблизно 6 - 8 мг нікотину, 3 - 4 з яких потрапляє у кров). Ви, напевно, поцікавитесь, чому людина не помирає від такої дози, адже вона є смертельною? Тому, що доза вводиться не одразу, а поступово.

Ведучі. Напевно, кожному цікаво знати, що:

- в одній цигарці міститься більше двохсот хімічних шкідливих для здоров'я людини сполук;
- коли людина палить за день від однієї до дев'яти цигарок, вона скорочує своє життя на 4,6 року порівняно з людиною, що не вживає тютюнових виробів; від 10 до 19 сигарет - на 6,2 року;
- люди, які почали курити до 15-літнього віку, помирають від раку легенів у 5 разів частіше, ніж ті, що почали курити в 25;
- люди, які довго і багато курять, у 10 разів частіше хворіють на виразку шлунку, ВІЗ разів - на інфаркт міокарда, у 30 разів - на рак легень;
- немає такого органа, якого б не зачепив тютюн;

- смертельна доза дорослого організму міститься в 1 пачці цигарок, якщо її викурити одразу, а підліткам досить півпачки.

Нікотин за своєю отрутою можна порівняти зі синильною кислотою. До складу тютюну входить більш, ніж 1200 шкідливих речовин.

За останнє десятиліття вчені з'ясували, що у людей, які не курять, починають з'являтися хвороби, притаманні курцям. Чому? Люди, які не палять, перебувають в одному приміщенні з курцями. Підчас паління до організму потрапляє 20 - 25% шкідливих речовин, а 50 відсотків - у повітря, яким дихають оточуючі.

2-а учениця. А тепер хочу зосередити вашу увагу на такій хворобі, як алкоголізм. Алкоголь - отрута для будь-якої живої клітини. Саме він є початком сп'яніння. Через 5 - 10 хв після прийняття етилового спирту або винного спирту кров всмоктує його і розносить по всьому організму. Під дією алкоголю порушується майже всі фізіологічні процеси в організмів, а це може призвести до дуже тяжких захворювань. У стані алкогольного сп'яніння людина може розказати будь-яку таємницю; вона перестає бути обережною, тому не дарма кажуть: «Що у тверезого в голові, те у п'яного на язиці». Під дією алкоголю активізуються інстинкти, послаблюються воля і самоконтроль, підвищується агресивність, роздратованість, збудження, порушується опорно-рухова система, у такому стані люди роблять вчинки і помилки, про які згодом жалкують усе життя.

Якщо пияцтво – результат неправильного виховування, слабкої волі, наслідуванням шкідливим звичкам, то алкоголізм – це серйозна хвороба, яка потребує спеціального лікування.

А що ж спонукає до вживання першої чарки?

Причин дуже багато, хоча жодну з них не можна вважати важливою. Це і звичка в сім'ї, свято і горе, знаменита дата чи збіг обставин, досягнення чи невдача, традиція чи випадок.

Алкоголь - це теж наркотик, оскільки наркотичними називають речовини, які зумовлюють токсичне отруєння, психічну і фізичну залежність.

За умови тривалого вживання алкоголю організм звикає до постійного отруєння, і людина починає відчувати позитивні емоції, ейфорію - піднесений настрій. Настрій здається, що після чарки стаєш сильнішим, сміливішим і красивішим, словом, усе навколишнє постає у рожевому кольорі, А насправді це все самообман. Бо людина в стані алкогольного сп'яніння слабкіша, менш спритна та нерозсудлива, тому не розуміє справжньої небезпеки і переоцінює свої можливості.

Ведуча 2. Брайан Джонс - гітарист групи ROLLING STONES; Курт Кобейн - вокаліст групи NIRVANA; Елвіс Преслі - король рок-н-ролу; Крістін Пфаф - бас гітаристка групи NoLe; Сід Вішес, Джимі Хендрікс -це дуже короткий перелік з дуже довгого списку всесвітньо відомих музикантів - молодих жертв наркотиків. Ці люди, безумовно, мали і розум, і великий талант, і волю, а крім того, гроші, найкращих лікарів, найсучасніші ліки , та це їм не допомогло...

Наркотики – особливо найнебезпечніші психоактивні речовини, вживання їх змінює здатність людини адекватно сприймати й оцінювати навколишній світ, тверезо мислити, приймати відповідальні рішення, руйнує її соціальне середовище, ставить у залежність від злочинів, сприяє залученню до протизаконних дій. Вони загрожують серцевим нападом, отруєнням, передозуванням, зараженням небезпечними хворобами. Більшість наркотиків з часом породжують залежність: фізичну і психічну. Фізична залежність характеризується виникненням толерантності до наркотиків і абстинентним синдромом («ломки») у разі відсутності чергової дози. Абстинентний синдром – це період адаптації організму до життя без наркотиків. Він триває близько тижня. За кожен день «ломки» людина втрачає кілька кілограмів, вона не може снаги і їсти. Чому ж деякі, переживши пекельні муки, знову беруться з старе?

Бо на відміну від фізичної психічна залежність переслідує людину довгі роки. Саме вона може змусити її повернутися до згубної пристрасті, тому що виникає на рівні почуттів і підсвідомих стереотипів.

Найпоширеніші наркотики:

1. Галюциногени (марихуана, ЛСД).
2. Психостимулятори (кокаїн, екстазі).
- і. Знеболювані та депресанти (героїн, морфій, опіум).

Ведуча 2. На перший погляд здається, наркоманія - це проблема лише і ПЧ, хто вживає наркотики, але це не так. Вона стосується кожного із нас. Деякі, пов'язані з нею втрати можна перерахувати. Це, наприклад, втрачені доходи через непрацездатність наркоманів, витрати на їхнє лікування, кошти на утримання правоохоронних органів. Але як оцінити збитки від злочинів, скоєних під впливом наркотиків, як поррахувати страждання самих наркоманів та їхніх родин...

Ведуча 2. Сучасна молодь не може від запропонованих друзями чи знайомими наркотичних речовин. Тому ми запросили психолога, який дасть кілька порад щодо набуття впевненості у ситуаціях, де потрібна відмова.

Психолог. Якщо ти опинився у ситуації, де потрібно відмовити, спробуй діяти так:

Усвідом суть проблеми. Подумай, що тобі не подобається в ситуації, яка склалася, і що ти хочеш змінити насправді. З'ясуй, що для тебе є пріоритетом у житті? Що має справжню цінність?

- Поясни своє ставлення до ситуації, повідом, що тебе хвилює (наприклад: «Я не люблю, коли...», «Мені не подобається...»).
- Сформулюй свою відповідь, чітко сформулюй, якою ти хочеш бачити ситуацію (наприклад: «Я б хотів, щоб ти ...»).
- З'ясуй, як ставиться співрозмовник до твого висловлювання, попроси його розказати про це.
- Уважно вислухай співрозмовника, нехай він висловить свої думки і почуття.

- Подякуй, незважаючи на реакцію співрозмовника, закінчи розмову словами подяки.

Ведуча 1. Тема шкідливості вживання наркотичних речовин дуже схвилювала нашого наступного гостя, учня 9-го класу, і надихнула його на написання власного вірша. Надаємо йому слово.

Учень. Ваше здоров'я - у ваших руках.

Наш клас - за здоровий спосіб життя,
Іде в світле, прекрасне, нове майбуття.
Ми хочем жити найкращим життям,
Тому кожен учень у школі зтям:
Пияцтво згубне, до добра не веде,
Тягне в болото, підніжку дає.
Розум забирає, на «подвиги» пхає,
А п'яниця після тяжко зітхає.
Куріння - не стиль, не мода, не клас.
Куріння - лише заборона для нас.
І що ж ти такого в палінні знайдеш,
Нічого. Лиш сам себе ти уб'єш.
Як хочеш сховатись, втекти від сім'ї,
Забути всі біди й проблеми свої -
В наркотиках відповідь ти не шукай,
А краще сідай і книги читай.
Спокуса це справді велика для нас,
Але краще думай про нинішній час:
Про школу, сім'ю та про цінність життя.
Не бійся дивитись в своє майбуття!

Ведуча 2. Ось і наша радіопередача завершується. Прийшов час підбити підсумки інтерактивного опитування,

За нашими підрахунками, більша частина дала правильну відповідь, стверджуючи, що це було передозування наркотиками.

А тепер прослухайте оголошення. На цьому тижні в школі відбувається акція «Майбутні педагоги за здоровий спосіб життя». У програмі:

- конкурс на найкращий плакат, листівку на тему «Твоє здоров'я в твоїх руках»;
- проведення ігрових програм, настільних ігор з цієї теми;
- учні 11-х класів запрошуються взяти участь у педагогічних марафонах, симпозіумах, ток-шоу;
- у 7-8-х класах провести брейн-ринг;
- у 8-11-х класах відбудеться захист проєктів, курсових робіт з теми «Превентивне виховання».

Ведуча 1. Зрозуміло, кожен у реальних життєвих ситуаціях знаходить відповіді і приймає рішення самостійно, отже і відповідальність за власні вчинки - перш за все на тобі.

Ведуча 2. Дякуємо всім гостям студії. До нових зустрічей!

Ти пам'ятай:

Це новий день,

Це нове життя,

І це те, що вибираю саме я.

Це новий крок,

У здоровий світ -

Це вибір мій.

Молодь за здоровий спосіб життя»

Виховний захід

Мета: привити дітям відповідальне ставлення до збереження і зміцнення власного здоров'я.

(На сцену виходять учасники агітбригади з піснею на мотив пісні «їхали козаки»)

За здоровий спосіб
Жити закликаєм,
Щоб були здорові ми -
Поради приймаєм.
Геть з дороги,
Алкоголь й куріння.
Боремось завзято
Із вашим сумлінням.

1. учасник. Добрий день, дорогі друзі!

2. учасник. Вас вітає агітбригада «Спектр»

3 учасник. Наш девіз:

Всі- Не пити, не курити, а здоровими жити!

4 учасник

Алкоголь, тютюн, наркотики
Ти ніколи не бери,
Краще спортом ти займайся
І здоров'я бережи.

5 учасник.

Навіть якщо трохи-трохи
Спробувати згодний
Пригадай - до них ти звикнеш,
А кінець - природний.

6 учасник.

Задоволення в них на гріш,
Нічого хорошого
Старезність, старість і хвороби –
От, що в них закладено.

(Всі учасники співають частівки.)

Про життя своє шкільне
Ми вам заспіваєм.
Ми не курим тютюну.
Наркотиків не вживаєм.
З алкоголем ми не дружим,
Любим солоденьке.
їжа без радіонуклідів -
Дуже все смачненьке.
Щоб здоров'я берегти -
Ми усім бажаєм
До здорового життя
Усіх закликаєм!

7 учасник

Якщо хочете бути здоровим,
А не зовсім навпаки,
Йдіть сміливо і записуйтеся
У секції, в гуртки.

8 учасник

Щоб мужнім стать і стать сміливим,
Сильним духом, сильним тілом,
Загартованим, здоровим, Ти виходь на стадіони.
(Агітбригадівці імітують інші види спорту.)

9 учасник.

І не треба нам лякатись
Ні вітру, ні морозу.
Хто спортом в нас займається. Тому нема загрози.

10 учасник.

Спорт - краса, здоров'я - сила
Фізкультура теж нам мила.

Геть від нас « хвороби віку»,
Жити хочемо без ліку!

11 учасник.

Щоб здоров'я гарне мати
Треба вам всім дещо знати:
Менше чіпсів, сухарів, кока-коли й гамбургерів,
Ще хотдогів й пепсі-коли не їмо ми їх ніколи.

12 учасник.

Більше зелені весь час
Кидайте до салатів,
Моркви, яблук, буряків,
їжте завжди багато.

13 учасник.

Пийте молоко,
Смачний чай з шипшини,
їжте рибу, масло, хліб,
Вироби з свинини.

14 учасник.

Продукти різні споживайте,
Здоров'я добре й гарне майте.

15 учасник.

З вуст в уста
Щоб від шкідливих звичок
Не було шкоди.

16 учасник.

Плечем до плеча,
Хай не приходять до хати біда.

17 учасник.

Рука до руки
Надамо підтримку на віки.

18 учасник.

Тобі й мені

Ми повинні вірити один-одному завжди.

19 учасник.

Не будь в стороні

Говорим, одноліток, це тобі!

(Учасники скандують по черзі, піднімаючи плакати.)

20 учасник. Будеш сильним і здоровим!

21 учасник. Твоє здоров'я стане міцніше за граніт!

22 учасник. Бадьорість і силу тобі дасть тільки спорт!

23 учасник. Сонце, повітря і вода - наші найкращі друзі!

24 учасник.

Ми народилися, щоб жити і рости,

Щоб будувати життя нове собі.

Для цього ми не палимо й не п'ємо,

І все найкраще ми собі беремо.

25 учасник.

Тож треба взяти собі до тями:

Здоров'я, радість - це добро.

Усе залежить лиш од нас із вами.

Здорові ми - здоровий весь народ.

(Танець у виконанні учасників, які пропагують здоровий спосіб життя).

21 учасник. Твоє здоров'я стане міцніше за граніт!

22 учасник. Бадьорість і силу тобі дасть тільки спорт!

23 учасник. Сонце, повітря і вода - наші найкращі друзі!

24 учасник.

Ми народилися, щоб жити і рости,

Щоб будувати життя нове собі.

Для цього ми не палимо й не п'ємо,

І все найкраще ми собі беремо.

25 учасник.

Тож треба взяти собі до тями:

Здоров'я, радість - це добро.

Усе залежить лиш од нас із вами. Здорові ми - здоровий весь народ.

(Танець у виконанні учасників, які пропагують здоровий спосіб життя).

ПОМІРКУЙ І ДАЙ ВІДПОВІДЬ

- Чому паління небезпечне для здоров'я?
- Що таке деградація?
- До яких негативних наслідків може призвести вживання алкогольних напоїв?
- Чому наркоманія та токсикоманія особливо небезпечні для здоров'я людини?
- Чому деякі діти стають наркоманами та токсикоманами? Чи будь-який приклад варті наслідування?
- Чому вважається, що вживають наркотичні та інші подібні речовини тільки слабкі та розумово неврівноважені люди?
- Хто такі віруси та мікроби?
- Яким чином лікарі борються з вірусами та мікробами?
- Які захворювання називають інфекційними?
- Чому інфекційні захворювання називають ще заразними?
- Чому краще не їсти грибів?
- Що треба робити для того, щоб запобігти отруєнню?
- Які захворювання називають психічними?
- Що перешкоджає поширенню інфекцій?
- Пригадай, які симптоми свідчать про початок захворювання.
- Яких порад лікаря Айболіта слід дотримуватися, щоб не захворіти на інфекційне захворювання?
- Яких порад треба дотримуватись стосовно одягу?
- Що означає бути здоровим?
- Від чого залежить здоров'я людей?
- Чому людям потрібно часто бувати на свіжому повітрі?
- Що означає добре харчуватися?
- Наведи приклади того, як наш народ завжди цінував здоров'я

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ТА ПОСИЛАНЬ

1. Алкоголь і наркотики в Україні: 2000 рік / За ред. А. М. Вієвського. — К.: Наук.метод, та клініко-реабілітац. центр з проблем хімічних залежностей МОЗ України.
2. Легка брехня або як тютюнова індустрія обманює споживачів легких сигарет. Київ, 2001 р./ Красовський К. С. -
3. Якщо палять батьки. Київ, 2003р./ Андреева Т. І.
4. Інтегрований курс безпеки життєдіяльності (теоретичні основи): / *Атаманчук П.С., Мендерецький В.В., Панчук О.П., Чорна О.Г.* Навч. посіб. - Кам'янець-Подільський: Буйницький О .А. ,2009 . - 200 с .
5. Лапін В.М. Безпека життєдіяльності людини: Навч по-сібн . Львів: ЛБК; Київ: Знання, 1999 . - С . 3-38 .