



ОСНОВЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ, СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

Рабочая тетрадь для учащихся 5–8 классов



**PARAMEDIC
SCHOOL**
Учись действовать правильно



При поддержке



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Всероссийская общественная молодежная организация
«ВСЕРОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ КОРПУС СПАСАТЕЛЕЙ»

ОСНОВЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ, СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

Рабочая тетрадь для учащихся 5–8 классов

ОГЛАВЛЕНИЕ

5	Личная безопасность
9	Безопасность в сети Интернет
11	Безопасность в лесу
20	Безопасность на водоеме
27	Безопасность на улице
35	Безопасность на дороге и транспорте
40	Пожарная безопасность
63	Первая помощь
70	Отравление. Пищевое отравление. Химическое отравление
73	Психология экстремальных ситуаций
81	Обеспечение личной безопасности. Антитеррор

ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ



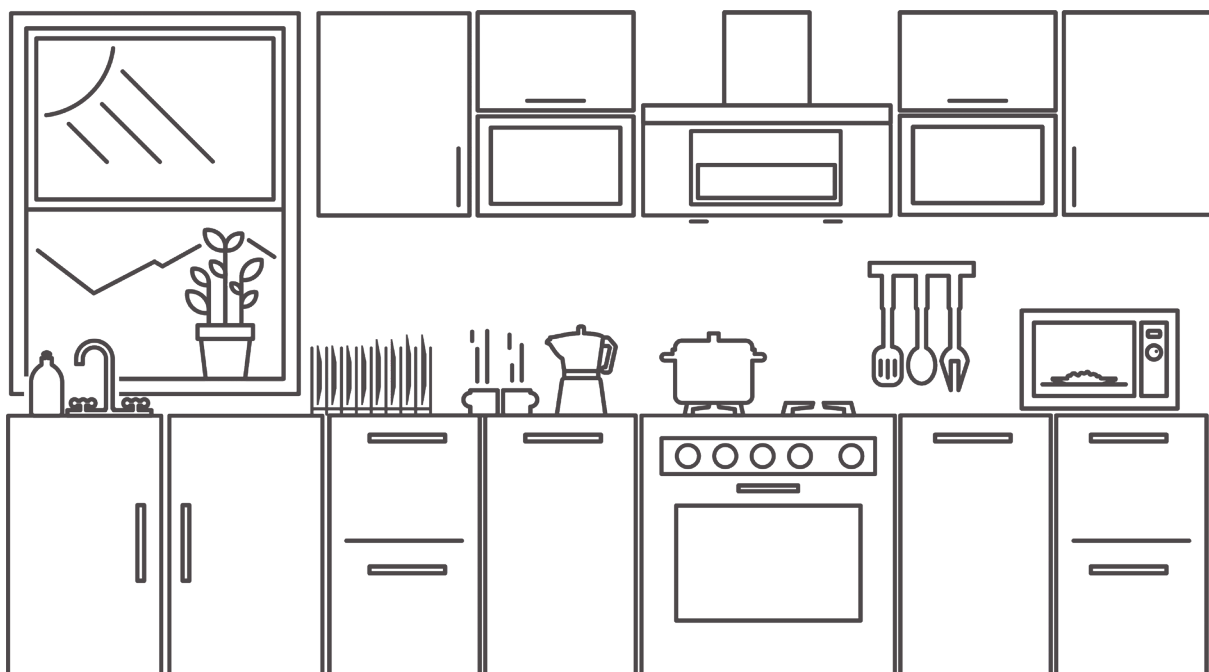
Задание № 1

Ты находишься дома один. В дверь постучал незнакомый человек, представившись милиционером. Он просит тебя открыть и пустить его внутрь. Письменно ответь на вопросы.

1. Стоит ли открывать этому человеку дверь? Почему?

2. Нужно ли позвонить родителям и сообщить о незнакомце за дверью?

Задание № 2



Рассмотри изображение. Подумай, где размещать моющие и чистящие средства для кухни безопасно, а где небезопасно.

Раскрась зеленым цветом безопасные зоны для хранения моющих и чистящих средств, красным — небезопасные.

Задание № 3

Прочитай утверждения. Выбери верные. В неверных утверждениях исправь ошибки.

Москитная сетка не выдерживает вес более 3 килограммов.	
Функция вертикального проветривания — наиболее безопасный вариант для детей.	
Открытое нараспашку окно можно оставлять без присмотра.	
Вставить на подоконник — это опасно.	
Прислоняться к стеклу — безопасно.	

Задание № 4

Восстанови алгоритм действий при застревании в лифте. Поставь предложения в нужном порядке от 1 до 5.

- ☐ А) Ожидая помощи, снять верхнюю одежду.
- ☐ Б) Нажать кнопку вызова диспетчера и сообщить ему о том, что произошло.
- ☐ В) Если с собой нет мобильного телефона или плохо ловит связь, громко звать на помощь
- ☐ Г) Позвонить взрослым и сообщить им о происшествии.
- ☐ Д) После приезда ремонтной бригады выполнять их указания.

Задание № 5

Дополни предложения.

Обнаружив протечку или затопление в квартире, необходимо сразу сообщить _____ или позвать соседей. Затем необходимо перекрыть _____ и отключить электроприборы. В местах протечек поставить тазы, ведра, _____ или другие емкости. Как можно скорее нужно убирать скопившуюся воду на полу, чтобы не _____ соседей.

БЕЗОПАСНОСТЬ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ



Задание № 1

Выбери и подчеркни то, что является персональными данными.
Письменно ответь на вопрос.

Фамилия, Отчество, Имя, размер ноги, место жительства, цвет волос,
номер телефона, электронная почта, фотография, номер школы.

Можно ли передавать персональные данные незнакомцам в Ин-
тернете? Почему?

Задание № 2

Напиши, какие фотографии выкладывать в социальные сети небезопасно? Почему?

БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛЕСУ



Задание № 1



Летом вы отправились с друзьями в лес. Одному из ваших товарищей стало плохо — он получил тепловой удар.

Выбери и подчеркни признаки теплового удара.

Головная боль, посинение кожных покровов, слабость, судороги, обморочное состояние, низкая температура тела, повышенная температура тела, голод, учащенный пульс, тяжесть дыхания, жажда.

Как ты думаешь, почему он получил тепловой удар? Письменно ответь на вопрос.

Задание № 2

Выбери правильный алгоритм первой помощи при тепловом ударе.



Алгоритм № 1

1. Раздеть пострадавшего до нижнего белья.
2. Облить пострадавшего водой или заставить искупаться в каком-либо водоеме.
3. Дать пострадавшему выпить горячего.
4. Если пострадавший без сознания — дать ему очнуться самостоятельно, не трогая.



Алгоритм № 2

1. Переместить пострадавшего в прохладное место.
2. Если пострадавший в сознании — дать выпить прохладной воды.
3. Расстегнуть или снять одежду.
4. Если пострадавший без сознания — придать ему устойчивое боковое положение.

Задание № 3

Продолжи список вещей, которые ты возьмешь для похода в лес в теплое время года. Нарисуй выбранные предметы.

Бутылка воды		Для того, чтобы поддерживать водный баланс в организме
Еда (перекус), рассчитанная на сутки		

Задание № 4



Вороний
глаз



Волчье
лыко



Красавка
(белладонна)



Бузина
травяная

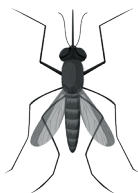
Почему незнакомые ягоды и грибы трогать опасно? Письменно ответь на вопрос.

Задание № 5

Распредели насекомых по группам. Что их объединяет? Письменно ответь на вопрос.



Лесной клещ



Комар



Шершень



Оса



Пчела



Овод



Слепень



Мошка

Клещи	Жалящие насекомые	Кровососущие насекомые

Этих насекомых объединяет то, что _____

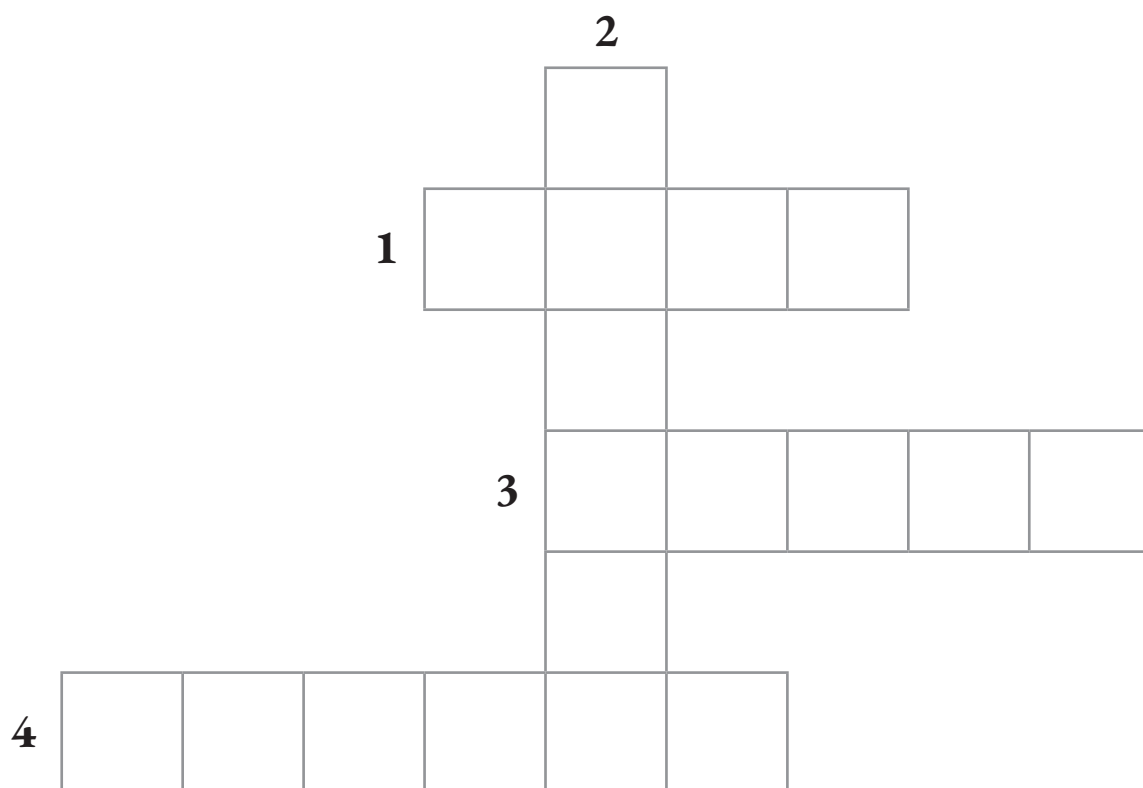
Задание № 6

Продолжи предложение.

Для того, чтобы избежать нежелательных встреч с дикими животными в лесу, необходимо ходить как можно громче: наступать на сухие палки, ломая их, стучать по деревьям, _____

Задание № 7

Вспомни виды непогоды, которые могут застать летом. Реши кроссворд.



По горизонтали:

1. Лучше не выбирать укрытие под деревьями, так как велик риск не только попадания в них молний, но и того, что крупные твердые осадки и сильный ветер могут сломать ветви деревьев. Постараться укрыть голову и тело от ударов, используя рюкзак, корзинку и т. п.
3. При нахождении в лесу нужно укрыться на низкорослом участке леса, не укрываться вблизи высоких деревьев, особенно сосен, дубов и тополей.
4. В качестве укрытия стоит выбрать густую крону низкорослых деревьев, по возможности снять мокрую одежду.

По вертикали:

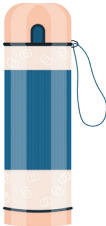
2. Необходимо избегать сухих и сломанных деревьев, держаться далеко от высоких и сильно качающихся.

Задание № 8

Для чего нужно придерживаться принципа многослойности одежды? Какие слои одежды ты знаешь? Письменно ответь на вопрос.

Задание № 9

Продолжи список вещей, которые ты возьмешь для похода в лес в теплое время года. Нарисуй выбранные предметы.

Термос с теплым питьем		Для того, чтобы поддерживать водный баланс в организме и согреться
Бутерброды, печенье, фрукты		

Задание № 10

Дополни предложения.

Если во время катания на лыжах в лесу по какой-то причине пришлось сойти с дистанции, обязательно нужно _____ об этом товарищей, учителя, взрослого.

Следуя по лыжне за товарищем, важно сохранять дистанцию в _____ метра.

Чтобы товарищ не упал и не получил травму, _____ наступать ему на лыжи сзади.

При спуске с горы не _____ у ее подножия, чтобы спускающийся следом лыжник не натолкнулся.

При переходе через проезжую часть обязательно _____ лыжи.

Задание № 11



Прочитай определение и вспомни, как называется это опасное природное явление.

_____ — это масса снега, падающая или сползающая с горных склонов под влиянием внешнего воздействия. Скорость схода снежной массы может достигать 360 километров в час.

Задание № 12

Вспомни и запиши основные признаки переохлаждения.

Задание № 13

Отметь мероприятия, подходящие для оказания первой помощи при переохлаждении.

- ☐ **Поменять одежду у пострадавшего на теплую и сухую.**
- ☐ **Растереть тело пострадавшего спиртом.**
- ☐ **Укутать пострадавшего пледом, одеялом.**
- ☐ **Прислонить пострадавшего к батарее.**
- ☐ **Переместить пострадавшего в теплое помещение.**
- ☐ **Если пострадавший находится в сознании, дать ему теплое питье.**

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДОЕМЕ



Задание № 1

Как ты думаешь, почему купаться на водоемах, где оборудованы пляжи, безопаснее, чем на «диком» берегу? Письменно ответь на вопрос.

Задание № 2

Дополни предложения, используя отрывки:

не нужно сопротивляться ему; удержаться на поверхности воды; двигаться по течению наискосок в направлении берега.

Попав в быстрое течение, _____
_____. Главная задача — _____
_____ и _____.

Задание № 3

Составь название отбойного течения, которое возникает в море во время отлива, когда прилившая вода начинает отходить обратно в море.

У	Я	Т	Н	Г
---	---	---	---	---

Задание № 4

Письменно ответь на вопросы.

1. Оказавшись в холодной воде, нужно оставаться на плаву и держать голову как можно выше над водой. Для чего это нужно?

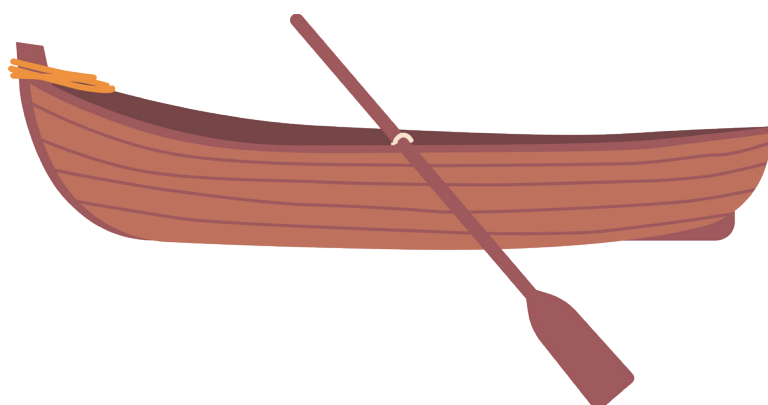
2. Почему важно как можно скорее выбираться на берег из холодной воды?

3. Для чего, выбравшись на берег, нужно снять с себя всю мокрую одежду и выжать?

4. Почему важно переодеться в теплую и сухую одежду как можно скорее?

Задание № 5

Дополни правила безопасного поведения в лодке.



Перед тем, как сесть в лодку, необходимо проверить ее _____
_____ и убедиться в наличии _____
_____, уключин, весел.

Производить посадку в лодку по _____ .

Не _____ , не меняться местами
и не садиться на _____ лодки во время ее
_____ .

Не _____ с лодки, особенно если в лодке
есть не умеющие плавать.

Всегда _____ моторным и парусным су-
дам, управляя гребной лодкой.



**Запомни! Купаться, используя надувные круги
и матрасы — опасно.**

Задание № 6

Письменно ответить на вопросы.

1. За счет надувной круг или матрас держит тело человека на по-
верхности?

2. Почему надувной круг или матрас не подходит для купания в реке?

3. Почему рядом с ребенком, который купается в надувном круге, обязательно должен быть взрослый?

Задание № 7

Напиши названия средств спасения на воде.



Спасательный конец
Александрова



Спасательный
жилет



Спасательный
круг

1. _____ — средство для оказания помощи утопающим. Является поплавком из твёрдого плавучего материала в форме «бублика» или подковы.

2. _____ — средство для оказания помощи утопающим, представляет собой плавучий тонкий корабельный трос, обычно из полипропилена, длиной около 30 м, с петлёй диаметром около 40 см и двумя поплавками яркого-оранжевого цвета.
3. _____ — это средство для поддержки человека на воде. Обычно имеет ярко-оранжевый цвет. Наполняется либо воздухом, либо пенопластом. Бывает в виде как собственно жилета, так и в форме нагрудника, пояса, бушлата и т. п.

Задание № 8

Соотнеси безопасную толщину льда в соответствии с действием.



Толщина льда	Действие
1. Не менее 7 см	А. Передвижение пешком
2. Не менее 30 см	Б. Подлёдная рыбалка
3. Не менее 10 см	В. Проезд на легковом автомобиле
4. Не менее 20 см	Г. Проезд на внедорожнике

Задание № 9

Восстанови порядок действий при проваливании под лед:



А. Наползая грудью, лечь на кромку льда.



Б. Если лед выдержал вес тела, медленно откатиться от края льда и продолжить ползти к берегу.



В. Аккуратно забросить сначала одну, затем другую ногу.



Д. Широко раскинуть руки в стороны и постараться зацепить за кромку льда.

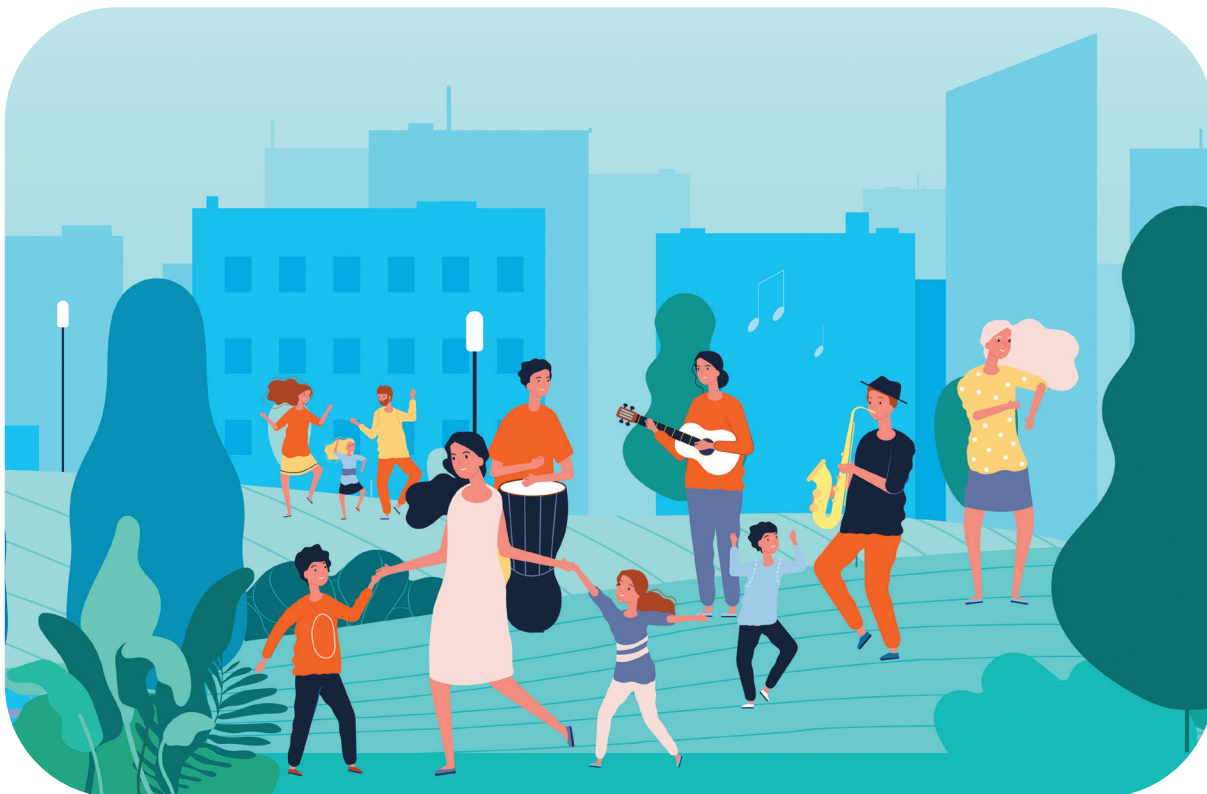


Е. Поднять голову как можно выше над водой.



Ж. Не паниковать, не совершать резких движений, стабилизировать дыхание.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА УЛИЦЕ



Задание № 1

Что нужно ответить в данных ситуациях? Письменно ответить на вопросы.

1. Если предлагают зайти в гости или подвезти до дома, даже если это знакомые родителей.

2. Если в отсутствие родителей пришёл малознакомый человек, просит его впустить внутрь.

3. Если незнакомый человек угощает чем-нибудь с целью познакомиться и совместно провести время.

4. На просьбы и уговоры пойти куда-нибудь в тихое место, чтобы что-то показать или во что-то поиграть, даже если что-то очень интересное.

5. Если незнакомец схватил и пытается утащить ребёнка.

Задание № 2

Прочитай описания ситуации. Какие ошибки совершают главные герои? Как нужно поступить?

Ситуация 1.



На улице Саша встретил своего знакомого, который гулял со своей собакой по имени Рекс. Саша очень обрадовался встрече и кинулся гладить Рекса. Пёс почему-то зарычал и укусил Сашу. Юноша очень

расстроился, так как он не хотел обидеть животное, но взамен получил серьезную травму.

Сашина ошибка в том, что _____

_____ .

Нужно было _____

_____ .

Ситуация 2.



Недавно Олина кошка Ася родила котят. Оля очень любит Асю, поэтому проводит с ней много времени. Когда кошка кормила котят, Оля решила ее погладить. Вместо ответной ласки Ася зашипела и оцарапала Олю. Девочка была удивлена такому поведению домашней любимицы, ведь раньше она так себя не вела.

Олина ошибка в том, что _____

_____ .

Нужно было _____

_____ .

Ситуация 3.



Два друга Толя и Миша во время прогулки наткнулись на бездомную собаку. Чтобы ее прогнать, Толя решил взять большую палку и замахнуться на животное. Собака вместо того, чтобы испугаться, начала быстро бежать к нему. Миша, испугавшись собаки, начал убегать. Собака зарычала и помчалась за мальчиком.

Ошибка Толи в том, что _____

_____ .

Ошибка Миши в том, что _____

_____ .

Нужно было _____

_____ .

Вспомни другие ситуации, при которых нужно вести себя осторожно с животными дома и на улице.

Задание № 3

Оцени ситуации на детской площадке, отметив «зеленой галочкой» безопасные ситуации, а «красным крестиком» — опасные.

Ситуация	Оценка
Бегать, держась за сиденье карусели	✗
Качаться на качелях, держась двумя руками	✓
Спрыгивать с качелей только при полной остановке	
Бросаться песком в друзей, играя в песочнице	
Качаться на качалке-балансире с малышом	
Делать «солнышко» на качелях	
Кататься с горки вниз головой	
Играть с собакой на детской площадке	
Страховать малышей на лестницах и горках	
Сидеть на крыше игрушечного домика	
Стоять перед качелями на расстоянии меньше 2-х метров	



Запомни! Открытые люки и водостоки можно встретить на дороге, за пределами проезжей части, даже за городом, рядом с жилыми или производственными объектами.

Задание № 4

Пройди тест, обведи правильные ответы.

1. Средняя глубина канализационного колодца равна...

- А) 1 – 2 метрам;
- Б) 2 – 3 метрам;
- В) 50 – 70 сантиметрам.

2. Диаметр канализационного колодца обычно составляет...

- А) 80 сантиметров;
- Б) 50 сантиметров;
- В) 1 метр.

3. Открытый люк на проезжей части может стать причиной автомобильной аварии — это утверждение...

- А) верное;
- Б) неверное;
- В) верное только для тяжелых автомобилей.

4. Люк канализационного колодца, по которому проезжают машины, со временем деформируется и может провалиться. Это утверждение...

- А) верное;
- Б) неверное;
- В) верное только для скоростных дорог.

5. Открытые канализационные люки опасны для...

- А) людей и животных;
- Б) автомобилей и другой техники;
- В) людей, животных, автомобилей и любой техники.



Если ты увидел открытый канализационный люк на дороге — сфотографируй его и сообщи взрослым.

Задание № 5

Оголенные электрические провода могут представлять собой серьезную угрозу для жизни и здоровья человека.

Вспомни, где можно встретить оголенные провода и что могло послужить причиной их появления. Заполни таблицу.

Место	Причина

Задание № 6



Составь рейтинг наиболее опасных средств для катания зимой. Объясни свой выбор.

Место в рейтинге	Средство для катания	Краткое объяснение

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГЕ И ТРАНСПОРТЕ



Задание № 1

Дополни алгоритмы перехода дороги на пешеходном переходе.



А. Если пешеходный переход регулируется светофором:

1. Дождаться, когда загорится зеленый сигнал светофора для пешеходов.

2. Посмотреть _____ .
3. Посмотреть _____ .
4. Убедиться в том, что все автомобили остановились.
5. Перейти дорогу строго по _____ .



Б. Если пешеходный переход не регулируется светофором:

1. Убедиться в том, что автомобили _____ ,
а водители видят пешехода на дороге.
2. Посмотреть _____ .
3. Посмотреть _____ .
4. Перейти дорогу строго по _____ .

Задание № 2

Посмотри на дорожные знаки. Что они означают? Подпиши.





Задание № 3

Прочитай утверждения. Выбери, что из этого является правдой, а что ложью.

1. Некоторые электросамокаты могут развивать скорость до 65 километров в час.

- А) Правда
- Б) Ложь

2. При спуске в горы велосипед может развивать скорость до 100 километров в час.

- А) Правда
- Б) Ложь

3. Пересекать наземный пешеходный переход, можно не слезая с велосипеда.

- А) Правда
- Б) Ложь

4. Движение велосипедистов в возрасте от 7 до 14 лет должно осуществляться по велосипедной, велопешеходной дорожкам или полосе для велосипедистов.

- А) Правда
- Б) Ложь

5. Движение велосипедистов в возрасте от 7 до 14 лет должно осуществляться только по тротуарам, пешеходным, велосипедным и вело-пешеходным дорожкам, а также в пределах пешеходных зон.

- А) Правда
- Б) Ложь

6. Велосипедистам старше 14 лет разрешается управлять велосипедом, не держась за руль одной рукой.

- А) Правда
- Б) Ложь

7. Велосипедный шлем способен защитить от сотрясения мозга и перелома костей черепа.

- А) Правда
- Б) Ложь

Задание № 4

Вспомни правила правильной посадки и высадки из автомобиля. Соотнеси варианты действий с цветами светофора: красный — опасно, желтый — можно в исключительном случае, зеленый — безопасно, закрасив пустые поля нужным цветом.

А. Если посадка и высадка невозможна со стороны тротуара или обочины, ее можно осуществить со стороны проезжей части, если это безопасно и удобно для всех участников движения.

Б. Посадку и высадку производить со стороны тротуара или обочины и только после полной остановки транспортного средства.

В. Посадку и высадку производить, с любой стороны, которую предпочтет пассажир.

Задание № 5

Вспомни правила безопасного поведения в транспорте. Дополни предложения.

1. Передвигаться по вагону во время его движения, не держась за поручни, опасно, так как при резком торможении поезда _____
_____ .

2. Подходить к краю платформы безопасно только _____
_____ .

3. При падении на пути необходимо лечь между _____
и не вставать до отхода поезда.

4. Не прикасаться к _____ рельсу на
путях у края платформы, так как он находится под напряжением.

5. Не облокачиваться на неподвижные части эскалатора, так как
есть риск _____ .

ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ



Задание № 1

Дополни «треугольник пожара». Выбери три ключевых компонента, при которых возникает пожар.

Компоненты пожара	Пожар
А. Горючее вещество	
Б. Кислород	
В. Пар	
Г. Высокая температура воздуха	
Д. Отсутствие ветра	
Е. Источник зажигания	

Задание № 2

Вспомни, чем опасны продукты горения для человека? Почему важно закрывать органы дыхания при задымлении?

Задание № 3

Чем опасны факторы пожара? Продолжи утверждения.

Высокая температура воздуха вызывает _____ .

Загазованность вызывает _____ .

Задымление вызывает _____ .

Искры и пламя вызывают _____ .

Задание № 4

Объясни, почему:

Подход к розетке должен позволять отключить электроприбор от сети в кратчайшие сроки в случае его возгорания или появления первых признаков возгорания.

Вокруг электроприборов не следует размещать горючие материалы (шторы, книги, газеты, пластиковые салфетки и прочее).

Использовать электрические приборы необходимо строго согласно инструкции завода-производителя.

Необходимо соблюдать порядок включения электрического прибора в сеть: сетевой шнур сначала подключать к прибору, а затем к сети. Отключать прибор в обратном порядке.

При ремонте электроприборов следует убедиться, что они отключены из электрической сети.

Опасно пользоваться электроприборами с повреждениями изоляции проводов.

Опасно включать одновременно несколько мощных электрических приборов (электрический водонагреватель, чайник, тостер, утюг), а также вставлять один удлинитель в другой.

Необходимо использовать электрический утюг, электроплитку, электрочайник, паяльник на безопасном расстоянии от легкозагорающих предметов, например, занавесок, портьер, скатертей.

Опасно оставлять без присмотра включённые в сеть бытовые электроприборы, в том числе находящиеся в режиме ожидания, кроме электроприборов, которые могут и (или) должны находиться в круглосуточном режиме работы.

Задание № 5

Объясни, почему:

Опасно использовать бумагу, ткань и другие горючие материалы в качестве экрана или абажура ламп накаливания.

Необходимо выключать светильник из сети при замене ламп.

Для ванных комнат необходимо использовать только влагостойкие светильники.

Внимательно выбирать лампы для светильников определённой мощности.

Задание № 6

Объясни, почему:

По окончании зарядки устройства опасно оставлять блок питания в розетке.

Опасно оставлять телефоны, планшеты, зарядные устройства, смарт-устройства заряжаться на всю ночь, либо без контроля.

Если блок питания устройства изменил форму или повредился, необходимо прекратить его использование.

Опасно оставлять телефоны, планшеты, зарядные устройства, смарт-устройства под прямыми лучами солнца.

Опасно класть телефоны и планшеты под подушку, одеяло или на батарею (радиатор) отопления.

Задание № 7

Проверь пожарную безопасность в своей квартире или доме на наличие неисправностей электрической проводки и электроприборов. Поставь знак «», если нарушение имеется, а знак «», если нарушение отсутствует.

Напиши, что необходимо предпринять, чтобы исключить возможность загорания там, где стоит знак «».

 или 	Наименование фактора, способствующего возможности возникновения и распространения пожара	Действия при обнаружении фактора
	Эксплуатируется проводка с видимыми повреждениями изоляции	

 или 	Наименование фактора, способствующего возможности возникновения и распространения пожара	Действия при обнаружении фактора
	Эксплуатируются электроприборы с поврежденными проводами	
	Эксплуатируются электроприборы, которые: • сильно нагреваются во время работы (за исключением нагревательных электроприборов, чайников, кипятильников и т. п.); • искрят; • имеют видимые повреждения, либо ощущается посторонний запах	
	Розетки ненадежно закреплены, имеют следы теплового воздействия (оплавления), горячие на ощупь	
	Использование в электроприборах штепсельных вилок с несоответствующим диаметром	
	В помещении производится сушка белья или одежды на электрообогревателях	
	Отопительные приборы расположены в непосредственной близости к другим электроприборам	
	Электрические утюги, электрические плитки, электрические чайники и другие электронагревательные приборы используются с неисправностями	

 или 	Наименование фактора, способствующего возможности возникновения и распространения пожара	Действия при обнаружении фактора
	Используются нестандартные (самодельные) электрические электронагревательные приборы и удлинители для питания электроприборов	
	В случае подключения мощных энергопотребителей (электрический чайник, тостер, утюг) они используются одновременно	
	Наблюдается подключение одного удлинителя в другой, с целью подключения дополнительных приборов в свободные розетки от одной линии питания, либо применяются удлинители (сетевые фильтры) с неисправной, вышедшей из строя кнопкой включения, предохранителя	
	Неиспользуемые электроприборы не отключены от сети	
	Эксплуатируются нестандартные (самодельные) отопительные, нагревательные и иные электроприборы	
	Допускается эксплуатация светильников со снятыми колпаками (рассеивателями), предусмотренными конструкцией, а также обертывание электролампы и светильника (с лампами накаливания) бумагой, тканью и другими горючими материалами	

× или ✓	Наименование фактора, способствующего возможности возникновения и распространения пожара	Действия при обнаружении фактора
	Монтаж электрической проводки по горючему основанию (дереву, бумаге), либо нанесение (наклеивание) горючих материалов на электрическую проводку	
	Эксплуатация электропроводки и электроприборов без аппаратов защиты	
	Светильники с лампами накаливания установлены на небезопасном расстоянии от горючих материалов (шторы, мебель и т. д.)	
	Допускается зарядка (эксплуатация) поврежденных литий-ионных аккумуляторных батарей, либо их чрезмерный заряд или использование неоригинальных зарядных устройств	
	Электрокипятильники погружные используются без воды в емкости, либо когда уровень воды ниже нижней риски данного кипятильника	
	Допускается прокладка и эксплуатация воздушных линий электропередачи (в том числе временных и проложенных кабелем) над горючими кровлями, навесами	
	Жилой дом не оборудован молниезащитой	

Задание № 8

Объясни, почему запрещается:

Пользоваться неисправными газовыми приборами, а также газовым оборудованием, не прошедшим технического обслуживания в установленном порядке.

Оставлять газовое оборудование включённым без присмотра.

Самостоятельно переустанавливать и ремонтировать газовые приборы, баллоны.

Оставлять рядом с работающей плитой легковоспламеняющиеся материалы и жидкости.

Задание № 9

Проверь пожарную безопасность газового оборудования в своей квартире или доме, поставь знак «**✗**», если нарушение имеется, а знак «**✓**», если нарушение отсутствует.

Напиши, что необходимо предпринять, чтобы исключить возможность загорания там, где стоит знак «».

 или 	Наименование фактора, способствующего возможности возникновения и распространения пожара	Действия при обнаружении фактора
	Перед использованием газового оборудования помещение не проветрено, а форточка не открыта (заложена)	
	Отсутствие тяги в вытяжной системе газового оборудования	
	Вблизи работающей плиты расположены легковоспламеняющиеся материалы и жидкости	
	Допускается эксплуатация неисправных газовых приборов, а также газового оборудования, не прошедшего техническое обслуживание	
	Допускается износ или применение несоответствующего типа прокладок соединений газового оборудования	
	Ощущается запах газа в помещении	
	Газовые приборы остаются включенными без присмотра, за исключением газовых приборов, которые могут и (или) должны находиться в круглосуточном режиме работы в соответствии с технической документацией изготовителя	

 или 	Наименование фактора, способствующего возможности возникновения и распространения пожара	Действия при обнаружении фактора
	Мебель и другие горючие предметы и материалы установлены (размещены) на расстоянии менее 0,2 метра от бытовых газовых приборов по горизонтали (за исключением бытовых газовых плит, встраиваемых бытовых газовых приборов, устанавливаемых в соответствии с технической документацией изготовителя) и менее 0,7 метра по вертикали (при нависании указанных предметов и материалов над бытовыми газовыми приборами)	
	Газовые отопительные приборы подключены к воздуховодам и используются для удаления продуктов горения	
	Отсутствует сигнализатор загазованности в помещении (-ях) объекта, где используется газовое оборудование	
	Помещение с работающими газовыми приборами используется для сна	
	Газовые бытовые плиты используются для обогрева помещения	
	Резинотканевый рукав (шланг) имеет видимые следы повреждений, либо перекручен или согнут	

✗ или ✓	Наименование фактора, способствующего возможности возникновения и распространения пожара	Действия при обнаружении фактора
	Газовые плиты применяются для сушки белья и одежды	
	При эксплуатации газовых приборов применяется шланг в металлической оплетке либо газовые трубопроводные подводы газового оборудования не снабжены диэлектрическими вставками	
	Газовая плита с электророзжигом подключена к розетке без заземления	
	Ручка крана конфорок стола, духового шкафа крутятся с усилием либо электроподжиг конфорок на искру срабатывает не с первого раза	

Задание № 10

Объясни, почему запрещается:

Оставлять без присмотра печи и камины, которые топят, а также поручать следить за ними за ними маленьким детям.

Разжигать печи бензином, керосином, дизельным топливом и другими легковоспламеняющимися жидкостями

Задание № 11

Проверь пожарную безопасность на наличие неисправностей печей и печного отопления в своей квартире или доме, поставь знак «✗», если нарушение имеется, а знак «✓», если нарушение отсутствует.

Напиши, что необходимо предпринять, чтобы исключить возможность загорания там, где стоит знак «✗».

✗ или ✓	Наименование фактора, способствующего возможности возникновения и распространения пожара	Действия при обнаружении фактора
	Осуществляется хранение пиротехнических изделий вблизи отопительных приборов	
	Печи топятся не предназначенным для них видом топлива либо разжигаются с помощью легковоспламеняющихся жидкостей (бензин, спирт и т. д.)	
	Дверца топки печи закрывается не плотно либо неисправна система затвора. Отсутствует запорное устройство. Отсутствует или имеет недостаточный размер предтопочный лист	
	Вентиляционные и газовые каналы используются в качестве дымоходов	
	Топливо, другие горючие вещества и материалы расположены на предтопочном листе	
	Дымоходы печей не очищены от сажи	
	Зола, шлак, уголь не удаляются в специально отведенные для этого места	

 или 	Наименование фактора, способствующего возможности возникновения и распространения пожара	Действия при обнаружении фактора
	При продолжительной топке осуществляется перекал печи	
	Оставляются без присмотра печи, которые топят, а также поручается надзор за ними детям	
	Нарушено расстояние между мебелью, шкафами и другого оборудования до печей	
	Допускается сушка горючих материалов на высоконагрываемых конструкциях печного отопления	
	Эксплуатируемые печи имеют: • Неравномерный нагрев поверхностей. • Трещины в печах и трубах. • Щели вокруг разделки и выпадение из нее кирпичей. • Плохую тягу. • Следы перегрева и разрушения топливной камеры и дымоходов. • Следы повреждения топочной арматуры и ослабление ее в кладке. • Следы разрушения боровов и оголовков труб. • Обледенение оголовков дымовых газовых труб	

 или 	Наименование фактора, способствующего возможности возникновения и распространения пожара	Действия при обнаружении фактора
	Печи, дымовые трубы и стены, в которых проходят дымовые каналы на чердаках не оштукату- рены и побелены	
	Дымовые трубы снабжены не исправными искроуловителями (металлическими сетками с раз- мерами ячейки не более 5×5 мм для зданий с кровлей из горючих материалов)	
	На дымовых каналах печи, ра- ботающей на твердом топливе, отсутствуют задвижки с отвер- стием менее 15×15 мм	
	Печь топится с открытой двер- кой, дровами, по длине не вме- щающимися в топку	
	Вблизи дымохода (или в контак- те с ним) складированы горючие материалы (в том числе горючий утеплитель чердачного или меж- дуэтажного перекрытия)	
	Допускается эксплуатация ды- мовых труб и стен, в которых проходят дымовые каналы	
	Теплоемкие печи эксплуати- руются с асбестоцементными трубами	

Задание № 12

Вспомни порядок вызова специальных служб.

1. Позвонить по номеру: _____ ;
2. Назвать адрес: улицу, _____
_____ ;
3. Место возникновения пожара: _____ ;
4. Описать здание (школа, жилой дом, частный дом, этажность и т.д.): жилое или нежилое здание, _____

_____ ;
5. Имя, фамилию и _____ .

Задание № 13

Прочитай алгоритм действий при обнаружении дыма за входной дверью. Дополни пояснениями каждый шаг, ответив на вопрос.

Если за дверью квартиры есть дым, из квартиры выходить не нужно, так как можно отравиться _____ ,
_____ в пространстве и _____
выход на свежий воздух. Уйти в дальнюю от входной двери комнату, закрывая за собой все двери, чтобы _____ .
Необходимо немедленно сообщить пожарным о происходящем — позвонить пожарным по номеру _____ или _____ , вызвав единую службу спасения.

Задание № 14

Выбери действия, подходящие для каждой ситуации, и впиши их номера в таблицу по порядку. Действие может подходить для обеих ситуаций.

Есть возможность покинуть дом (квартиру)	Нет возможности покинуть дом (квартиру)

1. При обнаружении пожара или признаков возгорания (дым, огонь, высокая температура воздуха) немедленно сообщить взрослым или позвонить в пожарную охрану по телефонам 101, 112. Рассказать пожарным на каком этаже и в каком помещении находишься.
2. Если балкона нет, необходимо закрыть дверь в помещение и межкомнатные двери. Смочить полотенца, одеяла, ткань и плотно заткнуть ими щели дверей. Находиться в самой дальней от пожара комнате. Ждать приезда пожарных.
3. Если пожар в начальной стадии — можно потушить его в начальной стадии вместе со взрослым, если это невозможно или опасно, покинуть помещение и закрыть дверь.
4. Если нет возможности покинуть квартиру из-за высокой температуры или сильного дыма в подъезде, можно использовать балконную лестницу. Если лестницы нет, плотно закрыть двери и окна в квартире, выйти на балкон и постараться привлечь внимание прохожих — кричать «Пожар! Помогите!». Сообщить по телефону диспетчеру пожарной охраны место своего нахождения. Подавать сигналы пожарным при помощи ярких вещей или фонарика.
5. Двигаться необходимо пригнувшись или ползком, так как внизу меньше дыма. Покинуть квартиру. Если есть возможность, сообщить соседям о пожаре.

Задание № 15

Вспомни алгоритм действий при пожаре. Выбери безопасные действия при обнаружении дыма в школе и выпиши их номера.

1. При обнаружении дыма в школе необходимо сразу сообщить об этом взрослым или классному руководителю — место обнаружения дыма, есть ли признаки огня.

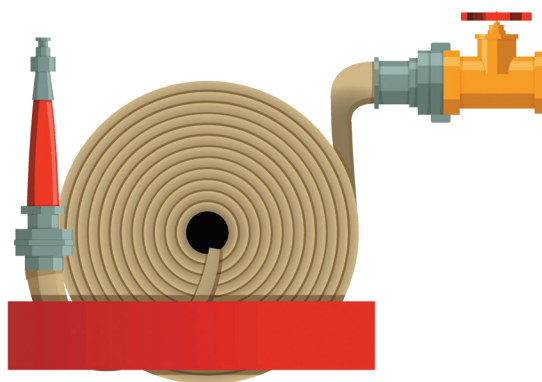
2. При обнаружении дыма открыть все окна, которые находятся рядом.
3. Следовать указаниям учителя, находиться вместе со своим классом.
4. Выбежать из школы как можно скорее.
5. Не сообщать о дыме, так как взрослые сами разберутся с этой ситуацией.
6. По возможности, помочь учителю в организации эвакуации — устроить перекличку или стать одним из замыкающих в колонне.
7. При эвакуации двигаться быстрым шагом, но не бежать.
8. При эвакуации перемещаться как можно быстрее, можно обгонять более медленных одноклассников.
9. Стараться не наклоняться при эвакуации.
10. Передвигаться согнувшись. Закрыть органы дыхания тканью.
11. При выходе на улицу находиться рядом с классом и учителем, для того чтобы учитель убедился в том, что все покинули здание школы и не находятся в опасности.

Ответ: безопасные действия написаны под № _____

Задание № 16

Рассмотри картинку. Что на ней изображено? Для тушения каких

веществ подойдет данное первичное средство пожаротушения? Письменно ответь на вопросы.



Задание № 17

Вместе с учителем проверьте пожарную безопасность на наличие неисправностей путей эвакуации в своей школе. Поставь знак «**✗**», если нарушение имеется, а знак «**✓**», если нарушение отсутствует.

Напиши, что необходимо предпринять, чтобы исключить возможность загорания там, где стоит знак «**✗**».

✗ или ✓	Наименование фактора, способствующего возможности возникновения и распространения пожара	Действия при обнаружении фактора
	На чердаках, цокольных этажах и в подвалах хранятся или используются легковоспламеняющиеся, горючие или взрывчатые вещества, например, пиротехника, аэрозоли и баллоны с газами	

 или 	Наименование фактора, способствующего возможности возникновения и распространения пожара	Действия при обнаружении фактора
	На лестничных клетках, в поэтажных коридорах, под лестничными маршами присутствует скопление вещей, мебели и других горючих материалов	
	Двери, люки на балконах и лоджиях, переходы в смежные секции, выходы на эвакуационные лестницы и проходы к местам крепления спасательных устройств загромождены или заварены	
	Проходы через тамбуры на этаже перекрыты самовольно установленными дверями с запорными устройствами	
	Двери коридоров и лестничных клеток на путях эвакуации запираются изнутри на ключ	
	В учебном классе отсутствуют дымовые пожарные извещатели	
	Не проводится проверка и обслуживание дымовых пожарных извещателей	
	Допущено изменение направления открывания входных дверей, в результате которого возникает препятствие для безопасной эвакуации	
	Системы противопожарной защиты не обслуживаются организацией, имеющие специальное разрешение	

✗ или ✓	Наименование фактора, способствующего возможности возникновения и распространения пожара	Действия при обнаружении фактора
	Средства обеспечения пожарной безопасности и пожаротушения эксплуатируются сверх срока службы, установленного изготовителем (поставщиком)	
	Провода, идущие к пожарным извещателям, оборваны	
	В шкафах пожарных кранов отсутствуют пожарные рукава, стволы, вентили	
	Установлены решетки на окнах и приямках у окон подвалов, являющихся аварийными выходами	
	Изменена планировка и размещение инженерных коммуникаций, тем самым ограничивает доступ к огнетушителям, пожарным кранам и другим средствам пожаротушения	
	Световые проемы лестничных клеток заколочены или не имеют фрамуг с устройствами открывания (сплошное остекление, ручки открывания сняты)	

Задание № 18

Вместе с учителем проверьте пожарную безопасность на наличие нарушений содержания территории в своей школе. Поставь знак «✗», если нарушение имеется, а знак «✓», если нарушение отсутствует.

Напиши, что необходимо предпринять, чтобы исключить возможность загорания там, где стоит знак «✗».

 или 	Наименование фактора, способствующего возможности возникновения и распространения пожара	Действия при обнаружении фактора
	На территории возле школы имеются свалки горючих и иных отходов	
	Подъезды к школе загроможде- ны или заставлены	
	На территории возле школы имеется сухая трава	
	На территории школы в про- отивопожарных расстояниях между зданиями, сооруже- ниями и строениями допускается разведение костров и сжигание отходов и тары	
	Осуществляется пал травы при ветреной погоде	
	Используются электрические провода и электрическое обору- дование без защиты от внешних факторов и погодных условий	
	К школе, расположенной в лесном массиве, имеется опас- ность перехода огня при лесных и торфяных пожарах на здания и сооружения	
	Допускается использование пиротехнических изделий на территории, не предназна- ченной для этого	
	Над местами размещения го- рючих материалов пролегают неизолированные воздушные линии электропередач	

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



Оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения

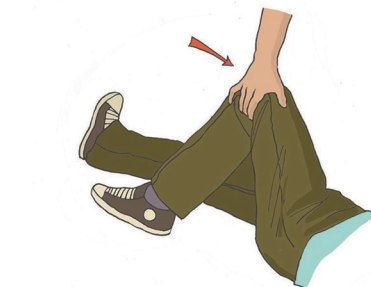
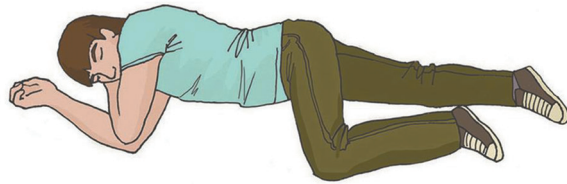
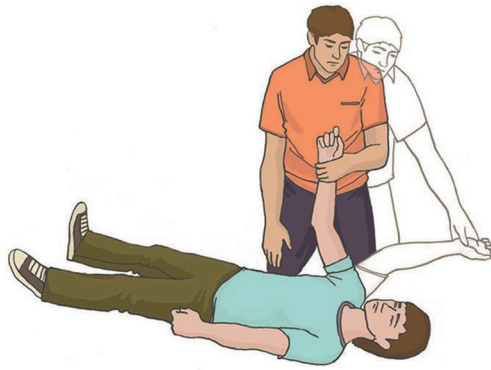
Задание № 1

Дополни текст.

Для проверки сознания необходимо подойти и аккуратно потрясти пострадавшего за _____, громко спросив: «_____», «_____». Человек, находящийся в бессознательном состоянии, не сможет _____.

Задание № 2

Восстанови порядок приведения пострадавшему в устойчивого бокового (восстановительного) положения. Пронумеруй картинки в нужном порядке.





Запомни! Для вызова скорой медицинской помощи используют номер «103».

Задание № 3

Отметь, какую информацию необходимо сообщить диспетчеру.

- ☐ место происшествия, что произошло;
- ☐ погодные условия на месте происшествия;
- ☐ число пострадавших и тяжесть их состояния, есть ли среди пострадавших дети;
- ☐ имя пострадавшего;
- ☐ пол, возраст пострадавшего;
- ☐ какая помощь оказывается;
- ☐ телефонную трубку положить последним, после сообщения диспетчера о том, что вызов принят.

Задание № 4

Представь ситуацию — ты обнаружил своего близкого или учителя лежащим на полу (земле). Составь алгоритм своих действий, дополнив предлагаемые шаги.

1. Оценить сложившуюся ситуацию и обеспечить _____
_____ для себя условия.

2. Определить, находится ли пострадавший в _____ .

3. Если сознания нет, проверить, _____ ли пострадавший.

4. Если _____ отсутствует — вызвать скорую помощь и начать сердечно-легочную реанимацию. Если рядом есть родственники или друзья — позвать на помощь.

5. Осмотреть пострадавшего на предмет больших ран и порезов. Если у него обнаружена рана, необходимо наложить давящую _____ .

6. Если пострадавший дышит и у него не обнаружено ран, перевести его в устойчивое _____ положение, позвонить по номеру «103» и вызвать скорую помощь.

7. До приезда бригады скорой помощи находиться _____ с пострадавшим и контролировать его состояние.



Подходить к незнакомому человеку и оказывать ему первую помощь — опасно! Если ты хочешь помочь незнакомому человеку — вызови скорую помощь, позвонив по телефонному номеру 103. Единый телефон для вызова экстренных служб — 112.

Задание № 5

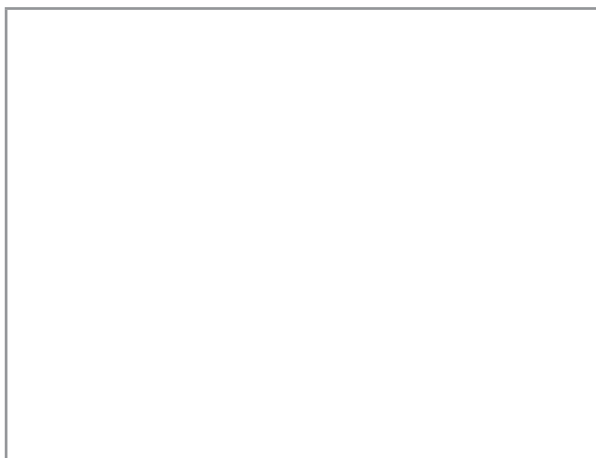
Вспомни один из признаков травмы. Напиши его, дополнив определение.

_____ — это ситуация, когда кровь (в норме находящаяся внутри сосудов человеческого тела) по разным причинам (чаще всего — из-за травмы) покидает русло сосудов. При

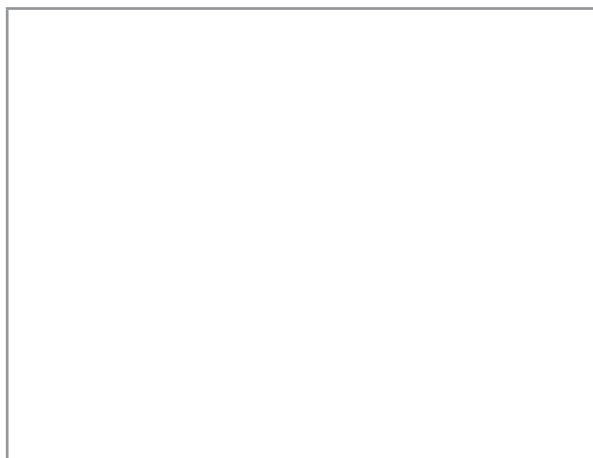
этом она перестает полноценно переносить кислород и питательные вещества к органам, из-за чего они перестают функционировать или начинают работать хуже.

Задание № 6

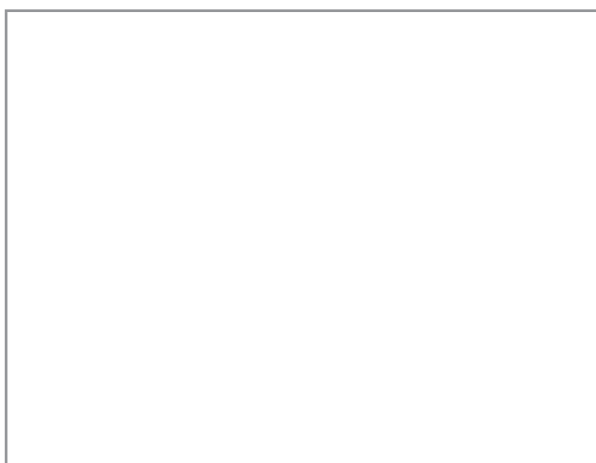
Дополни алгоритм наложения давящей повязки иллюстрациями.



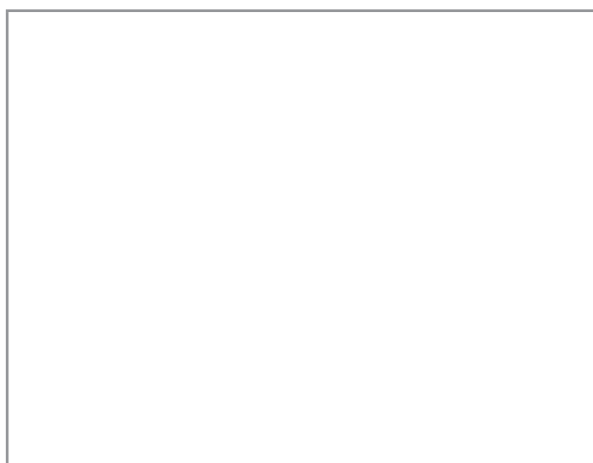
1. Освободить место повреждения от одежды.



2. Наложить на рану стерильную салфетку или подушечку из чистой ткани.



3. Поверх стерильной салфетки положить комок плотно свернутой ткани или скрученный бинт.



4. Туго забинтовать и закрепить повязку.

Оказание первой помощи при прочих состояниях

Задание № 7

Дополни определения.

Ушиб — это механическое повреждение _____
_____ без видимого нарушения целостности кожного
_____.

Ссадина — это нарушение целостности кожного _____
_____, сопровождается точечным кровотечением.

Вывих — это смещение _____ по от-
ношению к ее нормальному положению в суставе.

Задание № 8

Вспомни алгоритм оказания первой помощи при ушибе. Выбери предметы, подходящие для оказания первой помощи при ушибе.



Задание № 9

Вспомни виды переломов и дополни их описание.

_____ перелом — нарушение целост-
ности кости с повреждением мягких тканей и кожного покрова. При дан-
ном виде перелома присутствует рана. В первую очередь нужно наложить

стерильную давящую повязку, потом обездвижить поврежденную конечность при помощи шины или подручных материалов, а затем вызвать скорую помощь.

_____ перелом — нарушение целостности кости, без нарушения целостности кожного покрова. При данном виде перелома раны нет. Сначала нужно обездвижить поврежденную конечность при помощи шины или подручных материалов, затем вызвать скорую помощь.

ОТРАВЛЕНИЕ. ПИЩЕВОЕ ОТРАВЛЕНИЕ. ХИМИЧЕСКОЕ ОТРАВЛЕНИЕ

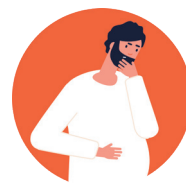
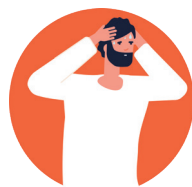
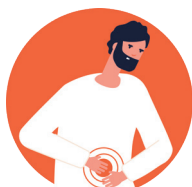


Задание № 1

Вспомни пути попадания ядовитого вещества в организм. Выбери правильные варианты ответа.

1. Через органы пищеварения;
2. Через волосы;
3. Через кожу;
4. Через дыхательные пути;
5. Через уколы и другие инъекции;
6. Через контакт с отравившимся человеком.

Задание № 2



Отметь признаки пищевого отравления.

Боль в животе	Головная боль	Высокая температура	Тошнота и рвота

Слабость	Головокружение	Диарея

Задание № 3

Отравление испорченными продуктами питания — это химическое или пищевое отравление? Письменно ответь на вопрос.

Задание № 4

Коля почувствовал себя плохо. У него тошнота и боль в животе. На месте происшествия ты обнаружил открытую аптечку с рассыпанными таблетками и пустые упаковки от лекарств. Коля просит ему помочь.

Как ты думаешь, что произошло с Колей?

Дополни алгоритм первой помощи Коле:

1. Удалить ядовитое вещество — предложить пострадавшему выпить большое количество воды, чтобы вызвать _____ ;

2. Если Коля потеряет сознание — перевести его в _____
_____ положение;

3. Вызвать скорую помощь по номеру _____ и сообщить, что Коля _____. Ответить на вопросы диспетчера о вашем местонахождении.

4. Остаться рядом с Колей до приезда скорой медицинской помощи и контролировать его состояние.

ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ



Особенности поведения людей, находящихся в экстремальной ситуации

Стресс — это состояние организма, при котором он реагирует на изменения окружающей среды и адаптируется к неблагоприятным факторам, которые на него воздействуют. Для состояния стресса характерно эмоциональное и физическое напряжение.

Задание № 1

Выбери варианты психологической помощи при различных реакциях на стресс.

Плач



А

Не оставлять пострадавшего одного, держать его за руку, приобнять. Дать пострадавшему возможность говорить о своих чувствах. Не давать советы или указания. Если пострадавший плачет долго и слезы не приносят ему облегчения, помочь ему отвлечься — концентрировать его внимание на дыхании, выполнять какую-либо несложную деятельность.



Б

Дать пострадавшему побыть одному. По возможности, не трогать его. Постараться отвлечь его от случившегося, не позволять ему говорить о своих чувствах и успокоить как можно быстрее.

Истероидная реакция (истерика)



А

Оказать поддержку при любых обстоятельствах. Активно посочувствовать пострадавшему и поделиться с ним своим сопереживанием, эмоциями, которыми он заражает. Постараться выполнить его просьбы или требования. Для того, чтобы пострадавшему стало легче, предложить ему заняться какой-либо деятельностью, сделать физические упражнения.



Б

Оказывать поддержку только если есть уверенность в том, что это безопасно. Проявить спокойствие и не показывать пострадавшему своих сильных эмоций. Говорить с пострадавшим нужно короткими и простыми фразами, уверенным тоном. Не стоит потакать желаниям пострадавшего и активно реагировать на его высказывания.

Постараться переключить внимание пострадавшего – например, задать ему неожиданный вопрос, который требует развернутого ответа. После продолжительной истерики предоставить пострадавшему возможность для отдыха – передать его специалистам или близким людям.

Агрессия



А

Оказывать поддержку при любых обстоятельствах. Для того, чтобы завоевать авторитет и уважение пострадавшего, можно начать с ним спорить или начать активно демонстрировать то, что он ведет себя неприлично. Голос должен быть громким, четким, с пострадавшим можно общаться в приказном тоне. Для того, чтобы как можно скорее успокоить пострадавшего, громко ему заявить о том, что он ведет себя некрасиво по отношению к окружающим.



Б

Оказывать поддержку только если есть уверенность в том, что это безопасно. Сохранять спокойствие и не показывать сильных эмоций. Не реагировать на оскорбления. Спокойно разговаривать, плавно снижая скорость и громкость речи. Обращаясь к пострадавшему по имени, задавать ему вопросы, которые помогут понять его требования для решения ситуации. Не вступать в споры. Если есть готовность, стоит поговорить с пострадавшим наедине и дать ему возможность проговорить свои эмоции и выразить недовольство. Включить пострадавшего в какую-либо деятельность, связанную с физической нагрузкой.

Страх



А

Находиться рядом с пострадавшим, чтобы он не переносил страх в одиночестве. Если страх парализовал пострадавшего, предложить ему выполнить несколько приемов: сосредоточиться на медленном дыхании, разгадать какую-нибудь загадку или решить математическую задачу. Когда страх станет слабее, поговорить с пострадавшим о том, чего он боится, чтобы у него была возможность выговориться. Объяснить пострадавшему, что страх в его ситуации — это нормально. При необходимости рассказать пострадавшему о том, что происходит вокруг, если информация будет для него полезна.



Б

Находиться рядом с пострадавшим, чтобы он не переносил страх в одиночестве. Постараться привлечь к проблеме пострадавшего как можно больше людей, «окружить» его заботой. Постараться решить все проблемы за пострадавшего. Не говорить с пострадавшим о его переживаниях, чтобы не усилить его негативные чувства. Постараться отвлечь его от ситуации и не погружать в суть происходящего. Объяснить пострадавшему, что его страх — это незначительно и переживать ему не о чем.

Апатия



А

Создать для пострадавшего условия, при которых он мог бы отдохнуть и почувствовать себя в безопасности. Поговорить с пострадавшим мягко и спокойным голосом, постепенно увеличивая громкость и скорость речи. Предложить какую-либо легкую физическую нагрузку — прогуляться, простые физические упражнения, вовлечь в совместную деятельность.



Б

Провести для пострадавшего эмоциональную «встряску», чтобы взбодрить его — разговаривать с ним громким голосом. Указать на то, что бездействие – это не решение проблемы. Загрузить какой-либо деятельностью, например, дать задание, которое он может выполнить здесь и сейчас в короткий срок. Дать пострадавшему совет о том, как решить проблему.

Тревога



А

Поговорить с пострадавшим о причинах его тревоги. Постараться отвлечь пострадавшего от тревожных мыслей, поговорить о чем-то отвлеченном.

Спросить об увлечениях, любимых занятиях. Объяснить ему, что то, о чем он переживает, не имеет значения. Предоставить ему возможность отдохнуть, отвести домой.



Б

Постараться «разговорить» пострадавшего и понять, что именно его тревожит. Постараться дать ему необходимую информацию и помочь составить план действий в ситуации, при которой он чувствует тревогу. Дать возможность расслабиться. Предложить пострадавшему выполнить несколько физических упражнений, вовлечь его в активную деятельность, связанную с происходящими событиями.

Буллинг

Задание № 2

Вспомни определение и дополни его.

Буллинг (травля) — это проявление постоянной _____ , направленной на одного и того же человека.

Задание № 3

Выбери действия, которые стоит предпринять при буллинге в школе.

1. Поговорить с обидчиками и выяснить причину такого отношения. Не проявлять сильных негативных эмоций в их адрес при разговоре.
2. Попытаться отомстить обидчикам, пустить слух или подговорить друзей сделать какую-нибудь пакость.
3. Не молчать и обратиться к родителям, классному руководителю, школьному психологу, если с обидчиками не удалось разрешить конфликт или они чем-либо угрожают.
4. Вступить в спор с обидчиками, запугать или проявить ответную агрессию.
5. При нападении обидчика зафиксировать травмы и немедленно обратиться к руководству школы, взрослым и в полицию.



Запомни! Некоторые могут столкнуться с буллингом (травлей) в Интернете или реальной жизни со стороны сверстников или незнакомых людей. Никогда не мирись с травлей в чью-либо сторону — все агрессивные действия и унижения запрещены законом.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. АНТИТЕРРОР



Задание № 1

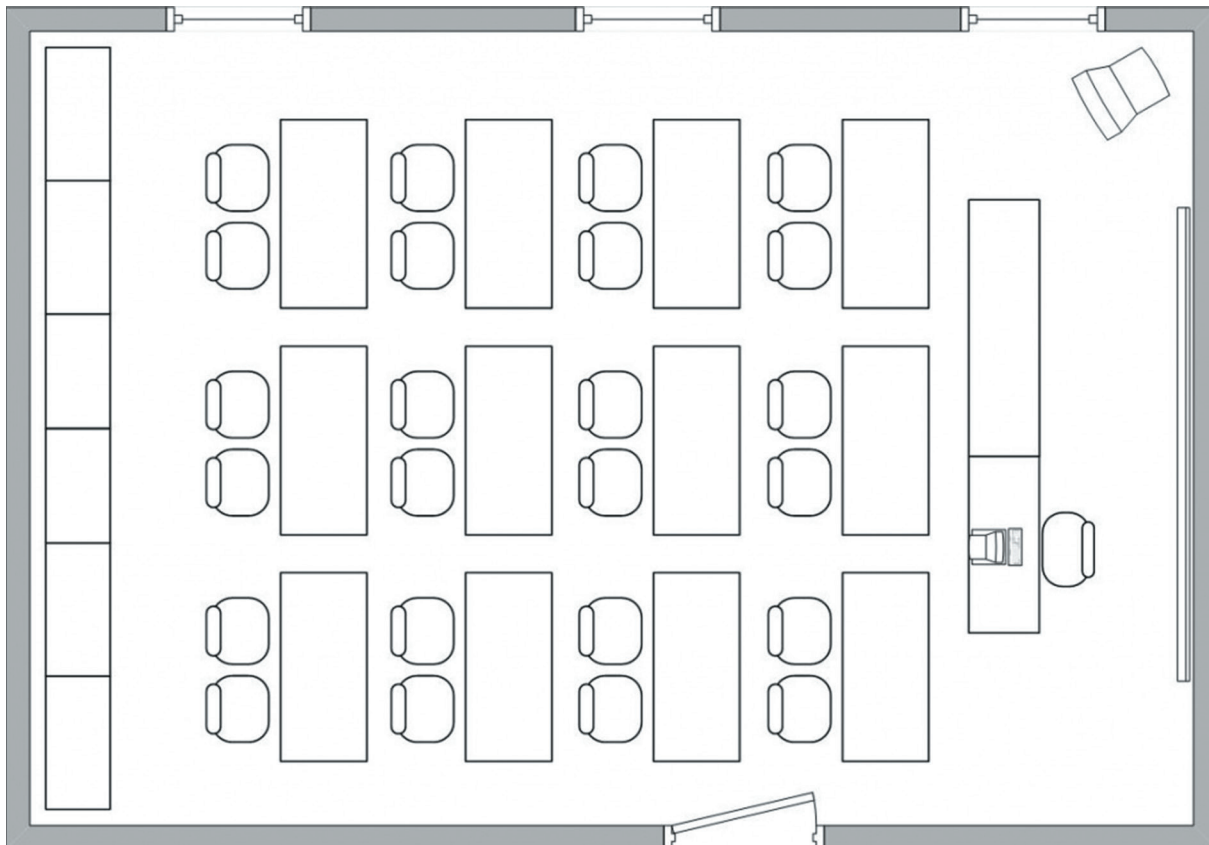
В класс проник незнакомый вооруженный человек и взял ребёнка в заложники. Распредели действия в таблице, выбрав опасные и безопасные.

Опасные действия	Безопасные действия

1. Не пытаться убежать или освободиться самостоятельно – это может разозлить террориста. Важно успокоиться и спокойно ждать освобождения.
2. Не привлекать к себе внимания: не кричать, не плакать, не возмущаться, не вступать в споры.
3. Выполнять все требования террориста, для того чтобы обезопасить
4. Меньше двигаться, если в помещении нет свежего воздуха.
5. Не находиться напротив окон или рядом с ними.
6. Не помогать напавшему, даже если начнет казаться, что он прав.

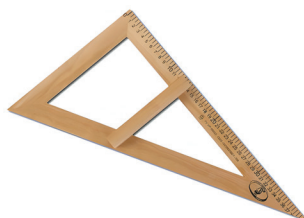
Задание № 2

Рассмотри план школьного класса. Закрась зеленым безопасные места, где можно укрыться, красным — места, где находится опасно.



Задание № 3

Какие предметы могут пригодиться для того, чтобы забаррикадировать дверь класса? Отметь подходящие.





**Всероссийская общественная молодежная организация
«ВСЕРОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ КОРПУС СПАСАТЕЛЕЙ»**