



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

Данное издание содержит подбор материалов по проблеме безопасности детей и подростков, а также рекомендации для родителей и педагогов по оказанию помощи детям, оказавшимся в кризисной жизненной ситуации.

Дата выпуска

12.03.2024

Ребенок нуждается в нашей любви больше всего именно тогда, когда он меньше всего ее заслуживает.

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Безопасность детей - забота взрослых.



Подрастают наши дети. Из маленьких беспомощных они превращаются в подростков. Подрастают наши дети. Из маленьких беспомощных они превращаются в подростков. Более серьезными становятся проблемы, с которыми мы сталкиваемся в их воспитании. Давайте задумаемся о вредных привычках, подстерегающих наших ребят. Ведь именно сейчас формируется в их сознании модель будущей жизни, приоритеты, предпочтения. От возникших в подростковом возрасте вредных привычек практически невозможно избавиться всю жизнь.

Как уберечь взрослеющих подростков от пагубных привычек?

Сегодня мы поговорим об **электронных сигаретах**. Так ли они безвредны?

Мнение главного психиатра-нарколога Минздрава России Евгения Брюна однозначно: «Употребление психоактивных веществ влечет за собой дальнейшее употребление не только никотина. Это входные ворота в любую другую наркотизацию. А поскольку в вейпах еще содержатся всякие многоатомные спирты и эфиры, то они еще и бьют по мозгам и «ослабумливают» человека».

Первоначально электронные сигареты позиционировались как альтернатива обычным, для желающих избавиться от никотиновой зависимости. У детей и подростков все пошло «обратным» путем: видя, что взрослые в семье или на улице парят ЭС, дети пробуют это модное «лакомство» и попадают в «лапы» зависимости.

Вредны ли электронные сигареты для несовершеннолетних и детей? Безусловно. Вообще, всякая зависимость, развивающаяся в юном и «нежном» возрасте, крайне пагубно сказывается на состоянии здоровья в дальнейшей жизни. В эти периоды жизни происходит становление всех

функций организма, в том числе, развитие и фиксирование типа метаболических процессов. Никотин участвует в обмене веществ напрямую, именно поэтому от него и развивается физиологическая зависимость. Как уже говорилось, в подростковом возрасте происходит наиболее активная перестройка обменных процессов, вмешательство в которую крайне негативно сказывается на дальнейшем состоянии здоровья человека.

Парение электронных сигарет и их влияние на детей и подростков

Так называемые **«безникотиновые» e-сигареты** парят с применением жидкости, в большом объеме содержащей пропиленгликоль, который синтезирован из нефтепродуктов и является подобием консерванта. Официально доказано, что пары этого вещества у детей способны вызвать удушье, стать провокаторами астмы и туберкулеза. К тому же это недостаточно исследованный препарат.

"Безникотиновая" электронная сигарета содержит такое вещество, как глицерин. И здесь тоже важно сразу несколько факторов:

- Какая именно разновидность глицерина применяется (из продуктов

растительного происхождения или дешевый, синтезированный методом хлорирования и пропилен).

- Применяемый без присутствия других специальных компонентов глицерин действует на ткани весьма агрессивно.

- В сочетании с некоторыми веществами глицерин образует яд. Тут важен психологический момент: не каждый взрослый вейпер задумывается о таких «мелочах», а что уже говорить о детях и подростках! Производители просто пользуются этой неосведомленностью!

Ментол – он обязательно содержится в «безникотиновых» электронных сигаретах. Почему-то производители умалчивают о его вреде на формирующийся мальчишеский организм. Тем не менее, напомним, что ментол снижает активность сперматозоидов. Такое устройство, как электронный кальян с ментолом абсолютно точно не полезен ни подросткам, ни взрослым мужчинам!

Еще несколько фактов.

В электронных сигаретах содержится неконтролируемое никем количество ароматических добавок, содержащих в себе, в том числе, и диацетил. Из 159 ароматизаторов для добавления в ЭС, обследованных группой греческих исследователей, было выяснено, что 43 % жидкостей содержат данный компонент в нормах, опасных для здоровья, а одна из жидкостей содержала данный компонент в объеме, который превышал норму в 490 раз. Такая доза для ребенка может стать убийственной! В состав курительной смеси для электронных устройств входит 68 канцерогенных примесей!

Электронные сигареты, а также картриджи с курительными жидкостями не сертифицируются. Влияние электронной сигареты на детский организм:

1. Никотин, потребляемый с «электронкой» в неограниченных количествах, сильно перестраивает метаболизм человека. В связи с этим развивается стойкая зависимость;
2. Чем раньше человек начинает употреблять ПАВ, тем сложнее ему будет в последующем отказаться от их употребления.
3. Ароматизаторы провоцируют аллергические реакции.

4. Пары пропиленгликоля и глицерина негативно сказываются на работе легочной системы человека.

5. Если ребенок начинает курить в подростковом возрасте, это может сказаться и на его геноме – канцерогены, выделяющиеся при горении и испарении никотина, провоцируют генные мутации. Из них и формируются пресловутые раковые опухоли в бронхолегочной системе.

К сожалению, эта мода распространяется с огромной скоростью. Электронная сигарета легко приобретается, доступна по цене. Отсутствие запаха, неадекватного поведения после курения, позволяет подросткам скрывать это и пользоваться этим средством постоянно. Родители об этом пристрастии ребенка даже не догадываются. Хотя все же, если быть внимательными, можно об этом догадаться (мятный запах при отсутствии жвачки, бодрость, нервозность, часто просят карманные деньги - на покупку жидкости для заправки, сама сигарета). При этом существенно ухудшается умственная активность. Негативное отражение на ребенке можно увидеть по снижению уровня его успеваемости в школе, физических возможностей при занятии спортом и пр. Ребенок становится без причины раздражительным, у него резко меняется настроение, начинаются проблемы с органами дыхательной системы, сердцем.

Необходимо поговорить с ребенком как можно раньше, пресечь ее использование.

Как поговорить с детьми о вейпинге.

Если Вы заметили признаки курения вейпа или случайно нашли в личных вещах ребенка девайс или бутылочку с жидкостью, первое, что Вы должны сделать, — успокоиться и сдерживать эмоции! Наказаниями, негативными высказываниями, назидательными разговорами, скандалом, критикой вы только усугубите ситуацию. Это, и пробовать даже не стоит.

Необходимо создать условия для отказа от вредной привычки:

1. Начать с самообразования, чтобы Вы, родители, знали предмет разговора, и использовали любопытство самих подростков.

2. Самое главное — вести диалог, так как категоричные заявления типа «Это тебе вредно» просто заканчивают разговор, не давая ему начаться.

Стоит начинать с общих вопросов, например, многие ли дети в классе знают, что такое вейп. Дальше можно уточнить, какие вкусы популярны, и перейти к опыту самого подростка, уточняя, что он знает о вейпинге. Даже если ребенок еще не в группе риска, стоит начать обсуждать вопрос заранее, так как **профилактика** намного легче лечения зависимости.

3. Если же родители понимают, что у ребенка уже есть зависимость:

- сообщите ребенку, что вы знаете о том, что обо всем узнали; сообщите об этом спокойно, без критики. Сейчас ваша задача – успокоить его пониманием, что это уже не тайна и не запретный плод, каким он его считает;
- если у вас теплые, доверительные отношения, поговорите по душам. Спросите у ребенка, почему он решил попробовать вейп. Что ему это дает? Без бурных эмоций расспросите сына или дочь об этом: «Чтобы успокоиться, волнуясь перед проверочными»? «Показаться взрослым, крутым»? «Из любопытства»? «За компанию»? Попробуйте вместе с ребенком найти другие способы преодолеть стресс, самоутвердиться или завести друзей.
- если вы или кто-то в вашей семье курит – найдите в себе мотивацию бросить курить самому! Лучший пример Вы можете подать сами. Если вы сами продолжаете дымить, то не логично — требовать от подростка бросить.
- теплый климат в семье создает условия для снижения стресса у ребенка. Когда вы видите с ребенком после школы или вашей работы, всегда интересуйтесь, как прошел его день. Расспросите о взаимоотношениях с одноклассниками, с учителями, не обижает ли кто его. Постепенно сделайте это традицией в своей семье, и уже через пару месяцев вам самому станет комфортнее жить в такой атмосфере.
- не нужно пытаться акцентировать внимание только на здоровье. Дети в юношестве чувствуют себя прекрасно

и не задумываются о последствиях в далеком будущем. Их не волнуют всевозможные инфаркты, инсульты, тромбозы и онкология. Они молоды, энергичны и полны сил. Девочек в этом возрасте больше всего заботит внешний вид и привлекательность для противоположного пола - на них можно повлиять рассказами о пагубном влиянии смол на зубную эмаль. Мальчик же стремится быть физически сильным, крепким и спортивным: можно акцентировать внимание на том, что это приводит к снижению физических показателей или эффективности тренировок, и сказанные слова станут веским аргументом.

3. Если же родители понимают, что у ребенка уже есть зависимость, стоит проконсультироваться с врачом, который работает с такими вопросами здоровья.

3. Если же родители понимают, что у ребенка уже есть зависимость, стоит проконсультироваться с врачом, который работает с такими вопросами здоровья.

Наша беспечность и равнодушное отношение к своему здоровью зачастую приводят к трагедии. А ведь человек может предотвратить беду, уберечь себя и своих близких от опасности. Что такое безопасность?

«Безопасный интернет»



Уважаемые родители!

Если Ваши дети пользуются Интернетом, Вы, без сомнения, беспокоитесь о том, как уберечь их от неприятностей, которые могут подстергать во «всемирной паутине». А это насилие, порнография, страницы,

подталкивающие молодежь к самоубийствам, анорексии (отказ от приема пищи), убийствам, страницы с националистической

проверенная истина, экстремистской и откровенно фашистской идеологией и многое другое. Часто бывает так, что просмотр такой информации даже не зависит от ребенка, ведь на многих сайтах отображаются «всплывающие окна», с негативной для детей информацией, чаще всего порнографического содержания. Кроме того, в сети нередко встречаются люди, которые пытаются с помощью Интернета вступить в контакт с детьми, преследуя опасные или противоправные для ребенка цели. Злоумышленники используют эти каналы для того, чтобы заставить детей выдать личную информацию, вовлечь детей в совершение асоциальных и преступных действий.

Меры предосторожности или что нужно помнить родителям

- для того, чтобы предостеречь ребенка от негативного воздействия Интернета, объясните детям принцип работы сети. Научите ребенка пользоваться поиском в Интернете. Покажите, как использовать различные поисковые системы, в том числе детские, для осуществления поиска познавательной и развивающей для ребенка информации;

- ребенок должен понимать и помнить: нахождение в Интернете во многом напоминает пребывание в общественном месте. Опасности, подстерегающие пользователя, схожи с риском, возникающим при общении с чужими людьми;

- будьте всегда осведомлены о том, чем занимаются Ваши дети в Интернете. Попросите их научить Вас пользоваться различными приложениями, которыми Вы не пользовались ранее. Посещайте Интернет вместе с детьми. Поощряйте детей рассказывать Вам

об успехах и неудачах в процессе освоения сети;

- помогите детям понять, что не следует размещать в Интернете личную информацию о себе и своей семье: полные анкетные данные (свои либо своих несовершеннолетних друзей), номер мобильного телефона, домашний адрес, номер школы, место работы родителей, любую другую личную информацию, а также демонстрировать фотографии (свои и семьи). Объясните, что любой человек может это увидеть и использовать в своих целях, зачастую противоправных и аморальных.

Полезные ссылки

[Родителям об информационной безопасности детей.](#)

[Помощь родителям от Касперского Азбука защиты информации от Касперского](#)

[Национальный узел Интернет-безопасности в России.](#)

[Бесплатная программа "Интернет Цензор" для полноценного родительского контроля](#)

По материалам Следственного управления Следственного комитета Российской Федерации по Оренбургской области.

Адрес страницы:

<http://oren.sledcom.ru/news/item/1058762>



Участившиеся за последнее время несчастные случаи с детьми заставляет общество задуматься: Как

защитить ребенка? Для того, чтобы безопасность ребенка не вызвала никаких сомнений, достаточно придерживаться ряда простых правил.

Если Вы хотите, чтобы ребенок соблюдал правила безопасности, научитесь сами их соблюдать. Показывайте детям свои положительные поступки.

Постоянно наблюдайте и оценивайте изменения в поведении ребенка. Старайтесь обращать внимание на его окружение. Сделайте дом максимально комфортным для времяпрепровождения, как для Вашего ребенка, так и его друзей; необходимо наладить взаимоотношения с педагогами, родителями одноклассников ребенка и его друзьями.

Внимательно слушайте ребенка, анализируйте, что он говорит, что его беспокоит, установите с ребенком контакт. Разговаривайте с ребенком о его друзьях, об увлечениях. Доверительные отношения станут для ребенка хорошим стимулом рассказывать о происходящих в его жизни событиях и в случае непростой ситуации родители смогут вовремя оценить степень опасности помочь найти выход из нее.

Уделяйте больше внимания своему ребенку. Дети, страдающие от нехватки родительского внимания, с большей вероятностью проявят интерес к чужому человеку (потенциальному преступнику), который сможет увлечь их. Такие люди быстро входят к ним в доверие, они умеют сопереживать детям и понимать их, становясь для них образцом взрослого человека, к которому они тянутся.

Давайте ребенку максимум необходимой информации о проблеме. Рассказывайте ребенку о правилах поведения в обществе, приводя примеры положительных и отрицательных форм проявления. Учите держать правильную дистанцию при общении со взрослыми; желательно обыгрывать такие ситуации на улице. Рассказывайте ребенку, к кому он может обратиться в случае опасности.

Следите, чтобы ваш ребенок сам не провоцировал преступника на агрессивные действия излишне вызывающим внешним видом либо дорогими украшениями.

Требуйте от ребенка:

– чтобы, уходя из дома, дети всегда сообщали куда идут и как с ними можно связаться в случае необходимости;

– чтобы избегали случайных знакомств, приглашений в незнакомые компании;

– чтобы перед уходом из гостей, театра и т.п. звонили и предупреждали об этом;

– чтобы не входили в подъезд, лифт с незнакомыми людьми. Во всех случаях, когда стало известно о совершенном или готовящемся преступлении несовершеннолет-него, необходимо сразу сообщить об этом в правоохранительные органы.

"Почему именно ДЕТИ становятся жертвами преступлений?"

Потому что дети доверчивы и беспечны! А преступник может подобрать нужный ключик к любому ребёнку. Избежать насилия можно. Для этого надо лишь правильно оценить ситуацию и принять правильное решение.

ОПАСНЫЕ ДЛЯ РЕБЕНКА МЕСТА:

ПОДЪЕЗД

• Подходя к дому, обратите внимание, не идёт ли кто-либо следом. Если кто-то идёт - не входите в подъезд. Погуляйте на улице 15-20 минут, если незнакомый продолжает идти следом, расскажите о нём любому взрослому, идущему навстречу.

• Если в доме есть домофон, перед входом в подъезд вызовите свою квартиру и попросите родителей встретиться.

• Если незнакомый уже находится в подъезде, сразу же выйдите на улицу и дождитесь, когда в подъезд войдёт кто-то из взрослых жильцов дома. • Не выходите на лестницу в позднее время.

Мусор лучше выносить утром. • При внезапном нападении оцени ситуацию и по возможности убегай или защищайся любым способом.

ЧУЖАЯ МАШИНА

Машина - это не только средство передвижения, она также может стать орудием преступника. Надо чётко знать, что садиться в чужую машину нельзя, даже если за рулём или в салоне сидит женщина. Чтобы не стать жертвой, оказавшись в чужом автомобиле, надо выполнять "Правила поведения в автомобиле":

• Если добираться на попутной машине, попроси сопровождающих записать номер машины, марку, фамилию водителя и сообщи об этом родителям.

• Если водитель начал проявлять сексуальный интерес, попроси остановиться. Если это требование не выполнено и машина не остановлена, то открой дверь или постарайся разбить окно, то есть сделай всё, чтобы привлечь к машине внимание других водителей. Если перекрёсток патрулируется, постарайся привлечь внимание сотрудников милиции.

• Не соглашайся на предложение водителя взять попутчиков, а если он настаивает, попроси проехать чуть дальше и выйди из машины.

• Не садись в машину, если в ней уже сидят пассажиры.

• Идя вдоль дороги, выбирай маршрут так, чтобы идти навстречу транспорту

УЛИЦА

Держать ребенка все время дома почти нереально, да и нельзя, ведь ему нужен свежий воздух, а самое главное, общение с друзьями – сверстниками. Поэтому вы встанете перед проблемой «ребенок и улица». Желанная свобода на улице порой играет злые шутки с нашими детьми. А это значит, что выходя на улицу, они должны быть еще более внимательны и осторожны.

Переходя дорогу, обязательно пользуйтесь переходами и соблюдайте правила безопасности на дороге.

- Если приходится вечером идти в одиночку, шагай быстро и уверенно и не показывай страха, можно подойти к женщине, которая вызывает доверие, или к пожилой паре и идти рядом с ними.

- В общественном транспорте садись ближе к водителю или машинисту и выходи из вагона в последний момент, не показывая заранее, что твоя остановка следующая.

- Не голосуй на дороге и не отвечай на предложение подвезти или просьбу показать, как проехать туда-то. Ни в коем случае не садись в машину, чтобы показать дорогу.

- Не ходи в отдалённые и безлюдные места.

- Иди по улице в тёмное время в группе, вышедшей из транспорта.

- Переходи по подземному переходу в группе.

- Увидев впереди группу людей или пьяного, лучше перейди на другую сторону улицы или измени свой маршрут.

- Если автомобиль начинает медленно двигаться рядом, перейди на другую сторону дороги.

- Всегда предупреждай родственников о том, куда идёшь, и попроси их встретить в вечернее время. На улице даже днём детей подстерегает множество опасностей.

Вот, что надо делать, если к тебе подойдёт незнакомец:

- не жди, когда тебя схватят;

- если можешь, брось что-нибудь в лицо нападавшему (например, портфель, мешок с обувью или просто горсть мелочи), чтобы на некоторое время привести его в замешательство и отвлечь;

- убегай в сторону, где много людей;

- если тебе зажимают рот рукой, укуси за руку;

- используй любые подсобные средства: ручку, расческу, ключи (вонзи в лицо, в ногу, в руку нападающего), любой аэрозоль

(направь струю в глаза), каблук (сильно топни каблуком по ноге нападающего);

- дерись изо всех сил, не размахивай беспорядочно руками. Надо причинить нападающему максимальную боль;

- как только он ослабит хватку - убегай.

ПОХИЩЕНИЕ ДЕТЕЙ

Всё чаще мы слышим о похищениях, изнасилованиях и убийствах детей. Задумывались ли Вы о том, чем Вы, родители, можете помочь детям, чтобы они не стали частью этой пугающей статистики.

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

- Злоумышленник не хватает ребенка за руку и силой не утаскивает его в безлюдное место. В 99,9% случаев ребенок по доброй воле следует за ним, увлеченный каким-либо заманчивым предложением.

- Вы можете своего ребенка с ног до головы обвесить радио-маячками, но это не спасет его от преступления (это лишь поможет следствию найти преступника). Но вы можете в максимально понятной ребенку форме пояснить, что есть некие злые люди, которые крадут детей.

- Нет, и не было и никогда не будет более эффективной меры, чем обычное **ИНФОРМИРОВАНИЕ РЕБЕНКА** о возможной опасности.

Объясните ребенку подробно всего одно положение – нормальному взрослому человеку от ребенка **НИ-ЧЕ-ГО** не нужно. Если «незнакомый дядя» или «незнакомая тетя» предлагает проследовать за ним/ней, **ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ КУДА** и **ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ЗАЧЕМ**, то (обращаетесь вы к ребенку) 100% этот дядя или эта тетя – **ПОХИТИТЕЛЬ** детей.

Примерные диалоги, которые составляют похитители:

Девочка, там котята без мамы в коробке сидят. Пошли со мной, я покажу, где. Они такие милые. Может, себе одного возьмешь.

Привет. У меня в квартире живет настоящий ежик. Вот его фото. Пойдемте со мной, я дам вам его на руках поддержать.

Любишь мороженое, мальчик? У меня полный холодильник остался после того, как у меня гостили племяшки. Они все мороженое не съели, а собой его взять не смогли, потому что оно в сумках растает. Ну не выбрасывать же его. Хочешь, мальчик, я его тебе отдам?

Эй, девочка (мальчик), – говорит незнакомец из авто, – а как проехать на улицу Пушкина? Я тут уже второй час катаюсь, и мне все пальцем тычут, что она – там. Я еду туда, а там люди в другую сторону показывают. Как сговорились все. Девочка, садись в машину и покажи мне улицу. Я тебе 500 рублей за это заплачу. А потом обратно сюда же привезу. Садись, не бойся...

Похитители могут выдумать множество новых приемов, но, так или иначе, в основе всегда будут котята, ежики, мороженое, быстрые деньги или «я знакомый ваших родителей».

Приведите все эти примеры Вашему ребёнку, расскажите ему подробно, что не нужно вестись на провокации.

Родители должны:

Избегать одежды и игрушек с именем вашего ребенка на нем. Ребенок не будет бояться и опасаться того, кто знает его имя.

Проверять и лично знать всех друзей вашего ребенка.

Никогда не оставлять ребенка без присмотра в общественных местах.

Всегда сопровождать детей в туалет в общественных местах и просить их никогда не играть в безлюдном районе. Всегда сопровождать вашего ребенка от двери до двери в садик, школу, бассейн.

Объяснить детям места, где они могут получить помощь, если они в беде.

Иметь актуальную цветную фотографию своего ребенка.

Проследить, чтобы дети знали экстренные номера вызова милиции, скорой, пожарной службы.

Научите ваших детей думать, быть умным, но не терять голову в опасной ситуации, только в этом случае, если они когда-либо окажутся наедине с возможным похитителем, они смогут действовать.

Как следует вести себя ребенку?

Маленькие дети должны знать:

Они никогда не должны говорить, что они в доме одни, если отвечают по телефону. Они могут сказать, что они готовы принять сообщение от звонящего, а когда родители освободятся, то перезвонят.

Никогда не открывать дверь, если они дома одни, и неважно, кто будет находиться по ту сторону двери.

Не приглашать в дом людей без разрешения одного из родителей.

Не идти из дома, не давая никому знать, куда они направляются.

Никогда не садится в автомобиль постороннего человека без разрешения родителей.

Не брать конфеты или другие подарки от незнакомых людей или кто-либо другого, не спрашивая родителей в первую очередь.

Никогда не играть в пустынных зданиях и изолированных районах.

Нарушать правила, разбрасывать вещи и привлекать внимание любым способом при попытке кого-либо затащить их в автомобиль или увести за собой.

Отойти от автомобиля, который едет за ними, если они не знают водителя, и постараться свернуть в противоположную сторону.

Ребенок должен хорошо знать свой домашний адрес, телефон и телефоны родителей.

Научите ребёнка вовремя сказать «нет» взрослым, если человек хочет что-то сделать не так.

Объясните ребёнку, что никто не имеет права касаться любых частей его тела, особенно половых органов. Они должны рассказать преподавателю в школе, полиции или родителям о тех, кто выставляет и демонстрирует им интимные части тела. Сообщать родителям, если кто-то из взрослых попросил их держать в тайне от них что-либо. Обратиться к ближайшему кассиру, продавцу или администратору торгового зала, в случае, если он потерялся в магазине или торговом центре.

Подростки должны:

Рассказать родителям, где они находятся в любое время или оставить записку дома.

Никогда не передвигаться автостопом.

Избегать передвижений через пустые парки, поля или аллеи.

Позвать на помощь, если они заметили, что за ними следят.

Научиться распознавать подозрительное поведение и помнить описание человека или транспортного средства, чтобы проинформировать родителей или милицию.

Написать номерной знак в грязи или снегу, если нет ничего другого.

В случае нападения ради завладения деньгами, драгоценностями и одеждой, проще отдать, а не рисковать здоровьем.

Чувствовать, что они могут поговорить с родителями и попросить забрать их в любое время, в любом месте.

Научите ваших детей думать, быть умным, но не терять голову в опасной ситуации, только в этом случае, если они когда-либо окажутся наедине с возможным похитителем, они смогут действовать.

Граждане, располагающие информацией о том, что ребенок стал или может стать жертвой преступления, а также о любых фактах оставления ребенка в опасности и нахождения в трудной жизненной ситуации имеют

возможность позвонить по телефону:
8 800 200 122

Безопасность на дороге



Правила перехода дороги по нерегулируемому пешеходному переходу:

- остановись у пешеходного перехода на краю тротуара, не наступая на бордюр;
- посмотри налево и направо, потом еще раз налево и определи: какая это дорога - с двусторонним движением или с односторонним;
- пропусти все близко движущиеся транспортные средства;
- убедись, что нет транспортных средств, движущихся в сторону пешеходного перехода задним ходом;
- начинай переход только на безопасном расстоянии от движущихся транспортных средств, определяя это расстояние, помни об остановочном пути;
- пересекай проезжую часть быстрым шагом, но не бегом!
- не прекращай во время перехода наблюдать за транспортными средствами слева, а на другой половине дороги - справа;
- при одностороннем движении наблюдай за транспортными средствами со стороны их движения;
- иди по переходу под прямым углом к тротуару, а не наискосок.

Правила для пешеходов:

- ходи только по тротуарам, если тротуара нет - иди по обочине навстречу движению;

- переходи улицу только там, где разрешено, посмотри сначала налево, потом направо;
- не переходи улицу на красный свет, даже если нет машин;
- не играй на дороге или рядом с ней;
- не выбегай на проезжую часть.

Основные правила безопасности велосипедистов.

При движении на велосипеде запрещается:

- ездить, не держась за руль;
- цепляться за движущийся транспорт, ехать на буксире;
- ездить по несколько велосипедистов в ряд;
- производить поворот налево (необходимо сойти с велосипеда и перейти проезжую часть в установленном месте, ведя велосипед рядом с собой).

ПДД для велосипедистов 2019 в вопросах и ответах на железнодорожных путях

Переходите железнодорожные пути только в установленных местах, пользуясь пешеходными мостами, тоннелями, настилами, убедившись в отсутствии движущегося поезда или маневрового локомотива.

Запрещается:

- подлезать под железнодорожным подвижным составом;
- перелезать через автосцепные устройства между вагонами;
- заходить за ограничительную линию у края пассажирской платформы;
- бежать по пассажирской платформе рядом с поездом;
- устраивать различные подвижные игры;
- прыгать с пассажирской платформы на железнодорожные пути;
- осуществлять посадку и (или) высадку во время движения.



- Монтаж и ремонт электропроводки поручайте только опытным специалистам;

- запрещается эксплуатировать электропроводку с нарушенной изоляцией;

- запрещается крепить электропроводку гвоздями, завязывать в узлы, соединять их скруткой, а также заклеивать обоями, закрывать элементами сгораемой отделки;

- включенные в сеть электроприборы необходимо ставить на несгораемые подставки вдали от штор, занавесей и других сгораемых предметов;

- запрещается включать одновременно в сеть несколько бытовых приборов, так как это приводит к перегрузке электропроводки и замыканию;

- запрещается прокладывать кабель удлинителя под коврами, через дверные пороги; - запрещается соприкосновение электропроводов с телефонными и радиотрансляционными проводами, радио- и телеантеннами, ветками деревьев и кровлями строений;

- запрещается использовать самодельные электропредохранители («жучки»);

- уходя из дома, выключайте все электроприборы

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ГАЗОВЫМИ ПРИБОРАМИ



- Регулярно проветривайте помещения перед началом пользования газовыми приборами;

- очистку дымоходов газовых колонок производите один раз в три месяца;

- проверьте наличие тяги в дымоходе, для этого поднесите к смотровому окну тонкий листок бумаги;

- при плохой тяге в дымоходе или утечке газа запрещается зажигать спички, включать электрический свет, входить в помещение с горячей сигаретой. Немедленно сообщите об этом в аварийную газовую службу по телефону 04, проветрите помещение. Уходя из квартиры, отключайте домашнюю газовую сеть общим краном.

Категорически запрещается привязывать веревки на газовые трубы и сушить белье над газовой плитой.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ПРИРОДЕ

Для летнего отдыха детей надо выбирать места, где ядовитые насекомые и змеи встречаются редко. Не следует гулять с детьми в сырых, низких и особенно болотистых местах, заходить с ними в высокую траву, густой кустарник, разрешать им играть и валяться на сене и соломе.

Помощь при укусах насекомых и змей



В летнее время, в особенности за городом, дети нередко подвергаются укусам комаров, клещей. При этом на месте укуса появляются припухлость, покраснение, зуд. Расчесывая кожу после укусов, дети могут занести инфекцию. Чтобы уменьшить зуд, надо протереть укушенные места спиртом, одеколоном, водкой.

По приезде на дачу, наиболее открытые части тела ребенка (лицо, шею, руки, ноги), следует смазывать кремом «Тайга» либо лосьонами «Ангара», «Артек» и др., отпугивающими комаров.



Укус клеща практически незаметен, но вся опасность состоит в том, что клещи способны переносить опасные для жизни заболевания, в том числе клещевой энцефалит и боррелиоз. Помните, вероятность заражения многократно возрастает, если вы раздавите клеща, когда будете его доставать. Необходимо захватить клеща как можно ближе к головке.

Сделать это можно:

- пинцетом, который должен быть в аптечке;
- специальным устройством «ручка-лассо», которое можно заранее купить в аптеке;
- клейкой лентой;
- ниткой, сделав петлю и затянув вокруг клеща.

Вытаскивайте клеща очень плавно и аккуратно, чтобы не раздавить. Если вы делаете это пинцетом или пальцами – не тяните, а откручивайте его как шуруп. После извлечения тщательно промойте место укуса мыльной водой, высушите и обработайте спиртосодержащей жидкостью (йодом, зеленкой, водкой). Если головка или хоботок клеща остались в коже – не нужно пытаться их выковырять. Через несколько дней они сами выйдут. Нужно взять себе за правило, отправляясь в лес, пользоваться репеллентными средствами, на которых написано «от клещей», комариные репелленты не эффективны.

Первая помощь при отравлениях ядовитыми растениями



Перечень некоторых ядовитых растений: – белена черная;



– дурман обыкновенный – ядовиты все части растения;



– клещевина обыкновенная – отравление происходит семенами, похожими на фасоль, бобы (употребление 10 семян приводит к смерти);



– волчья ягода;



– амброзия



Первые признаки отравления проявляются такими нарушениями:

- сухость в полости рта и глотке;
- учащенное сердцебиение;
- расширение зрачков;
- повышение температуры;
- возбуждение, галлюцинации, потеря сознания;
- покраснение кожи.

Первая помощь

Это надо знать!

1 медицинская помощь при отравлении ядовитыми растениями:

- промыть желудок, дать выпить 1-2 стакана соленой воды;
- вызвать рвоту для очищения желудка;
- повторить процедуру 5-6 раз;
- дать активированный уголь.

Помните!

Безопасность ВАШИХ близких в ВАШИХ руках!

