

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называется **здоровым образом жизни**.

ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ



8-10 часов



рабочий день



отдых

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ



ЗАКАЛИВАНИЕ



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



ВЗАИМОТНОШЕНИЯ С ПРИРОДОЙ
ИСКОРЕНЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК
БЕЗОПАСНОСТЬ ПОВЕДЕНИЯ В БЫТУ, ШКОЛЕ, НА УЛИЦЕ

БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ



Возьми с собой, собираясь в поход.

ИСТОЧНИКИ ОПАСНОСТИ

- ЯДОВИТЫЕ РАСТЕНИЯ
- ОПАСНЫЕ ЖИВОТНЫЕ
- ВОДОЕМЫ
- ВЫНУЖДЕННАЯ АВТОНОМИЯ



ПОВЕДЕНИЕ НА ВОДОЕМАХ

ЛЕТОМ



- не купайся и не ныряй в незнакомых местах
 - не заплывай за буйки
 - не уплывай на надувных матрацах и камерах далеко от берега
 - не подплывай к судам, лодкам, камерам
- Одновременно с умением плавать научись отдыхать на воде.

Если свело ногу, погрузись в воду и, распрямив ногу, потяни на себя ступню за большой палец.

Помощь утопающему:

- брось ему спасательное средство (круг, камеру, надувную игрушку)
- ободрй тонущего, заставь держаться за плечи, транспортируй к берегу
- если тонущий не контролирует свои действия, поднырни под него, схвати за волосы и плыви к берегу

ЗИМОЙ

- не выходи на ненадежный лед. Наиболее прочен лед прозрачный с синеватым или зеленоватым оттенком. Белый, матовый, желтоватый - ненадежен, пористый, ноздреватый - опасен. Тоньше лед возле стока вод, обрывистых берегов, мороженных камней

- переходи водоем только в устойчивую погоду, когда дорога отмечена вешками и надежно протоптана.

Если провалился под лед:

удерживайся, широко раскинув руки. Выбирайся на лед, наполняя грудью, стараясь придать телу горизонтальное положение. Выбравшись, распластайся на льду и ползи, затем перекатывайся в сторону берега. Когда оказываешь помощь, приближайся к полынье ползком. За 3-4 метра кинь веревку, связанные ремни, шарф, протяни шест.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В КРИМИНОГЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

Безопасность на улице:

- постарайся возвращаться домой засветло;
- если задерживаешься сообщи об этом родителям;
- двигайся по освещенным людным улицам, желательно в группе людей;
- избегай пустырей, парков, стадионов, темных дворов, подворотен, тоннелей;
- при угрозе нападения подними шум, кричи, зови на помощь, смело применяй средства самозащиты;
- отказывайся от предложения незнакомых людей проводить или подвезти тебя.



Общение с незнакомыми людьми:

- никогда не вступай в разговор с незнакомым человеком на улице;
- не соглашайся никуда идти с незнакомым человеком, не садись к нему в машину;
- никогда не верь незнакомцу, если он обещает что-то купить или подарить тебе. Ответь, что тебе ничего не нужно;
- если незнакомый человек настойчив, взял тебя за руку или пытается увести, вырывайся и убегай, громко кричи, зови на помощь, брыкайся, царапайся, кусайся.



Меры предупреждения квартирных краж:

- не хвастайся наличием дома денег и дорогих вещей;
- не приводи в квартиру малознакомых ребят;
- не оставляй записки родителям в дверях квартиры;
- не оставляй ключи от квартиры под ковриком или в другом неподходящем месте;
- уходя из квартиры, оставляй радио включенным;
- закрывай входную дверь на все замки.



Звонок в дверь:

- ни в коем случае не открывай дверь, пока не посмотришь в глазок. Если человек за дверью тебе не знаком и под разными предлогами просит открыть дверь, позвони соседям, сообщив о сложившейся ситуации;
- не вступай с незнакомцем ни в какие разговоры. Помни, что под видом почтальона, слесаря, работника РЭУ злоумышленники пытаются проникнуть в квартиру;
- если незнакомец пытается открыть дверь, срочно звони в милицию по телефону **02**, назови причину звонка и точный адрес, затем с балкона или из окна зови на помощь знакомых или соседей.

Запомни! Ни при каких обстоятельствах не открывай дверь незнакомому человеку, если ты дома один.



Опасность в подъезде дома:

- не заходи в подъезд, если за тобой идет незнакомый человек. сделай вид, что что-то забыл и задержись у подъезда;
- не подходи к квартире и не открывай ее, если кто-то незнакомый находится в подъезде;
- при угрозе нападения подними шум, привлекай внимание соседей (свисти, звони, стучи), постарайся выскочить на улицу;
- оказавшись в безопасности, немедленно сообщи в милицию, соседям, родителям.

Опасность в лифте:

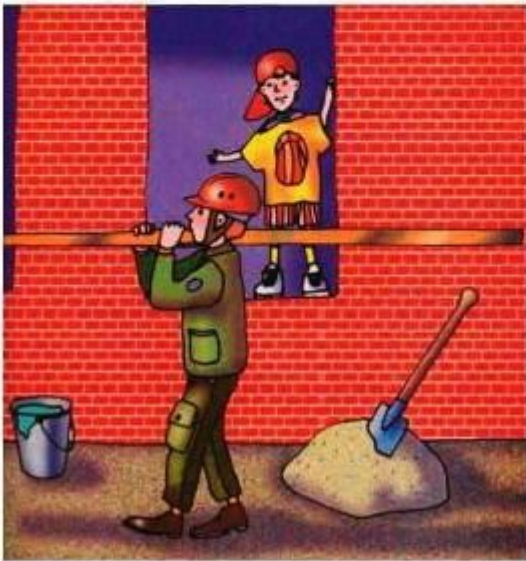
- если в вызванном тобой лифте находится незнакомый человек, не входи в кабину;
- не стой в лифте спиной к пассажиру, наблюдай за его действиями;
- при попытке нападения подними крик, шум, стучи по стенкам лифта, защищайся любыми способами, постарайся нажать кнопку «Вызов диспетчера» и любого этажа;
- если двери открылись, выбеги, зови на помощь соседей;
- оказавшись в безопасности, немедленно вызови милицию и сообщи приметы нападавшего.



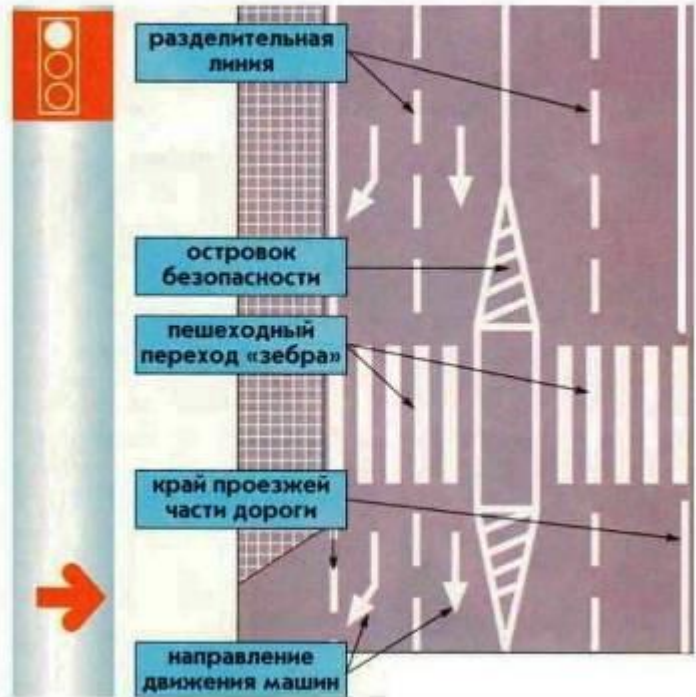
БЕЗОПАСНОСТЬ НА УЛИЦАХ И ДОРОГАХ

ИСТОЧНИКИ ОПАСНОСТИ

- СТРОИТЕЛЬНЫЕ ПЛОЩАДКИ
- ИСТОЧНИКИ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ
- ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ
- ДОРОЖНОЕ ДВИЖЕНИЕ



ЗНАЙ И СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ



ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ



скользящая дорога



дети



дорожные работы

ЗАПРЕЩАЮЩИЕ



въезд запрещён



движение запрещено



движение мотоциклов запрещено

ПРЕДПИСЫВАЮЩИЕ



движение по прямой



круговое движение



движение легковых автомобилей

ИНФОРМАЦИОННО-УКАЗАТЕЛЬНЫЕ



одностороннее движение



тулик



стоянка автотранспорта

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ

ГИМС МЧС России ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: Пренебрежение Правилами охраны жизни людей на водных объектах **ОПАСНО** для Вашей жизни!



ПОМНИТЕ ! БЫСТРОЕ ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОПАВШИМ В БЕДУ ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО В ЗОНЕ РАЗРЕШЕННОГО ПЕРЕХОДА !



НЕ ВЫХОДИТЕ НА ЛЕД В ОДИНОЧКУ ! НЕ ПРОВЕРЯЙТЕ ПРОЧНОСТЬ ЛЬДА НОГАМИ ! БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ ,ОСТОРОЖНЫ И ГОТОВЫ В ЛЮБУЮ МИНУТУ К ОПАСНОСТИ !



БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ ! ПОД СНЕГОМ МОГУТ БЫТЬ ПОЛЫНИИ ,ТРЕЩИНЫ ИЛИ ЛУНКИ !



ВНИМАНИЕ ! ЕСЛИ ПОД ВАМИ ЗАТРЕЩАЛ ЛЕД И ПОЯВИЛИСЬ ТРЕЩИНЫ НЕ ПУГАЙТЕСЬ И НЕ БЕГИТЕ ОТ ОПАСНОСТИ ! ПЛАВНО ЛОЖИТЕСЬ НА ЛЕД И ПЕРЕКАТЫВАЙТЕСЬ В БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО !



ОСТОРОЖНО ! В ЭТИХ МЕСТАХ ДАЖЕ ПОСЛЕ СИЛЬНЫХ МОРОЗОВ СЛАБЫЙ ЛЕД !



ВНИМАНИЕ ! В ТАКИХ МЕСТАХ ПОД СНЕГОМ МОГУТ БЫТЬ ГЛУБОКИЕ ТРЕЩИНЫ И РАЗЛОМЫ.

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ НА ЛЬДУ

ГИМС МЧС России ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: Пренебрежение Правилами охраны жизни людей на водных объектах **ОПАСНО** для Вашей жизни!



НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ! НЕ КРИЧИТЕ, НЕ ЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ, БЕРЕГИТЕ СИЛЫ! НАПОЛЗАЙТЕ НА ЛЕД С ШИРОКО РАССТАВЛЕННЫМИ РУКАМИ. ДЕЛАЙТЕ ПОПЫТКИ ЕЩЕ ЕЩЕ.



ПРИ СПАСЕНИИ ДЕЙСТВУЙТЕ БЫСТРО, РЕШИТЕЛЬНО, НО ПРЕДЕЛЬНО ОСТОРОЖНО. ГРОМКО ПОДБАДРИВАЙТЕ СПАСАЕМОГО. ПОДАВАЙТЕ СПАСАТЕЛЬНЫЙ ПРЕДМЕТ С РАССТОЯНИЯ 3-4 МЕТРА.



СПАСАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

ДОСКА
ЛЕСТНИЦА
ВЕРЕВКА С ПЕТЛЯМИ НА КОНЦАХ
СВЯЗАННЫЕ ШАРФЫ

СВЯЗАННЫЕ РЕМНИ
КОНЕЦ АЛЕКСАНДРОВА
БОЛЬШАЯ ВЕТКА
БАГОР



ДАЙТЕ ПОСТРАДАВШЕМУ ЧАСТЬ СВОЕЙ ОДЕЖДЫ. РАЗВЕДИТЕ КОСТЕР И ОБОГРЕЙТЕ ПОСТРАДАВШЕГО. ВЫЗОВИТЕ СПАСАТЕЛЕЙ ИЛИ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ».



ВЫБРАВШИСЬ ИЗ ПРУБЫ СНИМИТЕ, ТЩАТЕЛЬНО ОТОЖМИТЕ И СНОВА НАДЕНЬТЕ ОДЕЖДУ. БЕГОМ СЛЕДУЙТЕ К БЛИЖАЙШЕМУ НАСЕЛЕННОМУ ПУНКТУ. ВЫЗОВИТЕ СПАСАТЕЛЕЙ ИЛИ «СКОРУЮ».



НЕ ДОПУСКАЙТЕ ОБМОРОЖЕНИЯ И ЗАМЕРЗАНИЯ.

ПРИЗНАКИ ОБМОРОЖЕНИЯ - ПОБЕЛЕНИЕ КОЖИ И ПОТЕРЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ НА ПОБЛЕДНЕВШЕМ УЧАСТКЕ. СОВЕТ - ПЛАВНО РАСТИРАЯ ОБМОРОЖЕННЫЙ УЧАСТОК РУКОЙ ИДИТЕ ДОМОЙ. СНЕГОМ НЕ РАСТИРАТЬ! ПРИЗНАКИ ЗАМЕРЗАНИЯ - ОЗНОБ, ВЯЛОСТЬ, ЧУВСТВО УСТАЛОСТИ, ТЯГА КО СНУ. СОВЕТ - ПОЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ ДРУЗЕЙ И БЕГОМ С НИМИ ДОМОЙ.