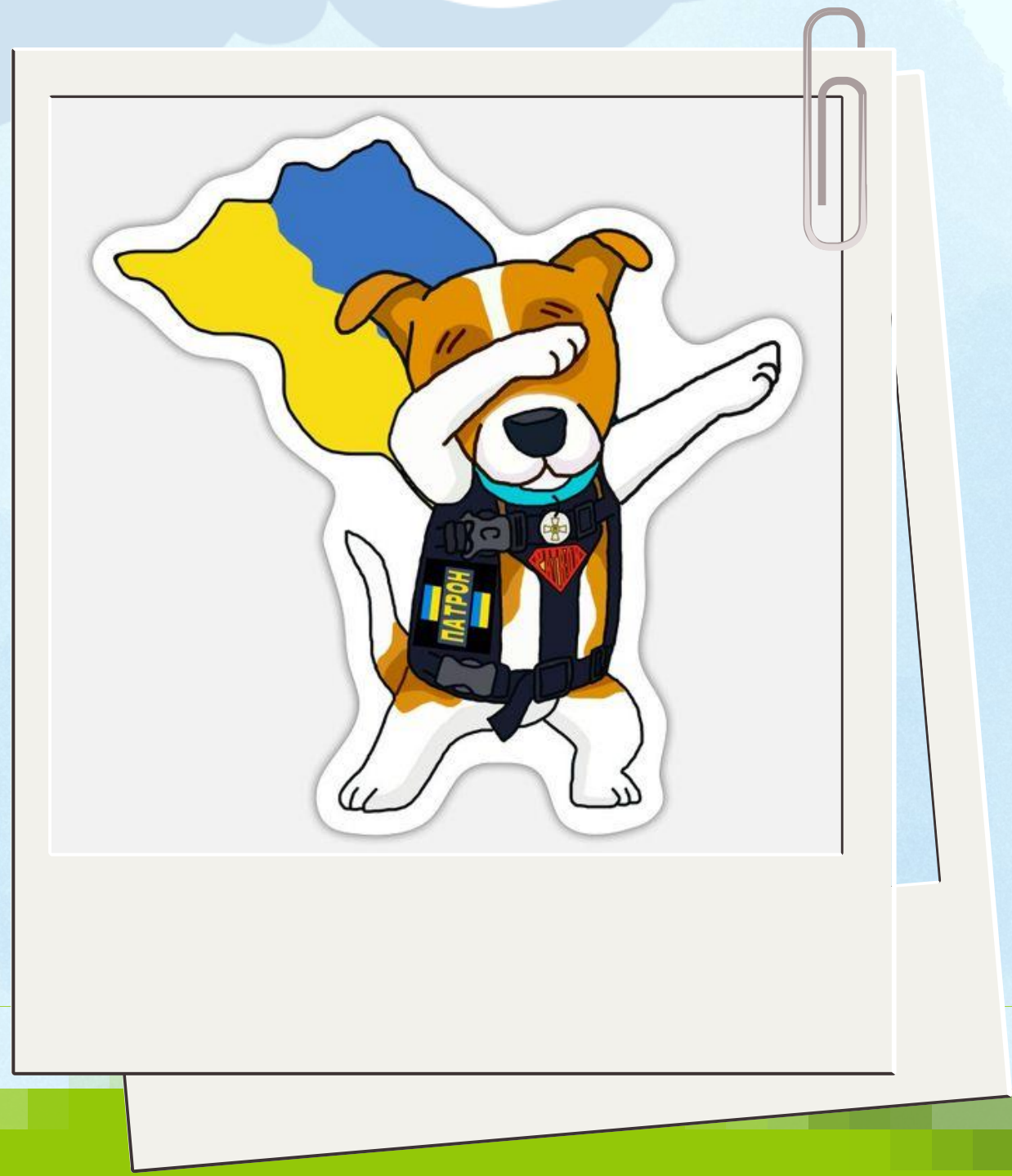


Правила безпечної поведінки під час весняних канікул





З метою попередження нещасних випадків, травматизму та недопущення створення кримінальних ситуацій пропоную вам ознайомитись із правилами техніки безпеки під час весняних канікул.

Друзі

Сімейний час

Відпочинок

**З чим у вас
асоціюються канікули?**

Хобі

Подорожі

Саморозвиток

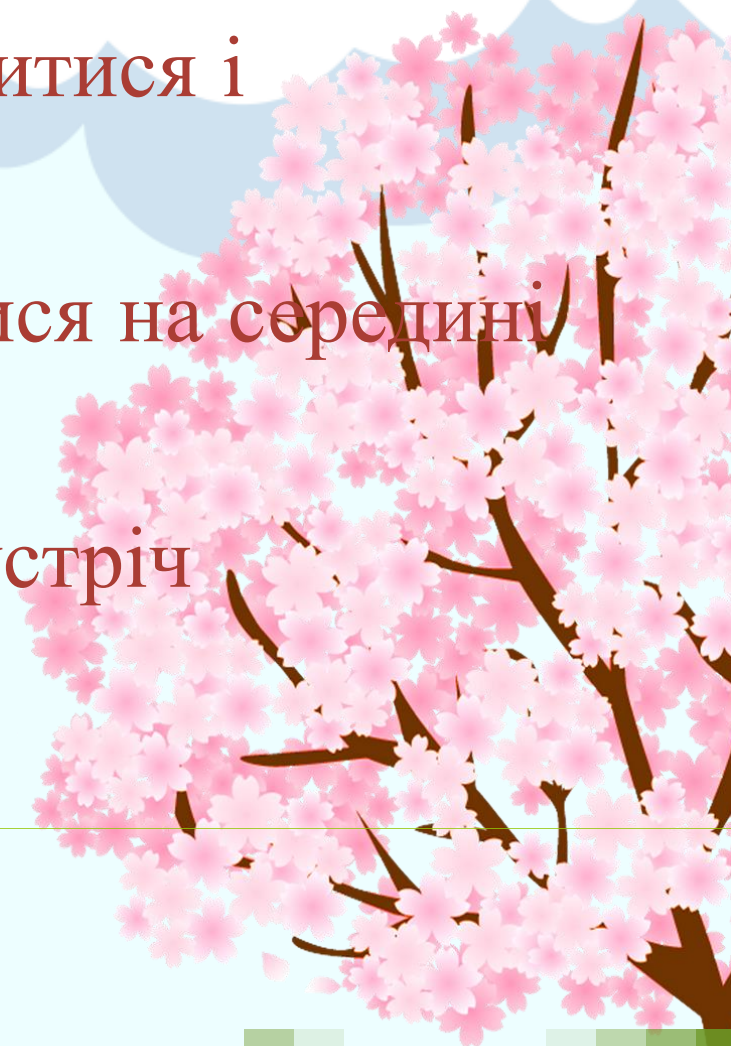
Розваги



Правила дорожнього руху



- Ходити тільки по правій стороні тротуару;
- дорогу переходити на пішохідному переході, не поспішаючи;
- не можна переходити дорогу навскіс;
- переходячи дорогу слід подивитися наліво, дійшовши до середини зупинитися і подивитися направо;
- якщо не встигли перейти вулицю і рух транспорту почався, слід зупинитися на середині вулиці і зачекати, поки рух припиниться;
- якщо немає тротуарів, слід триматися лівого боку дороги, тоютойти на зустріч транспорту що рухається.



Правила електробезпеки

- Під час вимикання електроприладів забороняється витягувати вилку з розетки за шнур;
- категорично забороняється користуватися електроприладами, в яких знайдено несправність;
- не торкатися мокрими руками електроприладів, які знаходяться під напругою;
- не приймайте ванну разом з включеними електроприладами;
- не залишайте без нагляду включені електроприлади;
- при появі запаху горілої ізоляції негайно вимкніть в квартирі електрику, те ж саме необхідно зробити при появі диму або вогню.



Якщо пахне газом

- Якщо хтось із дорослих удома, негайно скажи їм про це.
- Відкрий усі вікна та кватирки, провітри помешкання.
- Перевір, чи перекриті на плиті комфорки горілок.
- Якщо ти вдома один, негайно зателефонуй до служби газу за номером 104.
- Ні в якому разі не вмикай світло у загазованому та сусідніх приміщеннях і не запалюй вогонь.



Протипожежна безпека

- Не грайся із сірниками та запальничками. Не запалюй свічки без нагляду. Не пали багаття му приміщенні.
- Не залишай іграшки, книжки, одяг біля увімкнених обігрівачів, не суши речі над газовою плитою.
- Якщо вогонь невеликий, накинь на нього товсту ковдру або залий водою.



Протипожежна безпека

- Телефонуй за номером 101
- Якщо горить шнур електроприладу, перш ніж залити полум'я водою, дістань штепсель із розетки!
- Не намагайся врятуватися від пожежі у шафі, кладовці або іншому тісному місці - можеш учадіти там від газів, що виділяються під час горіння.
- Не можна відкривати вікно, доки вогонь у кімнаті не згас - свіже повітря підживить його і полум'я спалахне з новою силою.



Вибухонебезпечні предмети



Правило №1 Будь уважний!

Правило №2 Не підходь!

Правило №3 Не чіпай!

Правило №4 Телефонуй 101

Як діяти у випадку, якщо ви
знайшли підозрілий предмет:

- Ні в якому випадку не наближатися та не торкатися цього предмету.
- Відійти на безпечну відстань.
- Не намагатися перемістити. Не пробувати його зачепити пальцею, або будь-яким іншим предметом.
- Не брати до рук, не вдаряти по ньому.
- Не приносити його додому або будь-куди.
- Одразу повідомити про знахідку у ДСНС (101).
- Повідомити дорослих.
- Дочекатися приїзду ДСНС на значній відстані та діяти за їх інструкціями.

Телефони екстрених служб



Щоб життя уберегти
від реальної біди,
полум'я помітив, дим —
подзвони на 101.

101



Громадян охороняти
і порушників шукати —
це поліції права,
що за номером 102.



102

Телефони екстрених служб



Забиття, поріз, заноза,
травма, будь-яка загроза
для здоров'я дитвори
— набираємо 103.

103



Газ палає й вибухає.
Кожен хай запам'ятає:
газом чути із квартири—
подзвони на 104.

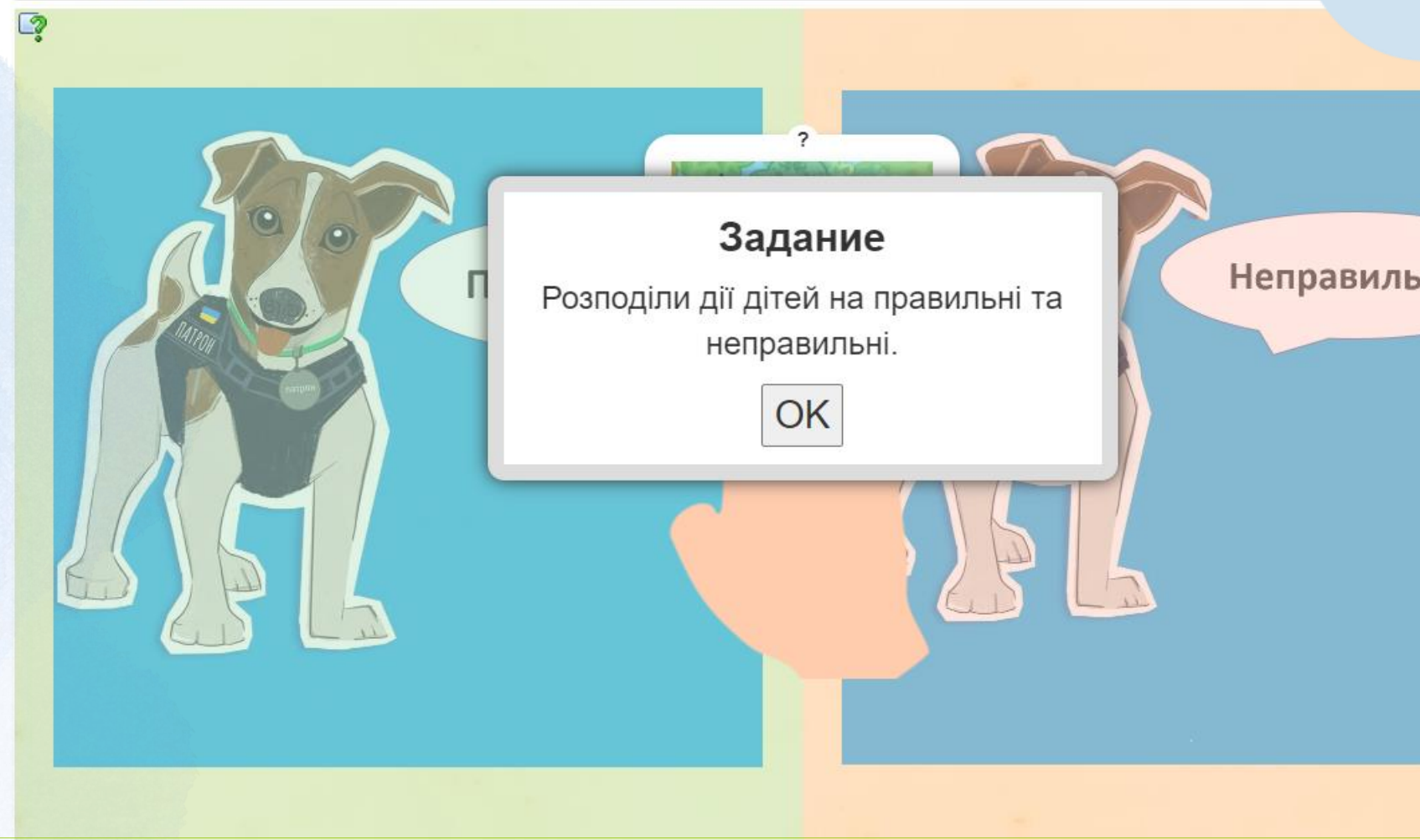


104

Перевіримо, що ти запам'ятав?

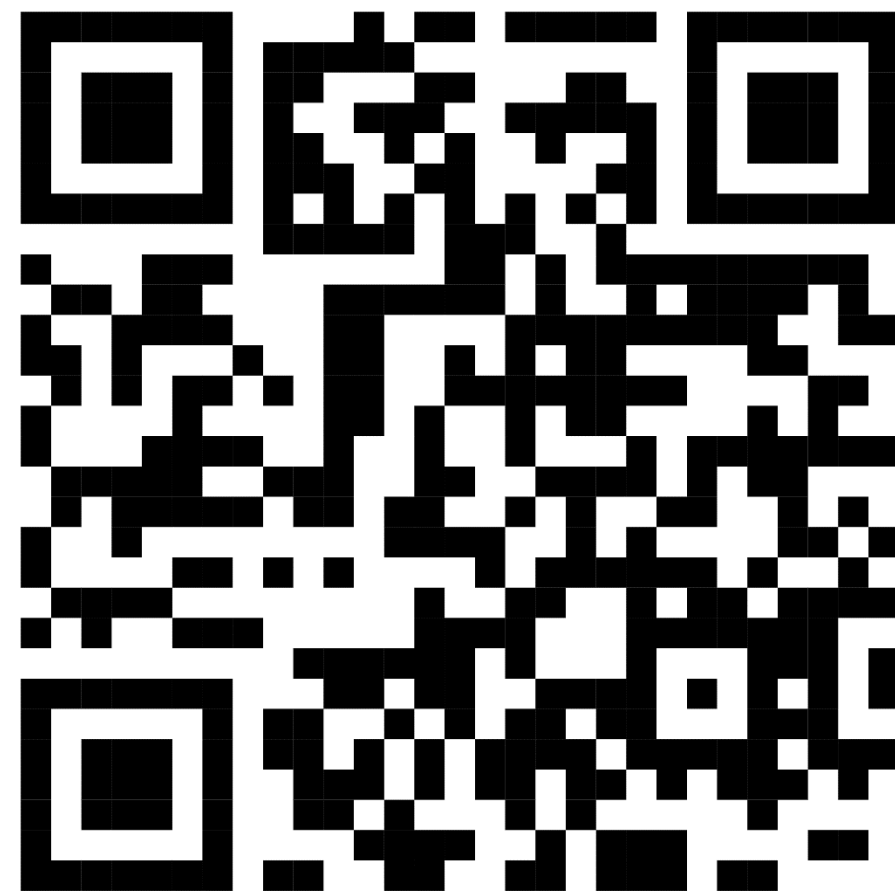


Якщо ти побачив незнайомий предмет, тоді потрібно...



Правила поведінки в зоні бойових дій

Відскануй **qr**-код та склади пазл і ти дізнаєшся про правила в зоні бойових дій



<https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=2b1033344578>

lenty.kiev.ua

Дбаймо про психічне здоров'я

- Регулярно займайтеся спортом.
- Їжте здорову їжу та уникайте зневоднення.
- Дбайте про сон. Дотримуйтесь графіка та переконайтеся, що ви спите достатньо.
- Спробуйте заняття з релаксації. Практикуйте медитацію, м'язову релаксацію або дихальні вправи.
- Визначте цілі та пріоритети. Вирішіть, що потрібно зробити зараз, а що може зачекати.
- Зосередьтеся на позитиві. Виявіть та киньте виклик своїм негативним і марним думкам.



Антистрес- вправи для дітей

«Сокира»

(вправа на напруження та розслаблення)

(Стоячи)

- 1 Уявіть, що у вас в руках сокира, за допомогою якої потрібно розрубати дрова
- 2 Глибокий плавний вдих. Руки, складені долонями одна до одної з уявною сокирою, заведіть за голову та зігніть у ліктях
- 3 Намагайтеся максимально напружити руки і давити долонями одна одну
- 4 З сильним, активним видихом, максимально напруживши м'язи рук, зробіть різкий рух вперед, ніби намагаючись розрубати сокирою повітря
- 5 Повторіть вправу 10 разів



“Сокира”

«Трясці»

(Стоячи)

- 1 По черзі рухайте ногами, максимально струшуючи розслаблену ногу
- 2 Спочатку виконайте рухи вперед по черзі правою та лівою ногами
- 3 Повторіть ті ж рухи в напрямку назад
- 4 Виконайте вправу по 10-15 разів для кожної ноги в задньому та передньому напрямках



“Трясці”

«Дихання животом»

(Стоячи чи лежачи)

- 1 Покладіть руки долонями на живіт
- 2 Повільно дихайте животом, спостерігаючи, як він опускається та підіймається під руками
- 3 Зробіть повільний вдих та одночасно несильно стримуйте живіт руками
- 4 Повільний видих – одночасно несильне натискання на живіт

Виконайте 10-12 циклів дихання комфортному темпі



“Дихання животом”



Підтримуємо імунітет

- Регулярно вживайте овочі та фрукти. Вони - незамінне джерело вітамінів та мікроелементів, які підготують організм до сезонних змін. Обмежте вживання жирної та смаженої їжі.
- Мінімізуйте споживання солодкого, його варто замінити на здорову альтернативу - фрукти, сухофрукти.
- Гуляйте на свіжому повітрі. Під час прогулянок людина отримує сонячний вітамін D, який дуже важливий для імунітету.
- Зустрічайтеся з друзями. Дружні зустрічі позитивно позначаються на стані здоров'я.
- Пийте зелений чай. Він містить антиоксиданти, які допомагають боротися з бактеріями та вірусами.
- Більше спить. Якісний сон дозволить стати набагато здоровішим.



Безпечний інтернет



- Ніколи не давайте приватної інформації про себе (прізвище, номер телефону, адресу) без дозволу батьків.
- Не зустрічайтеся наодинці з новими знайомими з інтернету.
- Не відкривайте листи електронної пошти, файли або Web-сторінки, отримані від людей, яких ви реально не знаєте або не довіряєте.

- Нікому не давайте свій пароль, за виключенням дорослих вашої родини.
- Завжди дотримуйтесь сімейних правил Інтернет-безпеки: вони розроблені для того, щоб ви почували себе комфортно і безпечно в мережі.
- Ніколи не робіть того, що може коштувати грошей вашій родині, окрім випадків, коли поруч з вами батьки.
- Будьте ввічливими, завжди поведіться у мережі так, як би ви хотіли, щоб поводитися з вами!

Поведінка з незнайомцями

- Тримайтеся подалі незнайомців, які поводять себе дивно, уникайте будь-яких розмов із ними.
- Ніколи не йдіть гуляти на вулицю, не повідомивши батьків чи інших близьких людей про те, куди ви йдете і з ким.
- Якщо ви загубили батьків у незнайомому місці, залишайтеся на місці. Зверніться про допомогу до поліції чи інших дорослих.
- Не розповідайте незнайомим людям де живете, хто ваші батьки, як ваше прізвище.
- Намагайтеся не показувати на вулиці серед великої кількості людей свої дорогі речі (мобільний телефон, гроші, інші коштовності).
- Про всі дивні зустрічі, подарунки і пропозиції незнайомих людей обов'язково й негайно повідомляйте своїм батькам або вчителям.



Правила поведінки, КОЛИ ТИ ОДИН ВДОМА



<https://www.youtube.com/watch?v=mDDzgKQ9e0U>



Правила поведінки під час повітряної тривоги



Правила поведінки під час повітряної тривоги



У будівлі:

- взяти тривожний рюкзак;
- зайти в укриття (це може бути підвальне приміщення чи паркінг);
- якщо немає спеціального укриття, потрібно спуститися на нижчі поверхи будівлі та обрати безпечне місце (подалі від вікон).

У квартирі:

- важливо знайти місце за тримальною стіною (найчастіше це біля входних дверей);
- у жодному випадку не підходити до вікон;
- сісти на підлогу;
- накрити тіло й голову ковдрою чи іншими речами.

Правила поведінки під час повітряної тривоги



На вулиці:

- зайти в найближче укриття (часто в містах є позначки «укриття» або маршруту до нього).

Якщо немає змоги знайти найближче укриття, то важливо:

- триматися на відстані від магазинів із вітринами;
- лягти на землю біля високого бордюру, бетонних блоків;
- закрити голову руками.

Якщо ви почули вибухи, залишайтеся в безпечному місці,

- не підходьте до вікон.
- не фотографуйте/не знімайте місце обстрілів.
- не виходьте з укриття раніше ніж за 10 хвилин після відбою повітряної тривоги.

Перевір себе, пограйте в гру

Скануйте **qr**-код
або переходьте за посиланням:



<https://wordwall.net/uk/resource/44942495/%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0-%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D0%B8-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D1%96%D1%82%D0%B5%D0%B9-%D0%BF%D1%96%D0%B4-%D1%87%D0%B0%D1%81->

Бажаємо спокійних, цікавих та мирних
канікул!

Наберіться сил та наснаги для
подальшого навчання, адже ви -
майбутнє України!

