

Ата-аналарға жадынама

- Буллинг құрбаны болмау үшін;
- басқалардан өзін жоғары ұстамау;
- Себепсіз басқалардан ерекшеленбеу;
- Жетістіктерімен, электронды гаджеттерімен, ата-анасымен мақтанбау;
- Рухани құндылықтарына нұқсан келмеген жағдайда, сыныпқа қарсы шықпау;
- Жеке басының намысын таптауға түрткі бермеу;
- Физикалық күшімен мақтанбау
- Әлеуметтік көрсетпеу;



КАК ИЗБЕЖАТЬ ОБМОРОЖЕНИЯ

1 ОДЕВАЙТЕСЬ МНОГОСЛОЙНО
ОДЕЖДА И ОБУВЬ НЕ ДОЛЖНЫ ДАВИТЬ
ОБЯЗАТЕЛЬНО НОСИТЕ ШАПКУ И ШАРФ




2 ЕШЬТЕ ПИТАТЕЛЬНО,
НО НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ



ПЕРЕД ВЫХОДОМ НА
УЛИЦУ ПЕЙТЕ ГОРЯЧИЙ
ЧАЙ С ЛИМОНОМ



СМАЗЫВАЙТЕ ЛИЦО И
РУКИ ЖИРНЫМ КРЕМОМ

3  НА МОРОЗЕ НЕ КУРИТЕ И
НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЬ



ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ НЕ
РАСТИРАЙТЕ И РЕЗКО
НЕ СОГРЕВАЙТЕ ПОВРЕЖДЕННЫЕ
МЕСТА



ЗАМЕТИЛИ СЕРЬЕЗНЫЕ
ИЗМЕНЕНИЯ КОЖИ –
СКОРЕЕ К ВРАЧУ

Правила передвижения по улице в гололёд

Выберите малоскользкую обувь с подошвой на микрошершавой основе.

Перед выходом из дома привяжите к каблuku лейкопластырем кусок поролона.

Пасейте лейкопластырь на сухую подошву и каблук (прест-вырост или лесенкой), а перед выходом наступите в него.

Подошву можно натереть наждачной бумагой.

В гололёд передвигайтесь осторожно, ступая на всю подошву. Ноги при ходьбе должны быть слегка расставлены, руки свободны.

Если вы пользуетесь эскап, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения. Сгруппируйтесь, чтобы исключить падение назад. В момент касания земли перевернитесь, чтобы смягчить силу удара.



Безопасность на замёрзших водоёмах

Важные

Наиболее прочен чистый, прозрачный лёд. Мутный лёд ненадёжен.

На участках, затопленных светом, лёд тонкий и непрочный.

В местах, где в водоём впадают ручьи, реки, обычно образуется наиболее толстый лёд.

Для одиночных пешеходов лёд считается прочным при толщине не менее 7 см, а для группы людей — 12 см.

Не рекомендуется передвигаться по льду при плохой видимости — в туман, метель, сильный снегопад.

Если вы попались под лёд:

Не барахтайтесь беспорядочно и не наваливайтесь всей тяжестью тела на кромку льда.

Постарайтесь опереться локтями на лёд и лечь горизонтально (выбраться необходимо в ту сторону, откуда вы шли).

Постарайтесь выкатиться на лёд и без резких движений, не вставая, переместитесь подальше от опасного места (подтяните в ту сторону, откуда вы шли).

На твёрдом льду встаньте и постарайтесь быстро добраться до жилья.



Безопасное поведение во время метели

При получении сигнала о приближении метели плотно закройте окна и двери, чердачные люки. Уберите с балконов и подоконников вазы, чтобы их не унесло воздушным потоком. Позаботьтесь о средствах автономного освещения. Подготовьте лопаты для уборки снега.

Во время метели старайтесь не выходить из дома.

После метели (в условиях сильного завеса) определите возможность выбраться из-под завеса самостоятельно. В этом случае действуйте сообща, помогайте родным предпринять все меры для благополучного выхода из создавшегося положения.

Если сильная метель застала вас в дороге, зайдите в первый попавшийся дом и попросите разрешения остаться в нём до улучшения условий погоды.



Как действовать при отморожении

Отморожение возникает только при длительном воздействии холода в результате низкой температуры воздуха, при контактировании тела с холодным металлом на морозе, с водом и сырым воздухом или сухой углекислотой.

Отморожение наступает и при нулевой температуре воздуха, если повышена влажность, сильный ветер и человек находится в промокшей одежде или обуви.

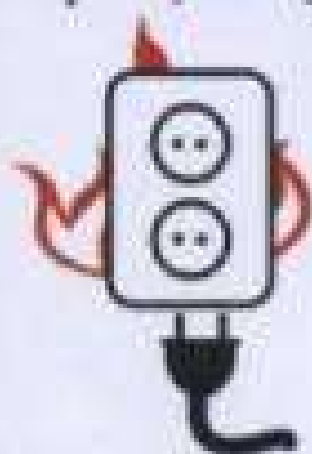
Вероятность отморожения повышается вследствие голодания, утомления, заболевания

Чтобы избежать пожара:



НЕ БРОСАЙТЕ

непотушенные окурки и спички
в мусоропроводы и контейнеры



НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ

повреждённой электропроводкой
и неисправными
электроприборами



НЕ ДОПУСКАЙТЕ

игр детей с огнем,
не оставляйте детей одних



НЕ КУРИТЕ В ПОСТЕЛИ

особенно в нетрезвом виде



НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ

включенные газовые
и электрические приборы
без присмотра

Памятка о половой неприкосновенности

Защитим детей и подростков от насилия и посягательства на половую неприкосновенность.

Памятка для педагогов и родителей. Уважаемый взрослый!

Эта памятка предназначена для Вас, так как, находясь рядом с ребенком или подростком, Вы можете помочь предотвратить насилие и посягательства их на половую неприкосновенность. Избежать насилия можно, но для этого помогите ребенку усвоить

«Правило пяти «нельзя»

- ⊘ Нельзя разговаривать с незнакомцами на улице и впускать их в дом.
- ⊘ Нельзя заходить с ними вместе в подъезд и лифт.
- ⊘ Нельзя садиться в чужую машину.
- ⊘ Нельзя принимать от незнакомых людей подарки и соглашаться на их предложение пойти к ним домой или еще куда-либо.
- ⊘ Нельзя задерживаться на улице одному, особенно с наступлением темноты.

