

Государственное учебно-методическое учреждение
«Брестский районный учебно-методический кабинет»

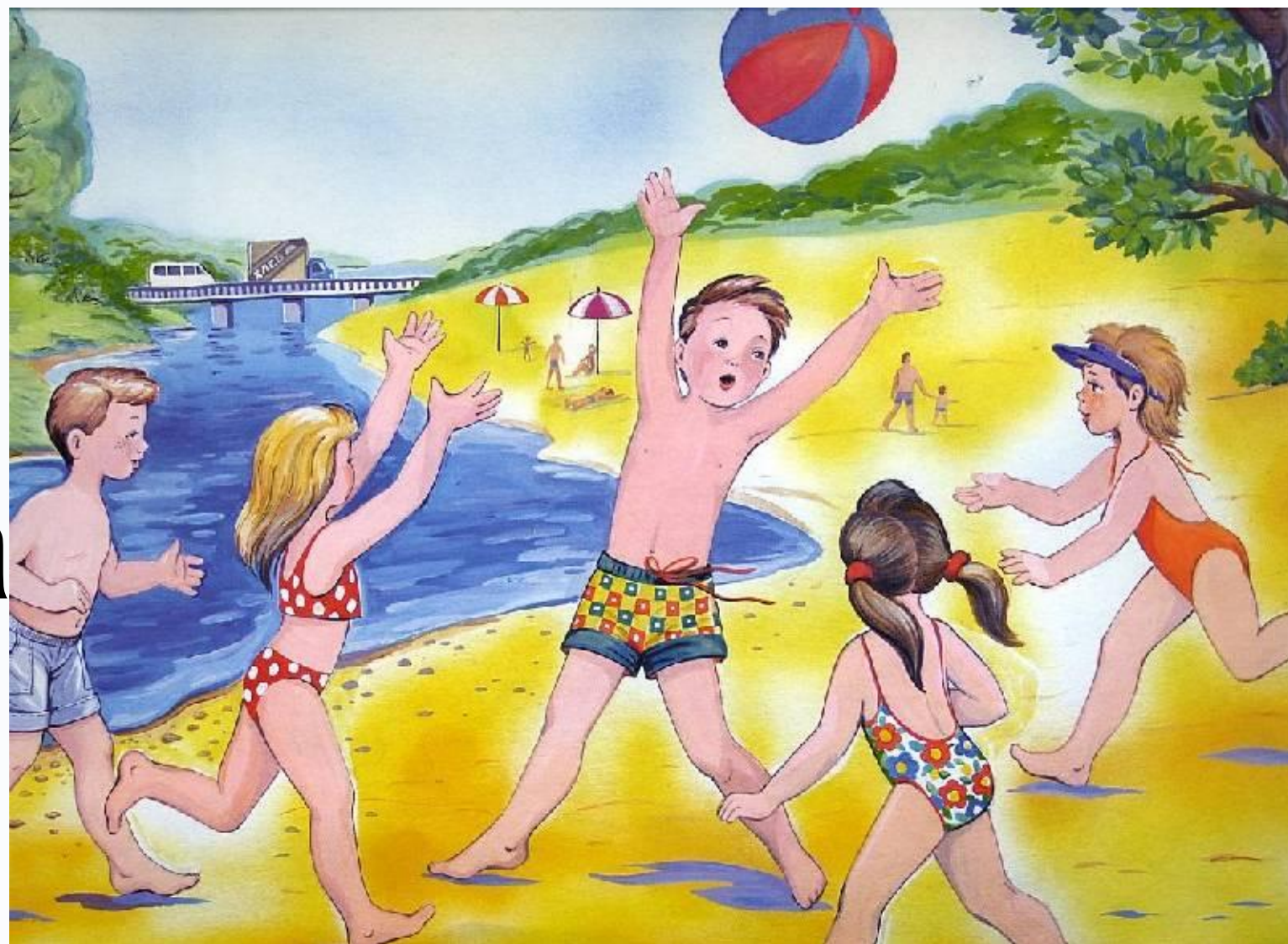
ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНО СТИ

Окружающая среда и
безопасность

3 КЛАСС



ТЕМА:
Отдых
у
водоёма

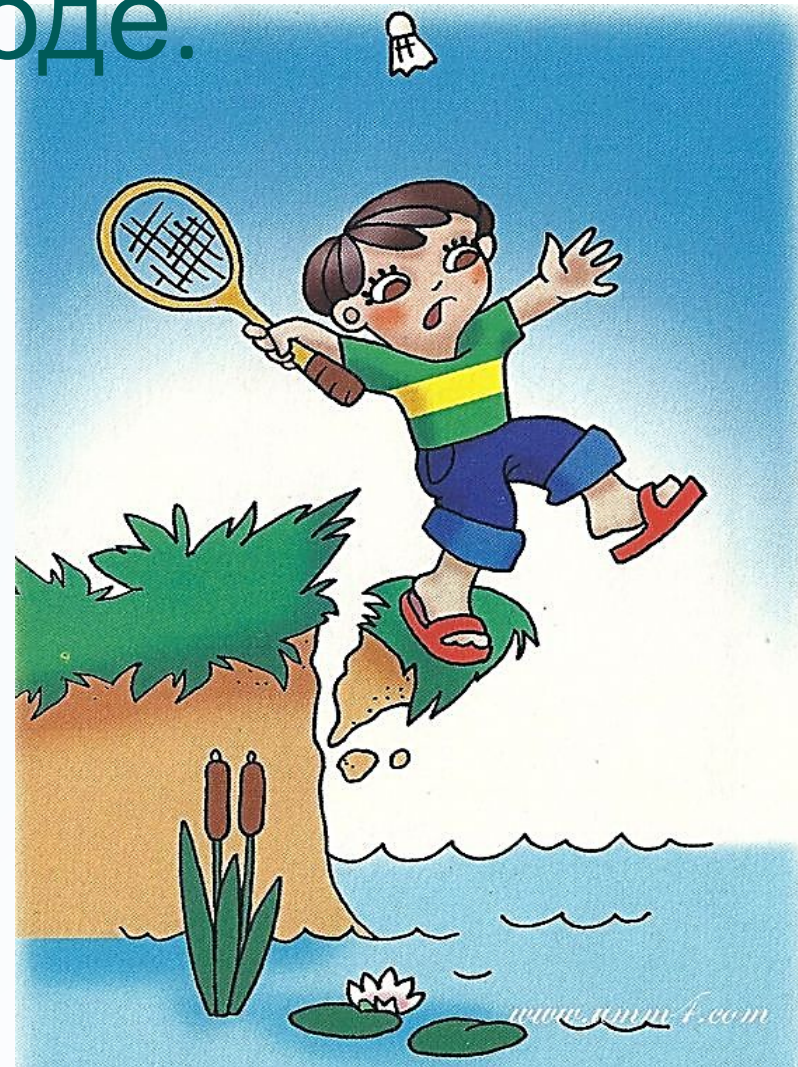
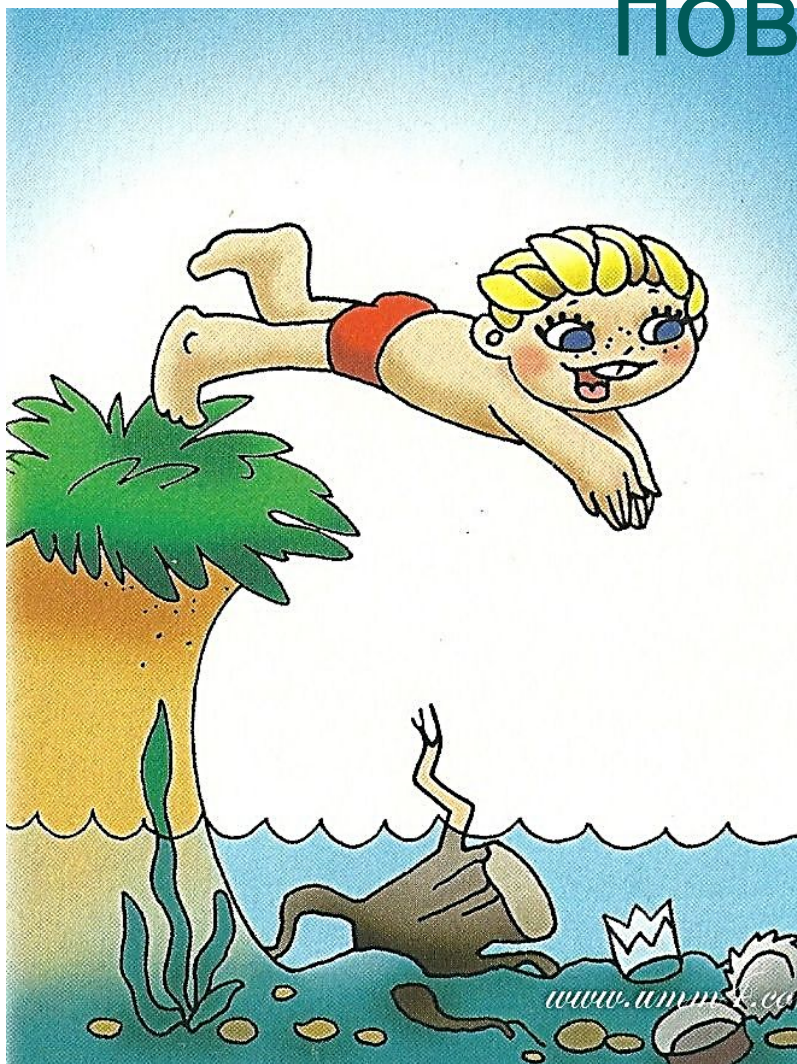


ЦЕЛЬ:

- Расширить представления о причинах несчастных случаев на воде в летнее время.
- Узнать об опасности солнечного удара и методах защиты от него.
- Научиться правилам безопасного поведения на пляже, на воде в летнее время.



Вспомните правила безопасного поведения на воде.





ВОПРОС

Правила поведения на пляже.

Правила купания в оборудованных местах.

Солнце полезное и опасное.

Опасность солнечного удара.

Купание в неположенном месте.

Шалости в воде.

Основные спасательные средства и способы спасения и самоспасения.



Где можно и где нельзя
купаться?
Купайтесь только в разрешённых
местах, на благоустроенных пляжах и в
присутствии взрослых.



Где можно и где нельзя

купаться?
Не следует купаться в заболоченных
местах и там, где есть водоросли или
тина.



Когда можно и когда нельзя

купаться?
Купаться можно не раньше, чем через 1,5-2 часа после еды.

Можно купаться в открытых водоемах, при температуре воды не ниже +18.

Нельзя купаться, если у вас повышенная, или пониженная температура. Находиться в воде в таком состоянии очень опасно.

Когда можно и когда нельзя

Нельзя
избегать
Нельзя
перегреть
охлаждать
кожи"
Нельзя
воду



нужно
после
ного
синой
ать в
бега,

игр без постепенной адаптации к холодной

Когда можно и когда нельзя
купаться?

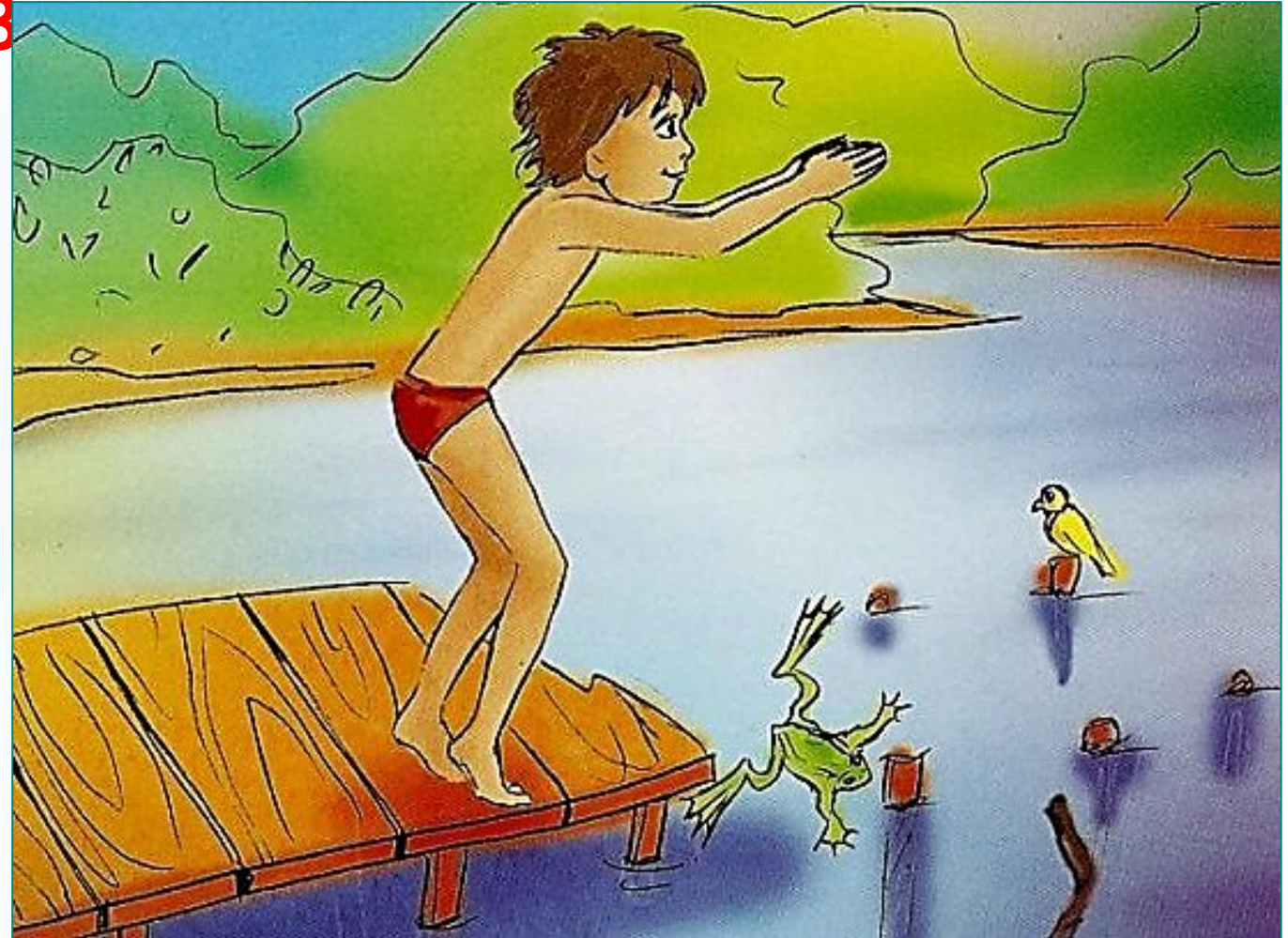
Нельзя купаться в
грозу.

Нельзя купаться в
штормовую погоду или
в местах сильного
прибоя.



Правила поведения на

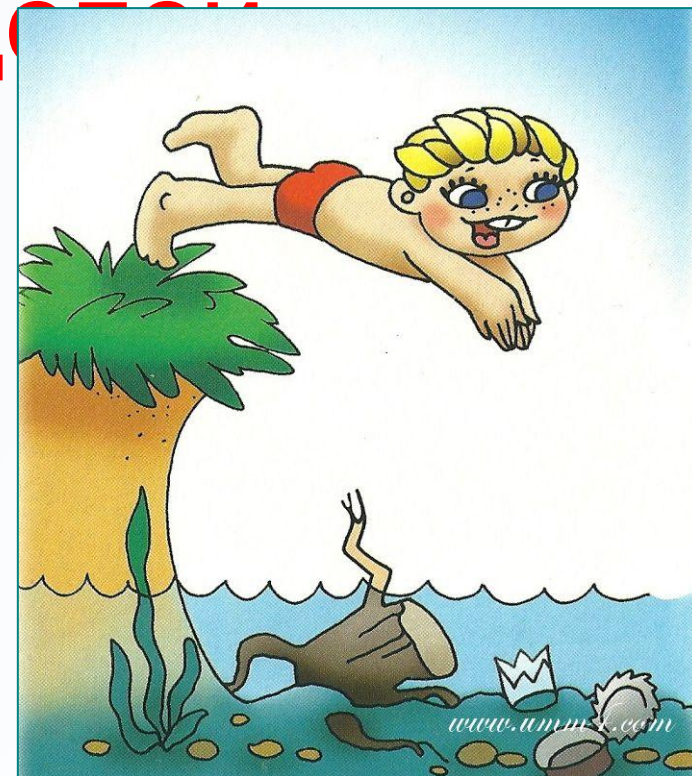
воде
Нельзя нырять в
незнакомых
местах - на дне
могут оказаться
притопленные
бревна, камни,
коряги.



Правила поведения на

воде

Не прыгать в воду с лодок, катеров, причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей.



Правила поведения на

воде

Не заплывать далеко от берега, за буйки, обозначающие границы



Правила поведения на

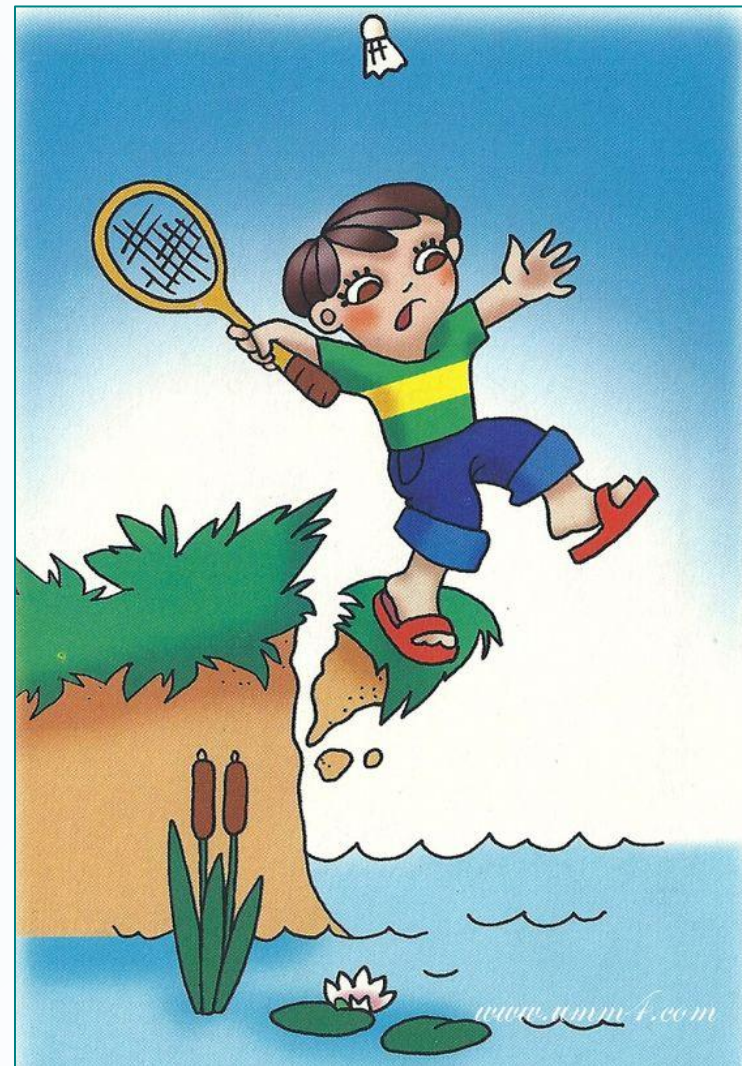
воде
Не подплывать близко к судам лодкам,
баржам.

Нельзя
цепляться за
лодки,
залезать на
знаки
навигационног
о
оборудования



Правила поведения на воде

Нельзя играть в тех
местах, откуда можно



Правила поведения на воде

Не устраивай игр в воде
с захватами.

Нельзя, играя, топить
человека.

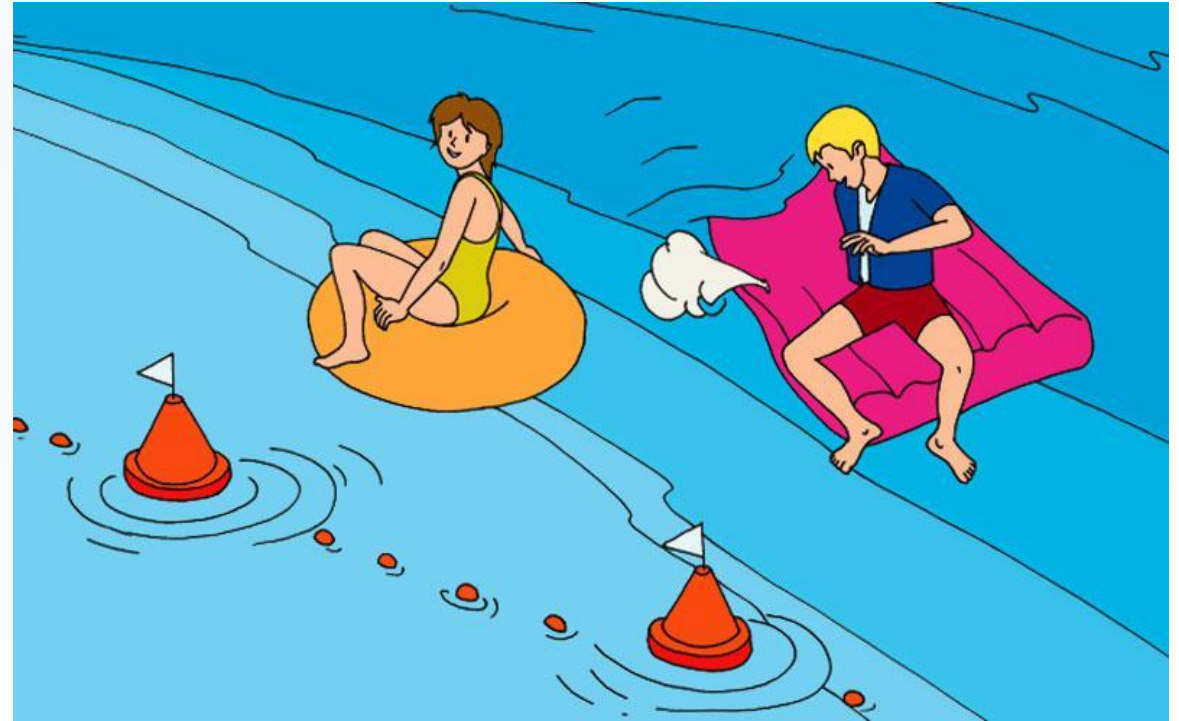
Нельзя в шутку
кричать «Тону!»,
«Помогите!»



Правила поведения на

воде

Нельзя плавать на надувных матрасах и камерах.



Правила поведения на

воде

Нельзя плавать на брёвнах, досках, самодельных плотках.



Помните:



Купаться можно только в разрешенных местах и в присутствии взрослых;



Нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья и т.д.




Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;





Нельзя заплывать далеко от берега, не рассчитав свои силы, опасно даже для умеющих хорошо плавать;

Помните


 Нельзя цепляться за лодки, залезать на бакены, буйки и т.д.;


 Нельзя подплывать к проходящим судам;


 Нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;


 Если ты оказался в воде на сильном течении, не пытайся плыть навстречу течению. Нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу.

Помните

 не устраивай в воде игр, связанных с захватами;

 нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);

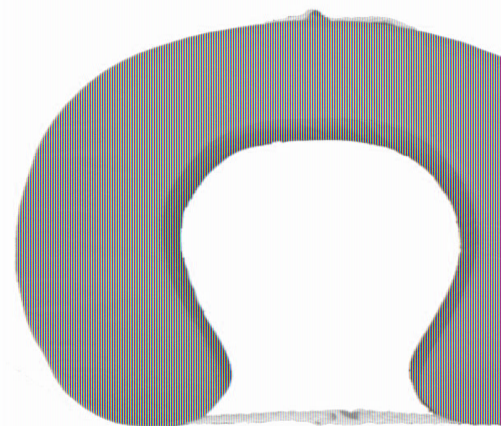
 не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках;

 если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае.

ЗНАКИ НА ВОДОЁМАХ



Спасательные средства



Солнце полезное и опасное

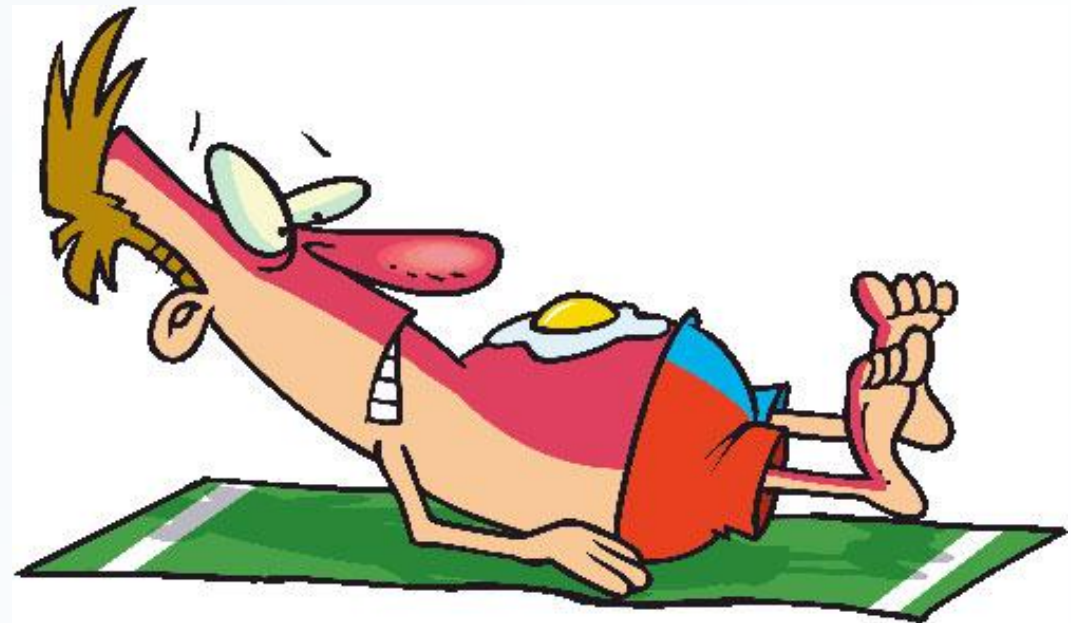
Когда солнце может
быть опасным?



Какой вред может причинить солнце?



**Солнечный
удар**



**Солнечный
ожог**

Признаки солнечного ожога

- боль,
- покраснение,
- припухлость, а иногда и пузыри на коже.
- головная боль,
- лихорадка
(повышение температуры до 38
- слабость.



Как правильно загорать



Тщательно
вытирайтесь
после купания

Часы для загара с 08-11 ч
и с 16-19 ч



После пляжа
примите душ

Пользуйтесь
солнцезащитным
кремом



Почаще
переворачивайтесь

Защитите
голову и глаза



Пейте больше
жидкости

Возле воды
загар интенсивнее



Солнечный удар



болезненное состояние, расстройство работы головного мозга из-за продолжительного воздействия солнца на непокрытую поверхность головы.

Симптомы солнечного удара

• Легкая степень:

- общая слабость;
- тошнота;
- расширение зрачков.
- головная боль;
- учащения пульса и дыхания;

• При средней степени:

- сильная головная боль с тошнотой и рвотой;
- неуверенность движений;
- шаткая походка;
- обморок;
- учащение пульса и дыхания;
- кровотечение из носа
- повышение температуры тела



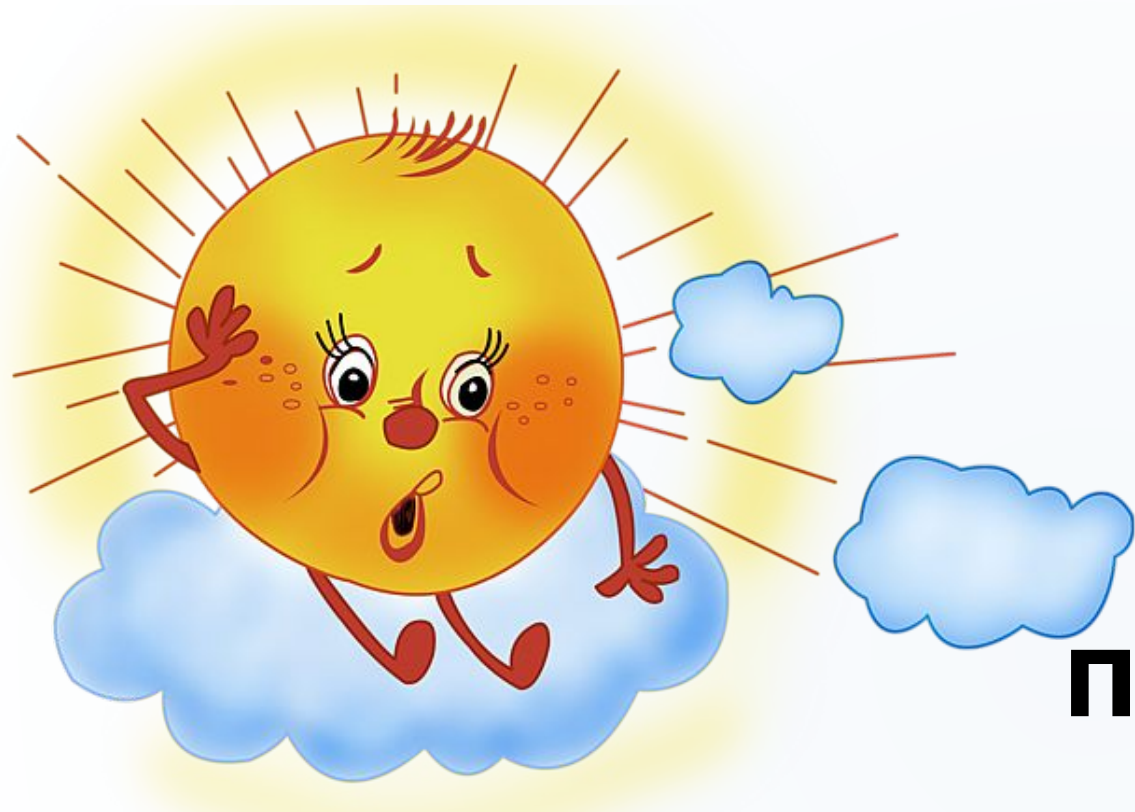
до 39 — 40 °С.

Первая помощь при солнечном ударе

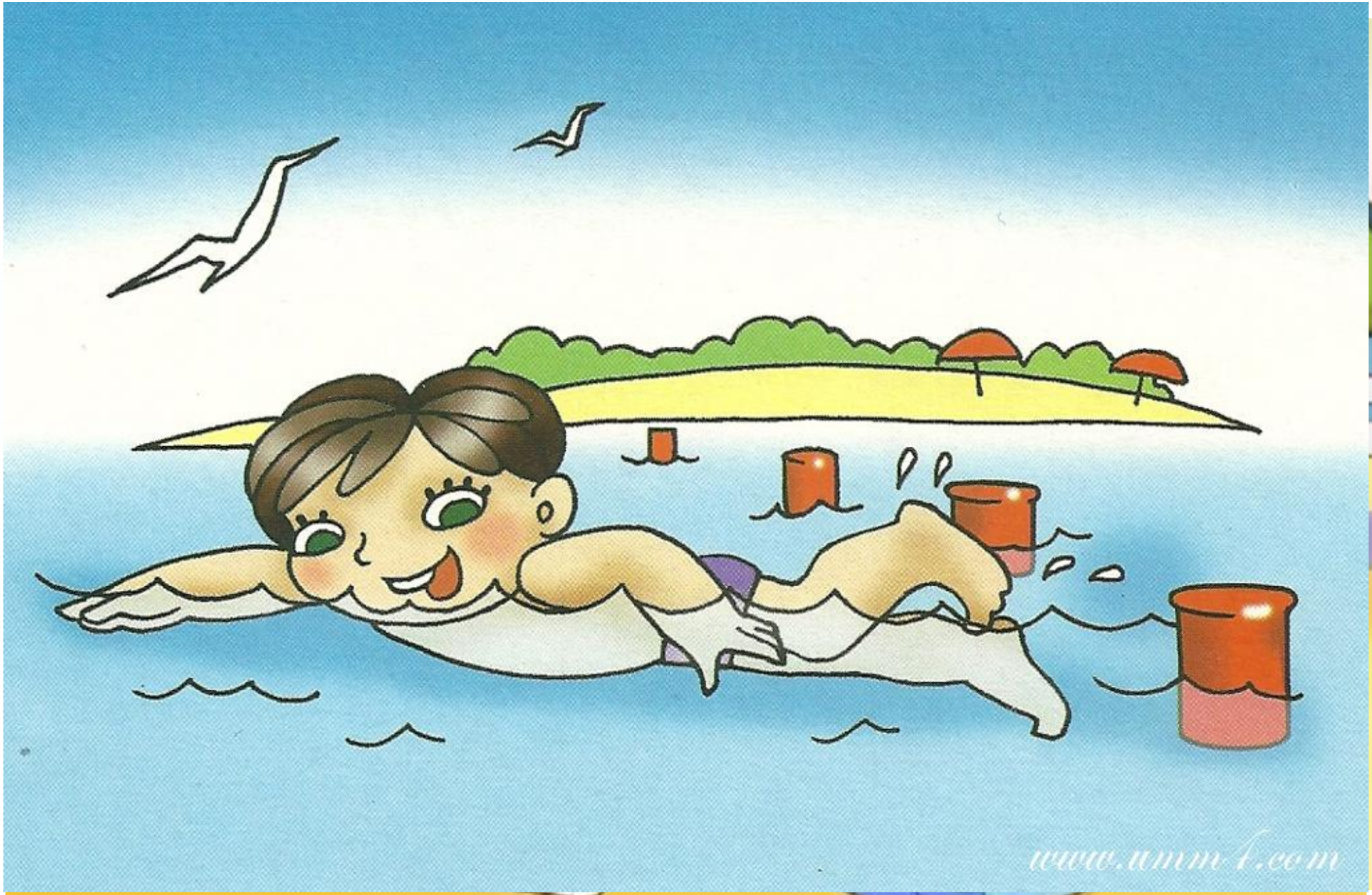


Профилактика солнечного удара

- голову защищайте легким светлым головным убором;
- избегайте длительного пребывания на солнце, на пляже;
- избегайте нахождения на открытых пространствах с прямыми солнечными лучами
- загорать лучше не лежа, а в движении, в утренние и вечерние часы и не ранее чем через час после еды, сочетать загорание с купанием;
- носите легкую, светлую одежду, из натуральных тканей;
- в жаркое время не ешьте слишком плотно. Отдавайте предпочтение кисломолочным продуктам и овощам;
- пейте много жидкости (3 литра в день);
- пользуйтесь зонтом от солнца (светлых оттенков);
- протирайте лицо платком, смоченным в прохладной воде;
- при ощущении недомогания надо обратиться за помощью и предпринять самому возможные меры.



**Будьте
внимательны
и аккуратны
при нахождении
на прямых
солнечных лучах!**



РЕФЛЕКСИЯ

- Я ЗАПОМНИЛ ...
- Я НАУЧИЛСЯ...
- Я ТЕПЕРЬ ВСЕГДА БУДУ
- Я НИКОГДА НЕ БУДУ ...

