

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОРЛЯТА»**



**Тема: « Умей себя защитить »**

# «ЗНАЮ И СОБЛЮДАЮ»



*Каждый из вас должен помнить о своей безопасности, и уметь уберечь себя и близких от беды в любой жизненной ситуации.*

# Правила безопасности



- 1** Не принимай от незнакомых людей сладости или подарки и тем более **не ходи с ними** никуда без ведома родителей. Даже если тебе обещают что-либо показать, покатать на машине или дать поиграть в компьютерную игру. На улице не подходи близко к незнакомым машинам.



- 4** В любой сложной ситуации ты можешь обратиться к полицейским, работникам торгового центра, родителям с детьми.



- 2** Если к тебе обращается незнакомый человек, знай, что ты можешь просто проигнорировать его обращение, молча уйти или даже убежать. Это — не невежливость, а залог безопасности. **Говорить «нет» — нормально!**



- 5** Если тебя принуждают сделать что-либо угрозами или с помощью насилия, ты можешь и даже должен кричать, кусаться, постараться вырваться и убежать.



- 3** Если ты видишь, как незнакомый человек куда-то уводит твоего друга, не пытайся сам проследить за ними. **Позови на помощь старших.**



- 6** Обо всем, что тебя тревожит, **можно и нужно рассказать родителям.** Это люди, которым ты можешь доверять.

# Как себя вести в толпе в случае ВОЗМОЖНОГО теракта

**1** Избегайте приближаться к урнам, бордюрам.



**2** Старайтесь находиться в середине толпы.



**3** Делайте уверенные широкие шаги.



**4** Спрячьте под куртку шарф, сумку наденьте на руку и прижмите к себе.



**5** Если возникла паника, следуйте по течению толпы, понемногу забирая к краю потока.



**6** Руки согните в локтях на уровне груди.



**7** Если упали, старайтесь сразу же подняться - сначала на колени, а потом встать.



**8** Если подняться не удастся, свернитесь в клубок, закрыв голову руками.



**9** Не ищите под ногами толпы выпавшие из рук вещи.



**10** Выбравшись из толпы, сверните на тихую улочку, зайдите в подъезд, магазин, во двор домов. Выждите 10 - 15 минут.



**Ежегодно  
в России  
объявляют  
в розыск  
почти  
30 000  
детей  
и подростков**



# Будь осторожен! с незнакомыми людьми!

**НИКОГДА, НИКУДА, НИ ЗА ЧТО  
НЕ ХОДИ С НЕЗНАКОМЫМ  
ЧЕЛОВЕКОМ!**

Все родители говорят детям одно и то же...

И все-таки время от времени случается, что ребенка уводит чужой человек, и потом этого ребенка никогда не находят или находят уже покалеченным или даже убитым. Этим детей не крадут из кроваток ночью. Их уводят прямо с улицы среди бела дня. Им просто говорят: «Пойдем, я покажу тебе котенка» или «Хочешь, угощу мороженым» - и ребенок САМ дает чужому дяде руку. Он думает в этот момент о котенке и о мороженом, а вовсе не о том, что говорили родители. И оказывается в полной власти злодея.



# ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Вредные привычки — привычки, оцениваемые негативно с точки зрения социальных норм поведения или в отношении к процессу формирования личности.

Основными вредными привычками у людей являются алкоголизм, курение и наркомания. При наличии любой из перечисленных привычек можно смело утверждать, что у человека далеко не идеальное здоровье. Его физическое и психологическое состояния далеки от идеала. Ни о каком здоровье не может идти и речи.

Отказ от вредных привычек тренирует силу воли и дисциплинированность — качества, необходимые для личностного роста и

успеха.

## Правила здорового образа жизни



*Знакомимся со своими правами*

**Знать  
должны  
и взрослые,  
и дети  
о правах, что  
защищают  
нас на свете.**

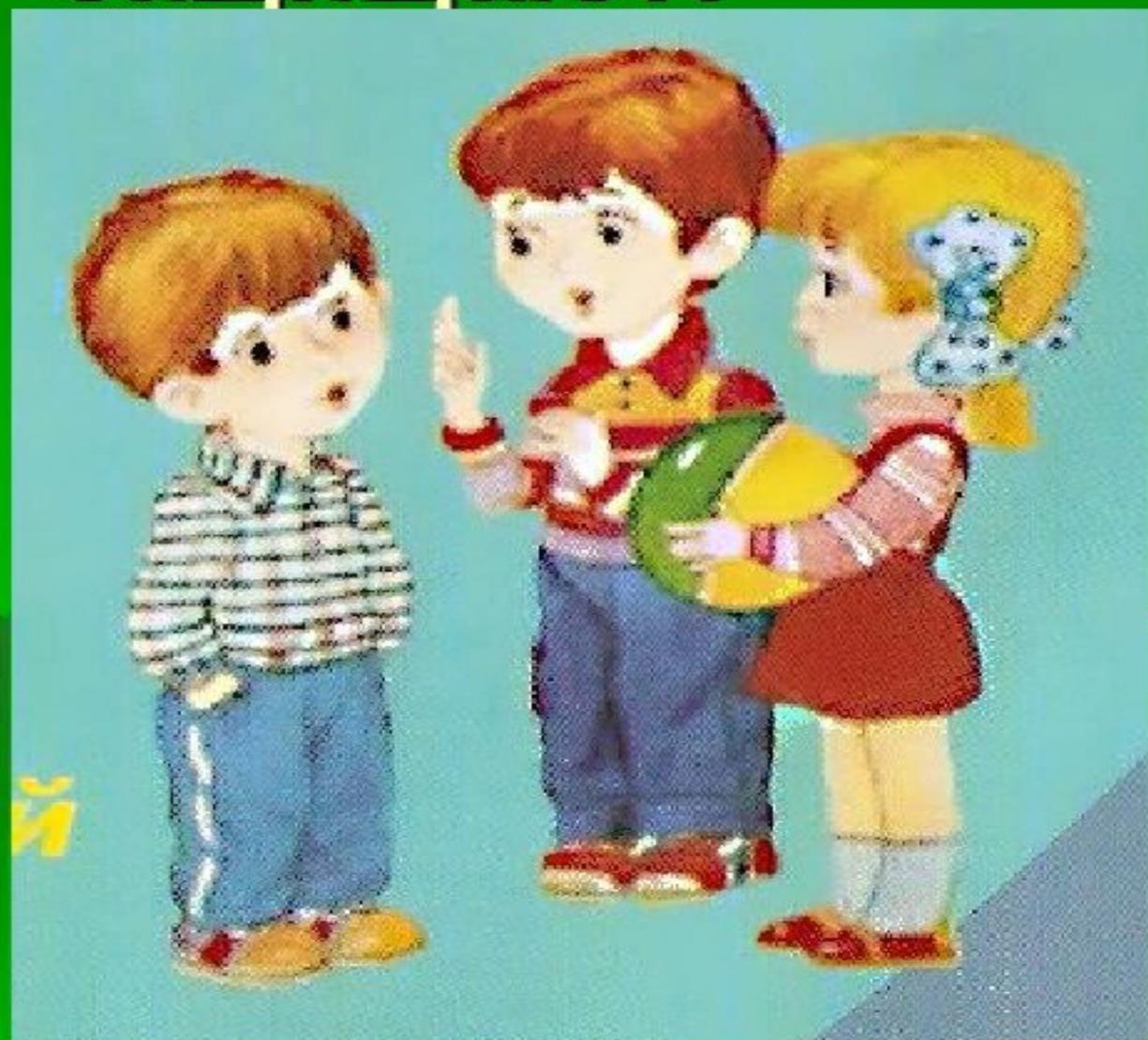


# ПРАВА ДЕТЕЙ:

- ◆ Ребенок имеет право на имя и гражданство;
- ◆ дети имеют право жить с родителями;
- ◆ дети имеют право на медицинскую помощь;
- ◆ право на охрану и защиту;
- ◆ право на обучение;
- ◆ право на отдых.



# Права детей провозглашают и защищают:



- Конвенция «О правах ребёнка».
- Декларация прав ребёнка.
- Уголовный кодекс Российской Федерации.
- Семейный кодекс Российской Федерации.

**Каждый ребёнок имеет право на защиту  
от физического и психологического насилия**



## Запомни 3 правила:

- ✓ Уважение к самому себе
- ✓ Уважение к другим
- ✓ Ответственность за собственные действия и поступки.



## Здоровый образ жизни школьника включает:

- правильное питание
- закаливание
- соблюдение режима дня
- соблюдение норм гигиены
- отказ от вредных привычек
- занятие физическими упражнениями



сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

# Правила здорового образа жизни

Но зачем заниматься спортом и физической культурой сейчас, когда не надо убегать от диких зверей или проделывать длинный путь в поисках пищи?

**Ответ прост:** для того, чтобы владеть своим телом, быть бодрым и здоровым, уметь защитить свою страну. За миллионы лет организм человека привык к выполнению больших нагрузок, а не получая их, начинает слабеть и даже разрушаться.



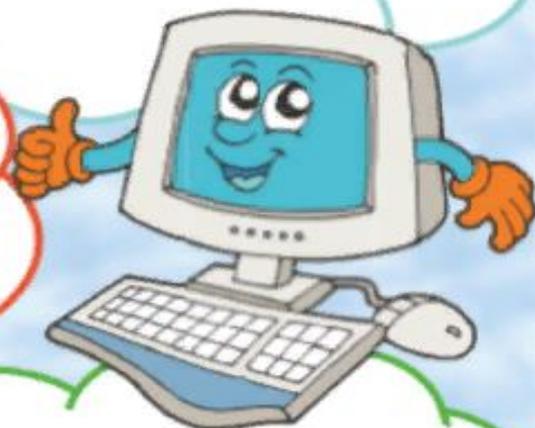
## Правила безопасности в Интернете

Никогда не рассказывай о себе **незнакомым людям в Интернете**: где ты живешь и учишься, не сообщай свой номер телефона. Не говори никому, где работают твои родители и номера их телефонов.



Всегда спрашивай родителей о **непонятных вещах**, которые ты встречаешь в Интернете. Они расскажут тебе, что можно делать, а что нет.

Никогда не отвечай на сообщения от **незнакомцев в Интернете** и не отправляй им смс. Если незнакомый человек предлагает встретиться или пишет тебе оскорбительные сообщения — сразу скажи об этом родителям!



Если в Интернете ты решил скачать картинку, игру или мелодию, а тебя просят отправить смс — **не делай этого!** Ты можешь потерять деньги, которые мог бы потратить на что-то другое.



Если ты регистрируешься на сайте, в социальной сети или в электронной почте, **придумай сложный пароль**, состоящий из цифр, больших и маленьких букв и знаков. Помни, что твой пароль можешь знать только ты и твои родители.

# ЕСЛИ

**Вы нашли в транспорте , на улице, на остановке,  
в квартире, другом общественном месте  
неизвестный, бесхозный,  
подозрительный предмет,  
коробку, сумку, портфель**

- не трогайте, не прикасайтесь,  
не вскрывайте
- не приближайтесь, не передвигайте
- не пользуйтесь рядом с ним сотовым  
телефоном, рацией, не разжигайте огонь
- не заливайте жидкостью, не засыпать  
порошком
- по возможности огородите  
подозрительный предмет
- запомните время обнаружения предмета  
сообщите в полицию на телефон «102»
- Дети! – сообщите взрослым людям,  
находящимся поблизости (родителям,  
учителю, сотруднику полиции)



# ТЕРРОРИЗМ - УГРОЗА ОБЩЕСТВУ

## ТЕРРОРИСТЫ

- Террористами могут быть мужчины, женщины, подростки
- Внешние признаки: одежда не по сезону, чрезмерно широкая одежда, длинное пальто (куртка), высоко поднятый воротник, шапка, скрывающая часть лица, широкие очки. В руках большие сумки, чемоданы, баулы. Для женщин стремление выдать себя за беременную
- Поведение: отрешенный, угрюмый взгляд, бездушное неживое лицо, неестественное изменение цвета лица, нервозность, подозрительность, ощупывание одежды, стремление спрятаться от камер видеонаблюдения



## ЕСЛИ ВАС ВЗЯЛИ В ЗАЛОЖНИКИ

- Не допускайте действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам
- Не паникуйте, терпеливо переносите тяготы и лишения
- Не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе
- На совершение любых действий (сесть, встать, пить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение
- Поставьте телефон в беззвучный режим
- Постарайтесь направить СМС-сообщение о захвате заложников



## РОДИТЕЛЯМ С ДЕТЬМИ

- Родители! Вы отвечаете за жизнь и здоровье Ваших детей
- Не оставляйте детей без присмотра
- Разъясните детям, что любой предмет, найденный на детской площадке, в здании, может представлять опасность, его не следует трогать, брать в руки, передвигать



## ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

- Отойдите как можно дальше от находки за укрытие
- Не трогайте, не передвигайте, не вскрывайте такой предмет
- Не оказывайте тепловое, звуковое, световое, механическое воздействие на опасный предмет
- Не используйте мобильные телефоны вблизи такого предмета



## ПОЖАР

- Избегайте мест обрушения конструкции здания, оголенной электропроводки
- Пригнитесь как можно ниже, стараясь выбраться из здания как можно быстрее
- При задымлении обмотайте лицо влажными тряпками или одеждой
- Ищите пути эвакуации



## ОСВОБОЖДЕНИЕ ЗАЛОЖНИКОВ

- После начала штурма постарайтесь держаться подальше от террористов
- Спрячьтесь подальше от окон и дверных проемов
- Ложитесь на пол лицом вниз, закройте голову руками и не двигайтесь до окончания операции
- Внимательно слушайте и выполняйте все указания группы захвата, не проявляйте никакой инициативы



## Готовимся к походу



• Собираясь на охоту, прогулку или поход, предупредите родных о том, куда вы идете и когда планируете вернуться



• Перед походом ознакомьтесь с прогнозом погоды - если он неблагоприятен, стоит отложить затею



• Если у вас есть какое-либо хроническое заболевание, обязательно возьмите лекарства



• Одевайтесь ярко - в камуфляже вас могут не найти. Желательно надеть что-нибудь оранжевого, красного, желтого или белого цвета; одежду лучше обклеить светоотражающими элементами



### Что взять с собой?



ТЕЛЕФОН



КОМПАС



ЧАСЫ



СПИЧКИ



СВИСТОК

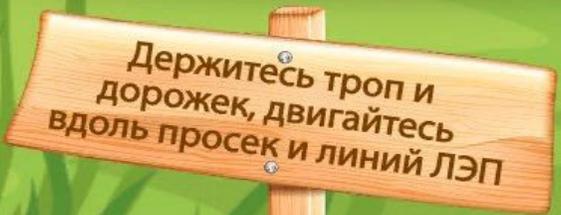


НОЖ



БУМАГА

*\* Чтобы развешивать ее на ветках, отмечая места, где вы уже были*



### Определите направление обратного пути по солнцу



Солнце движется к западу. Если при входе в лес солнце освещало лицо, то при выходе оно должно быть со стороны спины, а ваша тень должна падать немного вправо от направления пути



### Подайте знак

На открытом месте соорудите из еловых сучьев кресты или другие заметные знаки



### Прислушайтесь к звукам

- собачий лай (2-3 км)
- трактор (3-4 км)
- поезд (10 км)

Если вы слышите, что вас зовут, постучите палкой по дереву - этот звук распространяется гораздо дальше, чем крик



### Ориентируйтесь по воде

Если вы переходите лесной ручеек, обратите внимание на течение воды. На обратном пути течение должно быть противоположным тому, которое вы заметили, когда входили в

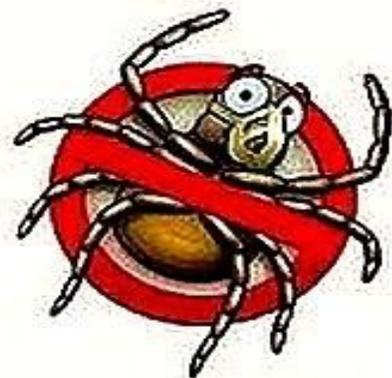
# Правила поведения в лесу



- не ходите в лес одни, только со взрослыми;
- возьмите с собой телефон для связи с родственниками;
- нельзя уходить вглубь леса;
- нельзя разорять гнёзда птиц;
- нельзя разорять муравейники;
- нельзя оставлять мусор в лесу;
- нельзя ломать деревья и кусты;
- нельзя разводить огонь в лесу;
- запрещено разжигать костер без взрослых, не сжигайте высохшую траву или листья;
- нельзя шуметь в лесу: кричать, слушать громкую музыку, такое поведение вызывает беспокойство у лесных жителей;
- не ловите шмелей, бабочек, стрекоз, божьих коровок;
- не убивайте пауков, не рвите паутину;
- не срывайте цветы, тем более с корнем,
- никогда не пробуйте на вкус незнакомые ягоды, растения и грибы, велика вероятность, что они ядовиты;
- собирать съедобные грибы можно только под присмотром взрослых, ни в коем случае не вырывая их, пользуйтесь ножичком, чтобы не повредить грибницу;
- если заблудился, необходимо оставаться на том же месте, громко позвать на помощь, набрать номер службы спасения – 112,



# КАК ИЗБЕЖАТЬ УКУСА КЛЕЩА



## Собираемся в лес:

- 1** На голову лучше надеть капюшон, плотно пришитый к куртке. Волосы заправить под кепку или косынку
- 2** Одежда светлая, однотонная
- 3** Рукава длинные
- 4** Воротник и манжеты должны плотно прилегать к телу
- 5** Рубашку надо заправить в брюки, брюки - в ботинки или носки на плотной резинке
- 6** На одежду нанести



## Как ходим по лесу:

- ✓ Не садимся и не ложимся на траву
- ✓ Каждые несколько часов осматриваем одежду, волосы и тело
- ✓ Стоянка - в сухих сосновых лесах или на песчаных почвах



# Что делать при укусе гадюки

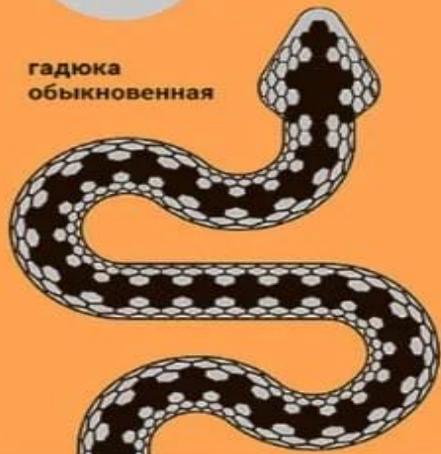
В Московской области обитает 2 вида ядовитых змей, укус которых может быть опасным для человека

## ядовитые

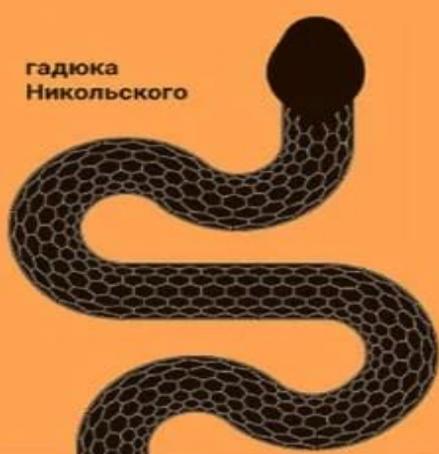
след от укуса



гадюка обыкновенная



гадюка Никольского



## неядовитые

след от укуса



медянка



уж обыкновенный



## Как избежать укуса змеи

1. **правильно одеться** для прогулки на природе: закрытая обувь, плотные штаны
2. **обращать внимание на звуки**, при опасности змея шипит
3. **расстояние до змеи > 2 м**, обойти змею
4. **расстояние до змеи < 2 м**, дождаться, когда уползет
5. **не паниковать**, не пытаться прогнать или убить змею
6. **не делать резких движений**

Змея не нападает на человека первой. Змея может укусить, если человек ее напугал или наступил на нее

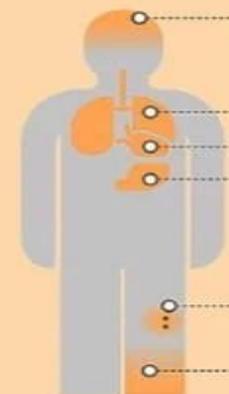
## Что делать при укусе змеи

1. **Определить, ядовитая или неядовитая по признакам:**
  - след от укуса
  - внешний вид змеи
  - симптомы действия яда
2. **Неядовитая змея:** обработать рану
3. **Ядовитая змея: вызвать скорую помощь**  
003 Beeline,  
030 МТС, Мегафон и Tele2  
112 единый телефон службы спасения Московской области,  
и оказать первую помощь

\* Собрать кожу вокруг укуса в складку и сдавить до появления капелек крови. Отсасывать яд следует короткими резкими движениями. Содержимое ранок (кровянистую жидкость) необходимо сплевывать. Эту процедуру следует проводить около 10 минут. Это позволяет вывести из организма до 50% яда.

## Симптомы действия яда

проявляются через 15-20 минут после укуса



головокружение, помутненное сознание

затрудненное дыхание

учащенное сердцебиение

тошнота

покраснение кожи в области укуса

отек конечностей

## Первая помощь при укусе ядовитой змеи

- 1) **Отсосать яд\*** после укуса <10 мин
- 2) **Зафиксировать укушенную часть тела** косынкой или палками
- 3) **Принять таблетку от аллергии**
- 4) **Пить много воды**