

**Детское объединение  
« Неболейка »  
1 года обучения**

# Моя безопасность.



педагог дополнительного образования  
**Перегудова Анжелика Евгеньевна**

## **Как избежать отравлений.**

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нём жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя – сыновья часто и подолгу болели. Правитель пригласил во дворец самых умных и мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались, и самый старший из них сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях».

От кого зависит здоровье человека? Конечно же, от нас самих.

– Помните бегемотиков из сказки К.Чуковского «Айболит»? Они (бегемотики) «схватились за животики: у них, у бегемотиков животики болят»

Какие причины могут вызвать боли в животе? (Чаще всего - отравление.)

Отравиться можно по-разному. Во-первых, когда яд попадает в организм через кожу. Например, при укусе змеи или пчелы. Во-вторых, через органы дыхания. Например, находясь в помещении, обработанном средствами от тараканов, моли или комаров. В-третьих, при употреблении в пищу некачественных продуктов или ядовитых веществ.

**Пищевое отравление** - острое расстройство пищеварения, вызванное употреблением некачественных или токсичных (содержащих ядовитые вещества) продуктов и напитков.

Чтобы пища приносила максимальную пользу, её важно правильно хранить и готовить. Как у вас в семье хранится молоко, мясо, рыба, сыр?

**Продукты, при употреблении которых чаще всего возникают отравления** - Мясо, рыба, колбасные изделия, грибы, консервные изделия

**Причинами, вызывающими пищевое отравление могут быть:**

- Употребление в пищу недоброкачественных или испорченных продуктов;
- ядовитых грибов и ягод
- Нарушение правил заготовки продуктов
- Приготовления продуктов
- Транспортировки
- Хранения (сроки)
- Кулинарной обработки

**Признаки пищевого отравления:**

- Режущая, острая боль в области живота
- Повышение температуры;
- Тошнота, рвота.
- Расстройство желудка.
- Слабость, сонливость.
- Повышенное слюноотделение

Первые симптомы пищевого отравления появляются уже через 30-40 минут после употребления зараженных продуктов питания. В течение 2-3 следующих дней они нарастают. В этот период больному должна быть

оказана срочная помощь при пищевом отравлении. В противном случае, возникает вполне реальный риск летального исхода или развития тяжелых осложнений, которые могут привести к инвалидности и потере работоспособности.

#### **Оказание первой помощи при пищевом отравлении:**

- Позвони в «скорую помощь» по телефону 03 и объясни, что с тобой случилось, если нет телефона, обратись к соседям;
- Промой желудок, выпив большое количество воды комнатной температуры;
- Вызови рвоту, глубоко заведя в глотку два пальца;
- Чтобы легче дышалось, ляг на живот.

#### **Чтобы избежать отравления, нужно соблюдать следующие правила**

- Не собирайте и не ешьте растения, грибы и ягоды, которые вам неизвестны;
- Не употребляйте продукты (особенно мясные и молочные), если срок их годности истек
- Не употребляйте продукты если от них идет неприятный запах
- Не пользуйтесь грязной посудой;
- Никогда не употребляйте в пищу молочные продукты или готовое мясо, если они более двух часов находились вне холодильника.
- Мойте руки перед едой всегда.
- Не употребляйте немытыми овощи и фрукты.
- Грязную посуду после еды желательно сразу мыть.

Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

## **Осторожно солнце**

С наступлением жарких летних деньков все спешат больше времени проводить на свежем воздухе. Солнце благотворно влияют на детский организм. Под воздействием солнечных лучей вырабатывается витамин D, так необходимый для профилактики рахита, укрепляется иммунная и нервная система, нормализуется обмен веществ, вырабатывается серотонин, который называют «гормоном радости». Но солнце может стать не только другом вашего ребёнка, но и злейшим врагом. Советуем вам строго соблюдать правила нахождения детей на солнце.

### **1. Выбор одежды**

Одежда, которую вы одеваете ребёнку, должна быть лёгкой, не стесняющей движений, из натуральных тканей (лучше хлопчатобумажной или льняной). Если вы планируете длительные прогулки, не забудьте взять с собой одежду с длинным рукавом, чтобы защитить малыша от солнечных лучей.

### **2. Головной убор**

Летом в солнечные дни обязательно одевайте ребёнку головной убор! Это может быть лёгкая панамка или косынка из хлопка, подойдёт и соломенная шляпка. Главное, чтобы кожа головы свободно дышала.

### **3. Следите за временем пребывания на солнце**

Лучшее время для солнечных ванн с 8.00 до 11.00 утра и после 16.00 вечера. Время пребывания на солнце постепенно наращивайте. Противопоказанием к принятию солнечных ванн врачи считают температуру воздуха выше 30 градусов.

#### **4. Солнцезащитная косметика**

Используйте специальную детскую косметику для защиты кожи от вредных ультрафиолетовых лучей. Чтобы солнцезащитные средства действительно работали, внимательно изучите инструкцию по применению.

#### **5. Питьевой режим**

Очень важно следить за питьевым режимом ребёнка. Ведь вода является важнейшая составляющая организма. Чаще предлагайте попить малышу. Лучше всего кипячёную или бутилированную воду без газа. Можно предложить несладкий отвар шиповника, компот, но любое питьё должно быть не холодным. Давайте детям столько пить, сколько они требуют.

### **Правила поведения во время грозы.**

- Во время **грозы** нельзя прятаться под одинокими высокими деревьями, укрыться можно под низкорослым кустарником. Если нет укрытия нужно лечь на землю.
- Во время **грозы** **нельзя бежать**: считается, что быстрое движение *«притягивает»* молнию.
- Во время **грозы** **нельзя купаться**, ловить рыбу, находиться на берегу у воды.
- Опасно для жизни запускать воздушного змея во время **грозы**.
- Во время **грозы** нельзя пользоваться мобильным телефоном, электроприборами, следует отключить телевизор.
- Если **гроза началась**, когда вы ехали в автомобиле, не нужно из него выходить, безопаснее остановиться и в нём переждать **грозу**.
- Во время **грозы** нельзя дотрагиваться до металлических предметов.
- Во время **грозы** нужно закрыть окна и двери, чтобы не создавать сквозняков.

### **Правила поведения на воде.**

Лето – прекрасная пора для отдыха, а вода – чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь при разумном ее использовании.

- Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов.
- Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.
- Входите в воду осторожно, когда она дойдет до пояса, остановитесь и быстро окунитесь с головой, а потом уже плывите.
- Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.
- Если Вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.
- Никогда не поддавайтесь панике. Паника – основная причина трагедий на воде.

## **НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!**

- купаться можно только в разрешенных местах;
- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
- не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;
- нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены, буйки и т.д.;
- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;
- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
- если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
- если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
- если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;
- нельзя подавать крики ложной тревоги.

## **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ**

- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть взрослые;
- нельзя играть в тех местах, откуда можно упасть в воду;
- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
- не ныряй в незнакомых местах;
- не заплывай за буйки;
- нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;
- не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
- нельзя заплывать далеко 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;
- необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.

**ПОМНИТЕ** Нарушение правил безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей, в том числе детей.

## **Чем опасен электрический ток для человека.**

Есть две причины опасности поражения электрическим током. Первая это поражение нервной системы человека, вторая причина это механическое поражение мягких тканей человека. При поражении электрическим током в нервной системе человека происходит непроизвольное сжатие мышц и это продолжается пока по телу человека протекает ток, не зря же электрики проверяют наличие напряжения тыльной стороной правой руки, во первых при прикосновении рукой токоведущих частей, рука под воздействием эл.тока сжимается в кулак тем самым отталкивает руку от токоведущих частей, во вторых почему правой рукой, да потому чтобы при поражении током организма человека он не поразил сердце.

При механическом поражении мягких тканей человека эл.током, в первую очередь поражает сердце и другие внутренние органы человека, вызывают ожоги разной степени, поражают глаза при коротком замыкании, изменяются электролитические свойства крови, тканевой жидкости, лимфоузлов.