|  |
| --- |
| герб НФКЖНПРС КГУ  **Государственное казенное учреждение Новосибирской области**  **«Центр по обеспечению мероприятий в области гражданской обороны, чрезвычайных ситуаций и пожарной безопасности Новосибирской области»**  **Направление по формированию культуры безопасности жизнедеятельности**  **населения, подготовки руководящего состава**  **ТЕМА № 7**  **Способы предупреждения негативных и опасных**  **факторов бытового характера и порядок действий при их возникновении**    Новосибирск – 2019 |

**Учебные цели:**

1. Довести до работников способы предупреждения негативных и опасных факторов бытового характера и порядок действий при их возникновении.

**Форма проведения занятия:** семинар.

**Продолжительность занятия**: 2 часа.

**Место проведения:** класс

**Учебно-материальное обеспечение:**

1. План – конспект проведения занятия.

2. Презентация в « Power point».

3. Компьютер и мультимедийный проектор.

**Используемые нормативные правовые акты и методическая литература:**

1. Федеральный закон от 21 декабря 1994 г. № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
2. Перевощиков В.Я. и др. Обучение работников организаций и других групп населения в области ГО и защиты от ЧС. - М.: НРБ, 2011. - 471 с.
3. Крючек Н.А., Латчук В.Н. Безопасность и защита населения; в чрезвычайных ситуациях: Учебно-методическое пособие для проведения занятий с населением / Под общ. ред. Г.Н. Кирйлова. - М.: НЦ ЭНАС, 20051 - 152 с.

**Учебные вопросы и расчет времени:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п.п. | Наименование учебных вопросов | Продолжительность,  мин. |
| **I** | Вводная часть | **5** |
| **II** | Основная часть | **70** |
| 1. | Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению | 15 |
| 2. | Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом | 15 |
| 3. | Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми | 15 |
| 4. | Правила содержания домашних животных и поведения с ними на улице | 10 |
| 5. | Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе | 15 |
| **III** | Заключительная часть (контрольные вопросы) | **15** |

Условия и ритмы современной жизни, высокий уровень механизации на производстве и в быту, стихийные бедствия - нередко становятся причиной чрезвычайных ситуаций различного характера, которые влекут за собой человеческие жертвы, значительные материальные потери, наносят ущерб здоровью людей и окружающей природе.

Люди травмируются не только во время стихийных бедствий, в военных ситуациях, но и в быту. При любой чрезвычайной ситуации важным является быстрые и правильные действия и умелое оказание первой помощи на месте происшествия.

Чем Вы благополучнее, тем больше внимания необходимо уделять своей безопасности, если хотите жить без ненужных пpиключений.

**1-й учебный вопрос:**

**Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению.**

Научно-технический прогресс существенно изменил и улучшил наш быт. Вместе с тем, следуя стремлению жить в условиях все большего комфорта, люди создают для себя качественно иную среду обитания, для которой характерны снижение безопасности и повышение риска. Рассмотрим некоторые экстремальные ситуации и меры безопасности в доме, на транспорте, на улице.

***По опасным фактоpам :***

механические воздействия; тепловые воздействия; электричество; ядовитые вещества; радиация;

болезни и т.д.

***По обеспечиваемым потpебностям:***

питание; очищение; сон; темпеpатуpный pежим и т.д.

***Пpиемы выживания можно классифициpовать pазличным обpазом:***

По источникам опасности: стихийные бедствия; технические аварии; животные и растения;

другие люди; Вы сами.

***Организация сведений, относящихся к выживанию***

В совокупности сведений, имеющих отношение к выживанию, можно выделить следующее: нужное для всех и нужное для некоторых; очевидное и неочевидное; важное и неважное; то, что надо удерживать в памяти, что надо иметь под рукой, про что надо знать, где можно найти при необходимости.

В памяти следует хранить то, что нужно часто или требуется в ситуациях, когда нет возможности заниматься чтением.



**2-й учебный вопрос:**

**Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом**

* пеpед включением электpической вилки в pозетку убедитесь, что она именно от того пpибоpа, котоpый Вы собиpаетесь включить
* после выдеpгивания вилки из pозетки пpовеpьте, что не ошиблись.
* если пpовода, шнуpы от соседних устpойств похожи, сделайте их pазными: обеpните изоляционной лентой или покpасьте
* не беpитесь за электрическую вилку мокpой pукой
* не вбивайте гвоздь в стену, если не знаете, где пpоходит скpытая электpопpоводка
* следите за тем, чтобы pозетки и дpугие pазъемы не искpили, не гpелись, не потpескивали. Если контакты потемнели, почистите их и устpаните пpичину неплотного соединения

Правильная эксплуатация электроинструмента подразумевает выполнение комплекса приемов и мероприятий, направленных на предупреждение его неправильной эксплуатации и связанных с электропитанием, подключением к сети, соблюдением режима работы, величин и продолжительности нагрузок, применением соответствующего сменного инструмента, соблюдением безопасных приемов работы и ряда других условий.

**Первое правило** - строго выдерживать интервалы для работы и отдыха инструмента, которые предписаны в паспорте на изделие. Несоблюдение этих требований приводит к перегреву электродвигателя и увеличивает вероятность его выхода из строя.

**Второе правило** - соблюдение максимальных нагрузок и моментов, которые испытывает Ваш инструмент. Если приобретается мощный и тяжелый инструмент, то желательно наличие в нем ограничителя пускового тока. Такой инструмент более плавно набирает обороты, не "дергается" в руках и не создает ненужной нагрузки на электросеть.

**Третье правило** - старайтесь не подвергать свой инструмент воздействию низких температур, не оставляйте его на зиму в не отапливаемых помещениях. Не рекомендуется оставлять инструмент и летом на ночь на улице - выпадение росы внутри него также нежелательно и опасно.

**Работа с электродрелью**

* не рекомендуется использование различных насадок. Их применение создает тяжелые режимы работы;
* при работе у вас должна быть прочная опора под ногами;
* держите дрель крепко двумя руками;
* не дотрагивайтесь руками до вращающихся частей;
* при обработке отверстий в стенах, в полах или любых других местах, где может иметься скрытая электропроводка под напряжением, **не дотрагивайтесь ни до каких металлических частей машины!**
* не оставляйте дрель, работающей без присмотра;
* не дотрагивайтесь до сверла или обрабатываемой поверхности, они могут быть сильно разогретыми и обжечь Вашу кожу;
* при монтаже и демонтаже сверлильной установки дрель должна быть выключена, а штепсельная вилка вынута из розетки;
* пользуйтесь переключателем реверса только после полной остановки машины;
* углеродные щетки, изношенные свыше предельной отметки, подлежат немедленной замене.

**Работа с электролобзиком**

При работе “не помогайте” лобзику – нажимать на пильное полотно не надо, иначе оно будет сильно нагреваться, и это может привести к его поломке. Длинные, прямые разрезы лучше всего делать широким полотном - пилка стабилизирует положение лобзика, и пропил получается ровней.

Чаще меняйте полотно, тупая пилка только “дерёт”, а не режет материал, при этом растёт нагрузка на двигатель и падает производительность. При резке металлов, особенно цветных и алюминиевых сплавов, а также оргстекла, нужно смачивать полотно водой или жидким машинным маслом. Это облегчает резку и продлевает жизненный срок пилки. При резке металла толщиной меньше 1 мм под него подкладывают лист фанеры и пилят с малой подачей, чтобы избежать вибрации. При работе с малой частотой ходов, чаще давайте отдохнуть электролобзику - работа в этом режиме ухудшает охлаждение электродвигателя. Строго соблюдайте инструкции по уходу за инструментом - очищайте и смазывайте свой электролобзик, это гарантирует его надёжную и долгую работу

**Работа с дрелью-шуруповертом**

Никогда не нагружайте инструмент так, чтобы нагрузка заставляла двигатель остановиться. Не пользуйтесь зарядным устройством после повреждения шнура электропитания или штепсельной вилки - немедленно замените их новыми. Не пытайтесь самостоятельно ремонтировать зарядное устройство. Не оставляйте инструмент под прямыми солнечными лучами или дождём. Всегда убеждайтесь, что при работе у Вас прочная опора под ногами. Убедитесь, что внизу никого нет, когда машина используется на высотных рабочих объектах. Держите машину прочной хваткой. Не дотрагивайтесь руками до вращающихся частей. При обработке отверстий в стенах, в полах или любых других местах, где может иметься скрытая электропроводка под напряжением, **не дотрагивайтесь ни до каких металлических частей машины!**

**Работа с электрорубанком**

Перед началом работы убедитесь в отсутствии на рабочем месте посторонних предметов. Избегайте строгания по гвоздям. Перед работой проверьте образец на отсутствие в нем металлических предметов и удалите их. Обращайтесь с лезвиями очень осторожно. Нож должен быть хорошо заточен. Перед началом работы убедитесь в надежности закрепления болтов фиксации лезвий. Перед включением проверьте в порядке ли розетка сети, хорошо ли функционирует переключатель и возвращен ли он в положение ВЫКЛ. Включайте машину только тогда, когда она у вас в руках. Держите машину крепко обеими руками. Не держите свои руки в непосредственной близости к вращающимся частям машины. Перед работой дайте машине поработать на холостом ходу. Стук и вибрации могут указать на неисправности или же на не правильную сборку. При начале строгания приложите давление на переднюю часть рубанка, при окончании – на заднюю часть. Во время работы находитесь на расстоянии не менее 200мм от рубанка. Скорость перемещения и глубина строгания определяют чистоту строгания. Рубанок работает чисто до тех пор, пока стружка не забьет его. Для чернового строгания достаточно пользоваться быстрой подачей и большей глубиной строгания, в то время как для окончательного, чистового скорость подачи и глубина строгания должны быть уменьшены. При строгании влажной древесины может образовываться длинная стружка. Не пытайтесь освободить рубанок от нее с помощью пальцев, а используйте деревянную палку. Никогда не заслоняйте отверстие выхода стружки. После выключения машины убирая ее поставьте так, чтобы режущая установка была сверху и нож не касался других предметов.

**3-й учебный вопрос:**

**Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми**

**Пищевое отравление, пищевая токсикоинфекция и интоксикация**

    При употреблении в пищу недоброкачественных  инфицированных продуктов животного происхождения (мясо, рыба, колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, молоко и изделия из него – крем, мороженое и т.д.) возникает пищевое отравление – пищевая токсикоинфекция. Заболевание вызывают находящиеся в данном продукте микробы и продукты их жизнедеятельности – токсины.

Пищевое отравление – это острое заболевание, возникающее в результате употребления пищевых продуктов, содержащих ядовитые вещества.

Возникновение пищевого отравления может быть связано с потреблением продуктов, ядовитых по своей природе (грибы, ягоды, некоторые виды рыб, орехи и т.д.) или загрязненных бактериальными средствами, токсинами, солями тяжелых металлов и др.

Пищевое отравление развивается в течение 4-18 часов после приема пищи. Особенностью является одновременное поражение группы людей, потреблявших одну и ту же пищу.

   Обычно оно начинается внезапно:  возникают общее недомогание, тошнота многократная рвота, схваткообразные боли в животе, частый жидкий стул.

Быстро усиливается интоксикация:  снижается  артериальное давление, учащается и ослабляется пульс, бледнеют кожные покровы, появляется жажда, нарастает температура тела до 38-40 С. Если больного оставить без помощи, катастрофически быстро развивается сердечно-сосудистая недостаточность, возникают судорожные сокращения мышц, наступает коллапс и смерть.

Пищевая токсикоинфекция и пищевая интоксикация – острые заболевания, возникающие в результате употребления пищи зараженной определенными видами микроорганизмов.

Возбудителями являются палочки сальмонеллы и ботулизма, которые хорошо размножаются в мясных и рыбных консервах, мясных и молочных продуктах.

Первая помощь при пищевом отравлении. При большинстве пищевых отравлений первая помощь должна сводиться к скорейшему удалению содержимого желудочно-кишечного тракта (обильное промывание, дача слабительных), сопровождаемому приемом внутрь:

адсоpбиpующих (активиpованный уголь); осаждающих (танины = дубильные вещества, охлажденный крепкий чай); окисляющих (пеpманганат калия); 4) нейтpализующих (сода, кислое питье); обволакивающих (отваp кpахмала, яичный белок, молоко, кисель) веществ.

**Если напала собака:**

* остановитесь и твердо отдайте команду «стоять!», «сидеть!», «лежать!» и т.д.;
* чтобы выиграть время, бросьте в сторону собаки любой предмет, не поднимая высоко руки;
* защищайтесь с помощью палки, камней;
* особенно опасна приседающая собака – она готовится прыгнуть. И чтобы защитить горло, надо прижать подбородок к груди и выставить вперед руку;
* от животного можно защититься баллончиком с газом на основе вытяжки из красного перца;
* к нападающей собаке  повернитесь лицом, примите стойку и бросьтесь ей на встречу, если уверены в себе: собака натаскана на убегающего человека и скорее всего  отскочит в сторону;
* используйте подручные средства (зонтик, палку, камни), отступайте к укрытию спиной – забору, дому, призывая на помощь окружающих;
* если есть возможность, обмотайте пиджаком, плащом предплечье и руку, а затем, выставив ее (защищая шею и лицо от укуса), спровоцируйте собаку на укус и с силой ударьте по верхней челюсти собаки – от сильного удара она может сломаться;

*Что делать, если вас укусила бешеная собака?*

* из раны, оставшейся после укуса, нужно сразу же выдавить кровь. Этот прием следует повторить 3-4 раза.
* затем обмыть место укуса чистой водой, крепким раствором марганцовки, спиртом и смазать йодом. После оказания первой помощи немедленно обратиться к врачу.
* выяснить у хозяев, сделана ли  прививка от бешенства. Для заражения достаточно слюне попасть в ранку на теле.

**Правила поведения при встрече с ядовитыми змеями**

     Ядовитые животные – такие, в теле которых постоянно или временно присутствуют  яды, способные при введении в организм человека даже в малых дозах вызывать болезненные расстройства, а иногда привести к смерти.

Правила поведения в "змеиных" местах:

* - не трогать змей;
* - носить сапоги;
* - быть особенно внимательным в густой траве, в заросших ямах;
* - не ходить ночью - по крайней мере, без фонаря: многие змеи особенно активны в теплые летние ночи;
* - где много грызунов, там ожидать и змей;
* - не устраивать ночлега возле дуплистых деревьев, прогнивших пней;
* - прежде чем лечь спать - осмотреть постель;
* - если проснувшись утром, обнаружили на себе змею – не  дергаться, позвать на помощь или ждать, пока змея уползет.

**Первая помощь при укусах змей**

* положить пострадавшего в тень так, чтобы голова была опущена ниже уровня тела;
* убедить пострадавшего соблюдать спокойствие, чтобы замедлить всасывание яда;
* закапать 5-6 капель сосудосуживающих капель в нос и в ранку укуса (галазолин, санорин, нафтизин и др.). Можно частично вымыть яд из ранки водой.
* если из укушенного места идет кровь, не надо ее останавливать, а наоборот стараться усилить кровотечение, опустив вниз укушенную конечность, и выдавливать кровь, не прикасаясь к ране;
* для удаления яда из раны можно применить кровоотсосную банку. Рану нужно промыть чистой водой, спиртом, раствором марганцовки, прижечь раскаленным металлическим предметом, обработать место укуса антисептиками и наложите тугую стерильную повязку.

**Внимание! Недопустимо:** накладывать жгут, делать разрезы и высасывать яд: это может сильно повредить нервы и кровеносные сосуды, кроме того, отсасывая яд ртом, можно занести в рану опасные бактерии.

**Что необходимо делать для профилактики комариного укуса?**

Многие болезни вызываются или передаются через насекомых.

Комариный укус может являться переносчиком малярии, желтой лихорадки и других болезней.

Для профилактики комариного укуса следует:

* разбивать лагерь на возвышенном месте подальше от заболоченного участка местности;
* спать под покрывалом, тщательно заправив свою одежду, закрыв по возможности открытые участки тела;
* можно использовать дымовую завесу (занавесь);
* для профилактики малярии следует принимать противомалярийные таблетки.

**Что необходимо делать при укусе клеща?**

Клещ является одним из наиболее опасных для человека кровососов. Клещ хранитель и переносчик тяжелых заболеваний – клещевого энцефалита и туляремии. Клещевой энцефалит поражает преимущественно центральную нервную систему.

В случае обнаружения на теле впившегося клеща необходимо:

* обмазать это место вазелином, растительным маслом, или другой жидкостью с маслянистой пленкой и подождать 0,5 часа, или попытаться прижечь близко к туловищу клеща.
* затем, захватив головку клеща как можно ближе к коже, удалите его, стараясь не оторвать головку от туловища. Если это случилось необходимо принять все меры для удаления головки клеща из кожи.
* в любом случае необходимо сразу же обратиться в лечебное учреждение.

**4-й учебный вопрос:**

**Правила содержания домашних животных и поведения с ними на улице**

***Граждане несут административную ответственность:***

* за выгул или появление с собакой в дошкольных и школьных учреждениях, на детских и спортивных площадках, школьных дворах, в парках, местах массового отдыха, на пляжах, особо охраняемых территориях;
* за появление в общественных местах собак, требующих особой ответственности владельца, без поводка, либо без намордника;
* за нарушение безопасности граждан от воздействия домашних животных;
* за нарушение тишины и покоя домашними животными;
* за нападение домашнего животного на человека с причинением вреда здоровью человека или другим домашним животным;
* за ущерб, принесенный имуществу физическим воздействием домашнего животного;
* за негуманное обращение с домашними животными, оставление их без присмотра, пищи, воды. В случае заболевания - за оставление без ветеринарной помощи;
* за истязание или умышленное калечение домашнего животного;
* за умерщвление домашнего животного без заключения об имеющемся неизлечимом заболевании вне ветеринарного учреждения или средствами, не гарантирующими быструю и безболезненную смерть.

  На собак, кошек и лошадей, прошедших регистрацию, кроме того, выдается ветеринарный паспорт. Собаки, кошки, лошади и крупный рогатый скот, по заявлению их владельцев, подлежат ежегодной перерегистрации.

Помещения, используемые для содержания животных, должны соответствовать ветеринарным и санитарным требованиям. Не допускается содержание и нахождение животных в местах общего пользования коммунальных квартир.

**5-й учебный вопрос:**

**Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе**

**Личная безопасность в местах массового скопления людей**

Бойтесь толпы в любом месте: в автобусе, на митинге, в очереди, в кинотеатре, старайтесь не мешаться с человеческой массой. Толпа лишает Вас маневра в случае опасности, она может раздавить Вас в вертикальном положении, или уронить и пройтись по Вашим ребрам, или выдавить Вами витрину, или сломать Вами поручни, ограждения. Толпу образуют следующие эмоции: ажиотаж, ненависть, поклонение, страх. Распознайте начало "сгущения туч" и смените свое местонахождение.

**Паника**

Паническое бегство возникает тогда, когда путь к спасению представляется доступным, но дефицитным. Нет пути к спасению - нет и паники. Путь есть, а кажется, что поезд уходит, - тут и начинается давка. В панике люди забывают мораль: могут задавить и детей, и старушек. Паника не отключает способность соображать. Найдите сильный довод, и у Вас будет шанс остановить толпу.

Предупредить панику:

* для этого в первую очередь следует отвлечь, хотя бы на непродолжительное время, внимание людей от источника страха или возбудителя паники.
* дать возможность людям хоть на мгновение очнуться от страха и попытаться взять управление толпой на себя.
* постараться переключить внимание людей с действий «лидера» паникеров на человека, трезво мыслящего, обладающего хладнокровием. Здесь должны найти место властные и громкие команды людей с волевым характером.  
          Как только это произойдет, надо всех незамедлительно вовлечь в борьбу с опасностью. Обычно, когда проходит первое чувство страха, у большинства людей в такой ситуации наблюдается повышенная активность, стремление как бы загладить свою вину.

**Правила поведения при пожаре**

При обнаружении возгорания быстро, не поддаваясь панике, приступайте к тушению пожара, используя все  доступные средства – песок, воду, огнетушители и т.д.

Если загорелся телевизор, его надо сразу отключить от сети, а затем тушить – водой через верхние вентиляционные отверстия задней стенки или набросив плотное одеяло, чтобы огонь не переметнулся, например, на шторы, и только после этого бежать за водой или домашним огнетушителем.

Если у Вас на кухне загорелось белье, висящее над плитой, немедленно выключите газ и залейте пламя водой. Бросьте дымящуюся вещь на пол и затопчите. Затем откройте окно и проветрите кухню.

Если у Вас на шнуре утюга появилось пламя, сразу отключите его от электросети. Затем накройте пламя тряпкой и погасите его.

Если загорелась открытая проводка, отключите электричество в квартире или закидайте провод землей из цветочных горшков.

Если Вы почувствовали запах плавящегося пластика, найдите место повреждения проводки. Потрогайте розетки, не теплые ли они. Обнаружив источник запаха, отверткой или плоскогубцами с пластмассовыми ручками раздвиньте загоревшиеся провода. Отключите электричество. Ни в коем случае не заливайте пламя водой!

Если вы не в состоянии самостоятельно потушить огонь, отключите электричество, перекройте газ, без промедления вызывайте пожарных «01», выведите из опасной зоны детей и пожилых людей.

**Внимание !** При пожаре не торопитесь открывать двери, окна: свежий воздух усилит горение.

**Правила поведения на воде**

* не ныряй в незнакомых местах; (не зная броду – не лезь в воду)
* не заплывай за буйки;
* не приближаться к моторным лодкам и к судам;
* не устраивай игр в воде, связанных с захватами;
* купаться лишь в том случае, если воздух прогрелся не менее, чем до 20 С. минимальная температура воды – 18 Сº.
* не следует бояться воды, если вы пока не научились плавать. Страх -  плохой учитель. Однако запомните, что заходить в воду выше пояса вам нельзя.
* продолжительность купания не должна быть  больше 10-15 минут. Если находитесь в воде более 15 минут, можно простудиться, есть опасность судорожного сокращения мышц.
* перед тем, как войти в воду, разомнитесь и остыньте после солнечных ванн. От перегрева и расслабленности мышц во время купания может остановиться сердце.
* после еды кровь приливает к органам пищеварения, поэтому лучше всего купаться не раньше, чем через 1,5-2 часа.
* избегайте игр на воде, связанных с захватами и подныриванием. Останавливайте тех, кто подает ложные крики о помощи. Неумная шутка может кому-то стоить жизни.
* избегайте купания в темноте! Вы можете натолкнуться на плавающие в воде бревна или доски, удариться о другие предметы.
* купаться нужно только  в разрешенных местах. На необорудованном пляже, прежде чем искупаться, обязательно исследуйте дно. Гладкая поверхность воды обманчива.

**Помните! Прыгать в воду с причалов, лодок и в непроверенных местах – опасно!** Никогда  не следует подплывать к водоворотам – это самая большая опасность на воде.

**Осторожно!** Течение может отнести далеко от берега!

**Правила поведения в походе**

Собираясь в поход, подумайте, что может пригодиться.  Нужно  стремиться к минимальному количеству предметов с  максимальным  количеством способов применения,  в том числе и нестандартных (в  радиоприемнике есть динамик, в динамике - магнит,  проведя им по игле и т. п., можно сделать компас;  сам приемник с магнитной антенной можно использовать в качестве радиокомпаса).

Рекомендую брать:

1. Нож, желательно с фиксирующимся лезвием.

2. Спички, натертые парафином.

3. Свеча (освещение, растопка, обогрев).

4. Компас.

5. Игла с нитками.

6. Рыболовный набор.

7. Бинт.

При желании можно взять карту,  флягу и котелок (пользуюсь армейскими), полиэтиленовый мешок (защита от сырости при ночлеге), маленькие топор и ножовку.

Перед походом необходимо изучить карту предполагаемого места  похода. Летом в лесу желательно пользоваться тонкой и плотной курткой с капюшоном. Все части куртки должны плотно прилегать к телу, иначе можно нахватать блох,  клещей. Обувь во многом зависит от наклонностей человека и маршрута. Не берите новую, чтобы не натереть ноги.  При выживании очень большую роль играет физическое состояние  человека.

**Правила поведения на природе**

Когда мы выезжаем на природу, очень важно, чтобы во время отдыха за городом не произошли неприятности, которые причинили бы вред нашему здоровью.

*Постарайся запомнить нехитрые правила, соблюдать которые совсем несложно:*

• ни в коем случае нельзя срывать и тем более брать в рот незнакомые растения. Некоторые растения, если взять их в руки, вызывают сильное раздражение кожи, которое может длиться несколько недель. Есть и ядовитые растения, яд которых не менее опасен, чем змеиный.

• с грибами тоже нужно быть очень осторожным. Собирай только известные тебе грибы. Когда гуляешь по лесу, не трогай поганки - они очень ядовиты.

• не пей сырую воду из какого бы то ни было водоёма.

• для защиты от укусов насекомых (клещей, ос, пчёл, комаров) надевай длинные брюки, рубашку с длинными рукавами и обязательно головной убор. Открытые участки тела намажь средством, отпугивающим насекомых.

• помни, что запахи одеколонов, духов и другой парфюмерии сильно привлекают насекомых.

• если ты собираешься ночевать в палатке, позаботься о сетке, защищающей от комаров, и средствах, отпугивающих насекомых.

• в жаркую погоду нельзя долгое время находиться на солнце без одежды, головного убора и солнцезащитных очков — можно получить тепловой удар или солнечные ожоги. Никогда не смотри прямо на солнце даже в течение непродолжительного времени — может ухудшиться зрение.

*Во время походов и загородных прогулок нельзя причинять вред природе!*

• если развёл костёр, то, уходя, не забудь потушить огонь. Костёр обязательно нужно залить водой или засыпать песком.

• не ломай деревья, не разоряй птичьих гнёзд — не нарушай красоту и гармонию природы.

• не оставляй после себя мусор! Мусор, который нельзя сжечь (стеклянные бутылки, железные консервные банки), необходимо забрать с собой, чтобы выбросить в предназначенном для этого месте.

**Контрольные вопросы:**

Какие негативные и опасные факторы бытового характера вам известны?

Перечислите основные меры безопасности при обращении с бытовыми электроприборами.

Назовите основные виды поражения человека электрическим током.

Какие признаки пищевого отравления вы знаете?

Что включает в себя первая помощь при пищевом отравлении?

Назовите основные причины пожара.

Какие правила поведения на воде вам известны?

Что необходимо предпринять, если вас укусила собака?

Расскажите о правилах содержания домашних животных

Руководитель занятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_