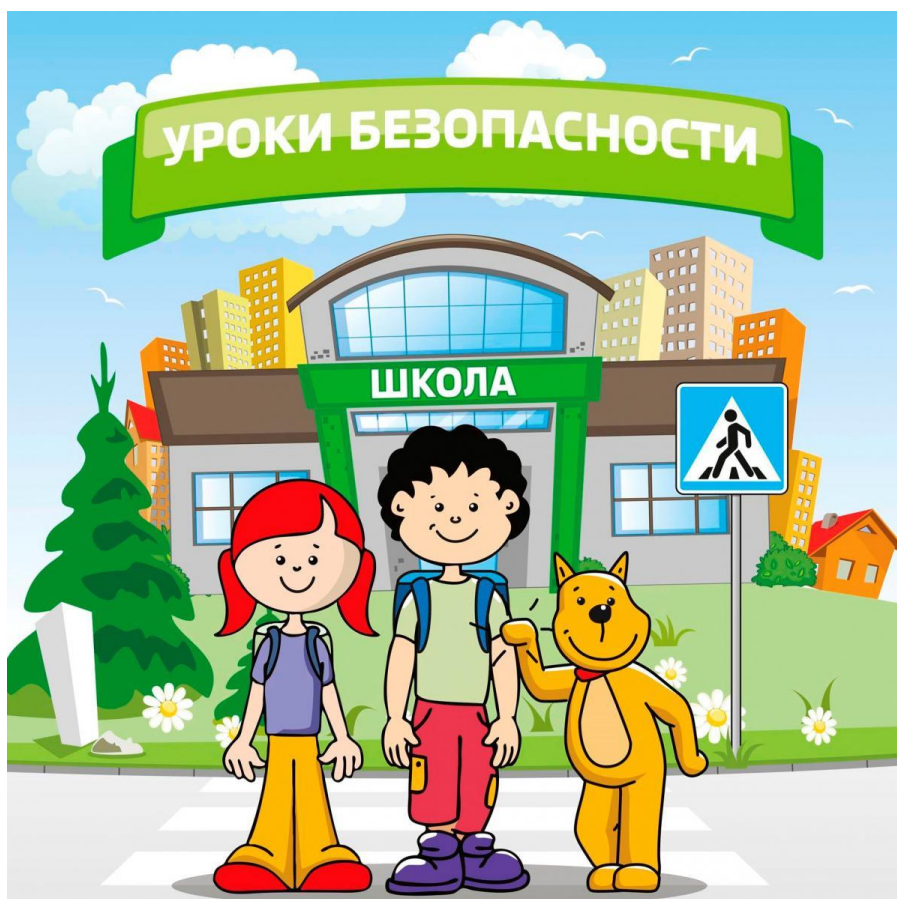


Материалы подготовлены Владимирской региональной общественной организацией «Центр подготовки спасателей» в рамках реализации проекта «Прививка безопасности» с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов

**Пособие для педагогов начальной школы
по проведению цикла занятий
по безопасности с учащимися**



Владимир, 2023

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение	3
Общие рекомендации по проведению бесед о правилах безопасности	4
Опасные люди	5
Опасные места	15
Один дома	23
Первая помощь	31

Все материалы Пособия

**(конспекты занятий, картинки, мультфильмы, ролики и многое другое)
можно бесплатно скачать на сайте нашей организации**

<https://mkspasatel.ru/poleznaya-informacziya/poleznoe-dlya-roditelej-i-uchitelej/>

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее Пособие для педагогов разработано инструкторами Владимирской региональной общественной организации «Центр подготовки спасателей» в рамках реализации проекта «Прививка безопасности» при поддержке Фонда президентских грантов в 2022-2023 г.г.

Проект «Прививка безопасности» направлен на снижение детского травматизма путем проведения занятий с детьми 6-7 лет, обучение родителей навыкам оказания первой помощи, разработки и распространения в образовательных учреждениях методической основы для педагогов и родителей по обучению детей безопасному поведению (в быту и на отдыхе).

Пособие содержит материалы для проведения цикла, состоящего из 4 занятий:

- опасные люди;
- опасные места;
- один дома;
- первая помощь

Занятия с детьми проводятся в форме интерактива и имеют профилактическую направленность. Основная цель занятий – научить детей распознавать опасные ситуации, уметь их избегать, а если избежать не удалось, то правильно действовать

Также мы обобщили и систематизировали визуальные обучающие материалы мультфильмы, интерактивные игры, квесты, памятки, раскраски и т.п.).

Банк обучающих материалов, размещен в сети Интернет с возможностью бесплатного скачивания на сайте <https://mkspasatel.ru/> в разделе «Полезное для родителей и учителей» - «Прививка безопасности»

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ БЕСЕД О ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Обсуждайте правила безопасности регулярно, но не навязчиво.

Аргументируйте, но не пугайте! Знания о правилах безопасности, готовность их применять – это обычные повседневные социальные навыки. Именно поэтому обсуждения с детьми не должны проходить в формате «серьезных разговоров», лекций или нервных нотаций. И никаких «страшилок»! Ребенок гораздо эффективнее запомнит то, что взрослый говорит «между делом», по дороге в школу или детский сад, во время просмотра мультфильма, после чтения перед сном. Трех-пяти минут пару раз в неделю достаточно.

2. Больше спрашивайте, меньше говорите.

Помогите ребенку самому подумать над вопросом, который вы обсуждаете, и сделать собственные выводы. Спросите, например: как ты думаешь, как выглядит преступник? К кому из людей, которых мы сейчас видим на улице, ты мог бы обратиться за помощью? А чем опасен дым на пожаре и как от него защититься? Что будешь делать, если поранишь руку, а взрослых нет рядом? Что сказать соседу, которых просит открыть дверь, когда взрослых нет дома? Ребенок будет размышлять, предлагать версии – и отлично запомнит те выводы, к которым пришел сам. Особенно, если вы это отметите и похвалите!

3. Показывайте пример.

Каждый элемент правильных алгоритмов поведения покажите сами: общение с незнакомцами не должно быть долгим, а разговор подробным, позаботьтесь о наличии аптечки первой помощи и огнетушителя, прекращайте разговор по мобильному телефону, когда переходите улицу, снимайте капюшон и вынимайте наушники из ушей и т.п. Помните, дети нас не слушают, дети на нас смотрят!

4. Не ругайте за ошибки.

Даже если ребенок разговаривает с посторонним или пошел с ним, несмотря на ваши уроки, не сразу ругайте его. Спросите, почему он это сделал? Возможно, именно этот человек не вызвал подозрений, - и тогда важно понять, какой тип людей легко введет ребенка в заблуждение. Или, как часто бывает, ребенок сначала «не сразу подумал», но потом вспомнил, но «было уже как-то неудобно». Важно обсудить два принципа «Взрослый никогда не попросит о помощи ребенка» и «Родители никогда не пошлют за ребенком незнакомца». И действия:

кричать «Помогите, это чужой, я его не знаю», бежать туда, где много людей и просить о помощи.

5. Узнал? Научи другого.

Если ребенок узнал уже достаточно информации о правилах безопасности, попросите его выступить в качестве тренера – он может рассказать о том, что освоил свои друзьям, младшим братьям и сестрам, бабушке и дедушке. Это здорово закрепляет знания и навыки, мотивирует самого ребенка соблюдать все правила безопасности – это уже позиция «эксперта».

ОПАСНЫЕ ЛЮДИ

Продолжительность: 40-60 минут

Целевая аудитория: дети 7-10 лет

Рекомендуемое время проведения: в течение учебного года

Оснащение: телевизор или проектор, мультфильм «Мне так не нравится. Про Миру и Гошу», видеоролик «Что делать, если из школы забирает незнакомый человек», «Что делать, если незнакомый человек просит помочь», рисунок человечка, доска, мел, изображения «хороших» и «плохих» людей

Цель: Формирование поведенческих навыков в ситуациях общения с разными людьми (знакомыми, малознакомыми, незнакомыми)

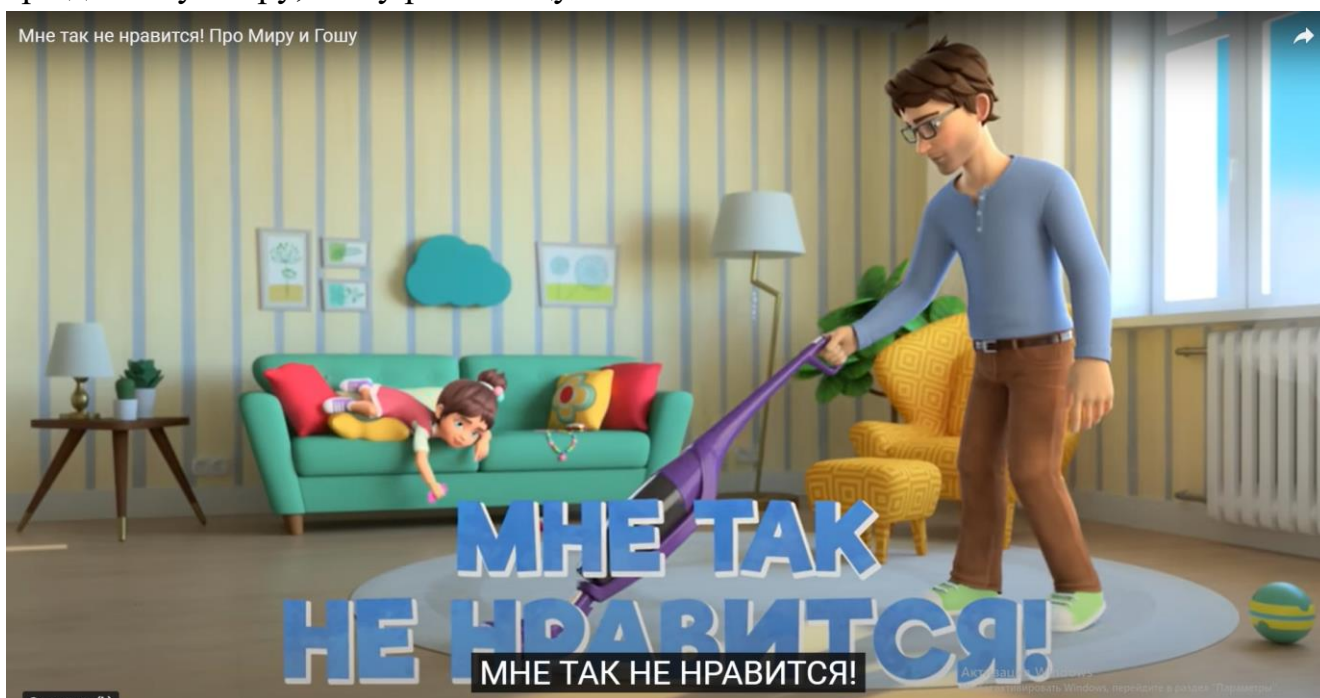
Задачи:

- Сформулировать и закрепить правила безопасности ребенка при общении со «своими» людьми (правила купальника, правило личных вещей)
- Сформулировать и закрепить правила безопасности ребенка при общении со знакомыми людьми (правила трех Н)
- Сформулировать и закрепить правила общения с незнакомыми людьми
- Сформулировать и закрепить правила поведения в ситуации когда незнакомец просит помочь или применяет силу

На нашей планете живет почти 8 миллиардов человек, это очень много. А сейчас я расскажу вам несколько правил общения с разными людьми. *(можно рисовать по принципу светофора или как здесь показано, круг в круге)*

Рисуем маленький круг зеленого цвета. Что означает зеленый свет светофора? На нашем рисунке он тоже будет разрешающим, здесь будут самые близкие люди – твоя семья: родители, братья и сестры. Это те люди, которые о тебе заботятся и очень тебя любят. Ты можешь им рассказать все, что угодно, поделиться своими страхами и фантазиями, они всегда готовы прийти к тебе на помощь. Это самые близкие и родные в мире люди – твоя семья. У кого-то будет много Зеленых человечков, у кого-то один-два. Обсудите дома с родителями, кто в вашей семье – Зеленый человек

Как мы общаемся с зелеными людьми?... давайте посмотрим мультфильм про девочку Миру, вашу ровесницу и ее семью.



Итак, у каждого ребенка есть своя граница, это ваше тело. Обнимаю сам себя. Мы испытываем неприятные эмоции, когда даже близкие люди нарушают нашу границу и об этом надо говорить: **МНЕ ЭТО НЕ ПРАВИТСЯ, НЕ ДЕЛАЙ ТАК, НЕТ, Я НЕ ХОЧУ.** Но это про эмоции, про отношения – надо учиться говорить **НЕТ** и договариваться, даже с зелеными.

А теперь про безопасность. Моя вещь это тоже моя граница, поэтому чужие вещи можно брать только с разрешения! Дело в том, что чужие вещи могут быть опасными. Злоумышленники специально маскируют опасные вещи под детские игрушки, сумки, кошельки. Пример: вот смотрите, кто-то забыл пакет, что в нем – конфеты. Надо отнести пакет учителю, она, наверняка, знает, кто его забыл. *Беру пакет в руки и несу учителю.* Какое правило безопасности я нарушила? Взяла в руки чужую вещь. А что надо сделать – сказать учителю, что кто-то забыл пакет, она знает что делать. Или в столовой стоит бесхозный рюкзак – не надо нести его на пост охраны, надо сказать охране о забытом рюкзаке. У учителей, у охраны есть

инструкции, как поступать в таких случаях. **Итак, первое правило безопасности – не трогать руками чужие вещи!**

Учим **второе правило безопасности – правило купальника** (или правило нижнего белья). Давайте нарисуем нашему человечку купальник. У кого какой получится. На выполнение задания даю одну минуту.



Правила купальника гласит: все, что находится под купальником, мы никому не показываем и не даем трогать! И сами не смотрим туда в присутствии других! И не трогаем под трусиками у других! Если вас кто-то попросит показать или потрогать, Скажите **НЕТ** и расскажите об этом маме! Если чешется под трусиками – необходимо отвернуться и уйти в туалет!

Итак, **НИКТО** не может трогать или касаться тех мест, которые у нас прикрыты купальником (нижним бельем). **НИКТО** даже папа или старший брат! Исключение – что-то заболела и врач должен осмотреть ребенка в присутствии мамы! Если это происходит, надо рассказать взрослому, которому ты доверяешь (маме, учителю).

Рисуем **Желтых** (круг диаметром больше зеленого). Это твои родственники - (бабушка, дедушка, тети, дяди, двоюродные сестры и братья, причем не важно живут они с вами вместе или приезжают в гости раз месяц или раз в год) и друзья. Это знакомые взрослые: друзья родителей и родители твоих друзей, учителя и воспитатели, тренеры и репетиторы, дальние родственники и соседи. Желтый – это **не любой человек, которого ты знаешь по имени** (продавец в магазине тетя Люся или сосед дядя Витя), а **только хорошо знакомый человек, с которым родители разрешают тебе общаться – это ТЕ, КОГО МЫ ОБНИМАЕМ или КОМУ ПОДАЕМ РУКУ**. Мы с ними общаемся вежливо, но никуда не уходим.

Самое главное их отличие от Зеленых в том, что дружить с ними, ходить к ним в гости, принимать от них подарки и угощения можно только с разрешения твоих Зеленых!

Давай разыграем несколько ситуаций:

Ситуация 1: друзья предлагают сходить погулять в соседний двор

- я сейчас скажу маме, а потом пойдем

Ситуация 2: друг приглашает домой поиграть в новую приставку

- я сейчас скажу маме, а потом пойдем

Правдивая история про мальчика 8 лет, который дружил с соседской бабушкой. Она пригласила его к себе на пироги, а он пошел и никому не сказал. Бабушка была старенькая и забыла, что это не ее родной внук, который живет в другом городе. Она держала мальчика у себя дома 4 дня. В это время родители, полиция, спасатели и волонтеры его искали. Бабушка не хотела зла мальчику. Просто болезнь у нее была такая, что она быстро все забывала. *Какое правило безопасности нарушил мальчик? Правильно, не сказал родителям куда пошел. А что мальчик должен был ответить соседской бабушке? Правильно: я сейчас скажу маме / мне мама не разрешает / принесите пироги сюда, на улицу / я скажу маме и она к вам вечером зайдет.*

Ситуация 3: мамина знакомая в присутствии мамы угощает конфетой – мама, можно я возьму?

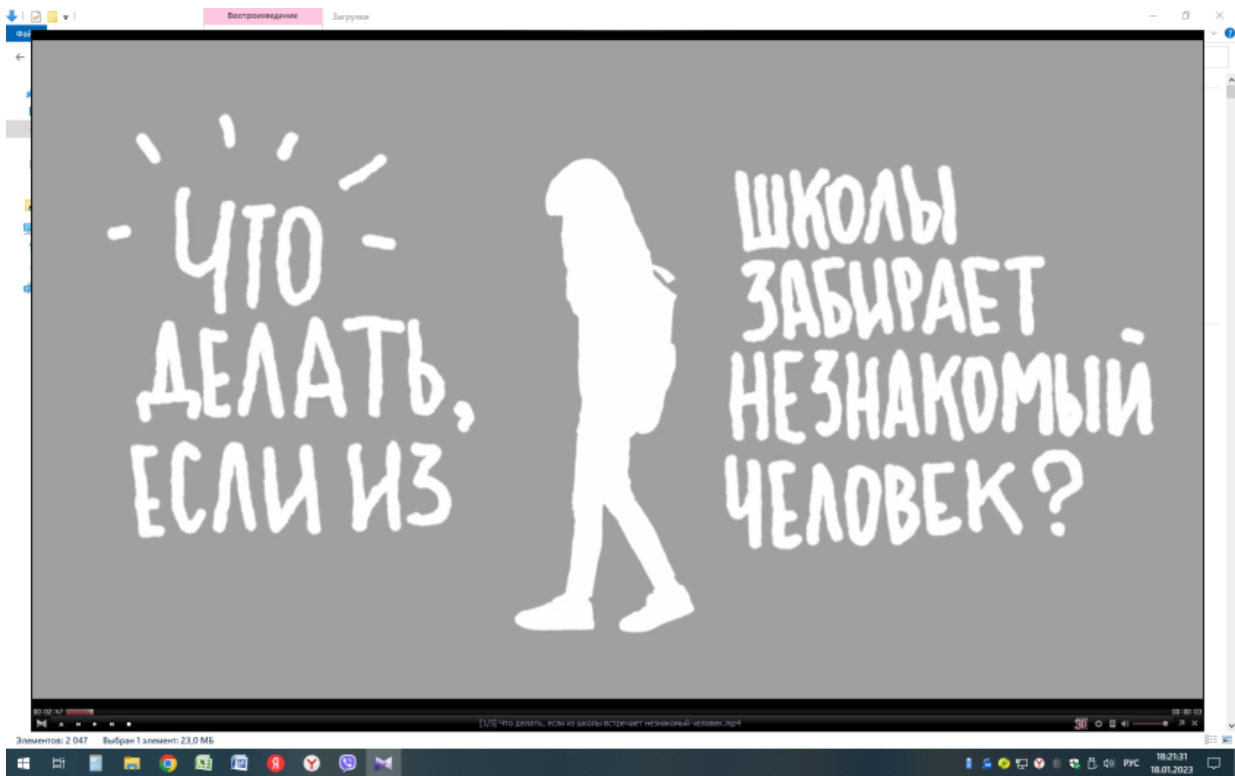
Учим третье правило безопасности ННН – НИКОГДА НИКУДА НИ С КЕМ.

Ситуация 4: все та же мамина знакомая на детской площадке просит донести коробку до машины/или подержать дверь машины, пока он поставит коробку (может затолкать в машину)

Ситуация 5: мамина знакомая встречает из школы, говорит, что у мамы на работе проблемы, она задерживается, и попросила тебя забрать. Что делать – позвонить маме (если нет телефона, попросить учителя или друзей). Домашнее задание – выучить мамин номер телефона наизусть на случай если телефон разрядится, сломается, потеряется.

Или спросить слово пароль. Как в сказке про волка и семеро козлят – у детей с мамой был пароль. Если мамина знакомая называет пароль, значит ее действительно послала мама. А если нет, то никуда уходить с ней нельзя.

Если позволяет время (продолжительность занятия более 40 минут) - Давайте посмотрим историю девочки, которую из школы забирал не папа, как обычно, а незнакомый человек. Что она ему ответит.



Запоминаем второе правило взрослых: **Мама никогда не пошлет за вами незнакомого человека.** Вообще, было бы хорошо, чтобы у вас самой было кодовое слово-пароль. Это и будет вашим домашним заданием.

Опасность может исходить и от близких людей, и от женщин, и от детей. По злому умыслу (коза съела цветок в огороде) или случайно (собака наступила на цветок, пробегая мимо).

Правило купальника продолжает действовать!

Можно отдельно не говорить – есть в ролике. Ты скоро вырастешь, и будешь везде ходить самостоятельно, и не только в школу или магазин, но и в гости к друзьям. Поэтому запоминаем три главных **правила безопасности в подъезде.**

Первое: когдаходишь к подъезду, оглянись, прежде чем заходить в дом. Если за тобой идет любой мужчина, неважно, молодой или старый, или группа подростков, то оставайся на улице (здесь ты в безопасности, потому что рядом есть люди). Подожди пять минут, потом смело иди домой.

Второе: не садись в лифт с незнакомыми мужчинами. Скажи: «Я поеду после вас».

Третье: если в подъезде кто-то посторонний близко подойдет к тебе или заговорит с тобой, то выбегай на улицу или беги вниз по лестнице. Если этот человек идет за тобой или хотя бы протягивает руку, чтобы дотронуться до тебя, сразу громко-громко кричи «Пожар» («помогите» слишком длинное слово)

Ну и третий круг – Красные, он самый огромный. *Как вы думаете, красные люди это кто? Плохие, преступники, чужие...*

Дети, как выглядит преступник? *Рисуем, что скажут... в маске, в черной шапке, полосатой рубашке, с пистолетом...* Нет, если бы преступник так одевался, то любой полицейский его бы узнал и посадил в тюрьму. Преступники,

они хитрые. Преступник может быть похож на твоего соседа или продавца в магазине, или школьного товарища старшего брата. Они маскируются - одеваются также как все обычные люди, чтобы никто их не узнал.

Давайте сейчас с вами попробуем отличить преступника от хорошего человека. *Смотрим подборку портретов, комментируем.*



А этот мужчина хороший или плохой? Почему?
Это Николай Носов. Называйте его рассказы: Незнайка, Живая шляпа и многие другие

А этот человек хороший или плохой? Почему?
Это Григорий Перельман – гениальный математик, доказал теорему, которую несколько тысяч лет никто не мог доказать?



А этот человек хороший или плохой? Почему?
Это Юрий Кнорозов – гениальный лингвист, расшифровал язык племени майя, знал 50 языков

А этот дядя хороший или плохой? Почему?

Это один из главных преступников 20 века. Он украл и убил более 50 детей. А почему дети с ним шли? Потому что он выглядел мило, он улыбался, шутил.



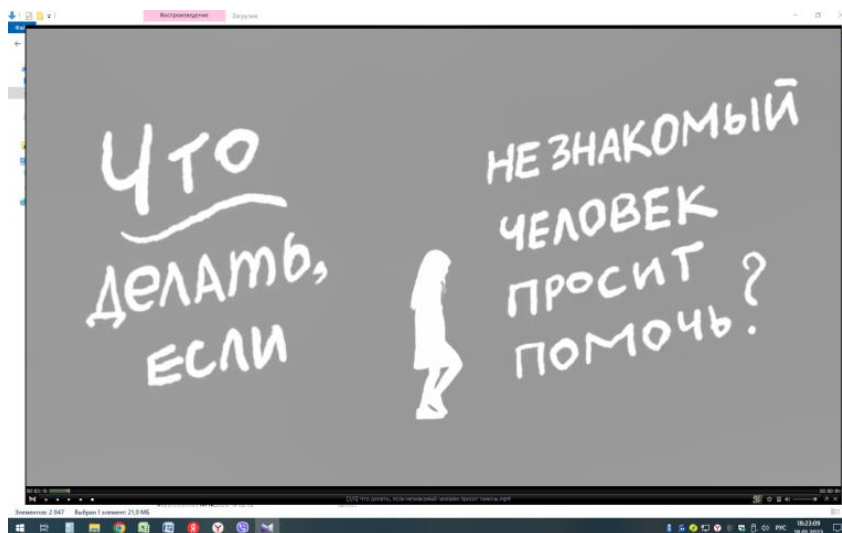
Итак, мы убедились, что никто, даже взрослые по внешнему виду не могут отличить хорошего человека от плохого. Поэтому, Красные - это все незнакомые и малознакомые люди. **КОМУ МЫ ПОДАЕМ РУКУ или МАШЕМ РУКОЙ или СОВСЕМ НИКАК НЕ ОБЩАЕМСЯ.** Мы их никак здесь не нарисуем, просто запомни, что к Красным, т.е. незнакомцам, относятся все-все-все. И милые старички и старушки, твои соседи, ребята из других классов школы, полицейские, и врачи, и пожарные, и охранники, и веселый клоун в детском центре, и добрый врач в белом халате. Среди них могут быть и преступники.

Поэтому учим уловки похитителей:

1. Если человек выглядит страшно или неопытно, ребенок испугается и убежит. Поэтому – первая уловка: **похитители выглядят мило**, добродушно, разговаривают ласково. Им может оказаться совершенно любой человек: и женщина, и бабушка, и дедушка и даже ребенок.

2. вторая уловка: **похитители часто просят о помощи.** Родители учат вас быть добрыми и помогать человеку в беде. Как же помочь другому человеку и при этом самому не попасть в беду.

Смотрим ролик о том, что делать, если незнакомый человек просит помочь.



По секрету рассказываю вам Правило Взрослых – мы не подходим к чужим детям, не разговариваем с ними и не просим их о помощи. И уж конечно, не угощаем их конфетами, не дарим им игрушки, не зовем их в гости. Это правило знают все взрослые. Взрослый никогда не попросит о помощи чужого ребенка!
Взрослый просит о помощи только взрослого!

Разыгрываем ситуации, когда к ребенку подходит незнакомец. Обращаемся к конкретному ребенку.... Пойдем (можно взять за руку и несильно потянуть). Если ребенок не идет, говорим «Правильно, молодец, не ходи». Если ребенок идет, говорим «Нельзя. Запомни Никогда Никуда Ни с кем не пойду!» говорим вместе несколько раз «Никогда Никуда Ни с кем не пойду».

Ситуация 1. Вот к тебе на детской площадке (в парке) подойдет женщина, как твоя мама, у нее даже курточка как у твоей мамы, и скажет: «Девочка, я вижу, что ты очень добрая, помоги мне. Там птенчик выпал из гнезда, помоги мне положить его обратно, я не достаю. Я подниму тебя на плечи. Пойдем...»

Ситуация 2. А к тебе подбегает мальчишка, чуть постарше тебя, и говорит «Пацан, у меня мячик под машину улетел, помоги достать. А то я большой, под машину не пролазаю». Пойдем ...

Ситуация 3. А мимо тебя идет бабушка с очень тяжелыми сумками и просит «Внучок, помоги донести до остановки (машины, подъезда)». Пойдем (можно взять за руку и несильно потянуть). ...

Итак, нельзя разговаривать с чужими взрослыми, особенно если они слишком милые, добрые, улыбаются, называют вас по имени, просят, уговаривают. Если просит вас о помощи, ничего не отвечайте, уходите к маме, папе, брату, с кем вы пришли на площадку, и говорите «вон та тетя, тот мальчик, та бабушка просят им помочь». Пусть мама, папа, брат обязательно помогут. Но не ты (показываем пальцем).

Ситуация 4. Примет, Маша. Я твоя новая соседка, мы недавно переехали, живем в соседнем подъезде. А ты где живешь, в этом подъезде? Я давно хочу поговорить с твоей мамой, все никак не могу ее застать дома, а она кем работает? А когда дома бывает? Я видела, вы на прошлой неделе купили большой телевизор, поздравляю с покупкой. А стереосистема у вас есть?.....

Еще одно правило общения с Красными – **Общение должно быть коротким и непдробным!** Нельзя ничего говорить о себе, своих родных, своей квартире.

Ситуация 5. Взрослый берет за руку, угрожает и тащит ребенка силой. Что делать: вырваться, кусаться, громко кричать.

Правдивая история про девочку 6 лет, которая пропала в парке. Мама обратилась в полицию. По камерам наблюдения было видно, что девочку с площадки уводит дедушка. Девочка идти не хочет, упирается, плачет и даже что-то кричит. Вокруг много взрослых людей и никто ей не помогает. Почему? Так выглядят капризные,

непослушные дети. Что надо кричать? Спасите, помогите, не пойду, уйди, отстань... не работает. **Еще одно правило взрослых – Чужих детей не бывает!** Если взрослый увидит ребенка в опасности, он бросит все свои дела и, рискуя жизнью, будет этого ребенка спасать. Взрослые вокруг этой девочки не понимали, что она в опасности – она кричала неправильные слова. Кричать нужно – Чужой! Я его не знаю!

У всех детей есть две супер-силы: быстрые ноги и громкий голос. Удалось вырваться – убегай! Куда: в гаражи спрятаться или на дороге, где ходят люди? Только к людям, прятаться нельзя категорически.



Давайте сейчас разморозим свою супер-силу и громко крикнем «Это чужой!» Три-четыре.... Громче, еще громче. Молодцы! Получаем сувениры на память. Дарим силиконовые браслеты с надписью: никогда – никуда – ни с кем!



Опасные места

Продолжительность: 40-60 минут

Целевая аудитория: дети 7-10 лет

Рекомендуемое время проведения: в течение учебного года

Оснащение: телевизор или проектор, видеоролик «самые опасные места в городе», доска, мел, картинка рюкзака с содержимым (правильным и неправильным) или вещи в натуре: рюкзак, бутылка воды, злаковый батончик, сигнальный жилет, фонарь, телефон, свисток, бинт, спички, средство от клещей, рация, бинокль, компас, сок, книга, мягкая игрушка

Цель: Формирование поведенческих навыков в ситуациях, когда ребенок потерялся в магазине, на улице, в транспорте, в лесу (парке)

Задачи:

- Сформулировать и закрепить правила поведения в ситуациях, когда ребенок потерялся в магазине, на улице, в транспорте, в лесу (парке)
- Закрепить правила подготовки к походу в лес

Здравствуйте, тема нашего занятия «Опасные места или Ребенок потерялся».

Поднимите руки, кто из вас хоть раз терялся. Скажите где это произошло, одним словом: в магазине, в парке, в лесу, на улице, в метро... Да у вас большое опыт! Значит, сегодняшнее занятие будет полезно! Потеряться очень страшно. Особенно в чужом городе или незнакомом месте. Потеряться может любой, даже взрослый человек. Поэтому важно, чтобы все в семье знали правила потеряшек. Внимательно слушаем и запоминаем.

У все потеряшек правило одинаковое, это правило трех О.

Пишем первая О – ОСТАНОВИСЬ! Да, нельзя бегать или пытаться найти выход, так можно заблудиться еще больше. Мама, когда увидит, что ребенок потерялся, пойдет назад тем же путем. И найдет своего ребенка. А вот если пойти искать самому, обязательно разминетесь. Как в мультфильме «Как гном потерял свой дом». Гном жил в лесу. Однажды пошел в городя на ярмарку. Дому стало скучно и он пошел гнома искать. Гном возвращается, дома нет. Так они ходили друг за другом целый год! Надеюсь, вы не хотите искать маму целый год?!

Вторая О – ОГЛЯНИСЬ! Может ты и не потерялся вовсе? В магазине мама нагнулась посмотреть товар на нижней полке. Или на улице папа, например, завязывает шнурки. Или в лесу бабушка нашла ягоды и присела их собрать!

Третья О – ОКРИКНИ! А что кричать – Мама, я потерялся! Стоять и плакать бесполезно! Все дети плачут одинаково. Поэтому, не стесняйся, кричи. У всех детей есть две супер-силы: быстрые ноги и громкий голос. Первая нам сейчас не поможет, а вот вторая очень пригодится. Давайте потренируемся. Раз-два-три кричим: мама, я потерялся! Громче, еще громче. Вот так.

Можно позвонить маме по телефону и сказать где находишься. Поднимите руки те, у кого есть мобильный телефон. А теперь поднимите руки те, кто знает мамин номер телефона наизусть. Мало! Очень важно знать мамин номер телефона наизусть, ведь телефон может сломаться, потеряться, разрядиться. Домашнее задание – выучить хотя бы один номер телефона наизусть.

Можно попросить помощи у безопасного взрослого – это любой человек, кто работает в том месте, где ты потерялся (продавец, кассир, уборщик, охранник – их можно узнать по форменной одежде) или у взрослого с ребенком. а теперь представьте, вот вы подходите к взрослому и говорите: «Здравствуйте, меня зовут Аля. Я потерялась. Позвоните, пожалуйста, моей маме». Конечно, сейчас позвоним, говори номер... Еще раз повторю, что очень важно выучить хотя бы один номер телефона взрослых.

И самое главное правило, его пишем большими буквами ЖДИ. Важно оставаться на месте. Иногда взрослые могут предложить пойти поискать маму. Делать так нельзя. Можно разминуться. Надо ответить: «Нет, я буду ждать маму здесь!». Итак, главное правило, **РЕБЕНОК СТОИТ, А ВЗРОСЛЫЙ ИЩЕТ.**

Ситуация вторая – ребенок потерялся на транспорте: ехал с мамой на автобусе или в метро. Кто первый должен выходить из автобуса? Правильно, мама. Представьте, что мама вышла, а ребенок не успел. И вот автобус его увозит. Что будет делать ребенок?

- можно громко крикнуть водителю. Вопрос, что кричать? ... *я не успел выйти, остановите, пожалуйста...* лучше кричать СТОЙ – это короткая команда

- если водитель не может остановиться, тогда что делать? Надо выйти на следующей остановке и ждать маму. Повторяем правило – ребенок стоит взрослый ищет!

Ситуация наоборот – ребенок выбежал из автобуса первым, а мама не успела. Что будет делать ребенок? Правильно, стоять и ждать маму. А что будет делать мама? Правильно – выйдет на следующей остановке, ей надо будет перейти дорогу на другую сторону, дождаться автобуса, доехать, опять перейти дорогу. Приготовься, возможно, ждать маму придется долго. Придумай себе занятие, например, считать каких машин больше проехало синих или красных. Главное – стой на месте.

Ситуация третья – ребенок потерялся в лесу. Это самый сложный случай, потому что в лесу нет людей и помочь ребенку некому. Поэтому, ребенок один без взрослых в лес не ходит. И перед походом в лес собирает для себя рюкзачок, даже если идет всего на пару часов и не собирается теряться!

Я принесла для вас рюкзачок для похода в лес. Только он получился тяжелым. Давайте посмотрим, может быть, в нем есть лишние предметы.

У вас лежат листочки с нарисованными рюкзаками. Можете раскрасить их по своему усмотрению. Главное, положить в рюкзак только самое важно, что поможет нам в лесу, если мы потеряемся. *Вызываем по одному и комментируем предмет, который ребенок взял / не взял. И рисуем на доске то, что обязательно взять с собой (в любой последовательности)*



- вода. Если воду не взял или она закончилась – придется потерпеть. В лесу нельзя пить из водоемов и даже подходить к ним. Самая большая опасность – утонуть (течение, осыпной берег) или получить травму или отравление (ведь вода нечистая). И тогда ждать спасателей будет еще тяжелей. К воде подходить нельзя. Человек без воды может прожить 3-4 дня. За это время тебя обязательно найдут.

- еда. Вместо жареной курицы, банки тушенки, шоколадных конфет или бутербродов в лес лучше взять злаковый батончик – он легкий и очень калорийный, и не испортиться. В лесу есть можно только известные ягоды (малина, земляника, черника). Все остальное нельзя. Человек без еды может прожить до 40 дней. За это время тебя обязательно найдут

- сигнальный жилет. Сначала давайте обсудим, как правильно одеться для похода в лес. *Рисуем человека* - Если идем ранней весной, лучше обувать резиновые сапоги (во первых, в лесу дольше чем в городе лежит снег; во вторых –

сапоги это защита от укусов змей – змеи не нападают первыми, они выползают на тропинки и греются на солнышке, поэтому ребенку надо внимательно смотреть куда он идет. И, конечно, не играть со змеями палкой). На голове обязательно должна быть панамка (платок, бейсболка). Хорошо, если одежда будет с длинными рукавами и штанами (а не футболка и шорты). Самый заметный цвет в лесу – неоновый желтый. На сигнальном жилете есть еще и светоотражающие полосы. Они помогут спасателям найти ребенка в темноте. Такие жилеты должны быть у все, кто идет в лес.

- фонарь. Обязательно берем с собой, даже если идем на несколько часов. Если стемнеет, то с фонарем не так страшно. Свет фонаря отпугивает диких зверей. Фонариком можно подавать сигналы спасателям.

- телефон. Нужен для связи со спасателями. Запоминаем единый номер спасателей 112. По нему можно позвонить даже там, где нет сотовой связи (когда нельзя дозвониться до мамы). По нему можно дозвониться, если на телефоне закончились деньги. По нему нельзя звонить только в одном случае – если телефон разрядился. Поэтому перед походом в лес проверяем зарядку телефона. Если она неполная – то сидим дома и заряжаем. И не тратим заряд телефона на разговоры с родителями, на фотографирование, на работу приложений. Если телефон разрядился, им все равно можно помочь спасателям себя найти. Дело в том, что на детские поиски может вылететь вертолет. Но ему сверху в лесу плохо видно. Значит надо поднять телефон и как зеркальцем подавать сигнал.

Когда мы позвоним спасателям, надо максимально точно и спокойно объяснить что случилось, и где мы находимся. Пример: здравствуйте, меня зовут Аля, мне 7 лет. Я приехала к бабушке в деревню Злобино. Мы пошли за ягодами в лес. Шли около часа. Потом я потерялась в лесу. Рядом со мной есть большая поляна (поле). Я вижу вдалеке провода линии электропередач (или вышку). Мы проходили вдоль ручья... – все, что поможет спасателям найти твое местоположение на карте.

- свисток. Думаю, все дети любят играть в прятки. Если ребенок потерялся в лесу, то мы играем в прятки наоборот. Значит нам нужно шуметь. В лесу важно отвечать шумом на шум. Даже если слышишь незнакомый голос. Работает правило: в лесу чужих людей нет! Ведь мама так испугалась, что ты один в лесу, что позвала на поиски спасателей, полицию, всех своих знакомых и незнакомых. И все они ходят по лесу и кричат тебя по имени. Шуми в ответ. Но голос может охрипнуть. Тогда тебя выручит свисток. Он громкий и его слышно за несколько километров. Если свистка нет, можно взять палку и стучать ей по дереву. Главное, если слышишь людей, оставайся на месте. Идти на встречу нельзя, потому что в лесу так бывает, что звук слышишь с одной стороны, а на самом деле он с другой.

- бинт. Пригодится если ребенок поранится. А еще бинт может помочь спасателям найти ребенка. помни, мы играем в прятки наоборот. Значит надо повсюду оставлять свои следы. Можно оторвать кусочек бинта и повесить на дерево. И так везде вокруг того места, где потерялся. Если бинт закончился, можно выкладывать палочками фигурки или стрелочки, складывать из камней горки, завязывать траву в узлы, надевать мухоморы на сучки... вообще делать все, что бы спасатели увидели твои знаки (метки).

- спички. Костер в лесу – это одна сплошная польза. С ним не так страшно ночью. Костер отпугивает диких животных. У костра тепло, светло и уютно. Можно просушить одежду, если она намочила. Обязательно попроси папу, что бы научил тебя разводить костер. Тебе будет легче, если взять не обычные спички, а туристические (охотничьи). Они в специальной непромокаемой оболочке, они дольше горят и не боятся ветра. Пока еще светло, надо набрать много хвороста (сухих веток и палок), большую кучу размером с тебя ростом (или даже больше). Это позволит переждать ночь.



Лишние вещи из рюкзака:

- средство от клещей. В лесу есть еще одна опасность – клещи. Они не падают на нас с деревьев, клещи сидят на траве, растопырив все свои 6-8 ног, и ждут, когда мимо пройдет человек, чтобы ухватиться за него. Прокусить одежду клещ не может, он ползет вверх и ищет, как бы проникнуть под одежду. Больше всего клещ любит кусать, где тонкая кожа (поясница, под мышками, за ушами, в голову). Поэтому мы штаны заправляем в носки, рубашку в штаны (показываем на себе или ребенку). На светлой одежде можно быстрее заметить клеща ползущего вверх, чем на темной, и вовремя стряхнуть его. Перед походом в лес

будет правильно обработать одежду средством от клещей (на кожу наносить нельзя, ядовито).

- рация. Маленькая дальность действия и односторонняя связь не позволяют связаться со спасателями

- бинокль. В лесу в него ничего не видно (елка, береза, муравейник, мухомор). Залезть на дерево и посмотреть в бинокль – плохая идея. Можно получить травму.

- компас. Чтобы ходить по компасу, надо уметь им пользоваться. Обязательно научитесь ориентироваться по компасу. А пока он вам не нужен. В лесу есть другие способы ориентироваться: по мху, по муравейнику. Но все они недостоверны. Точно ориентированы только квартальные столбы. Если удалось найти такой столб, надо сказать о нем спасателям по телефону и оставаться около него.



- сладкий сок. от него хочется пить. Лучше взять чистую воду

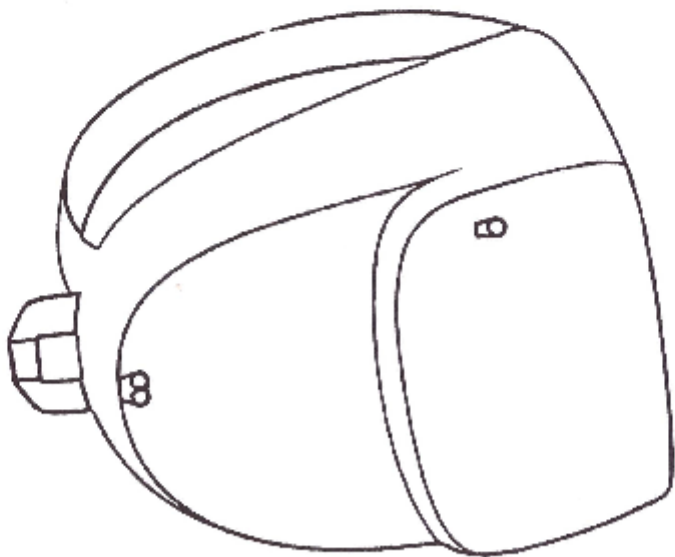
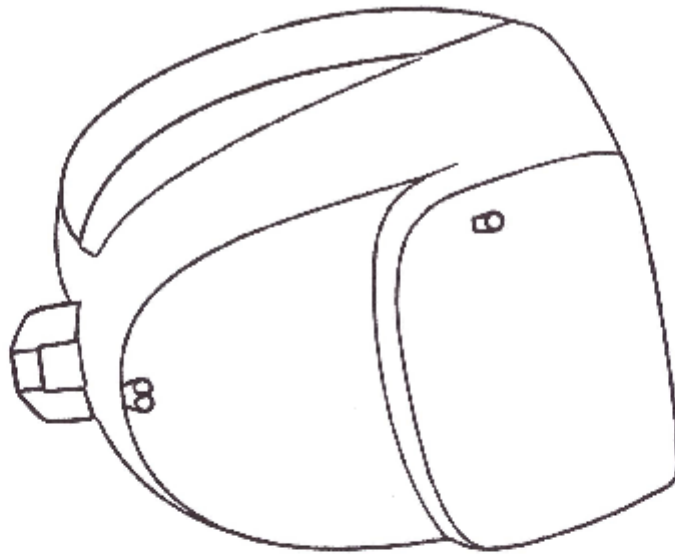
- книга, крем от комаров, мягкая игрушка... берем по желанию, но это не необходимость.

Правдивая история про девочку, которая потерялась в лесу и ждала помощи спасателей 11 дней. Это произошло в Якутии в августе 2014 года. Девочку зовут Карина Чикитова, ей было всего три года. Она заигралась с собакой и не заметила, как забежала в лес и заблудилась. Ночами там всего 5-7 градусов тепла. Хорошо, что с Кариной была собака, она согревала ее ночами. Девочка была одета только в маечку и изодранные о кусты колготки. Она вся была искутана комарами и мошкой, но двигалась и говорила - попросила попить и поесть. Никто не мог сдержать слез радости! Ребенок жив!

В память об этом настоящем чуде в Якутске на привокзальной площади аэропорта поставили памятник Карине и её храброму четвероногому другу. Это история со счастливым концом, которая еще раз говорит о том, что никогда не нужно отчаиваться. Губит людей не голод, холод или лес. Губит людей страх и отчаяние. Потеряться может каждый. А чтобы было больше шансов на успех, надо обязательно говорить родственникам куда вы собираетесь пойти и когда хотите вернуться. И обязательно собирать рюкзачок. Он стал значительно легче чем был, ведь мы взяли только самое необходимое.



А теперь получаем сувениры на память – дарим свистки!



ОДИН ДОМА

Продолжительность: 40-60 минут

Целевая аудитория: дети 7-10 лет

Рекомендуемое время проведения: в течение учебного года

Оснащение: телевизор или проектор, мультфильм «Как это случилось», видеоролик «Если в дверь звонят», плед или простыня в качестве двери и дыма

Цель: Формирование поведенческих навыков в ситуациях, когда ребенок остался дома без взрослых

Задачи:

- Обозначить опасности в быту и определить модели поведения, чтобы их избежать
- Сформулировать и закрепить правила поведения в ситуациях, когда незнакомец звонит в дверь, спрашивает или угрожает, пытается открыть дверь
- Сформулировать и закрепить правила поведения в ситуации возгорания и задымления в помещении

Здравствуйте, тема нашего занятия «Один дома». Уверена, что вы уже много раз оставались дома одни. Уверена, что вы знаете все правила безопасного поведения дома. Поэтому я назвала сегодняшнее занятие – «Школа предсказателей». Дети в вашем возрасте довольно хорошо умеют предсказывать будущее. Давайте в этом убедимся: я говорю начало истории, а вы ее окончание.

Ситуация 1: папа дома смотрит по телевизору футбол, а сын играет в мяч. Чем может закончиться эта история? Правильно, скорее всего, мальчик что-то разобьет мячом. Поэтому, дома в мяч играть нельзя.

Ситуация 2: мама торопилась на работу и убегала из дома. Ребенок не успел сказать ей «пока-пока», поэтому сел на подоконник у раскрытого окна и кричал ей «пока-пока» вслед. Чем может закончиться эта история? Правильно, ребенок может упасть из окна и поломать руки, ноги. Это опасная высота

Можно привести другие примеры: когда ребенок ставит стул на стул чтобы достать что-то с верхней полки или скатывается вниз по перилам или бежит по лестнице руки в карманах.

Ситуация 3: ребенок режет хлеб ножом к себе. Чем может закончиться эта история? Правильно он порежется. Значит нож плохой? Нет, любая вещь может стать опасной, если ей неправильно пользоваться.

А какая самая опасная комната в квартире (доме) – кухня. И там очень много обычных предметов, которые вмиг могут стать опасными. Правильно – кружки, тарелки, которые могут разбиться, и об эти острые края легко порезаться.

Ситуация 4: ребенок пролил воду на пол и поленился ее вытереть лужу. Чем может закончиться эта история? Правильно, на этой луже кто-то поскользнется, и хорошо, если это будет сам виновник, а не старенькая бабушка. Это называется опасный беспорядок.

Поднимите руки, у кого есть мобильный телефон. А теперь поднимите руки те, у кого мобильный телефон лежит всегда на одном месте. А теперь представьте ситуацию: в квартире прорвало трубу, из нее хлещет вода, а вы не можете найти телефон! Уверена, что мама всех ругает за разбросанные игрушки. Это не значит, что мама вредная, просто порядок это безопасность.

Вот какие вы молодцы, уже взрослые дети. Это называется предчувствие. Главное дать своему предчувствию время вас предупредить. Мое предчувствие выглядит так – у него три глаза, два уха-локатора, много рук и он мягкий. Можете раскрасить его или нарисовать свое предчувствие.



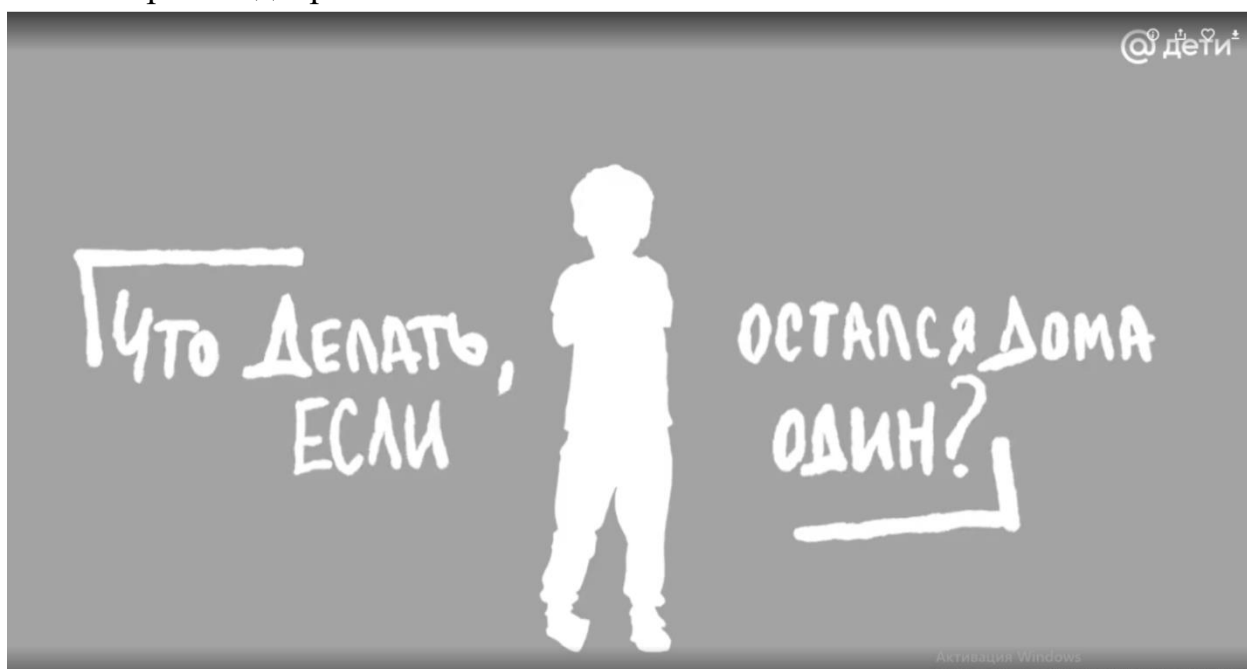
Вопрос – как предсказать потоп в квартире? Например, ребенок что-то уронил в унитаз и не сказал родителям, побоялся, что будут ругать. Если что-то случилось в отсутствии родителей дома, обязательно надо рассказать им, когда вернуться. Может они и будут ругать, но гораздо меньше.

Еще вопрос – как предсказать взрыв в своей квартире? Решила бабушка сварить макароны, поставила воду и ушла. Вода закипела, выбежала из-под крышки и погасила пламя. А газ продолжает идти. И когда его скопиться достаточно много, то достаточно любой маленькой искры, даже щелчка выключателя, чтобы все взорвалось. На самом деле, газ не имеет ни запаха ни

вкуса. Что бы распознавать опасный газ, люди добавляют в него запах. Домашнее задание – вечером попросить родителей познакомить вас с запахом газа. Если вы пришли домой и чувствуете запах, нельзя включать свет, оставьте открытой дверь, откройте окно и звоните в службу спасения по номеру 112.

Когда родители оставляют ребенка одного дома, ему доверяют самое ценное – не просто присмотр за квартирой, но и его самого, а некоторым даже присмотр за младшими детьми. И это большая ответственность. Поэтому очень важно не открывать дверь незнакомцам ни при каких обстоятельствах! НИКОМУ НИКОГДА НЕ ОТКРЫВАТЬ

Смотрим видеоролик



Давайте разыграем несколько ситуаций, когда в дверь звонят. Дверь может заменить любое покрывало.

Ситуация 1: Здравствуйте, это курьер (доставка). Позови родителей, я должен отдать им посылку. Наверное, мама заказала тебе новые игрушки. Открой хоть щелочку, я передам тебе уведомление, передашь маме, когда она придет. Пояснение – настоящий курьер не будет настаивать на том, что бы ребенок открыл дверь, он положит извещение в почтовый ящик или созвонится с мамой по телефону. Ошибка – открыть дверь на маленькую щелочку – ребенок не удержит дверь. Нельзя открывать даже на секундочку. Надо смело сказать: «Я не могу открыть вам дверь. Родители мне запрещают»



Ситуация 2: Помоги, мне очень плохо, мне нужен врач. Принеси воды, мне нужно выпить таблетку. ИЛИ Здесь маленький котенок, вынеси ему молока. Пояснение – взрослый не должен просить о помощи ребенка. Предложи позвонить в квартиры соседей, пусть они помогут.

Ситуация 3: Здравствуйте, это газовая служба. У ваших соседей пахнет газом. Мы проверяем газовое оборудование во всем подъезде. Дом может взорваться. Открывай быстрее! Не то я вызову полицию! Это не шутки! Пояснение – я сейчас позвоню родителям и уточню. И действительно позвони родителям или соседям.

Ситуация 4: Даша, привет. Я друг твоего папа, меня зовут Денис. Папа задерживается на работе. Просил подождать его у вас дома. Не звони ему сейчас, у него важное совещание. Пусти меня, иначе он будет тебя ругать. Пояснение – папа должен был предупредить тебя. На этот случай у тебя с родителями должно быть слово пароль.

Всегда если человек не уходит, кричит, угрожает, настаивает, уговаривает, в любой сомнительной ситуации – звони родителям. Если не отвечают, действует прежнее правило – НИКОМУ НИКОГДА НЕ ОТКРЫВАТЬ. «МНЕ НЕ РАЗРЕШАЮТ!» - и все!

Что бы правильно действовать в любой ситуации очень важно БЫТЬ ГОТОВЫМ! Это значит: уметь пользоваться мобильным телефоном, знать телефонные номера родителей, соседей. Хорошо, если эти номера будут крупно написаны и всегда висеть около того места, где лежит телефон. Нужно обязательно знать своих соседей, как они выглядят, как их зовут. Заранее обсуди с родителями, кому ты должен звонить в первую очередь.

По-настоящему опасно, если кто-то пытается сам открыть твою дверь, бьет в нее ногой, ковыряет в замке. НЕ ТЕРЯЙ ГОЛОВЫ! Помни, ты защитник своего дома! И времени тоже не теряй – немедленно звони любому взрослому, которому сумеешь дозвониться, лучше всего соседям или в полицию 112. Только не плач и не бормочи, а говори четко и внятно: «Здравствуйте, меня зовут Аля, мне 7 лет. Я дома одна. Кто-то пытается открыть мою дверь. Помогите. Мой адрес...» адрес надо знать наизусть, а еще лучше записать на листок рядом с телефоном. Дальше надо делать то, что скажут взрослые.

А теперь самое страшное, пожар – это не приключение, это по-настоящему опасно. Взрослые стараются сделать дом безопасным, но и дети должны быть внимательными.

Если есть время, можно посмотреть мультфильм



Основная опасность – это, конечно, спички. Спички без взрослых не тронь, в спичках живет огонь! Рассказываю правдивую историю, которая произошла в декабре 2022 в г. Гусь-Хрустальный. 5-летний мальчик решил проверить, горит ли новогодняя елка. Как вы думаете, что случилось потом? Да, елка горит, причем очень быстро. Трое человек пострадали и были доставлены в больницу с отравлением угарным газом. Еще 35 человек соседей вывели на улицу. Давайте не будем причиной пожара.

Есть несколько вариантов развития событий.

Первый вариант – загорелось только что, прямо на глазах, огонек маленький, размером с тарелку. Можно потушить. Чем? Залить водой/ чай/ сок/ молоко в кружке (кроме электрических приборов), засыпать землей (в горшечных цветах), накрыть плотной тканью, затоптать ногами. Если вспыхнуло масло на сковороде, надо просто накрыть крышкой (без доступа кислорода огонь потухнет сам). Если



загорелась микроволновка или духовка, то нельзя открывать дверцу, надо выключить ее из розетки. Если загорелась одежда нельзя бегать, так гореть будет еще сильнее, надо прихлопнуть огонь плотной тканью или кататься по полу как волчок. Главное, не увлекайся. Если огонь уже большой, ползет по стенам и занавескам, или ты не смог погасить его в первую минуту, брось все и спасайся сам!

Второй вариант – выход из комнаты отрезан огнем или дымом. На пожаре две беды: дым и паника. Правдивая история произошла в январе 2021 года в г. Кольчугино. Женщина испугалась и выпрыгнула из окна 6 этажа вместе со своей 6-летней дочкой. Мама погибла, а девочка попала в больницу.

Вторая беда – дым. Он проникает во все щелочки и людям становится тяжело дышать. Поэтому мы плотно закрываем двери, окна и вентиляционные отверстия мокрой тканью, чтобы прекратить доступ свежего воздуха. Закрытая дверь задерживает пожар на 10-30 минут. *Показываем, как уложить плед в щель под дверь.* Только после этого, открой окно и кричи, зови на помощь. Если есть балкон – выходи БЫСТРО и тоже сразу же плотно закрой за собой дверь (и форточку). С балкона кричи и зови на помощь.



И ждем прибытия пожарных. Они приставят лестницу к окну или выведут по лестнице через дым с помощью специального спасательного устройства.

От дыма есть две защиты – сложенная в несколько раз мокрая ткань, которую мы прикладываем ко рту и носу. И воздушный коридор у пола, поэтому мы двигаемся на четвереньках – у пола меньше дыма. Давайте попробуем.



Третий вариант – горит где-то у соседей, и ты можешь выйти на улицу. Выключи все электрические приборы, перекрой газ, закрой за собой все двери и спускайся по лестнице. На пожаре пользоваться лифтом запрещено (когда отключат электричество, лифт остановится и люди задохнутся).

Кстати, маленькие дети, когда пугаются, то прячутся под кроватями и в шкафах. Если дома есть маленький братик или сестричка, возьми их за руку и выводи на улицу. Дым найдет ребенка гораздо быстрее, чем спасатели.

Если что-то забыл дома: игрушку или даже дорожную вещь, возвращаться категорически запрещено – игрушки умеют дышать в дыму, а люди нет. И еще одно правило, дети не спасают животных. Животные разберутся сами. Они раньше человека почувствовали запах дыма и ушли в безопасное место.

Ребенку надо выйти на улицу и ждать, никуда не уходить. Ведь если уйти, то спасатели, рискуя своей жизнью, будут искать его в квартире.

И запомните, ДЕТИ НЕ ТУШАТ ПОЖАР! Вот когда вы подрастаете, я приду к вам в школу, и научу вас тушить огонь, а пока нет. Пока вы маленькие, ваша задача сказать взрослым, что там огонь, дым и уйти из дома на улицу. Не бойтесь испортить вещи, или что мама будет ругать. Главное чтобы все остались живы и здоровы! Видели, как мама бережно бинтовала мальчику его обожженную руку. Да, она была огорчена, что вещи испорчены. Но главное, что ее любимый сын был жив и здоров. Вещи можно купить новые. А вот купить такого замечательного, умного, красивого ребенка она не сможет нигде и никогда и ни за какие деньги.



И напоследок, пример мальчика-героя. Леше Бахиреву из Костромской области было всего 6 лет когда это случилось. Пожар в их доме вспыхнул поздно вечером. Родители Леши были на работе, с детьми был дедушка. Гроза, удар молнии, разряд попал в бревенчатый сруб. Лешин младший братик испугался и спрятался в шкафу. Маленькие часто прячутся на пожарах в шкафах, под кроватями. А как же пожарные их там найдут? Быстрее они задохнутся от дыма. Нельзя, никогда нельзя прятаться на пожаре. Наоборот, надо

выходить на улицу или на балкон. Леша на руках вынес младшего брата Егора, а потом и полуторогодовалую сестренку Иру из горящего дома. За свой поступок Леша получил медаль «За спасение погибавших» и подарок от МЧС – мобильный телефон.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Продолжительность: 40-60 минут

Целевая аудитория: дети 7-10 лет

Рекомендуемое время проведения: в течение учебного года

Оснащение: карточки с ситуациями, аптечка первой помощи: бинты, косынки, гипотермический пакет «Снежок» (2-3 штуки), пластырь бактерицидный

Цель: Ознакомить с приемами оказания само и взаимопомощи при травмах, ранениях и угрожающих жизни состояниях.

Здравствуйтесь, дети. Тема нашего занятия «Оказание первой помощи». Уверена, что у всех вас есть царапины, синяки и шишки. Покажите их, у кого самая большая. Вот хорошо, значит перед нами здоровые дети, которые бегают, прыгают, куда-то лезут, возможно, падают. И это нормально. Главное научиться оказывать первую помощь себе и товарищу самостоятельно, ведь взрослых может не быть рядом.

Мы сегодня разберем ситуации, с которыми дети чаще всего встречаются: порезался, ударился, ошпарился, а также те ситуации, когда человек может умереть, если ему не помочь (подавился, потерял сознание). Причем помочь могут даже дети!

Сразу с вами договариваемся, что без мамы мы не берем лекарства: ни таблетки, ни капли, ни растворы, ни мази. НИЧЕГО. Будет хорошо, если ребенок соберет свою аптечку первой помощи, которой он может воспользоваться в отсутствие взрослых. Я раздала вам картинки с аптечкой и возможным содержимым. В ходе занятия вы можете ее раскрасить. Но сначала, давайте зачеркнем все лишнее.



Теперь предлагаю, по одному брать карточку и говорить, что ребенок будет делать в этой ситуации.



1. Ссадина. Ребенок упал и ссадил коленку. Это очень больно. Наша кожа выполняет защитную функцию. Получается, что защитный скафандр нашего тела оказался нарушенным, и это уже ворота для инфекций. Значит рану надо помыть. У мамы есть специальные лекарства, которые очищают рану. Пока мамы нет, рану можно помыть водой с мылом. А потом пусть подсыхает. Лучше всего раны заживают на воздухе, под солнышком. Но если об рану трется одежда, можно закрыть ее пластырем.

После того как человек поранился, в организме начинаются «починочные» работы. Образуется болячка. Обычно она сильно чешется и дети любят ее срывать. Тогда все «починочные» работы на смарку. Чтобы болячка меньше чесалась, ее можно пожалеть «Ах, ты моя болячка!» (гладим ладонью) или поругать «Ах, ты моя болячка!» (бьем по ней ладонью).

2. Порезался. Если ребенок порезался, будет идти кровь. В этом случае рану мыть не надо, ведь она моется сама. Все микробы, которые попали в рану, вымываются кровью. Но если крови вытечет много, это станет большой проблемой. Поэтому, место из которого течет кровь, надо зажать рукой. Это самый быстрый способ остановить (или замедлить) кровотечение. Потом можно осмотреться по сторонам и посмотреть, чем сделать давящую повязку. Хорошо, если это будет бинт. Не страшно, если бинта не окажется под рукой. Можно взять любой платок, шарф или полотенце. Сделай из него комок и им зажимай рану, а сверху туго затяни другим платком или бинтом. Если кровь не останавливается, сверху затяни еще туже или согни руку в локте (ногу в колене).



3. Предмет в ране. Если из раны торчит любой предмет (палка, гвоздь, стекло и прочее), вынимать его нельзя. Это как-бы пробка, которая останавливает кровь. Надо ее зафиксировать любым способом: чтобы она меньше шевелилась и не выпала.

Очень опасно, если предмет лежал в земле. Если в рану попадает земля, есть угроза заразиться столбняком, а это не лечится. Поэтому нам в детстве делают прививки от столбняка. Такие случаи нельзя скрывать от взрослых.

4. Укус собаки – еще одна опасная история. Дикие животные или неизвестные животные могут переносить смертельно опасное для человека заболевание – бешенство. Вирус бешенства содержится в слюне животного. Поэтому рану обязательно надо много промыть водой с мылом. И обязательно поехать к врачу за прививкой от бешенства. Я прививок не боюсь, если надо уколюсь.

5. Укус осы / пчелы. Если в ране есть жало, его надо вынуть. Потом выдавить яд из ранки, приложить холод. Холод уменьшает боль, отек. А потом придать покой поврежденной конечности. Потом мама помажет специальной мазью и даст таблетку, если это надо.

6. Укус змеи. Первой, что надо сделать, выдавить яд из ранки. Причем сделать это надо сразу, иначе яд успеет всосаться в кровь. Именно выдавить! Не отсосать яд (во рту могут быть раны, и тогда яд быстро попадет в кровь), не прижечь, не затянуть руку/ногу жгутом! Потом приложить холод и придать покой поврежденной конечности. Еще хорошо пить много воды, так мы разбавляем яд в крови, и его становится меньше.

7. Кровь из носа – для жизни не опасна. Но ребенок и его одежда пачкаются в крови, это всех пугает. Нельзя запрокидывать голову назад, так кровь не остановится, а будет стекать через рот в желудок. Глотать кровь очень неприятно, и ребенка может тошнить и вырывать.

Не обязательно искать вату или платок, а тем более перекись водорода, что засунуть турунды в нос. Перекись водорода не останавливает кровь (дезинфицирующее средство). А все, что в нос вставили, может прилипнуть и при попытке вынуть, кровь опять пойдет.

Надо успокоиться и сесть на стул, наклонить голову вперед (глаза смотрят в пол) и зажать нос пальцем. И так посидеть 1 минут (считаем до 60). Потом убрать палец и посмотреть. Если кровь еще идет – повторить. Если нет – хорошо, умываем лицо. Потом не надо бегать, сморкаться и пить горячее.

Если кровь из носа не останавливается более 30 минут, можно позвонить 112.



8. Ушиб – синяк или шишка, но крови нет. Если приложить к больному месту холод, то он уменьшит боль, синяк и шишка будут меньше. Посмотри вокруг, где можно взять холодное. Важно не прикладывать холод прямо к коже, надо сначала обернуть его в несколько слоев ткани, например в полотенце. Прикладывать холод к больному месту надо на 10 минут (меньше не эффективно, а больше вредно).

Если ты пошел кататься в парк на скейтборде, например, можно предположить вероятность травмы, а холод достать будет негде. Попроси родителей купить в аптеке пакетик «Снежок». Потрогайте его: на первый взгляд это совсем обычным пакет с белыми шариками, но если по нему ударить (и

разбить внутренний пакетик с жидкостью, не проколоть – разбить!), то он мгновенно станет холодным. Стоит он недорого около 20 рублей. Надо уметь предвидеть опасные ситуации и быть готовым действовать. Пусть пакетик «Снежок» будет в твоём спортивном рюкзаке.

Если нога болит так, что ей невозможно пошевелить, значит надо уложить ногу в удобное положение, приложить холод и ждать приезда врачей. Если болит рука, ее можно примотать к туловищу, так она будет меньше шевелиться, и самому ехать к врачу.



9. Ожог – это самая частая травма в быту. Можно ошпариться кипятком или паром, тогда кожа покраснеет и будет сильно болеть, могут появиться белые пузыри, наполненные прозрачной жидкостью. Самое главное что надо сделать – увести то тепло, которое попало на кожу, то есть охладить кожу. Самый простой способ – подставить обожженное место под струю прохладной воды на 10 минут. Бабушка будет предлагать помазать «старинными» средствами – маслом, сметаной, потертой картошкой, яйцом. Делать этого нельзя – образуется пленка и ожог уходит еще глубже, а значит заживать будет дольше (увеличится глубина и площадь ожога). Мама может предложить помазать специальным лекарством (пантенол), но лучше сделать это после того, как охладили ожог. Ведь пантенол лечит кожу, а сейчас главное – убрать тепло, которое на кожу попало, а лечить ее мы будем потом.

Бывают глубокие ожоги – это ожоги пламенем или раскаленными предметами (эти ожоги черного цвета, потому что запекается кровь, и очень плохо пахнут). Их промывать нельзя, отирать прилипшую одежду нельзя. Надо накрыть такой ожог влажной тканью и немедленно ехать к врачу.

10. Соринка попала в глаз – нельзя тереть глаз, так как соринка может поцарапать глаз! Надо сильно зажмуриться, слеза вымоет соринку из глаза. Вытирать слезу лучше к носу.

11. Подавился. Вероятность подавиться увеличивается, если ребенок набивает целый рот еды, разговаривает или смеется, толкается или бежит с едой во рту. Мы едим ртом и дышим ртом. Как же еда не путается, куда ей идти – в кастрюльку (желудок) или в дыхательные пути. Действительно трубочка одна, но потом она раздваивается. Дыхательные пути открыты всегда, мы свободно дышим. А теперь попробуйте дышать и проглотить слюну одновременно. Невозможно. Человек не может дышать и глотать одновременно. У нас есть специальный хрящ, который закрывает дыхательные пути, когда мы глотаем еду. Это называется глотательный рефлекс. Он может не успеть сработать. Поэтому важно с едой во рту не разговаривать и не бегать, не толкать человека, который ест.

Если еда попала в дыхательное горло, мы начинаем кашлять. Нас так устроила природа – это кашлевой рефлекс, так мы удаляем еду (воду), которая попала не туда. Если человек подавился и кашляет, в этом нет ничего страшного, он откашляется сам. Надо его успокоить, посадить, подбодрить. Ведь если он кашляет, значит дышит. Смотрите, я сейчас буду кашлять. Мне чтобы покашлять надо вдохнуть. Кашляет, значит дышит. Не надо его бить по спине. Если бить неправильно, можно протолкнуть этот кусок еды еще глубже и станет хуже.

Плохо, если он сам не кашляет. Если человек не может кашлять, значит он не может дышать. Если такому человеку не помочь, то через несколько минут он потеряет сознание и может умереть. Поэтому, надо подойти к нему сбоку и спросить «Ты подавился? Дышать можешь?» Если он не ответит, значит дышать не может и надо сочно помогать. Попроси друга позвать взрослых, а сам начинай оказывать первую помощь.

Положи одну руку ему на грудь, а второй рукой наклони пострадавшего вперед. Нанеси сильные удары между лопаток, как будто заколачиваешь гвозди. Если пять ударов не помогли, можно сделать толчки в живот. Встань сзади, положи свой кулак чуть выше его пупка, обхвати второй рукой и сделай резкий толчок (не удар!) внутрь и вверх. Это больно, поэтому тренироваться делать такой толчок друг на друге опасно. Есть специальный тренажер.

12. Потерял сознание. Если организму чего-то не хватает, например, кислорода, то человек может потерять сознание. Обморок – это наша защита. Представьте, вы долго играли в компьютер и он завис. Если беспорядочно

нажимать на все кнопки, будет только хуже. Компьютер постоит немного, и «отвиснет». Так и человек.

Не надо будить человека, который потерял сознание: бить его по щекам, поливать водой, давать нюхать нашатырь, куда то его нести и прочее. Человек придет в сознание сам, когда его организм будет к этому готов. Или его приведут в сознание врачи, когда приедут.

Есть много других причин, которые приводят к потере сознания. Нам все равно по какой причине это произошло. Мы не будем играть во врачей и выяснять причину. Нам важно оказать первую помощь, чтобы человек не умер до приезда врачей.

Важно понять человек живой или умирает. Как понять что человек живой? Правильно – дышит он или нет. Дыхание можно увидеть (поднимается грудная клетка), услышать (приложить ухо ко рту и носу), почувствовать (щекой теплый воздух). Это называется правило трех П: посмотреть, послушать, почувствовать. За 10 секунд человек должен подышать 2 и более раза (приблизительно как мы с вами). Если дышит, значит живой. Но оставлять его на спине нельзя. Ведь язык становится мягким и может перекрыть дыхательное горло. Поэтому человека надо повернуть на бок. Это очень легко сделать, если отвезти ближнюю руку в сторону (это ось поворота). Поворачивать можно на любой бок, на какой удобно. И сидим рядом, контролируем дыхание.

Если не дышит, надо приступать к реанимации – делать надавливания на центр грудины. Пробовать это на живых людях нельзя, есть специальный тренажер. Когда чуть подрастете, обязательно научимся это делать.

13. Инсульт. Вы видите, что лицо бабушки на этих картинках разное? Обычная бабушка – красивая, а сейчас ее перекосило. И говорить она стала непонятно, речь неразборчивая. Надо срочно звонить родителям (или 112) и говорить что не так с бабушкой. Кривое лицо, плохая речь, неточность движений – это признаки очень опасного состояния. Если такому человеку вовремя не помочь, он может остаться таким навсегда или даже умереть. Чем быстрее приедут врачи, тем больше шансов, что бабушка снова станет красивой.

