**ПРАВИЛА ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ, ЕЛЕКТРОБЕЗПЕКИ**

* Заборонено брати з собою вогненебезпечні предмети, які можуть спричинити пожежу (запальнички, сірники, петарди, бенгальські вогні, легкозаймисті речовини, вогнезаймисту рідину тощо).
* Використовувати газову плиту вдома слід тільки зі спеціалізованим електричним приладом для вмикання і під наглядом дорослих.
* У жодному разі не можна брати на вулиці чи в іншому місці незнайомі чи чужі предмети, зокрема побутову техніку, не вмикати їх у розетку вдома чи в інших установах – це може призвести до надзвичайної ситуації.
* Користуватися електроприладами тільки сухими руками і у присутності батьків. У разі виявлення обірваних проводів, неізольованої проводки, її іскріння, слід негайно повідомити дорослих.
* Не збиратися біля проходів у громадських установах, на входах та виходах, у приміщеннях вестибюлю.
* У разі пожежної небезпеки на кшталт наявності вогню, іскріння, диму потрібно негайно вийти на повітря (за двері, на балкон) та покликати на допомогу. Також необхідно подзвонити у службу пожежної охорони за номером 101, назвати своє ім’я, прізвище, коротко описати ситуацію (наявність вогню, диму, кількість людей у приміщенні) також свій номер телефону.
* При появі запаху газу у приміщенні у жодному разі не вмикати електроприлади, не користуватися стаціонарним чи мобільним телефоном, відчинити вікна, двері, перевірити приміщення, вимкнути газову плиту, якщо вона була ввімкнена та вийти з приміщення; покликати на допомогу дорослих, негайно повідомити у газову службу за номером 104 чи у пожежну охорону 101; назвати своє ім’я, прізвище, коротко описати ситуацію й залишити свій номер телефону.

**ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ДОРОЖНЬОГО РУХУ**

* Необхідно рухатися тротуарами і пішохідними доріжками з правого боку.
* За межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, обов’язково йти назустріч руху транспортних засобів.
* Необхідно користуватись виключно пішохідними переходами, зокрема підземними і наземними.
* У місцях із регульованими рухами слід керуватися тільки сигналами регулювальника чи світлофора.
* Необхідно виходити на проїжджу частину позаду транспортних засобів, упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби.
* Чекати на транспортний засіб потрібно тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху.
* На трамвайних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, можна виходити на проїжджу частину лише з боку дверей і тільки після зупинки трамвая.
* У разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблисковим маячком червоного або синього кольору чи спеціальним звуковим сигналом, потрібно утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її.
* Категорично заборонено вибігати на проїжджу частину, влаштовувати на ній або поблизу неї ігри.
* Водіям велосипедів заборонено: керувати транспортом з несправним гальмом і звуковим сигналом, у темну пору доби; рухатися автомагістралями, коли поряд є велосипедна доріжка; рухатися тротуарами і пішохіднимит доріжками; їздити, не тримаючись за кермо, та знімати ноги з педалей; перевозити пасажирів; буксирувати інші транспортні засоби.
* Заборонено виїжджати на проїжджу частину на інших засобах для катання (скейтборд, самокат, ролики тощо); обирати місце для катання слід на дитячих майданчиках.
* Учні повинні виконувати зазначені правила, а також інші Правила дорожнього руху України, із якими вони ознайомилися на уроках основ здоров’я, виховних годинах, інших навчальних спеціалізованих установах освіти, на предметних уроках.
* Дітям заборонено перебувати поблизу залізничних колій без супроводу дорослих.
* Учні, які користуються транспортним засобом, повинні сидіти або стояти тільки у призначених для цього місцях, тримаючись за поручні або інші пристосування.

**ПРОФІЛАКТИКА ШЛУНКОВО-КИШКОВИХ ЗАХВОРЮВАНЬ**

Для попередження кишкових інфекцій, які ще влучно називають хворобами «брудних рук», необхідно дотримуватись простих і доступних кожному правил:

* Насамперед мити руки перед вживанням їжі, після туалету та приходу з вулиці.
* Вживати у їжу тільки ретельно миті овочі, фрукти, ягоди.
* Не купувати у випадкових осіб на стихійних ринках, в антисанітарних умовах, молочні та м'ясні продукти.
* Не купувати «з рук» кондитерські кремові вироби, які без належної термічної обробки та умов виготовлення можуть стати середовищем для життєдіяльності і накопичення хвороботворних мікроорганізмів.
* М'ясні продукти необхідно варити, смажити до повної готовності, бо достатня термічна обробка знищує збудників небезпечних хвороб.
* Дбати про чистоту квартир, під'їздів, подвір'я.

**РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОВОДЖЕННЯ З НЕЗНАЙОМИМИ ЛЮДЬМИ**

* Не можна розмовляти чи вступати у контакт з незнайомцями, а особливо – не можна передавати їм цінні речі, ключі від дому, навіть якщо вони назвалися представниками поліції. Слід одразу кликати на допомогу й швидко йти до людей.
* Не підходити до автомобілів з незнайомцями, навіть якщо ці люди запитують дорогу. Потрібно сказати, що не знаєте, і швидко йти геть.
* Перебувати без супроводу дорослих на вулиці дітям до 10-ти років можна до 20:00, до 14-ти років – до 21:00, до 18-ти років – до 22:00.
* Діти мають право не відчиняти дверей дому навіть представникам правоохоронних органів. Якщо незнайомець запитує, чи скоро прийдуть батьки, варто повідомити, що вони скоро повернуться, наприклад сказати, що вони у сусідів, а в цей час зателефонувати їм. Двері незнайомцям не можна відчиняти у жодному разі.
* Перебувати подалі від тих, хто влаштовує бійки, не брати участі у суперечках дорослих і не провокувати словами чи діями агресивну поведінку, що може призвести до бійки або травми.
* Не заходити у під’їзд, ліфт із незнайомими людьми; одразу кликати на допомогу, якщо незнайомець здійснює якісь дії щодо вас. Потрібно бути уважними, озиратися й перевіряти, чи не слідує за вами хтось. Якщо за вами хтось іде, зупиніться й відійдіть у сторону, щоб потенційний переслідувач пройшов повз вас.
* Під час перебування на дискотеці слід завчасно попередити батьків, щоб зустріли вас після закінчення заходу; керуватися загальними правилами етикету й нормами поведінки, не провокувати оточуючих на агресивну поведінку діями чи словами. У разі небезпечної ситуації потрібно звертатися до служби охорони закладу, викликати поліцію за номером 102, зателефонувати батькам.

**ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА РІЧКАХ І ВОДОЙМАХ**

Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Людина, яка добре плаває, почуває себе на воді спокійно, упевнено та у разі необхідності може надати допомогу товаришу, який потрапив у біду.Навіть той, хто добре плаває, повинен постійно бути обережним, дисциплінованим і суворо дотримуватись правил поведінки на воді:

* Діти повинні купатися виключно під наглядом дорослих.
* Вчитися плавати потрібно під керівництвом інструктора або батьків.
* Не купайтеся i не пірнайте у незнайомих місцях.
* Не можна запливати за обмежувальні знаки.
* Слід дуже обережно поводитися на надувних матрацах та іграшках, особливо коли є вітер або сильна течія.
* Якщо підхопила течія, варто не панікувати, а просто пливти за течією, поступово i плавно повертаючи до берега.
* Не купайтеся в холодній воді, щоб не сталося переохолодження, оптимальний період перебування у воді – 20-30 хв.
* Без потреби не подавайте сигналів про допомогу.
* Не підпливайте до коловоротів, пароплавів i катерів.
* Не стрибати головою вниз у місцях, глибина яких невідома.

**ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ ПІДВИЩЕННЯ ТЕМПЕРАТУРИ ПОВІТРЯ**

* Не слід проводити багато часу на відкритому сонці, коли воно особливо активне (з 12:00 до 17:00 годин), якщо довелося вийти вдень у спеку – намагатися перебувати в тіні.
* Під час виходу на вулицю не забувати надіти про головний убір.
* Літній одяг має бути легким і лише з натуральних тканин (бавовна, льон).
* Потрібно пити достатню кількість рідини (не менше 2-х літрів води на день), краще відмовитись від газованих напоїв.
* За можливості уникати фізичних навантажень (у спеку) і задушливих приміщень (у будь-який час).

### Правила безпеки під час літніх канікул

###### Безпека на вулиці під час літніх канікул:

1. Слід вибирати добре освітлені вулиці і уникати проходження повз пустельних ділянок землі, алей і будівельних майданчиків. Завжди краще йти довгим шляхом, якщо він більш безпечний.  
2. Не слід хвалитися і виставляти напоказ дорогі прикраси або одяг, мобільний телефон та ін.  
3. Якщо біля проїжджої частини дороги немає пішохідного тротуару, слід йти назустріч руху транспорту, в цьому випадку ви зможете бачити машини, які наближаються.  
4. Якщо у вас виникла підозра, що хтось цілеспрямовано переслідує вас, слід як найшвидше попрямувати в найближчий добре освітлений район де є люди (зупинка, магазин, кафе…). При можливості необхідно негайно викликати поліцію (тел.102).  
5. Якщо незнайомі люди намагаються відвести вас силою, слід опиратися будь-якими доступними способами, голосно кричати і кликати на допомогу.  
6. Суворо заборонено погоджуватися на будь-які пропозиції незнайомих дорослих.  
7. Категорично заборонено будь-куди йти з незнайомими дорослими і сідати з ними в машину.  
8. Не слід запрошувати до себе додому незнайомих дітей, якщо вдома немає нікого з дорослих.  
9. Не дозволяється грати на вулиці в темний час доби.  
10. Завжди слід повідомляти батькам з ким і куди ви пішли, коли повернетеся, якщо затримуєтеся, то необхідно зателефонувати і попередити про це своїх батьків.  
11. Слід завжди дотримуватися правил безпечної поведінки на дорогах, вивчені вами в школі.

###### Правила безпечної поведінки на дорозі:

1. Переходити проїзну частину дороги слід тільки в спеціально відведених для цього місцях: по пішохідному переходу або на зелений сигнал світлофора.  
2. Якщо на вулиці немає світлофора, необхідно оцінити ситуацію на дорозі: подивитися ліворуч, потім - праворуч.  
3. Почавши переходити проїжджу частину, не слід затримуватися і відволікатися, якщо не встигли закінчити перехід, то необхідно затриматися на лінії, що розділяє потоки транспортних засобів.  
4. Якщо вздовж проїжджої частини дороги відсутній пішохідний тротуар, необхідно йти по узбіччю дороги назустріч руху транспорту, в цьому випадку ви зможете бачити машини, що наближаються.  
5. Чекати транспортний засіб потрібно тільки на посадкових майданчиках або на тротуарі.  
6. Категорично заборонено кидати пляшки, каміння і будь-які інші предмети на проїжджу частину та в транспортні засоби.  
7. Суворо заборонено грати, кататися на велосипедах, скутерах поблизу проїжджої частини і залізничного полотна.  
8. Згідно з Правилами Дорожнього Руху, управління велосипедом на проїзній частині дозволено особам, які досягли 14 років, а управління мопедом - особам, які досягли 16 років; мопеди й велосипеди повинні бути обладнанні звуковим сигналом; на голові у водія має бути захисний шолом; чітко дотримуватися правил дорожнього руху;

9. Для катання на інших засобах (скейтборд, самокат, ролики та ін.) обирати місце на дитячих майданчиках та ін., на проїжджу частину виїжджати заборонено;  
10. Під час перебування на залізничних коліях і при переході через них, слід бути особливо уважним, необхідно добре роздивитися, чи не йдуть поїзди по сусідніх коліях.  
11.Суворо заборонено:

- гукати людину, що переходить дорогу;

- перебігати дорогу перед транспортом;

- грати біля транспортної магістралі;

- користуватися мобільним телефоном під час переходу проїжджої частини.

###### Правила особистої безпеки:

1. Заборонено відкривати двері своєї квартири незнайомим людям, вступати з ними в розмову і погоджуватися на їх пропозиції.  
2. Відкриваючи вхідні двері своєї квартири, слід переконатися, що на сходовому майданчику немає невідомих вам людей.  
3. Заборонено входити в неосвітлений під'їзд будинку або ліфт без супроводу дорослих з незнайомими або малознайомими людьми.  
4. Під час ігор на вулиці не можна залазити в підвали будинків і покинуті, зламані машини. Заборонено відвідування новобудов, будівельних майданчиків, аварійних будівель.  
5. Не допускається грати в безлюдних і неосвітлених місцях (лісі, парку).  
6. Не слід вступати в конфлікт з галасливою компанією, з людьми, що випили.  
7. Заборонено сідати в незнайомі вам транспортні засоби.  
8. Необхідно завжди попереджати батьків, знайомих про місце свого перебування і час повернення.  
9. Не слід перегріватися, необхідно пам'ятати про те, що, перебуваючи без головного убору на відкритому сонці, можна отримати тепловий чи сонячний удар.  
10. Заборонено приймати самостійно будь-які таблетки або лікарські засоби.

###### Правила безпеки на воді під час літніх канікул:

Щоб уникнути нещасного випадку, необхідно дотримуватися запобіжних заходів на воді:  
1. Не слід приходити на водойми (озеро, річка, море) одним без супроводу дорослих.  
2. Купатися можна тільки в спеціально відведених для цього місцях.  
3. Не допускається заходити в воду, не знаючи глибини дна.  
4. Під час прогулянки по березі водойми, необхідно уважно дивитися під ноги, щоб випадково не наступити на скляні осколки і інші гострі предмети.  
5. Не дозволяється заходити в воду з настанням сутінків або при поганій видимості.  
6. Суворо заборонено кататися на катерах і другом водному транспорті самим без супроводу дорослих.  
7. Необхідно вміти надати першу невідкладну долікарську допомогу.  
8. У разі виникнення надзвичайної ситуації слід негайно сповістити про це дорослих.  
9. Під час тривалого перебування на сонці, слід збільшити кількість споживаної питної води і одягати сонцезахисний головний убір.

###### Правила безпеки в лісі:

1. Категорично заборонено ходити в ліс одному без супроводу дорослих.  
2. Не дозволяється ходити в ліс в дощову або похмуру погоду.  
3. Вирушаючи до лісу, необхідно надягати гумові чоботи, штани або спортивні штани, заправивши їх у чоботи, це захистить вас від укусів змій і комах.  
4. Перебуваючи в лісі, слід надягати головний убір, закривати шию і руки, від попадання кліщів.  
5. Суворо заборонено курити і розпалювати багаття в лісі, щоб уникнути пожежі, не допускається залишати після себе сміття, так як порожні пляшки і осколки можуть призвести до виникнення пожежі.

###### Правила безпеки при поводженні з тваринами:

1. Не дозволяється годувати і чіпати чужих собак, особливо під час споживання їжі або сну. Не слід вважати будь-який помах хвостом проявом дружелюбності. Іноді це може говорити про абсолютно недружній настрої тварини.  
2. Слід уникати наближення до великих собак охоронних порід. Деякі з них вивчені кидатися на людей, що наближаються на певну відстань.  
3. Категорично заборонено тікати від собаки.  
4. Не слід робити різких рухів, звертаючись до собаки чи господаря собаки. Тварина може вирішити, що ви погрожуєте його господареві і напасти на вас.  
5. Не дозволяється чіпати цуценят, якщо поруч знаходиться їх мати, не слід відбирати те, з чим собака грає.  
6. Якщо у вузькому місці (наприклад, в під'їзді) собака йде вам назустріч на повідку, необхідно зупинитися і пропустити її господаря.  
7. Слід пам'ятати про те, що тварини можуть бути переносниками таких хвороб, як сказ, лишай, чума, і ін.

###### Правила електробезпеки:

1. Категорично заборонено торкатися до електропроводів, електроприладів мокрими руками.  
2. Виходячи з дому, завжди слід перевіряти, чи всі електроприлади відключені від електромережі.  
3. Не допускається виймати вилку з електричної розетки, смикаючи за шнур.  
4. Категорично заборонено підходити до обірваних електричних проводів ближче, ніж на 30 кроків.  
5. Суворо заборонено торкатися опор електроліній.  
6. Суворо заборонено користуватися несправними електроприладами, електричними розетками.

###### Правила пожежної безпеки:

1. Необхідно суворо дотримуватися правил користування газовими плитами, не допускається залишати включений газ без нагляду.  
2. Суворо заборонено дітям користуватися сірниками, запальничками, розводити вогонь.  
3. Категорично заборонено користуватися сірниками і включати газ самостійно без дозволу дорослих.

###### Правила особистої гігієни та охорони здоров'я:

1. Часто мийте руки, використовуючи мило та воду або спиртовмісні засоби для миття рук

2. Прикривайте рот і ніс при кашлі або чханні суглобом ліктя або серветкою і викидайте серветку у смітник, що закривається кришкою

3. Уникайте тісного контакту з усіма, хто має симптоми застуди або грипу

4. Негайно звертайтеся до лікаря, якщо у вас підвищена температура, кашель або якщо ви відчуваєте, що вам важко дихати.

5. Під час канікул учні повинні виконувати правила із запобігання захворювань на грип, інфекційні та кишкові захворювання, педикульоз та ін.:

- при нездужанні не виходити з дому, щоб не заражати інших людей, викликати лікаря;

- хворому призначити окреме ліжко, посуд, білизну;

- приміщення постійно провітрювати;

- у разі контакту із хворим надягати марлеву маску;

- хворому слід дотримуватися постільного режиму;

- вживати заходів профілактики, чітко виконувати рекомендації лікаря;

- перед їжею мити руки з милом;

- не їсти брудних овочів та фруктів, ретельно їх мити;

- для запобігання захворювань на педикульоз регулярно мити голову; довге волосся у дівчат має бути зібране; не користуватися засобами особистої гігієни (гребінцем) інших осіб, а також не передавати свої засоби гігієни іншим. Не міряти й не носити чужого одягу, головних уборів, а також не передавати іншим свій одяг;

- не вживати самостійно медичних медикаментів чи препаратів, не рекомендованих лікарем;

- якщо ви погано почуваєтеся, а дорослих поряд немає, слід викликати швидку медичну допомогу за номером 103, описавши свій стан, назвавши номер свого телефону, домашню адресу, прізвище, ім'я, а також зателефонувати батькам.

### Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

1. У разі виникнення пожежонебезпечної ситуації (появи диму, запаху гару) необхідно негайно викликати пожежну бригаду по телефону 101.  
2. У разі появи запаху газу категорично заборонено включати світло і запалювати сірники. Слід негайно провітрити приміщення і викликати аварійну службу газу за телефоном 104.  
3. У разі виникнення будь-якої надзвичайної ситуації, якщо ви знаходитесь вдома один, слід негайно зв'язатися з ДСНС за номером 101 назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описавши ситуацію й залишивши свій номер телефону.

4. Необхідно вміти надавати першу долікарську допомогу:

- при порізі: прикрити чистою серветкою, змоченою йодом, не мити під проточною водою;

- при отруєнні: терміново промити шлунок великою кількістю кип'яченої води;

- при тепловому (сонячному) ударі: перемістити потерпілого в тінь, звільнити від одягу, що стискає , дати випити води;

- при ударах: зафіксувати в нерухомому стані кінцівку і накласти холод.

У всіх перерахованих випадках необхідно негайно звернутися до лікаря.