



Л. П. АНАСТАСОВА  
П. В. ИЖЕВСКИЙ  
Н. В. ИВАНОВА

# ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



## 3·4 КЛАССЫ



ШКОЛА РОССИИ

Л. П. АНАСТАСОВА  
П. В. ИЖЕВСКИЙ  
Н. В. ИВАНОВА

# ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



Учебное пособие  
для общеобразовательных  
учреждений

5-е издание, переработанное

Москва  
«Просвещение»  
2011



УДК 373.167.1:614.8  
ББК 68.9я72  
А64

*Серия «Школа России» основана в 2001 г.  
Учебное пособие входит в систему «Школа России»*

В учебном пособии имеется определённая система обозначений для рисунков и заданий, несущих различную смысловую учебную и дидактическую нагрузку. Система обозначений поможет учащимся лучше ориентироваться в учебном материале.

Информационный зрительный ряд учебного пособия в соответствии с содержанием раздела может быть представлен как одним рисунком на две страницы (разворот), так и несколькими ситуативными рисунками по одной теме. По каждой теме даются одно или несколько заданий, вывод и рекомендации по безопасному поведению на примере конкретной опасной ситуации.

### Условные обозначения



ЗАПОМНИ



ВЫВОД или ПРАВИЛО



ВНИМАНИЕ: ВОПРОС



ВЫПОЛНИ ЗАДАНИЕ

**Анастасова Л. П.**

**А64** Основы безопасности жизнедеятельности. 3—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. учреждений / Л. П. Анастасова, П. В. Ижевский, Н. В. Иванова. — 5-е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2011. — 191 с. : ил. — (Школа России). — ISBN 978-5-09-020073-8.

Переработанное учебное пособие является продолжением пособий для 1 и 2 классов и предназначено для дальнейшего формирования у младших школьников сознательного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

**УДК 373.167.1:614.8  
ББК 68.9я72**

**ISBN 978-5-09-020073-8**

© Издательство «Просвещение», 2005, 2009, 2010  
© Издательство «Просвещение», 2011  
© Художественное оформление.  
Издательство «Просвещение», 2005, 2009, 2011  
Все права защищены

## Дорогой друг!

Мы вновь встречаемся с тобой после летних каникул и предлагаем твоему вниманию ещё одно учебное пособие. Оно поможет тебе понять, что мир вокруг только тогда будет всегда ярким, красивым и добрым, когда знаешь, как нужно себя вести в нём, и уверенно действовать в сложных ситуациях.

Учебное пособие научит тебя:

**предвидеть опасность;**

**стараться её избегать;**

**при необходимости действовать.**

Если ты будешь внимательным, то на страницах книги найдёшь ответы на многие вопросы. Новое учебное пособие также содержит сведения, как вести себя в сложных ситуациях, что делать, чтобы быть всегда бодрым и здоровым, а также оказывать первую помощь себе и окружающим.

В этом нам помогут уже знакомые тебе персонажи



Тёпа и Клёпа



и их друзья, которые всегда появляются в трудную минуту:



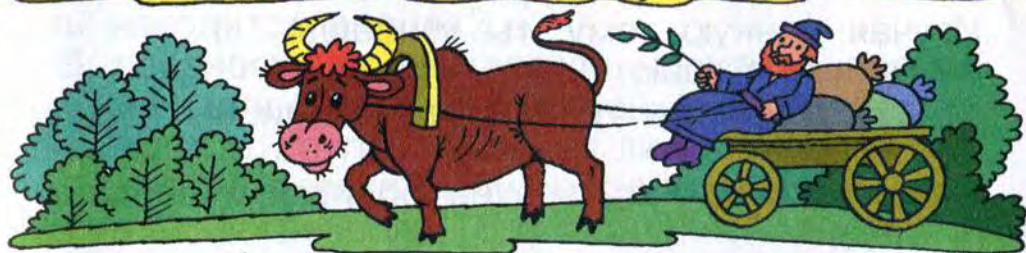
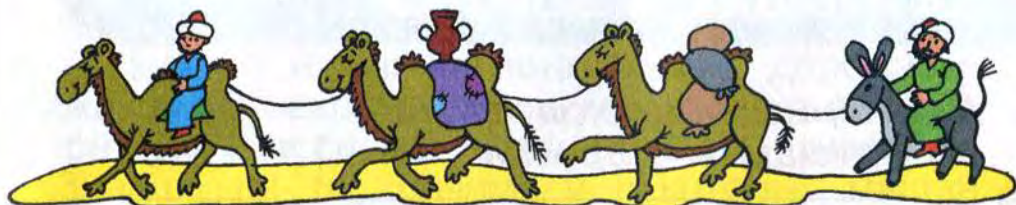
Довоёнок



Полицейский  
Светофоров



Доктор  
Медуница





## **Движение пешеходов по улицам и дорогам**

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- какими бывают улицы;
- как движется транспорт по улицам и дорогам;
- где можно кататься на роликах и велосипеде.

**С** древних времён люди передвигались по дорогам пешком или при помощи животных (лошадей, верблюдов, ослов или быков). Ходить пешком было тяжело, а повозки двигались очень медленно. Постепенно люди оставили середину дороги транспорту, а для себя придумали специальные пешеходные дорожки по краям. Теперь эти дорожки называются **тротуары**.

Потом люди задумались над тем, как передвигаться по дороге, не мешая друг другу. Чтобы это движение было безопасным, они договорились об особых **Правилах дорожного движения**. Эти правила — закон для всех пешеходов и водителей. Он действует во всех странах мира. Его нарушение может привести к аварии и даже к гибели людей. В России за соблюдением правил следят зоркие и внимательные люди — инспектора дорожно-патрульной службы (ДПС) Государственной инспекции по безопасности дорожного движения (ГИБДД).



Но главное условие безопасности на дороге — знание и выполнение Правил дорожного движения. С некоторыми из них ты уже знаком. В третьем классе мы продолжим их изучение.

Знаешь ли ты, почему у некоторых машин руль находится справа?



В древности воины всегда носили в правой руке меч или копье, а в левой — щит. Встречаясь друг с другом лицом к лицу на узкой дороге, они не всегда были уверены в добрых намерениях встречного. Его старались обойти с левой стороны, там, где был щит — защита от возможного удара. Поэтому, чтобы безопасно можно было пройти мимо встречного воина, человек как бы отступал к правому краю дороги.

Отсюда в большинстве стран мира, в том числе и в России, появилась традиция при движении навстречу друг другу держаться правой стороны. Это правило правостороннего движения.

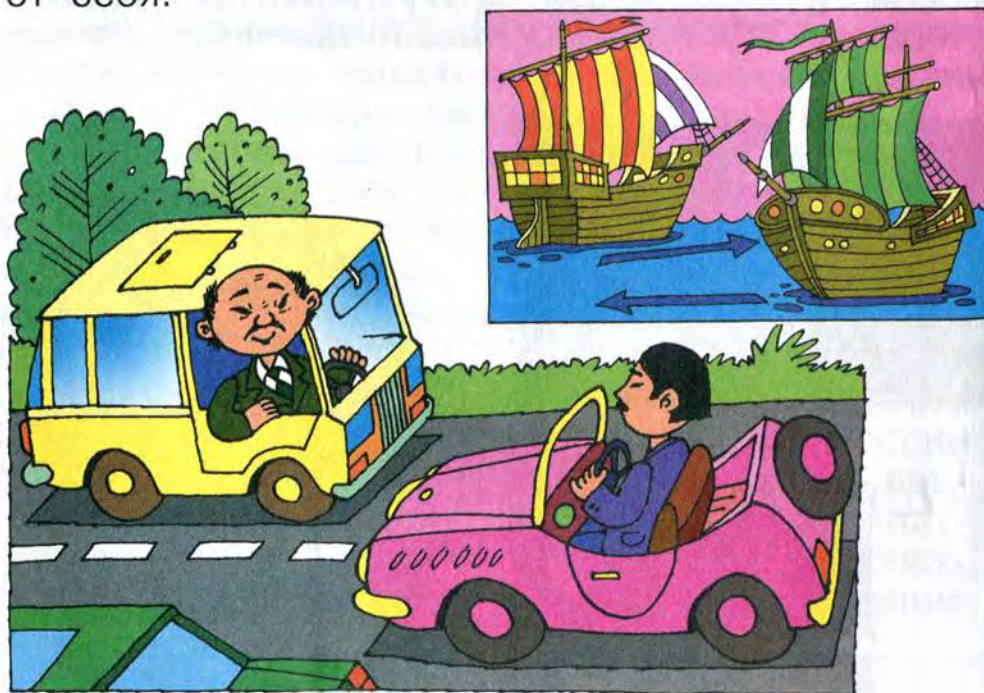




# БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НА УЛИЦАХ И ДОРОГАХ

Позже, после изобретения автомобиля, для удобства управления им место водителя и руль стали располагать слева.

В некоторых странах, например в Англии и Японии, руль у машины расположен справа. В этих традиционно морских, расположенных на островах странах люди издавна привыкли чаще плавать на судах, чем ходить по дорогам. При встрече корабли расходились правыми бортами. Именно поэтому, когда появились автомобили, их водители стали придерживаться того же правила. В этих странах существует *правило левостороннего движения*, то есть при движении навстречу автомобили держатся левой стороны и оставляют встречный транспорт справа от себя.





**Помни!** Если ты один, то передвигайся по тротуарам — пешеходным дорожкам, придерживаясь правой стороны. Если тротуаров нет, то нужно идти только по обочине навстречу движущемуся транспорту.



Если же вы идёте куда-то вместе всем классом или просто группой, то двигаться следует только в сопровождении взрослых в дневное время. Слева, спереди и позади группы должны находиться сопровождающие с красными флажками.

Кататься на велосипеде и роликах можно только по велосипедным дорожкам, по аллеям парка или на стадионе, чтобы не мешать движению других людей.







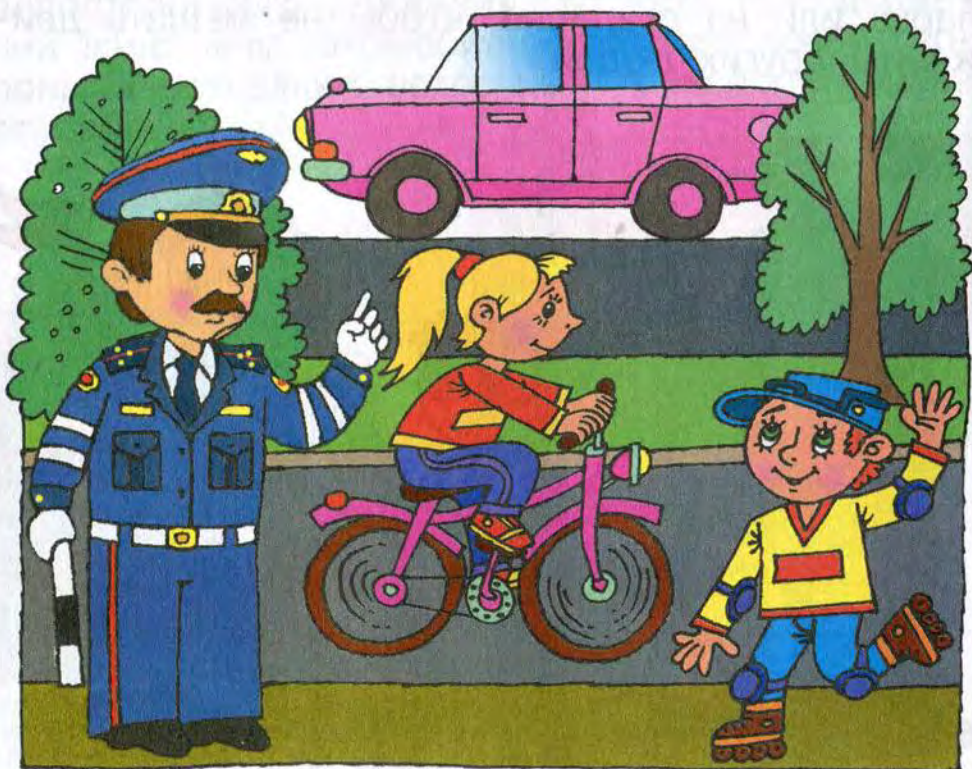
**Помни!** Детям до 14 лет выезжать на велосипедах на улицы города или проезжую часть дороги запрещено.



1. Рассмотрй рисунок. Подумай и расскажи, как правильно ходить по улице.

2. Как правильно передвигаться по загородной дороге?

3. Расскажи, где можно безопасно кататься на роликах и велосипеде.



## Дорога, её составные части, виды автомашин

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- из каких частей состоит дорога;
- какие бывают виды транспорта;
- где нужно ожидать автобус и другие виды транспорта.

**В** древности дороги у людей и повозок были общими и очень узкими. После дождя земля размокала, и передвигаться по таким дорогам было очень трудно. Постепенно на дорогах стало тесно. Сначала люди просто потеснились. Повозки стали проезжать по середине дороги, и она стала называться *проезжей частью*. По бокам дороги появились *обочины*. Затем люди придумали, как сделать проезжую часть лучше. Они стали мостить её срубленными деревьями или камнями — булыжниками, поэтому такую проезжую часть улицы до сих пор называют *мостовой*. А обочины стали посыпать песком или гравием.

Для того чтобы дорога быстрее высыхала после дождя или таяния снега, вдоль неё с обеих сторон стали прорывать специальные канавы — *кюветы*. В них с дороги стекает вода. А когда появились велосипеды, для них придумали специальные *велосипедные дорожки*. Их обозначали особым знаком. А для остановок транспорта придумали специальный «карман» на дороге. Чтобы людям легче было найти



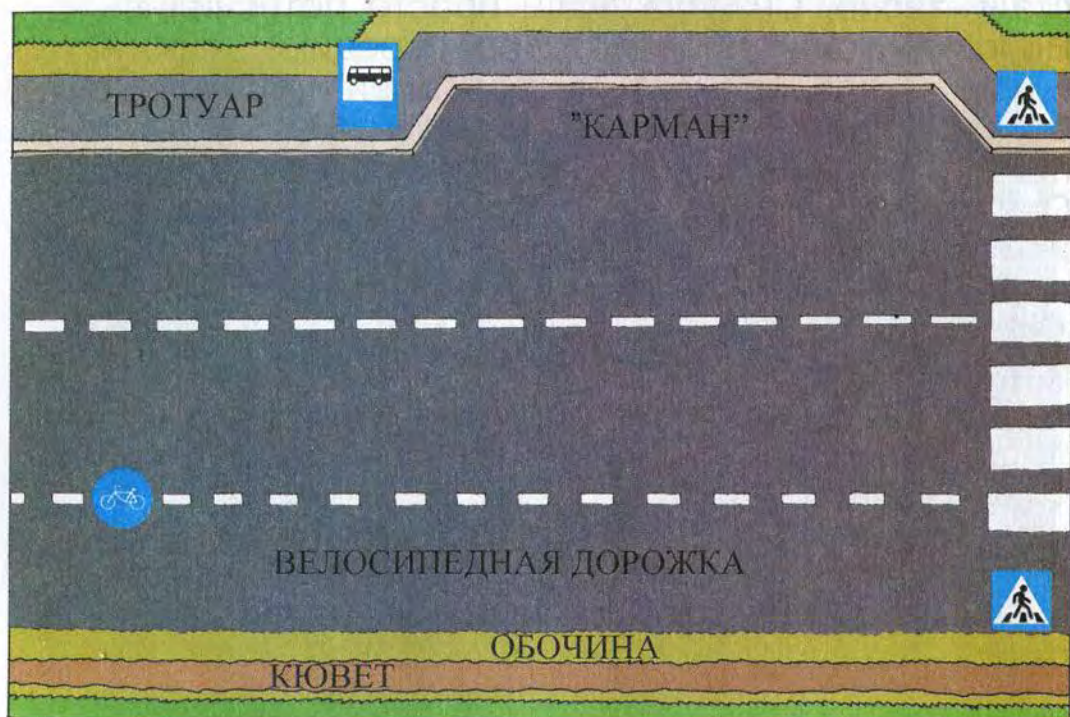
# БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НА УЛИЦАХ И ДОРОГАХ

место остановки, его обозначают дорожным знаком.



**Помни!** Ожидать любой вид транспорта можно только на специально обозначенных местах — остановках, не подходя близко к краю тротуара.

Изменились не только дороги, но и транспорт. Появились новые машины, а с ними и новые опасности.



*Легковые автомобили*, предназначенные для перевозки нескольких человек и небольших предметов, опасны прежде всего из-за своей высокой скорости. Оглянуться не успеешь, как современная легковая машина окажется рядом с тобой. Поэтому при переходе через дорогу старайся, чтобы расстояние между тобой и приближающейся машиной было побольше.



*Грузовые машины* перевозят много различных грузов. Обычно они движутся медленнее, чем легковые машины. Из-за своего большого веса они не могут быстро остановиться в опасной ситуации.



Никогда не пытайся перебежать улицу перед близко едущей машиной!



*Автобусы и троллейбусы* перевозят большое количество людей. Чтобы все пассажиры поместились в салоне, автобусы и троллейбусы делают удлиненными, с прицепом. Такой транспорт опасен тем, что при повороте прицеп может занести в сторону и он может сбить человека. Поэтому лучше отойти на один-два шага от кромки тротуара, особенно на перекрёстках.





# БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НА УЛИЦАХ И ДОРОГАХ

**Помни!** После дождя или снега — в гололёд бывает очень скользко и любая машина просто не успеет остановиться, если ты решишь перебежать перед ней дорогу!

**!** Не пытайся соревноваться с машиной! Лучше немного подожди, даже когда опаздываешь.



1. Рассмотрите рисунки этого раздела. Подумайте и расскажите, из каких частей состоит дорога.
2. Какие виды транспорта вы знаете?
3. Как правильно ожидать транспорт на остановке?



## Улицы, перекрёстки, площади

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- какими ещё бывают улицы;
- как правильно переходить широкую улицу;
- какими бывают перекрёстки.

**В** некоторых городах улицы настолько узкие, что по ним транспорт может двигаться только в одну сторону. Это *улицы с односторонним движением*. Но большинство улиц достаточно широкие, и по ним транспорт может двигаться в обе стороны. Это *улицы с двусторонним движением*, по ним машины движутся навстречу друг другу. Чтобы машины на такой улице не сталкивались, проезжая часть (или мостовая) дороги разграничена одной или несколькими *разделительными полосами*. Переход через улицу с несколькими разделительными полосами движения — её называют *улицей с многорядным движением* — наиболее опасен!

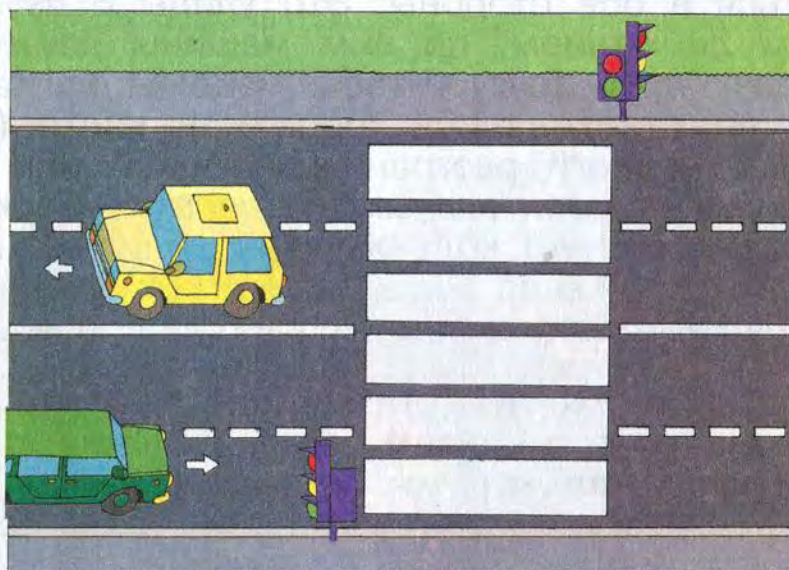
**Помни!** Переходить улицу следует по пешеходным переходам. Они бывают подземными, наземными и надземными. Их издалека видно благодаря вот таким знакам:





## БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НА УЛИЦАХ И ДОРОГАХ

Никогда не выбегай на проезжую часть дороги. Переходи улицу спокойно. При переходе улица (или дорога) должна хорошо просматриваться в обе стороны. Если перехода поблизости нет, то дорогу можно перейти в любом безопасном месте — там, где она хорошо просматривается в обе стороны и рядом нет движущихся машин. Переходи улицу только под прямым углом к обочине, спокойно, не бегом, но и не задерживаясь в пути. Перед тем как выйти на дорогу, посмотри налево и убедись, что транспорт достаточно далеко.



**Помни!** Прежде чем переходить дорогу, посмотри налево и убедись в отсутствии транспорта, а дойдя до середины дороги, посмотри направо.

Расстояние между тобой и приближающимся транспортом должно быть равным примерно длине трёх фонарных столбов (около 20 м). Помни, что легковая машина обычно движется быстрее, чем грузовой автомобиль. Поэтому расстояние от тебя до легковой машины должно быть больше. Если дорога обледенела или мокрая из-за дождя, то водителю будет очень трудно остановить машину на такой дороге.

Следи за сигналами светофора или регулировщика, а если их нет, то переходи дорогу по прямой линии до середины (до разделительной полосы, островка безопасности). Посмотри направо и, если ты уверен, что транспорт далеко, закончи переход. Переждать поток машин можно на разделительной полосе — это тоже твой островок безопасности.

**Помни!** Если на улице нет пешеходного перехода, то её переходят только под прямым углом.



Место, где улицы или дороги пересекаются, называется **перекрёсток**. Перекрёстки бывают разные.

Если две улицы пересекаются под прямым углом, как на рисунке 1 на странице 18, то такой перекрёсток называется четырёхсторонним.

Иногда одна улица не пересекает другую, а только вливается в неё, словно речка. Такой перекрёсток (рис. 2) называется трёхсторонним. Если одна улица разделяется на две, то такой перекрёсток также называется трёхсторонним



(рис. 3). Он бывает Т-образным или У-образным, то есть похожим, если взглянуть сверху, на букву «Т» или «У».

Многостороннее пересечение улиц, иногда в нескольких уровнях, называют площадью.



Рис. 1



Рис. 2

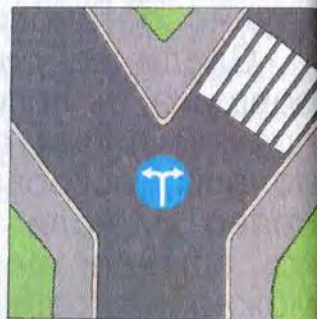


Рис. 3

Перекрёсток — самое опасное место как для водителей, так и для пешеходов. Будь особенно внимателен и осторожен при переходе через перекрёсток.



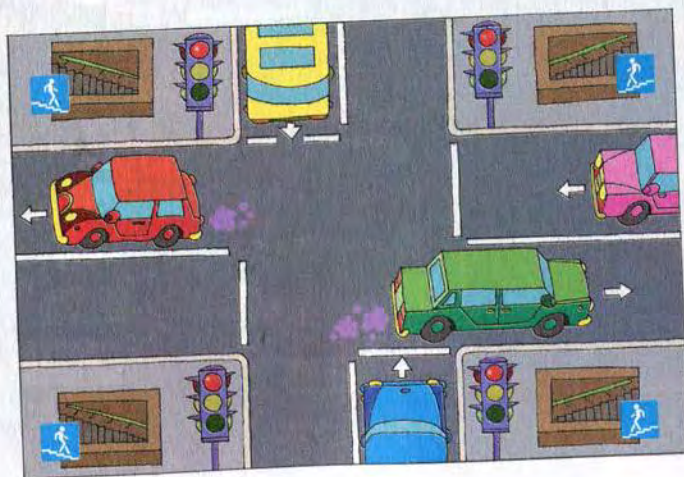
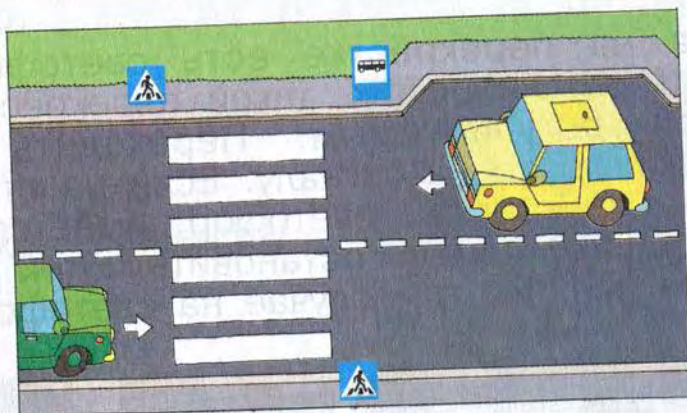
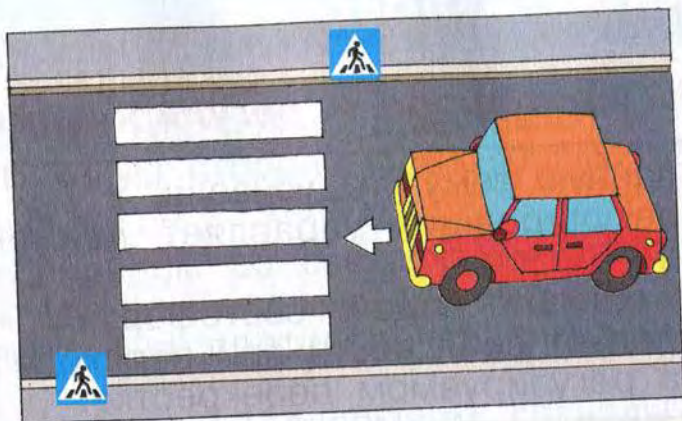
**Помни! Переходить перекрёсток можно только по пешеходным переходам!**



1. Рассмотрите рисунки на странице 19. Подумайте, определите и расскажите, как переходить улицу в каждом из изображённых на рисунках случаев.

2. Найдите на рисунках известные вам обозначения на дороге, запишите в тетрадь их названия.

3. Расскажите и покажите на рисунках, как вы будете вести себя при переходе улицы с односторонним и двусторонним движением.



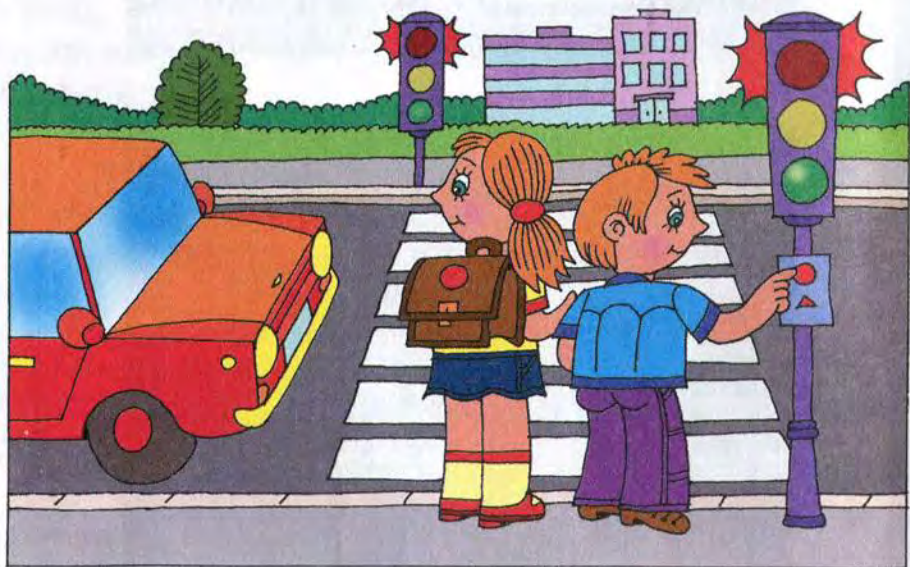


## Сигналы светофора и регулировщика

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- как регулировщик управляет движением машин;
- какие сигналы подаёт светофор;
- как следует себя вести при переходе улицы на регулируемом перекрёстке.

**К**огда на перекрёстке есть светофор или стоит регулировщик, такой перекрёсток называется *регулируемым*. Переходить улицу можно только по их сигналу. Если на столбе, к которому прикреплён светофор, имеется кнопка, то ты сам можешь остановить поток машин, нажав на неё. В этом случае на светофоре для



машин загорится красный свет, а для пешеходов — зелёный.

Вспомни, как нужно правильно переходить улицу. В какую сторону нужно посмотреть сначала, а в какую — потом?



Иногда рядом со светофором стоит регулировщик. Нужно выполнять только его указания, даже если они противоречат сигналам светофора.

А теперь давай вспомним сигналы регулировщика:

Стой!  
Переход запрещён.



Иди!  
Переходи улицу за спиной регулировщика.



Иди!  
Переходи улицу со стороны левого или правого бока регулировщика.



# БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НА УЛИЦАХ И ДОРОГАХ



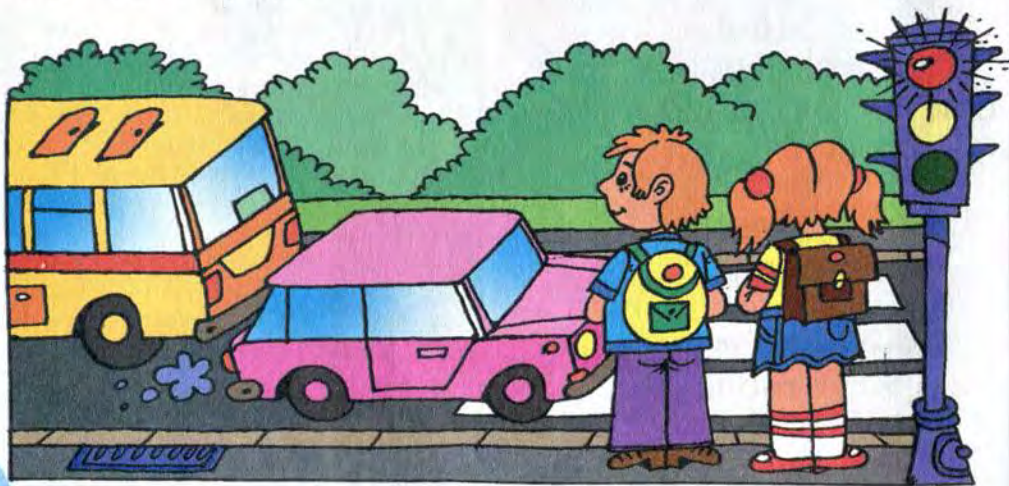
**Помни!** Никогда не переходи улицу на красный сигнал светофора, даже когда рядом нет машин.

Перед тем как начать переходить через улицу, даже на зелёный сигнал светофора и по пешеходному переходу, убедись, что все машины остановились!

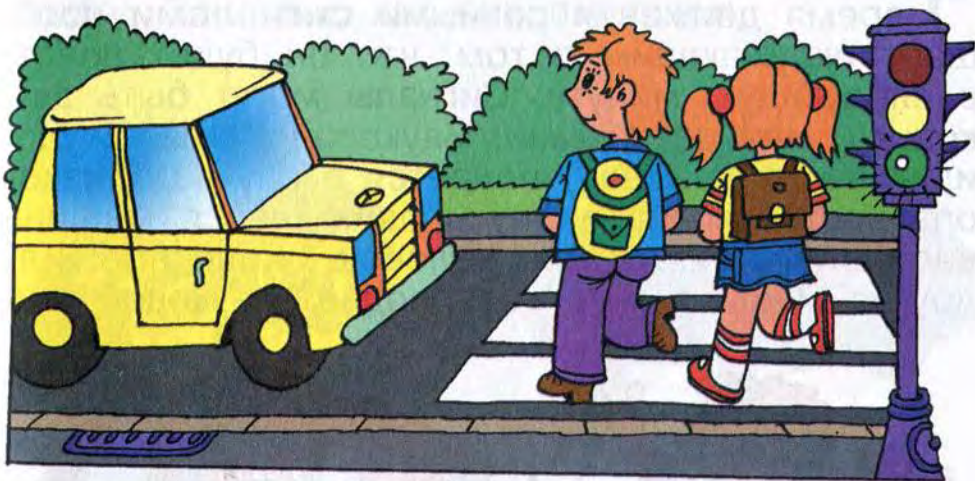
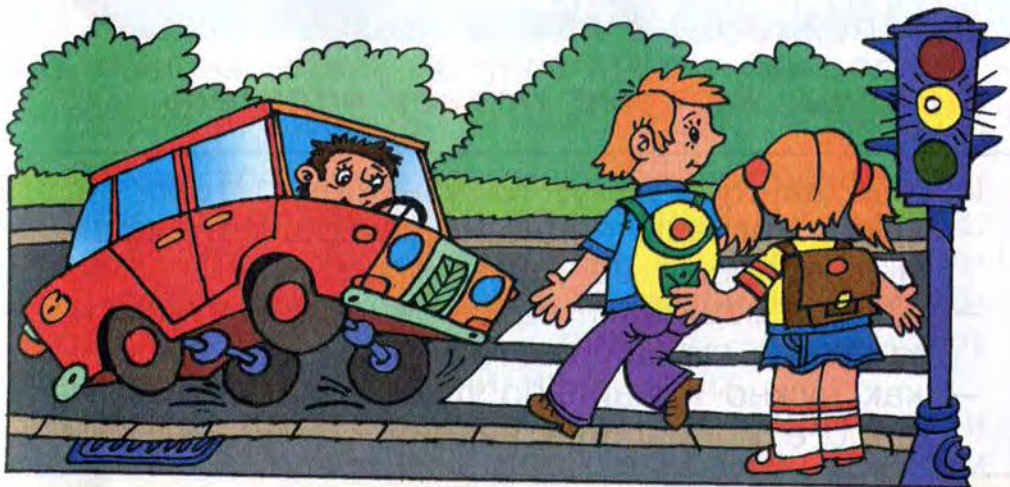


**Помни!** Если сигнал светофора мигает, то это значит, что время его действия истекает и скоро будет включён другой сигнал.

Иногда на светофоре постоянно мигает только жёлтый сигнал. Он предупреждает о возможной опасности. В этом случае не надо ждать включения другого сигнала, а нужно внимательно осмотреться, пропустить машины и переходить такой перекрёсток как через дорогу без светофора.







1. О чём говорят сигналы светофора?
2. Составь рассказ по рисункам о том, как Тёпа и Клёпа переходили улицу.
3. Представь, что ты регулировщик. А теперь закрой учебное пособие и покажи, как ты будешь управлять движением машин и пешеходов.



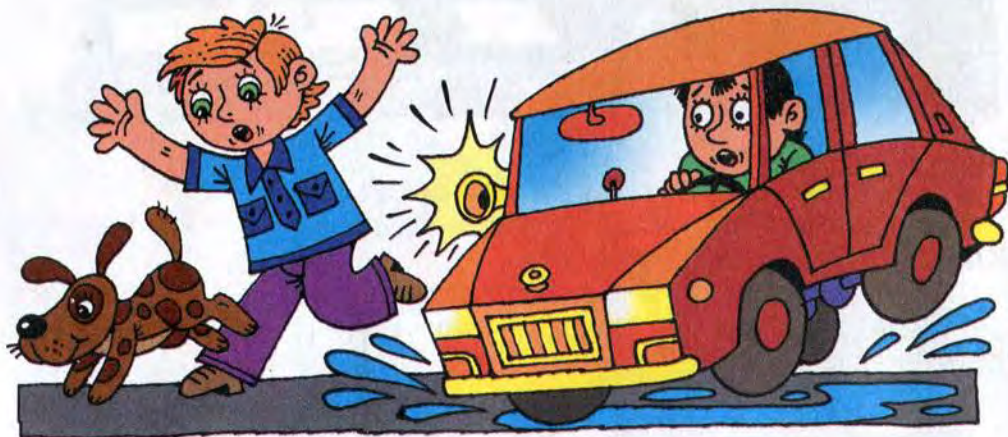


## Сигналы, которые подаёт водитель

Изучая данную тему, ты узнаешь о том:

- какие сигналы подаёт водитель автомашины во время её движения;
- каким машинам разрешено двигаться на красный сигнал светофора;
- как нужно правильно действовать, если на дороге произошла авария.

**Ч**тобы избежать аварии, водитель машины во время движения разными **сигналами** сообщает окружающим о том, что он будет делать в следующую минуту. Сигналы могут быть **звуковыми** или **световыми**. Звуковой сигнал (гудок или звонок трамвая) подаётся в случае близкой опасности. Когда на пути движущейся машины внезапно появляется человек, животное или другая машина, водитель подаёт звуковой сиг-





нал. Услышав такой сигнал на дороге, помни, что машина может не успеть остановиться!

Вспомни, какие виды автомашин ты знаешь.



Кроме того, бывают машины, которым разрешено двигаться даже на красный сигнал светофора. Это «скорая помощь», «пожарная охрана», «полиция», аварийные автомобили. Они подают звуковой сигнал — *сирену* — и мигают специальными маячками на крышах.

Никогда не переходи улицу при приближении машин с включённым проблесковым маячком и звуковым сигналом. Таким машинам все — и люди, и другие машины — должны уступить дорогу. Запомни, как они выглядят:





# БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НА УЛИЦАХ И ДОРОГАХ



Чаще всего машина подаёт сигналы светом маленьких фар. Собираясь переходить улицу, особенно на перекрёстке, обрати внимание на свет фар приближающихся автомобилей. Если ты видишь, что мигает правая фара, значит, машина будет поворачивать направо. Если мигает левая — налево.

Если машина неисправна или произошла авария, то водитель включает специальный аварийный сигнал. При этом мигают все фары и выставляется специальный аварийный знак — белый треугольник с красной каймой.



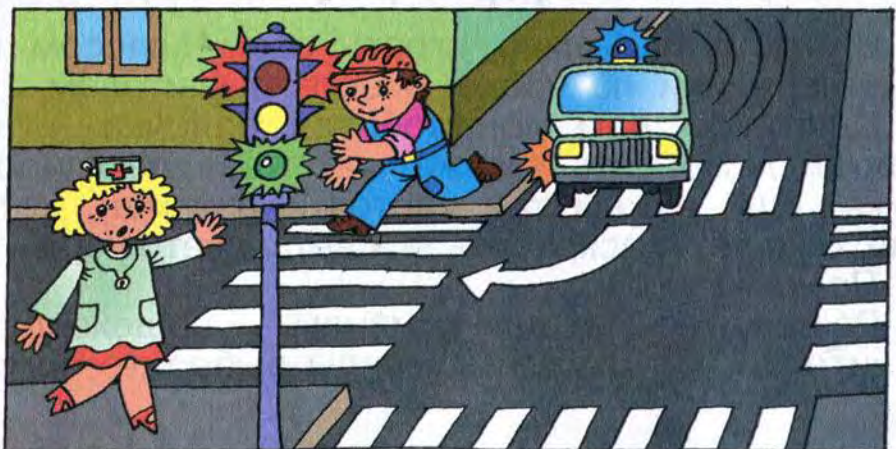
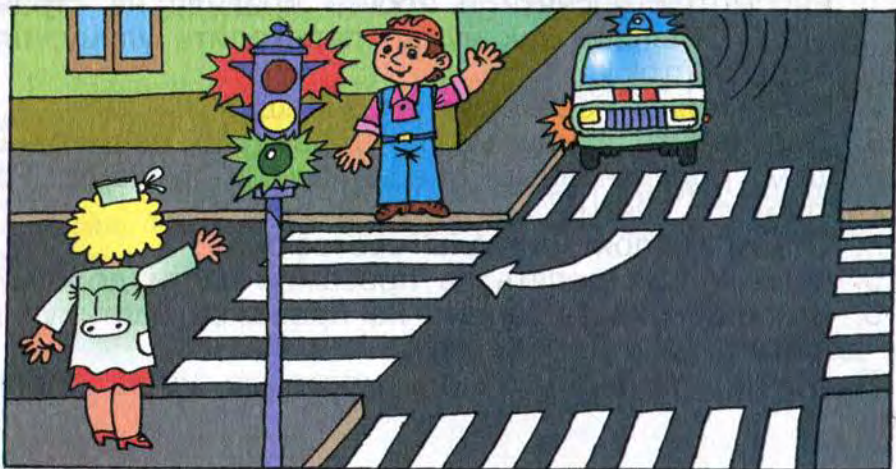


Если ты увидишь аварию, особенно если в ней пострадал человек, вызови полицию и «скорую помощь». Постарайся запомнить номер, цвет и марку сбившей человека машины, чтобы сообщить их взрослым. Для того чтобы позвонить по номеру телефона 02 или 03, жетон или карточка не нужны.

1. Рассмотрите рисунки. Подумай и расскажи, какие сигналы подаёт водитель машины в каждом из случаев.



2. Рассмотрите рисунки. Расскажи, что произошло с Домовёнком и почему. Какую ошибку он допустил?





## **«Мне на улице не страшно!»**

(Практическое занятие)

На этом занятии ты можешь:

- сыграть в игру;
- выполнить контрольные задания;
- проверить, как ты знаешь Правила дорожного движения.



1. Рассмотрите рисунки и прочтите правила на страницах 20—23. Объясните, как нужно переходить улицу, площадь, перекрёсток.

2. Какие виды переходов ты знаешь?

3. Переходить улицу можно только по пешеходным переходам, обозначенным специальными знаками. Расскажите про эти знаки.

4. О чём говорят сигналы светофора?

5. Чего нельзя делать на проезжей части дороги?

6. Что ещё нельзя делать на проезжей части улицы или дороги?

7. Можно ли выходить на мостовую из-за препятствия?

## **Игра «Светофор и регулировщик»**

В эту игру можно играть всем классом на перемене или на уроке вместе с учителем.

Для игры вам понадобится палочка — её можно раскрасить так же, как жезл регулировщика. Ещё нужны три карточки (кружка), которые следует раскрасить в цвета светофора.

*Правила игры:*

Разделитесь на две команды — пешеходов и водителей. От каждой команды выберите по ве-

дущему: один из них (от команды водителей) будет регулировщиком, а другой (от команды пешеходов) — светофором. Водители встают с одной и другой стороны улицы, двигаясь по разрешающему сигналу светофора навстречу друг другу. Пешеходы стоят по обе стороны улицы и готовы переходить через перекрёсток. Начинает игру регулировщик — он управляет движением машин, а светофор показывает карточку (кружок), на которой цвета светофора для пешеходов.

Если все вы хорошо знаете правила перехода, то в аварию никто не попадёт!

1. Нарисуй рисунок, который иллюстрирует любое правило дорожного движения.



2. Составь на отдельном листочке кроссворд из 10 вопросов (можно больше) на Правила дорожного движения. Пусть его разгадают твои друзья на следующем уроке.





## Безопасность пассажиров

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- о правилах поведения пассажиров;
- как переходить через трамвайные пути;
- что нужно сделать, чтобы спастись при аварии.

**П**равила безопасности существуют не только для водителей и пешеходов, но и для пассажиров.



Вспомни, где нужно ожидать транспорт.

Остановку автобуса и троллейбуса можно легко найти при помощи вот такого дорожного знака:



А трамвайную остановку — при помощи такого знака:



Перед тем как отправиться в поездку самостоятельно, ты должен хотя бы один раз проехать по маршруту вместе со взрослыми. Постарайся при этом хорошо запомнить основные ориентиры — где садиться и на какой трамвай, автобус или троллейбус, по каким улицам проезжаешь, где выходить.

Если же ты хорошо знаешь свой маршрут и не боишься ехать один, то помни, что никогда нельзя:



- стоять у самой кромки тротуара;
- выбегать к подъезжающему транспорту;
- стремиться на остановке встать в первый ряд — тебя могут вытолкнуть прямо под колёса;
- расталкивать всех в салоне, спеша занять свободное место.

Входи в салон спокойно, лучше через заднюю дверь, чтобы не мешать выходу других людей через переднюю дверь. Стоять возле дверей неудобно. Там тебя будут постоянно





толкать входящие и выходящие пассажиры. Кроме того, водитель может не увидеть человека на площадке и прищемить его закрывающейся дверью. Не мешай закрыванию дверей. Если же двери не закроются полностью, то толпа может вытолкнуть тебя во время движения прямо под колёса. Поэтому такая езда ещё и опасна.

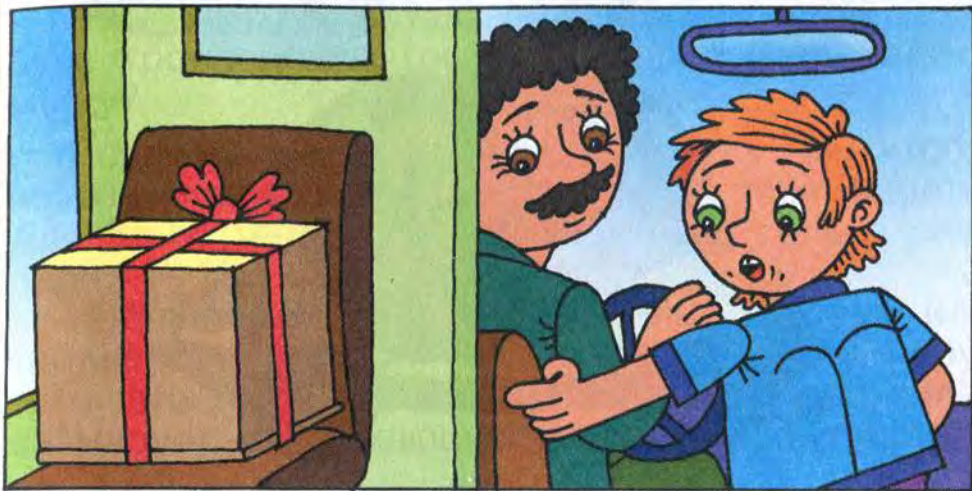
В салоне нельзя кричать и громко разговаривать, сорить и толкаться, мешая другим людям.

Чтобы не упасть, держись за поручни. Уступай место пожилым, больным и людям с детьми на руках.

Чтобы не пришлось выскакивать на нужной тебе остановке впопыхах, постарайся подготовиться заранее к выходу. Вежливо спроси у других людей, будут ли они выходить на следу-







ющей остановке, и, если нет, попроси пропустить тебя к выходу.

Будь внимателен и вежлив! Если ты увидишь, что кто-то оставил в салоне, например под сиденьем, какие-либо вещи, скажем, сумку или коробку, то не трогай их, а расскажи об этом взрослым, кондуктору, водителю или вагонновожатому. К ним ты всегда можешь обратиться за помощью и в том случае, если на тебя нападают.

Выйдя из транспорта, не торопись. Подожди, когда транспорт отъедет, и убедись, что путь свободен.

Вспомни, какая поза называется безопасной. Научи этой позе других детей и взрослых.



Помни, что в любой машине, даже в легковом автомобиле, наиболее безопасное место — за спиной у водителя. А самое опасное место — переднее сиденье рядом с водителем. Там детям сидеть запрещено!







Поэтому в легковом автомобиле дети должны сидеть только на заднем сиденье. В легкой машине обязательно используй ремни безопасности, потому что столкновение даже при небольшой скорости равносильно прыжку вниз головой с крыши трёхэтажного дома. Если ты видишь, что столкновение машин неизбежно и будет авария, быстро прими безопасную позу.

После аварии как можно быстрее выбирайся из машины. Она может вспыхнуть, особенно если перевернулась. Если двери не открываются сразу, вылезай через разбитые или открытые окна. Убегай как можно дальше от машины в сторону.



Вспомни, как нужно обходить стоящий автобус, троллейбус, трамвай. А как переходить улицу?



Переходи через трамвайные пути так, чтобы вожатый встречного трамвая мог тебя видеть. Для этого трамвай нужно обходить только спереди.

Напоминаем, что автомобиль, автобус или троллейбус обходят только сзади. Если нарушить это правило, то можно попасть под колёса машин, объезжающих стоящий транспорт.

1. Покажи, какая поза называется безопасной. Потренируйся вместе с другими детьми и взрослыми, кто быстрее сумеет принять её.



2. Расскажи, как надо действовать, если машина, в которой ты ехал, перевернулась.





## *Пожар в транспорте, правила поведения*

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- о возможных причинах пожара в транспорте;
- как спасти себя и окружающих при пожаре.

**В** то время когда ты пользуешься транспортом, в автобусе, троллейбусе, трамвае и в поезде электрички или метро может не только произойти авария, но и возникнуть **пожар**.

Основными причинами пожара в транспорте бывают короткое замыкание в электропроводке, например в перегревшемся обогревателе, а также авария. Если в салоне, нарушая правила





безопасности, кто-нибудь перевозит легковоспламеняющиеся вещества (бензин, ацетон, газ в баллонах), то может произойти взрыв.

Взрыв может произойти и тогда, когда террористы намеренно оставляют в салоне, например под сиденьем, сумку или коробку с взрывным устройством. Поэтому в транспорте часто звучит следующее объявление: «Граждане! В интересах вашей безопасности при обнаружении бесхозных вещей и подозрительных предметов, не трогая их, немедленно сообщите о находке водителю!»

**Помни!** Если ты увидишь оставленный подозрительный предмет — сумку, пакет, — никогда не трогай его, а расскажи об этом водителю или машинисту поезда.







Если ты едешь в поезде, то знай, что наиболее безопасное место — на нижней полке. Лучше сидеть спиной к направлению движения. При крушении или внезапном торможении хватайся за поручни, упирайся руками и ногами в противоположную полку или столик.

Как ты уже знаешь, любой пожар начинается с *дыма*. Дым гораздо опаснее любого огня, так как он проникает повсюду и не даёт дышать. Поэтому прежде всего нужно защитить дыхание. Это можно сделать при помощи носового платка, рукава или полы плаща, куртки или приложить тряпку, лучше влажную, ко рту и носу.

При аварии и пожаре действуй быстро, но не пугайся и не суетись. Не прячься, старайся не потеряться. Если ты едешь в купейном вагоне, закрой дверь, чтобы защититься от дыма



и огня. Прежде чем выйти в задымленный коридор, защити дыхание.

**Помни!** Если ты почувствовал дым в салоне, немедленно сообщи об этом взрослым, водителю или машинисту поезда.



Напомни взрослым, что выходить лучше на ту сторону, где нет рельсов. Можно использовать аварийные выходы через окна (обычно это третье и шестое купе), где есть специальные рычаги, их открывающие, и инструкции, как с ними обращаться.

Пожар в автомобиле, автобусе или троллейбусе часто возникает в результате аварии. Поэтому очень важно быстро покинуть машину, особенно если она перевернулась, до начала пожара. Если двери не открываются, нужно открыть окно или разбить стекло и выбраться через него.







**Помни!** В случае аварии, когда поднимается паника, а у выхода может начаться давка, лучше всего соблюдать хладнокровие и воспользоваться аварийным выходом.

Не старайся протиснуться к двери, особенно если там давка. Лучше выбирайся через аварийный выход, открытую форточку или окно. Будь осторожен с металлическими частями в трамвае и троллейбусе: они могут ударить током.



1. Как выйти из горящего или попавшего в аварию автобуса, если в дверях давка?
2. Где находятся аварийные выходы в автобусе и вагоне поезда?
3. К кому нужно обратиться, если ты заметил огонь или дым в транспорте?



## Пожар в общественных местах и его причины. Страх и паника

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- о возможных пожарах в общественных местах — в школах, кинотеатрах, на стадионах;
- о причинах пожаров;
- о правилах поведения при пожаре или панике в общественном месте.

Вспомни, какие причины возникновения пожара тебе известны.



Места, где временно собирается много людей — в школе, театре, кино, на стадионе, называются *общественными местами*. Они могут стать опасными для здоровья и жизни при чрезвычайной ситуации, например при пожаре. Причины пожара в общественном месте могут быть такие же, как и в квартире или загородном доме. Это короткое замыкание в неисправной электропроводке, утечка и взрыв газа, неосторожное обращение с огнём (непотушенная спичка или окурки, подожжённая бумага в урне) и другие причины. Некоторые взрослые, а также дети любят разжигать огонь в нежилых помещениях, например на чердаках или в подвалах. Эти шалости, как правило, заканчиваются трагично. В огне и дыму гибнут другие люди и животные, а здания часто сгорают дотла.





**Помни!** Никогда не играй со спичками, не разжигай огонь в помещениях.

Для того чтобы вовремя выявить пожар и известить об этом людей, в жилых и нежилых помещениях устанавливают *системы оповещения о пожаре*. Это датчики, «пожарные извещатели», которые подают звуковые, речевые или световые сигналы. Поэтому, услышав резкий и продолжительный звонок, сирену, гудок или объявление по радио о пожаре, а также увидев мигание табло «ТРЕВОГА», немедленно покинь здание. Извести о пожаре окружающих, попроси взрослых вызвать пожарных или вызови их сам по телефону 01.



При вызове пожарных нужно сообщить дежурному:



- 1) что горит;
- 2) где горит — точный адрес;
- 3) свою фамилию и номер телефона, откуда сделан вызов.

В общественных местах, там, где в больших помещениях бывает много окон, огонь и дым



распространяются очень быстро. Люди страдают от недостатка воздуха и едкого, удушающего дыма, высокой температуры (жара) и огня.

Чаще всего люди гибнут не от самого пожара, а от страха и паники. Помни! Нужно всегда предвидеть возможную опасность. Поэтому во всех общественных местах, особенно в школе, изучи любые возможные пути спасения — запасные и аварийные выходы, пожарные лестницы. В театр, на стадион, в цирк лучше приходить заранее. Обрати внимание на запасные выходы, чтобы в случае опасности быстро найти их в темноте. Представь себе, как ты доберёшься до них, особенно в темноте, когда в зале погаснет свет. Найди или вообрази план эвакуации с пояснениями, куда и как выходить в случае пожара.



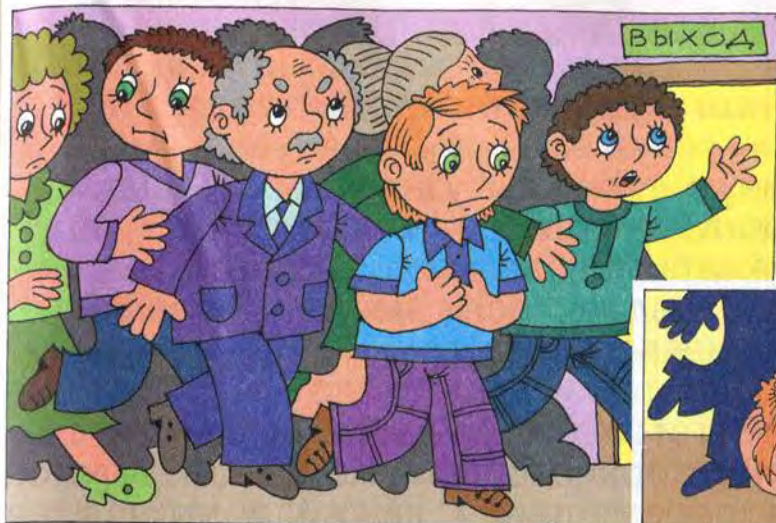
# ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ И ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ПОЖАРЕ



Самое опасное во время паники — быть зажатым в толпе и растоптанным ею! В этот момент каждый думает о собственном спасении







и стремится вперёд к выходу. Поэтому наибольшая давка обычно бывает в дверях, перед сценой, около арены и т. д. Не пытайся спасти свои вещи — жизнь дороже! Старайся не приближаться к ограждению, стенам, стеклянным дверям, к которым тебя могут прижать. Не держи руки в карманах. Старайся не упасть на пол. Если толпа увлекла тебя, не сопротивляйся. Иди вместе с ней. Глубоко вдохни, согни руки в локтях, приподними их, защищай грудь.

**Помни!** Если тебя сбили с ног на землю, то постарайся свернуться клубком и защищай голову руками, прикрывая затылок.



1. О чём нужно помнить, отправляясь в кино, цирк, на стадион?

2. Что нужно делать, чтобы не упасть в толпе?

3. Как нужно действовать во время давки?





## Лифт — наш домашний транспорт

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- как правильно пользоваться лифтом;
- как избежать нападения в лифте;
- что нужно делать, если на тебя напали.

**Н**аверно, ты и кто-то из твоих друзей не считаете **лифт** транспортом. На самом деле он нужен для перемещения людей и грузов по вертикали — вверх и вниз и, следовательно, является домашним транспортом.

Чтобы не попасть в беду, нужно правильно вести себя в лифте. Табличка с Правилами





пользования лифтом прикреплена к стене рядом с ним в каждом подъезде.

Не следует и тебе пренебрегать этими разумными правилами. К сожалению, как и в любом виде транспорта, в лифте может случиться беда, в которой виноваты обычно сами пассажиры. Поэтому Правила пользования лифтом необходимо знать.

Так, ни одному здравомыслящему человеку не придёт в голову мысль кататься на крыше или забираться под дно лифта. Ведь можно сорваться вниз в шахту или быть раздавленным, если прижмёт к потолку шахты. Однако известно очень много случаев, когда дети погибали, «играя» таким образом.

Даже более мелкие нарушения правил могут превратить лифт в источник опасности: брошенная сигарета, разлитая краска и т. д. Серьёзную опасность представляет игра с огнём в лифте, особенно если чуть раньше в нём перевозили горючие или смазочные вещества.

**Помни!** Нельзя пользоваться лифтом, если в подъезде стоит дым или что-то горит.



В таких случаях может внезапно отключиться электричество, и лифт застрянет между этажами. Находясь в такой момент в его кабине, можно не только отравиться дымом, но и сгореть заживо, поскольку шахта лифта превратится в вытяжную трубу.

Ещё одна опасность в лифте — нападение злоумышленника.



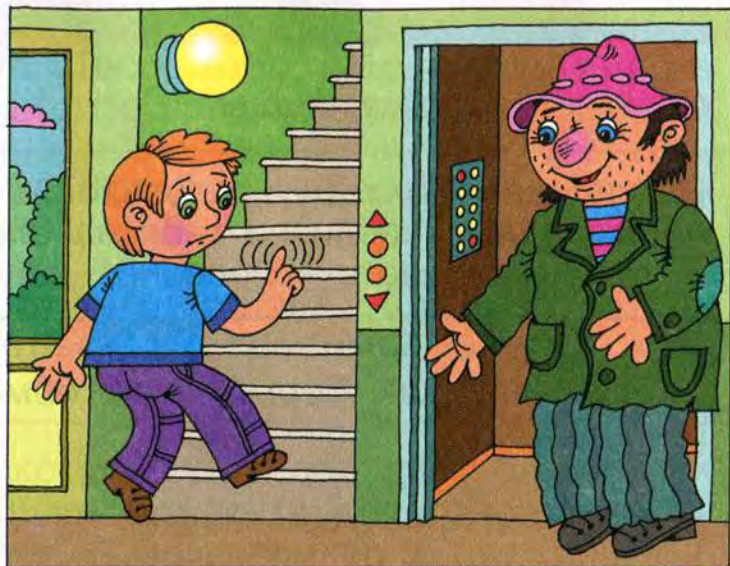
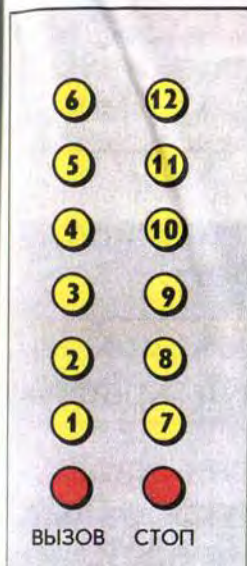


**Помни!** Никогда неходи в лифт с незнакомыми людьми!

Лучше резко разворачивайся и уходи. Но если ты не успел выйти из лифта, а тебе кажется, что незнакомец приготовился напасть, не пугайся. Повернись спиной к стене, поближе к кнопкам. Чтобы нападения не случилось, попробуй сначала вежливо заговорить с человеком, обратиться к нему с вопросом, например: «Вам какой этаж?» или «Вы на каком этаже живёте?»

Если нападение всё-таки произошло, нужно нажать две кнопки — ближайшего этажа и «Вы-





зов». Неожиданный голос диспетчера напомним, что ты не один. Тебя услышит не только диспетчер, но и соседи, если ты будешь громко кричать и плакать. Дерись, кусайся и царапайся, не бойся пустить в ход все подручные средства.

Однако основное правило, чтобы всё-таки предупредить опасность, — не быть легкомысленным. Ведь может случиться и так, что злоумышленник намного сильнее и не реагирует на все твои приёмы. Поэтому самый главный приём — это предвидеть опасность, быть осторожным и внимательным ко всему, что происходит вокруг.

1. Рассмотрите рисунки. Подумай и расскажи, как правильно пользоваться лифтом.

2. Можно ли кататься на крыше лифта?

3. Как вести себя с незнакомым человеком в лифте?





## Опасные незнакомцы

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- что делать, если на тебя напали на улице;
- как нарисовать «словесный портрет».



Вспомни, как Серый Волк обманул Красную Шапочку.

**О**пасность следует ждать не только от машин, но и от незнакомых тебе людей. Ты уже хорошо знаешь, что люди бывают разные, а внешний вид может быть обманчивым. Иногда под шкурой маленькой добренькой овечки прячется серый волк. А иногда, наоборот, страшный и ужасный на вид крокодил оказывается добрейшим существом, готовым помочь всем. Чтобы не ошибиться, всегда помни эти простые правила:

**НИКОГДА  
НЕ**

вступай в разговор с незнакомыми тебе людьми!

садись в машину к незнакомым тебе людям!

задерживайся по дороге из школы домой!

гуляй с наступлением темноты!

Незнакомые люди могут называть тебя по имени, обращаться к тебе от лица твоих мамы



или папы, бабушки или дедушки с просьбой прийти куда-то. Тебе могут предложить вместе с ними поискать потерявшегося щенка или котёнка, покататься на машине или помочь съесть торт. На любые подобные просьбы ты должен отвечать отказом.

**Помни!** Взрослые всегда обращаются за помощью только к взрослым, а не к детям!



Если незнакомые люди подходят ближе чем на два твоих шага или пытаются тебя схватить, не стесняйся убегать, громко кричать, вырываться, даже драться. Только делай это правильно.

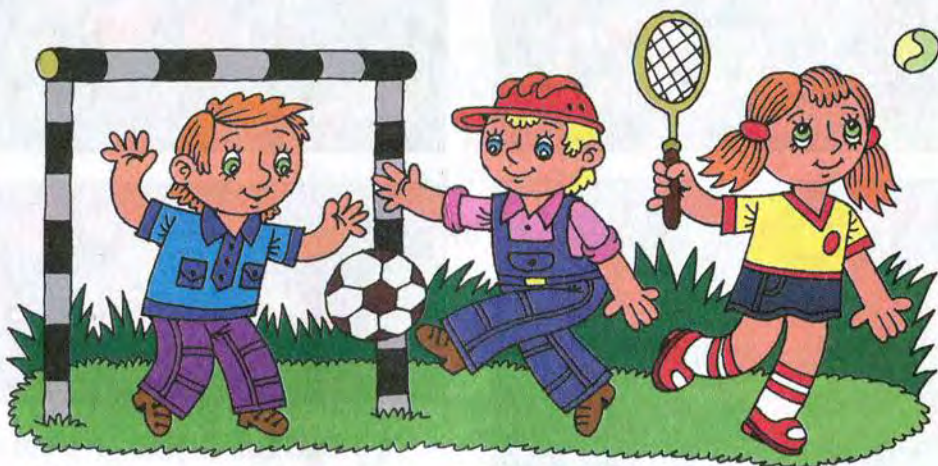






Подумай, как нужно правильно убегать от преследователя. А что нужно кричать, когда тебя схватили? Если ты не уверен в правильном ответе, спроси об этом у взрослых.

Чтобы ничего подобного с тобой не произошло, гуляй всегда в одно и то же время. Лучше всего днём, после того как пообедал и оставил дома портфель с тетрадками. Играй только вместе с другими детьми или рядом со



знакомыми тебе взрослыми. Лучше всего играть в парке, на стадионе или в знакомом дворе, подальше от машин. Не пытайся играть в прятки на стройке, замусоренном пустыре и тем более вблизи дороги или улицы. Если на улице начинает темнеть, не жди, когда будет совсем темно, а иди домой.

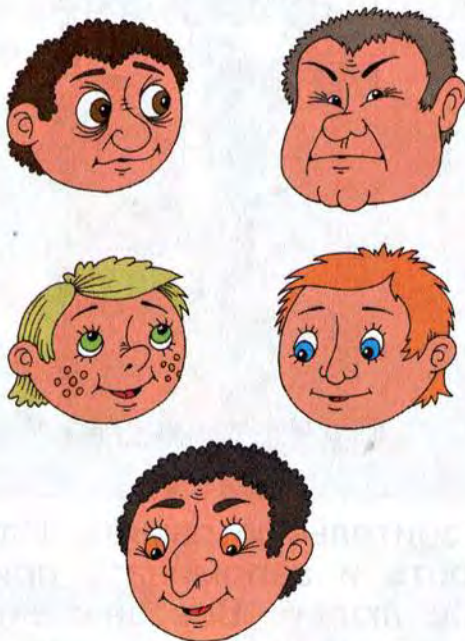


Тренируй зрительную память. Научись внимательно смотреть и запоминать приметы встретившихся тебе людей. Все знаменитые сыщики умели словами «нарисовать» портрет преступника. Попробуй сделать это и ты. Например, почаще играй с друзьями в такую игру. Рассмотрите любого незнакомого человека и скажи:

- какого он роста (высокий или низкий);
- какое у него лицо (круглое, заострённое или продолговатое);
- есть ли у него волосы и какого они цвета, или он лысый;



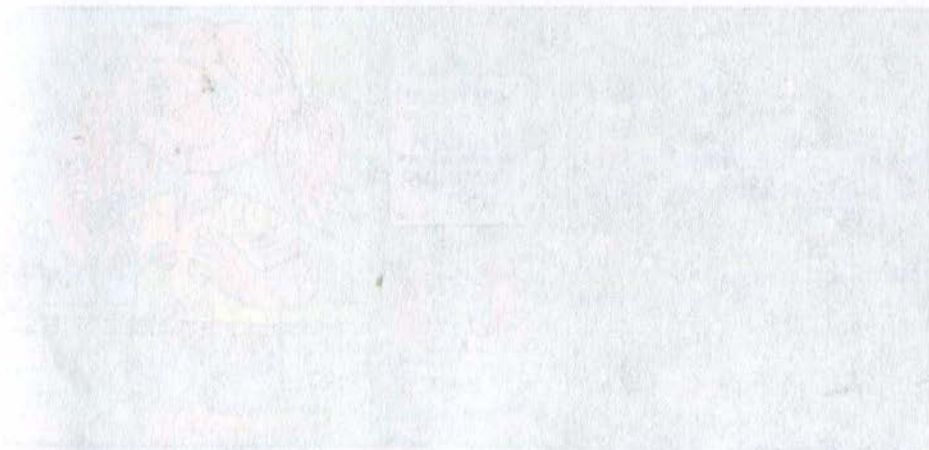
- какого цвета у него глаза и как они расположены (большие навывкат или маленькие, глубоко посаженные);
- какие у него нос (большой с горбинкой или маленький курносый), рот, уши;
- есть ли у него борода, усы, носит ли он очки.



Эти и многие другие приметы (например, во что одет и обут человек, как он ходит, разговаривает) помогут тебе не только натренировать память, но и быть всегда готовым помочь полиции найти преступника. А может быть, ты и сам когда-нибудь станешь знаменитым сыщиком или разведчиком?



1. Расскажи, где и когда лучше играть.
2. Можно ли садиться в машину к незнакомым людям?
3. Опиши в тетради внешность своих мамы, папы или одного из друзей.





## Как защитить себя и свой дом

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- что делать, если в дверь позвонили;
- как избежать нападения на квартиру;
- как правильно вызвать полицию.

**?** Знаешь ли ты номера телефонов своих родителей, соседей, друзей?

**Е**сли ты живёшь только с родителями, без других родственников, и у тебя дома есть телефон, то, придя домой из школы, обязательно позвони на работу родителям. Скажи им, что ты уже дома, расскажи, что интересного было в школе, чем будешь заниматься. Это не только успокоит их, но и поможет тебе чувствовать себя спокойно и уверенно.

Оставаясь дома один, без взрослых, всегда закрывай дверь не только на замок, но и на





цепочку. Если родители возвращаются домой поздно, всегда включай свет в тех комнатах, где ты находишься. Окна и балконные двери тоже лучше не открывать. Для проветривания обычно достаточно приоткрытой форточки или окна. Но, уходя из дома, закрой и их.

Возвращаясь, взрослые сами откроют дверь ключом и скажут: «Это я, мама (или папа)!» После этого можно снять цепочку и помочь родителям раздеться, взять у них сумку, подать им тапочки.

Позвонить в твою дверь могут не только родители или друзья. Даже добрая на вид женщина, которая уверяет, что она мамина подруга или приехавшая издалека тётя, может оказаться воровкой и привести следом за собой бандитов. Что бы тебе ни говорил незнакомый человек, никогда не открывай ему дверь! Лучше позвони на работу родителям и расскажи им о внезапно приехавшей тёте.

Вспомни, что Серый Волк сделал с семерыми козлятами. Как ему это удалось?







**Помни! Прежде чем открыть дверь, спроси: «Кто там?», посмотри в глазок и убедись, что этот человек тебе знаком. Если дверь пытаются открыть или сломать, то быстро позвони в полицию по номеру 02, родителям на работу или соседям. В крайнем случае кричи в окно — зови на помощь.**

Пока ты находишься дома, за закрытой дверью, ты в безопасности. Но, выйдя за дверь по любому поводу, например вынести мусор, взять почту или зайти к соседу поиграть, ты можешь оказаться лёгкой добычей. Это не значит, что не нужно помогать маме в работе по дому. Просто перед тем как выйти даже на минутку, посмотри в глазок и убедись, что на площадке никого нет. Если в глазок никого не



видно, но слышны голоса, подожди, пока люди уйдут. Не оставляй дверь открытой, а сделав дело, не задерживайся, быстро возвращайся. Это не трусость, а осторожность. Вспомни, как важно *предвидеть опасность!*

Если незнакомый человек внезапно оказался у тебя за спиной, быстро повернись к нему лицом. Спроси его: «Вы к кому?» Если ты видишь, что посторонний приготовился напасть на тебя, беги, крича «Пожар!», «Горим!» и стуча во все двери к соседям.

Если тебя всё-таки схватили, зажимают рот, бьют — кусайся, дерись ногами, царапайся и хватай за волосы напавшего. Главное — *действуй!*

Не оставляй в дверях записок — они только привлекут внимание вора. Нельзя прятать ключи в потайном месте, например под ковриком. Если ключи потерялись — сразу сообщи об этом родителям, и они сменят замки. Никогда не хвастайся, какие у вас в квартире есть





ценные вещи, не приглашай к себе малознакомых ребят.



1. Напиши в тетради полностью:
  - фамилию, имя и отчество твоих родителей, бабушки и дедушки, соседей;
  - свой адрес;
  - рабочие телефоны родителей, номера телефонов других родственников (бабушки и дедушки, дяди и тётки), друзей.
2. Рассмотрите рисунки. Составь рассказ о поведении Тёпы и Клёпы.
3. Сыграй с друзьями в игру «Волк и семеро козлят».

## Звонок по телефону

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- как нужно разговаривать по телефону с незнакомыми людьми;
- как правильно позвать на помощь.

Вспомни, как правильно вызвать пожарную команду, «скорую помощь», полицию.



Сейчас во многих домах есть телефон. Но умеешь ли ты правильно отвечать на телефонный звонок? Ты уверен в этом?

Вспомни правила беседы по телефону, которые ты изучал ранее.





**Правило первое.** Поднимая трубку, ты должен сказать: «Алло!» или «Вас слушают». Никогда не называй первым своё имя и фамилию. Если тебя спрашивают о незнакомом человеке, отвечай: «Вы ошиблись!» — и не называй ни своё имя, ни номер телефона. Лучше положи трубку.

**Правило второе.** Никогда не называй свой адрес, даже когда тебе говорят о том, что сейчас к вам домой приедут доставить заказ, и просят уточнить номер квартиры. Помни, что взрослые должны всегда обращаться за помощью только ко взрослым, а не к детям! Попроси перезвонить попозже.

**Правило третье.** На вопросы, есть или нет дома взрослые, когда они вернутся, нужно отвечать: «Они сейчас не могут подойти. Оставьте, пожалуйста, свой номер телефона, вам обязательно перезвонят позже». Когда взрослые вернутся с работы, расскажи им, кто звонил, куда просили перезвонить.

**Правило четвёртое.** Не разговаривай по телефону долго. Договариваясь о встрече с друзьями, не назначай её на время, когда ты в квартире будешь один.



Вспомни, как нужно правильно выходить из квартиры.

**Правило пятое.** Если тебе угрожают, хулиганят, дразнясь или обзываясь по телефону, а у тебя нет аппарата с определителем номера, то нужно просто положить трубку рядом с те-

лефоном. Затем выйти к соседям, у которых есть телефон, и позвонить в полицию и родителям.

Объясни взрослым соседям, что тебя обижают по телефону, и попроси позвонить на телефонную станцию или в полицию. После этого твоим обидчикам ещё долго не захочется так шутить.

**Правило шестое.** Никогда не шали по телефону. Не пытайся вызывать службы спасения просто так, для смеха. Во-первых, тебя обязательно найдут и накажут за ложный вызов. Во-вторых, когда случится настоящая беда, к шутникам и обманщикам могут и не приехать вовремя.

**Помни!** Вызывая помощь, ты должен сказать: что происходит; где произошла беда (назвать полностью свой адрес); кто звонит (назвать полностью своё имя и фамилию).



Запомните номера телефонов *экстренных* служб

**ПОЖАРНАЯ ОХРАНА..... 01**

**ПОЛИЦИЯ..... 02**

**СКОРАЯ МЕДИЦИНСКАЯ  
ПОМОЩЬ..... 03**

**АВАРИЙНАЯ ГАЗОВАЯ  
СЛУЖБА..... 04**





1. Сыграй с друзьями в игру «Телефон». Пусть один из вас задаёт вопросы «по телефону», стараясь узнать, есть ли дома взрослые и адрес, а другой отвечает ему.

Узнай по справочному номеру телефон доверия и запиши его в тетрадь.

2. Потренируйся в вызове по телефону (не настоящему!) различных служб помощи. Запиши в тетради тексты вызова пожарных, полиции, «скорой помощи», Службы газа.



## Предметы бытовой химии и их безопасное применение

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- что такое предметы бытовой химии;
- каковы меры их безопасного применения;
- как избежать взрыва и пожара при использовании аэрозолями;
- как предотвратить отравление средствами бытовой химии.

**В**о все времена люди заботились о своём доме. Каждому из нас хочется, чтобы дом был чистым, красивым, удобным и уютным, чтобы в нём не было вредных насекомых (мух, тараканов, клопов) и грызунов (мышей, крыс). Для поддержания чистоты и порядка в доме современный человек изобрёл очень много полезных средств бытовой химии и пользуется ими. Это различные порошки, пасты, растворы и аэрозоли, помогающие в уходе за волосами, зубами, телом, а также при стирке белья, мытье посуды, окон и полов, чистке одежды,







обуви, уходе за мебелью. Бывают также дезодорирующие средства, освежающие воздух и так далее.

Большинство из средств бытовой химии имеют пояснительные и предупреждающие надписи, инструкции, например: «Беречь от попадания в глаза!», «Пользоваться только в перчатках!».

Если человек пренебрегает инструкцией по применению подобного средства бытовой химии, он может получить ожог или опасное отравление. Если на кожу, в глаз, нос, рот или ухо попало какое-нибудь из опасных веществ, нужно немедленно смыть его большим количеством воды.

Исключение составляют негашёная известь и карбид, с которыми можно встретиться на стройке или во время ремонта. Их ни в коем случае нельзя смывать водой, следует протереть поражённое место сухой тряпкой. При любом ожоге химическими веществами обязательно нужно обратиться в травмпункт к врачу.





**Помни!** Нельзя нюхать, трогать или пробовать на вкус любые неизвестные тебе средства бытовой химии.



Знаешь ли ты, что такие средства для борьбы с насекомыми, как, например, дихлофос, могут быть ядовиты не только для тараканов?



Хранить любые средства бытовой химии нужно отдельно от продуктов, в хорошо закрытой коробке и в проветриваемом помещении. При попадании в организм некоторые из них могут вызвать смертельное отравление. При этом у человека сильно болит и кружится голова, нарушается дыхание, бледнеет кожа, выступает холодный пот, он может потерять сознание и упасть в обморок. В таком случае нужно срочно выйти на свежий воздух, выпить тёплого молока и обязательно обратиться к врачу.





Если человек случайно выпил или проглотил ядовитое вещество, необходимо срочно промыть желудок. Для этого он должен выпить большое количество (3 литра и более) воды и вызвать рвоту.

Следует помнить, что хранить любые средства бытовой химии нужно вдали от тепла и солнечных лучей. Их нельзя разбирать или пытаться ими поиграть. Ведь даже пустые аэрозольные баллончики могут взрываться, особенно при сильном нагревании. Поэтому их нельзя бросать в костёр, хранить на солнце и держать у огня.

Знаешь ли ты, что распыление некоторых аэрозолей вблизи огня опасно, так как они могут взорваться, поранить осколками от баллона, а газ в них может загореться и вызвать пожар?

 **Помни!** Нельзя хранить на солнце и бросать в костёр аэрозольные баллончики.



1. Рассмотрите рисунки на страницах 65—66. Подумайте и расскажите, какие средства бытовой химии могут вызвать отравление.

2. Как помочь отравившемуся человеку?

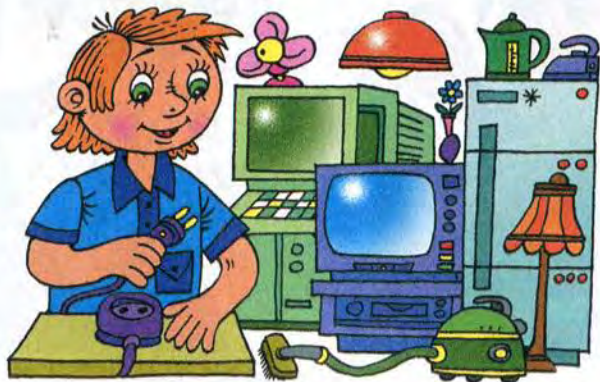
## Как нужно обращаться с электроприборами

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- как правильно обращаться с электроприборами;
- что нужно делать при ударе электрическим током.

Современный дом невозможно представить без электричества. Оно освещает и обогревает жилище человека. **Электричество** помогает нам в отдыхе и приготовлении пищи, в уходе за телом и волосами, в борьбе за чистоту. Кроме того, оно даёт возможность сохранить продукты свежими.

Однако иногда один из электрических приборов или розетка, в которую он включён, начинает искрить или дымить. Это значит, что его нужно немедленно выключить и пора починить. Иначе может начаться пожар или при контакте с прибором произойдёт удар током, опасный для здоровья.







**Помни!** Никогда не следует пытаться починить электроприбор, если он включён в розетку.

Электроприборы не любят работать вхолостую — они перегреваются и начинают дымить.

Если загорелся телевизор или задымился компьютер, немедленно выключи прибор из розетки. Не пытайся залить такое загорание водой! Лучше набросить на огонь плотную ткань. Без доступа воздуха он быстро погаснет.

И запомни ещё *несколько правил:*



Не пользуйся электроприборами (феном) в ванной.

Не включай и не выключай электроприборы мокрыми руками.

Не пользуйся электроприборами с оголёнными проводами.





Если кто-либо пострадал от удара током — почувствовал слабость, головокружение, боль, окажи ему помощь: уложи в кровать, дай выпить сладкого чая или тёплого молока.

Не скрывай случившегося, а, наоборот, позови взрослых. Если необходимо, они вызовут врача.

1. Рассмотрни рисунок. Скажи, правильно поступает девочка или нет. Объясни, почему ты так считаешь.

2. Расскажи, как ты поможешь человеку, которого ударило током.

3. Что нужно делать, если задымил или загорелся какой-либо электроприбор?





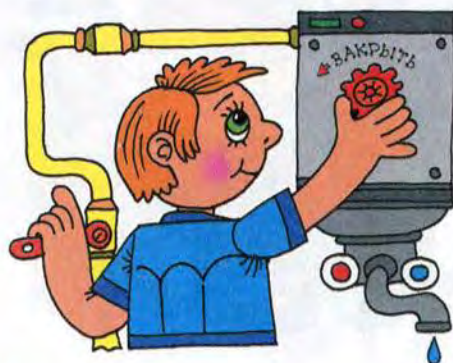
## Газ, огонь и человек

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- как правильно обращаться с газом;
- что делать, если в квартире начался пожар;
- как избежать отравления дымом при пожаре.

**Н**е только электричеством пользуется человек для приготовления пищи, подогрева воды. Часто для этого он использует огонь, который горит на газовой плите или в колонке.

**Газ** требует уважительного к себе отношения. Он не любит сидеть взаперти и при первой же возможности норовит убежать. Поэтому нельзя просто так крутить ручки у газовой плиты или колонки. Наоборот, нужно всегда не только выключать ручку плиты или колонки, но и перекрывать специальный кран на трубе или баллоне, откуда поступает газ. Эти ручки и краны так и называются — *газовые*.





Иногда газ всё-таки убегает, например когда кипящая в кастрюле вода выплеснулась и залила огонь в горелке. Тогда он способен натворить много бед. Надышавшись газом, человек может упасть в обморок. Если вовремя не помочь и он будет продолжать дышать газом, то человек может умереть.

Кроме того, скопившись в кухне в большом количестве, газ может взорваться даже от самой маленькой искры. От такого взрыва даже многоэтажный дом может рухнуть, как от большой бомбы. Поэтому никогда не зажигай спички, не включай свет и электроприборы, даже не звони по телефону, если чувствуешь запах газа. Сначала нужно проверить, закрыты ли все газовые краны, открыть пошире форточку или окно и только потом можно позвонить по телефону 04 в Службу газа.

Если обращаться с газом и огнём неосторожно, то справиться с ними будет очень трудно. Может начаться пожар. Причины его бывают самыми разными, но он всегда начинается тогда, когда огонь остаётся без присмотра.

Если небольшое возгорание началось не от газовой плиты и не от электроприбора, а, нап-





пример, от свечи или зажжённой бумаги, огонь можно залить водой. Если ты не можешь справиться с огнём сам, вызывай пожарных по телефону 01. Зови на помощь взрослых. Не пугайся и не пытайся спрятаться. Выходи из дома на улицу, выводи за собой других, особенно малышей и стариков! Быстро закрывай за собой двери, чтобы огню и дыму было труднее вас догнать. Зови на помощь соседей, кричи: «Пожар!»

При пожаре опасен не только огонь, но и дым. От него нельзя спрятаться. Дым забирается во все, даже самые крошечные щели.

Чтобы защититься от дыма, дыши через мокрую ткань! Выбираться из дыма лучше на четвереньках или ползком — внизу меньше дыма.

Если в квартире много дыма, то можно заблудиться и у себя дома. Если ты не можешь выйти из дома на улицу, плотно закрой дверь



комнаты, где горит огонь, и заткни щели от проникновения дыма. После этого выходи на балкон или открой окно. Зови на помощь, размахивай тряпкой, чтобы тебя быстрее заметили! Не пытайся выпрыгивать из окна, особенно если твоя квартира находится выше второго этажа.

**Помни!** Главное при пожаре — защитить себя от дыма.



1. Скажи, правильно ли поступают дети на рисунках на странице 74. Объясни, почему ты так считаешь.

2. Расскажи, как ты будешь защищаться от дыма.

3. Сыграй в такую игру — попробуй выбраться из дома с завязанными глазами.





## Как растопить печку

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- как самому растопить печку;
- что нужно делать при отравлении дымом или угарным газом.

**В** деревенских домах и на дачах может не быть газа. Тогда **печь** или **камин** топят дровами, углём или торфяными брикетами. Внутри такой печи зажигают небольшой костёр. За ним нужно внимательно следить. Ведь ты уже знаешь, что огонь не всегда был добрым помощником человека. В древности, когда люди и огонь ещё не подружились, он приносил немало бед. Вот и теперь, если обращаться



с огнём неосторожно, он опять станет диким. Справиться с ним будет очень трудно.

**Помни! Огонь не игрушка! Он подчиняется только умелым рукам.**



Представь себе, что тебе нужно развести огонь и растопить печь или камин. Как ты это сделаешь? Конечно, лучше сделать это вместе со взрослыми.

Вначале нужно открыть задвижку на трубе. Вытяни её до отказа.

Чтобы дрова быстро разгорелись, положи сначала сухую бумагу, затем щепки и берёсту. Потом поленья складываются домиком — шалашиком. Только после этого можно зажигать спичку. Никогда не используй бензин или керосин для растопки печи!







**Прежде чем поджечь дрова, убедись, что задвижка дымохода открыта.**

Печка топится. Чем займёмся? Можно просто посидеть и погреться, глядя на огонь, или почитать у открытой печи. Главное — никогда не оставлять огонь без присмотра. Иначе даже маленький уголёк может выскочить из печи и натворить много бед, вызвать пожар, упав на лежащие рядом предметы.



**Помни!** После того как дрова прогорели и образовались угли, не закрывай трубу задвижкой до тех пор, пока не исчезнут голубые огоньки.



Если закрыть трубу, когда на углях ещё остались голубые огоньки, то ты можешь отравиться *угарным газом* (угореть). Начнёт болеть и кружиться голова, появятся слёзы, тошнота и даже рвота. В этом случае необходимо позвать на помощь взрослых, а если никого рядом нет, то выйти на улицу или в другую комнату, открыть все окна, чтобы проветрить помещение. Выпей молока, вызови «скорую помощь» по телефону 03 и ложись в кровать.



1. Расскажи, как ты будешь разжигать огонь в печи.
2. Как защититься от угарного газа?
3. Вместе со взрослыми попробуй растопить камин или печь.





## Стихийные бедствия

Изучая данную тему, ты узнаешь о том:

- почему возникают стихийные бедствия;
- какими они бывают и к каким последствиям приводят.

Ты уже знаешь, что наша планета называется Земля. Она вращается вокруг Солнца — звезды, которая освещает и согревает Землю. В разное время суток и в разное время года это происходит по-разному. Летним днём бывает так жарко, что хочется спрятаться в тень или поплавать в воде. В пасмурный зимний день, когда за окном завывает вьюга, лучше сидеть дома — в тепле.

Жара и вьюга, дождь и снег — все эти явления происходят из-за того, что Солнце нагревает нашу планету по-разному, неравномерно. В одних местах бывает очень жарко — там может начаться **засуха** и жаркий, тёплый воздух поднимается вверх, унося с собой воду.







А в других местах, наоборот, бывает так холодно, что даже летом часто случаются **снегопады** и **метели**. Там дует холодный ветер, который несёт по небу серые тучи. Иногда ветер становится очень сильным, и может начаться **шторм** или **ураган**.

Ты уже знаешь, что продолжительные ливни, быстрое таяние снега весной, а в прибрежных районах ещё и сильный ветер могут привести к **наводнению**. В горах после больших снегопадов образуются **снежные лавины**. Во время движения они сметают всё на своём пути.

Иногда над вершиной горы появляется дым. Это просыпается вулкан, внутри которого горит «подземный огонь». Он может сопровождаться





взрывом, и тогда огромные горячие камни летят во все стороны и расплавленная земля — лава — течёт по склону горы вниз. Это явление называется **извержение вулкана**.

Иногда земля внезапно сотрясается и даже начинает трескаться. Разрушаются дома, мосты, дороги. Это — **землетрясение**, которое может сопровождаться извержением вулкана. Часто землетрясение бывает и без извержения вулкана. Если оно происходит в океане, под водой, то гигантская волна — **цунами** — может уничтожить всё на берегу, даже на большом расстоянии от воды.



Все эти опасные, чрезвычайные ситуации, вызванные силами природы, называются **стихийные бедствия**.

## Как предупреждают о стихийных бедствиях

В прошлом году ты уже изучал, как людей предупреждают о чрезвычайной ситуации. Вспомни:

как называется предупреждающий сигнал;  
как защитить себя в случае чрезвычайной ситуации.

**В** случае стихийных бедствий по радио и телевидению постоянно повторяются сигналы, предупреждающие людей об опасности. Основным сигналом называется «Внимание всем!».

1. Вначале раздаётся сигнал сирены. Это значит, что нужно включить радио или телевизор, настроив их на местный канал.

2. Потом много раз читают текст, который начинается словами: «Внимание всем!..» После этих слов объясняют, что и где произошло, какие меры спасения и защиты нужно быстро выполнять.







**Если ты услышал такой сигнал на улице, немедленно иди домой!**

Плотно закрой окна, форточки и двери.

Не теряя времени, собери необходимые вещи: документы, ценности, лекарства и продукты (консервы, печенье, шоколад и другое). Набор должен состоять из таких продуктов, которые долго хранятся и не портятся без холодильника. Все вещи хорошо упакуй в полиэтиленовые мешки, пакеты из плотной бумаги или ткани,



уложи их в сумку или рюкзак. Сделай запасы питьевой воды в бутылки или канистры.

Если поступит сообщение о начале эвакуации (с объяснением, куда идти и где всем собираться), то перед выходом из дома перекрой воду, выключи газ и погаси свет во всех комнатах. Не забудь надеть головной убор, верхнюю одежду из плотной ткани и сапоги.

Если сообщения о начале эвакуации не было, то старайся без необходимости не выходить из дома. При сильном ветре не подходи к окнам! Жди помощи или сообщения о том, что опасность миновала. Обычно такое объявление начинается словом: «Отбой!»

1. Рассмотрите внимательно рисунки этого раздела.
2. Какие стихийные бедствия ты знаешь?
3. Как будешь действовать по предупреждающему сигналу «Внимание всем!»?
4. Как нужно защищать свой дом в случае стихийного бедствия?
5. Как подготовиться к эвакуации?





## Бури, ураганы, тайфуны и смерчи

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- какими бывают ураганы;
- к каким последствиям они приводят;
- как себя вести при угрозе смерча.

**К**огда в одном месте Солнце очень сильно нагревает Землю, а в другом нет, поднимается ветер. Очень сильные ветры, скорость которых больше, чем у мчащегося по улице автомобиля, называются **ураганами**. Они обычно сопровождаются сильными и продолжительными ливнями. На Дальнем Востоке их называют **тайфунами**. Над морем тайфуны и ураганы вызывают огромные волны. Высота этих волн больше четырёхэтажного дома (10—12 метров). Они могут потопить корабли и лодки, разрушить стоящие на берегу постройки и вызвать наводнение.

Вспомни, что такое наводнение.



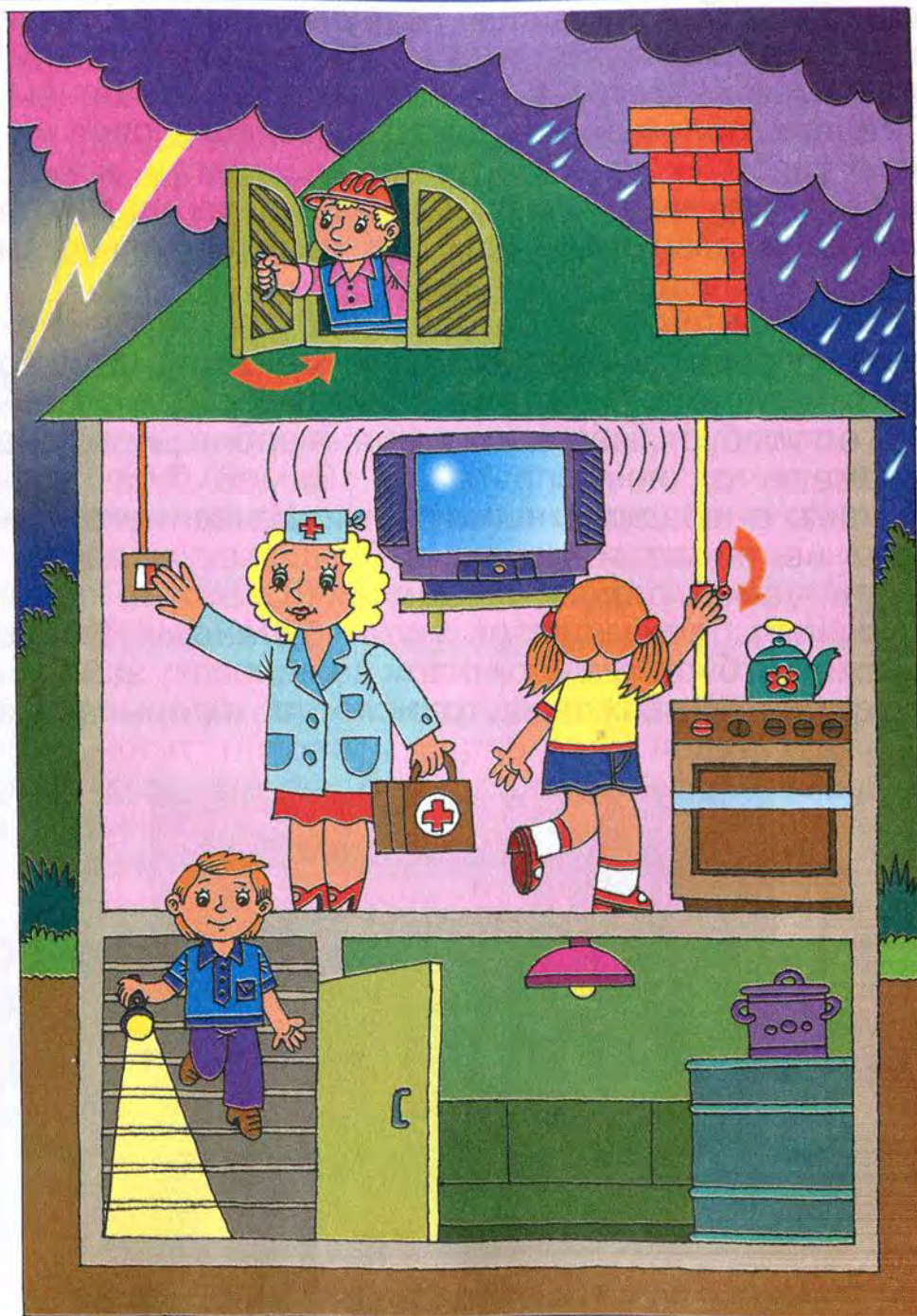


Ураган — самый сильный на свете ветер, приводящий к большим разрушениям. На суше он переворачивает машины на дорогах, разрушает мосты. Ветер вырывает деревья с корнем. Летящие обломки и падающие деревья рвут линии связи и электропередачи. Ураган может выбить стёкла в домах, сорвать с них крышу, а иногда и разрушить дом. По разрушительности ураган сравнивают с землетрясением.

Разновидность урагана — *буря*. Хотя скорость ветра во время бури меньше, чем во время урагана, она тоже очень опасна, особенно если буря застанет тебя в поле и ты не сможешь от неё спрятаться. Зимой буря поднимает в воздух много снега. Из-за него ничего не видно и можно заблудиться и замёрзнуть даже рядом с домом. Снежные бури называют ещё *пургой* или *бураном*. После снежной бури на дорогах возникают заносы, нарушается движение транспорта, прерывается









связь. Летом, особенно в жаркую погоду, бывают *пыльные* или *песчаные* бури. В пустынях их называют *самум*. А бурю на море называют *штормом*. Шторм — это длительный, очень сильный ветер, сопровождающийся мощным волнением на море и разрушениями на суше. Он ломает ветви и стволы старых деревьев, срывает крыши и выбивает стёкла.

О бурях, ураганах, тайфунах и смерчах людей предупреждают заранее, чтобы они могли к ним подготовиться. Обычно это уже знакомый тебе сигнал «Внимание всем!» или сообщение о прогнозе погоды по радио и телевидению. Если ты услышал такое предупреждение в доме, закрой двери, окна и ставни. Выключи газ и электричество. Приготовь вещи, документы, электрический фонарь и со взрослыми спустись в укрытие (например, во время смерча — в подвал). Не подходи к окну, лучше встань у стены между окнами или в нише.







Если сильный ветер застиг тебя в поле или в лесу, то укройся в широком овраге, придорожной канаве и прижмись к земле. При приближении смерча нужно спрятаться в ближайшем подвале, овраге, дорожном кювете. Не пытайся



переждать смерч в машине или автобусе. Лучше выйти из транспортных средств, чтобы не улететь с ними, как девочка Элли из сказки «Волшебник Изумрудного города».

Если буря сопровождается дождём, градом, грозой, не прячься под высокими деревьями, опорами линий электропередачи, так как они могут упасть. Лучше укрыться под кустами.

**Во время любых стихийных бедствий очень опасно находиться рядом с бензоколонкой, нефте- или газопроводом, линией электропередачи, на мосту.**



1. Нарисуй в тетради, как ты представляешь себе ураган, бурю, смерч на земле или на воде, летом или зимой. Подпиши свой рисунок.



2. Расскажи об ураганах и бурях.

3. Рассмотрите рисунки и расскажи, как ты будешь спастись от бури в доме (на дороге).





## Лесной пожар

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- от чего бывают пожары;
- к каким последствиям они приводят;
- как вести себя при пожаре в лесу.



Вспомни, чем опасен огонь, что нужно делать при пожаре, как защитить себя от дыма.

**Лесной пожар** — это тоже чрезвычайная ситуация. Он может привести к гибели людей, животных, уничтожению больших участков леса, домов и даже посёлков. Иногда причиной больших пожаров бывают молнии или длительная засуха. Но в 90 случаях из 100 лесные пожары вызваны неправильным обращением людей с огнём. Чаще всего они оставляют непотушенными угли костра или окурки. От разбитых бутылок в жаркий день может загореться сухая





травы. Это происходит потому, что осколки собирают солнечные лучи в одну точку, как увеличительное стекло.

**Помни!** Не разводи костров в лесу, парке, саду, особенно если рядом нет взрослых! Не играй с огнём! Не поджигай тополиный пух!



Если пожар ещё не начался, но уже видны небольшие языки пламени и огонь только начинает разгораться, попытайся справиться с ним сам. Для этого засыпь огонь песком или землёй, затопчи или залей его водой. Можно захлёстывать языки пламени ветками с зелёными листьями. Группа из 6—8 человек может справиться с небольшим возгоранием, если будет действовать умело и уверенно. Пока один или два человека бегут за помощью взрослых, самые старшие и сильные начинают захлёстывать ветками, засыпать землёй и заливать водой огонь, не давая ему разгореться.

Когда в лесу большой пожар и сильный дым не даёт дышать, не пытайся его тушить! Лучше







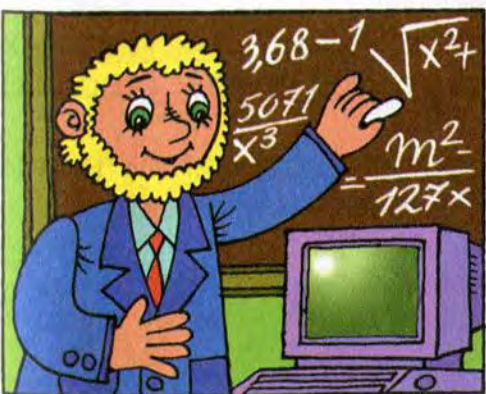
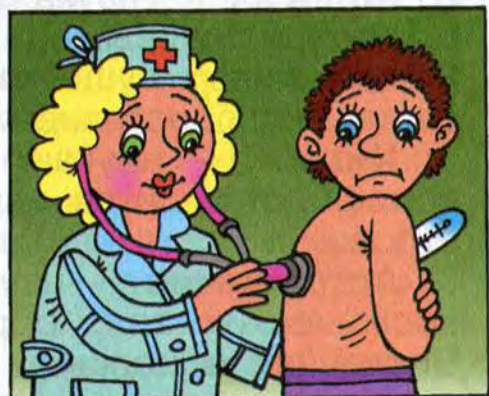
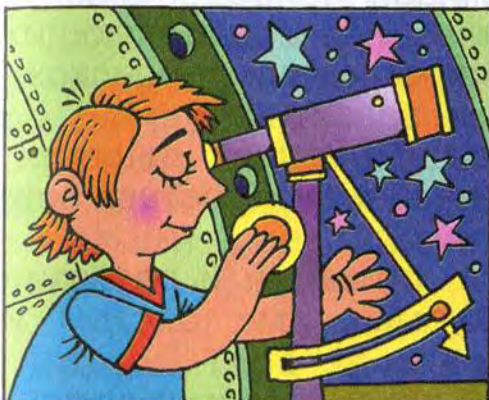
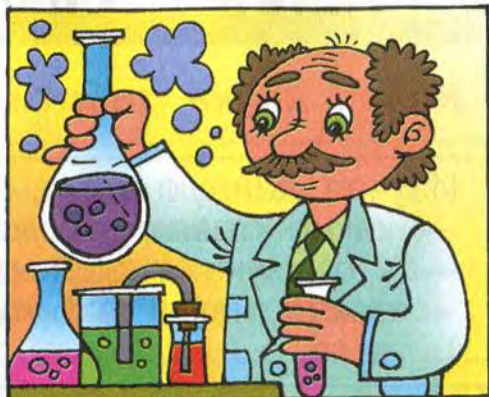
сразу беги по знакомой дороге к людям, зови их на помощь. Запомни, что выходить из зоны пожара лучше по открытым местам (полянам, просекам, дорогам, рвам) или по воде (ручью, мелкой реке) по направлению ветра так, чтобы ветер дул в спину. Нос и рот закрой от дыма мокрым платком или тряпкой.

Когда огонь приближается к домам, взрослые борются с ним — заливают водой, засыпают песком или землёй, роют рвы и вырубают деревья. Ты тоже можешь помочь взрослым, если уведёшь маленьких детей и животных в безопасное место.



1. Как потушить костёр?
2. Как выходить из горящего леса?
3. Что может быть причиной пожара в лесу?
4. Почему нельзя поджигать тополиный пух?







## Какая наука заботится о твоём здоровье

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- какие бывают науки;
- что изучают разные науки;
- какая наука заботится о здоровье человека.

**Биология** — наука о живой природе, о многообразии вымерших и ныне населяющих Землю живых существ, их строении, происхождении, распространении и развитии.

**Химия** — наука о превращениях веществ, сопровождающихся изменением их состава или строения.

**Астрономия** — наука о строении и развитии космических тел, образуемых ими систем и Вселенной в целом.

**Медицина** — наука о сохранении и укреплении здоровья людей, предупреждении и лечении болезней.

**Математика** — наука о пространственных формах и количественных отношениях (числах) в мире.

**Геология** — наука о составе, строении и истории развития нашей планеты — Земли.



1. Вспомни и назови, какие науки тебе известны.
2. Рассмотрите рисунки. В области каких наук работают люди, изображённые на рисунках?
3. Представители какой науки заботятся о здоровье человека?

## Что такое здоровье и какие факторы на него влияют

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- от чего зависит твоё здоровье;
- что такое здоровый образ жизни;
- как нужно заботиться о своём здоровье.

Главная ценность для каждого человека — его собственное здоровье. Когда человек здоров, у него хорошее настроение, он с удовольствием работает, учится или отдыхает. О нём говорят: «Это красивый человек» или «Он хорошо выглядит». Здоровые люди чаще всего бывают весёлыми, подвижными, активными. Не зря говорится: «В здоровом теле — здоровый дух».

**Помни!** Твоё здоровье прежде всего зависит от твоего отношения к нему.





Что же нужно делать, чтобы быть здоровым и сильным?

То, как ты ведёшь себя дома и в школе, в других общественных местах, как ты питаешься, занимаешься спортом, в одно и то же время встаёшь и ложишься спать, — всё это составляет твой образ жизни.



**Здоровый образ жизни — это поведение, которое сохраняет и укрепляет твоё здоровье.**

Что способствует сохранению здоровья? Режим дня, полноценное и разнообразное питание, занятия спортом, закаливание, игры на свежем воздухе, соблюдение гигиенических правил — всё это поможет тебе не только укрепить здоровье, но и защитить себя от различных опасностей.

В глубокой древности, тысячи лет назад, люди заметили, что тот, кто заботится о своём здоровье, соблюдая чистоту тела, жилища, посуды, одежды и обуви, умеренность и регулярность в питании, живёт дольше, болеет реже, лучше переносит суровые условия жизни. В Древнем Египте жрецы следили за тем, чтобы люди ежедневно пили и ели из чистой посуды, носили свежее и чистое бельё, мылись не реже двух раз в день. Уже тогда древнегреческие историки отмечали, что «египтяне, по общему признанию, народ наиболее здоровый



и долговечный». Всё это благодаря соблюдению простых правил науки о здоровье.

Древние греки впервые показали всем народам важность для здоровья занятий гимнастикой и спортом. Они стали проводить Олимпийские игры — соревнования на ловкость, силу и скорость. Русские люди также устраивали спортивные состязания, понимали необходимость водных процедур и закаливания. В Древнем Китае на тысячу лет раньше, чем в Европе, были описаны различные способы лечения и предотвращения многих болезней. Различные виды лечебной гимнастики ушу и массажа





широко применяются до сих пор. А в Древней Индии была создана целая система правил поведения и физических упражнений для тренировки тела и разума с целью сохранения здоровья (йога). Её также успешно применяют и в наши дни.

Поговорим о **режиме дня**. Каждый самостоятельный человек планирует свой день: чем он будет заниматься, с кем он должен встретиться и кому позвонить. Для этого он записывает распорядок дня в виде таблицы в ежедневник. Составь для себя такой же распорядок. Попробуй не нарушать его, и ты увидишь, как много можно успеть сделать за один день. Нарисуй такую же таблицу в тетради. Заполни их в соответствии с рисунками: впиши время и укажи, что ты должен сделать в течение буднего и выходного дня.

Правильный режим дня — это рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха. Запомни — чтобы быть здоровым, нужно уметь правильно организовывать свой режим дня и четко следовать его распорядку. Вспомни английскую поговорку «Рано ложиться и рано вставать, горя и хвори не будешь ты знать». Познакомься с приблизительным построением режима:

## Будни

|                                                                                     | Что нужно<br>сделать | Время<br>(часы, минуты) | Отметка<br>о выполнении |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
|     |                      |                         |                         |
|    |                      |                         |                         |
|    |                      |                         |                         |
|    |                      |                         |                         |
|     |                      |                         |                         |
|    |                      |                         |                         |
|   |                      |                         |                         |
|   |                      |                         |                         |
|  |                      |                         |                         |
|  |                      |                         |                         |
|   |                      |                         |                         |



# ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

## Выходной день

|                                                                                     | Что нужно<br>сделать | Время<br>(часы, минуты) | Отметка<br>о выполнении |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
|    |                      |                         |                         |
|    |                      |                         |                         |
|    |                      |                         |                         |
|    |                      |                         |                         |
|    |                      |                         |                         |
|   |                      |                         |                         |
|  |                      |                         |                         |
|  |                      |                         |                         |
|  |                      |                         |                         |
|  |                      |                         |                         |

Через неделю попроси родителей отметить, насколько точно ты соблюдал режим дня.

1. Рассмотрни рисунки.

2. В свою рабочую тетрадь выпиши зелёным карандашом номера рисунков, изображающих действия, которые способствуют здоровью, а красным — болезни. Составь рассказ по одному или нескольким рисункам.



1



2



3



4



# ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

## Что ты должен знать о здоровом питании

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- от чего зависит твой рост и вес;
- каким должно быть твоё питание;
- в какое время дня и в каком количестве ты должен кушать;
- что делать при отравлении некачественной пищей.

**Т**воё здоровье — самое ценное, что у тебя есть. Если ты небрежно обращаешься с любимыми вещами или игрушками, их можно заменить. Заменить твой организм, если ты не будешь заботиться о нём, невозможно. Врачи, учителя, папы и мамы — все повторяют, что очень важно есть именно те продукты, которые помогут нам оставаться здоровыми.





Для нормального роста и развития твоего тела, успешной учёбы и занятий спортом необходимо полноценное **питание**. Это значит, что пища должна быть разнообразной. *Мясо и рыба* являются основными источниками белков и жиров, поставщиками «строительного материала» и энергии для тела. *Овощи и фрукты* содержат много других необходимых для нормального развития организма веществ — углеводов (сахаров), витаминов, минеральных солей. Эти вещества дают организму энергию и помогают усвоению углеводов, белков и жиров в кишечнике.

Когда человек ест слишком много сладостей, мучных изделий, питается однообразно, это может привести к **болезням**. Многие люди страдают от болезней, вызванных неправильным питанием или некачественными продуктами питания. Одни из них едят продукты с избыточным содержанием сахара, соли или жира, другие недоедают или, наоборот, слишком много едят. Неправильное питание может вызвать многие заболевания: диабет, ожирение, кариес (разрушение зубов), высокое артериальное давление, боли в сердце, гастрит, некоторые виды аллергии.





Во многих семьях есть люди с болезнями, вызванными неправильным питанием. Если в твоей семье кто-нибудь страдает одной из таких болезней, то и у тебя риск заболеть этой же болезнью повышен. Это не значит, что если ты ешь какие-либо продукты в большом количестве, то ты обязательно заболеешь. Но тебе надо помнить, что развитие болезней, вызванных неправильным питанием, зависит от характера и времени приёма пищи. При возникновении такого заболевания человеку приходится отказаться от части продуктов и постоянно принимать лекарства.

Ты полагаешь, что если ты сейчас здоров, то так будет всегда. Однако если ты внимательно посмотришь на членов своей семьи и окружающих, у которых имеются заболевания,

**Помни!** Для обеспечения организма необходимыми ему питательными веществами надо каждый день употреблять в пищу любимые тобой продукты из следующих групп:

- овощи;
- фрукты;
- молоко и молочные продукты (кефир, йогурт, сыр);
- продукты из зерновых (хлеб, хлопья, рис, макаронные изделия);
- мясо, птицу или рыбу и равноценные продукты (яйца, орехи).



вызванные неправильным питанием, то поймёшь, что необходимо начинать заботиться о своём здоровье уже сейчас — следить за тем, что ты кушаешь, заниматься спортом и закаляться.

Очень важно есть больше пищи, богатой витаминами и минеральными веществами, особенно железом и кальцием. Железом богаты такие продукты, как нежирное (постное) мясо, бобы и горох, чёрный хлеб, хлопья и крупы. Молоко и молочные продукты, орехи содержат много кальция. Если ты ежедневно питаешься разнообразной свежей пищей, редко возникает необходимость в дополнительном приёме витаминов и минеральных веществ. Поэтому в течение дня нужно выбирать продукты из каждой группы.

Твой **завтрак** должен состоять из нескольких видов продуктов: каши, яиц, хлеба, молока или молочных продуктов, соков. От того, как ты





позавтракаешь, зависят твои успехи в школе. Поэтому твой завтрак должен быть обильным, а его продолжительность — не более 20 минут.

В школе ты тратишь большое количество энергии, а это значит, что одного завтрака может быть недостаточно. Поэтому во время перемены необходимо позавтракать ещё раз. Это *второй завтрак*, который нужно захватить с собой из дома (бутерброд, яблоко, другие фрукты). Можно покушать и в школьной столовой.

Придя из школы, не забудь пообедать. **Обед** должен включать в себя несколько блюд: салат, первое (суп, бульон), второе (мясо или рыба с овощным либо крупяным гарниром) и третье (чай, компот, кисель, сок или фрукты). Такой обед позволит быстро восстановить утраченную энергию, дать силы для работы над домашним заданием, прогулки, занятий спортом и игр.



Обед должен занимать не более 25—30 минут.

**Ужин**, как правило, должен состоять из двух блюд. Например, из каши и молочных продук-



тов или соков и овощей. Его продолжительность — 15—20 минут. Важно, чтобы ужин закончился за 1,5—2 часа до сна.

Перед едой не забудь вымыть руки. Чистые руки и столовые приборы помогают нам защититься от микробов. Красиво накрытый стол, привычка обедать в одни и те же часы — всё это улучшает усвоение пищи. За едой нельзя отвлекаться — разговаривать, читать, смотреть телевизор. Так можно поперхнуться или обжечься.

**Помни!** Питаться нужно в одно и то же время. Во время еды старайся не разговаривать. Не забудь красиво накрыть стол, правильно пользоваться вилкой и ложкой. Никогда не читай за едой.



Если ты поперхнулся или сильно закашлялся во время еды, наклонись, попроси кого-нибудь похлопать тебя по спине между лопатками.

Никогда не питайся всухомятку, на бегу. Сухая пища может вызвать икоту. Чтобы избавиться от икоты, нужно выпить воды, глубоко вздохнуть и задержать дыхание. Это упражнение можно повторить несколько раз, пока икота не прекратится.

Горячим чаем или супом легко можно обжечься. Будь внимателен!

А если ты всё-таки обжёг язык, прополощи рот холодной водой, возьми в рот ложечку сметаны или кусочек сливочного масла.



# ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Будь осторожен и внимателен — кухня может стать опасной для жизни зоной! Например, жидкость в бутылке может оказаться уксусом, вином, водкой или ядовитым моющим средством. Если тебе случайно попало в рот что-то подобное, то не глотай, а немедленно выплюнь такую жидкость. После этого прополощи рот холодной водой, сообщи о случившемся взрослым.

Если ты всё-таки проглотил ядовитую жидкость, нужно быстро выпить 2—3 большие кружки воды, а затем вызвать рвоту. Для этого сильно нажми двумя пальцами на корень языка.



После рвоты нужно выпить кружку тёплого молока и обязательно рассказать обо всём старшим — они вызовут врача по телефону 03.

Если ты отравился несвежей пищей и у тебя болит живот, то обязательно сообщи об этом взрослым, вызови врача. Если в аптечке есть активированный уголь, то нужно растолочь в порошок 5—6 таблеток, высыпать их в воду, выпить, а потом запить большим количеством воды.



1. Представь, что ты путешествуешь и попал в гостиницу, где все питаются за *шведским столом*, то есть каждый выбирает блюда по вкусу сам. Запиши в рабочей тетради названия тех блюд, которые ты предпочтёшь съесть на завтрак, обед и ужин. Объясни, почему ты сделал такой выбор.

2. В тетради нарисуй циферблат и стрелки часов. Укажи на них время своего завтрака, обеда и ужина.



## Что такое инфекционные болезни и как они передаются

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- какие бывают способы передачи инфекционных болезней;
- что такое болезнь грязных рук;
- какие болезни передаются через кожу;
- как человек борется с инфекционными болезнями.

**К**ак ты уже знаешь, некоторые болезни вызываются мельчайшими, видимыми только под микроскопом организмами. Это **возбудители инфекционных болезней** — *болезнетворные микробы и вирусы*. Болезни, которые передаются от человека к человеку или от животных к человеку, называются **инфекционными**.

Попав в организм, микробы выделяют вредные, отравляющие вещества — *токсины*. При благоприятных для микробов и вирусов условиях (например, при переохлаждении организма, плохом питании, отсутствии необходимых прививок) они быстро размножаются, и человек заболевает. Каждое инфекционное заболевание вызывается определённым видом возбудителей.

По тому, как человек может заразиться той или иной болезнью, различают **способы передачи**. Если заболевания передаются по воздуху с капельками слюны при чихании, кашле или громком разговоре, то такой тип заражения



называется *воздушно-капельной инфекцией*. К этому типу относят грипп, дифтерию, скарлатину, туберкулёз и другие заболевания.

Некоторые возбудители попадают в организм с частицами пыли и грязи, через грязные руки, немытые фрукты и овощи, посуду и бельё. Такие болезни называют *болезнями грязных рук*. Мухи, тараканы, домашние муравьи помогают микробам добраться до человека. «Верхом» на одной (!) мухе могут «путешествовать» более 6 миллионов микробов.

У человека, который не следит за чистотой рук, посуды, жилища, чаще, чем у других, может внезапно заболеть живот. Может начаться тошнота или рвота, появиться слабость, головокружение, понос. Всё это результат деятельности определённых микробов. Чаще всего они поражают желудок и кишечник, их называют





возбудителями *желудочно-кишечных заболеваний*. К ним относят дизентерию, брюшной тиф, холеру, сальмонеллёз и другие заболевания.

Возбудителями *желудочно-кишечных заболеваний* могут быть не только микробы, но и другие организмы, например черви, которых в быту называют *глистами*. Они могут поселиться в любом органе человека, но чаще всего они встречаются в кишечнике. При этом глисты не только повреждают те органы, в которых они поселились, но и отравляют весь организм человека, выделяя токсины. Человек теряет аппетит, худеет и отстаёт в росте, плохо спит и не успевает в учёбе, страдает головной болью.

Заражение глистами тоже происходит через грязные руки. Яйца глистов «путешествуют» на лапках мух. Личинки некоторых других видов глистов могут находиться в сыром мясе, рыбе, на грязных овощах и фруктах. Внутри организма человека определённые глисты могут вырастать до нескольких метров в длину и причинять большой вред его здоровью.







Существует также *кожно-контактный* способ передачи весьма опасных инфекционных заболеваний. В этом случае возбудители передаются при контакте кожи или волос с больным животным или человеком. Так передаются чесотка, стригущий лишай и грибковые заболевания. Например, пожав руку больному чесоткой человеку, ты можешь не заметить, как десятки невидимых без микроскопа чесоточных клещиков переберутся к тебе на ладонь и заразят твой организм.

Чесотка вызывается микроскопическим чесоточным клещом, который прогрызает кожу, оставляя в ней микроскопические ходы, как крот в земле. При этом больной человек испытывает сильный зуд и расчёсывает кожу. Чаще всего клещи поселяются в таких местах, как локти, промежутки между пальцами, живот. Парные красные пятна — это места входа в кожу и выхода из неё наружу клещей.

Бродячие кошки и собаки часто бывают больны стригущим лишаём. Таких животных лучше не трогать, так как от них ты легко можешь заразиться вирусом.





Некоторые виды опасных для жизни инфекционных болезней могут передаваться человеку при укусах животных (собак, волков, лис, крыс) или *насекомых* (клещей, блох, вшей, определённых видов комаров). Это бешенство, клещевой энцефалит, чума, сыпной тиф, малярия.

Все инфекционные болезни опасны ещё и потому, что могут быстро распространяться от человека к человеку, и если с ними не бороться, то они могут вызвать **эпидемию** — заражение большого числа людей. Для борьбы с инфекционными болезнями учёные и врачи разрабатывают *вакцины* — специальные лекарства, повышающие устойчивость организма

к инфекции. Вакцина, вводимая в организм через укол или царапину на коже, называется **прививка**. В результате прививки человек заболевает лёгкой формой болезни. Он быстро выздоравливает, а его организм приобретает защитные свойства против возбудителя болезни. Врачи говорят: у человека появился **иммунитет**. Если сильный возбудитель болезни попадает в его организм, то благодаря приобретённому иммунитету он легко справляется с болезнью.

**В IV в. эпидемия чумы в Европе унесла около 24 млн человек —  $\frac{1}{4}$  населения.**



Другой способ борьбы с инфекционными болезнями не требует прививок. Вспомни основные правила безопасности: *предвидеть опасность и стараться её избежать.*

Зная основные пути попадания в организм возбудителей инфекционных болезней, ты можешь сам поставить на их пути надёжный заслон. Мыло, зубная паста и щётка, гребешок и носовой платок, соблюдение правил гигиены — вот ваше оружие. **Полезные привычки** — не лениться каждый день умываться и чистить зубы, регулярно заниматься спортом, мыть руки, особенно перед едой и после туалета, не забывать делать влажную уборку в доме, классе, принимать душ и всегда носить чистую одежду и обувь — помогут тебе избежать многих болезней.



Знаешь ли ты, что великий русский полководец Александр Суворов в детстве был слабым, часто болеющим ребёнком, а вырос сильным, выносливым, никогда не болеющим простудными заболеваниями человеком? В те времена люди ещё не умели бороться с болезнями при помощи прививок. Суворов постоянно закалял и тренировал своё тело не только гимнастическими упражнениями, но и повседневным физическим трудом. Выдающийся полководец любил сам колоть дрова для печки, носить воду из колодца.



1. Какие болезни называют инфекционными?
2. Расскажи, как возбудители болезней «путешествуют».
3. Как ты будешь защищать себя от инфекционных болезней?

## Вредные привычки

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- насколько опасны для организма курение и алкоголь;
- что такое пассивное курение;
- о других вредных привычках.

**Курение.** Когда человек закуривает сигарету, он вместе с дымом от табака вдыхает яд. В состав табачного дыма входит около 4000 химических веществ, многие из которых ядовиты. Они могут вызвать рак. Самый сильный яд называется *никотин*. Он содержится во всех сортах табака — в сигаретах, папиросах, сигарах. Кроме никотина, в табаке содержится липкое вещество, называемое *смолой*.





*Безвредных сигарет не существует!* Даже если в сигарете имеется фильтр, он не может задержать всё количество смолы, часть её попадает в организм курящего. При курении никотин и смола налипают на поверхность языка, глотки, зубов. От этого у курильщиков часто бывают жёлтыми не только зубы, но и пальцы. Такого же цвета постепенно становятся и лёгкие.

Курильщики часто кашляют, таким образом пытаясь избавить свой организм от дыма и ядовитых веществ. Сигаретный дым вреден как для курящих, так и для некурящих. Если рядом кто-то курит, то некурящие дышат дымом точно так же, как и курящие. Это называется *пассивным курением*. Такое курение особенно опасно для больных астмой и другими заболеваниями лёгких и сердца.

Табачный дым с током крови быстро достигает головного мозга, сердца, других органов. Им требуется больше кислорода. Никотин заставляет сердце работать быстрее. Одновременно угарный газ, образующийся в лёгких из табачного дыма, уменьшает количество кислорода, поступающего в кровь, к сердцу и мозгу. Таким образом, в то время когда организму требуется большее количество кислорода, он его недополучает. Поэтому-то у курильщика начинает кружиться голова, часто бьётся сердце, его тошнит.

**Алкоголь.** Изготавливать алкогольные напитки начали много тысяч лет назад. В Древнем



Египте люди обнаружили, что виноградный сок быстро скисает, но, раз перебродив и став вином, долго сохраняется, не портясь. Виноделие быстро развивалось на всех континентах. Многие сорта вин получали название того места, в котором их впервые произвели. А через несколько сотен лет в Центральной Европе возникло пивоварение.

Алкоголь — это ядовитое вещество в виде жидкости, которое отрицательно влияет на работу жизненно важных органов — головного мозга, сердца, печени. То, что алкоголь получил широкое распространение, не означает, что он безвреден. Это опасное для здоровья вещество изменяет сознание человека, сказывается на всех его ощущениях и на том, как человек говорит и двигается. Одно и то же количество алкоголя, выпитое взрослым и ребёнком, действует на ребёнка в десять раз сильнее и может привести к сильному отравлению, опасному для жизни. При отравлении алкогольными напитками необходимо как можно быстрее вызвать рвоту, выпить молоко и обратиться к врачу.

**Помни!** Никогда не соглашайся даже попробовать выпить алкогольные напитки или закурить!



Как алкоголь отравляет различные органы человека?

**Желудок.** Алкоголь — это жидкость, но в отличие от пищи она не переваривается в желуд-

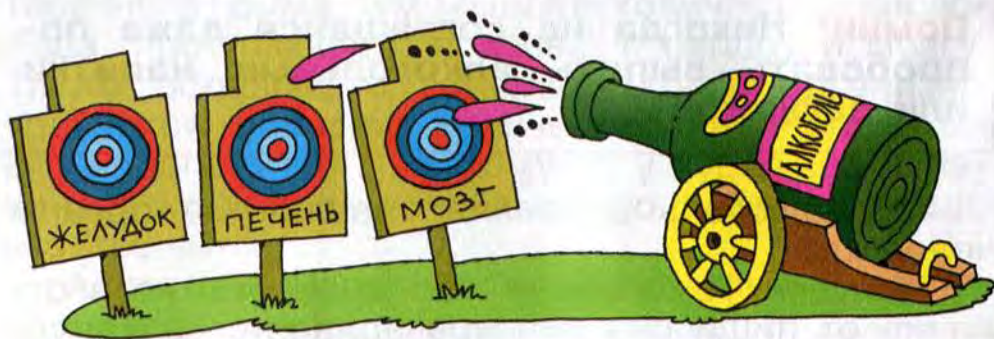


ке и кишечнике человека, а всасывается прямо в кровь. Алкоголь отравляет желудок человека и обжигает его стенки, он может вызвать болезнь — гастрит.

*Печень.* При употреблении алкоголя работа печени нарушается настолько, что это отражается на пищеварительной и кровеносной системах. Длительное употребление алкоголя вызывает гибель здоровых клеток печени, приводит к опасному для жизни заболеванию — циррозу печени.

*Головной мозг.* Алкоголь разносится с кровью и попадает во все органы тела человека. В считанные минуты он достигает мозга и замедляет его работу. Алкоголь неблагоприятно влияет на память, может также вызвать обмороки и припадки.

*Органы чувств.* Алкоголь снижает остроту зрения и слуха, ослабляет вкусовые ощущения. Даже при незначительном употреблении алкоголя снижается быстрота реакции, человек шатается при ходьбе и может упасть.





**Ядовитые летучие вещества.** Многие растворители, например такие, как авиационный клей, бензин, эфиры, другие ядовитые летучие вещества (аэрозоли, дихлофос), образуют пары, которые вызывают ощущения, схожие с алкогольным опьянением. Они попадают в организм через нос и рот. Ядовитые вещества могут вызвать насморк и носовое кровотечение, поразить глаза и лёгкие. Если часто дышать такими веществами, то они вызовут тяжёлое и необратимое поражение нервной системы (прежде всего головного мозга), желудка, лёгких, костного мозга и печени. Это приведёт к постепенной потере памяти, ухудшению успеваемости и самочувствия. Часто человек может умереть от передозировки, даже если он впервые попробовал понюхать клей.





# ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА



1. Выпиши в тетрадь те органы, которые в первую очередь страдают от вредных привычек.

2. Нарисуй в тетради паука, который символизирует вредные привычки человека. Пусть он держит в лапках зажжённую сигарету, бутылку со спиртным и, скажем, клей и дихлофос. Проведи красным карандашом линию (нить-паутинку) от сигареты в лапах паука к списку тех органов, которые в первую очередь пострадают от курения. Зелёным карандашом — от бутылки к тем органам, которые в первую очередь пострадают от алкоголя. Чёрным карандашом — линию от клея и дихлофоса к тем органам, которые пострадают от их вдыхания.

Запиши в тетради, как помешать пауку плести свою паутину.

3. Заполни таблицу «К чему приводят вредные привычки».

| Нарушение деятельности органов, болезни | Курение табака | Прием алкогольных напитков | Вдыхание летучих ядовитых веществ |
|-----------------------------------------|----------------|----------------------------|-----------------------------------|
| головной мозг                           |                |                            |                                   |
| сердце, сосуды                          |                |                            |                                   |
| печень                                  |                |                            |                                   |
| желудок, кишечник                       |                |                            |                                   |
| органы чувств                           |                |                            |                                   |

## Основные виды травм, средства помощи при травмах

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- что такое травма;
- когда и как нужно оказать помощь пострадавшему;
- какие средства можно использовать для оказания первой помощи.

**Травма — это любое повреждение, лёгкое (ушиб, ссадина, растяжение, порез) или тяжёлое (рана, ожог, перелом), но всегда неожиданное.**



**Т**равма всегда происходит неожиданно как для пострадавшего, так и для окружающих его людей. Из-за внезапности травмы люди могут испугаться, растеряться и действовать не совсем правильно, а значит, вместо оказания помощи только навредить больному. Если вовремя не помочь пострадавшему или действовать неумело, то ему может стать хуже. Иногда врач просто не успевает прийти к пострада-





# ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

давшему, и человек погибает из-за отсутствия первой помощи.



**Помни!** Первая помощь — это то, что нужно делать немедленно при травме, несчастном случае или болезни.

Спасти человека в этом случае может **взаимопомощь** окружающих людей. Иногда рядом с тобой может никого не оказаться — тогда ты сам должен помочь себе. Это называется **самопомощью**.



**Помни!** При травме нельзя ждать, когда придет врач или медсестра, помощь нужно оказать сразу.

Если поблизости есть аптечка, то используются так называемые *стандартные средства* первой помощи. Это *медикаменты*: йод или зелёнка, перекись водорода (гидроперит), марганцовокислый калий (марганцовка), сода питьевая, борная кислота, раствор аммиака (нашатырного спирта) в ампулах, таблетки активированного угля. В аптечку также входят *перевязочные средства*: бинты трубчатые или марлевые (лучше иметь несколько бинтов разной ширины), вата, лейкопластырь бактерицидный.

Часто в состав аптечек первой помощи входит так называемый *индивидуальный перевязоч-*

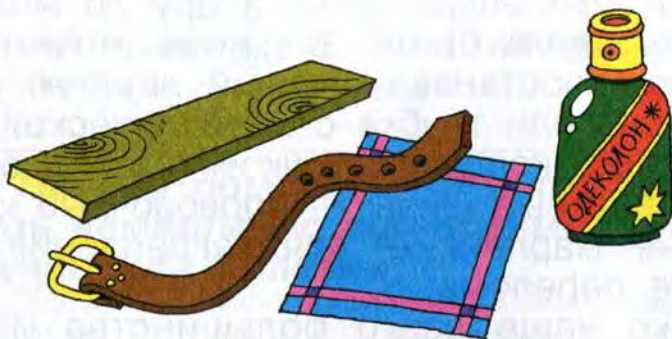


ный пакет: две ватно-марлевые подушечки, одна из которых закреплена, а другую можно передвигать вдоль бинта. В состав аптечек также входит кровоостанавливающий жгут — резиновый ремень или трубка с металлической цепочкой с одного конца и крючком с другого, а также транспортные шины — проволочные каркасы, обтянутые марлей, — для закрепления костей на месте перелома.

Однако чаще всего большинства из перечисленных стандартных средств может не оказаться в случае необходимости. Тогда в зависимости от ситуации, в которой ты оказался, используй так называемые подручные средства.







Подручные средства — это материалы и предметы, которые есть под рукой и которые можно применить на месте происшествия вместо стандартных средств. Например, вместо йода или зелёнки края раны можно обработать одеколоном, перевязать (вместо бинта) чистым носовым платком или полоской ткани, жгут можно заменить ремнём, а шину — дощечкой. Главное, чтобы помощь была оказана вовремя, а подручные средства использованы правильно.

**Помни!** Травма, даже самая маленькая, должна быть всегда правильно и вовремя обработана. Если этого не сделать, то микробы попадают внутрь организма пострадавшего и вызывают нарывы и заражение крови. От этого человек может тяжело заболеть и даже умереть.



Вместе с родителями собери из имеющихся стандартных и подручных средств свою аптечку первой помощи.

## Первая помощь при ушибах и кровотечениях

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- как остановить кровотечение из носа;
- как правильно оказать помощь пострадавшему;
- чем опасно внутреннее кровотечение.

Если человек ушибся и, например, разбил нос, то у него начинается **кровотечение**, то есть идёт кровь. В этом случае нужно дать ему возможность сесть и запрокинуть голову. Пусть он посидит несколько минут спокойно, не опуская головы и не сморкаясь. Дышать ему нужно через рот. А чтобы дышать было легче, расстегни ему ворот рубашки.

Холод поможет быстрее остановить кровь. Можно сильно зажать пальцами нос на 3—5 минут или положить на переносицу что-ни-





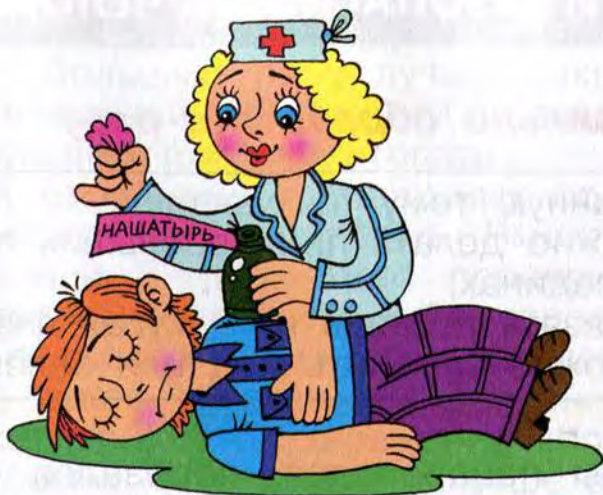
будь холодное, например влажную тряпочку или кусочки льда, снег, завернутые в марлевую салфетку или носовой платок.

Иногда кровь не останавливается очень долго. В таком случае нужно срочно показаться врачу или медсестре, но перед этим сделать *тампон* (свернуть в трубочку кусочек бинта или ваты), смочить его перекисью водорода и заложить в ноздрю, из которой идёт кровь. Таким же способом (с помощью тампона) можно остановить кровь и из ранки от выбитого (вырванного) зуба.

Когда ты ушиб руку или ногу либо удар пришёлся в грудь или в живот, то в этом месте тоже происходит кровотечение, только внутреннее, вначале не заметное, а потом проявляющееся в виде *синяка*. Нужно как можно быстрее положить холод на место **ушиба**. Это уменьшит кровотечение, и синяк быстрее пройдёт.

Если ты сильно ударился головой, то, кроме большой шишки, ещё можно получить **сотрясение мозга**. Ты поймёшь это не только по «искрам из глаз» и «звону в голове». Есть и другие признаки сотрясения: болит и кружится голова, руки и ноги становятся слабыми («ватными»), тошнит, а лицо бледнеет или, наоборот, краснеет. В этом случае, кроме холодного компресса на шишку, нужно лечь, расстегнуть воротник рубашки. Если лицо побледнеет, то можно опустить голову чуть ниже туловища, а если покраснеет, то, наоборот, голову нужно приподнять.





Иногда после сильного ушиба головы человек теряет сознание. Он не отвечает на вопросы, у него может начаться рвота. Нужно смочить ватку или кусочек бинта (марлевую салфетку, носовой платок) в растворе аммиака (нашатырного спирта) и дать понюхать. Если на улице не очень холодно, открой окно. При рвоте поверни голову потерявшего сознание набок, чтобы он не захлебнулся.

**Помни!** При ушибе, сильном кровотечении нужно обязательно показать пострадавшего врачу!



1. Покажи (на себе или друге), как остановить кровотечение из носа.



2. Расскажи и покажи, как следует действовать при сотрясении мозга.

3. Что нужно делать при внутреннем кровотечении?



## Как правильно обработать рану

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- что нужно делать при небольших порезах или ссадинах;
- как оказать помощь при укусах пчёл;
- чем можно заменить йод или зелёнку.

**К**огда ты поцарапался, порезался или тебя укусило животное, а из раны идёт кровь, главное — не пугайся и не плачь, даже когда очень больно. Нужно быстро и аккуратно обработать рану.

Для этого выполни следующее:

1) Осторожно сними одежду, аккуратно оботри чистой и влажной тканью (бинтом, полотенцем, носовым платком) края раны. Помни, что при этом нельзя касаться самой раны.

2) Возьми кусочек ваты или бинта, намотай на палочку (щепочку или спичку).

3) У тебя получился тампон. Обмакни его в йод или зелёнку. Если их нет, можно смочить тампон одеколоном. Смажь им края раны. Конечно, будет немного неприятно и больно, но зато погибнут микробы, которые попали на ко-



жу вокруг раны. Саму рану смазывать йодом нельзя! Небольшую рану лучше закрыть стерильной марлевой подушечкой и закрепить её лейкопластырем или забинтовать.

4) При отсутствии стандартных средств используй подручные средства. Вместо лейкопластыря или бинта можно перевязать рану чистым носовым платком либо оторванной от рубашки полоской ткани. Иногда, например в лесу, под рукой ничего нет. В сосновом лесу тебя может спасти от заражения крови *смола* (живица) сосны, ели, кедра, а лучше всего пихты. Её можно добыть простым нажатием на небольшой подрез на коре дерева.

5) После обработки раны нужно обязательно обратиться в *травмпункт* к *врачу*, *фельдшеру* или *медсестре*. Они не только правильно перевяжут рану, но и сделают прививки от возбудителей столбняка и бешенства. Если этого не сделать, то даже небольшая, но загрязнённая ранка может привести к опасным для жизни последствиям.

6) Если тебя укусила пчела, оса или другое насекомое (овод, паук, комар), то место укуса обычно болит, отекает и сильно чешется.





# ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

В этом случае сначала нужно удалить жало, а затем приложить к месту укуса ватку или кусочек бинта (марлевую салфетку, носовой платок), смоченные в растворе аммиака (нашатырного спирта) или борной кислоты, одеколона.



1. Покажи (на себе или товарище), как правильно обработать рану.

2. Расскажи и покажи, как следует действовать при укусах насекомых (жалящих и кусающих).

## Как правильно накладывать бинт

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- как пользоваться бинтовой повязкой;
- как накладывать повязку на повреждённый палец.

**Ч**тобы грязь и микробы не смогли попасть в рану, а также чтобы она меньше болела, особенно когда сочится кровь, её нужно прикрыть бинтовой повязкой или заклеить бактерицидным лейкопластырем.

На небольшую рану накладывают кусочек чистого (стерильного) бинта, сложенного в маленькую подушечку, и приклеивают её одной или несколькими полосками лейкопластыря.

Если рана большая, её нужно прикрыть **бинтовой повязкой**. Для того чтобы перевязать палец или всю ладонь, возьми бинт шириной 5 см. Рану на голове, плече или руке бинтуют

### Помни!

**1. Пальцы всегда бинтуют вытянутыми, ладонь или колено — распрямлёнными, локоть или стопу — согнутыми под прямым углом.**

**2. Перед тем как начать бинтовать, нужно взять бинт так, чтобы он разворачивался, касаясь раны только своей внутренней чистой поверхностью.**



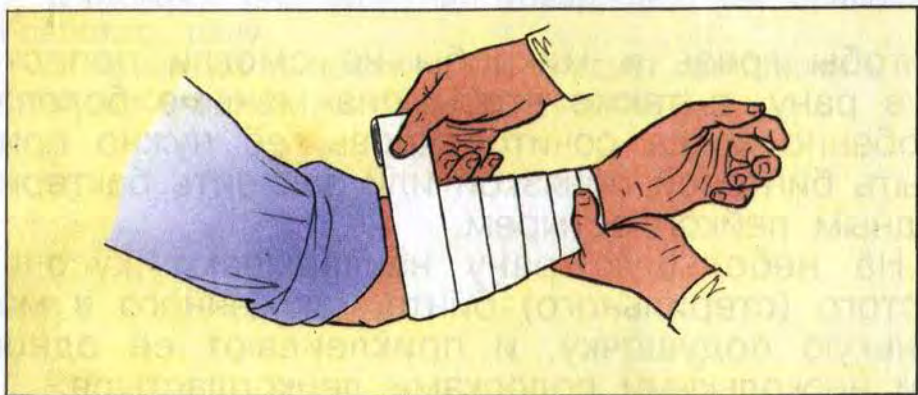


# ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

более широким (7—9 см) бинтом, а туловище или верхнюю часть ноги — самым широким (до 20 см) бинтом.

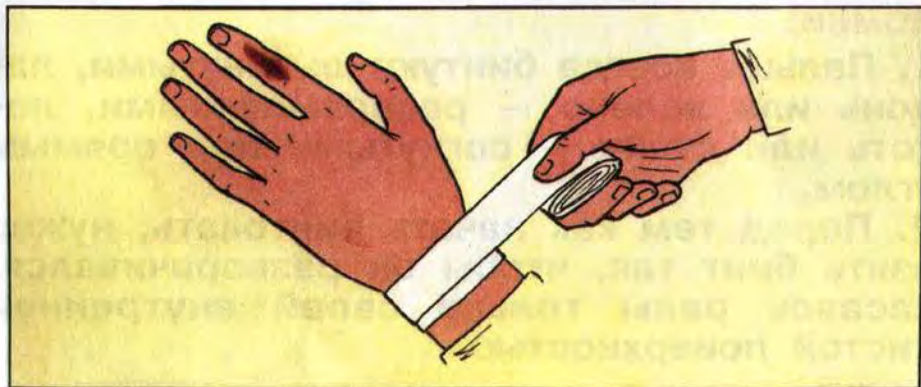
Чтобы уметь быстро забинтовать рану, нужно научиться правильно накладывать бинт.

Вот так:



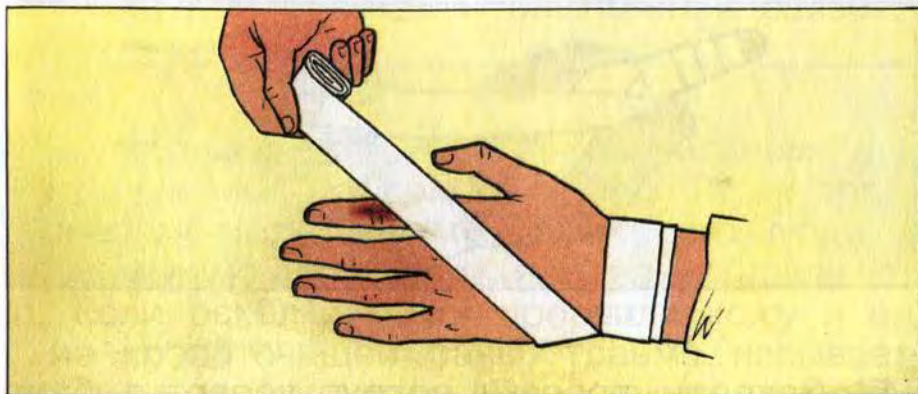
А теперь попробуй перевязать себе палец. Рисунки помогут тебе в этом.

1) Вначале сделай 2—3 оборота бинта чуть выше или чуть ниже перевязываемого места



(например, вокруг запястья, если перевязываем палец).

2) Затем проведи бинт наискосок, через тыл кисти к концу больного пальца.

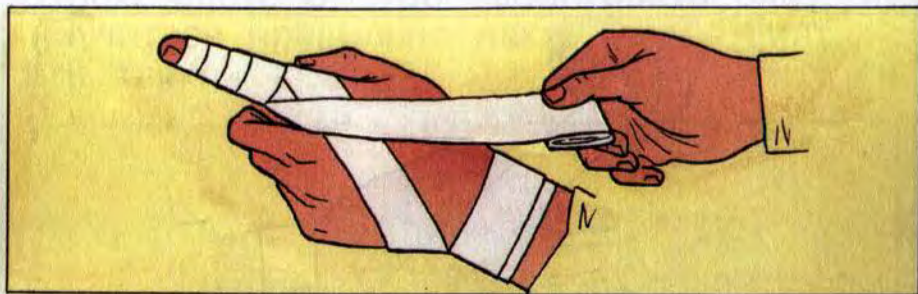


3) Веди бинт наискосок, по спирали, поворачивая вокруг пальца. Старайся, чтобы бинт частично прикрывал предыдущую часть бинта.

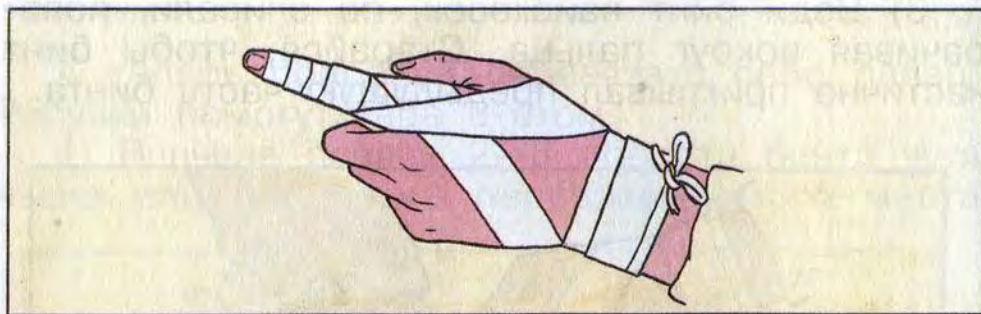




4) А теперь бинтуй палец по спирали в обратном направлении, ведя бинт назад через тыл кисти.



5) Закрепи повязку вокруг запястья бантиком.



1. Потренируйся (на себе или друге) обрабатывать небольшую рану.

2. Потренируйся на друге: перевяжи (забинтуй) ему палец, руку или голень (ногу).

## Переломы, вывихи и растяжения связок

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- какие бывают виды переломов;
- как оказать первую помощь при переломе, при вывихах и растяжении связок.

**П**ри падениях или внезапном сильном ударе человек может сломать кость. Такая травма называется **переломом**. Чаще всего люди ломают руки (около кисти) или ноги (возле стопы). Если осколки кости прорвали кожу и видны из кровоточащей раны, травма называется *открытым переломом*. При таком переломе нужно вначале попытаться остановить кровотечение и обработать края раны. Чаще бывает *закрытый перелом*. При этом переломе осколки кости не видны, но повреждённая рука или нога сильно болит, быстро отекает, а на месте перелома появляется шишка или изгиб.

*Первая помощь при переломе* состоит в обеспечении покоя повреждённому месту. Тогда обломки кости не смогут двигаться, вызывая боль. Для этого нужно наложить на место повреждения шину. Часто стандартных шин на мес-



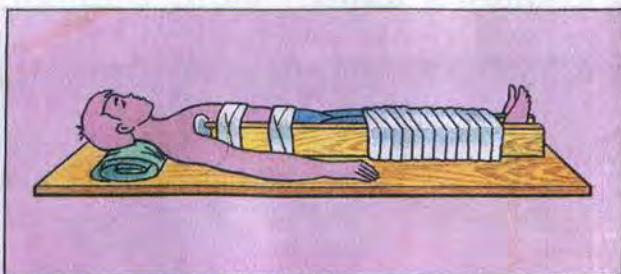


те травмы нет. В таком случае используй, как мы уже говорили, подручные средства — узкие дощечки, длинные ровные палки, картонные полосы. Такие шины лучше обернуть чем-нибудь мягким (одеждой, травой).



**Главное при наложении любой шины — закрепить её на место повреждения так, чтобы середина шины была на месте перелома, а края шины захватывали два сустава.**

Затем нужно закрепить шину бинтами. Если под рукой нет бинта, то можно воспользоваться полотенцем, косынкой, ремнём, полоской ткани. Пострадавшую руку следует подвесить на косынке, а сломанную ногу — осторожно привязать к здоровой ноге. Месту перелома нужно обеспечить покой, не дать обломкам кости двигаться, поэтому больного по дороге к врачу лучше уложить на твёрдую поверхность. Если вовремя и правильно оказать помощь, то врач-хирург сможет совместить части кости и сломанная рука или нога срастётся.





**Помни!** При переломе нужно:



1. Остановить кровотечение из раны.
2. Обработать края раны.
3. Не дать обломкам кости двигаться.
4. Обязательно показать пострадавшего врачу.

Очень часто при падениях человек не ломает, а только «подворачивает» ногу. В этом случае может быть вывих или растяжение связок сустава. **Сустав** — это соединение костей между собой при помощи связок. Чаще всего вывих и растяжение связок бывают на ноге (стопа) или на руке (плечо, локоть). **Вывих** — это тоже смещение костей, но без перелома, а внутри сустава. При вывихе повреждённое место сильно болит, быстро отекает и сустав имеет необычный вид, двигать им очень трудно. Если сустав имеет обычный вид, а движения в суставе болезненны, но возможны, то это **растяжение связок**.

Первая помощь в этих случаях тоже состоит в обеспечении покоя и холода в повреждённом месте. Нужно наложить шину на ногу, а руку можно просто повесить на косынке, прибинтовать к туловищу, приложить холодный компресс (мокрую марлю, полотенце со снегом и т.п.). После этого пострадавшего обязательно нужно доставить в травмпункт к врачу.

Потренируйся (на себе или друге), как ты будешь накладывать шину на сломанную руку или ногу.





## Возможные последствия шалостей



Выполни задание № 1:

Внимательно рассмотри рисунки на странице. Как бы ты поступил в подобном случае?



**А. Чем опасна высота?**

1. Можно упасть и сломать руку, ногу, шею.
2. Можно полетать, как Карлсон.
3. Она не опасна, если вовремя принять меры безопасности.
4. Ничем.

**Б. Что ты будешь делать, если тебе нужно будет ввернуть лампочку?**

1. Я подожду, когда придут взрослые.
2. Встану на стол и буду держаться за провод.
3. Встану на табуретку, потому что хорошо держу равновесие.
4. Возьму стремянку и буду держаться за её ручку.

**В. Как снять воздушного змея с дерева?**

1. Залезть на дерево, осторожно подползти по ветке к змею и снять его.
2. Попросить друга снять змея с дерева.
3. Залезть на дерево, держась за его ствол, осторожно столкнуть змея палкой или шестом.
4. Позвать на помощь взрослых.

**Г. Можно ли играть на крыше, если ты не Карлсон, который живёт на крыше?**

1. Это опасно, но я люблю это делать.
2. Да, там очень интересно.
3. Если зажмуриться и встать далеко от края, то можно.
4. Нет, я боюсь.

В рабочей тетради напиши номер своего варианта ответа на каждый вопрос. Сверь его с правильным ответом в конце пособия.





Выполни задание № 2:

Внимательно рассмотри рисунки. Подумай, как бы ты поступил в подобном случае.



**А. Чем может закончиться игра на стройплощадке?**

1. Придёт сторож и будет ругаться.
2. Ничего страшного, даже интересно.
3. Не знаю, я там никогда не играл и не собираюсь этого делать, потому что это опасно.
4. Можно получить травму.

**Б. Как ты думаешь, не опасны ли игры на краю карьера, обрыва, у открытых люков теплотрассы?**

1. Нет, мы часто там играем.
2. Очень опасны, можно упасть, получить травму и даже погибнуть.
3. Опасны, так как можно упасть.
4. Конечно, нет.

**В. Стоит ли играть на краю песчаного карьера или глубокой канавы?**

1. Нет, потому что край может осыпаться и утащить за собой вниз.
2. Лучше не надо, можно упасть.
3. Да, потому что там играть интереснее.
4. Не знаю, но попробую.

**Д. Можно ли вставать на табурет на балконе?**

1. Нет, только на стул. С табурета можно упасть.
2. Конечно, почему бы и нет?
3. Нет, можно упасть с балкона.
4. Я пробовал и не упал, значит, можно.

В тетради напиши номер своего варианта ответа на каждый вопрос. Сверь его с правильным ответом в конце пособия.



## Опасные игрушки



Выполни задание № 3:

Внимательно рассмотри рисунки. Расскажи, как бы ты поступил в подобном случае.



**А. Чем могут быть опасны новогодние игрушки?**

1. Они не опасны.
2. Некоторые из них могут загореться и вызвать пожар.
3. Даже если некоторые из них загорятся, то я знаю, как с этим справиться.

4. Не опасны. Я обращаюсь с ними только при взрослых.

**Б. Как ты думаешь, почему говорят, что стреляющие игрушки опасны?**

1. Они не опасны. Мы часто с ними играем.
2. Они не опасны при правильном использовании.
3. Они не опасны.
4. Если попадёшь в кого-нибудь из старших, они поймают и накажут.

**В. Почему нельзя стрелять из рогаток, трубочек, пневматических пистолетов и ружей?**

1. Потому что можно разбить стекло.
2. Если взрослые увидят, то будут ругать.
3. Потому что можно поранить человека или животное.
4. Ничего страшного, лишь бы взрослые не видели, а то они такие жадные.

**Г. Как ты думаешь, можно ли ставить «ловушки» и «капканы», подножки или толкаться во время игры?**

1. Нельзя. В «ловушку» может попасть случайный прохожий.
2. Конечно можно, это очень весело!
3. Нет, такие игры очень опасны.
4. Нужно! Когда «враг» упадёт, мы громко посмеёмся над ним.

В тетради напиши номер своего варианта ответа на каждый вопрос. Сверь его с правильным ответом в конце пособия.



## **Правила безопасного поведения на улицах и дорогах**

### **Повторение пройденного материала**

**Д**орогой друг! В течение четырёх лет ты подробно изучал Правила дорожного движения, правила безопасного поведения на улицах и дорогах, в общественном транспорте. Теперь ты уже знаешь эти правила достаточно хорошо. Ты всегда можешь напомнить их не только маленьким, но и вечно спешащим взрослым. Выходя на дорогу, особенно в самое опасное время — вечером, не надейся, что водители заметят и исправят твою ошибку, уступят дорогу. Они могут просто не успеть этого сделать.



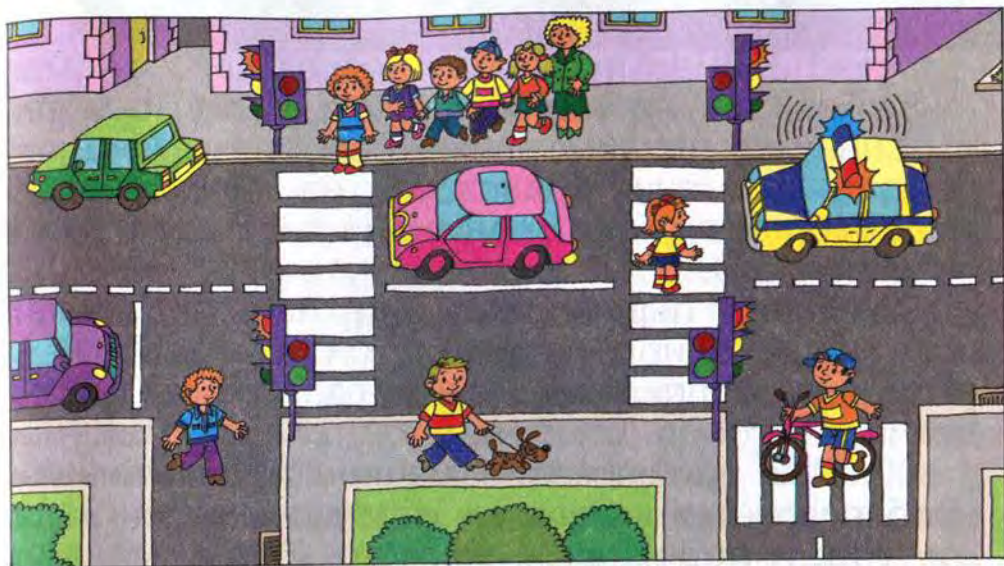
**Помни!** Эти правила обязательны для всех, и никогда не пытайся нарушать их.

Чтобы тебе легче было запомнить, как вести себя на улицах города, ещё раз внимательно прочитай *правила безопасного поведения на улицах и дорогах, в транспорте*.

1. Пешеходам разрешается ходить только по тротуарам, пешеходным дорожкам, а при их отсутствии — по обочине.

2. Если вы идёте группой (более 4 человек), то не растягивайтесь на всю ширину улицы, дороги. Идите парами или тройками, чтобы не мешать другим людям и машинам двигаться.





3. Если нет тротуара и ты идёшь по обочине, то можно идти только с правой стороны дороги, навстречу движению транспорта.

4. Прежде чем переходить дорогу, посмотри налево, а дойдя до середины дороги — направо, убедись в отсутствии транспорта.

5. Переходить дорогу можно только по пешеходным переходам. Если на улице, особенно на перекрёстке, нет пешеходного перехода, то её переходят только на перекрёстках по линии тротуара или обочины под прямым углом.

6. Когда на улице или на перекрёстке нет светофора, регулировщика или дорожных знаков, её переходят только под прямым углом, а не наискосок.

7. Если на улице нет перекрёстка, то переходить дорогу можно только после того, как ты убедишься, что переход безопасен — поблизости нет движущихся машин.



8. Если ты не успел перейти улицу, особенно с двухсторонним движением, то можно переждать движение транспорта на линии, разделяющей дорогу посередине, или на островке безопасности.

9. Нельзя переходить улицу вне обозначенного пешеходного перехода и в местах, где установлены пешеходные или дорожные ограждения.

10. При приближении машин с включёнными проблесковыми маячками и звуковыми сигналами улицу переходить нельзя! Такие машины нужно пропустить.

11. Через железную дорогу нужно переходить только в специально оборудованных местах — по мосткам. Никогда не переходи железную дорогу под вагонами поезда — это очень опасно!

12. В общественном транспорте безопасные места — за спиной водителя и в середине салона. Обычно такие места специально обозначены, например, так: «Для детей и инвалидов».

13. Во время движения не шуми, не отвлекай водителя разговорами, не высовывайся из окна.

14. Помни, что в автомобиле наиболее безопасное место — за спиной водителя. В легковом автомобиле дети должны сидеть только на заднем сиденье. Самое опасное место — переднее сиденье рядом с водителем, поэтому там детям сидеть запрещено!



15. Если ты всё-таки сел рядом с водителем, то обязательно используй ремень безопасности! Помни, что столкновение даже на небольшой скорости равносильно прыжку вниз головой с крыши трёхэтажного дома.

16. Если ты видишь, что столкновение машин неизбежно, прими безопасную позу. Вспомни этот материал первого класса и потренируйся ещё раз дома.

17. Помни, что для перевозки людей грузовой автомобиль должен быть оборудован сиденьями. Ездить в открытом кузове опасно!

18. Велосипед или мопед, на котором ты решил покататься, должен иметь исправные тормоза, звонок (или другой звуковой сигнал), светоотражатели или фары (фонарь) белого цвета впереди и красного цвета сзади. С каждой боковой стороны на колёсах у него должны быть светоотражатели красного или оранжевого цвета.

19. Катаясь на велосипеде или мопеде, помни, что движение такого транспорта разрешено только по крайней правой полосе дороги или улицы — вдоль линии обочины (тротуара).

20. Если вы едете группой (не более 10 велосипедистов), то помни, что движение разрешается только в один ряд по обочине или по полосе не шире одного метра от правого края дороги, улицы. Не мешайте другим людям, идущим по обочине (а тем более машинам!), двигаться.

21. Выезжать на автомагистраль или улицу с интенсивным движением на велосипеде или мопеде запрещено! Это очень опасно!



22. Помни, что ездить на велосипеде или мопеде по тротуарам и пешеходным дорожкам, пугая прохожих или налетая на маленьких детей, запрещено! Лучше всего кататься по велосипедным дорожкам, на стадионе или по аллеям парка — там, где ты не будешь мешать другим людям.

23. Ездить на велосипеде или мопеде, не держась за руль или не держа ноги на педалях (подножках), опасно!

24. Запрещено перевозить пассажиров или груз, мешающий управлению велосипедом.

25. Поворачивать налево, разворачиваться на улицах (дорогах) с многополосным движением или на трамвайных путях тоже запрещено. В этом случае нужно остановиться, сойти с велосипеда (мопеда) и перевезти его на нужную тебе сторону улицы.

26. Велосипедисты всегда пересекают улицу, переходят дорогу или перекрёсток, сойдя с велосипеда и двигаясь, как пешеходы.

27. При пересечении дороги велосипедисты должны уступать другим видам транспорта, движущимся по дороге.



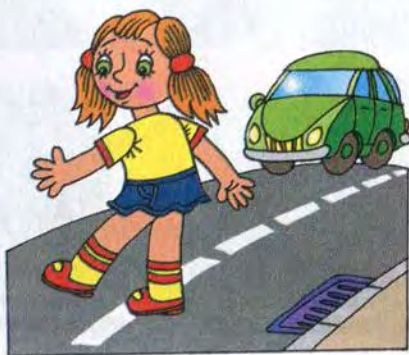
1. Рассмотрите рисунки.

2. Выпиши в тетрадь номера рисунков с ситуациями, в которых соблюдаются правила безопасного движения. Объясни, в чём состоит опасность нарушения правил в каждой конкретной ситуации.

3. Выпиши в тетрадь номера тех рисунков с ситуациями, на которых правила нарушаются. Составь рассказ по одному из рисунков, объясняющий, в чём состоит опасность данной ситуации.



1



2



3



4



5



6





7



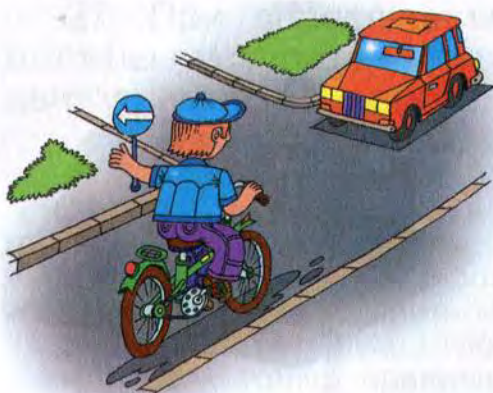
8



9



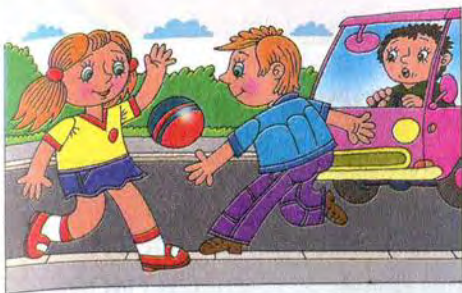
10



11



12



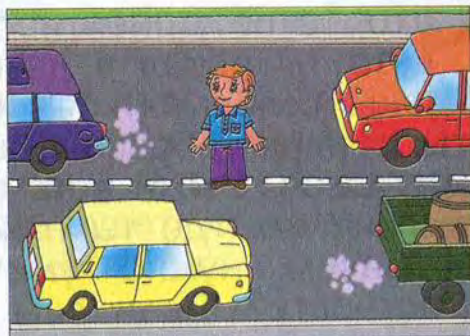
13



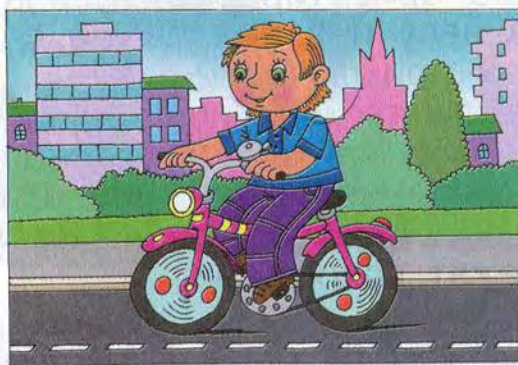
14



15



16



17



## Ориентирование на местности

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- что такое ориентирование на местности;
- как пользоваться приметам и ориентирами;
- в чём заключается коварство ориентира.

**Ч**то такое ориентирование? Представь себе, что ты попал в незнакомое место. Ты начинаешь оглядываться, искать знакомые предметы и таким образом пытаешься понять, где находишься. Это и есть **ориентирование**, то есть выяснение, где ты находишься.

Зачем нужно уметь ориентироваться на местности? Ты и сам легко ответишь на этот вопрос. Вспомни сказку про Машеньку, которая попала к медведю и вынуждена была возвращаться домой на чужой спине. Если бы Машенька умела ориентироваться, она бы не заблудилась в лесу и с ней бы не случилось таких страшных приключений.

А знаешь ли ты, как ищут клады? Искатели кладов пытаются найти вокруг себя предметы, которые указаны на карте (ориентиры), и при их помощи определяют, где находятся они сами и где лежат сокровища.

---

<sup>1</sup> Раздел написан по материалам, любезно предоставленным мастером спорта СССР по горному туризму А. П. Долгих.



Так как же не заблудиться в незнакомом месте? Как верно выбрать дорогу, чтобы добраться туда, куда нужно?

Всё просто! Во-первых, надо знать, что солнце восходит на востоке, а заходит на западе. Во-вторых, надо помнить, что если встать лицом на север, то сзади будет юг, слева — запад, а справа — восток. Вот так:



И наконец, нужно не забывать полезные приметы. Некоторые из них, чтобы лучше запомнить, изложены в стихах И. В. Александровой:



Когда согреть солнечным лучом  
Деревья хвойные, смола найдёт рождение.  
И с южной стороны ствола, покинув дом,  
Причудливым пятном её ложится проявление<sup>1</sup>.

Берёза нежная корою так чутка.  
И свет, и тень легко воспринимает.  
И южной стороны отсвет издалека,  
И мрачность севера здесь каждый распознает<sup>2</sup>.

Мох и лишайник с югом не дружны,  
Они не любят солнечного света.  
Чтоб север узнавать, они важны.  
Спасибо говорим природе мы за это<sup>3</sup>.

Вот ещё несколько *полезных примет*:

1. Если длительное время стоит пасмурная, дождливая погода, то натёков смолы мало. Однако с одной стороны дерева (особенно это видно у сосны) тянется от земли до вершины тёмная полоса. Она образуется от застоя влаги, так как во время дождя кора намокает вся, но высыхает неравномерно: с севера кора сохнет дольше (см. рис. Г на странице 159). Поэтому север находится с той стороны дерева, на которой находится влажная полоса.

2. Весной и в начале лета к югу от стволов деревьев трава растёт более густая и высокая, чем к северу. В середине лета при длительной

---

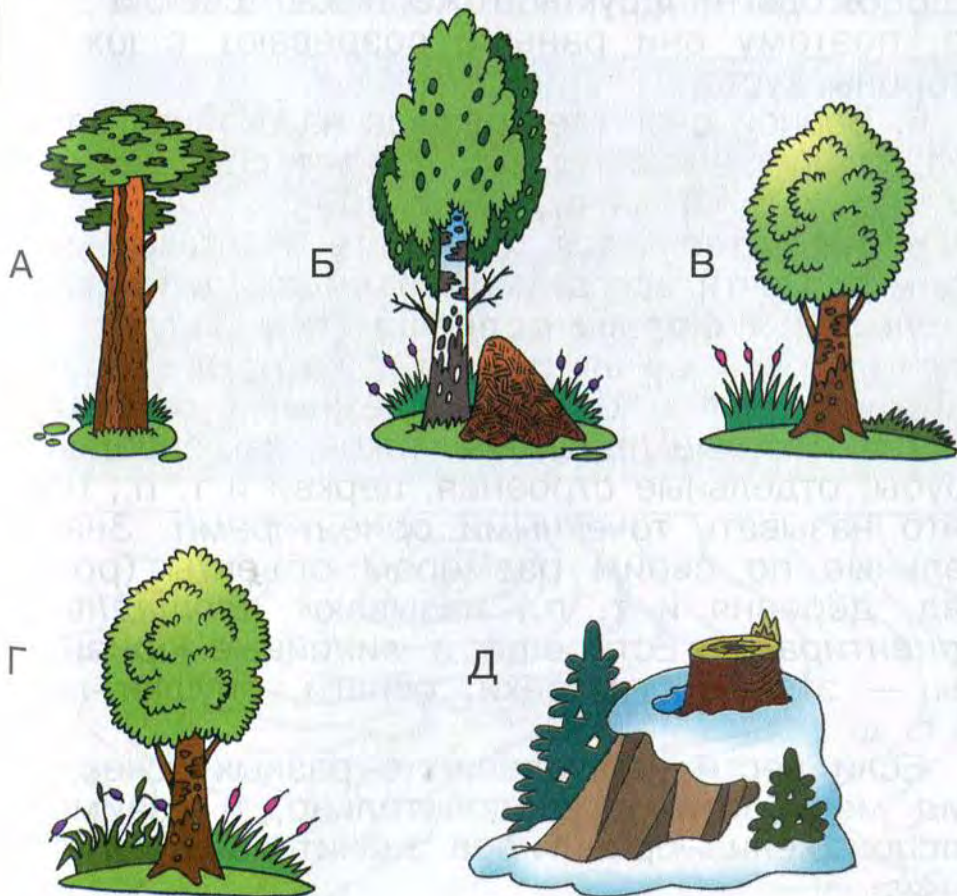
<sup>1</sup> См. рисунок А на странице 159.

<sup>2</sup> См. рисунок Б на странице 159.

<sup>3</sup> См. рисунок В на странице 159.

жаре трава к югу от стволов желтеет и сохнет, а к северу остаётся зелёной. При ориентировании по траве следует оценивать состояние одного вида травы с разных сторон от предмета, а не общего состояния травяного покрова, так как разные виды трав чувствуют себя по-разному в одних и тех же условиях.

3. Запомни! Только по одной примете, например по одному дереву, ориентироваться нельзя, так как в жизни бывают различные случайности. Всегда нужно ориентироваться по





нескольким приметам. Так, лучше ориентироваться на отдельно стоящие в поле или на поляне деревья.

4. Можно определять стороны света по муравейникам. Муравьи любят тепло, и свои жилища они обычно строят к югу от ближайших деревьев, пней, камней, кустов и т. д. Северная сторона муравейника, как правило, более крутая, чем южная.

5. Ягоды и фрукты тоже любят свет и тепло, поэтому они раньше созревают с южной стороны куста.

6. Весной снег тает раньше на склонах оврагов, лощин, ямок и т. п., которые обращены на юг (см. рис. Д на странице 159).

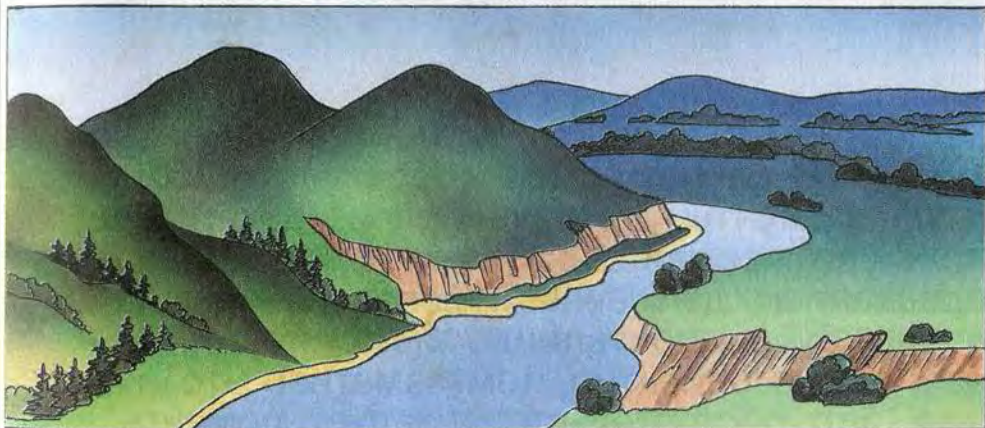
Редко встречается местность без каких-либо примет. Почти всегда можно выделить местные предметы и **формы рельефа** (т. е. холмы, овраги, берега ручья и т. п.), которые хорошо запоминаются и служат надёжными **ориентирами**. Местные предметы, такие, как заводские трубы, отдельные строения, церкви и т. п., принято называть *точечными ориентирами*. Значительные по своим размерам объекты (роща, сад, деревня и т. п.) называют *площадными ориентирами*. Есть ещё и линейные ориентиры — это дороги, реки, овраги, опушки леса и т. д.

Если вести наблюдение с разных точек, то вид местности, а следовательно, и взаимное расположение ориентиров значительно изменяются.



Иногда вид местности меняется настолько, что некоторые ориентиры пропадают или их бывает трудно узнать. Отсюда следует, что при передвижении необходимо постоянно следить за ориентирами. Только при таком условии ими можно пользоваться для проверки своего местоположения и направления движения.

**Коварство ориентира.** Если ориентир является точечным, его хорошо видно на всём пути и ты идёшь прямо к нему, то всё отлично и у тебя вряд ли возникнут проблемы. Некоторые трудности возникают, если ориентир хорошо







виден, но расположен в стороне от того места, к которому ты должен прийти. В этом случае по мере продвижения вперёд угол между направлением движения и направлением на ориентир будет постепенно изменяться, причём, чем ближе ориентир, тем заметнее это изменение. Это обстоятельство следует помнить, иначе вместо прямого движения к цели получится блуждание по окружности вокруг ориентира.

Основные трудности появляются тогда, когда ориентир скрывается за лесом или за горкой и возникает задача сохранения правильного направления. Проще всего это сделать, если у тебя есть компас.



1. Запиши в тетради, какие приметы-ориентиры встречаются на твоём пути в школу.

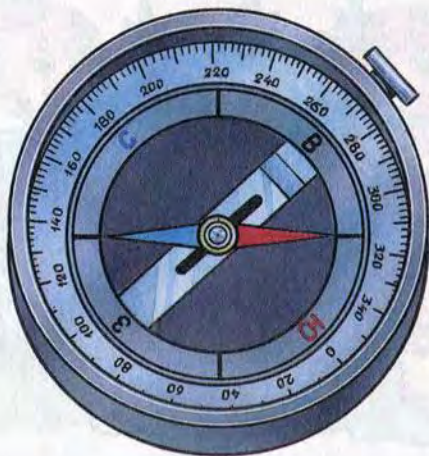
2. Определи стороны света по приметам. Запиши и зарисуй в тетради, как ты это сделал.

## Знакомство с компасом

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- что такое компас;
- как двигаться по азимуту;
- как ориентироваться по солнцу.

**Компас** — это простейший магнитный измерительный прибор, предназначенный для ориентирования по сторонам света и для измерения угла между направлениями на заданные предметы. Угол между направлением на север и направлением на заданный предмет называется **азимутом**. Компас представляет собой цилиндрическую коробку (корпус), в центре которой закреплена стальная иголка. На конце иголки свободно вращается магнитная стрелка. Существуют компасы различной конструкции, в том числе небольшие — наручные, как часы. На компасе любой конструкции имеется шкала для





измерения углов и устройство для определения азимута.

Использование компаса для определения направления возможно потому, что наша планета Земля является большим магнитом. Поэтому один конец стрелки компаса направлен всегда на север, а другой — на юг.

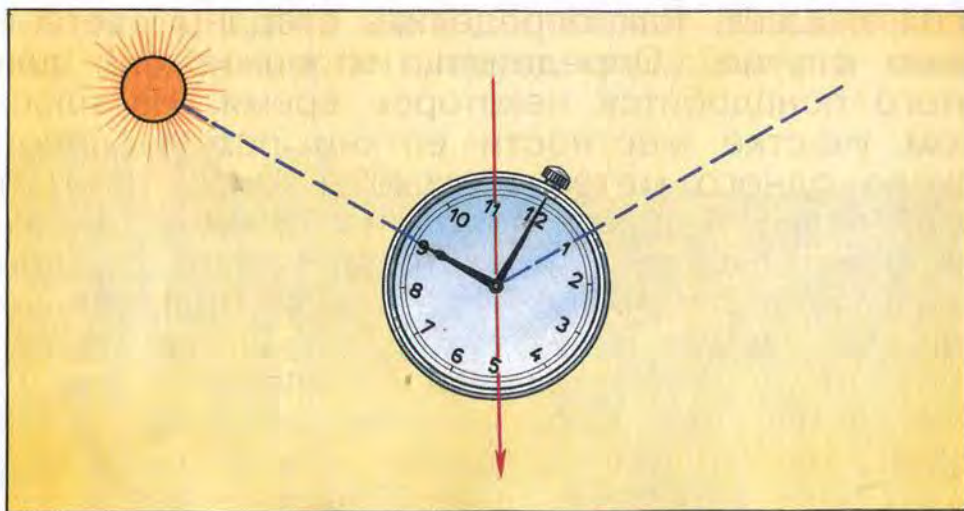
*Проверка компаса.* Перед использованием компаса следует убедиться в его работоспособности. Для этого положи компас горизонтально на стол и приведи его в рабочее состояние, отпустив тормоз магнитной стрелки (если, конечно, это необходимо). После того как стрелка успокоится, заметь деление на градусном кольце (лимбе), против которого она остановилась. Затем поднеси к компасу магнит или какой-нибудь железный предмет и с его помощью несколько раз выведи стрелку из равновесия.



Если после каждого смещения стрелка быстро возвращается на прежнее место, то, значит, компас исправен. В противном случае компас к работе непригоден.

**Азимут** — это угол между направлением на север и направлением на заданный предмет или точку. Азимут измеряется в градусах и отсчитывается от направления на север по часовой стрелке. Полный круг содержит  $360^\circ$ .

**Определение сторон света по солнцу.** Стороны горизонта по солнцу определяются по моменту времени наблюдения. Следует помнить, что солнце находится точно на юге в 13 часов зимой и в 14 часов летом. Помни о переводе стрелок в марте и октябре! Солнце совершает полный оборот ( $360^\circ$ ) за 24 часа. Отсюда следует, что солнце проходит  $15^\circ$  в час. Таким образом, задача определения сторон света по солнцу сводится к измерению угла, на который солнце не дошло (утром) до направле-





ния на юг или перешло (вечером) от этого направления. Угол можно откладывать на глаз или при помощи угломерных приборов.

Простейшим угломерным прибором является циферблат механических часов. Делению в один час соответствует угол в  $30^\circ$ . Чтобы определить направление на юг, направим часовую стрелку на солнце. Разделим пополам угол между часовой стрелкой и направлением на цифру, соответствующую наступлению полудня (зимой — 1, летом — 2). Половинный угол покажет направление на юг. Если у тебя имеются электронные часы с цифровым показателем времени, то тебе придётся нарисовать (на бумаге, на земле) циферблат самому и использовать этот самодельный прибор.

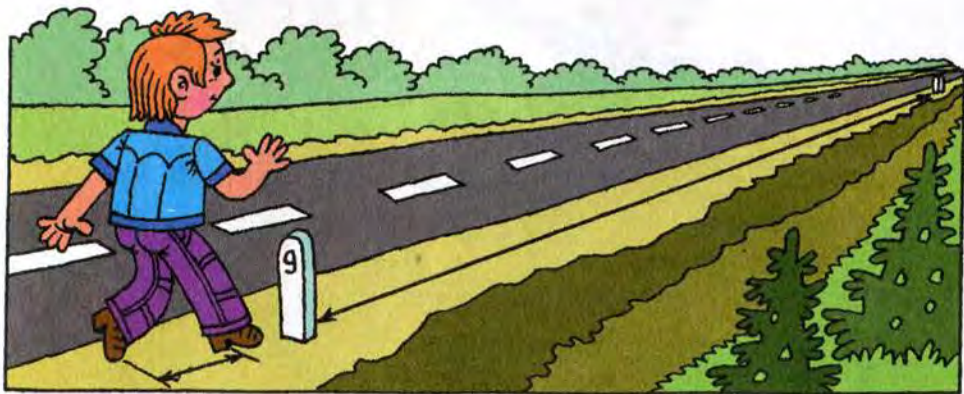
**Определение сторон света по солнцу без часов.** Может случиться так, что у тебя нет часов или они остановились в самый неподходящий момент. Как определить стороны света в этом случае? Определить их можно, но для этого понадобится некоторое время. На плоском участке местности воткни палку длиной около одного метра и отметь конец тени от этой палки. Подожди примерно 15 минут и снова отметь конец тени, которая падает от палки. У тебя получилось две точки. Проведи через них прямую линию. Затем встань на эту линию, широко расставив ноги, лицом к палке. Если теперь посмотреть прямо перед собой, то твой взгляд будет направлен на юг. Более точно можно определить направление север — юг,



проведя перпендикуляр от палки к линии, которую ты нарисовал между двумя положениями тени. Одновременно по проведённому измерению можно узнать, который сейчас час. Для этого нужно помнить, что солнце летом на юге в 14 часов (зимой в 13 часов) и что оно проходит угол  $15^\circ$  в час. В рассматриваемой ситуации по углу между направлением на солнце и направлением на юг можно определить время.

**Измерение расстояния на местности.** Чтобы уверенно ориентироваться на местности, необходимо уметь определять расстояние, какое ты уже прошёл и какое осталось пройти, а также расстояние до заданного предмета.

**Измерение пройденного расстояния.** Это наиболее простая задача. Её можно решить, если сосчитать шаги и умножить полученное число на длину твоего шага. Однако если спросить, какова длина его шага, то сразу очень немногие дадут правильный ответ. Принято считать, что у взрослого человека (рост примерно 1,7 метра) длина шага составляет 80 сантиметров. Для точности следует определить и пом-





нить длину своего шага. Лучше всего такую проверку делать, двигаясь по шоссе, на котором имеются километровые столбы. Шаги обычно считаются парами. Можно примерно считать, что в 100 метрах укладывается 70 пар шагов при нормальной скорости ходьбы и 50 пар шагов при беге.



Определи и запиши в тетрадь длину своего шага.

Длина моего шага при:

нормальной скорости ходьбы

CM

при беге

CM

## Безопасная переправа

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- как безопасно переправиться через реку или ручей;
- как завязать морской узел.

**В**о время прогулки по парку, а тем более при походе в лес на твоём пути может оказаться преграда: ручей, река, глубокая канава или овраг. Эту преграду надо как-то перейти. Конечно, мы-то с тобой знаем, что «умный в лужу не пойдёт — умный лужу обойдёт» и что «нормальные герои всегда идут в обход». Но ведь частенько хочется побыть не просто Умным, а ещё Смелым и Отважным! Но даже самый отважный герой не умеет порхать, как птичка. И тогда люди придумали специальные способы переправы через преграды при помощи самых простейших вещей. Это может быть:

**Бревно или Камни**





Но не всегда можно легко, как канатоходец, перейти по мостику, ни за что не держась. Как же быть? И тогда самые находчивые герои придумали «перила», которые называли *страховкой*.

Страховка бывает разной:

— можно просто подать друг другу руку при входе на бревно и при сходе с бревна (рис. 1);

— при переходе через неглубокие преграды (ручей, канаву, лужу) по камешкам или бревну можно опираться на палку (рис. 2);

— стоящие на противоположных краях люди держат палку (как перила), а идущий по бревну человек опирается на эту палку (рис. 3);



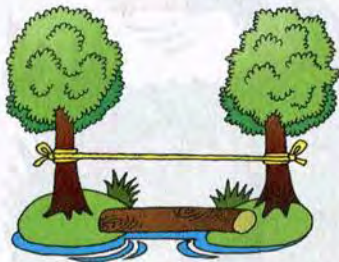
1



2



3



4



5

— если есть прочная и длинная верёвка, то её можно туго натянуть между деревьями по краям преграды (рис. 4).

Концы верёвки должны быть надёжно закреплены на уровне груди. Если верёвку просто держать в руках, то страховка будет ненадёжной и от неё лучше отказаться совсем.

В крайнем случае если нет никаких точек закрепления верёвки (деревьев, пней, столбов, кочек и т. д.), то её можно закрепить на человеке. Для этого верёвка несколько раз обматывается вокруг страхующего. Он садится, широко расставив ноги, и держит верёвку в руках (рис. 5). Желательно, чтобы рядом со страхующим были ещё люди — это увеличит надёжность страховки.

**Узлы.** Закрепить страховочную верёвку, например при переправе, можно при помощи узлов. Концы верёвки надёжно закрепляют специальными морскими узлами. Их называют так потому, что придумали и часто используют такие узлы моряки.

Для того чтобы закрепить верёвку вокруг дерева, столба или большого камня, нужно научиться завязывать узел, который называется *удавкой*. Этот узел можно легко завязать и развязать, но сам он не развязывается. Завязывается он следующим образом.

Сначала верёвку обводят вокруг места крепления, например дерева, а затем, подхватив основную верёвку, возвращают её конец обратно.

Охватив основную верёвку, 10—12 раз обвивают её петлю возле места крепления и закрепляют.



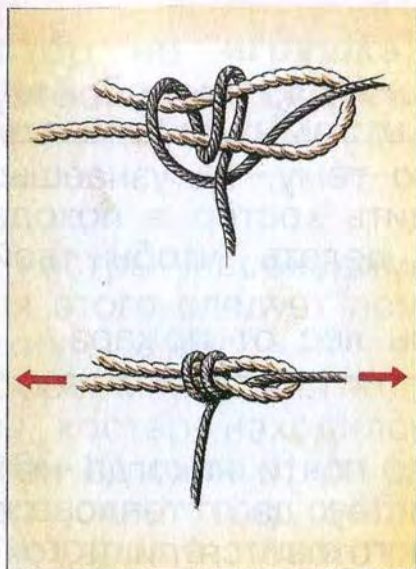


На конце верёвки завязывают контрольный узелок, а основная верёвка натягивается.

Иногда длины одной верёвки бывает недостаточно, поэтому связывают две верёвки между собой. Для того чтобы связать верёвки между собой, завязывают ещё один морской узел, который называется *брам-шкотовым*. Этот узел особенно удобен, когда нужно связать между собой верёвки разной толщины. Он надёжен, хорошо держит нагрузку и при необходимости легко развязывается.

Чтобы связать верёвки брам-шкотовым узлом, делают петлю из толстой верёвки, а затем тонкой верёвкой обкручивают петлю по направлению вниз от себя.

Петлю тонкой верёвки большим пальцем левой руки оттянуть вниз, а затем накручиваемый конец дважды обвивает сдвоенную петлю. На



конце верёвки завязывается контрольный узелок.

1. Подумай, при помощи чего можно перейти через преграду.



2. Возьми несколько верёвочек или шнурков и завяжи узлы *удавка* и *брам-шкотовый*.

3. Научи завязывать такие узлы ребят, которые не смогли сами справиться с этим заданием.



## Как правильно разжечь костёр

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- как разводить костёр в походе;
- что нужно делать, чтобы твой костёр не погас;
- как уберечь лес от пожара.

**Л**юбой поход почти никогда не обходится без костра. Костёр даёт тепло, свет, уют и радость. На нём готовится пища, около костра сушат мокрые вещи и обувь. Любой человек должен уметь разводить и поддерживать огонь. Существует много способов разведения костра. Но в каждом случае эта задача решается по-своему. Успех разведения костра зависит от многих причин. Среди них главную роль играют количество и качество дров, ветер, наличие или отсутствие осадков. Многое зависит и от того, насколько хорошо человек подготовился к этому важному делу.



**Помни!** Костёр не игрушка. Он может стать причиной большого пожара. Не разжигай его без необходимости.



Разводить костры необходимо учиться на практике. А для этого следует помнить несколько теоретических правил:

1. При выборе места для костра проследи за тем, чтобы костёр находился минимум в 2—3 метрах (6—10 шагах) от ближайших деревьев. Это позволит тебе свободно ходить и сидеть вокруг костра, а также предохранит деревья от повреждения.



2. Обрати особое внимание на то, чтобы рядом с костром не было пожароопасных предметов: сухих сучьев, травы и т. д., которые могли бы загореться. Помни, что костёр может «стрелять» горячими искрами и угольками на



расстояние нескольких метров. Обидно будет вместо отдыха и развлечений заниматься тушением пожара, спасать вещи, а то и жизнь от разведённого собственными руками огня.



3. Перед тем как разводить костёр, необходимо снять дёрн на месте, где ты хочешь развести огонь. Это позволит сохранить траву и ликвидировать кострище после того, как ваш пикник закончится. Чтобы снять дёрн, вырежи лопатой или топором на земле квадрат со сторонами 30 сантиметров (1 шаг), а затем вынь пласт земли на глубину 5—10 сантиметров (один штык лопаты — на эту глубину проникают в землю корни травы). Пласты дёрна сложи один на другой в месте, где они не будут слишком мешать и по ним не будут много ходить. В ямке, образовавшейся после снятия дёрна, можно разводить костёр.

4. Перед разжиганием костра необходимо приготовить топливо. Топливом могут служить сухие стоящие деревья и сухие ветки, лучше



всего с елей. Лежащие деревья только на первый взгляд кажутся сухими. На самом деле они впитывают от земли достаточно воды, чтобы существенно затруднить разведение огня.



5. Стоящие деревья спиливают или срубают по возможности ближе к земле, а затем распиливают или разрубают на чурбачки. Длина чурбачков зависит от назначения костра. Их лучше расколоть на поленья. Внутри чурбачки более сухие, чем снаружи.





6. Костры имеют различное предназначение. Для приготовления пищи используют поленья толщиной 5 сантиметров и менее. Если костёр используется для получения тепла, то лучше взять части целого ствола сухого дерева длиной 1—1,5 метра и толщиной до 20 сантиметров.

7. Костру нужен также воздух. Поэтому костёр должен быть сложен правильно. Земля бывает влажная, и при разжигании огонь должен быть изолирован от земли. Для этого кладутся две палочки толщиной 1—2 сантиметра и длиной 30 сантиметров на расстоянии около 30 сантиметров друг от друга. На них укладывается слой сухих веток толщиной с палец — вплотную друг к другу. Образуется помост. На этот помост ближе к одному из краёв кладётся толстый чурбачок (или ветка), который будет основой костра. На помост рядом с чурбачком кладётся *растопка*. Сверху на чур-





бачок и растопку «шалашиком» кладут щепки и тонкие сухие ветки. По мере разгорания эти тонкие дрова дадут огонь и угли. Они и приведут к загоранию более толстых дров, которые нужно постепенно подкладывать в огонь.

8. В качестве растопки можно использовать бумагу, тонкие сухие веточки елей, сухое горючее. Растопка должна быть сухой, чтобы она быстро загоралась и горела достаточно долго, иначе дрова, лежащие выше, не успеют загореться. Если у тебя под рукой нет хорошей растопки, используй щепки, которые можно настругать из любых, но обязательно сухих палок. При разжигании костра бери тонкие щепки. По мере разгорания следует подкладывать всё более и более толстые дрова (рис. 1).

9. Если костёр больше не нужен, необходимо его развалить, чтобы не осталось открытого огня и угли находились на большом расстоянии друг от друга. Костёр нужно залить так, чтобы при выливании воды на угли она уже не кипела (рис. 2). На место костра укладывается снятый дёрн. Пройдут дожди, зазеленеет трава, и от места костра ничего не останется (рис. 3).



1



2



3

Возьми несколько веточек и покажи, как ты будешь складывать костёр.





## Правила безопасного поведения на воде

Изучая данную тему, ты узнаешь:

- как можно хорошо отдохнуть у воды и не заболеть;
- что делать, если ноги сводит судорога;
- как безопасно кататься в лодке;
- как помочь утопающему.

**Д**авайте проверим, сможешь ли ты летом самостоятельно отдыхать на реке. Сначала вспомним правила поведения на пляже, катания на лодках и купания.

1. Купаться приятнее и безопаснее в компании, лучше всего со взрослыми, как на рисунке 1.

2. Купайся только в хорошо известных, безопасных, специально отведённых для купания местах.

3. Придя на пляж, не беги сразу купаться, сначала немного побудь на берегу.

Конечно, можно поступить и так, как советует в своём стихотворении Клёпа<sup>1</sup>:

Как до речки добежал,  
Ноги оголи и спину.  
В воду — бух — спеша, визжа ... —  
ГАРАНТИРУЮ АНГИНУ.

---

<sup>1</sup> Вообще-то это стихотворение Маши Александровой, а не Клёпы.

1



2



3



4. Не ныряй, не прыгай в воду в незнакомом тебе месте (рис. 2), так как под водой могут быть посторонние предметы (например, арматура, коряга, битые бутылки).

5. Никогда не заплывай за буйки.

6. Не купайся в судоходных местах, не подплывай к судам, моторным лодкам, даже к небольшим гребным лодкам.

7. Помни! Если долго находиться в жаркий день в прохладной воде (рис. 3), то можно простудиться и заболеть, хотя Тёпа советует поступать иначе<sup>1</sup>:

Если хочешь жарким летом  
Горло шарфом завязать,  
То воспользуйся советом:  
**ИЗ ВОДЫ НЕ ВЫЛЕЗАТЬ!**

<sup>1</sup> Это тоже стихотворение Маши Александровой, а вовсе не Тёпы.





4



5

8. Чтобы избежать переохлаждения и судорог, чаще меняй стиль плавания.

9. При судорогах не паникуй, сделай глубокий вдох, постоянно массируй сведённую ногу или руку и плыви к берегу.

10. Во всех ситуациях сохраняй хладнокровие. Вдохни побольше воздуха и представь, что ты поплавок. Судорога пройдёт.

11. Не шали на воде! Никогда «не топи» другого, даже в шутку (рис. 4).

12. Старайся держаться подальше от группы незнакомых тебе людей.

13. Не отплывай далеко от берега на надувном матрасе, круге, лодке (рис. 5). А вдруг в них дырка?



6



7

14. Одному кататься на лодке опасно! Можно случайно упасть за борт или перевернуть лодку (рис. 6). Лучше всего кататься со взрослыми.

15. При посадке в лодку и высадке из неё один из вас, обычно самый старший и сильный, должен держать её за борт.

16. В лодку нужно входить по одному, ступая на середину настила и не раскачивая её (рис. 7).

17. Во время движения лодки нельзя меняться местами, садиться на борт или нырять.

18. В ветреную погоду лучше не кататься на лодке, а если волны поднялись внезапно, то старайтесь держать нос или корму лодки перпендикулярно волне.

19. Утопающему нужно бросить спасательный круг (рис. 8) или канат (верёвку), а если их под рукой нет, то те предметы, которые помогут ему удержаться на воде (например, надувную камеру или круг).

20. Из лодки тонущему человеку можно протянуть весло или шест, чтобы он мог ухватиться за него. Лодку нужно подводить к тонущему кормой или носом, но не бортом, как на рисунке 9. Иначе при подъёме человека через борт лодка может перевернуться!



8



9



21. Если до берега недалеко, а тонувший человек ослаб и сам не может подняться в лодку, то лучше пусть он держится за корму. Тогда ты сможешь буксировать его к берегу.

22. Помни! Загорать, находясь на солнце долгое время, тоже опасно для здоровья. Можно получить ожог или солнечный удар (рис. 10).



10



Ответь на вопросы письменно (в тетради) или устно (на уроке):

1. Почему нельзя купаться в незнакомом месте?
2. Что может случиться, если рядом с тем местом, где ты купаешься, часто ходят скутера, моторные или гребные лодки?
3. Зачем нужны буйки?
4. Что будет с тобой, если два часа подряд просидеть в воде?
5. Отчего в воде может возникнуть судорога?
6. Что нужно делать, если во время купания свело ногу?
7. К чему могут привести шалости на воде?
8. Что делать, если ваш надувной матрас стал «пускать пузыри»?
9. Как можно перевернуть лодку?
10. Как правильно садиться в лодку?

11. Что делать, чтобы лодка не перевернулась?
12. Что произойдёт, если лодка станет бортом к волне?
13. Катаясь в лодке, ты заметил, что человек тонет. Что делать, если спасательных средств в лодке нет?
14. Как правильно защитить себя от перегрева на солнце?



**Аллергия** — группа заболеваний, при которых организм реагирует на «чужую» для него пищу, пыльцу некоторых растений, пыль или лекарство появлением красных, сильно чешущихся пятен и (или) отёком, а иногда даже удушьем.

**Аптечка первой помощи** — набор лекарств и стандартных медицинских средств (бинт, жгут и т. д.), необходимых для оказания первой помощи.

**Высокое артериальное давление, боли в сердце** — проявления, характерные для группы заболеваний (гипертония, ишемическая болезнь сердца). Причины этих болезней связаны с характером питания и поведения человека, курением, употреблением алкоголя. Если не устранить причины вышеназванных заболеваний, то могут развиваться постоянные головные боли, бессонница, а затем — поражение мозга (кровоизлияние, инсульт) или сердца (инфаркт), приводящее к смерти.

**Гастрит** — заболевание (воспаление слизистой оболочки) желудка.

**Диабет** — болезнь, при которой нарушается обмен веществ: организм плохо усваивает углеводы (глюкозу — один из видов сахара). Диабет часто приводит к ожирению.

**Кариес** — разрушение зубов под действием микробов, живущих на их поверхности.

**Первая помощь** — те меры, которые нужно принять немедленно при травме, несчастном случае или болезни для того, чтобы сохранить жизнь и здоровье пострадавшему человеку. Её должен оказывать тот, кто находится рядом (это называется **взаимопомощь**), или сам пострадавший (**самопомощь**).



### Третий класс

#### Ответы на вопросы раздела **«Мне на улице не страшно!»**

1. При переходе улицы надо посмотреть сначала налево, дойдя до середины дороги — направо.

2. Подземный, наземный и надземный.

3. «Пешеходный переход», «Подземный переход», «Надземный переход».

4. Красный — надо стоять; жёлтый — приготовиться; зелёный — можно переходить, но всё равно надо посмотреть налево, а затем направо.

5. Нельзя выбегать на дорогу, переходить перед идущей машиной.

6. Нельзя играть на проезжей части дороги.

7. Нельзя выходить на мостовую из-за препятствия, мешающего видеть приближающуюся машину.

#### Ответы на вопросы раздела **«Опасные незнакомцы»**

Убегать от преследователя лучше зигзагами в сторону дома, подъезда. В подъезде не пытаться уехать на лифте, лучше звонить и стучать в двери соседей, звать на помощь. Кричать громко: «Спасите! Не трогайте меня! Меня крадут! Он чужой! Пожар!»

## Четвёртый класс

### Ответы на вопросы раздела «Опасные шалости»

#### Задание № 1

| № п/п | А | Б | В | Г |
|-------|---|---|---|---|
| 1     | 4 | 3 | 2 | 2 |
| 2     | 1 | 3 | 1 | 1 |
| 3     | 5 | 4 | 5 | 2 |
| 4     | 1 | 5 | 3 | 5 |

#### Задание № 2

| № п/п | А | Б | В | Г |
|-------|---|---|---|---|
| 1     | 2 | 2 | 5 | 2 |
| 2     | 1 | 5 | 4 | 1 |
| 3     | 5 | 4 | 1 | 5 |
| 4     | 4 | 1 | 2 | 2 |

#### Задание № 3

| № п/п | А | Б | В | Г |
|-------|---|---|---|---|
| 1     | 1 | 1 | 3 | 3 |
| 2     | 5 | 5 | 2 | 1 |
| 3     | 3 | 1 | 5 | 5 |
| 4     | 4 | 3 | 1 | 1 |



# Содержание

|                     |   |
|---------------------|---|
| Дорогой друг! ..... | 3 |
|---------------------|---|

## 3 класс

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Безопасное поведение на улицах и дорогах ...</b>             | <b>6</b>  |
| Движение пешеходов по улицам и дорогам .....                    | 6         |
| Дорога, её составные части, виды автомашин .....                | 11        |
| Улицы, перекрёстки, площади .....                               | 15        |
| Сигналы светофора и регулировщика .....                         | 20        |
| Сигналы, которые подаёт водитель .....                          | 24        |
| «Мне на улице не страшно!» (Практическое занятие)               | 28        |
| Безопасность пассажиров .....                                   | 30        |
| <b>Пожарная безопасность и поведение при пожаре</b>             | <b>36</b> |
| Пожар в транспорте, правила поведения .....                     | 36        |
| Пожар в общественных местах и его причины. Страх и паника ..... | 41        |
| <b>Безопасное поведение в доме</b> .....                        | <b>46</b> |
| Лифт — наш домашний транспорт .....                             | 46        |
| Опасные незнакомцы .....                                        | 50        |
| Как защитить себя и свой дом .....                              | 56        |
| Звонок по телефону .....                                        | 61        |
| Предметы бытовой химии и их безопасное применение .....         | 65        |
| Как нужно обращаться с электроприборами .....                   | 69        |
| Газ, огонь и человек .....                                      | 72        |
| Как растопить печку .....                                       | 76        |
| <b>Чрезвычайные ситуации</b> .....                              | <b>80</b> |
| Стихийные бедствия .....                                        | 80        |
| Как предупреждают о стихийных бедствиях .....                   | 83        |
| Бури, ураганы, тайфуны и смерчи .....                           | 86        |
| Лесной пожар .....                                              | 92        |

## 4 класс

|                                                                                            |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Основы здорового образа жизни и безопасность человека</b> .....                         | 96  |
| Какая наука заботится о твоём здоровье .....                                               | 96  |
| Что такое здоровье и какие факторы на него влияют .....                                    | 97  |
| Что ты должен знать о здоровом питании .....                                               | 104 |
| Что такое инфекционные болезни и как они передаются .....                                  | 112 |
| Вредные привычки .....                                                                     | 119 |
| Основные виды травм, средства помощи при травмах .....                                     | 125 |
| Первая помощь при ушибах и кровотечениях .....                                             | 129 |
| Как правильно обработать рану .....                                                        | 132 |
| Как правильно накладывать бинт .....                                                       | 135 |
| Переломы, вывихи и растяжения связок .....                                                 | 139 |
| <b>Опасные шалости</b> .....                                                               | 142 |
| Возможные последствия шалостей .....                                                       | 142 |
| Опасные игрушки .....                                                                      | 146 |
| Правила безопасного поведения на улицах и дорогах (Повторение пройденного материала) ..... | 148 |
| <b>Скоро лето!</b> .....                                                                   | 156 |
| Ориентирование на местности .....                                                          | 156 |
| Знакомство с компасом .....                                                                | 163 |
| Безопасная переправа .....                                                                 | 169 |
| Как правильно разжечь костёр .....                                                         | 174 |
| Правила безопасного поведения на воде .....                                                | 180 |
| <b>Словарь</b> .....                                                                       | 186 |
| <b>Ответы</b> .....                                                                        | 188 |



Учебное издание

Серия «Школа России»

**Анастасова** Людмила Павловна  
**Ижевский** Павел Владимирович  
**Иванова** Надежда Вячеславовна

## **ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ** **3—4 КЛАССЫ**

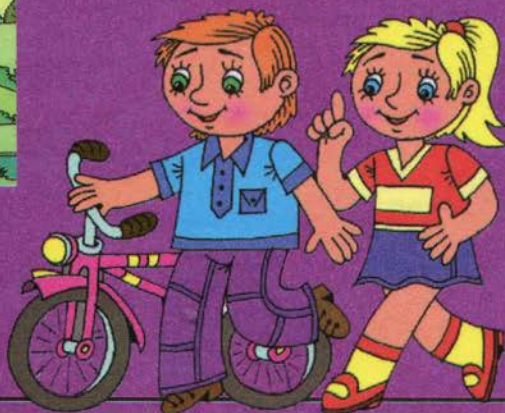
Учебное пособие  
для общеобразовательных  
учреждений

Руководитель Центра «Стандарты» *Л. И. Лынная*  
Руководитель издательского проекта «Школа России» *З. Д. Назарова*  
Редакторы *М. В. Маслов, Н. А. Цуканова*  
Младшие редакторы *Е. И. Туманова, Т. А. Петрова*  
Художник *С. В. Богачёв*  
Художественный редактор *А. Г. Иванов*  
Техническое редактирование и компьютерная вёрстка *Л. М. Абрамовой*  
Корректоры *Н. В. Белозёрова, Л. С. Вайтман, О. В. Крупенко*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000. Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01. Подписано в печать 05.07.11. Формат 70×90<sup>1/16</sup>. Бумага офсетная. Гарнитура Pragmatica. Печать офсетная. Уч.-изд. л. 9,06. Тираж 15 000 экз. Заказ № 29381 (п-гз).

Открытое акционерное общество «Издательство «Просвещение». 127521, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Открытое акционерное общество «Смоленский полиграфический комбинат». 214020, г. Смоленск, ул. Смольянинова, 1.



**3.4**  
КЛАССЫ

ISBN 978-5-09-020073-8



9 785090 200738



**ПРОСВЕЩЕНИЕ**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО