

Урок 1. Безопасность летом и дома

ОБЖ · ~40 минут


Что ты узнаешь

- Какие опасности подстерегают летом и прямо у тебя дома.
- Простое правило, которое спасает в любой непонятной ситуации: «Стоп — Подумай — Действуй».
- Как заранее заметить опасность, чтобы она не застала врасплох.
- Главные телефоны экстренных служб.

Разбираемся в теме

Представь: жаркий день, ты один дома, родители на работе. На кухне булькает кастрюля, телефон разрядился, а в дверь вдруг звонят. Незнакомый голос говорит: «Откройте, я принёс посылку». Что будешь делать?

Если ты на секунду задумался — это уже отлично. Потому что безопасность начинается именно с этой секунды паузы.

 **Запомни:** Безопасность — это не страх. Это умение замечать риск раньше, чем он успеет тебе навредить. Тот, кто умеет это делать, чувствует себя свободнее: он спокойно катается, плавает, гуляет — потому что знает, как не попасть в беду.

Лето — самое классное время года, но и самое «травмоопасное». Когда тепло и каникулы, мы много на улице, у воды, на велосипеде, часто без взрослых рядом. Вот пять главных летних рисков:

Вода — можно не рассчитать силы или нырнуть в незнакомом месте.

Солнце и жара — перегрев и тепловой удар подкрадываются незаметно.

Велосипед и самокат — падения и столкновения с машинами. **Незнакомцы** — летом дети часто одни на улице. **Электричество** — мокрые руки, зарядки, провода у воды.

А теперь сюрприз: дома вовсе не «абсолютно безопасно».

🤔 **А знаешь ли ты?** Больше всего детских травм случается не на улице, а именно в квартире — там, где, казалось бы, всё знакомо. Горячая плита, кипятилок, открытое окно, скользкая ванна, лекарства, розетки, острые ножи. Опасность не в том, что эти вещи «плохие», а в том, что мы перестаём их замечать — они привычные.

Главное правило безопасности — «Стоп — Подумай — Действуй».

1. **Стоп.** Заметил что-то странное или опасное — остановись, не торопись.
2. **Подумай.** Что может пойти не так? Какой у меня самый безопасный вариант?
3. **Действуй.** Спокойно делай то, что решил. Если сомневаешься — зови взрослого.

Правило на все случаи жизни

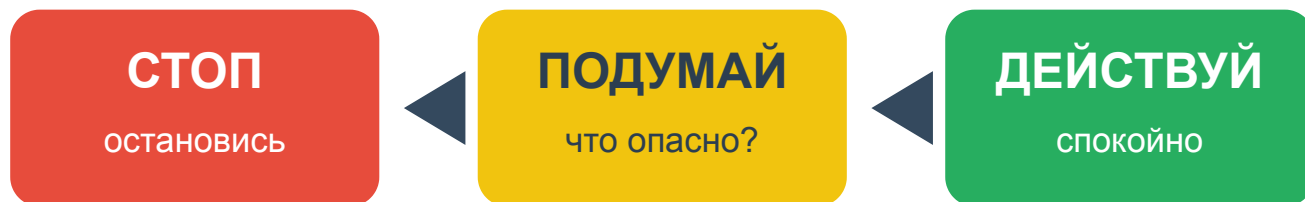


Рис. 1. Правило безопасности: Стоп — Подумай — Действуй


Это правило кажется простым, но именно спешка и «а, ничего не будет» — причина большинства несчастных случаев. Секунда на «Стоп» часто важнее, чем быстрая реакция.



Разбор ситуаций

Ситуация 1. Ты дома один, и кто-то звонит в дверь.

1. Не открывай сразу.
2. Посмотри в глазок / спроси «Кто там?», не открывая.
3. Если человек незнакомый — не открывай, даже если он говорит, что «из управляющей компании» или «принёс посылку».
4. Позвони родителям и расскажи. Настоящие службы подождут.

 **Проверь себя:** Курьер за дверью говорит, что у него посылка для твоих родителей, и просит «всего на секундочку» открыть. Что сделаешь?

Ситуация 2. На кухне на плите кипит кастрюля, а никого из взрослых нет.

1. Не пытайся снимать тяжёлую горячую кастрюлю сам — кипяток обжигает мгновенно.
2. Если можешь безопасно дотянуться до ручки плиты — выключи нагрев.
3. Позвони взрослому и скажи, что плита включена.
4. Если что-то загорелось — переходи к уроку 2 (пожарная безопасность) и звони 101 или 112.

Ситуация 3. Жаркий день, ты долго гулял и чувствуешь головокружение, тошноту, сильную слабость.

1. Это может быть перегрев. Стоп — уйди в тень или прохладное помещение.
2. Сними лишнюю одежду, попей воды маленькими глотками.
3. Намочи лоб и шею прохладной водой.

4. Если становится хуже (мутит, темнеет в глазах) — скажи взрослому, при необходимости звони 103 или 112.

⚠ Опасно: Перегрев подкрадывается незаметно: сначала просто «жарко и хочется пить», а потом резко темнеет в глазах. Не геройствуй на солнце — уходи в тень при первых признаках.

Ситуация 4. Ты увидел оголённый провод или искрящую розетку.

1. Не трогай — даже «чуть-чуть».
2. Не лей рядом воду.
3. Не вставляй ничего в розетку.
4. Отойди и сообщи взрослому. Если искрит и дымит — звони 112.



Запомни главное

- Безопасность — это внимательность, а не страх.
- Правило на все случаи: **Стоп — Подумай — Действуй.**
- Сомневаешься — зови взрослого. Это не «трусость», это ум.
- **Важные телефоны:** **112** — единый, **101** — пожарные, **102** — полиция, **103** — скорая, **104** — газовая служба.

Телефоны экстренных служб

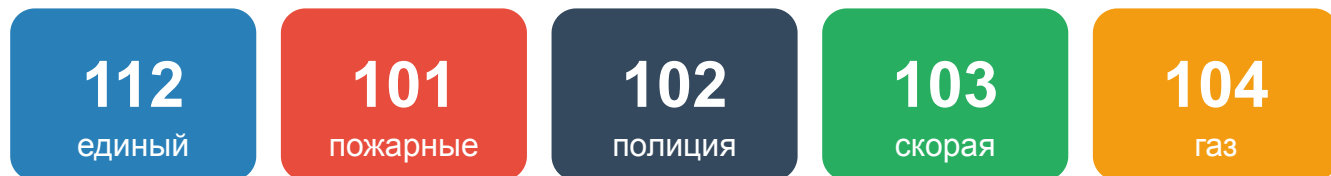


Рис. 2. Телефоны экстренных служб



Практическое задание

1. **Карта опасностей квартиры.** Пройди по своей квартире и найди **5 опасностей**. Для каждой запиши, как её избежать. Например:

Опасность	Как избежать
Горячая плита / кипяток	Поворачивать ручки кастрюль к стене, не трогать горячее
Открытое окно	Не залезать на подоконник, ставить блокираторы
Лекарства в доступе	Не брать без взрослых
Скользкий пол в ванной	Класть резиновый коврик
Розетки и провода	Не трогать мокрыми руками

2. Покажи список взрослым и обсудите, что можно сделать прямо сейчас (например, положить коврик или закрыть розетки заглушками).