

Урок 8. Безопасность на природе


ОБЖ · ~40 минут

Что ты узнаешь

- Что делать, если потерялся в лесу.
- Где опасно и где безопасно во время грозы.
- Как защититься от клещей и укусов и что делать при аллергии.
- Признаки теплового удара и первая помощь.


Разбираемся в теме

Лес тихий, красивый, пахнет хвоей. Ты идёшь за грибами, увлёкся — и вдруг понимаешь, что не слышишь голосов своей группы. Тропинки все похожи. Куда идти? Знакомо звучит? Именно так и теряются — из-за спешки и из-за того, что не предупредили взрослых, куда пошёл.

 **Запомни:** Главное правило природы — не паниковать и думать на шаг вперёд. И всегда говорить взрослым, куда ты идёшь и когда вернёшься.

Если потерялся в лесу

Звучит странно, но лучшее, что можно сделать, — **остановиться**.

 **Опасно:** Если бродить кругами, ты будешь уходить всё дальше, и тебя труднее найти. Оставайся на месте — спасатели ищут от той точки, где тебя видели в последний раз.

- **Стой на месте** — так тебя быстрее найдут.
- Громко зови или свисти в свисток (звук слышно дальше, чем крик, а сил тратишь меньше).

- Позвони и опиши, что вокруг (приметы: ЛЭП, ручей, тропа).
- **Не иди к воде наугад** — вдоль реки легко уйти в чащу.
- Если есть связь — звони **112**, это работает даже при слабом сигнале.

Гроза

Молния бьёт в самое высокое и одинокое. Значит, твоя задача — не быть самым высоким предметом вокруг и держаться подальше от воды и металла.

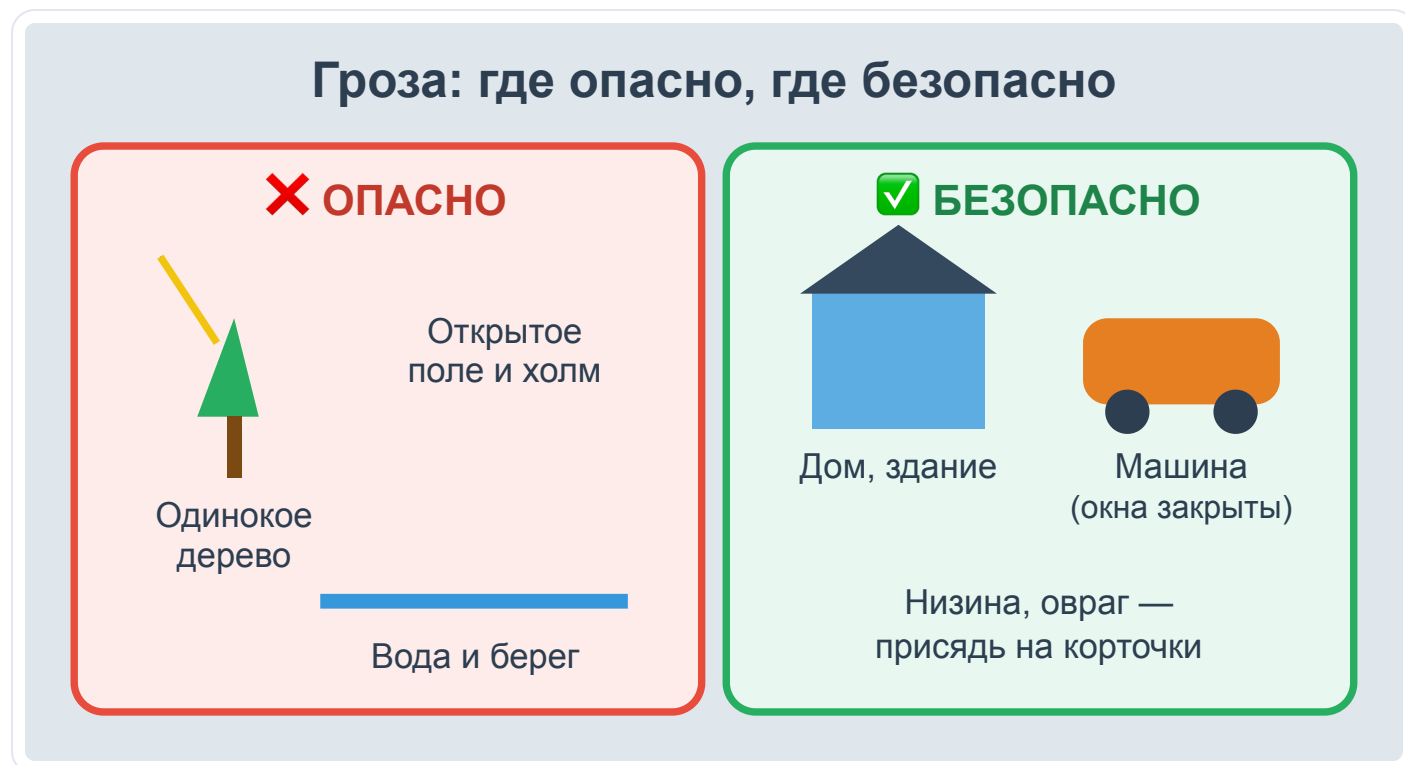


Рис. 1. Гроза: где прятаться нельзя, а где безопасно



Рис. 2. В грозу прячься в дом или машину, подальше от воды и одиноких деревьев

🕒 **Проверь себя: что сделаешь?** Гроза застала тебя в открытом поле, укрыться негде. Побежишь под высокое одинокое дерево, чтобы не мокнуть?

Ни в коем случае! В одинокое дерево как раз чаще всего и бьёт молния. Правильно: уйди в низину или овраг, присядь на корточки, ноги вместе, не ложись на землю и убери от себя металлические предметы.

Клещи и укусы

Клещ — крошечный, но опасный: он может переносить тяжёлые болезни. Поэтому после леса осматривай себя.




Рис. 3. Клец: осматривай себя после леса

- В лесу носи закрытую одежду, кепку, заправляй штаны в носки.
- После прогулки осмотри себя (особенно шею, за ушами, под коленями, подмышки).
- Нашёл присосавшегося клеща — не дави, не мажь, сразу к взрослому и в больницу, чтобы аккуратно достали.

⚠ Опасно: Укусила оса или пчела — убери жало, приложи холод. Если появился сильный отёк и стало трудно дышать — это **аллергия**, срочно звони **103 / 112**. Это может быть опасно для жизни.

Тепловой удар

Это перегрев на солнце или в жару.

 **Запомни признаки:** головная боль, головокружение, тошнота, слабость, сухая горячая кожа, может быть жар.

Что делать: увести в тень или прохладу, снять лишнюю одежду, дать попить воды, охладить тело влажной тканью. Если человеку хуже или он теряет сознание — **103 / 112**.



Разбор ситуаций

Ситуация 1. Ты понял, что отстал от группы и заблудился.

1. Стоп — остановись, не беги.
2. Оставайся на месте, громко зови / свисти.
3. Звони **112**, опиши приметы вокруг.
4. Жди — не уходи с места.

Ситуация 2. В поле началась гроза, укрытия нет.

1. Не прячься под одинокое дерево.
2. Уйди в низину, присядь на корточки, ноги вместе.
3. Убери от себя металлические предметы.
4. Не ложись на землю и переждите грозу.

Ситуация 3. Дома нашёл на себе присосавшегося клеща.

1. Не дави и не мажь маслом.
2. Сразу скажи взрослому.
3. Поезжайте, чтобы клеща аккуратно удалили (в травмпункт/поликлинику).
4. Наблюдайте за самочувствием.

Ситуация 4. На жаре другу стало плохо: голова кружится, тошнит, слабость.

1. Уведи в тень/прохладу.
2. Дай попить воды маленькими глотками.
3. Охлади влажной тканью лоб, шею.

4. Не легчает или теряет сознание — **103 / 112**.



Запомни главное

- Заблудился — **стой на месте**, свисти, звони 112.
- Гроза — прочь от одиноких деревьев, открытых полей и воды.
- Клеща не дави — к взрослому и врачу.
- Трудно дышать после укуса — это аллергия, срочно **103 / 112**.
- В лес — только предупредив взрослых, куда идёшь.



Практическое задание

Собери «походный набор безопасности». Положи в рюкзак и проверь, что всё есть:

- **Вода** (бутылка).
- **Свисток** (звать на помощь).
- **Заряженный телефон** (и павербанк, если есть).
- **Головной убор** (от солнца).
- Что-нибудь перекусить.
- Дождевик или лёгкая куртка.
- Маленькая аптечка (пластырь, антисептик).
- Яркая одежда (чтобы тебя было видно).

Договорись со взрослыми, что перед каждым выходом на природу ты говоришь, **куда идёшь и когда вернёшься.**