

**Сборник памяток для классных
руководителей и мастеров
производственного обучения
ОБПОУ «Курский автотехнический
колледж»**

Составитель:

педагог-психолог Панов Б.А.

ОБЩИЕ ПАМЯТКИ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПЛАНОВЫХ ИНСТРУКТАЖЕЙ, КЛАССНЫХ ЧАСОВ И ПРОЧИХ МЕРОПРИЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ КОЛЛЕДЖА

«О правилах дорожного движения (требования к движению велосипедов, мопедов)».....	3
«О правилах дорожного движения (обязанности пешеходов)».....	4
«О правилах дорожного движения (обязанности пассажиров)».....	6
«Памятка по безопасному поведению на объектах железнодорожного транспорта».....	7
«О правилах поведения на воде».....	8
«О правилах поведения на льду».....	10
«Памятка безопасного поведения при гололёде».....	12
«Памятка безопасного поведения при сходе снежных лавин».....	13
«Памятка по правилам безопасного поведения на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды».....	15
«О правилах поведения в общественных местах».....	17
«О правилах поведения при проведении массовых мероприятий».....	18
«О правилах поведения при проведении прогулок, (туристических походов, экскурсий)».....	20
«О правилах поведения в природе в весенне-летний период».....	22
«О правилах поведения экстремальных ситуациях» (если вы оказались заложниками террористов).....	23
«О правилах поведения экстремальных ситуациях» (как вести себя в случае нападения).....	25
«Памятка по действиям при опасности отравления АХОВ».....	26
«Памятка по правилам пользования пиротехническими изделиями».....	27
«Памятка по действиям при приеме сообщений, содержащих угрозы террористического характера».....	30
«Памятка о действиях в случае телефонного терроризма».....	31
«Памятка: как не стать жертвой преступлений».....	32
«Памятка по профилактике наркомании».....	34
«Памятка по профилактике алкогольной зависимости».....	39
Памятка «Вред курения у подростков».....	42
«Памятка по профилактике игромании».....	45
«Памятка по вовлечению в деструктивные сообщества».....	48

Памятка по правилам дорожного движения

Требования к движению велосипедов, мопедов:

1. Управлять велосипедом по дорогам разрешается лицам не моложе 14 лет, а мопедом – не моложе 16 лет.

2. Велосипеды, мопеды должны двигаться только по крайней правой полосе в один ряд возможно правее. Допускается движение по обочине, если это не создаёт помех пешеходам.

Колонны велосипедистов должны быть разделены на группы по 10 велосипедистов. Для облегчения обгона расстояние между группами должно составлять 80 – 100 м.

3. Водителям велосипеда и мопеда запрещается:

- ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой;
 - перевозить пассажиров, кроме ребёнка в возрасте до 7 лет, на дополнительном сиденье, оборудованном надёжными подножками;
 - перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты, или груз, мешающий управлению;
 - двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки;
 - поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении.
- запрещается буксировка велосипедистов и мопедов, а также велосипедистами и мопедами, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедом или мопедом.

4. На нерегулируемом пересечении велосипедной дорожки с дорогой, расположенном вне перекрёстка, водители велосипедов и мопедов должны уступить дорогу транспортным средствам, движущимся по этой дороге.

Памятка

по правилам дорожного движения

Обязанности пешеходов:

1. Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии – по обочинам. Пешеходы, перевозящие или переносящие громоздкие предметы, могут двигаться по краю проезжей части, если их движение по тротуарам или обочинам создаёт помехи для других пешеходов.

При отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут двигаться по велосипедной дорожке или идти в один ряд по краю проезжей части (на дорогах с разделительной полосой – по внешнему краю проезжей части).

При движении по краю проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств. Лица, ведущие мопед, велосипед, в этих случаях должны следовать по ходу движения транспортных средств.

2. Движение организованных пеших колонн по проезжей части разрешается только по направлению движения транспортных средств по правой стороне не более чем по четыре человека в ряд. Спереди и сзади колонны с левой стороны должны находиться сопровождающие с красными флажками, а в тёмное время суток и в условиях недостаточной видимости – с включёнными фонарями: спереди – белого цвета, сзади – красного.

Группы разрешается водить только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а при их отсутствии – и по обочинам, но лишь в светлое время суток и только в сопровождении взрослых.

3. Пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, в том числе по подземным и надземным, а при их отсутствии – на перекрёстках по линии тротуаров или обочин.

При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрёстка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она хорошо просматривается в обе стороны.

4. В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора, а при его отсутствии – транспортного светофора.

5. На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен. При пересечении проезжей части вне пешеходного перехода пешеходы, кроме того, не должны создавать помех для движения транспортных средств и выходить из – за стоящего транспортного средства или иного препятствия, ограничивающего обзорность, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

6. Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны задерживаться или останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасности движения. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход можно лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учётом сигнала светофора.

7. При приближении транспортных средств с включенными синим проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода проезжей части, а находящиеся на ней должны уступить дорогу этим транспортным средствам и незамедлительно освободить проезжую часть.

8. Ожидать маршрутное транспортное средство и такси разрешается только на приподнятых над проезжей частью посадочных площадках, а при их отсутствии – на тротуаре или обочине. В местах остановок маршрутных транспортных средств, не оборудованных приподнятыми посадочными площадками, разрешается выходить на проезжую часть для посадки в транспортное средство лишь после его остановки. После высадки необходимо, не задерживаясь, освободить проезжую часть.

Памятка по правилам дорожного движения

Обязанности пассажиров:

1. Пассажиры обязаны:

- при поездке на транспортном средстве, оборудованном ремнями безопасности, быть пристёгнутыми ими, а при поездке на мотоцикле – быть в застёгнутом мотошлеме;

- посадку и высадку производить со стороны тротуара или обочины и только после полной остановки транспортного средства.

Если посадка и высадка невозможна со стороны тротуара или обочины, она может осуществляться со стороны проезжей части при условии, что это будет безопасно и не создаёт помех другим участникам движения.

2. Пассажирам запрещается:

- отвлекать водителя от управления транспортным средством во время его движения;

- при поездке на грузовом автомобиле с бортовой платформой стоять, сидеть на бортах или на грузе выше бортов;

- открывать двери транспортного средства во время его движения.

Памятка

по правилам безопасного поведения на объектах железнодорожного транспорта

Общие положения:

Настоящая инструкция разработана на основе типовых инструкций, правил и рекомендаций по безопасному поведению.

Опасные факторы:

- ранения, травмирование по неосторожности, при нарушении требований настоящей инструкции;
- поражение электрическим током.

Инструктаж с учащимися по настоящей инструкции проводится ежегодно с соответствующей отметкой в журнале инструктажа.

Требования безопасности:

Переходить железнодорожные пути в не установленных местах запрещается, переход разрешен в местах специально для того отведенных, оборудованных пешеходным настилом, тоннелями и пр. В целях безопасности необходимо ориентироваться на световую и звуковую сигнализацию, положение шлагбаума. При переходе пути необходимо убедиться в отсутствии поблизости поезда с одной либо с другой стороны; перемещаться под вагонами, через автосцепки, а также перебегать пути перед приближающимся поездом запрещено.

Размещать на рельсах какие-либо предметы запрещается. Запрещается играть вблизи железнодорожного полотна, подниматься по металлическим фермам мостов и опор контактной сети, находящихся под напряжением, касаться лежащих на земле электропроводов.

Не рекомендуется стоять близко (ближе двух метров) к краю платформы, размещать личные вещи, багаж; при движении вдоль железнодорожного пути подходить к крайнему рельсу ближе 3 – 5 метров.

Посадку в вагон осуществлять рекомендуется заблаговременно, запрещается выходить из вагона до полной остановки поезда. Выход из вагона разрешен только на платформу. При движении поезда запрещается открывать двери вагонов, использовать рычаг стоп-крана не по назначению.

Лица, замеченные в нарушении настоящих положений, привлекаются к уголовной (административной) ответственности в соответствии с действующим законодательством.

Требования безопасности в экстренных ситуациях

В том случае, если вы оказались между двумя движущимися по соседним путям поездами, необходимо немедленно сесть или лечь на землю и дожидаться пока не пройдут поезда, затем отойти в безопасное место. В случае экстренной эвакуации необходимо без паники, внимательно и осторожно, с самыми необходимыми вещами покинуть вагон, оказывая при этом посильную помощь пассажирам с детьми, пожилым людям, инвалидам. При получении пассажиром ранения, травмы оказать первую помощь

Памятка по правилам поведения на воде (в естественном водоёме)

1. Правила поведения на воде:

1. Не забегайте в воду с разбега.

Перепад температур – от разницы между нагретым на солнце телом и относительно прохладной водой – может вызвать спазм сосудов. Известны случаи, когда в результате в воде у людей схватывало сердце. Особенно велик риск, если температура воды не выше 18 градусов.

2. Ни в коем случае нельзя нырять в незнакомых местах.

3. Нельзя заплывать за буйки (даже если вы хотите перед кем-нибудь похвалиться своим умением плавать).

4. Нельзя выплывать на фарватер, где ходят суда, и приближаться к ним. Если вы подплываете близко к судну, вас может затянуть под винты.

5. Игры в «морские бои» на лодках, как и раскачивание лодки, хождение по ней или перегибание через борт, опасны тем, что лодка может перевернуться.

6. Не пытайтесь плавать на самодельных плотках и других собственноручно изготовленных плавательных средствах.

8. Не следует плавать на надувных матрацах и камерах.

9. Не купайтесь, приняв алкогольные напитки.

10. Не купайтесь до озноба – это признак скорейшего появления судорог.

2. Что надо делать в первую очередь, если кто-нибудь тонет на ваших глазах?

1. Увидев тонущего человека, - привлечь внимание окружающих криком «Человек тонет!».

2. Посмотрите, нет ли рядом спасательного средства. Им может стать всё, что плавает на воде и что вы можете добросить до тонущего: спасательный круг, резиновая камера, надувной матрас, резиновый мяч, доска.

3. Попробуйте, если это возможно, дотянуться до тонущего рукой, палкой, толстой веткой или бросьте ему верёвку.

4. Если рядом никого нет, можно попытаться спасти утопающего, подплыв к нему и схватить за волосы или за ворот одежды, после чего вернуться с ним на безопасную глубину (транспортировать спасаемого спиной вниз, поддерживая его голову над водой). Но это возможно только в самом крайнем случае и, если вы очень хорошо плаваете.

Если вы заметили утопающего, подплывите к нему и охватывайте сзади.

Если утопающий начал хвататься за вас и тянуть на дно, сами резко опуститесь под воду, утопающий отпустит вас чисто инстинктивно, и вы сможете повторить попытку спасения.

5. На берегу: если тонущий находится в сознании, у него сохранено дыхание и прощупывается пульс, нужно его согреть и успокоить. Хорошо бы

обтереть его тело, переодеть с сухое бельё, дать чай, кофе. Дополнительно можно произвести растирание тела и массаж.

Если на берегу у утопающего началась рвота – это хороший признак. Если же нет, придётся вызвать её искусственно. Хуже всего, если человек пробыл под водой уже несколько минут и его лёгкие заполнены водой. Тогда нужно положить его на колени так, чтобы голова утопленного свисала ниже его грудной клетки, и сильными надавливаниями на спину добиться того, чтобы вода пошла из лёгких.

После удаления воды положить пострадавшего на живот и приступить к вызову спасательных служб.

3. Спасение утопающих – дело рук самих утопающих!

Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому, что, заплыв далеко или испугавшись, поддаются панике и не надеются на себя. Помните: если вы можете проплыть только пять метров, значит, сможете проплыть и все пятьдесят!

- не поддавайтесь панике, то есть, не молотите по воде руками и не вопите: «Спасите, тону!», а постарайтесь экономить силы и сохранять размеренное дыхание.

- вы можете позвать на помощь раз или два, но, если вам некому помочь, надейтесь только на себя. Проплывите в сторону берега сколько сможете, а после этого отдохните.

4. Научитесь отдыхать на воде!

Первый способ: перевернитесь в воде на спину, раскиньте руки и ноги в стороны, закройте глаза, лягте головой на воду и расслабьтесь, слегка помогая себе ногами удерживаться в горизонтальном положении. Дышите глубоко, слегка задерживая воздух в лёгких.

Второй способ: сжавшись поплавок, вдохните воздух, погрузите лицо в воду, обнимите руками колени и прижмите их к телу, сдерживая выдох. Затем медленно выдохните воздух в воду, сделайте новый быстрый вдох над водой – и повторите всё снова.

Памятка

по правилам поведения на льду

1. Правила поведения на льду:

1. Лёд можно считать прочным, если его толщина не менее семи сантиметров – он может выдержать человека. Для группы людей, а также для устройства катка безопасен лёд толщиной не менее двенадцати сантиметров.

Наиболее прочный лёд имеет синеватый или зеленоватый оттенок, а матово-белый или с желтоватым оттенком – ненадёжен.

Хрупкий и тонкий лёд обычно бывает в тех местах, где в него вмерзают ветки, доски и другие предметы, а также вблизи кустов, деревьев и камыша.

Непрочен лёд около стоков вод у заводов и фабрик, а также в местах впадения ручьёв или там, где бьют ключи.

2. Следует обходить участки, запорошенные снегом или покрытые сугробами. Лёд под снегом всегда тоньше.

3. Очень осторожным следует быть в местах, где лёд примыкает к берегу. Здесь лёд, как правило, менее прочен, и в нём могут быть трещины.

4. Особенно опасен лёд во время оттепели.

5. Прежде, чем ступить на лёд, посмотрите, нет ли поблизости тропы или свежих следов – лучше двигаться по ним, так как этот путь проверен.

6. Если следов нет, надо внимательно осмотреться и наметить свой маршрут так, чтобы избежать мест, где может быть слабый лёд.

7. Следует взять с собой крепкую палку и с её помощью проверять прочность льда. Если после удара палкой о лёд появится вода, нужно сразу же возвращаться к берегу. Причём старайтесь скользить ногами, не отрывая подошв ото льда.

2. Замёрзшую реку или озеро лучше пересекать на лыжах

При этом рекомендуется:

1. Крепление лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить.

2. Лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

3. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо. Не займёт много места в рюкзаке и верёвка длиной около двадцати метров.

4. При передвижении по льду группой необходимо соблюдать дистанцию не менее пяти метров друг от друга.

3. Что надо делать в первую очередь, если кто-нибудь провалился под лёд, а помощи ждать неоткуда?

1. Ни в коем случае не поддавайтесь панике и не теряйте самообладания.

2. Выбирайтесь на лёд в ту сторону, откуда вы шли, а не плывите вперёд.

3. Беспорядочно не барахтайтесь и не наваливайтесь всей тяжестью тела на кромку льда. На лёд надо выползть, широко раскинув руки, чтобы увеличить площадь опоры.

4. Чтобы выбраться на лёд, надо попытаться, не совершая резких движений, как можно дальше выползти грудью на лёд, затем осторожно вытащить на лёд сначала одну ногу, а потом другую.

5. Выбравшись из воды, ни в коем случае нельзя сразу вставать на ноги. Нужно сначала откатиться от полыньи и ползти в ту сторону, откуда вы пришли и где прочность льда уже проверена.

6. Лишь ступив на берег, надо бежать, чтобы согреться и быстрее попасть в тёплое место.

4. Что надо делать в первую очередь, если кто-то другой на ваших глазах провалился под лёд?

1. Если на ваших глазах тонет человек, сразу крикните ему, что идёте на помощь.

2. Приближаться к полынье нужно крайне осторожно, лучше – ползком, широко раскинув руки. Если есть возможность, подложите под себя лыжи или доску и ползите на них.

3. Подползая к краю полыньи ни в коем случае нельзя!

4. Лёд обязательно обломится, если вы попытаетесь подать тонущему руку и вытянуть его. Лёд выдерживает человека на расстоянии трёх – четырёх метров от края полыньи. Поэтому постарайтесь протянуть тонущему лыжу, лыжную палку, доску, верёвку. Можно использовать крепко связанные шарфы.

5. Лучше, если спасающих несколько. Они могут, взяв один другого за ноги, лечь на лёд цепочкой и подползти к полынье.

6. Действовать надо решительно и быстро, так как человек, попавший в полынья, быстро замёрзнет, а намочшая одежда не даёт ему долго держаться на воде.

7. Вытащив товарища на лёд, следует отползти с ним из опасной зоны и как можно быстрее добраться до тёплого места, чтобы растереть его, напоить горячим чаем и переодеть в сухое.

Памятка безопасного поведения при гололёде

Гололед – это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана).

Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0 °С до минус 3 °С. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

Гололедица – это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

Как действовать во время гололеда (гололедицы)

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы. Подготовьте малоскользкую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами. Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.

Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если Вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва.

Как действовать при получении травмы.

Обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи. Оформите бюллетень или справку о травме, которые могут быть использованы Вами при обращении в суд по месту жительства или по месту получения травмы с исковым заявлением о возмещении ущерба.

Памятка безопасного поведения при сходе снежных лавин

Лавина снежная – это масса снега, падающая или движущаяся со скоростью 20 – 30 м/с. Падение лавины сопровождается образованием воздушной предлавиной волны, производящей наибольшие разрушения. Лавиноопасными районами России являются: Кольский полуостров, Урал, Северный Кавказ, Восточная и Западная Сибирь, Дальний Восток.

Причинами схода снежной лавины являются: длительный снегопад, интенсивное таяние снега, землетрясение, взрывы и другие виды деятельности людей, вызывающие сотрясение горных склонов и колебания воздушной среды. «Сходящие» лавины снега могут вызывать разрушения зданий, инженерных сооружений, засыпать уплотнившимся снегом дороги и горные тропы. Жители горных селений, туристы, альпинисты, геологоразведчики, пограничники и другие категории населения, захваченные лавиной, могут получить травмы и оказаться под толщей снега.

Как действовать, если вы находитесь в зоне опасности.

Соблюдайте основные правила поведения в районах схода лавин:

- не выходите в горы в снегопад и непогоду;
- находясь в горах, следите за изменением погоды;
- выходя в горы, знайте в районе своего пути или прогулки места

возможного схода снежных лавин.

Избегайте мест возможного схода лавин. Они чаще всего сходят со склонов крутизной более 30°, если склон без кустарника и деревьев – при крутизне более 20°. При крутизне более 45° лавины сходят практически при каждом снегопаде. Помните, что в лавиноопасный период в горах создаются спасательные отряды.

Предупредительные мероприятия.

В условиях угрозы схода лавин организуется контроль за накоплением снега на лавиноопасных направлениях, вызывается искусственный сход формирующихся лавин, строятся защитные сооружения на лавиноопасных направлениях, подготавливаются спасательные средства и планируются спасательные работы.

В любую погоду не следует переходить (пересекать) лощины со склонами более 30°, а после снегопада переходить лощины с крутизной склонов более 20° можно лишь через 2 – 3 дня. Помните, что наиболее опасный период схода лавин – весна и лето, с 10 часов утра до захода солнца.

Как действовать при сходе лавины.

Если лавина срывается достаточно высоко, ускоренным шагом или бегом уйдите с пути лавины в безопасное место или укройтесь за выступом скалы, в выемке (нельзя прятаться за молодыми деревьями). Если от лавины невозможно уйти, освободитесь от вещей, примите горизонтальное положение, поджав колени к животу и сориентировав тело по направлению движения лавины.

Как действовать, если вас настигла лавина.

Закройте нос и рот рукавицей, шарфом, воротником; двигаясь в лавине, плавательными движениями рук старайтесь держаться на поверхности лавины, перемещаясь к краю, где скорость ниже. Когда лавина остановилась, попробуйте создать пространство около лица и груди, оно поможет дышать. Если представится возможность, двигайтесь в сторону верха (верх можно определить с помощью слюны, дав ей вытечь изо рта). Оказавшись в лавине не кричите – снег полностью поглощает звуки, а крики и бессмысленные движения только лишают Вас сил, кислорода и тепла. Не теряйте самообладания, не давайте себе уснуть, помните, что Вас ищут (известны случаи, когда из-под лавины спасали людей на пятые и даже тринадцатые сутки).

Как действовать после схода лавины.

Если Вы оказались вне зоны схода лавины, сообщите любыми способами о происшедшем в администрацию ближайшего населенного пункта и приступайте к поиску и спасению пострадавших. Выбравшись из-под снега самостоятельно или с помощью спасателей, осмотрите свое тело и, при необходимости, окажите себе помощь. Добравшись до ближайшего населенного пункта, сообщите о происшедшем в местную администрацию. Обратитесь в медпункт или к врачу, даже если считаете, что здоровы. Далее действуйте по указанию врача или руководителя спасательного отряда. Сообщите своим родным и близким о своем состоянии и местонахождении.

Памятка

по правилам безопасного поведения на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды

Общие требования безопасности.

Опасные факторы:

- переохлаждение;
- ранения, травмирование по неосторожности, при нарушении требований настоящей инструкции;
- заражение инфекционными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов;
- утопление.

Инструктаж по настоящей инструкции проводится не реже двух раз в год с соответствующей отметкой в журнале инструктажа.

Требования безопасности в летнее время.

При посещении мест с водоемами в летнее время необходимо обращать внимание на температуру воздуха и воды. При низкой температуре рекомендуется надевать теплую одежду, запрещать купание в водоемах.

Перед купанием необходимо провести краткий инструктаж, напомнить о необходимости быть внимательным, осторожным.

Рекомендуется:

- во время купания не стоять без движения, почувствовав озноб немедленно выйти из воды;
- соблюдать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45 – 50 минут, между значительной физической нагрузкой и купанием не менее 10 – 15 минут;
- произвести несколько легких физических упражнений перед купанием в прохладную погоду;
- купаться не более 30 – 40 минут, выйдя из воды насухо вытереться, одеться;
- применять специальные средства защиты (шапочки, очки и пр.).

Требуется:

- почувствовав усталость немедленно плыть к берегу;
- при возникновении судорог стараться держаться на воде, незамедлительно звать на помощь.

Запрещается:

- при оказании помощи хватать спасающего;
- входить в воду потным, разгоряченным, при нырянии долго оставаться под водой;
- заплывать за установленные знаки (буйки, ограждения и пр.), подплывать близко к моторным лодкам, баржам;

- купаться в штормовую погоду, при высокой волне;
- прыгать с вышки без разрешения, если вблизи нее находятся другие пловцы, сталкивать кого-либо с вышки.

Требования безопасности на льду.

Необходимо помнить, что безопасным является лед зеленоватого оттенка, толщиной не менее 7 см.; непрочный лед находится около стока вод, вблизи камыша, кустов, под снегом, сугробами, в местах, где бьют ключи, быстрое течение, там, где имеются вмерзшие в лед доски, бревна.

С появлением первого льда запрещается катание на коньках, лыжах и переход. Переход и катание допускаются при толщине льда 10-12 см., массовое катание при толщине льда не менее 25 см.

Рекомендуется перед выходом на лед наметить маршрут, прочность льда проверять ударом палки, пешни (проверять прочность ударом ноги запрещено), при наличии рюкзака размещать его на одном плече.

Не рекомендуется выходить на лед в позднее время, в незнакомых местах.

Запрещается появление на льду детей до 14 лет без сопровождения старших.

Требования безопасности в экстренных ситуациях.

В случае падения (провала) в прорубь, ледяной разлом, необходимо без паники, широко раскинув руки по кромкам льда удерживаться от погружения в воду с головой; без резких движений (стараясь не обломать кромку) поочередно вытащить ноги и откатиться (отползти) в сторону.

При оказании помощи утопающему необходимо помнить об опасности подходить близко к кромке льда, пострадавшему бросается (подается) веревка, связанные ремни (шарфы) и пр. и только затем пострадавший вытаскивается на лед.

Учащиеся в случае, если явились свидетелями происшествия, должны немедленно звать на помощь взрослых.

Во всех случаях извлеченного из воды человека необходимо немедленно доставить в теплое помещение, растереть, переодеть в сухую одежду и напоить горячим чаем.

Памятка по правилам поведения в общественных местах

1. Правила поведения в театре и на концерте:

1. Приведите себя в порядок.
2. Рассчитайте время: в кино – снимите шапку, в театре – в гардеробе получите номерок.
3. Не сорите, не бегайте в фойе.
4. Займите своё место. По ряду проходите лицом к сидящим, извинись.
5. Не спешите выходить из зала до окончания спектакля, это неприлично.
6. Не разговаривайте во время представления, не мешайте зрителям.
7. Помните, что Вы и другие пришли отдохнуть.

2. Правила поведения в музее:

1. Сдерживайте свои эмоции (восхищение, удивление, огорчение), воздержитесь от высказываний, неодобрения.
2. Не перебивайте рассказ экскурсовода, выслушайте, а потом вежливо задайте вопрос.
3. Не загромождайте экспонаты и не трогайте их руками.

Памятка по правилам поведения при проведении массовых мероприятий

1. Общие требования безопасности:

1. К участию в массовых мероприятиях допускаются студенты, прошедшие инструктаж по ТБ.

2. При проведении массовых мероприятий возможно воздействие на них следующих опасных факторов:

- возникновение пожара при неисправности электропроводки, использовании открытого огня (факелы, свечи, фейерверки, бенгальские огни, хлопушки, петарды и т. п.), при воспламенении новогодней ёлки, использовании световых эффектов с применением химических и других веществ, могущих вызвать загорание;

- травмы при возникновении паники в случае пожара и других чрезвычайных ситуаций.

3. Помещения, где проводятся массовые мероприятия, должны быть обеспечены медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами, для оказания первой помощи при травмах.

4. Участники массового мероприятия обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

5. О каждом несчастном случае с участниками массового мероприятия немедленно сообщить руководителю мероприятия и администрации учреждения, принять меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

7. На время проведения массового мероприятия должно быть обеспечено дежурство работников в составе не менее двух человек.

2. Требования безопасности перед проведением массового мероприятия:

1. Приказом руководителя назначить ответственных лиц за проведение массового мероприятия. Приказ довести до ответственных лиц под роспись.

2. Провести инструктаж по ТБ участников массового мероприятия с записью в журнале установленной формы.

3. Проветрить помещения, где будут проводиться массовые мероприятия, и провести влажную уборку.

3. Требования безопасности во время проведения массового мероприятия:

1. В помещении, где проводится массовое мероприятие, должны неотлучно находиться назначенные ответственные лица.

2. Строго выполнять все указания руководителя при проведении массового мероприятия, самостоятельно не предпринимать никаких действий.

3. Новогодняя ёлка должна быть установлена на устойчивом основании с таким расчётом, чтобы не затруднялся выход из помещения.

Ветки ёлки должны находиться на расстоянии не менее 1 м от стен и потолков. Запрещается применять для украшения ёлки самодельные электрические гирлянды, игрушки из легковоспламеняющихся материалов, вату.

4. При проведении массового мероприятия запрещается применять открытый огонь (факел, свечи, фейерверки, бенгальские огни, хлопушки, петарды и т.п.), устраивать световые эффекты с применением химических и других веществ, могущих вызвать загорание.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При возникновении пожара немедленно без паники эвакуировать учащихся из здания, используя все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

2. При получении участником массового мероприятия травмы немедленно сообщить об этом руководителю мероприятия и администрации учреждения, оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании массового мероприятия:

1. Убрать в отведённое место инвентарь и оборудование.

2. Тщательно проветрить помещение и провести влажную уборку.

3. Проветрить противопожарное состояние помещений, закрыть окна, форточки, фрамуги и выключить свет.

Памятка

по правилам поведения при проведении прогулок, туристических походов, экскурсий

1. Общие требования безопасности:

1. К прогулкам, туристическим походам, экскурсиям допускаются студенты, прошедшие инструктаж по ТБ, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении прогулок, туристических походов и экскурсий соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха.

3. При проведении прогулок, туристических походов и экскурсий возможно воздействие на их участников, следующих опасных факторов:

- изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;
- потёртости ног при неправильном подборе обуви;
- травмирование ног при передвижении без обуви, а также без брюк или чулок;
- укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми;
- отравления ядовитыми растениями, плодами и грибами;
- заражение желудочно – кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоёмов.

4. При проведении прогулок, туристических походов и экскурсий группу должны сопровождать двое взрослых.

5. Для оказания первой медицинской помощи при травмах обязательно иметь медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом руководителю прогулки, туристического похода и экскурсии.

7. Учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения прогулки, туристического похода или экскурсии и правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед проведением прогулки, туристического похода, экскурсии:

1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.

2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки или чулки.

3. Требования безопасности во время проведения прогулок, туристических походов, экскурсий:

1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и не покидать место расположения группы.

2. Общая продолжительность походов должна составлять максимум 24 дня.

3. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.

4. Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.

5. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.

6. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.

7. Во избежание заражения желудочно-кишечных заболеваний не пить воду из открытых непроверенных водоёмов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипячёную воду.

8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителей прогулки, туристического похода, экскурсии об ухудшении состояния здоровья или травмах.

9. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно оказать первую медицинскую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. Требования безопасности по окончании прогулок, туристических походов, экскурсий:

1. Проверить по списку наличие учащихся в группе.

2. Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение.

3. Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Памятка по правилам поведения в природе в весенне-летний период (во время активизации клещей)

Укус клеща может привести к заражению клещевым энцефалитом - болезни, поражающей нервную систему, - или менее тяжкому, но более распространенному заболеванию – клещевому боррелиозу, болезни, поражающей мышечные ткани.

Наиболее любимые места обитания иксодовых клещей – места, где много лиственных насаждений.

Самыми опасными месяцами являются май – июнь, когда активизируются голодные после зимней спячки клещи.

Как же уберечься от возможного укуса клеща?

1. Без серьёзной необходимости не посещайте леса смешанного типа в мае – июне.
2. При нахождении в лесу, как бы ни было жарко, необходимо носить закрытую одежду, плотно прилегающую к телу и хорошо заправленную, чтобы затруднить заползание клеща.
3. Хорошо опрыскивать одежду и открытые части тела специальными репеллентами, продающимися в аптеках и парфюмерных отделах магазинов.
4. Периодически, каждые 10-15 минут, следует проводить само- и взаимно-осмотры для обнаружения прицепившихся клещей (клещи присасываются не сразу, и 10-15 минут вполне хватает, чтобы обнаружить и снять еще не присосавшегося клеща).
5. Если же клещ уже присосался, следует покрыть клеща каким-нибудь жиром-вазелином, маслом (дыхательные поры, расположенные на брюшке, перестанут пропускать воздух, и минут через 40 клещ отпадёт).
6. Снятых с одежды и тела клещей надо обязательно сжигать.
7. При укусе клещом надо немедленно прервать прогулку и обратиться в ближайший медпункт для проведения профилактических мероприятий.

Помните!

1. Если клещ присосался, его ни в коем случае нельзя вытаскивать из кожи. Соединение головогруды клеща с брюшком весьма хрупкое и при попытке вытащить клеща оно разрывается.
2. Ни в коем случае нельзя сбрасывать клещей на землю и раздавливать ногой, а тем более рукой, так как вирус заражённого клеща разбрызгивается с его внутрисполостной жидкостью и может попасть в организм человека через поры кожи и слизистую оболочку глаз, носа, рта.

Памятка по правилам поведения в экстремальных ситуациях (если вы оказались заложниками террористов)

1. По возможности скорее возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте.
2. Надо забыть весь «опыт», приобретённый после просмотра приключенческого кинофильма.
3. Постарайтесь понять, чего хотят террористы, определите для себя, кто из них наиболее опасен (нервный, решительный, агрессивный).
4. С самого начала (особенно первые полчаса) выполняйте все приказы и распоряжения террористов.
5. Избегайте смотреть террористам прямо в глаза.
6. Не стоит апеллировать к совести террористов. Это почти бесполезно. Они стремятся выполнить задуманное и, чтобы перекрыть голос совести, могут пойти на жестокие и неадекватные действия.
7. Говорите спокойным голосом. Избегайте вызывающего, враждебного тона.
8. Не делайте резких и угрожающих движений, не провоцируйте террористов на необдуманные действия.
9. Старайтесь избегать контактов с террористами, если они требуют от Вас «соучастия» в тех или иных действиях, например, связать кого-то, подвергнуть пытке и т.п. Никто и ничто не мешает вам в этом случае потерять сознание, продемонстрировать свой испуг и бессилие, сослаться на слабость. Все остальные требования надо выполнять неукоснительно и точно.
10. Если кто-то ранен и ему требуется помощь, а вы можете её оказать, попросите подойти старшего из террористов и обратитесь к нему примерно со следующими словами: «Вы можете сберечь одну жизнь. Это когда-нибудь вам зачтётся. Я могу оказать помощь человеку и всегда замолвлю за вас слово. Будьте благоразумны! Позвольте мне помочь несчастному, иначе мы его потеряем». При этом говорите спокойно и ничего не предпринимайте, пока не получите разрешение. Не настаивайте на своём.
11. Никого не торопите и не подталкивайте к необдуманным действиям. Ведите себя послушно, спокойно и миролюбиво.
12. Если вам придёт в голову, что террорист блефует и в руках у него муляж, не проверяйте этого. Ошибка может стоить вам жизни.
13. Старайтесь запомнить всё, что видите и слышите: имена, клички, особенности поведения террористов, их внешний вид. Ваши показания будут важны для следствия.
14. По возможности расположитесь подальше от окон и от самих террористов.
15. Для поддержания сил ешьте всё, что вам дают, даже если пища вам не нравится.
16. Не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега.

18. Не возмущайтесь, если при штурме с вами обойдутся жестоко, причинят вам моральную или даже физическую травму – действия штурмующих в данной ситуации оправданны.

19. Если поблизости произошёл взрыв, не торопитесь покидать помещение. Вас могут принять за преступника, и вы невольно окажетесь мишенью для группы захвата.

Помните – нет безвыходных положений. Надо только запастись терпением и опереться на своё благоразумие.

Памятка по правилам поведения в экстремальных ситуациях (как вести себя в случае нападения)

Если есть возможность бежать – бегите немедленно. Чтобы быстрее и надёжнее оторваться от преследователей, учитывайте следующие правила:

- выбирайте путь с лёгкими для вас и неприятными для преследователей препятствиями: грязь, лужи, кусты, забор;

- если перед вами невысокий обрыв, крутой склон, высокое крыльцо, можно и нужно прыгать;

- если перед вами оказались река, пруд, смело вбегайте (прыгайте) в воду (разумеется, если вы умеете плавать и на дворе не декабрь месяц).

Если встречи с преступниками избежать не удалось, то безопаснее:

- по первому требованию уличного грабителя отдать деньги,

- не тянуть к себе сумку, если её вырывают;

- не вступать в пререкания;

- не отвечать на вызывающее поведение;

- говорить спокойно и медленно, уверенно в себе.

Помните!

Жизнь и здоровье дороже любой вещи.

Ваша цель:

выпутаться из неприятностей, а не победить в схватке.

Памятка по действиям при опасности отравления АХОВ

Признаки отравления хлором - наблюдается резкая боль в груди, резь в глазах, слезотечение, одышка, сухой кашель, рвота, нарушение координации движений и появление пузырей на коже.

Признаки отравления аммиаком – учащение сердцебиения и пульса, возбуждение, возможны судороги, удушье, резь в глазах, слезотечение, насморк, кашель, покраснение и зуд кожи. В определенных условиях при отравлении возможен смертельный исход.

При опасности отравления необходимо:

1. Быстро выйти из района заражения, укрыться в защищенном сооружении (аммиак).
2. Подняться на верхние этажи зданий (хлор).
3. Герметизировать помещения.
4. Использовать противогазы всех типов, при отсутствии – ватно-марлевые повязки, смоченные водой или лучше 2-5% растворами питьевой соды (хлор), уксусной или лимонной кислоты (аммиак).
5. При опасности отравления на улице необходимо быстро выйти из района заражения, используя смоченные водой материалы, а при возможности – укрыться в защитных сооружениях.
6. Если Вы находитесь дома, то нужно плотно закрыть окна и двери, выключить нагревательные приборы, газ.
7. Кусками материи, смоченными содовым раствором, провести герметизацию окон и дверей, отойти и ждать сообщений о дальнейших действиях.
8. Если сообщение об аварии застало Вас в общественном месте, то необходимо выслушать указания администрации о порядке поведения. Если таких указаний не последовало – смочить водой любой материал (платок, шарф и т.д.), защитить органы дыхания, выйти на улицу, определить направление ветра и идти перпендикулярно направлению ветра.

Оказание первой медицинской помощи при отравлении хлором:

- пострадавшего необходимо немедленно вывести на свежий воздух, плотнее укрыть и дать подышать парами воды или аэрозолем 0,5% раствора питьевой соды в течение 15 минут;
 - не позволяйте пострадавшему передвигаться самостоятельно. Транспортировать можно только в лежачем положении. При возникновении необходимости – сделать искусственное дыхание способом «рот в рот»;
- Основным средством для борьбы с хлором является вода.

Оказание первой медицинской помощи при отравлении аммиаком:

- пострадавшего необходимо немедленно вынести на свежий воздух;
- транспортировать необходимо в лежачем положении. Обеспечит тепло и покой, дать увлажненный кислород.
- при отеке легких искусственное дыхание делать нельзя.

Памятка

по правилам пользования пиротехническими изделиями

Пиротехника: помни о безопасности.

С приближением Новогодних праздников резко увеличивается спрос на пиротехническую продукцию. Чего только не увидишь в эти дни на торговых прилавках: ракеты, хлопушки, петарды, свечи, бенгальские огни.

Если говорить о стоимости современной пиротехники, то следует отметить, что они вполне доступны населению. Цены на подобные изделия колеблются от 20 рублей (столько, к примеру, стоит упаковка обычных петард) и до нескольких сотен или тысяч рублей. Но зачастую эти на вид безобидные игрушки становятся причиной настоящей беды.

Вот что говорят сотрудники МЧС о правилах продажи и безопасности при использовании пиротехнической продукции.

В свободной продаже находятся пиротехнические изделия бытового назначения (1-3 классов опасности), свободно продаваемые населению, обращения с которыми не требует специальных знаний и навыков. Пиротехническая продукция бытового назначения, выпускаемая в обращение, подлежит обязательной сертификации.

Реализация пиротехнических изделий потребителю разрешается на объектах торговли, отвечающих противопожарным требованиям нормативных документов, утверждённых в порядке, установленном федеральным законодательством.

На нашем рынке пиротехнических изделий существует много подделок, поэтому покупать пиротехнические изделия необходимо только в специализированных отделах магазинов, где продавцы несут ответственность за качество товара. Вся сертификационная продукция имеет обязательную инструкцию, в которой указаны название завода изготовителя, дата изготовления, срок хранения и правила пользования пиротехникой. Многочисленные проверки пиротехники показали, что большинство предпринимателей нарушают правила торговли взрывоопасным товаром.

Объект торговли пиротехнической продукции обязан иметь:

- обязательные сертификаты соответствия на продаваемые изделия с указанием срока действия, класса потенциальной опасности;
- товарно-сопроводительные документы;
- документы с указанием веса на каждое наименование пиротехнических изделий;
- инструкции о порядке распространения пиротехнической продукции бытового назначения;
- разрешительные документы на право распространения пиротехнических изделий технического назначения.

Запрещается реализация пиротехнических изделий:

- лицам, не достигшим 15-летнего возраста;
- поштучно, вне заводской потребительской упаковки;

- не имеющих обязательного сертификата качества либо знака соответствия;

- не имеющих (утративших) идентификационных признаков, с просроченным сроком годности, следами порчи и без руководства по эксплуатации (применению).

Необходимо помнить о безопасности и соблюдать все требования инструкций, которые написаны на каждом изделии: ракеты, «огненные осы», римские свечи рассчитаны на уличное применение, потому что высота у них как минимум 10 метров. Огненной искры «порхающей бабочки» достаточно, чтобы организовать пожар в помещении. Балкон тоже не стоит использовать в качестве полигона — ракета может залететь к соседям. А так как на балконе жильцы зачастую хранят домашние вещи, последствия могут оказаться самыми печальными.

Правила пользования пиротехническими изделиями:

При использовании пиротехники необходимо строго соблюдать прилагаемые к ним инструкции.

- Необходимо правильно выбрать место для фейерверка. В идеальном случае это должна быть большая открытая площадка - двор, сквер или поляна - свободная от деревьев и построек. Необходимо внимательно осмотреть выбранное место, нет ли по соседству (в радиусе 50 метров) пожароопасных объектов, стоянок автомашин, деревянных сараев или гаражей и т.д. Если фейерверк проводится за городом, поблизости не должно быть опавших листьев и хвои, сухой травы или сена, т.е. того, что может загореться от случайно попавших искр.

- Зрители должны находиться на расстоянии 15-20 метров от пусковой площадки фейерверка, обязательно с наветренной стороны, чтобы ветер не сносил на них дым и несгоревшие части изделий.

- Категорически запрещается использовать изделия, летящие вверх, рядом с жилыми домами и другими постройками: они могут попасть в окно или форточку, залететь на чердак или на крышу и стать причиной пожара.

- Выбирая пиротехнические игрушки, обратите внимание на их внешний вид. Нельзя использовать изделия, имеющие явные дефекты: измятые, подмоченные, с трещинами и другими повреждениями корпуса или фитиля.

При эксплуатации пиротехнических изделий запрещается:

- использовать с нарушением требований руководства по эксплуатации и технических регламентов;

- применение внутри зданий (помещений), на открытых территориях в момент скопления людей; ближе, чем в 50 метрах от высоких деревьев, линий электропередач, при погодных условиях, не позволяющих обеспечить безопасности при её использовании;

- носить пиротехнические игрушки в карманах;

- сжигать их в костре;

- разбирать изделия и подвергать их механическим воздействиям;

- работать с пиротехническими изделиями в нетрезвом состоянии;

- курить, работая с пиротехникой;
- допускать разведения открытого огня в помещении, где хранятся изделия;
- использовать пиротехнические игрушки в отсыревшем виде и для озорства.

Необходимо хранить пиротехнические изделия в недоступном для детей месте, располагать их вдали от нагревательных приборов и применять только по назначению.

Обязательное согласование с органами государственного пожарного надзора требуется при применении пиротехнической продукции бытового назначения:

- в культурно-просветительских и зрелищных учреждениях;
- при проведении массовых мероприятий в помещениях зданий и сооружений;
- на крышах, балконах, лоджиях, выступающих частях фасадов зданий и сооружений.

К работам с пиротехническими изделиями допускаются лица не моложе 18 лет, которые имеют аттестацию и удостоверение пиротехника, а также прошедшие противопожарных инструктаж. Все виды работ по подготовке фейерверка и его производству должны выполняться не менее чем двумя пиротехниками. Площадки для пусковых установок должны быть очищены от отработавших, не сработавших пиротехнических изделий и их опасных элементов, оснащены первичными средствами пожаротушения.

Памятка по действиям при приеме по телефону сообщений, содержащих угрозы террористического характера

Постарайтесь дословно запомнить разговор и зафиксировать его на бумаге.

По ходу разговора отметьте пол, возраст звонившего и особенности его (ее) речи:

- голос: громкий (тихий), низкий (высокий);
- темп речи: быстрая (медленная);
- произношение: отчетливое, искаженное, с заиканием, шепелявое, с акцентом или диалектом;
- манера речи: развязная, с издевкой, с нецензурными выражениями. Обязательно отметьте звуковой фон (шум автомашин или железнодорожного транспорта, звук теле- радиоаппаратуры, голоса, другое). Отметьте характер звонка – городской или междугородный. Обязательно зафиксируйте точное время начала разговора или его продолжительность.

В любом случае, постарайтесь в ходе разговора получить ответы на следующие вопросы:

- куда, кому, по какому телефону звонит этот человек?
- какие конкретные требования он (она) выдвигает?
- выдвигает требования он (она) лично, выступает в роли посредника или представляет какую-то группу лиц?
- на каких условиях он (она) или они согласны отказаться от задуманного?
- как и когда с ним (с ней) можно связаться?
- кому Вы можете или должны сообщить об этом звонке?

Постарайтесь добиться от звонящего максимально возможного промежутка времени для принятия Вами и руководством организации решений или совершения каких-либо действий.

Если возможно, еще в процессе разговора, сообщите о нем руководству организации (руководителю своего структурного подразделения), если нет – немедленно по его окончанию.

Не распространяйтесь о факте разговора и его содержании. Максимально ограничьте число людей, владеющих информацией.

Памятка «Телефонный терроризм»

Вряд ли кто будет отрицать, что нынешние времена кардинально отличаются от дней прошлых. Зато количество желающих похулиганить подростков осталось прежним и даже увеличилось. И "развлечения" у них стали более разнообразными. Новый вид хулиганства, навеянный нашим тревожным временем, - телефонные звонки в милицию с сообщениями о заложенных во всяких разных местах взрывных устройствах. Иначе говоря - телефонный терроризм.

Однако, считая, что останутся безнаказанными, молодые люди глубоко заблуждаются. Технические возможности правоохранительной системы не так плохи, как некоторым кажется. Тот же звонок даже из телефона-автомата вполне определяем. И в результате желание повеселиться может окончиться для искателя приключений весьма плачевно. За сие деяние предусмотрена реальная статья в Уголовном кодексе, в котором предусмотрена ответственность за дачу заведомо ложного сообщения о заложенном взрывном устройстве. Успокаивать себя тем, что возрастом для ответа по закону не вышел, не стоит - возмещать нанесенный ущерб все равно придется, не хулигану, так его родителям. Что за ущерб?

Даже подозревая, что сообщение о заложенной где-то бомбе не соответствует действительности, оперативные службы (милиция, служба ГО и ЧС, "скорая", пожарные) обязаны выехать на место происшествия. Проверка показывает, что сообщение было ложным, но из-за идиотской шутки уже потрачен бензин (которого и так выделяется немного), отнято рабочее время (когда можно было бы выехать на реальное происшествие). Сорваны занятия в школе или рабочий график в учреждении, где якобы заложена адская машина. Случись беда у этого мальчишки-хулигана - квартиру ли нехорошие люди обчистили, ограбили ли посреди бела дня? И милиция приехать не сможет: или не на чем, или некогда - школу разминируют. Стоит ли тогда возмущаться?

Поэтому обманутые службы вправе потребовать от "террориста" возмещения понесенных в ходе каждой тревоге затрат. А они порой бывают немалые.

Памятка «Как не стать жертвой преступления»

Большой город таит в себе немало опасностей, здесь не место наивности, доверчивости и расслабленности. Соблюдение этих несложных рекомендаций поможет юным жителям оградить себя от возможности попасть в различные криминальные ситуации. Прочитайте, запомните сами и расскажите друзьям!

Не вступай в ненужный разговор!

На все предложения подзаработать отвечай отказом или спрашивай, куда ты можешь прийти, чтобы ознакомиться с условиями труда и договора. Не принимай предложений незнакомцев, обещающих съемки в кино, участие в «конкурсе красоты» или поездку куда-либо, спроси адрес, куда бы ты мог прийти вместе с родителями.

Ни под каким предлогом не ходи с посторонними, что бы те ни просили, обещая заплатить: проводить короткой дорогой, донести сумку и т.д. Никогда и ни при каких обстоятельствах не вступай в перебранку в общественном месте. Если с тобой в общественном транспорте едет подвыпивший человек, лучше уступи ему место и перейди в другой конец автобуса или вагона электрички, но, ни в коем случае не вступай с ним в разговор.

Не назначай встреч в безлюдных местах, скверах или в неосвещенных местах.

Завидев компанию молодых людей или подростков, лучше перейди на другую сторону и ни в коем случае не вступай с ними в разговор. Старайся избавиться от навязчивого незнакомца. Не доверяй присматривать за своими вещами посторонним людям, даже если до этого они оставляли тебе для присмотра свои.

Располагая деньгами, не соглашайся играть в азартные игры с незнакомцами, даже если ты имеешь хорошую реакцию и угадываешь, где находится спрятанный предмет.

Ты пошел в магазин:

Входя в магазин, не держи кошелек в руках.

Не пересчитывай наличность в людном месте, даже если тебе кажется, что никто на тебя не смотрит.

Не клади все деньги в одно место. Даже если твой кошелек вытащат или ты его потеряешь, то какая-то часть суммы у тебя сохранится.

Девушкам при посещении магазинов лучше носить сумочку прижатой к телу.

Не говори посторонним, что именно ты хочешь приобрести. Не делай покупки с рук.

Один в квартире:

Ни в коем случае не открывай дверь посторонним, даже если эти

люди представились сотрудниками милиции, работниками коммунальных услуг или почты, знакомыми или сослуживцами родителей.

Не соглашайся подождать прихода родителей в квартире у соседа, ведь сосед для тебя посторонний.

Если кто-то из пришедших к тебе домой одноклассников просит показать украшения твоих родителей, сошлись, что не знаешь, где они лежат.

Прежде чем открыть дверь квартиры, дождись, когда на лестничной площадке никого не будет.

Если в кабине лифта или возле нее стоят незнакомые люди, откажись от поездки.

Не хвастайся перед товарищами драгоценностями и оружием своих родителей.

Подросток и чужая машина:

Если ты видишь тормозящую машину, как можно дальше отойди от нее и ни в коем случае не садись, даже если улица, которую ищут, тебе по пути.

Никогда не садись в чужую машину, даже если за рулем или в салоне сидит женщина.

Не соглашайся на предложение подвезти тебя до дома, даже если ты очень устал и в машине никого, кроме водителя, нет.

Если ты решил добираться «автостопом», попроси сопровождающих записать номер машины, марку, фамилию водителя и сообщить об этом родителям.

Не соглашайся на предложение водителя взять попутчиков, а если он настаивает, попроси проехать чуть дальше и выйди из машины.

Не соглашайся на предложение случайных знакомых или посторонних людей остановить машину и вместе добраться до дома.

Не садись в машину, если в ней уже сидят пассажиры.

Идя вдоль дороги, выбирай маршрут так, чтобы идти навстречу транспорту.

Никогда не бери с капота чужой машины ни красивую коробку из-под сигарет, ни оставленную банку из-под «пепси». Известны случаи, когда в них было заложено взрывное устройство.

Памятка по профилактике наркомании (общая)

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ В УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Профилактика наркомании в других учебных заведениях должна быть обязательной. Профилактика наркомании должна осуществляться в доступной форме. Профилактика наркомании должна вызывать отклик у подростков и формировать у них однозначную позицию отказа от наркотиков. Профилактика наркомании, осуществляемая в назидательной и запугивающей манере вряд ли даст результат. Профилактика наркомании должна быть систематической, а не разовой акцией. Профилактика наркомании должна носить массовый характер. Успешная профилактика наркомании может быть представлена в виде лекций, плакатов, бесед с подростками.

Признаки употребления наркотиков.

Существуют определенные признаки, которые указывают на то, что ребенок может употреблять наркотики. Если Вы обнаружили их, следует насторожиться.

Основные признаки:

- следы от уколов, порезы, синяки (особенно на руках);
- наличие у ребенка (подростка) свернутых в трубочку бумажек, маленьких ложечек, шприцев и/ или игл от них;
- наличие капсул, таблеток, порошков, пузырьков из под лекарственных или химических препаратов;
- тряпочки, пахнущие толуолом; жестяные банки и пустые тюбики из-под клея, бензина, нитрокраски, пустые баллончики из-под лака для волос; бумажные или пластиковые пакеты, пропитанные химическими запахами;
- папиросы и остатки от них, найденные в личных вещах;
- расширенные или суженные зрачки;
- нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха алкоголя;

Дополнительные признаки:

- пропажа из дома ценных вещей одежды и др.;
- необычные просьбы дать денег;
- лживость, изворотливость;
- телефонные разговоры (особенно «зашифрованные») с незнакомыми лицами;
- проведение времени в компаниях асоциального типа;
- изменение круга друзей или появление «товарищей», которые употребляют наркотики;
- снижение успеваемости, увеличение количество прогулов, плохое поведение, снижение интереса к обычным развлечениям, привычному времяпрепровождению, спорту, любимым занятиям;
- увеличивающееся безразличие к происходящему рядом;
- изменение аппетита;

- нарушение сна (сонливость или бессонница);
- утомляемость, погружённость в себя;
- плохое настроение или частые беспричинные смены настроения, регулярные депрессии, нервозность, агрессивность;
- невнимательность, ухудшение памяти;
- внешняя неопрятность;
- покрасневшие или мутные глаза.

Советы родителям по снижению риска употребления наркотиков ребёнком (подростком).

1. Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это ещё не означает, что теперь ребёнок неминуемо станет наркоманом. Часто подростка вынуждают принять наркотик под давлением. Постарайтесь с первых минут стать не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с бедой.

2. Сохраните доверие. Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнёт подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно для вашего ребёнка это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если вы поговорите с ним на равных, обратитесь к взрослой его личности. Возможно, что наркотик для него способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

3. Оказывайте поддержку. «Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я все же люблю тебя» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним не произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом. Как бы ни было трудно, очень важно, чтобы родители беседовали с детьми о наркотиках, последствиях их употребления. Родители знают своих детей лучше, чем кто-либо, особая родительская интуиция (ею обладают очень многие) позволяет почувствовать самые незначительные изменения, происходящие с их сыновьями и дочерьми. При малейшем подозрении, что ребенок употребляет наркотики, необходимо сразу же поговорить с ним. Поощряйте интересы и увлечения подростка, которые должны стать альтернативой наркотику, интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И наконец, помните, что сильнее всего на подростка будет действовать ваш личный пример. Подумайте о своём собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, лекарств.

4. Обратитесь к специалисту. Если вы убедились, что подросток не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и вы не в силах ему помочь, обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу к наркологу, лучше начать с психолога или психотерапевта. При этом важно избежать принуждения. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании

5. Посоветуйтесь с разными врачами, выберите тот метод и того врача, который вызовет у вас доверие. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребёнка может потребовать от вас серьёзных и длительных усилий.

Наркомания - опасное заболевание не только для самого человека, но и для общества.

Наркомания наносит катастрофический ущерб личности. Ложь, предательство, преступления, распад семей, смертельные болезни, все это спутники наркомании. Порядка 70% ВИЧ инфицированных больных получили смертельный вирус вследствие употребления наркотиков. А если взять во внимание тот факт, что средний возраст наркоманов около 30 лет, то есть это люди детородного возраста, то наркомания - это угроза выживанию нации. В свете этих данных становится понятным, что профилактика наркомании крайне важна. Наркоманию легче предупредить, чем потом вылечить. Ведь лечение наркомании часто безрезультатно. Любой реабилитационный центр или наркологическая клиника ставит перед собой цель справиться с наркоманией, но эта цель достигается не всеми. Поэтому профилактика наркомании становится важнейшим инструментом в предупреждении наркомании.

Важнейшим моментом по-прежнему остается пример родителей, в особенности в том, что касается трезвого образа жизни. Важно, чтобы родители понимали, что профилактика наркомании может уберечь их ребенка от наркомании. Профилактика наркомании возможна при наличии открытого общения и доверительных отношений в семье. Сегодня в России средний возраст, в котором дети уже пробуют наркотики 14 лет. Опросы среди наркоманов выявили безрадостную картину: на вопрос, почему вы не поговорили с родителями о том, что вам предлагают попробовать наркотики, 100% ребят отвечали, что будет скандал, запретят гулять, запретят дружить и т.п. На вопрос с кем бы вы посоветовались относительно приема наркотиков, 99% назвали друзей. Из этого можно сделать вывод, что запретительная, диктаторская тактика в общении и воспитании детей делает для них невозможным получить помощь в семье. Такая тактика делает ребенка не защищенным перед соблазнами. Сегодняшний подросток скорее поверит друзьям, чем родителям. Почему? Друзья не осудят, друзья не накажут, друзья не лишат прогулок и т.д.

Профилактика наркомании в семье в виде бесед с ребенком не всегда дает результат. Взрослые часто совершают ошибку, не уважая мнение ребенка, не прислушиваясь к нему. Если ребенок оступился, что-то сделал не правильно, обычно его накажут, а не помогут разобраться и исправить ошибку. К подростковому возрасту, ребенок уже сформулировал для себя принцип общения с родителями: говорить о своих проблемах как можно меньше, дабы избежать нотаций и наказаний. Но проблемы ребенка от этого не решаются, и он идет с ними к друзьям. И благо если они хорошие, а если нет? Поэтому профилактика наркомании должна начинаться с уважения к личности ребенка, с открытого общения и взаимопонимания в семье. Тогда профилактика наркомании даст результат.

ОСТОРОЖНО: НАРКОТИКИ!
ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКА
«ПОМОГИ СЕБЕ И СВОЕМУ БЛИЖНЕМУ»

Наверняка ты многое уже знаешь о наркотиках. Возможно, кто-то из твоих друзей или знакомых пробовал их или знаком с теми, кто пробовал. Рассказы о впечатлениях от приёма наркотиков могут быть самыми разными, всё зависит от человека и ситуации.

Знай, что часто человек, рискнувший попробовать наркотики, сделал это не от большого ума, а от нехватки силы воли. И восторженные восклицания окружающих служат ему оправданием собственной глупости.

Возможно, ты слышал от кого-то, что наркотики бывают «легкие» и «тяжёлые». Между рогаткой и револьвером громадная разница, но убить при желании можно и из того и из другого, главное прицелиться. Наркотик бьёт без промаха. Мы часто верим только тому, что видим и знаем сами. Беды, приносимые наркотиками, видны только изнутри, да и то, должно пройти время.

А знаешь ли ты, что наркотик может сделать с тобой?

Наркотик влияет на психику.

Твои мысли и чувства уже не принадлежат тебе. Твой разум засыпает, слабеет воля. Ты уже не в состоянии созидать и творить, зато натворить - пожалуйста.

Наркотик порождает проблемы.

В школе тебе больше не добиться успеха. Меняются цели, мысли о будущем только мешают. В семье ты теряешь контакт с близкими людьми, изменяются ценности, привязанности. В твоём окружении многие друзья перестают понимать тебя: они растут, а ты – нет. Настоящие чувства – не для тебя.

Наркотик делает тебя зависимым.

Вся жизнь будет подчинена ему – ты сможешь превратиться в раба. Освобождение дается очень тяжело и, к сожалению, не всем. Всё самое ценное в твоей жизни будет уничтожено и вытеснено им.

Наркотик разрушает твой организм

Многие наркотики просто растворяют мозг. Ты становишься уязвимым для многих болезней-сил на защиту не остается. Внутренние органы быстро стареют. Сердце уже не справляется с обычными нагрузками.

Возникнут проблемы с законом.

Наркоманы плохо понимают, что такое честность и порядочность - тебя могут подставить. Хроническая нехватка денег плюс разрушения воли - результат ясен.

Наркотик укорачивает жизнь.

За удовольствия надо платить-отдавать приходится драгоценное время. Опасность заражения СПИДом - неминуемая гибель. Передозировка- это быстрая смерть. Окружение наркомана - сплошной криминал, убийство наркомана- обыденный случай. Часто жить становится настолько «хорошо», что больше и не хочется. Проще отказаться один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь!

Наркотики это ловушка.

Стоит попасть в неё – завязнешь, как в трясине, и обратной ход очень труден.

Наркотики – это самообман.

Наркотики никогда не решат ни одной твоей проблемы: любви, творчества, работы, душевной тревоги. Ты уйдёшь в «себя», а проблемы останутся неразрешимыми. Правда, со временем проблемы исчезнут, но ...вместе с тобой!

Наркотики – это медленное самоубийство.

Старых наркоманов не бывает. Смерть наркомана уродлива и мучительна.

Наркотики – это тюрьма.

Наркоман готов на все ради «дозы», в том числе и на преступление. Многие занимаются торговлей, распространением наркотиков-это суровая статья Уголовного кодекса и неминуемое наказание.

Наркотики – это тяжелые болезни.

Это СПИД и все виды гепатитов, это гипертония, инфаркт в юном возрасте. Это общее ослабление организма, опасное для любой болезни.

Наркотики – это больной мозг.

Неустойчивое, опасное для окружающих поведение, смятение и депрессия, зрительные, слуховые и осязательные галлюцинации, склонность к суициду.

Наркотики – это отказ от любви.

Любовь-это главное счастье в юности. Наркоману не нужна семья, он не может иметь здоровых полноценных детей.

Наркотики – это предательство.

Наркоман способен предать всех и все за «дозу»: друзей, родителей, любимого человека. Предательство-самое позорное дело для человека. Не стоит считать: «Я сильный и честный, я не предаю...» Наркотик окажется сильнее.

Наркотики – это потеря всего!

Мы назвали главные последствия. Можно было перечислять бесконечно.

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

О вреде алкоголя для подростков сказано так много, что порой бывает просто нечего добавить. Но мы все же попробуем.

Потребление алкоголя ещё более страшная привычка, чем курение. Ещё в древности люди заметили, что многие напитки под действием времени изменяют свойства. Выпив такой напиток, человек становился раскованнее, веселее, появилось ощущение праздника, чувство того, что всё дозволено, доступно. Однако спустя некоторое время после выпивки настроение становилось скверным, мучила головная боль, появлялись тяжёлые мысли.

Алкоголь, поступая в организм через желудок и кишечник, всасывается в кровь уже через 5-7 минут и достигает повышенной концентрации в крови через 1,5-2 часа. Поэтому очень обманчиво состояние трезвости сразу после приёма спиртных напитков.

В организме нет ни одного органа, который бы не подвергался разрушительному действию алкоголя. Но особенно ужасны последствия выпивок для подростка, даже если алкоголь поступает в организм в минимальных дозах. Алкоголь, поступая в кровь, изменяет её состав, отрицательно действуя на лейкоциты, и они перестают бороться с различными микробами. Поэтому выпивающие подростки часто болеют, тяжело переносят заболевание. Кроме того, вызывая воспалительный процесс в желудочно-кишечном тракте, алкоголь нарушает всасывание витаминов. Это ведёт к авитаминозу организма и, как следствие, отставанию в росте, потере веса. Очень чувствительны к алкоголю печень, поджелудочная железа, почки. Алкоголь также очень отрицательно действует на половые железы.

Кроме этого под прицел спиртных напитков попадает еще не до конца сформировавшийся головной мозг юношей и девушек. И основные последствия опьянения – забывчивость, повышенное сексуальное влечение, потеря девственности в таком состоянии и последующая ранняя нежелательная беременность в сочетании с венерическими заболеваниями.

Но и это не предел. В мозге подростка нарушается метаболизм нейромедиаторов, приводящий к буквальному «отупению», которое при постоянном злоупотреблении спиртными напитками, особенно пивом и коктейлями, переходит в интеллектуальное и эмоциональное оскудение.

Алкоголь действует на женский организм сильнее, зависимость от него возникает достаточно быстро. Под действием спиртного можно совершить то, о чём потом придётся жалеть всю жизнь. В пьяном виде девушка становится несдержанной, теряет достоинство и гордость, легко соглашается на случайную половую связь. Последствия этого очевидны. Это и неполноценные дети, рождённые без любви, зачатые в пьяном угаре, и венерические болезни, и преждевременное увядание организма.

О вреде алкоголя для подростков говорят социальные службы, именитые наркологи и педиатры, да родители, наконец. Но прислушивается ли любимое чадо к подобным «нотациям»? Скорее всего – нет. А в это время печень юноши или девушки начинает разрушаться с катастрофической скоростью, приобретая зловещую форму хронического гепатита и подводя

черту в настоящем, перечеркивающее светлое будущее.

Ответы на вопросы:

Знаешь ли ты, что алкоголь относится к наркотическим веществам? Алкоголь - (этиловый или винный спирт) относится к наркотическим веществам. Рассматривая механизм действия алкоголя, особое внимание следует обратить на его наркотическое действие, которое вызывает кратковременное снижение уровня жизнедеятельности клеток. Особенно губительно алкоголь действует на детей и подростков. Установлено, что у детей обычно быстро происходит отравление алкоголем, возникают различные опасные заболевания, нарушается умственная деятельность, наступает полная деградация личности. Как показывает статистика, именно на почве пьянства подростки совершают большинство преступлений. «Пьяному гуляке недалеко до драки» - гласит русская пословица. И действительно, действие алкоголя коварно: выпившему человеку кажется, что он силен, храбр, решителен – все ему нипочем! Опьянение снимает тормозящие, сдерживающие механизмы, человек допускает такие поступки, которые, будучи трезвым, вряд ли совершил бы. Судебная практика свидетельствует: со злоупотреблением алкоголя связаны половина несчастных случаев со смертельными исходами на транспорте и половина всех убийств: до 90% процентов лиц, привлекающихся к ответственности за хулиганство, совершили преступления, будучи нетрезвыми.

У выпившего человека значительно ослабевает внимание, удлиняется время ответной реакции. Вдумайтесь в такие цифры: небольшая доза алкоголя снижает у водителя скорость реакции на 0,3 секунды. При торможении на скорости 60 км/час это дает лишних пять метров хода машины.

В народе говорят: хмель шумит, ум молчит. На очень серьезные размышления наводит факт рождения детей, страдающих умственно-психической неполноценностью у родителей, употребляющих алкоголь. «Пьяное зачатие», опасное даже при малейшей степени опьянения, служит распространенной причиной рождения детей с врожденными пороками. Пьянство создает напряженную обстановку в семье, из-за чего страдают дети.

Хочешь узнать о вредном воздействии пива? Самое разрушительное и вредное последствие неумеренного потребления пива – больное сердце или, как назвал его немецкий врач Болингер, баварское «пивное» или «бычье» сердце. Оно выражается в расширении полостей сердца, утолщении его стенок. Увеличенное в размерах сердце становится дряблым и плохо качает кровь. Признано, что эти изменения связаны с наличием в пиве кобальта, применяемого в качестве стабилизатора пивной пены. Этот токсичный элемент вызывает воспалительные процессы в пищеводе и желудке. Первый рейхсканцлер Германии Бисмарк, знавший не понаслышке о вредных последствиях употребления пива, дал следующее определение пивному алкоголизму: «От пива делаются ленивыми, глупыми и бессильными».

Знаешь ли ты о таком понятии, как «пивной алкоголизм»? Пиво, энергетические коктейли не являются безвредными слабоалкогольными напитками, каковыми их считает молодежь. Исследования, проведенные во

многих странах, свидетельствуют, что хронический алкоголизм развивается в 3-4 раза быстрее от употребления пива, чем от крепких алкогольных изделий. Вред пива для человеческого организма очень обширен. Наркологи утверждают, что алкоголь является самым агрессивным из наркотиков, а пивной алкоголизм характеризуется особой жестокостью. Этим и объясняется завершение пивных вакханалий драками, убийствами, изнасилованиями и грабежами. Запомни: пивная субкультура – это начало культуры наркотизма, ведущей к деградации поколений.

Знаешь ли ты об ответственности за появление в состоянии опьянения, распитие спиртных напитков? Статья 20.22 Кодекса об административных правонарушениях РФ предусматривает административную ответственность за появление в состоянии опьянения несовершеннолетних в возрасте до 16 лет, распитие ими пива, алкогольной и спиртосодержащей продукции на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах. Совершение данного правонарушения влечет наложение административного штрафа на родителей или законных представителей в размере от 3 до 5 минимальных размеров оплаты труда.

Подумай об этом!

ПАМЯТКА «ВРЕД КУРЕНИЯ, ПОТРЕБЛЕНИЯ НИКОТИНСОДЕРЖАЩЕЙ ПРОДУКЦИИ ИЛИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КАЛЬЯНОВ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ»

Курение подростков во всех его видах и проявлениях вызывает тревогу по нескольким причинам.

Во-первых, те кто начал ежедневно курить в подростковом возрасте, обычно курят всю жизнь.

Во-вторых, курение повышает риск развития хронических заболеваний (заболевание сердца, рак, эмфизема легких).

В-третьих, хотя хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте, подростки – курильщики чаще страдают от кашля, дисфункции дыхательных путей, образования мокроты, одышки и других респираторных симптомов.

Причины курения подростков.

Каковы же причины курения подростков? Для курения подростков причин множество вот некоторые из них:

- подражание другим школьникам, студентам;
- чувство новизны, интереса;
- желание казаться взрослыми, самостоятельными.

Однако путем кратковременного и нерегулярного вначале курения, возникает незаметно самая настоящая привычка к табаку, к никотину.

Никотин – являющийся нейротропным ядом становится привычным и без него в силу установившихся рефлексов становится трудно обходиться. Многие болезненные изменения возникают не сразу, а при определённом «стаже» курения (рак легких и других органов, инфаркт миокарда, гангрена ног и др.)

Школьники в силу того, что мало заботятся о своем здоровье, не могут в силу незрелости оценить всю тяжесть последствий от курения. Для школьника срок в 10 – 15 лет (когда появятся симптомы заболеваний) кажется чем-то очень далеким, и он живет сегодняшним днем, будучи уверенным, что бросит курить в любой момент. Однако бросить курить не так легко, об этом можете спросить любого курильщика.

Анкетирование курящих девочек-подростков. На вопрос почему Вы курите? Ответы распределились следующим образом:

60% девочек курильщиц ответили, что это модно и красиво.

20% девочек курильщиц ответили, что таким образом хотят нравиться мальчикам

15% девочек курильщиц ответили, что таким образом хотят привлечь к себе внимание

5% девочек курильщиц ответили, что так лучше смотрятся.

При курении у подростка очень сильно страдает память. Эксперименты показали, что курение снижает скорость заучивания и объём памяти.

Также замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила, под влиянием никотина ухудшается острота зрения.

Установлено, что смертность людей, начавших курить в подростковом возрасте (до 20 лет), значительно выше, чем среди тех, кто впервые закурил после 25 лет.

Частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление и снижение активирующей способности мозга при решении задач логико-информационного типа.

При курении у подростка происходит патология зрительной коры. У курящего подростка краски могут полинять, поблекнуть из-за изменения зрительного цветоощущения, может снизиться в целом многообразие восприятия. Первоначально наблюдается быстрая утомляемость при чтении. Затем начинается мелькание и двоение в глазах, и, наконец, снижение остроты зрения, поскольку возникшие от табачного дыма слезоточивость, покраснение и отёчность век приводят к хроническому воспалению зрительного нерва. Никотин вызывает изменения в сетчатке глаза, в результате – снижение чувствительности к свету. Так же, как у детей, родившихся от курящих матерей, у юных курящих подростков исчезает восприимчивость сначала к зелёному, затем к красному и, наконец, к синему цвету.

Последнее время у окулистов появилось новое название слепоты – табачная амблиопатия, которая возникает как проявление подострой интоксикации при злоупотреблении курением. Особенно чувствительны к загрязнению продуктами табачного дыма слизистые оболочки глаз у детей и подростков.

Никотин повышает внутриглазное давление. Прекращение курения в подростковом возрасте является одним из факторов предотвращения такого грозного заболевания, как глаукома.

Состояние клеток слуховой коры после курения в подростковом возрасте совершенно чётко и бесспорно свидетельствует о мощном подавлении и угнетении их функций. Это отражается на слуховом восприятии и воссоздании слухового образа в ответ на звуковое раздражение внешней среды.

Курение подростков активизирует у многих деятельность щитовидной железы, в результате чего у курящих подростков учащается пульс, повышается температура, возникает жажда, раздражительность, нарушается сон. Из-за раннего приобщения к курению возникают поражения кожи – угри, себорея, что объясняется нарушениями деятельности не только щитовидной, но и других желёз эндокринной системы.

О том, что курение ведёт к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы, известно всем. Возбуждая сосудодвигательный центр и влияя на периферический сосудодвигательный аппарат, никотин повышает тонус и вызывает спазм сосудов. Это увеличивает нагрузку на сердце, так как протолкнуть кровь по суженным сосудам гораздо труднее. Приспосабливаясь к повышенной нагрузке, сердце растёт за счёт увеличения объёма мышечных волокон. В дальнейшем деятельность сердца обременяется ещё тем, что сосуды у курящих подростков теряют эластичность намного интенсивнее, чем у некурящих.

Известно, что с увеличением числа курящих подростков помолодел и рак лёгких. Один из ранних признаков этой болезни – сухой кашель. Заболевание может проявляться незначительными болями в лёгких, тогда как основные симптомы – это быстрая утомляемость, нарастающая слабость, снижение работоспособности.

Установлено, что слишком раннее курение задерживает рост. При проверке оказалось, что не только рост, Но и объём груди у курящих подростков гораздо меньше, чем у некурящих сверстников.

Никотин снижает физическую силу, выносливость, ухудшает координацию и скорость движений.

Поэтому спорт и курение несовместимы.

Такова цена курения для молодёжи. К сожалению, в силу возрастных особенностей подростки не осознают до конца степень пагубных последствий курения табака.

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИГРОМАНИИ И ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

Игровая зависимость (или игровое расстройство, игромания) – форма психологической зависимости, характеризующаяся чрезмерным увлечением компьютерными играми. С 2022 года игровое расстройство войдет в перечень международной классификации болезней.

Игровая индустрия шагает в ногу с научно-техническим прогрессом и предлагает все новые и новые возможности для развлечений. Также развитию способствует постоянно растущая конкуренция среди создателей компьютерных игр и новых требований потребителей. На 2019 год общее количество геймеров в мире превысило 2,3 млрд. Согласно проведенным исследованиям в США, Германии и Канаде около 0,5%-1% игроков, страдают патологическим пристрастием к компьютерным играм. Однако, данные исследования проводились среди взрослого населения, а игромании чаще подвержены несовершеннолетние. Следовательно, процент зависимых детей может быть значительно выше.

В мировой практике известны случаи, когда дети умирали за компьютером от измождения и голода. Также известны факты насилия и даже применения огнестрельного оружия со стороны детей по отношению к родителям, которые запрещали им играть на игровой приставке.

Американская психиатрическая ассоциация выделяет основные признаки игрового расстройства:

- Человек много времени уделяет размышлению о любимой игре, с нетерпением ожидает возможности вновь очутиться в игровом процессе;
- могут наблюдаться раздражительность, перепады настроения, нервозность при отсутствии возможности поиграть за компьютером;
- игровому процессу уделяется все больше и больше времени;
- теряется самоконтроль при осознании необходимости остановить игру и время игрового процесса выходит за рамки разумного;
- появляется отчужденность, отстраненность от повседневных забот. гейминг становится приоритетнее времяпровождения с друзьями, семьей;
- проявляются физиологические последствия зависимости: нарушение сна, ухудшение самочувствия, потеря аппетита. у курильщиков обычно повышается расход сигарет;
- возникают реальные проблемы на работе, неуспеваемость в учебе, конфликты с родными и близкими, имеют место быть попытки скрыть игровую зависимость;
- человек полностью абстрагируется от реальной жизни путем погружения в компьютерную реальность;

внешние последствия: потеря работы, отчисление с места учебы, развод, потеря отношений с близкими людьми.

Причины развития игровой зависимости:

- неокрепшая, несформированная психика, особенно у детей;
- асоциальность, социофобия, одиночество;
- склонность к апатии, депрессии;
- отсутствие других интересов и увлечений;
- (у детей) безнадзорность со стороны родителей и педагогов;

– меры профилактики игромании (игровой зависимости) у подростков.

Следует предложить ребенку более интересную и занимательную альтернативу компьютерным играм. А именно: спорт, велоспорт, музыку, танцы, изобразительное искусство, робототехнику, программирование, приборный металлопоиск и т.д.

Контроль времени, проведенного ребенком за компьютером, не всегда эффективен. Так как ограничение времяпровождения за домашним компьютером, подросток может компенсировать походом в игровой клуб.

Рекомендуется проводить досуг с семьей, выезжать на пикник, рыбалку, устраивать туристические походы и т.д.

Необходимо проводить профилактические беседы с детьми в школе о вреде пристрастия к компьютерным играм.

Также данный вопрос следует обсуждать на родительских собраниях.

Со стороны государства должна контролироваться деятельность компьютерных клубов. Данные учреждения не должны работать в ночное время, не должны обслуживать детей младшего школьного возраста, время игрового процесса для каждого посетителя должно быть строго лимитировано. В свою очередь провайдеры должны ограничить доступ к онлайн-играм в ночное время.

В будущем наряду с развитием game-индустрии, проблема игровой зависимости будет становиться все более масштабной и значимой. С каждым днем все больше и больше людей вовлекаются в игровой процесс, отдаляясь при этом от реальной жизни.

Симптомы интернет-зависимости:

Основными признаками, определяющими интернет-зависимость, можно считать следующие:

- Вы ощущаете огромную радость перед каждым новым сеансом, а без доступа в интернет испытываете грусть и уныние.
- Вас за уши не оттащить от монитора, и ни под каким предлогом не выманить на улицу.
- Вы не ходите в гости, реже встречаетесь с друзьями, т.е. потихоньку теряете контакты с людьми в оффлайне.
- Вы постоянно обновляете страничку в соцсетях, часто проверяете e-mail почту, аккаунт на сайте знакомств и т.д.
- Обсуждаете компьютерную тематику даже с людьми, едва сведущими в данной области.
- Вы теряете чувство времени. Заглянув вроде бы по делу на несколько минут, вы зависаете в сети на несколько часов и не замечаете, как стремительно пролетает время.
- Во время интернет-серфинга забываете о служебных обязанностях, учебе, домашних делах, встречах и договоренностях.
- Сайты вы посещаете не с целью найти нужную информацию, а заходите на них бесцельно и механически.
- Тратите немалые деньги на интернет, а также на обеспечение постоянного обновления, как различных компьютерных устройств, так и программного обеспечения. Еще и пытаетесь скрыть это от близких.

– На физиологическом уровне вы чувствуете последствия длительного сидения за компьютером: боль в глазах, ломота в суставах, нарушение сна и режима питания.

– Испытываете влияние информации из сети на ваше психологическое самочувствие — негативные новости или сообщения вызывают в вас бурю отрицательных эмоций, таких как ярость, печаль или тревогу.

– Замечаете, как близкие люди все чаще начинают выражать свое возмущение по поводу того, что вы слишком много времени проводите в Интернете. И это является явным признаком интернет зависимости. Самому чрезмерную увлеченность интернетом заметить бывает сложно.

Профилактика интернет-зависимости и способы избавления от нее.

Чтобы начать бороться с интернет зависимостью, прежде всего необходимо признать, что проблема существует и понять, что избавиться от нее вам никто не поможет (уж если вы решили, что к помощи психолога прибегать не будете, рассчитывайте только на себя).

Самый эффективный способ борьбы с интернет-зависимостью — вернуться в реальную жизнь и забыть о существовании интернета на несколько дней. Где вход, там и выход! Чаще выезжайте на природу, встречайтесь с друзьями, посещайте различные мероприятия, вспомните о давно забытом хобби, начните заниматься спортом, прочтите интересную книгу и т.д.

Если сейчас вы вообще не представляете своей жизни без социальных сетей, вам будет трудно сразу от этого отказаться. Для начала можно сократить время пребывания в них, а дальше, постепенно сворачивая активность, вы сможете свести до минимума свое там присутствие. Что касается людей то и дело проверяющих почту, здесь можно посоветовать установить для ее проверки определенные часы и строго следовать этому расписанию.

Говоря о причинах интернет-зависимости, выяснили, что часто люди «сбегают» в сеть от какой-то неудовлетворенности и проблем. Поэтому просто ограничить время в интернете будет мало, одновременно бороться надо и с причинами возникновения этих проблем. Если вы человек застенчивый, начните бороться со своей застенчивостью, запишитесь на курсы ораторского мастерства.

Вы используете интернет для работы, но замечаете, что постепенно забываете о делах и переключаетесь на бестолковое времяпровождение? Начните засекайте и анализировать время, проведенное в интернете. Подсчитайте сколько приблизительно минут или часов вы тратите на что-то важное и необходимое. Пусть это время будет вашим дневным минимумом. Каждый день, заходя в интернет, старайтесь уложиться в этот временной отрезок. Это даст вам возможность распределить рабочее время наиболее эффективно. Также в целях продуктивности деятельности и профилактики интернет зависимости рекомендую составлять список сайтов (можно в уме) которые надо посетить и тем нуждающихся в рассмотрении.

В нелегком процессе избавления от интернет-зависимости важна поддержка близких людей. Чем больше семейного общения, которое будет заменять вам избыточное интернет употребление, тем лучше. И не стоит оправдывать свою немощность и неудачные попытки бороться с интернет-зависимостью тем, что все большее количество людей попадают в эти в «сети» и в этом нет ничего страшного. Старайтесь выплыть, даже если все вокруг тонут.

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВОВЛЕЧЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В ДЕСТРУКТИВНЫЕ СООБЩЕСТВА

Если у подростков нет никаких собственных интересов, улица начинает диктовать им свои законы. Им скучно, им нечего делать, им некуда пойти. В поисках приключений и интересной жизни уличная компания подростков готова на любой «подвиг»: украсть, избить, поджечь. И чувствуют себя, во-первых, при деле, а во-вторых, настоящими героями. Они наслаждаются своей асоциальной ролью, потому что все легальное и общепринятое их не устраивает. Как происходит перерождение ещё вчера, казалось бы, скромнейших, милейших и послушных мальчиков и девочек?

Сначала они как бы просто «озорные» группы с низким уровнем организованности. Состав текучий. Каких-либо групповых норм и ценностей не существует: у каждого подростка свои нормы и ценности. Но в ситуации, когда «делать нечего», начинают преобладать худшие нормы и низшие ценности. Ассортимент асоциальных и противоправных действий, характерных для «озорных» групп, особым разнообразием не отличается: драки, вандализм, расписывание стен непристойными надписями, вымогательство денег у младших ребят. И вот группы уже вполне сформировались в асоциальные. Появилась сплоченность, выработался особый стиль поведения, манера одеваться, жаргон. Осознанной криминальной направленности пока еще нет, но по ситуации может всякое случиться, ведь подростки, собравшись вместе, развлекают себя понятными или доступными средствами: вином, водочкой, пивом, сигаретами.

Неустойчивые предкриминальные группы. Уровень организованности и сплоченности у них гораздо выше, иерархия жестче, а состав стабильнее. К обычному списку противоправных действий добавляются воровство, прием психоактивных веществ и распространение наркотиков. В таких группах действуют особые агрессивные правила поведения:

- Правило амбиции: «Я и моя группа – самые крутые, кто в этом сомневается, тот враг».

- Правило силы: «Если есть возможность продемонстрировать свою силу, не упускай ее».

- Правило круговой поруки: «Во всех рискованных действиях должны участвовать все члены группы без исключения».

- Правило агрессии: «Проявляя жестокость к чужим, подтверждаешь преданность своим и тем самым доказываешь, что ты – надежный член группы».

Буквально за один - два года существования такой группы быстро формируется «перевернутая» система ценностей. Социально одобряемые нравственные нормы поведения становятся неприемлемыми, ведь они снижают статус в группе («Трус – побоялся витрину разбить!», «Слабак – мелкого пожалел, деньги не отнял!»), зато жестокие агрессивные и асоциальные только приветствуются и статус повышают.

В уличной группировке подростки обретаю свободу от целого ряда ограничений (социальных, моральных, культурных), которые накладывают на них семья и школа. Там много чего вдруг можно: драться, ругаться, пить, курить, вызывающе вести себя и одеваться.

Не секрет, что зачастую вся группа делает то, чего никто из ребят по отдельности ни за что бы не сделал. Когда пойманный на месте преступления и привлеченный к ответственности несовершеннолетний правонарушитель искренне твердит «Я не хотел!», чаще всего это действительно правда. Он не хотел (избивать ребенка, грабить прохожего), но его вынудили – групповая ситуация, правило круговой поруки, боязнь быть изгнанным из группы.

Вошедшему в группу выйти из нее трудно. Он будет объявлен изменником и предателем, его начнут травить.

Признаки, которые подскажут родителям, что их ребенок попал в асоциальную группировку:

- Появляются новые друзья, которые избегают рассказывать о себе и своей семье, никогда не отвечают на вопросы о домашнем адресе и телефоне.

- Все телефонные разговоры с новыми друзьями подросток начинает вести так, чтобы родители не слышали, плотно затворяет дверь.

- Подросток возвращается домой все позже, причин не объясняет, постепенно даже предупреждать, что задерживается, перестает. Никогда не сообщает, где находится. В ответ на вопросы агрессивно требует не вмешиваться в его дела.

- Из дома вдруг пропадают деньги вещи. Или, наоборот, обнаруживаются чужие.

- У подростка снижается уровень успеваемости, все чаще он пропускает уроки без объяснения.

- Якобы для самообороны подросток вооружается кастетом, газовым баллончиком, ножом, отверткой.

- Возникает ощущение, что его действиями кто-то руководит. Не отмахивайтесь: «Показалось!» Интуиция сигнализирует: ваш ребенок в опасности.

Как уберечь ребенка от дурного влияния?

Контролируйте распорядок дня подростка, его поведение. Внимательно относитесь к ребенку, наладьте с ним доверительные отношения. Стремитесь быть в курсе всех дел и событий, происходящих с ним. Ежедневно разговаривайте со своим ребенком о своих и его делах. Старайтесь чаще общаться с педагогами, одноклассниками Вашего ребенка, а также их родителями.

Постарайтесь максимально занять школьника после уроков. Например, запишите его в секцию или кружок, чтобы не оставалось время на бесцельное времяпровождение.

Учтите: в группировку попадают в основном неуверенные, зависимые от окружающих, ребята, не только живущие в неблагополучных семьях, но и наоборот, излишне опекаемые родителями.