***«Безопасное лето»***

Ежегодно в июне мы проводили во всех группах классные часы и обязательно информационную линейку для всего контингента с такой тематикой «Безопасное лето». Рассказывали о правилах дорожного движения, о мерах безопасности во время отдыха на природе, о поведении в экстренных ситуациях. О культуре поведения в общественных местах. О соблюдении правил гигиены и санитарии. В настоящее время, в новых условиях хотим всем рассказать, что лето-это маленькая жизнь, в которой существуют свои правила и их необходимо соблюдать.

**Цель:**

-формирование навыков безопасного поведения студентов в период летних каникул.

Наступила пора летних каникул, когда вы, ребята, большую часть времени проводите на улице, в кругу сверстников. Как сделать летние каникулы по-настоящему безопасными?

**Здоровое питание.**

Все мы ждем с нетерпением летней поры, ведь именно летом наступает долгожданный отдых. Мы отвлекаемся от повседневной рутины, отправляемся в путешествия, меняем привычный образ жизни, поэтому в такой период наш организм требует особого внимания.   
  
Прежде всего, мы должны заботиться о том, как правильно питаться летом, ведь с наступлением жары наши привычные потребности меняются.

Правильное питание летом должно быть регулярным, сбалансированным, поэтому в первую очередь употребляйте свежие овощи, ягоды и фрукты, как главный источник витаминов и минералов. Мясо и молочные продукты обязательно должны быть в рационе. Фастфуд – это еда не для человека, заботящегося о своем здоровье!!!

И не забываем пить воду в необходимом количестве (1,5-2 литра в день).

**Помните** - в летний, жаркий период времени бактерии размножаются быстрее. Поэтому пища может испортится. Следует хранить ее в холодильнике. Стараться не готовить про запас. Так же не употреблять незнакомых фруктов и овощей, так как это может быть не съедобным.

**Соблюдаем гигиену:**

- руки перед едой обязательно моем

- фрукты, овощи, ягоды моем особенно тщательно

**Безопасность на воде**

Как известно, купание не только доставляют удовольствие, но и служит хорошим средством закаливания организма. Но необходимо помнить, что небрежность, лихачество, излишняя шалость на воде нередко приводят к беде. Из-за несоблюдения техники безопасности в водоемах ежегодно гибнут тысячи людей.

Необходимо помнить правила безопасного поведения на воде:

купаться и загорать лучше на оборудованном пляже;

если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса;

находится в воде не более 15–20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги;

нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год мог понизиться уровень воды или было что-то брошено в воду;

прыгать с берега в незнакомых местах категорически запрещается;

нельзя заплывать за буйки, так как они ограничивают место с проверенным дном – там нет водоворотов;

нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу;

опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, пугать, сталкивать в воду и заводить на глубину не умеющих плавать;

опасно купаться в воде ниже +17–190С;

не следует купаться в шторм;

не следует купаться ночью.

**Внимание! Гроза!!!**

Ваша безопасность во время грозы будет зависеть от правильности действий.

**Гроза на открытой местности (в поле)**

Главные и наиболее часто встречающиеся ошибки:

- Попытка укрыться под одиноко стоящим деревом или стогом сена

- Бежать, идти или стоять во весь рост

- Искать и подниматься на любую возвышенность

Для того, чтобы переждать грозу на открытой местности, следует найти какую – либо низменность (яма, овраг), либо просто сесть на корточки, но не ложиться на землю. Расстояние от высоких одиноких предметов должно быть не менее 200 м. Помните, что обычно удар молнии выбирает наиболее высокие объекты, и вы, оказавшись на открытой местности, войдете в их число. Не приближайтесь к водоемам и не пользуйтесь телефоном, лучше его выключить.

**В лесной местности** безопаснее всего найти укрытие под мелкими кустарниками. Если вблизи нет мелких кустов, то между деревьями и вами должно быть расстояние не менее 4-5 м. Нужно сесть, приняв позу эмбриона. Следует знать, что если дерево крепкое и могучее, то это вовсе не значит, что оно способно выдержать удар молнии и обеспечить вам надежное укрытие.

**У водоема или озера.**

Вода является отличным проводником электричества, поэтому при грозе следует немедленно выйти из водоема и отойти от него на безопасное расстояние (минимум 100 м). Не стоит пережидать ее на берегу в палатке или прячась под деревьями.

**В помещении.**

Как правило, благодаря молниеотводам, помещение является наиболее безопасным местом для того, чтобы переждать грозу. Но существует вариант встречи с шаровой молнией, которая часто может попадать в любые помещения через открытые форточки, окна и двери. В случае, если Вы пережидаете природное явление дома: Исключите любые сквозняки, закрыв все окна и двери. Не забудьте про дымоход. Не пользуйтесь телефоном, включая стационарный. То же относится к камину или печи. Дым из трубы может привлечь грозу. Выключите все электроприборы и не подходите к электропроводке, розеткам или щитку. Не находитесь рядом с окнами. Снимите с себя украшения.

**Правила дорожного движения.**

Правила дорожного движения существуют не только для водителей транспортных средств, но и для пешеходов.

1.Переходи проезжую часть на зеленый свет светофора и только по «зебре»

2.Никогда не выбегай на дорогу перед приближающимся автомобилем: водитель не может остановить машину сразу.

3.Перед тем как выйти на проезжую часть, убедись, что слева, справа и сзади, если это перекресток, нет приближающегося транспорта.

4. Выйдя из автобуса, троллейбуса, не обходи его спереди или сзади – подожди, пока он отъедет. Найди пешеходный переход, а если поблизости его нет, осмотрись по сторонам и при отсутствии машин переходи дорогу.

5.Не выезжай на улицы и дороги на роликовых коньках, велосипеде, самокате и т.п..

6. Переходи дорогу только поперек, а не наискосок, иначе ты будешь дольше находиться на ней и можешь попасть под машину.

**Правила дорожного движения для велосипедистов**

Велосипед является транспортным средством.  
Управлять велосипедом при перемещении по дорогам разрешается с 14 лет.

Велосипеды должны двигаться по велосипедной дорожке, а при ее отсутствии – по крайней правой полосе проезжей части в один ряд возможно правее. Допускается движение по обочине, если это не создает помех пешеходам.

**Водителям велосипеда запрещается:**

- ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой;

- двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки;

- двигаться по дороге в темное время суток без включенного переднего белого фонаря.

**Правила поведения на железной дороге.**

 – Основными причинами травмирования людей железнодорожным подвижным составом и поражения током контактной сети являются незнание и нарушение правил безопасности при нахождении в зоне железнодорожных путей, неоправданная спешка и беспечность, нежелание пользоваться переходными мостами, тоннелями и настилами, а порой озорство, хулиганство и игры, как на железнодорожных путях, так и на прилегающей к ним территории.  Известны детские шалости с залезанием на вагон, чтобы прокатиться. Представьте себе, чем они заканчиваются. Ведь напряжение в проводах контактной сети чрезвычайно высокое: до 27500 вольт.

Нередко железная дорога становится «пешеходной», хождение по железнодорожным путям всегда связано с риском и опасностью для жизни. Нередки случаи травматизма людей, идущих вдоль железнодорожных путей или в колее. Если вы переходите железнодорожные пути и видите приближающийся поезд, вы не сможете точно определить, по какому пути он проследует. В надежде маневра можно оказаться прямо под колесами. Движущийся поезд остановить непросто. Его тормозной путь в зависимости от веса, профиля пути в среднем составляет около тысячи метров. Кроме того, надо учитывать, что поезд, идущий со скоростью 100-120 км/час, за одну секунду преодолевает 30 метров. А пешеходу, для того чтобы перейти через железнодорожный путь, требуется не менее пяти-шести секунд. Тем более, что молодые люди любят слушать музыку и при пересечении путей не снимают наушников плеера. Они даже не слышат гудка поезда, а зрительное внимание сосредоточено на том, как удобнее перейти рельсы.

**Нет ничего важнее человеческой жизни, а детские жизни – это самое ценное!!!**

**Лето – замечательная пора для общения с природой.**

Можно и нужно ходить в походы!!!

Но безопасность важнее всего!

* Перед тем как отправиться в лес, предупредите своих родных, куда именно вы собираетесь.
* Запаситесь спичками в сухом коробке, часами и компасом. Не забудьте взять нож, желательно, чтобы он находился не в сумке, а у вас в кармане.
* Еду и воду берите с запасом
* Ваша одежда должна быть яркой, желательно со светоотражающими элементами.
* Наметьте свой маршрут и старайтесь не уходить от него далеко. Не срезайте себе угол, в надежде добраться в какую-либо точку скорее, тем более, если быстрый путь лежит через болото.
* Если ваш родственник или друг потеряется, немедленно вызовите спасательную группу. Не пытайтесь искать только самостоятельно, вы можете затоптать следы, по которым спасатели будут искать пропавшего человека.
* Обязательно возьмите с собой медикаменты. В лесу может стать плохо тем, кто не имеет хорошей физической подготовки, так же могут обостриться какие-то хронические заболевания, если они у вас есть.
* Внимательно смотрите под ноги в лесу, чтобы не заработать вывих и не провалиться в какую-то яму.

**Клещи.**

* Особую опасность представляют клещи. Они могут заразить человека инфекционными болезнями, из которых одной из самых опасных является *клещевой энцефалит.*

**В целях профилактики заболеваемости клещевым энцефалитом рекомендуется:**

* При выходе в зеленую зону иметь одежду, плотно прилегающую к телу, куртки заправлять в брюки, брюки в сапоги, рукава и ворот должны быть застегнуты.
* В целях обнаружения клещей каждые 2 часа проводить самоосмотры и взаимоосмотры открытых частей тела и поверхности одежды.
* При жаркой погоде, когда нет возможности надевать плотно прилегающую одежду, перед выходом в зеленую зону применять мази и лосьоны, отпугивающие насекомых.
* При присасывании клещей немедленно обратиться в ближайшее лечебное учреждение.

**Мусор**

* Соблюдайте правила поведения в лесу, не оставляйте на природе мусор.
* Если у вас получилось большое количество отходов, то выкопайте для них небольшую ямку, положите их туда и засыпьте их землей или прикройте дерном.
* Никогда не разбивайте стеклянные бутылки!

**Костер**

* Не разводите костер вблизи деревьев и кустов, отойдите от них хотя бы на 1,5 метра.
* Если вы видите рядом костровое место, то не устраивайте новое.
* Если вы не нашли готового места для костра, то снимите немного верхнего слоя с почвы (дерна) и разложите его вокруг своего кострища для того, чтобы создать естественное препятствие.
* Никогда не оставляйте костер, уезжая домой! Залейте его водой и подождите, пока он полностью потухнет. Обязательно убедитесь, что он не загорится снова после вашего ухода. Если у вас есть лопата, то лучше перекопать землю прямо вместе с золой. Не раскидывайте угли, чтобы огонь не разгорелся снова.

Это модное, но такое опасное занятие – чрезмерное увлечение **сэлфи!!!**

Когда человек пытается сфотографировать сам себя - у него рассеяно внимание, теряется равновесие, он не смотрит по сторонам и не чувствует опасности. Делайте селфи, убедившись, что Вы находитесь в безопасном месте и вашей жизни ничего не угрожает!

**Ваше здоровье и ваша жизнь дороже миллионов лайков в соцсетях!**

После напряженного учебного года нет ничего плохого в том, чтобы спать дольше обычного или весь день смотреть телевизор и играть в видеоигры (по крайней мере в первые пару недель летних каникул). Когда такой отдых вам наскучит, попытайтесь выбраться из собственной зоны комфорта. Ставьте перед собой различные цели: можно начать работать, можно и гулять с пользой (например, по незнакомым районам своего города), ведь лето — это лучшее время для не только для веселья, но и для подготовки к следующему учебному году или даже взрослой жизни.

**Будьте здоровы и счастливы. Берегите себя!**