



Март
2010 года

№ 6(1)

ШКОЛЬНЫЙ ОСТРОВ

СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №100

www.school100.znaet.ru

ГАЗЕТА МОУ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №100»

Дорогие ребята!

Этот спецвыпуск школьной газеты посвящен теме **«Безопасность и мы»**.

Один раз в два месяца мы планируем выпускать газету с такой тематикой, для того чтобы вы научились распознавать опасности и предвидеть их последствия, избегать опасности и грамотно действовать, если избежать опасной ситуации невозможно.

Мы понимаем, что дать исчерпывающие советы на все случаи жизни невозможно, но основные правила безопасного поведения в наиболее характерных ситуациях будут раскрыты на страницах нашей газеты.

Ждем от вас интересные материалы и предложения!

Учащиеся 11 «В» класса

Читайте в специальном выпуске:

Что делать если вы:

- ✚ Подверглись воздействию стресса
- ✚ Возвращаетесь домой вечером
- ✚ Провалились под лёд
- ✚ Поскользнулись в гололёд
- ✚ Разбили градусник и пролили ртуть
- ✚ Отравились
- ✚ Обнаружили в квартире очаг пожара
- ✚ Почувствовали запах дыма с лестничной площадки
- ✚ Оказались в толпе, сильной давке





...ПОДВЕРГЛИСЬ ВОЗДЕЙСТВИЮ СТРЕССА

В наше непростое время необходимо знать, как оказывать **помощь при эмоциональных потрясениях**. Необходимо установить эмоциональный контакт с человеком, которому вы хотите помочь. Принесите



ему чашку чая, попытайтесь разговаривать, а когда он начнет отвечать, слушайте, не перебивая. И обязательно посоветуйте изложить на бумаге то, что беспокоит, взглянуть на текст "взглядом постороннего", а затем собственноручно уничтожить. Ни в коем случае не



предлагайте и не употребляйте в качестве "лекарства" алкоголь и наркотики. Они лишают вас контроля над собой и часто приводят к истерике или самоубийству.

...ВОЗВРАЩАЕТЕСЬ ДОМОЙ ВЕЧЕРОМ

Перед тем как выйти на **улицу в темное время суток**, обязательно позвоните домой и попросите Вас встретить. Заранее продумайте свой маршрут. Старайтесь идти по освещенным улицам вдоль проезжей части или там, где по вечерам можно встретить людей: мимо платных автостоянок, собачьих площадок, вдоль жилых домов. Если Вы встретили шумную компанию, лучше перейдите на другую сторону улицы. Идите спокойно, не проявляя нервозности. Ваш уверенный шаг отпугнет хулиганов.





...провалялись под лёд

Если **Вы провалялись под лёд**, старайтесь передвигаться к тому краю полыньи, откуда идет течение. Это гарантия, что Вас не затянет под лёд. Добравшись до края полыньи, старайтесь побольше высунуться из воды, чтобы налечь грудью на закраину и забросить ногу на край льда. Если лёд выдержал, осторожно перевернитесь на спину и медленно ползите к берегу. Выбравшись на сушу, поспешите согреться: охлаждение может вызвать серьезные осложнения.

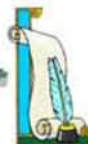


informpskov.ru



Если на Ваших глазах кто-то провалился под лёд, вооружитесь любой палкой, шестом или доской и осторожно, ползком двигайтесь к полынье. Доползти следует до такого места, с которого легко можно кинуть ремень, сумку на ремне или протянуть лыжную палку. Когда находящийся в воде человек ухватится за протянутый предмет, аккуратно вытаскивайте его из воды. Выбравшись из полыньи, отползите подальше от ее края.





...ПОСКОЛЬЗНУЛИСЬ В ГОЛОЛЁД ...ПОСКОЛЬЗНУЛИСЬ В ГОЛОЛЁД



Одна из главных опасностей зимой - **гололед** и, как следствие, возможное падение. Надо стараться не упасть на колени или прямые руки. Падая вперед, примите удар на всю поверхность тела и максимально поднять голову. Вытяните руку и не падайте на локоть. Вытянутая вдоль склона рука защитит Вашу голову и устранил нагрузку на плечо. Если вы упали на спину, прижмите подбородок к груди - так вы не ударитесь затылком. А чтобы не повредить копчик, подтяните колени к лицу и попробуйте как можно больше "закруглить" спину.

...разбили градусник и пролили ртуть

Если Вы разбили градусник и ртуть раскатилась по столу или полу, ни в коем случае не пытайтесь вытереть ее тряпкой - это приведет лишь к размазыванию ртути и увеличению поверхности испарения.

При помощи кисточки надо собрать самые крупные шарики ртути в бумажный конвертик. Затем "втяните" в резиновую грушу более мелкие шарики, а самые мелкие капельки "наклейте" на лейкопластырь.





...ОТРАВЛИЛСЯ



Если Вы отравились, то в первую очередь необходимо провести промывание желудка. Для этого надо выпить 3-4 стакана слабого раствора марганцовки и вызвать рвоту. Для полного очищения желудка требуется выпить не менее трех литров раствора. Если в доме есть аптечка, то нужно приготовить слабительное, добавив в него активированный уголь. Эту смесь необходимо запить большим количеством теплой воды.

...обнаружили в квартире очаг пожара

Если у Вас на кухне загорелось белье, висящее над плитой, немедленно выключите газ и залейте пламя водой. Бросьте дымящуюся вещь на пол и затопчите. Затем откройте окно и проветрите кухню.



Если у Вас на шнуре утюга появилось пламя, сразу отключите его от электросети. Затем накройте пламя тряпкой и погасите его.

Если загорелась открытая проводка, отключите электричество в квартире или закидайте провод землей из цветочных горшков.

Если Вы почувствовали запах плавящегося пластика, найдите место повреждения проводки. Потрогайте розетки, не теплые ли они. Обнаружив источник запаха, отверткой или плоскогубцами с пластмассовыми ручками раздвиньте загоревшиеся провода. Отключите электричество. Ни в коем случае не заливайте пламя водой!



Если вы не в состоянии самостоятельно потушить огонь, без промедления вызывайте пожарных.



...почувствовали запах дыма с лестничной площадки

Если источник дыма находится вне вашей квартиры, выйдите на лестничную клетку и осмотритесь. Если очаг возгорания находится этажом (или несколькими) ниже, не спускайтесь вниз по лестнице и не пытайтесь воспользоваться лифтом: при пожаре лифт всегда отключается. Не паникуйте. Срочно вызовите пожарных, сообщив точный адрес, свою фамилию, наиболее удобный маршрут для подъезда к дому. Главное - предотвратить попадание дыма в квартиру. Для этого разорванные на полоски мокрые тряпки заправьте в щели между дверью и косяком. Затем закройте все имеющиеся в квартире вытяжные вентиляционные отверстия сложенным одеялом или подушками. Дым всегда поднимается вверх. Поэтому сядьте на пол и прикройте дыхательные пути смоченным в воде полотенцем.



segodnya.ua>novostey.com

Оказались в толпе, сильной давке

Не хватайтесь за выступающие предметы, старайтесь их обойти, держитесь дальше от стеклянных витрин, сетчатых оград, турникетов, сцены. Зонт, сумку прижмите плотно к телу. Двигаясь в толпе, никогда ни за чем не наклоняйтесь, не поднимайте упавшие вещи, деньги и даже не завязывайте развязавшийся шнурок. Главная задача - любой ценой устоять на ногах. Падение внутри движущейся толпы опасно для жизни. Но если это все-таки произойдет, запомните немаловажные рекомендации: при падении не думайте о своей одежде или сумке, согните руки и ноги, защитите голову руками, а живот - сгибанием и подтягиванием ног к туловищу.



Желаем удачи!