

Памятка для школьника по формированию ЗОЖ

Для того чтобы быть здоровым каждый учащийся должен заботиться об укреплении своего здоровья.

1. Прежде всего, необходимо соблюдать режим дня, в основе которого лежит чередование труда, отдыха и приема пищи. Рациональный режим предупреждает развитие утомления, повышает общую сопротивляемость организма.

2. Без правильного питания не может быть полного и длительного здоровья.

Чтобы чувствовать бодрость, легкость в теле – не передай! Ешь в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям твоего растущего организма. Тщательно пережевывай пищу, не спеши глотать. Тщательно мой фрукты и овощи перед едой. Питание должно быть умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека. Пища должна содержать **витамины!** Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено – вот продукты, повышающие жизнедеятельность организма. Необходимо включать их в свой рацион. А хлеб из муки мелкого помола, макароны, сосиски, колбасы, жареный картофель лишены большей части биологически активных веществ. Такой рацион понижает активность организма. Не увлекайся солью и сахаром. Также важно помнить, что продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители, не полезны и даже опасны для здоровья.

3. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, так как активные упражнения помогают поддерживать кости и мышцы в хорошем состоянии.

4. Чтобы глаза были здоровыми необходимо:

- читать при хорошем освещении (свет должен падать с левой стороны);

- расстояние от глаз до книги или тетради должно быть не менее 30 см;

- необходимо давать глазам отдых каждые 30 минут (для этого поднимайте глаза и вглядывайтесь в отдаленные объекты);

- не следует долго смотреть на яркие и блестящие поверхности, читать лежа.

5. Позаботьтесь о своей осанке при работе за столом или компьютером:

- Держите голову прямо, не наклоняйтесь,

- Плечи должны быть расслаблены и слегка отведены назад,

- Нижняя часть спины должна прижиматься к спинке стула,

- Ноги должны доставать до пола.

Правильная посадка помогает лучше учиться, меньше уставать, быть стройным и красивым.

6. Чтобы уберечься от инфекционных заболеваний необходимо:

- Соблюдать личную гигиену,
- Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета,
- Пить только бутилированную или кипяченую воду,
- Пользоваться индивидуальной расческой и полотенцем.

Основные правила для школьников младших классов

Ты должны это знать:

1. Всегда спрашивай родителей о незнакомых вещах в интернете. Они расскажут, что безопасно делать, а что нет.
2. Прежде чем начать дружить с кем-то в интернете, спросите у родителей как безопасно общаться.
3. Никогда не рассказывай о себе незнакомым людям. Где ты живешь, в какой школе учишься, номер телефона должны знать только твои друзья и семья.
4. Не отправляй фотографии людям, которых ты не знаешь. Не надо чтобы незнакомые люди видели твои личные фото.
5. Не встречайся без родителей с людьми из интернета вживую. В интернете многие люди рассказывают о себе неправду.
6. Общаясь в интернете, будь дружелюбен с другими. Не пишите грубых слов, читать грубости так же неприятно, как и слышать. Ты можешь нечаянно обидеть человека.
7. Если тебя кто-то расстроил или обидел, обязательно расскажите родителям.

Основные правила для школьников средних классов

Ты должен это знать:

1. При регистрации на сайтах старайся не указывать личную информацию, т.к. она может быть доступна незнакомым людям. Также не рекомендуется размещать свою фотографию, давая тем самым представление о том, как ты выглядишь посторонним людям.
2. Используй веб-камеру только при общении с друзьями. Проследи, чтобы посторонние люди не имели возможности видеть тебя во время разговора, т.к. он может быть записан.
3. Нежелательные письма от незнакомых людей называются «спам». Если ты получил такое письмо, не отвечай на него. В случае, если ты ответил на подобное письмо, отправитель будет знать, что ты пользуешься своим электронным почтовым ящиком и будет продолжать посылать спам.
4. Если пришло сообщение с незнакомого адреса, его лучше не открывать. Подобные письма могут содержать вирусы.
5. Если приходят письма с неприятным и оскорбляющим тебя содержанием, если кто-то ведет себя в отношении к тебе неподобающим образом, сообщите об этом.

6. Если тебя кто-то расстроил или обидел, расскажите все взрослому.

Основные правила для школьников старших классов

Вы должны это знать:

1. Нежелательно размещать персональную информацию в интернете.

2. Персональная информация — это номер мобильного телефона, адрес электронной почты, домашний адрес и личные фотографии.

3. Если ты публикуешь фото или видео в интернете — каждый может посмотреть их.

4. Не отвечай на спам (нежелательную электронную почту).

5. Не открывай файлы, которые прислали неизвестные тебе люди. Ты не можешь знать, что на самом деле содержат эти файлы – в них могут быть вирусы или фото/видео с «агрессивным» содержанием.

6. Не добавляй незнакомых людей в свой контакт лист.

7. Помни, что виртуальные знакомые могут быть не теми, за кого себя выдают.

Памятка по безопасному поведению

НА УЛИЦЕ:

- Выходя из дома, всегда предупреждай, куда ты идешь, где будешь и во сколько ты вернешься. Если возвращаешься домой поздно вечером, попроси родителей, чтобы тебя встретили.

- В общественном транспорте садись ближе к водителю, чтобы он мог тебя видеть. Не вступай в разговоры с незнакомыми пассажирами, не рассказывай куда едешь и где живешь.

- Если необходимо пройти в темное время суток, постарайся идти вместе с людьми

- Не ходи в отдаленные и безлюдные места, не играй на стройках и в заброшенных домах.

- Если показалось, что кто-то тебя преследует, необходимо незамедлительно проследовать в людное место, обратиться к взрослому.

- Увидев впереди шумную компанию или пьяного, перейди на другую сторону улицы или измени маршрут, при этом не следует вступать в конфликты.

- Добираться до дома только известным транспортом (троллейбусом, автобусом, маршруткой), никогда не останавливай чужую машину и не садись сам, если предлагают подвезти.

- Ни в коем случае не садись в машину, чтобы показать дорогу, магазин, аптеку, не выполняй никакие просьбы водителя.

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

- Если незнакомец просит пойти с ним и позвонить в квартиру, потому что ему не открывают, а тебе откроют – не ходи!

- Не иди с незнакомым человеком, если он предлагает угостить тебя конфетами, посмотреть животных, поиграть в компьютер, не бери у него напитки и прочую еду.

В ПОДЪЕЗДЕ:

- Подходя к дому, обрати внимание, не идет ли кто-либо следом. Если кто-то идет – не подходи к подъезду. Погуляй на улице, пока этот человек не уйдет. Если чувствуешь опасность, зайди в магазин, на почту, в библиотеку и расскажи о подозрительном человеке.

- Если незнакомец уже находится в подъезде, сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то из взрослых жильцов дома.

- Входи в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который может зайти за тобой в кабину.

- Если незнакомец все-таки зашел в лифт, стой к нему лицом, чтобы видеть, что он делает. В случае опасности попробуй нажать кнопку вызова диспетчера, кричи, зови на помощь.

ДОМА:

- Никогда не впускай в квартиру незнакомого человека. Если звонят или стучат в дверь, не подходи и не спрашивай, кто пришел. У родителей есть ключи, и они откроют дверь сами.

- Ни в коем случае не открывай дверь лицам, представившимся почтальоном, врачом, полицейским, сантехником, электриком, знакомым родителей, даже если они станут уговаривать.

- Покидая квартиру, посмотри в глазок. Если на лестничной площадке есть люди, подожди, пока они уйдут.

- Прежде чем открывать ключом входную дверь, убедись, что поблизости никого нет.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ГОРОДЕ

дорога:

- Улицу надо переходить только на зеленый сигнал светофора или по «зебре» - белым полоскам на асфальте

- Не вступайте на проезжую часть, пока не убедитесь в полной безопасности: если для вас загорелся зеленый свет, подождите, пока все машины остановятся, а на «зебре» будьте еще внимательнее

- Несмотря на то, что есть правило – переходить автобус и троллейбус сзади, а трамвай – спереди, лучше дождитесь, когда они отъедут, и после этого переходите улицу по пешеходному переходу

- Старайтесь не выходить на дорогу из-за припаркованных автомобилей – они закрывают обзор

- Никогда не пытайтесь «перегнать» автомобиль, дождитесь, пока машины проедут или остановятся на светофоре или перед «зеброй»

- Переходить дорогу нужно тогда, когда свободы обе полосы. А если вы все же оказались на разделительной полосе – не дергайтесь вперед или назад, дождитесь, пока машины проедут

- Научитесь понимать сигналы автомобиля – гудок, сирену, «поворотники». Они подскажут, как складывается дорожная ситуация и какие маневры собираются делать автомобили

- Ждите общественный транспорт только на специальных остановках, не ближе 1 м от проезжей части

Общественный транспорт:

- Садитесь в транспорт, только дождавшись его полной остановки

- Старайтесь не стоять у дверей и тем более не облачиваться на них

- Готовьтесь к выходу заранее и выходите только после полной остановки

- В ожидании поезда стойте подальше от края платформы, а не стремиться пролезть в первые ряды. Толпа, наседающая, может случайно столкнуть на рельсы или в проем между вагонами

- Нельзя заходить за ограничительную линию – выступающее зеркало заднего вида первого вагона вполне может задеть человека

- Если у вас что-то упало на рельсы, не надо пытаться достать вещь самому – обратитесь к дежурному, и он специальными клещами с длинной ручкой достанет то, что вы уронили.

ВЕЛОСИПЕДЫ И РОЛИКИ

- По закону ездить на велосипеде по дорогам города и улицам разрешается детям с 14 лет и только без пассажиров

- Тем, кому не исполнилось 14 лет, можно ездить на велосипеде по специальным велосипедным дорожкам и закрытым для транспортных средств площадкам

- Запрещается кататься на велосипеде по тротуарам, дорожкам парков и бульваров

- Переходить дорогу нужно только пешком, держа велосипед за руль

- Ни в коем случае нельзя цепляться за любое проезжающее мимо транспортное средство

- Очень важно научиться ездить на велосипеде медленно – удержать равновесие на велосипеде тем труднее, чем медленнее ты едешь, что особенно важно для города

- Велосипед должен иметь исправные тормоза, накаченные шины, светоотражатели и звонок

- Одно из главных требований при катании на роликах – умение тормозить

- Нельзя кататься на роликах на проезжей части

- Обязательно нужно пользоваться налодонниками, наколенниками, налокотниками и надевать шлем

- Старайтесь не выезжать во дворы, пока не научитесь кататься на закрытых площадках, стадионах, в парках

- Также необходимо научиться «правильно» падать. Если чувствуете, что теряете равновесие, наклонитесь немного вперед и вытяните руки, чуть согнув их в локтях. Постарайтесь избежать падения на спину, а если это не удастся, пригните подбородок к груди, чтобы не удариться затылком.

КАК НЕ ОКАЗАТЬСЯ ВОВЛЕЧЕННЫМ В СОВЕРШЕНИЕ ПРЕСТУПЛЕНИЯ

Никогда не соглашайтесь «постоять на углу и свистнуть, подать другой знак, когда кто-нибудь пойдет». Чем в это время будут заниматься другие, вы можете не узнать, но, когда их поймают, обязательно упомянут, что вы тоже участвовали в преступлении

Никогда не отзывайтесь на просьбу помочь чьему-то приятелю, потерявшему ключи от квартиры - пролезть в форточку и открыть дверь изнутри

Никогда не берите на хранение домой какие-либо вещи – они могут быть крадеными

Будьте осторожны с выбором друзей. Оказаться в плохой компании – значит подвергать себя постоянному риску

О возрасте, с которого наступает уголовная ответственность

1. Уголовной ответственности подлежит лицо, достигшее ко времени совершения преступления 16-летнего возраста.

2. Лица, достигшие ко времени совершения преступления 14 лет подлежат уголовной ответственности за следующие преступления:

- Убийство (ст. 105);
- Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью (ст. 111);
- Умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью (ст.112);
- Похищение человека (ст.126);
- Изнасилование (ст.131, ст.132);
- Кражу (ст. 158);
- Грабеж (ст. 161);
- Разбой (ст.162);
- Вымогательство (ст. 163);
- Неправомерное завладение автомобилем или иными транспортными средствами без цели хищения (покататься) (ст.166);
- Умышленное уничтожение или повреждение имущества при отягчающих обстоятельствах (часть 2 ст. 167);
- Терроризм (ст.205);
- Захват заложника (ст. 206);
- Заведомо ложное сообщение об акте терроризма (ст.207);
- Хулиганство при отягчающих обстоятельствах (ч.2 и 3 ст. 213);
- Вандализм (ст.214);
- Хищение, либо вымогательство оружия, боеприпасов и взрывчатых устройств (ст.226);
- Хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ (ст.229);
- Приведение в негодность транспортных средств или путей сообщений (ст.267).