**Пам’ятки для учнів**

**«Як не стати жертвою злочину»**

1. Перебуваючи на вулиці, будьте уважні: не підходьте до машини, що зупинилася, навіть якщо вас просять показати напрямок руху, або вказати точну адресу, чи незнайомі дорослі хочуть передати вам якесь доручення від батьків.

2. Завчасно обирайте найбезпечніший маршрут, обговорений із батьками, якщо ви будете пересуватися самі. Вулиці повинні бути освітлені та багатолюдні.

3. За можливістю уникайте маршрутів через безлюдні сквери та парки.

4. Ідіть по краю тротуарів або назустріч руху машин – таким чином ви зменшите можливість раптового нападу.

5. Оберніться перед тим, як увійти у двір, під’їзд, ліфт. Якщо в під’їзд заходить незнайомець і з вами чекає на ліфт, не поспішайте сідати в кабіну, краще підіть пішки.

6. Не користуйтеся без необхідності в салонах транспорту мобільними телефонами, це може спровокувати грабіжників вийти за вами та пограбувати вас.

7. Будьте уважні та обережні в годину пік у транспорті.

8. Гроші та документи носіть у внутрішніх кишенях одягу, задні кишені – легка здобич для грабіжника.

9. Не носіть мобільний телефон на шнурку на шиї – всі шнурки елементарно обриваються або зрізаються.

10. Не давайте свій мобільний незнайомцям, навіть для «дуже важливого дзвінка», або якщо вони представилися працівниками міліції. Діти мають право не давати без дозволу батьків цінні речі.

11. Якщо ви помітили, що вас переслідують, намагайтеся змінити темп та напрямок, зайдіть у людне місце: кафе, магазин, кіоск, за можливості попросіть своїх близьких зустріти вас (зайти за вами).

12. У випадку нападу якомога голосніше кличте на допомогу, кричіть слово «пожежа», на нього люди реагують швидше, визираючи у вікна, або «допоможіть».

13. Якщо ви впевнені, що самостійно подолаєте супротивника, використовуйте своє право на необхідну самооборону.

14. Перебуваючи вдома наодинці, в жодному разі не відчиняйте незнайомим двері, навіть якщо до вас завітали міліціонери. Передзвоніть і повідомте батькам про візит незнайомців. Якщо вас запитують, коли повернуться батьки, скажіть, що вони скоро прийдуть (вийшли у магазин чи до сусідів тощо), а самі в цей час зателефонуйте батькам.

15. Пам’ятайте, що ваші цінні речі, особливо вироби із золота і срібла можуть стати легкою здобиччю грабіжників, тому бажано носити цінні прикраси тільки в присутності батьків. Шахраї можуть виманювати під будь-яким приводом (узяти подивитися, порівняти їх зі своїми і т.п.). Пам’ятайте, що дитина зазвичай першою потрапляє в поле зору злочинця. Тому у стінах навчального закладу робітники та педагогічний колектив не несуть відповідальності за ваші мобільні телефони, цінні речі, дороге взуття та вбрання, золоті прикраси. Одяг та взуття сучасної дитини повинні бути безпечними та зручними.

16. Увага! У будь-якому випадку намагайтеся запам’ятати зовнішність злочинця, його вік, зріст, ходу, у що він був одягнений, напрямок руху та негайно повідомте про це мі за телефоном 102. Багато злочинів можна попередити, а ті, що сталися, – розкрити за «гарячими слідами», у разі вашого своєчасного звернення в міліцію.

**Як уникнути педикульозу**

Педикульоз – це паразитарне захворювання, викликане головними вошами. Перші ознаки педикульозу: сверблячка, що посилюється в темний час доби (під час сну), відчуття укусів, почервоніння шкіри на шиї та за вухами.

Профілактика – своєчасне миття голови, коротка стрижка або зібране волосся у дівчат, наявність та щоденне використання власного (індивідуального) гребінця, перевірка на наявність педикульозу батьками волосся дитини 1 раз на 2 тижні.

Лікування – змочити та протерти кожне пасмо волосся розчином води і гасу (1 : 1), особливо ретельно біля коренів, накрити голову поліетиленовою плівкою та теплою хусткою, тримати до 30 хв. Помити волосся і розчесати густим гребінцем.

Також лікувальні засоби можна придбати в аптеці та використовувати за інструкцією.

**Правила поведінки під час погодної стихії**

Якщо у місті оголошено надзвичайну ситуацію у зв’язку з погіршенням погодних умов: штормовий вітер, сильний снігопад, ожеледиця, налипання мокрого снігу на мережі електропередач, дерева, покрівлі будинків, необхідно дотримуватися таких правил поведінки.

1. Упродовж цих днів не виходити на вулицю без потреби, краще залишитися вдома, зайнятися самоосвітою, допомогти батькам.

2. Не відвідувати в ці дні заняття в гуртках, секціях, видовищні та розважальні заходи, людні громадські місця.

3. Якщо ви все таки опинилися на вулиці, пам’ятайте, що не можна ходити поблизу будинків та під лініями електромережі.

4. Будьте обережні під час переходу вулиць та доріг, уникайте місць, де може статися виїзд автомобіля на тротуар.

5. Через обмеження транспортного руху під час надзвичайної погодної ситуації не слід виїжджати за межі свого району, міста.

**Як уникнути травм у стінах навчального закладу**

1. Виконувати правила техніки безпеки (не бігати, не штовхатися, не кричати).

2. Бути обережним у найбільш травмонебезпечних місцях (уважно та спокійно спускатися та підійматися сходами, перебувати в рекреаціях, біля дверей кабінетів та скляних дверей коридорів, не ховатися за ними).

3. Мати зручне взуття на низькому підборі, обережно пересуватися по намастикованій підлозі.

4. Не одягати на навчання жодних прикрас; мати короткий манікюр; не носити в кишені або сумці колючо-ріжучих предметів, піротехнічних засобів.

5. Бути особливо уважним на уроках фізкультури, праці та ритміки (виконувати вправи вчителя тільки після проведеного інструктажу та команди).

6. Уважно Та спокійно користуватися виделками, скляним посудом та іншими приборами в їдальні; використовувати їх тільки за призначенням.

7. Пам’ятайте: ваше, а також інших, життя, здоров’я та краса залежать від тебе!

**Як не захворіти на туберкульоз**

1. Правильно харчуватися: щоденно їсти гарячі страви, вживати достатню кількість вітамінів та мінеральних речовин.

2. Не перемерзати.

3. Виліковувати до кінця застудні захворювання.

4. Не курити, не вживати алкоголь та наркотики.

5. Не спілкуватися з людьми, хворими на туберкульоз.

6. Дотримуватися засобів особистої гігієни (мити з милом руки перед їжею, після того, як відвідали транспорт та інші суспільні місця).

7. Займатися фізичними вправами на свіжому повітрі, загартовуватися.

8. Робити за рекомендацією лікаря щеплення.