**"****Безопасность на зимних каникулах"**

**Цель:** формирование у подростков культуры безопасного поведения
на улице в период зимних каникул.

**Задачи встречи**:

- сформировать представление об элементах безопасного поведения во время зимних каникул;

- напомнить о необходимости ответственного отношения
к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих с помощью видеороликов и интерактивной игры.

**Целевая группа:** подростки в возрасте от 14 лет.

**Для проведения встречи необходимы:** оборудование (проектор, экран, компьютер) для просмотра презентации и видеоролика

(<https://drive.google.com/file/d/1emo58jdwwFvYZlnW1m15a_BLSggvb3L1/view?usp=sharing>).

**Ход мероприятия**

**I. Вступительная часть.**

***Сообщение темы и задач мероприятия.***

 Новый год и Рождество – долгожданные праздники, которые любит
и ждет почти каждый из нас. Игры и забавы вокруг празднично украшенной новогодней елки надолго остаются в памяти. Но не стоит забывать,
что именно в этот период праздничных дней дома, на прогулке или в гостях нас могут поджидать опасные ситуации. Для того, чтобы избежать их, либо максимально сократить риск их возникновения, мы сегодня вспомним некоторые правила безопасного поведения во время зимних каникул.

**II. Основная часть.**

**Запуск презентации.**

**На тонком льду**

***Запуск видеоролика "1.*** ***На тонком льду":***

[***https://drive.google.com/file/d/121MU12AjoTAste\_– Dakoaj5IrJ3piUiL/view?usp=sharing***](https://drive.google.com/file/d/121MU12AjoTAste_-Dakoaj5IrJ3piUiL/view?usp=sharing)

А теперь давайте вспомним с вами о некоторых правилах поведения
на катке, трассах для катания на тюбингах и на ледяных горках.

**Правила поведения на общественном катке, на трассах для катания
на тюбингах и на ледяных горках:**

Одежда должна быть теплой, спортивной и удобной. Длинные шарфы лучше оставить дома, так как вы можете запутаться, запнуться об него и упасть.

Техника безопасности на катке:

- катание осуществляется против часовой стрелки, следует внимательно смотреть по сторонам и двигаться по движению катающихся людей;

- при неуверенном катании старайтесь не отходить далеко от бортика, избежать травм поможет защитная экипировка;

- падая, старайтесь никого из окружающих не задеть лезвием конька;

- если падения не избежать, старайтесь падать либо вперед, либо
набок, опасно падать на спину.

Во время нахождения на катке ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- бегать, прыгать, толкаться, баловаться, кататься на высокой скорости, совершать любые действия, мешающие остальным посетителям катка;

- бросать на лед мусор или любые другие предметы;

- портить инвентарь и ледовое покрытие.

Тюбинг – относительно новый вид зимних развлечений, который очень популярен, причем как среди взрослых, так и среди детей любого возраста. Это катание с горок на специальных надувных санках.

Пользоваться тюбингом можно только на специальных трассах,
где риск столкновения становится минимальным.

Во время катания на тюбинге ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- перегружать тюбинг, он рассчитан на определенный вес (существуют модели, которые выдерживают нагрузку до 80 кг, до 120 кг и до 150 кг);

- прыгать на тюбинге;

- если тюбинг одноместный, не следует брать с собой друга или даже двух, надеясь на то, что они займут мало места, контролировать движение тюбинга всем вместе будет крайне сложно;

- перед спуском необходимо обязательно осмотреть трассу, убедиться, что на ней нет съезжающих людей.

Строго соблюдайте требования безопасности на горках:

- не съезжайте с горки, пока не отошел в сторону предыдущий спускающийся;

- не задерживайтесь внизу после спуска с горки, постарайтесь скорее отойти в сторону;

- не перебегайте ледяную дорожку, не переходите ее, даже если вам кажется, что успеете до того, как кто-то съедет, на льду легко упасть
и попасть под ноги съезжающим;

- подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где скатываются другие;

- во избежание травм нельзя кататься, стоя на ногах или на корточках;

- стараться не съезжать спиной или головой вперед (на животе), всегда смотреть вперед как при спуске, так и при подъеме.

***Запуск видеоролика "2. Опасные сосульки":***

[***https://drive.google.com/file/d/1pLJxeSkvcL0rKpfoZFE8E6JNbrk5658u/view?usp=sharing***](https://drive.google.com/file/d/1pLJxeSkvcL0rKpfoZFE8E6JNbrk5658u/view?usp=sharing)

Как защитить себя от падающих сосулек и гололеда?

**Техника безопасности:**

- необходимо помнить, что чаще всего сосульки образуются
над водостоками, поэтому эти места фасадов домов бывают особенно опасны. их необходимо обходить стороной. Кроме того, обращать внимание
на обледенение тротуаров, обычно более толстый слой наледи образуется под сосульками;

- соблюдайте осторожность и, по возможности, не подходите близко к стенам зданий, сход скопившейся на крыше снежной массы очень опасен.
Как правило, такая масса неоднородна по своему составу и содержит
как рыхлые массы подтаявшего снега, так и куски слежавшегося льда, зачастую значительного объема и массы;

- если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум – нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать,
что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Бежать
от здания тоже нельзя. Нужно, как можно быстрее прижаться к стене, козырек крыши послужит укрытием.

**Гололед –** это слой плотного снега, утрамбованный до твердого состояния, который образует скользкую поверхность. Умение учитывать погодные условия необходимо всем участникам дорожного движения – водителям и пешеходам:

- во время гололеда необходимо надевать удобную, нескользящую обувь
на сплошной подошве, по возможности отказаться от ходьбы на каблуках;

- необходимо внимательно смотреть под ноги, обходить опасные места, даже если обход будет на несколько метров длиннее;

- самые опасные места – это спуски с горок. Любую наклонную поверхность надо постараться обойти;

- при ходьбе надо наступать на всю подошву, а ноги расслабить в коленях;

- при поддержании равновесия руки должны быть свободными, поэтому лучше тяжелые сумки не носить и руки в карманы не прятать;

- если же вы все – таки упали, то в момент падения постарайтесь сгруппироваться и постарайтесь перекатиться – этим вы смягчите удар
о землю;

- помните, что падение на спину самое опасное, может быть поврежден позвоночник и произойти удар головой;

- сразу не вставайте после падения, осмотрите себя, нет ли серьезных травм;

- если получили травму, обратитесь к прохожим за помощью, а затем к врачу.

***Запуск видеоролика "3. Как не замерзнуть в холода":***

[***https://drive.google.com/file/d/191wHaKNnOFJjpKo4JsxxjqFYGWaUhdyO/view?usp=sharing***](https://drive.google.com/file/d/191wHaKNnOFJjpKo4JsxxjqFYGWaUhdyO/view?usp=sharing)

А вы когда-нибудь оказывали первую помощь при переохлаждении
и обморожении? Если да, то каким образом?

**Первая помощь при переохлаждении и обморожении**

**Первые признаки при обморожении**

При обморожении кожа белеет, а при попадании в теплое помещение становится красной. На месте обморожения появляется жжение, покалывание, онемение и отечность. Чаще всего страдают пальцы рук и ног, щеки, нос
и уши.

**Первая помощь.**

Прикройте пострадавший участок воротником, шарфом, варежкой
и поспешите в теплое помещение. Не растирайте обмороженное место варежкой или снегом: поврежденная кожа чувствительна к физическому воздействию и может быть легко поранена кристалликами снега или грубой тканью, так как чувствительность кожи на этом участке снижена.

**Когда пришли домой.**

Вернувшись домой, сообщите об обморожении взрослым, они помогут оказать вам первую помощь:

- погрузят обмороженные руки или стопы в теплую воду
(не в горячую!), постепенно повышая ее температуру;

- дадут теплый чай, молоко или бульон.

**Как защитить себя от холода?**

Чтобы не допустить обморожения в холодную погоду, особенно сопровождающуюся сильным ветром, одевайтесь по правилам:

- одежда должна быть многослойной, прослойка воздуха между одеждой хорошо сохраняет собственное тепло тела;

- не забывайте о варежках! Лучше, если они будут сшиты из толстой шерсти или из теплого материала;

- обувь не должна быть тесной, потому что стопа испытывает недостаток кровообращения, следовательно, восприимчива к воздействию холода;

- уши закройте шапкой или шарфом;

- совет девочкам, если вы носите серьги, лучше снять их на время зимних холодов или закрыть уши вместе с мочками;

- перед выходом на мороз необходимо плотно поесть, чтобы обеспечить организм энергией;

- щеки и нос лучше защитить от холода и ветра тонким слоем жирного крема.

***Запуск видеоролика "4. Горький вкус справедливости":***

[***https://drive.google.com/file/d/1CzebiLjNcH7IJNNzDqTOykkyQzF34Oze/view?usp=sharing***](https://drive.google.com/file/d/1CzebiLjNcH7IJNNzDqTOykkyQzF34Oze/view?usp=sharing)

Как часто вы болеете и какие меры необходимо предпринять
при простуде?

Любая болезнь – это стресс для организма. Если появились жар, озноб, ломота в теле или головная боль, необходимо незамедлительно выполнить ряд обязательных действий:

**- согрейтесь.** Холодно на улице, чувствуете, как замерзли ноги –
по возвращению домой погрейтесь. Выпейте чая с вареньем или медом, укутайтесь в теплый свитер или халат и избегайте переохлаждения, чтобы
не усугубить ситуацию;

**- останьтесь дома.** Если вы уже заметили у себя первые симптомы – повышение температуры к вечеру, общая слабость, кашель, насморк – останьтесь дома и вызовите врача. При температуре врач из районной поликлиники может прийти к вам на дом;

**- дайте себе отдых.** Немаловажным условием скорейшего выздоровления человека является правильный уход и снижение физической нагрузки.
Даже если вы не испытываете упадка сил, перегружать себя домашними делами не стоит. Не тратьте силы, которые понадобятся для победы
над болезнью;

**- пейте больше жидкости.** Организм в период болезни страдает
от обезвоживания и даже на начальном этапе заболевания важно поддерживать правильный водный баланс. Старайтесь пить чистую воду,
а не кофе, чай или газированные напитки. В воду можно добавить мед
или лимон, а также купить бутылку лечебной минералки;

**- питайтесь правильно.** Когда организм усиленно борется, чтобы
не поддаться болезни, постарайтесь не перегружать его жирной и тяжелой пищей. Отдайте предпочтение легким супам, бульонам, кашам. Кушайте фрукты и овощи, снабжайте себя витаминами для поддержания иммунитета, пейте чай с лимоном. Ну и конечно, не забывайте про куриный суп,
о полезных свойствах которого ходят легенды;

**- проветривайте помещение.** Если этого не делать, ваша квартира скоро превратится в рассадник ваших же микробов и бактерий. А это не только мешает организму бороться с болезнью, но и повышает риск заразить
за компанию ваших домочадцев. Разумеется, проветривайте помещение, покидая его, чтобы не ухудшить свое состояние низкими температурами – особенно когда на улице стоят морозы;

**- пользуйтесь одноразовыми платками.** Обычный носовой платок после нескольких использований превращается в скопление микробов, да и стирать его при обильном насморке неудобно. А одноразовые платочки (салфетки) гигиеничны и удобны в использовании;

**- осторожность с лекарственными средствами.** Многие люди склонны заниматься самолечением. Этому также способствует обилие рекламы лекарственных средств в СМИ. Затягивая с визитом к врачу, человек усугубляет свою болезнь и травит свой организм, возможно, бесполезными
в данном случае лекарствами. Яркий пример – "мода" на лечение антибиотиками. Напомним, эти лекарства действуют только
на бактериальную инфекцию и назначаются врачом. Если вы "едите" антибиотик при ОРВИ, то не только не лечитесь, но и создаете условия
для размножения опасных бактерий, увеличивая вероятность осложнений.

***Помните! Скорейшему выздоровлению способствует следование инструкциям доктора. Не игнорируй вызов врача на дом
или его посещение в поликлинике.***

***Запуск видеоролика "5. Невеселые петарды":***

[***https://drive.google.com/file/d/1AUmx7eRoC5Je\_wfKUeLDWeihTISvxapM/view?usp=sharing***](https://drive.google.com/file/d/1AUmx7eRoC5Je_wfKUeLDWeihTISvxapM/view?usp=sharing)

Какие опасности таятся у вас дома, которые необходимо учитывать,
чтоб избежать несчастных случаев?

**Как безопасно украсить дом к Новому году:**

Елка это один из основных символов Нового года и подойти
к установке новогодней красавицы нужно правильно. Не делайте
это самостоятельно, обязательно обратитесь за помощью к родителям (взрослым).

Помните, что елку необходимо установить на устойчивую подставку
и подальше от отопительных и нагревательных приборов.

После того, как вы установили елку, можно переходить к самому интересному – украшению.

**Помните:**

- украшать елку нужно только качественными безопасными гирляндами;

- если гирлянда очень долго лежала в чулане, перед тем как украсить
ей елку, попросите взрослых обязательно проверить все провода;

- запрещается использовать для украшения новогодней елки вату
и открытый огонь (например, бенгальские огни и свечи);

- запрещается оставлять без присмотра елку с включенными электрогирляндами.

**Правила использования бенгальских огней:**

Бенгальские огни или бенгальские свечи – очень популярные
и относительно безопасные пиротехнические изделия. Поджигать бенгальские огни могут даже подростки, но обязательно под присмотром взрослых.

Бенгальская свеча устроена довольно просто. Она представляет собой отрезок металлической проволоки, часть которого покрыта пиротехническим составом. Классические бенгальские свечи горят золотистым пламенем, разбрасывая такого же цвета искры.

Несмотря на простое устройство бенгальских огней,
при их использовании также необходимо соблюдать технику безопасности:

- не поджигайте бенгальскую свечу самостоятельно, использовать можно только в присутствии взрослого человека и под его контролем;

- держать бенгальскую свечу следует за металлическую часть,
на которую не нанесен пиротехнический состав, под небольшим углом.
Если держать горящий бенгальский огонь вертикально, искры будут падать
на руку, в результате можно получить множественные ожоги. Поджигать нужно дальний конец бенгальской свечи;

- бенгальские свечи являются огнеопасным изделием,
и их использование рекомендуется только на открытом воздухе. Это условие обязательно для цветных бенгальских свечей;

- перед использованием бенгальской свечи необходимо внимательно осмотреть ее поверхность. На ней не должно быть сколов и ярко выраженных неровностей. Если состав нанесен неравномерно или местами отваливается
от металлического основания, от использования такой свечи лучше отказаться – возможно, у нее истек срок годности. При горении отваливающиеся куски пиротехнического состава могут попасть на одежду и обувь;

- после использования затушите бенгальскую свечу водой,
после чего ее можно выбрасывать.

**Правила безопасности при запуске фейерверков:**

Сложно представить себе Новый год без фейерверка. Но стоит запомнить, что подросткам, не достигшим 18 лет, запрещается запускать фейерверк без присутствия рядом взрослого человека.

При запускании фейерверка не стоит забывать правила безопасности:

- при запусках в точности соблюдать инструкцию;

- использовать пиротехнику можно только на открытом воздухе, идеальный вариант – пустырь, спортплощадка;

- захламленный балкон, густой лес, беседка или чердак НЕ являются местами для запуска новогодних ракет и фейерверков;

- ни в коем случае нельзя поддаваться на "подначки" и "слабо" сверстников;

- не поддавайтесь на следующие просьбы: подержать в руках горящую ракетницу, запустить петарду в комнате и т.д., настоящие друзья такие опасные вещи не предлагают.