

ЭЛЕКТРИЧЕСТВО - ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

При использовании электричества необходимо соблюдать следующие правила:

Нельзя пользоваться электроприборами в ваннных комнатах, банях, бассейнах и саунах.

Не вставляй вилку в розетку, а тем более мокрыми руками.

Ни в коем случае не походи к оголенному проводу и дотрагивайся до него. Может ударить током.

Выдергивая вилку из розетки, никогда не тяни за электрический провод, может случится короткое замыкание.

Никогда не протирай включенные приборы влажной тряпкой.

Никогда не проникай в трансформаторные подстанции. Это очень опасно для жизни!

Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ПОЖАРА?

Следует запомнить правила, которые помогут спастись в случае пожара:

Немедленно вызови пожарных по телефону "01", не забудь назвать свою фамилию и точный адрес пожара, позови на помощь взрослых.

Срочно покинь задымленное помещение. Если помещение, в котором находишься сильно задымлено, то намочи платок или полотенце водой и дыши через него, пригнись к полу, и двигайся по направлению к выходу вдоль стены.

Самое главное: как бы ни был напуган, никогда не прячься в укромные места.

Если на тебе вспыхнула одежда - остановись и падай на землю и катайся, пока не собьешь пламя.



**Пусть знает каждый
гражданин
Пожарный номер – «101»**

**Составитель и компьютерный набор:
М.В.Ягудина**

**Малиновская пос. библиотека
Сайт: ms.malinov@mail.ru**

**МАУК "Центральная меж
поселенческая библиотека"
Белебеевского района**

Малиновская пос. библиотека

**БЕРЕГИТЕ
СВОЮ
ЖИЗНЬ!!!**

Жизнь это бесценный подарок, которым нужно дорожить. Каждый человек должен радоваться тому, что он живет на земле, и при этом должен уважать не только жизнь остальных людей, но и каждого животного, насекомого и растения. Зачем - можно много придумать целей, ради которых стоит беречь жизнь. Другой вопрос - как это лучше делать? **БЕРЕГИТЕ ЖИЗНЬ** это правило применимо и к вашей жизни и к жизни других. Жизнь требует бережного к ней отношения и понимания как беречь жизнь. Начинать ценить каждый день и каждое мгновение в своей жизни — и научитесь наслаждаться каждым мгновением. Счастлив тот, кто понял, что ему всего в жизни достаточно — когда вы это поймете, то начнете ценить жизнь такой, какая она есть.



**д.Малиновка
2023г.**



**ОСТОРОЖНО!
ЭЛЕКТРИЧЕСКОЕ
НАПРЯЖЕНИЕ**

Дорогой друг, дорожи своей жизнью! Многие думают, что когда у них будет много денег и все прелести жизни, они станут счастливыми. Они не ценят то, что им дано сегодня и сейчас. Научитесь радоваться каждой минуте своей жизни, полюбите окружающих Вас людей, благодарите за то, что у Вас уже есть и тогда к Вам придет то, чего Вы хотите. Нужно научиться в любой неприятной ситуации находить все то, что дает тебе силы в жизни. Измени свое отношение к любой проблеме. Если уже что-то случилось, не нужно переживать, а лучше подумать, как решить проблему, ты можешь обратиться за помощью к близким людям: маме, папе, учителям. Трудности в жизни есть всегда и у каждого. Преодолевая их, мы становимся сильнее. Измени свое отношение к проблемам, и они все реже будут приходить к тебе.

Порой человек переживает силь-



ные неудачи. Самое главное - не замыкаться на проблеме, мучающей те-

бя. Вспомни, какое занятие приносит тебе хорошее настроение и попробуй отвлечься. Занимаясь любимым делом, ты постепенно забудешь о неудачах, из-за которых так страдаешь. Постарайся проводить больше времени с близкими людьми. Когда ничего не ладится, махнув на все рукой, хочется сказать: "Все пропало! Я уже ничего не могу сделать!". Борись до конца, сделай все возможное и невозможное, для того чтобы преодолеть любые жизненные ситуации, упорство всегда приносит победу. Научись сполна наслаждаться минутами жизни. *Когда ты думаешь о чем-то плохом, сядь удобно, расслабься, закрой глаза и скажи себе: "Меня ничего не беспокоит. У меня все в порядке"*. Учись на любую ситуацию смотреть с юмором, а для этого посмотри на себя со стороны. В любой ситуации в жизни можно найти что-то хорошее и смешное. Смотри на то, что с тобой происходит не с плохой стороны: «У меня все плохо», а с хорошей (например, если тебя облили супом, это плохо, но зато ты постирал одежду). Не надо вспоминать прошлое. Прошедшие беды бессильны, они уже не могут обидеть тебя, забывай обиды и поражения, не вспоминай о том, чего уже не вернуть.

*В самые трудные минуты нужно держать себя в руках. Думать о тех, кто тебя окружает, о своих родных. **Помни! Тебе помогут! Обратись!***

КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ?

Во избежание несчастных случаев при купании, следует соблюдать основные правила безопасности на воде:

Купайся только в присутствии взрослых и в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах.

Плавать на надувном матрасе можно только вдоль берега и под присмотром взрослых.

Не доводи себя до переохлаждения и переутомления.

В водоемах с большим количеством водорослей плыть у поверхности воды, не задевая растений и не делая резких движений.

Никогда не заплывай за буйки, обозначающие границы плавания.

Не ныряй и не прыгай в воду особенно с неприспособленных для этого возвышений.

Никогда не подплывай к моторным, парусным судам, весельным лодкам.

Не купайся в холодной воде.

Не плавай на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах и других приспособленных для этого средствах.

Не допускай шалости в воде, связанные с нырянием, захватом купающихся, погружением в воду, толканием на глубокое место.

