



Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
«Курганинский аграрно-технологический техникум»
ГАПОУ КК «КАТТ»



Безопасные каникулы ЛЕТО 2020



**СОЦИАЛЬНО – ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА КАТТ
Автор: педагог-психолог Долгая Наталья Владимировна**

Техника безопасности и правила поведения студентов во время летних каникул.



- 1. Необходимо быть осторожным, внимательным на улице, при переходе дороги; соблюдать ПДД;**
- 2. Соблюдать правила техники безопасности при прогулках в лесу, на реке:**
 - 2.1. Запрещается разжигать костры на территории поселений и территории лесного массива;
 - 2.2. Купаться только в отведённых специально для этого местах и в теплое время.
 - 2.3. Не употреблять в пищу незнакомые грибы и ягоды.
- 2.3. При очень высокой температуре воздуха не выходить на прогулку во избежание солнечного удара.**

- 3. Необходимо заботиться о своем здоровье: пить много жидкости, носить головной убор. Необходимо вести активный отдых, соответствующий нормам ЗОЖ.**
- 4. Быть осторожным при контакте с электрическими приборами.**
- 5. Соблюдать технику безопасности при пользовании газовыми приборами.**
- 6. Соблюдать временной режим при просмотре телевизора и работе на компьютере;**



НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ ЗАПРЕЩАЕТСЯ

ЗАПРЕЩАЕТСЯ находиться на улице без сопровождения взрослых после 22.00 часов.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ употреблять спиртные напитки, табачные изделия, наркотики и другие психоактивные вещества, вдыхать «веселящий» газ.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ управлять транспортными средствами без соответствующих документов.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ организовывать и проводить игры вблизи проезжей части дороги, вблизи водоемов, на стройплощадках, на ж/д объектах.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ приобретать и использовать пиротехнические средства, представляющие угрозу для жизни и здоровья людей.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ посещать места повышенной опасности: объекты ж/д, переезды, высотные конструкции, не предназначенные для посещения;



ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

101 - с мобильного



ПАМЯТКА ПРАВИЛ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАЗВЕДЕНИИ КОСТРА

- Не разводите костра без особой надобности.**
- Правильно выберите место для костра: на поляне, вдали от деревьев; не разводите костер вблизи деревьев, массивов хлеба, деревянных домов и построек;**
- Окопайте место вокруг костра или обложите его камнями.**
- Не забудьте потушить костер, когда уходите из леса. Залейте костер водой, закидайте землей, песком или просто затопчите.**
- Помните, при повторном разведении костра не следует делать новое кострище, это губит почву.**
- Заметив небольшой пожар от костра, надо позвонить в пожарную часть по телефону 101.**



Правила поведения на дорогах

- 1. Всегда пропускать автомобили с включенными специальными сигналами.**
- 2. Ожидая транспорт, стоять только на посадочных площадках или обочине.**
- 3. Подходить для посадки только после полной остановки транспортного средства.**
- 4. Если нет тротуара, нужно идти по обочине дороги навстречу движущемуся транспорту .**



Правила поведения пешеходов на проезжей части дороги вне населенных пунктов

Запрещается перебегать проезжую часть дороги перед движущимся автомобилем.

Безопасным является движение пешеходов по обочине или по велосипедной дорожке.

Вне населённых пунктов пешеходы должны идти навстречу по обочине или по краю проезжей части.

При движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств.



ПАМЯТКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ПДД

1. Переходите дорогу только на зеленый сигнал светофора;

2. Выйдя из общественного транспорта, подожди, когда он отъедет от остановки, и только после этого переходите проезжую часть дороги, убедившись, что рядом нет приближающихся машин. Если рядом есть светофор или пешеходный переход – дойдите до него и там переходите дорогу;

3. При переходе дороги, если нет рядом пешеходного перехода, необходимо посмотреть направо и налево, убедившись в отсутствии машин начать движение, дойдя до середины еще раз посмотреть направо, и если машин нет, закончить переход;



ПАМЯТКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ПДД 2.

1. Умей не только видеть, но и слышать улицу.
2. Обращай внимание на сигналы автомобиля (указатели поворота, заднего хода, тормоза)
3. Контролируй свои движения: поворот головы для осмотра дороги, остановку для пропуска автомобиля.
4. Лица, передвигающиеся на роликовых коньках, самокатах, скейтбордах в любом случае являются пешеходами.

ПОМНИ, правильное поведение на дорогах - показатель культуры человека!



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЁМАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

- 1. Не стой и не в тех местах, откуда можно упасть в воду.**
- 2. Не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.**
- 3. Ни в коем случае не ныряй в незнакомых местах. Неизвестно, что там может оказаться на дне.**
- 4. Никогда не в игры с удержанием «противника» под водой – он может захлебнуться.**
- 5. Не пытайся плавать на самодельных плавательных средствах. Они могут не выдержать твоего веса или перевернуться.**
Раскачивание лодки, хождение, или перегибание через борт очень опасны, она может перевернуться.



- 6. Не отплывай далеко от берега и не переплывай водоем на спор. Почувствовав усталость, сразу плыви к берегу.**
- 7. Увидев тонущего человека - зови на помощь. Осмотрись – нет ли под рукой спасательных средств**
- 8. Не купайся больше 30 минут; если вода холодная, достаточно точно 5-6 минут.**
- 9. Помни, купание несовершеннолетних в водоемах и реках разрешено законом только в присутствии законного представителя (ст.5.35 «Ненеисполнение родителями или иными законными представителями несовершеннолетних обязанностей по содержанию и воспитанию несовершеннолетних» Кодекса РФ об административных правонарушениях)**
- 11. Купайтесь только в специально отведенных, разрешенных и хорошо известных местах.**



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров
сливочного масла, сала,
жирного мяса и птицы, жирных
молочных продуктов

Сладостей,
в том числе сладких
газированных напитков

Поваренной соли
(менее 5 грамм в сутки):
не досаливайте готовую пищу,
избегайте соленых продуктов

Алкоголя
потребление в сутки не более
50 мл крепких напитков для
мужчин и 25 мл для женщин



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты:
хлеб из муки грубого помола,
овсянка, гречка, рис, пшено,
макароны

500 грамм и более овощей,
фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза
в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы,
соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица,
нежирные молочные продукты

Растительные масла для
заправки салатов
и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее
1,5 литров в день

Запекание и отваривание
продуктов, вместо жарения



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва

СКАЖИ КУРЕНИЮ «НЕТ»



96–99%

больных раком
легких в мире —
курильщики



35%

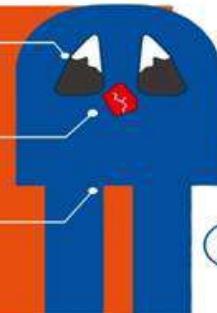
россиян ежедневно
подвергаются воздействию
пассивного курения

На зубах появляется желтый налет и разрушается эмаль.
Неприятный запах изо рта



Ухудшается зрение,
слух, обоняние,
осознание и память

Легкие наполняются концергентными смолами, уменьшается их объем, затрудняется дыхание



Кровеносные сосуды и сердце работают на пределе своих функциональных возможностей

Табачный дым вызывает воспаление верхних дыхательных путей, существенно повышает риск рака легких и инфицирования микобактериями туберкулеза

Риск рождения ребенка с патологиями



Снижаются тонус мышц, эластичность кожи и жизненная активность

ЧТО ДЕЛАТЬ?

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8 (800) 200-0-200



Получить информацию по любым вопросам, связанным с курением, можно, позвонив в справочную службу «Здоровая Россия». Горячая линия работает каждый день.
Звонки со всех регионов России — БЕСПЛАТНЫЕ.

СКАЖИ АЛКОГОЛЮ «НЕТ»



4000

россиян погибают
в «пьяных»
авариях за год

2,5 млн

человек ежегодно
погибают от алкоголя
в России



АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ СЕМЬИ И ДРУЖБУ



0

ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ УВОЛЬНЕНИЯ С РАБОТЫ
И ПОТЕРИ МАТЕРИАЛЬНОГО БЛАГОСОСТОЯНИЯ

КАК ОН ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ?



АЛКОГОЛЬНАЯ ДЕПРЕССИЯ

Патологическое состояние пониженного настроения

АЛКОГОЛЬНАЯ ЭНЦЕФАЛОПАТИЯ

Дистрофическое изменение тканей мозга

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА



ЗАБОЛЕВАНИЯ ПИЩЕВОДА

Разрыв слизистой оболочки желудка и кишечника.
Гастрит, язвенная болезнь

РАК ПИЩЕВОДА, ЖЕЛУДКА И ПРЯМОЙ КИШКИ

Увеличение риска развития онкологических заболеваний

ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ

Необратимое заболевание, при котором ткань печени заменяется соединительной

СИСТОЛИЧЕСКАЯ И ДИАСТОЛИЧЕСКАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ

Риск развития гипертонической болезни увеличивается более чем на 16%

СЕРДЕЧНАЯ АРИТМИЯ

Фибрилляция предсердия — наиболее частая форма аритмии, вызываемая злоупотреблением алкоголя

ИНСУЛЬТ

Алкоголь может стать причиной инсульта

НЕРВНАЯ СИСТЕМА



АЛКОГОЛЬНАЯ ПОЛИНЕЙРОПАТИЯ

Поражение периферических нервов, приводящее к атрофии мышц и нарушению координации

ЭПИЛЕПСИЯ

Развитие судорог на фоне приема алкоголя

ПОЧКИ

НЕФРОПАТИЯ

Нарушение работы почек, вплоть до развития почечной недостаточности



Суррогаты алкоголя

Отравление - это наиболее легкое, что может быть от употребления СУРРОГАТНОГО АЛКОГОЛЯ.

Также могут возникнуть судороги, острая сердечная недостаточность, токсический шок и смерть.

Суррогаты алкоголя ведут к наступлению преждевременной смерти

ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЧИСТОЙ ВОДЫ



ТЕЛЕФОНЫ ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

ПОЖАРНАЯ (МЧС)	101	ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ
ПОЛИЦИЯ	102	
СКОРАЯ ПОМОЩЬ	103	112
АВАРИЙНАЯ ГОРГАЗА	104	

**ГАПОУ КК «КАТТ» Телефоны доверия:
Единый телефон доверия 8-800-2000-122**



**Горячая линия детского телефона доверия
Краснодарского края
88612458282
89882458282**

**Телефон доверия ФСБ России 8(495)224-22-22
Администрация МО Курганинский район – 8(86147) 2-36-95**

Отдел МВД РФ по Курганинскому району – 8(86147) 2-55-44

Наркологическая служба Курганинского района – 8 (86147) 3-11-41

**Служба социальной и психологической помощи ГБПОУ КК "КАТТ"
8(86147)7-03-36**

**Заместитель директора по УВР Торбина Светлана Александровна
89180295471**

Педагог-психолог Долгая Наталья Владимировна 89183314162



**ХОРОШИХ И БЕЗОПАСНЫХ
ВСЕМ КАНИКУЛ!!!**

Воспитательная служба КАТТ