

! Выводы

1) Различные устройства и бытовые приборы, которые обеспечивают пользование водой, электричеством и газом, при неправильной эксплуатации представляют серьёзную опасность для жизни и здоровья человека. Поэтому при использовании их надо соблюдать осторожность и выполнять определённые правила безопасности.

2) Если опасная ситуация в быту возникла, нужно знать, как уменьшить её вредные последствия.

3) Необходимо соблюдать осторожность при использовании средств бытовой химии.

4) Существуют правила безопасности при работе режущими инструментами, которые важно знать и соблюдать.

? Вопросы

1. Каковы, на ваш взгляд, наиболее опасные места в вашей школе с точки зрения возможности получения травмы?

2. Почему на занятия гимнастикой приходится более половины всех травм, получаемых на уроках физкультуры? Обоснуйте свой ответ, прочитав раздел «Дополнительные материалы».

3. Чем опасен бытовой газ? Какие меры безопасного пользования им вы знаете?

4. Какие препараты бытовой химии вы используете в быту? Какие меры безопасного обращения с ними необходимо соблюдать?

5. Какой установлен порядок вызова спасательных служб по телефону в бытовых чрезвычайных ситуациях?

* Задание

Используя материалы Интернета, продумайте и подготовьте сообщение на одну из следующих тем: «Личная безопасность при использовании препаратов бытовой химии», «Личная безопасность при пользовании газовой плитой».

Меры безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой

Чтобы избежать травмы при занятиях физической культурой, нужно соблюдать определённые правила.

Перед тренировкой проверьте исправность тренажёров, тренировочных приспособлений, спортивных снарядов.

При лыжных тренировках и прогулках следите за исправностью лыж, лыжных палок и креплений. Соблюдайте гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви.

При выполнении силовых упражнений перед тренировкой сделайте сначала общую разминку, а затем специальную. Специальную разминку проводите перед выполнением упражнений с предельными весами и после отдыха.

Никогда не отвлекайтесь при выполнении силовых упражнений.

При работе на гимнастических снарядах не забывайте о страховке.

Исключайте из тренировки упражнения, при выполнении которых возникают болевые ощущения. После длительных перерывов в тренировках не форсируйте объём и интенсивность работы, нагрузку повышайте постепенно.

Меры безопасности при пользовании компьютером

Компьютер очень полезная, а иногда и необходимая вещь. Нужно знать ряд *правил*, чтобы неправильное пользование им не нанесло вред вашему здоровью.

Установите клавиатуру так, чтобы вам не надо было далеко тянуться.

Прежде чем начать работать на компьютере, пройдите обследование у врача-окулиста. Если имеются нарушения зрения, то до начала работы на компьютере они должны быть устранены или скорректированы с помощью очков.

Экран не должен быть обращён в сторону окна.

Нельзя работать в тёмном или полутёмном помещении.

Следует своевременно удалять пыль с монитора и из помещения. Ежедневно в помещении должна проводиться влажная уборка.

Следите, чтобы положение монитора соответствовало направлению взгляда, а середина экрана монитора располагалась на горизонтали, проведённой на уровне глаз или на 10–20° ниже.

В соответствии с установленными нормами непрерывная продолжительность работы старшеклассника не должна превышать 25 мин.

После каждого продолжительного занятия на компьютере рекомендуется выполнять определённые физические упражнения.

Для снятия утомления плечевого пояса и рук можно применять упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук.