

КАК ПОЗВОНИТЬ В ЭКСТРЕННЫЕ СЛУЖБЫ:

112



единый номер вызова экстренных оперативных служб для приёма сообщений о пожарах и чрезвычайных ситуациях

01 или 101



пожарная часть

02 или 102



полиция

03 или 103



скорая помощь

04 или 104



газовая служба

8-800-2000-122

телефон службы доверия для подростков и детей, работающих во всех регионах РФ (бесплатный звонок с городского телефона)

(круглосуточно) – телефон доверия службы экстренной психологической помощи в своём городе (вписать)

Знать элементарные правила просмотра телевизора – значит сохранить своё здоровье.

Проблема зависимого поведения школьников от медиасистемы всё чаще становится предметом пристального внимания и серьёзного беспокойства педагогов, психологов, медиков и родителей.



ФГОС



**ЗНАЙ И СОБЛЮДАЙ
ЭТИ ПРАВИЛА!**

6+



ИЗДАТЕЛЬСТВО
«УЧИТЕЛЬ»

УЧИТЕЛЬ-КАНЦ



4 650066 1337433

ЮК-943
ООО ТД «Учитель-Канц»
400079, Волгоград, ул. Кирова, 143,
тел.: 8(8442) 42-25-58,
эл. адреса: manager@uchitel-izd.ru
sale@uchmag.ru
Отпечатано в ООО «Типография «Полиграфист»,
410031, г. Саратов, ул. Волжская, 28.
Заказ № 1054
Товар сертификации не подлежит.
В оформлении использованы материалы сайта
<http://ru.depositphotos.com>
© Оформление. ООО ТД «Учитель-Канц»

**МЕДИАБЕЗОПАСНОСТЬ:
ТЕЛЕЗАВИСИМОСТЬ**

ПАМЯТКА УЧЕНИКУ

К каким опасным для здоровья последствиям приводит длительный просмотр телевизора

1. Расстройство сна.
2. Ожирение и другие болезни внутренних органов.
3. Популяризация насилия приводит к детской агрессии, изменению моральных принципов.
4. Возбудимость, неспособность занять себя.
5. Невротические расстройства.
6. Страдает зрение.

Знай и соблюдай правила просмотра телевизора детьми!

- Смотри телевизор только сидя.
- Сиди перед экраном по возможности прямо, а не сбоку.
- Включи верхний свет при просмотре телевизора в вечернее время.
- Если выписаны очки, надевай их во время просмотра телепередач.
- Не оставляй телевизор работающим, если занят другими делами.
- Отдавай предпочтение развивающим, обучающим программам.

Телевизионная зависимость (телемания) – стремление много времени проводить у экрана телевизора.

Смотри телевизор, следуя рекомендациям:

- Расстояние до телеэкрана должно быть не менее 2 м и не более 6 м.
- Продолжительность непрерывного просмотра телевизора для школьников составляет:
 - 1–2 кл. – 15 мин;
 - 3–4 кл. – 20 мин;
 - 5–7 кл. – 25 мин;
 - 8–9 кл. – 30 мин;
 - 10–11 кл. – 45 мин.
- Сделай перерыв 10–15 мин или гимнастику для глаз по истечении этого времени.
- Не превышай общую продолжительность просмотра телевизора в день для учеников:
 - от 8 до 12 лет – 1 час;
 - от 12 до 14 лет – 1,5 часа;
 - от 14 до 17 лет – 2 часа.

Запомни: телевизор не может и не должен стать твоим лучшим другом!

Что предпринять для профилактики телевизионной зависимости

- Разнообразь свой досуг.
- Займись чем-нибудь полезным (творчество, спорт, игры на свежем воздухе, общение с друзьями).
- Ограничь время просмотра телевизора, не включай его без особой надобности.
- Не смотри передачи и фильмы, предназначенные для взрослых, где в изобилии содержатся агрессия, ненормативная лексика, пропагандируется безнравственное поведение.
- Отвлекись во время рекламы от телевизора и займись своими делами.
- Проводи один день в неделю полностью без просмотра телевизора.
- Устраивай ежедневный сеанс наблюдения за окружающими (из окна дома, сидя в парке на скамейке), старайся спрогнозировать действия людей, находить позитивные моменты в событиях, радоваться мелочам.

Научись следовать этим правилам, ведь твоя безопасность целиком и полностью зависит от тебя!

Будь готов правильно реагировать на любые неприятности и чрезвычайные ситуации!