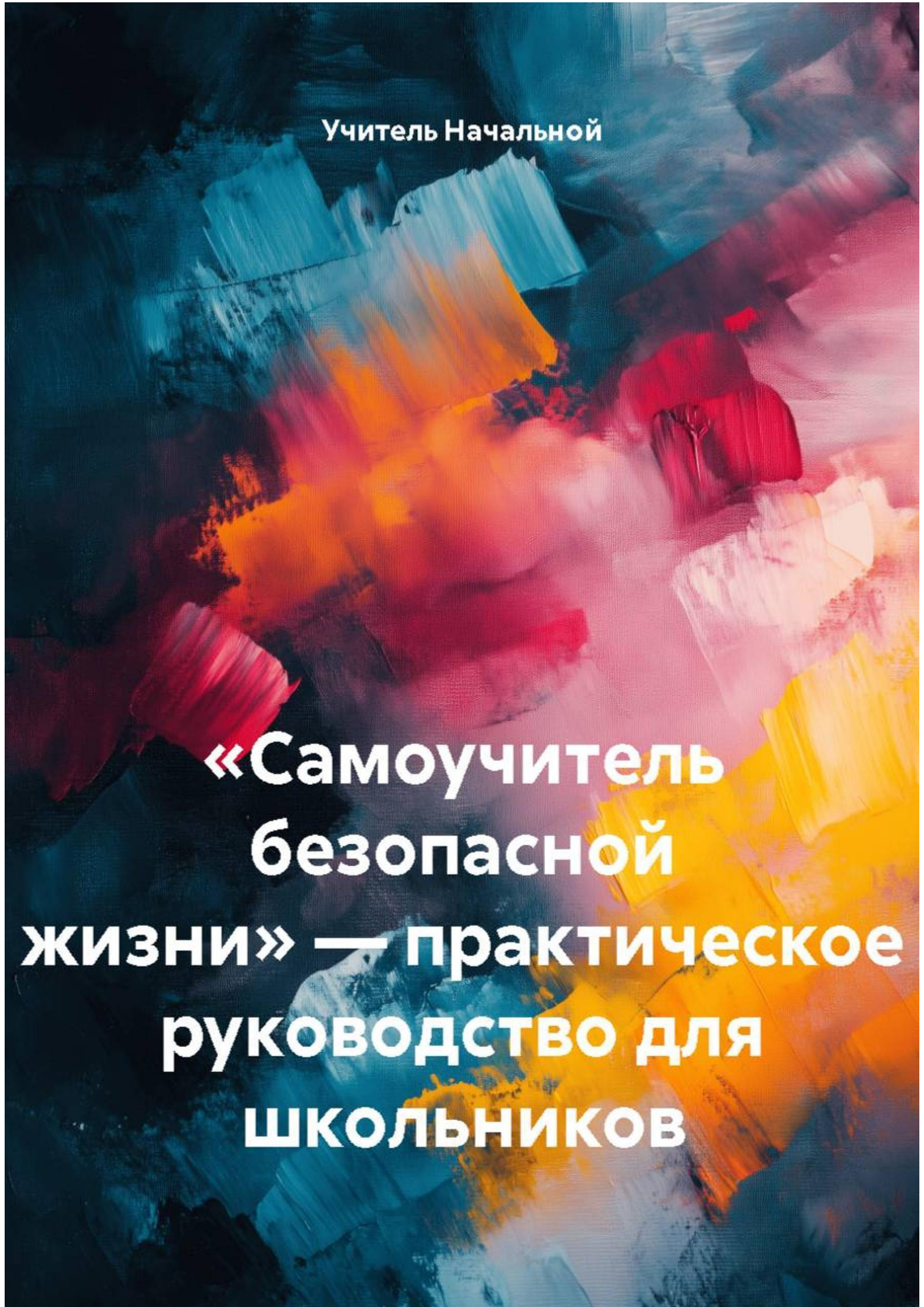




Учитель Начальной

**«Самоучитель
безопасной
жизни» — практическое
руководство для
школьников**

Учитель Начальной

**«Самоучитель безопасной
жизни» — практическое
руководство для школьников**

«Автор»

2026

Начальной У. Ш.

«Самоучитель безопасной жизни» — практическое руководство для школьников / У. Ш. Начальной — «Автор», 2026

Практическое руководство для школьников, которое учит распознавать риски и грамотно действовать в повседневных опасных ситуациях. Книга последовательно разбирает ключевые сферы: безопасность в школе и спортзале, пожарную и электробезопасность, правила поведения на улице и в транспорте, защиту в интернете, а также основы первой помощи. Каждая глава даёт чёткие алгоритмы действий, понятные примеры и минизадания для отработки навыков. Материал изложен простым языком, без пугающих деталей, но с акцентом на реальные сценарии, с которыми может столкнуться ребёнок. Особое внимание уделено тому, как вовремя заметить угрозу, не поддаваться панике и позвать на помощь. Книга формирует привычку оценивать обстановку и принимать безопасные решения, превращая знания в полезные повседневные навыки. Подойдёт для самостоятельного чтения и для занятий с родителями или педагогами.

© Начальной У. Ш., 2026

© Автор, 2026

Учитель Начальной

«Самоучитель безопасной жизни» —

практическое руководство для школьников

Глава 1. Как вести себя в школе, чтобы не попасть в беду: базовые правила безопасности

Что такое «безопасное поведение» простыми словами

Безопасное поведение — это когда ты заранее замечаешь возможную опасность и не делаешь того, что может привести к травме или неприятностям. Это не про «всё запрещено», а про привычку думать на пару шагов вперёд: «А вдруг что-то пойдёт не так? Что я могу сделать, чтобы этого не случилось?»

Перемещение по школе: коридор и лестница

Коридоры:

Ходи спокойно, шагом, не беги — на скользком полу легко поскользнуться, а из-за угла может кто-то выйти.

Держись правой стороны, чтобы не сталкиваться с другими.

Не толкайся и не играй в «догонялки» — даже лёгкий толчок может стать причиной падения.

Сумку и рюкзак держи так, чтобы они не цепляли других и не мешали проходу.

Лестницы:

Всегда держись за перила.

Смотри под ноги, не перешагивай через ступени и не прыгай по ним.

Не съезжай по перилам: это очень опасно — можно упасть с высоты или удариться о стойку.

Если видишь, что ступенька шатается или на ней что-то разлито — сразу скажи учителю или дежурному.

Двери: маленькая деталь, которая спасает от травм

Открывай дверь медленно: за ней может идти человек.

Если дверь открывается «на тебя», сначала посмотри, нет ли рядом людей, чтобы никого не ударить.

Пропускай вперёд взрослых и младших, если это безопасно и удобно.

Никогда не хлопай дверью специально: резкий удар может прищемить пальцы или напугать кого-то.

Как заметить опасность и что с ней делать

Примеры типичных опасностей в школе и простые действия:

Опасность

Что сделать сразу

Кому сообщить

Разлитая вода, лужа, скользкое пятно

Остановись, не наступай, обойди

Учителю, дежурному, техничке

Сломанная ступенька, торчащий гвоздь, острый край

Не трогай, не наступай, обозначь место (например, поставь рюкзак на безопасном расстоянии, чтобы другие не шли туда)

Учителю или дежурному администратору

Провисший или оголённый провод

Ни в коем случае не трогай! Держись подальше

Учителю, завхозу, электрику (через взрослых)

Острый предмет (ножницы, обломок пластика, стекло)

Не поднимай и не передавай другим

Учителю

Правило «трёх секунд»: простой алгоритм на каждый день

Когда ты видишь что-то подозрительное или просто собираешься сделать резкое движение (открыть дверь, спуститься по лестнице, взять предмет), остановись на три секунды и мысленно пройди по шагам:

Остановись. Не делай сразу.

Посмотри. Что вокруг? Кто рядом? Есть ли риск?

Подумай. Как сделать безопасно? Кому сказать, если что-то не так?

Это не замедляет, а наоборот — помогает избежать ошибок, из-за которых потом приходится тратить намного больше времени (например, на поход в медпункт).

Кому и как правильно сообщить об опасности

Иногда дети боятся: «А вдруг меня будут ругать?» Важно понимать: если ты увидел опасность и сказал взрослым — ты помогаешь всем, это правильное и смелое действие.

Как лучше сказать:

Подойди к учителю или дежурному и скажи прямо: «Я заметил, что на лестнице разлита вода» или «Ступенька шатается».

Если рядом никого нет, а опасность серьёзная (оголённый провод, большая лужа на проходе), найди любого взрослого в школе — охранника, техничку, администратора.

Если боишься подойти один, позови друга: вдвоём проще подойти и рассказать.

Фразы-помощники:

«Я боюсь, что кто-то поскользнётся, там вода».

«Мне кажется, это опасно, посмотрите, пожалуйста».

«Можно я покажу, где проблема?»

Практические мини-задания для закрепления

Пройди по своему обычному маршруту в школе (от гардероба до класса) и отметь 3 места, где нужно быть особенно внимательным (скользкий пол, узкий проход, крутая лестница). Запиши их в блокнот.

Придумай 3 фразы, которыми ты сообщишь учителю о проблеме — так, чтобы тебе было комфортно их произнести.

Потренируй «правило трёх секунд» в течение одного дня: перед каждым важным действием (спуск по лестнице, открытие двери, переход коридора) делай короткую паузу и оценивай обстановку.

В конце главы можно добавить короткий чек-лист для школьника:

Я хожу по школе спокойно и смотрю по сторонам.

Я не бегаю и не толкаюсь.

Я держусь за перила на лестнице.

Если вижу опасность — говорю взрослому.

Перед любым действием я делаю паузу и думаю: «А безопасно ли это?»

Если скажешь, для какого возраста нужна глава (начальная школа, 5–7 класс, 8–11 класс) — могу адаптировать язык и примеры под нужную аудиторию.

Глава 2. Безопасность на уроках: как обращаться со школьным инвентарём и оборудованием

Почему даже обычные школьные вещи могут быть опасными

На уроках мы постоянно пользуемся разными предметами: ножницами, линейками, колбами, микроскопами, инструментами в мастерской. Они созданы, чтобы помогать учиться, но если обращаться с ними небрежно — можно пораниться или навредить другим. Главная идея этой главы: безопасность — это не про страх, а про правильные привычки: брать предмет правильно, работать спокойно, убирать на место.

Общие правила работы с предметами на уроке

Бери только то, что разрешил учитель. Даже если вещь выглядит «безобидно» (например, пробирка или маленький напильник), без разрешения её лучше не трогать.

Держи инструмент так, как показал учитель. У каждого предмета есть «опасная сторона» (лезвие, остриё, тяжёлый край) — её нужно направлять от себя и от других.

Работай спокойно, без резких движений. Спешка — главный враг безопасности: когда торопишься, легко промахнуться и порезаться или уронить что-то на соседа.

Не передавай острые и тяжёлые предметы «на лету». Если нужно передать ножницы, циркуль или инструмент, держи его безопасно (например, за закрытое лезвие или ручку) и давай прямо в руки, а не бросай и не протягивай через стол.

Сразу сообщай, если предмет сломан или выглядит странно. Скол на стекле, треснувшая ручка, погнутое лезвие — это уже опасность.

Как безопасно работать с самыми частыми предметами

Ножницы:

Всегда держи кольца к себе, лезвия — от себя.

Неси ножницы закрытыми, держа за кольца, лезвиями вниз.

Передавай закрытыми, кольцами вперёд.

Никогда не режь на весу и не направляй лезвия в сторону соседа.

Линейка, угольник, циркуль:

У циркуля игла — это самая опасная часть: не размахивай им, не клади иглой вверх, не бросай.

Линейку при разметке плотно прижимай к бумаге: если она «прыгнет», карандаш или нож могут соскользнуть.

Стеклянная посуда (пробирки, колбы, стаканы):

Не бросай, не стучи, не ставь на край стола.

Если стекло треснуло или скололось — не трогай, скажи учителю.

При нагревании используй держатели, не держи стекло руками.

Инструменты в кабинете труда/мастерской (напильники, ножовки, молотки):

Проверяй, крепко ли закреплена ручка и рабочая часть.

Держи заготовку надёжно, не подставляй пальцы под удар или рез.

Работай только в той зоне, которую разрешил учитель, и только своим закреплённым инструментом.

Что делать, если что-то пошло не так

Если во время работы случилась неприятность, не пытайся «быстро всё исправить сам».

Порядок действий простой:

Остановись. Прекрати любые действия с предметом.

Не убирай осколки и не трогай острые края. Это может привести к порезам.

Позови учителя. Даже если кажется, что «всё не страшно», взрослый оценит опасность и поможет правильно убрать.

Если есть рана — не промывай и не прикладывай ничего самостоятельно. Дождись медпомощи.

Примеры ситуаций и правильных действий:

Ситуация

Что сделать сразу

Кому сообщить

Разбил пробирку или стакан

Остановись, не собирай осколки, отойди на безопасное расстояние

Учителю, лаборанту

Ножницы или циркуль упали и погнулись/сломались

Не поднимай, не пробуй «починить» на месте

Учителю

Порезал палец при резке бумаги

Прижми чистую салфетку, останови движение, не промывай рану

Учителю и в медпункт

Инструмент выскользнул и ударил по пальцу

Остановись, оцени боль, не двигай сильно травмированной рукой

Учителю

Правила уборки после работы

Правильная уборка — тоже часть безопасности:

Возвращай предметы туда, где они лежали (в лоток, коробку, шкаф).

Проверь, что острые и колющие предметы убраны в закрытые контейнеры или футляры.

Если заметил, что что-то осталось на столе или лежит «не на месте», скажи об этом — так следующий ученик не поранится.

Алгоритм «Готов к работе»: 3 шага перед началом

Прежде чем начать что-то делать на уроке, сделай короткую проверку:

«Что мне разрешено?» — ты получил разрешение учителя и знаешь, как использовать предмет.

«Где опасность?» — ты видишь, где острые края, тяжёлые части, скользкие поверхности.

«Как я буду действовать?» — ты представляешь, как держать предмет, куда направлены лезвия, кто рядом и как не задеть соседа.

Практические мини-задания для закрепления

Выбери 3 предмета, с которыми ты чаще всего работаешь на уроках (например, ножницы, циркуль, пробирка). Для каждого напиши по 2 правила безопасного использования и 1 действие, которое делать нельзя.

Придумай короткий чек-лист из 5 пунктов, который ты будешь мысленно проговаривать перед началом работы с любым инструментом.

Представь, что ты увидел, как одноклассник размахивает ножницами и хочет передать их «броском». Напиши 3 фразы, которыми ты можешь спокойно и уверенно остановить его (например: «Давай лучше я подойду и возьму», «Учитель сказал передавать аккуратно», «Так можно кого-то поранить»).

В конце главы можно добавить короткий чек-лист для школьника:

Я беру предметы только с разрешения учителя.

Я держу острые и тяжёлые вещи безопасно: лезвием/остриём от себя, тяжёлой частью вниз.

Я не спешу и не делаю резких движений.

Если что-то сломалось или я поранился — сразу говорю учителю.

После работы я убираю предметы на место и проверяю, что всё безопасно.

Если скажешь, для какого возраста и каких уроков (начальная школа, технология, химия, биология), могу сделать примеры и язык точнее под нужный уровень.

Глава 3. Безопасное поведение на переменах: игры, конфликты, взаимопомощь

Почему перемена — не повод забыть про безопасность

Перемена — время отдохнуть и подвигаться, но именно в эти минуты чаще всего случаются столкновения и мелкие травмы: кто-то бежит, кто-то толкается, кто-то спорит из-за игры. Безопасная перемена — это когда все могут весело провести время и никто не пострадает. В этой главе разберём, как играть без риска, как не попасть в конфликт и как помочь, если кто-то рядом оказался в беде.

Где и как можно активно двигаться, а где — лучше не бегать

Безопасно:

на спортивной площадке или в спортзале (если там разрешают и есть дежурный учитель);
в рекреации с мягким покрытием, где мало людей и широкие проходы;
на улице во дворе школы в хорошую погоду.

Опасно и запрещено:

в узких коридорах и возле лестниц — там легко столкнуться и упасть;
рядом с дверями классов — можно кого-то ударить дверью;
возле окон, радиаторов, шкафов и другой мебели с острыми углами.

Правило: если вокруг много людей и мало места — двигайся шагом, даже если хочется побегать.

Безопасные игры на перемене: простые правила

Чтобы игра была весёлой и безопасной, соблюдай 4 правила:

Согласуй правила до начала. Все должны понимать, что можно, а что нельзя (например, «не толкать», «не хватать за одежду», «останавливаемся по хлопку»).

Учитывай место. Если тесно — выбери спокойную игру (камень-ножницы-бумага, загадки, считалки). Если просторно — можно в догонялки, но без резких рывков у дверей и лестниц.

Не используй опасные предметы. Никаких палок, линеек, рюкзаков как «щитов» — они могут кого-то сильно ударить.

Остановись, если кто-то испугался или устал. Безопасность важнее, чем «доиграть любой ценой».

Как избежать конфликтов и не стать участником драки

Конфликты на переменах часто начинаются из-за мелочей: «ты наступил мне на ногу», «ты занял моё место», «ты не по правилам». Главное — не дать эмоции взять верх.

Полезные приёмы:

«Пауза на 10 секунд». Если чувствуешь, что злишься, не отвечай сразу. Сделай глубокий вдох, посчитай до 10. Часто за это время злость немного спадает.

«Я-сообщение» вместо обвинений. Вместо «Ты всё портишь!» скажи: «Мне обидно, когда меня перебивают. Давай по очереди». Так меньше шансов, что собеседник разозлится в ответ.

Уходи из опасной ситуации. Если спор накаляется, лучше отойти и позвать взрослого. Это не трусость, а умение защитить себя и других.

Не поддерживай травлю. Если видишь, что кого-то дразнят или толкают, — не стой рядом и не смейся. Скажи: «Это не круто, давайте без этого» или сразу сообщи учителю.

Что делать, если конфликт уже начался

Алгоритм действий:

Не присоединяйся к драке и не снимай на телефон. Это только разжигает конфликт и может навредить всем.

Попробуй спокойно сказать: «Давайте остановимся, так можно сильно пораниться». Иногда этого достаточно, чтобы ребята задумались.

Позови на помощь взрослого. Подойди к дежурному учителю, охраннику или любому сотруднику школы. Даже если кажется, что «это ерунда», лучше перестраховаться.

Если есть угроза жизни и здоровью (удары, удушение, угрозы ножом и т.п.) — сразу зови взрослых и, если умеешь, звони 112.

Взаимопомощь на перемене: как помочь безопасно

Помогать — это здорово, но важно делать это так, чтобы не навредить себе.

Примеры и правильные действия:

Ситуация

Как помочь безопасно

Кому сообщить

Одноклассник поскользнулся и ушибся

Не тяни его резко, помоги сесть, спроси: «Тебе больно? Что случилось?»

Учителю, дежурному, в медпункт

Кто-то плачет из-за ссоры

Посиди рядом, скажи: «Хочешь, я посижу с тобой? Или можем позвать учителя»

Учителю или классному руководителю

Ребёнок задыхается (сильный кашель, не может говорить)
Не хлопай по спине, не давай воду, не пытайся «вытащить» еду сам
Срочно зови взрослых, пусть вызывают медпомощь

Видишь, что кто-то угрожает другому
Не пытайся сам «разнять», это опасно
Дежурному учителю, администрации

Главное правило взаимопомощи: сначала обеспечить свою безопасность, потом помогай.

Алгоритм «Безопасная перемена» на каждый день

Перед тем как выйти на перемену, мысленно пройди по шагам:

«Где я буду?» — выбери место, где не тесно и нет опасных предметов.

«Во что я буду играть?» — согласуй простые правила с друзьями.

«Что я сделаю, если начнётся ссора?» — заранее реши: «Я отойду и позову учителя».

«Кому я могу сказать, если что-то не так?» — знай, где дежурит учитель, где находится медпункт.

Практические мини-задания для закрепления

Составь список из 5 безопасных игр для перемены (с краткими правилами: 2–3 пункта для каждой).

Придумай 3 фразы, которыми можно остановить конфликт спокойно и уверенно (например: «Давай не будем толкаться, тут тесно», «Я не хочу ссориться, давай позовём учителя», «Это больно, не делай так»).

Пройди по школе в обычное время перемены и отметь 3 места, где чаще всего бывает тесно и шумно. Напиши, как в этих местах вести себя безопаснее (например: «в коридоре у столовой — идти шагом, не толкаться»).

В конце главы можно добавить короткий чек-лист для школьника:

Я не бегаю в тесных местах и возле лестниц.

Я играю по правилам и слежу, чтобы никто не пострадал.

Если начинается ссора — я не участвую и зову взрослого.

Если кому-то плохо или страшно — я помогаю спокойно и зову на помощь.

Я умею делать паузу и думать, прежде чем реагировать на обиду.

Если скажешь, для какого возраста нужна глава (1–4 класс или 5–11 класс) — могу адаптировать примеры и язык под нужный уровень.

Глава 4. Правила безопасности в столовой: приём пищи, обращение с посудой и горячими блюдами

Почему столовая — зона повышенной внимательности

Столовая — место, где много людей, горячей еды, скользких полов и посуды, которая легко бьётся. Здесь безопасность — это не только про «не бегать», но и про то, как правильно брать тарелки, есть и убирать за собой. В этой главе разберём, как вести себя, чтобы не обжечься, не поскользнуться и не пораниться.

Как безопасно пройти к раздаче и получить еду

Иди спокойно, не толкайся. В очереди бывает тесно, но спешка повышает риск споткнуться или опрокинуть поднос.

Держи поднос двумя руками. Так он не перевернётся, даже если кто-то случайно заденет тебя.

Не бери слишком много. Если на подносе много тарелок и стаканчиков, удержать его сложнее. Лучше сходить за добавкой, чем уронить всё сразу.

Следи за краем подноса. Не выставляй тарелки и стаканы так, чтобы они нависали — они могут упасть при повороте.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.