

УДК 614.8-053.2
ББК 68.9
М42

*Серия «Ликбез с родителями и без»
основана в 2022 году*

Медведев, Дмитрий Юрьевич.

М42 Энциклопедия безопасности для детей / Д. Ю. Медведев. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 127, [1] с. : ил. — (Ликбез с родителями и без).
ISBN 978-5-17-182139-5.

Дорогие родители! Ваши непоседы с каждым днём взрослеют, становятся более активными и самостоятельными: они испытывают неодолимое желание всё потрогать, попробовать, включить. Дом теперь не является для ребят основным местом времяпрепровождения — дети вначале вместе с вами, а затем и самостоятельно ходят в школу и возвращаются домой, посещают секции и кружки, их прогулки становятся всё более дальними и продолжительными. Это сопряжено со многими опасностями, которые могут подстергать на каждом шагу.

Данная книга окажет вам и вашим детям неоценимую помощь в обучении основам безопасной жизни в нашем стремительном и таком непростом мире, где, к сожалению, с каждым днём опасностей становится всё больше. Под вашим руководством и самостоятельно дети не только выучат правила поведения в ситуациях, представляющих угрозу, но и узнают, что необходимо предпринимать, чтобы не попадать в них. А если случится беда, они будут готовы применить на практике усвоенные знания и навыки и обязательно справятся с любыми трудностями.

Главные правила безопасности объясняются легко и доступно, каждая тема сопровождается поучительными, а иногда и забавными диалогами детей примерно того же возраста, что и ваш ребёнок. На многочисленных примерах они объясняют, что нужно сделать, чтобы обезопасить себя, а значит, обрести уверенность в собственных силах.

Для широкого круга читателей.

**УДК 614.8-053.2
ББК 68.9**

ISBN 978-5-17-182139-5

© Оформление, обложка, иллюстрации.
ООО «Интеджер», 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2025

В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Shutterstock, Inc.,
Shutterstock.com

ВВЕДЕНИЕ

Жизнь человека с самого её начала подчинена правилам безопасности. Многие из них были продиктованы необходимостью выжить в любых условиях и возникли ещё в доисторический период, когда люди пытались защититься от диких животных и обуздать природные стихии. С развитием цивилизации окружающий мир стремительно менялся, и сегодня правила безопасности связаны с интенсивным движением различных видов транспорта, развитой сетью коммуникаций, большими скоплениями людей, наличием огромного количества предметов бытовой техники и электроники и многими другими современными реалиями.

Как и во все времена, самая незащищённая часть человечества — это дети. Познавая окружающий мир, они часто попадают в ситуации, представляющие угрозу их здоровью, а иногда даже жизни. Непонимание подстерегающих опасностей, недостаток опыта взаимодействия с людьми, природными стихиями, техникой и многими другими явлениями окружающей реальности делают детей весьма уязвимыми. Порой незнание даже элементарных правил безопасности, например, при катании на тюбинге, велосипеде или переходе проезжей части, может привести к беде.

Эта книга — своеобразное пособие по обучению детей основам безопасного поведения в современном мире. Главные герои книги — Паша и Маша, дети примерно того же возраста, что и ваш ребёнок, — на собственном примере доступно объясняют главные правила безопасности, научат правильно действовать при возникновении любой угрозы жизни и здоровью.



ЧИСТОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Проснувшись утром, Паша и Маша увидели, что за окном идёт дождь, и огорчились: теперь поиграть во дворе с друзьями не получится. Делать нечего — ребятам сегодня придётся сидеть дома. Свой день, как и любой другой, они начали с утренних процедур.



ЧТО ТАКОЕ УТРЕННИЕ ПРОЦЕДУРЫ?

УТРЕННИЕ ПРОЦЕДУРЫ — НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ. ЭТО КОМПЛЕКС ДЕЙСТВИЙ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ВЫПОЛНЯТЬ КАЖДОЕ УТРО, ЧТОБЫ ПРИВЕСТИ СЕБЯ В ПОРЯДОК ПОСЛЕ СНА И ОЩУТИТЬ ПРИЛИВ БОДРОСТИ. ИТАК, ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ НЕОБХОДИМО: УМЫТЬСЯ ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ, ПОЧИСТИТЬ ЗУБЫ, ПРИЧЕСАТЬСЯ, ОДЕТЬСЯ.



Что такое гигиена?

Гигиеной называют соблюдение человеком правил, которые помогают ему держать свои тело, одежду, обувь, жильё в чистоте. Соблюдать личную гигиену — значит вести здоровый образ жизни. Те, кто заботится о чистоте своего тела и окружающего пространства, хорошо себя чувствуют и редко болеют.

Для соблюдения правил личной гигиены необходимо:

- **регулярно мыть руки** перед едой, после посещения туалета, вернувшись домой с улицы, поиграв с домашними животными. Необходимо мыть руки с мылом тёплой водой, тщательно промывая участки кожи между пальцами;
- **принимать душ**. На нашем теле живёт множество бактерий. Большинство из них не опасны, с ними легко справляется наш иммунитет. Но когда мы потеем, создаются благоприятные условия для развития болезнетворных бактерий, поэтому нужно смывать с себя пот и грязь. Каждый день следует мыть подмышки, область паха, ноги, а раз в два-три дня — всё тело. Однако слишком частые водные процедуры вредны, поэтому не стоит мыться несколько раз в день без необходимости;
- **чистить зубы два раза в день**. Остатки пищи на зубах вызывают не только запах изо рта, но и болезни зубов, например кариес. Поэтому важно тщательно чистить зубы два раза в день;
- **стричь ногти**. Грязь под ногтями — благоприятная среда для микробов. Поэтому регулярно чисти и коротко стриги ногти.



РАЗ УЖ МЫ НА УЛИЦУ
НЕ ИДЁМ, Я ВЫТРУ ПЫЛЬ
И СПРЯЧУ ИГРУШКИ
В КОРОБКУ. УБИРАТЬ
У СЕБЯ В КОМНАТЕ — ЭТО
ТОЖЕ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА!



ХОРОШО, ТОГДА
Я ВОЗЬМУ ПЫЛЕСОС.
А КОГДА ДОЖДЬ
ЗАКОНЧИТСЯ,
ОБЯЗАТЕЛЬНО
ПРОВЕТРИМ КОМНАТУ!

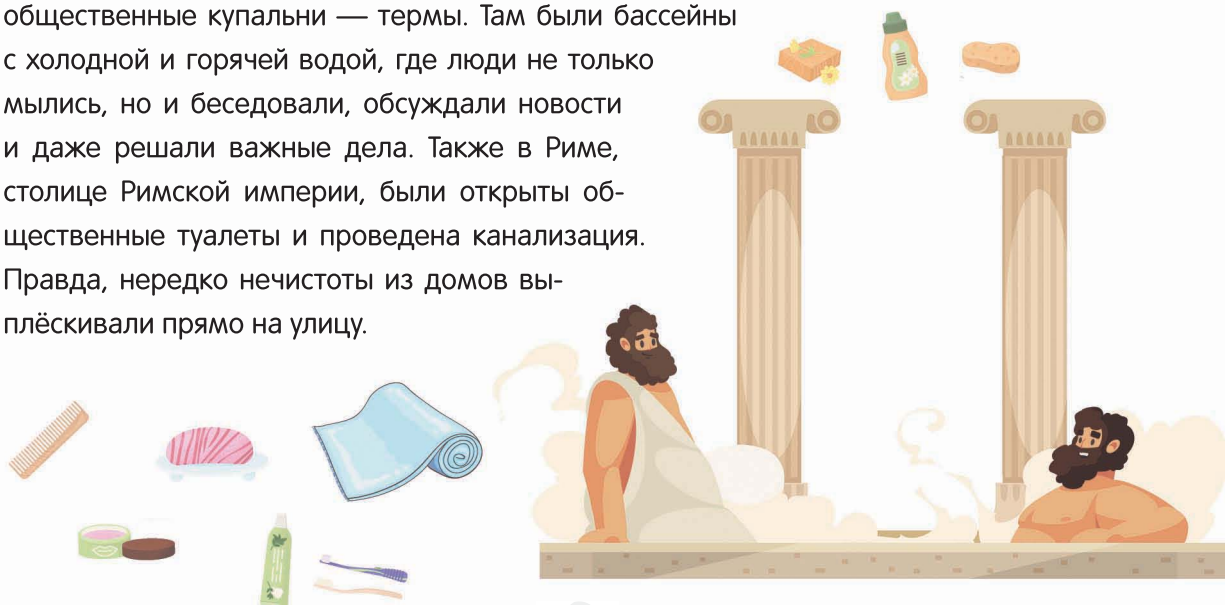
КАК СОБЛЮДАЛИ ГИГИЕНУ В ДРЕВНИЕ ВРЕМЕНА?

О важности личной гигиены для здоровья люди узнали не так давно. На протяжении тысяч лет человек ничего не знал о том, как передаются болезни, что такое вредные микробы и почему важно соблюдать чистоту. Из-за этого нередко возникали эпидемии, когда смертельные болезни поражали целые города и даже страны.



Древнеримские термы

Несмотря на то, что о важности гигиены люди ещё не знали, несколько тысяч лет назад жители Древнего Рима уже заботились о поддержании чистоты. Собственные ванны были в домах только очень богатых людей, однако для остальных были построены общественные купальни — термы. Там были бассейны с холодной и горячей водой, где люди не только мылись, но и беседовали, обсуждали новости и даже решали важные дела. Также в Риме, столице Римской империи, были открыты общественные туалеты и проведена канализация. Правда, нередко нечистоты из домов выплёскивали прямо на улицу.



Плохо пахнущее Средневековье

В Средневековье люди меньше заботились о чистоте. Чтобы принять ванну, нужно раздобыть много чистой воды, а ведь далеко не везде есть природные источники. Поэтому в Европе даже богатые люди, которым воду носили слуги, мылись раз в месяц, а то и реже. Бедняки имели возможность помыться всего несколько раз в год. В результате от людей неприятно пахло, поэтому в моду вошли духи. По улицам могли течь нечистоты, которые попадали в реки и озёра. Неудивительно, что люди часто болели, а эпидемии периодически опустошали средневековые города.



ДОЛОЙ МИКРОБОВ!

СРАВНИТЕЛЬНО НЕДАВНО, ОКОЛО ДВУХСОТ ЛЕТ НАЗАД, ЛЮДИ УЗНАЛИ, ЧТО БОЛЕЗНИ ВЫЗЫВАЮТ КРОШЕЧНЫЕ ОРГАНИЗМЫ — ВИРУСЫ И БАКТЕРИИ, А ГРЯЗЬ — БЛАГОПРИЯТНАЯ СРЕДА ДЛЯ ИХ РАЗМНОЖЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ. ИМЕННО ПОЭТОМУ ЕЁ НУЖНО УДАЛЯТЬ С ТЕЛА. В НАШИ ДНИ ПОСТОЯННО ПОДДЕРЖИВАТЬ ЧИСТОТУ СВОЕГО ТЕЛА СТАЛО ЗНАЧИТЕЛЬНО ПРОЩЕ: ПРАКТИЧЕСКИ В КАЖДОМ ДОМЕ ЕСТЬ ВОДОПРОВОД, А ВОДУ ОЧИЩАЮТ ОТ ПРИМЕСЕЙ И ВРЕДНЫХ БАКТЕРИЙ НА СПЕЦИАЛЬНЫХ ВОДООЧИСТНЫХ СТАНЦИЯХ.



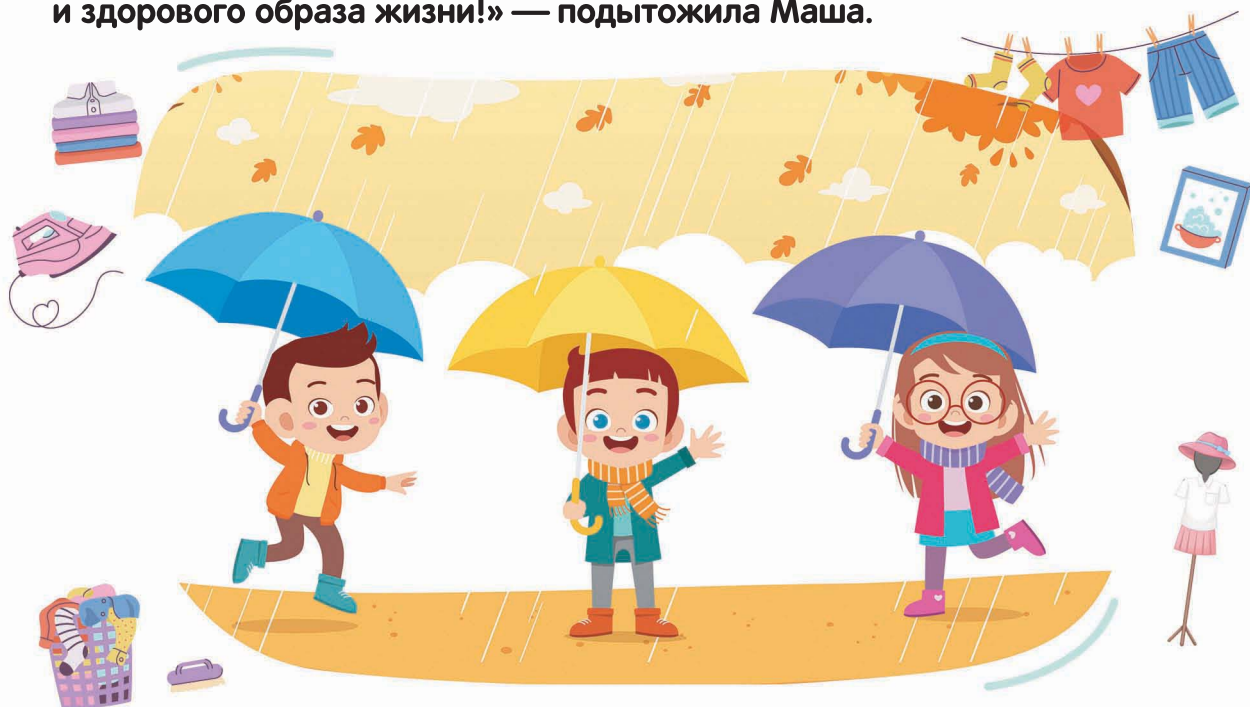
ЗНАЧИТ, ЕСЛИ
Я СЪЕМ НЕМЫТОЕ
ЯБЛОКО,
ТО ОБЯЗАТЕЛЬНО
ЗАБОЛЕЮ?



НЕТ, НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО.
НО ЧЕМ БОЛЬШЕ
МИКРОБОВ ПОПАДЁТ
В ТВОЙ ОРГАНИЗМ,
ТЕМ СЛОЖНЕЕ БУДЕТ
ТВОЕМУ ИММУНИТЕТУ ИХ
ПОБОРОТЬ.

ЧИСТАЯ И УДОБНАЯ ОДЕЖДА — ТОЖЕ ГИГИЕНА!

Закончив утренние процедуры, Паша и Маша начали одеваться. «Повседневная одежда, как и тело, всегда должна быть чистой и свежей!» — напомнила Маша, выбирая в шкафу вещи на сегодняшний день. «Конечно, ведь чистота — залог здоровья», — согласился с ней Паша. «Это значит, что одежда тоже является частью личной гигиены и здорового образа жизни!» — подытожила Маша.



Чистюли не болеют!

Очень важно для здоровья держать в чистоте предметы одежды, которые постоянно контактируют с нашим телом, — нижнее бельё. Когда мы потеем (а это происходит практически постоянно, ведь так организм поддерживает нужную температуру и избавляется от лишней жидкости), наше бельё впитывает пот и кожный жир. Поэтому очень важно каждый день надевать чистое бельё, а если сильно вспотел — принимать душ и менять его. Помни: несвежее бельё — благоприятная среда для распространения опасных микробов.



Одежда по погоде



Переохлаждение и перегревание сильно ослабляют защитные возможности нашего организма. Поэтому, прежде чем выходить на улицу, выгляни в окно, посмотри, какая сегодня погода, и подбери соответствующую одежду. Не лишним будет узнать прогноз погоды на день — его часто передают по радио и телевидению, результаты работы синоптиков также можно посмотреть в интернете. В дождливую и ветреную погоду на тебе должна быть непромокаемая и непродуваемая одежда, в жару — лёгкая и хорошо проветриваемая, чтобы пот легко испарялся с кожи. Ну и, конечно, если на улице снег и мороз, тёплый пуховик, шарф и рукавицы просто незаменимы!



КАЖДАЯ ДЕВОЧКА
ЗНАЕТ: ОДЕЖДА
ДОЛЖНА БЫТЬ
НЕ ТОЛЬКО
ОПРЯТНОЙ — ЧИСТОЙ
И ВЫГЛАЖЕННОЙ,
НО И КРАСИВОЙ!

КОНЕЧНО, КРАСИВАЯ
УДОБНАЯ ОДЕЖДА
ПРИДАСТ ТЕБЕ
УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ,
А ЗНАЧИТ, ТЫ СМОЖЕШЬ
СПРАВИТЬСЯ С ЛЮБЫМИ
ЗАДАЧАМИ!





В ХОЛОДА БЕЗ ШАПКИ — НИКУДА!

«ШАПКА МЕНЯ НЕ КРАСИТ, ЕЁ МЕСТО — В ПОРТФЕЛЕ. ВОТ ВЫРАСТУ — НИ ЗА ЧТО НЕ БУДУ НОСИТЬ!» — ТАК ДУМАЮТ МНОГИЕ СОВРЕМЕННЫЕ ШКОЛЬНИКИ. ОДНАКО ОНИ ВРЯД ЛИ ЗАДУМЫВАЮТСЯ О ТОМ, ЧТО ШАПКА — ВОВСЕ НЕ ДЛЯ КРАСОТЫ.

В ХОЛОДНУЮ ПОГОДУ ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТЕПЛА ТЕРЯЕТСЯ ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ. В НЕЙ НАХОДИТСЯ ГЛАВНЫЙ ОРГАН НАШЕГО ОРГАНИЗМА — МОЗГ, ОН ХОРОШО СНАБЖАЕТСЯ КРОВЬЮ. КОГДА ОРГАНИЗМ ЧУВСТВУЕТ, ЧТО ГОЛОВА ЗАМЕРЗАЕТ, ОН ОТПРАВЛЯЕТ К МОЗГУ БОЛЬШЕ ГОРЯЧЕЙ КРОВИ. А ПОСКОЛЬКУ В НАШЕМ ТЕЛЕ ВСЁ ВЗАИМОСВЯЗАНО, У ТЕБЯ НАЧИНАЮТ МЁРЗНУТЬ НОГИ И РУКИ, КОТОРЫМ КРОВИ НЕ ХВАТАЕТ. ОКАЗЫВАЕТСЯ, ВСЁ ДЕЛО В НЕПОКРЫТОЙ ГОЛОВЕ! ПОЭТОМУ В ХОЛОДНУЮ ПОГОДУ ОБЯЗАТЕЛЬНО НАДЕВАЙ ШАПКУ.

Ходи с удовольствием!

По подсчётам учёных, ежедневно дети совершают в три раза больше шагов, чем взрослые. Конечно, они ведь такие непоседы! Поэтому здоровье ног для них особенно важно. Обувь обязательно должна быть удобной, ведь когда

ноги начинают болеть, нарушается работа всего организма: искривляется позвоночник, формируется неправильная осанка. Поэтому

позаботься о том, чтобы обувь была подходящего тебе размера и удобно сидела. И не забывай о гигиене: носки нужно менять так же регулярно, как и бельё, а ещё ноги нужно мыть каждый день. Потные ноги — идеальное место для микробов, которые в том числе вызывают неприятный запах.



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3	КОГДА ПОЯВИЛИСЬ ПРАВИЛА	
ЧИСТОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ	4	ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ?	34
Что такое гигиена?.....	5	Огромный Древний Рим	34
КАК СОБЛЮДАЛИ ГИГИЕНУ В ДРЕВНИЕ ВРЕМЕНА?	6	Где придумали современные правила?.....	35
Древнеримские термы	6	Дорожные знаки и светофоры	35
Плохо пахнущее Средневековье.....	7	ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ.....	36
ЧИСТАЯ И УДОБНАЯ ОДЕЖДА — ТОЖЕ ГИГИЕНА!	8	В ожидании транспорта.....	36
Чистюли не болеют!.....	9	Итак, ты вошёл в транспорт.....	37
Одежда по погоде	9	КОГДА ПОЯВИЛСЯ ОБЩЕСТВЕННЫЙ ТРАНСПОРТ?	38
Ходи с удовольствием!.....	10	Как появился общественный транспорт?	38
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ	11	От конки до трамвая и метро	39
Что нужно есть?.....	12	БЕРЕГИСЬ ВОРОВ!	40
Как нужно питаться?.....	13	Внимание!	40
ДЫШИ ГЛУБЖЕ!	14	В каких местах нужна особая осторожность?	41
Гулять полезно!.....	14	Как не стать жертвой вора?.....	41
Проветривание для здоровья.....	15	ЧУЖИЕ ВЕЩИ	42
ЖИЗНЬ ПО РАСПИСАНИЮ	16	Внезапные находки.....	43
Режим дня — твоё расписание	16	Это подозрительно!.....	43
Как составить режим дня?	17	В ТОЛПЕ ЛЕГКО ПОТЕРЯТЬСЯ.....	44
Примерный режим дня Паши и Маши.....	17	Оставайся на месте	45
ОДИН ДОМА	18	Учим наизусть!.....	45
У тебя зазвонил телефон	18	НИКОГДА НЕ РАЗГОВАРИВАЙ С НЕЗНАКОМЦАМИ.....	46
Незнакомец у двери	19	Как вести себя с незнакомцами?	46
Опасности в доме	19	Приставучий незнакомец	46
БЕЗ ЭЛЕКТРИЧЕСТВА НИКУДА	20	ТВОИ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ	48
Сложные приборы оставь родителям	20	Твоё тело неприкосновенно.....	48
Вода — главный враг электричества	20	Личное пространство.....	49
Будь осторожен с розетками и проводами	21	Сделай так, чтобы тебе было комфортно	49
ХИМИЯ В ЖИЗНИ.....	22	ФЕЙЕРВЕРКИ — НЕ ИГРУШКА.....	50
Что должно быть в домашней аптечке?.....	22	Чем опасны фейерверки?	50
НОЖИ И НОЖНИЦЫ — ОСТРАЯ ОПАСНОСТЬ	24	Правила использования фейерверков	51
Нож опасен!	25	Пугающие взрывы	51
Два конца, два кольца	25	ЖЕЛЕЗНАЯ ДОРОГА — МЕСТО ПОВЫШЕННОЙ	
ВВЕРХ-ВНИЗ УДОБНЕЕ НА ЛИФТЕ	26	ОПАСНОСТИ!.....	52
Вход-выход.....	26	Внимание — мчится тяжеловес!	52
Если лифт застрял	27	Будь внимателен на платформе!	52
ВО ДВОРЕ ИГРАЙ, НО ОБ ОСТОРОЖНОСТИ НЕ ЗАБЫВАЙ.....	28	Путешествуй по правилам!	53
Строительная площадка не для игр!.....	29	Правила поведения возле железной дороги.....	54
Не все животные безобидны	29	ПОЧЕМУ ПОЕЗДА НЕ СТАЛКИВАЮТСЯ?	55
Шумные компании обходи стороной	30	Когда поездов было мало	55
ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ —		Полисмен, считающий минуты.....	56
ПРАВИЛА ЖИЗНИ.....	31	Без участия человека	56
Для пешеходов — тротуар.....	32	О поезде предупредит звонок.....	57
Переходя дорогу, смотри по сторонам	32	БЕЗОПАСНЫЙ ДВУХКОЛЁСНИК	58
Чего нельзя делать на дороге?	33	На проезжую часть — только с 14 лет!	58

Шлем обязателен!.....	59	Универсальные рекомендации.....	95
ЕСЛИ В ПУТИ НАСТИГЛА ГРОЗА.....	60	БЕЗОПАСНАЯ ЗИМА.....	97
Нижe травы, подальше от воды.....	61	Тепло одевайся.....	97
СИЛЬНЫЙ ВЕТЕР И ГРАД ТРАВМООПАСНЫ!.....	62	Травмы можно избежать!.....	98
Кругом вода.....	62	Скользко? Это гололёд.....	98
Когда бушует ураган.....	63	Освещение имеет значение.....	99
БОЛЬШАЯ ВОДА — БОЛЬШАЯ БЕДА.....	64	Опасность над головой.....	99
Готовимся к большой воде.....	64	ХОЛОД МОЖЕТ НАВРЕДИТЬ.....	100
Если вода прибывает.....	65	Как узнать, что ты переохладился	
ПАША И МАША ИДУТ В ЛЕС.....	67	или получил обморожение?.....	100
Основательная подготовка —		В первую очередь — согреться!.....	101
залог безопасности.....	68	ВЫХОД НА ЛЁД.....	102
Без навигатора никуда.....	68	Выходишь на лёд? Вооружись палкой!.....	102
ЕСЛИ ВСЁ ЖЕ ПОТЕРЯЛСЯ.....	70	Если лёд не выдержал.....	103
Главное — спокойствие!.....	70	КАЧУСЬ Я В САНКАХ.....	104
«Лесной шок».....	71	Соблюдай дистанцию!.....	104
Что же делать?.....	71	Непредсказуемый тюбинг.....	105
НОЧЬ В ЛЕСУ.....	73	ЗАБУДЬ ОБИДЫ.....	106
Подходящее место.....	73	Реакция на огорчение.....	106
Костёр — это важно.....	74	Что делать с обидой?.....	107
ЗВЕРЬ НА ПУТИ.....	76	Отрежь обиду.....	107
Медведь.....	76	ВЫБРОСЬ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ.....	108
Волк.....	76	Задай себе вопрос.....	109
Кабан.....	76	Эмоциональная тренировка.....	109
Рысь.....	77	ГНЕВ И АГРЕССИЯ НЕПРИЕМЛЕМЫ!.....	110
Лось.....	77	Агрессия недопустима!.....	110
Гадюка.....	77	Градус гнева.....	111
ОПАСНАЯ ТРЯСИНА.....	78	Твоя агрессия к тебе вернётся.....	111
Увяз в трясине? Действуй незамедлительно!.....	79	ЭМПАТИЯ — ЗНАЧИТ ЗАБОТА.....	112
Как помочь тонущему?.....	79	Зачем быть эмпатичным?.....	112
ЛЕС В ОГНЕ.....	80	Осуждению здесь не место.....	113
Беги со всех ног!.....	80	КАК ПОДДЕРЖАТЬ ЧЕЛОВЕКА.....	114
Спасайся в реке.....	81	Разрешённые слова.....	115
ПАНИКА — ОПАСНЫЙ ВРАГ!.....	82	Запрещённые слова.....	115
Как понять, что ты паникуешь?.....	83	ВАЖНОЕ СЛОВО «НЕТ».....	116
Ты справишься!.....	83	Почему сложно сказать «нет»?.....	116
ТЕЛЕФОН СПАСЕНИЯ.....	84	«Нет», которое не обижает.....	117
Как разговаривать с диспетчером?.....	85	Уходи от уговоров.....	117
ИСТОРИЯ СПАСАТЕЛЬНОЙ СЛУЖБЫ.....	86	ВИРТУАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ.....	118
Первые спасатели.....	86	Личная информация	
Все на борьбу с огнём!.....	87	неприкосновенна!.....	118
Пожарные обозы.....	87	Общение в соцсетях.....	119
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ?.....	88	ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ.....	120
Первая помощь своими силами.....	89	Основные права детей.....	120
СОЛНЦЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНЫМ.....	90	Обязанности тоже есть.....	121
Перегрелся? Охладись!.....	91	ЧЕСТЬ И ДОСТОИНСТВО.....	122
ЕДА ИСПОРИЛАСЬ И ТЕБЯ ИСПОРИЛА.....	92	Поступай правильно!.....	122
Симптомы отравления.....	92	Чувство собственного достоинства.....	123
Как помочь организму при отравлении?.....	93	ПОМНИ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ.....	124
НАЗОЙЛИВЫЕ НАСЕКОМЫЕ.....	94	Ответственность — значит уважение.....	124
Жало — опасное оружие.....	94	Ошибки нужно признавать.....	125
Переносчики микробов.....	94	Закон есть закон.....	125