

И.С. АРТЮХОВА

Азбука БЕЗОПАСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



УДК 373.167.1:614*01(075.2)
ББК 68.9я71
А86

Артюхова, Ирина Сергеевна.
А86 Азбука безопасной и здоровой жизни : книга для первоклассников / И.С. Артюхова. – Москва : М-ПАРК, [2025]. – 80 с. : ил.

ISBN 978-5-6053778-8-7

В книге увлекательно и доступно для детей младшего школьного возраста изложены правила безопасности: в быту, на улице, на дороге, на природе. Издание также знакомит юных читателей с основами здорового образа жизни.

Издание адресовано младшим школьникам для самостоятельного чтения. Совместное со взрослыми обсуждение правил безопасного поведения увеличит эффективность их усвоения детьми.

Материалы книги могут быть использованы для организации внеурочной деятельности.

УДК 373.167.1:614*01(075.2)
ББК 68.9я71

© ООО «М-ПАРК», 2025

Научно-популярное издание
Для детей младшего школьного возраста

Артюхова Ирина Сергеевна

АЗБУКА БЕЗОПАСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Книга для первоклассников

Главный редактор *Г.С. Шанина*
Макет, художественное оформление *А.Р. Аменовой*
Художественный редактор *О.В. Коновалова*
Корректор *Л.В. Дельцова*
Вёрстка *И.В. Волченковой*

Подписано в печать 05.05.2025. Формат 84×108/16. Печать офсетная. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 8,4. Тираж 24 750 экз. Изд. № 01417. Заказ

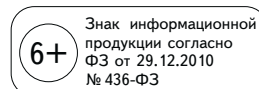
ООО «М-ПАРК»
127055, Москва, ул. Бутырский Вал, д. 68, пом. 602
Тел.: (495) 308-94-14, (495) 308-94-74
E-mail: info@mosaic-park.ru
www.мозаика-парк.рф

Страна-изготовитель: Российская Федерация
Дата изготовления: июнь 2025 г.
Изготовитель: ООО «М-ПАРК»

ISBN 978-5-6053778-8-7



ЕАС



СОДЕРЖАНИЕ

БЕЗОПАСНОСТЬ В КВАРТИРЕ

Электричество в моей квартире	4
Вода и водопровод.....	7
Газовые приборы	8
Бытовая химия	10
Как избежать пожара в квартире	11
Помощь при ожогах	13
Соблюдай осторожность, выходя из дома	14

БЕЗОПАСНОСТЬ НА УЛИЦЕ И НА ДОРОГЕ

Опасные места на улице и на дороге	16
Правила перехода дороги	21
Правила поведения на остановке общественного транспорта, правила посадки и высадки	23
Как правильно перейти дорогу после высадки из общественного транспорта.....	24
Если потерялся. Чужие люди.....	25
Если едешь на самокате	28
С самокатом во дворе и на проезжей части	31
В парке на самокате	34

БЕЗОПАСНОСТЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ

Поездки на метрополитене	37
В местах скопления народа	47

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ПРИРОДЕ

Поход в лес. Если заблудился	50
Ядовитые растения	53
Ядовитые и съедобные ягоды	55
Ядовитые и съедобные грибы	57
Опасные насекомые	59

БЕЗОПАСНОСТЬ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ В МИРЕ ИНФОРМАЦИИ, КОМПЬЮТЕРОВ, ГАДЖЕТОВ

Не попадись в сети!	60
Защита персональных данных	61
Опасности рекламы	64
Компьютерные игры – не ударяйся в крайность!	66
Информация нужная и полезная	67

БЕЗОПАСНОСТЬ И ЕДА

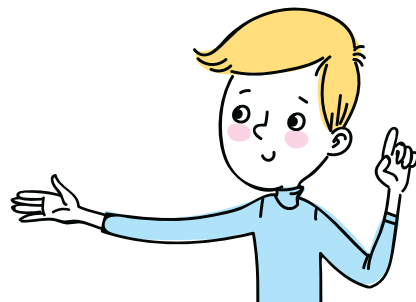
Правильное питание	68
--------------------------	----

ЗДОРОВЬЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Правила гигиены. Зачем мыть руки и мыться	72
Правильный уход за волосами	75
Правильный уход за зубами	77

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	78
-------------------------	----

БЕЗОПАСНОСТЬ В КВАРТИРЕ



ЭЛЕКТРИЧЕСТВО В МОЕЙ КВАРТИРЕ

Когда наступает вечер, мы обычно включаем электрическое освещение, которое наполняет светом наш дом. У тебя дома, наверное, есть разные светильники. Например, настольную лампу ты включаешь, когда делаешь уроки.

При уборке квартиры мама пользуется пылесосом, и ты наверняка помогаешь ей.

Где нужно хранить продукты, чтобы они не испортились? В холодильнике. На электроплите готовят еду. Мы уже привыкли пользоваться электрочайником. Электроутюг нужен для того, чтобы одежда выглядела опрятной и красивой.



Наверное, твои любимые предметы – компьютер и телевизор. Без компьютера не обойтись и при подготовке к урокам.

Можно перечислить ещё много домашних электроприборов. Назови их. Для чего нужен каждый из них?

Общее у таких приборов – они все работают от электричества. Многими из них ты, наверное, пользуешься самостоятельно. Но электричество может быть опасно!



≡ Секрет безопасности ≡

Нельзя играть с электрическими бытовыми приборами (пылесосом, феном, электробритвой и другими предметами).

Нельзя тянуть за электрический провод – может случиться короткое замыкание и пожар.

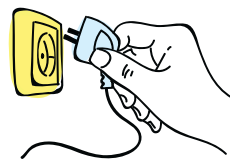
Нельзя дотрагиваться до оголённых проводов – может ударить током.

Холодильник всегда включён в розетку: иначе продукты испортятся. Но оставляют ли мама или папа, уходя из дома, включёнными в сеть пылесос, телевизор, электрообогреватель, фен и другие приборы? Конечно, нет.

Если оставить электроприборы включёнными надолго и без присмотра, может случиться короткое замыкание, вспыхнет искра. От этого бывает пожар.

≡ Секрет безопасности ≡

Нельзя, уходя из дома, оставлять включёнными в сеть электроприборы.



Важно запомнить, что попадание воды на работающий электроприбор очень опасно! Если человек в этот момент дотронется до прибора, он получит серьёзную травму.

Что нужно делать, если электроприбор загорелся или задымился?

≡ Секрет безопасности ≡

Нельзя тушить водой горящий электроприбор!

Нельзя трогать включённый электроприбор мокрыми руками.

Нельзя допускать, чтобы включённый электроприбор упал в воду.

• Я буду действовать так •

Если электроприбор загорелся, позову взрослых.

Если их не будет рядом, начну действовать самостоятельно:

- ▶ выключу электроприбор из розетки;
- ▶ накрою плотной тканью;
- ▶ при усилении огня вызову пожарных: позвоню в службу спасения **01** или **112**.

ВОДА И ВОДОПРОВОД

Для чего нужна вода в домашнем хозяйстве? Приготовить еду, помыть грязную посуду. Не обойтись без воды и при уборке квартиры. Стиральная машина быстро стирает грязные вещи, сделает их чистыми. Как приятно принять ванну или душ, почистить зубы, вымыть руки (а главное – это необходимо для здоровья!).

≡ Секрет безопасности ≡

Нельзя оставлять открытый кран без присмотра.

Нельзя, уходя из дома, оставлять стиральную машину в режиме стирки.



Вода в доме – важный помощник. Однако надо уметь правильно пользоваться водопроводными кранами, быть аккуратным и внимательным и обязательно экономить воду.

Надо ли закрывать окно, если пошёл дождь?



Конечно, да: вода испортит подоконник и пол, а молния при грозе опасна для жизни.