**Безопасное поведение в быту**

Быт – это повседневный уклад жизни человека. Ко всем нашим домам для создания хороших благоприятных бытовых условий подключено электричество, горячая и холодная вода, а также газ. Для того чтобы постоянно пользоваться электрическими приборами такими как: утюг, телевизор, светильник, радиоаппаратура в квартирах проведена электропроводка, а в специально отведённых местах установлены электророзетки и включатели комнатного освещения.

Однако при определённых условиях при использовании таких хорошо знакомых нам приборов и оборудования могут возникнуть непредвиденные опасные ситуации.

**Общие правила безопасного обращения с электроприборами**

Никогда не оставляйте включённый электроприбор без присмотра.

Не пользуйтесь электроприборами, имеющими какую-либо неисправность.

Нельзя в одну розетку включать несколько электроприборов.

Необходимо строго соблюдать порядок включения электроприборов в сеть: сначала нужно подключить шнур к прибору, и лишь только потом шнур подключить к электросети.

Отключение прибора нужно производить в обратном порядке.

Запрещается прикасаться к прибору подключённом в сеть мокрыми руками, а также пользоваться электрическими устройствами, если вы находитесь в воде.

Если вы обнаружили неисправность в электроприборе, увидели оголённые или плохо изолированные провода незамедлительно скажите об этом взрослым.

Помните: никогда нельзя производить тушение горящих электрических устройств подключённых в электросеть водой!

**Основные правила безопасности при обращении с газом**

Для того чтобы зажечь газовую горелку необходимо сначала поднести к ней зажжённую спичку, а потом уже нужно осторожно открыть кран газа. Ни в коем случае нельзя оставлять включённые газовые горелки без присмотра.

Внимательно следите за тем, чтобы жидкость, которую вы нагреваете на газу, не побежала и не залила пламя горелки.

Когда вы почувствовали, что запахло газом, незамедлительно сообщите взрослым и ни в коем случае не зажигайте спички, не включайте свет и электроприборы до момента полной ликвидации утечки и окончательного проветривания помещения.

Правила пользования водопроводными устройствами

Нельзя оставлять открытый водопроводный кран без присмотра, когда из него льётся вода.

Нельзя оставлять открытый кран, если воду по каким-то причинам отключили. Ведь если вы забудете его закрыть и уйдёте из дома, а в это время подадут воду, то ваша квартира будет затоплена.

Нельзя мусор бросать в унитаз, так как трубы канализации при этом могут быстро засориться, и грязная вода канализации попадёт в дом.

Если вы увидите, что где-либо подтекает вода (в кранах, отопительной системе, водопроводе) немедленно расскажите об этом взрослым и покажите место неисправности. Помните, что вовремя устранённая неисправность предотвратит серьёзную аварию.

**Правила безопасности при работе с компьютером**

Установлены специальные нормы, при которых непрерывная продолжительность работы  за компьютером не может превышать двадцати пяти минут.

После каждого занятия за компьютером необходимо делать специальные физические упражнения.

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

Также можно выполнять комплекс упражнений для глаз. Нужно отвернуться от экрана монитора компьютера и ритмично дыша выполнить движение глазами с максимальной амплитудой. Также нужно постоянно следить за тем, чтобы положение вашего монитора было однонаправленным с вашим взглядом.

Середина экрана монитора должна располагаться строго на уровне глаз или хотя бы немного ниже.

Не рекомендуется также работать в тёмном или полутёмном помещении.

**Безопасное обращение со средствами бытовой химии**

Средства бытовой химии необходимо использовать лишь по назначению в соответствии с рекомендациями, написанными на этикетке.

Все приобретённые средства бытовой химии нужно обязательно хранить отдельно от пищевых продуктов, лекарств. Также они должны обязательно иметь этикетку завода производителя.

Средства бытовой химии нужно хранить в сухих и хорошо проветриваемых помещениях. Нельзя их хранить в жилых помещениях, на кухне, ванной.

Желательно такие средства хранить либо в туалете, либо на лоджии.

Запрещается хранить аэрозольные баллоны возле газовых и электрических плит, а также других источников тепла.

Категорически не рекомендуется работать со средствами бытовой химии при включённых газовых горелках.

Не нужно также пытаться вскрыть уже использованный баллон.

**Как уберечься от случайных травм в нашей повседневной жизни.**

Не нужно сидеть на подоконнике при открытом окне. Это чревато риском случайно потерять равновесие и вывалиться из окна.

Не надо прыгать с большой высоты и ходить по высоким карнизам и парапетам, даже если это очень весело и вы бесстрашны. Это может кончиться серьёзной травмой.

Если вам нужно куда-то подняться по приставной лестнице обязательно найдите напарника, который будет придерживать лестницу внизу. Также следите за тем, чтобы лестница была установлена правильно.

Когда вы бежите вниз по лестнице, обязательно придерживаетесь рукой за перила. Тем самым вы подстрахуете себя от падения, если нога вдруг соскользнёт со ступени.