

# 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, работающей во всех регионах РФ (бесплатный звонок с городского телефона)

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

Телефон – не роскошь, а средство связи. Знать элементарные правила пользования сотовым телефоном – значит сохранить своё здоровье.

Проблема зависимого поведения школьников от медиасистемы всё чаще становится предметом пристального внимания и серьёзного беспокойства педагогов, психологов, медиков и родителей, так как медиаобразование может выразиться в агрессивно-навязчивом воздействии на психику личности школьника.

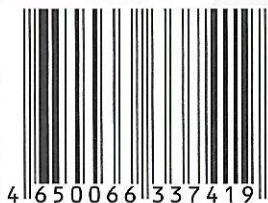
*Пусть победит реальность над жизнью виртуальной!*



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
«УЧИТЕЛЬ»

К УЧИТЕЛЬКАНЦ

6+



4 650066 1337419

КЖ-941  
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»

**ФГОС**



**ЗНАЙ И СОБЛЮДАЙ  
ЭТИ ПРАВИЛА!**

**МЕДИАБЕЗОПАСНОСТЬ:  
МОБИЛЬНЫЙ  
ТЕЛЕФОН**

**ПАМЯТКА УЧЕНИКУ**



## Как распознать мобильную зависимость

- Желание потратить любую свободную минуту на СМС, звонки.
- Постоянное ожидание звонка.
- Отсутствие мобильного телефона вызывает огромный дискомфорт.
- Стремление закачать в свой мобильный всё самое свежее (всегда включён Интернет или Bluetooth).
- Трата больших денег на услуги связи.
- Частая смена телефонных аппаратов.

## Какой вред здоровью наносит мобильный телефон

Частое и необоснованное использование мобильного телефона приведёт к таким последствиям:

- ослабевает память;
- ухудшается внимание;
- тормозятся умственные и познавательные способности;
- появляется раздражительность;
- нарушается сон;
- становится неустойчивой к стрессам нервная система;
- одолевают частые головные боли.

**Запомни: опасно использовать мобильный телефон во время грозы, так как он является проводником электрического разряда и может спровоцировать попадание в человека молнии. При этом по нему можно и не звонить, достаточно, чтобы он был включён.**

**Телефономания** (мобильная зависимость) – потребность постоянно проверять и отправлять SMS-сообщения, звонить каждые 10–15 минут.

### Что предпринять для снижения вреда от мобильного телефона

- Не прикладывай телефон к уху, пока не убедишься, что соединение произошло.
- Держи телефон в сумке.
- Клади телефон в карман так, чтобы клавиатура была к телу, а тыльная сторона направлена от него.
- Во время связи меняй расположение телефона: периодически прикладывайте его то к одному, то к другому уху, держи его вертикально.
- Минимизируй количество и время контактов по мобильной связи.
- Выключай сотовый телефон в ночное время.
- Покупая сотовый телефон, выбирай тот, у которого минимальный уровень излучения.

### Как обезопасить себя от кражи мобильного телефона

1. Не давай мобильный телефон незнакомому человеку.
2. Не сдавай мобильный телефон вместе с верхней одеждой в гардероб
3. Не выкладывай мобильный телефон перед собой на стол, когда находишься в общественном месте.
4. Никогда не носи сотовый телефон в наружном кармане верхней одежды, на шнурке на шее.

## Чем ты можешь помочь в поиске телефона

- Анализируй попадающую к тебе информацию о том, как, где и при каких обстоятельствах твой родственник (знакомый, сослуживец, друг, враг, случайный попутчик) лишился своего мобильного телефона.
- Сообщай всё, что тебе известно о краже мобильного телефона, в соответствующие органы (полицейский участок, ОБЭП, ФСБ).

**Запомни: если мобильный телефон не в режиме разговора, это не значит, что он не опасен. Даже в состоянии покоя телефон продолжает излучать электромагнитные волны, негативно воздействуя на организм человека.**

Научись следовать этим правилам, ведь твоя безопасность целиком и полностью зависит от тебя!  
Будь готов правильно реагировать на любые неприятности и чрезвычайные ситуации!