**ИГРЫ С ОГНЕМ ПРИВОДЯТ К БЕДЕ.**

Все, вы, ребята, видели, как по городу проносятся красные машины, перекрывая ровный шум улиц тревожными сиренами. Это значит, что где-то возник пожар и нужна немедленная помощь.

***ПОЖАР.***  Что представляет он собой сегодня? Может, только в прошлом огонь был страшен людям? Может, современный человек, вооруженный знаниями и мощной техникой, уже справился с этим бедствием?

Ведь, в самом деле, многие за всю жизнь так и не увидят ни одного реального пожара и, встретив на улице мчащуюся красную машину, лишь удивленно посмотрят ей вслед.

Огонь! Миллионы лет назад люди научились добывать его. В руках человека при соблюдении правил пожарной безопасности он послушен. Но если дать ему волю, то добро превращается в зло.

Большая часть пожаров происходит по вине самих людей, из-за их беспечности. А примерно каждый шестой пожар в жилом секторе происходит по вине детей и подростков.

Вы сейчас слушаете и думаете, что лично к вам это не относится, вы лично со спичками не играете и друзьям своим не позволяете этого делать. И тем не менее количество пожаров растет. Отчего же происходят пожары?

Например: от неосторожного обращения со свечой , игра со спичками…..

Часто, не понимая опасности подобных игр с огнем, ребята разжигают костры вблизи строений подобных игр с огнем, ребята разжигают костры вблизи строений, поджигают баки с мусором, старую траву, тополиный пух, пускают горящие «самолетики» и тем самым становятся чиновниками пожаров. Таких примеров очень много.

Кроме этого, есть случаи, когда ребята, решив побаловаться, набирают номер пожарной охраны по телефону «01» и дают дежурному диспетчеру ложные сведения о пожаре. А задумывались ли вы над тем, что в это время нужна настоящая помощь пожарных подразделений в другом месте, что шалость может привести к тяжелейшим последствиям, наказанию в административном порядке ваших родителей и вас самих?

***Ребята! Чтобы избежать пожара, необходимо знать и строго соблюдать правила пожарной безопасности:***

* ***не играйте со спичками, следите, чтобы со спичками не шалили ваши товарищи, маленькие дети;***
* ***не устраивайте игр с огнем вблизи строений, в сараях, на чердаках, в подвалах;***
* ***не нагревайте незнакомые предметы, упаковки из-под порошков и красок, особенно аэрозольные упаковки;***
* ***не растапливайте печи, не включайте газовые плиты;***
* ***не играйте с электронагревательными приборами: от электронагревательных приборов, включенных в сеть и оставленных без присмотра, может произойти пожар;***
* ***помните, что опасна не только бочка с бензином, но и пустая бочка из-под него, и брошенная ради баловства спичка может привести к тяжелым ожогам и травмам;***
* ***не оставляйте незатушенных костров – это может привести к гибели всего леса;***
* ***не поджигайте тополиный пух и сухую траву, огонь не только убивает насекомых, которые живут среди этой травы, но и приводит к пожару.***

Ребята! Помните об этих правилах и всегда разъясняйте их своим товарищам!. Этим вы окажете большую помощь работникам пожарной охраны.

Но если все-таки пожар произошел, вы должны знать, что нужно делать при пожаре:

* ***необходимо немедленно вызвать пожарную команду по телефону «01», сообщив свой точный адрес, объект пожара и встретить пожарную команду;***
* ***если рядом есть взрослые, сразу позовите их на помощь;***
* ***если горение только началось, вы его легко затушите водой, накроете толстым одеялом, покрывалом, забросаете песком, землей;***
* ***ни в коем случае не тушить водой горящие электропроводку и электроприборы, находящиеся под напряжением: это опасно для жизни;***
* ***если вы видите, что не сможете справиться с огнем и пожар принимает угрожающие размеры, срочно покиньте помещение;***
* ***никогда не прячьтесь в задымленном помещении в укромные места.***

И все-таки помните, что пожар легче предупредить, чем погасить, и что маленькая спичка может обернуться большой бедой.

**ОГОНЬ – ДРУГ И ВРАГ ЧЕЛОВЕКА**

Большой пожар всегда начинается с маленького возгорания. Если его сразу обнаружить и иметь наготове средства тушения огня, то можно быстро потушить начинающийся пожар. Тогда «красный петух», как в народе называют пожар, не страшен.

Как правило, пожар приносит материальный ущерб государству и гражданам, создает угрозу жизни людей, особенно опасны пожары в жилых домах, в подвалах, в конторах предприятий, в магазинах, где пищевые продукты – хлеб и т.д.

Пожар представляет собой сложный физико-химический процесс горения, сопровождаемый выделением тепла и различных газообразных продуктов.

На пожарах выделяется много дыма, в состав которого входит углекислый газ. Этот газ, смешиваясь с воздухом, понижает концентрацию содержания в нем кислорода. При снижении концентрации кислорода в окружающем воздухе с 21% до 14% наступает так называемое кислородное голодание, а при 8-11% человек может погибнуть.

Обычно в воздухе содержится не более 0,04% углекислого газа. Если во время пожара концентрация его в воздухе возрастает до 4-5%, увеличивается частота дыхания, возникает шум в ушах, головокружение. При 8-9% человек теряет сознание, при 20% происходит паралич жизненных центров, наступает смерть.

Выделяющийся на пожаре дым оказывает сильное раздражение органов дыхания и слизистых оболочек глаз. Особенно большую опасность для организма человека представляет выделяющаяся при неполном горении окись углерода (СО).

При горении могут выделяться синильная кислота, акролеин и т.д. Все это оказывает отравляющее влияние на организм человека.

Наибольшую опасность на пожаре в жилых домах представляет паника, особенно при большом скоплении людей. Известны случаи, когда даже при возникновении незначительного загорания отдельные люди, преувеличивая опасность, с криками бросались к выходам, вызывая общее смятение. Это приводило к давке, заторам в проходах, ушибам людей, а иногда даже и гибели некоторых из них. Иногда во время пожара люди спасаясь от огня, выбегая , оставляли открытыми двери, и пламя быстро распространялось через дверные проемы, охватывая новые помещения. На отдельных пожарах люди пытались уйти через помещения, охваченные огнем, не защитив себя от воздействия высоких температур. В таких случаях даже один вдох раскаленного воздуха приводил к параличу дыхательных путей и трагическому исходу. Проходя через огонь, люди получали тяжелые ожоги. Очень опасно прыгать с верхних этажей зданий или с какой-либо целью возвращаться в горящие или задымленные помещения. Поэтому при большой высоте следует дожидаться пожарной помощи, а выходить из опасной зоны во избежание ожогов следует согнувшись.

Особенно опасны пожары в подвалах жилых домов, если выходы из них ведут на общую лестничную клетку. Дым пожара будет выходить в объем лестничной клетки. В таких условиях жильцы верхних этажей не в состоянии будут спуститься вниз по лестнице и могут отравиться дымом, поэтому и говорят, что дым на пожарах, пожалуй, не менее опасен, чем пламя.

Ребята! Помните об этих правилах всегда, разъясняйте их всем своим товарищам. Этим вы окажете большую услугу работникам пожарной охраны в деле предупреждения пожаров в школах и жилых домах.

Борьба с пожарами – дело не только пожарной охраны, но и всех граждан. Выполняя основные правила пожарной безопасности, требуя их выполнения со стороны ваших товарищей, вы можете сохранить собственность нашего государства и граждан от огня.

Предлагаем один из тестов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вопрос с вариантами поступков в предлагаемой ситуации | Кол-во очков |
| 1 | ***Если случится пожар, как ты будешь действовать?***- позвоню по телефону «01»;- позову на помощь;- убегу, никому ничего не сказав | 320 |
| 2 | ***Если комната начала наполняться густым едким дымом?***- открою окно, не закрыв дверь;**-** буду продвигаться к выходу;- закрою рот и нос мокрым носовым платком и буду продвигаться к выходу, прижимаясь к полу. | 023 |
| 3 | ***Если загорелась электропроводка?***- буду тушить водой;- обесточу электросеть, затем приступлю к тушению;- буду звать на помощь | 031 |
| 4 | ***Если на вас загорелась одежда?***- побегу, пытаюсь сорвать одежду;- остановлюсь, упаду, покачусь, сбивая пламя;- завернусь в одеяло | 032 |
| 5 | ***Если при приготовлении пищи загорелся жир на сковороде?***- накрою сковороду мокрым полотенцем;- буду тушить водой;- попытаюсь вынести горящую сковороду на улицу. | 300 |
| 6 | ***Если вы зажигаете газовую колонку или духовку газовой плиты и спичка погасла, не успев зажечь газ, что вы будете делать?***- достану вторую спичку и стану зажигать газ;- перекрою газ;- перекрою газ и проверю тягу. | 023 |
| 7 | ***Если вас отрезало огнем в квартире на пятом этаже (телефона нет), что вы будете делать?*****-** мокрыми полотенцами, простынями заткну щели в дверном проеме, сократив приток дыма, через буду звать на помощь;- сделаю веревку из скрученных простыней и буду спускаться;- буду звать на помощь.  | 311 |
| 8 | ***Если вы увидели, что на опушке леса горит прошлогодняя трава?***- пройду мимо;- постараюсь затушить, забросав землей, сбить пламя ветками деревьев;- сообщу об этом взрослым. | 032 |
| 9 | ***Если вы увидели, что маленькие дети бросают в огонь бумагу, незнакомые предметы, аэрозольные упаковки, как вы должны поступить?***- остановлю, объясню, что это опасно;- пройду мимо;-попытаюсь переключить внимание детей на другое занятие. | 303 |
| 10 | ***Если во время интересной телепередачи вы увидите, что из телевизора пошел дым, как вы должны поступить?***- продолжу смотреть телепередачу;**-** позову на помощь взрослых;- приступлю к тушению. | 023 |

Если вы набрали 25-30 очков, то вы хорошо знаете правила пожарной безопасности, всегда соблюдаете их и сможете научить своих товарищей.

Если вы набрали 20-24 очка, то вы должны быть осмотрительны в выборе действий в сложной ситуации.

Если вы набрали менее 20 очков, то вам необходимо серьезно заняться изучением правил пожарной безопасности. Это поможет вам избежать пожара, а в экстремальной ситуации – сохранить свою жизнь.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПОЖАРОВ ПО ВИНЕ ПОДРОСТКОВ**

Пожар. Старинное русское слово, от которого будто пышет огнем и пахнет горьким дымом.

Большая часть пожаров происходит по вине самих людей, от их небрежности в обращении с огнем. Пожар может возникнуть всюду, где огонь найдет хотя бы малейшую лазейку. Это и не выключенный вовремя электрический утюг или чайник, непогашенная спичка, непотушенный костер, дефект электропроводки и шалость с огнем детей и подростков.

Девочки очень любят украшать новогодние елки игрушками из ваты и бумаги, пользоваться свечами и бенгальскими огнями, забывая, что подобные нарушения правил пожарной безопасности могут привести к тяжелым последствиям.

Есть и шалость, переходящая в хулиганство. Ради развлечения ребята пускают с крыш домов и балконов горящие «самолетики», поджигают почтовые ящики, обшивки дверей в квартирах и подъездах, совершенно не думая, к каким последствиям могут привести такие развлечения.

Ребята! ПОМНИТЕ, что пожар – это всегда беда. Чтобы избежать его, необходимо хорошо знать и строго соблюдать правила пожарной безопасности.

Помните, что игры с огнем могут привести к пожару, а маленькая спичка – к большой беде.

Очень опасны игры с огнем в сараях, подвалах и на чердаках, так как начавшийся пожар может отрезать пути к эвакуации.

Часто причиной тяжелых травм бывает игра ребят с незнакомыми предметами, аэрозольными упаковками и пр.

Некоторые ребята устраивают лабораторию на кухне, проводя опыты с неизвестными химическими реактивами. Эти опыты нередко приводят к пожарам, а ребята получают тяжелые травмы и ожоги.

Многие из вас, ребята, любят поджигать старую сухую траву, оправдывая это тем, что это помогает расти новой. Это неправильно. Вы приносите большой вред насекомым, норки которых находятся в земле, среди этой травы, и создаете угрозу загорания леса и близлежащих строений.

Но если пожар все-таки произошел, вы должны знать, как себя вести.

***ПРИ ПОЖАРЕ В КВАРТИРЕ:***

* срочно позвоните в пожарную охрану по телефону «01», сообщите точный адрес и что горит;
* если горение только началось, пожар легко можно затушить водой, накрыть толстым одеялом, покрывалом, прекратив доступ воздуха;
* ни в коем случае нельзя тушить водой горящие электропроводку и электроприборы, находящиеся под напряжением, - это опасно для жизни;
* если огонь своими силами ликвидировать не удалось, то немедленно покиньте помещение;
* если пожар произошел не в вашей квартире и воспользоваться лестницами для выхода из-за сильного дыма невозможно, останьтесь в квартире плотно закрыв дверь. Во избежание проникания продуктов горения закройте щели дверей и вентиляционные отверстия одеялами, полотенцами, смоченными водой.

***Правильные и умелые действия помогут вам сохранить свою жизнь и предотвратить распространение пожара.***

 ***ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ПОЖАРА В ШКОЛЕ***

Если в вашей школе случился пожар, то вы обязательно должны принять ряд мер, чтобы обеспечить безопасную эвакуацию всех людей и свести к минимуму ущерб от пожара.

Важнее всего как можно раньше поднять тревогу с тем, чтобы у всех было достаточно времени эвакуироваться из здания. Так как в школе находится много людей, эвакуация займет больше времени, чем эвакуация из квартиры. Поэтому при обнаружении пожара в школе следует придерживаться такой последовательности принимаемых мер.

***Первое,*** что надо сделать – это закрыть дверь того помещения, где горит огонь. Если вы увидите горящее помещение через окно, не пытайтесь войти в это помещение. Открытая дверь не только выпустит дым и помешает эвакуации: внезапное поступление дополнительного воздуха может привести к распространению пожара с большой скоростью.

***Второе*** действие - немедленно поднять тревогу, громко крича о пожаре. Сообщите о пожаре находящемуся поблизости члену персонала, который примет меры по немедленной эвакуации всех людей из здания школы. Все обязаны явиться к заранее согласованному сборному пункту, где должна быть проведена перекличка, чтобы выяснить, все ли эвакуировались из школы. После тревоги нужно как можно скорее вызвать пожарную охрану.

К прибытию пожарной охраны в первую очередь нужно знать:

А) в каком помещении пожар,

Б) все ли эвакуированы.

Наличие школьного плана эвакуации очень поможет пожарной охране.

Последующие примечания были разработаны в помощь директорам школ для выработки простой и эффективной процедуры эвакуации при пожаре, которую нетрудно применить в большинстве школ.

***Последовательность действий***

ТРЕВОГА

ВЫЗОВ ПОЖАРНОЙ ОХРАНЫ

ЭВАКУАЦИЯ

СБОР

ПЕРЕКЛИЧКА.

***Для чего это надо***: чтобы предотвратить панику и обеспечить безопасную, организованную и эффективную эвакуацию всех присутствующих в школе через все имеющиеся выходы, и чтобы настроить сознание на рациональное реагирование при столкновении с пожаром или иной аварийной ситуацией как в школе, так и в других местах.

***Любой человек – ученик или член персонала –*** при обнаружении пожара должен без колебаний поднять тревогу о пожаре. В случаях, когда в одном здании находится более чем одно учреждение, все должны полностью взаимодействовать друг с другом. Оповещение о пожарной тревоге в любой части здания должно служить сигналом для полной эвакуации из всего здания, а не только из его части.

О любом возникновении пожара, даже самого небольшого, или же о подозрении на пожар нужно НЕМЕДЛЕННО сообщить пожарной охране наиболее быстрым способом. Должно быть предусмотрено дублирование вызова пожарной охраны.

Очень важно, чтобы не было задержки в выполнении вызова; ответственность за вызов должна быть возложена на классного руководителя или члена персонала, которого наиболее целесообразно назначить для этой цели в экстренной ситуации и который должен доложить о том, что пожарная охрана вызвана.

Услышав тревогу, ученики должны встать у своих парт и по указанию учителя, ответственного за класс, покинуть классную комнату по одному и идти у сборному пункту. Классы должны идти ровным, размеренным шагом, учитель следует позади с классным журналом; необходимо закрыть дверь классной комнаты и все остальные двери по пути эвакуации , которыми во время эвакуации больше никто не будет пользоваться.

Директор школы, услышав сигнал тревоги, немедленно должен последовать к заранее условленному месту в сборном пункте, где он будет у всех на виду, и оставаться там до тех пор, пока не получит рапорт от всех школьных подразделений.

Следует предусмотреть специальные меры для детей-инвалидов и детей с неуравновешенным характером.

Может получиться так, что классные журналы в момент тревоги не находятся у учителей, поэтому их необходимо принести к месту сбора как можно быстрее, чтобы провести полную перекличку. Разговоры и смех во время эвакуации должны быть запрещены с тем, чтобы слышны были даваемые указания.

Выйдя к лестнице, дети из одного класса должны держаться вместе и не бежать толпой, а организованно спускаться по одному, только с одной стороны лестницы, оставляя другую сторону лестницы для прохода других классов, за исключением случаев, когда лестница очень узкая. Не допускается, чтобы отдельные люди или целые классы обгоняли друг друга.

Все, кто не присутствует в классе во время сигнала тревоги ( например, находится в туалете, учительских и т.д) должны немедленно идти к месту сбора и присоединиться к своему классу.

Все повара, уборщицы, административный и прочий персонал услышав тревогу, должны немедленно направиться к месту сбора.

За исключением тех случаев , когда необходимо начать поиски людей, которых нет на месте сбора, никому не разрешается возвращаться в здание, например, за одеждой, книгами и т.д. до тех пор, пока не будет дано разрешение пожарной охраны или – в случае тренировки – директора школы.

***МЕСТО СБОРА ДОЛЖНО БЫТЬ ЗАРАНЕЕ СОГЛАСОВАНО***

Придя на место сбора, каждый отдельный класс или группа людей должны занять заранее определенное место и находиться там, не расходясь. Место сбора, если возможно, должно находиться под весом, предпочтительно – в другом здании.

Немедленно по прибытии классов на место сбора должна быть проведена перекличка, если возможно – по журналам, и каждое ответственное лицо должно немедленно сообщить директору о присутствии своего класса в полном составе.

Если кого-то не хватает, персонал должен немедленно начать поиски – при этом нельзя пропустить ни одного места, куда дети могли бы спрятаться По прибытии пожарной охраны начальник караула должен быть встречен и немедленно проинформирован о том, все ли люди были безопасно эвакуированы.

В первый день учебной четверти или полугодия все новички, персонал и остальные ученики должны быть проведены по всем основным и запасным путям эвакуации, их следует проинструктировать о процедуре пожарной эвакуации.

Она должна проводиться не реже одного раза в четверть, о чем должна делаться соответствующая запись. Не следует допускать ее стереотипности, так как ситуация в условиях настоящего пожара может очень сильно варьироваться.

***Например***, лестница может оказаться непригодной для эвакуации из-за задымленности или по другой причине. До проведения учебной эвакуации – если предполагается, например, что лестница или иной путь эвакуации заблокирован- обязательно следует предусмотреть альтернативный безопасный путь, ведущий из здания в безопасное место.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПОЖАРЕ**

***ПОЖАР В КВАРТИРЕ***

Ваши действия:

1. Вызовите пожарную охрану по тел «01»
2. Выведите на улицу детей и престарелых.
3. Тушите пожар подручными средствами 9водой, плотной мокрой тканью, от внутренних пожарных кранов в холлах зданий повышенной этажности и т.п.)
4. При опасности поражения электрическим током отключите электроэнергию (автоматы в щитке на лестничной площадке).
5. Горящие легковоспламеняющиеся жидкости тушить водой неэффективно. Необходимо воспользоваться огнетушителем или плотной мокрой тканью.
6. Во время пожара необходимо воздержаться от открытия окон и дверей для уменьшения притока воздуха.
7. Если ликвидировать очаг горения своими силами не представляется возможным, немедленно покиньте квартиру, прикрыв за собой дверь.
8. Организуйте встречу пожарных подразделений, укажите им очаг пожара.
9. При невозможности эвакуации из квартиры через лестничные марши используйте балконную лестницу, а если ее нет, то выйдите на балкон, закрыв плотно за собой дверь, и криками привлеките внимание прохожих и пожарных.

***Перегрелся телевизор (пропало изображение, слышно гудение, ощущается запах гари и т.п.).***

 Ваши действия:

1. Немедленно отключите телевизор от сети (выньте вилку шнура питания из сетевой розетки).
2. Вызовите специалиста ремонтного предприятия.
3. Не оставляйте телевизор включенным без присмотра, даже на короткое время.

***Горит телевизор.***

 Ваши действия:

1. Обесточьте телевизор.
2. Сообщите о загорании в пожарную охрану по тел «01».
3. если после обесточивания горение не прекратилось, то залейте телевизор водой через отверстия задней стенки, находясь при этом сбоку от телевизора.
4. Во избежание отравления продуктами горения немедленно удалите из помещения людей, не занятых ликвидацией загорания, в первую очередь детей.
5. После ликвидации загорания вызовите телемастера.
6. Аналогично действуйте и при загорании других электробытовых приборов.

***Пожар на балконе (лоджии) от брошенного сверху окурка сигареты и т.п.***

Ваши действия:

1. Позвоните в пожарную охрану по тел «01».
2. Тушите загорание любыми подручными средствами, так как огонь в подобных случаях быстро распространяется в квартиры верхних этажей и безопасность многих людей может оказаться под угрозой.

***Запах дыма в подъезде.***

Ваши действия:

1. Позвоните в пожарную охрану по тел «01».
2. Если возможно, определите место горения (квартира, почтовые ящики, мусоропровод и т.д.) и что горит (электропроводка – по запаху резины, пластмассы; вата, бумага, легковоспламеняющиеся жидкости и т.д.).
3. Постарайтесь локализовать очаг пожара и потушить его подручными средствами, не забывая о безопасности людей.
4. Если в горящей квартире зовут на помощь, при необходимости ломайте дверь.
5. Если пожар произошел вне вашей квартиры и воспользоваться лестницей для выхода наружу из-за сильного задымления и огня невозможно, то останьтесь в квартире. Закрытая и хорошо уплотненная дверь надолго защитит вас от опасной температуры и едкого дыма.

Во избежание отравления продуктами горения закройте щели дверей и вентиляционные отверстия мокрыми одеялами, полотенцами и т.п. По прибытии пожарных подразделений подойдите к окну привлеките внимание и попросите оказать вам помощь. Укрыться от пожара до прибытия пожарных можно также на балконе (лоджии), закрыв при этом за собой балконную дверь.

ЗАПОМНИТЕ: для эвакуации людей при пожаре пользоваться лифтом запрещается!.

1. Если горит только ваша входная дверь, то поливайте ее водой изнутри, а тушение снаружи организуйте с помощью соседей.
2. Если есть пострадавшие от пожара, вызовите «скорую помощь».
3. Окажите первую помощь пострадавшим до прибытия врачей.
4. Свяжитесь по телефону с диспетчерской РЭУ для принятия технических решений с использованием аварийно-ремонтных служб.
5. Для наведения порядка вызовите милицию.

***Пожар в соседнем доме, горит автомобиль и т.п.***

Ваши действия:

1. Вызовите по телефону пожарную охрану, милицию, «скорую помощь».
2. Окажите посильную помощь будьте осторожны – в горящем автомобиле могут взорваться баки с горючим или с газом).
3. До прибытия пожарных уведите от места пожара детей и престарелых.
4. По мере возможности с помощью соседей и прохожих, постарайтесь не допустить распространения огня (особенно на стоянках автомобилей у дома).
5. Не допускайте возникновения паники – во время пожара это крайне опасно, так как затрудняет спасение пострадавших и создает трудности для работы пожарной команды.

***Человек горит (вспыхнула одежда и т.п.)***

1. Не давайте ему бегать, чтобы пламя не разгоралось сильнее.
2. Помогите быстро сбросить воспламенившуюся одежду либо погасите ее водой или снегом, при необходимости накиньте на горящего человека одеяло, пальто и т.п. оставив голову открытой, чтобы он не задохнулся продуктами горения.
3. Вызовите «скорую помощь».
4. Окажите посильную доврачебную помощь:

- при ожогах 1 и 2 степени наложите стерильную повязку, не смазывая кожу вазелином или др. мазями и жирами;

- при тяжелых ожогах заверните пострадавшего в чистую простыню, укройте потеплее; дайте 1 и 2 таблетки анальгина или амидопирина, напоите теплым чаем и создайте покой до прибытия врачей;

- при шоке срочно дайте 20 капель настойки валерианы.