ПАСПОРТ

БЕЗОПАСНОСТИ ШКОЛЬНИКА

ТЫ ДОЛЖЕН ЭТО ЗНАТЬ!

ВЛАДЕЛЕЦ ПАСПОРТА

Имя_____

Фамилия _____

Адрес _____

_____

Школа КГБОУ «КШИ I вида» г.Владивосток, ул.Минеральная, 17

Класс_____

Телефоны для экстренной связи

Твой номер телефона _____

Мама (Имя, номер телефона) _____

_____

Папа (Имя, номер телефона) _____

_____

Бабушка, дедушка, дядя, брат, сестра и т.д. (Кто, имя, номер телефона) _____

_____

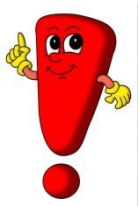
_____

_____

Учитель, классный руководитель _____

_____

ЧТО ТАКОЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ СИТУАЦИЯ



- Это особая ситуация, которая **угрожает жизни и здоровью человека, группе людей, населенному пункту**. Чрезвычайные ситуации (ЧС) бывают природного и техногенного характера.

- **Чрезвычайные ситуации природного характера** – это стихийные бедствия (землетрясения, ураганы, наводнения и другие грозные явления природы).

- **Чрезвычайные ситуации техногенного характера** возникают там, где в дела природы вмешивается человек. Высокий уровень техногенного развития общества, который позволяет нам жить комфортно, одновременно ведет к возможности аварий в сфере производства.

- В повседневной жизни тоже может возникнуть чрезвычайная ситуация. Это дорожное происшествие, пожар в квартире или на даче, укус змеи, потеря ориентировки в лесу, удар молнии и др.

КТО ВСЕГДА ПРИДЁТ НА ПОМОЩЬ

СТАЦИОНАРНЫЙ ТЕЛЕФОН

СОТОВЫЙ ТЕЛЕФОН

ТЕЛЕФОНЫ ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

01	ПОЖАРНАЯ (МЧС)	101
02	ПОЛИЦИЯ	102
03	СКОРАЯ ПОМОЩЬ	103
04	АВАРИЙНАЯ ГАЗОВАЯ СЛУЖБА	104
	ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ	112

ТЫ ДОЛЖЕН ЭТО ЗНАТЬ!

ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ

БЕЗОПАСНОСТЬ ДОМА

Если кто-то позвонил в дверь, сначала посмотри в глазок или спроси: «Кто там?» Если никто не отвечает или этот человек тебе не знаком, никогда не открывай дверь.

Если кто-то пытается взломать дверь, быстро позвони в полицию по номеру «02» или кричи из окна: «Помогите!»

Если зазвонил телефон, сними трубку и скажи: «Алло! Кто говорит?» Если звонящий не назвал себя или его имя тебе незнакомо, ответь: «Вы ошиблись!» — и положи трубку.

Не сообщай незнакомым людям по телефону, что ты дома находишься один, не называй свой адрес, даже если звонящий говорит, что твои родители назначили ему встречу у вас дома.

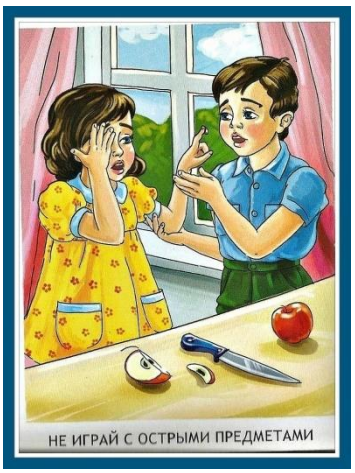
Обязательно подробно расскажи родителям или близким людям обо всех подозрительных телефонных звонках, а также о незнакомцах, звонивших в дверь.

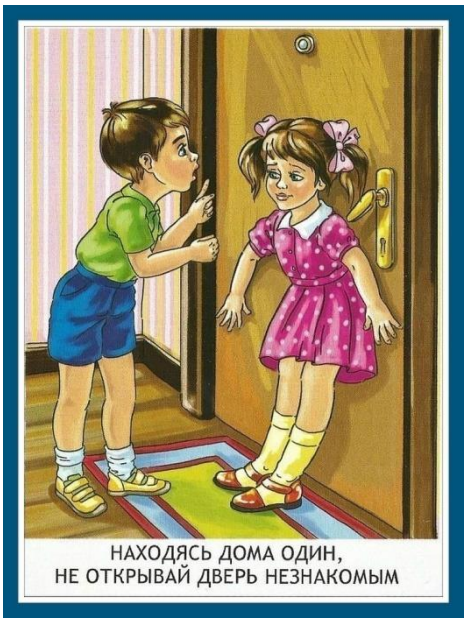
Выучи:

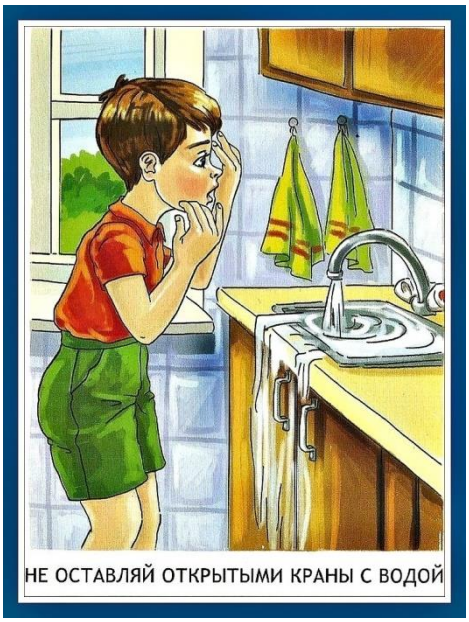
* Свой домашний адрес.
* Имена и отчества родителей.
* Телефоны родителей, соседей, друзей.

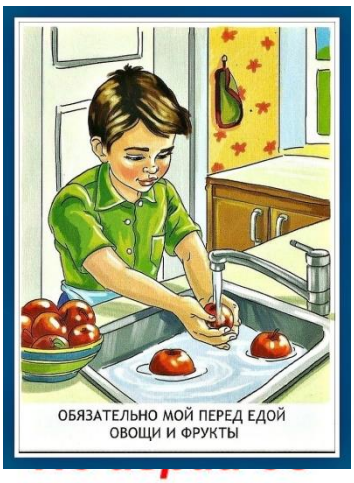
ТЫ ОСТАЛСЯ ДОМА ОДИН

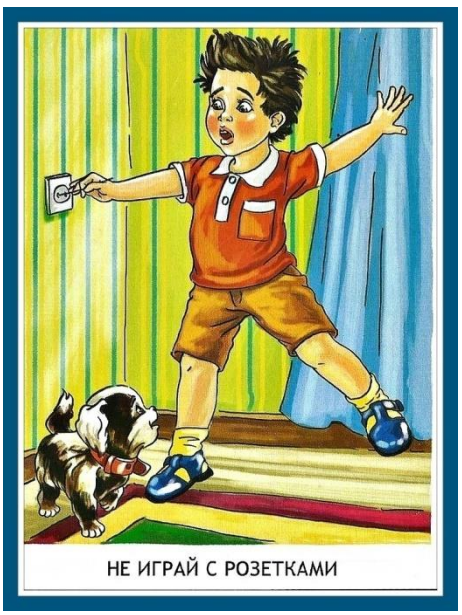
ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ!


НЕ ИГРАЙ С ОСТРЫМИ ПРЕДМЕТАМИ


НАХОДЯСЬ ДОМА ОДИН,
НЕ ОТКРЫВАЙ ДВЕРЬ НЕЗНАКОМЫМ


НЕ ОСТАВЛЯЙ ОТКРЫТЫМИ КРАНЫ С ВОДОЙ


ОБЯЗАТЕЛЬНО МОЙ ПЕРЕД ЕДОЙ
ОВОЩИ И ФРУКТЫ

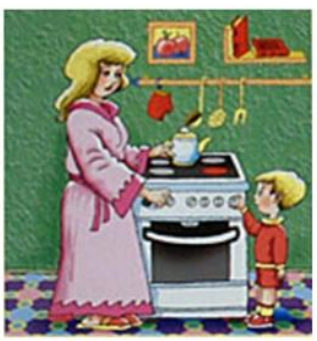

НЕ ИГРАЙ С РОЗЕТКАМИ

Уходя из дома, гаси свет и выключай электроприборы !

спичками – это опасно !

Не зажигай без взрослых фейерверки, свечи или бенгальские огни!

Не трогай провода электроприборов и сами электроприборы мокрыми руками!

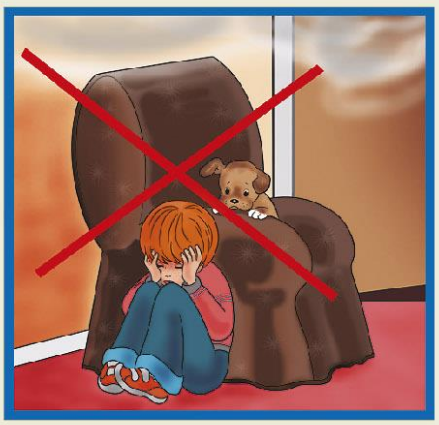


Пользуйся электроприборами только под присмотром взрослых !

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПОЖАРЕ

Не заливай водой горящие электроприборы!

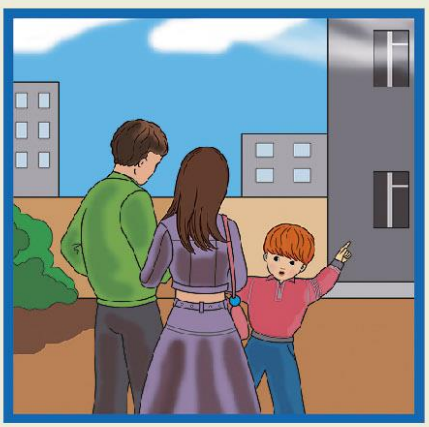
Не открывай окна!



Прятаться во время пожара нельзя!

Постарайся покинуть помещение! Двигайся вдоль стены, закрыв нос и рот от дыма мокрой тряпкой!

Лифтом пользоваться нельзя!

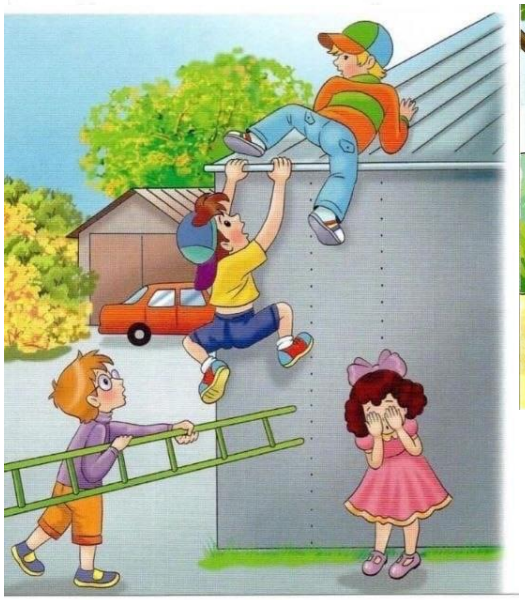


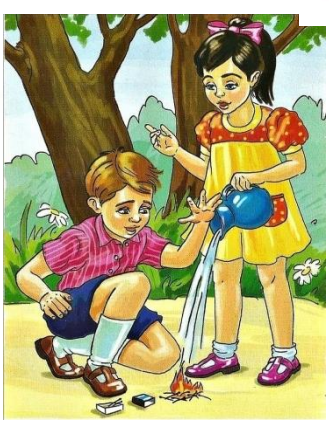
Сообщи о пожаре соседям и попроси их вызвать пожарных!

ПРИ ПОЖАРЕ ЗВОНИ – 101
С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА – 112

БЕЗОПАСНОСТЬ НА УЛИЦЕ

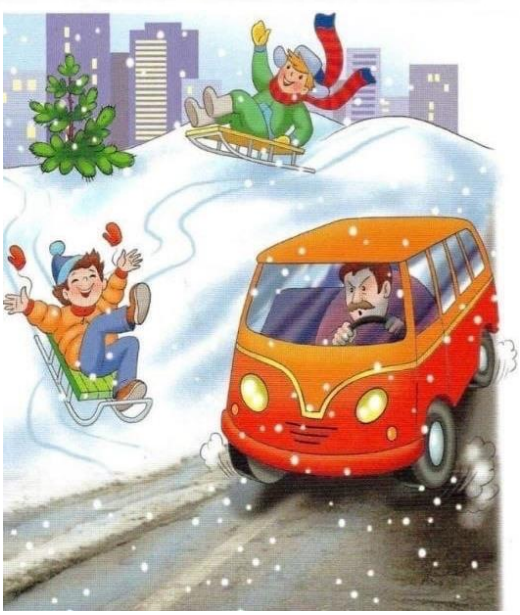
БУДЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ И ОСТОРОЖНЫМ ВО ВРЕМЯ ИГРЫ





Не разжигай костёр в неположенном месте

НЕ КАТАЙСЯ С ГОРКИ В НЕПОЛОЖЕННОМ МЕСТЕ!

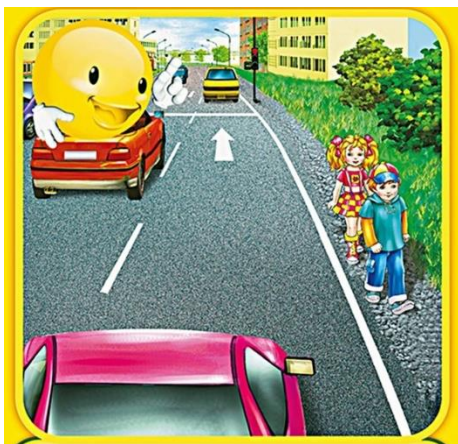


ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГЕ

Переходить дорогу нужно по пешеходному переходу

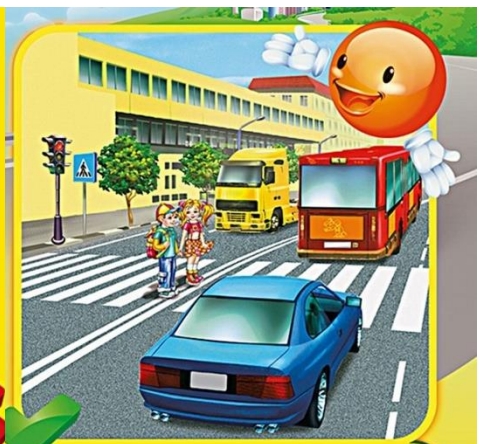
Переходя дорогу, нужно сначала посмотреть налево, а на разделительной полосе, посередине дороги – направо.

Зелёный сигнал светофора обозначает, что переходить дорогу можно.

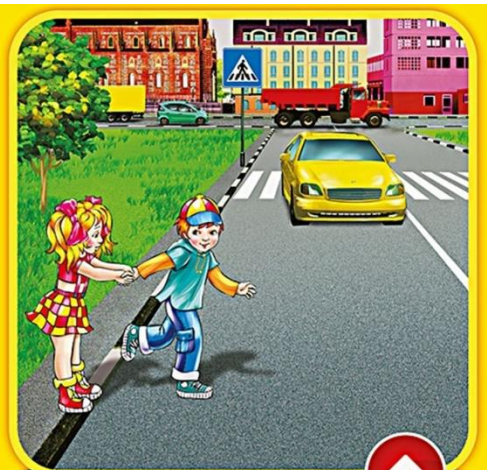


Если пешеходная дорожка отсутствует, то идти нужно по обочине дороги навстречу движению транспорта.

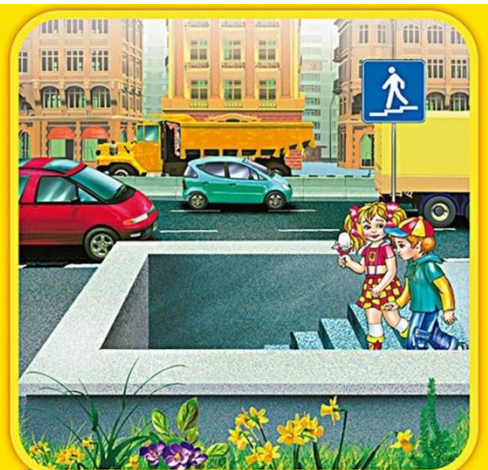
Нельзя играть на проезжей части или рядом с ней – это опасно для жизни!



Если красный сигнал светофора застал на середине дороги, следует остановиться на разделительной полосе и дождаться зелёного.

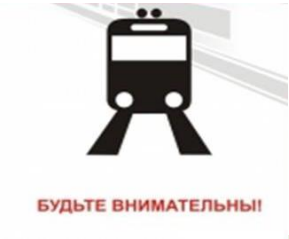


Ни в коем случае не перебегай дорогу перед близко идущей машиной!



Если есть подземный переход, то дорогу нужно переходить по нему.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ
НА ЖЕЛЕЗНОЙ ДОРОГЕ



ПОМНИ !

Переходить рельсы в необорудованных местах опасно.

Пользуйся подземными и наземными переходами через железнодорожные пути.

Не высовывайся из окон поезда.

При движении на большой скорости ты рискуешь получить серьезную травму.

Нельзя прыгать с платформы!

Можно получить травму от приближающегося поезда.

Нельзя прислоняться к дверям электрички, мешать им закрываться.

От толчка или внезапного открытия дверей можно выпасть из вагона и попасть под колеса.

На платформе нельзя

кататься на роликах, велосипедах, самокатах,

заступать за линию вдоль края платформы, тебя могут задеть выступающие части поезда.

Когда подходишь к железной дороге, сними наушники и не отвлекайся на сотовый телефон.

Из-за громкой музыки и разговора по телефону ты можешь не услышать шум приближающегося поезда.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЖЕЛЕЗНОЙ ДОРОГЕ

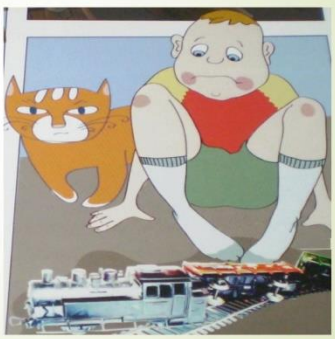
НЕЛЬЗЯ !!!

класть предметы на рельсы! Такие игры приводят к крушению поезда.

Бросать камни и снежки в проходящий поезд очень опасно! Можно разбить стекло и ранить машиниста или пассажиров.

Разве ты хочешь стать виновником несчастья?

Задумайся об этом и не шали на железной дороге.



ОПАСАЙСЯ

ходить по путям!

Тормозной путь поезда составляет до 1 километра.

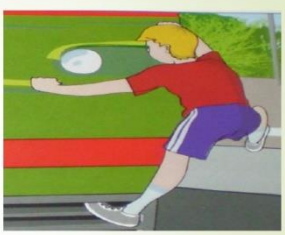
Машинист не успеет остановить состав, даже если заметит человека, идущего по рельсам.

Опасно подлезать под стоящий поезд или перелезать через сцепку между вагонами!

Состав может тронуться в любой момент и ты будешь ранен или можешь погибнуть под колёсами поезда.

Если оказался между двумя встречными поездами, воздушным вихрем тебя может затянуть под колёса. Ляг на землю и не вставай, пока составы не пройдут.

Делать так ОЧЕНЬ ОПАСНО!!!



Дети и подростки калечатся и погибают, когда пытаются прокатиться, прицепившись снаружи поезда на подножке или крыше вагона.

За нарушение порядка тебя могут доставить в транспортную полицию, а твоих родителей - оштрафовать.

ВНИМАНИЕ

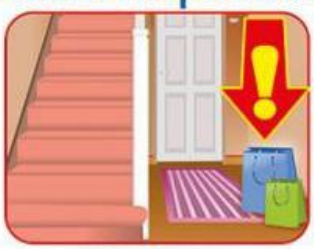
ОПАСНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

Найденные вещи могут оказаться бомбой!

Места, где могут быть установлены взрывные устройства:

общественные помещения

транспорт


жилой дом

улица

Немедленно сообщи о находке взрослым:

- в школе – учителю или охраннику
- на улице или в метро – полицейскому
- в транспорте – водителю
- в магазине – продавцу
- в подъезде – родителям или соседям

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ С НЕЗНАКОМЫМИ ЛЮДЬМИ

ЕСЛИ К ТЕБЕ ПРИСТАЁТ НЕЗНАКОМЫЙ ЧЕЛОВЕК

ЕСЛИ ТЕБЯ ПРЕСЛЕДУЮТ НА МАШИНЕ

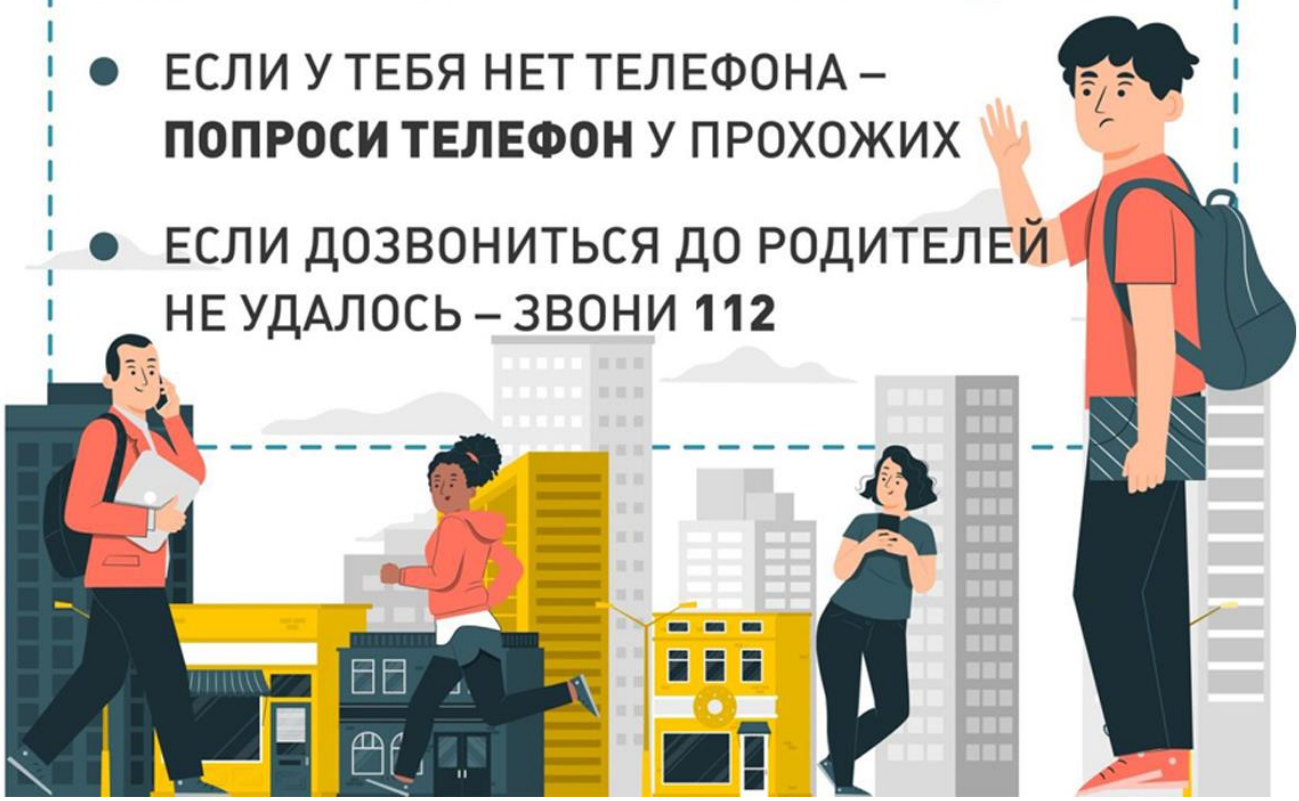
ЕСЛИ ТЫ ПОТЕРЯЛСЯ В ГОРОДЕ

- **ПОПРОСИ ПОМОЩИ** У ПОЛИЦЕЙСКОГО, ОХРАННИКА, ПРОДАВЦА В МАГАЗИНЕ ИЛИ ДРУГОГО СЛУЖАЩЕГО

- **НЕ СОГЛАШАЙСЯ** НА ПРЕДЛОЖЕНИЕ СЛУЧАЙНЫХ ПРОХОЖИХ ПОЙТИ ИЛИ ПОЕХАТЬ ВМЕСТЕ ИСКАТЬ РОДИТЕЛЕЙ!
- **СТОЙ НА МЕСТЕ!**
- НАХОДИСЬ ТАМ, ГДЕ ТЕБЯ ВИДИТ МНОГО ЛЮДЕЙ

ВЫУЧИ НАИЗУСТЬ ТЕЛЕФОНЫ РОДИТЕЛЕЙ

- ЕСЛИ У ТЕБЯ НЕТ ТЕЛЕФОНА – **ПОПРОСИ ТЕЛЕФОН** У ПРОХОЖИХ
- ЕСЛИ ДОЗВОНИТЬСЯ ДО РОДИТЕЛЕЙ НЕ УДАЛОСЬ – ЗВОНИ **112**

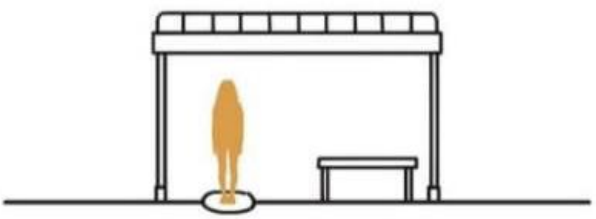


ТЫ ПОТЕРЯЛСЯ В ТРАНСПОРТЕ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

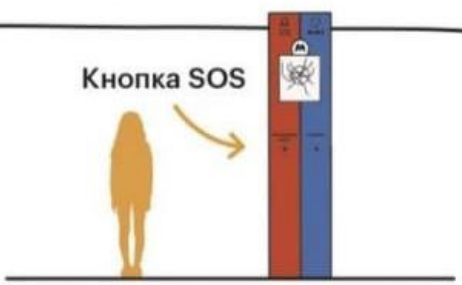
ЖЕЛЕЗНЫЕ ПРАВИЛА

1. Если ты случайно уехал на транспорте без взрослых, выходи на следующей остановке и жди их.

2. Если получилось наоборот — родители уехали, а ты остался на остановке — стой на месте.



3.

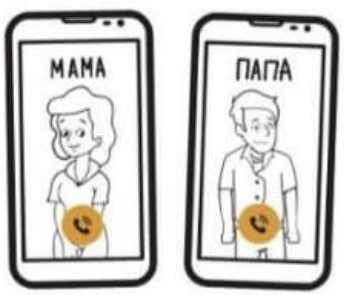


Если ты в метро, подойди к сине-красной стойке в центре зала, нажми кнопку SOS. Расскажи, что случилось, и жди родителей.

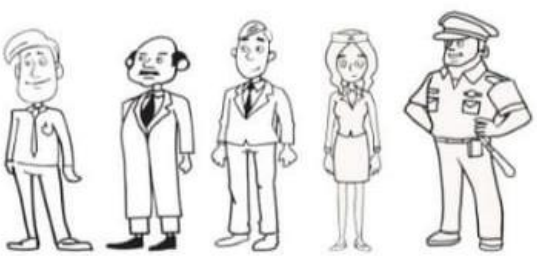
4.

Держись рядом со взрослыми, вызывающими больше доверия: женщина с ребенком, полицейский. Если помнишь номер родителей, попроси у этих взрослых телефон и позвони.

5. Если не знаешь номер мамы и папы, выучи прямо сейчас.



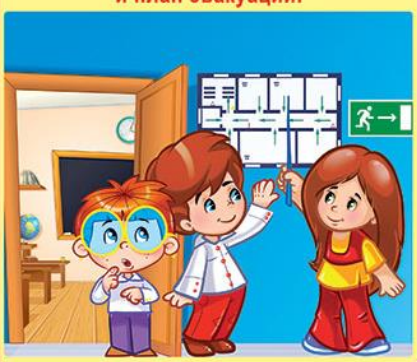
6.



Если ты ждешь очень долго, а родителей все нет, попроси помощи у сотрудника ближайшего магазина /аптеки / банка. Если ты в метро — то у дежурного по станции (у него есть табличка на груди) или у полицейского.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ
В ТОЛПЕ

Знай расположение аварийных выходов и план эвакуации!



Не следуй за толпой из любопытства!

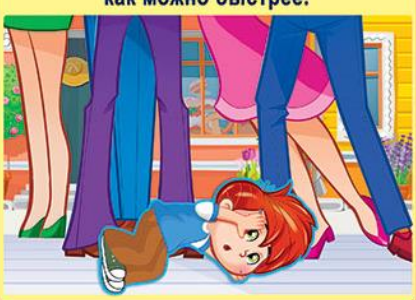
Оказавшись в толпе, двигайся с потоком людей в одном ритме, не толкаясь и не останавливаясь. Сохраняй спокойствие.

Прими меры против случайного удушения: сними с шеи шарф, галстук, платок, украшения.

Застегни все пуговицы, кнопки и молнии, чтобы ни за что не зацепиться.

Чтобы помочь себе легче дышать и обезопасить в давке грудную клетку, скрести руки на груди и чуть-чуть разведи локти в стороны. Не расставляй локти широко!

Если упадешь, прикрой руками голову, защити живот коленями, подтянув их к груди. Старайся подняться как можно быстрее.



Не смотри в глаза агрессивным людям, не привлекай их внимание: не заговаривай с ними, не спорь, не фотографируй, не касайся.

БЕЗОПАСНОСТЬ В ШКОЛЕ

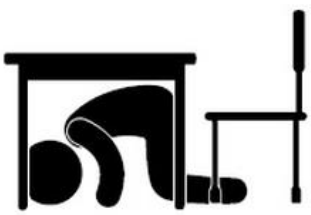
КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ТЕРАКТЕ В ШКОЛЕ

При любом ЧП строго слушайтесь учителя, даже если вам не нравится, что он говорит.

Если террорист проник в класс, не нужно его раздражать.
Не кричите, не плачьте, не возмущайтесь, не требуйте немедленного освобождения.

Запритесь в классе изнутри, забаррикадируйте дверь мебелью, укройтесь за партами и ждите помощи.

Ни в коем случае никуда не бегите!
Лягте на пол, можно под парту.



Звук на телефоне отключите, чтобы он случайно не выдал вашего присутствия.

При штурме могут использовать светошумовые гранаты.
В этом случае падайте на пол, закройте глаза, накройте голову руками и ждите помощи.

ТЕБЯ ОБИЖАЮТ?

#НЕМОЛЧИ

СКАЖИ, ЧТО ТЕБЕ ЭТО НЕ НРАВИТСЯ

УВЕРЕННО РЕАГИРУЙ (НУ И ЧТО? И ЧТО ДАЛЬШЕ? МОЖЕШЬ ТАК ДУМАТЬ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ. МЕНЯ НЕЛЬЗЯ ОБИЖАТЬ. МНЕ ЭТО НЕИНТЕРЕСНО)

ОТВЕЧАЙ ШУТКОЙ (ЭТО ПРИВОДИТ В ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО)

ОБЯЗАТЕЛЬНО РАССКАЖИ ВЗРОСЛЫМ!

ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ТРАВЛИ САМОМУ ОЧЕНЬ СЛОЖНО.

И ПОМНИ:

ТЫ НИ В ЧЕМ НЕ ВИНОВАТ. НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ТЕБЯ ОБИЖАТЬ. ЭТО ЗАКОН. ТЕБЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОМОГУТ. ТОЛЬКО НЕ МОЛЧИ!
И ЗАБЕЙ В ТЕЛЕФОН ВАЖНЫЙ НОМЕР:

ТЫ ВИДИШЬ, ЧТО КОГО-ТО ОБИЖАЮТ?

#ГОВОРИ

ВСТУПИСЬ ЗА ЖЕРТВУ

(СКАЖИ, ЧТО ЭТО «НЕ КРУТО. ЭТО ГЛУПО. ПРЕКРАТИТЕ»)

СКАЖИ ТОМУ, КОГО ОБИЖАЮТ «НЕ СЛУШАЙ. ТЫ НЕ ВИНОВАТ. ЭТО ОНИ ОТ СОБСТВЕННОЙ ГЛУПОСТИ».

СООБЩИ УЧИТЕЛЮ И РОДИТЕЛЯМ. **(ЭТО НЕ ЯБЕДНИЧЕСТВО. ЭТО ПРОСЬБА О ПОМОЩИ!!!!)**

ВИДИШЬ ТРАВЛЮ? ОСТАНАВЛИВАЙ!

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ПРИРОДЕ

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ЛЕСУ

1 ИДЕШЬ НА ПРОГУЛКУ В ЛЕС?

НАДЕВАЙ:

- СПОРТИВНЫЙ КОСТЮМ
- ГОЛОВНОЙ УБОР
- ВЫСОКИЕ САПОГИ

ИСПОЛЬЗУЙ:

- СПРЕЙ ОТ НАСЕКОМЫХ

2 ИДИ В ЛЕС ТОЛЬКО СО ВЗРОСЛЫМИ!

3 СОБИРАЙ ТОЛЬКО ЗНАКОМЫЕ РАСТЕНИЯ, ЯГОДЫ И ГРИБЫ!

4 ЕСЛИ ТЫ ПОТЕРЯЛСЯ:

- ОСТАВАЙСЯ НА МЕСТЕ
- ГОЛОСОМ ПРИВЛЕКИ ВНИМАНИЕ

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ КЛЕЩЕЙ?

В апреле - мае появляются клещи, которые, выбравшись из нагретой земли, «заселяют» траву и кустарники. Попав на человека, насекомое находит открытый участок тела с тонкой кожей, прокалывает её и присасывается к ранке.

Размер клещей не более 3 мм. Так стоит ли их бояться? Да! Клещи опасны тем, что могут переносить болезни, угрожающие жизни человека.

Как защитить себя от клещей

1. Отправляясь в лес, обязательно надень головной убор или одежду с капюшоном, убери туда волосы.
2. Надевай спортивные брюки,которые лучше заправить в носки, и высокую обувь.
3. Верхняя одежда (рубашка, батник, курточка) желательна светлая, с плотно прилегающими к рукам манжетами.
4. Придя домой тщательно осмотри себя, лучше - с кем-нибудь из взрослых.

Запомни!

Если клещ обнаружен - срочно обратись в поликлинику. Не пытайся вытащить клеща самостоятельно! Если часть клеща останется в теле, это может вызвать воспалительную реакцию.

Правила пожарной безопасности при разведении костра

- Найдите поляну, защищенную от ветра, или старое кострище, место рядом с водой;
- очистите место для костра от старой травы и валежника;
- обложите место для костра камнями или окопайте рвом глубиной 10-15 см;
- располагать костер не ближе 5-6 м от палаток;
- приготовить воду или песок; при уходе с месте стоянки, затушить костер до конца.

ЗАПРЕЩЕНО:

- Разводить костер возле деревьев и на корнях деревьев;
- разводить костер с помощью легковоспламеняющихся жидкостей;
- оставлять горящий костер без присмотра;

не разводить костер на торфяных почвах

- разводить костры в пожароопасный период.

Лето - ты прекрасно, когда безопасно!

Чтобы избежать летних травм, выполняйте эти ПРАВИЛА

В ЛЕСУ

- НЕ ПРОБУЙ НА ВКУС НЕЗНАКОМЫЕ ЯГОДЫ, РАСТЕНИЯ И ГРИБЫ: ОНИ МОГУТ БЫТЬ ЯДОВИТЫ
- НЕ ЗАБИРАЙ ДЕТЕНЫШЕЙ ЖИВОТНЫХ: ОНИ МОГУТ БЫТЬ ПЕРЕНОСЧИКАМИ ОПАСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
- НЕ БЕЙ СТЕКЛО, ПОРАНИШЬСЯ САМ И НАНЕСЕШЬ ВРЕД ОБИТАТЕЛЯМ ЛЕСА
- НЕ ХОДИ В ЛЕС ОДИН, ТОЛЬКО СО ВЗРОСЛЫМИ
- НЕ УХОДИ ВГЛУБЬ ЛЕСА
- ВОЗЬМИ С СОБОЙ ТЕЛЕФОН ДЛЯ СВЯЗИ С РОДСТВЕННИКАМИ
- ВЕРНИСЬ ИЗ ЛЕСА ДО НАСТУПЛЕНИЯ ТЕМНОТЫ
- НЕ РАЗЖИГАЙ КОСТЕР БЕЗ ВЗРОСЛЫХ
- НЕ ПОДХОДИ К ДИКИМ ЖИВОТНЫМ

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ!

ВНИМАНИЕ

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ

Не стойте и не играйте в тех местах, откуда можно свалиться в воду

Не ныряйте в незнакомых местах! Неизвестно, что там может оказаться на дне!

Не заплывайте далеко от берега на надувных матрасах и автомобильных камерах

Не используйте для плавания самодельные устройства!
Они могут не выдержать ваш вес и перевернуться

В воде избегайте вертикального положения.
Не ходите по илистому и заросшему водорослями дну

Не боритесь с сильным течением! Плывите по течению, постепенно приближаясь к берегу

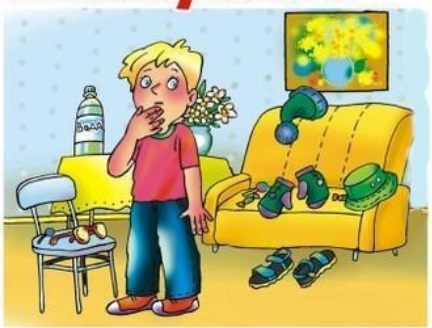
ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ НА МОРЕ ПОПАЛ В ОТБОЙНОЕ ТЕЧЕНИЕ (ТЯГУН)

Если вы чувствуете, что вас уносит в море, не паникуйте и не пытайтесь плыть к берегу против течения. Это очень сложная задача даже для сильных опытных пловцов. Вместо этого пробуйте плыть параллельно береговой линии. Обычно обратное течение не слишком широкое, и вам, скорее всего, быстро удастся из него выбраться.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА СОЛНЦЕ

Кто с панамками не дружит — солнечный удар заслужит!

Что ты возьмёшь с собой на прогулку солнечным летним днём?



Когда на улице очень жарко:

- не проводи много времени на пляже и старайся сидеть в теньке;
- обязательно носи панамку или кепку, чтобы солнце не напекло голову;
- надевай лёгкую светлую одежду и открытую обувь;
- не гуляй слишком долго, ты можешь перегреться и заболеть;
- если вдруг почувствуешь себя плохо, сразу сообщи об этом взрослым;
- выходя из дома, не забудь захватить бутылочку с водой и пей почаще.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЖАРУ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

- пейте больше воды
- употребляйте в пищу больше фруктов и овощей
- чаще умывайтесь, принимайте прохладный душ
- одевайтесь в одежду светлых тонов из натуральных тканей
- избегайте нахождения на улице с 10 до 17 часов

- носите головной убор
- используйте солнцезащитный крем
- по улице передвигайтесь по теневой стороне
- будьте осторожнее с кондиционером, чтобы не переохладиться
- избегайте резких перепадов температуры
- уменьшите физическую нагрузку

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗИМОЙ

Не находись под карнизами зданий. Снег и сосульки могут упасть!

Играя в снежки, не причиняй окружающим неудобств и травм.

Не пробуй снег и сосульки, не облизывай металлические предметы.

Не съезжай с горки стоя. Скатившись, сразу уходи в сторону.

Не играй и не катайся вблизи проезжей части.

Не сиди и не лежи на снегу, чтобы не простудиться.

Не выходи на лёд, не проверяй его на прочность.

В гололёд ходи осторожно, мелкими шагами.

Одевайся по погоде. Если промочишь одежду или обувь, смени их, чтобы не заболеть.

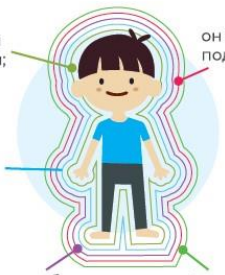
Отправившись на прогулку в лес или другое незнакомое место, не отставай от взрослых.

ЛИЧНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

1. ДОВЕРЯЙ СВОИМ ОЩУЩЕНИЯМ

КОГДА КАЖЕТСЯ, ЧТО ПРОИСХОДИТ ЧТО-ТО СТРАННОЕ И НЕПРИВЫЧНОЕ ДЛЯ ТЕБЯ.

Например, если какой-то взрослый выделяет тебя среди других:



ты чувствуешь себя самым интересным;

он хвалит и дарит подарки;

он будто понимает тебя лучше других;

он заводит с тобой неудобные разговоры и ПРОСИТ ДЕРЖАТЬ ИХ В СЕКРЕТЕ;

обнимает и прикасается к тебе как бы случайно.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБСУДИ это с другим взрослым. СОВЕТУЙСЯ С РОДИТЕЛЯМИ или СО ВЗРОСЛЫМ, которому ДОВЕРЯЕШЬ, прежде чем уйти с кем-нибудь или принять подарок.

2. ПОМНИ ПРО ПРАВИЛО ТРУСИКОВ

Твое тело принадлежит ТОЛЬКО тебе, оно - твоя собственность и никто не имеет права причинять ТЕБЕ БОЛЬ; делать что-то такое, от чего тебе стыдно, страшно или ОБИДНО.

Места, которые скрывают маечка и трусики, называются интимными. В обществе их принято прикрывать и никому не показывать, кроме врача.

Твое нижнее белье – это граница допустимых прикосновений, не позволяй ее переходить ни ребенку, ни взрослому!

Никто НЕ ДОЛЖЕН ТРОГАТЬ твои интимные МЕСТА, ПРОСИТЬ ТЕБЯ ПОКАЗАТЬ их или ФОТОГРАФИРОВАТЬ! А ещё ПОКАЗЫВАТЬ свои! Это НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ.

3. ГОВОРИ ГРОМКО И УВЕРЕННО

Если кто-то пытается потрогать тебя или сделать что-то, отчего ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ ИСПУГ, СТЫД, НЕЛОВКОСТЬ и СМУЩЕНИЕ, СКАЖИ ЕМУ ГРОМКО и уверенно "НЕТ" ("НЕ ТРОГАЙ МЕНЯ, "МНЕ НЕ НРАВИТСЯ", "ПРЕКРАТИ").

Если тебе страшно, можно сказать: «Я не расскажу никому, если ты перестанешь». Ты имеешь на это право! Даже если этот человек твой знакомый: сосед, учитель, тренер, друг родителей или родственник. Скорее УХОДИ от этого человека и расскажи все взрослому, которому доверяешь.

Если ты молчишь, значит твои границы никому не видны и ЧЕЛОВЕК ДУМАЕТ, ЧТО С ТОБОЙ ТАК МОЖНО. Когда мы стесняемся и боимся сказать что-то вслух, мы не можем защитить себя. Поэтому НЕ МОЛЧИ!

4. РАССКАЖИ, ЧТО СЛУЧИЛОСЬ

Если тебе скажут, что ты придумываешь или тебе показалось, ищи другого человека: учителя, школьного психолога, мамину подругу или родителя твоего одноклассника.

ИЩИ ТОГО, КТО ТЕБЕ ПОВЕРИТ! Расскажи, что случилось и как тебе можно помочь.

5. БУДЬ УВЕРЕН - ТЫ НЕ ВИНОВАТ!

ЕСЛИ ВЗРОСЛЫЙ ТЕБЯ ЗАСТАВЛЯЕТ, ЗАПУГИВАЕТ, ОБМАНЫВАЕТ - ВИНОВАТ ОН! Это не ты позволил произойти этой ситуации. Ответственность и наказание всегда несет взрослый или тот, кто старше. Ты не должен верить ему и хранить секреты такого человека, что бы он тебе не говорил. Он специально обманывает, потому что делает плохо.

6. ПРОСИ ПОМОЩИ!

Что бы ни случилось, тебе обязательнь ПОМОГУТ и ПОДДЕРЖАТ, ТЕБЯ ВЫСЛУШАЮТ и ПОВЕРЯТ. ПРОСИТЬ ПОМОЩИ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО И НЕ СТЫДНО.

Ты не расстроишь близкого человека, если расскажешь ему об этом. Взрослые тоже не всегда могут справиться самостоятельно с проблемами.

7. ТЫ НЕ ОДИНОК!

Дорогой друг, помни: ты особенный человек и заслуживаешь безопасности.

ТЫ НЕ ОДИНОК и в любой ситуации также МОЖЕШЬ ОБРАТИТЬСЯ за помощью на **ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

8 800 2000 122

БЕСПЛАТНО с любого номера телефона
КРУГЛОСУТОЧНО, АНОНИМНО

Чтобы ни случилось, ЗНАЙ, ВСЕ БУДЕТ В ПОРЯДКЕ!
ТЕБЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОМОГУТ!

ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ:

Номер телефона мамы/папы

_____

_____

Пожарная (МЧС) 01 или 101

Полиция 02 или 102

Скорая медицинская помощь 03 или 103

Единый телефон служб спасения 112

Телефон доверия 8 800 2000 122
Бесплатно Круглосуточно Анонимно