

## Памятка для учащихся «Как вести себя в разных ситуациях»

Дорогие ребята!

Жизнь, какой бы сложной оно ни была временами, замечательна. Недаром мы все так дорожим ею. Однако существует немало опасностей, которые не только портят, но и отнимают жизнь. Каждый по нелепой случайности может оказаться в ситуации, когда минуты (да что минуты – секунды!) решают: быть несчастному случаю (трагедии) или не быть.

Вывод один – надо уметь предвидеть опасности, быть предельно внимательным и собранным, знать правила поведения в критической ситуации и способы выхода из неё. Прочитайте памятки и в необходимых случаях действуйте в соответствии с приведенными рекомендациями, которые являются залогом вашей безопасности.

### Памятка №1

#### учащемуся, попавшему в трудную ситуацию

1. Даже в самой сложной ситуации мы можем приобрести ценный опыт.
2. Успокойся, действовать сгоряча - не лучший выход.
3. Постарайся справиться с негативными эмоциями.
4. Вспомни принцип Барона Мюнхгаузена: безвыходных ситуаций не бывает. Выход есть всегда, даже если сразу он не очевиден.
5. Оцени ситуацию. Придумай и запиши не менее пяти выходов из неё.
6. Подумай, к каким результатам ты придёшь в результате того или иного решения.
7. Честно ответь себе на вопрос: «Устраивает ли тебя такой вариант событий?».
8. Постарайся найти такое решение, которое не только хорошо для тебя, но и не ущемляет интересов других людей.
9. Если находишься в сильном затруднении, обратись за помощью к психологу школы или другому взрослому человеку, которому ты доверяешь. Хочешь сохранить инкогнито — напиши письмо в почту доверия или позвони.
10. Знай, ты не один, многие люди переживали такие же или похожие ситуации и сумели совладать с ними.
11. Не отчаивайся, ты справишься и приобретёшь новый жизненный опыт.

### Памятка №2

#### для учащихся «Как сказать НЕТ!»

1. Вы оказались в сложной ситуации, где на вас пытаются оказать влияние и побудить к действиям? Вы стоите перед выбором: соглашаться или нет? Прежде, чем принять решение, подумайте о возможных последствиях вашего решения для себя и для других людей! Хорошо взвесьте все «За» и «Против».

2. Если Вас пытаются побудить к плохому, заставляют совершить поступок, требующий нарушения законов морали и права ( когда побуждают солгать, поступить непорядочно, когда побуждают к воровству, употреблению наркотиков, спиртного и т.д.), не бойтесь сказать «Нет»! Умение сказать «Нет» и не поддаться плохому влиянию - это признак сильного, уверенного в себе человека!

3. Будьте осторожны и не попадайтесь на «уловки» убеждения, когда пытаются оказать на вас плохое влияние и побудить к действиям ( стыдят, убеждают, высмеивают, шантажируют и др.). Вы уже знаете, для чего они используются! Не поддавайтесь на эти уловки !

Умение сказать «Нет» требует вашей находчивости и сообразительности! Приводите убедительные аргументы в пользу своей позиции! Стремитесь к конструктивным

способам разрешения ситуации! А в некоторых случаях, будет удобнее отказаться и просто уйти под каким-нибудь предлогом!

**Помните! У вас всегда есть право выбора! И от этого выбора будет зависеть многое: ваше здоровье, благополучие и жизнь тех, кто вас окружает!**

### **Памятка №3 для учащихся «Правила безопасного поведения»**

Проявляй внимание и бдительность. Старайся заметить возможную опасность и избежать ее.

#### **Безопасность на улице**

1. Постарайся возвращаться домой засветло.
2. Если задержался, обязательно позвони домой, чтобы тебя встретили.
3. Двигайся по освещенным, людным улицам, желательно в группе людей.
4. Избегай пустырей, парков, стадионов, темных дворов, подворотен, тоннелей.
5. При угрозе нападения подними шум, кричи, зови на помощь, а также смело применяй средства самозащиты.
6. Отказывайся от предложений незнакомых людей проводить или подвезти тебя.
7. Если заметишь, что кто-то преследует тебя, наблюдая за ним, перейди на другую сторону улицы; если догадка подтвердилась – беги к освещенному участку улицы или туда, где есть люди.
8. Запомни! С 22.00 до 06.00 часов наступает ночное время и начинает действовать ограничение на нахождение несовершеннолетних на улице и в общественных местах без сопровождения родителей!

#### **При общении с незнакомым человеком**

1. Никогда не вступай в разговор с незнакомым человеком на улице.
2. Не соглашайся никуда идти с незнакомым человеком, не садись к нему в машину, как бы он тебя ни уговаривал и что бы ни предлагал.
3. Никогда не верь незнакомцу, если он обещает что-то купить или подарить тебе. Ответь, что тебе ничего не нужно.
4. Если незнакомый человек настойчив, взял тебя за руку или пытается увести, вырывайся и убегай, громко кричи, зови на помощь.
5. Если на улице встретил взрослого в состоянии алкогольного опьянения, не нужно разговаривать с пьяным, даже если это хорошо знакомый тебе человек. Пьяный человек сильно изменяется, его поступки могут быть непредсказуемыми и даже жестокими. Лучше пройти мимо, а если он начинает тебя преследовать, зайди в ближайший магазин, либо другое многолюдное место.
6. О любом таком происшествии с тобой обязательно расскажи родителям, учителю и знакомым взрослым.
7. Посторонний – это человек, которого ты не знаешь, даже если он и говорит, что знает тебя или твоих родителей.

#### **Незнакомый человек звонит в дверь**

Ни в коем случае не открывай дверь, пока не помотришь в глазок. Если человек за дверью тебе не знаком и под разными предложениями просит открыть дверь, позвони родителям или соседям и сообщи об этом.

Не вступай с незнакомцем ни в какие разговоры, не выходи из квартиры.

Если незнакомец пытается открыть дверь, срочно звони в полицию по телефону 02, 112, назови причину звонка и точный адрес, затем с балкона или из окна зови на помощь.

**Запомни! Ни при каких обстоятельствах не открывай дверь незнакомому человеку, если ты дома один.**

### **Незнакомый человек в подъезде дома**

Не заходи в подъезд, если за тобой идет незнакомый человек. Сделай вид, что что-то забыл и задержись у подъезда.

Не подходи к квартире и не открывай ее, если кто-то незнакомый находится в подъезде. Выйди из подъезда и подожди, пока незнакомец выйдет на улицу, после чего позвони соседям и попроси их проверить, нет ли посторонних на других этажах.

При угрозе нападения подними шум, привлекая внимание соседей (свисти, разбей стекло, звони и стучи в двери, кричи «Пожар!», «Помогите!»), постарайся выскочить на улицу. Оказавшись в безопасности, немедленно сообщи в полицию, расскажи соседям, родителям.

### **Памятка №4 Ждешь лифт**

Ты ждешь лифт. Встань так, чтобы за спиной у тебя была стена. Вместе с тобой в лифт хочет войти незнакомец? Сошлись на забывчивость, спустись к почтовому ящику, но не заходи вместе с ним в кабину, даже если человек показался тебе неопасным. Если тебя заталкивают в лифт, зажав рот, постарайся ударить рюкзаком, набитым учебниками, любым другим предметом, оказавшимся с тобой, укусь за палец. Не угрожай нападающему и не кричи в кабине лифта, тебя всё равно не услышат. Попытайся нажать на кнопку «СТОП», а затем на кнопку ближайшего этажа. Выбегая из лифта, нажми любую кнопку.

Тебе показалось, что ты встречаешь одного и того же человека по дороге в школу или он стал часто появляться рядом. Расскажи родителям и попроси их провожать и встречать тебя, смени маршрут. Он должен быть безопасным. Двигайся по освещённым улицам, обходи стороной парки и лесные массивы. Помни: короткая дорога не самая лучшая! Сокращая путь домой, рискуешь сократить себе жизнь.

### **Памятка №5 «Как не стать жертвой насильственного преступления»**

1. Никогда не ходи гулять один без взрослых в темное время суток.
2. Не заходи в лифт один с незнакомыми людьми.
3. Если ты остался один дома, никому не открывай дверь, даже если к тебе постучался человек, представившийся сотрудником полиции.
4. Не прячь ключи от квартиры (дома) у двери под ковриком.
5. Если ты пришел в гости и не застал никого дома, не оставляй в двери записки.
6. Не приводи домой малознакомых людей и никогда не рассказывай о новых дорогих вещах, приобретенных вашей семьей.
7. Если к тебе в квартиру ломятся грабители, вызови по телефону полицию; если нет телефона, то попытайся выбраться на балкон, чтобы привлечь внимание окриком «Помогите!» соседей, прохожих; если нет балкона, разбей окно, чтобы также привлечь внимание прохожих и соседей. Можешь стучать в стену к соседям, или постучать по радиатору отопления.

8. Не давай свой адрес и домашний телефон без крайней необходимости. Нужно помнить, что, общаясь с вами, злоумышленник может придумать благовидный предлог и установить время, когда в квартире никого не будет.
9. Не садитесь к незнакомым или малознакомым в автомобиль, даже если очень хочется покататься или вы куда-нибудь опаздываете.

#### **Памятка №6**

##### **«Как не стать вовлеченным в совершение преступления»**

1. Не бери на хранение вещи (деньги) даже от знакомых и друзей.
2. Не оказывай помощь незнакомым людям, если тебе предлагают помочь проникнуть в помещение, квартиру, дом, под любым предлогом.
3. Не участвуй в компаниях, где употребляют спиртное, наркотики.
4. Не пей спиртное и не употребляй наркотики, даже если тебе это предлагают бесплатно.
5. Не играй в азартные игры.
6. Не бери деньги, если тебе их предлагают безвозмездно или в долг.

#### **Памятка №7**

##### **«Как сохранить свой сотовый телефон»**

1. Не доставай без необходимости сотовый телефон в людных местах, в общественном транспорте.
2. Не демонстрируй достоинства своего телефона в общественных местах, не хвались его стоимостью.
3. Носи свой телефон так, чтобы он был незаметен для окружающих.
4. Не оставляй телефон без присмотра в общедоступных местах (в классе, гардеробе).
5. Не давай свой телефон незнакомым, или малознакомым лицам и даже друзьям.
6. В темное время суток без сопровождения взрослых на улице не доставай телефон, пользуйся им только в случае необходимости.
7. В случае кражи телефона сообщай родителям и в полицию незамедлительно, подробно рассказывай все обстоятельства происшествия.
8. Если тебе угрожают и забирают телефон, не пытайся вступить в драку с грабителями, а постарайся привлечь внимание прохожих и позвать на помощь.