

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Ключиковская средняя общеобразовательная школа»

Памятка для учащихся «Как вести себя в неадекватных ситуациях»

Составила
педагог – психолог
Попонина С.Х.

с. Ключики 2021 год

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

Постарайся возвращаться домой засветло.

Если задержался, обязательно позвони домой, чтобы тебя встретили.

Двигайся по освещенным, людным улицам, желательно в группе людей.

Избегай пустырей, парков, стадионов, темных дворов, подворотен, тоннелей.

При угрозе нападения подними шум, кричи, зови на помощь, а также смело применяй средства самозащиты.

Отказывайся от предложений незнакомых людей проводить или подвезти тебя.

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.

Запомни! С 22.00 до 05.00 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

Никогда не вступай в разговор с незнакомым человеком на улице.

Не соглашайся никуда идти с незнакомым человеком, не садись к нему в машину, как бы он тебя ни уговаривал и что бы ни предлагал.

Никогда не верь незнакомцу, если он обещает что-то купить или подарить тебе. Ответь, что тебе ничего не нужно.

Если незнакомый человек настойчив, взял тебя за руку или пытается увести, вырывайся и убегай, громко кричи, зови на помощь, брыкайся, царапайся, кусайся.

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 заведение.

О любом таком происшествии с тобой обязательно расскажи родителям, учителю и знакомым взрослым.

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 предлогами просит открыть дверь, позвони соседям и сообщи об этом.

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

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

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 милицию, расскажи соседям, родителям.



Памятка №4 «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 милиции.
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 милицию; 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 №5 «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 № 6

«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 милицию 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.





Памятка №7

Как не стать жертвой преступления

1. Избегайте поздних возвращений домой безлюдными, темными улицами и дворами. Именно в это время и в таких местах насильники и грабители могут поджидать свою жертву.
2. Не носите демонстративно мобильные телефоны на улице. Если к Вам обратились незнакомые лица с просьбой разрешить позвонить им с Вашего телефона – не отказывайте категорично, следует объяснить, что у телефона разряжена аккумуляторная батарея и т.д. Запишите и сохраните идентификационный номер Вашего мобильного телефона – это значительно облегчит его поиск в случае утраты.
3. Карманные воров – большие искусники, место их деятельности – очень обширное (очереди, общественный транспорт, рынки, магазины). Спрячьте ценности подальше во внутренние карманы, не следует класть их в пакеты, накладные карманы. Если Ваши ценности лежат в сумке или пакете, находясь в толпе, прижмите их к груди или держите перед собой в поле зрения.
4. Не принимайте приглашения случайных знакомых послушать музыку, посмотреть видеофильм. Не соглашайтесь идти в безлюдные места, каким бы заманчивым не казалось предложение, а также не приводите в свою квартиру малознакомых людей.
5. Прежде чем открыть дверь на звонок, выясните – кто за ней находится (пользуйтесь дверным глазком, накидной цепочкой).
6. Как на улице не столкнуться с пьяной кампанией?
Самое разумное – попытаться обойти стороной опасное место, не останавливаясь и не привлекая к себе внимание (если начнется драка, вы можете пострадать от хулиганов). Постарайтесь вызвать милицию по телефону так, чтобы это не было на виду у дерущихся



Памятка№8
«Как не быть завербованным в секты»

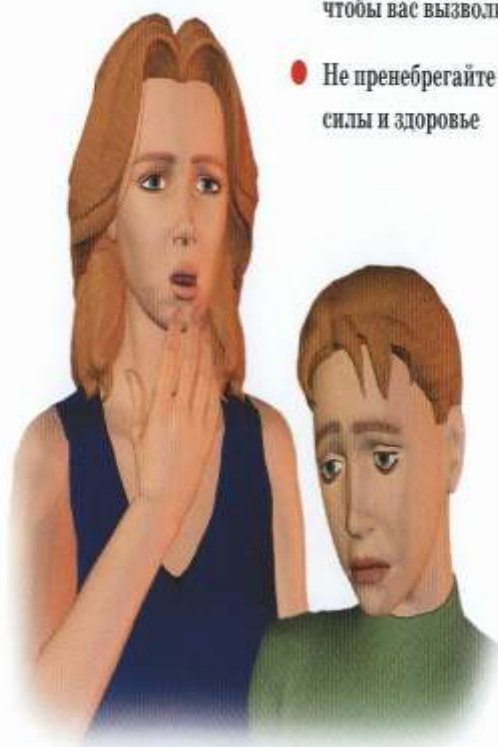
1. Не разговаривай с незнакомыми людьми на улице
2. Находясь дома один (одна) не открывай дверь незнакомым людям и не разговаривай с ними через дверь
3. Не бери листовки на улице (в том числе у детей, а просто вежливо откажи)
4. Не заполняй анкеты или иные бланки с незнакомыми людьми на улице, вне дома без разрешения родителей.
5. Если тебе трудно разобраться в каком либо вопросе, подойди к родителям, классному руководителю, социальному педагогу, психологу.
6. Помни, что ты имеешь право на свободу вероисповедания, но в рамках Закона, не нарушай законы РК.

Памятка №9

ЕСЛИ ВАС ЗАХВАТИЛИ В ЗАЛОЖНИКИ

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

- Возьмите себя в руки, успокойтесь, не паникуйте. Разговаривайте спокойным голосом
- Подготовьтесь физически и морально к возможному суровому испытанию
- Не выказывайте ненависть и пренебрежение к похитителям
- С самого начала (особенно в первый час) выполняйте все указания бандитов
- Не привлекайте внимания террористов своим поведением, не оказывайте активного сопротивления. Это может усугубить ваше положение
- Не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега
- Заявите о своём плохом самочувствии
- Запомните как можно больше информации о террористах (количество, вооружение, как выглядят, особенности внешности, телосложения, акцента, тематика разговора, темперамент, манера поведения)
- Постарайтесь определить место своего нахождения (заточения)
- Сохраняйте умственную и физическую активность. Помните, правоохранительные органы делают всё, чтобы вас вызволить
- Не пренебрегайте пищей. Это поможет сохранить силы и здоровье
- Расположитесь подальше от окон, дверей и самих террористов. Это необходимо для обеспечения вашей безопасности в случае штурма помещения, стрельбы снайперов на поражение преступников
- При штурме здания ложитесь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке
- После освобождения не делайте скоропалительных заявлений



Если ты попал в беду, ты обязательно должен знать:

- какими правами ты обладаешь;
- какую ответственность ты несешь за содеянное.

Твои права прописаны в:

- Конституции Республики Казахстан;
- Конвенции ООН о правах ребенка;
- Декларации прав ребенка;
- Семейном Кодексе РК;
- Жилищном Кодексе РК;
- Трудовом Кодексе РК.

Твои обязанности прописаны в:

- Конституции РК;
- Административном Кодексе РК;
- Уголовном Кодексе РК;

ТОВАРИЩИ ДЕТИ !

БУДЬТЕ

БДИТЕЛЬНЫ

ПРАВА СВОИ

ЗНАЙТЕ,



ХОРОШИМИ ЛЮДЬМИ РАСТИТЕ

Содержание

1. Обращение к детям.
2. Памятка №1 «Учащемуся, попавшему в трудную ситуацию»
3. Памятка №2 «Как сказать НЕТ!»
4. Памятка №3 «Правила безопасного поведения»
5. Памятка №4 «Как не стать жертвой насильственного
6. преступления»
7. Памятка №5 «Как не стать вовлечённым в совершение преступления».
8. Памятка №6 «Как сохранить свой сотовый телефон»
9. Памятка №7 «Как не стать жертвой преступления»
10. Памятка №8 « Как не стать завербованными в секты»
11. Памятка №9 «Если вас захватили в заложники»
12. Обращение к детям.
13. Если ты попал в беду, ты должен знать
14. Товарищи дети, будьте бдительны!
15. Содержание