

## ***СЕМЬ ПРАВИЛ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ***

1. Наказание не должно вредить здоровью — ни физическому, ни психическому. Более того, по идее, наказание должно быть полезным.

2. Если есть сомнение, наказывать или не наказывать, — не наказывайте. Даже если уже поняли, что слишком мягки, доверчивы и нерешительны. Никакой «профилактики», никаких наказаний «на всякий случай».

3. За один раз — одно. Даже если проступков совершено сразу необозримое множество, наказание может быть суровым, но только одно, за все сразу, а не по одному за каждый.

Наказание — не за счет любви, что бы ни случилось, не лишайте ребенка заслуженной похвалы и награды.

4. Лучше не наказывать, чем наказывать запоздало. Иные, чересчур последовательные взрослые, ругают и наказывают детей за проступки, обнаруженные спустя месяц, а то и год (что-то испортил, стащил, напакостил), забывая, что даже в суровых взрослых законах принимается во внимание срок давности правонарушения. Риск внушить ребенку мысль о возможной безнаказанности не так страшен, как риск задержки душевного развития.

5. Наказан — прощен. Инцидент исчерпан. Страница перевернута, как ни в чем не бывало. О старых грехах ни слова. Не мешайте начинать жизнь сначала!

6. Без унижения. Что бы ни было, какая бы ни была вина, наказание не должно восприниматься ребенком как торжество нашей силы над его слабостью, как унижение. Если ребенок считает, что мы несправедливы, наказание подействует только в обратную сторону!

7. Ребенок не должен бояться наказания. Не наказания он должен страшиться, не гнева нашего, а нашего огорчения.

**При дефиците любви становится наказанием сама жизнь, и тогда наказания ищут как последний шанс на любовь.**

## **Памятка на случай кризисных ситуаций, связанных с пропажей детей**

Действия законных представителей детей по предупреждению самовольных уходов, в том числе пропажи детей.

1. Располагать информацией о местонахождении ребенка в течение дня;
2. Не разрешать несовершеннолетним находиться без присмотра взрослых позднее 22 часов в зимнее время, и не позднее 23 часов в летнее время;
3. Обращать внимание на окружение ребенка, а также контактировать с его друзьями и знакомыми, знать адреса и телефоны;
4. Планировать и организовывать досуг несовершеннолетних.
5. Провести с детьми разъяснительные беседы на следующие темы:
  - что необходимо делать, если возник пожар;
  - безопасность на дороге, в лесу, на воде;
  - общение с незнакомыми людьми;
  - нахождение дома без взрослых и т.п.
6. Сделать несмываемые метки на одежде ребенка, содержащие информацию о нем для облегчения поиска в случае пропажи.

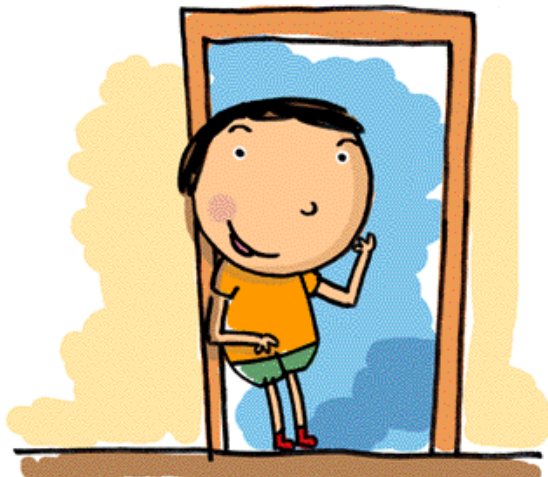
## **Действия законных представителей детей в случаях самовольных уходов, в том числе пропажи детей:**

Законным представителям необходимо:

1. При задержке ребенка более часа от назначенного времени возвращения:
  - обзвонить друзей, знакомых, родных, к которым мог пойти ребенок;
  - обзвонить близлежащие больницы, справочную «Скорой помощи», органы милиции.
2. В случае не обнаружения ребенка после выполнения действий п.1 сделать письменное заявление в органы полиции, по месту проживания.
3. При обнаружении пропавшего ребенка сообщить в органы полиции об его возвращении.

## Самовольный уход ребенка из семьи. Как избежать?

(информационная памятка для родителей)



Вопреки общественному мнению, дети уходят не только из неблагополучных семей. Семья внешне может быть вполне благопристойной и даже обеспеченной.

Чаще всего поводом уйти из дома становится игнорирование потребностей ребёнка, в основе которого лежит отсутствие взаимопонимания с родителями. В основном, уходят подростки 10-17 лет.

Традиционно подростковый возраст считается трудным периодом, когда подросток, несмотря на внешнюю браваду, грубость и агрессивность, на самом деле крайне раним и беззащитен.

К основным причинам самовольного ухода подростков из дома можно отнести:

- **Любопытство, стремление познать и испытать как можно больше**

Одна из задач развития детского возраста - исследование, познание мира и себя. Это приводит к общему любопытству: все познать, все испытать, все попробовать. То, что необходимо для расширения кругозора, определения своих склонностей и интересов, выбора жизненного пути, может также приводить и к исследованию новых ощущений через любые формы отклоняющегося поведения.

Профилактические меры:

1. Организуйте свободное время ребёнка, в котором ему представится возможность удовлетворять свое любопытство через исследование себя, разных сторон жизни, мира, природы и т. д.

- **Переживание «драйва»**

Дети любят рисковать. Они теоретически знают, что многие люди погибают, но и сама смерть представляется им чем-то фантомным, то есть тем, что может происходить «с кем-то, но не со мной».

Дети весьма отстраненно воспринимают аргументы о том, что «когда-то в будущем» они могут жестоко поплатиться своим здоровьем.

К этому можно добавить стремление переживать напряжение определенного страха. Им хочется переживать нечто подобное, радостно-ужасное по настоящему.

Профилактические меры:

1. Стимулируйте ребёнка участвовать в соревнованиях, походах, играх и т.д., где детям предоставляется возможность переживать радостное напряжение разумного риска (так называемого «драйва»), преодоления собственного страха. Конечно, переживание подобного полезного «драйва» легко найти в спорте. Кроме того, в спорте можно разрядить социально приемлемым способом накопившееся напряжение.

- **Скука**

Скука - это тяжелое эмоциональное состояние. И к подобному состоянию нужно относиться так же серьезно, как, например мы относимся к депрессии. Чем может быть вызвано такое состояние? Чаще всего скука это следствие какой-либо из описанных ниже причин:

1. Отсутствие смысла жизни

-полученных в детстве психических травм, в том числе от пережитых трагедий, насилия, жестокого обращения;

-тяжелых разочарований (например, предательство близких людей);

-чрезмерного баловства, когда ребенок просто не успевает чего-то по настоящему захотеть - у него всегда всего слишком много;

-чрезмерной критичности взрослых.

2. Хроническое неудовлетворение важных, базовых потребностей: в уважении, любви, принятии значимых людей.

3. Жизнь «пока»: все, что должно произойти в жизни важное, значительное, интересное, будет когда-то в будущем, причем сроки не определены и кажутся очень далекими; а пока нужно просто ждать, когда это произойдет, ожидание всегда томительно и скучно.

4. Незрелость творческих способностей - творческий человек всегда наполнен идеями, поэтому и свое свободное время он заполняет с интересом

и вдохновением; когда человек не привык мыслить творчески, ему трудно структурировать свое время так, чтобы в обычных обстоятельствах найти что-то интересное для себя.

Профилактические меры:

1. Создайте условия, при которых ребенок, имея все необходимое, все-таки должен добиваться осуществления некоторых желаний, совершать какую-то работу для получения вознаграждения.
2. Научите ребенка мечтать и пробовать свои силы, помогать в достижениях. Создайте ситуацию успеха.
3. Развивайте лидерские качества, уверенность ребёнка в себе.
4. Развивайте в ребёнке творческие способности.
5. Научите ставить большие и маленькие цели, определять задачи, которые нужно решить для их достижения, а эти задачи разделять на небольшие легко осуществимые шаги.

• **Принадлежность к социальной группе («Я как мои друзья»)**

Ребенок, в силу разных причин, часто не умеет сказать нет. Для него страх от последствий совершаемого не так силен, как страх потери расположения друзей. Чем менее уверен в себе подросток, чем хуже он относится сам к себе, тем более значима для него симпатия сверстников, и тем менее он способен мыслить и действовать вопреки их мнению.

Не чувствуя себя достаточно уверенно для того, чтобы спокойно выдержать напор, принуждения и даже издевательства, подросток предпочитает подчиниться требованиям неформального лидера группы.

Профилактические меры:

1. Развивайте в ребёнке уверенность, положительное отношение к себе, принятие своих качеств, особенностей, отличительных черт.
2. Научите ребёнка эффективным моделям противостояния негативному влиянию и независимому поведению в сложных социальных ситуациях.
3. Развивайте в ребёнке физическую силу.
4. Развивайте в ребёнке умение общаться.

• **Протест против родителей**

Дети бунтуют против родителей, их правил, установок, но на самом деле их зависимость от семьи еще очень велика.

Возрастной протест может достигать интенсивности, близкой к отчаянию, если родители совсем не интересуются жизнью своего ребенка. Фактически, подросток чувствует, что он не нужен и даже в тягость своим родителям. Часто у таких детей формируется стремление к саморазрушению.

Профилактические меры:

1. Моделируйте условия, метафорически воссоздающие жизненные ситуации, обращайтесь внимание на неотвратимость ответственности за любое свое решение и каждый поступок.
2. Научите ребёнка самоанализу своих желаний и выборов: «Для чего я это делаю?»
3. Научите подростка не агрессивному и в то же время уверенному отстаиванию своего мнения, умению сказать нет.

- **Стремление уйти от осознания несправедливости мира, разочарований (в том числе в любви), переживания тяжелой утраты (смерти любимых людей)**

Подростку свойственен максимализм. Часто мир представляется ему в черно-белых тонах. Он либо восхищается, либо ненавидит. Подросток особенно чувствителен к любой несправедливости. А несправедливостью ему кажется все, что не соответствует его ожиданиям. Он может быть циничным, демонстрируя презрение к чужим бедам, либо замыкается в себе: не видеть, не слышать, не думать, часто ищет способ перестать чувствовать противоречия в душе.

*Профилактические меры:*

1. Научите подростка видеть неоднозначность жизни и социальных явлений - в любом негативном явлении содержится позитивное зерно (предпосылка к позитивным мнениям), а в любом позитивном явлении есть предпосылка негативу.
2. Поддержите подростка при переживании им горя, разочарования в любви.
3. Оставьте дома, на видном месте информацию о работе телефонов доверия и кабинетов психолога. Объясните ребёнку: для чего люди ходят к психологу? Какие проблемы называют психологическими? Как обратиться к психологу?

- **Замкнутый круг**

Непонимание причин изменений, происходящих с детьми, приводит к нашему стремлению сохранить жесткий контроль и власть над ними или «повернуть назад их развитие».

Мы начинаем отвергать новые качества подростка, желаем вернуть старые, детские: послушание, ласковость и т.д. И тогда уход из дома становится для них единственной возможностью выразить свой протест.

Довольно часто причиной нашей сильной тревоги при появлении резких изменений в поведении подростка является угроза разрушения представления о себе, как о хорошем родителе. А наличие удовлетворенности собой как родителем повышает самооценку человека.

Поэтому мы неадекватно реагируем на поведение подростка только для того, чтобы поддержать свою положительную самооценку.

Мы совершаем ошибки не потому, что не любим своих детей, а потому, что не всегда знаем, как лучше поступить и часто не осознаем собственных побуждений.

Дети бегут из дома, протестуя против невыносимых условий, которые мы им создаем, не желая считаться с мнением ребенка.

Другая причина ухода ребенка от родителей - несправедливое наказание, неадекватное их проступку. Обида вскоре забывается, и подросток готов вернуться, но он боится наказания, которое непременно последует. Так круг замыкается.

Ребенок бежит от наказания и боится возвращаться из-за него же, то есть, выхода у него нет, и он остается на улице, пока не попадет на преступлении или не станет жертвой преступника.

**Чтобы избежать ненужных конфликтов и ухода детей из дома, старайтесь соблюдать следующие правила:**

- Не давайте подростку чрезмерных нагрузок, когда у него не остается времени даже для того, чтобы погулять во дворе. Не забывайте - он еще ребенок.
- Если кто-то жалуется на поведение вашего ребенка, не спешите сразу его наказывать, выясните мотивы его поступков.
- Выбирайте наказание, адекватное проступку.
- Не наказывайте ребенка из-за того, что у вас плохое настроение или «для профилактики».
- Будьте внимательны и справедливы к своим детям, решайте вместе их проблемы, и тогда ваш ребенок вряд ли убежит из дома.

Когда ребенок начинает взрослеть, наша любовь к нему должна приобрести другую форму по сравнению с той, которая ему требовалась в детстве. Если маленькому ребенку необходим, прежде всего, хороший уход, обеспечение безопасности в окружающем мире, контроль, то теперь родительская любовь проявляется в принятии и поддержке его как личности, самостоятельной и индивидуальной, способной нести ответственность за свою жизнь.



**Три важных шага:**

### *1. Не делайте за ребёнка то, что он может сделать сам*

Откажитесь от желания подтолкнуть, направить его к тому, что мы хотим в данном конкретном случае. Вместо этого спросить себя: «Что я могу сделать в этой ситуации, чтобы помочь моему ребёнку быть более ответственным и способным принимать свои собственные решения?»

### *2. Научиться получать удовольствие от принятия решений ребёнком*

Мы можем это делать, если осознаем, что перед нами живая, пульсирующая частица самой природы, и у нас есть драгоценная, но мимолетная возможность наблюдать, как она развивается. Даже когда мы видим, что ребенок идет в сторону неприятных, болезненных последствий, наилучшее, что можно сделать в подобной ситуации – просто высказать свои опасения, а затем дать возможность этим последствиям произойти.

### *3. Изменить некоторые из наших мыслей и убеждений относительно ребёнка*

Этот шаг чрезвычайно важен. Поскольку между нашими убеждениями и нашими действиями существует теснейшая взаимосвязь. Не осознавая этого, мы постоянно ведем себя так, чтобы подтвердить своими действиями истинность своих же внутренних убеждений. Если мы убеждены, что наш ребенок изначально наделен положительными качествами, способен принимать верные решения и самостоятельно руководить собственной жизнью, то мы без особых усилий будем поддерживать его в этом. Тогда наша любовь будет созидательной, и детям не потребуется уходить из дома.

Говорят: «от хороших родителей дети не убегают. Наверное, хорошие родители - это те, кто способен так построить свои отношения с ребенком, чтобы избавить его от различных разочарований».



## **ПАМЯТКА О БЕЗОПАСНОМ ПОВЕДЕНИИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ**

---

### **ПОВЕДЕНИЕ НА УЛИЦЕ**

Избегайте прогулок в одиночестве в вечернее время и малолюдных местах. Возвращаясь домой в вечернее время, снимите все украшения, прикройте обнаженные участки тела. Старайтесь избегать неприятных ситуаций, не отвечайте и не поддавайтесь на провокации. Если вас остановил вооруженный преступник и вы не уверены, что сможете защитить себя, сохраняйте спокойствие, не реагируйте агрессивно. Для передвижения выбирайте оживленные и хорошо освещенные улицы. Избегайте кратчайших путей (через парки, пустые автостоянки, спортивные площадки и пустыри). Держите определенную дистанцию с людьми, проходя мимо подъездов и подворотен. Будьте готовы изменить направление движения, если почувствуете опасность или заметите подозрительную личность. Если вы подверглись нападению с целью похищения, создавайте как можно больше шума.

---

### **ПОВЕДЕНИЕ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ**

В пустом или незаполненном автобусе садитесь ближе к водителю. Не засыпайте и не отвлекайтесь во время движения, держитесь за поручни. Садитесь и выходите из транспорта только после полной его остановки. Не оставляйте свои вещи без присмотра. Если нет свободного сидячего места, стойте в центральном проходе. Находясь в общественном транспорте, стойте лицом в сторону движения или вполоборота. Не стойте около дверей, не высовывайтесь из окон движущегося транспорта.

Выходите из общественного транспорта первым или подождите, пока схлынет толпа.

После выхода из салона подождите, пока автобус отъедет, и потом переходите улицу.

Стоящий автобус или троллейбус обходите сзади, трамвай - спереди.

---

### **БЕЗОПАСНОСТЬ ПЕШЕХОДА**

Переходите улицу только на зеленый сигнал светофора. Пользуйтесь подземным переходом, пешеходными мостиками, переходите улицу в местах, обозначенных дорожной разметкой "зебра" или знаком "Пешеходный переход". Не скапливайтесь на автобусных остановках, вынуждая остальных пешеходов сходить с тротуара. Катайтесь на роликах, скейтбордах в парках, скверах, имеющих ограждения.

Переходя улицу или дорогу, сойдите с велосипеда и ведите его за руль, скейтборд несите в руках.

Переходя улицу с двусторонним движением, посмотрите сначала налево, дойдя до середины, посмотрите направо. Если поблизости нет машин, продолжайте свой путь.

---

## **ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ПОЖАРЕ В ЗДАНИИ**

Вызовите службу спасения 01 (с сотового \* 01 #). Сообщите о пожаре соседям, отключите газ, электроэнергию, закройте окна и двери. Немедленно покиньте помещение, не бегите наугад, не мешкайте на выходе. Нельзя использовать лифт. Двигайтесь к выходу или в сторону не задымленной лестничной клетки. В задымленном помещении двигайтесь к выходу пригнувшись или ползком. Накройтесь мокрой тканью (одеялом, полотенцем). Дышите через мокрый носовой платок, ткань, одежду. Если выйти из помещения невозможно, заткните все зазоры под дверьми мокрыми тряпками; наполните водой ванну и другие большие емкости, снимите занавески, облейте пол и двери водой. Если единственный путь к спасению - окно, сократите высоту прыжка, связав простыни или что-нибудь другое. Прыгайте на полотняные покрытия грузовика, крышу машины, цветник, навес или предварительно сброшенные матрасы, подушки, ковры. По прибытии пожарных полностью подчинитесь их командам.

---

## **МЕРЫ ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ**

Не беритесь за провод, свисающий со столба. Не прикасайтесь к оголенному, плохо изолированному проводу. Не дотрагивайтесь до включенного электроприбора и не беритесь за электрическую вилку мокрыми руками. Не пользуйтесь электроприборами в ванной. Включая вилку в розетку, убедитесь, что она именно от того прибора, который вы собираетесь включить. Не пользуйтесь неисправными (искрящими, нагревающимися) розетками.

---

## **ПОВЕДЕНИЕ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ**

Если толпа увлекла вас, застегните одежду, громоздкие вещи - чемодан, рюкзак, сумку - лучше бросьте.

Чтобы не упасть, следуйте по направлению движения толпы, старайтесь быть в центре нее.

Чтобы защитить себя от сдавливания, прижмите согнутые в локтях руки к грудной клетке.

При падении попытайтесь подняться: быстро встаньте на четвереньки; выставите как можно дальше вперед опорную ногу; не сгибая опорную ногу, под напором толпы, резко поднимитесь. Если подняться невозможно, постарайтесь свернуться клубком, втяните шею, кистями рук закройте затылок.

Держитесь прочь от стеклянных витрин, стен зданий, деревьев. При применении слезоточивого газа закройте рот и нос платком, смоченным в любой жидкости.

- Если глаза оказались поражены газом, необходимо быстро и часто моргать.

---

## **ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ЗАХВАТЕ В ЗАЛОЖНИКИ**

Не задавайте лишних вопросов.

Выполняйте требования террористов, не противоречьте им.

Не допускайте истерик и паники. Не оказывайте сопротивления.  
Не реагируйте на действия террористов в отношении других заложников.  
Не смотрите в глаза террористам, не ведите себя вызывающе.  
Не делайте резких движений, старайтесь меньше двигаться.  
На совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение.  
В случае ранения двигайтесь как можно меньше.  
Запомните приметы преступников (черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т. д.).  
Держитесь подальше от проемов дверей и окон.  
Во время освобождения: лежите на полу лицом вниз; голову закройте руками и не двигайтесь; не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них; неукоснительно выполняйте требования сотрудников спецслужб.

---

### **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЗВОНКЕ ТЕРРОРИСТА**

Внимательно выслушайте требования телефонного террориста. Запомните разговор и зафиксируйте его на бумаге. Не возражайте и не перебивайте говорящего, максимально затяните время разговора. Запомните особенности речи говорящего (акцент, дефекты речи и т. д.). Обратите внимание на посторонние звуки (шумы) при разговоре. Отметьте "характер" звонка (городской или междугородний). Не кладите трубку после окончания разговора. Запишите точное время начала разговора и его продолжительность. Позвоните в милицию с другого телефона. Сообщите о звонке руководству школы.

Покиньте помещение, взяв с собой только личные вещи.

Заведомо ложное сообщение об акте терроризма в соответствии с УК РФ (ст. 207) наказывается штрафом в размере до 200 000 рублей, или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до 18 месяцев, либо исправительными работами на срок 1-2 года, либо арестом на срок 3-6 месяцев, либо лишением свободы на срок до 3 лет.

---

### **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ УГРОЗЕ И ВО ВРЕМЯ ВЗРЫВА**

Признаки, указывающие на возможность установки взрывного устройства: оставленный сверток, пакет или предмет в транспорте, подъезде; натянутая проволока или шнур; провода, изоляционная лента, свисающие из-под машины. Заметив взрывоопасный или подозрительный предмет, не подходите к нему близко, не трогайте его, немедленно сообщите о находке в милицию.

Если почувствовали, что взрыв неизбежен, быстро ложитесь и прикройте голову руками.

Безопасными местами в здании при взрыве являются дверные проемы несущих стен, ванная комната, места рядом с массивной деревянной мебелью.

Держитесь подальше от окон, зеркал, светильников.

При угрозе взрыва на улице отойдите в сторону, спрячьтесь за угол, выступ здания. Если такой возможности нет, выбегите на середину улицы, площади подальше от зданий и сооружений, столбов линий электропередач.

---

### **ПОВЕДЕНИЕ НА КОНЦЕРТЕ**

Наибольшая давка бывает перед сценой, так как все стремятся вперед.

Не вставайте между динамиками, так как максимальный уровень звучания делает восприятие музыки невозможным и притупляет чувства.

Не занимайте места в углах зала, близко к стене или поперечным перегородкам (между секторами), откуда затруднено бегство и где есть опасность быть раздавленным.

В ожидании входа в театр или на стадион не приближайтесь к стеклянным дверям или ограждениям, к которым вас могут прижать.

Если толпа побежала, постарайтесь избежать главной опасности - падения; встать будет почти невозможно.

---

### **ПОВЕДЕНИЕ ПРИ НАПАДЕНИИ СОБАКИ**

Не подходите к незнакомой собаке и не оказывайте ей "знаков внимания".

Если собака ведет себя агрессивно, никогда не поворачивайтесь к ней спиной и не убегайте. Уходите от агрессивной собаки пятясь, не суетясь и не отрывая взгляда от нее. Не замахивайтесь на собаку, не поднимайте с земли палку или камень. Попробуйте громким и уверенным голосом подать команды: "Фу!", "Стоять!", "Сидеть!". Если собака приготовилась к прыжку, примите устойчивую позу: выставьте вперед чуть-чуть согнутую левую (если вы правша) руку, обмотав ее курткой, пиджаком, шарфом, и плотно прижмите к груди подбородок.

Если собака бросилась на вас, бейте ее (очень сильно и точно) в нос, в пах и живот.

Если собаке удалось повалить вас на землю, защищайте горло.

Гуманное отношение к собаке в подобной ситуации неуместно.

---

### **ПОВЕДЕНИЕ НА ВОДЕ**

Обязательно научитесь плавать. Не купайтесь, не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буйки. Не приближайтесь к моторным лодкам и судам. Не уплывайте на надувных матрасах или камерах далеко от берега. Не играйте на воде в опасные игры. Не бросайте в воду камни, острые, режущие предметы, банки и т. п.

---

### **ПОВЕДЕНИЕ НА ПРИРОДЕ**

Летом В жару прячьтесь под навес, меньше двигайтесь, смачивайте голову холодной водой. В лесу при встрече с дикими животными: не трогайте и не дразните их; не поворачивайтесь спиной к животному и не убегайте; медленно отступайте, наблюдая за его поведением; залезьте на дерево; при агрессивном поведении используйте в качестве защиты огонь или шум: громко стучите палкой по дереву, свистите, кричите. Собираясь в лес,

наденьте одежду, максимально закрывающую тело. В весеннее время избегайте лежать на траве. Знайте ядовитые растения, ягоды и грибы и не трогайте их. В зимнее время Воздержитесь от прогулок на улице при t воздуха -25 °С и ниже. На улицу в сильные морозы, надевайте теплую, сухую одежду, а открытые части лица смазывайте глицерином.

---

### **ПОВЕДЕНИЕ В БЫТУ**

Не принимайте всерьез рекламу лекарственных препаратов и пищевых добавок. Не употребляйте лекарства без назначения врача или разрешения родителей. Для мытья посуды используйте только специальные средства. Почувствовав запах газа, перекройте газ, откройте окна и двери, не трогайте выключатель, вызовите службу 04 (с сотового \* 04 #). ОДИН ДОМА Не отвечайте незнакомым людям по телефону.

Без родителей никому (даже знакомым) не открывайте входную дверь.

Ни с кем не вступайте в разговоры через дверь.

Проверьте, надежно ли закрыта дверь.

В опасной ситуации воспользуйтесь телефоном милиции 02, скорой помощи 03, пожарной охраны 01, службы газа 04.

Если нет телефона: постучите соседям металлическим предметом по батарее или в стену; выйдите на балкон и зовите на помощь.

---

### **ПОВЕДЕНИЕ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ**

Не показывайте посторонним людям наличие у вас денег и драгоценностей.

Не соглашайтесь, чтобы вас подвозили незнакомые люди.

Избегайте большого скопления людей - толпы, очереди.

Не соглашайтесь показать дорогу к какому-либо месту незнакомым людям, даже за вознаграждение.

Не рассказывайте о себе, о своих планах, о своей семье посторонним людям.

Умейте сказать нет, если предлагают совершить недостойный поступок, насилие, уговаривают попробовать алкоголь, наркотики.

---

### **САМОПОМОЩЬ**

Сильное кровотечение: зажмите вену, артерию рукой; наложите жгут или тугую повязку выше раны; меньше двигайтесь; положите холод на поврежденное место. Ожог термический: охладите обожженное место водой, снегом, льдом; накройте обожженное место чистой тканью; обратитесь к врачу. Ожог химический: промойте место ожога струей холодной воды; обратитесь к врачу. Отравление пищевое: выпейте 0,5-1 л кипяченой воды; вызовите рвоту; примите активированный уголь или тертые сухари; обратитесь к врачу. При отравлении грибами или лекарствами немедленно вызовите врача. При болях в животе: положите холод на живот; обратитесь к врачу. Травмы конечностей (перелом, вывих и др.): обеспечьте неподвижность суставов; положите холод на поврежденное место; обратитесь к врачу. Ранение конечностей: накройте рану чистой салфеткой; закрепите салфетку бинтом или лейкопластырем. Ранение груди: прижмите

ладонью рану; наложите герметическую повязку или лейкопластырь; обратитесь к врачу; не извлекайте самостоятельно из раны инородные предметы. Ранение живота: накройте рану чистой салфеткой; закрепите салфетку лейкопластырем; положите холод на живот; вызовите врача; ноги согните и приподнимите, расстегните поясной ремень; не пейте!

---

**Берегите свою жизнь и здоровье!**