



Комплекс мер "Повышение эффективности социальных практик, направленных на оказание помощи детям, пострадавшим от жестокого обращения, обеспечение безопасности детей в Алтайском крае "Безопасное детство" на 2022-2023 гг."



*ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ*

**ГАЙД**

**ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

по развитию позитивных навыков  
личной безопасности и уверенного поведения

краевой  
кризисный  
центр  
для мужчин

## ПРИВЕТ, ДРУГ!

Этот гайд был создан специально для тебя! В нем собрана вся актуальная и интересная информация относительно того, как нужно себя вести в определенных жизненных ситуациях.

Каждая тема данного гайда посвящена конкретному разделу безопасного поведения. Знакомься с ними, тебе будет легко и понятно осваивать новые знания и применять их на практике. У тебя обязательно все получится!





## ТЕМА 1. БЕЗОПАСНОСТЬ ДОМА

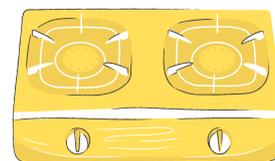
### КОГДА ОСТАЛСЯ ДОМА ОДИН

Не забывай **ВЫКЛЮЧАТЬ** все **ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ**, которые после использования больше не потребуются: компьютер, микроволновку, телевизор и другую технику



Не забывай **ВЫКЛЮЧАТЬ ВОДУ** на кухне и в ванной комнате

**НЕ ОСТАВЛЯЙ ВКЛЮЧЕННОЙ** газовую или электрическую кухонную плиту. Помни, что нельзя оставлять готовящуюся или разогревающуюся еду без присмотра



### КОГДА ТЫ ДОМА ОДИН, ТЫ - ЗА ГЛАВНОГО!

**1. СООБЩИ ОБ АВАРИИ ДЕСПЕТЧЕРУ** управляющей компании, попроси вызвать аварийную службу

**2. ЗАКРОЙ ВСЕ ОТКРЫТЫЕ КРАНЫ** при исчезновении в водопроводной системе воды

**ДЕЙСТВИЯ**

**ПРИ АВАРИЯХ**

на коммунальных системах

**3. ЕСЛИ ОТКЛЮЧИЛИ ОТОПЛЕНИЕ** используй только электрообогреватели заводского изготовления

**4. ПРИ СКАЧКАХ НАПРЯЖЕНИЯ** или его отключении обесточь все электробытовые приборы, выдерни вилки из розеток



## ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ НА КУХНЕ

- регулярно проверяй вместе с родителями техническое состояние газовой плиты
- не оставляй включенную плиту без присмотра
- держи подальше от плиты все, что может расплавиться или загореться
- чтобы зажечь газовую горелку, сначала поднеси к ней зажжённую спичку, а потом уже осторожно открой кран газа
- при приготовлении пищи не надевай одежду с длинными рукавами
- не суши полотенца рядом с открытым огнем и над плитой
- полы на кухне всегда должны быть сухими
- выключай плиту и электроприборы после использования



## ЕСЛИ ЗАГОРЕЛАСЬ ОТКРЫТАЯ ПРОВОДКА

🔥 При возгорании проводки НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не заливай пламя водой!



🔥 Если на шнуре прибора появилось пламя, немедленно отключи его от электросети. Накрой пламя плотной тряпкой. Также можно воспользоваться землей из цветочных горшков

🔥 Если ты почувствовал запах плавящегося пластика, найди место повреждения проводки



🔥 Потрогай розетки, не теплые ли они. Обнаружив источник запаха, отключи электричество, сообщи взрослым



кризисный  
центр  
для мужчин



## ТЕМА 2. БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГЕ



### ЗАПОМНИ! ПРАВИЛА ПЕРЕХОДА ДОРОГИ

1. Подойдя к дороге – остановись.
2. Прежде чем переходить улицу, посмотри налево, потом направо.
3. Подожди, пока машины остановятся перед пешеходным переходом. Водители издали должны заметить тебя и затормозить перед «зеброй». Когда машины остановятся, можно идти.
4. Нужно постоянно смотреть по сторонам, когда переходишь дорогу, потому что обстановка на дороге может меняться.
5. Если машины уже поехали, то подожди на «островке безопасности».
6. Переходить дорогу надо спокойным шагом, бегом нельзя!

### ПЕРЕХОДИ УЛИЦУ ТОЛЬКО ПО ПЕШЕХОДНЫМ ПЕРЕХОДАМ!



Опасно выбегать на дорогу перед движущимся автомобилем. Подожди, пока водитель остановится



Переходи дорогу в специально установленных местах по пешеходному переходу



На проезжую часть выходи только после того, как убедишься в отсутствии приближающегося транспорта и слева, и справа



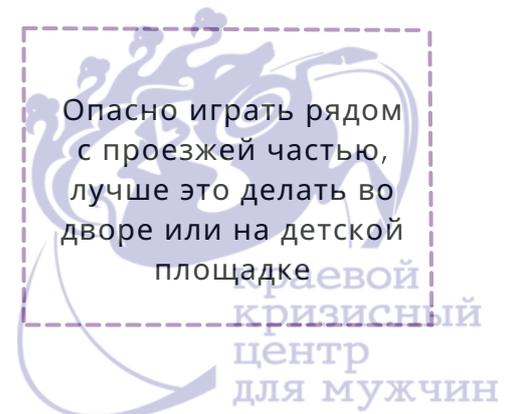
Выйдя из автобуса, подожди, пока автобус отъедет, и только потом, убедившись в отсутствии машин, переходи дорогу



Опасно выезжать на проезжую часть на скейте или роликах. Умей пользоваться светофором



Опасно играть рядом с проезжей частью, лучше это делать во дворе или на детской площадке





## РАЗБОР КЕЙСА

Прочитай ситуации и ответь на вопросы

Из автобуса вышли шесть человек. Трое из них перешли дорогу по пешеходному переходу, двое обошли автобус спереди, и один остался на остановке. Сколько человек поступили правильно? Почему?

---

---

---

---

Семеро ребят играли в мяч на проезжей части дороги. Двое ушли домой. Остальные остались играть на дороге. Сколько ребят поступили правильно? Почему?

---

---

---

---

По разным сторонам дороги идут мальчики и девочки. Мальчики идут по ходу движения машин, а девочки наоборот, против движения машин. Все двигаются в одном направлении. Кто из них прав? Почему?

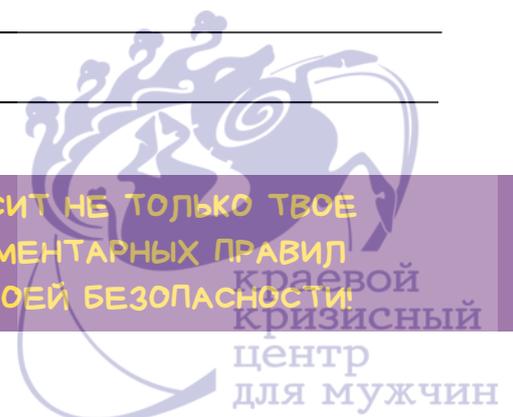
---

---

---

---

ОТ ПРАВИЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГАХ ЗАВИСИТ НЕ ТОЛЬКО ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ, НО И ЖИЗНЬ - ПОЭТОМУ ЗНАНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГАХ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАЛОГОМ ТВОЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ





## ТЕМА 3. БЕЗОПАСНОСТЬ В ШКОЛЕ

### ТЫ СИДИШЬ В КЛАССЕ И УСЛЫШАЛ ЗА ДВЕРЬЮ СТРЕЛЬБУ / ВЗРЫВЫ, ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если в классе присутствует учитель, нужно четко следовать его инструкциям. Сидеть тихо и не паниковать

Нужно спрятаться в те места, где не достанет пуля. Если начнется штурм помещения, пригнуться как можно ближе к полу

Подчиняться всем требованиям нападающего. Не вступать с ним в спор. Не делать резких движений, вести себя спокойно.

### ЧТО ДЕЛАТЬ ТЕМ, КТО НАХОДИТСЯ В КОРИДОРАХ, СПОРТЗАЛЕ И ТУАЛЕТАХ?

Необходимо покинуть открытое пространство и найти помещение, в котором можно закрыться на ключ. Внутри сидеть тихо и молчать.

По возможности позвонить по номеру «112» или «02», родителям, чтобы сообщить о своем местоположении.

### ТЕЛЕФОНЫ ДЛЯ ЭКСТРЕННОГО РЕАГИРОВАНИЯ

101



103



102



112

краевой  
кризисный  
центр  
для мужчин

## КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ ВИДЫ БУЛЛИНГА?

### ● ФИЗИЧЕСКИЙ

физические действия в отношении жертвы (толчки, пинки, побои, сексуальные домогательства)

### ● ВЕРБАЛЬНЫЙ

угрозы, оскорбления, насмешки, унижение

### ● СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ

буллинг, направленный на изоляцию в классе/группе (сплетни, слухи, игнорирование, бойкот)

### ● ЭКОНОМИЧЕСКИЙ

вымогательство или прямой отбор денег, вещей, порча одежды

### ● КИБЕРБУЛЛИНГ

взлом личных страниц, отправка негативных сообщений/комментариев, распространение ложной информации

### ● СКУЛШУТИНГ

массовое причинение вреда здоровью учащихся, произведённое либо учеником, либо кем-то из посторонних, проникших в школу

## ЧТО ДЕЛАТЬ В СИТУАЦИИ БУЛЛИНГА

### 1 ЕСЛИ ТЕБЯ ТРАВЯТ В ШКОЛЕ, ОБЗЫВАЮТ, ПОРТЯТ ОДЕЖДУ И ВЕЩИ, ОБЯЗАТЕЛЬНО РАССКАЖИ ОБ ЭТОМ ВЗРОСЛОМУ

Запомни: попросить помощи – это не слабость, а решение взрослого человека, попавшего в беду.

### 2 НЕ СТОИТ БОЯТЬСЯ, ЧТО «БУДЕТ ХУЖЕ», ЕСЛИ ТЫ КОМУ-ТО РАССКАЖЕШЬ О ТОМ, ЧТО ПРОИСХОДИТ

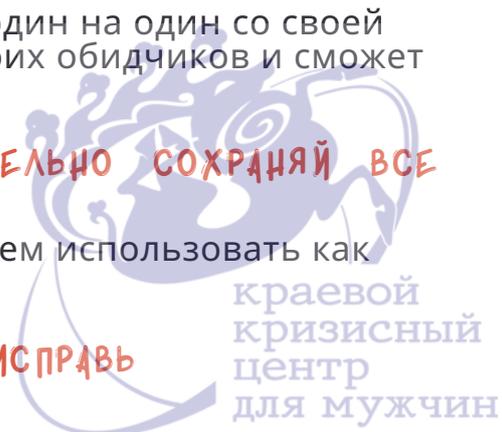
Будет действительно хуже, если ты останешься один на один со своей проблемой. Всегда найдется тот, кто сильнее твоих обидчиков и сможет тебя защитить.

### 3 ЕСЛИ ТЕБЯ ТРАВЯТ В ИНТЕРНЕТЕ, ОБЯЗАТЕЛЬНО СОХРАНЯЙ ВСЕ ПЕРЕПИСКИ, ВИДЕО, ГОЛОСОВЫЕ СООБЩЕНИЯ

Весь сохраненный материал можно в дальнейшем использовать как доказательства кибербуллинга.

### 4 ЕСЛИ ПРЕДМЕТ ТРАВЛИ МОЖНО ИСПРАВИТЬ — ИСПРАВЬ

Если нельзя – не считай себя виноватым.





## ТЕМА 4. БЕЗОПАСНОСТЬ В ОБЩЕСТВЕ

### ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ С НЕЗНАКОМЫМИ ЛЮДЬМИ

1. Никогда не вступай в разговор с незнакомым человеком

1

2. Никогда не верь незнакомцам, если они обещают что-то купить или подарить тебе

2

3. О любой попытке тебя куда-либо увести обязательно расскажи родителям, учителю, знакомым взрослым

3

4. Прежде чем выйти из квартиры вынести мусор или забрать почту, посмотри в глазок. Если на площадке посторонние, отложи свой поход

4

5. Если ты не можешь открыть дверь, не доверяй ключи посторонним. Носи их в специальном потайном кармашке

5

6

7

8

9

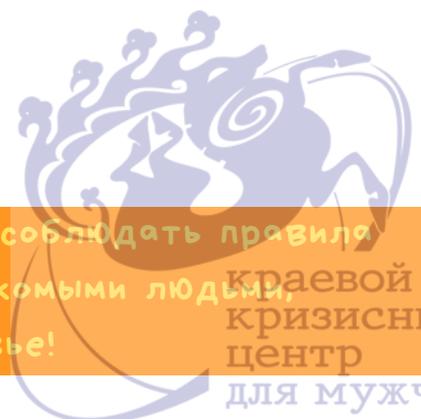
6. Не соглашайся на любые предложения незнакомых людей (куда-то пойти, сесть в машину), чтобы они не предлагали и не говорили

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

8. Если кто-то стучится в окно, громко кричи: "Папа! Папа! Иди сюда", даже если ты дома один

9. Если около квартиры стоит посторонний, сразу походи позвони к соседям напротив. Когда они откроют, попроси их о помощи

Всегда помни! От того, насколько ты будешь соблюдать правила безопасного поведения в общении с незнакомыми людьми, зависит твоя жизнь и здоровье!



краевой  
кризисный  
центр  
для мужчин

## КОГДА ОСТАЛСЯ ДОМА ОДИН



Не открывай двери чужим и незнакомым людям, даже если они представляются знакомыми твоих родителей и называют их по имени



Не сообщай незнакомцу за дверью, что ты дома один. Скажи, что мама или папа в ванной/туалете, и спроси, что передать и как представить гостя



Позвони родителям и сообщи о произошедшем, независимо от того, ушел гость или представился и попросил позвать родителей



Если после твоего отказа открыть дверь человек все еще пытается уговорить тебя впустить его или убеждает, что ты должен открыть дверь - ПОЗВОНИ В ПОЛИЦИЮ (02)



## ТВОЙ ДОМ - ТВОЯ КРЕПОСТЬ!

Входи в лифт, только если на площадке нет незнакомца, который вслед за тобой зайдёт в кабину

Не заходи в лифт, если там уже есть незнакомый человек

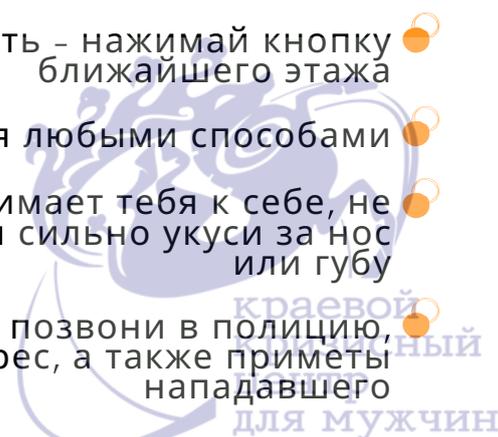
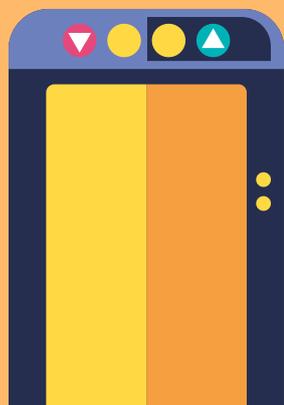
Если незнакомец всё-таки зашёл в лифт, повернись к нему лицом и наблюдай за его действиями

Чувствуешь опасность - нажимай кнопку ближайшего этажа

Защищайся любыми способами

Если незнакомец прижимает тебя к себе, не отталкивай его, обними и сильно укуси за нос или губу

Оказавшись в безопасности, позвони в полицию, сообщи, что произошло, точный адрес, а также приметы нападавшего





## ТЕМА 5. БЕЗОПАСНОСТЬ В СЕТИ

### СОВЕТЫ ПО БОРЬБЕ С КИБЕРБУЛЛИНГОМ

**Кибербуллинг** - преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание; хулиганство; социальное бойкотирование с помощью различных интернет-сервисов.

- Не бросайся в бой.** Лучший способ: успокоиться, посоветоваться со взрослыми как себя вести. Отвечать оскорблениями на оскорбления не нужно. Можно спровоцировать конфликт.
- Анонимность в сети может быть раскрыта.** Существуют способы выяснить, кто стоит за анонимным аккаунтом.
- Не стоит хулиганить в сети.** Интернет фиксирует все действия.
- Игнорируй единичный негатив.** Обычно агрессия прекращается на начальной стадии.
- Бан агрессора.** В социальных сетях можно заблокировать отправку сообщений от определенных адресов.
- Ты - свидетель кибербуллинга.** Твои действия: выступить против преследователя, показать, что его действия оцениваются негативно, поддержать "жертву", сообщить взрослым о факте агрессивного поведения в сети.

### Правила безопасного общения в сети

1. Ограничь список друзей. У тебя в друзьях не должно быть незнакомых людей

2. Защищай свою репутацию. Подумай, прежде чем что-то опубликовать, написать и загрузить

3. Если ты говоришь с людьми, которых не знаешь, не используй свое реальное имя и другую личную информации

1

2

3

4

5

4. Защищай свою частную жизнь. Не указывай свою личную информацию

5. Избегай пользователей и групп, говорящих на языке насилия и ненависти, призывающих к плохим действиям

краевой  
кризисный  
центр  
для мужчин



рассказывай родителям, если у тебя есть страхи, связанные с Интернетом

не оставляй в публичном доступе и не отправляй незнакомцам при общении с ними свою контактную информацию или номер банковской карты



не переходи по ссылкам в сообщениях от незнакомых адресатов. Не открывай СПАМ-сообщения

не публикуй информацию, которая может в будущем скомпрометировать тебя или твоих знакомых



не встречайся в реальной жизни с людьми, с которыми ты познакомился в Интернете. Сообщи родителям, если собеседник настаивает на встрече

помни, совершая покупки в Интернете, ты тратишь реальные деньги



не поддавайся на заманчивые предложения в Интернете

Интернет – это богатый ресурс и интересное место для общения, если ты знаешь, как использовать его безопасно и избежать потенциальных угроз



краевой  
кризисный  
центр  
для мужчин



## ОНЛАЙН-ИГРЫ

Современные онлайн-игры - это красочные, захватывающие развлечения, объединяющие сотни тысяч человек по всему миру. Ты исследуешь данный тебе мир, общаешься с другими пользователями, выполняешь задания, сражаешься с монстрами и получаешь опыт. За удовольствие иногда приходится платить: приобретать абонемент или какие-то опции.

Все эти средства идут на поддержание и развитие игры, а также на самую безопасность: совершенствуются системы авторизации, выпускаются новые патчи (цифровые заплатки для программ), закрываются уязвимости серверов. В подобных играх стоит опасаться не столько своих соперников, сколько кражи твоего пароля, на котором основана система авторизации большинства игр.

### Основные советы по безопасности твоего игрового аккаунта:

Если другой игрок ведет себя плохо или создает тебе неприятности, заблокируй его в списке игроков



Пожалуйста администраторам игры на плохое поведение этого игрока, желательно приложить какие-то доказательства в виде скриншотов

Не указывай личную информацию в профайле игры



Не устанавливай неофициальные патчи и моды. Так ты можешь занести вирусы на компьютер



Используй сложные и разные пароли для разных профайлов в онлайн-играх. Пароль должен содержать не менее восьми символов, прописные буквы, цифры

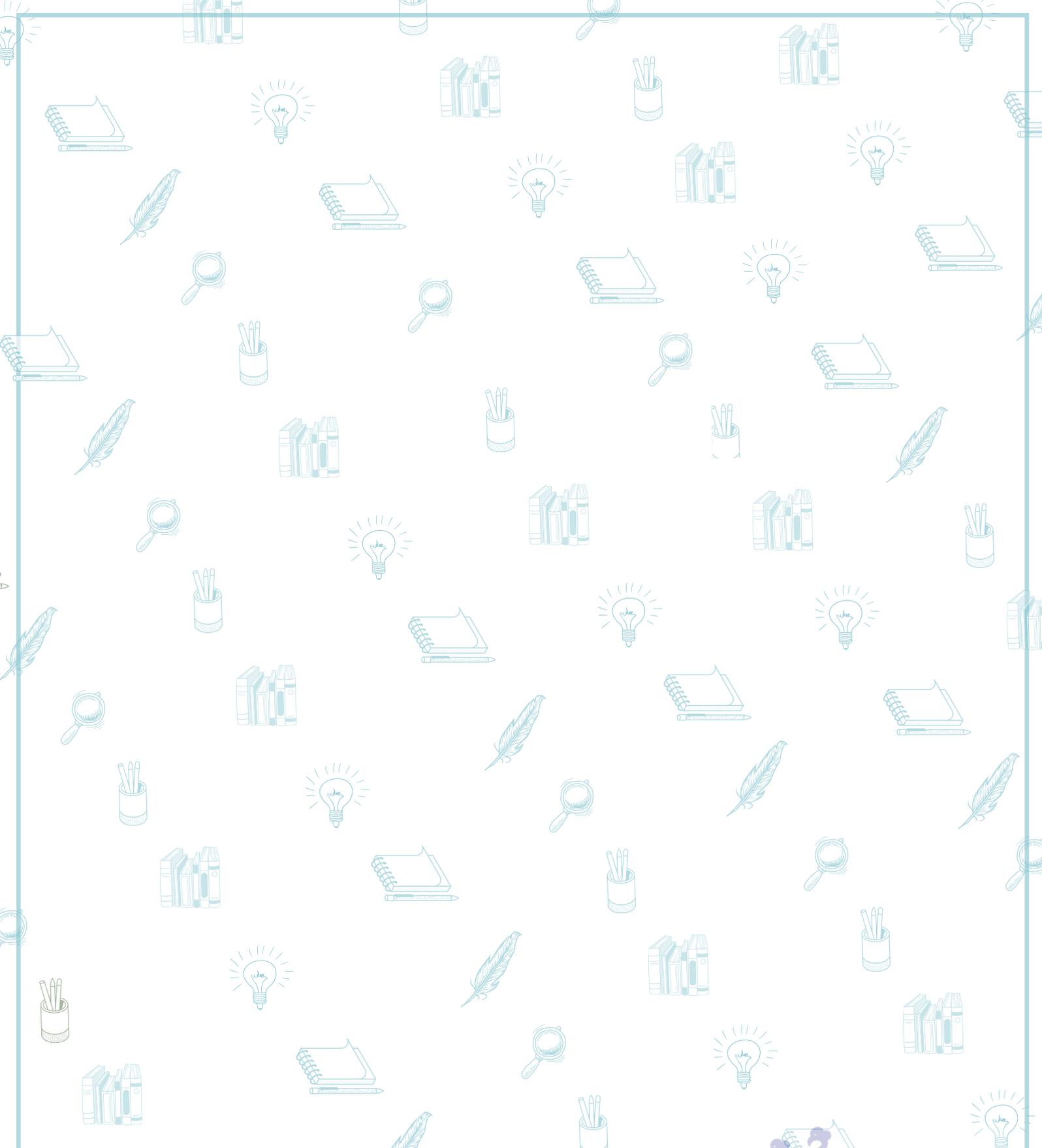
Даже во время игры не стоит отключать антивирус. Пока ты играешь, твой компьютер могут заразить



краевой  
кризисный  
центр  
для мужчин







## Гайд разработан КГБУСО "Краевой кризисный центр для мужчин"

для реализации Комплекса мер "Повышение эффективности социальных практик, направленных на оказание помощи детям, пострадавшим от жестокого обращения, обеспечение безопасности детей в Алтайском крае "Безопасное детство" на 2022-2023 гг." при поддержке Министерства социальной защиты Алтайского края



Краевой  
кризисный  
центр  
для мужчин