

Если в квартире случился пожар



- ▶ Покинь квартиру, убегай подальше.
- ▶ Если нельзя выйти в дверь, зови на помощь с балкона или из окна.
- ▶ Ни в коем случае не прячься во время пожара под кроватью или в шкафу – пожарным будет трудно тебя найти.
- ▶ Если на тебе загорелась одежда, остановись, падай на пол и катайся.
- ▶ Если ты обжег руку, подставь ее под струю холодной воды и позови на помощь взрослых.
- ▶ Если в подъезде огонь или дым, не выходи из квартиры. Открой окно или балкон и зови на помощь.
- ▶ Если помещение, в котором ты находишься, сильно задымлено, то намочи платок или полотенце водой и дыши через него, пригнись к полу и двигайся по направлению к выходу вдоль стены.
- ▶ Чтобы сообщить о пожаре, позвони на телефон пожарной охраны – «101», с сотового телефона набирай номер «112» и назови свое имя и адрес. Если не дозвонился сам, звони родителям или знакомым.



Для каждого важно понимать свои личные границы



ЗАПОМНИ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ:

- ▶ Любые прикосновения к твоему телу могут быть приятными и неприятными.
- ▶ Некоторые прикосновения, например, подержаться за руку – безопасные, а некоторые прикосновения, например, к твоим интимным частям тела, могут быть небезопасными.
- ▶ Секреты бывают хорошие и плохие. Если кто-то делится с тобой секретом или просит держать что-то важное для тебя в тайне, подумай, насколько это для тебя безопасно, может быть, тебе от этого секрета больно, неприятно и обидно. Всеми секретами можно поделиться с родителями.
- ▶ Каждому важно научиться ухаживать за своим телом самостоятельно, старайся не доверять мытье интимных частей тела другому человеку.
- ▶ У тебя, как у любого человека, есть право иметь свою личную одежду и обувь. Также важно, чтобы у тебя было свое личное местечко, где иногда можно уединиться, чтобы почитать, поиграть или помечтать.
- ▶ Ты можешь задавать родителям любые вопросы на тему взросления и отношений, которые тебя волнуют. И это нормально.
- ▶ Если ты чувствуешь опасность, ты имеешь право сказать: «НЕТ».

Помни, ты всегда можешь позвонить и получить совет и помощь:

8 800 2000 122 – ЕДИНЫЙ ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

Бюджетное учреждение социального обслуживания населения Вологодской области
«Комплексный центр социального обслуживания населения Сокольского района»

Твоя безопасность дома

Памятка разработана в рамках реализации регионального Комплекса мер Вологодской области по оказанию помощи детям, пострадавшим от жестокого обращения, обеспечению безопасности детей
«Безопасное детство»



ДОРОГОЙ ДРУГ!

Несмотря на то, что ты находишься у себя дома, тебя могут подстерегать некоторые опасности.

Но соблюдение правил поможет избежать их.



- ▶ Не забывай выключать воду после использования.
- ▶ С осторожностью пользуйся плитой, если это необходимо и родители рассказали, как это делать.
- ▶ Не играй со спичками и зажигалками.
- ▶ Не балуйся со свечками.



- ▶ Не играй со средствами, которые родители используют для уборки и стирки.

- ▶ Не играй с электронными нагревательными приборами. От электроприборов, включенных в сеть и оставленных без присмотра, часто возникают пожары.



- ▶ Не играй и не балуйся у окна, не опирайся о сетку, чтобы не упасть.

Если стучат или звонят в дверь



- ▶ Прежде чем открыть дверь, всегда спрашивай, кто это. Даже если ты знаешь, что в это время родители приходят домой.
- ▶ Не открывай дверь незнакомому человеку.
- ▶ На вопрос «Ты один дома?» отвечай всегда «Нет, не один: мама отдыхает, папа смотрит телевизор».
- ▶ Не поддавайся ни на какие уговоры и просьбы открыть дверь.
- ▶ Если злоумышленники пытаются сломать дверь – вызывай полицию по **телефону 112**.
- ▶ Зови на помощь с балкона или из окна.



Интернет



- ▶ Не верь всему, что ты видишь или читаешь в интернете. При наличии сомнений в правдивости какой-то информации следует обратиться за советом к взрослым.
- ▶ Нельзя сообщать другим пользователям интернета свою личную информацию (адрес, номер телефона, номер школы, любимые места для игр и т. д.).



- ▶ Если ты общаешься в чатах, пользуешься программами мгновенной передачи сообщений, играешь в сетевые игры, занимаешься в интернете чем-то, что требует указания идентификационного имени пользователя, тогда выбери это имя вместе со взрослыми, чтобы убедиться, что оно не содержит никакой личной информации.
- ▶ Интернет-друзья могут на самом деле быть не теми, за кого они себя выдают, поэтому вы не должны встречаться с интернет-друзьями лично.
- ▶ Нельзя открывать файлы, присланные от неизвестных вам людей. Эти файлы могут содержать вирусы или фото/видео с нежелательным содержанием.
- ▶ Научись доверять интуиции. Если что-нибудь в интернете будет вызывать у тебя психологический дискомфорт, поделись своими впечатлениями со взрослыми.
- ▶ И помни правила работы на компьютере: работать за компьютером лучше в первой половине дня; в комнате должно быть достаточно света; стул должен быть удобным, чтобы спина была прямой, а ноги стояли на полу; расстояние от глаз до монитора – 60 см; периодически делай зарядку для глаз; непосредственное сидение за компьютером чередуй физическими упражнениями.

