

## **ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ: «ПРАВИЛО ПЯТИ «НЕЛЬЗЯ»**

- ✓ Нельзя разговаривать с незнакомцами на улице и впускать их в дом.
- ✓ Нельзя заходить с незнакомыми людьми в подъезд, лифт, лес и другие нелюдные места.
- ✓ Нельзя садиться в чужую машину.
- ✓ Нельзя принимать от незнакомых людей подарки (конфеты, мороженое, игрушки и др.) и соглашаться на их предложение пойти к ним домой или еще куда-либо.
- ✓ Нельзя задерживаться на улице одному, особенно с наступлением темноты.

## **ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ: «ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СВОЕМ ДОМЕ»**

- ✓ Если звонят по телефону, не говори, что ты дома один и никого долго не будет.
- ✓ Если звонят в дверь и настойчиво просят открыть, не делай этого, даже если незнакомец представился полицейским.
- ✓ Ни с кем не вступай в разговоры через дверь.
- ✓ Помни, что ребенок/подросток не может расписываться ни в каких документах, это должны делать только взрослые.
- ✓ Прежде чем открыть дверь, посмотри в глазок, нет ли за дверью посторонних.
- ✓ Если тебе не видно, но ты слышишь голоса, подожди, пока люди не уйдут с площадки.
- ✓ Уходя из дома, не забудь закрыть дверь на ключ.
- ✓ Если, возвращаясь домой, ты чувствуешь, что тебя преследуют, не заходи в подъезд, а вернись в многолюдное место и попроси помощи, либо воспользуйся мобильным телефоном и попроси тебя встретить.

## **ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ: «ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ, ЕСЛИ К ТЕБЕ ПРИСТАЕТ НЕЗНАКОМЕЦ?»**

Отвечай категоричное «нет»:

- ✓ если тебе предлагают зайти в гости или подвезти до дома, пусть даже это соседи;
- ✓ если за тобой в школу пришел посторонний, а родители не предупреждали его об этом заранее;

✓ если в отсутствие родителей пришел незнакомый (малознакомый) человек или хорошо знакомый взрослый без предупреждения родителей, и просит впустить его в квартиру;

✓ если незнакомец угощает чем-нибудь с целью познакомиться и провести с тобой время;

✓ если незнакомец просит помочь ему и пройти в какое-либо место;

✓ если незнакомец предлагает проводить или подвезти тебя.

## **ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ: «САМЫЕ ОПАСНЫЕ МЕСТА, ГДЕ МОЖНО СТАТЬ ЖЕРТВОЙ»**

### **1. Если ты находишься на улице:**

✓ Избегай прогулок в одиночестве в вечернее время и в малолюдных местах. Если тебя спрашивают, как найти улицу, объясни, как дойти, но, ни в коем случае не провожай. Если тебя пытаются уговорить, отвечай, что тебе нужно предупредить родителей, рассказать им, куда и с кем отправляешься.

✓ Возвращаясь домой в вечернее время, сними все украшения, спрячь сумочку под одежду.

✓ Для передвижения выбирай оживленные и хорошо освещенные улицы.

✓ Постарайся идти рядом с семейной парой, пожилыми людьми, военными.

✓ Избегай кратчайших путей (через парк, пустую автостоянку, спортивные площадки и пустыри).

✓ Держи определенную дистанцию с людьми, проходя мимо подъездов и подворотен.

✓ Обходи незнакомые компании и пьяных людей.

✓ Если видишь тормозящую машину, отойди от нее как можно дальше.

✓ Иди по тротуару со стороны встречного движения, тогда машина не сможет подъехать сзади.

✓ В случае нападения беги к зданию с вывеской «МАГАЗИН», «ПОЛИЦИЯ», «ВОКЗАЛ», «АПТЕКА», где может быть охрана или кнопка экстренного вызова полиции.

### **2. Если ты находишься в общественном транспорте:**

✓ В пустом или незаполненном автобусе садись ближе к водителю.

✓ Не засыпай и не отвлекайся во время движения, держись за поручни,

✓ Если нет свободных сидячих мест, стой в центральном проходе, стой лицом в сторону движения или вполоборота.

✓ Не стой около дверей, не высовывайся из окон во время движения.

✓ Не оставляй свои вещи без присмотра.

✓ Не храни деньги и ценные вещи в заднем кармане брюк, сумку придерживай рукой.

✓ Садись и выходи из транспортного средства только после его полной остановки. Выходи первым или подожди, пока схлынет толпа.

✓ После выхода из салона подожди, пока автобус отъедет, а потом переходи улицу.

✓ Стоящий автобус или троллейбус обходи сзади, трамвай - спереди.

### **3. Если ты находишься в местах массового пребывания людей:**

✓ Если толпа увлекла тебя, застегнись, спрячь под одежду выдающиеся концы шарфа, платка, громоздкие вещи - рюкзак, сумку - лучше выбросить.

✓ Чтобы не упасть, следуй по направлению движения толпы, старайся быть в ее центре.

✓ Держись подальше от стеклянных витрин, стен зданий, деревьев,

✓ Чтобы защитить себя от сдавливания, прижми согнутые в локтях руки к туловищу.

✓ При падении постарайся подняться быстро: встань на четвереньки, выстави вперед опорную ногу, резко поднимись.

✓ Если подняться не удастся, подтяни согнутые в коленях ноги к животу, пригни голову и закрой ее согнутыми в локтях руками.

### **4. Если ты находишься на концерте, стадионе:**

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

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

✓ Не занимай место в углах зала, близко к стене или перегородкам между секторами, велика вероятность быть раздавленным.

✓ В ожидании входа в театр или на стадион не приближайся к стеклянным дверям или ограждениям, к которым тебя могут прижать.

✓ Если толпа побежала, постарайся избежать главной опасности - падения, встать будет почти невозможно.

### **5. Если ты в обществе чужих людей:**

✓ Будь осторожен при знакомствах, не соглашайся идти в гости к незнакомцам, не вступай с ними в разговор.

✓ Если незнакомец предлагает тебе посмотреть что-то или помочь донести сумку, обещая заплатить, отвечай «Нет!»

✓ Не показывай посторонним людям наличие у тебя денег и ценных предметов.

✓ Избегай большого скопления людей - толпы, очереди.

✓ Не рассказывай о себе, о своих планах, о своей семье посторонним.

✓ Не давай свой мобильный телефон незнакомым или малознакомым людям.

✓ Умей сказать нет, если тебе предлагают совершить недостойный поступок, уговаривают попробовать алкоголь, наркотики.

### **6. Если ты один дома:**

✓ Если звонят по телефону, не говори, что ты дома один и никого долго не будет. Если звонят в дверь и настойчиво просят открыть, не делай этого, даже если незнакомец представился полицейским.

✓ Ни с кем не вступай в разговоры через дверь.

✓ Помни, что ребенок не может расписываться ни в каких документах, это должны делать только взрослые.

✓ Прежде чем открыть дверь, посмотри в глазок, нет ли за дверью посторонних.

✓ Если тебе не видно, но ты слышишь голоса, подожди, пока люди не уйдут с площадки.

✓ Уходя из дома, не забудь закрыть дверь на ключ.

✓ Если ты вышел из квартиры и увидел подозрительных людей, вернись немедленно обратно.

**Если ты находишься в подъезде, в лифте:**

✓ Не входи с незнакомыми людьми в подъезд.

✓ Если в подъезде находится незнакомый человек, сразу же выйди на улицу и подожди, когда в подъезд войдет кто-то из знакомых тебе взрослых.

✓ Если на лестничной площадке нет света, позвони по домофону или телефону, чтобы тебя встретили.

✓ Не открывай ключом входную дверь, если рядом находятся посторонние люди.

✓ Не посматривай почту около ящика, сделай это дома.

✓ Не входи в кабину лифта с незнакомыми людьми.

✓ Если незнакомец предлагает тебе подняться на лифте, откажись, сославшись, что ты еще задержишься или живешь на втором этаже и пойдешь пешком по лестнице.

✓ Если случилось, что приходится подниматься в лифте с незнакомым, повернись к нему лицом и встань около двери.

## **ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ: «ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!»**

1. Нужно помнить, что большинство сексуальных нападений совершается не случайными людьми, а приятелями, знакомыми и даже родственниками. Половина изнасилований происходит не в тёмной аллее парка или неосвещённом подъезде, а дома у жертвы или в гостях, зачастую после распития спиртных напитков в компании.

2. Что делать в случаях, когда насилие происходит в семье? Прежде всего, надо помнить, что у ребенка/подростка есть права, которые защищаются законом! Любой ребёнок/подросток может обратиться в полицию, Следственный комитет, прокуратуру. Если по каким-то причинам у несовершеннолетнего нет возможности пойти в полицию, нужно обратиться к матери/отцу, друзьям, хорошо знакомым соседям, учителям или позвонить по телефону доверия.

3. Соблюдая правила безопасности, Ты сможешь избежать подстерегающую его опасности и принять правильное решение в сложной ситуации.

4. Каждый несовершеннолетний должен знать о своей сексуальной неприкосновенности. Это очень важно.

5. Вовлечение в сексуальные действия, как правило, происходит постепенно, а не является однократным случайным эпизодом. Оно может тянуться годами. Причем насильник всегда значительно старше, сильнее, и жертва находится в зависимости от него.