

Правила, которые помогут оставаться в безопасности

ОЦЕНИВАЙ

Учись оценивать то, что тебе предлагают. Учись выбирать и решать. Подумай: ты, правда, этого хочешь? Ты бы так сам(а) сделал(а)? Если нет, не делай то, что тебе предлагают, кто бы это ни был.

СОПРОТИВЛЯЙСЯ

Никто не имеет права делать с тобой то, что ты не хочешь терпеть. Если кто-то делает плохое с тобой, сопротивляйся и обращай за помощью. Если ты не можешь поговорить с кем-то из родственников, иди к учителю, школьному психологу, завучу или директору. Взрослые помогут тебе и защитят тебя.

ПРОЯВЛЯЙ ВНИМАНИЕ:

- на дорогах и в общественном транспорте;
- не разговаривай с незнакомыми взрослыми;
- не заходи в подъезд и в лифт с незнакомцами;
- не садись и не заглядывай в машину к незнакомым и малознакомым людям.

ЗАЩИЩАЙСЯ

Ты можешь:

- громко завизжать или убежать;
- закричать «помогите!»;
- засвистеть в свисток (его хорошо с собой брать в лес, парк, в торговый центр);
- толкнуть или даже ударить того, кто хочет сделать с тобой что-то опасное;
- побежать к тем, кто может тебя защитить.

РАСКАЗЫВАЙ

Обязательно расскажи родителям, если:

- секрет касается твоего тела и здоровья;
- кто-то принуждает делать тебя то, что ты не хочешь;
- кто-то угрожает тебе или твоим близким;
- ты сомневаешься, надо ли хранить этот секрет.

ОТКАЗЫВАЙ

Говори «нет». Ты не обязан(а) со всеми соглашаться. Не оправдывайся. Не извиняйся за отказ. Повторяй «нет» как автоответчик.

*Заполни телефоны
родителей, родных,
пожарных 01, полиции 02,
скорой помощи 03*