

О безопасности девушек: личные границы, цифровая защита и действия в опасных ситуациях

Безопасность начинается с знаний, привычек и уверенных действий в любой среде.



Почему безопасность особенно важна в 9 классе

В 14–15 лет девочки чаще бывают без сопровождения взрослых, больше общаются в мессенджерах и нередко попадают в новые компании. Поэтому важно уметь замечать давление, защищать личные данные и спокойно реагировать на риск.



Три основы личной безопасности

1

Личные границы защищают тело, пространство, время и личную информацию. Если возникает дискомфорт, важно увеличить дистанцию, сказать «нет» и уйти к взрослому или сотруднику учреждения.

2

Доверенные взрослые — это родители, классный руководитель, школьный психолог, педагог-организатор, родственники или тренер. К ним обращаются, когда нужна помощь, совет или защита.

3

План связи должен быть заранее понятным: номера телефонов, место встречи и действия на случай задержки. Это помогает не растеряться, если связь пропала или что-то пошло не так.

Безопасный маршрут до школы и обратно

4

Путь без лишнего риска

Выбирайте освещённые улицы, регулируемые переходы и места, где есть люди. Чем меньше безлюдных участков, тем проще быстро получить помощь, если она понадобится.

Что подготовить заранее

Перед выходом определите время в пути, запасной маршрут и точки, где можно обратиться к взрослым: школу, магазин, аптеку, остановку или охрану.



Типичные опасные ситуации и правильные действия

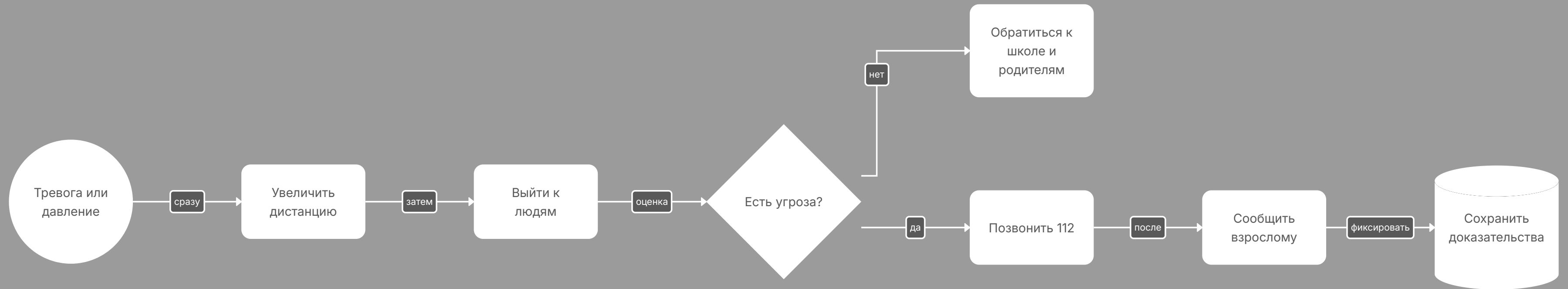
Ситуация	Риск	Действие
Зовут подвезти	Опасный контакт	К людям, звать взрослого
Потерян телефон	Доступ к аккаунтам	Заблокировать, сменить пароли
Просьба о фото	Шантаж, мошенничество	Не отвечать, скриншот, блок
Конфликт в компании	Травля, эскалация	Отойти, сообщить взрослым

- Краткая таблица помогает быстро вспомнить безопасный алгоритм.
- Во всех ситуациях работает один принцип: сначала выйти из контакта, затем обратиться за помощью и сохранить доказательства.

Алгоритм действий при угрозе или дискомфорте

6

Схема основана на последовательности действий при тревоге, давлении и непосредственной опасности.



Что нельзя публиковать в интернете

7



Личные адреса

Не публикуйте домашний адрес, номер школы, точное расписание и геолокацию в реальном времени. Эти сведения позволяют незнакомым людям быстро понять, где вы живёте, учитесь и бываете каждый день.



Документы и карты

Фото билетов, банковских карт, пропусков и документов могут использоваться для обмана или доступа к личным данным. Даже случайный снимок способен раскрыть больше, чем кажется на первый взгляд.



Защита аккаунтов

Пароли должны быть сложными и разными для каждого сервиса. Двухфакторная защита снижает риск взлома и помогает сохранить доступ, если кто-то узнает один из паролей.



Признаки мошенничества

Просьбы прислать код из SMS, перевести деньги или перейти по неизвестной ссылке часто связаны с обманом. На такие сообщения лучше не отвечать и сразу показать их взрослому.

Социальные сети: приватность, фото и переписки

Фотографии, которые рассказывают лишнее

Публичные фото с номером дома, школьной формой, вывесками рядом с домом или названием класса могут раскрыть слишком много информации. Безопаснее заранее проверять, что видно на снимке.

Как сохранять переписки и настройки

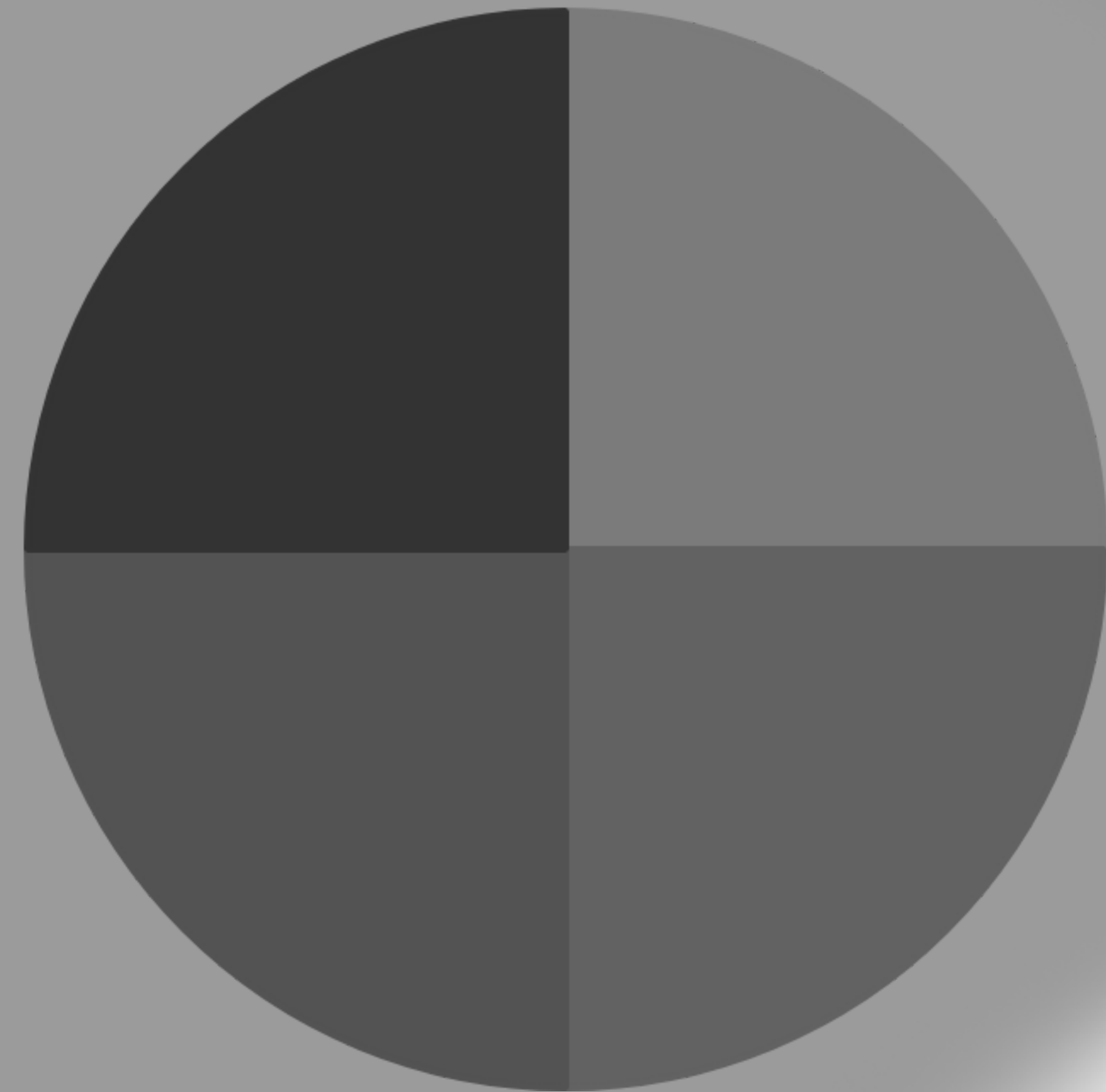
Переписки с незнакомцами и подозрительными аккаунтами стоит сохранять, если появляются давление, угрозы или шантаж. Настройки приватности, список доверенных контактов и отключённая геолокация уменьшают риск.



Где правила безопасности нужны чаще всего

- Угрозы распределяются по всем сферам жизни, поэтому важно соблюдать правила не только на улице, но и дома, в школе и онлайн.
- Безопасность должна быть постоянной привычкой: в любой среде нужны внимание, осторожность и готовность обратиться за помощью.

■ Дом ■ Школа ■ Улица ■ Интернет



Иллюстративное распределение для учебной презентации по теме безопасности.

Личные границы и согласие

10



Согласие — это добровольное, ясное и осознанное «да». Молчание, страх, смех или растерянность не означают согласие и не дают права продолжать.

Прикосновения, фото, переписки и шутки допустимы только тогда, когда человеку это приятно и он может в любой момент отказаться. Отказ нужно уважать сразу.

Фразы «мне это неприятно», «остановись» и «не трогай меня» имеют полную силу. Их не нужно объяснять или оправдывать, если границы нарушаются.

Травля, домогательства и шантаж: ранние признаки

1

Травля часто начинается с насмешек, кличек, исключения из общения, порчи вещей и унижительных чатов, где человека специально выставляют смешным или слабым перед другими.

2

Домогательства можно заметить по просьбам о личных фото, попыткам узнать адрес, навязчивым сообщениям и давлению, которое вызывает страх, стыд или желание скрыться.

3

Шантаж обычно связан с угрозами: требуют деньги, пароли, секреты или новые фото, обещая распространить переписку, слухи или чужие личные сведения.

4

Любые доказательства нужно сохранять сразу: скриншоты, переписки, записи звонков, а также время, место, имя аккаунта, номер машины или другие детали события.

Экстренные службы и когда к ним обращаться

- Куда звонить в разных опасных ситуациях и какие сведения сообщать оператору.
- 112 подходит при любой срочной опасности, а 102 и 103 — для полиции и скорой. При длительном давлении важно сразу подключать взрослых.

Номер	Служба	Ситуация	Что сообщить
112	Единая	Непосредственная угроза	Адрес, что случилось
102	Полиция	Нападение, преследование	Кто и где
103	Скорая	Травма, кровь	Состояние, адрес
—	Взрослые	Травля, давление	Что происходит



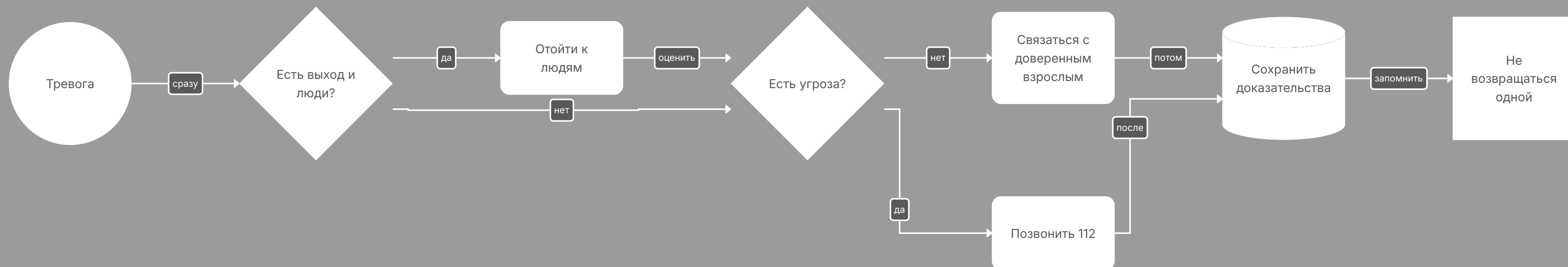
Безопасность в транспорте и общественных местах

- В транспорте лучше выбирать место рядом с другими пассажирами, не оставаться в пустом вагоне или салоне и заранее знать, где нужно выходить, чтобы не растеряться.
- В торговом центре, парке, на остановке и во дворе безопаснее держаться освещённых мест, рядом с охраной, сотрудниками или знакомыми взрослыми, которые могут помочь при необходимости.

Что делать, если стало страшно или неловко

14

Пошаговый алгоритм действий при тревоге, давлении или прямой угрозе.



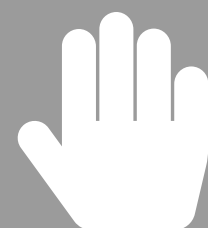
Безопасность тела, здоровья и личного пространства

15



Чистота и уход

Личная гигиена, чистая одежда и отдельные предметы ухода помогают чувствовать себя уверенно, снижают риск инфекций и делают повседневные ситуации более спокойными и предсказуемыми.



Согласие на прикосновения

Никто не должен трогать тело без согласия, кроме медицинской помощи и случаев, когда взрослые помогают ради безопасности, ухода или защиты ребёнка.



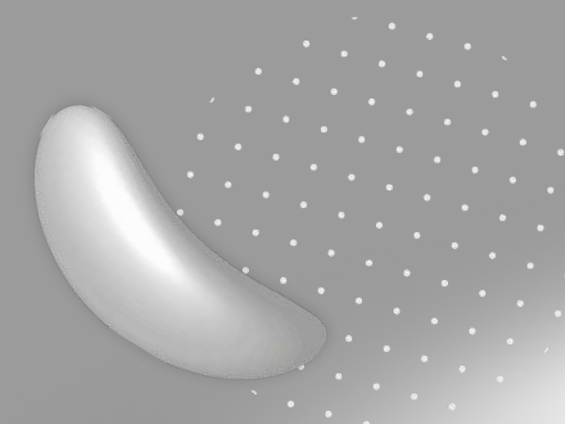
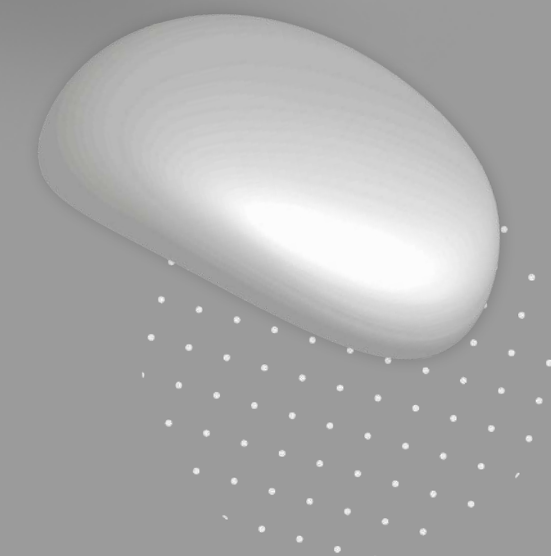
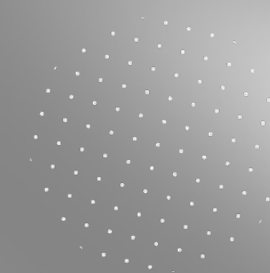
Право на уединение

Сон, переодевание, посещение туалета и отдых — это личное пространство. В этих моментах важны тишина, уважение и отсутствие насмешек или давления.



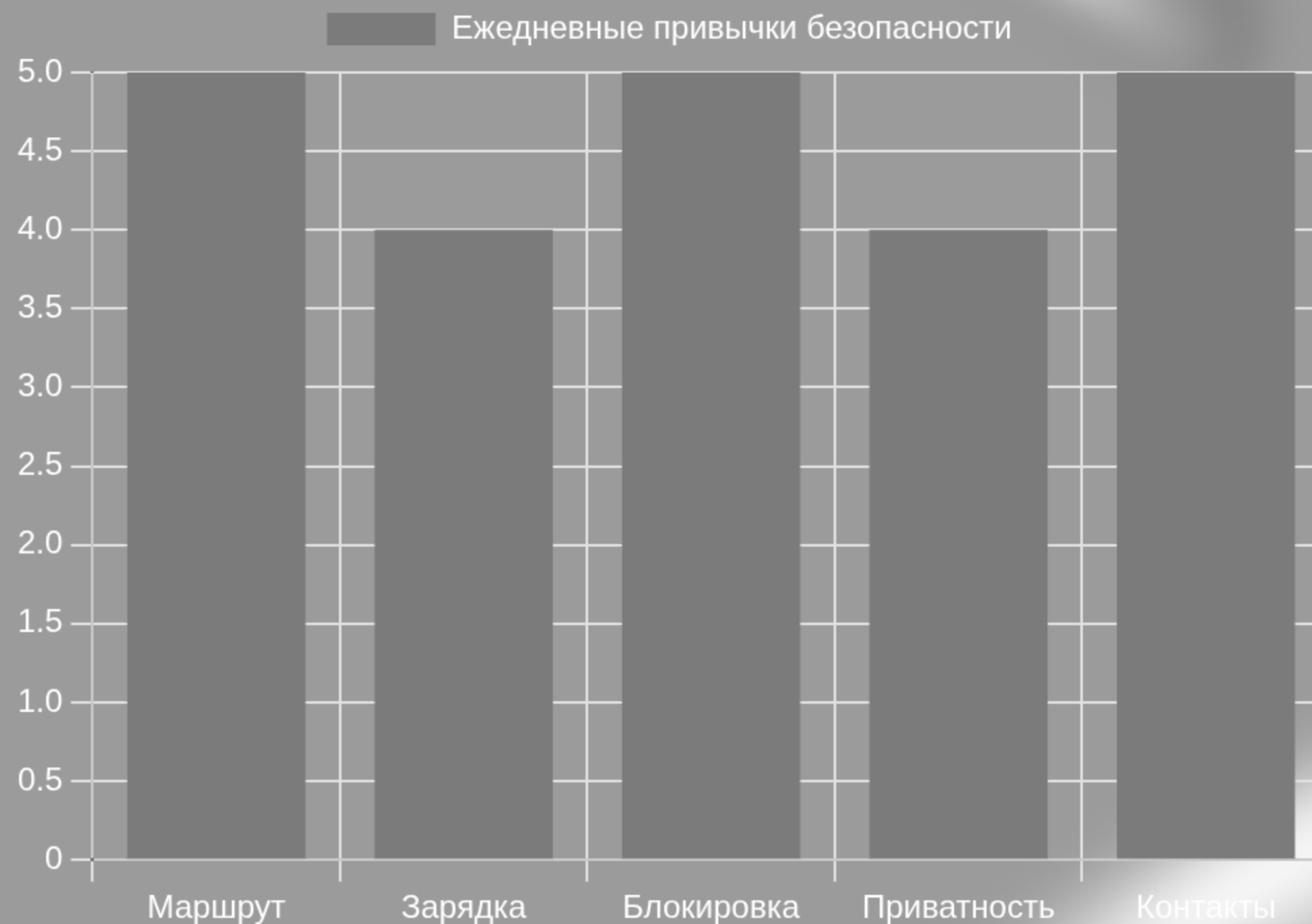
Границы дома и в школе

Если просьба, шутка или действие вызывают дискомфорт, можно сразу сказать «нет», отойти и обратиться к взрослому, которому доверяешь, без оправданий.



Пять ежедневных привычек, повышающих безопасность

- Даже простые действия становятся полезными, если делать их каждый день до выхода из дома или перед публикацией в сети.
- Чем регулярнее привычки, тем меньше забывчивости и выше готовность быстро связаться с близкими или защитить аккаунт.



Составлено по правилам личной и цифровой безопасности для школьников.

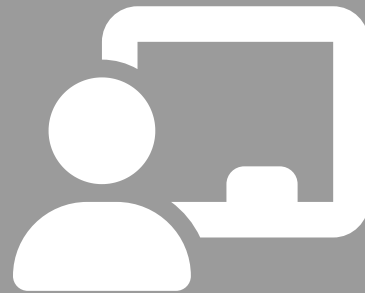
Круг доверия: к кому можно обратиться

17



Родители и близкие

К ним обращаются первыми, если страшно, плохо со здоровьем, потеряны вещи или нужна помощь дома, в дороге и после неприятного разговора.



Классный руководитель

Он помогает при конфликтах в классе, травле, пропусках, странных сообщениях и ситуациях, когда нужен взрослый посредник между учениками.



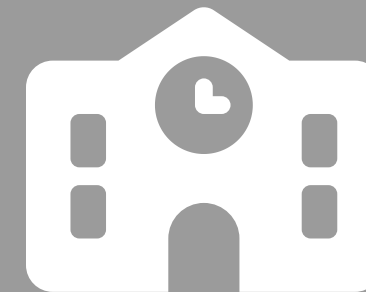
Школьный психолог

К нему идут, если тревожно, есть паника, обида, давление со стороны сверстников или трудно говорить о проблеме с другими взрослыми.



Тренер или педагог

Они важны, если неприятность случилась на секции, в поездке, на мероприятии или во время совместной активности вне уроков.



Администрация школы

Секретарь, завуч или дежурный сотрудник помогают, когда нужна срочная связь, сопровождение, поиск взрослого или быстрые меры внутри школы.



Что полезно держать под рукой

- Заряженный телефон, пауэрбанк, немного наличных, школьный пропуск, вода, свисток и записанные номера близких помогают не теряться и быстрее попросить поддержку в дороге или на прогулке.
- Перед выходом полезно заранее сохранить адрес дома, название школы, точку встречи и экстренные контакты, чтобы в нужный момент не искать их в спешке.

Мифы и факты о безопасности девушек

Миф	Факт
Только незнакомцы	Опасны и знакомые
Помощь — стыдно	Помощь — норма
В сети всё исчезает	Следы остаются
Неловко — терпи	Можно отказать

- Коротко о распространённых ошибках мышления и более надёжных правилах поведения.
- Опасность не всегда заметна сразу, поэтому важно доверять дискомфорту, не молчать и помнить, что цифровые следы могут сохраниться надолго.

Безопасность начинается с привычек и поддержки

Безопасность девушек в 9 классе строится на знании правил, умении защищать свои границы и готовности быстро обратиться к доверенным взрослым. Эти привычки помогают действовать спокойно и уверенно.