

Разумная предосторожность: как защищать себя в школе, дома и на улице

Учимся замечать риск, выбирать
безопасное действие и сохранять
спокойствие.



Почему это особенно важно в 7 классе

В седьмом классе свободы больше, а опасные ситуации чаще возникают из-за спешки, телефона и доверия к незнакомым людям. Разумная предосторожность помогает применять правила безопасности в реальной жизни.



Что такое разумная предосторожность

Это не страх и не запрет на всё подряд, а спокойное поведение, которое помогает заметить риск вовремя и не попасть в неприятную ситуацию.

1

Сначала человек оценивает, что может случиться, насколько опасна ситуация и можно ли её избежать без лишнего риска для себя и других.

2

Потом он выбирает безопасное действие: отойти, остановиться, попросить помощи или отказаться от сомнительного решения, если оно выглядит ненадёжным.

3

Опасность бывает заметной и скрытой



Явные признаки

Их легко увидеть: огонь, разбитое стекло, открытый люк, мокрый пол или человек, который настойчиво навязывает общение. В таких случаях нужно сразу действовать осторожно.

Скрытые признаки

Иногда опасность не бросается в глаза. Это плохая видимость, скользкая поверхность, давление со стороны сверстников, спешка и неверная информация в интернете.

Где осторожность нужна больше всего

Ситуация	Риск	Мера
Дорога	Транспорт, спешка	Переходить по переходу
Подъезд и лифт	Незнакомцы, темнота	Не заходить с сомнительными людьми
Дом	Порезы, ожоги	Убрать опасные предметы
Спортплощадка	Падения, столкновения	Соблюдать дистанцию
Интернет-чаты	Обман, фейки	Не передавать данные

Обобщение правил личной безопасности и бытового поведения

Сравнение показывает, где риск зависит от среды и невнимательности.

Чем меньше контроля и больше неизвестности, тем внимательнее нужно действовать и быстрее переключаться на безопасный вариант.

Три вопроса для оценки любой ситуации

Что здесь может пойти не так? Этот вопрос помогает увидеть риск заранее и не действовать на автомате, когда обстановка кажется привычной, но на самом деле требует внимания.

1

Кто может помочь, если станет опасно? Ответ на него подсказывает, к кому обратиться, если своими силами ситуацию уже нельзя быстро и спокойно исправить.

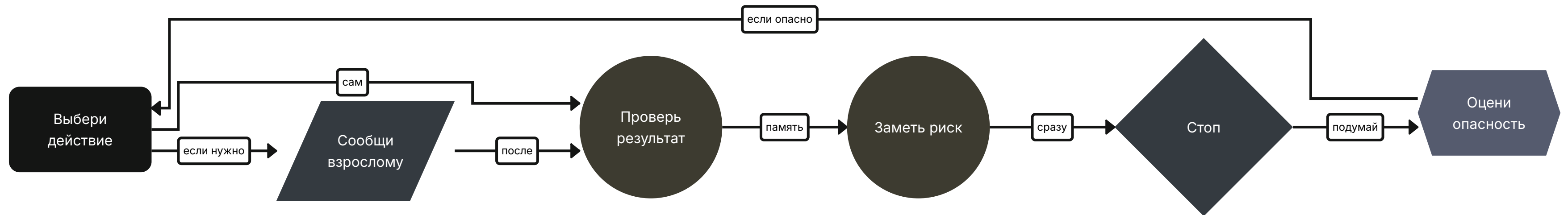
2

Какое действие уменьшит риск сильнее всего? Иногда достаточно остановиться, отойти, закончить разговор или убрать опасный предмет, чтобы избежать ошибки.

3

Алгоритм разумной предосторожности

Последовательность действий в повседневной ситуации, когда нужно быстро выбрать безопасный вариант



Разумная предосторожность дома



Электричество

Розетки, провода и бытовая техника требуют внимания. Нельзя трогать приборы мокрыми руками, а включённые устройства лучше использовать только по правилам и под присмотром взрослых.



Острые предметы

Ножи, ножницы и другие острые вещи нужно брать спокойно и держать подальше от края стола. Спешка и бег по квартире повышают риск порезов и падений.



Кухня

Горячая вода, плита и кипятилок особенно опасны во время суеты. На кухне важно не отвлекаться, не играть рядом с плитой и заранее убирать лишние предметы.



Порядок в комнате

Игрушки, одежда и сумки на полу мешают идти и легко становятся причиной падения. Аккуратность в комнате — простая мера, которая снижает повседневные травмы.

Разумная предосторожность на улице и дороге

Переходить дорогу нужно только по пешеходному переходу, смотреть по сторонам и ждать зелёного сигнала. Телефон и наушники лучше убрать до завершения перехода.

Риск растёт, если человек бежит через дорогу, надеется на быструю реакцию водителя или вечером идёт в тёмной одежде, которую плохо видно издалека.

Во дворах и у парковок важно следить не только за тем, что впереди, но и за машинами, которые могут выехать с разных сторон.

Где чаще всего теряется внимание

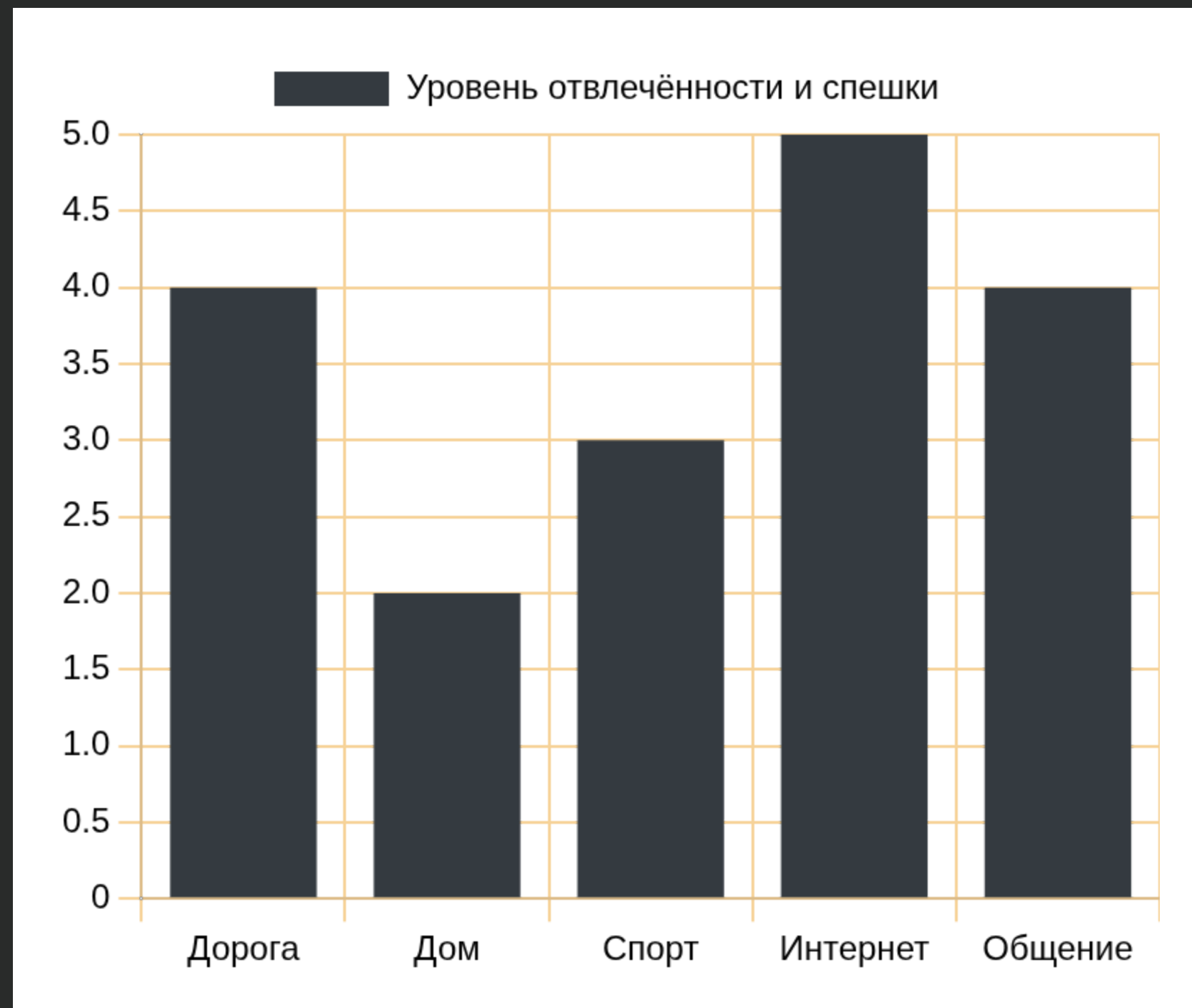


Диаграмма помогает увидеть, где внимание особенно легко уходит на телефон, разговоры или спешку.

Самые рискованные ситуации связаны с высокой спешкой и низким контролем, а не только со сложными условиями.

Учебная схема по теме личной безопасности, составлено по материалам презентации

Проверяй переписку и не раскрывай лишнее

Как распознать риск в чате

В сети важно сначала понять, кто именно пишет и зачем. Если собеседник торопит, присылает сомнительную ссылку или просит перейти в другой чат, это повод насторожиться.

Какие данные нельзя отправлять

Никому не сообщай адрес, школу, код из сообщения, номер карты и фотографии документов. Надёжный пароль тоже нельзя передавать даже знакомым без явной необходимости.



Личные границы и безопасное общение

1 Ты имеешь право спокойно сказать «нет», если разговор становится неприятным, давящим или пугающим. Не нужно оправдываться, если хочется прервать общение и отойти.

2 Секреты, связанные с угрозами, шантажом или просьбой скрыть плохой поступок, нельзя хранить одному. О такой ситуации важно сразу рассказать взрослому, которому доверяешь.

3 Если кто-то унижает, запугивает или заставляет делать опасные вещи, это не шутка и не проверка на смелость. Безопаснее уйти и позвать на помощь.

4 К доверенным взрослым относятся родители, классный руководитель, школьный психолог и другой близкий человек. Главное — выбрать того, кто умеет слушать и поможет без осуждения.

Полезные меры и лишние страхи

действие	польза	результат
проверять дорогу	меньше риска	безопасный переход
держат пароль в тайне	защита аккаунта	меньше обмана
мыть руки	чистота	меньше инфекции
надевать шлем	защита головы	меньше травм
бояться всего нового	без пользы	лишние ограничения

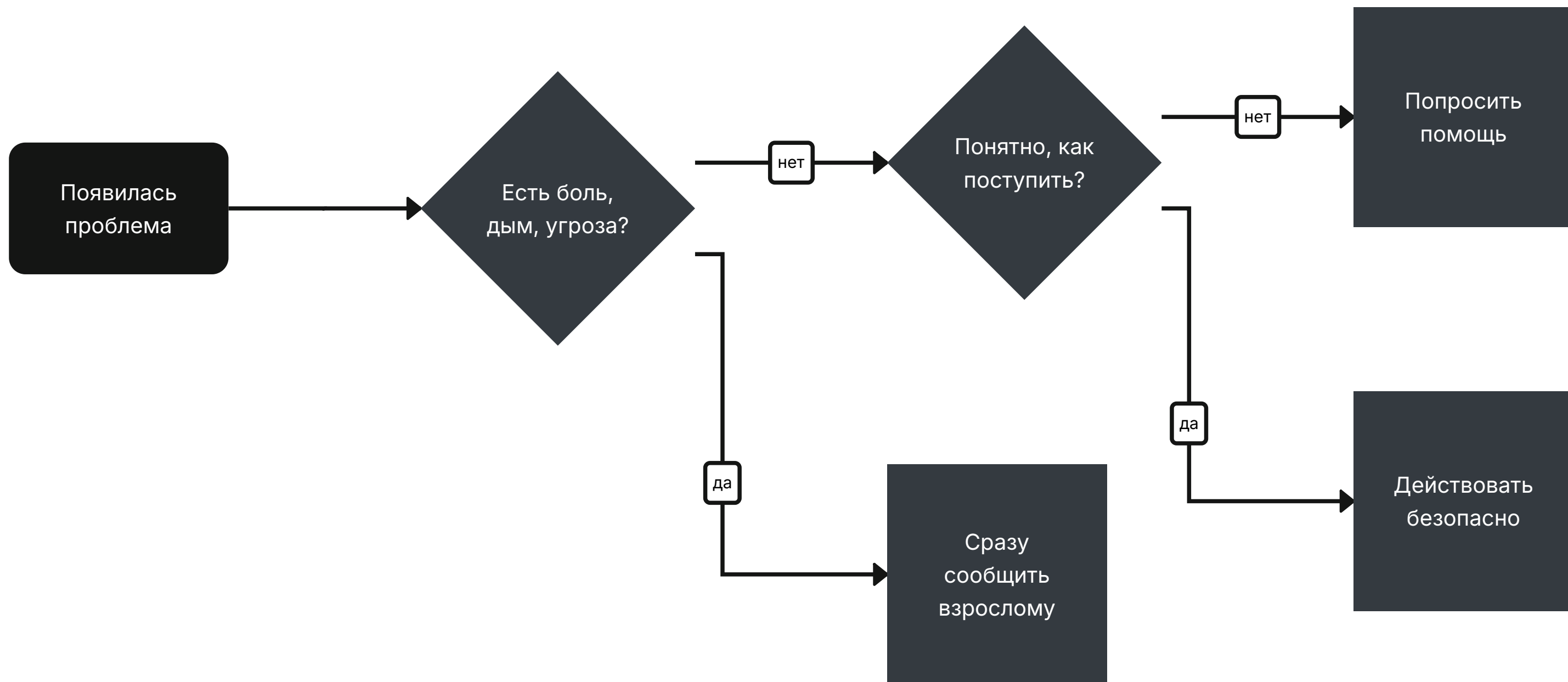
Сравнение показывает, какие действия реально снижают риск, а какие только мешают жить спокойнее.

Полезные меры уменьшают реальный риск, а чрезмерный страх не защищает, а ограничивает. Разумная осторожность помогает действовать точнее, чем постоянная тревога.

Обобщение правил личной безопасности и повседневной гигиены.

Когда нужно обращаться к взрослым

Схема показывает ситуации, в которых лучше сразу сообщить родителям, учителю или другому доверенному взрослому.



Как растёт уверенность через предосторожность

Сначала — правило

Ребёнок узнаёт, что именно делать в типичной опасной ситуации: где переходить дорогу, кому писать в сети и когда звать взрослого.

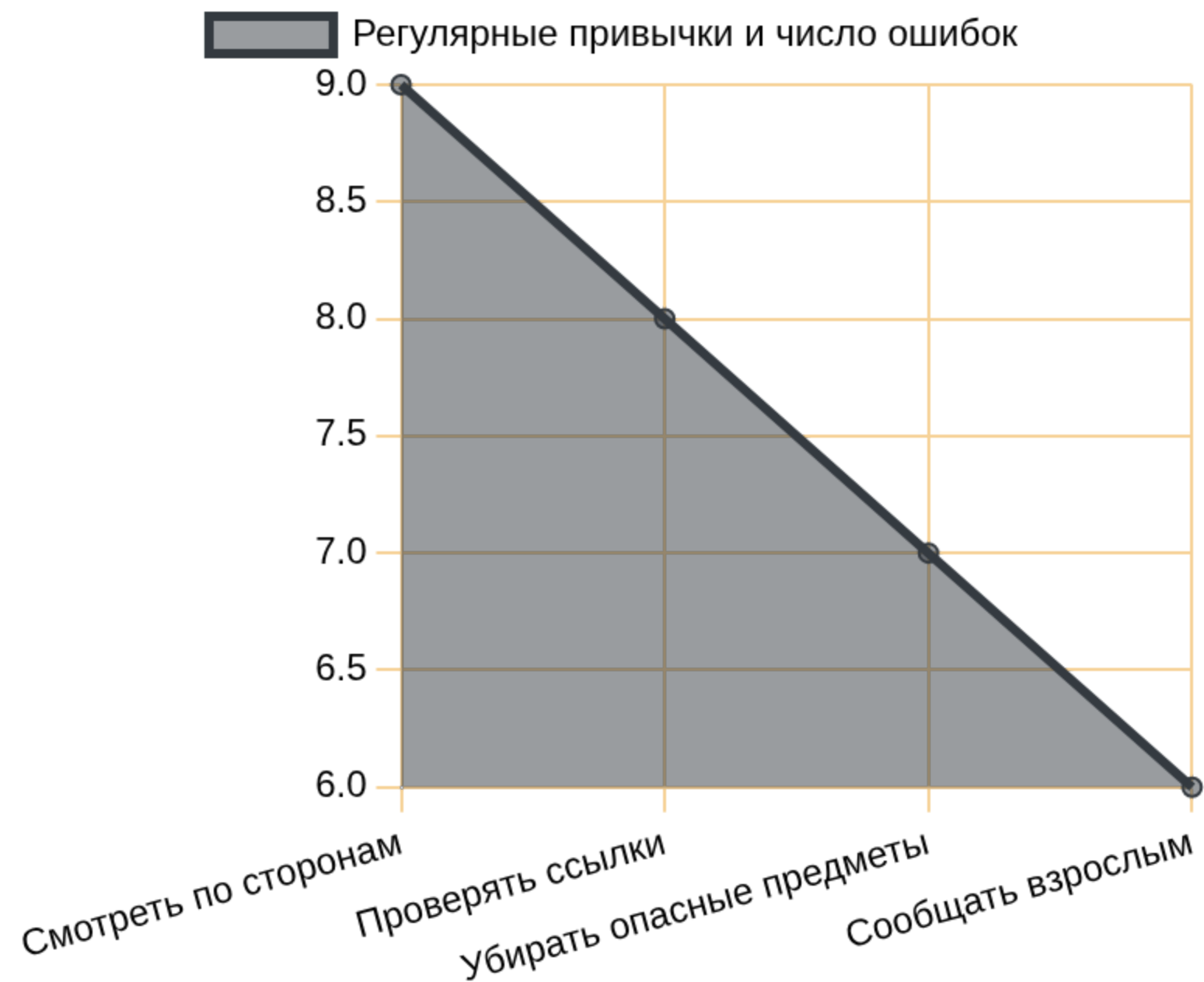
Потом — привычка

После повторения действие становится автоматическим. Человек меньше теряется, реже спешит и быстрее выбирает безопасный вариант без лишнего напряжения.

Затем — спокойная смелость

Когда правила знакомы, появляется уверенность. Смелость выражается не в риске, а в умении поступить правильно и вовремя попросить помощи.

Как привычки снижают риск



Даже простые действия работают лучше всего, когда они становятся частью обычного дня, а не редкой реакцией на уже случившуюся проблему.

Чем регулярнее привычка, тем меньше ошибок и спонтанных рисков. Постоянство даёт больший эффект, чем разовые осторожные поступки.

Обобщённая учебная модель, без использования статистических данных.

Ошибки, которые выглядят как осторожность

Постоянная тревога не делает человека безопаснее. Она мешает замечать главное и заставляет видеть опасность там, где достаточно обычной внимательности.

1

Отказ от всего нового тоже не является разумной мерой. Учёба, кружки и общение требуют пробовать, но делать это нужно по правилам.

2

Слухи и догадки не заменяют факты. Если опираться только на чужие страшные рассказы, легко принять неверное решение и напрасно испугаться.

3

Осторожность не означает недоверие ко всем людям подряд. Она помогает спокойно проверять признаки риска и жить нормально, не отказываясь от общения и дел.

4

Примеры разумных решений в обычных ситуациях



Переход по правилам

Переходи дорогу только в разрешённом месте и сначала смотри по сторонам. Так ты уменьшаешь риск столкновения с машиной и не надеешься на случай.



Проверка ссылки

Перед переходом по ссылке посмотри на адрес и источник сообщения. Подозрительная ссылка может вести на поддельную страницу или опасный сайт.



Шлем на велосипеде

Шлем защищает голову при падении и особенно важен на велосипеде и самокате. Это простая мера, которая реально снижает тяжесть травмы.



Личные данные при себе

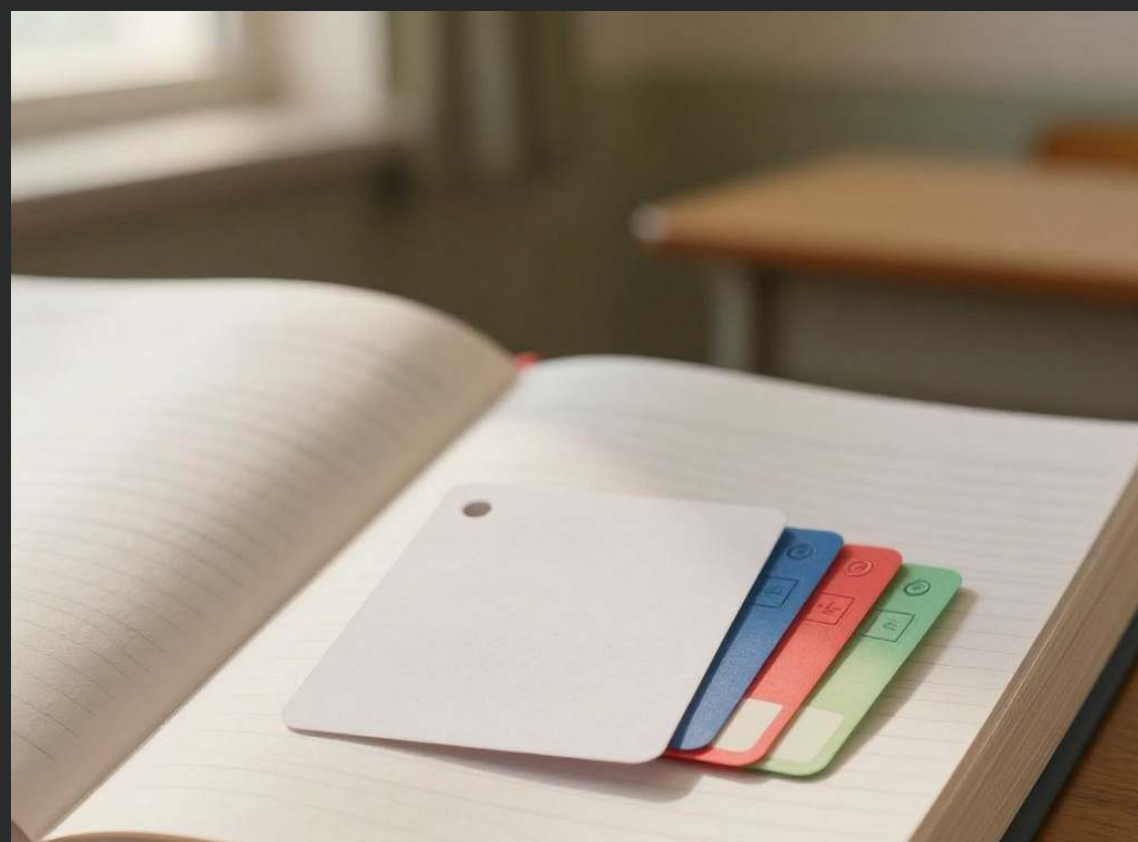
Не сообщай незнакомцам геолокацию, адрес и школьные данные. Чем меньше лишней информации в чужих руках, тем труднее тобой манипулировать.



Не идти на сомнительную просьбу

Если человек просит нарушить правила или вызывает недоверие, лучше отказаться и отойти. Безопаснее потерять неловкий момент, чем попасть в неприятность.

Личная памятка безопасности для 7 класса



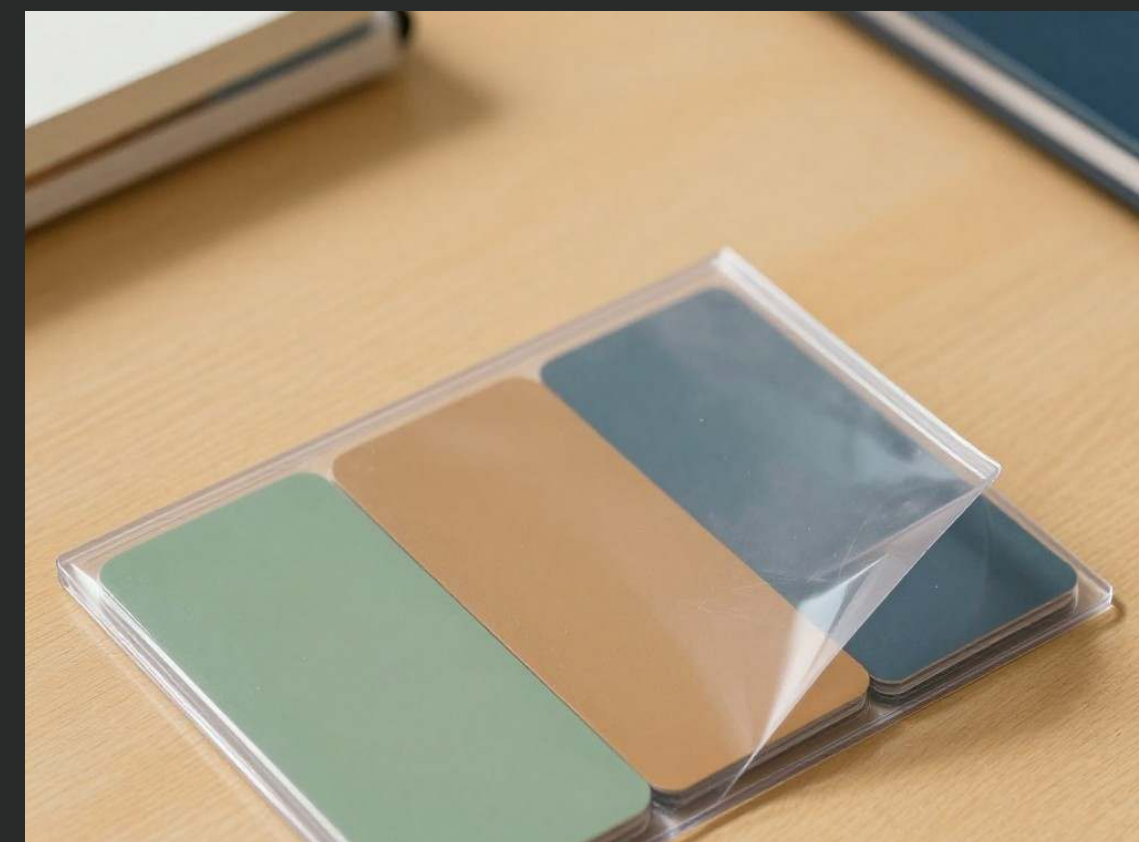
Карточка в дневнике

У одного семиклассника на внутренней стороне дневника лежит маленькая памятка: «остановись, оцени, сообщи». Рядом записаны телефоны родителей и три имени взрослых, к которым можно обратиться без долгих раздумий.



Памятка на рюкзаке

Другая ученица прикрепила к рюкзаку компактную карточку с правилами для дома, улицы и интернета. Она не бросается в глаза, но помогает быстро вспомнить нужный шаг, когда ситуация кажется непонятной.



Три контакта на случай тревоги

Третий пример — листок в прозрачном чехле, где указаны классный руководитель, школьный психолог и близкий родственник. Такая памятка нужна не для страха, а для уверенного и спокойного действия.

Итог: осторожность помогает жить спокойно и свободно

Разумная предосторожность — это не страх, а умение замечать риск, выбирать безопасное действие и вовремя обращаться за помощью. Она делает повседневную жизнь спокойнее и увереннее.