

Личная безопасность в повседневной жизни

Учимся защищать себя дома, в школе, на
улице и в интернете.





Безопасность нужна каждый день

Опасность чаще всего прячется в обычных делах: по дороге, в транспорте, дома и в сети. Если быть внимательным и соблюдать простые правила, многие неприятности можно предотвратить заранее.



Главные правила личной безопасности

01

Сначала замечай, что происходит вокруг, и не отвлекайся там, где нужна осторожность. Внимательность помогает вовремя увидеть опасность, перейти дорогу правильно и не попасть в неприятную ситуацию.

02

Заранее помни, к кому можно обратиться за помощью: к родителям, учителю, охране, полицейскому, кассиру или сотруднику транспорта. Если стало тревожно, лучше подойти к людям и позвать взрослого.

03

Не сообщай посторонним адрес, пароли, планы, номера телефонов близких и другие личные данные. При сомнении не спорь и не соглашайся, а сразу отойди в безопасное место.



Ситуация	Безопасное действие
Дом	Не трогать розетки и плиту
Улица	Переходить по переходу
Транспорт	Держаться за поручень
Интернет	Не отправлять личные данные

Опасная ситуация и безопасное действие

Примеры показывают, как действовать осторожно в разных местах и сначала оценивать обстановку.

В разных обстоятельствах работает один принцип: сначала остановиться, затем оценить риск и только после этого действовать.

Материалы урока по теме «Личная безопасность в повседневной жизни»

Безопасный путь из школы домой

Выбирай знакомый маршрут

Лучше идти по хорошо освещённым улицам, по тротуару и рядом с людьми. Полезно заранее знать понятные ориентиры: школу, магазин, аптеку, остановку или дом с охраной.



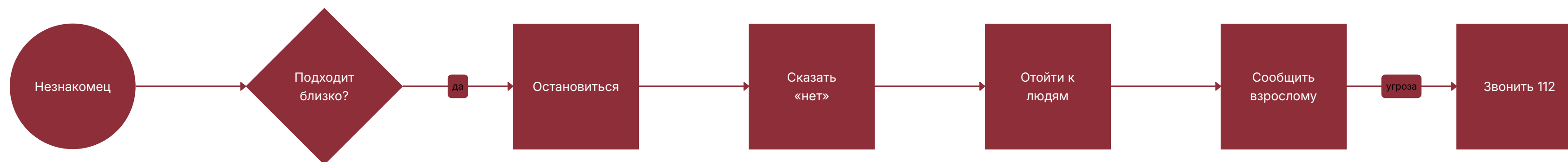
Избегай опасных сокращений

Не стоит сокращать путь через тёмные дворы, стройки, пустыри и незнакомые проходы. Такой маршрут может казаться короче, но он хуже контролируется и чаще создаёт риск.



Алгоритм поведения при встрече с незнакомцем

Последовательность действий для улицы, подъезда, остановки и двора.



Безопасность в общественных местах



В торговом центре, парке, музее, на остановке или вокзале важно не отходить далеко от своей группы. Заранее договоритесь о месте встречи, если кто-то потеряется или задержится.



Полезно запомнить выходы, кассу, пост охраны и сотрудников в форме. Эти ориентиры помогают быстрее сориентироваться, если вокруг много людей и становится трудно понять, куда идти.



Если ребёнок потерялся, лучше оставаться на месте и обратиться к кассиру, охраннику, полицейскому или другому работнику учреждения. Искать людей наугад опаснее, чем ждать помощи рядом.

Самые частые повседневные риски



Опасность возникает не только на улице: дома и в телефоне тоже нужны внимание и осторожность.

Чем привычнее риск, тем проще его недооценить. Поэтому особенно важны повторяющиеся безопасные действия каждый день.

Обобщение учебного материала для урока



Безопасность дома



Плита и кипяток

Не подходи к горячей плите, кастрюлям и чайнику без необходимости. Ожоги происходят быстро, поэтому рядом с кухней нужна осторожность и помощь взрослого.



Лекарства и химия

Лекарства, бытовую химию и чистящие средства нужно хранить отдельно и под замком. Нельзя брать их без взрослых, даже если упаковка кажется знакомой или безопасной.



Окна и подоконник

Не играй на подоконнике и не высовывайся из окна. Возле открытого окна легко потерять равновесие, поэтому лучше держаться подальше от края и не опираться на москитную сетку.



Электричество

Пользуйся розетками только сухими руками и не трогай провода без разрешения взрослых. Не вставляй посторонние предметы и не играй рядом с неисправной техникой.



Острые предметы

Ножницы, ножи и другие острые предметы требуют аккуратности. Пользуйся ими только по назначению, не размахивай ими и сразу убирай на место после использования.

Как пользоваться телефоном безопасно



Ставь сложный пароль и включай блокировку экрана, чтобы посторонние не получили доступ к переписке и фотографиям. Не устанавливай неизвестные приложения без проверки и разрешения взрослых.



Если кто-то просит код из сообщения, деньги, личное фото или переход по ссылке, это повод остановиться. Сообщение, файл или номер лучше сначала показать взрослому и только потом решать, что делать.



Что делать и чего не делать в интернете

Делать	Не делать
Приватные настройки	Адрес и школа
Проверять отправителя	Пароли и коды
Спрашивать взрослого	Фото документов
Выходить из аккаунта	Геолокация и маршрут

Правила цифровой безопасности для школьников;
обобщение учебных материалов

Личная информация в сети должна быть защищена так же, как ключ от дома: её нельзя выкладывать всем подряд и передавать незнакомым людям.

Приватность, проверка сообщений и осторожность с чужими устройствами снижают риск мошенничества и утечки личных данных.

Если потерялся в городе или транспорте

Алгоритм безопасного поведения при потере ориентировки в общественном месте



Как снижается риск при соблюдении правил

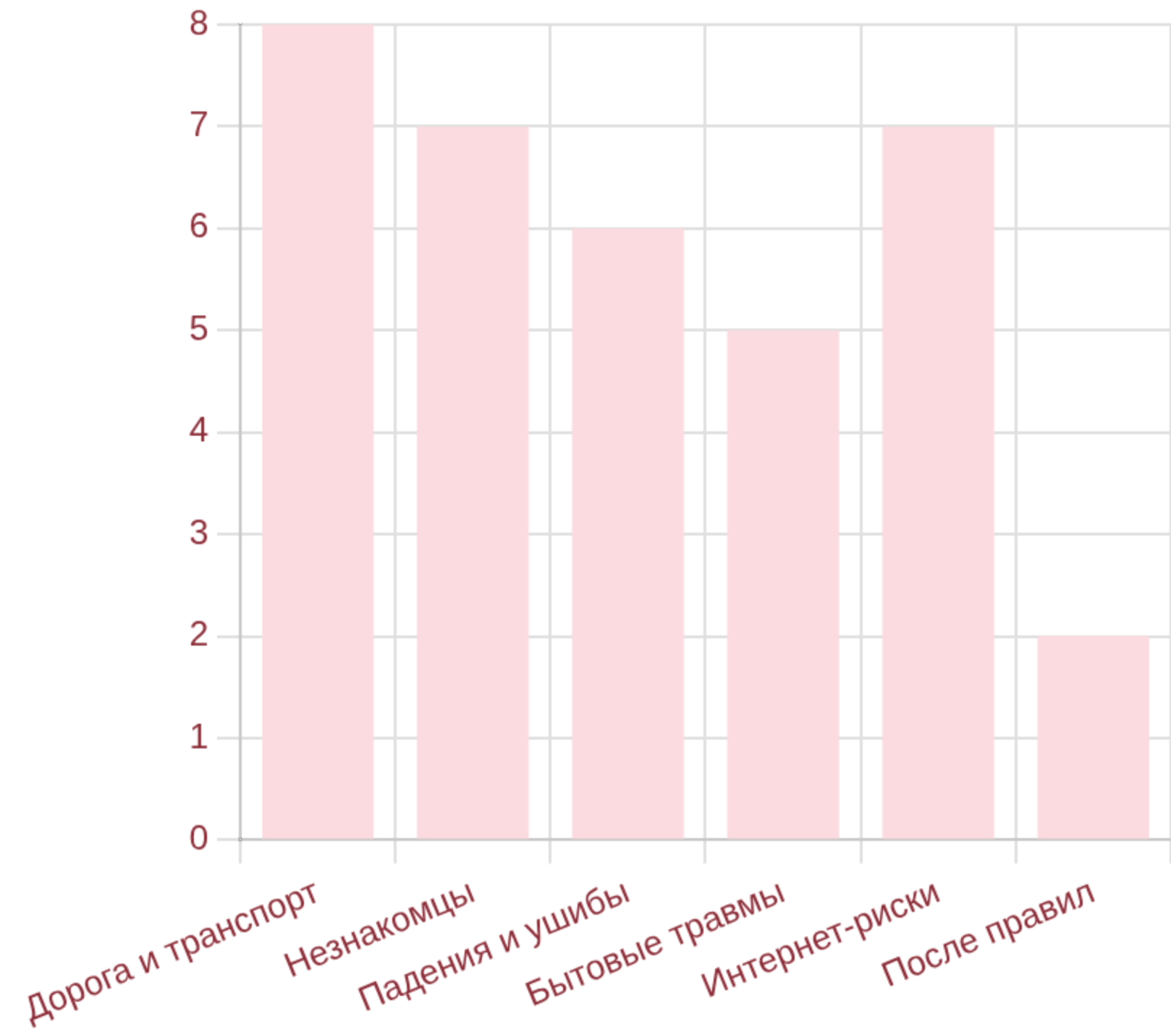


Особенно заметно уменьшаются проблемы там, где есть привычка действовать без спешки и проверять обстановку заранее.

Чем раньше ребёнок замечает опасность и обращается к взрослым, тем меньше риск травм, обмана и потери ориентира.

Учебная визуализация на основе типичных ситуаций личной безопасности; дата не требуется

Сравнение риска до и после правил безопасности



Личная граница и уверенное «нет»



Если просьба вызывает тревогу, смущение или кажется странной, не нужно оправдываться. Спокойный отказ помогает сразу обозначить границу и не поддаваться давлению.



Опасно соглашаться показывать телефон, отдавать вещи, уходить в другое место или хранить секрет от родителей, если этого просит незнакомый человек.



Полезно сделать шаг назад, держаться рядом с людьми и говорить коротко и твёрдо: «Нет», «Я не пойду», «Я позову взрослого».



После отказа важно сразу обратиться к родителю, учителю, охраннику или другому взрослому, которому доверяешь, чтобы ситуация не осталась без внимания.



Правила безопасности на улице вечером



В темноте лучше идти по освещённым улицам, рядом с другими людьми и по заранее знакомому маршруту. Заметная одежда помогает водителям и прохожим быстрее увидеть ребёнка.



Наушники и громкая музыка отвлекают от шагов, сигналов и движения машин. Заряженный телефон и включённый фонарик полезны, если нужно сориентироваться или быстро связаться с близкими.

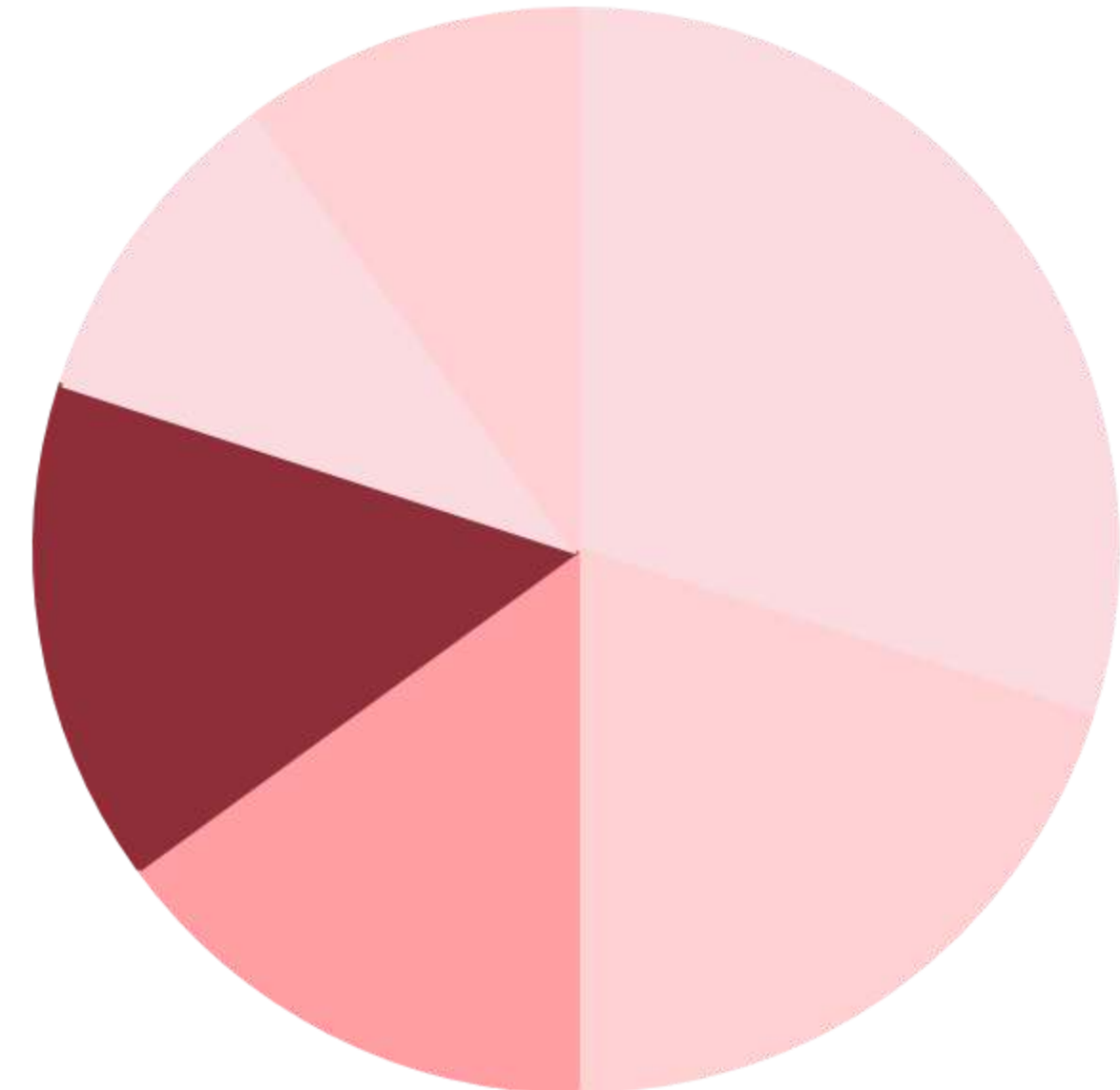
Что быстрее всего помогает избежать беды



Одна привычка редко работает сама по себе: защита становится надёжной, когда несколько простых действий выполняются каждый день.

Наибольшую пользу даёт осознанная пауза перед действием; она помогает вовремя заметить риск и выбрать безопасный шаг.

Авторская схема по правилам личной безопасности для школьников



Кому и когда сообщать об опасности



Родители

Сообщай сразу, если потерялся, испугался, получил травму, заметил подозрительное поведение или получил странное сообщение в сети.



Школьные взрослые

Классный руководитель, школьный психолог и охрана могут помочь, если проблема случилась в школе, на пути к ней или рядом с ней.



Полицейский

К сотруднику полиции обращайся, если тебя преследуют, пугают, пытаются увести с собой или ты видишь опасный предмет.



112

Это номер для срочной помощи, когда нужно быстро сообщить об угрозе, травме, потере ориентировки или любой неотложной ситуации.



Не ждать

Чем раньше взрослый узнает о беде, тем быстрее можно остановить опасность, найти решение и избежать худших последствий.



Что запомнить	Для чего
112	Экстренная помощь
Родители	Главный контакт
Классный руководитель	Школьная помощь
Домашний адрес	Сообщить при потере

Полезные контакты и данные для запоминания

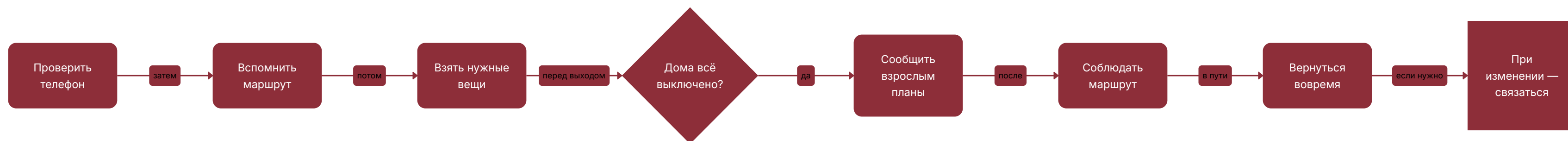
Если ребёнок растерян или напуган, заранее записанные контакты и адрес помогают говорить быстрее и без лишней паники.

Самые важные данные нужно знать наизусть или держать записанными в доступном месте, чтобы не тратить время в стрессовой ситуации.

Единый номер экстренной помощи 112 и школьные правила безопасности

План личной безопасности на каждый день

Последовательность действий перед выходом из дома и во время дня





Безопасность — это привычка, а не случайность

Личная безопасность начинается с простых ежедневных действий: смотреть по сторонам, не доверять незнакомцам, беречь личные данные, помнить 112 и вовремя обращаться к взрослым.