

# Я знаю...

## Я - не игрушка

1. Я знаю, что мое тело принадлежит ТОЛЬКО МНЕ и НИКТО не может трогать его без МОЕГО РАЗРЕШЕНИЯ .
2. Я знаю, что имею право СКАЗАТЬ «НЕТ» нарушителю моих личных границ.
3. Я знаю, что не обязан слушать ВСЕХ взрослых, если они делают то, что мне не нравится или вызывает смущение, неприятные ощущения.
4. Я знаю, что бывают плохие и хорошие прикосновения, и если кто-то ПЛОХО прикасается ко мне, то надо УБЕЖАТЬ, ГРОМКО СКАЗАТЬ «НЕТ», рассказать обо всем родителям или взрослому, которому я доверяю.
5. Я знаю, что надо громко кричать и привлекать внимание, разбрасывая учебники и вещи, если меня пытаются затащить в машину или какой-то дом
6. Я знаю, что если кто-то под предлогом тайны делает со мной что-то неприятное -- это плохой человек, это насильник, так не должно быть, что бы он мне при этом ни говорил.
7. Я знаю, что имею право на тайны (например, если хочу сделать родителям приятный сюрприз), но у меня нет и не может быть тайны от родителей, которая касается моей жизни и здоровья , потому что родители меня любят.
8. Я знаю, что тайны, которые вызывают у меня страх, стеснение, стыд, отчаяние, подавленность - нельзя хранить в себе, нужно обязательно рассказать родителям или взрослому человеку, которому я доверяю.
9. Я знаю, что если кто-то знакомый (друг или сосед, родственник или мамин друг) предлагает пойти куда-нибудь с ним, или зайти к нему в гости, я должен (должна) сначала спросить разрешение родителей.
10. Я знаю, что нельзя играть на изолированных площадках или срезать дорогу , проходя по пустынным местам или чужим дворам.
11. Я знаю, что для меня безопаснее на улице или на экскурсии находиться в группе, а не одному (одной).

12. Я знаю, что нельзя без разрешения родителей принимать от других, даже знакомых людей подарки или угощения, деньги или лекарства, если их мне предлагают.
13. Я знаю, как позвонить родителям или соседям.
14. Я знаю номера экстренных служб, если что-то мне угрожает, мне страшно или я один дома, а за дверью кто-то стоит и хочет, чтобы я открыл (открыла) дверь:  
002 - полиция,  
8-800-2000-122—детский телефон доверия,  
- телефон доверия полиции «Ребенок в опасности».
15. Я знаю, что нельзя никогда и никому, кроме родителей, сообщать о том, что я один дома.
16. Я знаю, что если я один (одна) дома, что нельзя впускать в дом человека, даже знакомого, ни под каким предлогом.
17. Я знаю, что если я прихожу домой и вижу, что дверь или окно открыты (а родители на работе), то НЕЛЬЗЯ заходить домой. Надо позвонить соседям и от них позвонить в службу спасения 112 и попросить соединить с полицией. И обязательно позвонить родителям.
18. Я знаю: **МОЯ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ** -  
САМОЕ ДОРОГОЕ, ЧТО ЕСТЬ У МОИХ РОДИТЕЛЕЙ.  
**ЖИЗНЬ и ЗДОРОВЬЕ МОИХ РОДИТЕЛЕЙ** -  
САМОЕ ДОРОГОЕ, ЧТО ЕСТЬ У МЕНЯ.



# Мои правила безопасности

(девочкам-подросткам)

1. Перед тем, как куда-то отправиться, я лучше сообщу родителям, куда иду, как буду добираться, кто будет со мной и когда вернусь домой .

## «БЕРЕЖЕННОГО БОГ БЕРЕЖЕТ»

2. Прежде чем уходить с кем-то или сесть в машину (даже если этот человек мне знаком), поставлю-ка я в известность родителей.
3. Поменялись планы, изменился маршрут - не мешаю и родителям знать, где в случае чего меня искать следует.
4. Всегда помню о том, что девушки и парни мыслят по-разному: если я пригласила парня, кавалера зайти в нашу квартиру или дом, где кроме нас никого нет, то он может воспринять это как приглашение к сексу.
5. Если я не хочу допускать интимную близость, я не строю глазки, не флиртую, не одеваюсь призывно
6. Я не против поцелуев и ласки, но если я не собираюсь «идти до конца», то четко и ясно говорю «НЕТ!» домогательствам и навязчивым ухаживаниям.
7. Если человек старается подчинить меня себе, или обращается неуважительно, плохо, или подозрительно угодлив и приторно-неискренне ласков, я держу его на расстоянии вытянутой руки - НЕ ВПУСКАЮ ДОВЕРИЯ.
8. Если вдруг я оказалась в одной из таких ситуаций или ощущаю опасность, не медлю, выхожу из помещения как можно скорее, не рискую. ЗНАЮ - ЖИЗНЬ и ЗДОРОВЬЕ - КУПИТЬ НЕВОЗМОЖНО.
9. Доверяю своему инстинкту: если ощущаю неприятные вибрации, исходящие от парня, мужчины, если он настойчиво касается меня, не обращая внимание на мои протесты, или он упорно разыгрывает из себя «мачо» или слишком груб, не теряю времени под предлогом или без ухищрений или убегаю.

# Если не хотите беды...

ПАМЯТКА

Информация для родителей

1. Не наносите имя вашего ребенка на его одежду, школьный ранец, рюкзак, где его могут видеть другие люди. Ребенок склонен с большим доверием относиться к тому, кто знает его имя. Не облегчайте преступнику доступ к вашему ребенку.
2. Никогда не позволяйте ребенку одному посещать общественный туалет и запретите ему играть вблизи общественных туалетов в парках, скверах.
3. Объясните ребенку, что есть такие взрослые, которые могут попытаться сделать ему больно и заставить его силой или лаской делать то, что ребенку неприятно.
4. Убедите ребенка, что его тело принадлежит только ему и он вправе сказать «НЕТ» ЛЮБОМУ, кто хочет к нему прикоснуться.
5. Объясните ребенку, что есть такие тайны, которые нельзя соблюдать, что некоторые взрослые могут угрожать, чтобы заставить его хранить молчание. Научите его смело возражать: «У меня нет тайн и секретов от родителей».
6. Научите ребенка распознавать ПЛОХИЕ прикосновения:
  - «тайные» прикосновения, когда кто-то трогает интимные части тела,
  - От которых остаются неприятные воспоминания,
  - От которых хочется избавиться,
  - Которые приводят к смущению, нарушают покой, вызывают неприятные волнения;
  - Которые начинаются как хорошие, а потом становятся неприятными,
  - Это могут быть приятные прикосновения, но исходящие от людей, которых ребенок знает недостаточно хорошо и неизвестно, чем и когда они могут закончиться.
7. Убедите ребенка в том, что вы не будете обвинять, ругать, кричать на ребенка, если кто-то поступит с ним подобным образом:
  - прикасается к нему,
  - предлагает запретные вещи, при этом стараясь скрывать все от родителей,
  - сфотографироваться обнаженным,
  - показывает ребенку порнографические картинки или интимные части своего тела

8. Научите ребенка никогда не раскрывать личную информацию в Интернет (фамилию, номер телефона, домашний адрес, номер школы и т.п.).
9. Не размещайте сами и объясните ребенку, что не стоит свои личные фото и фото семьи делать доступными для всех.
10. Используйте сами и ребенку подскажите правило безопасного использования веб-камеры - только при общении с друзьями.
11. Компьютер с подключенным Интернетом расположите в общей комнате под своим присмотром.
12. Установите и требуйте от ребенка временных норм нахождения за компьютером.
13. Находите время на беседы с ребенком о его друзьях в Интернете. Приучите его сообщать вам о любых угрозах и тревогах, связанных с Интернетом.
14. Обращайте внимание на тех, кто проявляет повышенный интерес к вашему ребенку.
15. Помните о важном: из детского сада или школы забрать ребенка можете ТОЛЬКО Вы или доверенное лицо, о котором Вы предупредили в детском саду и в школе.
16. Обязательно скажите ребенку, что его жизнь и здоровье вместе с родителями защищает закон нашей страны (ст.131—Изнасилование, ст.132—Насильственные действия сексуального характера, ст.133—Понуждение к действиям сексуального характера, Ст.134— Половое сношение и иные действия сексуального характера с лицом, не достигшим шестнадцатилетнего возраста, ст. 135—Развратные действия).
17. Определите с ребенком кодовое слово, по которому Вы сразу поймете, что ребенок попал в беду и сразу же сообщите ему: «Не бойся, я с тобой. Ты—хороший. Я спешу к тебе».