**САМЫЕ ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ СТАРАЙСЯ НИКОГДА НЕ НАРУШАТЬ:**

**Меры личной безопасности ребенка.**

***В ЛИФТЕ!***

● Входи в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за тобой зайдет в кабину.

● Если в вызванном лифте уже находится незнакомый человек, не входи в кабину.

● Не входи с незнакомым человеком в лифт.

● Если незнакомец все-таки зашел в лифт, не стой к нему спиной и наблюдай за его действиями.

● Постоянно нажимай кнопку ближайшего этажа.

● Если двери лифта открылись, выскочи на площадку, позови жильцов дома на помощь.

● Оказавшись в безопасности, немедленно позвони в милицию, сообщи, что произошло, точный адрес, а также приметы и направление, куда ушел нападавший.

*А если все-таки вырваться не удалось, надо действовать по обстоятельствам:*

● Если насильник зажимает тебе рот снимает одежду, не угрожай, не плачь, сохраняй спокойствие, разговаривай с насильником.

● **Если можешь – защищайся любыми способами, если представилась возможность бежать, не собирай вещи, убегай, в чем есть.**

***В ПОДЪЕЗДЕ!***

● Подходя к дому, обрати внимание, не идет ли кто-либо следом. Если кто-то идет – не подходи к подъезду. Погуляй на улице 15-20 минут, и, если незнакомый мужчина продолжает идти следом, расскажи о нем любому повстречавшемуся взрослому, идущему навстречу.

● Если в доме есть домофон, перед входом в подъезд вызови свою квартиру и попроси родителей встретить.

● Если незнакомый мужчина уже находится в подъезде, сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то из взрослых жильцов дома.

● Не выходи на лестницу в позднее время. Мусор лучше выносить утром.

● При внезапном нападении оцени ситуацию и по возможности убегай или защищайся любым способом.

***В ЧУЖОЙ МАШИНЕ!***

Машина – это не только средство передвижения, она также может стать орудием преступника. Надо четко знать, что садиться в чужую машину нельзя, даже если за рулем или в салоне сидит женщина.

**Чтобы не стать жертвой, оказавшись в чужом автомобиле надо выполнять «Правила поведения в автомобиле»:**

● Если добираешься на попутной машине, попроси сопровождающих записать номер машины, марку, фамилию водителя и сообщи об этом родителям.

● Если водитель начал проявлять сексуальный интерес, попроси остановиться. Если это требование не выполнено и машина не остановлена, то открой дверь или постарайся разбить окно, то есть сделай все, чтобы привлечь к машине внимание других водителей. Если перекресток патрулируется, постарайся обратить внимание сотрудников милиции.

● Не соглашайся на предложение водителя взять попутчиков, а если он настаивает, попроси проехать чуть дальше и выйди из машины.

● Не садись в машину, если в ней уже сидят пассажиры.

● Идя вдоль дороги, выбирай маршрут так, чтобы идти навстречу транспорту.

***НА УЛИЦЕ!***

На улице даже днем детей подстерегает множество опасностей. Вот, что надо делать, если к тебе пристает незнакомец:

● Не жди, когда тебя схватят.

● Если можешь, брось что-нибудь в лицо нападающему (например, портфель, мешок с обувью или просто горсть мелочи), чтобы на некоторое время привести его в замешательство и отвлечь.

● Убегай в сторону, где много людей.

● Если тебе зажимают рот рукой, укуси за руку.

● Используй любые подсобные средства: ручку, расческу или ключи (вонзи в лицо, в ногу или руку нападающего); любой аэрозоль (направь струю в глаза); каблук (сильно топни каблуком по ноге нападающего).

● Дерись изо всех сил, не размахивай беспорядочно руками. Надо причинить нападающему максимальную боль.

● Как только он ослабит хватку – убегай.

***Правила поведения на улице:***

● Если приходится идти вечером в одиночку, шагай быстро и уверенно и не показывай страха; можно подойти к женщине, которая вызывает доверие, или к пожилой паре и идти рядом с ними.

● В автобусе, трамвае, метро, в электричке садись ближе к водителю или машинисту и выходи из вагона в последний момент, не показывая заранее, что следующая остановка твоя.

● Не голосуй на дороге и не отвечай на предложение подвезти или на просьбу показать, как проехать туда-то. Ни в коем случае не садись в машину, чтобы показать дорогу.

● Не ходи в отдаленные и безлюдные места.

● Иди по улице в темное время в группе, вышедшей из автобуса, метро, электрички.

● Переходи по подземному переходу в группе.

● Увидев впереди группу людей или пьяного, лучше перейти на другую сторону улицы или измени маршрут.

● Если автомобиль начинает медленно двигаться рядом, перейди на другую сторону.

● Всегда предупреждай родственников о том, куда идешь, и проси их встретить в вечернее время.

***ДОМА ТОЖЕ НЕ ВСЕГДА БЕЗОПАСНО!***

Девочки-подростки, которые начинают интенсивно общаться со сверстниками, бывать в молодежных компаниях и приобретать первый опыт интимных отношений, должны быть готовы к тому, что их сочтут достаточно взрослыми для того, чтобы интимные отношения не остановились лишь на невинных поцелуях.

Нужно помнить, что большинство сексуальных нападений совершается не примитивными незнакомцами с внешностью преступника, а приятелями, знакомыми и даже родственниками. Половина изнасилований происходит не в темной аллее парка или неосвещенном подъезде, а дома у жертвы, или в гостях.

Отправляясь в гости, к малознакомому молодому человеку или на вечеринку в большую компанию, необходимо помнить следующие

**Правила поведения:**

● В огромном количестве случаев одно только согласие девушки пойти в ресторан расценивается, как понимание, к чему идет дело и знак согласия на это. Последующее сопротивление воспринимается просто как игра.

● Если возникает неуютное чувство, не надо стесняться своей осторожности. Необходимо уйти или твердо заявить о своем отношении к ситуации, вообще сказать решительное однозначное «Нет!».

● С самого начала ясно обозначить границы возможных взаимоотношений. Это главный принцип защиты от изнасилования.

● Если давление продолжается, не бойся шума или скандала, например, на вечеринке – несколько минут смущения лучше риска изнасилования. А вообще, в большую компанию безопасно идти лишь с надежными друзьями, не терять друг друга из вида и вместе уходить.

● Помни, что пьяному человеку труднее сориентироваться в ситуации и предотвратить насилие в отношении себя. С малознакомыми людьми и на большой вечеринке надо всегда оставаться трезвой. Держись вместе с близкими друзьями или поближе к хорошим знакомым.

**Правила поведения в своем доме:**

● Перед тем как открыть дверь, обязательно посмотри в дверной глазок. Впускай в квартиру только хорошо знакомых людей.

● Покидая квартиру, также посмотри в глазок. Если на лестничной площадке есть люди, подожди, пока они не уйдут.

● Если без вызова пришел сантехник или электрик, прежде чем его впустить, позвони в диспетчерскую, обслуживающую ваш дом и наведи справки.

● Если, возвращаясь домой, ты чувствуешь, что тебя преследуют, не заходи в дом, а вернись в многолюдное место, и попроси помощи.

● Прежде чем открывать ключом входную дверь, убедись, что поблизости никого нет.

Нельзя впускать в квартиру незнакомого человека!!!

Каждый ребенок должен понять, что по серьезному делу взрослые будут разговаривать только с родителями. Если с почты принесли телеграмму или счет, то за них нужно расписаться, значит, это могут сделать только взрослые.

**ДЕВЯТЬ ФАКТОВ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗНАТЬ ДЕТЯМ РАДИ БЕЗОПАСНОСТИ В ИНТЕРНЕТЕ.**

*Интернет может быть прекрасным местом как для обучения, так и для отдыха и общения с друзьями.*

*Но, как и весь реальный мир, Сеть тоже может быть опасна. Перед тем как выходить в интернет самостоятельно, следует установить ряд правил, c которыми нужно согласиться.*

**Если Вы не уверены, с чего начать, вот несколько рекомендаций, как сделать посещение Интернета полностью безопасным:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Делитесь с родителями своим  опытом работы в Интернете. Посещайте Сеть вместе с родителями. |
| 2. | Научитесь доверять интуиции. Если Вас в Интернете что-либо беспокоит, вызывает смущение или испуг, следует сообщить об этом родителям. |
| 3. | Если Вы общаетесь в чатах, используете программы мгновенного обмена сообщениями, играете или занимаетесь чем-то иным, требующим регистрационного имени,  убедитесь, что оно не содержит никакой личной информации. |
| 4. | Никогда не выдавайте своего адреса, номера телефона или другой личной информации; например, места учебы или любимого места для прогулки. |
| 5. | Важно помнить, что разница между правильным и неправильным одинакова: как в и интернете, так и в реальной жизни. |
| 6. | Научитесь уважать других в Интернете. Не забывайте о том, что правила хорошего поведения действуют везде — даже в виртуальном мире. |
| 7. | Уважайте собственность других в Интернете. Помните, что незаконное копирование чужой работы — музыки, компьютерных игр и других программ — является кражей. |
| 8. | Не  следует встречаться с друзьями из Интернета. Задумайтесь о том, что эти люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают. |
| 9. | Не забывайте, что не все, что вы читаете или видите в интернете, — правда. При случае лучше спросить у родителей. |
|  |  |