



# АБЕТКА

З

безпеки школяра





**Під час воєнних дій дуже  
важливо не нехтувати своєю  
безпекою та бути свідомими**

# **Національна поліція України (НПУ)**

**підготувала ключові рекомендації  
для тебе, а саме як ти можеш  
убезпечити себе та  
своїх близьких**



# Що для тебе має бути важливим під час воєнних дій:

## ✓ Дбай про медіаграмотність.

Будь уважним до інформації яку отримуєш та пам'ятай, що поки в Україні воєнні дії, активно ведеться інформаційна війна

## ✓ Не передавай інформацію яка немає офіційних підтверджень.

## ✓ Дотримуйся режиму дня.

Це надасть тобі почуття стабільності та допоможе тримати себе в нормі.

## ✓ Обговорюй те, що відбувається.

Такі обговорення дають почуття емоційної стабільності.

## ✓ Підтримуй спілкування з друзями.

Спілкування - базова потреба кожної людини. Обговорюйте різні події, не фокусуєтесь на негативних подіях.



✓ **Долучайся до допомоги іншим, але не забудь переконатися, що це безпечно.**

Краще волонтерити (допомагати) разом з батьками або друзями тим хто цього потребує. Волонтерство надає наснагу та внутрішні сили.

✓ **Не забувай про почуття гумору.**

Намагайся посміхатися та жартувати - це дасть змогу не думати про погані події.



**А далі, ми більш детально розкажемо тобі про правила які збережуть тобі життя**



# «УВАГА, ПОВІТРЯНА ТРИВОГА!»

**Повітряна тривога** – це загроза удару з повітря. Українська протиповітряна оборона щораз фіксує запуск ракет, однак траєкторію їх визначити непросто

**ПІД ЧАС ОГОЛОШЕННЯ ПОВІТРЯНИХ  
ТРИВОГ, НЕОБХІДНО**

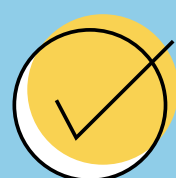
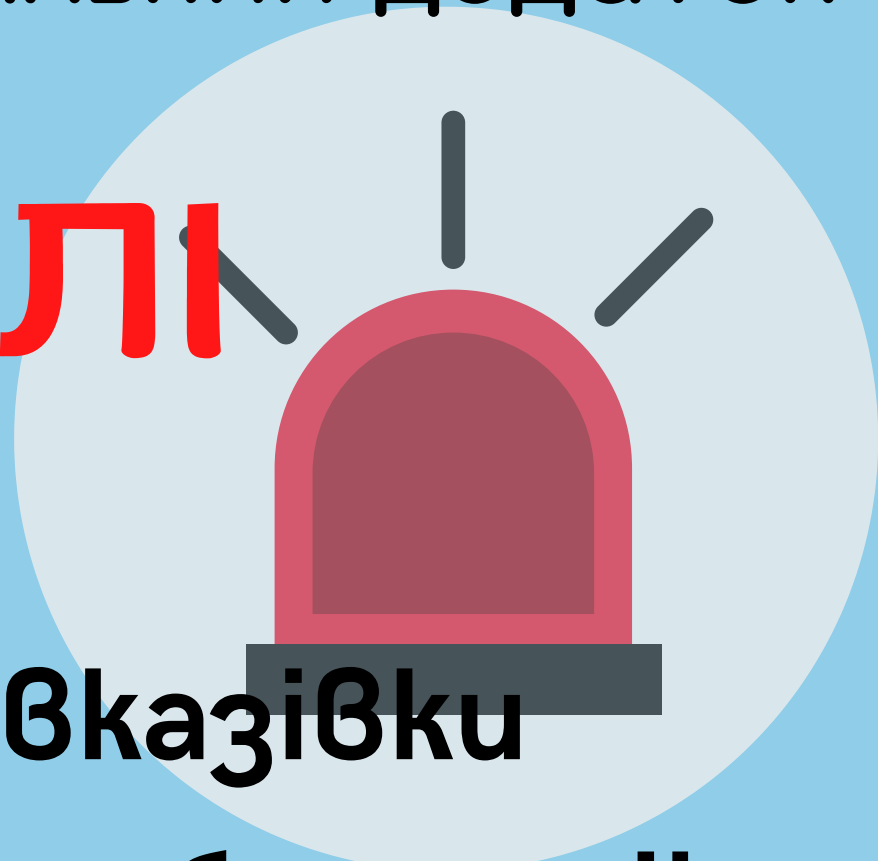
**ДОТРИМУВАТИСЯ ВСТАНОВЛЕНИХ**

**ЗАХОДІВ БЕЗПЕКИ**



Якщо почув сирену або отримав сповіщення через мобільний додаток

**У ШКОЛІ**



**чітко виконуй вказівки**

**вчителів, швидко та без паніки  
пройди в укриття**



**після команди "Відбій  
повітряної тривоги"**

**Разом з вчителем виходь з  
укриття та повертайся до  
класу**



# ВДОМА



**Ввімкнути приймач**

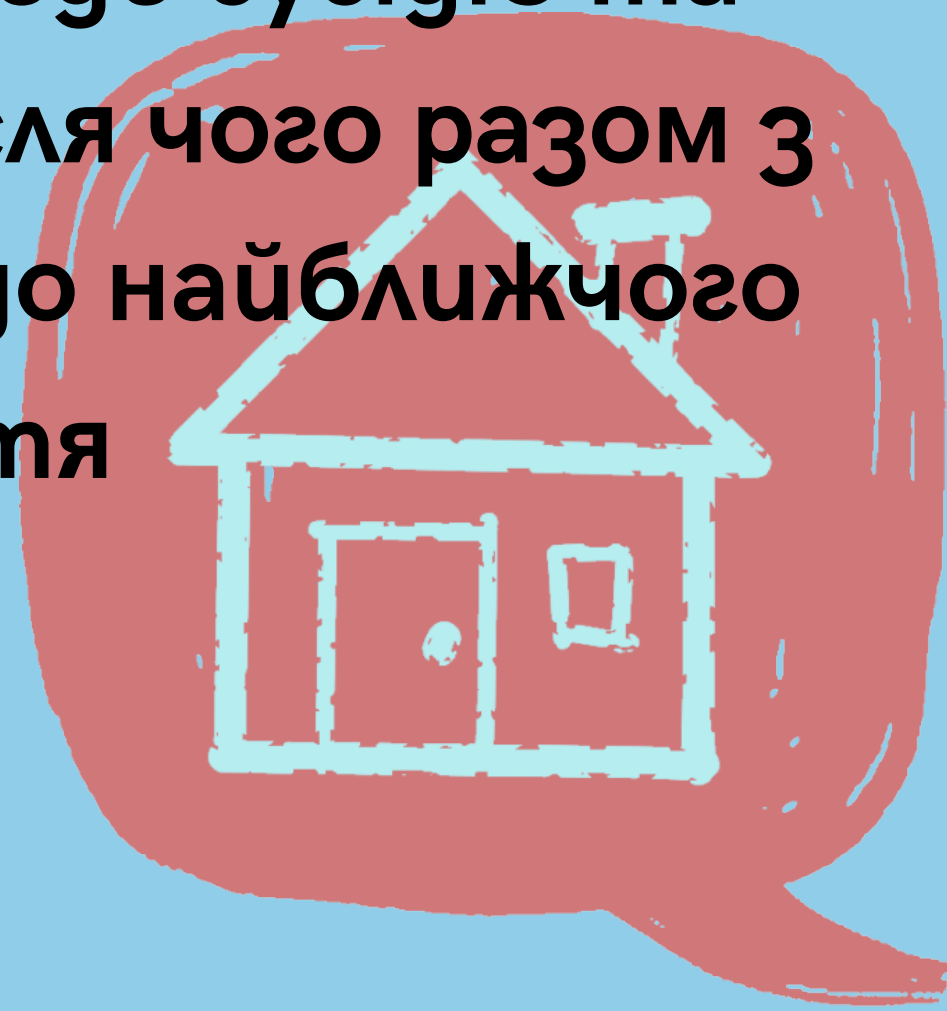
**радіотрансляційної мережі, телевізор, радіоприймач і уважно прослухати інформацію;**



**закрити вікна, вимкнути усі електричні прилади та нагрівальні прилади, перекрити квартирний газовий вентиль, загасити печі, вимкнути світло;**



**Обов'язково візьми з собою необхідні речі, попередньо складені. За можливості попередь сусідів та одиноких людей. Після чого разом з дорослими прямуй до найближчого укриття**



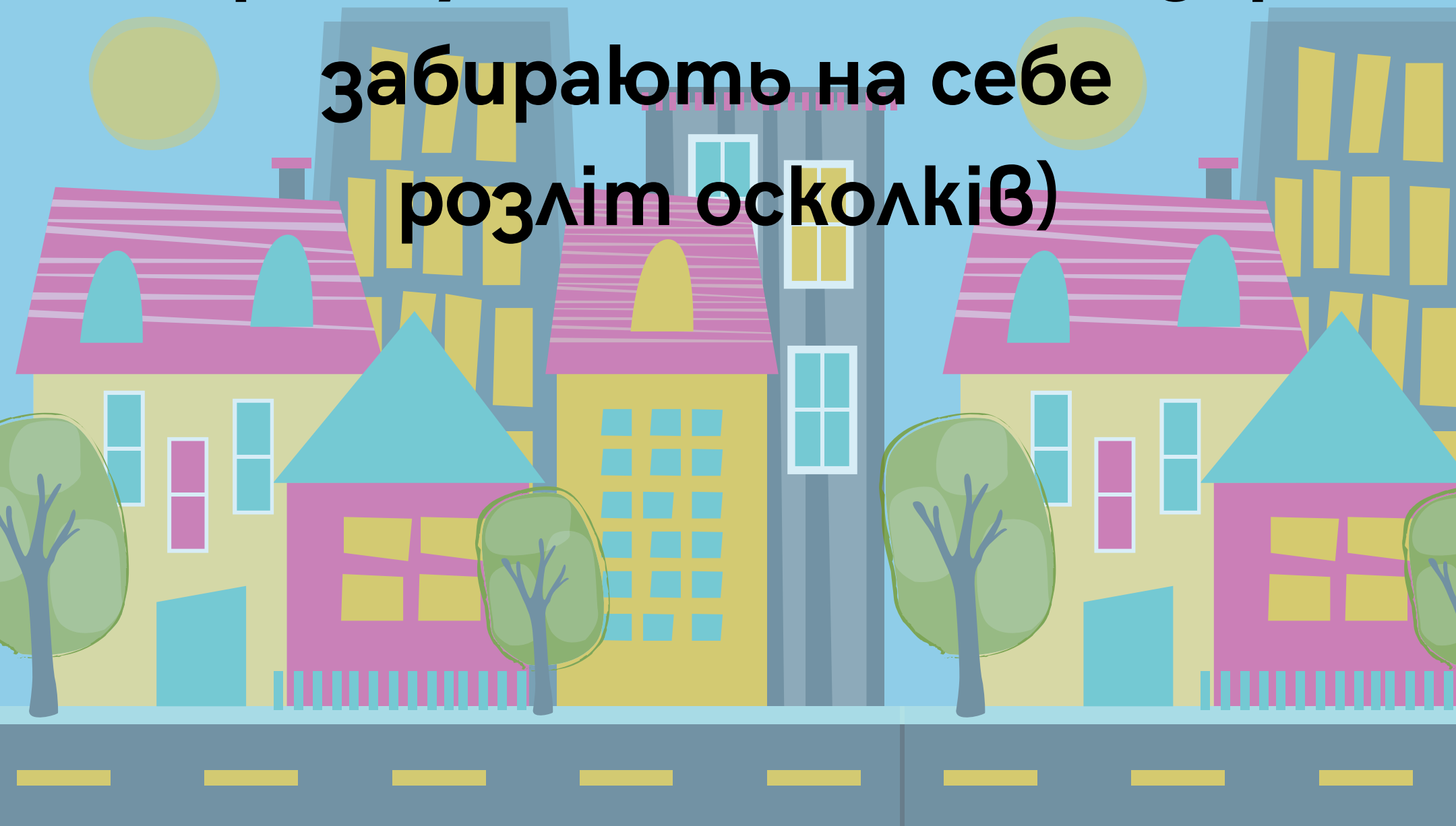
# НА ВУЛИЦІ



✓ не вагаючись прямуй до найближчого укриття. Як правило це споруди підземного простору.

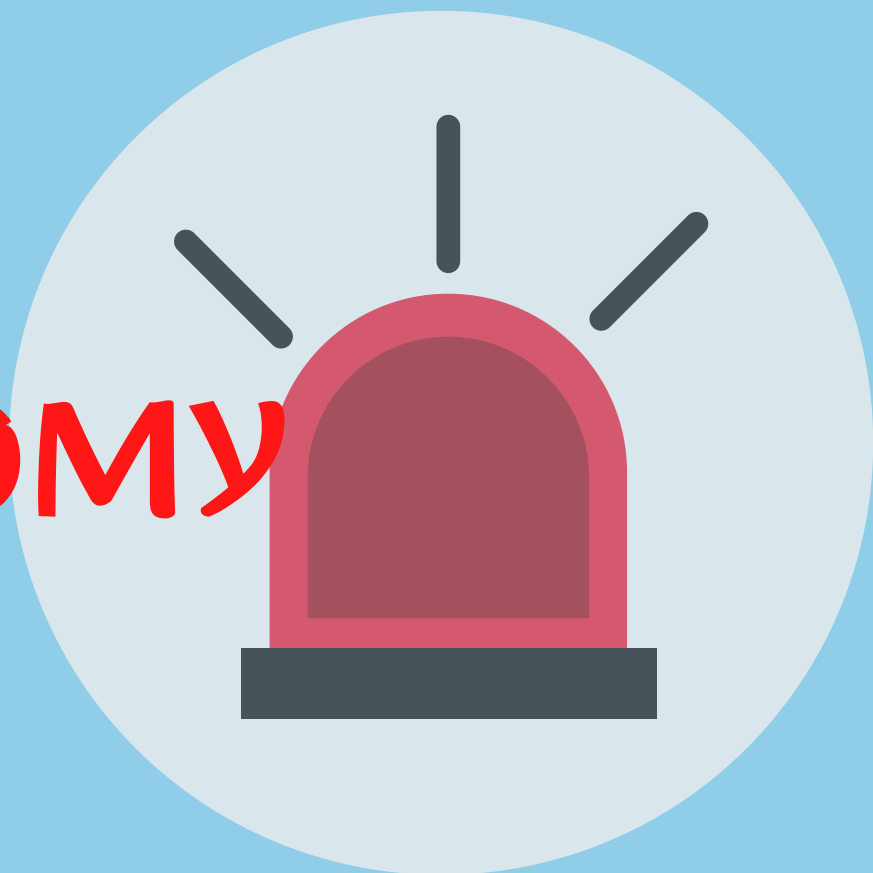
Якщо не знаєш куди йти і тому важко зорієнтуватись - запитай у дорослого

✓ якщо поряд немає укриття, але ти бачиш лісосмугу, рухайся в її напрямку і сховайся там (дерева забирають на себе розліт осколків)





# у ГРОМАДСЬКОМУ МІСЦІ



✓ слід уважно прослухати повідомлення адміністрації, після чого дотримуватися озвученої інструкції - рухайся в зазначені в оголошенні укриття



✓ під час евакуації не користуйся ліфтами, спускайся сходами та прямуй чітко визначеними маршрутами



# «ОБЕРЕЖНО, МІНИ»

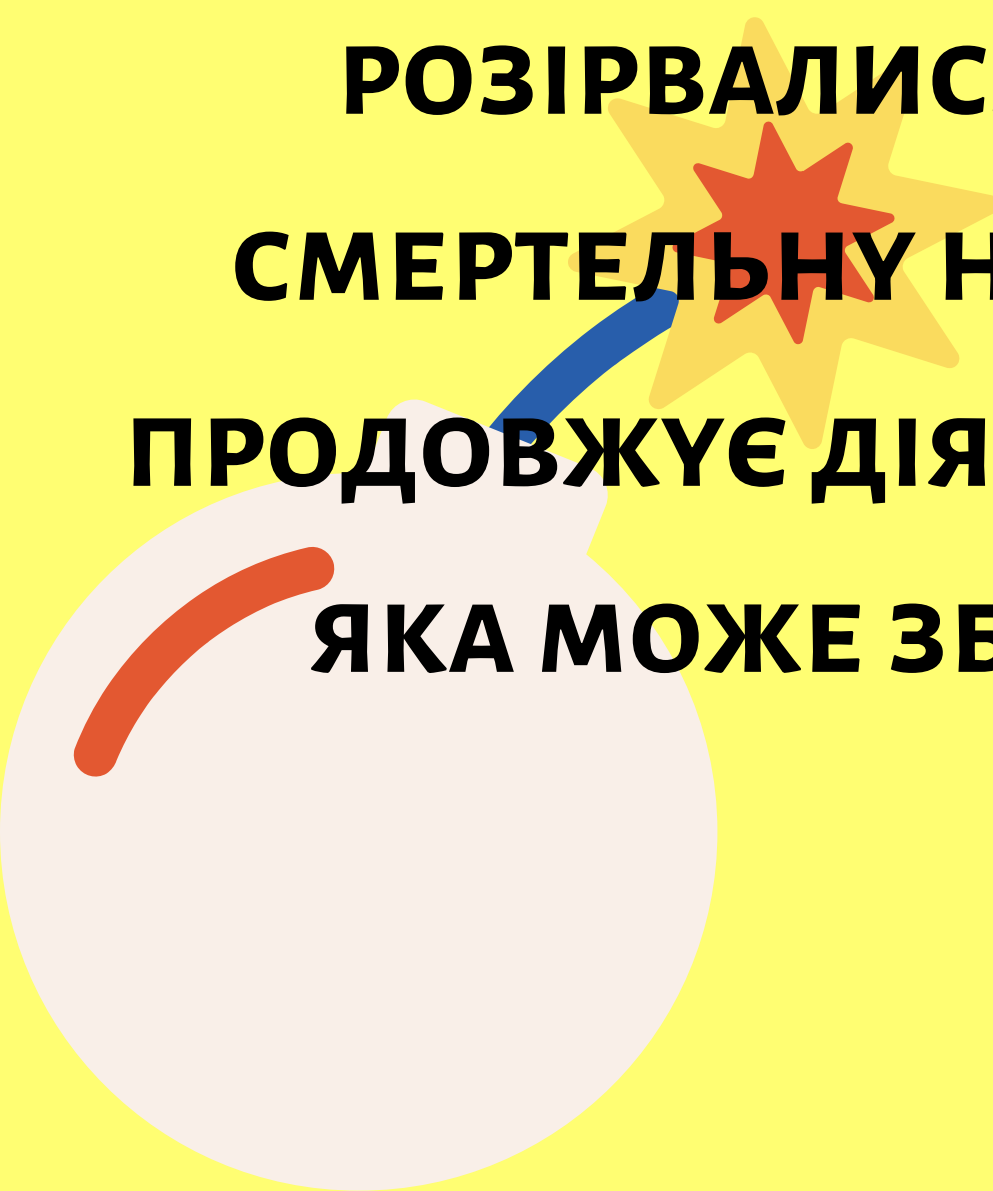
**ВИБУХІВКИ, ПАТРОНИ,  
СНАРЯДИ, ГРАНАТИ**

**це все смертельні  
"погарунки війни"**



**БАГАТО "СЮРПРИЗІВ" РАШИСТИ  
ЗАЛИШАЮТЬ ДЛЯ НАШИХ ГРОМАДЯН  
В БУДИНКАХ, ПАРКАХ, СКВЕРАХ ТА І  
ПРОСТО НА ВУЛИЦЯХ.**

**УСІ МІНИ ТА БОЄПРИПАСИ, ЯКІ НЕ  
РОЗІРВАЛИСЯ, СТАНОВЛЯТЬ  
СМЕРТЕЛЬНУ НЕБЕЗПЕКУ, ТОМУ  
ПРОДОВЖУЄ ДІЯТИ НИЗКА ПРАВИЛ,  
ЯКА МОЖЕ ЗБЕРЕГТИ ЖИТТЯ.**



# **КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:**



Торкатися знайденого предмета, пересувати його або робити з ним будь-які інші дії, особливо намагатися розібрати або знешкодити його.

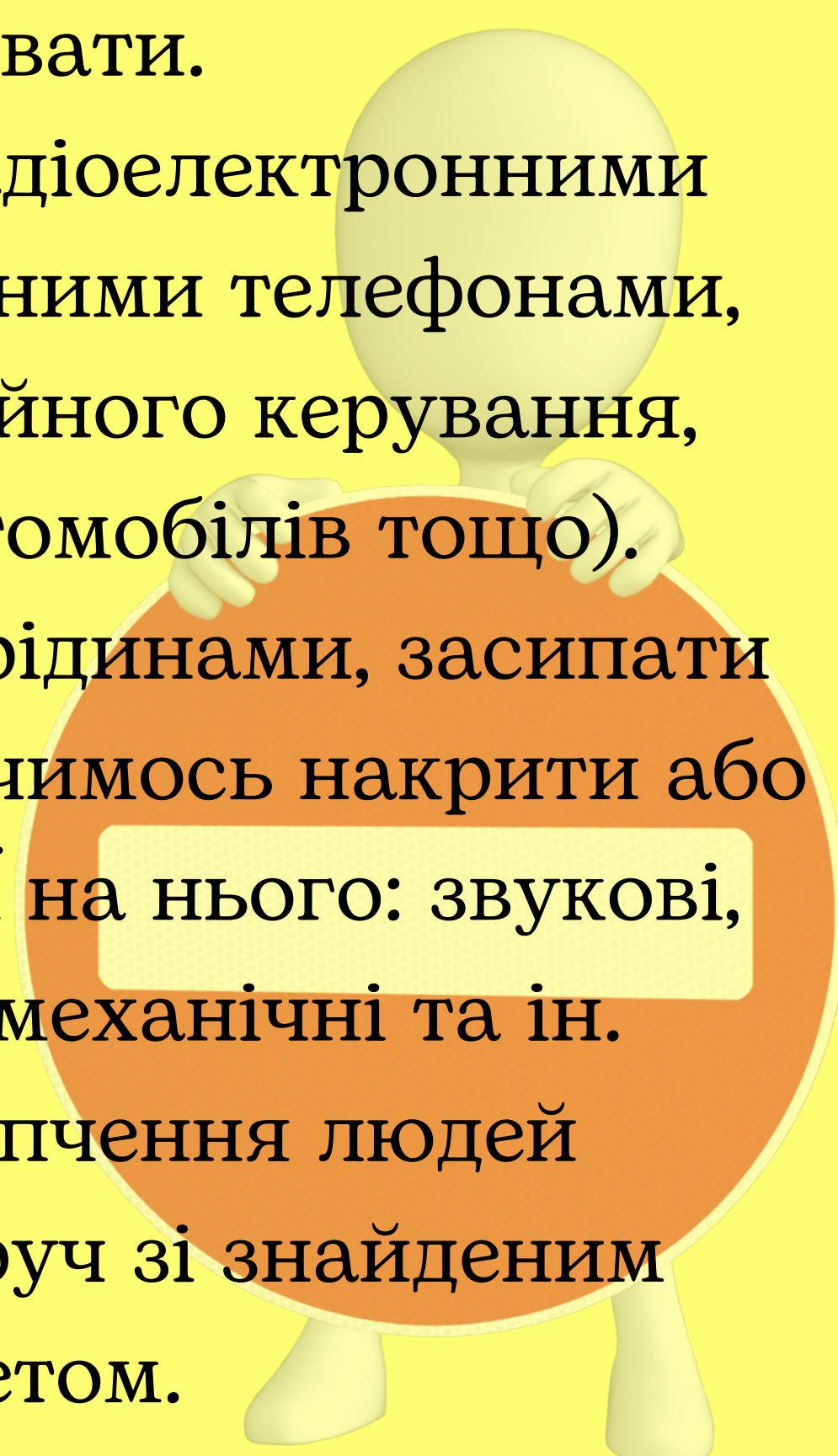
Проводити будь-які роботи біля знайденого предмета, особливо ті, які можуть викликати навіть незначне коливання ґрунту.

Палити, користуватися запальничками, а також іншими джерелами відкритого вогню і предметами, які можуть його утворювати.

Користуватися радіоелектронними пристроями (мобільними телефонами, пультами дистанційного керування, сигналізацією автомобілів тощо).

Заливати предмет рідинами, засипати ґрунтом, намагатися чимось накрити або здійснювати інші дії на нього: звукові, світлові, теплові, механічні та ін.

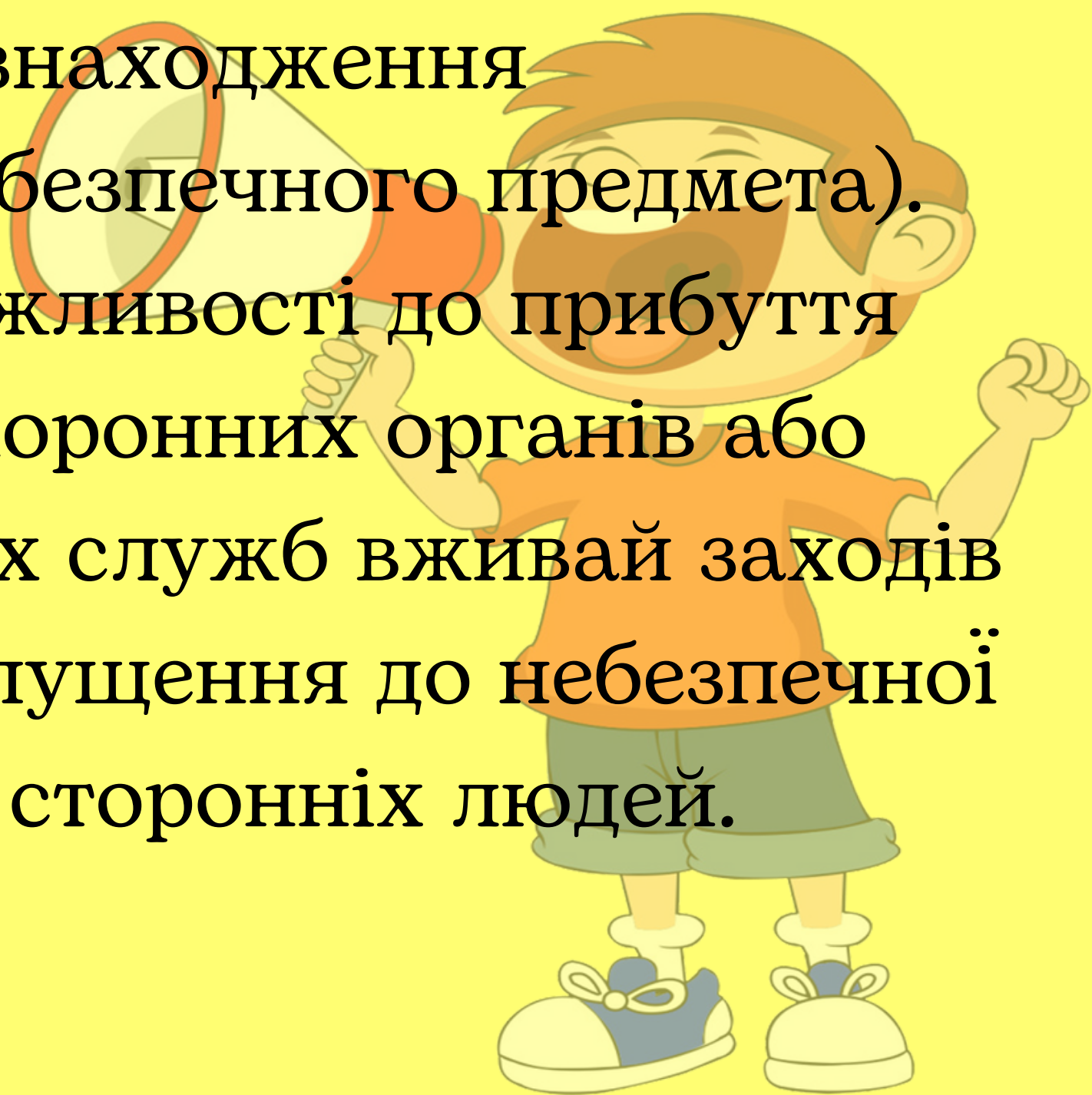
Допускати скупчення людей безпосередньо поруч зі знайденим предметом.



# ЩО РОБИТИ У РАЗІ ВИЯВЛЕННЯ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРЕДМЕТІВ?



- ✓ **НЕ ЧІПАЙ** залишені без нагляду речі на вулиці або у громадських місцях
- ✓ Вважай будь-який сторонній предмет потенційно небезпечним
- ✓ Повідом про виявлення підозрілого предмета в правоохоронні органи і спеціальні служби за телефонами 101 зі 102 (повідомлення необхідно робити без поспіху, чітко, із зазначенням точної адреси (орієнтирів) місця знаходження вибухонебезпечного предмета).
- ✓ По можливості до прибуття правоохоронних органів або спеціальних служб вживай заходів щодо недопущення до небезпечної зони сторонніх людей.



# «БЕЗПЕЧНИЙ ІНТЕРНЕТ»

Нікому не надавай свою особисту інформацію.

Нікому не надавай свої паролі.

Не шкодь і не заважай іншим користувачам.

Не відповідай на невиховані і грубі листи.

Не посилай свої фотографії чи іншу інформацію малознайомим

людям.

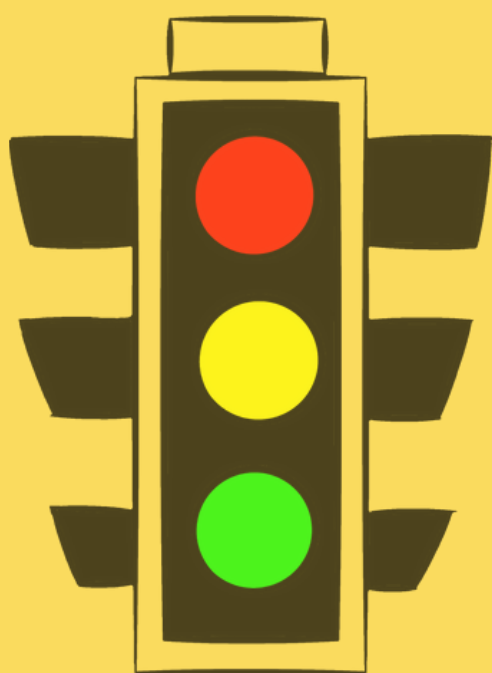
Отримавши інформацію, яка змусить почуватися некомфортно, припиняй розмову та повідом про це батьків

# "ПРАВИЛА ДОРОЖНЬОГО РУХУ!

Переходити вулицю  
необхідно тільки по  
пішохідному  
(або підземному) переходу.



Переходити вулицю  
можна тільки на зелене  
світло світлофора.



Червоний і жовтий сигнали  
світлофора означають, що йти  
заборонено.

Якщо збираєшся переходити  
дорогу, подивися, чи немає поруч  
машин.

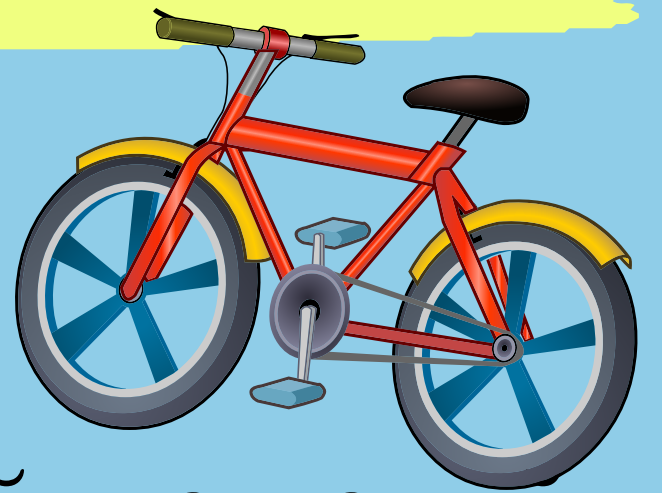
При переході дороги спочатку  
дивимося наліво, доходимо до  
середини і дивимося направо,  
тільки тоді продовжуємо шлях.



При переході через дорогу треба  
міцно тримати маму (або будь-  
якого іншого дорослого) за руку.

# ПРАВИЛА ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ

## Велосипед



це швидкий, зручний, дешевий,  
екологічний та веселий транспорт.

Люди їздять  
велосипедом, бо це приносить радість.

Але для того, щоб враження від його  
використання

були виключно позитивними, слід  
знати, як не втрапити у халепу.



**Зверніть увагу!** Рух по тротуарах в  
Україні дозволений лише для дошкільнят.  
З 14 років велосипедисти мають рухатися  
по проїзній частині. Але багато хто  
продовжує їздити по тротуарах, і це  
зрозуміло: ми почуваємося небезпечно на  
широкій вулиці, де багато машин.

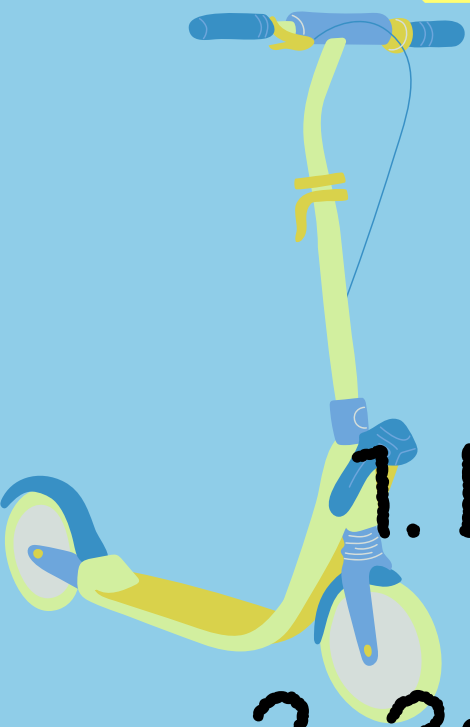
# Такі важливі та необхідні правила для велосипедистів:

- ✓ рухайся велодоріжками, а якщо їх немає - крайньою правою смугою проїзної частини, в один ряд (також можна їхати по узбіччю), не заважаючи пішоходам;
- ✓ забороняється рухатись по тротуарах і пішохідних доріжках;
- ✓ використовуй шолом та інші засоби захисту;
- ✓ під час поїздки, не користуйся телефоном та не слухай музику в навушниках;
- ✓ не забувай про яскравий одяг та світлоповертальні елементи аби бути помітним для водіїв;
- ✓ при перетені пішохідного переходу, потрібно везти транспорт поруч з собою, але не переїжджати





# ЯК БЕЗПЕЧНО ЇЗДИТИ НА САМОКАТІ



1. Шолом – найважливіше!

2. Захисти лікті, коліна і руки.

3. Взуття має бути закритим.

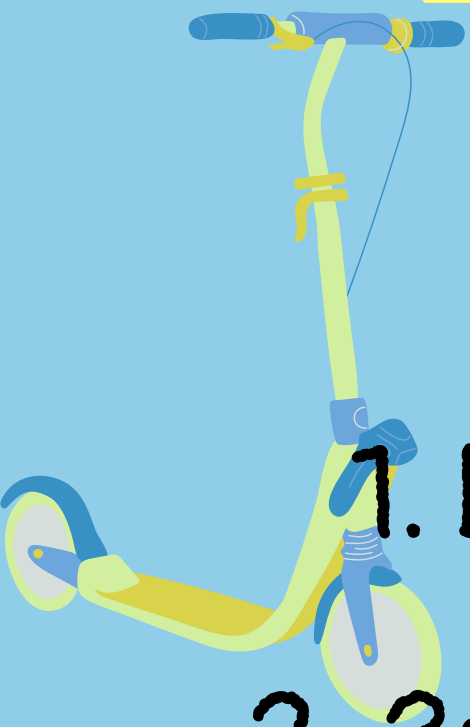
5. Бажано кататись не по одному, а в групі дітей. Так ти будеш більш помітним для інших.

6. Уважно дивись по сторонах.

7. Навчись чітко зупинятися.



# ЯК БЕЗПЕЧНО ЇЗДИТИ НА САМОКАТІ



1. Шолом – найважливіше!

2. Захисти лікті, коліна і руки.

3. Взуття має бути закритим.

5. Бажано кататись не по одному, а в групі дітей. Так ти будеш більш помітним для інших.

6. Уважно дивись по сторонах.

7. Навчись чітко зупинятися.



# ТВОЯ БЕЗПЕКА НА ВУЛИЦІ

Не можна розмовляти з незнайомцями, брати будь-які предмети з їхніх рук, йти з ними, або сідати в чуже авто.

У разі, якщо незнайомиць хоче застосувати силу кричи і тікай, кликай на допомогу.



Не можна брати з землі і навіть підходити до небезпечних предметів: шприци, ножі, биті пляшки, дивні пакунки і т.д.

Небезпечно кататися на дахах поїздів, лазити в підвалах та на будівництвах.



Не бери з собою на вулицю дороги речі та прикраси. Не залишай свій мобільний телефон без нагляду. Завжди тримай його ввімкненим

# ТВОЯ БЕЗПЕКА НА ВОДІ

правильно обирай  
місце для купання;



суворо дотримуйся  
правил поведінки під  
час купання й катання  
на плавзасобах;

коли ти перебуваєш у  
воді ти повинен бути  
постійно під наглядом  
дорослих.



# ПРО БУЛІНГ



**Якщо ти або твої друзі чи  
однокурсники стали  
жертвами булінгу,**

**звернись за допомогою**



✓ До адміністрації школи

✓ До працівника ювенальної  
превенції або поліцейського  
якому ви довіряєте

**Зателефонуйте**

✓ На Національну дитячу "гарячу  
лінію" 0800 500 225

(безкоштовно зі стаціонарних)

або 116 111 (безкоштовно з  
мобільних)

✓ На спецлінію 102



# ПРО ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО

"Насильство не завжди можна побачити. Воно приховане під страхом або почуттям сорому.

Головне - не мовчи!"

**Ставши очевидцем або жертвою домашнього насильства, ви можете:**

зателефонувати до поліції та повідомити детальну інформацію за екстреним номером телефону Національної поліції України **"102"**;  
зателефонувати за консультацією на урядову "гарячу лінію" **15-47**;  
зателефонувати на "гарячу лінію" Координаційного центру з надання правової допомоги **0-800-213-103**;  
скористатися поліцейським чат-ботом **#ДійПротиНасильства (@police\_helpbot)**, який надасть максимально вичерпну інформацію про домашнє насильство, підтримку та допомогу в цьому питанні.