

КАК ПОЗВОНИТЬ В ЭКСТРЕННЫЕ СЛУЖБЫ:

112



единый номер вызова экстренных оперативных служб для приема сообщений о пожарах и чрезвычайных ситуациях

01 или 101



пожарная часть

02 или 102



полиция

03 или 103



скорая помощь

04 или 104



газовая служба

8-800-2000-122

телефон службы доверия для подростков и детей, работающей во всех регионах РФ (бесплатный звонок с городского телефона)

(круглосуточно) – телефон доверия службы экстренной психологической помощи в своем городе (вписать)

Относись к людям так, как ты хотел бы, чтобы относились к тебе.

Психологическое здоровье – основа жизнедеятельности, условие успешности и гарантия благополучия человека в жизни.



ФГОС



**ЗНАЙ И СОБЛЮДАЙ
ЭТИ ПРАВИЛА!**

6+



ИЗДАТЕЛЬСТВО
«УЧИТЕЛЬ-КАНЦ»

УЧИТЕЛЬ-КАНЦ



4 650066 1337587

ЮК-945
ООО ТД «Учитель-Канц»
400079, Волгоград, ул. Кирова, 143,
тел.: 8(8442) 42-25-58,
эл. адреса: manager@uchitel-izd.ru
sale@uchmag.ru

Отпечатано в ООО «Типография «Полиграфист»,
410031, г. Саратов, ул. Волжская, 28,
Заказ № 1054

Товар сертификации не подлежит.
В оформлении использованы материалы сайта
<http://ru.depositphotos.com>
© Оформление. ООО ТД «Учитель-Канц»

**СОЦИАЛЬНО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
БЕЗОПАСНОСТЬ**

ПАМЯТКА УЧЕНИКУ

Психологическая безопасность – состояние защищённости школьника от угроз его достоинству, душевному благополучию, позитивному мировосприятию.

О каких источниках угрозы психологической безопасности тебе должно быть известно

1. Неблагоприятные погодные условия.
2. Несоблюдение гигиенических требований к содержанию помещений.
3. Межличностные отношения, неправильная организация общения.
4. Интеллектуально-физические, психоэмоциональные перегрузки.
5. Информация, которая неадекватно отражает окружающий мир.

Как распознать стрессовое состояние:

- беспокойный сон;
- рассеянность;
- невнимательность;
- упрямство;
- повышенная тревожность;
- боязнь контактов;
- подёргивание плеч, качание головой, дрожание рук.

Жизнь и здоровье – самое главное, что есть у человека.

Знай и соблюдай правила личной безопасности – они помогут тебе избежать насилия и сохранить своё физическое и психическое здоровье!

1. Строго и чётко следуй правилам дорожного движения – это залог психической стабильности, душевного спокойствия и комфорта, радостной, эмоционально благополучной жизни.
2. Соблюдай правила безопасности при общении с посторонними людьми:
 - Не входи в подъезд с незнакомым человеком.
 - Ни в коем случае не садись с незнакомцем в лифт, в машину.
 - Никогда не заводи разговор с незнакомцем.
 - Заметив впереди неадекватно ведущего себя человека или агрессивно настроенную группу, измени маршрут движения.
3. Научись правилам безопасности дома, в школе.
4. Всегда сообщай родителям, куда идёшь и как можно с тобой связаться.
5. Научись делать экстренные звонки.
6. Ограничивай время своего общения с телевизором, телефоном, Интернетом.
7. Не приводи на своей странице в соцсетях личных данных о себе и своих родителях: адрес, телефон, уровень дохода и т. п.
8. Сообщай учителю, родителям обо всех неприятностях, случившихся с тобой.
9. Обращайся в органы внутренних дел, если ты стал жертвой или свидетелем любого правонарушения.

Проблема культуры общения – одна из самых острых в школе, обществе.

Толерантность – уважение, принятие и правильное понимание других культур, способов самовыражения и проявления человеческой индивидуальности.

Правила толерантного поведения, которые помогут тебе в жизни быть гуманной личностью

- Будь внимателен, терпим, милосерден к окружающим.
- Изучай и уважай обычаи и традиции людей разных национальностей.
- Принимай другого таким, каков он есть.
- Отказывайся от причинения вреда и насилия другому человеку.
- В социальных сетях пиши грамотным русским языком, не оскорбляй других пользователей.
- Не навязывай другим собственную волю, выслушай их мнение.
- Умей посмеяться над собой.

*Не нужно говорить обидных слов,
От них нет пользы,
Только лишь страданье,
От ненависти, дерзости – одна беда.
Пусть лишь тёплые звучат слова
всегда!*

Научись следовать этим правилам, ведь твоя безопасность целиком и полностью зависит от тебя!
Будь готов правильно реагировать на любые неприятности и чрезвычайные ситуации!