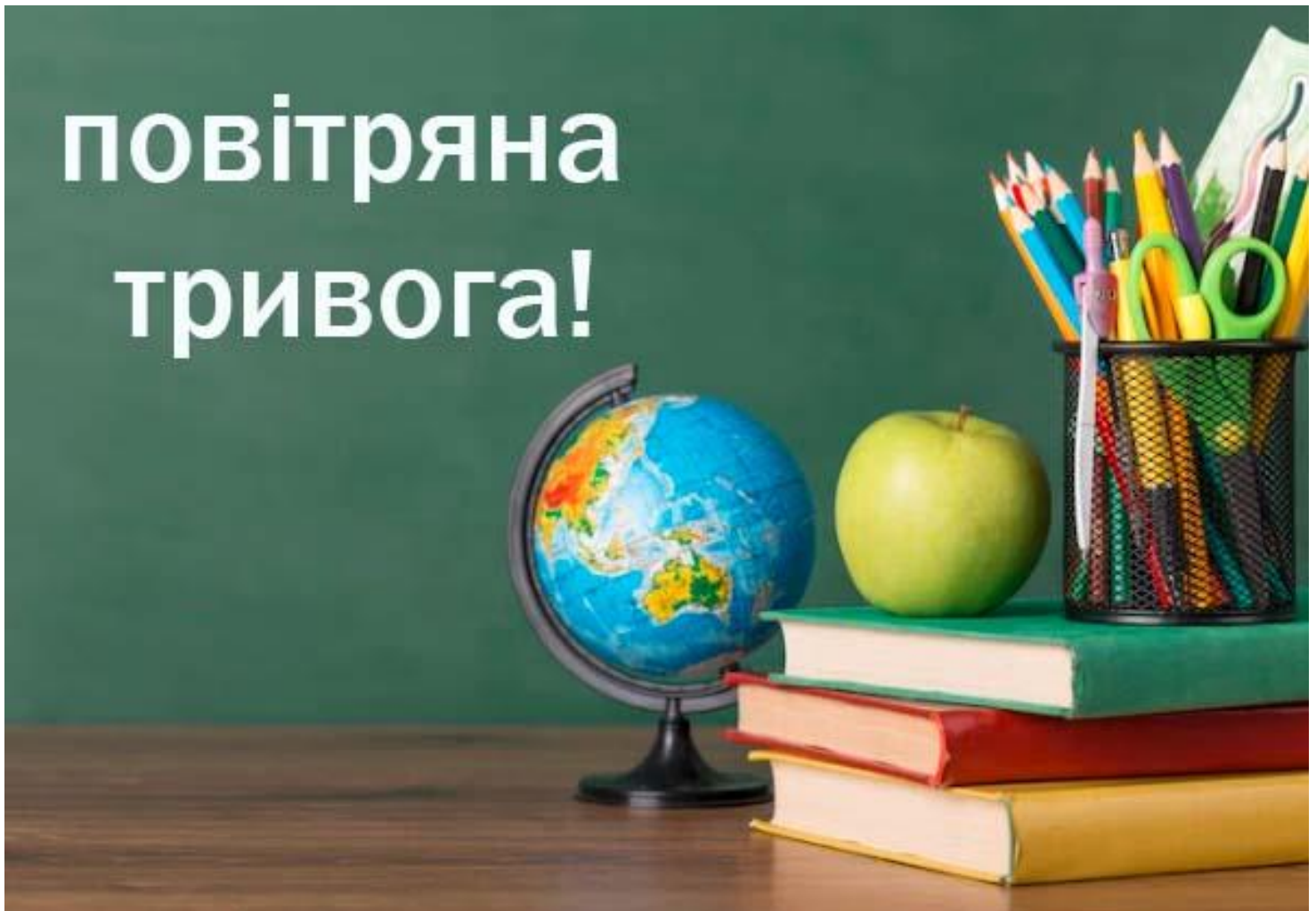


Правила безпеки під час війни для підлітків

*(методичні рекомендації за
матеріалами МВС України)*

повітряна
тривога!





Міністерство
внутрішніх справ
України



ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ



ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ЧАС

НЕБЕЗПЕКИ ТА СИГНАЛІВ ТРИВОГИ

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

- 1. Не наражай себе на небезпеку свідомо: не виходь на вулицю в період дії комендантської години** чи під час повітряної тривоги. Намагайся зберігати спокій **у разі оголошення тривоги чи початку бойових дій**, швидко реагуй на вказівки дорослих та прямуй до визначеного місця укриття.
- 2. Ховайся в пристосовані для укриття місця:** у разі авіаударів чи іншої атаки з боку ворога, дитина ризикує опинитися під завалами, якщо вона ховається в непризначеному для укриття місці. У таких підвалах ризику загинути значно вищі. Обговори з дорослими місця безпечного схову та шляхи прямування до них.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ

НА ЧАС НЕБЕЗПЕКИ

ТА СИГНАЛІВ ТРИВОГИ

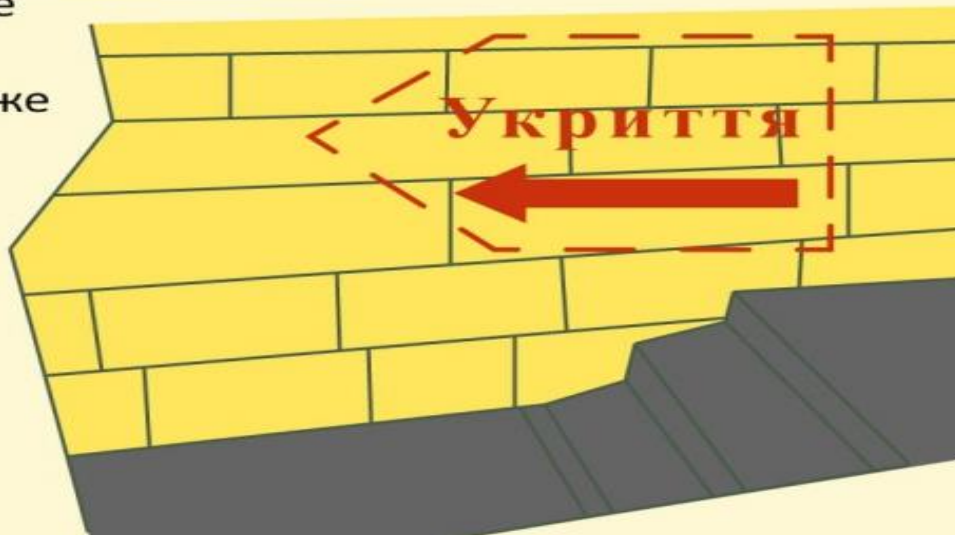
ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ



Міністерство
внутрішніх справ
України



- 3. Дослухайся до настанов,** порад та застережень батьків, дорослих, з якими перебуваєш в одному приміщенні, укритті.
- 4. Дотримуйся правила двох стін!** У разі «прильоту» перша стіна бере на себе удар, а друга стіна може захистити від осколків та сторонніх уражаючих предметів.



**ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ
НА ЧАС НЕБЕЗПЕКИ
ТА СИГНАЛІВ ТРИВОГИ**
ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ



Міністерство
внутрішніх справ
України

unicef

5. Тримайся подалі від вікон! Коли на вулиці відбуваються вуличні бої або ж існує ризик обстрілу, знаходження біля вікон в разі збільшує ризики отримання ушкоджень. Можна отримати осколкове поранення або бути травмованою/им, якщо скло виб'є ударною хвилею.

6. Постійно стеж за рівнем заряду мобільного телефону та інших гаджетів. Телефон, планшет, ноутбук, павербанк, ліхтарик тощо мають бути завжди зарядженими.



**ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ
НА ЧАС НЕБЕЗПЕКИ
ТА СИГНАЛІВ ТРИВОГИ**
ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ



Міністерство
внутрішніх справ
України

unicef

7. Якщо ти бачиш озброєних людей, військову техніку, масові заворушення ПОКИНЬ це місце та негайно повідом дорослих.

8. Якщо ти, перебуваючи на вулиці, виявив/ла іграшки, мобільний телефон та інші речі чи предмети, які тобі не належать, пам'ятай:

КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ

їх піднімати чи переносити, тому що це можуть бути замасковані вибухонебезпечні пристрої.

ОБОВ'ЯЗКОВО повідом дорослих про свою знахідку!



ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

- **Не віддавай свої документи незнайомим людям** за жодних обставин.
- **Довіряй тільки близьким знайомим** (батьки, родичі, друзі, сусіди, вчителі тощо).
- **Завжди шукай компанію, не переміщуйся наодинці**, а найкраще – завжди знаходься у супроводі знайомих дорослих.
- **Не погоджуйся на пропозиції незнайомих людей.**
- **Не ігноруй звуки сирен**, сигналів про повітряну чи іншу тривогу.
- **Не погоджуйся на розлучення з близькими**, не довіряй тим, хто говорить, що є безпечне місце для дитини, але дорослим там знаходитися не можна.

**НАМАГАЙСЯ ЗБЕРІГАТИ СПОКІЙ.
ТАК ТИ ЗМОЖЕШ ЯСНО МИСЛИТИ,
А ТАКОЖ ПІДТРИМАТИ СВОЇХ БЛИЗЬКИХ!**

ЗВЕРНИ УВАГУ!

У разі порушення твоїх прав **звертайся за допомогою лише до офіційних органів (за телефоном 102 або 116 111), людей, які мають знаки розрізнення (форма, бейджі, спецжилети) посадових осіб державних органів влади: поліцейських, рятувальників, медиків, працівників соціальної сфери, представників спеціалізованих громадських організацій.**



ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ЧАС

НЕБЕЗПЕКИ ТА СИГНАЛІВ ТРИВОГИ

1. **Не наражай себе на небезпеку свідомо: не виходь на вулицю в період дії комендантської години** чи під час повітряної тривоги. Намагайся зберігати спокій **у разі оголошення тривоги чи початку бойових дій**, швидко реагуй на вказівки дорослих та прямуй до визначеного місця укриття.
2. **Ховайся в пристосовані для укриття місця:** у разі авіаударів чи іншої атаки з боку ворога, дитина ризикує опинитися під завалами, якщо вона ховається в непризначеному для укриття місці. У таких підвалах ризики загинути значно вищі. Обговори з дорослими місця безпечного схову та шляхи прямування до них.
3. **Дослухайся до настанов,** порад та застережень батьків, дорослих, з якими перебуваєш в одному приміщенні, укритті.
4. **Дотримуйся правила двох стін!** У разі «прильоту» перша стіна бере на себе удар, а друга стіна може захистити від осколків та сторонніх уражаючих предметів.



НАМАГАЙСЯ ТРИМАТИ ЕМОЦІЇ ПІД КОНТРОЛЕМ ТА ЗБЕРІГАТИ СПОКІЙ

1. **Дбай про медіаграмотність в умовах війни.** Будь уважним (-ою) до того, яку інформацію ти отримувеш. Пам'ятай, що триває інформаційна війна, зброєю якої, серед іншого є фейки, отож, довіряй лише офіційним джерелам інформації.
2. **Не передавай далі інформацію, якій немає офіційних підтверджень,** а також, у разі отримання якоїсь інформації від знайомих, проси посилання на її джерело.
3. **Дотримуйся режиму дня, за яким ти жив/жила до війни, якщо це хоча б частково можливо.** Це надасть почуття хоч якоїсь стабільності та допоможе тримати себе в нормі.
4. **Обговорюй те, що відбувається, з батьками та/або іншими значимими для тебе людьми.** Такі обговорення є дуже корисними для емоційної стабілізації та зміцнення єдності з родиною. Запитуй у близьких, як вони почуваються та що думають, розповідай їм про свої думки та почуття.



НАМАГАЙСЯ ТРИМАТИ ЕМОЦІЇ

ПІД КОНТРОЛЕМ

ТА ЗБЕРІГАТИ СПОКІЙ

- 5. Підтримуй спілкування з друзями.** Спілкування є базовою потребою кожної людини. Щоб не почати ізолюватися, ми потребуємо постійного спілкування та емоційної залученості. З друзями обирайте різні теми для обговорень, не фокусуєтесь лише на психотравмувальних подіях.
- 6. Долучайся до допомоги іншим, але переконайся, що це безпечно.** Краще волонтерувати разом з батьками або іншими значимими дорослими. Волонтерування дає наснагу та внутрішні сили, не дарма філософ Платон колись сказав: «Піклуючись про щастя інших, знаходимо своє власне».
- 7. Не забувай про почуття гумору!** Намагайся посміхатися та продовжуй жартувати, адже це сприяє поліпшенню настрою та розвитку надії на краще. Гумор дозволяє знайти вихід з різних ситуацій та не зациклюватися на негативі.

- 8. Звернись за консультацією до психолога, якщо довгий час відчуваєшся психологічно недобре** (наприклад, тобі сумно, постійно хочеться плакати, не хочеться ні з ким спілкуватися тощо). Фахівець підкаже, як справлятися зі своїми емоціями, як навчитися релаксації, як контролювати негативні думки та спогади тощо.

