

Твой щит: здоровье и безопасность каждый день

Простые привычки,
которые реально работают



Руководитель: Большедворова А.И.
Разработчики: Балагачев Никита, 14 лет
Карамов Анатолий, 14 лет



Береги себя: это не сложно,
когда знаешь как
с. Южаково

Здоровье: твои ежедневные суперсилы



1. Сон и режим

- 8–9 часов сна — столько нужно подростку, чтобы мозг и тело восстанавливались.
- Ложись и вставай примерно в одно время, даже в выходные. Так легче быть бодрым.



2. Движение

- Минимум 60 минут активности в день: прогулка, танцы, футбол, велосипед — что нравится.
- Каждые 45–60 минут за уроками/гаджетом — 5 минут разминки.



3. Питание и вода

- Ешь регулярно: завтрак обязателен, перекусы — фрукты, орехи, йогурт без сахара.
- Пей воду: 1,5–2 л в день (стакан утром и по стакану между приёмами пищи).



4. Гигиена и иммунитет

- Мой руки с мылом 20 секунд, особенно после улицы и перед едой.
- Чисти зубы 2 раза в день, меняй щётку каждые 3 месяца.

Безопасность: что важно знать



1. Цифровая безопасность

- Не публикуй: адрес, школу, расписание, фото документов.
- Приватный профиль + отключённая геолокация.
- Пароли: разные, сложные, включи двухфакторную аутентификацию.



2. Уличная и дорожная безопасность

- Переходи дорогу только по переходу, смотри по сторонам даже на «зелёном».
- В тёмное время носи световозвращающие элементы (брелок, нашивка).
- Не отвлекайся на телефон при переходе.



3. Безопасность в быту

- Не трогай провода мокрыми руками, не оставляй включёнными утюги/обогреватели без присмотра.
- Знай номера экстренных служб: 112, 101 (пожар), 103 (скорая).



4. Эмоциональная безопасность

- Если тревожно, страшно, тяжело — поговори с взрослым, которому доверяешь.
- Есть бесплатные линии психологической поддержки (вставь локальные контакты школы/города).

Чек-лист «3 шага сегодня»

- ✓ Выпей стакан воды утром.
- ✓ Пройди 10 000 шагов или 60 минут активности.
- ✓ Проверь настройки приватности в соцсетях.

Что делать, если...

Риск	Что делать
Незнакомец пишет в соцсети и просит личные данные	Не отвечай, заблокируй, расскажи взрослому
Получил ссылку «выигрыш/подарок»	Не нажимай, покажи взрослому, удали сообщение
На улице незнакомец зовёт сесть в машину	Громко оскань кметч, уходи, при необходимости зови на помощь, звони 112
Стало очень тревожно/хочется навредить себе	Поговори с родителем/учителем, позвони на линию психологической помощи

Ребёнок и незнакомые люди

Твоя безопасность — в твоих руках!



НЕ ИДИ



НЕ БЕРИ



НЕ ГОВОРИ о себе



Кто такой незнакомец?

Это любой взрослый, которого ты не знаешь лично, даже если он кажется добрым, знает твоё имя или говорит, что «мама прислала».

Правило трёх НЕ:

- ✗ НЕ иди никуда с незнакомцем.
- ✗ НЕ бери у него подарки, сладости, не садись в машину.
- ✗ НЕ рассказывай про себя, свой адрес, школу, расписание.

Что делать, если настаивают:

- Отойди на безопасное расстояние.
- Громко скажи: «Я не пойду! Оставьте меня в покое!»
- Иди к безопасному взрослому: полицейскому, кассиру, охраннику, учителю.

- Если страшно и ты один — позвони родителям или на 112.

ТЫ В БЕЗОПАСНОСТИ, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ!



Терроризм.

Общие правила безопасности

Будь внимателен. Замечай. Сообщай. Помогаешь сделать мир безопаснее!



НЕ ПОДХОДИ
НЕ ТРОГАЙ



СООБЩИ
ВЗРОСЛОМУ



ПОЗВОНИ
112



Подозрительный предмет (сумка, коробка, пакет без хозяина):

- ⚠ НЕ подходи, НЕ трогай, НЕ передвигай.
- 📞 Скажи взрослому, который рядом.
- 📞 Позвони 112 или попроси взрослого позвонить.
- 🚶 Отойди на безопасное расстояние и не подпускай других.

Если слышишь выстрелы/взрыв:

- Не беги в панике. Найди укрытие (стена, угол, подальше от окон).
- Если можешь — позвони 112, коротко скажи: где ты, что происходит.
- Остайся с группой (класс, друзья), не разделяйтесь.



Запомни: о подозрительных вещах и поведении всегда сообщай взрослым и в полицию. Твоя внимательность помогает всем.

БЕЗОПАСНОСТЬ — ДЕЛО КАЖДОГО!



Безопасность в сети Интернет

Думай. Проверь. Будь в безопасности!



БЕРЕГИ СВОЮ ПРИВАТНОСТЬ



ЗАЩИЩАЙ СВОИ ДАННЫЕ



ДУМАЙ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ДЕЛИТЬСЯ



Не публикуй: адрес, школу, расписание, фото документов, геолокацию.



Приватность: профиль только для друзей, отключи показ местоположения.



Пароли: разные, сложные, включи двухфакторную аутентификацию.



Если что-то тревожит: расскажи взрослому, которому доверяешь.



Подозрительные сообщения/звонки: не отвечай, не переходи по ссылкам, сделай скриншот и покажи взрослому.



Экстренные и полезные контакты: 112 — единая служба; линия помощи детям: 8-800-2000-122 (бесплатно, анонимно).



Памятка для родителей

- 1 Договоритесь с ребёнком о пароле безопасности: если кто-то говорит «мама прислала забрать», он должен назвать пароль. Если не знают — это не тот человек.
- 2 Пройдите вместе маршрут дом-школа, отметьте «островки безопасности» (магазин, аптека, отделение полиции).
- 3 Регулярно тренируйте: «Что ты скажешь, если...?» — спокойные короткие фразы.
- 4 Обсудите правила интернета: что можно выкладывать, кто видит посты, как реагировать на тревожные сообщения.
- 5 Сохраните в телефоне ребёнка и себе: 112 и номер линии помощи детям 8-800-2000-122.



ВМЕСТЕ — ЗА БЕЗОПАСНОЕ ДЕТСТВО!

