



Пам'ятка з безпеки для підлітків



- **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.**
- **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.**
- **Ховайся в пристосовані для укриття місця. Обговори з дорослими місця безпечного схову та шляхи прямування до них.**

- Дослухайся до настанов, порад та застережень батьків, дорослих, з якими перебуваєш в одному приміщенні, укритті.
- Постійно стеж за рівнем заряду мобільного телефону та інших гаджетів. Телефон, планшет, ноутбук, павербанк, ліхтарик тощо мають бути завжди зарядженими.
- Якщо ти бачиш озброєних людей, військову техніку, масові заворушення **ПОКИНЬ** це місце та негайно повідом дорослих.
- 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!
- Дбай про медіаграмотність в умовах війни.
- Не передавай далі інформацію, якій немає офіційних підтверджень.
- Дотримуйся режиму дня, за яким ти жив/жила до війни, якщо це хоча б частково можливо.
- Обговорюй те, що відбувається, з батьками та/або іншими значимими для тебе людьми.
- Підтримуй спілкування з друзями.
- Долучайся до допомоги іншим, але переконайся, що це безпечно.
- Не забувай про почуття гумору! Намагайся посміхатися та продовжуй жартувати, адже це сприяє поліпшенню настрою та розвитку надії на краще.
- Звернись за консультацією до психолога, якщо довгий час відчуваєш психологічно погано.
- **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.