

## Это важно!

### Нельзя:

- ◆ принимать пакеты, сумки, коробки и даже подарки от посторонних людей;
- ◆ трогать любые предметы, оставленные на улице, в транспорте, в магазинах и общественных местах, даже если это игрушки, мобильные телефоны.



### Надо знать:

- ◆ где находятся выходы из здания, в котором вы находитесь;
- ◆ где находятся ближайшие травмпункт и поликлиника, на случай, если вы или кто-то из ваших родных или знакомых получил ранение или травму.

### Всегда:

- ◆ относитесь серьезно к просьбам покинуть здание (эвакуироваться), даже если вам говорят, что это – учения.

### Такие просьбы надо выполнять обязательно!



Если объявили эвакуацию, помните, что надо держаться подальше от окон, стеклянных дверей.

В чрезвычайных ситуациях следуйте указаниям родителей и старших.

Если все же бедствие произошло, не мешайте работе спасателей, полиции, врачей, пожарных.

### Будь осторожным

Мишенью для террористов чаще всего являются правительственные здания, аэропорты, торговые центры, электростанции, образовательные учреждения, транспортные средства, места проведения массовых мероприятий.

Поэтому, посещая такие места, нужно быть внимательным и обращать внимание на все подозрительное.



## Важные советы

- ◆ Бедствие или теракт может произойти в любой момент, без предупреждения. Вам и вашим родителям может быть страшно. Возможно, вам придется покинуть дом, и вы не сможете какое-то время ходить в школу, спать в своей любимой постели.
- ◆ Если вы долго не сможете вернуться домой, найдите себе какое-нибудь занятие. Думайте о том, что на новом месте вы найдете новых друзей и в скором времени все будет хорошо.
- ◆ Если вам страшно, попросите родителей или других взрослых помочь. Они объяснят, что происходит, и обязательно помогут. Не бойтесь задавать вопросы, которые вас беспокоят, например, "как долго мы будем находиться в убежище".
- ◆ Если вы будете запоминать или записывать, что вы чувствуете, или рисовать картинки про то, что с вами происходит, это может вам помочь. Знайте, что если вы плачете, ничего плохого в этом нет.



Донецкий республиканский учебно-методический центр  
психологической службы системы образования

Наш адрес: г.Донецк, ул.Щорса, 30

Телефн: 338-06-40

Эл. почта: [drumc.ps@mail.ru](mailto:drumc.ps@mail.ru)

Донецкий республиканский  
учебно-методический центр  
психологической службы  
системы образования



## Детям о терроризме

## АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ



Составитель:  
Методист Гомозова И.С.

## Что такое терроризм?

Терроризм – это одно из самых страшных преступлений. Бандиты совершают его, чтобы добиться своих преступных целей. Для этого они нагнетают страх в обществе и совершают насилие над людьми. Все террористы – преступники, и после того, как они попадают в руки стражам правопорядка, их судят и сажают в тюрьмы.



К сожалению, угроза терактов в наше нестабильное время существует. Нужно знать что делать, если это случилось.

Главное, не нужно бояться и паниковать. Но вы всегда должны быть настороже и внимательны к тому, что происходит вокруг.



Ни в коем случае не нужно кричать, высказывать свое возмущение, громко плакать, потому что террористы очень часто агрессивны и злы. Плач и крики только еще больше раздражают и озлобляют их.

Надо быть готовыми к тому, что в течение довольно длительного времени вам могут не давать есть и пить. Поэтому надо экономить силы. Особенно это важно, если в помещении будет мало воздуха. Если же вам запретят ходить по помещению, то надо делать простые физические упражнения: напрягать и расслаблять мышцы ног и рук, шевелить пальцами.

Не впадайте в панику. Думайте о чем-нибудь хорошем, вспоминайте книги, фильмы, решайте в уме математические задачи, молитесь. Слушайте и запоминайте, о чем разговаривают террористы, как они выглядят, но делайте это как можно незаметно.

**И помните, что с террористами ведут переговоры, и вас освободят!**



## Если взорвалась бомба

Главное правило: никогда не трогайте подозрительные предметы или оставленные кем-то вещи. Если вы увидели оставленную кем-то сумку, портфель, игрушку, мобильный телефон или другой предмет – даже не приближайтесь к нему, а сообщите о находке взрослым.



**При взрыве обязательно надо упасть на пол (землю) и сохранять спокойствие.** Будьте уверены, что сможете выбраться. Постарайтесь как можно скорее покинуть это здание. Ни в коем случае не задерживайтесь для того, чтобы собрать свои книги, игрушки, другие вещи или для того, чтобы позвонить. Если вокруг вас падают вещи, мебель, обломки, срочно спрячьтесь под партой или столом, пока не прекратится падение вещей, затем быстро бегите из помещения. Ни в коем случае не пользуйтесь лифтом.

В случае возникновения пожара после взрыва необходимо пригнуться как можно ниже или даже ползти, при этом обмотайте лицо влажными тряпками или одеждой, чтобы дышать через них.

## Если вы попали в заложники

К сожалению, возможны ситуации, когда вы, или ваши знакомые могут оказаться в заложниках у террористов. В этом случае обычно возможность скрыться с места захвата есть только в первые минуты теракта.



Если рядом с вами нет террористов, если вас никто не видит, и вы можете скрыться, нельзя стоять на месте, следует как можно скорее убежать с места захвата.

Не делайте резких движений – это озлобляет террористов. Если они угрожают вам оружием, надо выполнить все их требования, потому, что ваша главная задача – спасти свою жизнь.

Если скрыться нельзя, то верьте – вас обязательно спасут и освободят. Скорее всего сделают это не сразу, поэтому надо настроиться на то, что какое-то время, возможно несколько дней, вы будете находиться вместе с террористами.

## Если вы поняли, что начался штурм

Если вы поняли, что начался штурм, надо держаться как можно дальше от окон и дверей. Старайтесь найти укрытие и быть на максимально возможном расстоянии от террористов. Ни в коем случае не хватайтесь за брошенное террористами оружие! Если вы ранены – старайтесь как можно меньше двигаться – это уменьшит кровопотерю.

Если раздаются хлопки свето-шумовых гранат (когда яркий свет бьет в глаза, звук ударяет по ушам или вы почувствовали резкий запах дыма), надо упасть на пол, закрыть глаза, не тереть их, закрыть голову руками и ждать, пока спасатели не выведут вас из здания.

После освобождения надо обязательно сказать спасателям свои имя, фамилию, адрес, где вы живете.



## Если вас завалило

Если вы оказались под завалом, не старайтесь самостоятельно выбраться. Осмотритесь, есть ли вокруг вас свободное место, в которое вы могли бы проползти. Если под рукой есть обломки мебели, надо постараться укрепить то, что над вами находится. Отодвиньте от себя острые предметы.

Если у вас есть мобильный телефон – позвоните спасателям по телефону "101". После этого надо ждать. Закройте нос и рот носовым платком и одеждой. Стучите по трубе или стене, чтобы спасатели могли услышать, где вы находитесь. Кричите только тогда, когда услышали голоса спасателей. Помните, что когда вы кричите, вы можете наглотаться пыли и даже задохнуться. Дышите глубоко и ровно; осмотрите и осторожно ощупайте свое тело. Если у вас есть жидкость – пейте как можно больше. Ни в коем случае не разжигайте огонь. Старайтесь сохранять спокойствие, думайте о чем-то хорошем и верьте, что спасатели помогут вам.

