***1.Самосохранение***

Самосохранение – это то, что заложено природой, здоровый осознанный выбор в сторону себя, своих чувств, желаний и развития.

Развивать рефлекс самосохранения не только можно, но и нужно. Для работы над его повышением нужно действовать в трёх направлениях:

1. развивать тело – тренировка физической выносливости и общее укрепление организма, изучение методов выживания в дикой природе, занятия единоборствами;

2. совершенствовать разум – расстановка правильных жизненных приоритетов, осознание собственных действий в опасных ситуациях, предварительное их моделирование и проработка защиты;

3. повышать интуицию – учиться слышать предупреждения подсознания, читать знаки, подаваемые об опасности.

Гибкое мышление, хорошая физическая подготовка, развитие интуитивных и других навыков значительно повышают вероятность выжить в трудной ситуации.

Инстинкт самосохранения, заложенный природой и работающий нормально, не мешает жить, наоборот, улучшает качество и продолжительность жизни. Если по каким-то причинам страх за существование уменьшается или увеличивается, нужно обязательно обратить на это внимание.

Для развития инстинкта самосохранения у школьников родителям необходимо:

- Откровенно расскажите ребенку, почему вы не употребляете наркотики и не злоупотребляете алкоголем. Говоря об этом, рассказывайте, чем заканчивается жизнь наркомана или алкоголика.

- Показывайте ему на примере себя и своих друзей, как можно по-другому весело и интересно проводить время. И если вами будут созданы определенные ценности, то с ними будет трудно расставаться.

- Не будьте слишком строги в вопросах второстепенных, умейте уступать в малом. Это возвысит вас в глазах ребенка.

- Разговор «по душам» лучше начинать с ребенком только тогда, когда он к нему предрасположен.

- И не забывайте о том, что искренняя любовь и забота способны победить многие сомнительные соблазны.

***2. Поведение в экстремальных ситуациях***

При нападении террориста следует как можно ближе пригнуться к полу, особенно вблизи окон. Это правило особенно важно в случае штурма помещения. После освобождения необходимо оставаться на месте и дожидаться своей эвакуации, в противном случае существует возможность попасть под шальную пулю.

Если террорист проник в класс, то следует подчиняться любым его требованиям, не спорить и тем более не устраивать словесную перепалку. Необходимо вести себя спокойно, не делать резких движений и стараться не смотреть ему в глаза. В противном случае стрелок может открыть огонь или совершить самоподрыв. Также нельзя самостоятельно вступать с преступником в переговоры и тем более постараться разоружить нападавшего. Но при этом важно запомнить максимум полезной информации, которая затем может пригодиться следователям. Прежде всего, это пол захватчика или захватчиков, примерный возраст, комплекция, говор или акцент, имена, оружие, поведение.

Всем тем, кто в момент нападения окажется вне класса, необходимо поскорее покинуть открытые помещения, будь то коридоры или холлы. Лучше всего спрятаться за какой-нибудь дверью и запереться на ключ. После этого нужно позвонить в службу спасения или родителям, рассказать, где находишься и что произошло. Но делать это нужно очень тихо, ни в коем случае не надо привлекать к себе внимание криками, потому что преступник может заподозрить неладное и просто взломать любую дверь выстрелом. Поэтому звук мобильных устройств тоже желательно отключить, чтобы они случайно не выдали ваше присутствие.

*1. Если тебя захватили в качестве заложника:*

- возьми себя в руки, успокойся и не паникуй;

- если тебя связали или закрыли глаза, попытайся расслабиться, дышать глубже;

- не пытайся бежать, если нет полной уверенности в успешности побега;

- запомни как можно больше информации о террористах, их количестве, степени вооруженности, особенностях внешности, темах разговоров;

- подробная информация поможет впоследствии в установлении личностей террористов;

- по возможности расположись подальше от окон, дверей и самих похитителей, т.е. в местах большей безопасности;

- по различным признакам постарайся определить место своего нахождения;

- в случае штурма здания рекомендуется лечь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке;

- будь уверен, что полиция и спецслужбы предпринимают необходимые меры для твоего освобождения.

*2. Если ты оказался под обломками конструкций здания:*

- постарайся не падать духом. Успокойся.

- дыши глубоко и ровно;

- настройся на то, что спасатели тебя найдут;

- голосом и стуком привлекай внимание людей.

Если ты находишься глубоко под обломками здания, перемещай влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.), чтобы тебя можно было обнаружить с помощью эхопеленгатора.

Продвигайся осторожно, стараясь не вызвать нового обвала, ориентируйся по движению воздуха, поступающего снаружи.

Если у тебя есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпичи и т.п.) укрепи потолок от обрушения и жди помощи.

Если пространство около тебя относительно свободно, не зажигай открытый огонь. Береги кислород.

При сильной жажде положи в рот небольшой камешек и соси его, дыша носом.

Помни! Сохраняя самообладание, ты сбережешь свои физические силы, необходимые для того, чтобы дождаться помощи поисковой или спасательной службы!

ТЕБЯ ОБЯЗАТЕЛЬНО СПАСУТ!!!

***Дополнительная информация***

***Действия школьников в экстремальных ситуациях:***

*При обнаружении подозрительного (взрывоопасного) предмета:*

Признаками взрывоопасных предметов могут быть: бесхозная сумка, портфель, коробка, сверток, деталь, какой-либо предмет, обнаруженный в школе, в подъезде, у дверей квартиры, под лестницей, в машине и общественном транспорте; натянутая проволока или шнур; провода или изолирующая лента, свисающие из-под машины.

Запомни, что в качестве прикрытия, маскировки для взрывных устройств используют обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, детские игрушки и т.п.

Во всех перечисленных случаях необходимо:

- не трогать, не вскрывать, не перекладывать находку;

- отойти на безопасное расстояние;

Сообщить о находке учителю, родителям, сотруднику милиции, водителю, машинисту поезда.

Заходя в подъезд дома, всегда обращай внимание на бесхозные предметы. Не трогай их!!! Сообщи о них в полицию!!!

*Меры безопасности при нападении собак:*

Помни, что собаки воспринимают улыбку как оскал зубов, а пристальный взгляд как вызов на поединок.

Делай так как поступает собака, признав свое поражение:

- отведи взгляд в сторону,

- веди себя спокойно и миролюбиво,

- не делай резких движений,

- не поднимай руки над головой,

- не поворачивайся к собаке спиной,

- не убегай от нее.

Перед тем, как укусить, собака подает упреждающие сигналы: прижимает уши, приседает на задние лапы, рычит, скалит зубы.

Если ты почувствовал, что собака сейчас бросится на тебя:

- прижми подбородок к груди, защитив шею,

- подставь под пасть собаки сумку, зонт, куртку, обувь, игрушку и т.п.

твердым и решительным голосом попробуй подавать команды: Стоять!», «Фу!», «Нельзя!», «Место!», «Сидеть!», «Лежать!», «Брось!», «Назад!» и другие - вразнобой, быстро, много и громко.

Попробуй отвлечь собаку, бросив в сторону любой предмет, лучше палку или зонт.

Не подходи близко к бездомным собакам, какими бы безобидными они не казались.

Если собака тебя все-таки укусила, немедленно обратись к врачу!

*Правила поведения при пожаре:*

- не звони из задымленного помещения, где уже занялся пожар, выберись в безопасное место и позвони в службу «101»;

- не стой в задымленном или горящем помещении - прижмись к полу, где воздух чище, и пробирайся к выходу;

- не трать времени на поиски документов и денег, не рискуй, уходи из опасного помещения;

- никогда не возвращайся в задымленное или горящее помещение, какие бы причины тебя не побуждали к этому;

- уходя из задымленных или горящих комнат, закрывай за собой дверь, это уменьшит риск распространения пожара;

- никогда не открывай дверь, если она горячая на ощупь;

- если нет путей эвакуации, по возможности заткни дверные щели подручными средствами (любыми тряпками, скотчем и т.п.);

- находись около окна, чтобы тебя можно было увидеть с улицы;

- старайся не открывать другие двери в помещении, чтобы не создать дополнительную тягу воздуха.

Будь терпелив, не паникуй!

- при пожаре в здании не пользуйся лифтом, он может отключиться в любую минуту;

- при ожогах ни в коем случае не смазывай кожу, чем бы то ни было, не прикасайся к ожогам руками;

- при возникновении пожара твой главный враг время. Каждая секунда может стоить тебе жизни!

*ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ!*

когда купаешься, поблизости от тебя должны быть взрослые. Без сопровождения взрослых находится вблизи водоема и, тем более, купаться категорически запрещено!

нельзя играть в тех местах, где можно упасть в воду;

не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо и неуверенно;

не ныряй в незнакомых местах; не ныряй с мостов, обрывов и других возвышений;

не заплывай за буйки; нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;

не устраивай в воде игр, связанных с захватами;

нельзя плавать на надувных матрасах или камерах если плохо плаваешь;

не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотах;

 около некоторых водоемов можно увидеть щиты с надписью: «КУПАТЬСЯ ЗАПРЕЩЕНО!». Никогда не нарушай это правило;

не играй рядом с каналами. Не гуляй вдоль берегов или краев каналов – там может быть очень скользко; не прыгай в каналы, чтобы спасти животных, забрать оттуда игрушки или другие предметы.

***Заключение***

Если хотите, чтобы ребенок соблюдал правила безопасности, научитесь сами их соблюдать. Личным примером прививайте ребенку необходимую модель поведения, которая позволит обезопасить ваших детей и избежать опасных ситуаций. Показывайте детям свои положительные поступки.

Установите с ребенком необходимый тесный контакт. Внимательно слушайте ребенка, анализируйте, что он говорит, что его беспокоит.

Не оставляйте детей без присмотра на улице, не отпускайте их на прогулку одних.

Объясняйте детям, что когда звонит телефон, незнакомым людям нельзя называть свои фамилию, имя, адрес, и рассказывать о том, что он находится дома один.

При совершении в отношении Вашего ребенка преступления обязательно обратитесь в правоохранительные органы.

Помните, что ДЕТИ, даже благополучные и развитые, могут стать жертвами преступлений, потому что дети доверчивы и беспечны, они не ждут от взрослых зла, потому что взрослые для них – авторитет, а уважение к старшему по возрасту часто ставит воспитанных детей в опасные ситуации.