

# Путівничок з безпеки: книга для дітей



Громадська організація  
«Центр профілактики «Вибір»



Кафедра соціальної роботи  
та освітніх і педагогічних наук  
Національного університету  
«Чернігівський колегіум»  
імені Т.Г. Шевченка



**Л. М. Завацька, Л. В. Рень, В. В. Рябуха**

# Путівничок з безпеки : книга для дітей

Чернігів  
Видавництво «Десна Поліграф»  
2023

УДК 37.016.: [613.8+343.85(075.2)]  
ББК 74.200.55я71  
3-13

**За підтримки Молодіжної Ініціативи Управління ООН з питань наркотиків і злочинності, з коштами, що надані Центром профілактики зловживання наркотиків, Японія. Погляди, висловлені в цьому посібнику, належать авторам і не обов'язково відображають погляди Організації Об'єднаних Націй.**

**This project is funded through an Alumni Impact Award Grant by the National Institute on Drug Abuse (NIDA) to the Humphrey Fellowship Program, which is sponsored by the U.S. Department of State and administered by the Institute of International Education.**

**3-13 Завацька Л. М. , Рень Л. В. , Рябуха В. В.**

Путівничок з безпеки : книга для дітей / Л. М. Завацька, Л. В. Рень, В. В. Рябуха; [під ред. Рень Л.В.]. – Чернігів: Десна Поліграф, 2023. – 32 с.

Путівничок розрахований на дітей початкової школи (7-9 років). Передбачається як самостійне використання матеріалів дітьми, так і педагогічний та батьківський супровід.

**Малюнки Юлії Дмитрюк**

УДК 37.016.: [613.8+343.85(075.2)]  
ББК 74.200.55я71

© Завацька Л. М., 2023

© Рень Л. В., 2023

© Рябуха В. В., 2023

## Любий друже!

Перед тобою незвичайна книжечка – путівничок з безпеки. Вона не схожа на інші книжки – казки, вірші. Ознайомлення з нею стане тобі помічником у прийнятті правильних рішень, що сприятимуть твоїй безпеці. Безпека – це такий стан, коли людині нічого не загрожує, не викликає занепокоєння, тривоги.

Найважливішим для людини є її власне життя та здоров'я, життя та здоров'я її рідних і близьких. Щоб бути щасливою, людина має оволодіти багатьма навичками, у тому числі навичками безпечної поведінки вдома, на вулиці, з іншими людьми, має знати про небезпеку впливу на організм шкідливих речовин.

Саме про це йдеться у книжечці. Ти дізнаєшся основні правила та стратегії поведінки у небезпеці. Сподіваємося, отримані знання дозволять тобі обрати вірний вихід зі складної ситуації.

Разом з тобою сторінками книжечки  
мандруватимуть



та



, а також



,

які допоможуть тобі зорієнтуватися у важливості інформації.



## Коли ти сам удома...

Кожен чув про вираз «мій дім – моя фортеця». Разом з тим, фортеці також можуть бути вразливими. Наприклад, коли ключі від брами знаходяться у ворожих руках або коли ворог застосовує хитрість, як в історії з троянським конем.

Існують певні прості правила, які допоможуть тобі зробити твій дім та твоє перебування у ньому безпечними. У цьому нам допоможе **малюнок № 1**.



### Питання

- Як поведуться діти на малюнку?
- Як незнайомець може дізнатись від дитини інформацію, що може крити небезпеку, наприклад спричинити пограбування?
- Чому не потрібно відповідати на телефонні дзвінки?



### Правила безпеки

- ❖ Не відповідай на телефонні дзвінки.
- ❖ Тримай двері зачиненими та замкненими.
- ❖ Поводься тихо.



Мат. 1

- ❖ Тримайся осторонь від вікон, коли хтось підійшов до дверей, оскільки злочинці можуть через вікна контролювати, хто є вдома.
- ❖ Ніколи не відкривай двері незнайомцям та тим, кого ти мало знаєш.
- ❖ Зателефонуй батькам, сусідам або у поліцію, якщо незнайомиць намагається відчинити двері.
- ❖ Аби не викликати зайву цікавість грабіжників, не розповідай у присутності сторонніх про доходи чи цінності, які є у твоїй сім'ї.



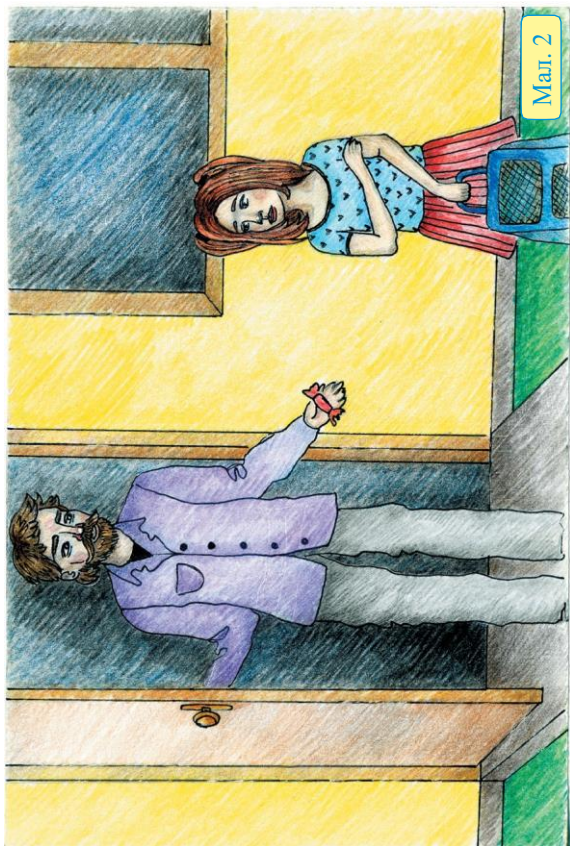
## Коли тебе запрошують до чужого приміщення...

Люди люблять ходити в гості та бувати в чужих оселях. Утім далеко не кожне запрошення варто приймати і не кожную оселю варто відвідувати. Адже ти можеш легко перетворитись з гостя в жертву чужих поганих чи необережних намірів та вчинків. Дотримання правил безпеки допоможе уникнути небажаних ситуацій. У цьому нам також допоможе **малюнок № 2.**



### Питання

- Як ти гадаєш, як почуває себе дівчинка на малюнку?
- Як поведеться чоловік на малюнку?



Мал. 2



- Чому не потрібно заходити до чужого приміщення?
- Що повинна робити дівчина на малюнку?



## Правила безпеки

- ❖ Завжди кажи «ні» на запрошення до чужої оселі чи приміщення.
- ❖ негайно повідом про це дорослим, яким довіряєш.
- ❖ Ніколи не приймай запрошення в гості, поки воно не узгоджене з твоїми батьками.
- ❖ Обговори з батьками безпечні місця, куди ти можеш заходити.



## Небезпечна знахідка

Ми любимо знаходити цікаві речі. Однак не кожна знайдена річ є безпечною. Це стосується вибухонебезпечних предметів, зброї, отруйних речовин. Варто дотримуватись певних правил, які нам допоможе зрозуміти **малюнок № 3**.



## Питання

- Що побачили діти на малюнку?
- Що вони збираються робити?
- Що вони повинні робити?



Мал. 3



## Правила безпеки

- ❖ Зупинись!
- ❖ Не підходь і не торкайся підозрілого предмета.
- ❖ Повернись у безпечне місце.
- ❖ Повідом службу порятунку 101 про свою знахідку.
- ❖ Повідом батьків про своє місце перебування.



## Коли тебе запрошують до авто...

Людам властиво допомагати іншим, особливо якщо це виглядає так просто та легко. Властиво і приймати допомогу, наприклад, пропозицію підвезти. Разом з тим, варто пам'ятати, що безкоштовний сир буває в мишоловці, тому не кожне запрошення і не кожен подарунок доцільно приймати. Розібратись у цьому нам допоможе **малюнок № 4.**



## Питання

- Що робить жінка на малюнку?
- Чому вона це робить?



- Що повинні робити діти в подібній ситуації?
- Пригадай, що трапилося з Буратіно, коли він замість того, щоб іти до школи пішов з незнайомцями?



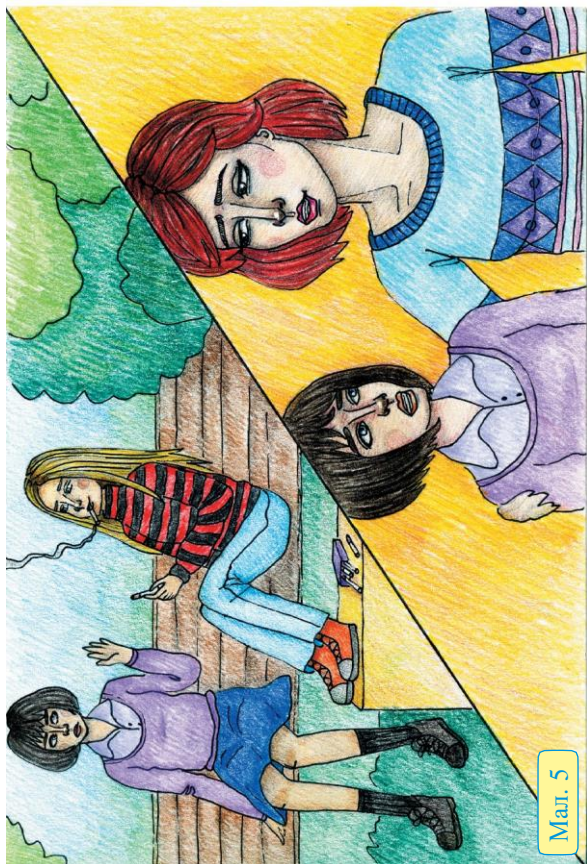
## Правила безпеки

- ❖ Ніколи не розмовляй з незнайомцями, навіть якщо вони знають твоє ім'я.
- ❖ Не приймай запрошення «підвезти» від незнайомих або малознайомих людей.
- ❖ Домовся з батьками про «пароль», який має знати людина, яка пропонує підвезти тебе.
- ❖ Тримайся подалі від бордюру, якщо хтось хоче запитати тебе про напрям руху чи інше.
- ❖ Повідом про ситуацію батькам чи дорослим, яким довіряєш.



## Як сказати «ні»?

Кожна людина, насамперед, сама є відповідальною за власну безпеку. Хоча не всім та не завжди це вдається. Адже набагато легше та приємніше погоджуватись і казати «так», ніж відмовляти іншим і впевнено казати «ні», беручи до уваги можливі наслідки рішення. Допоможе нам у цьому розібратись **малюнок № 5**.



Мал. 5



## Питання

- Що зображене на малюнках?
- Як почувається дівчина, яка зображена на всіх малюнках?
- У якій ситуації ти маєш сказати «ні»?



## Правила безпеки

- ❖ Зрозумій небезпеку, що приховує ситуація.
- ❖ Скажи «ні».
- ❖ Йди (тікай) від людини, яка тисне на тебе.
- ❖ Розкажи про ситуацію батькам.



## Шкідливі речовини – тютюн, алкоголь, наркотики

Гарне самопочуття людини пов'язане з відповідальним ставленням до здоров'я і особистою безпечною поведінкою.

Вживання тютюну (куріння) небезпечно тим, що шкідливі речовини, які він містить, поступово отруюють людину, викликають кашель, змінюють голос.

Також негативно на організм людини впливають алкогольні напої. Під їх впливом виникає погане самопочуття, людина не контролює свої дії, може стати дратівливою, агресивною.

Особливо небезпечні наркотики. Їх вживання спричиняє погіршення пам'яті, зору, мислення, організму у цілому.

Вживання тютюну, алкоголю, наркотиків викликає бажання спробувати ще. Іноді достатньо раз спробувати, щоб стати їх рабом на все життя. Так виникає залежність, що є хворобою, яка поступово знищує організм людини.

Залежна людина стає небезпечною для суспільства. Часто у пошуках дози наркотичної речовини такі люди скоюють страшні злочини. Через залежність страждають близькі родичі, оскільки змушені терпіти неадекватну поведінку хворого, живуть у страху за своє життя і здоров'я.



## Питання

- Хто може запропонувати спробувати шкідливі речовини (тютюн, алкоголь, наркотики)?
- Як можна протистояти тиску з боку товаришів?





## Коли звучить сигнал повітряної тривоги

Наша держава зазнає воєнної агресії держави-терориста – росії. Підступний ворог наносить удари по мирних містах і селах України. Збройні сили України дбають про нашу безпеку, сповіщають про ракетні загрози, атаки дронів. У такому разі лунає сигнал повітряної тривоги.



### Правила безпеки під час повітряної тривоги

#### *у школі під час уроків*

- ❖ Не панікуй. Зберігай спокій.
- ❖ Візьми свій «рюкзак безпеки», стань з кимось в пару.
- ❖ Слухай вчителя і виконуй його вказівки. Рухайся спокійно в укриття.
- ❖ У безпечному місці слухай повідомлення дорослих

#### *у будівлі*

- ❖ Візьми «рюкзак безпеки».
- ❖ Зайди в укриття (підвальне приміщення чи паркінг).
- ❖ Якщо немає спеціального укриття, спустися на нижчі поверхи будівлі та обери безпечне місце – подалі від вікон.

#### *вдома, у квартирі:*

- ❖ Знайди місце за тримальною стіною (найчастіше це біля вхідних дверей).
- ❖ Не підходь до вікон.
- ❖ Сядь на підлогу.
- ❖ Накрий тіло і голову ковдрою чи іншими речами.

### **на вулиці**

- ❖ Зайди в найближче укриття (часто в містах є позначки «укриття» або маршруту до нього).

#### **якщо немає змоги знайти найближче укриття**

- ❖ Тримайся на відстані від магазинів із вітринами.
- ❖ Ляж на землю біля високого бордюру, бетонних блоків.
- ❖ Закрий голову руками.

#### **якщо чути вибухи, залишайся у безпечному місці**

- ❖ Не підходьте до вікон.
- ❖ Не фотографуй і не знімай місце обстрілів.
- ❖ Не виходь з укриття раніше ніж за 10 хвилин після відбою повітряної тривоги.



### **Твій «рюкзак безпеки»**

1. Фото з батьками. На світлині має бути написані телефони родичів, повна адреса, ПІБ дитини та її група крові.
2. Дві пляшки води.
3. Шоколадки та цукерки.
4. Сухофрукти.
5. Лікарські препарати, лейкопластир, антисептики та захисна маска для обличчя.
6. Серветки – вологі та сухі.
7. Невеликий рушник, зубна паста та щітка, мило.
8. Ліхтарик.
9. Улюблені іграшки: одна-дві для психологічної підтримки.
10. Комплект змінного одягу.
11. Телефон.
12. Трохи грошей.



## Правила безпеки

- ❖ Виховуй у себе корисні звички (займатися спортом, читати, фотографувати та ін.)
- ❖ Уникай спілкування з людьми, які мають шкідливі звички.
- ❖ Впевнено відмовся від пропозиції спробувати шкідливі речовини.
- ❖ Уникай ситуацій куріння у твоїй присутності, адже так можна стати «пасивним курцем».
- ❖ Пам'ятай, що вживання і розповсюдження наркотичних речовин карається законом.



## Що таке булінг і як його уникнути?

**Булінг** (від англ. *bully* – хуліган, забіяка, задирака, грубіян, насильник) визначається як навмисний утиск, залякування, цькування, жорстоке ставлення з боку дитини або групи до іншої дитини чи інших дітей. Такі дії спрямовані на те, щоб викликати страх у жертви і підпорядкувати її собі.

Булінг виникає через заздрість, неприязнь, боротьбу за владу, бажання помсти, самоствердження. Проявами боулінгу є:

- ✓ фізичні і психічні знущання (удари, стусани, підніжки, погрози, кривляння та ін.);

- ✓ постійні глузування, насмішки з будь-якого приводу (зовнішнього вигляду, національності, розумових здібностей та ін.);
- ✓ вживання принизливих прізвиськ;
- ✓ поширення неправдивих чуток;
- ✓ псування особистих речей, вимагання грошей;
- ✓ бойкот, ігнорування.



**Подумай**, що відчуває дитина, яку ображають однолітки, у якої щось відібрали, насміхаються з неї, не хочуть з нею спілкуватися (**малюнок № 6**).



**Стратегії поведінки, якщо до тебе застосовується булінг:**

- ❖ **Не відповідай на знущання лайкою або бійкою.** Це спричинить насильство, травмування, розпалить ворожнечу.
- ❖ **Будь впевненим.** Переконливим, але неворожим тоном скажи кривднику: «Дай мені спокій», «Твої слова мені неприємні».
- ❖ **Уникай нападника, перебувай у колі друзів.** Перебувай в оточенні друзів у транспорті (шкільному автобусі), у роздягальні, у класі або коридорі під час перерв, не залишайся наодинці з кривдником.



- ❖ **Контролюй себе.** Мета кривдника – вивести тебе із рівноваги, саме цього він намагається досягти. Твоє роздратування, плач, гнів дають йому можливість відчутти себе сильним.  
*Для тренування власної витримки корисні такі дії:* рахувати до десяти, коли сердишся; малювати або записувати свої гнівні слова на аркуші паперу; робити глибокий вдих.
- ❖ **Ігноруй кривдника.** Намагайся ігнорувати образливі зауваження, демонструй байдужість чи захопленість якоюсь справою (грою, читанням, бесідою). Не досягнувши своєї мети роздратувати тебе, кривдник перестане тобі надокучати.
- ❖ **Усунь провокаційні фактори.** Якщо нападник намагається відібрати твої кишенькові гроші або новий гаджет, не бери їх до школи.
- ❖ **Розкажи дорослим про знущання.** Якщо до тебе застосовується булінг, не терпи цього, а звернися до старших. Батьки, учителі, директор школи, соціальний педагог, психолог можуть допомогти припинити знущання.



### Стратегії поведінки, якщо ти став свідком булінгу:

- ❖ Повідом про спроби булінгу вчителеві чи іншій відповідальній особі.

- ❖ Заступися за дитину, яку залякують або ображають, вислови їй підтримку.
- ❖ Особисто підтримай того, хто скривджений, висловивши співчуття.
- ❖ Покажи, що не схвалюєш поведінку кривдника, не приєднавшись до його насмішок, спроб роздратувати когось, поширення пліток.
- ❖ Спробуй зняти напругу, запропонувавши нападнику відійти в бік і «охолонути».



## Захист від жорстокого поведження

**Жорстоке поведження** – це негативні дії однієї людини щодо іншої, що завдають шкоду її фізичному і психічному здоров'ю та становлять загрозу для життя.

Жорстоке поведження може мати місце у сім'ї, школі, на вулиці.

Формами жорстокого поведження є фізичне, психологічне (емоційне), сексуальне та економічне насильство.

- ❖ Проявами **фізичного насильства** є побиття, штовхання, викручування рук, тягання за вуха або волосся, навмисне нанесення порізів, опіків.



Мал. 7



- ❖ Проявами **психологічного (емоційного) насильства** є залякування, погрози, приниження, крики, висміювання, заборона виходити на вулицю, заподіяння шкоди рідним, близьким людям, домашнім улюбленцям, постійна критика.
- ❖ Проявами **сексуального насильства** є примушування до роздягання, до участі у порнографічних діях, демонстрація інтимних частин тіла іншої людини, гвалтування.
- ❖ Проявами **економічного насильства** є примушування важко працювати, позбавлення необхідних для життя засобів (їжі, одягу), відсутність догляду та турботи за дитиною.



### **Зверни увагу на малюнок № 7.**

- Як ти думаєш, яка форма жорстокого поводження на ньому представлена?
- Що при цьому відчуває дитина?
- Що ти б порадив їй робити у такій ситуації?



### **Пам'ятай!**

Якщо ти потрапив у ситуацію жорстокого поводження, розкажи про це дорослому, якому довіряєш, батькам, класному керівникові, соціальному педагогу, шкільному психологу.

**Ти можеш зателефонувати до організацій,  
що допомагають дітям, які опинилися  
в складних ситуаціях:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Національна поліція України</li> <li>✓ Безкоштовна телефонна «гаряча лінія» Національної поліції України</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>102</b></li> <li>✓ <b>0 800 50 02 02</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ГО «Ла Страда - Україна»</li> <li>✓ Національна гаряча лінія для дітей та молоді</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>0 800 500 225</b></li> <li>або <b>116 111</b></li> <li>(з мобільного)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ГО «Ла Страда - Україна»</li> <li>✓ Національна гаряча лінія із попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>0 800 500 335</b></li> <li>або <b>116 123</b></li> <li>(з мобільного)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Управління (служба) у справах дітей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>м. Чернігів</i></li> <li>✓ <b>(0462) 774-959</b></li> <li>✓ <b>(0462) 775-065</b></li> <li>✓ <b>(0462) 674-931</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Центр соціальних служб</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>м. Чернігів</i></li> <li>✓ <b>(0462) 678-607</b></li> <li>✓ <b>(0462) 678-604</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Центр соціально-психологічної реабілітації дітей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>м. Чернігів</i></li> <li>✓ <b>(0462) 64-51-06</b></li> <li>✓ <b>(0462) 64-53-90</b></li> <li><i>м. Ніжин</i></li> <li>✓ <b>(4631) 3-14-30</b></li> <li>✓ <b>(097) 481-79-36</b></li> <li><i>с. Хмільниця</i></li> <li><i>(Чернігівська область)</i></li> <li>✓ <b>(462) 68-76-66</b></li> <li>✓ <b>(050) 175-37-57</b></li> </ul>



**До жодної дитини не повинне застосовуватися насильство! Це гарантується Законом!**



## Безпека в Інтернеті

Навіть якщо ти перебуваєш на самоті у своїй кімнаті, то після завантаження до всесвітньої павутини (Інтернету), інші люди отримають доступ до твого світу. Вони можуть дізнатись твоє ім'я, адресу та іншу інформацію. Вони навіть можуть друкувати інформацію від твого імені. Це може бути небезпечним.



### Як ти гадаєш

- Чому потрібно завжди пам'ятати про безпеку в Інтернеті?
- Хто відповідальний за твою безпеку?
- Хто може тобі допомогти?
- Чим небезпечна ситуація, представлена на **малюнку №8**?



### Правила безпеки

- ❖ Потрібно завжди повідомляти дорослих про інформацію, яка містить залякування, та погрози, що надходять від осіб, з якими спілкуєшся в Інтернеті.
- ❖ Ніколи не вказуй своє ім'я, адресу, номер те-



Мал. 8

лефону, паролі, назву школи, імена батьків чи будь-яку іншу персональну інформацію.

- ❖ Ніколи не погоджуйся на зустріч з людьми, з якими познайомився в Інтернеті.
- ❖ Ніколи не відповідай на повідомлення, які містять грубі слова, образи, залякування чи є незрозумілими.
- ❖ Ніколи не заходь до сервісів, що передбачають оплату.
- ❖ Ніколи не відправляй власні знімки іншим без дозволу батьків.



## Тест з безпечної поведінки

Подумай і дай, будь ласка, відповіді на кілька питань, які стосуються твоєї безпеки.

Обери, на твою думку, правильний варіант відповіді.

### 1. Перед тим, як кудись іти:

- а) я спершу повідомлю моїх батьків, вчителя або відповідальну особу;
- б) я піду гратися, повернусь пізніше;
- в) я піду з дому, залишивши записку про те, де я і коли повернуся або надіславши батькам відповідне повідомлення.

### 2. Коли я йду до школи чи у гості до друзів:

- а) я йду сам, адже я дорослий і сам можу про себе подбати;
- б) я йду з товаришем, тому що так цікавіше;
- в) я їду на велосипеді, і якщо хтось буде турбувати мене, чіплятися, я поїду геть.

### 3. Якщо я дуже засмучений з якихось причин:

- а) я розкажу про це батькам;
- б) я розкажу про це другові або вчителеві;
- в) я збережу це у таємниці, оскільки мені сказали мовчати або я боюся.

**4. Якщо незнайомець запитує мене про маршрут чи просить допомогти йому:**

- а) я скажу йому, щоб звернувся до дорослих;
- б) я підійду до його авто, і покажу куди слід їхати;
- в) я запропоную поїхати з ним і показати шлях.

**5. Якщо товариші пропонують мені спробувати покурити:**

- а) я поцікавлюся, чим їм це подобається, і, можливо, спробую;
- б) я усвідомлюю негативний вплив тютюну на організм людини, тому відмовлюся;
- в) мої друзі не можуть мені пропонувати щось погане, що буде робити компанія, те робити-му і я.

**6. Якщо однокласник глузує з мене, придумує принизливі прізвиська:**

- а) я придумаю прізвисько на нього, а буде чіплятися – дам здачі;
- б) я не буду звертати увагу на це, але розкажу батькам;
- в) я розкажу іншим кумедні історії про нього, нехай усі посміються.

**7. Коли в соціальних мережах незнайомець пропонує мені «дружбу» і розпитує про мене та мою сім'ю:**

- а) з новими людьми завжди цікаво знайомитися, розкажу про себе і поцікавлюсь подробицями про нього;
- б) я погоджуся на пропозицію дружби, але про себе розказувати не буду;
- в) я проігнорую пропозицію дружби, розкажу про це батькам.

**Обговори з дорослими свої відповіді.  
Як би вчинили вони у подібних ситуаціях?**

**Номери телефонів дорослих,  
яким ти довіряєш**

<b>Прізвище, ім'я, по батькові</b>	<b>Номер телефону</b>



*Інформаційне видання*

**Л. М. Завацька, Л. В. Рень, В. В. Рябуха**

# **Путівничок з безпеки : книга для дітей**

Авторське редагування  
Технічний редактор О. М. Єрмоленко  
Дизайн та комп'ютерна верстка О. П. Журко

Підписано до друку 21.08.2023.  
Формат 60x84/32. Папір офсетний. Гарнітура Cambria  
Ум. друк. арк. 1,0. Ум. фарб.-відб. 1,0. Обл.-вид. арк. 0,93.  
Зам. № 0048. Тираж 100 прим.

Віддруковано ТОВ «Видавництво «Десна Поліграф»  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до  
Державного реєстру видавців, виготівників  
і розповсюджувачів видавничої продукції.  
Серія ДК № 4079 від 1 червня 2011 року  
Тел. +38-097-385-28-13  
14035, м. Чернігів, вул. Станіславського, 40