

Памятка для обучающихся

(действия при получении сигнала об угрозе)

1. Оставайся на месте, сохраняй спокойствие. Внимательно слушай взрослого и строго выполняй его инструкции.

2. Переместись в безопасную зону:

перейди в ту часть кабинета, которая максимально удалена от окон; сядь на пол — это наиболее безопасное положение.

3. Контролируй своё состояние:

если ощущаешь сильный страх или тревогу, сразу сообщи об этом взрослому; не стесняйся просить помощи — это важно для твоей безопасности.

4. Участвуй в организуемых действиях:

внимательно следи за указаниями взрослого; активно включайся в упражнения и приёмы, которые предлагает педагог для стабилизации состояния.

5. Поддерживай окружающих:

обрати внимание на своих одноклассников — возможно, кому-то из них нужна поддержка;

прояви доброжелательность: улыбнись, возьми за руку или положи руку на плечо тому, кто испытывает тревогу.

6. Сохраняй собранность:

продолжай сохранять спокойствие;

неукоснительно выполняй все инструкции взрослого до получения новых распоряжений.