

## Saugaus elgesio kelyje atmintinė

### Norėdamas (-a) pereiti kelią (gatvę):

- Susirask perėjimui skirtą vietą pėsčiųjų perėją ar sankryžą.
- Ateik iki jos ir sustok. Kelią pereik ten, kur jis gerai matomas iš abi puses. Neik ten, kur kelią (gatvę) užstoja kliūtys.
- Atsistok toliau nuo šaligatvio ar važiuojamosios dalies krašto.
- Apsidairyk iš abi puses: pasižiūrėk į kairę, į dešinę ir įsiklausyk.
- Praleisk automobilius. Vėl apsidairyk ir įsiklausyk.
- Jei automobiliai nevažiuoja, dar kartą pasižiūrėk į kairę. Gali eiti.
- Eik per kelią (gatvę) statmenai, o ne įstrižai.

### Eidamas (-a) stebėk kelią ir klausykis.

- Kelyje (gatvėje) niekada neskubėk elkis ramiai.
- Kelkraščiu arba važiuojamosios dalies pakraščiu eik tik prieš automobilių važiavimo kryptį, t. y. kairiaja kelio puse.

**Pėsčiasis, eidamas neapšviestu kelkraščiu (važiuojamosios dalies kraštu) tamsiuoju paros metu arba esant blogam matomumui, privalo nešti šviečiantį žibintą arba vilkėti ryškiaspalvą liemenę su šviesą atspindinčiais elementais, arba būti prie drabužių prisisegęs kitiems eismo dalyviams matomoje vietoje atšvaitą.**

**Prisimink, geriausias patarėjas kelyje - atidumas, drausmingumas ir atsargumas.**

## Saugaus elgesio ant ledo atmintinė

### Kokius daiktus pasiimti?

#### Einant ant ledo rekomenduojama turėti:

6-15 metrų ilgio storesnę virvę (pageidautina su užrištais per visą ilgį, kas 0,5 m. mazgais). Tam labai tiktų automobilio vilkimo lynas;

magnetinį kompasą arba mobilių telefoną su kompasu ar GPS funkcijomis arba GPS prietaisą (angl. Global Positioning System – Visuotinė padėties nustatymo sistema);

mobilių telefoną su pilnai įkrautu maitinimo elementu, hermetiškame dėkle;

žemėlapi;

šviesos šaltinį (žibintuvėlį, fakelą, signalinę raketą, fotoaparato blykstę ir pan.);

garso šaltinį (švilpuką, garso sireną ir pan.);

gelbėjimosi liemenę;

šviesos atšvaitus;

ryškios spalvos drabužius;

žiebtuvėlį ar degtukus;

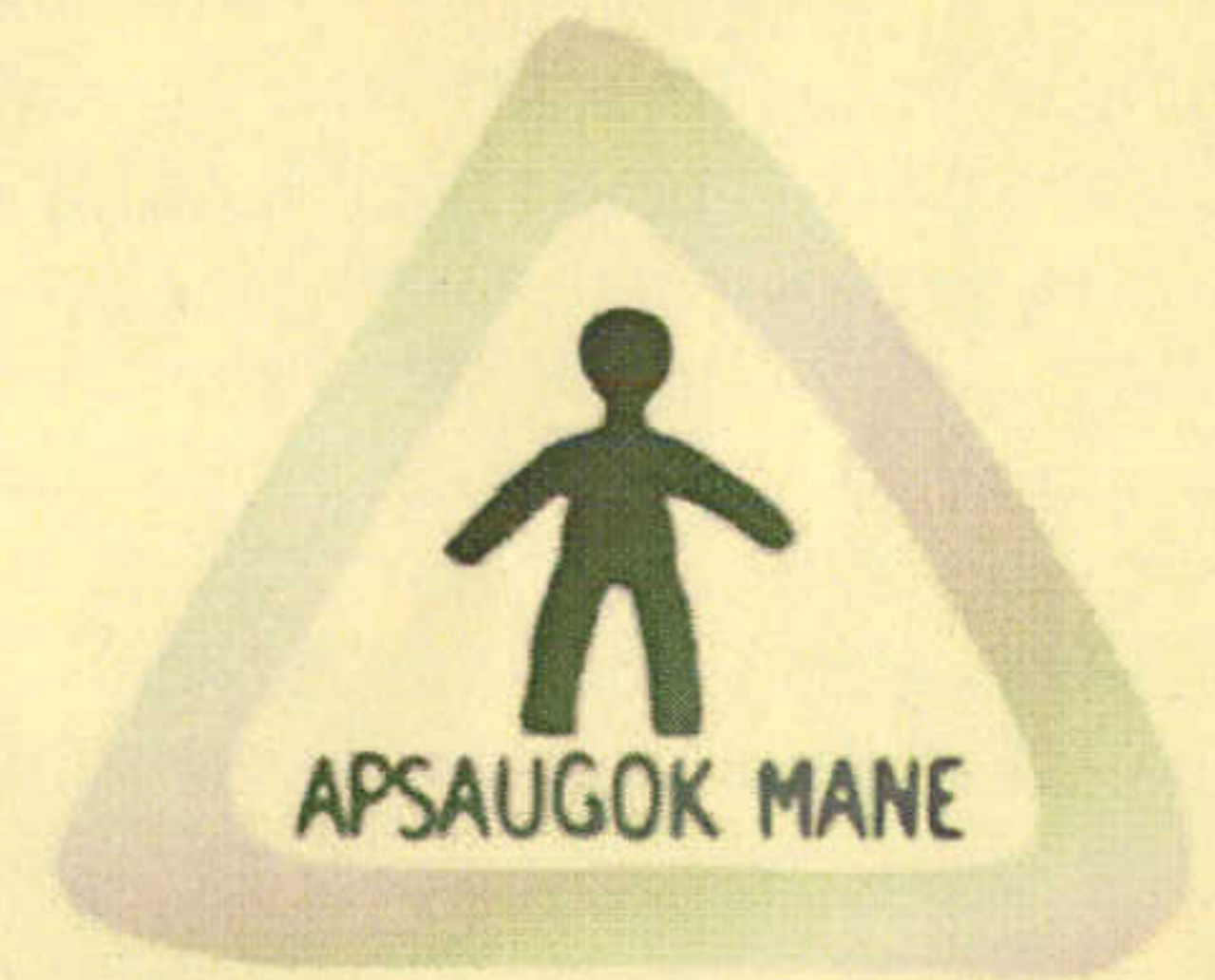
tvirtą lazdą;

bent vieną komplektą sausų rūbų.

Šis daiktų sąrašas yra tik rekomendacija. Atsarga gėdos nedaro!



# Saugaus elgesio gimnazijoje ir už jos ribų atmintinė



Jei pasijutai nesaugus, kreipkis tel.

Anykščių r. Svėdasų Juozo Tumo-Vaižganto gimnazijoje tel. 838157206, 838157492

Pagalbos telefonu 112

Vaikų linija: 116111. Skambučiai šiuo telefono numeriu yra nemokami.

„Jaunimo linija“ - tel. 8 800 28888

„Vaikų linija“ - tel. 116 111

„Vilties linija“ - tel. 116 123

## KAS YRA PATYČIOS?

Patyčios – įvairus elgesys, kai vaikai tyčiojasi vieni iš kitų. Kartais tai vadinama pravardžiavimu, erzinimu, apkalbinėjimu, ignoravimu, gąsdinimu.

Patyčios – tai nuolatinis fizinės ar psichologinės jėgos panaudojimas, sąmoningai siekiant suteisti ar įskaudinti kitą asmenį, kuris negali savęs apginti (Olweus, 1978, 1993).

## PATARIMAI TĖVAMS **KO NEDARYTI SUŽINOJUS, KAD VAIKAS PATIRIA PATYČIAS?**

Sužinojus, kad vaikas patiria patyčias nevertėtų priimti skubotų sprendimų, aiškinantis patyčių atvejus, nors ir tampa pikta ar liūdna. Kartais vaikai bijo pasakyti tėvams apie patiriamas patyčias, siekdami jų neliūdinti. Nevertėtų elgtis skubotai, pavyzdžiui, pulti susitikti ir pasikalbėti su besityčiojančio vaiko tėvais. Gali būti, kad būtent tokio elgesio Jūsų vaikas bijo. Jis gali baimintis, kad dėl to patyčios tik dar labiau sustiprės.

Nekaltinkite vaiko dėl patiriamų patyčių, sakydami: "Pats esi kaltas dėl to..." Vaikai nėra kalti dėl to, kad iš jų tyčiojasi.

Nepulkite sakyti "Nebūk skystablauzdis, juk tave tik erzina!", "Visa tai praeis...", "Tvarkykis su tuo pats." Negalvokite, kad vaikas pats vienas susitvarkys su patyčiomis.

**Jeigu vaikas pasakoja Jums apie tai, kas vyksta, jis prašo Jūsų pagalbos.**

## **KO NEDARYTI SUŽINOJUS, KAD VAIKAS TYČIOJASI?**

Sužinoję apie priekabiaujantį savo vaiko elgesį, Jūs galite labai nusivilti savo vaiku ar supykti

ant jo. Gali kilti mintis nubausti vaiką. Tačiau geriau susilaikyti ir pamėginti suprasti, kas skatina jį taip elgtis. Kartais vaikai pradeda tyčiotis reaguodami į kažkokius įvykius. Galbūt buvo kokių nors svarbių pasikeitimų ar įvykių šeimoje ar mokykloje? Galbūt vaikas turi kažkokių sunkumų mokykloje, su kuriais jis pats nesusitvarko? Galbūt iš Jūsų vaiko taip pat kas nors tyčiojosi? O gal jūsų vaikas nežino, kad tai yra netinkamas ir kitą žeidžiantis elgesys?

## **KĄ DARYTI, SUŽINOJUS, KAD VAIKAS STEBI PATYČIAS?**

Sužinoję, kad jūsų vaikui tenka stebėti patyčias, skatinkite vaiką pasakoti apie tai: kas vyksta, kaip jūsų vaikas jaučiasi tame, kaip jis stengiasi reaguoti. O kartu aptarkite su vaiku jo baimes, galimus reagavimo į patyčias būdus. Kartais gali būti labai svarbu, kad apie sužinotas patyčias praneštumėte klasės auklėtojiui.

**Informacijos apie patyčias rasite:**

[www.vaikulinija.lt](http://www.vaikulinija.lt)

[www.bepatyciu.lt](http://www.bepatyciu.lt)

## **SAUGAUS ELGESIO KELYJE ATMINTINĖ** **Norėdamas (-a) pereiti kelią (gatvę):**

Susirask perėjimui skirtą vietą – pėsčiųjų perėją ar sankryžą. Ateik iki jos ir sustok. Kelią pereik ten, kur jis gerai matomas į abi puses. Neik ten, kur kelią (gatvę) užstoja kliūtys.

Atsistok toliau nuo šaligatvio ar važiuojamosios dalies krašto.

Apsidairyk į abi puses: pasižiūrėk į kairę, į dešinę ir įsiklausyk.

Praleisk važiuojančias transporto priemones. Vėl apsidairyk ir įsiklausyk.

Jeigu transporto priemonės nevažiuoja, dar kartą pasižiūrėk į kairę. Gali eiti.

Eik per kelią (gatvę) statmenai, o ne įstrižai.

Eidamas (-a) stebėk kelią ir klausykis.

Kelyje (gatvėje) niekada neskubėk – elkis ramiai.

Kelkraščiu arba važiuojamosios dalies pakraščiu eik tik prieš transporto priemonių važiuojimo kryptį, t. y. kairiąją kelio pusę.

**Vairuotojas ir keleivis (-iai)**, važiuodami automobilu turi būti užsisėgę saugos diržus.

**Pėsčiasis**, eidamas neapšviestu kelkraščiu (važiuojančios dalies kraštu) tamsiuoju paros metu arba esant blogam matumui, privalo nešėti šviečiantį žibintą arba vilkėti ryškiaspalvę liemenę su šviesą atspindinčiais elementais būti prie drabužių prisisėgęs kitiems eismo dalyviams matomoje vietoje atšvaitą.

**Prisimink, geriausias patarėjas kelyje – atidumas, drausmingumas ir atsargumas.**

