

...uz ielas kāds svešinieks mēģina atņemt naudu, prasa telefonu vai uzbrūk?

.. skolā izceļas ugunsgrēks? ... ceļā uz skolu ir intensīva satiksme un tu kavē mācību stundu?

... skolā tiek nozagtas vai pazūd personiskās mantas?
... apstājas un svārsti pie durvīm, kā izvēlēties?

... klasē izraisa konfliktus? ... skolā izceļas ugunsgrēks?
... skolā izceļas ugunsgrēks?

... skolas teritorijā vai ārpus tās tevi aicina uzsmēķēt, piedāvā alkoholu, tabletes vai kādas citas

... tev mācību stundas laikā vai starpbrīdī rodas veselības problēmas?

.. tev uzbrūk suns? ... klasesbiedri vai skolasbiedri tevi ignorē vai apsmej?



2012./2013. mācību gadā visā Latvijā norisinājās jautājumu akcija „Ko darīt, ja...”, kuras laikā skolēni un skolotāji tika aicināti iesūtīt jautājumus par neskaidrām situācijām dažādās skolas vidēs.

Akcijā piedalījās 87 skolas no visas Latvijas, iesūtot 2925 anketas, kuras ietvēra vairāk nekā 14 000 jautājumu.

Šajā materiālā ir atbildes un īsi padomi uz biežāk uzdotajiem skolēnu jautājumiem.



KO DARĪT, JA...



Ja



Tad



... uz ielas kāds svešinieks mēģina atņemt naudu, prasa telefonu vai uzbrūk?

- Ja redzi sev tuvojamies cilvēku, kurš tev šķiet bīstams, mēģini izvairīties no sastapšanās.
- Dodies projām uz vietu, kur ir vairāk cilvēku. Nepieciešamības gadījumā varēsi lūgt tiem palīdzību. Skrien!
- Ja jūties ļoti apdraudēts, kliec, sauc palīgā un centies pievērst sev pēc iespējas lielāku uzmanību.
- Ja esi sastapis svešinieku nomaļā vietā un viņš liek tev atdot naudu un telefonu, tad dari to. Nekas nav vērtīgāks par tavu veselību un dzīvību!
- Ja svešinieks pienāk tev klāt uz ielas un pieklājīgi lūdz iedot viņam telefonu, lai piezvanītu, labāk to nedari. Lai cik patīkams liktos svešinieks, viņš telefonu tev var neatdot.
- Pastāsti par notikušo vecākiem. Ziņojiet Valsts policijai.

- *Vietās, kur ir daudz cilvēku, piemēram, uz ielas, veikalā vai sabiedriskajā transportā, mobilo telefonu un maku glabā iekškabatā vai citā drošākā vietā, lai tie nepiesaista uzmanību.*
- *Maku un e-talonu glabā atsevišķi.*

112

vai

Valsts policija
110

KO DARĪT, JA...



... apstājas mašīna un svešinieks piedāvā tevi kaut kur aizvest?

- Nepiekrīti tam! Nesēdies svešā mašīnā!
- Neiesaisties sarunās. Dodies projām.
- Tu vari teikt: „Paldies, nē, mana mamma/tētis tūlīt man atbrauks paka!” Vari norādīt uz kādu tālumā braucošu mašīnu, sakot: „Lūk, tur jau viņi brauc!”
- Ja pieaugušais tevi ir satvēris, mēģini pievērst sev pēc iespējas lielāku apkārtējo uzmanību – kliedz, skrāpē, kod. Noteikti būs kāds, kurš tev palīdzēs!
- Pastāsti par notikušo vecākiem. Ziņojiet Valsts policijai.

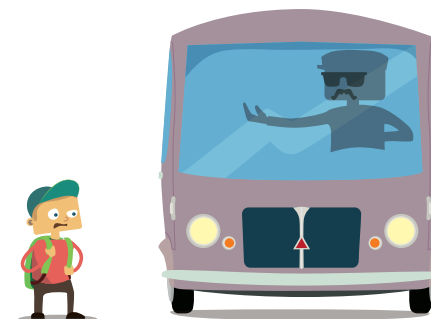
- *Pārrunā ar vecākiem, kā tev rīkoties, ja esi nokavējis transporta līdzekli (vai tas neatbrauc), ar kuru vari droši nokļūt mājās.*

112

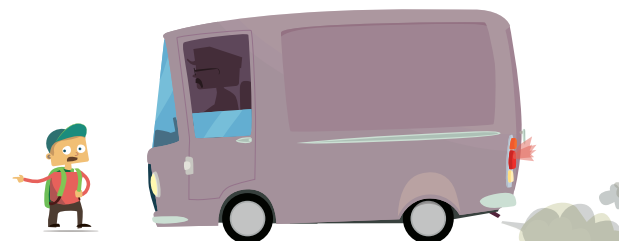
vai

Valsts policija
110

Ja



Tad



KO DARĪT, JA...

Ja



Tad



... ceļā uz skolu ir intensīva satiksme un tu kavē mācību stundu?

- Nesatraucies! Tā var notikt ar ikvienu.
- Ievēro ceļa satiksmes drošības noteikumus! Šķērso ielu tikai tam paredzētā vietā, kad luksoforā iedegas zaļā gaisma vai transportlīdzekļi ir apstājušies pie gājēju pārejas.
- Neviens kavējums nav tavas dzīvības vai veselības vērts, tāpēc vienmēr rūpējies par savu drošību!
- Ierodoties uz nokavēto mācību stundu, uzvedies pieklājīgi, atvainojies par kavējumu!
- *Aizgulēšanās un stundu kavēšana nedrīkst kļūt par ieradumu.*
- *Pārdomā, cik laika tu velti miegam.*
- *Kopā ar vecākiem pārrunājiet ģimenes paradumus un tavu dienas režīmu. Iespējams – paradumos un dienas plānojumā kaut kas ir jāmaina, lai tu varētu droši ierasties skolā laikus.*

KO DARĪT, JA...



... skolas teritorijā vai ārpus tās tevi aicina uzsmēķēt, piedāvā alkoholu, tabletes vai kādas citas nezināmas vielas?

- Neļauj sevi ietekmēt un stingri saki: "Nē!"
- Dodies prom un neielaidies sarunā.
- Pastāsti par notikušo skolotājam, sociālajam pedagogam vai skolas direktoram.
- Pastāsti par notikušo saviem vecākiem. Ziņojiet Valsts policijai. Tā tu palīdzēsi novērst iespējamu nākamo noziegumu.

112

vai

Valsts policija
110

Ja



Tad





Ja



Tad



... tev uzbrūk suns?

- Ja redzi, ka pretī nāk svešs suns, saglabā mieru un centies neizrādīt, ka tu no viņa baidies.
- Ja iespējams, šķērso ielu/ceļu vai citādā veidā izvairies no sastapšanās ar suni. Dod sunim ceļu, pakāpies malā.
- Neveic straujas kustības un nevicini rokas. Ja tu skriesi, sunim radīsies vēlme tevi ķert.
- Negriez sunim muguru, bet mēģini lēni atkāpties. Ja suns riedams riņķo tev apkārt, griežies viņam līdzi, jo nereti suns mēģina uzbrukt no mugurpuses.
- Ja ceļa malā ir koks vai sēta, nostājies pie tās, saliec kājas kopā, rokas krusteniski tā, lai plaukstas ir pie kakla un elkoņi cieši piespiesti pie sāniem. Nekusties! Kļūsti par daļu no koka vai sētas.
- Neskaties sunim tieši acīs. Skaties sunim garām un ej tā, it kā viņa tur nebūtu.
- Ja redzi, ka suns gatavojas tev uzbrukt, skaļi uzkliedz viņam kādu frāzi, ko suns varētu atpazīt, piemēram, komandu „Mierā!”.
- Nemēģini sunim mest ar kādu priekšmetu.
- Ja brauc ar velosipēdu, nokāp no divriteņa un atkāpies, turot braucamrīku starp sevi un suni.



... skolā izceļas ugunsgrēks?

Ja



Tad



- Ja tu ieraugi, ka ugunsgrēks ir izcēlies tikko un vēl nav izziņota trauksme, nekavējoties ziņo par notikušo tuvumā esošam skolotājam vai citam skolas darbiniekam.

- Zvani **112**, nosauc skolas adresi un savu vārdu un uzvārdu, ja tuvumā pieaugušā nav. Pēc tam par notikušo informē skolotāju.

- Ja sāk skanēt trauksme, saglabā mieru un seko skolotāja norādījumiem. Tev kopā ar klasesbiedriem ir jāpamet skolas telpas un jādodas uz drošās pulcēšanās vietu.

- Ja atrodi piesūtotā telpā, pieliecies tuvāk grīdai, jo tur ir vairāk gaisa, un virzies uz durvīm. Ja durvis nav karstas, atver tās, izej gaitenī un ātri dodies ārā no skolas uz drošās pulcēšanās vietu. Ja durvis ir karstas, dodies pie loga, nedaudz to paver un mēģini pievērst sev uzmanību.

- Dodoties ārā no skolas, seko evakuācijas zīmēm. Tās norāda, kā droši izkļūt no telpām!

- Nesatraucies par virsdrēbēm, somu, kā arī citām mantām, kuras paliek skolā. Galvenais ir bez panikas un pēc iespējas ātrāk nokļūt drošās pulcēšanās vietā ārpus skolas telpām.

- Pat ja skolā ir lifts, ugunsgrēka gadījumā to izmantot ir aizliegts. Lifts var apstāties starp stāviem un tevi iesprostot!

- *Aicini jau šodien skolotāju vēlreiz klasē pārrunāt evakuācijas plānu, lai ārkārtas situācijā tu spēj arī patstāvīgi atrast izeju un nokļūt drošās pulcēšanās vietā.*

VUGD

112

Vienotais ārkārtējo notikumu tālrunis

KO DARĪT, JA...



... tev mācību stundas laikā vai starpbrīdī rodas veselības problēmas?

- Neklusē par savām veselības problēmām!
- Neciet sāpes un nenogaidi, cerot, ka tās pāries.
- Vērsies pēc palīdzības pie skolotāja vai pie jebkura pieaugušā skolā.
- Zvani vecākiem.
- Lūdz skolotājam, klasesbiedram vai draugam tevi pavadīt, un dodieties uz medmāsas kabinetu.
- Ja jūties pavisam slikti, lūdz draugam vai klasesbiedram paziņot par to skolotājam vai medmāsai, pats paliec uz vietas un gaidi.
- Kad jūties slikti, nedodies mājās viens pats. Lūdz draugu vai skolotāju tevi pavadīt. Pa ceļam uz mājām tava veselība var pasliktināties, tāpēc nepieciešams kāds, kas tev varētu palīdzēt.

112

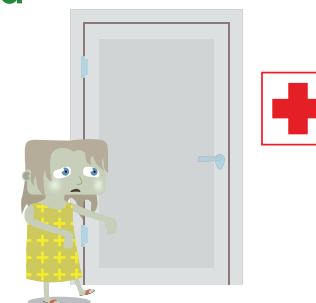
vai

Ātrā palīdzība
NMPD
113

Ja



Tad



KO DARĪT, JA...



Ja



Tad



116111

... klasesbiedri vai skolasbiedri tevi ignorē vai apsmej?

- Skaidri un noteikti saki saviem pāridarītājiem, lai viņi to pārtrauc.
- Neklusē! Izstāsti par notikušo pieaugušajam.
- Aizstāvi sevi tikai ar vārdiem.
- Tas nav viegli, bet centies pāridarītājiem neizrādīt, ka tevi aizskar viņu rīcība. Ja tu spēsi tā rīkoties, skolasbiedriem apniks tevi ķircināt.
- Neiesaisties strīdos.
- Pārdomā savu uzvedību un pāridarītāju iespējamās rīcības iemeslus. Varbūt kaut kādā veidā tu esi šādu rīcību veicinājis?
- *Paskaties apkārt - klasē noteikti ir vēl kāds, kurš arī vēlas iegūt sev labu draugu.*
- *Iesaisties kādā ārpuskolas aktivitātē. Tā tu iegūsi jaunu pieredzi un draugus.*

Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis

... klasē izraisās konflikti?

- Risini konfliktu izrunājoties.
 - Ieliec dziļi elpu, neatbildi ar dusmām, paklusē kādu brīdi.
 - Vari teikt otram: „Es redzu, ka tu dusmojies, es arī esmu nikns/nikna. Bet, kļūdzot vienam uz otru, mēs šo problēmu neatrisināsim.”
 - Kad emocijas ir apvaldītas, uzmanīgi uzklausi otru, mēģini saprast otras puses viedokli, nekriticē to, neizrādi naidīgumu, pat ja nepiekrīti otram.
 - Nesit un neaizskar otru!
 - Izturies pret citiem ar cieņu.
 - Ja neesi tieši iesaistīts konfliktā, nepaliec vienaldzīgs un meklē pieaugušā palīdzību.
-
- *Konflikti starp cilvēkiem rodas. Tas ir dabiski, jo cilvēki ir, uzvedas un domā atšķirīgi. No konfliktiem nav jābēg.*
 - *Konfliktu parasti pavada spēcīgas negatīvas emocijas, piemēram, naidis, dusmas, aizvainojums. Tās ir dabiskas. Emocijas ir jāmācās kontrolēt.*
 - *Aicini skolotāju un vecākus tev palīdzēt iemācīties, kā tikt galā ar negatīvām emocijām.*

Ja



Tad





Ja



... skolā tiek nozagtas vai pazūd personiskās mantas?

- Ja tev kaut kas ir pazudis un tu esi pārliecināts, ka tas ir noticis tieši skolā, pastāsti to skolotājam. Kopīgi ar skolotāju varēsiet apspriesties un saprast, kurā brīdī un kur mantas pazuda.
- Ja tev ir aizdomas, ka kāds tavas lietas ir nozadzis, nevienu pārsteidzīgi neapvaino. Pastāsti par notikušo un savām aizdomām skolotājam.
- Pie skolas ziņojumu dēļa pieliec lūgumu palīdzēt. Iespējams, kāds skolasbiedrs zina, kur pazudušo meklēt.

Tad



- Uz skolu ņem līdzi tikai to, kas nepieciešams.
- Ja ņem līdzi naudu, tad tik daudz, cik nepieciešams konkrētajā dienā paredzētajiem tēriņiem.
- Nelielies ar sev piederošām lietām!
- Nepublicē personisku informāciju vai fotogrāfijas (arī par vērtīgām lietām) internetā. Tava lielīšanās var kādā radīt vēlmi tavu mantu iegūt sev.