

Общенациональная детская линия помощи:  
8-801-100-16-11 (круглосуточно)

Бесплатная горячая линия для  
пострадавших от домашнего насилия в  
Беларуси:  
8-017-317-32-32 (круглосуточно)

«Телефон доверия для детей и подростков»  
психологической помощи детям и их  
родителям в кризисных ситуациях:  
8-017-263-03-03 (круглосуточно)

Служба экстренной психологической  
помощи «Телефон доверия»:  
8-029-899-04-01 (круглосуточно),  
мессенджеры Telegram, Viber, WhatsApp

Республиканский центр психологической  
помощи несовершеннолетним, родителям и  
педагогам:  
8-017-300-10-06 (круглосуточно)



**ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ (если нужна  
психологическая помощь и  
поддержка):**

Экстренная психологическая помощь УЗ  
«Витебский областной клинический  
центр психиатрии и наркологии» (г.  
Витебск):  
8-0212- 61-60-60 (круглосуточно).

ЦЗМ «Надежда» УЗ «Оршанская  
центральная поликлиника» детская  
поликлиника №1:  
8-0216-51-17-21 (ежедневно).

ГУ «Территориальный центр  
социального обслуживания населения  
Толочинского района»:  
8-02136-5-76-48 (пн-пт, с 08.00 до 13.00,  
с 14.00 до 17.00).

УЗ «Толочинская центральная районная  
больница»:  
8-02136-5-06-77 (пн-пт с 15.00 до 17.00).

Телефон доверия РНПЦ психического  
здоровья:  
+375 17 272 21 67 (пн-пт, с 09.00 до  
15.00).

Отдел по образованию  
Толочинского районного  
исполнительного комитета  
ГУО «Толочинский социально-  
педагогический центр»

**ПАМЯТКА**

**“БЫТЬ В  
БЕЗОПАСНОСТИ!”**



**Толочин**



# Правила безопасного поведения

## Правило №1.



Выучи номера телефонов мамы, папы, домашний адрес и свою фамилию. Это поможет связаться с родителями, если ты попадешь в сложную ситуацию.

## Правило №2.



Не говори с чужими взрослыми. При этом важно заметить, что речь именно о случайных людях, которые пытаются найти себе друга не по возрасту или просят помощи. Не ешь и не пей ничего из рук чужих людей и детей.

## Правило №3.



Соблюдай осторожность в интернете. Не добавляй в друзья незнакомцев, не выполняй просьбы незнакомцев что-либо передать.

## Правило №4.



Не соглашайся на быстрые и простые заработки, это может быть опасно.

## НАШИ КОНТАКТЫ

ГУО «Толочинский социально-педагогический центр»

Координаты:

211092, Витебская обл., г.Толочин,  
ул. Ленина, д.33 (здание  
шестилеток)

**За помощью можно обратиться по телефону:**

8(02136) 5-07-96,  
8(02136) 2-45-30 (детский приют).

Сайт:

[spc-tolochin.schools.by](http://spc-tolochin.schools.by)

Электронная почта:

[spc@tolochin.vitebsk-region.gov.by](mailto:spc@tolochin.vitebsk-region.gov.by)



## Правило №5.

Не присылай никому свои личные данные, фотографии и видео, за которые может быть стыдно.



## Правило №6.

Помни, что человек может быть хорошим, а его поступок нет. Друзья и знакомые взрослые иногда тоже могут совершать плохие поступки и предлагать тебе также их совершить. Умей сказать «НЕТ», отстаивая свою позицию.



## Правило №7.

Умей говорить «НЕТ», это поможет тебе обезопасить себя от негативных последствий.



## Правило №8.

Не скрывай от родителей трудности и переживания. Дети стремятся к самостоятельности и часто закрываются от взрослых, однако по-прежнему продолжают нуждаться в их внимании и заботе.

