



АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ  
РАВИЛЬ ВАЛИЕВ

# ЕСЛИ ДОМА ОСТАЛСЯ ОДИН

АЗБУКА  
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ

Равиль Валиев

**Если дома остался один.  
Азбука для самостоятельных**

«Издательские решения»

**Валиев Р.**

Если дома остался один. Азбука для самостоятельных /  
Р. Валиев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-968074-7

Практическое пособие для детей, которые часто остаются дома одни —  
советы о том, как вести себя в сложных обстоятельствах, когда рядом нет  
взрослых. Издание второе, дополненное.

ISBN 978-5-44-968074-7

© Валиев Р.  
© Издательские решения

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
НАЧИНАЕМ ПУТЕШЕСТВИЕ	7
ЧАСТЬ I. ОСНОВНАЯ. САМ СЕБЕ СПАСАТЕЛЬ	10
Глава 1. МОЙ ДОМ – МОЯ КРЕПОСТЬ	10
Глава 2. ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ...	13
СЛУЧИЛСЯ ПОЖАР?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Если дома остался один

## Азбука для самостоятельных

*Автор-составитель* Равиль Валиев

*Иллюстратор* Елена Бессмертная

© Елена Бессмертная, иллюстрации, 2019

ISBN 978-5-4496-8074-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Практическое пособие для детей, которые часто остаются дома одни, а также советы о том, как вести себя в сложных ситуациях, когда рядом нет взрослых.

Если ваш ребенок часто остается дома один и вы беспокоитесь о его безопасности, то эта книга для вас и для ваших детей.

Обучающая книга по безопасному поведению детей в быту (книга предназначена для детей 8—13 лет) рассказывает от том, как вести себя в случае различных неблагоприятных и опасных ситуациях в тех жизненных моментах, когда дети остаются в доме одни.

Кроме того, мы рассказываем и обучаем методам защиты при буллинге (агрессивном поведении одноклассников), безопасном пользовании сетью интернет и поведению ребенка на улице. Также в книге значительная часть уделена практическим занятиям по развитию ребенка – борьбе с ленью, обучению самоконтролю и другие полезные навыки. Даны примеры полезных и веселых занятий организованного досуга.

Издание второе, дополненное

Главный редактор и автор-составитель Р. Валиев

Художник – иллюстратор Е. Бессмертная

## ВВЕДЕНИЕ

Привет!

Ну вот, наконец – уроки закончились, и ты спешишь домой. Мы не знаем, как получается так, что ты часто остаешься дома один. Для этого может существовать масса причин – и приятных и не очень. И относится ты к этому можешь по-разному, например,

– Ура! Можно провести свое свободное время так, как хочется! Дома никого, а это значит – полная свобода!

Или может вот так – маме и папе, к сожалению, пришлось срочно уехать, или они работают допоздна и тебе приходится часто оставаться дома одному...

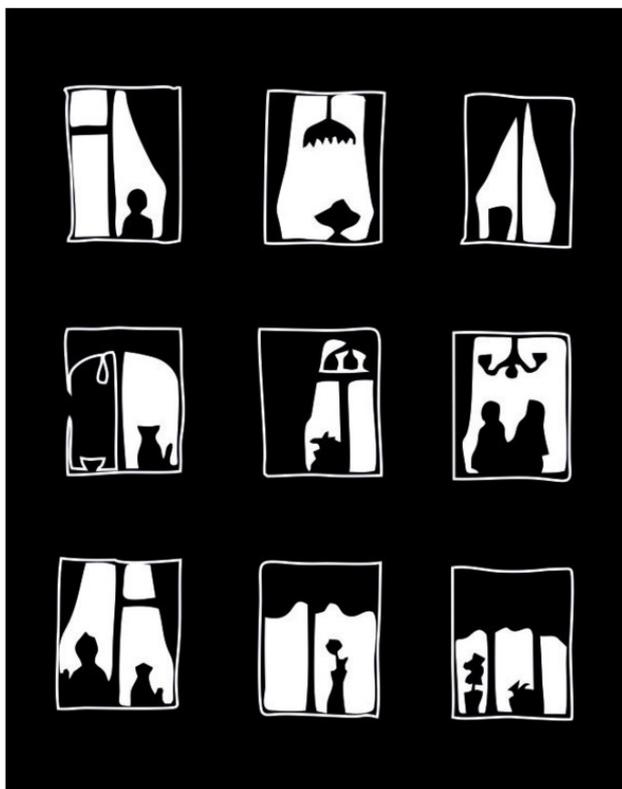
В любом случае ты сейчас один дома и, как в одноименном фильме, тебе нужно прожить это время плодотворно, с наибольшей пользой для себя и сохранить свое здоровье, жизнь и имущество твоей семьи.

Ты ведь помнишь сюжет фильма? Мальчик случайно остался один и, защищая свой дом от грабителей, попадал в разные – смешные и не очень, а иногда и вовсе безвыходные ситуации. Но благодаря своей находчивости и смекалке – ему это удалось.

Мы верим, что и ты сможешь дать отпор грабителям, не допустить пожара и помочь окружающим людям в случае чрезвычайных обстоятельств. Ну, а мы постараемся, чтобы наши советы, основанные на рекомендациях очень знающих людей, не только помогли тебе в сложной бытовой ситуации, но и позволили наполнить время полезными и веселыми занятиями. А также научили тебя некоторым навыкам, которые, мы уверены, помогут тебе в твоей будущей жизни.

**ВЕДЬ НАМ ТАК ВАЖНО – ЧТО БЫ ТЫ ВЫРОС ЗДОРОВЫМ, УМНЫМ И ДУМАЮЩИМ ЧЕЛОВЕКОМ! НУ ЧТО ЖЕ, НАЧНЕМ?**

## НАЧИНАЕМ ПУТЕШЕСТВИЕ



А начнем мы с самого главного – что же это такое, твой дом?

«Мой дом – моя крепость» – эта фраза английского юриста Кока, сказанная в семнадцатом веке, давно стала нарицательной. И действительно – наш дом не только спасает от непогоды и врагов, но и является символом жизни семьи, хранит тепло домашнего очага. Сейчас мы живём в многоэтажных домах, но, так же, как и наши предки стремимся освоить своё жилище, сделать его удобным и приятным для себя.

Но задумывался ли ты о том, что в этих огромных домах, за дверью каждой квартиры, находится маленький отдельный мирок, созданный «жителями» этой квартиры?

Может ты этого не помнишь, но, когда ты был маленьким, мебель и квартира тебе казались огромными, а ты в ней был как Гулливер в стране великанов. Ты бродил по комнатам, делая открытие за открытием, познавая новое и необычное, и оставляя собственные следы. Это могли быть надписи на обоях, башни из кубиков и различные поделки. Даже твои рисунки – тоже освоение новых территорий. Близкие помогали тебе в твоих странствиях, показывая интересные места и рассказывая о полезных и любимых предметах.

Но вот ты уже достаточно вырос, и родители спокойно оставляют тебя дома одного. А хорошо ли ты знаешь свою квартиру или свой дом, в котором живёшь? Сколько у вас комнат, дверей и окон, диванов и столов?

Сможешь ли ты, если понадобится, с закрытыми глазами найти в своей комнате любимую футболку или ручку? Знаешь ли ты, где находятся те потайные места, в которых может спрятаться котёнок, или любимые места твоих родителей?

Сможешь ли ты в темноте быстро найти фонарик или свечку, дойти до туалета или найти свои вещи? Ведь жизнь полна неожиданностей, и внезапно выключенный свет в квартире вовсе не повод для страхов и огорчений.

Давай вместе отправимся в увлекательное путешествие по... квартире, представив её на некоторое время Материком, на котором есть неизведанные страны и неоткрытые города.

Обрати внимание, что твой Материк представляет собой замкнутое пространство: он ограничен полом, потолком и стенами. А в стенах есть проёмы – окна, чтобы можно было посмотреть, что же делается в других землях.

К нашему Материку могут примыкать полуострова -Лоджия или Балкон. Эти полуострова нужны не только для хранения разных вещей – на них летом можно выращивать цветы и отдыхать. Конечно, Лоджия и Балкон не так интересны, как сам Материк, поэтому продолжим путешествие.

Начнем с того места, где начинается квартира – это входная дверь. Она охраняет дом от нежеланных гостей, а помогают ей в этом тот, кто «не лает, не кусает, а в дом не пускает»... как думаешь кто это? Правильно дверной замок! Все замки имеют свои секреты, но их трогают только тогда, когда надо открыть дверь. А вот дверной «глазок» нам нужен для того, чтобы посмотреть, кто пришёл в гости, и можно ли открыть дверь.



Первой страной, окутанной некоторой таинственностью, будет Мебельндия. В ней очень много закрытых шкафов и полок. За каждой вещью в этой стране закреплено определённое место, поэтому мы не будем ничего трогать, а просто изучим, что же там спрятано. И что же мы увидим? Целые хранилища разных сокровищ и нужных предметов. Это может быть одежда или посуда, семейные фотоальбомы или папки с бумагами, украшения мамы или инструменты папы.

Все они разложены в определённом порядке, известном только тому, кому принадлежат. Когда мы извлекаем их на свет, они служат нам, а потом отправляются обратно – на своё место жительства.

Есть в этом городе и великие мудрецы – книги. С ними можно познакомиться поближе и узнать от них так много интересного! Каждая книжка – это целый мир, в который ты позже можешь окунуться с головой, но сейчас наше путешествие продолжается.

Двигаясь по нашему материку, мы то и дело натываемся на острые углы малых и больших городишек – Столов, за которыми мы едим, пишем, играем, на которые ставим различные предметы. И кстати – по дороге ты можешь навести порядок в своих владениях! Ну или хотя бы написать себе записку, обратившись по имени и отчеству: «... наведи порядок в письменном столе, пожалуйста».

Самое приятное в любом путешествии это привал, остановка для отдыха. Для этого мы можем отправиться в Креслино или Диваново. Эти города очень похожи, но разница всё же есть. Например, в Креслино нельзя полежать, зато можно удобно посидеть. А в Диваново можно и посидеть, и полежать. В этот город мы заглядываем тогда, когда пора спать, или почистить книжку или просто посмотреть телевизор.

Следующим пунктом нашего путешествия будет Государство Красивой Женщины. Это то место, где мама хранит свои украшения, разные баночки, флакончики, расчески, бигуди и много чего ещё. Оно очень привлекательное, но лучше обходить его стороной, чтобы не рассердить её. Ведь ты же не любишь, когда без спроса берут твои любимые вещи?

Ну, а чтобы быть красивыми и опрятными, надо посещать город Чистолоб. В нём есть вода – горячая и холодная, душистое мыло, шампуни и мочалки, всякие стирающие и моющие средства. Всё это помогает нам содержать в чистоте себя, свои вещи и весь этот Материк. И раз уж ты здесь оказался, не забудь помыть руки, потому что пора отправляться во Вкуснославию.

В этой Стране есть то, чего нет ни в какой другой – продукты, холодильник и печка (электрическая или газовая плита). Холодильник – очень гостеприимный хозяин, всегда чем-нибудь угостит, и пользоваться им просто: открыл, достал, что нужно и быстро закрыл. А вот с плитой надо быть внимательней, лучше не отходить от нее надолго, если что-то готовишь или разогреваешь. По законам этой страны, надо сначала выключить печку (то есть конфорку), а потом уже снимать с нее посуду. Свою благодарность плите ты можешь выразить, хорошенько почистив ее.

Когда-то давно во Вкуснославии появилась большая привереда – посуда. Это случилось в незапамятные времена, когда человеку надоело готовить пищу на костре, есть ее руками и непонятно из чего. Посуда всегда хочет быть чистой и имеет свойство разбиваться. Поэтому, чтобы она от тебя не «убежала», следи за ее чистотой.

Весь Материк живет по определенному времени. С наступлением темноты на нем зажигается свое солнце – электрическое. С помощью этого электричества чайники, утюги, печки, лампы, телевизоры и все остальные «проводастые» и «вилкастые» предметы превращаются в добрых волшебников, готовых всегда помочь тебе справиться с делами. И, как всякие волшебники, они требуют к себе почтения, соблюдения их правил. Всякого, кто нарушает правила обращения с ними, они карают ожогами и другими неприятностями. Зато тех, кто правильно с ними обращается, они награждают долгой, верной, безупречной службой.

На Материке иногда можно видеть симпатичных представителей животного и растительного мира. Они тоже нуждаются в уходе и любви.

Во всех государствах, странах и городах, в которых мы только что побывали, есть свои достопримечательности – картины, семейные реликвии, различные безделушки, присутствие которых говорит о том, что на этом Материке человек поселился давно.

Попробуй составить карту этого прекрасного материка, обозначив все его потаённые места и водные пространства. Отметь на карте свои любимые места, где ты прячешься, когда тебе плохо, где ты любишь играть и те, которые являются для тебя запретными. Ведь чем лучше ты будешь знать свою квартиру, тем проще и интересней тебе будет оставаться в ней Робинзоном, который, как вы помните, живя один на острове, превратил его в настоящий рай.

Ну, а изучив все уголки, можно проверить свою память, и с закрытыми глазами вспомнить все, что есть в квартире. Если же тебе не нравится твой материк, придумай и нарисуй новую квартиру, наполни ее любимыми вещами, и твои мечты когда-нибудь сбудутся!

## ЧАСТЬ I. ОСНОВНАЯ. САМ СЕБЕ СПАСАТЕЛЬ

### Глава 1. МОЙ ДОМ – МОЯ КРЕПОСТЬ

Итак, ты освоил пространство своего дома и остался совершенно один. Что делать дальше?

Мы приготовили для тебя нужную информацию, которая, мы на это сильно надеемся, поможет тебе с пользой провести это время.

С чего начать? А давай начнем с самого главного – с безопасности!

С раннего детства тебе твердят: нападают – бей, кричи, убегай, красный свет – стой, незнакомый человек – молчи, проходи мимо, смотри в другую сторону, незнакомый дядя хочет погладить по голове и предложить конфеты – отказывайся и иди туда, где больше людей.

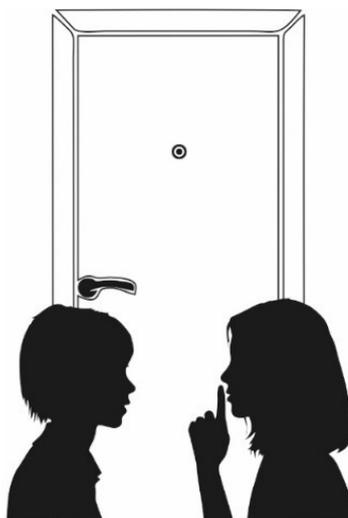
Но как это запомнить и применить, чтобы не попадать в неприятные ситуации? Для этого необходимо выработать несколько полезных привычек, похожих одна на другую. Чтобы их лучше запомнить, мы повторим основные правила, которые ты, конечно, уже знаешь.

Ну, а для начала, чтобы получше их усвоить, мы расскажем тебе достоверную историю одной девочки, а ты попробуй ответить на вопросы в конце текста.

*Однажды Лена была в гостях у своей одноклассницы Светы. Её родители уехали в гости, а девочек оставили вдвоем в квартире. Многие в их квартире Лену удивило. Да и Светка вела себя как-то странно.*

*Во-первых, живут они на четвертом этаже, а на лоджиях металлические решётки. В подъезде дверь внизу железная с кодовым замком.*

*А Светка-то! Звонит кто-то по телефону. Она трубку берёт: «Слушаю вас, извините, папа занят. Куда вам позвонить?» Как она такое говорит, ведь отца её дома нет. А тут еще и неожиданный звонок в дверь. Поиграть не дают!*



*Света подошла к двери, посмотрела в глазок и молча отошла. Лена ей говорит: «Пришли ведь!» А та шепчет: «Молчи! Это чужие!» Лена «Ну и что, может у них что-то срочное?». Но Светлана не только дверь не открыла, но и её увела, попросила помолчать.*

А теперь попробуй ответить на два вопроса. Какие правила безопасного поведения не знала девочка Лена, и какие правила безопасности знала и выполняла Света? И как бы ты поступил в этой ситуации?

### **Правило 1. Неожиданный звонок или стук в дверь вашей квартиры.**

Почему-то сразу хочется открыть дверь, хотя дома никого. Ты стесняешься спросить «кто там», или просто не задумываешься о последствиях? Но ведь одного нехорошего человека достаточно, чтобы вас напугать, обидеть или ограбить квартиру.

Так что же делать? Договорись с родственниками и знакомыми, что без предварительного телефонного звонка или уговора они не приходят. Придумайте вместе условную систему звонков, однако не полагайся на неё полностью и обязательно смотри в дверной глазок.

Никому, кроме близких, о приходе которых ты предупрежден, не открывай дверь. Ты не должен открывать дверь также и сотрудникам милиции, если в квартире нет взрослых, и людям в другой униформе, требующим открыть дверь, даже почтальонам.

Говорить или не говорить со звонящим? Если ты уже подошел к двери, лучше ограничиться короткой фразой типа: «Папа спит, зайдите позже», или: «Мама вышла к соседке». Ни в коем случае не вступай с незнакомцами в переговоры и не поддавайся на их уговоры «открыть дверь на минуточку». Имей в виду, что чем настойчивее человек, тем больше вероятность, что у него недоброе на уме.



Полезно знать телефоны соседей по лестничной площадке, а также сверху и снизу, особенно тех, кто часто бывает дома (пожилые люди, домохозяйки, молодые мамы, соседи, работающие в вечернее время). Запиши их телефонные номера и положи рядом с телефоном, чтобы в экстренном случае ты мог позвонить им и быстро позвать на помощь.

Если у тебя нет телефона, то в экстремальной ситуации громко зови на помощь через окно или с балкона.

### **Правило 2. Как быть, если дверь кем-то открыта.**

Если, возвращаясь в квартиру из школы, ты обнаружил дверь отпертой, не спеши входить в квартиру. Помни, что в доме может находиться преступник.

Вначале прислушайся – не раздаются ли в комнатах какие – либо звуки, чужие голоса. Если звучит знакомая речь, входи, но обязательно обрати внимание близких на незакрытую дверь.

Если в квартире тишина, будь осторожен, преступник может притаиться, приготовиться к активным действиям. Посмотри – все ли замки на месте. Если дверь цела, попроси знакомых

или соседей вместе войти в квартиру. В случае необходимости придумай какой-нибудь предлог (течет водопроводный кран, запах газа и т.д.). Входя в квартиру, оставь распахнутой настежь дверь. Убедись, что в квартире никого нет, определи, на месте ли ценные вещи, закрыты ли двери шкафов.

Если ты обнаружил следы взлома двери, не следует входить в квартиру, надо обратиться за помощью к соседям, немедленно вызвать полицию и наблюдать за квартирой до приезда работников полиции.

В любом случае, обязательно сообщи родителям об этом!

### **Правило 3. Если ты вошел в квартиру и обнаружил там посторонних.**

Быстро выйди наружу и постарайся закрыть дверь на ключ, не вынимая его из замка. Обратись за помощью к соседям и вызови полицию.

Если выйти не удалось, не пытайся угрожать или задерживать преступников, дай им уйти, запомнив как можно больше примет (лицо, руки, одежда).

В случае нападения – зови на помощь, кричи «Пожар!», старайся выйти в подъезд или на лоджию, чтобы привлечь внимание соседей.

Если преступники ушли до прибытия полиции, ничего не трогай, не ходи по квартире и не позволяй другим входить в дом.

Итак,

1. Оставшись один дома, проверь, все ли окна и форточки закрыты и хорошо ли заперта входная дверь, накинута ли цепочка.

2. Отвечая на телефонные звонки, не говори о том, что ты дома один. Можно пофантазировать и сказать, что родители не могут подойти, потому что спят, принимают ванну, работают и т. д., и спроси, что передать.

3. Если кроме тебя никого дома нет, лучше просто не подходи к двери и не говори с незнакомыми.

4. В случае, если дверь начнут взламывать, сразу же звони в полицию, дежурные машины приезжают быстро и попытайся привлечь криками и стуками соседей или прохожих на улице с балкона, проси их прийти на помощь.

5. Если преступники ворвались в квартиру, укройся на балконе или лоджии и кричи о помощи соседям и прохожим.

6. Не входи в квартиру, если за спиной у тебя незнакомый человек. Позвони соседям и в их присутствии войди в квартиру.

7. Отпирая дверь знакомым и родственникам, убедись через «глазок», что у них за спиной никто не стоит.

8. Впуская в дом знакомых и близких тебе людей, быстро закрывай дверь на замок, задвижку или защелку.

### **ЗАПОМНИ ТЕЛЕФОН ПОЛИЦИИ – 02, 102 (С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА)**

## Глава 2. ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ...

### Спаси себя сам

«Спасись сам, – говорили древние, – и вокруг тебя спасутся тысячи». Каждый из нас может вспомнить какую-нибудь трудную и опасную ситуацию. Конечно, можно спрятаться под толстое одеяло и никуда не ходить, но ведь самое интересное там – в мире, за порогом.

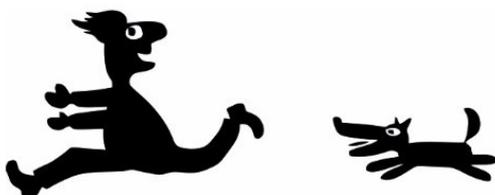
Наблюдения специалистов говорят, что чаще всего мы сами виноваты в своих несчастьях. Правильное поведение нередко спасает даже в самой, казалось бы, безвыходной ситуации.

*Есть такой анекдот: волк записывал зверей в очередь, кого и в какой день он будет кушать на завтрак, на обед или на ужин.*

*Все звери горько плакали и расхотелись, сокрушаясь о своей судьбе. Дошла очередь до зайца. «В пятницу утром», сказал волк. «Я не приду, в пятницу я занят» – сказал заяц. «Понял, вычеркиваю...» – только и ответил ему волк.*

Безусловно, если грозит беда, у любого человека срабатывает инстинкт самосохранения, и он старается спастись. Любым путём... Страх погибнуть заставляет человека такие вещи, которые он бы никогда не сделал в обычном состоянии.

Один мальчик, убегая от собаки, перепрыгнул через очень высокий забор, а потом в спокойном состоянии долго удивлялся, как он это сделал.



Знание того, что внутренние ресурсы можно включить и увеличить при острой необходимости, многим людям дает уверенность в себе.

Иногда люди в опасной ситуации впадают в панику, например, при пожаре, и именно паника мешает им быстро оценить ситуацию и совершить правильные действия. В панике люди мечутся, кричат, мешают друг другу, пытаются выбежать одновременно, закупоривают все выходы и могут пострадать от дыма и огня.

Знаменитый путешественник и организатор многих школ выживания – Яцек Палкевич, выделил три правила безопасности жизни:

- 1. Предвидеть опасность.**
- 2. Избегать опасность.**
- 3. При её возникновении – действовать.**

Хорошо ли ты знаешь номера телефонов скорой помощи, пожарной службы, ближайшего пункта охраны порядка, аварийной газовой службы, аварийной бригады сантехников, лифтовой службы, соседей по лестничной площадке, классного руководителя, рабочих телефонов родителей? Вот, вот... Попроси родителей написать эти телефоны на ярком листке и прикрепи его у телефона.

Но как же научиться предвидеть, распознавать опасность и побеждать её? А вот для этого ты и должен знать несколько основных правил. Итак,

### **ПОГАС СВЕТ?**

Ты находишься дома и вдруг внезапно погас свет. Паниковать не стоит. Сначала надо посидеть и попытаться освоиться в темноте. Она никогда не бывает полной. Как правило у твоих родителей, всегда в запасе есть свечки, спички или фонарики. Попробуй найти их. Затем желательно выключить холодильник и телевизор, чтобы при включении они не сгорели.

Потихоньку подойдя к двери, проверь через глазок наличие освещения на лестничной площадке. И посмотри, нет ли там посторонних. Если посторонних нет, а свет не горит только в вашей квартире, обратись к соседям, чтобы они проверили работу автоматов электрического щитка или вызвали аварийную бригаду. Если темно на всем этаже, то постарайся вообще не выходить из квартиры.

Если ты еще плохо знаешь свою квартиру, то лучше всего прилечь на диван - чтобы случайно не разбить что-нибудь нужное. Можно посочинять что-нибудь интересное, пофантазировать или помечтать.

••

••

••

### **СЛУЧИЛСЯ ПОЖАР?**

По статистике в мире каждые пять минут происходит пожар! И самое страшное то, что чаще всего сам человек является причиной пожара.



Человек сильнее огня, он может им управлять, но, когда человек утрачивает эту власть – приходит беда. Страшным тогда становится огонь.

Как ты думаешь, чем костёр отличается от пожара? Правильно! Количеством того, что горит! Временем, как долго горит. Площадью углей! А главное – пожаром, в отличие от костра невозможно управлять. Невозможно контролировать. А ещё – костер появляется по желанию человека, а пожар – при неосторожном обращении с огнем...

И что делать, если на плите вдруг загорелось масло, в комнате вспыхнул телевизор или задымился утюг? Как ни странно, иногда такие вещи происходят в наших квартирах. Мы собрали для тебя несколько правил.

**Первое** – необходимо трезво оценить ситуацию! Осмотри место, где загорелось и обязательно вспомни, чему тебя научили взрослые.

**Второе** — действуй спокойно, но быстро.

### **На кухне и балконе**

Если загорелось масло (в кастрюле или на сковороде), то быстро перекрой подачу газа или электроэнергии (пусть папа покажет, как закрывается кран и где находится электрический рубильник). Чтобы перекрыть доступ воздуха к огню, накрой сковороду или кастрюлю крышкой, или мокрой тряпкой, чтобы затушить пламя, и пусть они так стоят до охлаждения масла – иначе огонь вспыхнет вновь. Тряпку из грубой ткани (такая всегда должна быть на кухне) накинь на руки, предохраняя их от огня.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.