Мојата безбедност **зависи и од мене**

Organization for Security and Co-operation in Europe
Mission to Skopje

РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
МИНИСТЕРСТВО ЗА ВНАТРЕШНИ РАБОТИ

ПРИРАЧНИКОТ ГО ПОДГОТВИ
ОДДЕЛЕНИЕТО ЗА ПРЕВЕНЦИЈА ПРИ СВР СКОПЈЕ

ОДОБРЕНО ОД БИРОТО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕ
ПРИ МИНИСТЕРСТВОТО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА

ПРИРАЧНИКОТ Е ОТПЕЧАТЕН СО ФИНАНСИСКА ПОДДРШКА НА
МИСИЈАТА НА ОБСЕ ВО СКОПЈЕ

Мојата безбедност
зависи и од мене

ЗА ПРИРАЧНИКОТ

Драги ученици

Основна должност на полицијата е да се грижи за одржување на Јавниот ред и мир, за вашата лична безбедност, како и за општата безбедност на сите граѓани.

Полицијата е должна да го спроведува законот и да постапува со сите подеднакво со почитување, без разлика на бојата на кожата, полот, јазикот, верата, расата, политичкото или друго уверување, националното, етничкото или социјалното потекло, имотната состојба, или кој било друг статус, кој го имате вие или кој го имаат вашите родители или старатели.

Почитувајќи ги основните права кои ви ги гарантира Конвенцијата на ОН за правата на детето, желба ни е да развиеме меѓусебна доверба и заеднички да придонесеме за развојот на вашата безбедна средина. Целта ни е вашите права да бидат почитувани и да бидете заштитени од сите облици на загрозување.

Овој прирачник кој по обем е многу мал, наменет е за вас и истиот може да ви послужи и да ви помогне да ги избегнете ризиците со кои се соочувате во вашето секојдневие во и надвор од училиштето.

Се надеваме дека овој прирачник ќе ви помогне да ја разберете суштината на доброто однесување, да бидете културни и коректни во комуникацијата, да изберете правилен пат по кој ќе се движите и на тој начин да ја креирате Вашата иднина.

Министерство за внатрешни работи на Република Македонија
Сектор на внатрешни работи – Скопје
Одделение за превенција

1. ЧОВЕКОВИ ПРАВА - што се тоа ?

Сите човекови суштества се раѓаат слободни и еднакви по достоинството и правата. Тие се обдарени со разум и совест и треба да се однесуваат еден кон друг во духот на општо човечката припадност (Член 1 од Универзалната декларација за човекови права).

Категории на човекови права:

- граѓански и политички
- економски, социјални и културни права
- колективни права

Основни принципи на кои се темелат човековите права:

- почитување на човечкото достоинство
- универзалност (човековите права им припаѓаат на сите човечки
- суштества)
- неотуѓивост (човековите права на никого не можат да му бидат одземени, ниту некој може да се откаже од нив)
- еднаквост (секое човечко суштество има исти човекови права, без разлика на расата, бојата на кожата, полот, јазикот, верата, политичкото или друго мислење, како и социјалното потекло, имотот, раѓањето или друг статус).

Права на децата

Сите деца во светот ја имаат истата вредност како луѓе и истите права. Младите имаат свои права и потреби активно да учествуваат во креирање на својата сегашност и иднина.

Конвенцијата за Правата на детето се состои од сите права на децата и важи за сите деца и млади, ширум светот, до наполнување на 18 години.

Важно е да ги познавате и разбирате сите права кои ви припаѓаат со самото раѓање и кои ви се гарантираат со Конвенцијата. На тој начин ќе созревате во одговорни личности кои ќе знаат да ги почитуваат туѓите права и да се борат за што подоследно остварување на своите.

Да научиме, да повториме, да разговараме за некои права од Конвенцијата за правата на децата на ОН:

- за правото на детето да не биде изложено на дискриминација и силецство
- право на живот
- право на име и националност
- право на слобода на изразување, на изнесување на мисли и изразување на верска припадност
- право на детето да не биде малтретирано и злоупотребено
- право на здравје
- право на образование
- право на одмор и забава
- право на детето за соодветен третман во судскиот систем за малолетници
- право на детето за заштита од економска и друг вид експолоатација

2. НАСИЛСТВО

Насилство е акт на агресија и злоупотреба што предизвикува или има намера да предизвика повреда на друга личност-и

- Насилството е секоја намерна употреба физичка или психо лошка сила или моќ.
- Може да биде во форма на закана или пак да вклучува употреба на сила, насочена кон себе, кон друго лице, или кон некоја група или заедница.
- Завршува (или може да заврши) со физичка повре-да, со психичка штета, со нару шувања во развојот или пак загуба.

Загрижува појавата на насилно однесување на учениците во самите училишта

и во училишните дворови. Овој вид на насилство е една од највидливите форми на манифестирање агресивност,

физички напади, тепачки, навреди и омаловажување меѓу врсниците, соучениците, меѓу помалите и постарите ученици како и лица дојдени од надвор во училиштето.

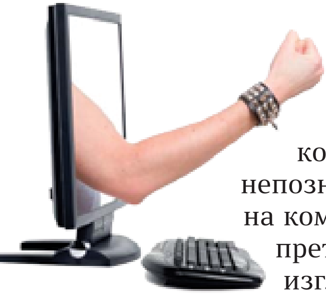
Насилството само по себе е лоша особина што ја поседува една личност, поради која тој се развива и формира како насилник.

Насилството никогаш не е добро, па дури ни за оној кој е насилен.

Убаво е да знаете дека:

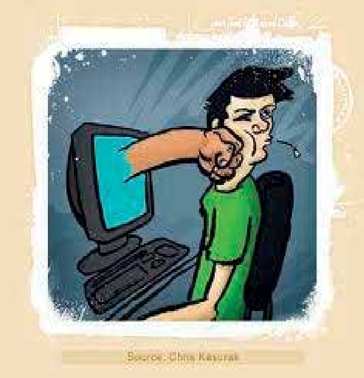
- молчењето не го спречува насилството
- како жртви не треба да се чувствувате виновни за тоа што ви се случува
- не треба да ги поддржувате лицата кои насилно се однесуваат
- на насилството да не возвраќате со насилство, бидејќи на крајот некој може да биде повреден
- разговарајте отворено за насилството

Насилство преку општествените (социјални) мрежи



Современата технологија дава потполно нова платформа за злоупотреба на младите преку интернет. Младите се повеќе ги користат своите компјутери и мобилни телефони за комуникација со други лица, како познати така и непознати. Младите лица често пати не се свесни за ризикот на комуникацијата со непознати лица кои често лажно се претставуваат и даваат лажни податоци за своите години, изгледот, местото на живеење и други лични податоци. За разлика од нив, децата и младите луѓе најчесто се искрени и даваат вистински податоци за својот идентитет и места на движење.

Позитивни страни на интернетот:



- достапни голем број информации со најразлични теми кои би можеле корисникот да го интересираат - достапни и објавени многу содржини кои на корисниците им нудат
- потребни, позитивни и едукативни информации
- побрза и поефикасна аудио и видео комуникација као и “on line chat“ - разговор во живо

Негативни страни:

- потешкотии околу воспоставување на правила на однесување на интернет и овозможување безбедност и заштита на корисникот
- слободата која ја дава интернетот и непостоењето на ефикасен начин на контрола остава можност за злоупотреба
- непристојни мејлови, злобни пораки, сексуални содржини, контакти со сомнителни личности, страници со содржини кои ги исмејуваат другите (другари, пријатели, познаници...), снимање со камера и објавување на снимената содржина

Пример на комуникација:

Здраво, како си / Колку години имаш ?
Дали си сам/а ?
Не зборувај на никого за нас ?
Ќе ми испратиш ли слика?
Доколку не ми испратиш слика можам да објавам фотомонтажа со твоето лице и голо тело на интернет.
Затоа направи го тоа или „ќе објавам на интернет, ќе ги залепам фотографиите што ми ги испрати по цело училиште, на нив лицето добро ти се гледа и сите ќе видат....... Закани по вашата безбедност постојат каде и да сте – на училиште, дома или во трговскиот центар, во парк, на игралиште или пак на интернет. Сепак, тие закани во одредени ситуации се поизразени на интернет, во онлајн-средината, затоа што

таму обично не можете да видите со кого комуницирате, веројатно не знаете кој ја обезбедил информацијата што ја читате, а и зад квалитетот на содржините честопати не стојат познати издавачи или уредници. Со цел да компензирате за овие недостатоци на интернетот, од особена важност е да ги развиете вашите информатички вештини и писменост и да се однесувате внимателно кога сте онлајн.

Знаци на изложеност на компјутерско насилство:

- емоционална вознемиреност за време или после користењето на интернет
- избегнување на пријателите и вообичаените активности
- избегнување на училиштето и групните собирања
- намален успех и поведение
- брзи промени на расположението и однесувањето
- губење на сон и апетит

Размислете и изберете со кого ќе контактирате:

- повеќето од личностите со кои контактирте се добронамерни и позитивни, но има и такви (поединци) кои се опасни и злонамерни - не пишувајте ништо поради што после би се срамеле
- пред да ги споделите информациите за себе размислете, која е личноста на која и се доверувате, а не ја познавате
- многу од информациите кои ги испраќате може да бидат искористени заради уцена
- ако некој дознае туѓо корисничко име и лозинка, може да Ви го **„украде идентитетот“** и на некој начин да посрамоти одредена личност
- известете ги Вашите родители во случај да бидете жртва или пак некој Ваш другар биде жртва
- не пуштајте злонамерни SMS или E-mail пораки
- не верувајте на се што се пишува на интернет
- не се чувствувај те виновени доколку примите пораки со навредлива и заканувачка содржина и не грижете се дека поради тоа родителите ќе Ви го одземат компјутерот

ЗАВИСНОСТ

- ***најмоќно оружје во борбата против зависноста е информираноста***
- ***затоа информирај се и научи се да донесеш права одлука***

Што е зависност?

Зависноста едноставно може да се дефинира како состојба, во која **без нешто** не можеме секојдневно да функционираме.

Зависноста може да биде различна, па така некој може да биде зависен од: дрога, алкохол, никотин, анаболици и стероиди, храна, коцкање, мобилен телефон, интернет, гледање телевизија..........

Во медицината зависноста се дефинира како хронична (долготрајна) и рецидивирачка болест.

Разните зависности често се генератор на агресивност, насилство и криминал, а тоа носи и неизбежно пропаѓање на зависникот, неговото семејство и поширокото општествено опкружување.

Дрога

Дрога е секоја супстанца која се злоупотребува заради нејзиното делување на централниот нервен систем.

Зависноста од дрога е состојба на неодолива потреба за постојано земање на различни супстанци.

Последици:

- **Здравствени** (можност за заразување со ХИВ и вирусите на жолтица Б и Ц, туберкулоза, последици од предозирање, нарушување на сонот, загуба на телесна тежина, воспаление на вените)
- **Психолошки** (вознемиреност, раздразливост, нагли промени на расположението, губење енергија и желба за учење, страв, депресија
- **Семејни** (појава на семејна неслога, караници, напнатост во
- односите помеѓу родителите и децата, насилството во домот)
- **Социјални** (дружење со непознати лица, оддалечување од старите другари, прифаќање на стил на живеење што не води
- сметка за нормите и обичаите)

- **Училиште** (бегање од училиште, слаб успех, прекинување на школувањето, намалена работо - способност)
- **Законски** (лишување од слобода, нарушување на јавен ред и мир, крадење и измама)
- **Финансиски** позајмување на пари, продавање на покуќнина или семејни драгоцености)

Треба да знаете:

Не постојат лесни и тешки дроги, на крајот сите предизвикуваат исти штетни последици.
Нема пробно земање, експериментирање - се тоа е злоупотреба. Секое посегање по дрогата во било која смисла: употреба, производство, илегално пренесување, давање и продажба, претставува законски казниво дејство.

Дрогата е скапа, а во случај некој и бесплатно да ја понуди, цената која покасно се плаќа е превисока.

Алкохол

Алкохолот е состојка на сите алкохолни пијалоци која влијае врз моќта за правилно рассудување и на способноста за справување со различни ситуации. Младите кои од своја рана возраст почнуваат со конзумирање алкохол се под голем ризик да имаат асоцијално и девијантно однесување, послаб успех во училиште, да станат жртви на насилство и сообраќајни незгоди.

Штетни последици од конзумирање алкохол:

- нагли промени во расположението и напливи на лутина и бес
- проблеми во училиште (лош успех, бегање од часови, проблеми со дисциплина)
- проблеми во семејството (бунтовност, непочитување)

- промена на друштво
- рамнодушност, недостаток на енергија
- здравствени проблеми (зголемен крвен притисок, оштетување на мозокот)
- социјално, материјално и психичко пропаѓање

Забавата и веселбата не треба задолжително да ги прати консумирањето алкохол или било кое друго средство на зависност за да бидете среќни и расположени.

Обложување, игри на среќа

Под поимот обложување се подразбираат различни игри, однесување и активност (легални – обложувалници и коцкар ници и илегални – коцка рници, кладилници, игри, натпревари, борби......), кои вклучуваат вложување на пари со цел добивка, со постоење на одреден ризик и надеж дека ќе се врати вложеното и ќе се добие повеќе од тоа.

Штетни последици на обложувањето:

- создавање на зависност
- губење на самоконтрола
- негативно влијание на повеќе животни полиња
- финансиски потешкотии
- извршување на различни казниви дела и криминал (кражби, измами, разбојништва, проституција.....) • депресивна состојба, чувство на вина
- пореметување на личноста, конзумирање на други средства на зависност, општо пореметување на здравјето

Личноста која станала зависна од обложување често има грижа на совест заради губењето на пари и состојбата во која се наоѓа. Во тој момент го мрази обложувањето, се мрази самиот себе и станува материјално зависен, огорчен и циничен.

Зависност од Интернет

Согласно брзиот технолошки напредок зависноста од интернет како што се различни содржини на интернет – информации, компјутерски игри, chat и e-mail пораки, купување преку интернет идруго, како и другите зависности, исто така создава потешкотии во секојдневниот живот на луѓето.

Штетни последици на зависноста од Интернет:

- интернетот станува централно место во животот на човекот и кога не се користи, се разговара и размислува за него
- интернетот станува поважен од пријателите и семејството и доведува до социјална изолираност
- се повеќе и повеќе време се поминува пред компјутерот
- се намалува работната способност во извршувањето на училишните задачи
- кога поради одредени причини нема можност за пристап на интернет личноста станува вознемирена, потиште-на и нервозна

- хронична ненаспаност
- намалување на телесните активности
- интернетот станува начин за бегство од реалноста и животните проблеми

Компјутерот и покрај тоа што е корисно техничко средство, а интернетот е корисен извор на информации и сознанија, тој не треба да биде единствен извор на знаење.
Не дозволувајте интернетот да стане начин за бегство од реалноста и животните проблеми

4. СООБРАЌАЈ

Сообраќајот е значаен дел од нашето секојдневие. Правилата и прописите за однесувањето во патниот сообраќај воглавно ги знаеме или пак мислиме дека ги знаеме, па затоа не размислуваме за нив и не обрнуваме доволно внимание .
Безбедноста во сообраќајот не е случајност
Почитувајте ги сообраќајните правила и прописи и размислете дали :

- избегнувате ризични ситуации
- го управувате возилото внимателно
- реагирате правовремено и ги предвидувате постапките на другите - избегнувате опасности
- ја прилагодувате брзината и положбата на своето возило спрема другите возила и останати учесници во сообраќајот

Како учесници во сообраќајот не е доволно само да го почитуваме законот и сообраќајните правила и прописи, туку треба културно, толерантно и хумано да се однесуваме и кон останатите учесници во сообраќајот бидејќи сите имаме исти права и обврски.

Подоброто и појако возило, или пак повисокиот општествен статус не значи и поголеми права во сообраќајот.

Неколку препораки за поголема безбедност

- испланирајте доволно време за да стигнете безбедно до саканата дестинација
- кога ќе седнете во возилото не брзајте, испланирајте ја маршрутата, врзете го сигурносниот појас (ако сте во автомобил) и припремете се за возење
- внимателното возење, попустливоста и толерантноста се карактеристики на добрите и коректни возачи
- сите ги цениме возачите кои во сообраќајот сигнализирајќи ги пренесуваат своите намери, постепено и правовремено го запираат возилото или се престројуваат без да ги загрозат другите. **Размислете за тоа!**
- концентрирајте се на возењето и избегнувајте се што ви го одвлекува вниманието: кавги, гласна музика, цигари, бирање радиостаници, телефонирање и слично
- не однесувајте се непристојно кон другите учесници во сообраќајот; освен што изгледате смешно, губите од сигурноста и безбедноста
- ако не се чувствувате добро (заради нервоза, болест, главоболка, замор и слично), не го управувајте возилото, замолете некој да ве одвезе или користете јавен превоз.

Сообраќај на велосипеди со помошен мотор, мопеди и моторцикли (извадок од законска регулатива)

I Стекнување право на управување

1. Право на управување со велосипед со помошен мотор и мопед (работна зафатнина на моторот до 50 см^3), може да стекне лице кое ги исполнува следниве услови:

- да наполнило 14 години возраст
- да е здравствено и психофизички способно
- да поседува возачка дозвола од национална категорија “М“

2. Право на управување со мотоцикл, чија рботна зафатнина на моторот е до 125 см^3, може да стекне лице кое ги исполнува следниве услови:

- да наполнило 16 години возраст
- да е здравствено и психички способно
- да поседува возачка дозвола од поткатегорија “А1“

3. Право на управување со мотоцикл чија рботна зафатнина на моторот е над 125 см^3, може да стекне лице кое ги исполнува следниве услови:

- да наполнило 18 години возраст
- да е здравствено и психички способно
- да поседува возачка дозвола од категорија “А“

II. Неколку основни правила за управување на велосипеди, велосипеди со помошен мотор и мопеди

- возачот на велосипед, велосипед со помошен мотор и мопед е должен да се движи што поблиску
- до десниот раб на коловозот, а ако постои велосипедска патека – по велосипедската патека, односно лента

- возачот на велосипед со помошен мотор и мопед не смее да се движи по велосипедската патека, односно лента со брзина поголема од 25 км/час
- возачот и лицата кои се превезуваат со велосипед со помошен мотор, мопед или мотоцикл задолжително носат

- заштитен шлем на главата за време на возењето на патот - возачот на велосипед, велосипед со помошен мотор, мопед или мотоцикл, за време додека управува со возилото не смее да ц води животни

Сообраќајните полицајци се на улица заради Вашата лична безбедност како и заради општата безбедност на сите учесници во сообраќајот. Затоа почитувајте ги нивните совети и насоки, бидејќи со својата работа тие Ви помагаат да бидете побезбедни.

Забелешки:

Забелешки:

Забелешки:

Забелешки: