

Согласовано
Педагогическим Советом
От 08.04.2025 № 3

Согласовано
Управляющим Советом
Протокол от 08.04.2025г. № 2

Утверждено
Приказом от 08.04.2025 № 43
Директор С.А. Кожин



**Программа
по профилактике терроризма и экстремизма,
конфликтных ситуаций на межнациональной и
религиозной почве в молодежной среде
«Мы против насилия и экстремизма»**

В МКОУ «Ульяновская СОШ № 1»

2025 г.

Рабочая программа по профилактике терроризма и экстремизма, конфликтных ситуаций на межнациональной и религиозной почве в молодежной среде разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом от 25 июля 1998 г. № 130-ФЗ «О борьбе с терроризмом», Федеральным законом от 25 июля 2002 г. № 114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности» (с изменениями и дополнениями), Федеральный закон РФ от 06.03.2006 г. №35-ФЗ «О противодействии терроризму», «Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации (утверждена Президентом Российской Федерации Д. Медведевым 5 октября 2009 года)», «Стратегия противодействия экстремизму в Российской Федерации до 2025 года (утверждена Президентом РФ 28.11.2014 г. № Пр-2753)»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ
2. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ
4. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПРОГРАММЫ
5. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ
6. ПРИЛОЖЕНИЯ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	Программа по профилактике терроризма и экстремизма, конфликтных ситуаций на межнациональной и религиозной почве в молодежной среде «Мы против насилия и экстремизма»
Цель Программы	Организация антитеррористической деятельности, противодействие возможным фактам проявления терроризма и экстремизма, формирование толерантной среды на основе ценностей многонационального российского общества, общероссийской гражданской идентичности и культурного самосознания, принципов соблюдения прав и свобод человека.
Задачи Программы	• Воспитание культуры толерантности и межнационального согласия. • Достижение необходимого уровня правовой культуры обучающихся как основы толерантного сознания и поведения. • Формирование в молодежной среде мировоззрения и духовно-нравственной атмосферы этнокультурного взаимоуважения, основанных на принципах уважения прав и свобод человека, стремления к межэтническому миру и согласию, готовности к диалогу. • Общественное осуждение и пресечение на основе действующего законодательства любых проявлений дискриминации, насилия, расизма и экстремизма на национальной и конфессиональной почве. • Повышение уровня межведомственного взаимодействия по профилактике терроризма и экстремизма. • Проведение воспитательной, пропагандистской работы с обучающимися и сотрудниками, направленной на предотвращение экстремистской и террористической деятельности, воспитанию толерантности, культуры мира и межнационального согласия в молодежной среде • Использование Интернета в воспитательных и профилактических целях, размещение на сайте информации, направленной на формирование у молодёжи чувства патриотизма, гражданственности, а также этнокультурного характера • Организация волонтерского движения по реализации мероприятий, противодействующих молодёжному экстремизму - Повышение занятости молодёжи во внеурочное время
Ожидаемые результаты от реализации Программы	• Укрепление и культивирование в молодежной среде атмосферы межэтнического согласия и толерантности. • Препятствование созданию и деятельности националистических экстремистских молодежных группировок. • Противодействие проникновению в общественное сознание идей религиозного фундаментализма, экстремизма и нетерпимости. • Совершенствование форм и методов работы по профилактике проявлений ксенофобии, национальной и расовой нетерпимости, противодействию этнической дискриминации. • Повышение уровня компетентности обучающихся образовательного учреждения в вопросах миграционной и национальной политики, способах формирования толерантной

	среды и противодействия экстремизму. • Создание эффективной системы правовых, организационных и идеологических механизмов противодействия экстремизму, этнической и религиозной нетерпимости.
Ожидаемые конечные результаты реализации Программы (показатели социально-экономической активности)	• Увеличение доли обучающихся, охваченных программами по воспитанию толерантности. • Увеличение доли молодежи - участников мероприятий, направленных на профилактику проявлений ксенофобии и экстремизма, терроризма. • Увеличение числа социально значимых проектов (акций), направленных на развитие межэтнической и межконфессиональной толерантности.

2. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ «Мы против насилия и экстремизма»

Угроза экстремизма и терроризма продолжает оставаться одним из основных факторов, дестабилизирующих общественно-политическую обстановку в Российской Федерации.

Формирование негативного отношения к таким опасным явлениям в обществе, как экстремизм и терроризм, является комплексной задачей, требующей скоординированных усилий органов государственной власти всех уровней с общественными организациями и объединениями, религиозными структурами, другими институтами гражданского общества и отдельными гражданами.

В последнее время активизировалась деятельность асоциальных молодёжных организаций, спекулирующих на идеях национального возрождения и провоцирующих рост преступных акций, нарушения общественного порядка на этнорелигиозной, политической почве. Это приводит к социальной напряжённости и ведёт к усилению экстремистских проявлений. Молодёжь может быть вовлечена в деятельность экстремистских организаций через Интернет, где они могут столкнуться с вредным контентом. Проблема толерантности актуальна для нашего многонационального села. Поэтому в колледже возникла необходимость подготовки программы по профилактике экстремистской и террористической деятельности и последующей её реализации.

Программа направлена на укрепление толерантной среды на основе принципов мультикультурализма, ценностей многонационального российского общества, соблюдения прав и свобод человека, поддержание межнационального мира и согласия. Она призвана укрепить основы и методы процесса формирования толерантного сознания и поведения. Реальными механизмами ее осуществления являются комплексные меры, направленные на развитие гражданского общества, воспитание гражданской солидарности, патриотизма и интернационализма, поддержание мира и согласия, противодействие любым проявлениям экстремизма и терроризма.

Толерантность должна пониматься не просто как терпимое отношение к чему-то иному, отличающемуся от привычного нам. Толерантность предполагает не только понимание, но и принятие того факта, что окружающий мир и населяющие его народы очень разнообразны. При этом каждый этнос уникален и неповторим. Только признание этнического и религиозного многообразия, понимание и уважение культурных особенностей, присущих представителям других народов и религий, в сочетании с демократическими ценностями гражданского общества могут содействовать созданию подлинно толерантной атмосферы школы.

Программа нацелена на последовательное внедрение методов обучения культуре межнационального общения; на распространение инновационных образовательных технологий, способствующих преодолению границ этнокультурной изоляции и дистанции внутри сообщества.

Приоритетное внимание уделяется вопросам повышения уровня подготовки обучающихся в области межкультурной коммуникации. Особое место в работе в данной сфере занимает профилактическая и пропагандистская работа, ориентированная на формирование компетентных в вопросах межкультурных отношений личностей, открытых к восприятию «других», конструктивно относящихся к складывающемуся в

образовательном учреждении многообразие культурных, религиозных, языковых традиций, способных предупреждать конфликты, возникающие на почве этнокультурных различий, или разрешать их ненасильственными средствами.

В школе немало делается для того, чтобы сформировать у молодежи установки на позитивное восприятие этнического и конфессионального многообразия, интерес к другим культурам, уважение присущих им ценностей, традиций, своеобразия образа жизни их представителей. Существующая система работы с обучающимися в значительной степени направлены на воспитание толерантного сознания и поведения, неприятие национализма.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

Реализация программы позволит:

- Создать эффективную систему правовых, организационных и идеологических механизмов противодействия экстремизму, этнической и религиозной нетерпимости;
- Снизить степень распространенности негативных этнических установок и предрассудков в ученической среде;
- Способствовать формированию толерантного сознания, основанного на понимании и принятии культурных отличий, неукоснительном соблюдении прав и свобод граждан;
- Сформирует у обучающихся навыки цивилизованного общения в Интернет-пространстве, этикета в чатах и форумах;
- Обеспечит информационную безопасность;
- Предотвратит участие обучающихся в организациях, неформальных движениях, осуществляющих социально негативную деятельность.

Ожидаемые результаты

- Укрепление и культивирование в молодежной среде атмосферы межэтнического согласия и толерантности;
- Препятствование созданию и деятельности националистических экстремистских молодежных группировок;
- Противодействие проникновению в общественное сознание идей религиозного фундаментализма, экстремизма и нетерпимости;
- Совершенствование форм и методов работы по профилактике проявлений ксенофобии, национальной и расовой нетерпимости, противодействию этнической дискриминации;
- Повышение уровня компетентности обучающихся образовательного учреждения в вопросах миграционной и национальной политики, способах формирования толерантной среды и противодействия экстремизму;
- Создание эффективной системы правовых, организационных и идеологических механизмов противодействия экстремизму, этнической и религиозной нетерпимости.

**4. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПРОГРАММЫ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭКСТРЕМИЗМА И ТЕРРОРИЗМА**

№	Мероприятие	Дата проведения	Ответственный
МЕРОПРИЯТИЯ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ, РАБОТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ МКОУ «УЛЬЯНОВСКАЯ СОШ №1»			
1.	Ознакомление с планом мероприятий по противодействию экстремизма на учебный год	сентябрь	Зам. директора по УВР
2.	Инструктаж сотрудников по теме «План действий против террора и диверсий»	сентябрь	Специалист по охране труда
3.	Рассмотрение вопросов, связанных с экстремизмом на производственных совещаниях, заседаниях методических объединений, педагогическом совете	в течение года	Зам. директора по УВР
4.	Накопление методического материала по противодействию экстремизму и терроризму.	в течение года	Социальные педагоги, психологи
5.	Распространение памяток, методических инструкций по противодействию экстремизма терроризма	в течение года	кураторы, педагог-психолог
6.	Изучение администрацией, Педагогами нормативных документов по противодействию экстремизма	в течение года	Зам. директора по УВР
7.	Контроль за пребыванием посторонних лиц на территории и в здании школы.	в течение года	Зам директора по безопасности
8.	Обновление наглядной Профилактической агитации, оформление стендов, по противодействию экстремизму и терроризму	1 раз в полугодие	Зам директора по безопасности
9.	Распространение опыта Проведения уроков и мероприятий, направленных на развитие толерантного сознания у молодежи	в течение года	Классные руководители
10.	Проведение учений и тренировок	2 раза в год	Зам директора по безопасности

	в школе по отработке взаимодействия администрации школы и правоохранительных органов при угрозе совершения террористического акта			
МЕРОПРИЯТИЯ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ МКОУ «УЛЬЯНОВСКАЯ СОШ «1»				
№	Мероприятие	Классы	Дата проведения	Ответственный
11.	Линейка Всемирный день борьбы с терроризмом. «Беслан Мы за мир!»	1-11	Сентябрь	Педагог - организатор
12.	Конкурс газет «Мы против терроризма»	5-11	Сентябрь	Педагог – организатор, советник
13.	Классный час «Правила поведения при террористическом акте»	1-11	Сентябрь	Кл. руководители
14.	Часы общения по толерантному воспитанию	1-11	Сентябрь	Кл. руководители
15.	Урок-тренинг «Я в экстремальной ситуации»	1-11	Сентябрь-ноябрь	Кл. руководители, психологи
16.	Классные часы по воспитанию толерантности «Учимся быть терпимыми»	1-11	Ноябрь	Педагог-психолог, кл. руководители
17.	Учебные занятия ОБЗР по теме «Изучение закона РФ «О противодействие экстремистской направленности.	7-11	Декабрь	Учитель ОБЗР
18.	Классные часы в рамках месячника оборонно-массовой и военно-патриотической работы	1-11	Февраль	Классные руководители
19.	«Традиции и обычаи русского народа и народов, проживающих на территории РФ»	4-11	Февраль	Классные руководители, учителя истории
20.	Часы общения, посвящённые солдатам ВОВ разных национальностей «Связанные одной целью..»	5-11	Май	Педагог организатор, советник
21.	Тренировка «Действия при Обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство»	1-11	По плану	Зам. Директора по безопасности
22.	Заседания Советов профилактики по вопросам предупреждения межнациональных конфликтов среди обучающихся.	1-11	По плану	Зам. Директора по УВР

23	Индивидуальная профилактическая работа с детьми «группы риска»	1-11	В течение года	Социальные педагоги, психологи
МЕРОПРИЯТИЯ С РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ)				
25.	Распространение памяток по обеспечению безопасности обучающихся	1-11	в течение года	Классные руководители
26.	Рассмотрение на родительских собраниях вопросов, связанных с противодействием экстремизма.	1-11	в течение года	Классные руководители
27.	Общешкольное родительское собрание по теме «Организация занятости обучающихся во внеурочной деятельности с целью недопущения их участия в несанкционированных акциях»	1-11	Апрель	Зам. Директора по УВР

5. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

1. Экстремистская деятельность (экстремизм):

- насильственное изменение основ конституционного строя и нарушение целостности Российской Федерации;
- публичное оправдание терроризма и иная террористическая деятельность;
- возбуждение социальной, расовой, национальной или религиозной розни;
- пропаганда исключительности, превосходства либо неполноценности человека по признаку его социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности или отношения к религии;
- нарушение прав, свобод и законных интересов человека и гражданина в зависимости от его социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности или отношения к религии;
- воспрепятствование осуществлению гражданами их избирательных прав и права на участие в референдуме или нарушение тайны голосования, соединенные с насилием либо угрозой его применения;
- воспрепятствование законной деятельности государственных органов, органов местного самоуправления, избирательных комиссий, общественных и религиозных объединений или иных организаций, соединенное с насилием либо угрозой его применения;
- совершение преступлений по мотивам, указанным в пункте "е" части первой статьи 63 Уголовного кодекса Российской Федерации;
- пропаганда и публичное демонстрирование нацистской атрибутики или символики либо атрибутики или символики, сходных с нацистской атрибутикой или символикой до степени смешения;
- публичные призывы к осуществлению указанных деяний либо массовое распространение заведомо экстремистских материалов, а равно их изготовление или хранение в целях массового распространения;
- публичное заведомо ложное обвинение лица, замещающего государственную должность Российской Федерации или государственную должность субъекта Российской Федерации, в совершении им в период исполнения своих должностных обязанностей деяний, указанных в настоящей статье и являющихся преступлением;
- организация и подготовка указанных деяний, а также подстрекательство к их осуществлению;
- финансирование указанных деяний либо иное содействие в их организации, подготовке и осуществлении, в том числе путем предоставления учебной, полиграфической и материально-технической базы, телефонной и иных видов связи или оказания информационных услуг.

2. Экстремистская организация - общественное или религиозное объединение либо иная организация, в отношении которых по основаниям, предусмотренным Федеральным законом от 25 июля 2002 года N 114-ФЗ "О противодействии экстремистской деятельности", судом принято вступившее в законную силу решение о ликвидации или запрете деятельности в связи с осуществлением экстремистской деятельности.

3. Экстремистские материалы - предназначенные для обнародования документы либо информация на иных носителях, призывающие к осуществлению экстремистской

деятельности либо обосновывающие или оправдывающие необходимость осуществления такой деятельности, в том числе труды руководителей национал-социалистской рабочей партии Германии, фашистской партии Италии, публикации, обосновывающие или оправдывающие национальное и (или) расовое превосходство либо оправдывающие практику совершения военных или иных преступлений, направленных на полное или частичное уничтожение какой - либо этнической, социальной, расовой, национальной или религиозной группы.

4. Основные направления противодействия экстремистской деятельности.

Противодействие экстремистской деятельности осуществляется по следующим основным направлениям:

- принятие профилактических мер, направленных на предупреждение экстремистской деятельности, в том числе на выявление и последующее устранение причин и условий, способствующих осуществлению экстремистской деятельности;
- выявление, предупреждение и пресечение экстремистской деятельности общественных и религиозных объединений, иных организаций, физических лиц.

5. Субъекты противодействия экстремистской деятельности.

Федеральные органы государственной власти, органы государственной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления участвуют в противодействии экстремистской деятельности в пределах своей компетенции.

6. Профилактика экстремистской деятельности.

В целях противодействия экстремистской деятельности федеральные органы государственной власти, органы государственной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления в пределах своей компетенции в приоритетном порядке осуществляют профилактические, в том числе воспитательные, пропагандистские, меры, направленные на предупреждение экстремистской деятельности.

7. Толерантность

(лат. *tolerantia* - терпение) - терпимость к чужому образу жизни, поведению, чужим обычаям, чувствам, верованиям, мнениям, идеям. Толерантность является одним из основополагающих демократических принципов, неразрывно связанным с концепциями плюрализма, социальной свободы и прав человека.

8. Ксенофобия

(греч. *xenos* - чужой + *phobos* - страх) - особенность менталитета общества, которая проявляется в негативном отношении к социальным общностям или отдельным людям, воспринимаемым в качестве чужих и поэтому эмоционально неприемлемых, враждебных.

9. Терроризм (насильственные действия)

— политика, основанная на систематическом применении террора. Несмотря на юридическую силу термина «терроризм», его определение вплоть до настоящего времени остается неоднозначным.

10. Террористическая деятельность - деятельность, включающая в себя:

- а) организацию, планирование, подготовку и реализацию террористической акции;
- б) подстрекательство к террористической акции, насилию над физическими лицами или организациями, уничтожению материальных объектов в террористических целях;
- в) организацию незаконного вооруженного формирования, преступного сообщества

(преступной организации), организованной группы для совершения террористической акции, а равно участие в такой акции;

г) вербовку, вооружение, обучение и использование террористов;

д) финансирование заведомо террористической организации или террористической группы или иное содействие им (ФЗ "О борьбе с терроризмом" от 25 июля 1998 г.)

11. Террористическая организация

— организация, созданная в целях осуществления террористической деятельности или признающая возможность использования в своей деятельности терроризма

12. Террористический акт (сокращённо теракт)

— совершение взрыва, поджога или иных действий, устрашающих население и создающих опасность гибели человека, причинения значительного имущественного ущерба, либо наступления иных тяжких последствий, в целях воздействия на принятие решения органами власти или международными организациями, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях.

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Памятки по правилам поведения

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ТЕРАКТАХ

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

Безопасность зависит от нас самих. Полиция может помочь, может посодействовать в предотвращении терактов, но стоять за спиной каждого не в силах. Притупление нашей бдительности - извечная мечта террористов. На улице, в транспорте, во дворах и подъездах мы должны быть внимательными и осмотрительными. Это не подозрительность. Нет. Это наш хозяйский подход ко всему окружающему.

Нас почему-то перестало интересовать, кто живёт рядом, чем занимается. Это не мещанское любопытство, а необходимые вежливость и уважение к соседу, человеку, с которым каждый день встречаемся. А может быть, у него несчастье - надо предложить помощь, оказать содействие. Может, у него день рождения - хорошо бы поздравить. Этого требует нормальное, доброе человеческое общение.

Вдруг появились новые люди: откуда, зачем, к кому? Если самому выяснить не удаётся, можно предупредить участкового, позвонить в отделение милиции, обратиться в домоуправление.

Если вы внимательны, то знаете во дворе почти все автомашины и их владельцев. Появилась новая, незнакомая, она стоит близко у дома... И это должно озаботить вас. Здесь помогут ГИБДД, граждане своего же дома. Заметили, что с двери, ведущей в подвал, сорван замок, проинформируйте хотя бы дворника или работников домоуправления.

В последнее время террористы перевозят взрывчатку в мешках, маскируя под сахар. Могут быть ящики и коробки, тюки и большие сумки, которыми пользуются "челноки" и торговцы. Груз достаточно велик и не заметить его нельзя. Надо быть бдительными!

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ВЗРЫВООПАСНОГО ПРЕДМЕТА

- Обнаружив подозрительную вещь в общественном транспорте, опросите пассажиров. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите об этом водителю.
- Обнаружив бесхозный предмет в подъезде своего дома, опросите соседей. Если владелец не установлен, немедленно сообщите об этом в отделение милиции.
- Обнаружив признаки установки взрывного устройства в учреждении, немедленно сообщите о находке администрации.
- Не подходите к подозрительному предмету, не трогайте, не вскрывайте и не передвигайте его.
- Запомните время обнаружения подозрительного предмета
- Предупредите людей, чтобы они отошли как можно дальше от опасной находки
- Обязательно дождитесь специалистов, так как вы являетесь самым важным очевидцем
- Не предпринимайте самостоятельно никаких действий с подозрительными предметами - это может привести к многочисленным жертвам и разрушениям!
- Помните! Для маскировки взрывных устройств чаще всего используются обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, портфели, игру.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ СТРЕЛЬБЕ В НАСЕЛЕННОМ ПУНКТЕ

Человека, случайно попавшего под обстрел, обычно охватывают паника и страх. Как правило, он не знает, что делать. У него появляется неодолимое желание убежать от опасности. В таких ситуациях нельзя мешкать, а сразу предпринять определенные действия

На улице:

- Несмотря ни на что, сразу же ложитесь и замрите
- Осмотритесь, чтобы найти укрытие (канаву, бетонную урну, угол здания, подземный переход, бордюрный камень)
- Осторожно, лучше ползком переместитесь за укрытие.
- Учтите, что неосторожным передвижением вы можете вызвать огонь на себя, так как стреляющие могут принять вас за противника

В доме (квартире):

Ни в коем случае не подходите к окнам, так как опасность прямого попадания пули достаточно велика.

- Укройтесь в помещении, которое не имеет окон (ванная, туалет). Это поможет вам уберечься от рикошета, так как пуля, залетевшая в окно, от бетонных или кирпичных стен может срикошетировать не один раз.
- Если после перестрелки возникла необходимость оказать помощь раненым, громко предупредите их об этом. Иначе находящиеся в шоковом состоянии люди могут продолжить стрельбу.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ЗАХВАТЕ ЗАЛОЖНИКОВ

Захват, как правило, осуществляется внезапно и быстро в любом месте: на улице, в транспорте, в доме, в учреждении, на производственном предприятии. Чаще всего захват заложников происходит в транспорте.

В связи с этим:

- во время путешествия одевайтесь скромно и неброско.
- не берите с собой материалы политического, религиозного, военного характера и по возможности документы, подтверждающие ваш социальный статус.
- как можно быстрее возьмите себя в руки, не паникуйте, помните: ваша цель - остаться в живых;
- если нет полной уверенности в успехе, не пытайтесь бежать;
- располагайтесь подальше от окон, дверей и преступников (места рядом с ними наиболее опасны при проведении спецслужбами операции по освобождению);
- если вы ранены, постарайтесь меньше двигаться, этим можно сократить потерю крови;
- в первые часы после захвата не высказывайте категорических отказов преступникам, не противоречьте им; позже не бойтесь обращаться к ним с просьбами о том, в чем нуждаетесь, постепенно повышая их уровень;
- если террористы находятся в состоянии наркотического или алкогольного опьянения, по возможности ограничьте с ними любые контакты;
- на совершение любых действий (сесть, встать, сходить в туалет, попить, поесть) спрашивайте разрешение, без раздумий и сопротивления отдавайте свои вещи, если этого требуют террористы;
- при общении с преступниками избегайте презрительного, вызывающего тона и поведения, которые могут вызвать гнев террористов и привести к человеческим

жертвам;

- по возможности не допускайте прямого зрительного контакта с террористами, разговаривайте с ними спокойно, на вопросы отвечайте кратко;
- если вас допрашивают, многословно и свободно разговаривайте только на второстепенные темы, соблюдайте осторожность в том случае, если затрагиваются важные государственные и личные вопросы, контролируйте те свои ответы, которые в последующем могут повредить вам и другим людям;
- для поддержания сил ешьте все, что вам предлагают, даже ту пищу, которая категорически не нравится;
- соблюдайте личную гигиену и чистоту, насколько позволяет ситуация;

- наблюдайте за преступниками и постарайтесь запомнить как можно больше информации о террористах (их количество, вооружение, имена, клички, приметы, особенности речи и манеры поведения, телосложения, тематику разговоров).

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ УГРОЗЫ ПО ТЕЛЕФОНУ:

- Если у вас есть автоматический определитель номера, сразу же запишите определившийся номер телефона
- При наличии звукозаписывающей аппаратуры запишите разговор, извлеките кассету и примите меры для ее сохранности.
- При отсутствии звукозаписывающей аппаратуры постарайтесь дословно запомнить разговор и немедленно запишите его.
- По ходу разговора запоминайте такие детали, как пол и примерный возраст звонившего, особенности его речи (голос: громкий, тихий, низкий, высокий и т. д.; речь: быстрая, медленная, внятная, невнятная, с заиканием, шепелявая, с акцентом или диалектом, с нецензурными выражениями, развязная и т. п.), звуковой фон (шум автодороги или железнодорожного транспорта, звук телевизора или радио, другие голоса и т. д.)
- По возможности во время разговора постарайтесь получить ответы на следующие вопросы:
 - кому, куда и по какому телефону звонят?
 - что от вас требуют и кто выдвигает эти требования?
 - когда и каким образом можно связаться со звонившим?
 - кому вы можете или должны сообщить о разговоре?
- Зафиксируйте точное время начала и окончания разговора. Не бойтесь запугивания, по окончании разговора немедленно сообщите о нем в правоохранительные органы.
- В ходе разговора постарайтесь склонить собеседника к тому, чтобы вам дали как можно больше времени для принятия решения или совершения каких-либо действий.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ПИСЕМ И ЗАПИСОК, СОДЕРЖАЩИХ УГРОЗЫ

Угрозы в письменном виде могут быть отправлены по почте, переданы со случайным человеком, подброшены в почтовый ящик, прикреплены к автомобилю.

- Постарайтесь не оставлять на письме или записке отпечатки своих пальцев.
- Не мните полученный документ и не делайте на нем пометки.
- Положите все, что получено (письмо, записка, упаковка, конверт, другие вложения), в чистый полиэтиленовый пакет и поместите этот пакет в плотную жесткую папку
- Обратитесь с полученными материалами в правоохранительные органы, оформив их передачу путем подачи письменного заявления или протоколом.
- Ограничьте и не расширяйте круг лиц, которые знают о содержании полученного вами письма (записки).

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА К ДЕЙСТВИЯМ В ОПАСНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Неподготовленный в психологическом отношении человек, столкнувшись с реальной угрозой для жизни, перестает правильно оценивать ситуацию. Он думает, что опасность гораздо больше, чем есть на самом деле, и начинает заранее представлять себе самые жуткие картины своего будущего.

В чрезвычайной обстановке важно, чтобы человек был в состоянии:

- принимать быстрые решения;
- уметь импровизировать;

- постоянно и непрерывно контролировать самого себя;
- уметь различать опасности;
- уметь распознавать людей;
- быть самостоятельным и независимым;
- когда потребуется, быть твердым и решительным, но уметь подчиняться, если это необходимо;
- определять и знать свои возможности и не падать духом;
- в любой ситуации не сдаваться и пытаться найти выход.

Каким же образом должен подготовить себя человек к тому, чтобы помочь себе выжить в опасной или экстремальной ситуации?

1) развивать у себя установку на выживание, т. е. на готовность к спокойным и целенаправленным действиям:

- осознание («Я понимаю, где я оказался и что со мной происходит»);
- оценку («Я не растеряюсь и не испугаюсь»);
- поведение («Я вспомню все, что знаю и чему меня учили. Я буду терпеливым, внимательным и наблюдательным»).

2) уметь анализировать свои поступки и действия, ошибки и промахи, чтобы в будущем их не повторять;

3) развивать и укреплять свои волевые качества (уверенность, настойчивость, целеустремленность, умение противостоять трудностям и преодолевать их);

4) научиться побеждать свой страх, заставить себя спокойно рассуждать и поставить перед собой цель - выжить во что бы то ни стало. Чтобы побороть свой страх, необходимо:

- внимательно осмотреться, найти удобное положение, позволяющее расслабиться и успокоиться;
- дышать глубоко и спокойно;
- сосредоточившись на ближайших делах, размышлять и планировать свои дальнейшие действия.

РЕКОМЕНДАЦИИ

- обращайте внимание на подозрительных людей, предметы, на любые подозрительные мелочи.
- сообщайте обо всем подозрительном сотрудникам правоохранительных органов;
- никогда не принимайте от незнакомцев пакеты и сумки, не оставляйте свой багаж без присмотра;
- у семьи должен быть план действий в чрезвычайных обстоятельствах, у всех членов семьи должны быть номера телефонов, адреса электронной почты.
- необходимо назначить место встречи, где вы сможете встретиться с членами вашей семьи в экстренной ситуации;
- в случае эвакуации, возьмите с собой набор предметов первой необходимости и документы;
- всегда узнавайте, где находятся резервные выходы из помещения;
- в доме надо укрепить и опечатать входы в подвалы и на чердаки, установить домофон, освободить лестничные клетки и коридоры от загромождающих предметов;
- организовать дежурство жильцов вашего дома, которые будут регулярно обходить здание, наблюдая, все ли в порядке, обращая особое внимание на появление незнакомых лиц и автомобилей, разгрузку мешков и ящиков;
- если произошел взрыв, пожар, землетрясение, никогда не пользуйтесь лифтом;
- старайтесь не поддаваться панике, что бы ни произошло.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ УГРОЗЫ ВЗРЫВА

- Не принимать от неизвестных лиц подарки, посылки, букеты цветов и другие предметы, позволяющие укрыть взрывное устройство.
- Обращать внимание на "забытые" предметы; чемоданы, свертки, книги.
- Такие "забытые" вещи не перемещать и не осматривать самостоятельно, обязательно вызвать специалистов.
- Взрывные устройства типа "бомба в письме" обычно имеют толщину 5-10 мм, письма такого рода довольно тяжелые. При получении подозрительного письма следует вызвать специалистов.
- При обнаружении взрывного устройства отойти от опасного места, не курить, не пытаться самостоятельно обезвредить, сообщить о находке правоохранительным органам.

ЕСЛИ ВЗРЫВ ПРОИЗОШЕЛ

- Упасть на пол, закрыв голову руками и поджав под себя ноги;
- Как можно скорее покинуть это здание и помещение;
- Ни в коем случае не пользоваться лифтом;
- При пожаре пригнуться как можно ниже, при необходимости ползти, обмотав лицо влажными тряпками или одеждой, чтобы дышать через них;
- При завале не старайтесь самостоятельно выбраться, укрепите "потолок" находящимися рядом обломками мебели и здания, закройте нос и рот носовым платком и одеждой; стучите с целью привлечения внимания спасателей, кричите только тогда, когда услышите голоса спасателей, иначе рискуете задохнуться от пыли.