

САМОЗАХИСТ

Під час вивчення курсу ти:

- дізнаєшся, що таке самозахист;
- ознайомишся з поняттям меж допустимої самооборони;
- усвідомиш небезпеку деструктивних сект і тероризму;
- потренуєшся уникати ситуацій нападу і пограбування.

Під час вивчення курсу ти оволодієш наступними компетенціями:

-Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

- Уміння виявляти проблеми та знаходити шляхи їх вирішення.

- Здатність до активного та пасивного самозахисту.

- Вміння протистояти булінгу.

-Здатність до рішучості і наполегливості щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.

-Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

-Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Під час вивчення курсу ти дізнаєшся:

- **сутність активного та пасивного самозахисту;**
- **сутність поняття “критична ситуація”;**
- **особливості активного самозахисту;**
- **психологічні аспекти самозахисту;**
- **правові аспекти активного самозахисту;**

зможеш:

- **володіти основними засобами активного самозахисту;**
- **контролювати емоції та відчуття;**
- **аналізувати окремі випадки застосування засобів самозахисту;**
- **застосовувати підручні засоби самозахисту;**
- **виконувати спеціальні вправи розвитку рухливих якостей.**

- **Самооборона** (рідше – самозахист) – дії чи комплекс протидій, спрямовані на захист себе і свого майна, або іншої людини і його майна, у разі загрози з боку третіх осіб. Відповідно до законодавчих актів, під самозахистом розуміється ініціативне, самостійне дія особи щодо недопущення порушення або щодо зменшення наслідків даного порушення.



Види самооборони

- **Фізична самооборона** – це прийоми фізичного впливу: удари, захоплення, поштовхи, блоки, спрямовані на нейтралізацію дій нападаючого. Вона може здійснюватися як за допомогою різних підручних засобів, наприклад газових балончиків, так і без них («голими руками»).
- Самозахист без використання різних засобів називається **індивідуальною самообороною**. Сюди відносяться різні види єдиноборств і рукопашний бій.



- Узаконений захист майна, здоров'я і життя від суспільно небезпечних посягань - це *необхідна (допустима) оборона*.
- Якщо людина, яка обороняється, завдала шкоди нападнику, вона за законом не несе за це відповідальність.
- Якщо людина завдала шкоди нападнику ненавмисно- це не правопорушення.
- Проте захист не повинен перевищувати межі необхідної самооборони.



- Перевищення меж необхідної оборони розуміє під собою, що заподіяна шкода не повинна бути надмірно великою в порівнянні з характером і ступенем небезпеки нападу. Це не означає, що шкода, заподіяна в результаті необхідної оборони, повинна бути обов'язково рівною або меншою порівняно зі шкодою, заподіяти яку прагнув нападаючий.



- ***Перевищенням меж необхідної оборони*** визнаються навмисні дії, що явно не відповідають характеру і ступеню суспільної небезпеки нападу. Тут звертають на себе увагу дві особливості:
- а) дії того, хто захищається, повинні бути зумовлені умислом (кажучи простіше, він повинен віддавати собі звіт у тому, що робить). Юридичній науці відомо, які дії є навмисними, які - досконалыми з необережності, а що є невинним заподіянням шкоди;
- б) дії того, хто захищається, повинні відповідати характеру і ступеню небезпеки нападу.



- Крадіжки , погрози, вимагання, напади, бійки – досить поширені небезпеки соціального середовища.



Кримінал – це кримінальний злочин, злодіяння, злісний вчинок з точки зору тієї чи іншої системи цінностей, люди, групи людей чи людства в цілому.



- *Кожна людина має право захистити себе, свої права, власність, життя і права інших людей*



Запам'ятайте, що захищатися слід діяти залежно від ситуації .

Якщо на вас напали





Поради для самооборони

Наостанок ми зібрали деякі рекомендації, які допоможуть у скрутну хвилину.

Найкращий спосіб захистити себе – навчитися методам самооборони. Практично в кожному місті є можливості займатися різними видами бойових мистецтв. Можна навчитися самозахисту за допомогою відеоуроків і різних домашніх методик, яких багато у відкритому доступі в Мережі.

Якщо на вас напали або зупинили де-небудь у провулку, дуже важливо зберегти самовладання і не панікувати. Мета злочинця – залякати, щит проти таких намірів – упевненість, твереза оцінка ситуації і моральна готовність до сутички.

Використовуйте всі можливості ситуативної самооборони. Тому, в разі нападу, важливо використовувати всі доступні для захисту засоби.

Пам'ятайте, що боротьба зі зловмисником – нечесна боротьба, тому всі засоби хороші: можна ткнути противника в очі, вкусити, подряпати, вдарити в пах та інші больові точки. Техніка вуличного бою така, що хто б'є першим, отримує перевагу.

Дотримуйтеся принципів здорового способу життя і підтримуйте себе у формі. Завдяки цьому є велика ймовірність, що ви зможете хоча б утекти від злочинців.

«Береженого бог береже». Намагайтеся не повертатися пізно додому, уникати неосвітлених ділянок шляху і місць збору неблагонадійних елементів.

Не ходіть поодиночі. Якщо ви дівчина, попросіть батька, брата або хлопця вас зустріти.

Не носіть багато золота та інших ювелірних прикрас. Коротко кажучи – будьте обачні.

Дякую за увагу!



БУДЬТЕ ОБАЧНІ!