SÁCH KIẾN THỨC
TỰ VỆ VÀ AN TOÀN DÀNH CHO BÉ GÁI

CON GÁI À!
TỰ BẢO VỆ MÌNH
Là Quan Trọng Nhất

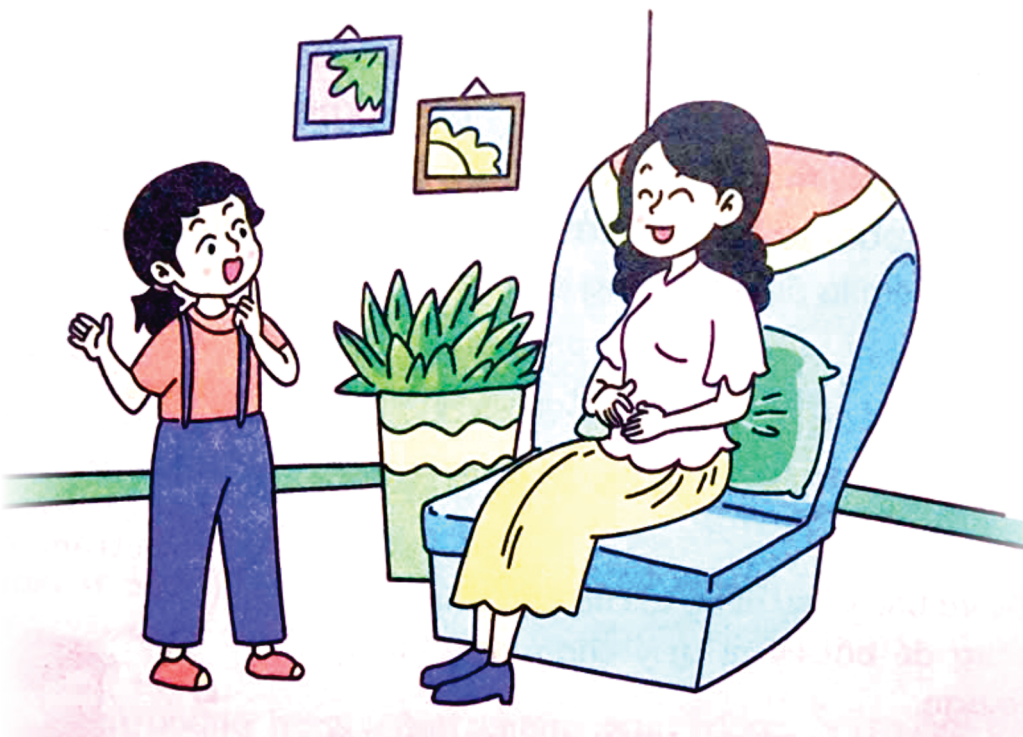
Bìa 1

Món quà trưởng thành dành cho con gái

1

NÂNG CAO Ý THỨC AN TOÀN

An toàn cá nhân
Chìa khóa cho cuộc sống



1.1. Luôn ý thức tự bảo vệ bản thân

Chúng ta đang sống trong một thời đại ổn định, điều này khiến một số cô gái cảm thấy an toàn và không lo lắng về bất cứ điều gì. Tuy nhiên, nguy hiểm có thể xuất hiện ngay bên cạnh chúng ta. Thực tế có phải như vậy không?



Trong suốt cuộc đời, chúng ta sẽ gặp rất nhiều điều tốt đẹp, nhưng cũng sẽ gặp phải một số "tai nạn" có thể ảnh hưởng đến sức khỏe, thậm chí là tính mạng của chúng ta. Vì vậy, việc tăng cường nhận thức về an toàn, tự bảo vệ bản thân và tránh những hành vi có thể gây nguy hiểm là điều vô cùng cần thiết.



Con gái cần có nhận thức về an toàn như thế nào?

- Hiểu và bảo vệ sự riêng tư của bản thân.

- Không để bất kỳ ai tự ý chạm vào cơ thể của bạn.

- Trong các hoạt động xã hội, duy trì sự cảnh giác, không dễ dàng tin tưởng người khác. Hiểu cách ứng phó trong các tình huống khẩn cấp.

- An toàn là điều cần thiết, đặc biệt đối với con gái. Bạn cần học cách tránh rủi ro và bảo vệ bản thân!

1.2. Tự tôn và yêu thương chính mình

Có một số bạn gái khá cởi mở khi giao tiếp với người khác giới. Tuy nhiên, mỗi người có cách ứng xử và cảm nhận khác nhau. Liệu có phải tất cả mọi người đều thấy việc này bình thường không?



Con gái nên lựa chọn những người bạn có giáo dục, tôn trọng lẫn nhau và xây dựng những mối quan hệ lành mạnh, giúp bản thân phát triển tốt. Điều này không có nghĩa là cần hành động quá cứng nhắc, mà là cần biết học hỏi từ những người có kiến thức và xây dựng một môi trường giao tiếp an toàn.



Những hành vi nào có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sự tự tôn và yêu bản thân?

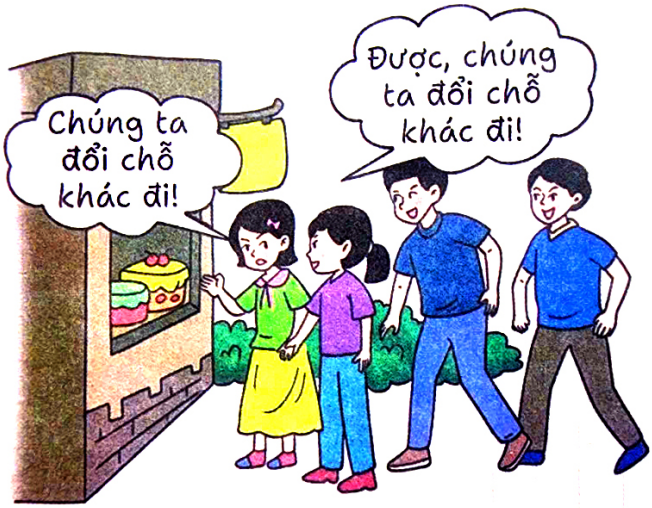
- Nói những lời thiếu tôn trọng hoặc có hành vi không phù hợp.

- Không chú trọng đến việc đối xử lịch sự và tôn trọng với mọi người, đặc biệt là với người khác giới.

- Thực hiện những hành động không đúng đắn, thiếu trung thực.

- Xem những thói quen không lành mạnh như hút thuốc, uống rượu... là biểu hiện của sự "ngầu" mà không nghĩ đến hậu quả.

1.3. Hiểu rõ tầm quan trọng của việc bảo vệ cơ thể



Việc hướng dẫn các bé gái tự bảo vệ bản thân là rất quan trọng. Tự bảo vệ giúp các em tự tin hơn và an toàn trong cuộc sống hàng ngày.

Cơ thể khỏe mạnh là nền tảng cho việc học tập và sinh hoạt. Chăm sóc tốt cho cơ thể giúp chúng ta không chỉ khỏe mạnh về thể chất mà còn cân bằng về tinh thần, sẵn sàng đối mặt với mọi thử thách trong cuộc sống.



Các bé gái nên bảo vệ cơ thể mình như thế nào?

- Tích cực rèn luyện cơ thể, giữ gìn sức khỏe thể chất và tinh thần.
- Chú ý vệ sinh cá nhân, giữ cơ thể sạch sẽ.
- Tự trọng, tự yêu bản thân, giữ khoảng cách an toàn với người khác giới
- Học hỏi kiến thức an toàn, chú ý an toàn khi đi ra ngoài.
- Khi gặp rắc rối hoặc bị làm phiền, hãy dũng cảm tìm đến thầy cô hoặc cha mẹ để nhờ giúp đỡ, đừng âm thầm chịu đựng.

1.4. Bảo vệ cơ thể từ thói quen sống tốt

Một số bạn gái nghĩ mình đã trưởng thành, nhưng trên thực tế cơ thể vẫn có nhiều điểm khác biệt so với người lớn. Vậy, những điểm khác biệt đó là gì?



Các bạn gái chưa thành niên đang trong giai đoạn phát triển, sức đề kháng yếu. Nếu tiếp xúc với thuốc lá, rượu bia hay sản phẩm

không phù hợp có thể gây hại lâu dài. Vì vậy, cần duy trì lối sống lành mạnh để phát triển toàn diện.



Những thói quen tốt người chưa thành niên nên duy trì.

- Ngủ sớm, dậy sớm, sinh hoạt điều độ.
- Không hút thuốc, uống rượu.
- Ăn uống đúng giờ, đảm bảo dinh dưỡng.
- Không sử dụng các sản phẩm không phù hợp với độ tuổi.

1.5. Cơ thể bạn, bạn là người kiểm soát

Một số người có ý đồ xấu muốn xâm phạm thân thể, điều này cần kiên quyết ngăn chặn. Tại sao phải bảo vệ cơ thể mình?



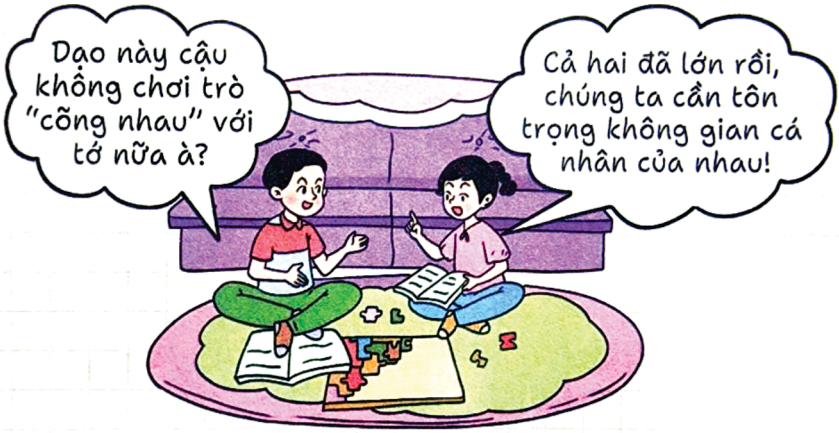
Cơ thể là của chúng ta, chỉ mình ta quyết định. Nếu ai cố ý xâm phạm, hay phơi bày cơ thể họ trước mặt chúng ta, hãy dũng cảm từ chối, rời đi ngay và báo cho cha mẹ.



Nếu ai đó cố tình xâm phạm cơ thể, chúng ta cần làm gì?

- Bình tĩnh và lớn tiếng nói: "Không được làm vậy!"
- Sử dụng tư thế phòng vệ, bảo vệ vùng nhạy cảm.
- Nhanh chóng rời đi và tìm sự giúp đỡ từ người khác.
- Không giữ im lặng, hãy báo ngay cho cha mẹ.
- Không ai được phép tùy tiện chạm vào cơ thể chúng ta!

1.6. Giao tiếp với bạn khác giới, hãy tôn trọng không gian cá nhân



Khi bạn gái và bạn trai giao tiếp, hãy luôn tôn trọng không gian cá nhân của nhau. Việc xây dựng các mối quan hệ lành mạnh và tôn trọng là điều quan trọng trong giai đoạn trưởng thành.

Đối với các bạn gái, trong các mối quan hệ với bạn khác giới, cần chú ý giữ khoảng cách và tôn trọng không gian cá nhân của nhau. Mặc dù việc tiếp xúc cơ thể đôi khi là bình thường, nhưng nếu quá mức có thể gây hiểu lầm hoặc ảnh hưởng đến cách nhìn nhận của người khác.



Khi giao tiếp với bạn nam, cần chú ý những điều sau để hai bên cảm thấy thoải mái và tôn trọng nhau:

- Khi đi đến những nơi chưa quen thuộc, hãy chọn những địa điểm an toàn và phù hợp.
- Chú ý đến cảm giác của người khác và đảm bảo hành động luôn lịch sự, tôn trọng.
- Hãy duy trì sự thân thiện và lịch sự, nhưng cũng cần giữ khoảng cách phù hợp trong giao tiếp.
- Giữ khoảng cách phù hợp với người khác giới có thể giúp tránh nhiều rắc rối không cần thiết.

1.7. Tìm hiểu kiến thức giới tính một cách khoa học

Nhiều bạn gái thiếu hiểu biết về giới tính, trong khi một số phụ huynh lại giáo dục quá khắt khe. Điều này khiến các bạn dễ phản ứng sai khi gặp tình huống. Tại sao lại như vậy?



Giáo dục giới tính bao gồm nhiều kiến thức phong phú, từ sinh lý học, nhận thức về giới tính, đến các mối quan hệ và hành vi.

Giáo dục khoa học và hiệu quả sẽ giúp các bạn gái hiểu rõ về cơ thể mình và nâng cao ý thức bảo vệ bản thân.

Giáo dục giới tính bao gồm:

- Kiến thức về phát triển cơ thể và chu kỳ sinh lý.
- Hiểu biết về cơ quan sinh dục nam và nữ.
- Hình thành thói quen vệ sinh tốt.
- Kiến thức liên quan đến mang thai và sinh sản



1.8. Giữ an toàn cho bản thân mọi lúc, mọi nơi

Khi ở nơi công cộng, nếu bị người khác tiếp cận quá gần, các bạn gái nên làm gì?



Giữ khoảng cách giúp chúng ta an toàn, đặc biệt với các bạn gái. Nếu bị xâm phạm, hãy mạnh dạn lên tiếng và tìm sự giúp đỡ để bảo vệ bản thân.



Khoảng cách an toàn thông thường là:

- Khoảng cách công cộng: 4-8 mét.
- Khoảng cách xã giao: Bằng chiều dài một cánh tay.
- Khoảng cách cá nhân: Dưới 1 mét.
- Khoảng cách thân mật. Trong phạm vi 40 cm.

1.9. Cảnh giác với nguy hiểm từ người quen

Nhiều bạn gái cảnh giác với người lạ, nhưng khi đối mặt với người quen như hàng xóm, bạn của cha mẹ hay người thân lại mất cảnh giác. Điều này không đúng. Tại sao?



Chúng ta thường tránh xa người lạ nhưng lại dễ dàng tin tưởng người quen. Thực tế, nguy cơ xâm hại có thể đến từ cả người quen, đặc biệt là khác giới. Vì vậy, các bạn gái cần cảnh giác với tất cả mọi người ngoài bản thân.



Nguyên tắc khi tiếp xúc với người khác giới quen biết:

- Cảnh giác với những người quá nhiệt tình.
- Kiên quyết từ chối những hành vi vượt giới hạn.
- Tránh gặp riêng, không ở một mình với họ.
- Xác định ranh giới rõ ràng, hạn chế tiếp xúc không cần thiết

1.10. Nhận biết hành vi xâm hại tình dục

Thiếu hiểu biết về giáo dục giới tính khiến nhiều bạn gái không nhận thức được các hành vi xâm hại tình dục. Vậy, những hành vi nào được coi là xâm hại tình dục?



Xâm hại tình dục không chỉ là tiếp xúc cơ thể mà còn bao gồm ngôn ngữ (dùng lời nói quấy rối) và thị giác (phơi bày cơ thể, hoặc cho trẻ xem nội dung nhạy cảm).



Các loại hình xâm hại tình dục thường gặp

- Dùng bạo lực: Ép buộc hoặc đe dọa.
- Lợi dụng quyền lực: Sử dụng vị trí hoặc chức vụ để cưỡng ép.
- Dùng lợi ích: Lợi dụng tiền bạc hoặc vật chất để dụ dỗ.
- Lừa gạt: Sử dụng ngôn ngữ hoặc hành động để lừa gạt.

1.11. Cách xử lý khi đối mặt nguy cơ xâm hại

Sau khi bị xâm hại, nhiều bạn gái thường sợ hãi, lo bị trách móc nên chọn cách im lặng. Đây là sai lầm. Vậy cách xử lý đúng đắn là gì?



Khi bị bất kỳ hành vi xâm hại nào, như nhìn, chạm vào vùng nhạy cảm hay làm bạn khó chịu, hãy báo ngay cho giáo viên hoặc cha mẹ. Đừng sợ bị trách móc hay đe dọa, nếu im lặng, bạn có thể tiếp tục bị tổn thương.

Sau khi bị xâm hại, cần làm gì?

- Báo ngay cho giáo viên và cha mẹ.
- Tránh tắm rửa ngay để giữ bằng chứng.
- Đến cơ quan chức năng kiểm tra nếu có dấu hiệu phạm tội.
- Đừng tự trách mình, hãy tìm cách vượt qua.



1.12. Rèn luyện phản ứng nhanh trước nguy hiểm

Nhiều bạn gái thiếu kỹ năng ứng phó, chỉ biết khóc khi gặp vấn đề. Cách này không giải quyết được vấn đề mà còn làm mọi chuyện phức tạp hơn. Vậy phải thay đổi thế nào?



Khi gặp sự cố, cần rèn kỹ năng ứng phó tình huống khẩn cấp, giữ bình tĩnh và tìm cách xử lý để bảo vệ bản thân.

Làm sao rèn luyện khả năng ứng phó?

- Mở rộng trải nghiệm, học hỏi kỹ năng.
- Khi gặp khó khăn, tự nhủ "mình làm được".
- Tham gia các hoạt động thực tế.
- Nhờ cha mẹ, bạn bè giúp đỡ khi cần.



1.13. Thực hành diễn tập an toàn cùng gia đình và bạn bè

Truyền hình đưa tin vụ trẻ vị thành niên bị xâm hại và sát hại khiến Nhật Vy hoảng sợ. Bố mẹ đóng vai kẻ xấu, dạy cô bé cách ứng phó với lừa đảo, đe dọa. Diễn tập an toàn như vậy có hữu ích không?



Nhiều trẻ chưa coi trọng việc diễn tập an toàn. Nếu nghiêm túc diễn tập, chúng ta sẽ biết cách ứng phó nguy hiểm, tránh hoảng loạn và có thể thay đổi vận mệnh của mình.

Cách thể hiện thái độ đúng với việc diễn tập an toàn:

- Không được cười đùa, xem nhẹ.
- Không lơ là, mất tập trung.
- Cần nghiêm túc như đang đối mặt với tình huống thực tế.
- Phát hiện vấn đề và cải thiện nội dung diễn tập.



1.14. Đừng quá coi trọng tiền bạc

Một số bạn gái thiếu quan niệm đúng đắn về tiền bạc, dễ bị kẻ xấu dụ dỗ và chịu tổn hại. Do đó, việc xây dựng quan niệm đúng đắn về tiền bạc là rất quan trọng. Vậy làm sao để làm được điều đó?



Quan niệm đúng đắn về tiền bạc giúp bạn gái tránh bẫy của kẻ xấu, tự lập kiếm tiền, không dựa dẫm, chú trọng phát triển bản thân và giá trị tinh thần.



Quan niệm về tiền bạc bạn gái nên có?

- Hiểu rằng tiền không phải là tất cả trong cuộc sống.
- Nhận ra điều gì mới thực sự quý giá.
- Lên kế hoạch chi tiêu hợp lý, có ý thức quản lý tài chính.
- Tiêu dùng thông minh, không ganh đua với người khác.

1.15. Sinh mệnh là tài sản quý giá nhất

Một số bạn gái thiếu ý thức an toàn dễ dẫn đến sai lầm khi gặp nguy hiểm. Hãy luôn nhớ: "Cuộc sống là quý giá nhất". Tại sao lại như vậy?



Khi an toàn bản thân, tài sản hay danh dự bị đe dọa, hãy nhớ: Mạng sống là quý giá nhất. Nếu cần hy sinh tài sản hay nhẫn nhịn để bảo toàn mạng sống, đừng do dự. Còn sống là còn hy vọng.

Làm thế nào để bảo toàn tính mạng khi gặp nguy hiểm?

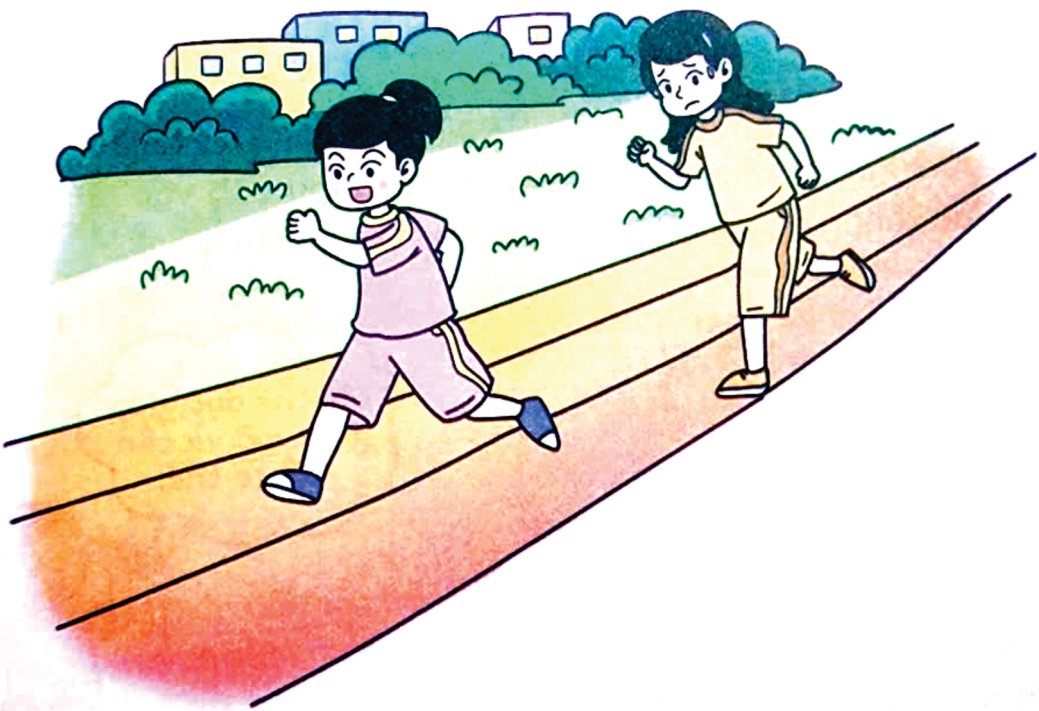
- Đừng bận tâm tài sản hay danh dự.
- Phải tìm cách cầu cứu.
- Không nên liều lĩnh phản kháng.
- Hãy tỏ ra thuận theo và khéo léo ứng phó với kẻ xấu.



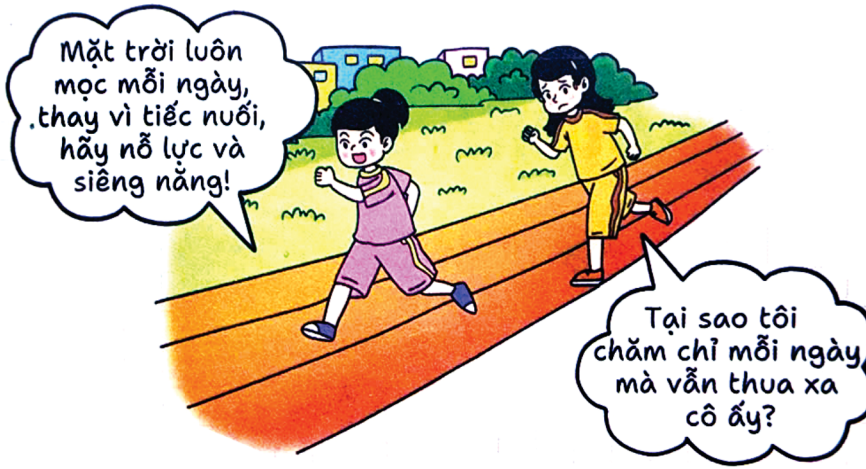
2

TRƯỞNG THÀNH ĐÚNG HƯỚNG

Con gái rạng rỡ, khỏe mạnh cả về thể chất lẫn tâm hồn



2.1. Vượt khó khăn, sống tự tin và tỏa sáng



Một số bạn gái tự ti vì ngoại hình, học tập, trang phục hay hoàn cảnh gia đình. Điều này ảnh hưởng xấu đến việc hình thành tính cách. Làm sao giúp họ vượt qua và tìm lại sự tự tin?

Tự ti khiến ta cảm thấy thua kém và thiếu dũng khí đối mặt với khó khăn. Ai cũng có khuyết điểm, nhưng nếu tập trung vào điểm mạnh và nỗ lực không ngừng, bạn sẽ dễ dàng vượt qua tự ti.



Những cách để thoát khỏi sự tự ti:

- Suy nghĩ tích cực về bản thân.
- Giảm kỳ vọng không thực tế.
- Đặt mục tiêu vượt qua chính mình, không so sánh với người khác.
- Chia nhỏ mục tiêu lớn để dễ đạt được và cảm thấy thành công.

2.2. Mạnh mẽ vượt qua thất bại

Các bạn gái tuổi vị thành niên dễ nản lòng trước khó khăn như học tập sa sút, mối quan hệ xã hội không tốt.... Vậy làm thế nào để vượt qua?



Khi đối mặt với thất bại, quan trọng nhất là duy trì thái độ tích cực và tự tin. Nếu tự mình không thể vượt qua, hãy tìm sự hỗ trợ từ thầy cô, gia đình để vượt qua khó khăn.

Làm thế nào để đối mặt với thất bại?

- Chuẩn bị tinh thần đối mặt, tránh bị đánh bại.
- Giữ vững niềm tin vượt qua khó khăn.
- Chia sẻ với bạn bè, thầy cô để giảm bớt áp lực.
- Đừng quá tập trung vào thất bại, suy nghĩ tích cực hơn



2.3. Khám phá vẻ đẹp cuộc sống, nuôi dưỡng tâm hồn

Với sự phổ biến của mạng xã hội, trầm cảm ngày càng xuất hiện rõ rệt. Một số bạn trẻ, đặc biệt là các bạn gái có sức chịu đựng tâm lý yếu, dễ rơi vào trầm cảm nếu không được hướng dẫn.



Một số bạn gái lo lắng, trầm cảm vì ngoại hình, áp lực học tập, mối quan hệ bạn bè... Cần thay đổi suy nghĩ và nhận ra tầm quan trọng của tình bạn, gia đình.

Khi có dấu hiệu trầm cảm, cần phải làm gì?

- Chuyển hướng suy nghĩ, làm điều mình thích.
- Dành thời gian chơi với bạn bè.
- Giải tỏa cảm xúc một cách hợp lý.
- Nếu nghiêm trọng, hãy tìm sự giúp đỡ từ bác sĩ.



2.4. Bỏ nhà đi không phải lựa chọn sáng suốt

Các bạn gái vị thành niên trong "thời kỳ nổi loạn" dễ mâu thuẫn với cha mẹ, cảm thấy bức bối và có thể bỏ nhà ra đi, đây là một quyết định nguy hiểm.



Chúng ta còn non nớt, dễ gặp nguy hiểm khi bỏ nhà đi. Liệu có thực sự muốn rời xa ngôi nhà của mình mãi mãi? Bố mẹ có thật sự đáng ghét đến thế? Hãy bình tĩnh suy nghĩ và thẳng thắn trò chuyện để tháo gỡ khúc mắ



Bỏ nhà đi có thể gặp những nguy hiểm nào?

- Có thể gặp kẻ xấu, bị xâm hại hoặc mất tự do.
- Có thể bị lôi kéo tham gia hoạt động phi pháp.
- Có thể bị bắt cóc.
- Có thể gặp tai nạn giao thông, đuối nước,...

2.5. So sánh hơn thua ở trường là không tốt

Trường học nên là nơi trong lành để nuôi dưỡng ước mơ và hy vọng. Vì vậy, cần xây dựng một môi trường học tập tích cực, tránh so sánh hơn thua để trẻ em phát triển toàn diện hơn.



Việc thoát khỏi vòng luẩn quẩn này thực tế rất đơn giản, chỉ cần chúng ta quay lại với mục tiêu ban đầu, tập trung vào việc cải thiện học tập thay vì so sánh bản thân với người khác. Đừng so sánh mình với tiêu chuẩn của phương tiện truyền thông, hãy đi con đường của riêng mình.



Làm thế nào để tránh cạnh tranh trong trường học?

- Xây dựng giá trị và quan điểm cạnh tranh đúng đắn, tránh các hành vi không tốt.

- Học cách chấp nhận bản thân, xây dựng tự tin, nhận ra giá trị riêng biệt của mình, không cần phải so sánh với người khác.

- Tập trung vào việc cải thiện bản thân, dành năng lượng cho học tập và hành động.

2.6. Bình tĩnh đối mặt với lời bàn tán từ bạn bè



Trong cuộc sống sẽ luôn có những lời không hay. Mỗi lời nói đều có thể ảnh hưởng đến người khác. Vậy khi đối mặt với lời bàn tán của bạn bè, chúng ta nên làm gì?

Ai cũng khó tránh khỏi bị đánh giá. Đối mặt với lời bàn tán, hãy bình tĩnh xử lý để giữ vững niềm tin và tự tin. Đồng thời, hít thở sâu để xoa dịu cảm xúc và dũng cảm lên tiếng để tránh bị bắt nạt.



Làm thế nào để đối mặt và xử lý tốt lời bàn tán?

- thở sâu để giữ bình tĩnh.
- Suy xét lý do, không tin hay lan truyền đồn đoán.
- Đối mặt vấn đề, trò chuyện vào lúc phù hợp.
- Nhờ giúp đỡ, nếu không thể tự xử lý thì báo cho giáo viên.

2.7. Bị bạn học xa lánh, phải làm thế nào đây?

Ai trong chúng ta cũng mong muốn hòa nhập và có bạn bè để cuộc sống học đường thêm thú vị. Nhưng nếu một ngày bị bạn bè xa lánh, bạn sẽ làm gì?



Bị bạn bè xa lánh có thể khiến chúng ta buồn lòng, nhưng quan trọng là học cách đối mặt và tìm ra cách giải quyết. Những trải nghiệm đó, dù khó khăn nhưng sẽ giúp chúng ta mạnh mẽ hơn. Nếu lỗi thuộc về bản thân, hãy coi đó là cơ hội để sửa đổi và hoàn thiện mình.

Phải làm gì khi bị bạn học xa lánh?

- Hãy lắng nghe và thấu hiểu cảm xúc của chính mình. Tin tưởng vào bản thân và tự khích lệ mình nhiều hơn.
- Tìm cách giải quyết phù hợp để phá vỡ bế tắc và giải tỏa những áp lực trong lòng.
- Cố gắng tránh xung đột với bạn bè. Nếu phải sự bất công, hãy phản ứng một cách bình tĩnh và hợp lý.
- Giữ thái độ vui vẻ và lạc quan, tìm kiếm cơ hội kết bạn mới.



2.8. Tìm lời khuyên từ cha mẹ khi gặp vấn đề

Các bạn gái cảm thấy xa cách khi bố mẹ ngày càng nghiêm khắc, dẫn đến việc không chia sẻ mà tự giải quyết vấn đề, khiến tình hình tồi tệ hơn. Vì sao lại như vậy?



Bố mẹ là những người yêu thương và từng trải, với kinh nghiệm vượt xa chúng ta. Họ có thể giải quyết có những vấn đề tưởng chừng nghiêm trọng nhất. Dù gặp khó khăn gì, hãy chia sẻ với họ, vì họ luôn sẵn lòng giúp độ.

Làm sao để tâm sự với bố mẹ?

- Chọn thời điểm và môi trường thoải mái.

* Thẳng thắn và chân thành, không giấu giếm.

- Lắng nghe và suy ngẫm ý kiến của bố mẹ.

Dù không đồng ý, vẫn phải tôn trọng và biết ơn.



2.9. Tìm hiểu kiến thức về tuổi dậy thì

Nhiều bạn nữ cảm thấy lo lắng hoặc xấu hổ khi cơ thể thay đổi như có kinh hay phát triển ngực. Vì sao lại như vậy?



Tuổi thiếu niên là giai đoạn chuyển tiếp quan trọng từ thơ ấu sang trưởng thành, với nhiều thay đổi về thể chất và tâm lý khiến một số bạn gái lo lắng, căng thẳng. Hiểu biết về sự phát triển giới tính ở tuổi dậy thì sẽ giúp giải tỏa những bối rối này.

Con gái đến tuổi dậy thì cần chú ý điều gì?

- Giữ vệ sinh cá nhân, đặc biệt trong kỳ kinh nguyệt.
- Chú ý chế độ ăn uống, tăng cường dinh dưỡng.
- Ngủ đủ giấc, tránh thức khuya.
- Duy trì tâm lý tích cực.



2.10. Chăm sóc tốt "vùng kín" của bản thân

Một số bạn gái trông xinh đẹp, nhưng lại thiếu chú ý vệ sinh cá nhân, đặc biệt là vùng kín. Điều này cần thay đổi. Vì sao?



Vệ sinh vùng kín rất quan trọng. Nếu không chăm sóc cẩn thận, rất dễ bị nhiễm bệnh, đặc biệt ở tuổi vị thành niên khi sức đề kháng còn yếu. Hãy chú ý giữ vệ sinh để bảo vệ sức khỏe.

Cần chú ý gì để bảo vệ vùng kín?

- Chọn đồ lót thoải mái, giặt sạch thường xuyên.
- Tắm rửa đều đặn, vệ sinh vùng kín đúng cách.
- Lau từ trước ra sau sau khi đi vệ sinh.
- Thay băng vệ sinh thường xuyên trong kỳ kinh và giữ vệ sinh sạch sẽ



2.11. Xăm hình là quyết định lớn, cần cân nhắc kỹ lưỡng

Nhiều thanh thiếu niên nghĩ rằng xăm hình rất ngầu, nhưng việc xăm hình là một quyết định quan trọng. Đặc biệt đối với trẻ vị thành niên, cần cân nhắc kỹ về các yếu tố sức khỏe và ảnh hưởng lâu dài của quyết định này.

Xăm hình là một cách thể hiện cá tính và phong cách, nhưng cũng là quyết định quan trọng. Trước khi xăm, hãy cân nhắc kỹ về sức khỏe và những thay đổi lâu dài để đảm bảo phù hợp với bản thân.



Những điều cần lưu ý khi quyết định xăm hình:

- Xăm hình là một quyết định lâu dài, cần suy nghĩ kỹ trước khi thực hiện.
- Lựa chọn cơ sở xăm uy tín và đảm bảo vệ sinh để giảm nguy cơ nhiễm trùng.
- Đảm bảo xăm hình tại cơ sở an toàn, tuân thủ các quy định về sức khỏe.
- Một số công việc có thể yêu cầu không có hình xăm, vì vậy hãy cân nhắc kỹ về lựa chọn của mình.



2.12. Hút thuốc không khiến bạn trở nên "ngầu"



Một số bạn gái cho rằng việc hút thuốc trông sang chảnh và thu hút. Nhưng thực tế, tác hại của việc hút thuốc vượt xa sự tưởng tượng của các bạn. Vậy hút thuốc nguy hiểm như thế nào?

Hút thuốc và uống rượu gây hại nghiêm trọng, đặc biệt với các bạn gái vị thành niên. Nguyên nhân thường là tò mò, bắt chước hoặc áp lực hòa nhập. Khi đã nghiện, việc từ bỏ rất khó và hậu quả sức khỏe càng trầm trọng.



Những tác hại của việc hút thuốc lá ở tuổi vị thành niên là gì?

- Gây tổn thương não và dẫn đến suy giảm trí tuệ.
- Làm hại chức năng phổi và gây ra nhiều bệnh khác nhau.
- Ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất.
- Làm răng ố vàng, ảnh hưởng đến ngoại hình.

2.13. Giảm cân khoa học để tránh gây hại cho cơ thể

Ngày nay, béo phì là nỗi lo của nhiều thanh niên. Đặc biệt, các bạn gái vị thành niên cần tránh giảm cân không khoa học để bảo vệ sức khỏe. Vậy làm thế nào để giảm cân đúng cách?



Việc tăng cân ở tuổi dậy thì là tự nhiên, nhưng béo phì do lối sống và thói quen ăn uống, cần giảm cân đúng cách. Tránh ăn kiêng quá mức hoặc tự dùng thuốc giảm cân, đồng thời nên nhờ cha mẹ hoặc bác sĩ hỗ trợ.

Làm thế nào để giảm cân một cách khoa học?

- Ăn ít đồ ăn nhiều dầu mỡ và nhiều calo.
- Ăn nhiều rau và trái cây ít calo.
- Duy trì dinh dưỡng cân bằng.
- Tập luyện thể thao phù hợp.



2.14. Tình bạn là vô giá, nhưng cũng cần có giới hạn

Các bạn nam và nữ có tình bạn chân thành, nhưng cũng có những khác biệt về tình bạn và tình yêu. Cách phân biệt giới tính trong tình bạn là như thế nào?



Tình yêu tuổi thanh xuân là kỷ niệm quan trọng, nhưng do tuổi tác và học tập, chúng ta cần giữ khoảng cách an toàn với người

khác giới, tránh tiếp xúc thân mật. Khi trưởng thành, cảm xúc và suy nghĩ sẽ thay đổi.

Khi giao tiếp với bạn nam, hãy nhớ tôn trọng và duy trì các giới hạn:

- Cần tôn trọng khoảng cách và tránh tiếp xúc cơ thể quá mức.
- Kết bạn với cả bạn nam và bạn nữ, xây dựng mối quan hệ lành mạnh.
- Tôn trọng sự riêng tư của nhau và giữ khoảng cách phù hợp.
- Từ chối các hành vi không phù hợp và giữ sự tôn trọng trong giao tiếp.



2.15. Thích một nam sinh không nhất thiết là tình yêu

Khi trưởng thành, có thể một ngày bạn nhận ra mình phải lòng một chàng trai nào đó. Liệu đó có phải là tình yêu trong cổ tích?



Khi trưởng thành, việc nảy sinh lòng cảm mến người khác giới là điều tự nhiên. Nhưng hãy nhớ rằng chúng ta còn rất trẻ, hãy xem đó như một tình bạn đẹp, đừng vội bày tỏ hay quá đắm chìm vào tình cảm non trẻ.

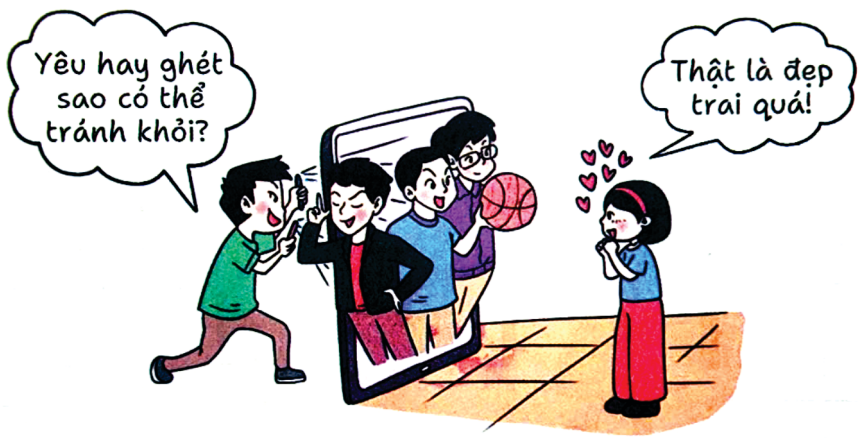
Phải làm gì khi phải lòng một chàng trai?

- Chuyển sự chú ý, tìm sở thích mới.
- Xác định rõ mục tiêu, ưu tiên học tập và rèn luyện
- Phân biệt tình bạn và trách nhiệm, xây dựng cảm xúc lành mạnh.
- Trao đổi với cha mẹ, lắng nghe lời khuyên.



2.16. Đừng chìm đắm trong tình yêu ảo tưởng

Tình yêu qua mạng mang lại cảm giác lãng mạn, nhưng nhiều bạn trẻ sa đà, ngày ngày ôm điện thoại trò chuyện với người lạ mà không thấy vui.



Ở tuổi thiếu niên, hẹn hò trực tuyến có thể bù đắp cảm giác cô đơn nhưng tiềm ẩn nguy hiểm, gây áp lực tâm lý, ảnh hưởng học tập và sức khỏe do khó xác định danh tính và động cơ của đối phương.

Làm sao để ứng xử khéo léo với "tình yêu ảo"?

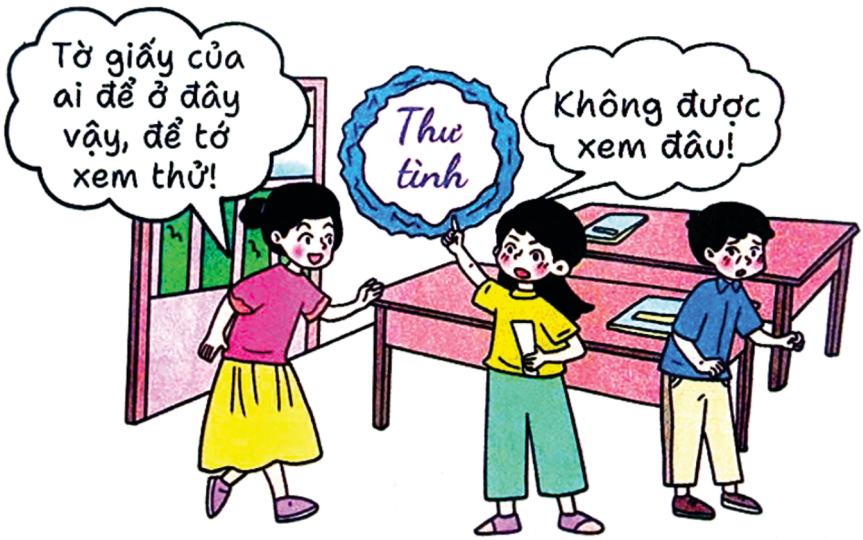
- Chưa đến tuổi yêu, đừng nhầm lẫn tình bạn với tình yêu.
- Kết thêm bạn, mở rộng mối quan hệ xã hội.
- Từ chối yêu cầu chứng minh tình cảm từ đối phương.
- Dành nhiều thời gian và tâm trí cho việc học.



2.17. Khi nhận được thư tình, nên làm gì cho phù hợp?

Trong những năm tháng ngây ngô, luôn có một phần sự bồng bộ của tuổi trẻ. Có thể một ngày nào đó, một bức thư sẽ được gửi đến bạn hoặc xuất hiện trên bàn. Lúc đó, chúng ta nên làm gì?

Chúng ta cần hiểu rằng, đây là một phần bình thường trong sự phát triển cảm xúc. Ở độ tuổi thanh thiếu niên, sự tò mò về người khác giới là điều tự nhiên và cần được hiểu và tôn trọng.



Làm thế nào để có thể phản hồi đúng cách?

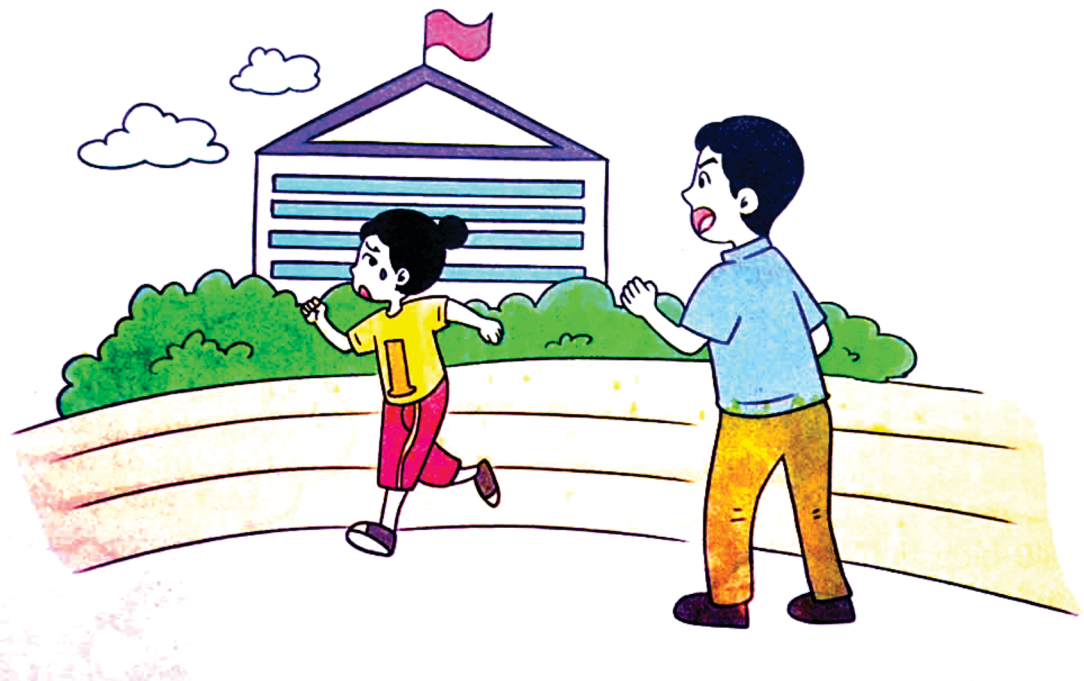
- Giữ bình tĩnh, không nói quá nhiều hoặc nóng vội.
- Luôn giữ thái độ hòa nhã, phản ứng một cách nhẹ nhàng.
- Tập trung vào việc học, chỉ làm những điều cần thiết.



3

3. AN TOÀN TRƯỜNG 2HỌC

Giữ gìn sự trong sáng ở môi trường giáo dục tri thức



3.1. Khi xảy ra mâu thuẫn với bạn học, làm sao để giải quyết



Tục ngữ có câu: "Răng và lưỡi còn có lúc va chạm". Trong môi trường học đường, xung đột và hiểu lầm giữa bạn bè là điều khó tránh. Vậy làm sao để xử lý khéo léo và hiệu quả những tình huống này?.

Khi xảy ra mâu thuẫn với bạn bè, những lời trách móc có thể làm căng thẳng thêm và gây tổn thương. Chúng ta cần trân trọng tình bạn, giao tiếp chân thành và tôn trọng lẫn nhau để tìm thấy tiếng nói chung, từ đó xây dựng tình bạn vững bền và ý nghĩa.

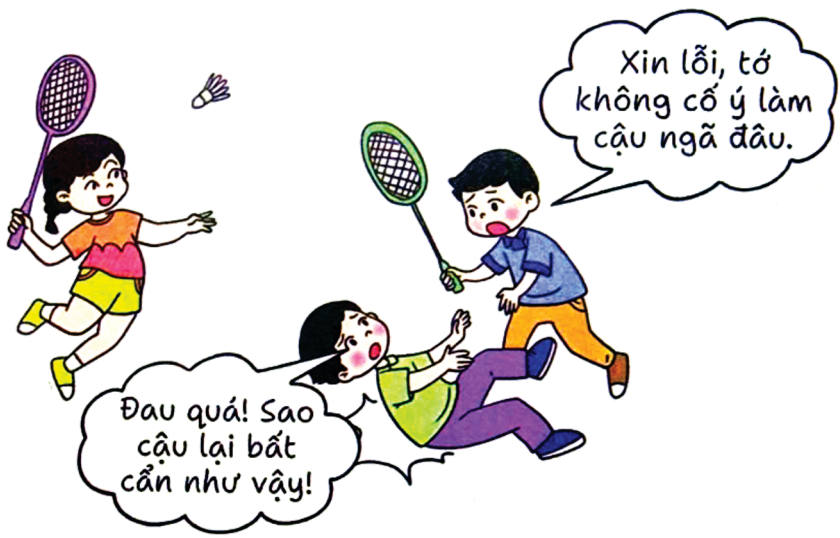


Làm thế nào để xử lý tốt hơn?

- Giữ bình tĩnh, không nên nóng nảy. Bạn có thể rời khỏi môi trường căng thẳng trước để lấy lại sự bình tĩnh.
- Chủ động giao tiếp với thái độ chân thành, tích cực trao đổi với bạn bè và lắng nghe ý kiến của đối phương.
- Tìm kiếm sự giúp đỡ từ bên thứ ba: Nhờ thầy cô hoặc bạn bè giúp đỡ.

3.2. Khi bị bắt nạt, làm thế nào để bảo vệ bản thân?

Trường học là nơi ươm mầm những ước mơ tuổi trẻ, nhưng vấn nạn bắt nạt đôi khi vẫn xuất hiện, phủ bóng mờ lên môi trường này. Vậy chúng ta cần làm gì để tự bảo vệ bản thân hiệu quả?



Khi đối mặt với hành vi bắt nạt, chúng ta thường cảm thấy sợ hãi và lo lắng. Đừng chịu đựng một mình, hãy dũng cảm chia sẻ với bố mẹ hoặc thầy cô để tìm cách giải quyết. Đồng thời, tránh đối

đầu trực tiếp với người bắt nạt để bảo vệ bản thân khỏi tổn thương.

Làm thế nào để đối phó với việc bị bắt nạt một cách hiệu quả?

- Hiểu rõ mối nguy hại của hành vi bắt nạt, không nên sợ hãi, mà cần bình tĩnh và ứng phó một cách thông minh.
- Tránh đi một mình đến những nơi vắng vẻ.
- Đừng che giấu, hãy kịp thời tìm kiếm sự giúp đỡ từ gia đình và thầy cô.
- Khi cần thiết, hãy gọi ngay số 113 để báo cảnh sát.



3.3. Nếu bị tống tiền, đừng im lặng chịu đựng



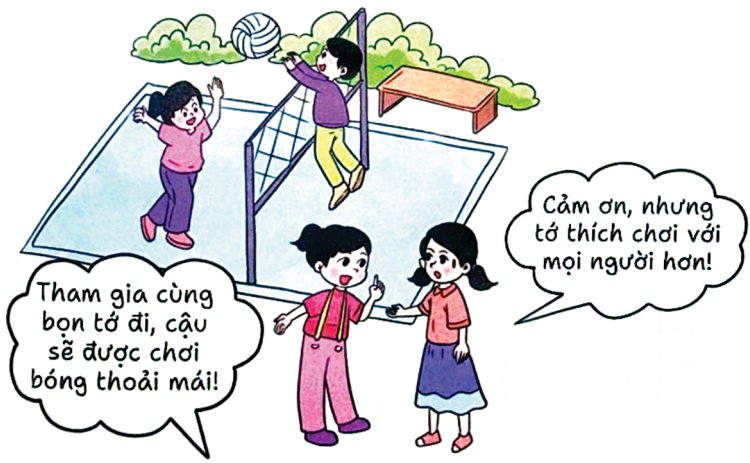
Những vụ tống tiền trong trường học đôi khi xuất hiện trên các phương tiện truyền thông, thu hút sự quan tâm của giáo viên, học sinh và phụ huynh. Nếu rơi vào tình huống này, chúng ta nên làm gì?

Khi bị tống tiền, đừng đối đầu chống cự, hãy ưu tiên bảo vệ an toàn cho bản thân. Bạn có thể đưa tiền để tránh nguy hiểm, sau đó nhanh chóng báo cho cha mẹ hoặc giáo viên để được giúp đỡ



Làm sao xử lý tốt trong tình huống này?
Giữ bình tĩnh, khéo léo tỏ ra nhượng bộ.
Đảm bảo an toàn cho bản thân.
Báo ngay cho cha mẹ hoặc thầy cô.
Giữ lại bằng chứng và báo cảnh sát khi cần.

3.4. Đoàn kết giữa bạn học không phải là việc chia bè kết phái



Ở trường, ai cũng mong muốn đoàn kết và thân thiện, nhưng đôi khi điều này bị hiểu lầm là tạo bè phái.

Đoàn kết là sự tôn trọng và hỗ trợ lẫn nhau như nam châm gắn kết mọi người. Ngược lại, chia bè phái dễ gây ghen tị và hiểu lầm. Chỉ khi đoàn kết đúng cách, cuộc sống mới thêm hài hòa và ý nghĩa.



Làm thế nào để đoàn kết thay vì hình thành bè phái?

- Quan tâm bạn học, không vì thái độ của một số người mà bỏ qua người khác.
- Bao dung lỗi lầm của bạn, không chê bai hay cười cợt.
- Tham gia hoạt động, vui chơi không chia bè, không gạt bỏ người khác.
- Khi bạn cần giúp đỡ, hãy cố gắng hỗ trợ hết sức thay vì làm ngơ.

3.5. Nếu cảm thấy không khỏe, đừng tham gia vận động mạnh

Khuôn viên đầy nắng là nơi lý tưởng để giải tỏa năng lượng. Tuy nhiên, khi tập luyện cường độ cao, nếu cơ thể có dấu hiệu khó chịu, hãy lắng nghe và dừng lại ngay.



Một cơ thể khỏe mạnh là nền tảng cho mọi hoạt động. Cảm giác khó chịu trước khi vận động gắng sức như tức ngực, đau đầu hay đau nhức cơ là lời cảnh báo từ cơ thể. Lúc này hãy lắng nghe cơ thể đề nghỉ ngơi hợp lý và bảo vệ sức khỏe.

Làm sao để xử lý tốt khi vận động?

- Tránh vận động quá sức, không cố gắng quá mức.
- Khởi động trước khi tập và bổ sung đủ nước.
- Ngừng tập ngay nếu xuất hiện triệu chứng khó chịu.
- Bổ sung dinh dưỡng sau tập, khám ngay nếu cơ thể bất thường.



3.6. Nếu cảm thấy không khỏe, hãy đi khám ngay

Là học sinh, ngoài việc chú trọng học tập, chúng ta cần quan tâm đến sức khỏe thể chất và tinh thần. Nếu cảm thấy không khỏe, cần có biện pháp xử lý kịp thời.



Sức khỏe là nền tảng cho mọi hoạt động, vì vậy cần chú ý đến các dấu hiệu bất thường. Đừng chủ quan nghĩ rằng "chỉ cần nghỉ ngơi sẽ ổn", điều này có thể gây hậu quả nghiêm trọng. Báo thầy cô kịp thời chính là trách nhiệm với bản thân.

Khi cơ thể không khỏe, bạn cần phải làm gì?

- Báo ngay cho thầy cô, không nên cố gắng quá sức.
- Nhận biết đúng tình trạng sức khỏe của bản thân.
- Đảm bảo nghỉ ngơi đầy đủ.



3.7. Hãy cản đảm nói "không" với hình phạt thể xác

Trong trường học, nếu thấy giáo viên dùng hình phạt thể xác với bạn học hoặc bản thân, cần phải làm gì?



Hình phạt thân thể là sai trái, gây hại về thể chất và tâm lý. Hãy dũng cảm từ chối, tìm sự giúp đỡ, báo cho cha mẹ và bảo vệ quyền lợi của mình một cách chính đáng.

Nếu bị trừng phạt về thân thể, bạn nên làm gì?

- Nhanh chóng chạy thoát và kêu cứu, tốt nhất tìm nơi có giáo viên khác.
- Báo ngay cho gia đình, nhờ xử lý.
- Nếu thấy giáo viên phạt học sinh khác, hãy phản ánh với giáo viên khác hoặc ban lãnh đạo nhà trường.



3.8. Tránh ở riêng với giáo viên nam



Trong quá trình học tập, chúng ta sẽ gặp nhiều giáo viên khác nhau. Một nguyên tắc ngầm giữa các bạn gái là nên tránh ở một mình với giáo viên nam.

Tránh ở một mình với giáo viên nam không xuất phát từ điều gì bí mật hay hiểu lầm, mà đơn giản là để tránh những tình huống gây khó xử. Trong không gian hẹp, sự không thoải mái có thể ảnh hưởng đến cả giáo viên và học sinh.

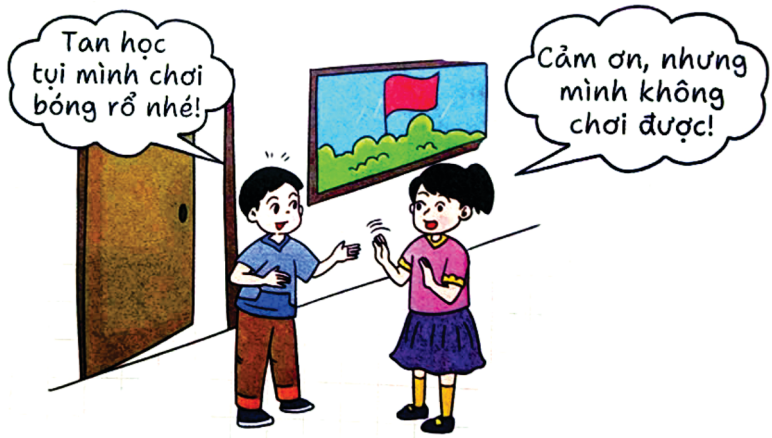


Làm thế nào để tránh ở một mình với giáo viên nam?

- Không nên vào văn phòng thầy giáo nam một mình.
- Khi vào văn phòng, nhớ để cửa mở.
- Không nên đi chơi riêng với thầy giáo nam.
- Nếu có vấn đề, cố gắng giải quyết tại nơi công cộng.

3.9. Giữ khoảng cách phù hợp với bạn khác giới

Chúng ta có thể thân thiết với một chàng trai, thoải mái đi chơi và chia sẻ mọi chuyện. Nhưng liệu điều này có phù hợp?



Khi trưởng thành, nam và nữ dần khác biệt, nên dù thân thiết đến đâu việc giữ khoảng cách là cần thiết để bảo vệ và duy trì tình bạn lành mạnh.

Làm thế nào để giữ khoảng cách với chàng trai mà bạn có mối quan hệ tốt?

- Giữ khoảng cách phù hợp, tránh tiếp xúc quá gần.

Không đùa giỡn quá trớn.

- Độc lập, tôn trọng lẫn nhau, cư xử đúng mực.
- Tránh đi cùng họ đến nơi kín đáo hoặc hẻo lánh.



3.10. Thành tích học tập kém cũng đừng tuyệt vọng



Thành tích học tập có lúc thăng trầm, khi đạt thành tích cao hãy tự hào nhưng đừng kiêu ngạo. Khi gặp khó khăn, đừng trách móc bản thân hay chìm đắm trong cảm xúc tiêu cực.

Khi điểm số giảm, hãy nghĩ về những thành tích đã đạt được để lấy lại động lực. Hiệu quả học tập sẽ cải thiện qua sự cố gắng bền bỉ.



Làm sao để xử lý tốt hơn?

- Đặt mục tiêu nhỏ, thực hiện từng bước như dậy sớm học từ vựng.
- Phân tích lỗi sai, sắp xếp và giải quyết rõ ràng.
- Tìm động lực từ câu chuyện thành công hoặc hoạt động tích cực.

3.11. Dù phạm lỗi cũng không được để người khác đe dọa

Một số cô gái dễ bị lợi dụng sau khi phạm sai lầm. Làm thế nào để tránh điều này?



Trong cuộc sống, ai cũng từng mắc sai lầm, nhưng che giấu chỉ khiến người khác lợi dụng lâu dài. Để chấm dứt điều này hãy can đảm sửa chữa và khắc phục lỗi lầm.

Làm sao tự bảo vệ bản thân khi phạm lỗi và bị đe dọa?

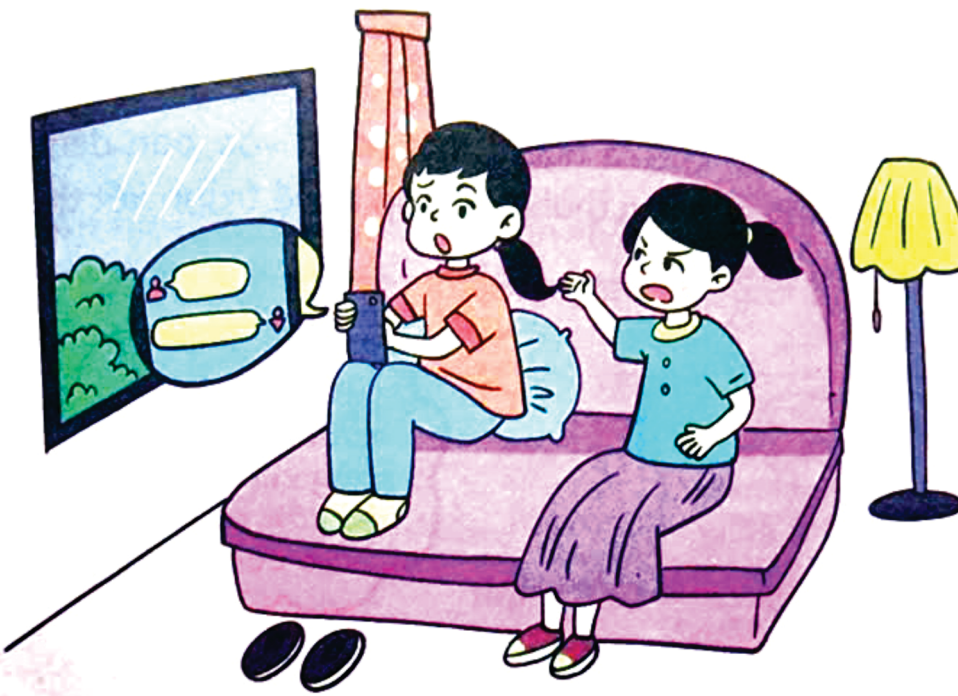
- Tạm thời đồng ý nếu bị đe dọa để đảm bảo an toàn.
- Liên lạc ngay với cha mẹ, giải thích tình hình chi tiết.
- Khi cần thiết, có thể báo cảnh sát.
- Chân thành nhận lỗi và tích cực sửa sai.



4

AN TOÀN KHI RA NGOÀI

Luôn quan tâm và đề cao
ý thức bảo vệ bản thân



4.1. Hạn chế ra ngoài một mình vào ban đêm

Ban đêm là thời điểm dễ phát sinh rủi ro, vì vậy cần tránh ra ngoài một mình để đảm bảo an toàn.



Người lớn còn hạn chế ra ngoài một mình vào ban đêm, trẻ em càng nên tránh. Hãy sắp xếp thời gian hợp lý để tránh kết thúc muộn và nhờ bố mẹ đón nếu cần.

Làm sao để tránh ra ngoài một mình vào ban đêm?

- Sắp xếp các hoạt động cần thiết vào ban ngày.
- Nếu ra ngoài ban ngày, chuẩn bị kỹ và về trước khi trời tối.
- Nếu buộc phải ra ngoài vào ban đêm, nên có người thân đi cùng



4.2. Cảnh giác với nguy cơ tiềm ẩn khi đi một mình

Dù xã hội hiện nay khá an toàn, nhưng việc các bạn gái gặp rủi ro khi ra ngoài một mình vẫn xảy ra. Vậy làm thế nào để tự bảo vệ khi phải đi một mình?



Các bạn nữ đi một mình cần cẩn thận và chuẩn bị kỹ như mang bình xịt tự vệ, tránh ngõ tối, giữ cảnh giác với người lạ và luôn ưu tiên an toàn bản thân.



Những lưu ý khi đi ra ngoài một mình:

- Chọn đường an toàn, tránh nơi vắng và đi đêm.
- Báo lịch trình và giờ về cho gia đình.
- Cảnh giác, không dễ tin người lạ.
- Khi gặp sự cố, bình tĩnh tìm trợ giúp hoặc báo cảnh sát

4.3. Cách nhờ sự giúp đỡ khi bị lạc gia đình



Khi đi chơi cùng gia đình ở nơi đông đúc, đôi lúc bạn có thể bị lạc. Vậy làm thế nào để tìm kiếm sự giúp đỡ trong tình huống này?

Khi lạc gia đình, hãy giữ bình tĩnh, đứng yên tại chỗ hoặc đến nơi an toàn như trạm bảo vệ, quầy dịch vụ và nhờ nhân viên liên lạc với gia đình. Đừng nhờ người lạ giúp đỡ hay đi theo họ.



Khi bị lạc gia đình, cần làm gì?

Gọi người thân hoặc số cứu trợ nếu có điện thoại.

Nhờ cảnh sát hoặc người trong cửa hàng giúp liên lạc.

Tại trung tâm thương mại, siêu thị, khu vui chơi, tìm nhân viên hỗ trợ.

Cung cấp thông tin gia đình như số điện thoại hoặc địa chỉ.

4.4. Không nên tùy tiện qua đêm tại nhà bạn bè

Người ta thường nói: "Biết người, biết mặt, khó biết lòng". Nhiều tổn thương đáng tiếc xảy ra giữa những người quen biết, nên việc hạn chế ngủ lại nhà bạn bè là cách giảm thiểu rủi ro.



Tình bạn quan trọng, nhưng an toàn vẫn là trên hết. Đừng vì sự quen thuộc mà mất cảnh giác với gia đình hay bạn bè của họ. Cha mẹ thường khuyên không nên ngủ lại nhà bạn bè, vì người lớn có kinh nghiệm và khả năng phán đoán tốt hơn. Hãy lắng nghe họ để tự bảo vệ mình.

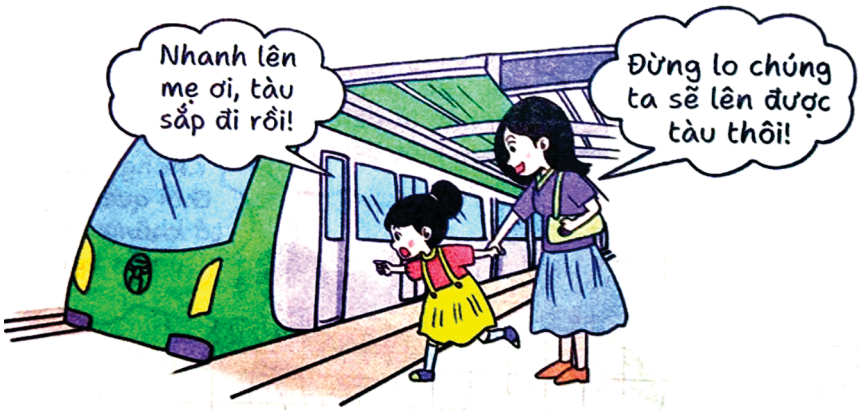
Làm thế nào để tránh việc qua đêm tại nhà bạn bè?

- Khéo léo từ chối lời mời qua đêm tại nhà bạn bè, ví dụ như nói ở nhà còn việc khác cần giải quyết
- Khi đến nhà bạn bè, hãy chú ý thời gian và tình hình thời tiết. Không nên ở lại quá muộn hoặc vì trời mưa mà phải ngủ lại.
- Nếu đã ở lại quá muộn, có thể nhờ gia đình đến đón bạn về nhà.



4.5. Tránh đứng quá gần cửa ra vào hoặc cửa chắn khi đi tàu cao tốc trên cao

Tàu cao tốc trên cao là phương tiện hiện đại, tiện lợi, phù hợp với xu hướng phát triển đô thị. Vậy làm thế nào để tránh bị thương ở cửa ra vào và cửa chắn khi sử dụng?



Trong quá trình di chuyển tàu cao tốc trên cao, cửa ra vào và cửa chắn giúp bảo vệ an toàn cho chúng ta. Tuy nhiên, va vào chúng có thể gây hại cho bản thân và ảnh hưởng đến mọi người. Vì vậy,

hãy lên xuống tàu có trật tự, không vội vàng hay chạy để tránh bị kẹt hoặc thương tích.

Làm sao tránh nguy hiểm từ cửa ra vào và cửa chắn?

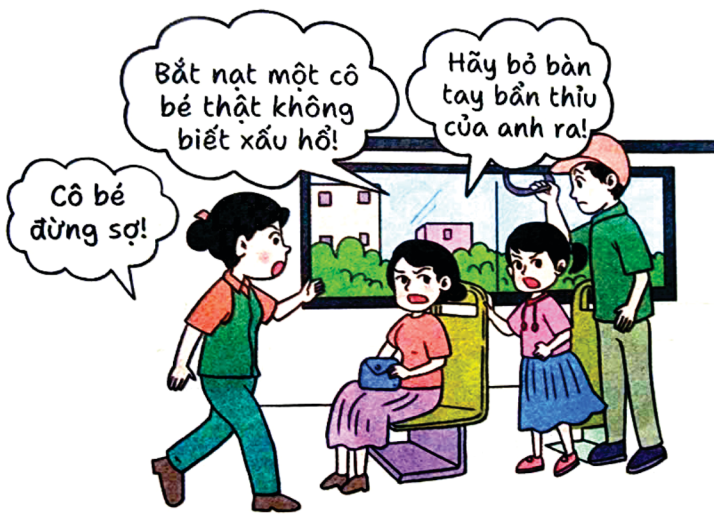
- Giữ khoảng cách an toàn với cửa chắn, đứng trong vạch an toàn.
- Khi cửa ra vào hoặc cửa chắn đang đóng, không cố chen vào.
- Lên xuống tàu đúng nơi..

Nếu lỡ trạm, đợi đến trạm kế tiếp rồi xuống, không cố chen ra.



4.6. Hét lớn để ngăn chặn hành vi quấy rối trên xe

Sử dụng phương tiện công cộng vừa tiện lợi, vừa thân thiện với môi trường. Tuy nhiên, nếu gặp tình huống bị kẻ xấu cố tình chạm vào, chúng ta nên làm gì?



Chúng ta cần hiểu rằng việc bị kẻ xấu quấy rối không phải lỗi của mình. Khi gặp tình huống này, hãy mạnh dạn bảo vệ bản thân bằng cách hét lớn để ngăn cản và cố gắng tránh xa họ ngay lập tức.

Bạn nên làm gì khi bị người khác quấy rối trên xe?

- Lớn tiếng yêu cầu dừng lại, thu hút sự chú ý.
- Nhờ hành khách, nhân viên hoặc cảnh sát giúp đỡ.
- Đổi chỗ, giữ khoảng cách an toàn.
- Báo cảnh sát và ghi nhớ đặc điểm người quấy rối.



4.7. Bảo vệ bản thân khi sử dụng xe đặt qua ứng dụng

Dịch vụ gọi xe trực tuyến rất tiện lợi, nhưng bên cạnh đó cần chú ý đảm bảo an toàn.



Để an toàn khi gọi xe trực tuyến, trước khi đi bạn nên kiểm tra xe. Khi lên xe, tránh tiết lộ thông tin cá nhân và chú ý môi trường xung quanh. Nếu cảm thấy nguy hiểm, hãy gọi cảnh sát ngay.

Làm sao để đi xe công nghệ một cách an toàn?

- Chọn nền tảng uy tín, kiểm tra thông tin tài xế và xe.
- Đợi xe ở nơi đông người.
- Giữ liên lạc với gia đình hoặc bạn bè, thông báo hành trình và giờ đến dự kiến.



4.8. Khu giải trí dành cho người lớn không phù hợp với bạn

Hiện nay, có nhiều địa điểm giải trí dành cho người lớn trông hấp dẫn và đầy cám dỗ. Liệu chúng ta có nên vào đó không?



Các địa điểm giải trí dành cho người lớn không phù hợp với chúng ta, vì môi trường phức tạp ở đó có thể gây hại. Để trưởng thành khỏe mạnh, hãy tránh xa để bảo vệ bản thân khỏi ảnh hưởng tiêu cực.



Làm sao tránh vào nơi giải tr dành cho người lớn?

- Từ chối lời mời đến quán bar karaoke,...
- Không tò mò hoặc tìm cớ để vào.
- Quan sát tình hình trước, tránh bước vào nhầm.
- Nếu bị ép buộc, hãy lớn tiếng kêu cứu và báo cho gia đình hoặc cảnh sát.

4.9. Không tùy tiện chạm vào thú cưng của người khác

Những bạn yêu thích động vật khi thấy thú cưng dễ thương thường muốn chạm vào âu yếm. Nhưng liệu có nên làm vậy không?



Một số thú cưng như mèo con, chó con trông dễ thương nhưng có thể không thân thiện hoặc mang bệnh. Nếu chúng ta chạm vào có thể bị cắn hoặc lây bệnh. Vì vậy, không nên tùy tiện chạm vào thú cưng của người



Cách phòng tránh bị thú cưng làm tổn thương:

- Giữ khoảng cách, không chạm tùy tiện.
- Xin phép chủ trước khi tiếp xúc.
- Khi bị thú cưng cắn cần rửa sạch vết thương và khử trùng ngay.
- Đi khám, tiêm phòng dại nếu cần.

4.10. Không đùa giỡn hoặc chơi trên đường

Trên đường phố đông người và xe cộ, chỉ cần lơ là một chút chúng ta có thể gặp nguy hiểm. Vì vậy, tuyệt đối không đùa giỡn hoặc chơi trên đường.



Dù là đi học hay đi chơi cùng gia đình, bạn bè đều phải tuân thủ luật lệ giao thông. Ví dụ, khi đi đường cần chú ý không làm việc gây mất tập trung. Khi nghe thấy còi xe cứu thương, cứu hỏa hay xe cảnh sát, cần nhanh chóng nhường đường.

Khi đi đường cần chú ý những gì?

- Đi đúng lối, sát lề phải nếu không có lối đi bộ.
- Không chơi đùa hoặc ném đồ trên đường.
- Chú ý quan sát xe cộ và tránh kịp thời.
- Không đuổi theo hay bám xe để tránh tai nạn.



4.11. Không nên ra bờ sông chơi đùa, bắt cá

Hàng năm, đặc biệt vào mùa hè, nguy cơ đuối nước tăng cao khi thanh thiếu niên bơi lội trên sông. Bạn hãy cẩn thận để không bị đuối nước.



Hãy cảnh giác nguy cơ đuối nước, tránh ra bờ sông chơi đùa hay một mình xuống sông tắm, bắt cá. Đồng thời, cần học cách tự cứu khi rơi xuống nước.

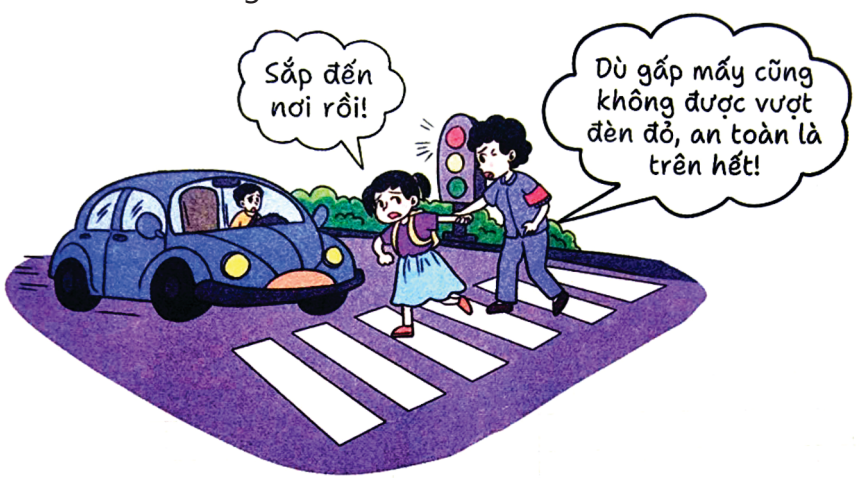
Làm thế nào để tránh gặp nguy hiểm khi ra sông?

- Không đi một mình, cần có người lớn đi cùng.
- Tránh bắt cá, nghịch đá để không ngã xuống nước.
- Khi chơi, chú ý địa hình và tránh xa bờ sông.
- Thấy bạn chơi ở bờ sông, nhắc nhở hoặc báo người lớn.



4.12. Dù vội vàng cũng phải tuân thủ luật giao thông

Ai cũng có lúc vội vàng, nhưng nếu vì gấp gáp mà vi phạm luật giao thông, hậu quả có thể gây tai nạn, mang đến nguy hiểm cho bản thân và người khác.



Dù trong tình huống khẩn cấp, hãy luôn nhớ "an toàn là trên hết". Khi đi đường, luôn tuân thủ luật giao thông, lên xuống xe trật tự, tránh chen lấn, không bắt xe dù và luôn thực hiện các biện pháp an toàn như đội mũ bảo hiểm hay thắt dây an toàn.

Khi vội vàng, đi trên đường cần chú ý gì?

- Không trèo lan can, băng đường tùy tiện, nên đi theo vạch kẻ đường hoặc cầu vượt.
- Chú ý người và xe xung quanh.
- Không vượt đèn đỏ hoặc chạy đuổi theo xe buýt.
- Đi xe điện phải đội mũ bảo hiểm, đi taxi nhớ thắt dây an toàn.



4.13. "Còn nhỏ" không phải lý do để vi phạm quy tắc

Trong cuộc sống, ta thường nghe những câu như "còn nhỏ chưa hiểu chuyện". Tuy nhiên, tuổi nhỏ không phải lý do để biện minh cho việc không tuân thủ quy tắc.



Mỗi người sinh ra như một tờ giấy trắng và lớn lên là hành trình học hỏi không ngừng. Chỉ khi hiểu rõ quy tắc mới giúp chúng ta nhận thức được ranh giới, duy trì trật tự xã hội và tạo môi trường phát triển lành mạnh.

Làm thế nào để chúng ta xây dựng ý thức tuân thủ quy tắc?

- Dù ở đâu, hãy hiểu và tuân theo quy định.
- Tuân thủ quy tắc giúp xã hội hài hòa, có trật tự và phát triển văn minh.
- Nhắc nhở, hỗ trợ nhau trong việc tuân thủ quy tắc.



4.14. Không tham lam sẽ giúp bạn tránh được cạm bẫy

Xã hội phức tạp với nhiều hình thức lừa đảo, trong số đó có nhiều trường hợp còn nhắm cả vào trẻ em. Để tránh cạm bẫy, hãy luôn cảnh giác, kiểm chứng thông tin và bảo vệ dữ liệu cá nhân.



"Trên đời không có gì là miễn phí", tội phạm thường lợi dụng lòng tin và lòng tham để lừa đảo. Vì vậy, hãy luôn cẩn trọng, quản lý tiền bạc kỹ lưỡng và báo cho người lớn hoặc cảnh sát khi phát hiện bị lừa.

Làm thế nào để tránh bị lừa đảo?

- Đừng ham rẻ, không mua hàng từ những người bán không có giấy phép.
- Mua sắm online trên các trang web chính thống, tránh các liên kết không rõ nguồn gốc.
- Không tin vào các thông tin trúng thưởng hay chiêu trò lừa đảo.



4.15. Cẩn thận với "miếng bánh" rơi từ trên trời



Tâm lý muốn nhận được lợi ích mà không muốn mất gì có thể bị lợi dụng. Để tránh rơi vào bẫy, hãy luôn thận trọng và đừng để lòng tham quyết định hành động.

Khi đối mặt với những cơ hội hấp dẫn, chúng ta cần đặt câu hỏi và xem xét kỹ. Chỉ những kết quả từ nỗ lực cá nhân mới đáng tin cậy.



Làm thế nào để tránh rơi vào bẫy?

- Đừng tin vào những điều được cho là "miễn phí".
- Nhận thức rằng chỉ có nỗ lực mới đem lại kết quả.
- Thường xuyên chú ý đến các vụ lừa đảo trên truyền hình, mạng internet.
- Khi gặp khó khăn, hãy hỏi ý kiến bố mẹ hoặc thầy cô.

5

CẢNH GIÁC VỚI NGƯỜI LẠ

Lòng tốt không có nghĩa là không cần đề phòng

5.1. Bất kỳ ai cũng có thể là người xấu

"Người xấu" là khái niệm quen thuộc, nhưng không dễ nhận ra họ quanh ta. Họ có thể giả dạng bất kỳ ai. Vậy làm thế nào để phân biệt?



Người xấu ngoài đời không giống trong phim hoạt hình, họ không lộ rõ vẻ xấu xa. Thay vào đó, họ tiếp cận cẩn thận, giả vờ tốt bụng để lấy lòng tin. Hãy cảnh giác với những ai luôn sẵn sàng đáp ứng mọi mong muốn của bạn.



Làm thế nào để xử lý tốt hơn?

Khi được tặng đồ, hãy tự hỏi: "Tại sao lại cho mình mà không cho người khác?"

Hãy dứt khoát nói: "Cảm ơn, tôi không cần!"

Bảo vệ thông tin cá nhân khi trò chuyện trực tuyến.

Gặp nguy hiểm, hãy gọi ngay 113.

5.2. Cảnh giác với "người lạ quen thuộc".

"Biết người, biết mặt, không biết lòng", có những nguy hiểm thường đến từ người quen. Nếu ai đó nói: "Đây là bí mật, đừng kể với bố mẹ hay thầy cô", bạn sẽ làm gì?



Nhiều khi, chúng ta không hiểu rõ một số người quen, gọi là "người lạ quen thuộc". Vì thế, chúng ta cần có ý thức cảnh giác. Chẳng hạn, khi mua đồ, có thể bị "lợi dụng quen biết" mà khó từ chối, khiến mất cảnh giác và chịu tổn hại.

Làm thế nào để xử lý tốt hơn?

- Không giữ bí mật cho những "người quen xa lạ".
- Khi bị tổn thương, cố gắng tỏ ra yếu thế để tránh làm đối phương tức giận.
- Không tùy tiện tiết lộ thông tin cá nhân.
- Giữ khoảng cách an toàn với người khác.



5.3. Đừng đi theo người lạ dù họ nói quen bố mẹ

Nếu người lạ biết tên bố mẹ và nói rằng họ được bố mẹ nhờ đến đón bạn, yêu cầu bạn đi cùng, lúc đó bạn nên làm gì?



Dù có nhiều người lạ tốt bụng, nhưng cần đề cao tinh thần cảnh giác. Nếu người lạ biết thông tin về gia đình bạn, đừng vội tin hay đi theo họ. Hãy gọi ngay cho bố mẹ để xác nhận hoặc báo giáo viên tại trường.

Làm thế nào để xử lý an toàn?

- Lùi lại một bước để giữ khoảng cách.
- Hô lớn để thu hút sự chú ý của mọi người xung quanh.
- Tìm nơi an toàn như: trường học, trung tâm thương mại, khu vui chơi, đồn cảnh sát,...
- Kiềm chế sự tò mò, không dễ dàng đi theo người khác để tìm hiểu.



5.4. Đừng để ấn tượng ban đầu che mất sự cảnh giác

Hình tượng và ấn tượng ban đầu có thể được tạo dựng. Vì vậy, hãy nhìn nhận kỹ lưỡng, đừng để ấn tượng ban đầu che mất sự cảnh giác.



Người xấu thường thiếu tự tin, ánh mắt không ổn định, giúp ta phần nào đánh giá họ. Tuy nhiên, có người giỏi giả vờ, che giấu ý đồ thật. Vì vậy, hãy luôn cảnh giác để không bị vẻ bề ngoài đánh lừa.



Làm thế nào để xử lý tốt hơn?

- Luôn cảnh giác, giữ khoảng cách an toàn với đối phương.
- Quan sát kỹ. Ví dụ, xem tóc có phải thật không, hoặc lắng nghe giọng nói để đoán vùng miền.
- Không đánh giá người khác qua vẻ bề ngoài: Ví dụ, một người trông xinh đẹp nhưng nói năng thô tục.

5.5. Cần nâng cao cảnh giác khi người lạ tiếp cận

"Tớ có món quà muốn tặng bạn, bạn có muốn biết là gì không? Lên xe xem nhé!" Đây là chiêu lợi dụng sự tò mò. Bạn còn biết những cách lừa gạt nào khác không?



Tâm hồn lương thiện và suy nghĩ đơn giản dễ khiến chúng ta trở thành mục tiêu của kẻ xấu. Họ thường lợi dụng sự yêu thích động vật, đồ chơi, hoặc giả vờ thân quen, nắm rõ thông tin gia đình để chiếm lòng tin và thực hiện hành vi lừa đảo.

Làm thế nào để xử lý một cách an toàn?

- Dứt khoát nói "không". Đừng lo từ chối người khác sẽ khiến họ xa lánh bạn.
- Không tiết lộ thông tin về bản thân hoặc bố mẹ.
- Khi đi chơi, không rời khỏi tầm nhìn của bố me.
- Khi đi một mình, tránh xa những nơi ít người.



5.6. Chỉ đường thì được, nhưng dẫn đường thì không



Khi tham gia các hoạt động ngoài trời, do khả năng tự bảo vệ của chúng ta còn hạn chế, dễ khiến ta trở thành mục tiêu của một số người. Hãy học cách phòng tránh và ngăn ngừa lừa đảo nhé!

Giúp đỡ người lạ là biểu hiện của lòng tốt, nhưng kẻ xấu thường lợi dụng sự thiện chí của bạn. Không ai thể hiện rõ bản chất "xấu" trên mặt, nên khó phân biệt thật giả. Vì vậy, khi tiếp xúc với người lạ, hãy tỉnh táo và tránh thực hiện những hành động mạo hiểm.



Làm thế nào để xử lý một cách an toàn?

- Chỉ đường rõ ràng bằng lời nói và cử chỉ.
- Dứt khoát từ chối yêu cầu của đối phương.
- Nhanh chóng tìm sự giúp đỡ từ cảnh sát.
- Khi gặp nguy hiểm, hãy sẵn sàng bỏ tài sản để tìm cơ hội thoát thân.

5.7. Làm gì khi bị theo dõi

Các hoạt động ngoài trời rất hấp dẫn, nhưng đừng lơ là sự an toàn của bản thân. Nếu phát hiện bị theo dõi, chúng ta nên làm gì?



Khi tan học hoặc đi chơi, hãy đi cùng bạn bè, tránh đi một mình hoặc chọn đường lạ. Nếu bị theo dõi, hãy bình tĩnh, nhanh chóng đến nơi đông người và gọi bố mẹ hoặc số 113 để được giúp đỡ.



Làm thế nào để xử lý một cách an toàn?

- Đi nhanh hơn và đến những nơi đông người.
- Vừa đi vừa gọi lớn: "Mẹ ơi, con ở đây!"
- Không đối đầu hay tranh cãi với người theo dõi.
- Nhờ sự trợ giúp từ cảnh sát.

5.8. Người lạ gõ cửa, tuyệt đối không được mở

Khi ở nhà một mình, nếu có người gõ cửa hãy nhìn qua lỗ mắt mèo trước khi mở cửa. Nếu là người lạ, tuyệt đối không mở, dù họ nói gì.



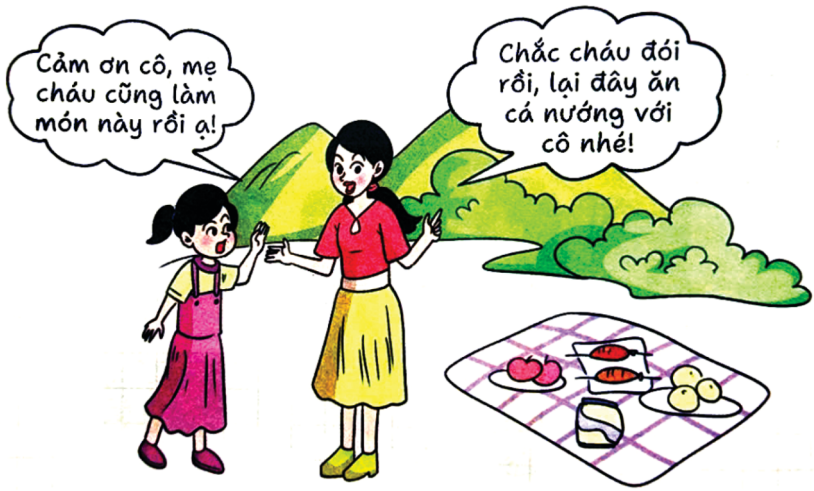
Khi có người lạ gõ cửa, hãy hỏi để xác nhận họ có phải người quen không. Nếu là người lạ, không cần mở cửa; nếu là người quen, hãy nhờ quay lại khi người nhà có mặt. Dù đối phương không rời đi, cũng đừng mở cửa chỉ vì áy náy. Hãy đặt sự an toàn lên hàng đầu.



Làm thế nào để xử lý một cách an toàn?

- Khóa cửa, không mở: Người lạ, dù nói gì cũng không mở cửa.
- Không nói chuyện, không tin: Không tin tưởng, kể cả khi họ biết tên bố mẹ.
- Không sợ hãi: Liên lạc bố mẹ hoặc gọi 113 để được giúp đỡ.

5.9. Tuyệt đối không ăn đồ của người lạ



Chúng ta đang ở độ tuổi tò mò rất dễ bị cuốn hút bởi những điều mới lạ. Tuy nhiên, chính sự hứng thú này đôi khi khiến chúng ta mất cảnh giác đối với người lạ, dẫn đến nguy hiểm.



Trước đồ ăn ngon dễ khiến chúng ta mất cảnh giác, nhưng đó có thể là bẫy của người xấu. Một viên kẹo lạ có thể gây chóng mặt và nguy hiểm. Hãy luôn cẩn thận!

Làm thế nào để xử lý tốt hơn?

- Dứt khoát từ chối, nói rằng mình không cần.
- Cảnh giác cao với người lạ.
- Từ chối cám dỗ, hiểu rằng "không có bữa ăn nào là miễn phí.
- Nếu thích đồ gì hoặc muốn quà, hãy nói với gia đình để mua cho bạn.

5.10. Có nên "đi nhờ xe" của người lạ không?

"Đi nhờ xe" thường xuất phát từ thiện chí hoặc tình bạn, nhưng nếu đi nhờ xe người lạ, cần đặc biệt chú ý an toàn cá nhân.



Khi vội đến trường, đi nhờ xe có thể tiện lợi nhưng cũng tiềm ẩn rủi ro. Hãy chọn phương tiện đáng tin cậy và thông báo lịch trình cho gia đình. Trong suốt hành trình, luôn tỉnh táo, không ngủ gật và đảm bảo điện thoại luôn sẵn sàng liên lạc.



Làm thế nào để xử lý tốt hơn?

- Chọn các nền tảng đặt xe đáng tin cậy.
- Thông báo cho gia đình biển số xe và lịch trình.
- Giữ điện thoại luôn sẵn sàng liên lạc.
- Ưu tiên chọn xe ở nơi công cộng đông người.

5.11. Đối mặt với người lạ, hãy kiềm chế tính nóng nảy



Trong cuộc sống bận rộn, ai cũng dễ nóng nảy. Đó như một thùng thuốc nổ cảm xúc dễ bùng phát, đặc biệt khi đối diện người lạ. Điều này gây phiền toái cho cả mình và người khác nếu không kiểm soát tốt.

Chúng ta cần hiểu rằng ai cũng có áp lực trong học tập và cuộc sống. Hãy kiềm chế cảm xúc, thể hiện sự kiên nhẫn và thấu hiểu. Điều này không chỉ giữ gìn hình ảnh bản thân mà còn tôn trọng người khác.



Làm thế nào để xử lý tốt hơn?

- Dùng lời lẽ lịch sự để nói chuyện.
- Lắng nghe và bao dung là chìa khóa.
- Luôn ghi nhớ việc tôn trọng người khác.
- Đặt mình vào vị trí của người khác để suy nghĩ là rất cần thiết

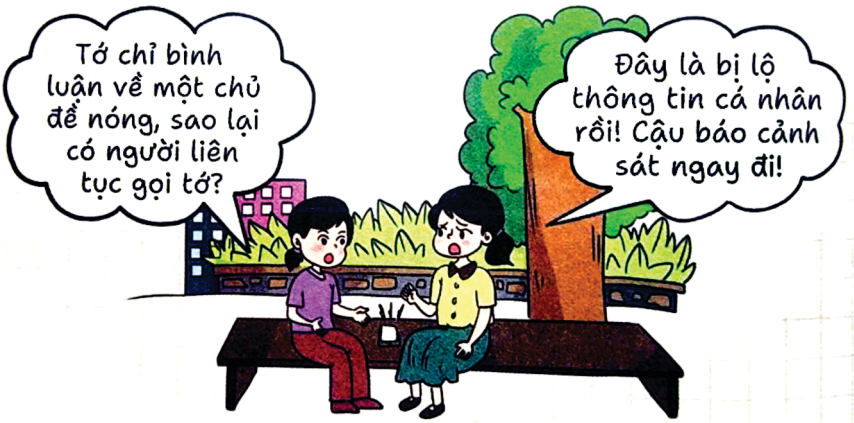
6

AN TOÀN TRÊN MẠNG

Tránh xa những nguy hiểm tiềm ẩn trong thế giới ảo



6.1. Khi bị lộ thông tin cá nhân, sợ hãi không giải quyết được gì



Lộ thông tin trên Internet nghĩa là công khai thông tin cá nhân của ai đó như tên, địa chỉ, số điện thoại. Điều này xâm phạm quyền riêng tư và gây phiền toái cho người bị lộ thông tin.

Khi lướt Internet, hãy bảo vệ quyền riêng tư, không tiết lộ thông tin cá nhân hoặc gia đình. Tránh quét mã QR, nhấp vào liên kết lạ, hoặc phản hồi thông tin đáng ngờ. Đồng thời, hạn chế nhập tài khoản và mật khẩu ở nơi công cộng.



Khi thông tin cá nhân bị lộ, chúng ta nên làm gì?

- Thông báo cho bố mẹ về việc thông tin của mình đã bị lộ.
- Báo cáo cho cơ quan công an hoặc bộ phận quản lý Internet.

Ngừng sử dụng tài khoản bị lộ thông tin để tránh tổn thất lớn hơn.

- Xóa thông tin cá nhân trên trang cá nhân hoặc chỉ chia sẻ với bạn bè thân thiết.

6.2. Xử lý bạo lực mạng: Nên làm gì khi gặp phải?

Bạo lực mạng là "kẻ giết người vô hình", nơi kẻ xấu ẩn mình sau Internet, đăng lời xúc phạm hoặc thông tin gây tổn thương, để lại những tổn hại sâu sắc về tinh thần.



Khi bị bạo lực mạng, không cần đối đầu hay phản công, hãy báo cáo qua kênh hợp pháp để kẻ tấn công chịu trách nhiệm cho hành vi sai trái của họ.

Khi gặp bạo lực mạng, chúng ta nên làm gì?

- Bình tĩnh và đợi thời cơ, tuyệt đối không nên im lặng chịu đựng.
- Thu thập bằng chứng, nhờ cha mẹ hoặc giáo viên hỗ trợ giải quyết.
- Nếu cảm thấy khó chịu trong lòng, hãy tâm sự với bạn thân.
- Tin rằng mình không làm gì sai và không tự trách bản thân vì lỗi của người khác.



6.3. Cẩn trọng khi tham gia các buổi livestream trực tuyến

Livestream trực tuyến đang trở thành xu hướng bùng nổ, thu hút sự chú ý mạnh mẽ. Tuy nhiên, sức hút của nó khiến nhiều người khó dứt ra một khi đã tham gia.



Chúng ta không nên để livestream làm mê hoặc, gây hại thị lực và ảnh hưởng việc học. Việc tặng quà cho người dẫn chương

trình chỉ để thỏa mãn cảm giác nhất thời là lãng phí tiền bạc của bố mẹ.

Chúng ta nên nhìn nhận thế nào về việc xem livestream?

- Sử dụng chế độ "thanh thiếu niên" để bảo vệ mình
- Không dùng điện thoại của bố mẹ để xem livestream hoặc tặng quà.
- Nếu vô tình tiêu tiền, hãy thông báo ngay cho bố mẹ và yêu cầu hoàn lại.
- Đừng mơ tưởng vào việc làm giàu nhanh chóng.



6.4. Cân nhắc kỹ trước khi gọi video với bạn trên mạng



Cuộc gọi video là một phương thức giao tiếp tiện lợi ngày càng được nhiều người yêu thích. Tuy nhiên, cùng với sự phổ biến của nó. chúng ta cũng cần chú ý đến các nguy cơ tiềm ẩn về an toàn.

Gọi video với bạn trên mạng là một cách giao tiếp phổ biến, nhưng cần chú ý bảo vệ thông tin cá nhân. Để tránh rủi ro, hãy cẩn thận không chia sẻ quá nhiều thông tin riêng tư và luôn giữ cảnh giác khi sử dụng các nền tảng trực tuyến.

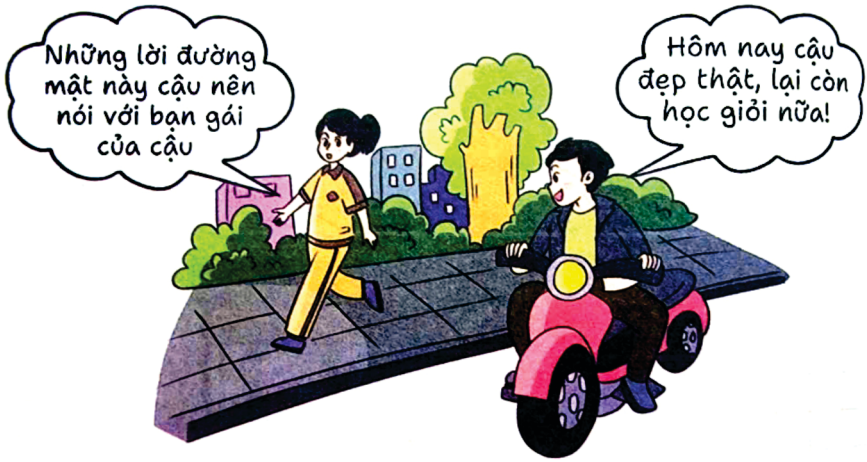


Khi được bạn trên mạng mời gọi video, hãy luôn cẩn thận:

- Chỉ giao tiếp với những người bạn thực sự quen biết.
- Không nhận lời mời từ người lạ hoặc nội dung không phù hợp.
- Đừng chia sẻ thông tin cá nhân trong bất kỳ hoàn cảnh nào.
- Luôn hỏi ý kiến bố mẹ trước khi thực hiện cuộc gọi video với bạn trên mạng.

6.5. Đừng tin những lời ngon ngọt của người lạ trên mạng

Các bạn nữ tuổi thanh xuân dễ bị lôi cuốn bởi lời đường mật. Hãy tỉnh táo và đừng để cảm xúc chi phối.



Lời hoa mỹ thường được nói để đạt lợi ích, đặc biệt là khi người khác giới tán tỉnh các bạn gái vị thành niên. Chúng ta cần bảo vệ bản thân, giữ sự nhạy bén và lòng tự trọng để dễ dàng nhận diện những lời lẽ mang mục đích xấu.



Lời hoa mỹ thường bao gồm những nội dung nào?

- Những lời khen ngợi đầy màu sắc.
- Dường như rất thấu hiểu và đồng cảm.
- Tôn vinh năng lực và tài sản của bạn.
- Biểu đạt và khen ngợi dưới góc độ cảm xúc.

6.6. Cẩn trọng khi "thám tử sao" yêu cầu gửi video riêng tư



"Ngôi sao" là những người nổi tiếng, khi bước lên sân khấu họ tỏa sáng rực rỡ! Nhìn vào điều đó, nhiều người mơ ước trở thành ngôi sao và đã phải trả giá đắt để theo đuổi giấc mơ đó.

Vì tuổi vị thành niên còn non nớt và thiếu kinh nghiệm, chúng ta dễ trở thành mục tiêu của những kẻ xấu. Nếu gặp "thám tử sao" hãy nhờ cha mẹ phân biệt thật giả. Nếu bị yêu cầu gửi video riêng tư, kiên quyết từ chối



Nếu "thám tử sao" yêu cầu video riêng tư, chúng ta nên làm gì?

- Dứt khoát từ chối, bất kể đối phương là ai.
- Phát hiện bị quay lén hoặc bị xâm phạm, lập tức báo cho gia đình.
- Phối hợp với gia đình, yêu cầu cơ quan công an thu thập chứng cứ.

6.7. Cẩn trọng khi thêm thông tin liên lạc với bạn bè qua mạng

Hứa hẹn tặng trang phục game, mở khóa tính năng hay thêm tài khoản người nổi tiếng là những chiêu lừa phổ biến, lợi dụng tâm lý tò mò của người dùng để trục lợi.



Kẻ lừa đảo thường lợi dụng tâm lý cả tin, dụ dỗ bằng quà tặng hay lợi ích nhỏ để giăng bẫy. Khi tham gia mạng xã hội, hãy luôn cảnh giác, không tiết lộ thông tin cá nhân, mã xác thực, hay chuyển tiền cho người lạ.

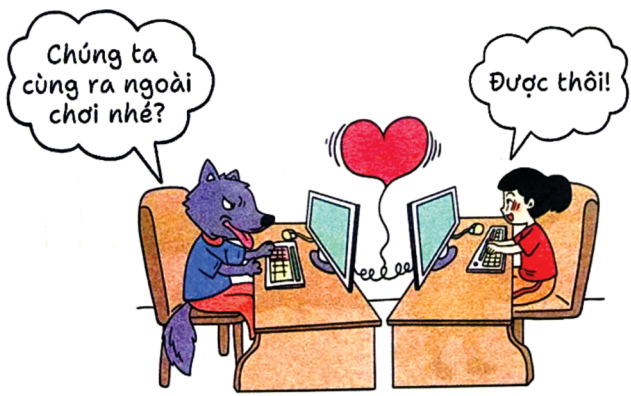
Chúng ta nên làm gì để tránh bị lừa đảo?

- Không tin những kẻ lừa đảo cố tình tiếp cận trên mạng.
- Cảnh giác với các thông báo về "hoàn lại khoản vay lớn", đừng để mắc lừa.
- Không kết bạn với người lạ một cách tùy tiện.
- Cẩn thận khi tham gia các nhóm lạ.



6.8. Cẩn trọng khi gặp gỡ bạn quen trên mạng

Bạn trên mạng rủ gặp nhau, bạn có nên đi không? Người lớn thường khuyên không nên gặp người lạ, kể cả khi đã quen trên mạng một thời gian. Hãy suy nghĩ kỹ và hỏi ý kiến người thân trước khi quyết định.



Chúng ta chưa từng gặp bạn trên mạng nên không thể biết họ thực sự như thế nào. Gặp mặt mà không chuẩn bị kỹ có thể

không an toàn. Ngay cả người lớn cũng cẩn thận khi gặp bạn trên mạng, vì vậy trẻ em cần chú ý hơn.

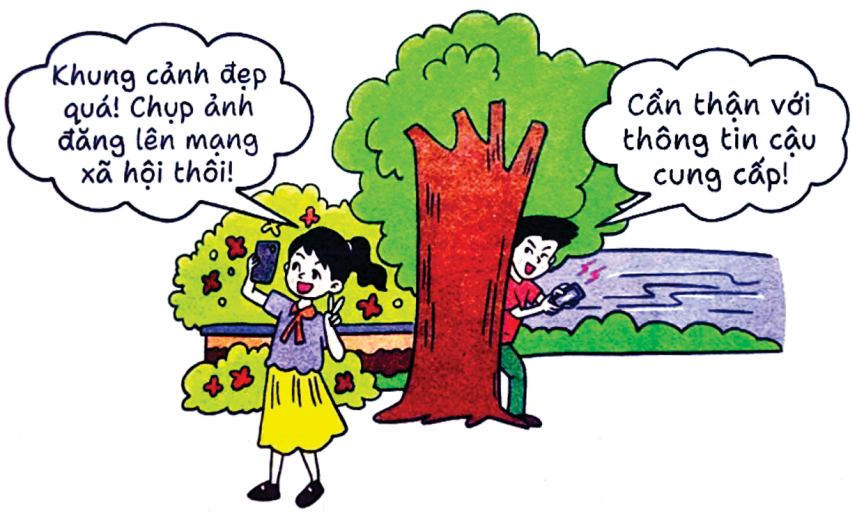


Làm thế nào để phản hồi một cách phù hợp?

- Không hẹn gặp bạn trên mạng và cũng không nhận lời mời gặp mặt từ họ.
- Tìm lý do để từ chối, chẳng hạn như bận học hoặc đi chơi cùng gia đình.
- Nếu nhất định phải gặp bạn trên mạng, nhất thiết phải nói với cha mẹ và gặp họ dưới sự giám sát của cha mẹ.

6.9. Không tùy tiện đăng tải cuộc sống cá nhân

Nhiều người thích chia sẻ mọi khoảnh khắc lên mạng xã hội. Bạn có thói quen này không? Bạn có biết những nguy cơ tiềm ẩn từ việc đó?



Internet vừa là nơi thể hiện bản thân, vừa tiềm ẩn nguy hiểm. Việc chia sẻ quá nhiều về địa điểm hay thói quen cá nhân có thể bị kẻ xấu lợi dụng. Hãy học cách "ẩn mình" để bảo vệ an toàn cho bản thân.

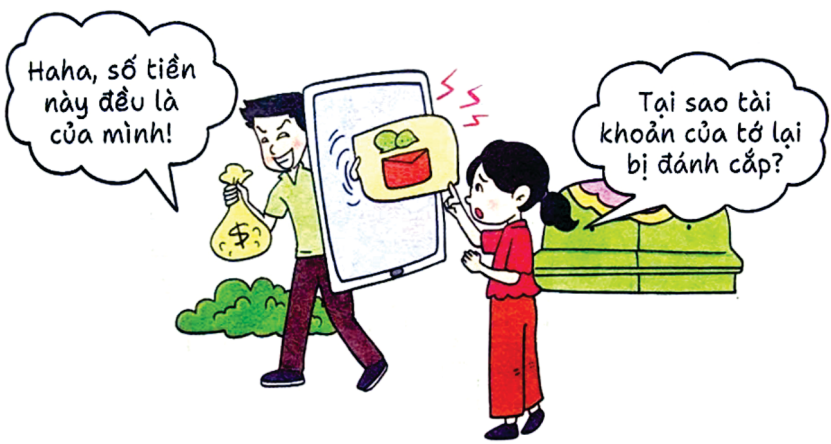


Làm thế nào để xử lý một cách tốt hơn?

- Cố gắng hạn chế đăng ảnh tự chụp hoặc chia sẻ vị trí của mình.
- Khi đăng trên mạng xã hội, nên tắt chức năng định vị.
- Không đăng tải thông tin cá nhân như ảnh nhà cửa, giấy tờ, biển số xe lên mạng.
- Đừng nhận lời kết bạn từ người lạ.

6.10. Giữ an toàn mật khẩu và dữ liệu cá nhân

Nhiều bạn học sinh đã đăng ký rất nhiều tài khoản trên mạng, nhưng thông tin này có thể bị lợi dụng. Vậy bạn có biết cách bảo vệ tài khoản của mình an toàn không?



An toàn tài khoản mạng rất quan trọng. Tài khoản bị đánh cắp không chỉ gây bất tiện mà còn lộ thông tin cá nhân, thậm chí mất mát tài sản nếu có tính năng thanh toán. Hãy luôn chú ý bảo mật khi sử dụng bất kỳ phần mềm nào.



Làm thế nào để xử lý tốt vấn đề bảo vệ tài khoản?

- Mật khẩu tài khoản cần đặt phức tạp hơn và kích hoạt bảo vệ bằng mật khẩu.

- Khi đăng nhập tài khoản mạng trên máy tính công cộng, phải thoát ra sau khi sử dụng.

- Không nhấp vào các liên kết từ người lạ để tránh bị đánh cắp tài khoản.

- Khi phát hiện tài khoản bị xâm phạm, cần thông báo ngay cho bạn bè để cảnh giác và tránh bị lừa.

6.11.Tránh xa thông tin không lành mạnh



Trên mạng chứa nhiều thông tin hấp dẫn nhưng không phải nội dung nào cũng lành mạnh. Hãy học cách phân biệt và tránh xa những nội dung không tốt để bảo vệ bản thân.

Người chưa thành niên dễ bị thông tin không lành mạnh trên mạng dẫn dắt, ảnh hưởng tiêu cực đến thể chất và tinh thần. Hãy học cách nhận biết và từ chối nội dung xấu, thay vì cố tìm điều tốt trong môi trường độc hại, tốt hơn hết là tránh xa ngay từ đầu.



Khi gặp thông tin không lành mạnh, cần phải làm gì?

- Tìm kiếm phương thức giải trí lành mạnh, không truy cập thông tin xấu.
- Không phát tán thông tin không lành mạnh.
- Can thiệp khi bạn bè bị quấy rối và báo cho bố mẹ hoặc cảnh sát khi cần.

6.12. Chơi game ngoài đời thật? Nên từ chối để tránh rủi ro

Bạn có thích kết bạn qua mạng không? Dù mang lại niềm vui, nhưng việc này cũng tiềm ẩn nhiều rủi ro cần lưu ý.



Mạng xã hội mang lại nhiều tiện ích, giúp giảm áp lực học tập và thêm niềm vui. Tuy nhiên, nếu thiếu cảnh giác khi trò chuyện trực tuyến, học tập, hay chơi game, bạn có thể bị kẻ xấu dụ gặp gỡ trực tiếp và rơi vào bẫy mà không hay biết.

Làm thế nào để xử lý tốt hơn?

- Nói với gia đình hoặc thầy cô khi có bạn trên mạng hẹn gặp.
- Thành thật thông báo lý do không tham gia với bạn trên mạng.
- Cảm ơn lời mời của bạn và xin lỗi một cách lịch sự.
- Không chia sẻ địa chỉ nhà hoặc nơi làm việc của cha mẹ cho bạn trên mạng.



6.13. Giữ khoảng cách an toàn với trò chơi trực tuyến

Trò chơi trực tuyến hấp dẫn như chiếc bánh kem ngọt ngào, dễ khiến ta say mê. Làm sao để giữ khoảng cách an toàn với chúng?



Trò chơi trực tuyến không mang lại kiến thức thực tế, không xây dựng tính cách kiên định hay nuôi dưỡng tình yêu cuộc sống. Vì vậy, hãy giữ đầu óc tỉnh táo, hạn chế thời gian chơi và duy trì khoảng cách an toàn.



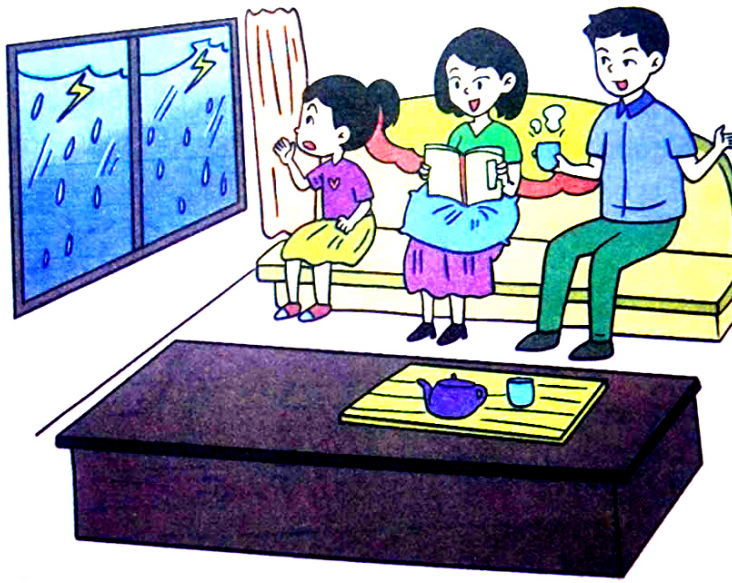
Làm thế nào để giữ khoảng cách an toàn với trò chơi trực tuyến?

- Chơi game phải có chừng mực, không được ảnh hưởng đến việc học.
- Rèn luyện khả năng tự kiểm soát, chỉ chơi sau khi hoàn thành bài tập và biết kiểm soát thời gian chơi.
- Đặt mục tiêu, ví dụ như hoàn thành kỳ thi xong mới chơi.
- Nhận sự hỗ trợ và giám sát từ bố mẹ hoặc giáo viên.

7

ỨNG PHÓ KHẨN CẤP

Điều quan trọng nhất là giữ bình tĩnh và biết cách tự bảo vệ bản thân



7.1. Sử dụng đúng số điện thoại cứu hộ và tín hiệu cầu cứu

Trong cuộc sống, các tình huống bất ngờ như thiên tai hay sự cố có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Vì vậy, biết cách sử dụng số điện thoại cứu hộ và tín hiệu cầu cứu là rất cần thiết.



Khi gặp tình huống khẩn cấp, hãy bình tĩnh. Nếu không tự xử lý, gọi 113, 115 hoặc dùng vật dụng xung quanh phát tín hiệu cầu cứu để được giúp đỡ.

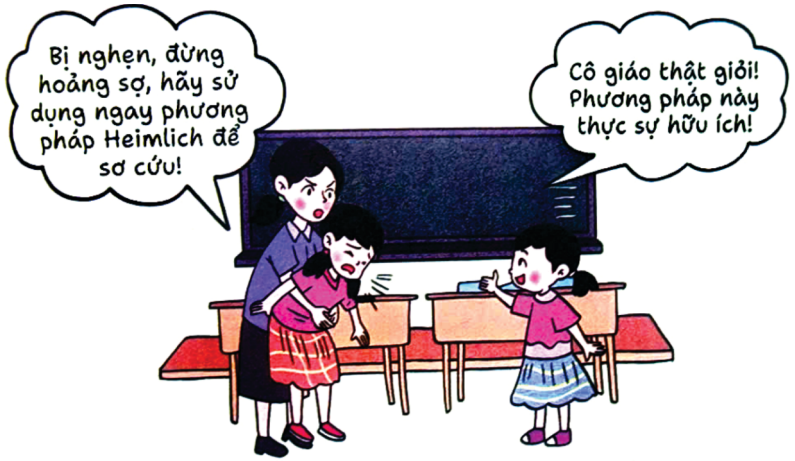
Trường hợp khẩn cấp, làm thế nào để cầu cứu?

- Gọi điện thoại khẩn cấp 113, 114, 115 và cố gắng giải thích rõ tình huống.
- Hô lớn hoặc gõ vào đồ vật để thu hút sự chú ý của người xung quanh.
- Ở ngoài trời, có thể đốt cành cây khô để tạo khói cầu cứu.
- Nếu gặp nguy hiểm ở tầng cao, có thể vẫy đồ vật như gối, chai lọ để cầu cứu.



7.2. Xử lý nghẹn khi ăn uống

Ăn uống là một điều mang lại niềm vui, nhưng đôi khi xảy ra sự cố nhỏ như bị nghẹn. Vậy lúc này chúng ta nên làm gì?



Bị nghẹn thường không nguy hiểm nhưng đôi khi có thể dẫn đến ngạt thở. Khi bị nghẹn, hãy cố ho, kích thích để nôn hoặc đẩy dị vật ra. Nếu không xử lý được, nhờ người giúp hoặc đi cấp cứu ngay để đảm bảo an toàn.



Khi bị nghẹn nên xử lý như thế nào?

- Nếu dị vật nhỏ, gây ho, hãy cố gắng nhổ ra.
- Nếu dị vật lớn và có tính kích thích, nhanh chóng gọi 115.
- Sử dụng phương pháp Heimlich để cấp cứu: dùng bụng đè vào lưng ghế, nắm tay vào bụng và ép mạnh, lặp lại cho đến khi dị vật bị đẩy ra.

7.3. Bình tĩnh khi kẹt trong thang máy

Thang máy là phương tiện tiện lợi trong cuộc sống, nhưng đôi khi có thể gặp sự cố đột ngột, khiến chúng ta mắc kẹt bên trong.



Khi kẹt trong thang máy, hãy bình tĩnh chờ đến khi thang được khởi động lại. Hoặc có thể sử dụng điện thoại và chuông báo động để cầu cứu. Nhân viên quản lý hoặc người sử dụng thang sẽ nhanh chóng phát hiện và hỗ trợ.

Khi bị kẹt trong thang máy nên làm gì?

- Thử nhấn nút mở cửa, cố gắng thoát ra khỏi thang máy càng sớm càng tốt.
- Nhấn chuông báo động trong thang máy, yêu cầu trợ giúp từ nhân viên quản lý thang máy.
- Gọi điện đến số 113 để báo cảnh sát, đồng thời lớn tiếng kêu cứu.
- Giữ bình tĩnh, chờ cứu hộ, tuyệt đối không tự ý cạy cửa thang máy.



7.4. Khi bị lạc ở nơi hoang dã, phải làm sao?

Hoạt động ngoài trời vừa vui, vừa tốt cho sức khỏe. Nhưng nếu chẳng may bị lạc ở nơi hoang dã, chúng ta nên làm gì để đảm bảo an toàn?



Hoảng loạn và đi lung tung là sai lầm lớn khi lạc đường. Thay vào đó hãy giữ bình tĩnh, cùng thảo luận cách xử lý, thăm dò hoặc ở lại và tuyệt đối không tách nhau ra để tránh sự cố.

Các cách xử lý khi bị lạc ở nơi hoang dã:

- Tránh các hoạt động không cần thiết để giữ sức lực.
- Sử dụng công cụ hỗ trợ, hoặc quan sát mặt trời, sao Bắc Đẩu và các dấu hiệu tự nhiên để xác định phương hướng.
- Đánh dấu rõ ràng trên đường đi.



7.5. Xử lý vết thương ngoài ý muốn

Hàng ngày tham gia nhiều hoạt động, đôi khi bị thương là khó tránh. Vậy lúc đó, chúng ta nên làm gì?



Khi bị thương, cần sơ cứu đúng cách. Những hành động như xoa bóp, hút độc, cố nuốt khi hóc xương hay cúi đầu khi chảy máu cam đều sai và dễ gây tổn thương nặng hơn.

Khi bị thương ngoài ý muốn, nên làm gì?

- Nếu bị trầy xước nhẹ, hãy rửa sạch vết thương với nước, sau đó dùng oxy già 3% để làm sạch và cuối cùng là sát trùng bằng i-ốt
- Nếu bị thương nặng, rửa vết thương bằng nước lạnh và đi bệnh viện để xử lý.
- Nếu bị gãy xương, cố định vết thương trước rồi đi bệnh viện.



7.6. Học cách ứng phó với hỏa hoạn

Lửa là bạn của con người, nhưng nếu dùng sai cách, có thể gây hỏa hoạn. Làm sao để ngăn lửa từ "bạn" thành "kẻ thù ?



Tục ngữ có câu "Nước lửa vô tình", nên hiểu rõ cách phòng cháy rất quan trọng. Hỏa hoạn thường do vật liệu dễ cháy và nguồn lửa, vì vậy cần cất giữ vật liệu dễ cháy đúng cách và tránh đốt lửa gần chúng.

Làm sao để tránh xảy ra hỏa hoạn?

- Không chơi với lửa và không tùy tiện đặt thiết bị điện và dây điện.
- Học cách sử dụng các thiết bị phòng cháy như bình cứu hỏa, vòi cứu hỏa,...
- Nếu phát hiện có khói, lập tức báo cảnh sát và thông báo cho gia đình.
- Cẩn thận khi sử dụng thiết bị điện, nhắc nhở gia đình chú ý an toàn.



7.7. Khi hỏa hoạn xảy ra, hãy nắm vững kỹ năng tự cứu

Lửa mang lại ánh sáng và ấm áp, nhưng khi mất kiểm soát nó trở thành mối nguy hiểm. Vậy trước đám cháy, chúng ta nên làm gì để đối phó?



Khi gặp cháy, hãy bình tĩnh tìm lối thoát an toàn như cầu thang thoát hiểm, tránh dùng thang máy hay nhảy cửa sổ. Nếu cháy trên người, hãy cởi quần áo hoặc dùng nước dập lửa ngay.

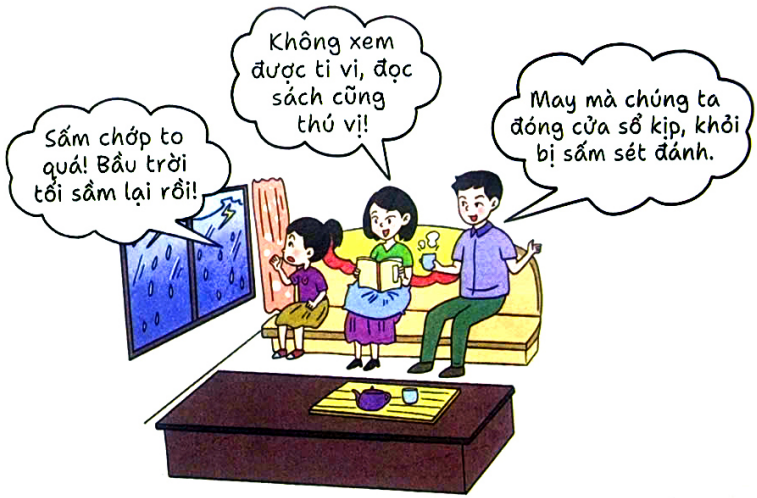
Đối mặt với hỏa hoạn, chúng ta nên tự cứu như thế nào?

- Dùng khăn ướt hoặc vật dụng vải che miệng và mũi, cúi thấp người để tránh khói.
- Nếu lửa mạnh, nên đóng chặt cửa và dùng vải ướt bịt chặt khe cửa.
- Ngay lập tức gọi điện thoại cho cảnh sát chữa cháy 114 và hét to để thu hút sự chú ý.
- Tìm vật dụng dễ nhìn thấy để giúp nhân viên cứu hộ phát hiện sớm.



7.8. Bảo vệ bản thân khi có sấm sét

Sấm sét là hiện tượng phóng điện trong khí quyển, thường đi kèm gió mạnh, mưa lớn và tiềm ẩn nguy hiểm. Vậy trong thời tiết bão tố làm thế nào để bảo vệ an toàn cho bản thân?



Khi gặp bão, chúng ta cần theo dõi dự báo thời tiết và tìm nơi trú an toàn. Tránh mái hiên, khu vực trống và dây điện để giảm nguy cơ sét đánh và điện giật.

Khi gặp thời tiết bão tố, cần chú ý điều gì?

- Nhanh chóng tìm nơi trú ẩn, như các tòa nhà có hệ thống chống sét.

Nếu không kịp tránh, hãy thu mình gần mặt đất.

- Cảm thấy tê ngứa ở da đầu hoặc tóc dựng đứng, hãy ngồi xuống hoặc nằm sát đất.
- Đóng cửa, không sử dụng các thiết bị điện và vật kim loại.



7.9. Khi có bão, tuyệt đối không được ra ngoài

Bão là hiện tượng nguy hiểm, kèm gió mạnh, mưa lớn, lũ lụt, đe dọa tính mạng và tài sản. Vậy làm gì để bảo vệ bản thân khi có bão?



Khi bão sắp đến, hãy theo dõi dự báo thời tiết, nắm rõ hướng đi và mức độ ảnh hưởng để chuẩn bị chu đáo. Khi bão đến, giữ bình tĩnh, đóng kín cửa, hạn chế ra ngoài và tránh xa cột điện, dây điện để đảm bảo an toàn.



Khi bão đến, chúng ta nên làm gì?

- Chuẩn bị nước, thực phẩm, đèn pin... để đề phòng cắt điện.
- Đóng cửa sổ, dùng băng dính dán chữ "X" lên kính để tránh vỡ kính.
- Ở trong nhà, mang chậu cây và đồ vật ngoài ban công vào bên trong.
- Nếu ở ngoài, tránh xa biển quảng cáo, các dàn khung sắt, dây điện...

7.10. Khi gặp sạt lở, tránh theo hướng ngang để bảo vệ an toàn

Nếu gặp sạt lở đất, hãy nhanh chóng tìm nơi cao ráo, tránh xa khu vực nguy hiểm và thông báo cho cơ quan chức năng.



Khi gặp mưa lớn ở thung lũng, hãy nhanh chóng di chuyển lên đất cao và lắng nghe tiếng sấm sét, vì đó có thể là dấu hiệu của sạt lở đất. Nếu gặp sạt lở đất, hãy giữ bình tĩnh, quan sát địa hình và tìm đường thoát hiểm an toàn, tránh chạy theo dòng chảy hoặc trèo lên cây để tránh.



Làm thế nào để tự cứu mình khỏi trận sạt lở?

- Chạy về hai phía đồi núi vuông góc với dòng chảy.
- Chạy đến khu vực có nhiều cây cối.
- Tránh xa những khu vực đá rắn chắc, không dễ bị xói mòn.

7.11. Ứng phó và tự bảo vệ trong động đất

Mặc dù trái đất im lặng khi yên bình, nhưng nó cũng có thể đột ngột mất kiểm soát và gây ra động đất. Vậy khi động đất, chúng ta nên làm thế nào để bảo vệ bản thân?



Động đất có sức phá cực kỳ lớn, có thể khiến nhà cửa sụp đổ, mặt đất chìm xuống,... Khi động đất xảy ra, hãy bình tĩnh, xác định lối thoát hiểm và tránh sử dụng thang máy để không bị mắc kẹt.

Làm thế nào để tự bảo vệ mình khi xảy ra động đất?

- Nếu ở tầng 1 hoặc nhà cấp 4, hãy chạy ra khu vực rộng rãi ngoài trời.
- Nếu ở tầng cao, tìm nơi tạo thành không gian hình tam giác để trú ẩn.
- Dùng chăn, gối hoặc vật dụng khác để bảo vệ đầu.
- Nếu bị đè dưới đống đổ nát, dùng khăn ướt che miệng và mũi, chờ cứu hộ.



7.12. Tránh bước vào nơi đông người

Khi ở những nơi đông người, hãy giữ khoảng cách an toàn, di chuyển chậm và tuân thủ hướng dẫn. Tránh tụ tập ở lối thoát hiểm và hãy rời đi nếu có dấu hiệu hỗn loạn.



Tai nạn giẫm đạp nếu xảy ra có thể gây thương tích, thậm chí là tử vong. Vì vậy, chúng ta cần tránh những nơi đông người, không nhìn ngó lung tung và không chen lấn.

Ở những nơi đông đúc, cần làm gì để tránh bị giẫm đạp?

- Giữ bình tĩnh, ổn định tư thế để tránh ngã.
- Nếu ngã xuống và không thể đứng lên, hãy cố gắng bảo vệ đầu và ngực.
- Nghe theo chỉ dẫn, không chạy loạn.

Không đi ngược chiều trong đám đông hoặc dừng lại.



7.13. Làm sao tránh bị thương khi người khác đánh nhau?

Với bản tính hiếu động, chúng ta đôi khi không tránh khỏi việc tranh chấp dẫn đến xô xát. Vậy khi đối mặt với một cuộc ẩu đả, chúng ta nên xử lý thế nào cho đúng?



Khi thấy bạn cùng lớp đánh nhau, chúng ta không nên làm ngơ hay vội can ngăn. Nếu họ sử dụng dụng cụ nguy hiểm, hãy giữ khoảng cách an toàn và nhanh chóng báo cho giáo viên để tránh bị thương ngoài ý muốn.



Làm thế nào để xử lý mâu thuẫn một cách hợp lý?

Giữ bình tĩnh, không nên dùng bạo lực hay đe dọa.

Khuyên ngăn cả hai bên ngừng xung đột, xác định nguyên nhân.

Thông báo sự việc cho giáo viên để xử lý.

Nếu có người bị thương, đưa họ đến phòng y tế kịp thời.

7.14. Trong trường hợp bị cướp, an toàn của bản thân được đặt lên hàng đầu



Trong xã hội, có những người dùng bạo lực để chiếm đoạt tài sản của người khác. Vậy, nếu một ngày chúng ta đối mặt với một vụ cướp nên xử lý thế nào?

Trong quá trình cướp, kẻ xấu thường sử dụng bạo lực để chiếm đoạt tài sản. Nếu ở nơi vắng vẻ hoặc không thể chống cự, hãy tránh đối đầu để bảo vệ an toàn cho bản thân. Đợi đến khi đảm bảo an toàn, hãy báo cảnh sát ngay lập tức.

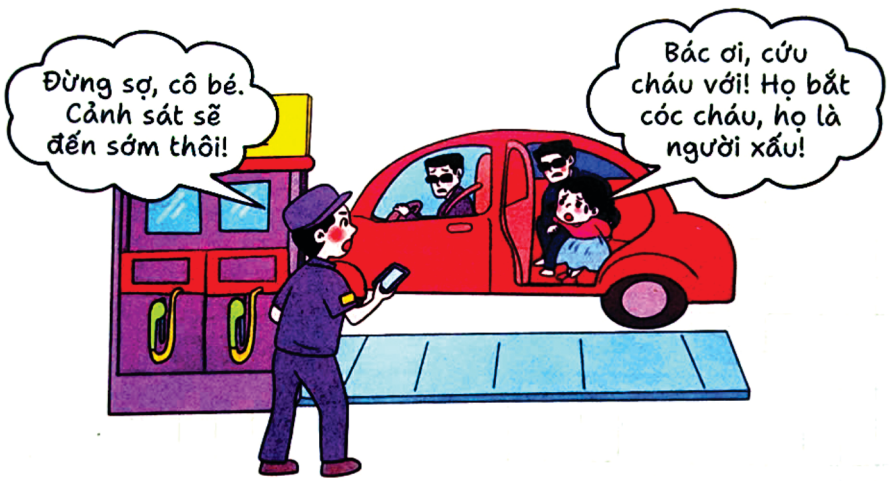


Khi đối mặt với một vụ cướp, chúng ta nên làm gì?

- Hãy lớn tiếng kêu cứu để gây chú ý và làm kẻ cướp hoảng sợ.
- Giữ bình tĩnh, giả vờ hợp tác và bỏ lại tài sản để tránh nguy hiểm.
- Ghi nhớ đặc điểm nhận dạng, phương tiện hoặc biển số xe của kẻ cướp.
- Sau khi an toàn, nhanh chóng báo cảnh sát và cung cấp thông tin chi tiết.

7.15. Gặp phải một vụ bắt cóc, hãy ứng phó một cách khôn ngoan

Dù xã hội an toàn, vẫn tồn tại những kẻ vô pháp luật. Nếu một ngày bị tội phạm bắt cóc, chúng ta nên ứng phó ra sao?



Tội phạm thường bắt cóc trẻ em để tống tiền. Khi bị bắt cóc, hãy giữ bình tĩnh, dũng cảm và khéo léo. Không nên cố trốn thoát nếu không chắc chắn an toàn, tránh chọc giận kẻ bắt cóc. Nếu biết kẻ bắt cóc, đừng đến gần để tránh nguy hiểm hơn.

Phải làm gì khi bị bắt cóc?

- Giả vờ nghe theo và hợp tác để hạ thấp sự cảnh giác của đối phương
- Quan sát môi trường xung quanh và tìm cơ hội để kêu cứu.
- Cố gắng ghi nhớ ngoại hình, giọng nói, biển số xe.... của tên bắt cóc.
- Nếu quá sợ hãi, bạn có thể nhắm mắt lại và nghỉ ngơi, chờ đợi cơ hội.



MỤC LỤC

1. NÂNG CAO Ý THỨC AN TOÀN

An toàn cá nhân - chìa khóa cho cuộc sống hạnh phúc...*03*

1.1. Luôn ý thức tự bảo vệ bản thân.....04

1.2. Tự tôn và yêu thương chính mình.....05

1.3. Hiểu rõ tầm quan trọng của việc bảo vệ cơ thể.....07

1.4. Bảo vệ cơ thể từ thói quen sống tốt.....08

1.5. Cơ thể bạn, bạn là người kiểm soát.....09

1.6.Giao tiếp với bạn khác giới,
hãy tôn trọng không gian cá nhân.....11

1.7. Tìm hiểu kiến thức giới tính một cách khoa học.....12

1.8. Giữ an toàn cho bản thân mọi lúc, mọi nơi.....13

1.9. Cảnh giác với nguy hiểm từ người quen.....14

1.10. Nhận biết hành vi xâm hại.....15
1.11. Cách xử lý khi đối mặt nguy cơ xâm hại.....16
1.12. Rèn luyện phản ứng nhanh trước nguy hiểm.....17
1.13. Thực hành diễn tập an toàn cùng gia đình và bạn bè...18
1.14. Đừng quá coi trọng tiền bạc.....19
1.15. Sinh mệnh là tài sản quý giá nhất.....20

2. TRƯỞNG THÀNH ĐÚNG HƯỚNG
Con gái rạng rỡ, khỏe mạnh cả về thể chất lẫn tâm hồn.....22
2.1. Vượt khó khăn, sống tự tin và tỏa sáng.....23
2.2. Mạnh mẽ vượt qua thất bại.....24
2.3. Khám phá vẻ đẹp cuộc sống, nuôi dưỡng tâm hồn.....25
2.4. Bỏ nhà đi không phải lựa chọn sáng suốt.....26
2.5. So sánh hơn thua ở trường là không tốt.....27
2.6. Bình tĩnh trước lời nói tổn thương.....29
2.7. Bị bạn học xa lánh, phải làm thế nào đây?.....30
2.8. Tìm lời khuyên từ cha mẹ khi gặp vấn đề.....31
2.9. Tìm hiểu kiến thức về tuổi dậy thì.....32
2.10. Chăm sóc tốt "vùng kín" của bản thân.....33
2.11. Xăm hình là quyết định lớn, cân nhắc kỹ lưỡng.....34
2.12. Hút thuốc không khiến bạn trở nên "ngầu".....36
2.13. Giảm cân khoa học để tránh gây hại cho cơ thể.....37
2.14. Tình bạn là vô giá, nhưng cũng cần có giới hạn.....38
2.15. Thích một nam sinh không nhất thiết là tình yêu.....39
2.16. Đừng chìm đắm trong tình yêu ảo tưởng.....40
2.17. Khi nhận được thư tình, nên làm gì cho phù hợp?.....41

3. AN TOÀN TRƯỜNG HỌC

Giữ gìn sự trong sáng ở môi trường giáo dục tri thức.....43
3.1. Khi xảy ra mâu thuẫn với bạn học, làm sao để giải quyết?...44
3.2. Khi bị bắt nạt, làm thế nào để bảo vệ bản thân?.....45
3.3. Nếu bị tống tiền, đừng im lặng chịu đựng.....46
3.4. Đoàn kết giữa bạn học không phải là việc chia bè kết phái.....48
3.5. Nếu cảm thấy không khỏe, đừng tham gia vận động mạnh.....49
3.6. Nếu cảm thấy không khỏe, hãy đi khám ngay.....50
3.7. Hãy can đảm nói "không" với hình phạt thể xác.....51
3.8. Tránh ở riêng với giáo viên nam.....52
3.9. Giữ khoảng cách phù hợp với bạn khác giới.....54
3.10. Thành tích học tập kém cũng đừng tuyệt vọng.....55
3.11. Dù phạm lỗi cũng không được để người khác đe dọa.....56

4. AN TOÀN KHI RA NGOÀI

Luôn quan tâm và đề cao ý thức bảo vệ bản thân.....57
4.1. Hạn chế ra ngoài một mình vào ban đêm.....58
4.2. Cảnh giác với nguy cơ tiềm ẩn khi đi một mình.....59
4.3. Cách nhờ sự giúp đỡ khi bị lạc gia đình.....60
4.4. Không nên tùy tiện qua đêm tại nhà bạn bè.....61
4.5. Tránh đứng quá gần cửa ra vào hoặc cửa chắn khi đi tàu cao tốc trên cao.....62
4.6. Hét lớn để ngăn chặn hành vi quấy rối trên xe.....63
4.7. Bảo vệ bản thân khi sử dụng xe đặt qua ứng dụng.....64
4.8. Khu giải trí dành cho người lớn không phù hợp với bạn.....65
4.9. Không tùy tiện chạm vào thú cưng của người khác.....66
4.10. Không đùa giỡn hoặc chơi trên đường.....67

4.11. Không nên ra bờ sông chơi đùa, bắt cá.....68
4.12. Dù vội vàng cũng phải tuân thủ luật giao thông.....69
4.13. "Còn nhỏ" không phải lý do để vi phạm quy tắc.....70
5.14. Không tham lam sẽ giúp bạn tránh được cạm bẫy.....71
5.15. Cẩn thận với "miếng bánh" rơi từ trên trời.....72

5. CẢNH GIÁC VỚI NGƯỜI LẠ
Lòng tốt không có nghĩa là không cần đề phòng.....74
5.1. Ai cũng có thể là người xấu,
đừng đánh giá qua vẻ bề ngoài.....74
5.2. Cảnh giác với "người lạ quen thuộc".....75
5.3. Đừng đi theo người lạ dù họ nói quen bố 76
5.4. Đừng để ấn tượng ban đầu che mất sự cảnh giác.....77
5.5. Cần nâng cao cảnh giác khi người lạ tiếp cận.....78
5.6. Chỉ đường thì được, nhưng dẫn đường thì không.....79
5.7. Làm gì khi bị theo dõi?.....81
5.8. Người lạ gõ cửa, tuyệt đối không được mở.....82
5.9. Tuyệt đối không ăn đồ của người lạ.....83
5.10. Có nên "đi nhờ xe" của người lạ không?.....84
5.11. Đối mặt với người lạ: giữ khoảng cách và cảnh giác.....85

6. AN TOÀN TRÊN MẠNG
Tránh xa những nguy hiểm tiềm ẩn trong thế giới ảo.....87
6.1. Khi bị lộ thông tin cá nhân,
sợ hãi không giải quyết được gì.....88
6.2. Xử lý bạo lực mạng: Nên làm gì khi gặp phải?.....89
6.3. Cẩn trọng khi tham gia các buổi livestream trực tuyến.....90
6.4. Cân nhắc kỹ trước khi gọi video với bạn trên mạng.....91
6.5. Đừng tin những lời ngon ngọt của người lạ trên mạng.....93
6.6. Cẩn trọng khi "thám tử sao" yêu cầu gửi video riêng..... 94

6.7. Cẩn trọng khi thêm thông tin liên lạc
với bạn bè qua mạng.....95
6.8. Cẩn trọng khi gặp gỡ bạn quen trên mạng.....96
6.9. Không tùy tiện đăng tải cuộc sống cá nhân.....97
6.10. Giữ an toàn mật khẩu và dữ liệu cá nhân.....98
6.11. Tránh xa thông tin không lành mạnh.....100
6.12. Chơi game ngoài đời thật?
Nên từ chối để tránh rủi ro.....101
6.13. Giữ khoảng cách an toàn với trò chơi trực tuyến.....102

7. ỨNG PHÓ KHẨN CẤP
Điều quan trọng nhất là giữ bình tĩnh và biết cách tự bảo vệ bản thân.....104
7.1. Sử dụng đúng số điện thoại cứu hộ và tín hiệu cầu cứu....105
7.2. Xử lý nghẹn khi ăn uống.....106
7.3. Bình tĩnh khi kẹt trong thang máy.....107
7.4. Khi bị lạc ở nơi hoang dã, phải làm sao?.....108
7.5. Xử lý vết thương ngoài ý muốn.....109
7.6. Học cách ứng phó với hỏa hoạn.....110
7.7. Khi hỏa hoạn xảy ra, hãy nắm vững kỹ năng tự cứu.....111
7.8. Bảo vệ bản thân khi có sấm sét.....112
7.9. Khi có bão, tuyệt đối không được ra ngoài.....113
7.10. Khi gặp sạt lở, tránh theo hướng ngang
để bảo vệ an toàn.....114
7.11. Ứng phó và tự bảo vệ trong động đất.....115
7.12. Tránh bước vào nơi đông người.....116
7.13. Làm sao tránh bị thương khi người khác đánh nhau?.....117
7.14. Trong trường hợp bị cướp,
an toàn của bản thân được đặt lên hàng đầu.....118
7.15. Gặp phải một vụ bắt cóc,
hãy ứng phó một cách khôn ngoan.....119

Bìa 4