



Что делать, если пожар произошел дома

ПРИ ПОЖАРЕ СРАЗУ ЗВОНИ ПО ТЕЛЕФОНАМ

Четко назови адрес и фамилию



101 или **112**

ДОМАШНИЙ АДРЕС _____

ФАМИЛИЯ И ИМЯ РЕБЕНКА _____

1 **НЕ КРИЧИ И НЕ ПЛАЧЬ**
Иначе твои силы закончатся
быстрее.

2 **НЕ ПРЯЧЬСЯ
ПОД КРОВАТЬЮ ИЛИ В ШКАФУ**
Иначе пожарные не смогут тебя
найти.

3 **ВЫДЕРНИ ИЗ РОЗЕТКИ ШНУР,
ЕСЛИ ЗАГОРЕЛСЯ ПРИБОР**
Накрой прибор одеялом,
это уменьшит пламя.

4 **ПАДАЙ НА ПОЛ И КАТАЙСЯ,
ЕСЛИ ЗАГОРЕЛАСЬ ТВОЯ ОДЕЖДА**
Так ты остановишь огонь.

5 **НАМОЧИ ЛЮБУЮ ОДЕЖДУ
ИЛИ ТКАНЬ И ДЫШИ ЧЕРЕЗ НЕЕ**
Так ты не отравишься дымом.

6 **НЕ ОТКРЫВАЙ ОКНА В КОМНАТЕ,
В КОТОРОЙ ОГОНЬ**
Иначе огня станет больше.
Воздух усиливает пламя.

7 **ВЫЙДИ НА УЛИЦУ**
Если пожар перешел в подъезд,
то спускайся по лестнице,
а не в лифте.

8 **ВЫЙДИ НА БАЛКОН И ГРОМКО
ЗОВИ НА ПОМОЩЬ**
Если невозможно выйти из дома.



Как научиться управлять временем

Составляй план на день. В списке должны быть не только основные задачи, но и время их исполнения. Включай в план не только учебные задачи, но и бытовые дела.

Каждое утро «съедай лягушку». Избавься от самого неприятного дела с утра, чтобы не омрачать оставшийся день.

Дроби «слонов» на «бифштексы». Если дело кажется невыполнимым, разбей его на маленькие задачи, и ты справишься с ним быстрее.

Следуй «правилу 72 часов» и «правилу 20 минут». Воплощай идеи в реальность в течение 72 часов и каждый день занимайся по 20 минут тем, что на первый взгляд очень долго.

Доведи до автоматизма часть действий. Старайся упростить выполнение рутинных задач.

Избегай многозадачности, она снижает продуктивность. Распредели задачи по степени важности и обрати внимание на первые три. Выполни их по очереди.

Используй матрицу Эйзенхауэра. Расставь приоритеты задач по категориям важности и срочности.

Установи временные рамки для каждой задачи. Например, «закончить сочинение до 15:30».



Используй технические возможности. Скачай на телефон программы и приложения для составления списка дел и тайм-менеджмента.

Держи часы на видном месте перед собой. Ты узнаешь, сколько времени уходит на повседневные дела, а сколько – на отдых или отвлечения.

Избегай перфекционизма и суеты над несущественными деталями. Попытки сделать работу безупречной, особенно в первый раз, разочаровывают и попусту занимают ценное время.

Правильно используй время в дороге. Пока идешь в школу, можешь мысленно повторить таблицу умножения или стихотворение к уроку литературы. Продумай план на этот или следующий день.

Две минуты на начало. Если никак не можешь приступить к какому-либо делу, установи таймер на две минуты, в течение которых ты приступишь к занятию, которое откладываешь. Велика вероятность, что ты не заметишь, как пролетел час, а работа выполнена.

Веди дневник в течение нескольких дней и отслеживай время, которое тратишь на каждое действие. Таким образом, сможешь понять, где ты слишком много времени тратишь, а где его не хватает.

Занимайся спортом. Активный образ жизни – залог здоровой работы мозга и, соответственно, повышения концентрации.

Не перегружай свой график. Оставляй в календаре пустые места, чтобы своевременно реагировать на непредвиденные обстоятельства и иметь возможность сосредоточиться на увлечениях.

Не забывай отдыхать. Полезно в перерывах между задачами оставлять время на отдых. Впиши время перерывов в план на день.



Как организовать свой день

Напиши план на день

Даже самый простой план дает больше свободы и времени на занятия, которые доставляют удовольствие. План на следующий день нужно составлять вечером.

Разбивай работу на части

И ставь сроки исполнения. Свои записи в плане сопровождай рисунками.

Поделись своими планами на день с родителями

Ведь поддержка и подсказки никогда не будут лишними.

Ставь четкие цели

Если целей много, то выбери из них одну – самую важную – и направь все усилия, чтобы ее достичь.

Обозначь сроки

Объясни, почему поставленные цели нужно достичь в определенные сроки.

Борись с «пожирателями времени»

Общайся в интернете и смотри телевизор не больше часа.

Отдыхай днем, надевай маску для сна

Достаточно закрыть глаза и просто посидеть или полежать 5 минут, чтобы восстановить внутреннюю энергию.



Как пережить травлю

Травля – это повторяющаяся агрессия, которая происходит при неравенстве сил и может случиться в любом возрасте. Жертва никогда не виновата в травле.

Признайте, что это травля. Назовите явление самому себе. Жертвой травли может стать любой человек. Важно помнить, что вы не сделали ничего, чтобы оправдать несправедливость по отношению к вам.

Найдите поддержку. Выберите человека, которому вы доверяете, и расскажите о происходящем. Близкий человек поможет и поддержит вас. Еще присутствие другого человека может остановить автора травли. И поможет с чувством одиночества.

Не терпите. Буллинг – это всегда про неравенство сил. Если вы не можете обратиться за помощью к тому, кто обладает в группе большей властью, то покиньте эту группу, назвав явление.

Сохраняйте дистанцию и привлеките внимание. Не оставайтесь с автором травли один на один. Предпримите все необходимое, чтобы обезопасить себя физически и психологически. Вы имеете полное право сообщить о травле вышестоящей инстанции: классному руководителю, директору и т. д.

Если ситуация становится невыносимой – уходите. В ситуации травли важнее всего позаботиться о себе. Если вы понимаете, что бороться бесполезно, безопаснее будет уйти. Это не бегство или слабость, а защита себя.

Если вы не можете справиться с травлей в классе самостоятельно, обратитесь за помощью в организации, которые профессионально работают с трудностями поведения и помогают детям, родителям и учителям справляться с любыми проявлениями агрессии и нежеланием следовать правилам, например, в фонд «Шалаш».



Правила безопасности школьников в сети Интернет

Фишинг. Никогда не переходите по ссылке, указанной в сообщении. Помните, что, перейдя по ссылке, вы можете получить на телефон вирус или оформить подписку на платные услуги. Даже если сообщение пришло от знакомого человека, убедитесь, что именно он отправитель.

Мошеннические магазины. Никогда не перечисляйте деньги на электронные кошельки, не убедившись в благонадежности продавца. Внимательно изучите его рейтинг, почитайте отзывы других покупателей, поищите о нем информацию в интернете. Подумайте, почему товар продается так дешево, узнайте, какие гарантии предоставляет продавец. Оплатите покупку при получении.

Крик о помощи. Никогда не отправляйте никаких денежных средств по координатам, указанным в сообщении, не перезванивайте на номер, с которого оно пришло, не отправляйте ответных СМС. Самым правильным решением будет позвонить родственнику или другу, от имени которого пришло сообщение, и убедиться, что с ним все в порядке.

Цифровая гигиена. Никогда не размещайте в открытом доступе и не передавайте информацию личного характера, которую можно использовать во вред: данные геолокации, даты отъезда, номера карт, информацию о родителях. Помните, что злоумышленники могут сохранить и использовать видео- и аудиотрансляции, данные вашей переписки.

Кибербуллинг. Никогда не отвечайте на оскорбительные сообщения. Тем более не стоит мстить обидчику ответными сообщениями. Ваши ответные оскорбления или унижение собеседника сделают ситуацию только хуже, а может быть, приведут к еще большим проблемам.



Правила уважительного общения в семье

Обдумайте то, что хотите сказать

Потратьте время, чтобы подумать о том, что вы хотите сказать, прежде чем говорить. Убедитесь, что слова, тон и язык тела полностью отражают то, что вы имеете в виду.

Говорите правду

Нечестность разрушает доверие. Поэтому лучше рассказать правду, чем утаивать ее. Тем не менее правду всегда следует говорить мягко и с любовью.

Уважайте противоположную точку зрения

Помните, что у каждого своя «правда», поэтому учитесь уважать различия друг друга.

Говорите о своих желаниях прямо

Люди не читают мысли. Так что если вы что-то хотите, назовите свою просьбу вежливо, четко и конкретно.

Слушайте себя

Обратите внимание, как медленно или быстро вы говорите, насколько вы тихие или громкие, насколько любящим или злым вы можете звучать. Оцените, что слышат члены вашей семьи, когда вы с ними разговариваете.

Не перебивайте

Каждый раз, когда хотите кого-то перебить, вспомните, как это неприятно, когда кто-то перебивает вас в середине рассказа.



Не думайте за других

Избегайте предположений о чужих мыслях, чувствах или ожидаемом поведении. Если у вас есть подозрения, лучше спросите, верны ли ваши предположения. Особенно важно не строить обвинения или критику на основе догадок.

Признайте право других на чувства

Позвольте всем членам семьи говорить то, что они чувствуют, видят, озвучивать, чего они хотят и о чем думают. Не подавляйте чувства, с которыми вы не согласны. Признайте право других на чувства, тогда и у вас будет эта свобода выражать себя.

Слушайте собеседника

Используйте технику активного слушания, уделяйте внимание говорящему. Старайтесь не думать о том, что вы собираетесь сказать дальше. Сосредоточьтесь на том, что говорит собеседник, что может чувствовать член вашей семьи и как вы можете сопереживать.

Не бойтесь спрашивать

Если вы что-то неправильно поняли, попросите разъяснение. Обязательно уточняйте вещи, которые ускользнули от вашего понимания, это облегчит общение и снизит риск недомолвок и неверных трактовок чужих слов.



Приемы бесконфликтного общения

Необязательно всем дружить, но общаться уважительно – необходимо. Мы все хорошие, но каждый может ошибиться. Это не повод сразу переходить к драке, ведь жить друг с другом мирно приятнее.

Факты вместо оценок

Используй в общении факты вместо оценочных суждений. Начинай разговор о том, что тебя задело, с фактов: «ты меня толкнул», «ты взял мою ручку без спроса», «ты испачкал мне рубашку». Не оскорбляй собеседника на эмоциях.

Чувства вместо обвинений

Для решения конфликтов важно признавать и называть свои чувства из-за случившегося. Это помогает лучше понять и показать другому, из-за чего ты недоволен. Пример конструктивного общения: «Я расстроился, когда ты меня толкнул, потому что ты мой друг, а друзья так не делают».

Просьбы вместо требований

Не нападай на другого человека во время конфликта, лучше дай ему понять, чего ты хочешь в данной ситуации. Обратись к нему с просьбой о сотрудничестве. Например: «Ты взял без спроса мою ручку. Меня это разозлило, потому что я не мог ее найти. Я могу дать ее тебе, но, пожалуйста, в следующий раз спрашивай об этом».



Пять правил поведения в чате или социальной сети

Относитесь с уважением ко всем участникам чата

Не публикуйте сообщение, если оно может обидеть других людей или оно аморальное, неприличное. Помните, что переписка может стать доказательством оскорбления в суде.

Берегите время других участников

Пишите кратко и только по теме беседы. Не смешивайте личное и деловое общение в чате. Это отнимает время и может привести к конфликтам.

Публикуйте информацию, которая полезна каждому

Только то, что должны обсудить все участники чата. Не решайте в общих чатах организационные вопросы. Исключение – случаи, когда такие вопросы касаются всех участников беседы.

Соблюдайте закон

Не публикуйте фотографии других людей и сведения о них без их согласия. Это запрещено законом. Также указывайте источник скопированной информации. Не делайте репост запрещенной информации, например экстремистской.

Сохраняйте спокойствие в конфликтной ситуации

Это поможет найти разумный выход и никого не оскорбить резким высказыванием. Сделайте несколько вдохов-выдохов, прежде чем написать что-то резкое в ответ оппоненту, или сосчитайте до 10. Помните, в интернете интонации и эмоции не слышны. Вашу реакцию другие могут неправильно интерпретировать.



Ты свидетель или жертва травли – как поступить

Не мирись с тем, что тебя постоянно обзывают, унижают и высмеивают

Если тебе угрожают, отбирают или портят твои вещи, бьют, ставят в унижительное положение – это травля. Все эти действия запрещает и наказывает закон.

Вмешайся, если видишь травлю

Если можешь, скажи зачинщикам, чтобы они прекратили. Если не можешь, позови любого учителя. Сообщи родителям. Если не остановить травлю, ее жертвой может оказаться каждый.

Поддержи того, кого травят

Скажи жертве издевательств, что ты против травли. Помогут даже мелочи: здоровайся с ним, предложи подойти к взрослым, посоветуй искать помощи.

Не вини себя, если тебя травят

Никакие особенности поведения или личные качества человека не оправдывают травлю. Если кто-то тебя убеждает, что взрослым говорить нельзя, знай – это манипуляция, чтобы издеваться над тобой и дальше.

