

Полезные контакты

Телефон доверия для детей и подростков: 8-800-2000-122
(круглосуточно, анонимно, бесплатно)

Единый общероссийский номер помощи детям: 123

Сайт Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации:
www.fond-detyam.ru



**Живи ярко, живи мирно!
Вместе мы создадим
добрый и безопасный
мир!**

Живи Ярко, Живи Мирно!



Что такое культура безопасного образа жизни?

Культура безопасного образа жизни – это не просто правила, а наш осознанный выбор жить в мире и согласии:



С собой: заботиться о своем физическом и ментальном здоровье, развиваться, реализовывать свои способности.

С окружающими: строить отношения на основе уважения, доверия и взаимопонимания.

Учимся разрешать конфликты мирно

Конфликты – это нормально, важно уметь их решать конструктивно:



Выслушай: Дай другому человеку возможность высказаться, не перебивая и стараясь понять его точку зрения.

Говори о своих чувствах: “Я чувствую себя ... , когда ...”.
Ищи компромисс: Решение, которое устроит всех участников конфликта.

Скажем "НЕТ" насилию и агрессии!

Распознай буллинг: Насмешки, оскорбления, физическое и психологическое насилие – это недопустимо!

Не молчи: Если ты стал жертвой или свидетелем буллинга, расскажи взрослому, которому доверяешь: родителю, учителю, психологу.

Помни: Ты не одинок!
Вместе мы можем остановить насилие.

