

Серія 7

Орієнтуємося у світі



Огляд серії 7



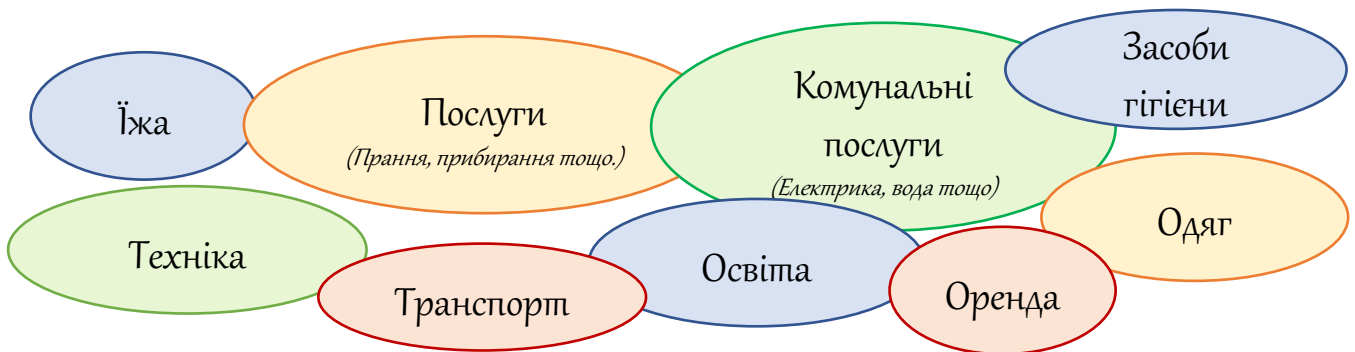
Необхідні матеріали

- Олівець/ручка
- Папір

Бюджет - це встановлений ліміт грошей, які ми відкладаємо на щось. Він допомагає нам витратити та заощаджувати гроші з розумом.

Витрати - це гроші, витрачені на придбання необхідних нам речей.

1. Визначте 5-8 типових витрат на місяць.
2. Підрахуйте вартість кожної з цих витрат і знайдіть загальну суму.
3. Спробуйте розподілити ці витрати за категоріями



4. Тепер розділіть свої витрати на необхідні та другорядні:

Необхідні витрати - це певна сума, яка витрачається на важливі речі або на наші потреби (наприклад, оренда, освіта тощо).

Другорядні витрати - це сума, яку ми витрачаємо на речі, які ми хочемо, але можемо обійтися без них. (Наприклад: подарунки, іграшки тощо).

Чи буває так, що у вас залишилося прохи грошей, але ви не хочете їх витратити? Ви можете накопичити гроші, щоб зробити покупку своєї мрії!

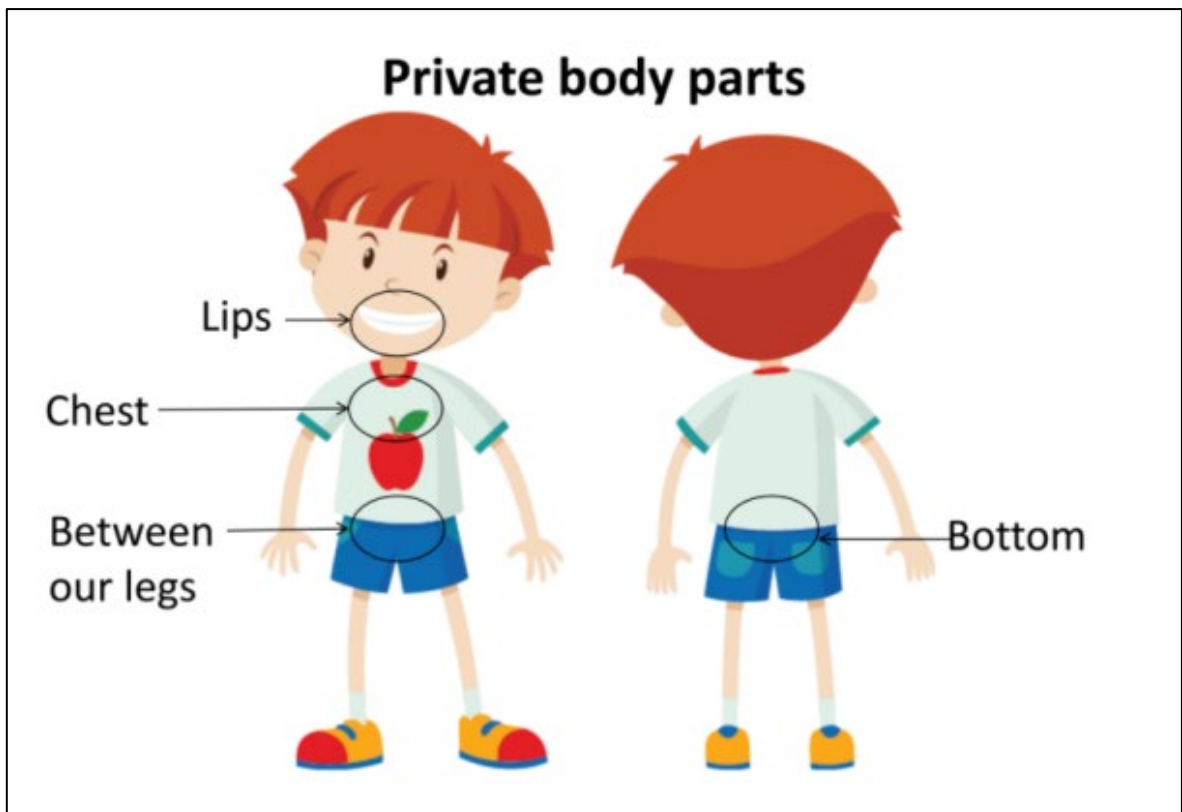
Обов'язково виконуйте наступні дії з дорослим, якому ви довіряєте

Хороший дотик:

Добрі дотики дарують відчуття комфорту, безпеки та записку. Це можуть бути рукостискання, обійми, "дай п'ять", примання за руки, покладання рук на плечі тощо.

Які дотики роблять вас щасливими?

Мої приватні частини тіла:



Тільки **ти** можеш торкатися цих частин, і ніхто інший, тому що ти - господар свого тіла! Неважливо, чи це незнайомі люди, чи ті, кого ти добре знаєш, ніхто не повинен торкатися до цих частин тіла, якщо ти не даси їм на це **дозвіл**.

Не всі дотики хороші. Деякі з них погані і змушують нас почуватися сумно або незручно. Вони завдають болю нашим почуттям і тілу. Це небезпечні та погані дотики.

Подивіться на наступні картки:

It is bad touch if ...



someone puts their hands under your clothes.

It is bad touch if ...



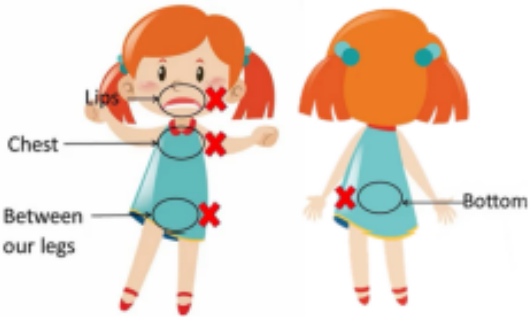
someone hurts you.

It is bad touch if ...



the touch makes you feel sad or scared

It is bad touch if ...



someone touches your private body parts.

Є також деякі дотики, які можуть бути схожими на безпечні, але ви можете не хотіти їх в даний момент. Це **небажані дотики**.

Коли ми спікаємося з ситуацією, яка нас засмучує, ми повинні поговорити про це з людьми, з якими ми відчуваємо себе в безпеці. Давайте з'ясуємо, хто ці люди у вашому житті!

Подумайте про 3-4 дорослих людей у вашому житті, з якими ви можете вільно розмовляти: **Ви можете вільно розмовляти з ними, відчуваєте себе в безпеці і дуже любите.** Ці люди не обов'язково мають бути членами сім'ї, наприклад, вчителі чи друзі.

Намалюйте схему або наклейте фотографії людей у вашому житті, з якими ви можете поговорити про що завгодно. Це п'яве "безпечне коло". Нижче наведено кілька прикладів:



Тіло - це наш рідний дім, і ми повинні відчувати себе в ньому комфортно і безпечно. У кожного з нас є "кордони тіла", у когось більше, у когось менше. Тому нам важливо не перетинати чужі кордони, так само як і іншим важливо не перетинати наші. Тому ми завжди повинні питати дозволу.

Як відповідати на поганий дотик:

Що робити, коли ми опиняємося в ситуації з незнайомцем, яка викликає у нас страх? Якщо хтось вас ображає, виконайте 3 простих кроки:

НІ

1. Скажіть "НІ!" гучним голосом.

-

ЙДИ

2. Перейдіть у безпечне місце або місце, де є інші люди.

-

СКАЖИ

3. Розкажіть про те, що трапилося, комусь із вашого безпечного кола.

Палець вгору, палець вниз:

Прочитайте наступні твердження. Покажіть великий палець вгору, якщо це хороший дотик, і великий палець вниз, якщо це поганий дотик.

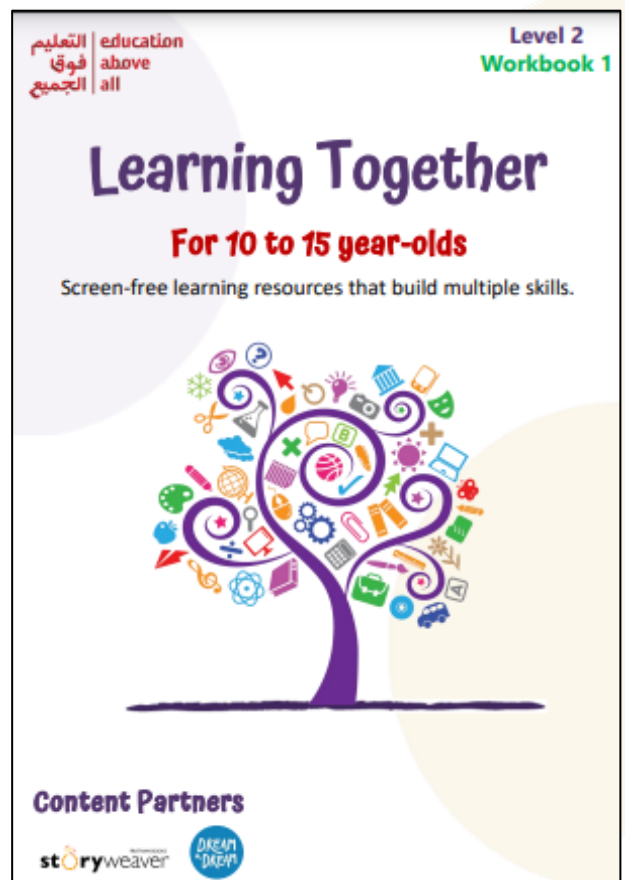
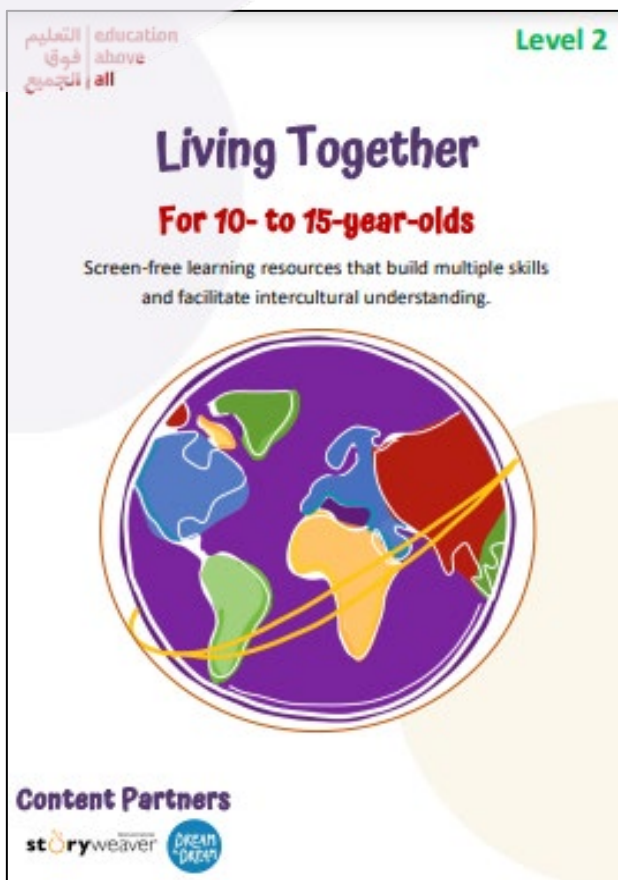
1. Лікар торкається тебе на очах у батьків.
2. Бабуся з дідусем обіймають і цілують тебе.
3. Вчитель плескає тебе по спині, щоб подякувати за успіхи.
4. Незнайомець торкається твоїх грудей в автобусі.
5. Друг дає тобі "п'ять".
6. Друг міцно смикає тебе за волосся.
7. Хтось засовує руку тобі під одяг.
8. Друг лоскоче вас біля інтимних місць

Щоб дізнатися більше

Відвідайте Банк безкоштовних освітніх ресурсів, який містить сотні цікавих освітніх ресурсів:

<https://resources.educationaboveall.org/>

Цей епізод натхненний пакетом "Жити разом" від організації "Освіта понад усе" як реагування на надзвичайну ситуацію в Україні.



Український посібник з реагування на надзвичайні ситуації доступний англійською, українською та польською мовами.