

ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ЦЕННОСТИ

Что такое общечеловеческие ценности?

Это правила и ориентиры, которые объединяют всех людей, независимо от возраста, национальности, религии и убеждений. Они помогают нам жить в мире, уважать друг друга и оставаться людьми в любых ситуациях.

Главные ценности

Жизнь — самое ценное, что есть у человека. Никакие трудности не стоят того, чтобы отказываться от неё.

Семья — поддержка и опора. Даже если отношения сложные, в семье всегда можно найти того, кто выслушает.

Дружба — доверие, взаимопомощь и умение быть рядом не только в радости, но и в беде.

Честность — основа уважения. Тот, кто говорит правду, вызывает доверие.

Ответственность — умение отвечать за свои поступки и слова.

Доброта — сила, которая меняет мир вокруг нас.

Толерантность — уважение к тем, кто думает и выглядит иначе.

Как ценности проявляются в школе

- помогать одноклассникам, а не смеяться над их ошибками;
- уважать учителей и сотрудников школы;
- не оставаться равнодушным, если кого-то обижают;
- беречь школьное имущество;
- участвовать в добрых делах и волонтерстве.

✦ Запомни:

Доброта и уважение — это выбор, который делает нас людьми.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Почему это важно именно для тебя?

Твоё тело и психика — это твой главный ресурс на всю жизнь. То, как ты относишься к себе сейчас, определяет твоё будущее: профессию, отношения, возможности.

5 причин сказать «нет» вредным привычкам

1. **Здоровье.** Алкоголь, табак и наркотики разрушают организм, часто необратимо.
2. **Свобода.** Зависимость отнимает выбор, время и деньги.
3. **Уважение.** Сильный тот, кто умеет отказывать, а не тот, кто идёт на поводу у толпы.
4. **Будущее.** Мечты, профессия, путешествия — всё это может разрушить одна привычка.
5. **Пример.** Ты — образец для младших братьев, сестёр и друзей.

Что выбрать вместо вредных привычек

- 🏆 Спорт и секции — футбол, плавание, борьба, танцы, бег.
- 🎨 Творчество — музыка, рисование, театр, фотография.
- 📖 Интеллект — книги, олимпиады, программирование, шахматы.
- 🤝 Волонтерство — помощь другим делает нас сильнее.
- 🧘 Психическое здоровье — умение отдыхать, высыпаться, говорить о чувствах.

Простые правила каждый день

- Спи не меньше 8 часов.
- Питайся регулярно, ешь больше овощей и фруктов.
- Проводи на улице хотя бы 1 час в день.
- Ограничь время в телефоне перед сном.

✳ Запомни:

Выбирай то, что делает тебя сильнее!



КРИЗИСНАЯ ПОМОЩЬ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Если тебе трудно — помощь рядом

Иногда бывает так, что становится тяжело: ссоры с друзьями, проблемы в семье, обида, тревога, страх, одиночество или мысли, с которыми не справиться самому. Это нормально — в такие моменты важно не оставаться один на один с переживаниями.

Признаки того, что нужна помощь

- постоянная тревога, страх или подавленность;
- обида или злость, с которыми не получается справиться;
- ощущение одиночества и ненужности;
- потеря интереса к учёбе и увлечениям;
- мысли о том, чтобы причинить себе вред.

Что делать:

1. Остановись. Сделай глубокий вдох и выдох. Ты в безопасности здесь и сейчас.
2. Назови чувство. «Я злюсь», «Мне страшно», «Я обижен». Это помогает понять себя.
3. Поговори с тем, кому доверяешь. Родитель, учитель, психолог, старший друг.
4. Позвони на телефон доверия. Там выслушают без осуждения.
5. Помни: любая ситуация временна. Ты справишься.

Куда обратиться

Детский телефон доверия: 8-800-2000-122

Круглосуточно, бесплатно, анонимно. Психологи помогут разобраться в любой сложной ситуации.

Экстренная психологическая помощь МЧС: +7 (495) 989-50-50

Запомни:

Ты не один. Ты важен. Ты нужен. Обращаться за помощью — это сила, а не слабость.



ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители!

Подростковый возраст — время поиска себя и сложных эмоций. Ваша поддержка — главная защита для ребёнка.

Обратите внимание, если подросток:

- стал замкнутым, агрессивным или подавленным;
- резко изменил круг общения;
- потерял интерес к учёбе и увлечениям;
- говорит о бессмысленности жизни.

Что делать:

- говорите с ребёнком без осуждения;
- не обесценивайте его чувства;
- обращайтесь к школьному психологу или на телефон доверия;
- помните: своевременная помощь предотвращает беду.

Будьте рядом. Это самое важное.

