

БУЛІНГ

ЩО ЦЕ?

Булінг – ЦЕ АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА, ЩОДО ІНШОГО ЧЛЕНА КОЛЕКТИВУ З БОКУ ІНШИХ ЧЛЕНІВ. ОСОБЛИВО СТРАДАЮТЬ ДІТИ ТА СТУДЕНТИ.

67%

дітей зтикались з будь-якими проявами булінгу

ВИДИ БУЛІНГУ



Фізичний



Кібербулінг



Психологічний

Що робити?

- ✓ Не тисніть на дитину;
- ✓ Поговоріть, вислухайте, будьте готовими підтримати;
- ✓ Не ігноруйте булінг;
- ✓ Повідомте вчителя, психолога, керівника закладу освіти;
- ✓ Не залишайте дитину віч - на - віч з проблемою.

 **Гаряча лінія булінгу 116111 або 116000**
 **0800 213 103**



Безпека в інтернеті

1 Спілкуйся в інтернеті лише з тими, кого особисто знаєш у реальному житті.



...Ти найкраща дівчина у світі !!!
...надішли свої фото без сорочки. ☆♥
✗ добре...

2 Не повідомляй особисту інформацію (номер телефону, адресу та номер школи, а також номер кредитки).



3 Відправляй і публікуй лише те, що готовий побачити на дверях школи або білборді.



4 Не відправляй свої інтимні фото знайомим, а тим паче незнайомцям.

5 Пам'ятай: фотографії, відео чи особиста інформація, викладені чи надіслані в інтернет, залишаються там назавжди, навіть якщо ти їх видалив(-ла).

Зверни увагу: реєстрація в соціальних мережах дозволена законом з 13 років.

6 Якщо виникла неприємна ситуація, чи тобі погрожують: вимагають грошей, нові фото чи відео, або особисту зустріч - розкажи дорослим, яким довіряєш, чи зателефонуй до поліції.



Нічого не плати, не надсилай нових фото і тим паче не зустрічайся!



Не бійся! Будь-яку ситуацію можна вирішити разом.



Формування навичок безпечної поведінки в Інтернеті

З метою убезпечення спілкування в інтернет-мережі, підвищення рівня обізнаності дітей по проблемам інтернет-безпеки розробляються різні, в тому числі інтерактивні технології та форми роботи. Так, з 2004 року на міжнародному рівні було прийнято рішення про визнання першого вівторка лютого Днем безпечного інтернету (S1D). Основна мета такого заходу полягає у сприянні безпечному та відповідальному поводженню в інтернет-мережі та в користуванні мобільними телефонами, підвищенні знань дітей і молоді у галузі інформаційних технологій та способах захисту інформації. Популярність такого заходу постійно зростає, що є свідченням того, щоб проблема безпечної поведінки в інтернеті стала загальнолюдською. Важливим і актуальним є не тільки розуміння безпечної поведінки в інтернет-мережі, а й відповідальне ставлення до власної діяльності та вчинків. Тому радимо **дотримуватись наступних правил!**

Безпека дітей в Інтернеті



Джерела проблем

небажаний зміст

азартні ігри

неіснуючі і невідомі програми

шахраї, хакери

Інтернет-залежність

некоректність спілкування

Інтернет-хулігани

взаємна рівнозначність

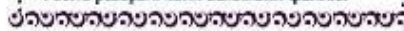


Перші кроки для підвищення безпеки

Захистіть свій комп'ютер:



- Завжди оновлюйте операційну систему.
- Використовуйте антивірусну програму.
- Використовуйте брандвоєр.
- Робіть резервні копії важливих файлів.



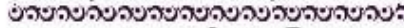
Захистіть себе в он-лайні:

- Будьте обережними, надаючи особисту інформацію.
- Думайте про те, з ким ви розмовляєте.
- Пам'ятайте, що в Інтернеті не все є надійним і не всі є чесними.



Дотримуйтесь правил:

- Ви маєте дотримуватися законів навіть в Інтернеті.
- Пам'ятайте, що в Інтернеті ви повинні піклуватися про інших так само, як про себе.



Інтернет-залежність...

Психологічна:

- Очікування сенсу Інтернету
- Збільшення часу перебування в мережі
- Втомиленість, в'ялість, депресія
- Ризик втрати соціальних зв'язків та життєвих інтересів
- Брехливість у відношеннях з батьками, педагогами, з метою приховати захоплення Інтернетом
- Ейфорія під час перебування в мережі



Фізіологічна:

- Фізична втомиленість
- Сухість очей
- Головні болі
- Болі в спині
- Порушення режиму харчування
- Недотримання правил особистої гігієни
- Порушення сну



Використовуйте Інтернет з розумом!





Поради батькам
**«Безпека під час
карантину»**





Коронавірус кардинально змінив та змінює життя не лише нашої країни. Сучасній людині досить складно перебувати в ізоляції, і це стосується не лише обмеження пересування, соціальних контактів, роботи, відпочинку, хобі. Проте, основним випробуванням є перебування 24 години на добу усіх членів сім'ї разом.

Не слід переглядати безкінечно фільми про віруси, хвороби, апокаліпсис, які лише підійматимуть рівень тривоги й страху.

Краще подивіться комедію чи мультки з дітьми. А «під фільм» приготувати домашні сухарики або какао з печивом.



Дбайте про безпеку своїх дітей,
дотримуючись правил безпечної поведінки в
побуті. Виховуйте у дітей навички культури
безпечної поведінки, демонструючи на
власному прикладі обережність у поводженні
з вогнем, газом, водою, побутовою хімією,
ліками. Знайдіть декілька хвилин на відверту
розмову з дітьми.





Слід пам'ятати, що ізоляція - це стрес як для дорослих, так і для малечі; пояснити, що боятись - це нормально. Страх - емоція, яка дозволяє уберегти людину від життєнебезпечних вчинків. Емоція страху - у парі з інтересом: Надавши дитині інформацію про коронавірус, відповідно до її віку, ви зменшите її страх!





Перше та основне правило гігієни – регулярне миття рук з милом, особливо перед кожним прийомом їжі, після відвідування туалету та повернення з громадських місць. Змалечку дітям варто пояснювати, що людина бере руками різні предмети: олівці, книги, зошити, м'ячі, гладить тварин, торкається меблів та ручок дверей тощо. На всіх цих предметах є бруд та мікроби, які часто залишаються на шкірі пальців та долоні. Якщо їсти немитими руками чи торкатися обличчя, збудники хвороб можуть потрапити в організм.









Бережіть себе та своїх рідних!

Будьте здорові!



Якщо ви відчуваєте тривогу щодо епідеміологічної ситуації, що склалася у світі, прочитайте, будь ласка, наступні рекомендації

Як знизити свою тривогу в умовах пандемії?

- Перш за все важливо зізнатися собі в тому, що Ви тривожитесь
ЦЕ НОРМАЛЬНО
Ситуація справді неприємна, тому тривожитесь цілком природно. Але важливо, щоб тривога не переростала в паніку.
- Окресліть сферу впливу
Тобто, є сфери, на які ми можемо вплинути і сфери, на які ми вплинути не можемо.
НЕ МОЖЕМО
На обстановку в світі, на інших людей
Із цим потрібно змиритися
МОЖЕМО
На наше здоров'я
Тому ми можемо дотримуватися санітарно-гігієнічних норм і побути вдома на час карантину
- Керуватися фактами, а не фантазіями
НЕ «ми всі помремо», а конкретними цифрами про те, хто серед наших близьких хворіє, а хто здоровий
- Припинити постійно моніторити новини
Звісно, якщо ви не працюєте в ЗМІ.
Зовсім виключатися з інформаційного поля не потрібно, але варто його мінімізувати
- Спробуйте знайти плюси і провести час карантину із користю:
 -  читати
 -  дивитися фільми
 -  навчатись чомусь новому
 -  спілкуватися із близькими, знаходячись вдома
- З тривожністю допомагають впоратися фізичні вправи: присядання, ходьба на місці, йога
- Планування часу. Тривогу знижує відчуття контролю. Тому невеличкий план на день допоможе Вам знизити рівень тривожності.
- Поговоріть із близькими. В такій ситуації допоможе розділення почуттів, оскільки більшість зараз знаходиться вдома і більшість тривожиться.
Поговоріть із сім'єю, зателефонуйте друзів. Розділивши переживання, можна допомогти одне одному.

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1268114320051227&id=412526598943341