

Для дітей:

Коли буде вільна годинка, переглянь відеоролики про цькування

<https://www.stopbullying.com.ua/videos>

## БУЛІНГ.

Будь-який школяр несподівано для себе може опинитись у ситуації, коли його ображають, висміюють або бойкотують. Або ж навпаки, може сам приєднатися до тих, хто знущається над іншою дитиною.

<https://www.stopbullying.com.ua/about>

Розпізнай булінг <https://www.stopbullying.com.ua/test>

**Яким буває булінг та як він проявляється**

- Фізичний булінг:** штовхання, підніжки, стусани, ляпаси, різні види та способи завдання фізичного болю, дискомфорту або нанесення тілесних ушкоджень.
- Економічний булінг:** крадіжки, пошкодження або знищення одягу та інших особистих речей, вимагання грошей.
- Психологічний булінг:** поширення неправдивих чуток, ізоляція, погрози, принизливі жарти, шантажування, висміювання, бойкотування, ігнорування, тощо.
- Сексуальний булінг:** принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, торкання, сексуальні жарти і погрози, зйомки у переодягальнях та ін.
- Кібербулінг:** поширення брехні про когось або розміщення фотографій, які компрометують, у соціальних мережах; надсилання образливих повідомлень або погроз через різні платформи обміну повідомленнями; видання себе за когось іншого / іншу і надсилання повідомлень іншим людям від його / її імені. Особистий булінг та кібербулінг часто пов'язані між собою.

## Про кібербулінг для підлітків

Освітній серіал за участі Анни Трінчер та Насті Каменських

[Про кібербулінг для підлітків | UNICEF](#)

[StopSexting](#) - захист дітей від сексуального насилля в інтернеті

## Перелік ресурсів із безплатною психологічною допомогою:

- ▶ Національна гаряча лінія із запобігання домашньому насильству, торгівлі людьми та гендерної дискримінації (для дорослих, анонімно, цілодобово) – **116 123** або **0 800 500 335**;
- ▶ Національна гаряча лінія для дітей та молоді (анонімно, цілодобово) – **116 111** або **0 800 500 225**, [Telegram-канал](#), [Instagram](#);
- ▶ [контакти](#) громадської правозахисної організації “**Ла Страда – Україна**”

<https://la-strada.org.ua/> ;

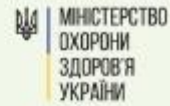
- ▶ проєкт психологічної підтримки “[Поруч](#)” <https://poruch.me/> ;
- ▶ чат-бот із психологічної підтримки “[Друг. Перша допомога](#)” <https://dovidka.info/bot/drug-persha-dopomoga-friend-first-aid-bot/> ;
- ▶ у разі насильства можна звертатися до служби екстреної допомоги за номером **112**;
- ▶ [PsyHelpUa](#): психологічна допомога онлайн <https://psyhelp.info/> ;
- ▶ “[Разом](#)”: соціальний проєкт, який пропонує 30 хвилин онлайн-розмови із психологом;
- ▶ психологічна студія ГО “[НЕ ЦЬКУЙ](#)”: [Instagram](#), [Facebook](#);
- ▶ у разі порушення прав громадян України за кордоном можна звернутися безпосередньо до Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини:
  - ▶ – на електронну пошту: [hotline@ombudsman.gov](mailto:hotline@ombudsman.gov);
  - ▶ – за телефоном: **+380 44 299 74 08**;
  - ▶ – на гарячу лінію: **0800 50 17 20** (для дзвінків на території України).

**Психологічні відео тренінги від Дмитра Карпачова та Олени Адамової**

<https://www.youtube.com/playlist?app=desktop&list=PL4lmqF0LvYNEJk3uHhO9f7M8O6k7xH4Rb>

Харчування дітей під час дистанційного навчання:

# Харчування дітей під час дистанційки



Олег Швець, президент Асоціації дієтологів України

## Обов'язкові продукти:

### Планування:

#### Другий сніданок

з 10.00 до 11.00  
(не менше 20 хв)

#### Обід

з 13.00 до 14.00  
(25-30 хв)

три стандартні прийоми їжі  
плюс один-два перекуси



#### Овочі

100 г на кожен  
основний прийом їжі



#### Фрукти та ягоди

100 г на основний  
прийом їжі або перекус



#### Цільнозернові

каші, цільнозерновий хліб,  
макарони - до 13 років -  
150 гр/день після 14 - 200 гр.



#### Молочні продукти

три порції на день,  
1 куряче яйце



#### Риба

2-3 рази  
в тиждень



#### М'ясо птиці

2-3 рази  
в тиждень



#### Червоне м'ясо

1-2 рази на  
тиждень

### Пиття:



#### Вода

з відчуттям  
спраги



#### Гарячі напої

помірна кількість,  
бажано без цукру



#### Фруктовий сік

не більше 1 стакану  
(200 мл/день)

### Перекуси:



Овочі, фрукти, сушені фрукти і ягоди,  
горіхи та насіння, цільнозернові  
крекери тощо



#### Солодке

Не більше 10% добової  
калорійності.  
Менше 25 г цукру на день



#### Сіль

Менше 3 г на день - молодші школярі  
До 5 г на день - школярі старших  
вікових груп