

Булінг (від англ. to bull – переслідувати) – небажана агресивна поведінка дітей шкільного віку, яка призводить до цькування дитини іншою дитиною або групою дітей з метою приниження, залякування та демонстрації сили.

- **Як допомогти дитині, яка стала жертвою булінгу :**

https://www.stopbullying.com.ua/uploads/material/file_uk/2/01.pdf

- **Що робити, якщо ваша дитина – агресор:**

https://www.stopbullying.com.ua/uploads/material/file_uk/3/02.pdf

- **Як допомогти дитині, яка стала жертвою кібербулінгу:**

https://www.stopbullying.com.ua/uploads/material/file_uk/4/03.pdf

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.

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;

► – 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 дистанційки

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

Олег Швець, президент Асоціації дієтологів України

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

Обов'язкові продукти:

- 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