

УДК 37  
ББК 74.1  
Д40



### **Джайлз, Софи.**

**Д40** Мои правила. 70 решений на разные случаи жизни / Софи Джайлз, Сью Ллойд, Джо Стимпсон ; иллюстрации Кейт Дэвис, Хелен Стэнтон, Жаклин Ист ; [перевод с английского Анны Окатовой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 160 с.: ил.

ISBN 978-5-04-118029-4

Книга «Мои правила. 70 решений на разные случаи жизни» — это универсальный путеводитель по ситуациям, с которыми ребёнок может встретиться в процессе взросления, и способам их решения. В книге восемь больших актуальных тем: от личной безопасности до финансовой грамотности. Примеры из этой книги научат детей принимать правильные решения, ориентироваться в тех ситуациях, когда взрослых нет рядом, и подготовят к самостоятельности и ответственному отношению к жизни. Дополнительно на последних страницах даются полезные подсказки по правилам безопасного поведения.

**УДК 37  
ББК 74.1**

**ISBN 978-5-04-118029-4**

Copyright © Award Publications Limited.  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b> .....	<b>4</b>
<b>ПРИРОДА</b>	<b>6</b>
<b>ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ</b>	<b>22</b>
<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ</b>	<b>38</b>
<b>БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ</b>	<b>54</b>
<b>ОБЩЕНИЕ</b>	<b>76</b>
<b>МАНЕРЫ</b>	<b>98</b>
<b>ОТНОШЕНИЕ К ДЕНЬГАМ</b>	<b>118</b>
<b>ШКОЛЬНАЯ ЖИЗНЬ</b>	<b>140</b>
<b>ВАЖНЫЕ ЗНАНИЯ</b> .....	<b>158</b>



## ВСТУПЛЕНИЕ

**З**ачем нам нужны правила?

Пока дети взрослеют, необходимо объяснить им, что быть вежливым и внимательным, бережно и уважительно относиться к чувствам — это не просто уметь произносить волшебные слова «спасибо» и «пожалуйста». Существуют правила, которые установлены в нашем обществе, нашем общем проживании в доме, в городе, на планете Земля.

В этой книге 8 тематических разделов, разделённых цветовыми рубриками: **ПРИРОДА, ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ОБЩЕНИЕ, МАНЕРЫ, ОТНОШЕНИЕ К ДЕНЬГАМ, ШКОЛЬНАЯ ЖИЗНЬ.**

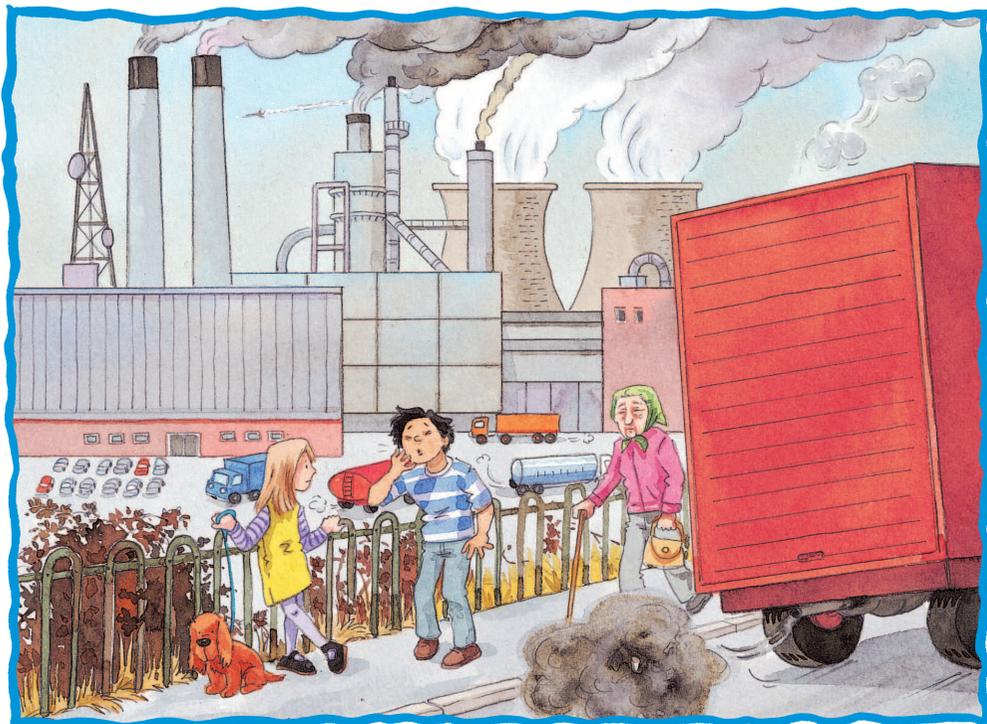
Они не только подсказывают ответы на все вопросы, но и дают ключи для вариантов их решения. Совершенно не обязательно читать эту книгу с начала до конца — это скорее справочник ситуаций, в которые может попасть ребёнок во время своего взросления, и повод для начала важного разговора. Ведь гораздо хуже, когда ребёнок начинает стесняться своих страхов или проблем, боится задать вопрос — или не получить адекватный и деликатный ответ... или начинает бравировать своим незнанием в ущерб себе и другим!

«Это моё дело? А мне-то что? Я и так вежливый...»



Одну и ту же из почти 80 ситуаций можно рассмотреть с разных сторон. Ребенок может в этой книге выбрать вопрос и тему самостоятельно, но гораздо лучше и полезнее, если вы вместе с ним «пройдёте» некоторые ситуации или они станут темой для общего обсуждения. Например, можно объяснить малышу, почему нельзя насмехаться над друзьями, которые чем-то ограничены — здоровьем, жизненной ситуацией, доходом в семье. Показать, как важно иметь представление о семейном бюджете и уметь бережно обращаться с финансами — такое можно обсудить вместе, применительно к вашей ситуации. А вот о правилах гигиены, поведения на уроке или необходимости следить за своим здоровьем ребёнок может прочесть самостоятельно. Вполне возможно, что к некоторым ситуациям нужно будет обратиться не раз и не два... Но в любом случае в руках у вас будут ключи решения сложных вариантов — связаны ли они с буллингом или с психологическим давлением в школе, с нестабильным эмоциональным состоянием или немотивированной агрессией. Используя уже готовые кейсы в картинках, вы сможете разрешить многие проблемы и помочь ребёнку принять правильное решение.

Выбирайте из этих тем тот нужный разворот, который подходит к вашим текущим проблемам, и начинайте обсуждение!



**З**наете ли вы, что автомобили и заводы загрязняют нашу планету? Для работы они используют топливо, которое опасно для природы! Когда машина едет, топливо в двигателе сгорает и в окружающую среду попадают его отходы — газы. Такой выброс вредных газов называется «углеродный след». Чем сильнее мы загрязняем окружающий мир, тем больше этот след. Это очень плохо!

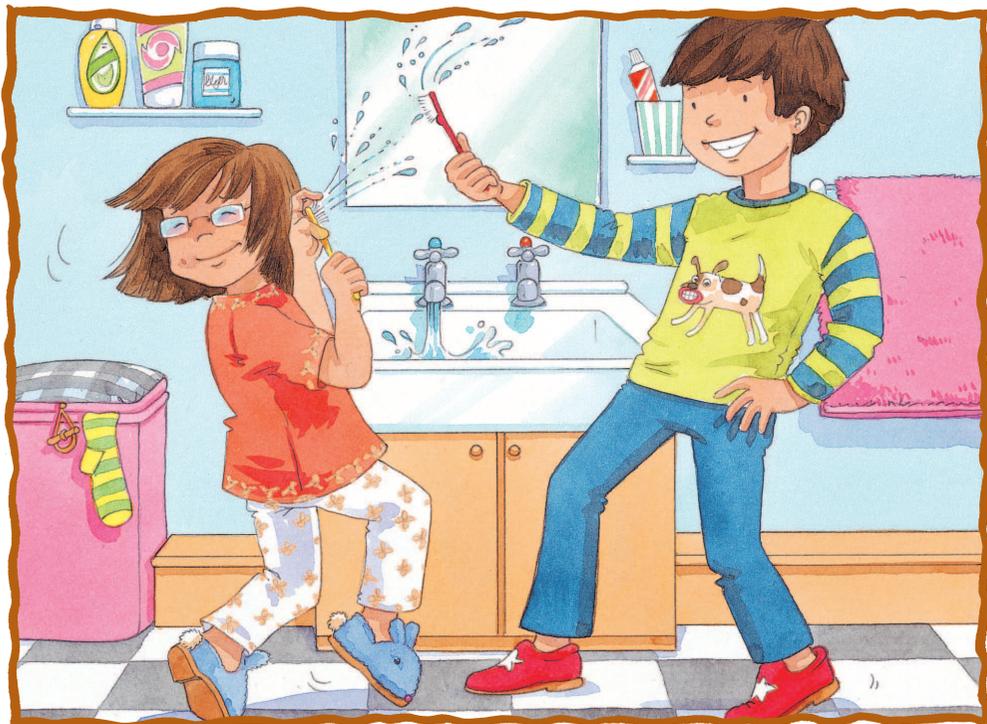


### КАК ЛЮДИ ЗАГРЯЗНЯЮТ ПЛАНЕТУ ЗЕМЛЯ?



**Ч**тобы защитить планету от загрязнения и помочь природе, можно использовать «зелёную» энергию — энергию природы. Из солнечного света, воды и ветра можно получать энергию без вреда для окружающего мира. Каждый может помочь нашей планете, соблюдая правило трёх «П»: «Понижай» (загрязнение), «Перерабатывай» (отходы и мусор), «Повторно используй» (вещи)!

**А ТЫ СЛЕДУЕШЬ  
ПРАВИЛУ ТРЁХ «П»?**



**К**ак же важна обычная вода для нашей жизни! Мы привыкли, что дома и в магазинах вода есть всегда. Мы используем и загрязняем её не задумываясь. Принимая ванну, мы тратим почти 80 литров воды, а если оставляем кран включённым во время чистки зубов, то расходует целых 3,5 литра. Это же очень много!



## ПОЧЕМУ ЖЕ ВОДА ТАК ВАЖНА?

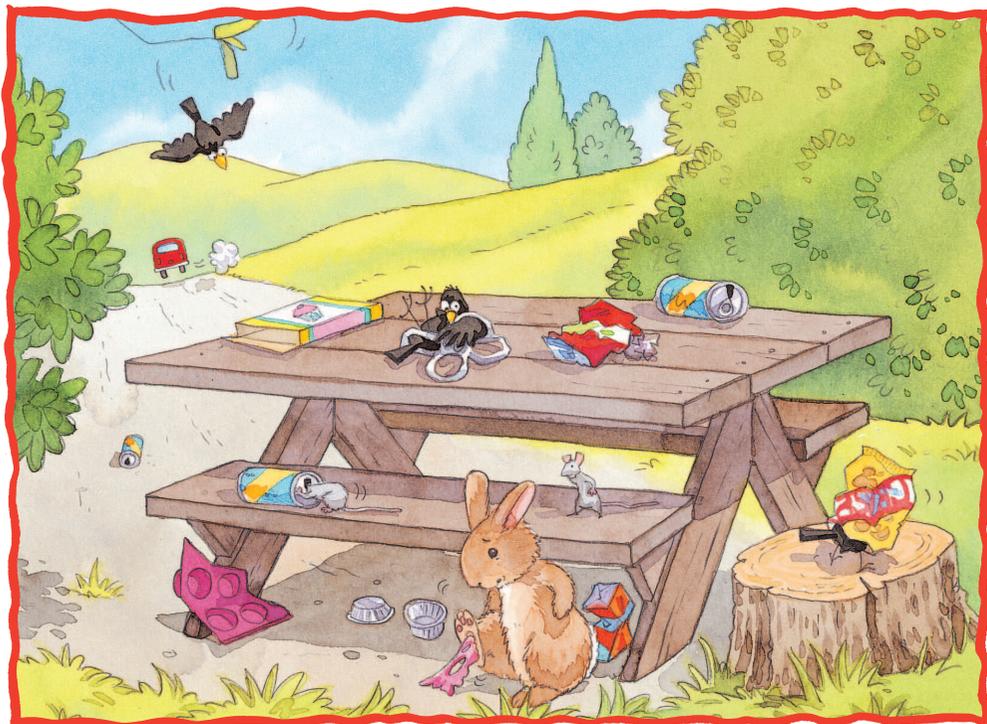


**В**ода — это дар природы, который нужно беречь. Ты можешь помочь! Если вместо ванны принять душ, можно потратить на 45 литров меньше воды — этого количества достаточно, чтобы один человек мог утолять жажду целых 3 недели! А ещё можно держать про запас кувшин с питьевой водой в холодильнике, чтобы не открывать кран каждый раз, когда захочется пить.

**А КАК ТЫ УМЕНЬШАЕШЬ КОЛИЧЕСТВО ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ВОДЫ?**



## ОСТАВЛЯТЬ МУСОР НА ПРИРОДЕ...



**З**дорово проводить время на природе! Но, к сожалению, бывают безответственные люди, которые оставляют после себя очень много мусора... Они загрязняют природу и вредят ей! Иногда беззащитные зверьки, почуяв запах еды, засовывают мордочки в упаковки и пакеты, а потом не могут из них выбраться. А об острые осколки так легко поранить лапку!



**КАК ТЫ СЧИТАЕШЬ,  
ОСТАВЛЕННЫЙ МУСОР  
ВРЕДИТ ЖИВОТНЫМ?**



**Н**икогда не забывай после отдыха на природе забирать с собой весь мусор! Вернувшись в город, ты можешь выкинуть мусор в баки для отходов или попросить взрослых сдать его в переработку. Так ты сохраняешь чистоту природы! По возможности сминай консервные банки и пластиковые бутылки, чтобы любопытные звери и птицы не застряли в них и не поранились.

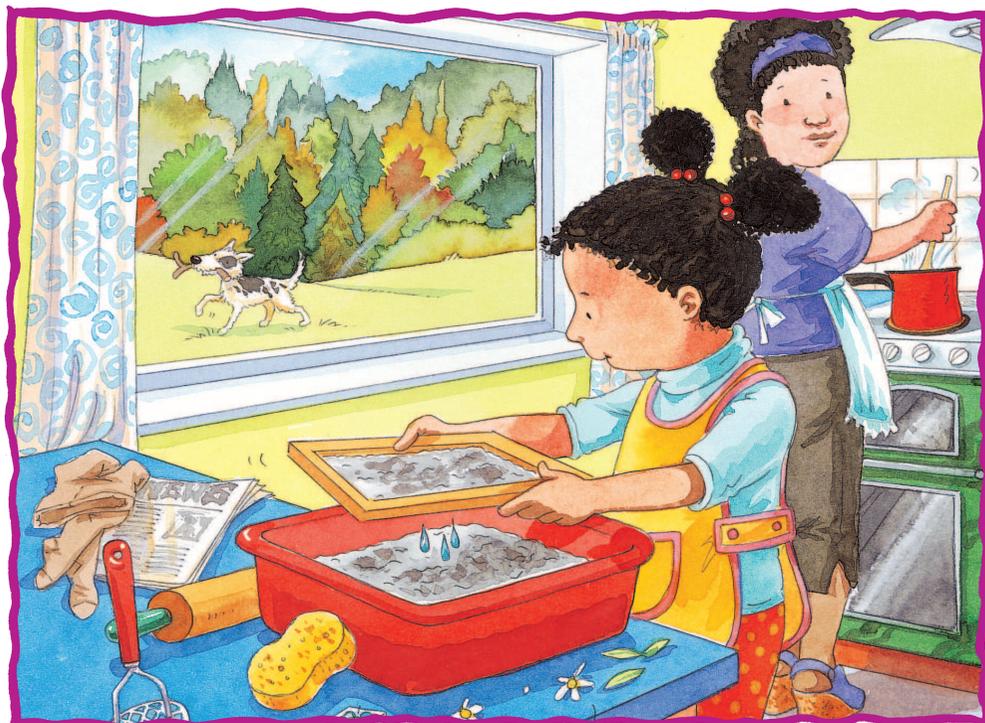
**А ТЫ ОСТАВЛЯЕШЬ  
ПОСЛЕ СЕБЯ МУСОР?**



**А** ты знаешь, что бумагу делают из деревьев? Их вырубают, чтобы сделать книги, газеты и даже этикетки. Из-за этого многие птицы и звери остаются без дома. А ещё деревья очищают воздух, поэтому, когда их становится меньше, он загрязняется сильнее. Не спеши выбрасывать использованную бумагу, ведь для того чтобы сделать новую, придётся вырубить ещё больше деревьев!

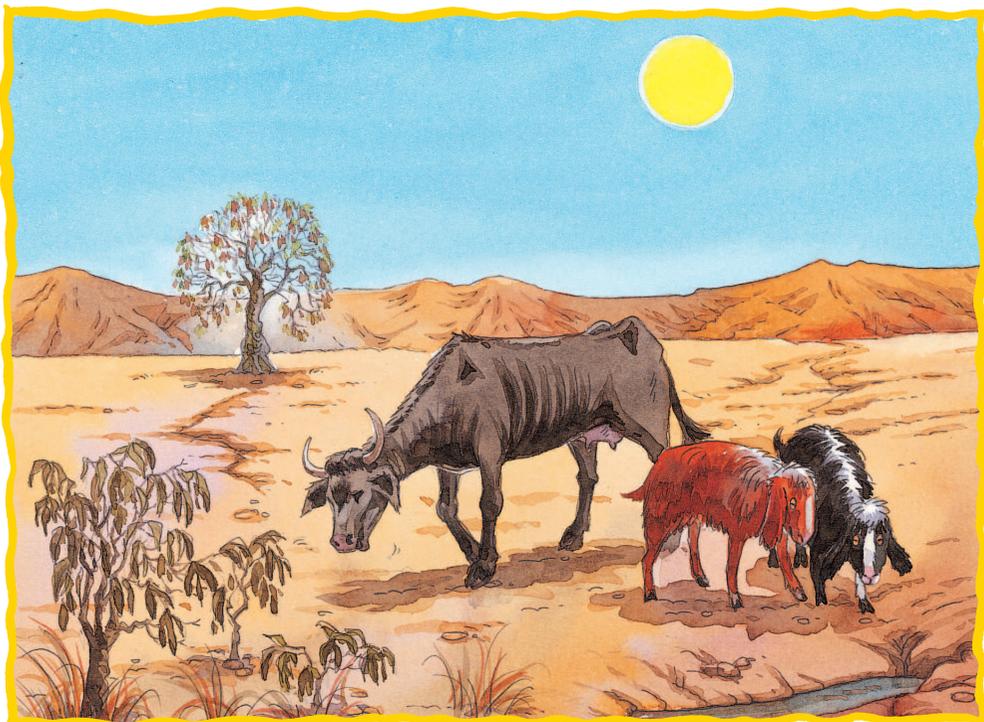


## ИЗ ЧЕГО ДЕЛАЮТ БУМАГУ?



**П**оучаствовать в переработке бумаги и картона очень просто: упаковки и коробки нужно складывать в специальные мусорные контейнеры, а старую бумагу и газеты отдавать в пункты приёма макулатуры. Ещё ты можешь своими руками сделать из старых газет и журналов поздравительные открытки ручной работы или заняться папье-маше. Отличная идея для творчества!

## **А КАК ЕЩЁ МОЖНО ВТОРИЧНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ БУМАГУ?**



**К**огда долго нет дождя и природе не хватает воды, случается засуха: животным становится нечего пить, а растения начинают увядать. В засушливых местностях устанавливают специальные большие ёмкости, чтобы собирать и хранить дождевую воду. Но во время засухи даже они не помогают! Без воды плохо и растениям, и зверям, и птицам. И даже людям может стать нечего есть.



### КОГДА ПРОИСХОДИТ ЗАСУХА?



**Б**еречь воду очень просто. Например, можно поставить около дома бочки, которые дождь будет наполнять водой. Ею можно поливать грядки и цветы. А в некоторых странах даже придумали специальную систему: воду после принятия ванны не сливают, а используют для смыва в туалете. Вот такая экономия!

**А КАК ТЫ МОЖЕШЬ ПОВТОРНО  
ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВОДУ?**