

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

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



ВСТУПЛЕНИЕ

Зачем 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!



Знаете 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?



Чтобы 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»?**



Как 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?

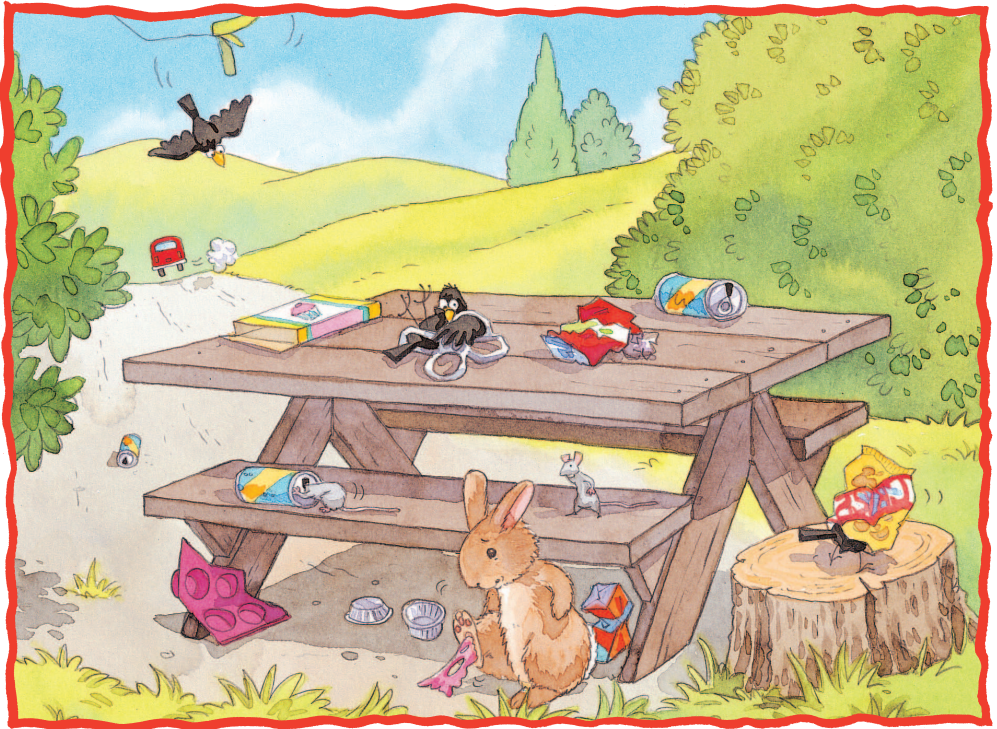


Вода — это дар природы, который нужно беречь. Ты можешь помочь! Если вместо ванны принять душ, можно потратить на 45 литров меньше воды — этого количества достаточно, чтобы один человек мог утолять жажду целых 3 недели! А ещё можно держать про запас кувшин с питьевой водой в холодильнике, чтобы не открывать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

А КАК ТЫ УМЕНЬШАЕШЬ КОЛИЧЕСТВО ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ВОДЫ?



ОСТАВЛЯТЬ МУСОР НА ПРИРОДЕ...



Здорово 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?**



Никогда 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 любознательные 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!

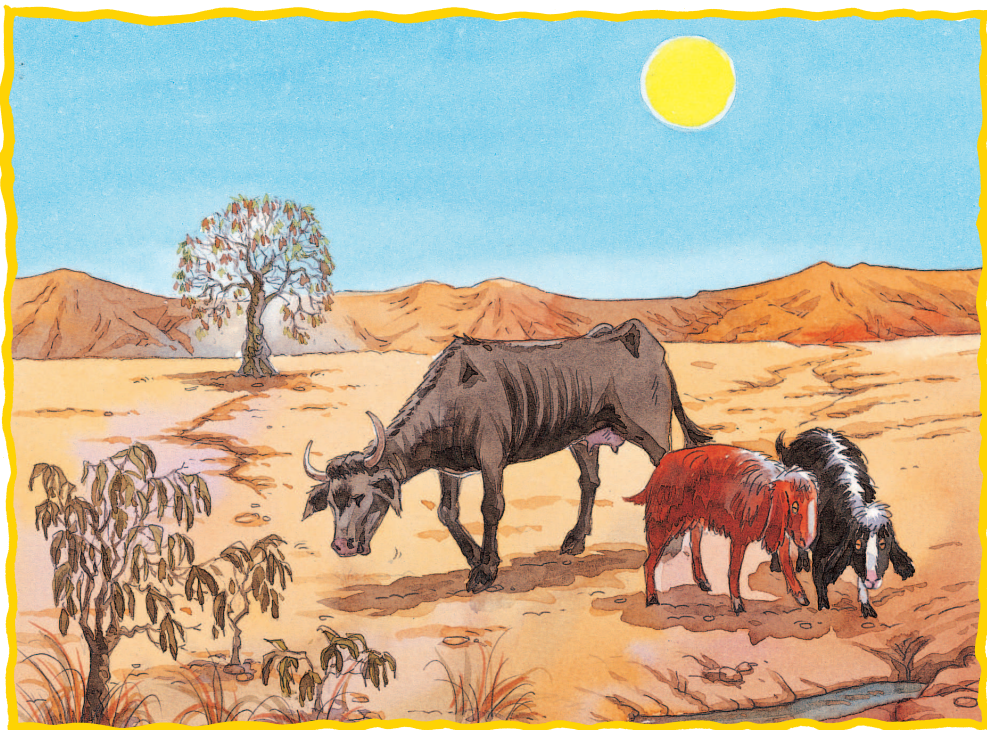


ИЗ ЧЕГО ДЕЛАЮТ БУМАГУ?



Поучаствовать 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?



Когда 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?



Беречь 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?**