МАПА МОЖЛИВОСТЕЙ

ПУТІВНИК ДЛЯ МОЛОДІ ТА ДІТЕЙ!



Фінансується в рамках гуманітарної допомоги Європейського Союзу

Save the Children
Врятуймо дітей

ДІЙМО

МАПА МОЖЛИВОСТЕЙ

УНІКАЛЬНА БРОШУРА-ПУТІВНИК
ДЛЯ МОЛОДІ, ХТО РОБИТЬ ПЕРШІ
КРОКИ ДО САМОСТІЙНОСТІ
ТА ХОЧЕ ЗНАТИ СВОЇ ПРАВА
І МОЖЛИВОСТІ.

Save the Children
Врятуймо дітей

ЧИ ЦЯ БРОШУРА ДЛЯ ТЕБЕ?

ТАК, якщо тобі 14+, ти живеш у прийомній сім'ї, ДБСТ, сім'ї піклувальника чи у спеціальному навчальному закладі і готуєшся до дорослого життя.

ТЕКСТ ПОБУДОВАНИЙ НА ОСНОВІ ПИТАНЬ-ВІДПОВІДЕЙ ПРО РІЗНІ СФЕРИ ЖИТТЯ:

- ОСВІТА
- ЖИТЛО
- СТОСУНКИ
- КАР'ЄРА
- ЖИТТЯ У ГРОМАДІ
- ПОБУТ
- ЦИФРОВИЙ СВІТ

ХОЧЕШ ДІЗНАТИСЯ БІЛЬШЕ? ГОРТАЙ СТОРІНКИ!

Цю брошуру можна читати у будь-якому порядку. Однак ми рекомендуємо ознайомитись з усім її змістом. Чому? Бо це цікаво і корисно 😊
А ще, можливо, деякі питання можуть здатися несподіваними — проте відповіді на них стануть у нагоді у важливий момент.

Брошура підготовлена Save the Children у співпраці з Офісом дітей та молоді "ДІйМО" за фінансування Європейського Союзу.

Ми зібрали для вас основні речі, але ця брошура — не вся інформація, яка існує з цієї теми. У різних регіонах можливості та правила можуть трохи відрізнятися. Щоб дізнатися більше саме для себе, радимо звернутися до місцевих організацій.

Авторка тексту: Поліна Кликова, експертка з прав дитини

Редакторка: Анастасія Олінська, експертка з комунікацій Save the Children

ОСВІТА ТА КАР’ЄРА

МОЖЛИВО, ТИ ВЖЕ ЗНАЄШ, КИМ ХОЧЕШ СТАТИ. А МОЖЕ — ЩЕ ШУКАЄШ СЕБЕ. ЦЕ ОК.

ПАМ’ЯТАЙ:

Навчання і розвиток – це безперервний процес.

У цьому розділі ми розповімо про можливості, які допоможуть тобі краще зрозуміти себе, обрати напрямок і розкрити свій потенціал.

Де отримати допомогу у виборі професії чи місця роботи?

ТВОЯ МАЙБУТНЯ ПРОФЕСІЯ

Це не просто робота, а частина твого життя. Знати всі відповіді про кар'єру на старті неможливо. Але є люди, заклади та ресурси, які можуть допомогти зробити цей вибір усвідомлено.

В Україні працює кілька центрів та платформ, які можуть допомогти визначитись "КИМ" або "В ЯКІЙ ГАЛУЗІ" тобі краще працювати.

Платформа з профорієнтації та розвитку кар'єри від Державної служби зайнятості України

Зареєструйся і пройди відповідний тест онлайн.

Можна також звернутися за додатковою консультацією до фахівців державної служби зайнятості. Знайди свій центр на https://www.dcz.gov.ua/або зателефонуй на їх гарячу лінію: 0 800 600 288.

Скануй та
обери своє майбутнє

На порталі Дія.Освіта

Цей тест визначає тип особистості, професійні якості та рекомендує деякі сфери, в яких можна себе спробувати.

Більше ресурсів шукай у розділі “Кар’єра” (с.8)

Скануй та
обери своє майбутнє

Коли займаєшся тим, що подобається — легше вчитися, працювати і почуватися окей. Це дає більше енергії й бажання розвиватися. Знаєш напрям, який тобі цікавий? Подивись, де цьому можна навчитися.

Де шукати інформацію про заклади освіти для вступу?

На порталі Реєстр Суб'єктів Освітньої Діяльності

Тут заклади освіти можна подивитись на мапі країни.

Є розширений пошук: за рівнем освіти, спеціальністю та іншими критеріями.

Скануй та
обери своє майбутнє

На порталі Освіта

Тут можна знайти багато про вступ: квоти, стипендії, як подати документи й не тільки.

Скануй та
обери своє майбутнє

ПАМ'ЯТАЙ

Є три рівні освіти, які можна здобути як одразу після школи, так і пізніше:

Професійно-технічна

Центр, ліцей, училище.

Фахова передвища

Коледж або технікум.

Вища освіта

Університет, інститут або академія.

Обирай те, що тобі цікаво і підходить саме зараз. Можна почати з одного рівня, а згодом продовжити навчання.

Які стипендії та гранти доступні в закладах освіти?

Вид стипендії	Академічна стипендія (за результатами навчання)	Соціальна стипендія (на підставі пільг)
Умови отримання	Якщо ти навчаєшся на бюджетній формі та маєш високі результати в навчанні **Це реально!**	Якщо ти навчаєшся на бюджеті та маєш підтверджений соціальний статус (Детальні умови уточнюй у своєму закладі освіти) Головне — вчасно складати заліки та іспити і не мати академічної заборгованості.
Сума	Залежить від закладу освіти,фаху, що здобувається та результатів навчання. У 2025 році від 1250 до 2550 грн (У деяких ВНЗ є вищі розміри стипендій)	150 відсотків розміру прожиткового мінімуму для відповідного віку **У 2025 році:** 4 542 грн для студентів 18-23 р. 4 794 грн для студентів до 18 р. Стипендію виплачують до 23 р., але лише поки ти навчаєшся. Якщо завершиш навчання раніше (наприклад, у 21), то й виплати припиняться.
Як отримати	Нараховується автоматично (За поданням від адміністрації закладу освіти)	Подати заяву на ім’я керівника свого закладу освіти

Є ще стипендії від Президента, Кабінету Міністрів України, Верховної Ради України, місцевої влади чи фондів. Шукай про них у своєму закладі або на офіційних сайтах в інтернеті.

Про порядок призначення і виплати стипендій читай тут:

Питання стипендіального забезпечення

Види гранту

Гранти на навчання від держави для вступників і студентів закладів вищої освіти

Інші гранти на навчання

(Можуть надаватись як самими закладами освіти, так і благодійними фондами)

Ідея гранту

Держава оплачує навчання за студента. Тобто ти можеш навчатись на контракті, не сплачуючи його (повну) вартість.

Ці гроші перераховуються безпосередньо закладу освіти.

Вони можуть бути різного спрямування:

- На оплату навчання
  (Для програм без бюджетних місць: коли університет або благодійник сплачують за студента навчання за контрактом (платне навчання));
- Одноразова благодійна підтримка (Премія);
- Грант на виконання дослідження чи іншого проєкту в рамках навчання;
- Гранти на навчання за кордоном;
- Інші освітні гранти.

Розмір гранту та корисні посилання

Залежить від бала на НМТ з будь-яких двох предметів та коефіцієнта спеціальності:

150+ — грант від 15 000 грн

170+ — грант від 25 000 грн

Грант присвоюється на навчальний рік і виплачується закладу освіти двома частинами — на два семестри.

Більше про це тут:

diia.go.ua

Визначається в кожному запрошенні на участь у гранті.

Де шукати такі гранти?

- У розділі "Конкурси" на веб-ресурсі "Громадський простір";
- У розділі "Навчання" веб-ресурсу "Гурт";
- На сайтах навчальних закладів та фондів.

Як знайти безоплатні курси для здобуття нових знань і навичок, а також для розвитку нових хобі? (Платформи для самоосвіти)

Окрім школи, коледжу чи університету, де після навчання ти отримуєш диплом чи свідоцтво державного зразка, існує безліч способів розвивати свої знання та навички в різних сферах.

НАЙБІЛЬШИМИ УКРАЇНСЬКИМИ ПЛАТФОРМАМИ ЗБЕЗОПЛАТНИМ ДОСТУПОМ ДО НАВЧАННЯ Є:

Дія.Освіта

Цікавлять курси, які розповідають про різні професії та допомагають з ними ознайомитись?

Обери запит “освоїти нову професію” або перейди безпосередньо за QR- кодом:

Prometheus

Edera

Coursera

Окрім цього, є й платформи, де можна знайти переклади курсів з усього світу! Тут можна вчитися англійською, французькою, іспанською, китайською, арабською, та російською — тобто мовами, якими говорить ООН.

МАПА МОЖЛИВОСТЕЙ

КАР’ЄРА

В Україні є сайти, де пропонують роботу. Там публікують актуальні вакансії — тобто пропозиції від роботодавців. Деякі з них ще й пишуть про те, як себе краще подати і про що можуть питати на співбесіді.

ЛОВИ КІЛЬКА ПЕРЕВІРЕНИХ РЕСУРСІВ:

Work.ua	
Robota.ua	
The lobbyx	
Jooble.ua	
Happymonday.ua	

КЛЮЧОВІ РЕКОМЕНДАЦІЇ НОТУЄМО ТУТ:

Як влаштуватись на роботу?

Неважливо, шукаєш ти підробіток чи роботу мрії — є кілька важливих кроків, які допоможуть стартувати впевнено.

КРОК 01. Складі резюме

Резюме — це коротка розповідь про тебе: що вмієш, що знаєш, який маєш досвід роботи і чому хочеш працювати саме тут. Це допоможе роботодавцю краще тебе зрозуміти. Не хвилюйся, якщо досвіду ще мало — резюме можна скласти навіть тоді, коли ти тільки починаєш.

Що обов’язково вказати у резюме:

- **Твоє ім’я та контакти.** Представся та вкажи свій e-mail та номер телефону, за якими з тобою можуть зв’язатися та запросити на співбесіду.
- **Освіта.** Напиши, яку професію ти здобув(-ла) або де зараз навчаєшся.
- **Навички.** Що ти вже вмієш і що буде корисним на цій роботі

  (наприклад, вмієш працювати з комп’ютером, швидко навчаєшся, добре спілкуєшся з людьми).
- **Досвід роботи.** Якщо вже працював(-ла), вкажи, де саме, що робив(-ла) і чого досяг(-ла). Починай з останнього місця роботи.
- **Мови.** Напиши, якими мовами володієш.
- **Програми.** Якщо користуєшся комп’ютером, зазнач, які програми знаєш

  (Word, Excel, Google-документи. Більше на с.37).

Що можна додати до резюме:

- **Мотивація.** Напиши кілька речень, чому хочеш саме цю роботу і чому тобі цікава ця компанія.
- **Зарплата,** яку очікуєш отримувати.

  ВАЖЛИВО:

  Дуже часто в оголошеннях про роботу вказують зарплату до вирахування податків.

  Наприклад, якщо написано “зарплата 10 000 грн”, то на руки (на картку) ти отримаєш близько 7 700 грн.

  Щоб було зрозуміло, ти можеш у резюме написати: “очікую зарплату після сплати податків — _ грн”.
- **Волонтерський досвід.** Якщо ти коли-небудь допомагав(-ла) іншим — наприклад, брав(-ла) участь у благодійних акціях чи допомагав(-ла) на заходах — обов’язково напиши про це.
- **Хобі та особливі навички.** Напиши, що ще вмієш добре робити. Наприклад, малювати, знімати та монтувати відео, грати на музичних інструментах, вести сторінки в соцмережах. Навіть якщо це не стосується роботи напряму, роботодавцю може бути цікаво дізнатись більше про твої вміння.

ЦІКАВО, ЯК ЦЕ ВИГЛЯДАЄ?

ПЕРЕГЛЯНЬ КІЛЬКА ПРИКЛАДІВ ГОТОВИХ РЕЗЮМЕ, ЩОБ СКЛАСТИ СВОЄ:

КРОК 02. Знайди вакансію

Вакансія — це оголошення про роботу.

У НЬОМУ ЗАЗВИЧАЙ ПИШУТЬ:

- Що треба буде робити;
- Де і як працювати — в офісі чи з дому, повний день чи кілька годин на тиждень;
- Кого шукають — яку людину роботодавець хоче взяти (з якими знаннями, освітою, досвідом, чи особистими якостями).

КРОК 03. Пройди співбесіду

ТОП 5 ПОРАД:

01. Знай, куди йдеш

Погугли про компанію/організацію — чим займається, які її цінності. Це покаже, що тобі справді цікаво.

02. Підготуй відповіді

Подумай, що скажеш на типові запитання: “Чому хочеш тут працювати?”, “Що тобі вдається не дуже?” та інші.

03. Прийди завчасно

Хвилин за 10-15 до зустрічі. Говорите онлайн? Заздалегідь перевір, що все працює.

(Наприклад: ноутбук — заряджений, інтернет — справний, програма, через яку будете спілкуватися — не потребує оновлень).

04. Став питання

Якщо щось цікаво — питай! Це покаже, що ти справді хочеш отримати цю роботу!

05. Подякуй за співбесіду

(Наприклад: “Дякую, що знайшли для мене час” — це просто, але залишить про тебе приємні враження).

І ГОЛОВНЕ:

Не зупиняйся на одній спробі. Якщо не відповіли або відмовили — це не означає, що з тобою щось не так. Це частина пошуку. Рухайся далі — твоя можливість ще попереду.

КРОК 03. Дізнайся всі деталі перед тим, як погодитися

Якщо тебе беруть — ура!

АЛЕ ПЕРЕД ТИМ, ЯК ПОЧАТИ, ЗАПИТАЙ:

- Коли виходити на роботу (коли перший робочий день);
- Коли та як підписати договір;
- Чи буде випробувальний термін (і скільки він триває);
- Який графік, коли оплата, що по обідніх перервах та інше.

КОЛИ КРАЩЕ СКАЗАТИ “НІ” АБО ЯК РОЗПІЗНАТИ ХИБНУ ВАКАНСІЮ:

01. Пишуть повідомлення у соц.мережах або надсилають СМС.

Поважні компанії не шукають працівників у такий спосіб. Якщо незнайома людина надіслала тобі пропозицію роботи приватно та ще й зі словами “Привіт! Є крута робота!”, — тоді “Стоп”, не ведись.

02. Обіцяють великі гроші за легку роботу

У кращому разі тебе просто обдурять, у найгіршому — використають у протизаконних схемах, а відповідальність ляже на тебе.

03. Просять заплатити наперед

За “навчання”, “оформлення” чи ще щось. Це не окей. Нормальна робота — це коли платять тобі, а не навпаки.

04. Не відповідають на запитання

Справжній роботодавець готовий пояснити умови. Якщо уникають відповідей — подякуй за час і йди.

ХОЧЕШ ЗНАЙТИ БІЛЬШЕ?

Тут квест, який надасть більше підказок, як не потрапити в халепу під час пошуку роботи.

МАПА МОЖЛИВОСТЕЙ

ГРОШІ

ЯК ОТРИМУВАТИ, ВИТРАЧАТИ І ЗБЕРІГАТИ З РОЗУМОМ

Щоб отримувати гроші — наприклад, стипендію, зарплату, аліменти чи допомогу від держави — потрібен банківський рахунок.

В Україні діє багато різних банків. Можна зробити окремі картки у кількох банках одразу для різних цілей. Наприклад, в одному — для стипендії, в іншому — для соціальної допомоги.

ЯК ВІДКРИТИ БАНКІВСЬКИЙ РАХУНОК?

Із 14 років можна зробити це самостійно, якщо маєш паспорт та РНОКПП (ідентифікаційний код). Якщо тобі ще немає 14 — відкривати рахунок потрібно разом із опікуном або прийомними батьками.

Щоб відкрити банківський рахунок, зазвичай треба прийти у відділення. Працівник банку допоможе заповнити заяву і пояснить умови користування рахунком.

Але деякі банки дозволяють відкрити рахунок дистанційно — через додаток або сайт. У такому разі потрібно самостійно підвантажити копії своїх документів і уважно прочитати договір.

ЗВЕРНИ УВАГУ:

- Зазвичай відкриття рахунку — безкоштовне.
- Не відкривай рахунок “аби який” — запитай, чи є плата за обслуговування, зняття грошей, перекази. Обери банк, де все зрозуміло.
- Не погоджуйся автоматично на “кредитний ліміт” або “овердрафт”, якщо не розумієш, що це. Це чужі гроші, які доведеться повертати з відсотками.
- Ніколи не передавай свою картку іншим. І не кажи PIN-код чи CVV — навіть друзям.
- Збережи реквізити (номер) свого рахунку — це знадобиться для отримання допомоги, стипендії, зарплати тощо.

ЯКІ ВИПЛАТИ МОЖНА ОТРИМАТИ ВІД ДЕРЖАВИ?

Соціальна допомога на дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування

Держава підтримує дітей-сиріт і тих, хто залишився без батьківського піклування (а також молодь до 23 років, хто продовжує навчання). Кожному гарантується щомісячна виплата — щоб у тебе загалом було не менше 2,5 прожиткових мінімумів. Але якщо ти вже отримуєш, наприклад, аліменти чи інші доходи — держава просто «додає» ту частину, якої не вистачає.

ПРИКЛАД: Якщо твоя гарантована сума — 8 000 грн, а аліменти складають 3 200 грн, держава доплатить ще 4 800 грн (8 000 - 3 200 = 4 800).

ТАКОЖ ТИ МАЄШ ПРАВО НА:

- Одноразову допомогу, коли виповнилося 18 років — її має забезпечити служба у справах дітей.
- Соціальну стипендію — якщо навчаєшся (детальніше на с.05).
- Інші виплати та пільги — наприклад, пенсія через втрату годувальника, підтримка від благодійних фондів, знижки на комунальні послуги тощо.

Більше інформації можна дізнатись у службі у справах дітей або в інших центрах, про які ми розповідаємо на с.26-27.

ЯК КЕРУВАТИ СВОЇМИ ГРОШИМА?

Незалежно від джерела надходжень грошей, щоб вони не закінчилися надто швидко та невчасно, користуйся основними порадами фінансового управління:

ПЛАНУЙ ВИТРАТИ

Основні витрати — ті, що забезпечують тобі життя та здоров'я: комунальні платежі, продукти харчування, засоби гігієни, транспорт, мінімальний мобільний зв’язок.
Знай, скільки і на що тобі потрібно, а також визнач пріоритети.
Оплативши основне, можеш витратити гроші на розваги та додаткові потреби, але також потурбуйся про заощадження.

Спробуй метод 70-20-10 (його приклад — на наступній сторінці).

УНИКАЙ ІМПУЛЬСИВНИХ ПОКУПОК

Імпульсивні покупки — це речі і послуги, гроші на які витрачати не планувалося, а радше — з'явилися у тебе під впливом емоцій. Радість від них мине швидко, а грошей на насправді важливі речі може не залишитися.

Як не робити імпульсивних покупок?

Скористайся правилом двох днів: Хочеш щось купити поза планом? Почекай 48 годин.

СТАВ ФІНАНСОВІ ЦІЛІ

Якщо тобі потрібен телефон, який коштує 4000 гривень, купити його одразу (з першої зарплати) буде неможливо.

Але ти можеш відкладати, наприклад, по 800 гривень щомісяця.
І через 5 місяців ти купиш його.

НЕ ВИКОРИСТОВУЙ МІКРОЗАЙМИ

Мікрокредит — це коли тобі швидко дають гроші під дуже великий відсоток. Наприклад: береш 1 000 грн, а через місяць маєш повернути 1 500 або навіть 2 000 грн. Борг росте дуже швидко, а кредитори можуть дзвонити і навіть погрожувати.

Суть методу “70-20-10”:

70%

Своїх грошей ти плануєш на основні потреби

20%

Відкладаєш на додаткові витрати

10%

На мрію

ПРИКЛАД РОЗПОДІЛУ ГРОШЕЙ ЗА МЕТОДОМ 70-20-10, ЯКЩО МАЄШ 10 000 ГРИВЕНЬ НА МІСЯЦЬ.

70%	7000 гривень використовуєш на основні потреби за категоріями	Комунальні послуги 2000 Їжа та засоби гігієни 4000 Побутова хімія (Для прибирання житла) 600 Транспорт і зв’язок 400
20%	2000 гривень відкладаєш “про запас”	Ці гроші знадобляться, щоб покрити непередбачувані витрати: наприклад, швидко замінити порване взуття, або покрити специфічні медичні витрати.
10%	1000 гривень відкладаєш “на мрію”	Це гроші на твою фінансову ціль. Наприклад, купити телефон або поїхати на відпочинок.

ДОДАТКОВА ПОРАДА

Записуй та аналізуй не тільки свій плановий бюджет, а й витрати! Це дозволить слідкувати за фактичним використанням грошей та покращити самодисципліну у питанні фінансів.

Вести план бюджету та аналіз витрат можна у спеціальних мобільних застосунках, або у блокноті.

ЛОВИ БІЛЬШЕ КОРИСНИХ РЕСУРСІВ ПРО УПРАВЛІННЯ ГРОШИМА!

Про використання банківської картки, безготівковий розрахунок та інтернет-оплати дізнавайся у вебсеріалі «Фінансовий SkillUp. Школа платіжної грамотності» від МОН та Mastercard про використання банківської картки:

Про постановку фінансових цілей, заощадження і не тільки можна дізнатись на від Університету Іллінойса (США) на курсі, що доступний українською мовою:

ЖИТЛО

Які є варіанти з житлом для самостійного життя?

01. ЖИТЛО ВІД ТВОЄЇ БІОЛОГІЧНОЇ РОДИНИ: ЗБЕРЕЖЕНЕ АБО УСПАДКОВАНЕ

Якщо у тебе є своє житло або право на нього, Служба у справах дітей має допомогти тобі отримати право власності.

02. ЖИТЛО ВІД ДЕРЖАВИ

Якщо ти маєш статус дитини-сироти або дитини, позбавленої батьківського піклування, і не маєш власного житла, у 16 років тебе мають поставити на облік, щоб отримати житло від держави.

Якщо ти не впевнений(-а), чи тебе вже взяли на облік, запитай про це у свого опікуна, прийомних батьків, батьків-вихователів або у працівників закладу, де ти живеш. Також можеш звернутися до служби у справах дітей — там мають знати відповідь. Якщо тобі виповнилося 18, ти можеш подати заяву самостійно.

БІЛЬШЕ ПРО ВЗЯТТЯ НА КВАРТИРНИЙ ОБЛІК ДІТЕЙ-СИРІТ ТА ДІТЕЙ, ПОЗБАВЛЕНИХ БАТЬКІВСЬКОГО ПІКЛУВАННЯ:

03. ЯКЩО ТИ ГОТУЄШСЯ ДО САМОСТІЙНОГО ЖИТТЯ, МОЖЕШ СПРОБУВАТИ ОРЕНДУВАТИ ЖИТЛО ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ?

За договором оренди ти можеш орендувати кімнату, квартиру або будинок на певний час і платити власнику житла щомісяця. Житло надається тобі на умовах користування (це не твоє власне житло, тобто ти можеш там жити, але не продати чи здати повторно).

Оренда оформляється тільки через письмовий договір.

Коли ти живеш в орендованому житлі, ти відповідаєш за його стан. Маєш своєчасно оплачувати оренду і комунальні послуги. Усі інші права і обов'язки прописані в договорі. Якщо щось не зрозуміло, можна звернутися за допомогою до юриста (більше про юридичну допомогу на с.27).

ПРО РЕЄСТРАЦІЮ МІСЦЯ ПРОЖИВАННЯ

Не важливо, яке житло ти маєш, тобі все одно потрібно зареєструвати своє місце проживання.

Навіщо?

Твоя реєстрація — це офіційна адреса, за якою з тобою можуть зв'язатися державні та інші органи.

ВОНА ПОТРІБНА ДЛЯ:

- Оформлення паспорта та РНОКПП;
- Відкриття банківського рахунку;
- Отримання соціальної допомоги;
- Подання документів у різні установи (у тому числі на навчання чи на роботу).

ПРАВИЛА РЕЄСТРАЦІЇ МОЖУТЬ ЗМІНЮВАТИСЯ, ТОМУ КРАЩЕ ПЕРЕВІРИТИ АКТУАЛЬНУ ІНФОРМАЦІЮ НА ПОРТАЛІ ДІЯ:

ЯК ЗАРЕЄСТРУВАТИСЯ?

Якщо ти живеш у власному або соціальному житлі — можеш зареєструватися самостійно.
Якщо орендуєш житло — для реєстрації потрібна згода власника.

ПОБУТ

Незалежно від того, чи живеш ти у гуртожитку, у своїй кімнаті, квартирі чи будинку, у житлі тобі знадобиться певний мінімум меблів та предметів побуту:

ДЛЯ СНУ:

- Ліжко або розкладний диван (можна почати з матраца);
- Ковдра, подушка;
- Постільна білизна (простирадло, наволочка, підковдра);
- Шафа/комод або відкритий вішак та чохли для зберігання одягу.

ДЛЯ ХАРЧУВАННЯ:

- Каструля, сковорідка;
- Тарілка, чашка, ложка, виделка, ніж;
- Дошка для нарізання (бажано окремі дошки для окремих видів продуктів);
- Чайник (на плиту або електричний);
- Миска або глибока тарілка;
- Рушник для витирання посуду;
- Рукавичка для використання гарячих предметів.

ДЛЯ ГІГІЄНИ:

- Рушник для душу та окремий рушник для рук/обличчя (пам’ятай, що їх потрібно прати не рідше, ніж раз на тиждень);
- Мило, шампунь, зубна паста, зубна щітка (нова зубна щітка потрібна кожні три місяці або частіше);
- Туалетний папір;
- Пральний порошок (з позначкою “Для ручного прання”, якщо переш вручну, або “Для машинного прання”, якщо маєш пральну машинку).

ДЛЯ ПІДТРИМКИ ПОРЯДКУ У ЖИТЛІ:

- Віник;
- Швабра і тазик або відро;
- Ганчірка, губки;
- Засіб для миття посуду;
- Засіб для миття сантехніки (унітазу, ванни/душової);
- Відро для сміття. Бажано — пакети для сміття.

ЩО ПОТРІБНО ВМІТИ РОБИТИ, ЩОБ ЖИТИ У СВОЄМУ ЖИТЛІ?

Не важливо, яке житло ти маєш, тобі все одно потрібно зареєструвати своє місце проживання.

- **ПЛАНУВАТИ ПОКУПКИ ТА ВЕСТИ СВІЙ БЮДЖЕТ**
  (більше у розділі про фінансову грамотність на с.14-16).
- **МАТИ БАЗОВІ НАВИЧКИ ПРИБИРАННЯ.**
- **СПЛАЧУВАТИ РАХУНКИ**
  (за комунальні послуги).
- **ГОТУВАТИ ЇЖУ.**

БІЛЬШЕ ПРО ПРИГОТУВАННЯ ЇЖІ:

З ЧОГО ПОЧАТИ?

- **Починай з простих страв:** бутерброди, салати, яєчня — чудовий старт для набуття кулінарних навичок.
- **Використовуй відеоуроки:** платформи, такі як YouTube, мають безліч каналів з покроковими кулінарними інструкціями українською мовою.
- **Готуй регулярно:** чим більше готуєш, тим краще виходить, а зробити рагу чи запекти пиріг стає простіше.
- **Пам’ятай про безпеку на кухні:**

  Поводься обережно з гострими (наприклад, ножі) та гарячими (наприклад, плита, каструля) предметами.
- **Підтримуй чистоту:**

  Мий руки та відповідні продукти (фрукти, овочі) перед приготуванням;

  Мий посуд після використання, не залишай його “на завтра” і тим паче на декілька днів;

  Протирай кухонні поверхні (стіл, стільницю, плиту, витяжку).

Що потрібно знати про комунальні послуги?

Комунальні послуги — це те, що забезпечує нам мінімальний комфорт проживання у житлі.

ЗАЗВИЧАЙ, У БАГАТОКВАРТИРНИХ БУДИНКАХ КОМУНАЛЬНІ ПОСЛУГИ ВКЛЮЧАЮТЬ:

- **Утримання будинків та прибудинкових територій:** щоб будинок був у безпечному та охайному стані.
- **Водопостачання та водовідведення:** щоб можна було використовувати воду для власної гігієни та прибирання.
- **Електроенергія:** щоб було світло і ти міг заряджати мобільний телефон.
- **Газопостачання:** для приготування їжі (інколи також для нагрівання води газовою колонкою).
- **Опалення:** щоб було тепло у холодну пору року.

Такі послуги надаються відповідними компаніями, і за них потрібно регулярно сплачувати.

ЯК СПЛАЧУВАТИ КОМУНАЛЬНІ ПОСЛУГИ?

Є КІЛЬКА СПОСОБІВ ЦЕ ЗРОБИТИ:

ЧЕРЕЗ БАНКІВСЬКІ УСТАНОВИ

Ти можеш фізично прийти у банківське відділення і зробити оплату через касу банку. У такому випадку тобі допоможуть коректно ввести дані для оплати. Така послуга має певну оплату (точну суму можна дізнатись безпосередньо у банку).

ОНЛАЙН-БАНКІНГ

Більшість банків України пропонують послуги онлайн-банкінгу, де можна оплачувати комунальні послуги зі свого акаунту. Для цього потрібно мати банківську картку та доступ до інтернету. Може стягуватись комісія за банківську послугу переказу грошей.

ПЛАТІЖНІ ТЕРМІНАЛИ

У супермаркетах та інших громадських місцях часто встановлені термінали для оплати послуг. Їхня комісія зазвичай є вищою, ніж комісія банку. Також, якщо маєш намір скористатись терміналом, використай краще той, що знаходиться у відділені банку — так ти будеш у безпечному приміщенні під наглядом охорони, що вбереже тебе від можливих зловмисників.

З ІНСТРУКЦІЯМИ ЩОДО ТОГО, ЯК СПЛАТИТИ КОМУНАЛЬНІ ПОСЛУГИ ОНЛАЙН, МОЖНА ОЗНАЙОМИТИСЬ НА ОФІЦІЙНИХ САЙТАХ БАНКІВ АБО НА YOUTUBE, НАПРИКЛАД:

Ощадбанк

Приватбанк

ТАКОЖ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ПРОЖИВАННЯ КОРИСНИМИ Є НАСТУПНІ ЗВИЧКИ:

- **ВІТАТИСЬ ІЗ СУСІДАМИ;**
- **ЗАЧИНЯТИ ДВЕРІ;**
- **НЕ ВПУСКАТИ НЕЗНАЙОМЦІВ;**
- **СЛІДКУВАТИ ЗА СТАНОМ РЕЧЕЙ І ПОБУТОВОЇ ТЕХНІКИ**

  (наприклад: помітити, що тече кран, чи що пральна машина не працює, і звернутись до майстра, який це полагодить);
- **ПЕРЕКРИВАТИ ГАЗ ТА ВОДУ НА ЧАС СВОГО ТРИВАЛОГО ВІД'ЇЗДУ**

  (увага: якщо вимкнути світло, продукти, які залишились у холодильнику, в тому числі у морозильній камері, зіпсуються).

Догляд за собою

Це базові дії, які допомагають бути охайними, здоровими і впевненими у собі. Це про повагу до себе і до тих, хто поруч.

ДОГЛЯД ЗА ОБЛИЧЧЯМ ТА ЗУБАМИ:

- Умивайся щодня.
- Очищуй вуха за допомогою ватних паличок.
- Чисть зуби 2 рази на день
  (зранку, краще, після сніданку;
  та ввечері, перед сном).
- Використовуй зубну нитку або ополіскувач, якщо є.
- Міняй зубну щітку кожні 3 місяці.

ДОГЛЯД ЗА ВОЛОССЯМ:

- Розчісуй волосся щодня.
- Мий шампунем для волосся раз на день або раз на кілька днів — залежить від того, наскільки швидко волосся брудниться.

ДОГЛЯД ЗА ТІЛОМ:

- Приймай душ щодня, особливо після фізичної активності.
- Якщо сильно пітнієш — мийся частіше. Дезодорант не замінює душ.
  Але і про нього — не забувай.
- Добре мий пахви, геніталії, зону під грудьми, між пальцями, стопи.
- Використовуй індивідуальний рушник.
  Міняй його принаймні раз на тиждень.
- Кожного дня надягай чисті білизну та шкарпетки.

ДОГЛЯД ЗА РУКАМИ І НОГАМИ:

- Мий руки перед їжею, після вулиці та туалету, чи дотику до тварин.
- Доглядай за нігтями: стрижи або підпилюй регулярно — на руках і ногах. І слідкуй, щоб під ними не було бруду.
- Якщо ноги пітніють — користуйся спеціальним спреєм.

ГОЛІННЯ РІЗНИХ ЗОН

Голити чи не голити — це твій вибір.

ЯКЩО НЕ ГОЛИШ:

- Мий зону щодня, особливо після спорту, щоб не накопичувався піт і бактерії.

ЯКЩО ВИРІШИВ(-ЛА) ГОЛИТИ:

- Використовуй чисту, індивідуальну бритву.
- Перед голінням помий шкіру теплою водою — це пом’якшить волосся і зменшить ризик подразнення.
  Краще використовуй гель або піну.
- Голись обережно у напрямку росту волосся.
- Не тисни сильно, адже можна порізатись.
- Сполосни зону прохолодною водою, можна нанести заспокійливий крем або гель після гоління.
- Якщо з’явились подразнення — дай шкірі відпочити, не голи знову одразу.

ДЛЯ ДІВЧАТ:

- Користуйся тим, що зручніше для тебе: прокладки, тампони, менструальні чаші.
- Міняй засоби кожні кілька годин (але не рідше, ніж тричі на добу).
- Обов’язково мий руки до і після.
- Одягай зручну, дихаючу білизну.
- Якщо є біль — не приймай таблетки "наосліп". Краще звернись до лікаря або дорослого, якому довіряєш.
- Це все нормально. Не соромся цього, а дбай про себе.

Білизну, рушники, гребінець, станок для гоління, зубну щітку — ніколи ні з ким не діли. Речі для гігієни мають бути особисті.

ЖИТТЯ У ГРОМАДІ

Окрім ведення власного побуту, ми живемо в оточенні інших людей, сервісів та чудових можливостей! Головне — знати коли і до кого можна звернутись.

КОНТАКТИ КОРИСНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ

Є кілька контактів, які рекомендовано або запам’ятати, або мати у своєму телефоні.

Почнемо з найневідкладніших

112

Служба екстреної допомоги (коли життю або здоров’ю щось загрожує). Цей номер потрібен, щоб викликати рятувальників (ДСНС), поліцію, швидку медичну допомогу або аварійну газову службу.

1545

Урядова "гаряча лінія".

За цим номером тобі нададуть інформацію, або підкажуть, до кого звернутись, майже з будь-якого питання:

- розкажуть про пільги та інші соціальні гарантії,
- приймуть скаргу на бездіяльність будь-яких державних чи комунальних структур,
- підкажуть порядок оформлення чи переоформлення документів,
- розкажуть, як діяти у випадках булінгу, онлайн-загроз і не тільки.

ОРГАНІЗАЦІЇ, ЧИЇ КОНТАКТИ ПОТРІБНО МАТИ, ЩОБ ЗВЕРНУТИСЯ ЗА ВІДПОВІДНИМИ ПОСЛУГАМИ У СВОЇЙ ГРОМАДІ:

ДМС

Державна міграційна служба допоможе зробити ID-картку (вона ж паспорт), оформити закордонний паспорт та вирішити інші питання, пов’язані з реєстрацією людей.

ЦНАП

У Центрах надання адміністративних послуг, або просто ЦНАПах, можна отримати багато важливих послуг. Наприклад, подати документи, щоб зареєструвати місце проживання, оновити паспорт чи оформити соціальну допомогу. Пам’ятай, ЦНАП — це місце, де тобі допоможуть зібрати і передати потрібні папери, але самі рішення тут не приймають.
Щоб потрапити до ЦНАПу, потрібно записатися заздалегідь — вибрати день і час. А ще зручно, що можна легко перевірити (онлайн), на якому етапі зараз твоя справа.

УСЗН

Управління соціального захисту населення — це державна установа, яка оформлює і виплачує соціальну допомогу тим, хто її потребує.
Тут перевіряють документи та вирішують, чи можна нарахувати гроші, пільги чи субсидії.

ЦСС

Центри соціальних служб допомагають людям у складних життєвих ситуаціях. Тут тебе вислухають та допоможуть, коли щось турбує: від розмови з психологом до консультацій із юристом.

Їхні контакти ти можеш дізнатись на сайті державної адміністрації свого району, міста, села чи громади, або ж зателефонувавши на:

1545

Недержавні організації у моїй громаді

Інформаційна, психологічна, юридична та фінансова підтримка надається також від громадських організацій (ГО) та благодійних (БО). Такі можливості — непостійні, але за них варто хапатися. Дізнатись, що є зараз у твоїй громаді, можна у Центрах Соціальних Служб, в інтернеті або на профільних сайтах, де організації пишуть про свою роботу.

Громадський простір

ГУРТ

Також на цих ресурсах є повідомлення про можливості для волонтерства та громадської діяльності.

ВІЗЬМИ ДО УВАГИ ;)

Волонтерські та громадські активності не тільки знаходяться, а й створюються.

Маєш ідею, яку хочеш втілити?

Знайди однодумців та дійте разом. З 14 років можна бути співзасновником дитячих та молодіжних громадських організацій. Однак важливі для тебе, твоєї спільноти та громади ініціативи можна втілювати і як волонтерська ініціатива, без реєстрації.

Психологічна підтримка

ЯК ЗНАЙТИ ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДТРИМКУ ТА ДЕ НАДАЮТЬ БЕЗОПЛАТНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПОСЛУГИ?

Її надають державні та недержавні організації.

Центри соціальних служб

Допомога при зустрічах наживо

(за адресою центру у твоїй громаді)

UA Mental Help — ініціатива підтримки психічного здоров'я у складні часи.

Teenergizer — міжнародна молодіжна ініціатива, заснована в Україні, яка надає психологічну підтримку підліткам з різних питань і спеціалізується на темах життя з ВІЛ та рівності для ЛГБТКІ+ молоді.

ВАРТО ПАМ’ЯТАТИ:

Незалежно від фахівця, який надає психологічну послугу, під час консультації може стати неприємно.

Часто це є нормальною реакцією, адже психологічна допомога — як лікування рани: коли її чіпають, може бути боляче. Але пізніше — точно стане легше.

Однак бувають ситуації, коли потрібно зупинити свій контакт зі спеціалістом і змінити фахівця.

ОЗНАКИ ТОГО, ЩО ПОТРІБЕН ІНШИЙ ПСИХОЛОГ/ПСИХОТЕРАПЕВТ:

- ЧЕРЕЗ СЛОВА ТА ДІЇ ПСИХОЛОГА ТИ ВІДЧУВАЄШ СЕБЕ ПРИНИЖЕНО, ОБВИНУВАЧЕНО.
- ВІДЧУВАЄШ, ЩО ТЕБЕ НЕ ЧУЮТЬ АБО ЗАСУДЖУЮТЬ.
- ПІСЛЯ СЕСІЙ З’ЯВЛЯЄТЬСЯ РОЗГУБЛЕНІСТЬ, СОРОМ, ВІДЧУТТЯ МЕНШОВАРТОСТІ.

Під час розмови з хорошим психологом ти можеш відчувати сум, злість або розчарування — і це нормально. Якщо ці почуття виникають не тому, що тебе критикують, а тому що ти починаєш краще розуміти свій досвід і те, що з тобою було.

Навіть коли розмова непроста, ти відчуваєш, що тебе поважають, підтримують і не засуджують.

Після зустрічей поступово стає легше зрозуміти себе, свої почуття, вчинки і навіть те, що робити далі.

Які є ресурси для психологічної самодопомоги?

Із психологом чи без, важливо мати власні здорові способи справлятися зі стресом, осмислювати свій досвід і краще розуміти себе.

ПОРАДИ САМОДОПОМОГИ МОЖНА ЗНАЙТИ НА РЕСУРСІ “ТИ ЯК?”

Ти як?

А ЩЕ Є БАГАТО КЛАСНИХ ЗАСТОСУНКІВ НА ТЕЛЕФОН, ЯК ОСЬ:

Safe Place від Save the Children

ГОЛОВНЕ:

Пам’ятай, коли тобі погано — мовчати про це не треба. Завжди знайдуться люди, готові вислухати і допомогти. Шукай!

Правнича допомога

По правничу (юридичну, правову) допомогу варто звертатися, коли не знаєш, як захистити свої права або відчуваєш, що щось “не так”, але не впевнений(-а), на що маєш право.

Зокрема, якщо тобі складно поновити свої документи, або тобі відмовили у соціальній допомозі, вимагають незрозумілі довідки для навчання та в інших ситуаціях — варто звертатися до юристів.

У них ти також можеш дізнатися більше про те, як оформити та поновити документи, які є важливими для вступу у навчальний заклад, оформлення виплат, банківських рахунків тощо (ID-картка, РНОКПП, закордонний паспорт, військово-облікові документи тощо).

Де отримати безкоштовну юридичну консультацію?

ЮРИДИЧНІ КОНСУЛЬТАЦІЇ НАДАЮТЬСЯ ПРИ ЦЕНТРАХ, ЗАЗНАЧЕНИХ НА с.26-27, А ТАКОЖ:

ПРАВНИЧУ ДОПОМОГУ МОЖНА ОТРИМАТИ В ЦЕНТРАХ БЕЗОПЛАТНОЇ ПРАВНИЧОЇ ДОПОМОГИ.

Можна звернутися телефоном, онлайн або прийти до центру особисто — як зручно.

Надаючи правничу допомогу, тобі пояснять права, а також підкажуть, як і до кого звернутись, щоб право було реалізованим. Зокрема, допоможуть скласти клопотання чи скаргу.

ЩО ТАКЕ ПІДПИС?

Підпис буває звичайним (ручкою на папері) та електронним (спеціальний файл на телефоні чи комп’ютері — не просто фото). Обидва варіанти діють офіційно. Коли ти ставиш свій підпис, це означає, що ти прочитав/прочитала документ і погоджуєшся з тим, що там написано.

ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ПРО ПІДПИСАННЯ ДОКУМЕНТІВ?

Ніколи не підписуй документи, які не розумієш до кінця. Обов'язково вивчи і те, що надруковано дрібним шрифтом! Бо саме там шахраї часто ховають щось важливе: згоду отримати кредит, повернути чужі борги чи безкоштовно віддати щось своє — комусь. Якщо є сумніви чи договір виглядає заплутано - проконсультуйся з юристом. Це нормально і розумно — перевірити, перш ніж погоджуватись.

Взаємодія з правоохоронними органами

ЩО РОБИТИ У РАЗІ ЗАТРИМАННЯ ПОЛІЦІЄЮ?

Поліція може зупинити, аби запобігти правопорушенню, або тоді, коли щось вже трапилась.

Не кожен контакт з поліцією є затриманням. Правоохоронці можуть звернутись до тебе, щоб сказати, що певна частина вулиці — перекрита, і тобі потрібно йти в обхід, або шукаючи свідків (наприклад, коли просять підтвердити місце розташування чужих машин при ДТП).

Якщо ж мова таки про затримання, то офіцер поліції завжди має назватись, зазначити причину затримання та прочитати твої права та обов'язки.

ВАРТО ПАМ'ЯТАТИ:

Поліція — це про безпеку.

Контакт із поліцією відбувається не тільки тоді, коли вони зупиняють тебе. Ти також можеш звертатись до них за допомогою. Якщо вночі шумлять сусіди або ти став свідком злочину, хтось за тобою женеться чи ти просто заблукав.

Медицина і спорт

Для підтримки свого здоров’я, тобі потрібна підписана декларація з сімейним лікарем — це свого роду угода про надання медичних послуг. Саме сімейний лікар призначає обстеження чи препарати, а також є твоїм ключем до медичних послуг на безоплатних або пільгових умовах.

ЯК УКЛАСТИ ДЕКЛАРАЦІЮ З СІМЕЙНИМ ЛІКАРЕМ І ОТРИМУВАТИ МЕДИЧНІ ПОСЛУГИ БЕЗКОШТОВНО АБО ЗІ ЗНИЖКОЮ:



Вагомим для здоров’я (фізичного та ментального) є доступ до спорту чи іншої фізичної активності (наприклад, танців). У містах та громадах можна знайти різноманітні секції та гуртки: йога, пілатес, футбол, теніс та інше.

ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО?

- **РІЗНОСТОРОННІЙ РОЗВИТОК — ЗАВЖДИ ПЛЮС!**
- **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ДОПОМАГАЄ ПІДТРИМУВАТИ І ТІЛО, І ЕМОЦІЙНИЙ СТАН.**
- **ПРОСТІР І ЧАС З ОДНОЛІТКАМИ: НОВІ МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ ДРУЖБИ!**

Якщо спорт — це не зовсім твоє, можеш спробувати гуртки з науки та мистецтва.
Малювання, гончарство чи літературні клуби — так само, як і спортивні — можна знайти у місцевих палацах дітей та юнацтва, клубах за місцем проживання та інших спеціалізованих гуртках та секціях.

Основне про пересування

ЇДЕШ НА ГУРТОК ЧИ СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ? ДО СІМЕЙНОГО ЛІКАРЯ? НА ЗУСТРІЧ ІЗ ДРУЗЯМИ?

Тобі може знадобитись громадський чи міжміський транспорт!

ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ПРО ГРОМАДСЬКИЙ ТРАНСПОРТ?

Він може бути комунальним або приватним — це впливає на пільги, вартість проїзду та спосіб оплати.

Деякі правила користування можуть відрізнятись у різних містах (десь за проїзд платять на вході, а десь — на виході, іноді ж — білет треба купити ще до того, як зайдеш усередину).

Тому, щоб впевнено пересуватися транспортом саме у твоїй місцевості, краще уточнити деталі у водія, кондуктора, міської служби або просто запитати у людей на зупинці.

У цьому розділі ми зібрали основні поради та правила, які допоможуть користуватись автобусами, тролейбусами, трамваями, метро та маршрутками.

КРОК 01. Знайди потрібний маршрут

Дізнайся номер транспорта, що їде туди, куди тобі потрібно.
Іноді — одним автобусом не доїдеш і доведеться пересідати з одного на інший.

ЯК ЗНАЙТИ ПОТРІБНИЙ МАРШРУТ?

- **ВИКОРИСТАЙ НАВІГАТОР.**
  Це програма або пристрій, який показує маршрут з однієї точки в іншу. Навігатор визначає, де ти зараз, і може підказати, як звідти дістатись до місця, куди тобі треба. А ще — розрахує час на дорогу, підкаже, на який тролейбус сісти, і навіть у скільки обійдеться поїздка (без пільг).
  Найпопулярніші навігатори встановлюються на телефон (завантажуються з Google Play або Apple Store).
- **ПОДИВИСЬ ІНФОРМАЦІЮ НА ЗУПИНЦІ. ІНОДІ ТАМ Є СХЕМА РУХУ.**
- **ЗАПИТАЙ У ЛЮДЕЙ, ЯКІ СТОЯТЬ ПОРУЧ ІЗ ТОБОЮ.**

КРОК 02. Підготуйся до оплати проїзду

МОЖЛИВІ СПОСОБИ ОПЛАТИ:

- **РАЗОВИЙ КВИТОК.**
  Залежно від міста та виду транспорту квиток можна придбати на вході або виході (у кондуктора або водія), або ж — завчасно у спеціальних касах чи застосунках.

- **ОПЛАТА БАНКІВСЬКОЮ КАРТКОЮ У ТРАНСПОРТІ.**
  Але не всі міста і не весь транспорт має відповідне обладнання.

- **МАТИ ПРОЇЗНИЙ.**
  (Паперовий чи цифровий), який є багаторазовим квитком на деякі види транспорту.

- **МАТИ ДОКУМЕНТ, ЯКИЙ ПОСВІДЧУЄ ПРАВО БЕЗКОШТОВНОГО АБО ПІЛЬГОВОГО ПРОЇЗДУ.**
  Пільговий проїзд, переважно, забезпечується місцевими бюджетами. Щоб дізнатись, чи маєш право на пільговий проїзд у твоєму місті та які умови (тільки деякі види транспорту, тільки робочі дні тощо) — зверніться до державної адміністрації своєї області або на урядову “гарячу лінію”.

1545

КРОК 03. Завчасно готуйся до виходу.

Підійди до дверей, коли транспорт ще наближається до твоєї зупинки. Так ти обережно зможеш проштовхнутися крізь натовп у транспорті і встигнеш вийти.

Утім не стій “у дверях” з самого початку подорожі — це заважатиме іншим пасажирам.

ЗАБЛУКАВ/- ЛА?

Це може трапитись з усіма. Головне - не панікуй. Натомість стань у безпечному місці (зупинка, магазин чи поруч із людьми). Відкрий навігатор, зателефонуй знайомим або зверніться до перехожих. Просити допомоги — це окєй. Просто скажи: “Підкажіть будь ласка, як дістатися вокзалу/торгівельного центру/конкретної адреси?”.

МІЖМІСЬКЕ СПОЛУЧЕННЯ: АВТОБУСИ ТА ПОЇЗДИ

Щоб дістатись із міста в місто, тобі знадобиться автобусний або залізнодорожній вокзал.
Купити квитки на транспорт можна у касах, а інколи онлайн (на сайті або використовуючи спеціальний додаток).
Дізнатися більше про придбання квитків на потяг можна за номером 0 800 503 111

Поведінка у громадських місцях: як себе вести?

Неважливо, чи ти на пошті, у лікарні, кіно чи кафе — є певні правила хорошого тону. Це прояв поваги як до інших, так і до себе.

Дотримуючись простих рекомендацій, ти зможеш уникати незручностей і краще взаємодіяти з іншими.

У БУДЬ-ЯКОМУ ГРОМАДСЬКОМУ МІСЦІ (ПАРК, ВУЛИЦЯ)

- Не підходь занадто близько до інших;
- Намагайся говорити не надто голосно;
- Музику слухай у навушниках;
- Використовуй ввічливі форми звернення, якщо маєш питання до перехожих
  (наприклад, як пройти у певне місце: “Добрий день/вечір. Перепрошую, а могли б Ви підказати, як пройти до автобусної зупинки?”.

ТРАНСПОРТ

- Заходячи всередину, спершу дай іншим пасажирам вийти з нього;
- Маючи можливість (відповідний стан здоров’я), поступайся місцем літнім людям, маленьким дітям, вагітним та іншим, хто за фізичним станом цього потребує.

У КУЛЬТУРНИХ ТА РОЗВАЖАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ (ТЕАТР, КІНОТЕАТР, СТАДІОН)

- Прийди завчасно і займи місце, що вказане у квитку;
- Якщо запізнився/запізнилась, проходь на своє місце обличчям до інших у ряду, спиною до екрана/сцени;
- Вимкни звук на мобільному на час вистави/показу/гри.

ДОГЛЯД ЗА РУКАМУ МАГАЗИНІ, КАВ’ЯРНІ, НА ПОШТІ ЧИ ІНШОМУ ЗАКЛАДІ:

- Вітайся, коли підходиш до працівника, та бажай йому гарного дня, коли йдеш — це нормально;
- Дякуй. Тобі принесли твоє замовлення? Віддали посилку? Подякувати — гарна звичка, яка допомагає налагодити контакт.

РОЗВИТОК СТОСУНКІВ

Поки ми дорослішаємо, дорослішають і наші стосунки з оточуючими. З кимось — ми спілкуємось з дитинства, з іншими — прощаємось, але зустрічаємо нових людей у своєму житті. А ще закохуємось, ходимо на побачення та плануємо сім'ю.

ЯК ПОБУДУВАТИ ЗДОРОВІ СТОСУНКИ?

Дружба — це стосунки, у яких тобі добре бути собою. Друг чи подруга — це не той, хто має щось зробити для тебе, а той, хто тебе приймає, поважає і підтримує, а ти — його чи її.

У ДРУЖБІ ВАЖЛИВО:

- **ВМІТИ ГОВОРИТИ ЧЕСНО ПРО СВОЇ ПОЧУТТЯ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ, БЕЗ СТРАХУ БУТИ ОСМІЯНИМ/ОСМІЯНОЮ;**
- **ПОВАЖАТИ МЕЖІ ОДНЕ ОДНОГО: НЕ ПРИМУШУВАТИ ДО РОЗМОВ ЧИ ДІЙ, ЯКІ НЕКОМФОРТНІ;**
- **ПОМІЧАТИ, КОЛИ ДРУГ (ПОДРУГА) У СКЛАДНОМУ СТАНІ, І НЕ ІГНОРУВАТИ ЦЕ;**
- **ПАМ'ЯТАТИ, ЩО ДРУГ ТОБІ НЕ НАЛЕЖИТЬ** (А ТИ НЕ НАЛЕЖИШ ЙОМУ/ЇЙ). **ВАЖЛИВО ДАВАТИ ПРОСТІР НА ІНШІ СТОСУНКИ** (ЯК ДРУЖНІ, ТАК І РОМАНТИЧНІ).

Романтичні стосунки — це особливий зв'язок між людьми, в якому є симпатія, ніжність і бажання бути ближчими. Але, як і дружба, так і стосунки не про власність і не про тиск.

У СТОСУНКАХ:

- **ВАМ ОБОМ ПРИЄМНО І СПОКІЙНО РАЗОМ, НЕМАЄ СТРАХУ ЧИ НАПРУГИ;**
- **НІХТО НЕ ЗМУШУЄ ДО ПОЦІЛУНКІВ, ДОТИКІВ ЧИ "ДОКАЗІВ КОХАННЯ";**
- **КОЖЕН МАЄ ПРАВО СКАЗАТИ "НІ" І БУТИ ПОЧУТИМ;**
- **СТОСУНКИ НЕ ВИТІСНЯЮТЬ ІНШЕ ЖИТТЯ: ТИ ВСЕ ЩЕ МОЖЕШ ПРИДІЛЯТИ ЧАС СОБІ, СВОЇМ ЗАХОПЛЕННЯМ ТА ДРУЗЯМ.**

ЯКЩО ТИ І ТВІЙ ПАРТНЕР/ПАРТНЕРКА ВЖЕ ТРИВАЛИЙ ЧАС РАЗОМ І ПЕРЕД ВАМИ СТОЇТЬ ПИТАННЯ ПРО СЕКСУАЛЬНІ СТОСУНКИ АБО СТВОРЕННЯ СІМ'Ї, ПАМ'ЯТАЙ:

Це не змагання на швидкість і не щось "для галочки" — це усвідомлений вибір, який має довготривалий вплив на твоє життя.

Згода на стосунки — це не просте "так" чи мовчання, не те, що приймається через тиск, умовляння або обіцянки. Це свідоме рішення, прийняття ризиків та наслідків. Тому в законодавстві України (як і в багатьох інших європейських країнах) віком статевої згоди визначено 16 років.

Save the Children
вважає, що кожен до 18 років — все ще дитина.

А отже — усім до цього віку — потрібен додатковий захист — від тиску, маніпуляцій — як у буденності, так і в любовних стосунках. Бо іноді ти можеш бути не готовий/не готова до серйозних кроків — емоційно, психологічно, чи просто не хочеш. І це нормально. Головне — твої кордони та безпека.

Ти вже тут або плануєш такий крок?

НЕ ЗАБУДЬ ПРО КОНТРАЦЕПЦІЮ.

Це спосіб захистити здоров'я та уникнути наслідків, до яких ти можеш бути не готовий(а).

Презервативи — це найдоступніший засіб захисту (як від вагітності, так і від хвороб, що передаються статевим шляхом), який можна купити в магазині чи аптеці без рецепта.

Більше питань про статеве здоров'я, контрацепцію та стосунки ти можеш поставити фахівцям клініки, дружньої до молоді. Ти можеш звернутись туди самостійно з 14 років.

ЧИ Є ТАКА ПОРУЧ ІЗ ТОБОЮ — ПИТАЙ В ОБЛАСНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ АБО НА ГАРЯЧІЙ ЛІНІЙ МОЗ: 0800 505 201.

ТЕХНОЛОГІЇ ТА ЦИФРОВИЙ СВІТ

У більшості є або буде свій телефон, ноутбук чи інша техніка, завдяки яким ми навчаємось, працюємо, спілкуємось.
Щоб робити це ефективно, варто знати кілька базових програм. Вони можуть допомогти у навчанні та у роботі, а у вільний час — розважити.

ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

ДЛЯ РОБОТИ З ТЕКСТАМИ ТА ЧИСЛАМИ

Microsoft Word та Google Docs — тут можна скласти резюме, заяву та інше.

Microsoft Excel та Google Sheets — допоможуть порахувати витрати чи спланувати бюджет на наступний місяць, а також працювати з таблицями, вести підрахунки та будувати графіки.

ВІЗУАЛІЗАЦІЯ ТА ДИЗАЙН

Microsoft PowerPoint та Google Slides — для створення презентацій.

Canva — більш функціональний сервіс із дизайну. Допоможе оформити слайди презентації, зробити картинку для соціальних мереж, задизайнити резюме чи листівку);

Figma — онлайн-платформа для тих, хто хоче створювати більш складні макети, наприклад для сайтів чи додатків.

КОМУНІКАЦІЇ

Zoom, Teams, Google Meet — програми для аудіо- та відеозв’язку. Тут часто призначають співбесіди чи проводять навчання.

АНТИВІРУСИ

Так, телефон чи ноутбук також можуть **“захворіти”**. Неперевірені сайти чи посилання, які ти випадково відкрив/відкрила — можуть призвести до поломки чи викрадення інформації з пристрою. Захистити може антивірус. Більшість антивірусів мають безкоштовні версії.

ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ (ШІ)

Те, що нещодавно ще було науковою фантастикою, вже — реальність: програми, які допомагають писати тексти та створювати зображення, з якими можна поговорити на майже будь-яку тему!

АЛЕ Є ПЕВНІ РЕЧІ, ЯКІ ВАРТО ЗНАТИ ПРО ШІ:

ЦЕ ІНСТРУМЕНТ, А НЕ “ВСЕЗНАЮЧИЙ РОЗУМ”

ШІ аналізує великі обсяги текстів, але може помилятись або навіть вигадувати інформацію.

ШІ НЕ ЗАМІНЮЄ КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ

Те, що відповів бот — потрібно перевіряти, особливо, коли йдеться про документи, права, медицину, гроші та інші надважливі або чутливі питання.

Онлайн-безпека

Скільки б у тебе не було акаунтів чи підписників, важливо дбати про свою онлайн-безпеку. Це допоможе уникнути неприємностей і спокійно користуватись усім, що дає інтернет.

ПРАВИЛА ОНЛАЙН БЕЗПЕКИ, УМОВНО, ПОДІЛЯЮТЬСЯ НА:

НАВИЧКИ ЦИФРОВОЇ БЕЗПЕКИ (ТЕХНІЧНІ НАВИЧКИ)

Не клікай на посилання, навіть якщо його скинув друг, і текст виглядає безневинно: як от — “проголосуй у конкурсі дитячих малюнків” чи щось схоже. Аккаунт друга могли зламати.

Сумніваєшся? Подзвони і перепитай, чи це він надіслав.

Шахраї іноді кидають посилання з підписом: “А це не ти на фото? Фууу...”, а потім крадуть твої дані.

Тому не відкривай того, у чому не впевнений(-а).

Нікому не передавай свої паролі та дані банківської картки, навіть “адміну” чи “службі підтримки банку”.

Не завантажуй файли з невідомих сайтів: так можна нахапатися комп’ютерних вірусів, які можуть викрасти дані або паралізувати роботу гаджета (телефона/ноутбука/планшета).

НАВИЧКИ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ОНЛАЙН

Пам’ятай:

Все, що опинилось у мережі, назавжди залишиться там. Інтернет не забуває — навіть якщо ти видалиш, це може зберегтись у когось ще. Тому не публікуй і не надсилай нікому (навіть друзям) те, що не хочеш, аби побачили всі. Адже і акаунти знайомих можуть зламати.

Не погоджуйся на зустріч із людиною з інтернету наодинці. Якщо вважаєш, що офлайн-знайомство у твоїх інтересах, нехай зустріч відбудеться у людному місці, а близькі - знають, куди саме ідеш.

Не реагуй на образи чи провокації в мережі. Краще звернись до адміністраторів платформи та заблокуй користувача.

І НЕ ЗАБУВАЙ ПРО ПОРАДИ НА С.12.

ЯКЩО ОНЛАЙН СТАЛОСЬ ЩОСЬ ЗЛОЧИННЕ (НАМАГАЛИСЯ АБО ВИКРАЛИ ДАНІ, ПРОПОНУВАЛИ НЕЗАКОННУ ДІЯЛЬНІСТЬ) - ЗВЕРНИСЬ ДО КІБЕРПОЛІЦІЇ

ХОЧЕШ ДІЗНАТИСЬ БІЛЬШЕ ПРО ОНЛАЙН БЕЗПЕКУ?

На сайті МОН є велика підбірка доступних онлайн-ресурсів:

КОЖЕН ТВІЙ КРОК — ЦЕ ВЖЕ ШЛЯХ УПЕРЕД.
ЩОСЬ НЕ ВИЙШЛО З ПЕРШОГО РАЗУ?
ЦЕ ОКЕЙ, НЕ ЗДАВАЙСЯ.
ВІР У СВОЇ СИЛИ ТА ПРИДІЛЯЙ ЧАС
САМОРОЗВИТКУ. **НЕ БІЙСЯ ПРОБУВАТИ,**
ПОМИЛЯТИСЬ ТА **ПРАГНУТИ КРАЩОГО!**
І, ЗВІСНО, ПАМ'ЯТАЙ,
ЩО ЗВЕРТАТИСЬ ПО ДОПОМОГУ — **ЦЕ ОКЕЙ.**

МРІЙ. ОБИРАЙ. ДІЙ.

Save the Children
Врятуймо дітей

Маєте чим поділитись із Save the Children (Врятуймо дітей)?
Зв'яжіться з нами: **0 800 40 98 45**