

# Основные блоки учебника

## Блок 1: Я и мой внутренний мир: 3 модуля

### **№1: Мои эмоции:**

- Что такое эмоции и зачем они нужны;
- Что такое эмоциональный интеллект и как его развивать;
- Как распознавать свои эмоциями и управлять ими;
- Как выражать свои мысли и чувства;
- Что такое эмпатия;
- Что такое активное слушание и как этому научиться;
- Как понимать эмоции других;
- Как выстраивать свои личные границы и разрешать конфликты.

### **№ 2: Мое здоровье:**

- Каким бывает здоровье;
- Как вредные привычки влияют на организм;
- Какие документы необходимы для обращения за помощью;
- Как распознавать сигналы своего тела;
- Какие медицинские приборы должны быть дома;
- Куда обращаться за помощью;
- Как общаться со врачом;
- Профилактика здоровья.

### **№ 3: Мой день:**

- Почему время нельзя вернуть;
- Как время влияет на твой успех;
- Как грамотно планировать день, чтобы успевать больше;
- Какие инструменты можно использовать для более эффективного планирования;

- К чему может привести отсутствие плана;
- Как научиться отличать важное от срочного;
- Что такое прокрастинация и как с ней бороться;
- Существует ли идеальные планы?

## **Блок 2: Я и внешний мир, 4 модуля**

### **№4: Я в Интернете:**

- Как подключиться к Интернету;
- Как пользоваться Интернетом;
- Как искать достоверную информацию;
- Как скачивать файлы и приложения безопасно;
- Что такое сетикет;
- Как сохранить свою анонимность в соц.сетях;
- Какие виды мошенничества в Интернете существуют;
- Как пользоваться популярными сервисами в Интернете (маркетплейсы, онлайн-банки, гос.услуги)

### **№5: Я в городе:**

- Что нужно взять с собой при выходе из дома;
- Как спланировать маршрут;
- Каким видами общественного транспорта лучше пользоваться в разных ситуациях ;
- Как оплачивать проезд;
- Правила безопасности в транспорте;
- Как не стать жертвой мошенников в транспорте;
- Что делать, если заблудился;

### **№ 6: Я на учебе:**

Что такое мотивация, как начать учиться;  
Как развивать внимание и концентрацию;  
Как наше эмоциональное состояние влияет на учебу;  
Как организовать учебный процесс;  
Навыки работы с информацией;  
Самостоятельное развитие в обучении.

### **№ 7: Я на работе:**

- Как определиться с профессией;
- Как найти работу;
- Что такое резюме и как его создать;
- Как не попасться мошенникам при поиске работы;
- Как вести себя на собеседовании;
- Какие документы нужны для трудоустройства;
- Какие существуют законные способы устройства на работу.

## **Блок 3: Я и самостоятельная жизнь, 4 модуля**

### **№8: Мои деньги:**

- что такое деньги и зачем они нужны,
- как составлять бюджет,
- что такое банки и как получить банковскую карту,
- как обезопасить себя от финансовых мошенников.

### **№ 9: Моя квартира:**

- Как получить жилье от государства;
- Как соблюдать безопасность в квартире;
- Как оплачивать услуги ЖКХ;
- Как подружиться с соседями;
- Как не попасться мошенникам;
- Что делать, если у тебя что-то сломалось;
- Как не забывать убираться в квартире;
- Как выбрать питомца в квартиру и какие сложности могут возникнуть.

### **№10: Мои покупки:**

- Как понять, что нужно купить;
- Как покупать безопасно и уверенно;
- Как делать осознанный выбор;
- Как планировать покупки;
- Как вернуть товар;
- Что делать с ненужными вещами;
- Что такое шопоголизм и как с ним бороться;
- Принципы разумных трат.

### **№11: Моя ответственность:**

- Что такое мелкое хищение
- Почему нельзя употреблять алкоголь в общественных местах
- Где можно и нельзя курить
- Нарушение ПДД: пешеход, на самокате, на велосипеде
- Что делать, если меня задержала полиция
- Кто такой адвокат и где мне его найти

## **Блок**