



Kindness 2027

Руководство для учителей, школ и координаторов

Десять карточек доброты для печати и плакат для класса
на тринадцати языках — бесплатный подарок от писателя Remba Umoja.

Октябрь 2026 г.
rembaumoja.com

Что это такое

Kindness 2027 — это подарок от писателя Pemba Umoja школам всего мира: десять карточек доброты для печати и плакат для класса. Комплект создан к Международному дню борьбы с насилием и травлей в школе (5 ноября), учреждённому ЮНЕСКО, и продлится до декабря 2027 года — ведь доброта остаётся частью обучения круглый год.

Всё бесплатно. Ничего не нужно покупать, не нужно регистрироваться, устанавливать приложение или подписываться на рассылку. Распечатайте PDF-файлы, вырежьте карточки, повесьте плакат. Вот и всё.

Что входит в комплект

- **Десять карточек доброты** — короткие высказывания о доброте, о том, как важно быть вместе и видеть друг друга. На каждой карточке указано имя автора.
- **Один плакат для класса** — «Быть добрым ничего не стоит, а быть злым обходится очень дорого.»
- **Тринадцать языков** — английский, арабский, бенгальский, индонезийский, испанский, китайский (упрощённое письмо), немецкий, португальский, русский, суахили, французский, хинди и японский. Каждый комплект — готовый к печати PDF: одна страница с плакатом и четыре листа для вырезания.
- **Подходит для чёрно-белой печати** — можно распечатать на любом принтере.

Скачать на вашем языке: pembaumoja.com/ru/kindness-2027

От кого этот подарок

Pemba Umoja пишет рассказы, стихи и афоризмы о жизни, смысле и тихой человеческой связи. Его произведения бесплатно опубликованы на тринадцати языках на сайте pembaumoja.com.

О ЮНЕСКО: Эти материалы направляются национальным координаторам Сети ассоциированных школ ЮНЕСКО (ASPnet) по рекомендации отдела ASPnet ЮНЕСКО в Париже и приурочены к Международному дню борьбы с насилием и травлей в школе (5 ноября). Они не являются официальной программой или изданием ЮНЕСКО.

Как работать с карточками: 10-дневный марафон доброты

Мы предлагаем простой ритм — **одна карточка в день в течение десяти учебных дней**:

- **Прочитайте вместе** — прочитайте карточку дня вслух (одна минута).
- **Обсудите** — две минуты разговора по вопросам, приведённым ниже.
- **Попробуйте в жизни** — до конца дня ученики стараются следовать мысли карточки.

Десять карточек, десять дней, один более добрый класс.

Подойдёт и другой ритм. Если брать одну карточку в неделю в течение четверти, каждое обсуждение может стать глубже. Можно взять все десять карточек для одного события — линейки, классного часа, занятия кружка или самого Международного дня борьбы с насилием и травлей в школе (5 ноября). Главное — карточки, а не календарь. Начните в любой день: марафон продолжается до декабря 2027 года.

Все сообщества разные: если какая-то карточка не подходит вашему сообществу и его обычаям, просто отложите её — объяснять ничего не нужно. Остальные карточки прекрасно работают и без неё.

Десять карточек — с вопросами для обсуждения

Каждая карточка намеренно оставляет простор для размышлений — единственно верного толкования нет. Используйте эти вопросы как отправную точку, а не как готовый сценарий. Подбирайте слова с учётом возраста ваших учеников.

Карточка 1

Мы — величайшее богатство друг для друга.

- Как ты думаешь, почему люди могут быть богатством друг для друга? Какое богатство нельзя купить ни за какие деньги?
- Кто для тебя такое богатство — человек, рядом с которым твоя жизнь становится богаче?
- Как ты можешь сегодня стать богатством для кого-то другого?

Карточка 2

Видеть и быть увиденным — среди величайших даров, какими можно обменяться.

- Каково это, когда тебя по-настоящему замечают? А когда тебя не видят?
- Кто в нашей школе, может быть, чувствует себя сейчас незаметным?
- Как ты можешь сегодня сделать кому-то такой подарок — по-настоящему его «увидеть»?

Карточка 3

«Сделай из „чужого“ брата (или сестру).»

- Кто для тебя «чужой» — человек, который в чём-то не похож на тебя?
- Что меняется, если думать о незнакомом человеке как о брате или сестре?
- Есть ли кто-то, от кого ты держишься в стороне? Можешь ли ты стать к нему чуть ближе?

Карточка 4

Быть добрым ничего не стоит, а быть злым обходится очень дорого.

- Во что обходится злое слово — тому, кому оно сказано, и тому, кто его сказал?
- Бывало ли так, что чьё-то недоброе слово долго не выходило у тебя из головы?
- Какое доброе дело, которое ничего не стоит, ты можешь сделать сегодня?

Карточка 5

Приветствие — это человеческий облик восхода.

- Почему приветствие сравнивают с восходом солнца? Что у них общего?
- Что ты чувствуешь, когда с тобой тепло здороваются — и когда никто не здоровается?
- С кем ты поздравляешься сегодня, хотя обычно не здороваешься?

Карточка 6

Будь тёплым домом в бурю.

- Что это за «буря» на карточке? Какие бури бывают у ребят твоего возраста?
- Кто был для тебя тёплым домом?
- Как ты можешь стать тёплым домом для того, кому сейчас трудно?

Карточка 7

Иногда из горьких семян вырастают сладкие плоды.

- Может ли из чего-то горького вырасти что-то хорошее — как сладкие плоды из горьких семян?
- Подумай молча, про себя: было ли в твоей жизни что-то трудное, что чему-то тебя научило?

Для учителя: никто не обязан рассказывать вслух о личной боли — не просите об этом. С этой карточкой достаточно тихо подумать — каждому про себя. Если кто-то сам захочет поделиться, выслушайте; если нет — это тоже правильно.

Карточка 8

Тот, кто исключает других, в конце концов оставляет вне круга себя.

- Почему тот, кто исключает других, в конце концов сам оказывается вне круга? Как так получается?
- Бывает ли так, что компания, которая отталкивает других, становится меньше и холоднее?
- Как выглядит класс, в котором есть место для всех? Что мы можем делать для этого каждый день?

Карточка 9

Никогда не недооценивайте важность объятия.

- Почему маленькие знаки заботы так много значат?
- Как без слов показать человеку, что он много для тебя значит?

Для учителя: уважайте личные границы. Не все хотят обниматься — и это нормально; никого нельзя уговаривать или заставлять. Заботу можно показать по-разному: улыбкой, добрым словом, рукопожатием или привычным у вас приветствием, помощью, умением выслушать. Спросите детей, какие ещё жесты говорят: «Ты для меня много значишь».

Карточка 10

Людям будет приятно, если ты поздоровашься.

- Почему такое маленькое дело — поздороваться — иногда даётся так трудно?
- Кому в нашей школе будет приятно, если ты с ним поздоровашься?
- Попробуй сегодня — и посмотри, что получится.

Другие способы использовать карточки и плакат

- **Возьми одну, оставь одну:** ученики берут одну карточку себе и оставляют одну незнакомому человеку — на парте, в библиотечной книге, на стене доброты.
- **Плакат** висит там, где ученики видят его каждый день: на стене класса, в коридоре, в библиотеке, в столовой.
- **Линейки, классные часы и кружки:** прочитайте одну карточку в начале школьной линейки или классного часа; постройте вокруг неё занятие дискуссионного или театрального кружка.
- **Психологическая поддержка и работа классного руководителя:** карточки — бережный повод начать разговор один на один.
- **Инициатива учеников:** пусть ученики сами выбирают карточку дня, ведут двухминутное обсуждение или оформляют собственную стену доброты.
- **Нарисуйте высказывание:** предложите ученикам нарисовать или оформить свою версию карточки — как это высказывание выглядит их глазами? Выставка детских работ в классе — это очень красиво.
- **Делитесь волнами доброты:** сфотографируйте стену класса, работы учеников или их любимые карточки и поделитесь ими в интернете — на каждой карточке есть имя автора, поэтому каждая публикация ведёт к новым произведениям. (Пожалуйста, берегите личные данные учеников: никаких имён и лиц без разрешений, обычно принятых в вашей школе.) **Пришлите фотографию и нам** — на адрес press@pembaumoja.com, указав название вашей школы. Мы будем рады рассказать о вашей школе на pembaumoja.com.

Если ученик рассказывает о травле или о том, что ему причиняют вред

Карточки иногда открывают двери. Если ребёнок говорит вам, что его травят или причиняют ему вред:

- Выслушайте спокойно. Поблагодарите за доверие. Не выпытывайте подробности и не просите рассказывать при других.
- Следуйте правилам защиты детей, принятым в вашей школе, — они существуют именно для таких случаев.
- Карточки — это приглашение к доброте, а не терапия. Дальше этим займутся школьный психолог, социальный педагог или сотрудник, который отвечает в школе за защиту детей.

Права и условия использования — простыми словами

- **Да, пожалуйста:** распечатывайте, копируйте, вешайте на стены, читайте вслух, показывайте на экране, публикуйте фотографии ваших стендов в интернете, включайте в школьные рассылки и газеты. Указание автора — Pemba Umoja — приветствуется; оно уже есть на каждой карточке.
- **Сделайте их своими:** берите слова и создавайте собственное оформление — добавьте логотип школы, пусть ученики рисуют или иллюстрируют, что для них значит высказывание, пусть пересказывают его своими словами рядом с оригиналом. Совместное творчество приветствуется; единственное правило — сами высказывания остаются точно такими, как написаны, вместе с именем Pemba Umoja.
- **Новые языки приветствуются:** сейчас доступно тринадцать языков. Если вашего языка нет, переведите карточки и пришлите перевод нам — мы проверим его вместе с носителем языка и, если перевод получится живым и точным, добавим его на сайт с указанием вашей школы.
- **Пожалуйста, не надо:** продавать карточки или использовать их в коммерческих продуктах.

Карточки © Pemba Umoja. Все права защищены. Ими можно бесплатно делиться с указанием авторства — в этом и есть весь смысл.

Часто задаваемые вопросы

Это правда бесплатно? В чём подвох?

Да, бесплатно. Карточки — подарок от писателя. Ничего не нужно покупать, не нужно регистрироваться и подписываться на рассылку.

Это официальная программа ЮНЕСКО?

Нет. Материалы направляются координаторам ASPnet по рекомендации отдела ASPnet ЮНЕСКО и приурочены к Международному дню борьбы с насилием и травлей в школе (5 ноября). Это не издание ЮНЕСКО, и официального одобрения ЮНЕСКО у них нет.

Для какого возраста эти карточки?

Карточки подходят для разных возрастов — направление разговору задаёт учитель. Малыши откликаются на образы и простые действия (поздороваться, обняться); старшие ученики могут глубже обсудить вопросы, приведённые выше.

В нашей школе нет принтера / есть только чёрно-белый.

PDF-файлы подходят для чёрно-белой печати. Если принтера нет совсем, читайте карточки вслух или показывайте их на экране — главное — разговор.

Это связано с религией или политикой?

Ни с тем, ни с другим. Карточки светские и обращены ко всем — они о доброте, о том, как важно быть вместе и видеть друг друга.

Можно пропустить карточку, которая не подходит нашему сообществу?

Конечно. Если какая-то карточка не подходит вашему сообществу и его обычаям, просто отложите её — объяснять ничего не нужно. Остальные карточки прекрасно работают и без неё.

Можно перевести карточки на наш местный язык?

Пожалуйста, переводите — и пришлите перевод нам. Мы проверим его вместе с носителем языка и, если перевод получится живым и точным, добавим его на сайт с указанием вашей школы, чтобы им могли пользоваться и другие школы.

Можно добавить логотип школы или изменить оформление?

Да — сделайте оформление своим. Добавьте логотип школы, пусть ученики иллюстрируют высказывания, создавайте новые макеты вокруг слов. Единственное правило: сами высказывания остаются точно такими, как написаны, вместе с именем Pemba Umoja.

Обязательно начинать 5 ноября? А что делать после десяти дней?

Нет — начните в любой день до декабря 2027 года. После десяти дней возвращайтесь к любимым карточкам, дайте ученикам выбрать новые или проведите марафон ещё раз с другим классом.

Может ли наша школа появиться на сайте?

Мы будем очень рады. Пришлите фотографию вашей стены или работ учеников на press@rembaumoja.com, указав название школы, и, возможно, мы расскажем о вас на rembaumoja.com. Пожалуйста, убедитесь, что у вас есть разрешения на фотосъёмку, обычно принятые в вашей школе, — без них никаких имён и лиц учеников.

Куда обращаться с вопросами?

Ответьте на письмо, с которым пришли эти материалы, или напишите на press@rembaumoja.com. Мы рады вопросам — на любом из тринадцати языков.

Для координаторов: о чём мы просим

Если вы национальный координатор и получили эти материалы, просьба простая: **порекомендуйте комплект карточек школам ASPnet** к Международному дню борьбы с насилием и травлей в школе (5 ноября) или для любых десяти учебных дней до конца 2027 года — по тем каналам, которыми вы обычно пользуетесь.

Что сказать директору школы (можете просто переслать этот текст): «Писатель Remba Umoja предлагает школам бесплатный комплект из десяти карточек доброты для печати и плакат на тринадцати языках, подготовленный к Международному дню борьбы с насилием и травлей в школе (5 ноября). Бесплатно и без регистрации — распечатайте и пользуйтесь. К нему есть короткое руководство для учителей с вопросами для обсуждения».

Kindness 2027 · октябрь 2026 — декабрь 2027 · rembaumoja.com

Этими карточками можно бесплатно делиться с указанием авторства. © Remba Umoja. Все права защищены.

Это руководство мы бережно подготовили на русском языке. Если вы заметите ошибку или фразу, которая звучит неестественно, пожалуйста, напишите на press@rembaumoja.com — мы всё исправим и скажем вам спасибо.