

Украина - мир - надежда

Ukraine - Frieden - Hoffnung



Украина
Ukraine

■ Киев
Kiew

Россия
Russland

На что тебе самому сейчас
следует обратить внимание:
Worauf Du jetzt selbst achten kannst:

Здесь ты в безопасности!



Hier bist Du in Sicherheit!

Выбирай только оказывающие
на тебя положительное
воздействие источники
информации!



Informiere Dich nur so, wie es Dir gut tut!

Разговаривай с другими!



Sprich mit anderen!

Не молчи, если тебе плохо!



Sage Bescheid, wenn es Dir nicht gut geht!

Общение придает силы!
Общайся со своими
ровесниками!



Gemeinschaft stärkt! Tausch Dich mit Gleichaltrigen aus!

Проявляй активность!
Познакомься со своим
окружением! Оглянись вокруг!



Sei aktiv! Erkunde Deine Umgebung! Schau Dich um!

Отвлекайся играми и
спортом!



Lenk Dich ab, mit Spiel und Sport!

Добро пожаловать! Мы здесь для тебя!

Herzlich Willkommen! Wir sind für Dich da!

Не теряй надежды!



Habe Hoffnung!

Делай перерывы и
не перенапрягайся!



Leg Pausen ein und mach Dir keinen Stress!

Тебе это может
понравиться!

Das könnte Dir gefallen:



Тут ты найдешь
помощь!

Hier findest Du Hilfe!



 **Mülheim
an der Ruhr**
Stadt am Fluss