

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»

УРОК БЕЗПЕКИ

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

методичні рекомендації

Черкаси
2022

ББК 373.5:614.8

Б90

Схвалено до друку вченою радою комунального навчального закладу «ЧОПОПП ЧОР». Протокол №2 від 16.06. 2022 року

УКЛАДАЧ:

Бугайчук Н.В., методист з виховної роботи комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

Б90 Урок безпеки. Правила поведінки у надзвичайних ситуаціях: методичні рекомендації /уклад. Бугайчук Н.В. Черкаси: Видавництво «КНЗ ЧОПОПП ЧОР», 2022. 40с.

Збірка містить загальні методичні рекомендації, розробки уроків з безпечної поведінки під час воєнного стану для початкової, середньої та старшої школи, які можна провести у повноформатному режимі та он-лайн.

Подані практичні поради, які можуть стати корисними в надзвичайних ситуаціях і під час війни.

Адресовані керівникам навчальних закладів, їхнім заступникам, педагогам-організаторам, класним керівникам.

©КНЗ ЧОПОПП ЧОР, 2022.

ЗМІСТ

Вступ	4
Загальні рекомендації	5
Корисні посилання з теми	17
Урок безпеки для учнів молодшої школи	19
Урок безпеки для учнів середньої школи	27
Урок безпеки для учнів старшої школи	32
Список використаних джерел	39

ВСТУП

Коли безпека суспільства під загрозою, готовність до взаємної допомоги стає вирішальною. Варто пам'ятати, що гарна підготовка – запорука кращої допомоги близьким і тим, хто особливо її потребує. Чітке розуміння алгоритму дій допоможе ефективніше впоратися з кризою та зменшити негативні наслідки для суспільства загалом. Будь-яка криза змінює наше повсякденне життя. Коли стається надзвичайна ситуація, прості речі, до яких ми звикли, швидко можуть стати недоступними.

Пів року повномасштабної війни в Україні. Дітей продовжують вбивати та ранили, а жорстока реальність довкола залишає у маленьких хлопчиків та дівчаток глибокі травми на все життя. Війна перевернула життя мільйонів дітей, ознаменувавши зловісну віху, жахливі наслідки якої можуть відчувати щонайменше кілька наступних поколінь. Військові дії у зонах бойових дій спричинили одне з найбільших широкомасштабних переміщень дітей з часів Другої світової війни,

За інформацією верховного комісара ООН з прав людини, щодня в Україні гине двоє дітей та четверо отримують поранення. Росіяни не зважають на позначки «Діти» на автівках та поблизу бомбосховищ і ніби прицільно їх обстрілюють.

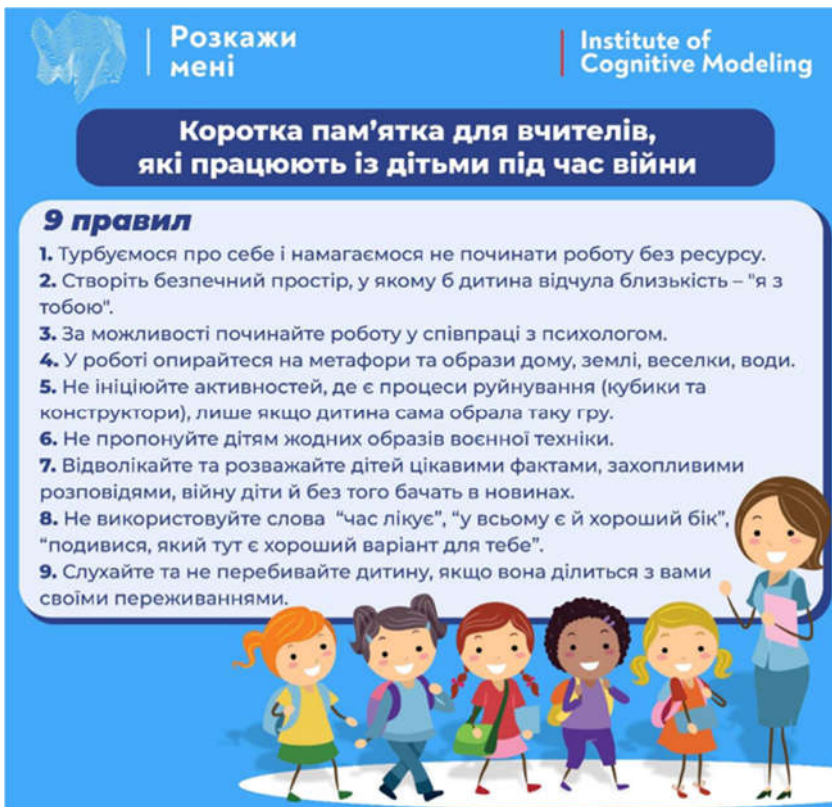
Діти потребують зараз особливої турботи та уваги. Через невеликий життєвий досвід і вразливість дитячої психіки їм загрожує більше небезпек – фізичних та психоемоційних – ніж дорослим. Водночас існують інструменти, які дозволяють мінімізувати ризики та вберегти фізичне та психічне здоров'я дитини.

ОСВІТНІ ЗУСТРІЧІ З ДІТЬМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

- 1** Створіть безпечний простір з чітко структурованими правилами та межами контакту.
- 2** Не використовуйте в іграх чи під час занять метафори, образи літаків тощо. Це може травмувати дітей, які були під обстрілами. У роботі спирайтесь на метафори та образи дому, землі, веселки, води та пильнуйте звуки, які використовуєте в супроводі.
- 3** Не пропонуйте дітям жодних образів воєнної техніки. Приймається лише той варіант, коли вони самі хочуть намалювати, виліпити чи обговорити це. Натомість працюйте над образами сили та стійкості й частіше просіть дитину намалювати, зобразити те, що є її силою.
- 4** Під час спілкування з дитиною не використовуйте слова "час лікує", "увсьому є й хороший бік", "подивися, який тут є хороший варіант для тебе". Це некоректно та неетично.
- 5** Починайте урок зі слів підтримки. Дітям важливо почути: "Те, що ти пережив – жахлива трагедія і так шкода, що тобі довелося через це пройти. Я захоплююсь твоєю мужністю та силою. Попри таке горе, ти справляєшся, як справжній герой."
- 6** Уважно слухайте дітей та в жодному разі не перебивайте, коли вони починають говорити!

unicef

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ




Розкажи мені | Institute of Cognitive Modeling

Коротка пам'ятка для вчителів, які працюють із дітьми під час війни

9 правил

1. Турбуємося про себе і намагаємося не починати роботу без ресурсу.
2. Створіть безпечний простір, у якому б дитина відчула близькість – "я з тобою".
3. За можливості починайте роботу у співпраці з психологом.
4. У роботі опирайтеся на метафори та образи дому, землі, веселки, води.
5. Не ініціюйте активностей, де є процеси руйнування (кубики та конструктори), лише якщо дитина сама обрала таку гру.
6. Не пропонуйте дітям жодних образів воєнної техніки.
7. Відволікайте та розважайте дітей цікавими фактами, захопливими розповідями, війну діти й без того бачать в новинах.
8. Не використовуйте слова "час лікує", "у всьому є й хороший бік", "подивися, який тут є хороший варіант для тебе".
9. Слухайте та не перебивайте дитину, якщо вона ділиться з вами своїми переживаннями.



ЯК ПІДТРИМАТИ ТА ЗАСПОКОЇТИ ДИТИНУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Кризові ситуації діти сприймають не так, як дорослі. Вони мають конкретні потреби залежно від віку та місця їхнього перебування. Діти набагато вразливіші до негативних наслідків через те, що вони маленькі та соціально й емоційно прихильні до батьків чи опікунів.

Діти різного віку реагують на стрес та сприймають кризову ситуацію таким чином:

- Діти 4-6 років: часто відчувають безпорадність та безсилля, страх розлуки зі своїми батьками. У своїх іграх можуть відбивати аспекти ситуації, відмовлятися визнавати ситуацію та заглиблюватися в себе й не бажати спілкуватися з однолітками та дорослими. Вони потребують насамперед безпеки, тому батькам слід заспокоїти дитину, завірити, що вона, і самі батьки в безпеці.
- Діти 7-10 років: можуть відчувати провину, неспроможність, злість, фантазії, в яких дитина бачить себе "рятувальником", "зацикленість" на подробицях події. Дитина боїться втратити звичне та боїться смерті, досить добре розуміє загрозу, може переживати страх і думає про майбутнє. Тому батькам потрібно обговорювати з дитиною події та переживання і забезпечити їй безпеку та звичний спосіб життя (ігри, спілкування з друзями тощо).

- Діти 11-13 років: відчують дратівливість, страх, депресію, можуть поводитися агресивно і не приймати правила. Вони бояться втратити життя, близьких, будинок, звичний спосіб життя. У цьому віці діти розуміють, що відбувається, прогнозують майбутнє, але мінімальний власний досвід викликає тривожність. Батькам можна відкрито говорити про свої переживання, страхи та допомагати дітям відтворювати соціальні зв'язки.
- Діти 14-18 років: проявляють небезпечну поведінку, можливі суїцидальні думки та прояви аутоагресії, реакції, що нагадують реакції дорослих. Бояться втратити себе, своє місце, життя, близьких. Можуть радикально сприймати ситуацію, адже підліток тільки стає на ноги, а звичний світ зруйнувався. У цьому віці дорослим важливо не вимагати від підлітка брати на себе роль дорослого. З підлітком слід ділитися досвідом, розмовляти, допомагати знизити емоційне напруження.
- Поясніть підлітку, що всі почуття та реакції зараз природні, а все, що зараз відбувається – це тимчасово, не на все життя. Щоб допомогти підлітку зменшити емоційне напруження – спрямовуйте його активність та емоції на конкретні дії.

Психологи звертають увагу, що практично у всіх дітей, особливо молодших, зараз спостерігається певний регрес – діти капризують, не виконують домовленості, втрачають деякі навички.

Це абсолютно нормально, й у цій ситуації не треба лякатися такої поведінки дітей. Перш за все дорослим потрібно забезпечити “завдання виживання” – заспокоїти дитину тощо. При нормалізації умов можна буде працювати над відновленням.

Для того, щоб стан дитини якнайшвидше стабілізувався, психологиня Світлана Ройз радить дорослим постійно відповідати на запитання дітей, адже діти потребують пояснень. Ці запитання повторюватимуться кілька разів, але відповідати на них потрібно весь час, коротко та без подробиць. Дитина не має бути присутня при перегляді новин та розмовах про смерть і вибухи. Їй важливо чути слова: «Зараз ми в безпеці» (коли дійсно у відносній безпеці). Наскільки це можливо, потрібно відновити розклад дня й те, що було звичними діями в сім'ї.

Також дітям потрібно гратися та комунікувати з іншими дітьми, адже гра – це природний механізм стабілізації. Абсолютно нормально, коли дитина грає в одну гру з зацикленим сюжетом, якщо повертається до тих ігор та мультфільмів, у які грала та дивилася кілька років тому – так вона намагається повернутися до того стану й часу, коли була в безпеці.



ЩО РОБИТИ ДОРΟΣЛИМ, ЩОБ ЗАСПОКОЇТИ І ПІДТРИМАТИ ДИТИНУ

Психологиня Катерина Гольцберг на своїй сторінці в мережі Facebook радить обов'язково поговорити з дитиною про ситуацію, що відбувається. Говорити з дитиною варто дорослому, який найбільше зберігає спокій. Перед тим, як говорити з дитиною, дорослому самому слід заспокоїтися, щоб не завдати шкоди дитині.

1. Говоріть із дитиною, залишайтеся спокійним під час розмови

Якщо спілкуєтеся з підлітком – також дуже важливо навчати його, де шукати перевірену інформацію, та ділитися джерелами для її пошуку. Адже, як пояснює психологиня, під впливом стресу підліткам, які зазвичай гарно знаходять інформацію в Інтернеті, зараз складно відшукати перевірену інформацію про все, що відбувається та зрозуміти ситуацію, оскільки емоції пригнічують неокортекс (ту частину мозку, яка “відповідає” за логіку).

2. Демонструйте надійність

Дорослому потрібно продемонструвати надійність: варто сказати дитині, що ви зробите все, щоб захистити себе і її від небезпеки, й що наша армія на варті та дасть відсіч. Для дитини до підліткового віку свої слова про захист і безпеку можна підкріпити обіймами. Підлітки ж, навпаки, можуть сприймати обійми, як слабкість.

3. Обговорюйте з дитиною правила “цивільної оборони”

Слід пояснити дитині, що зараз дуже важливо слухатися старших – вчителя, батька, маму, не сперечатися з дорослими та слідувати за тим, хто відповідальний за безпеку.

Також домовтеся та навчіть дитину, де вона може зустрітися з вами або іншими родичами, де переховуватися, якщо буде втрачено мобільний зв'язок.

4. Гравте в ігри, виконуйте з дитиною заспокійливі вправи

Дитяча психологиня Світлана Ройз звертає увагу, що під час стресу ігри дітей можуть бути трохи “регресивними”, тобто старші діти можуть знову грати в ігри для малечі. Можна ліпити з пластиліну, окреслити навколо себе коло безпеки з нитки, рвати на дрібні шматки папір, «Видихнути хмаринку» (уявити, що вдихнули хмаринку і видихнути її зі звуком, можна з грозою і блискавкою, тупотіти при цьому ногами) тощо. Також можна грати в настільні ігри, малювати, грати у слова, ігри в телефоні, в яких залучене просторове сприйняття (наприклад, Тетрис).

5. Виконуйте вправи при панічній атаці

Міжнародний фонд ЮНІСЕФ на своїй Фейсбук-сторінці опублікував поради як діяти при панічній атаці.

Ви та ваша дитина можете робити такі вправи на вибір:

- покласти руку на живіт, приблизно на 3 пальці нижче сонячного сплетіння та постукати по цьому місцю;

- потерти кінчик носа;

- надавити не сильно на очні яблука з двох боків;

- якщо є, де лягти, – лягти на спину і зробити рухи ногами, як на велосипеді;

- сконцентруватися на диханні – одну руку скласти, як човник і накрити нею губи, іншу руку – покласти на живіт. Видих – рука йде вниз до грудей, вдих – рука підіймається до рота;

- змащувати губи, полоскати рот водою;

- витягувати якомога далі язика – ніби намагаючись торкнутися грудної клітини;

- подивитися вправо, не повертаючи голови, – якомога далі на 15-20 секунд, потім перевести погляд прямо, потім подивіться вліво – якомога далі, потім знову прямо;

- розтерти точку між підмізинним (четвертим) пальцем та мізинцем – там знаходиться точка паніки;

- покласти руки на ребра, відчути, як вони при диханні розширюються, підіймаються.

6. «Займіть» аудіальний канал дитини

Під час звуку сирен у дитини в особливому навантаженні перебуває аудіальний канал сприймання, тому його потрібно чимось “зайняти”. Для цього можна співати хором, горланити «кричалки» проти путіна і російської армії, слухати в навушниках аудіоказки та музику, взяти з собою гітару та влаштувати для всіх концерт.

7. Ще кілька речей, якими можна відвернути увагу дитини

а) Обіймайте дитину, жартуйте з нею.

б) Поїть дитину теплими напоями, годуйте її чимось смачненьким.

с) Виконуйте разом із дитиною рутинні справи.

d) Вмикайте мультики, серіали, розповідайте казки, історії, читайте дітям вголос.

8. Поясніть дитині про важливість бути зібраними та допомагати одне одному

Необхідно пояснити дитині складність ситуації. Розповісти, що сталося те, чого ми боялися, тому важливо бути зібраними та допомагати одне одному.

9. Довірте дитині посильне для неї відповідальне завдання

Психологи рекомендують доручити дитині певну функцію чи роль. Наприклад, можна попросити дитину створити казку про якогось персонажа, уявити себе журналістом та провести репортаж із події тощо.

Покласти на дитину відповідальність, яка їй до снаги – наприклад, доручити дитині завдання слідкувати за іграшкою.

Прийом відповідального завдання, ролі чи функції можна застосовувати й для саморегуляції дорослих.

10. Дозвольте дитині вивільняти ненависть та злість

Зараз і для дорослих, і для дітей виявляти злість (ненавидіти, лаятися, кричати) – це здорова реакція. Тому дорослим потрібно дозволяти собі й близьким, зокрема й дітям, це робити. Це варто робити в ігровій формі. Можна застосовувати гру “Злий бобер” (придумати злу тваринку і поводитися так, як, на нашу думку, може себе вести ця тваринка. Потім перетворитися на добру тваринку. Потім – на людину) або кричати в «мішечок для криків» або стаканчик. Але після вивільнення ненависті та злості слід перемкнутися на щось добре і позитивне: на обійми, теплий чай, добрі слова одне одному.

Сльози та плач – теж нормально в цій ситуації, тому дайте дитині виплакати. Після емоційного вивільнення дитині буде легше заснути

ПОВІТРЯНА ТРИВОГА

Види сирен, скільки потрібно часу, щоб сховатися

Сирени повітряної тривоги вже стали невід'ємною частиною життя українців. Дітям потрібно пояснити, чому включаються сирени та чим вони відрізняються та скільки є часу, щоб сховатися.

Попереджувальна сирена – постійний рівномірний звук загальною тривалістю до 7 секунд. Якщо її почули, треба ввімкнути ТВ, радіо або зайти на офіційні державні канали в інтернеті та слухати/читати подальші інструкції.

Сигнал загальної тривоги – звук, який наростає та спадає, триває одну хвилину та повторюється не менше трьох разів із 30-секундною паузою. Після такого сигналу потрібно йти в укриття, узявши із собою документи, питну воду, ліки.

Стежити за початком та відбоєм сирен у вашому регіоні можна й через мобільні додатки – “Київ цифровий” або “Повітряна тривога”, який розробили AjaxSystem за підтримки Мінцифри.

Чому часто звучать сирени?

Сигнал “Повітряна тривога” вмикають, якщо якийсь засіб повітряного нападу (літак, ракета) уже випущений у бік вашої області або міста. Завчасно

виявляють це фахівці. Ніхто не знає, чи спрацює ППО, чи зіб'ють цю ракету, але, якщо навіть і зіб'ють, то немає гарантії, що уламки не впадуть на ваш будинок. Тому сирени звучать щоразу, коли з'являється небезпека, і важливо під їхні звуки бігти в укриття або сховатися в надійному місці у квартирі.

Чому сирени іноді звучать, але нічого не відбувається?

Повітряна тривога оголошується, коли сили ППО сповіщають про рух ворожих літаків у напрямку області або є підтвердження запуску балістичних ракет. Точне місце, куди може влучити ракета чи який населений пункт атакує літак, одразу визначити важко, тому сирени вмикають щоразу, як з'являється загроза.

Чому сирени іноді не спрацьовують?

Заступник директора Українського інституту дослідження екстремізму Богдан Петренко пояснює: сирени можуть не спрацьовувати через застарілу систему, а відновлення їх почалося нещодавно. А ще "тривога може не спрацювати через некоректні розвідувальні дані. Не завжди можна передбачити рух літаків чи ракет. Ракети інколи складніше відслідкувати, ніж літаки. Усе залежить від дальності, з якої вони злітали. Зрозуміло, що, якщо з ближніх позицій, – практично неможливо оголосити тривогу", – каже Богдан Петренко.

Скільки є часу щоб сховатися?

Це залежить від засобу повітряного нападу, висоти та швидкості польоту, відстані до місця запуску (вильоту). Враховуючи сьогоднішня, для міста Києва, наприклад, орієнтовний час реагування на сигнал сирени складає від 10 хвилин. У зоні проведення активних бойових дій для нанесення ударів по наземних цілях використовують засоби нападу, такі як міномети чи артилерія різних калібрів. Вони розташовані здебільшого близько до лінії бою, тому інколи неможливо своєчасно реагувати сиреною на напади. Тож за таких обстрілів краще одразу йти в укриття і не виходити до їхнього закінчення.

Куди сховатися в будинку чи квартирі?

У МВС говорять, що від небезпеки має відділяти дві стіни. Одна, імовірно, зруйнується від удару, а друга візьме на себе уламки стіни, віконного скла тощо. Кажуть, ховатися безпечно в місці, розташованому за другою від фасаду опорною стіною. Зазвичай, це коридор або передpokій. Можна сховатися у ванній, якщо там немає газового котла. Не варто залишатися біля вікон та дверей зі склом. "Навіть, якщо вам здається, що будинок нестійкий, підвалу нема, а в сховищі немає місця, лишайтесь біля опорних стін – вони витримають", – наголошують у пресслужбі МВС. Також там кажуть, що останній поверх ненадійний під час повітряної небезпеки.

Якщо говорити про укриття, то в них має бути щонайменше два виходи. Підвал чи гараж з одним виходом – це пастка, оскільки вихід може завалити уламками будинку або під час пожежі він може бути заблокований. Сховатися можна в підземному паркінгу. Сучасні підземні паркінги та підвали здебільшого спроектовані безпечно. Крім кількох виходів, вони оснащені датчиками диму та системами пожежогасіння. З укриття можна виходити,

перечекавши хоча б 10 хвилин після завершення обстрілу, адже після залпу зазвичай ведеться уточнення результатів стрільби і коригування вогню або зміна позиції.

Під час артобстрілів рекомендують не залишатися в під'їздах, під арками та на сходових майданчиках, у підвалах панельних будинків, біля автомобільної техніки, автозаправних станцій і під стінами будинків з легких конструкцій. Ці місця ненадійні, можна опинитися під завалами або травмуватися.

Якщо вогонь артилерії, мінометний обстріл, авіаційне бомбардування застали вас на дорозі, потрібно лягти на землю, де є виступ, або хоча б у невелике заглиблення. Захист можуть надати бетонні конструкції, неглибокі підземні колодязі, широкі труби водостоку і канали. Щоб уникнути контузії, закривайте долонями вуха та відкривайте рот. Не потрібно самостійно розбирати завали. Треба чекати на працівників аварійно-рятувальної служби.

Як уберегти дитину від мін та вибухівки

Ще у перші дні війни Національна поліція України попередила про виявлення на території нашої країни протипіхотних мін, так званих «метеликів». Вони невеликі, пластмасові, бувають яскравого кольору – через це діти можуть сприймати їх за іграшку. Також ворог розкидає реальні дитячі іграшки, смартфони та інші цінні речі, начинені смертельно небезпечною вибухівкою.

Крім того, існує ризик замінувань. Причому не лише у зонах бойових дій чи на окупованих територіях, але й вздовж евакуаційних шляхів. Тому важливо вберегти дитину від мін та вибухівки:

1. Покажіть дитині фото мін-метеликів та упевніться в тому, що вона запам'ятала, як вони виглядають.

2. Введіть правило: не чіпати сторонні предмети (особливо, якщо вони лежать без нагляду і виглядають покинутими). Поясніть дітям, як важливо бути пильними і не торкатися підозрілих предметів або покинутих іграшок, телефонів, побутових речей тощо. Домовтеся з дитиною: у разі, якщо вона помітить щось підозріле, вона має негайно повідомити про це вам або комусь з інших дорослих. Поясніть їй, що ні в якому разі не можна не тільки чіпати ці предмети, а й наближатися до них чи кидати в них чимось. Вибухівкою може бути начинена навіть «звичайнісінька» на вигляд кулькова ручка. Ви можете сказати дитині так: «Зараз усі допомагають Збройним Силам України, тож всі мають бути пильними. Якщо побачиш якісь покинуті речі або щось дивне, – скажи мені, я дуже сподіваюся на твою уважність».

3. Оминайте зелені насадження, пустирі, розвалини, покинуті домівки тощо. Якщо рухаючись по евакуаційному шляху, ви робите зупинку, не заходьте на узбіччя (навіть у туалет) і не дозволяйте забігати на узбіччя дітям.

4. Розкажіть дітям про ознаки замінованих територій і попросіть їх повідомляти вам, якщо таке побачать. Це можуть бути сигнальні стрічки, дротяні розтяжки (зазвичай на рівні колін), знаки з черепом та кістками, а також з написом: “УВАГА, МІНИ!”, “DANGER MINES!”, “ВНИМАНИЕ,

МИНЫ!”). Водночас заміновані ділянки можуть не мати ніяких позначок. Тому поясніть дітям, що необхідно уникати й ділянок, які перелічені у попередньому пункті.

Офіційні попереджувальні знаки. URL: <https://stopmina.com/>

Неофіційні попереджувальні знаки. URL: <https://stopmina.com/>

5. Що робити, якщо дитина опинилася на замінованій ділянці?

Не намагайтеся самотійно дістатися до дитини, аби звільнити її. Є великий ризик того, що ви можете підірватися самі на очах у дитини або погубити і себе, і її. Негайно зателефонуйте 101. До прибуття рятувальників заспокоюйте дитину голосом з того місця, де ви стоїте.

Поясніть дитині, як діяти, якщо вона раптом опинилася на замінованій ділянці, а вас поряд немає. Не можна намагатися вийти самотійно, потрібно залишатися на місці нерухомо і голосно кликати по допомогу. У крайньому разі, якщо поряд нікого немає, потрібно йти назад повільно і обережно, максимально точно наступаючи на власні сліди.

6. Про виявлення будь-яких підозрілих знахідок Центр громадського здоров'я рекомендує негайно сповіщати органи влади. Це може бути поліція (тел. 102), пожежна служба (тел. 101), ДСНС або ТрО. Надайте фахівцям максимально вичерпну інформацію про підозрілий предмет: його опис, місце розташування, дату й час виявлення. Якщо є можливість, дочекайтеся прибуття рятувальників, спостерігаючи за підозрілим предметом з безпечної відстані та попереджаючи про небезпеку оточуючих.

СПОСОБИ ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Фактори, що сприяють збереженню життя і здоров'я в умовах надзвичайних ситуацій:

- ⇒ володіння інформацією про природу можливого ризику;
- ⇒ вміння розпізнати небезпеку та оцінити обстановку, що склалася;
- ⇒ знання способів дій та самопомочі в умовах надзвичайних ситуацій, що саме загрожують Вам і Вашому дому;
- ⇒ вміння, за необхідності, користуватися колективними та індивідуальними засобами захисту і допомоги;
- ⇒ вміння взаємодіяти зі службами порятунку.

ДІЇ НАСЕЛЕННЯ

ЯКЩО ОБСТРІЛ ЗАСТАВ ВАС НА ВУЛИЦІ

- знайдіть будь-яку стіну-укриття (стіна, бетонний блок);
- швидко лягайте на землю.

НАЙБІЛЬШУ НЕБЕЗПЕКУ СТАНОВЛЯТЬ УЛАМКИ, ТОМУ ЧИМ НИЖЧЕ ВИ ДО ЗЕМЛІ - ТО БЕЗПЕЧНІШЕ!

***ЯК ПРАВИЛЬНО ЛЯГТИ:**
Обличчям вниз, голова опущена, руки прикривають потилицю, дітей максимально прикрити собою. Не підіймаємо голову й не рухась без потреби.

ПРИ ПОЛЬОТІ СНАРЯДУ ЧУЄТЬСЯ СВИСТ (ШАРУДІННЯ), ПОТІМ ВІДРАЗУ ВИБУХ

ЯКЩО ВИ В АВТОМОБІЛІ:

- зупиніть автівку та повністю заглушіть двигун;
- вийдіть з машини та лягайте на землю*
- використовуйте свій транспорт як укриття.

НЕ ВМИКАЙТЕ В АВТІВЦІ МУЗИКУ, СЛУХАЙТЕ РЕГІОНАЛЬНЕ РАДІО, ВІДКРИЙТЕ ВІКНО

БЕРЕЖІТЬ СВОЄ ЖИТТЯ

ДІЇ НАСЕЛЕННЯ

ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ ПІД ЧАС ОБСТРІЛІВ

- не панікуйте;
- спілкуйтеся з сусідами;
- домовтеся із сім'ями з сусідніх домівок про взаємодопомогу.

ДЛЯ ВІДЧУТТЯ СТАБІЛЬНОСТІ РОБІТЬ ЗВИЧНІ СПРАВИ: ПРИБИРАЙТЕ, ГРАЙТЕ З ДІТЬМИ

ОДЯГ ТА ВЗУТТЯ

ОДЯГ:

- вуличний одяг має бути напоготові, біля виходу;
- під час тривоги йдіть до укриття в тому, в чому були;

*** У ПЕРІОД ОБСТРІЛІВ ЛЯГАЙТЕ СПАТИ В ЗРУЧНОМУ ТА ТЕПЛОМУ ОДЯЗІ, НАПРИКЛАД, В СПОРТИВНОМУ КОСТЮМІ**

ВЗУТТЯ:

- зручне;
- без підборів;
- без шнурків

ДЕ ХОВАТИСЯ:

Найбезпечніше місце - бомбосховище!

Також для укриття підходять:

- метро;
- підземні переходи;
- траншеї;
- оглядові ями на СТО (за умови наявності вентиляції)

ДОМАШНІ УЛЮБЛЕНЦІ

- заздалегідь продумайте перебування тварини у квартирі, щоб швидко взяти її з собою;
- можна залишати улюбленця поруч з собою, або тримати у переносці;
- надягніть на тварину нашийник зі своїм номером для зв'язку;
- приготуйте усе необхідне для перебування в укритті: (вода, їжа, туалет на 2-3 дні).

НЕ РЕКОМЕНДОВАНО ХОВАТИСЯ:

- під машинами та автобусами;
- під стінами магазинів чи офісів;
- серед будь-яких контейнів, ящиків та легкозаймистих будматеріалів.

ДІЇ НАСЕЛЕННЯ

ЯКЩО ОБСТРІЛ ЗАСТАВ ВАС У ПРИМІЩЕННІ

ЗАВЧАСНО ПІДГОТУЙТЕ СУМКУ З НЕОБХІДНИМИ РЕЧАМИ:

- питна вода;
- їжа (сніжки, батончики);
- ліхтар;
- зарядні пристрої;
- документи;
- ліки;
- ключі від житла та автівки;
- для дітей: улюблені іграшки та книжки

ЯКЩО ВИ В ПРИВАТНОМУ БУДИНКУ:

- ховайтеся в льосі;
- залиште позначку з написом, де ви знаходитесь;
- при перших ознаках обстрілу необхідно стати у дверному отворі, або лягти біля столу чи ліжка;
- прикривайте руками голову.

ЯКЩО КВАРТИРА НА ВЕРХНІЙ ПОВЕРХАХ:

- вийдіть на сходовий майданчик;
- спустіться на кілька поверхів;
- не користуйтеся ліфтом.

- завчасно зміцніть вікна малярною стрічкою, диванними подушками, або меблями з речами;

- тримайтеся подалі від вікон та скляних поверхонь;

- сідайте на підлогу біля несних стін.

ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ПРО НЕБЕЗПЕКУ ВВП

ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

- 01** В жодному разі не торкайтеся та не пересувайте підозрілий предмет руками
- 02** Позначте пальцями (одягом, камінням тощо) місце, де знаходиться підозрілий предмет
- 03** Попередьте про знахідку інших осіб поруч. Відведіть їх та відійдіть самі на безпечну відстань (не менше 100 метрів)
- 04** Єдиним офіційним каналом повідомлень про виявлення підозрілих ВВП є ДЗВІНОК НА ЕКСТРЕНІ НОМЕРИ «101» або «102»
- 05** Не користуйтеся телефонами або іншими засобами радіозв'язку ПОВЛИЗУ підозрілого предмета
- 06** Не намагайтеся розібрати підозрілий предмет, витягти з нього вибухову речовину або детонатор
- 07** ПОЛЯ, ЛІСИ, ВОДОЙМИ На небезпечну знахідку можна натрапити у неочікуваних місцях
- 08** ГОРОДИ ТА РУЙНИ На небезпечну знахідку можна натрапити у неочікуваних місцях
- 09** УДАР ТА СТРУС Активувати вибухонебезпечні предмети може навіть найменший зовнішній вплив
- 10** ТЕРТЯ ТА НАГРІВАННЯ Активувати вибухонебезпечні предмети може навіть найменший зовнішній вплив

ЯК ДОНЕСТИ ІНФОРМАЦІЮ ПРО РИЗИКИ ВІЙНИ М'ЯКО, АЛЕ ЧЕСНО?

Підказки та пропозиції

Багато хто з дорослих має упередження щодо показу дітям мультфільмів зі сценами боротьби чи війни. Також вони не обговорюють смерть і будь-які теми, що потенційно здатні засмутити малечу. Але як бути, коли сумні події або небезпека стали повсякденням, а захистити від них дітей майже неможливо?

Як запевняють психологи, найгірший варіант – приховувати правду. Оскільки дітей неможливо вилучити з інформаційного простору, чутки та фейки матимуть серйозний вплив на свідомість і настрій школярів. Також, аби скласти повну картину, діти інколи дофантазують події, а це подекуди гірше, ніж отримати правдиву інформацію.

Саме тому і батькам, і вчителям не рекомендується ухилятися від розмов про складні чи неприємні речі. Звісно, знайти правильний тон буває непросто. Саме тому ми пропонуємо кілька варіантів початку бесіди, що допоможе дітям заспокоїтись та адаптуватись до нових реалій.

1. Чи можемо ми загинути?

Якщо ви живете в регіоні, де ведуться активні бойові дії, не треба вигадувати казок і переконувати, що небезпеки не існує. Також не варто обіцяти, що тато обов'язково залишиться живим, а з бабусею, яка залишилась в оточеному місті, все буде добре. Варто дитині побачити тривожне відео, дізнатися про обстріл сусіднього району чи смерть однокласника, як ви втратите довіру, після чого заспокоїти дитину стане надзвичайно складно.

Тож не варто заперечувати небезпеку. Краще розкажіть, що війна – лише одна з причин, які можуть призвести до смерті. Обов'язково зауважте, що під час бойових дій гинуть не всі, і навіть не більшість. Навчіть дитину визначати ступені та вірогідність ризику. Також можна сказати, що розвиток війни передбачає кілька сценаріїв (оптимістичний, песимістичний та щось середнє між ними), і навіть дорослі не можуть сказати, за яким із них розвиватимуться події.

Якщо дитина вже втратила когось із рідних, скажіть їй, що це було не даремно. Розкажіть про перспективи нашої країни в разі перемоги, та поясніть, що інколи смерть окремих людей рятує мільйони, або покращує їхню долю в довгостроковій перспективі.

2. Як говорити про небезпеку?

Поясніть дітям, що таке війна, чому вона відбувається і за яких умов може закінчитись. Це дозволить зрозуміти, що конфлікт не безкінечний, він має гострі фази, умови і межі.

Також під час війни є більш і менш безпечні зони, частини міста, типи будинків. Поясніть дітям, у чому полягають ризики у вашому регіоні (які з них ми здатні контролювати, а які – ні) та як їх передбачити. Для цього можна відкрити мапу України та показати зони, де ведуться наземні бойові дії, йдуть артобстріли чи авіанальоти (можна замалювати мапу різними кольорами в

залежності від рівня небезпеки). Це допоможе дітям класифікувати загрози та знизити тривогу.

Також переконайтесь, що учні знають, як поводитись під час обстрілів, пам'ятають, де знаходиться бомбосховище і мають телефон, аби зв'язатись із батьками. Попередьте їх про те, що з літаків можуть розкидати міни, та спробуйте передбачити і відпрацювати кілька сценаріїв. Наприклад:

- ⇒ *Лунає сирена, а дитина вдома одна. Що брати, куди бігти, кого кликати?*
- ⇒ *Ви чуєте вибухи за вікном (або почули їх, коли вийшли на вулицю). Як діяти, куди бігти, чого не робити в жодному разі?*
- ⇒ *Ви бачите за вікном військову техніку. Як визначити ворожу техніку? Чого не варто робити?*
- ⇒ *Ви загубились у незнайомому місці через паніку на вокзалі. До кого звернутись? У яких місцях можна знайти волонтерів, працівників вокзалу?*

Опрацювання цих пунктів знизить паніку та допоможе дітям зорієнтуватись, якщо вони опиняться в небезпечній ситуації.

3. Для чого ми переїжджаємо?

Покажіть дітям мапу України та розкажіть про існування більш і менш безпечних зон. Поясніть, що війна може тривати не кілька днів, а довше, та попередьте, що родини школярів можуть вирішити перебратись у безпечніше місце.

Поясніть, які речі варто брати з собою в першу чергу.

Зауважте, що влада міст надає всебічну підтримку (евакуація, тимчасове поселення, харчування) переміщеним особам.

Нагадайте, що в Україні ми всюди знаходимося вдома, маємо право на безкоштовну допомогу та інформацію.

Якщо діти або батьки відчують провину за переїзд, поясніть, що це не втеча. Люди – найбільша цінність країни, тож зберегти їх дуже важливо. Якщо ви не служите в армії і не є волонтером, то будете тягарем для інфраструктури атакованих міст і військових. Що менше цивільних знаходиться на лінії зіткнення, то активнішими можуть бути дії нашої армії, а спектр засобів боротьби, застосованих проти супротивника, ширшим.

Також зауважте, що крім військового фронту існує економічний та інформаційний. Тому ваша родина може приносити користь у тилу, забезпечуючи нормальну роботу підприємств і допомагаючи армії. Зазвичай при середньому рівні мобілізації 1 мільйон населення може забезпечити і виставити 1 дивізіон військ (10-25 тис людей), тож немає сенсу йти до армії всім, як і відчувати провину.

Чого точно не варто робити:

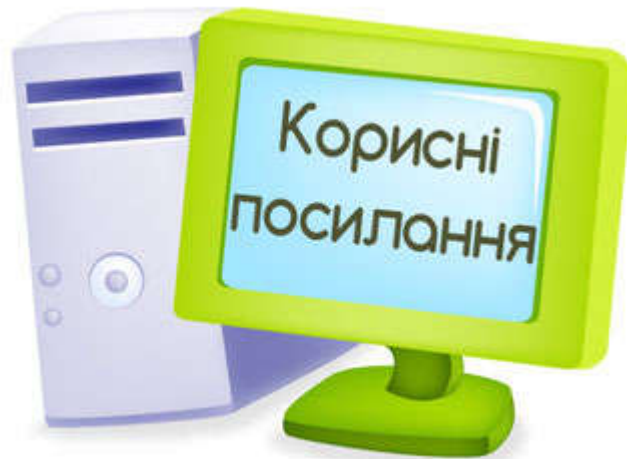
1. Розповідати забагато. Якщо дитина маленька (6-7 років), то відповідайте лише на ті запитання, що вона безпосередньо ставить. Якщо це необхідно, давайте критично важливу інформацію, але в доступній формі. Навіть старшим дітям не обов'язково знати, наскільки у вас впаде

зарплата, або з якими суперечками ви зіткнулись у сім'ї/школі, аби прийняти той чи інший план дій.

2. Демонструвати невпевненість і панікувати. Діти ретельно стежать за реакцією дорослих. Спокійна поведінка старших навіть у критичній ситуації допоможе їм лишатися зібраними. Транслюйте впевненість та стежте за своїм душевним станом, аби лишатися психологічною опорою для дітей.
3. Говорити, що все неоднозначно. Коли йдеться про підступний напад і варварське знищення міст, місця для напівтонів не лишається. Зазвичай ви вчили дітей бачити неоднозначність і нюанси ситуації, але є час, коли необхідно зайняти тверду позицію, не ховаючись за толерантність, спробами «почути позицію агресора», розгледіти свою провину тощо. Війни розподіляють все на чорне та біле. Саме така позиція (нехай і тимчасова) показує, хто є хто, і є вкрай необхідною для мобілізації, ефективного самозахисту та перемоги.
4. Показово або занадто емоційно тужити за загиблими солдатами. Як би цинічно це не звучало, але для військових війна є професією, а загибель – професійним ризиком. Більшість солдатів в Україні є контрактниками та долучились до військових дій за власним бажанням. Вони чудово розуміють, які небезпеки існують на війні, які плани щодо них має ворог, і як самим треба діяти щодо окупанта. Для України (за умов сусідства з небезпечною державою) вигідним є створення образу солдата-героя/професіонала, а не солдата-жертви.

Отож, як бачимо, основними стратегіями в розмові про війну є чесність, підтримання бадьорості, чітке визначення небезпек і планування власних дій у надзвичайній ситуації. Абсолютно неправильним підходом буде спроба якомога довше захищати дітей від неприємної інформації. Що швидше школярі усвідомлять небезпеку, то м'якшою і ефективнішою буде адаптація, а ризик травми – мінімальним.

Пам'ятайте, що невимушена бесіда з дитиною може врятувати їй життя. Частіше говоріть з дітьми про важливі теми – їм також страшно, як і нам. Важливо навчити правильно діяти в небезпечних ситуаціях.



КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ З ТЕМИ

1. Міністерство освіти і науки України з сертифікованими психологами Асоціації інноваційної та цифрової освіти запускає щоденні он-лайн зустрічі о 13.00 та 20.00. URL: <https://facebook.com/eduhub.in.ua/>
2. Безпека під час воєнних дій. URL: <http://surl.li/crpjj>
3. Національна гаряча лінія для дітей та молоді зібрала контакти психологів та психотерапевтів, котрі готові надавати безоплатні консультації. URL: <https://www.facebook.com/childhotline.ukraine/posts/2139857742836408>.
4. Бот першої психологічної допомоги із порадами психологічної підтримки для себе та щоб підтримати інших. URL: <https://uni.cf/3QKVCTt>
5. Цілодобова безплатна платформа для психологічних консультацій “Розкажи мені”, створена Інститутом когнітивного моделювання, МОЗ. Щоб отримати допомогу – необхідно заповнити анкету на сайті, коротко описавши свій стан. URL: <https://tellme.com.ua/>
6. Телеграм-канал “Підтримай дитину”, який запустили педагоги та дитячі психологи за підтримки Міністерства освіти і науки. На цьому каналі – рекомендації, ігри та розвиваючі вправи, завдання для артикуляційної гімнастики, аудіоказки, які можна виконувати у сховищі, вдома чи під час евакуації. URL: <https://t.me/pidtrumaidutuny>
7. Рекомендації з психологічної допомоги від МОЗ. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/rekomendaciyi-moz-z-psihologichnoyi-dopomogi>
8. Національна гаряча лінії для дітей та молоді Громадської організації «Ла Страда-Україна» URL: <https://www.facebook.com/childhotline.ukraine/>
9. Безоплатна психологічна допомога «ВАРТОЖИТИ»: 5522. URL: <https://vartozhyty.com.ua/oncopsychologyhelp>
10. Безоплатні онлайн-групи, консультації від Асоціації психологів України. URL: <https://www.facebook.com/association.com.ua>
11. Платформа Tellme: цілодобова платформа, що надає безоплатну психологічну допомогу, зокрема, у разі тривожності, панічних атак, депресії. Розроблена Інститутом когнітивного моделювання. URL: <https://tellme.com.ua/#about>

12. Бот – "Дитячий лікар на війні": URL: https://t.me/childrens_doctor_at_war_bot

13. Посібник першої психологічної допомоги для працівників на місцях щодо того, як надавати підтримку людям одразу після надзвичайно стресових подій. Він призначений для тих, хто має можливість надавати допомогу людям, які пережили надзвичайно стресову ситуацію. Посібник створений Всесвітньою організацією охорони здоров'я URL: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9786176150787-ukr.pdf;jsessionid=CE7520FB58E9349F86988D9C09EC30D8?sequence=72>

14. Абетка ДСНС. Державна служба України з надзвичайних ситуацій URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=abetka.dsns.gov.ua>

15. Уповноважений Верховної Ради України з прав людини +380 (66) 037 97 08. URL: <https://www.ombudsman.gov.ua/>

16. Захист і самопоміч у надзвичайних ситуаціях. Видає Державна служба України з надзвичайних ситуацій. URL: <https://dsns.gov.ua/upload/1/2/8/7/2/2020-6-16-3-zaxist-i-samopomic-a5.pdf>

17. Пам'ятка щодо правил поведінки (порядку дій) населення у разі виявлення підозрілого об'єкта, вибухонебезпечного предмету. URL: <https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2022/01/pravila.pdf>

18. Платформу доказової інформації про здоров'я під час війни «Бережи себе». Проєкт реалізувала команда INSCIENCE за фінансової підтримки Світового банку та Швейцарії. URL: <https://www.medsprava.com.ua/news/5467-v-ukran-stvorili-platformu-dokazovo-nformats-pro-zdorovya-pd-chas-vyni-bereji-sebe>

Бережіть себе та людей поруч. Зараз важливе кожне добре та тепле слово підтримки.

УРОК БЕЗПЕКИ ДЛЯ УЧНІВ МОЛОДШОЇ ШКОЛИ

Мета: розширити кругозір учнів про правила безпеки, викликати інтерес до вивчення питань безпеки, виховувати відповідальне ставлення до свого життя і здоров'я.

Обладнання: карта України; «бейдж від рятувальника», мікрофон, відеоролики:

- мультфільм «Поради захисника» URL:
<https://www.youtube.com/watch?v=Eoz9gP7j3Eg>

- відео про мінну безпеку URL:
<https://www.unicef.org/ukraine/stories/mine-safety-for-elementary-school>

- пісня «Ой у лузі червона калина» URL:
<https://thegard.city/articles/212501/pisni-pro-vijnu-ta-peremogu>

- марш "Козацька Слава" URL:
<https://www.youtube.com/watch?v=FFCsV6YeqMY>

На партах у дітей кольорові олівці, маркери, аркуші для малювання формату А-4.

Хід уроку

I. Організація класу.

Пів року війни в Україні призвели до руйнівних наслідків для дорослих і дітей. Сьогодні небезпека натрапити на вибухонебезпечні предмети є всюди, де велися чи ще ведуться бойові дії і навіть там де бойових дій не було. Тому так важливо знати, як розрізняти такі предмети, якої небезпеки остерігатися й як вберегти своє життя. Сьогодні ми будемо вчитися безпечній поведінці і ці знання допоможуть зберегти ваше життя і здоров'я.

II. Актуалізація опорних знань.

- Які ситуації можна назвати незвичайними?
- Що змінилося у вашому житті під час війни?
- Що ви знаєте про міни?

III. Сприймання та засвоєння матеріалу уроку.

1. Слово вчителя.

Сьогодні небезпека натрапити на вибухонебезпечні предмети є всюди, де велися чи ще ведуться бойові дії і навіть на територіях де не було військових дій. Тому так важливо знати, як розрізняти такі предмети, якої небезпеки остерігатися й як вберегти своє життя.

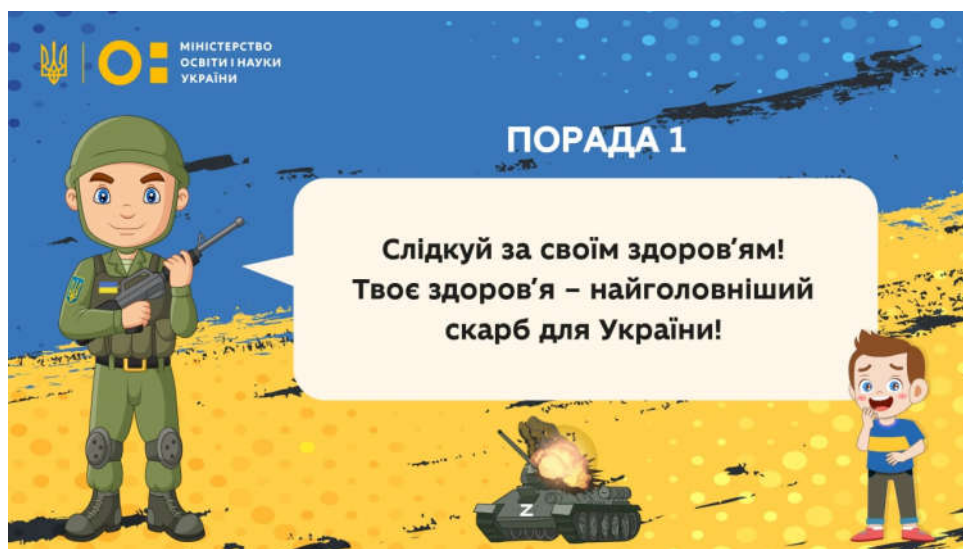
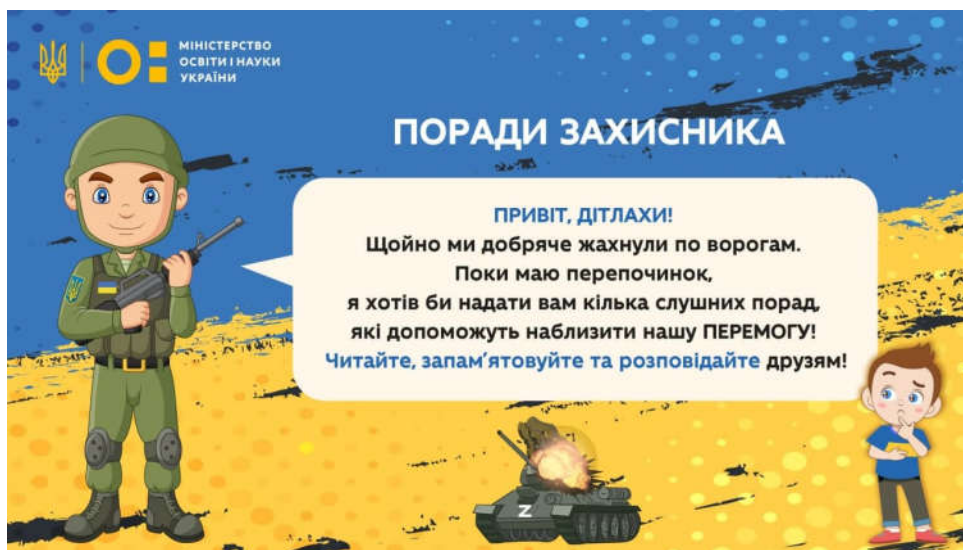
Сьогодні ми дізнаємося:

- як розрізнити вибухонебезпечні предмети;
- де може чатувати небезпека;
- як зробити свої прогулянки безпечними і яких правил дотримуватися;

- які знаки попереджають нас про небезпеку.

2. Демонстрація відеоролика.

Безпека дітей під час війни. Мультфільм «Поради захисника» МОН України <https://www.youtube.com/watch?v=Eoz9gP7j3Eg>





МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

ПОРАДА 2

Гігієна та фізичні вправи –
запорука гарного самопочуття!
Проведи для дорослих розминку
на 10-15 хв, як на уроці фізкультури!



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

ПОРАДА 3

Спитай у батьків, чим допомогти та яку користь
ти можеш принести зараз для родини.



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

ПОРАДА 4

Будь уважним!
Не чіпай незнайомі предмети на вулиці.
Особливо іграшки та гаджети!





МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

ПОРАДА 5

Навчання — твоя найбільша допомога!
Читай твори Т.Шевченка, Л.Українки, І.Франка
та інших українських письменників.
Вивчай напам'ять вірші про нашу Україну.



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

ПОРАДА 6

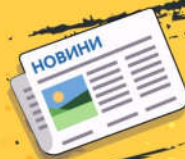
Разом зі своїм документом завжди тримай
при собі листок з іменем, прізвищем і номерами
телефонів рідних.



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

ПОРАДА 7

Обережно стався до почутого та побаченого.
Інформацію варто перевіряти на
офіційних джерелах,
а також обговорювати з дорослими.



 **МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ**

ПОРАДА 8

На вулиці не відставай від дорослих.
Будь слухняним і пильним.
Якщо хтось запитує тебе про щось – передавай
запитання дорослим.



 **МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ**

ПОРАДА 9


Якщо тобі страшно – говори з дорослими.
Також не забувай продовжувати пізнавати світ.
Якщо є можливість – читай, пиши, рахуй,
малюй і досліджуй.



 **МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ**

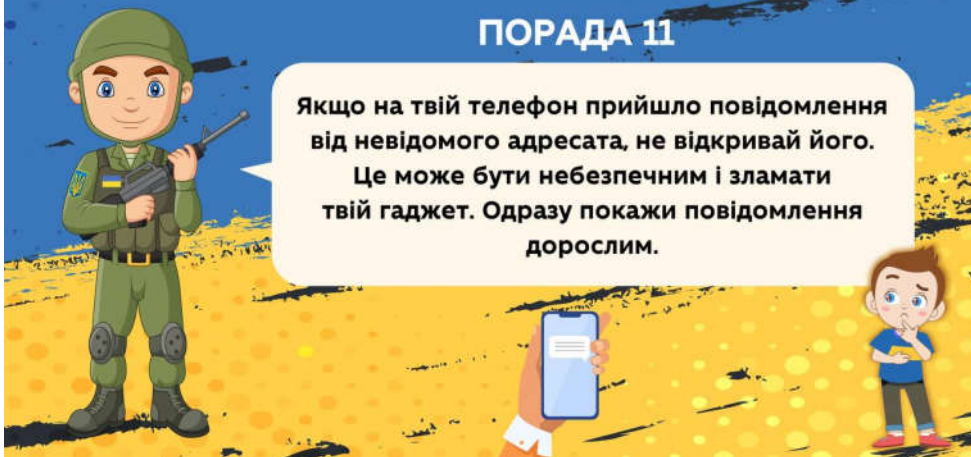
ПОРАДА 10

Уже потепліло – і тобі дуже кортить прогулятися
у парку... Зараз задля твоєї безпеки
варто залишатися у більш захищеному
місці, поряд з дорослими.



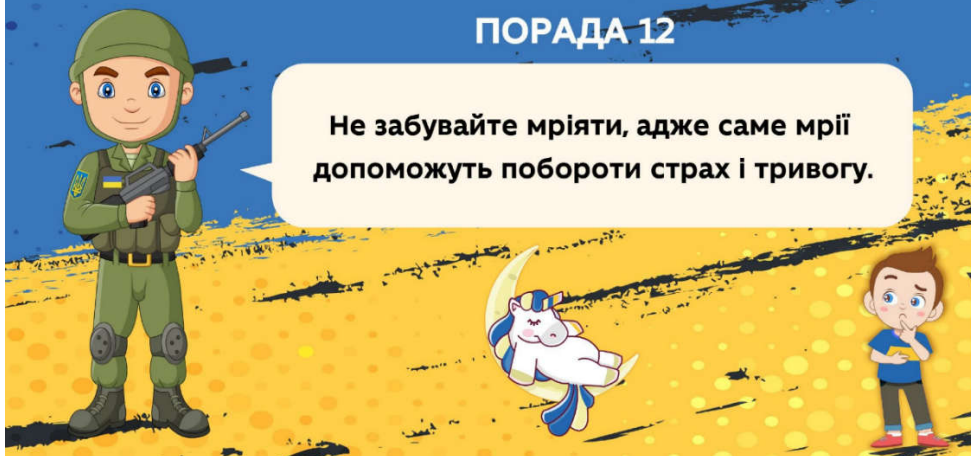
ПОРАДА 11

Якщо на твій телефон прийшло повідомлення від невідомого адресата, не відкривай його. Це може бути небезпечним і зламати твій гаджет. Одразу покажи повідомлення дорослим.



ПОРАДА 12

Не забувайте мріяти, адже саме мрії допоможуть побороти страх і тривогу.



ПОРАДА 13

Зараз важкий період для кожного, тому важливо прислухатися один до одного та не сперечатися.





Робота в групах

3. Практична робота. Малюнок «Після війни».

- Намалуйте на аркушах паперу свою мрію, що ви хочете зробити зразу після Перемоги.

4. **Фікультхвилинка.** Виконання танцювальних рухів під керівництвом вчителя та музичний супровід (звучить пісня «Ой у лузі червона калина».

URL: <https://thegard.city/articles/212501/pisni-pro-vijnu-ta-peremogu>

5. Слово вчителя.

Як відрізнити вибухонебезпечні предмети, де вони можуть приховуватись, які знаки про них попереджають та які правила безпечної поведінки потрібно вживати, якщо побачив міну чи боєприпаси. Зараз ми з вами про це дізнаємося.

ЮНІСЕФ розробив цей урок спільно з ДСНС України, Міністерством освіти і науки України, Міністерством з питань реінтеграції тимчасово

окупованих територій України та Національною поліцією України. А також у співпраці з експертами з мінної безпеки, методистом та дитячим психологом Світланою Ройз.

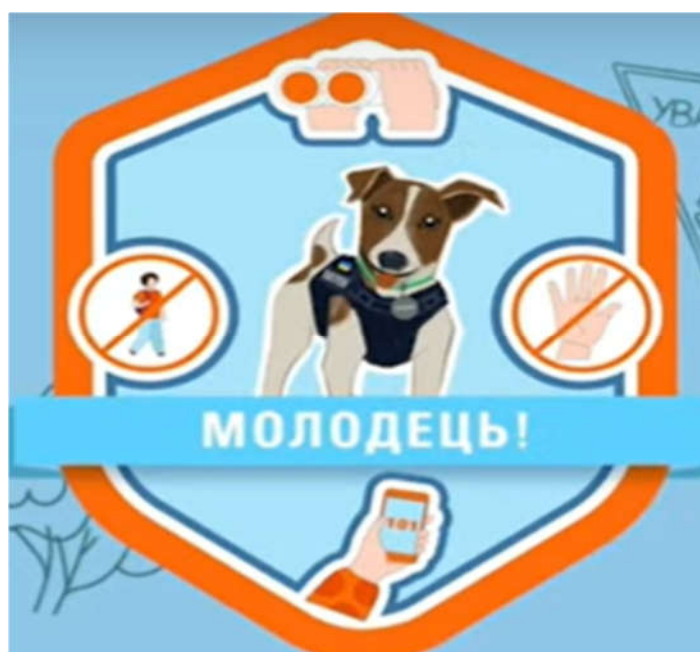
6. Перегляд відеоуроку про мінну безпеку. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/mine-safety-for-elementary-school>

Виконання завдань відеоуроку:

- намалюйте небезпечні предмети;
- намалюйте місця, де можуть бути небезпечні предмети;
- суперквест;
- попереджувальні знаки.



7. Вручення дітям бейджів від рятувальника під мелодію Маршу "Козацька Слава". URL: <https://www.youtube.com/watch?v=FFCsV6YeqMY>



IV. Підсумок уроку. Рефлексія.

1. Вправа «Мікрофон».

- Чи сподобався вам урок? Чим?
- Про що ви дізналися на цьому уроці?
- Про що ви розповісте своїм батькам?

УРОК БЕЗПЕКИ ДЛЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ

Мета: розширити кругозір учнів про правила безпеки, викликати інтерес до вивчення питань безпеки, виховувати відповідальне ставлення до свого життя і здоров'я; розвивати почуття об'єктивної самооцінки, внутрішньої дисциплінованості; попередити прояви паніки в небезпечних ситуаціях; допомогти реально оцінити ступінь небезпеки знахідки і результати некоректного з нею поводження; дати поради щодо дій при знаходженні вибухових пристроїв; виховувати почуття відповідальності за своє життя та життя інших людей.

Хід уроку

I. Організація класу.

Пів року українці живуть із постійним відчуттям страху. Його посилюють звуки повітряних тривог, вибухів, обстрілів і залпів артилерії. Це активує реакцію на виживання в складних умовах, відому як "бийся, тікай або завмири". За інформацією верховного комісара ООН з прав людини, щодня в Україні гине двоє дітей та четверо отримують поранення. Тому сьогодні ми будемо вчитися безпечній поведінці, і ці знання допоможуть зберегти ваше життя і здоров'я.

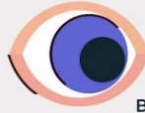
II. Актуалізація опорних знань.

- Які ситуації можна назвати незвичайними?
- Що ви знаєте про міни?
- Що робити під час обстрілів?

III. Сприймання та засвоєння матеріалу уроку.

1. Перегляньте матеріали карток зроблених на основі брошури «Молодим людям для власного захисту».

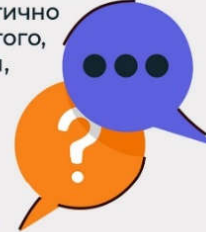
2. Обговоріть. Визначте першочерговість дій в незвичайних ситуаціях.



ПОГЛЯНЬ НА СВІТ «ПО-ДОРΟΣЛОМУ»: те, що може відбуватися на вулицях і довкола тебе – це не гра. Тобі випало зростати саме тоді, коли наша країна переживає важкі випробування. Насправді війна, конфлікти, переселення, бомбування та теракти – це **дуже небезпечно**. До подібних ситуацій нас не готували, і ми часто не знаємо, як діяти.

Щоб допомогти тобі, ми даємо ці прості поради.

Прочитай дуже уважно та обговори їх з батьками і друзями. Спробуй потренуватися, як практично виконати ту чи іншу пораду. Зроби це для того, щоб у реальному житті, якщо доведеться, робити все спокійно і правильно. Так ти збережеш своє життя і себе для довгого та цікавого майбутнього.



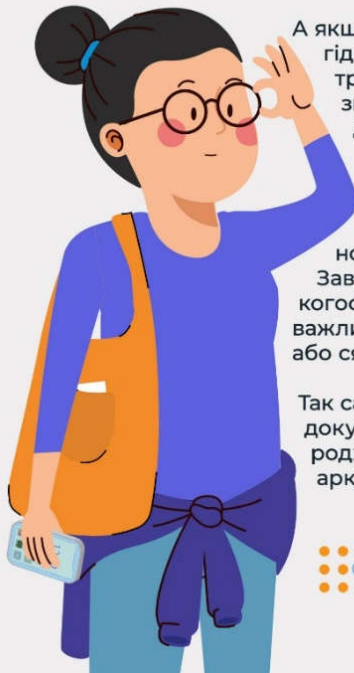
Правила твоєї повсякденної безпеки є простими, їх зовсім неважко запам'ятати.

Пам'ятай: всі негаразди тимчасові. Вони минуться, і твоє життя стане безпечним та успішним!



ПІДГОТУЙСЯ ДО НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Запитай у батьків **“Що я маю робити, якщо станеться щось надзвичайне?”** Наприклад, кому ти маєш телефонувати, якщо раптом залишишся сам/сама, а телефони твоїх батьків не відповідатимуть?



А якщо зникне мобільний зв'язок – заздалегідь треба домовитися, де ви маєте зустрітися чи до кого з ваших рідних чи знайомих ти маєш звернутися, якщо не дочекаєшся батьків на умовному місці.

Привчи себе тримати телефон, так би мовити, «при собі» – там, де він буде з тобою завжди: в кишені джинсів чи спідниці, в чохлі на поясі тощо. Завчи напам'ять 1-2 номери телефонів когось із родичів чи близьких друзів. Це важливо, якщо твій телефон загубиться або сяде батарея.

Так само можна носити при собі копії своїх документів: паспорту чи свідоцтва про народження. Поклади їх поряд із телефоном: аркуш паперу не займе багато місця.



ЯКЩО ТИ ВДОМА САМ / САМА І РАПТОМ ПОРЯД ВИБУХ ЧИ ПОЖЕЖА



Якщо диму мало – швидко вибігай надвір!
Просуваючись у напрямку виходу, **не торкайся дротів чи пошкоджених (обвалених) стін і вікон.** Якщо ти **йдеш у темряві, постарайся не світити сірниками чи запальничкою.** Краще вийти на вулицю навпомацки, аніж спричинити вибух газу, що може витікати з пошкодженої труби.

Якщо коридор частково переповнений димом – **нахилийся якнайнижче до підлоги:** внизу завжди є прошарок чистого повітря.



Вибігши на вулицю, **йди в укриття та одразу зателефонуй за номером служби надзвичайних ситуацій 101,** щоб повідомити про пожежу. Чітко вкажи свою адресу.

ОБОВ'ЯЗКОВО ЗАТЕЛЕФОНУЙ БАТЬКАМ



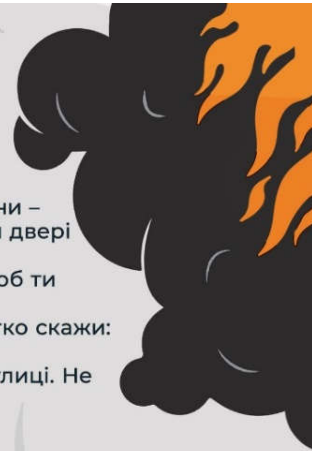
ЯКЩО У КОРИДОРІ ТАК БАГАТО ДИМУ Й ВОГНЮ, ЩО ПРОЙТИ НЕМОЖЛИВО, ТО ДІЙ НАСТУПНИМ ЧИНОМ:

- Повернися до квартири;
- **Зачини двері та затули щілину під ними будь-якою тканиною** (рушники, скатертини – підійде будь-що). Спробуй **добре змочити** двері та тканину водою;
- **Вийди на балкон чи лоджію.** Важливо, щоб ти зачинив/зачинила за собою двері;
- Швидко **зателефонуй за номером 101** і чітко скажи: «Пожежа за такою адресою (...)».
- **Приверни до себе увагу** перехожих на вулиці. Не соромся голосно кликати на допомогу та кричати: «Допоможіть! Пожежа!».

ЩОСЬ ЗАГОРИЛОСЯ У ТВОЄМУ ПОМІШКАННІ!

- Якщо спалахнули штори, постіль, телевізор, меблі чи інші великі предмети – навіть **не намагайся гасити їх!**
- Якщо є можливість, бери свій мобільний телефон та якнайшвидше **вибігай з приміщення!**
- Якщо ти живеш у багатоквартирному будинку – в жодному разі **не користуйся ліфтом!** Натомість дзвони та щосили грюкай в усі сусідські двері, повз які пробігаєш.

Не соромся голосно кричати: «Пожежа!»



ЯКЩО ТИ ВДОМА САМ/САМА, А НА ВУЛИЦІ ПОЧАЛИ СТІЛЯТИ

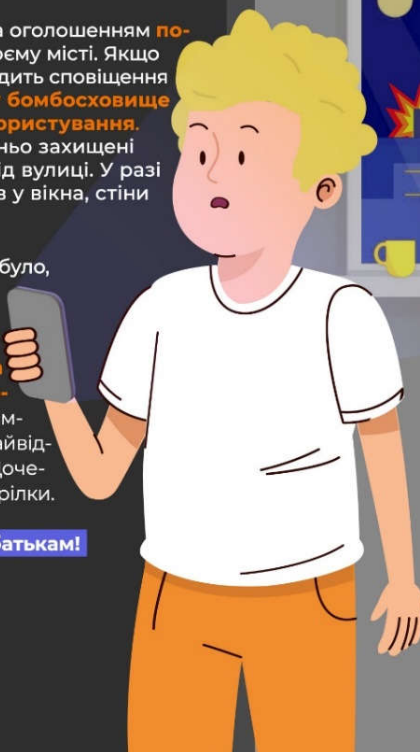


Обов'язково слідкуй за оголошенням **повітряної тривоги** у твоєму місті. Якщо чуєш звуки сирен або приходить сповіщення на телефон – негайно **йди у бомбосховище або у коридор спільного користування**. Зазвичай, коридори достатньо захищені декількома стінами від вулиці. У разі потрапляння осколків у вікна, стіни зможуть захистити.



Якщо повітряної тривоги не було, але ти чуєш перестрілку зі стрілецької зброї на вулиці. В жодному разі **не наближайся до вікон!** – тобі треба **переповзти в глибину квартири**: наприклад до ванної кімнати чи у будь-який інший найвіддаленіший куток квартири. Дочекайся там закінчення перестрілки.

Обов'язково зателефонуй батькам!

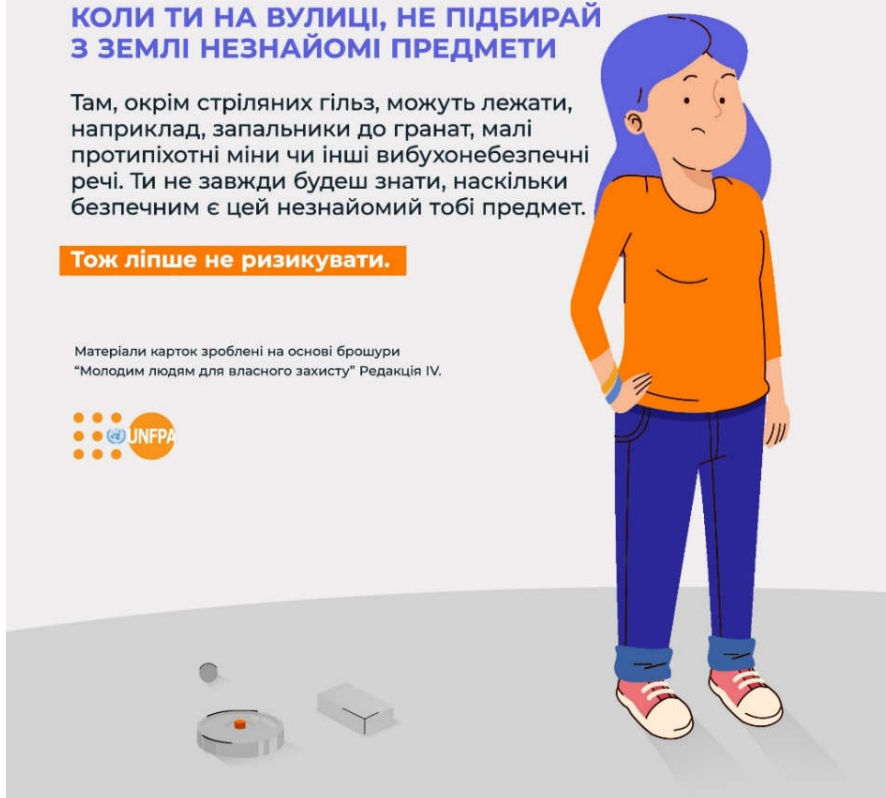


КОЛИ ТИ НА ВУЛИЦІ, НЕ ПІДБИРАЙ З ЗЕМЛІ НЕЗНАЙОМІ ПРЕДМЕТИ

Там, окрім стріляних гільз, можуть лежати, наприклад, запальники до гранат, малі протипіхотні міни чи інші вибухонебезпечні речі. Ти не завжди будеш знати, наскільки безпечним є цей незнайомий тобі предмет.

Тож ліпше не ризикувати.

Матеріали карток зроблені на основі брошури "Молодим людям для власного захисту" Редакція IV.



3. Демонстрація відеоуроку з теми мінної безпеки для учнів середньої та старшої школи

Навчаємо дітей правил поведінки, щоби вберегти їх від небезпеки. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/mine-safety-for-pupils>

ЮНІСЕФ розробив цей урок спільно з ДСНС України, Міністерством освіти і науки України, Міністерством з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України та Національною поліцією України.

4. Зупиняйте відео для виконання завдань відео уроку

IV. Підсумок уроку. Рефлексія.

Учням пропонується підкреслити в тому місці, яке відображає їх ставлення до заняття і ступінь участі в уроці:

1. Я вважаю, що заняття було:
Корисним цікавим нудним

2. Я навчився:
багато чому мало

3. Я думаю, що слухав інших:
уважно неуважно

4. Я брав участь в дискусії:
часто рідко

5. Результатами своєї роботи на уроці я:
Задоволений незадоволений

УРОК БЕЗПЕКИ ДЛЯ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

Мета: формувати в учнів якості свідомої особистості; попередити прояви паніки в небезпечних ситуаціях; навчити правил поведіння з невизначеними предметами та речовинами; допомогти реально оцінити ступінь небезпеки знахідки і результати некоректного з нею поведіння; дати поради щодо дій при знаходженні вибухових пристроїв; виховувати почуття відповідальності за своє життя та життя інших людей; ознайомити з порядком дій у надзвичайних ситуаціях; розвивати мотивації до безпечного способу життя.

Хід уроку

I. Організація класу.

Тривога завжди з'являється невчасно. Майбутнє може бути непередбачуваним, навіть у короткостроковій перспективі, тому турбуватися про несподівані проблеми – нормально. Так людина подумки готується до важливих ситуацій, прораховує наперед імовірність несприятливого результату.

Тому сьогодні ми будемо вчитися безпечній поведінці і ці знання допоможуть зберегти ваше життя і здоров'я.

II. Актуалізація опорних знань.

- Які ситуації можна назвати незвичайними?
- Що ви знаєте про міни?
- Що робити під час обстрілів?

III. Сприймання та засвоєння матеріалу уроку.

1. ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ:

URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/teenagers-safety-war-rules>

Опинившись в умовах бойових дій, підліткам важливо дотримуватися правил безпеки, щоб захистити себе та своїх близьких.

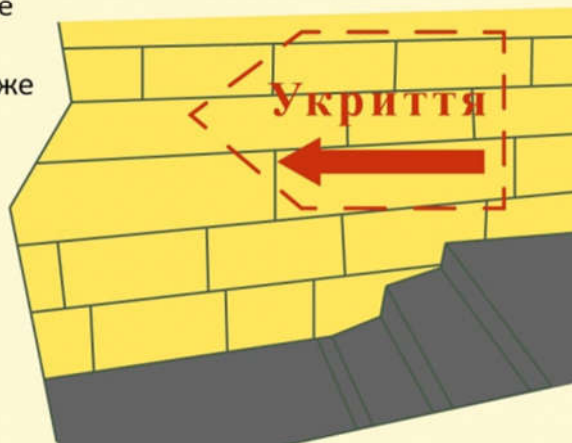
Робота в групах:

- *Розгляньте картки*
- *Обговоріть. Визначте першочерговість дій в незвичайних ситуаціях.*

**ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ
НА ЧАС НЕБЕЗПЕКИ
ТА СИГНАЛІВ ТРИВОГИ**

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

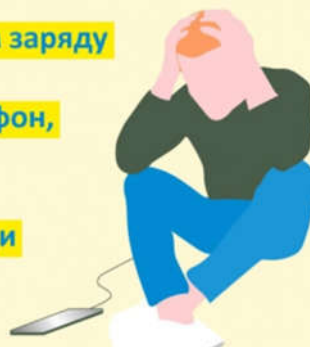
3. **Дослухайся до настанов,** порад та застережень батьків, дорослих, з якими перебуваєш в одному приміщенні, укритті.
4. **Дотримуйся правила двох стін!** У разі «прильоту» перша стіна бере на себе удар, а друга стіна може захистити від осколків та сторонніх уражаючих предметів.



**ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ
НА ЧАС НЕБЕЗПЕКИ
ТА СИГНАЛІВ ТРИВОГИ**

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

5. **Тримайся подалі від вікон!** Коли на вулиці відбуваються вуличні бої або ж існує ризик обстрілу, знаходження біля вікон в разі збільшує ризики отримання ушкоджень. Можна отримати осколкове поранення або бути травмованою/им, якщо скло виб'є ударною хвилею.
6. **Постійно стеж за рівнем заряду мобільного телефону та інших гаджетів. Телефон, планшет, ноутбук, павербанк, ліхтарик тощо мають бути завжди зарядженими.**



ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ЧАС НЕБЕЗПЕКИ ТА СИГНАЛІВ ТРИВОГИ

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

1. **Не наражай себе на небезпеку свідомо: не виходь на вулицю в період дії комендантської години** чи під час повітряної тривоги. Намагайся зберігати спокій **у разі оголошення тривоги чи початку бойових дій**, швидко реагуй на вказівки дорослих та прямуй до визначеного місця укриття.
2. **Ховайся в пристосовані для укриття місця:** у разі авіаударів чи іншої атаки з боку ворога, дитина ризикує опинитися під завалами, якщо вона ховається в непризначеному для укриття місці. У таких підвалах ризику загинути значно вищі. Обговори з дорослими місця безпечного схову та шляхи прямування до них.



ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ЧАС НЕБЕЗПЕКИ ТА СИГНАЛІВ ТРИВОГИ

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

7. **Якщо ти бачиш озброєних людей, військову техніку, масові заворушення ПОКИНЬ це місце та негайно повідом дорослих.**
8. **Якщо ти, перебуваючи на вулиці, виявив/ла іграшки, мобільний телефон** та інші речі чи предмети, які тобі не належать, пам'ятай:

КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ

їх піднімати чи переносити, тому що це можуть бути замасковані вибухонебезпечні пристрої.

ОБОВ'ЯЗКОВО повідом дорослих про свою знахідку!



ЗВЕРНИ УВАГУ!

У разі порушення твоїх прав
звертайся за допомогою лише
до офіційних органів
(за телефоном 102 або 116 111),
людей, які мають знаки
розрізнення (форма, бейджі,
спецжилети) посадових осіб
державних органів влади:
поліцейських, рятувальників,
медиків, працівників
соціальної сфери,
представників
спеціалізованих
громадських організацій.



2. ЩО РОБИТИ ПІД ЧАС АРТОБСТРІЛІВ

Навчаємо учнів правил поведінки, щоби вберегти їх від небезпеки URL:
https://www.youtube.com/watch?v=jx7GFWCN_6Q

- Перегляньте відео, дайте відповіді на питання:
- які укриття не підходять для захисту від артобстрілів?
- які найкращі місця для укриття?

Матеріали для вчителя:

Якщо ви почули свист снаряда (він схожий більше на шерех), а через 2-3 секунди – вибух, відразу падайте на землю.

Не панікуйте: вже те, що ви чуєте сам звук польоту, означає, що снаряд пролетів досить далеко від вас, а ті секунди перед вибухом лише підтвердили достатньо безпечну відстань. Але наступний снаряд полетить ближче до вас, тому швидко і уважно озирніться навколо: де можна надійно сховатися? У випадку, якщо обстріл застав вас у маршрутці, тролейбусі або трамваї – потрібно негайно зупинити транспорт, відбігти від дороги в напрямку "від будівель і споруд" і залягти на землю. Озирніться і очима пошукайте більш надійне укриття неподалік. Перебігати слід короткими швидкими кидками відразу після наступного вибуху.

Якщо перші вибухи застали вас в дорозі на власному автомобілі – не розраховуйте, що на авто ви зможете швидко втекти від обстрілу: ви ніколи не будете знати, в який бік перенесеться вогонь, і чи не почнеться обстріл далі, скажімо, з мінометів. Крім того, бензобак вашого авто додає небезпечного ризику обгоріти. Тому: негайно зупиняйте машину і швидше шукайте укриття.

Де не варто ховатися: не підходять для укриття:

- під'їзди будь-яких будівель, навіть у невеликих прибудованих спорудах;
- від багатопверхових/багатоквартирних будинків слід відбігти на 30-50 метрів;

- під різною технікою (скажімо, під вантажівкою або під автобусом);
- у звичайних підвалах будинків. Вони абсолютно не пристосовані для укриття від авіанальотів або ракетно-артилерійських обстрілів (у них слабкі перекриття, немає запасних виходів, вентиляції тощо). Є великий ризик опинитися під масивними завалами. Існує ризик моментальної пожежі або задимленості.

- ніколи не слід ховатися зовні під стінами сучасних будівель! Нинішні бетонні "коробки" не мають ані найменшого запасу міцності і легко розсипаються (або "складаються") не тільки від прямого попадання, а й навіть від сильної вибухової хвилі: є великий ризик зсувів і завалів.

- під стінами офісів і магазинів: від вибухової хвилі зверху буде падати скло;

- серед будь-яких штабелів, у місцях, закладених контейнерами, заставлених ящиками, будматеріалами і т.п. Це небезпечно тим, що навколо вас можуть бути легкозаймисті предмети і речовини: виникає ризик опинитися серед раптової пожежі.

Часом люди зі страху стрибали в річку, в ставок, фонтан і т.д. Вибух бомби або снаряда у воді навіть на значній відстані дуже небезпечні: сильний гідроудар і, як наслідок, – важка контузія.

Найкращі місця для укриття:

- у спеціально обладнаному сховищі. Від звичайного підвалу сховище відрізняється товстим надійним перекриттям над головою, системою вентиляції і наявністю двох (і більше) виходів на поверхню;

- у підземному переході, метро;

- у будь-якій канаві, траншеї або ямі;

- у широкій трубі водостоку під дорогою (не варто лізти занадто глибоко, максимум на 3-4 м.);

- вздовж високого бордюру або фундаменту паркану;

- у дуже глибокому підвалі під капітальними будинками старої забудови (бажано, щоб він мав 2 виходи);

- у підземному овочесховищі, силосній ямі і т.д.

- в оглядовій ямі відкритого (на повітрі) гаража або СТО;

- у каналізаційних люках поряд з вашим будинком, це дуже хороше сховище (але чи вистачить у вас сил швидко відкрити важку залізку? Важливо також, щоб це була саме каналізація або водопостачання – в жодному разі не газова магістраль!)

- в ямах-"воронках", які залишилися від попередніх обстрілів або авіанальотів.

Отже, загальне правило: ваше укриття повинно бути хоч мінімально поглибленим і, разом з тим, перебувати подалі від споруд, які можуть

завалитися зверху при прямому влученні, або можуть спалахнути. Ідеальний захист дає траншея або канава (подібна окопу) глибиною 1-2 метри, на відкритому місці.

Сховавшись в укритті, лягайте і обхопіть голову руками. Відкрийте рот – це вбереже від контузії при близькому розриві снаряда чи бомби. Не панікуйте. Займіть свою психіку чимось. Можна рахувати вибухи: знайте, що максимум після 100-го вибуху обстріл точно закінчиться. Спробуйте рахувати хвилини або кількість вибухів - це відволікає.

Артилерійський обстріл триває максимум – двадцять хвилин або 100 вибухів; авіаналіт – значно менше. У наш час не буває довгих бомбардувань, великі групи бомбардувальників не застосовуються.

Дії населення після закінчення обстрілу (бомбардування):

- залишаючи місце укриття, не розслабляйтеся.

- вся ваша увага має бути сконцентрована собі під ноги!

Не піднімайте з землі жодних незнайомих вам предметів: авіабомба, ракета або снаряд могли бути касетними! Бойові елементи часто розриваються при падінні, але можуть вибухнути пізніше, в руках – від найменшого руху або дотику.

Що робити, якщо ти помітив підозрілий предмет або вибухівку?

■ Не торкайся його! Не намагайся розбирати його, не рухай і не переміщуй його, не кидай його, ніколи не намагайся самостійно визначити, що це.

■ Не пали і не користуйся мобільним телефоном поряд із підозрілим предметом.

■ Відійди від підозрілого предмета та сховайся за міцною спорудою, краще за будівлю.

■ Повідом поліцію про знахідку якомога швидше.

■ Зустрінь поліцейських, що приїдуть на виклик, оскільки ти – єдина людина, що зможе точно описати підозрілий предмет та показати точне місцезнаходження.

■ Не дозволяй іншим людям наближатися до підозрілого предмета, поки чекаєш на поліцію. Попередь людей, що знаходяться поруч, про необхідність переміститися у безпечне місце.

■ Якщо ти помітив підозрілий предмет у громадському транспорті, обов'язково попередь про це водія.

Ляж на землю та прикрий голову руками, використовуй будь-яке доступне укриття.

Міни – вибухонебезпечні залишки війни. Міна – це боєприпас, що встановлюється під землею, на землі чи поблизу землі або іншої поверхні і призначений для вибуху, спричиненого присутністю, близькістю чи контактом людини або транспортним засобом.

• Міну майже неможливо побачити!

• Міни, знайдені в Україні, виготовлені з металу або пластику і є переважно зеленого кольору (для маскування).

- Протипіхотні міни, як правило, детонують при наступі або у випадку зачеплення, зривання натягнутого дроту (розтяжки).

- Протитранспортні міни більші за розміром, ніж протипіхотні міни. Зазвичай вони детонують при застосуванні достатнього тиску на неї. Це залежить від типу міни.

Міни рідко встановлюються поодиноці – там, де є одна, там можуть бути й інші!

IV. Підсумок уроку. Рефлексія.

Запропонуйте учням заповнити табличку з трьома стовпчиками:

У графу «+» записуються факти, що викликали позитивні емоції та зацікавили.

У графу «-» учні виписують тезисно те, що з теми уроку їм залишилося незрозумілим.

У графу «?» позначається те, про що йшлося на уроці, однак учню хотілося б дізнатися про це більше.

Додатково і самостійно можете пройти курс з інформування про ризики вибухонебезпечних предметів від освітнього проєкту «Стопміна».

Цей онлайн-курс підвищить рівень ваших знань про те, як діяти в небезпечних ситуаціях. Ви дізнаєтесь про правила та алгоритми безпечної поведінки при виявленні міни або іншого вибухонебезпечного предмета. Ви з більшою впевненістю зможете пересуватися по місцевості, де проходив або проходить збройний конфлікт.

Дітям 12-17 років. URL: <https://stopmina.dk/course/view.php?id=11>

Дорослим. URL: <https://stopmina.dk/course/view.php?id=6>

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Матеріали проекту «З Україною в серці»: Як забезпечити себе під час війни. URL: <https://www.kre.dp.ua/posts/6205>(дата звернення: 15. 08.2022).
2. На урок. Освітній проект. URL: <https://naurok.com.ua/post/viyna-evakuaciya-ta-nebezpeka-skladni-pitannya-yaki-varto-obgovoriti-z-ditmi>(дата звернення: 15. 08.2022).
3. Сайт «unicefУкраїна». URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/childhood-upended-war-ukraine>(дата звернення: 15. 08.2022).
4. Сайт «Освітній омбудсмен України» URL: <https://eo.gov.ua/>(дата звернення: 15. 08.2022).
5. Сайт «Суспільне. Новини». URL: <https://suspilne.media/218968-povitrana-trivoga-aki-buvaut-sireni-ta-skilki-e-casu-sob-shovatisa/>(дата звернення: 15. 08.2022).
6. У разі надзвичайної ситуації або війни. Брошура. URL: <https://www.mil.gov.ua/content/pdf/NS-WAR.pdf>(дата звернення: 15. 08.2022).
7. Як вижити під час надзвичайної ситуації та під час війни: легко про серйозне. Практичний poradnik Упорядники: Наталія Нечаєва-Юрійчук, Олена Танасійчук, Олексій Ноздрачов, Сергій Дмитрієв URL: <https://eleos.com.ua/yak-vyzhyty-pid-chas-nadzvychnoyi-sytuatsiyi-ta-pid-chas-viyny/>(дата звернення: 15. 08.2022).
8. Як допомогти дітям пройти крізь виклики війни. URL: <https://nus.org.ua/articles/yak-dopomogty-dityam-projty-kriz-vyklyky-vijny-dytyachyj-psyhiatr-vidpovidaye-na-14-zapytan/>(дата звернення: 15. 08.2022).

Видання підготовлено до друку та віддруковано
редакційно-видавничим відділом КНЗ «ЧОПОПІ ЧОР»
Зам. №1635 Тираж 100 пр.
18003, Черкаси, вул. Бидгощська, 38/1