Бесіда: «Моя безпека — моя відповідальність»

1. Вступне слово (5 хвилин)

Налаштувати на тему, пояснити назву бесіди **.**

Інтерактив «Асоціативний кущ»: Що означає слово «безпека»? (Учні коротко називають слова: спокій, дім, правила, захист).

2. Блок 1: Повітряна тривога та екстрені ситуації (10 хвилин)

Головне правило: Почувши сирену - дій негайно. Немає часу на роздуми та суперечки.
Алгоритм дій у школі та вдома:

Вдома: Взяти тривожний рюкзак. Вимкнути світло, газ, воду. Закрити вікна. Йти до найближчого сховища.
На вулиці: Швидко знайти найближче укриття (паркінг, метро, підвал). Якщо поруч нічого немає — лягти на землю біля бордюру чи в заглиблення, закрити голову руками.
Правило «двох стін»: Якщо сховища поруч немає, ховатися біля передпокої чи ванної кімнати. Перша стіна бере на собі удар, друга — захищає від уламків.

3. Блок 2: Мінна безпека — невідомі предмети (10 хвилин)

Головне правило: Побачив підозрілий предмет — Не підходь! Не чіпай! Телефонуй 101 або 102!
Як виглядає небезпека?

Сучасні міни можуть бути замасковані під іграшки, гаджети, коробки чи термоси. Вибухонебезпечні предмети часто непомітні в траві, кущах або на закинутих будівлях.

Три «НІ» при виявленні невідомого предмета:

1. **НЕ підходити:** Зупинитися на безпечній відстані (мінімум 10–15 метрів).
2. **НЕ чіпати:** Не торкатися руками, не кидати каміння, не намагатися розібрати.
3. **НЕ користуватися телефоном поруч:** Радіосигнал може спровокувати вибух. Відійти назад тим самим шляхом, яким прийшов, і лише тоді зателефонувати рятувальникам.

4. Блок 3: Кібербезпека — захист у мережі (10 хвилин)

Головне правило: Інтернет пам'ятає все. Віртуальні загрози мають реальні наслідки.
Золоті правила виживання в інтернеті:

Конфіденційність: Нікому не надсилати фото своїх документів, банківських карток батьків, адрес та геолокацій.
Паролі: Створювати складні паролі. Не використовувати один пароль для всіх акаунтів.
Незнайомці: Не додавати в друзі невідомих людей. Не ходити на зустрічі з «друзями з мережі» без відома батьків.
Кібербулінг: Якщо тебе ображають, шантажують або залякують в мережі — негайно роби скріншоти та розповідай батькам або вчителям. Не мовчи.

5. Блок 4: Психологічна самодопомога (5 хвилин)

Головне правило: Страх — це нормально. Паніка — це небезпечно.
Техніки опанування страху (практикуємо разом з учнями):

Дихання «по квадрату»: Вдих на 4 рахунки — затримка дихання на 4 рахунки — видих на 4 рахунки — затримка на 4 рахунки. Повторити 3 рази.
Заземлення: Знайти очима в кімнаті 5 синіх предметів, торкнутися 4 різних текстур (стіл, одяг, стіна), почути 3 звуки. Це повертає контроль над тілом.

6. Підсумок та рефлексія (5 хвилин)

Бліц-опитування «Вірю / Не вірю»:

- *«Якщо міна схожа на банку від газировки, її можна підняти?»* (Ні)
- *«Під час тривоги вдома треба сховатися у шафі?»* (Ні, діє правило двох стін або укриття)
- *«Можна відправляти геолокацію свого дому новому другу з гри?»* (Ні)

Екстрені служби та правила виклику (7–10 хвилин)

📞 Номери, які повинен знати кожен:

- **101** — Пожежна охорона та ДСНС (вибухівка, завали, пожежі, аварії).
- **102** — Поліція (правопорушення, підозрілі люди, крадіжки).
- **103** — Швидка медична допомога (загроза життю та здоров'ю).
- **104** — Аварійна служба газу (відчутний запах газу вдома чи у під'їзді).

📋 Чіткий алгоритм розмови з диспетчером:

1. **Що сталося?** (Коротко: *"Пожежа в квартирі"* , *"Знайшли предмет, схожий на міну"* , *"Людина знепритомніла"*).
2.
3. **Хто постраждав?** (кількість людей, чи є діти, який їхній стан, якщо відомо).
4. **Хто телефонує?** (Фамилия, ім'я, свій номер телефону для зв'язку).
   ⚠ **Важливо:** Ніколи не кладіть слухавку першими! Чекайте, поки диспетчер скаже: *"Виклик прийнято, машина виїхала"* . Диспетчер може ставити

уточнювальні запитання або давати інструкції, що робити просто зараз для спасіння.

🚫 Чого робити категорично не можна?

Жартувати та здійснювати хибні виклики. За розваги дітей відповідають батьки — вони отримають великий штраф. А в цей час комусь дійсно може знадобитися допомога, і рятувальники не встигнуть.
Панікувати та кричати. Диспетчер не зможе розібрати слова, і розмова займе більше часу. Слід говорити спокійно, голосно та чітко.

🎮 Практична вправа «Дзвінок рятувальникам» (2 хвилини)

Запропонуйте двом учням зіграти сценку. Один — «диспетчер 101», інший — «свідок, який знайшов підозрілий рюкзак на зупинці». Завдання свідка — правильно назвати всі 4 пункти з алгоритму розмови без підказок.