

Безпека життєдіяльності

[Пам'ятка для учнів щодо недопущення участі неповнолітніх у наданні інформації ворогу про військові позиції ЗСУ](#)

[Відеоматеріали всеукраїнського уроку з безпеки дорожнього руху](#)

ПРАВИЛА ДОРОЖНЬОГО РУХУ У ВІРШАХ ТА ЗАГАДКАХ

<https://mamabook.com.ua/dutyachi-virshi-pro-pravula-doroznuogo-ruhu/>

<http://doshkolenok.kiev.ua/skazki-legendy/484-pravyla-dorognjogo-ruhu.html>

<http://goodhouse.com.ua/poradi/14199-zagadki-po-pdr-z-vidpovidyami-dlya-ditej-doshkilnogo-viku-pro-svitlofor-dorozhni-znaki-pis-hoxoda-ta-perexid-trotuar-dorogu-dorozhnij-rux-transport-krashhij-zbirnik.html>

<http://ped-kopilka.com.ua/blogs/kryuchkovoi-svetlany/zagadki-po-prailam-dorozhnogo-dvizhenija.html>

ПРАВИЛА ДОРОЖНЬОГО РУХУ В МУЛЬТФІЛЬМАХ

Транспорт

https://www.youtube.com/watch?v=_5YsPwGjL7I&feature=youtu.be

Безпека дорожнього руху

<https://www.youtube.com/watch?v=KV-kSvIaYRk>

Про важливість дорожніх знаків. Пригоди в країну плюсплюс

https://www.youtube.com/watch?v=i1L6DBw_l9w

Дорожні знаки

<https://www.youtube.com/watch?v=ZK42k8otbYY>

Азбука безпеки. Смішарики

https://www.youtube.com/watch?v=8GB_dfRcemg

Підбірка матеріалів з питань безпеки життєдіяльності для учасників освітнього процесу на час літніх канікул

Безпечна поведінка під час літніх канікул 2024

<https://www.youtube.com/watch?v=ZmPODICZtQE>

Правила поведінки під час повітряної тривоги. Сирена – що робити? Правила поведінки для дітей.

https://www.youtube.com/watch?v=3WZoAyojs_A

Повітряна тривога в школі – що робити? Тривожний наплічник.

<https://www.youtube.com/watch?v=gVGosY82vpU>

Що таке міна? Побачив міну? Правила мінної безпеки для дітей.
Мінна безпека.

https://www.youtube.com/watch?v=v_jY3LRP6yA

Інтерактивний урок із мінної безпеки для старшої школи

https://www.youtube.com/watch?v=XAs_uq3T8Ps

Інтерактивний урок із мінної безпеки для молодшої школи

https://www.youtube.com/watch?v=HO8j9_p_K90

Онлайн-урок з безпеки дорожнього руху. Частина I

<https://www.youtube.com/watch?v=U2BKjzjmSg8>

Правила дорожнього руху 🚦 для дітей 🚦 безпека на дорозі

<https://www.youtube.com/watch?v=4Xq9BqVyH1w>

Правила дорожнього руху. Мультики для дітей.

<https://www.youtube.com/watch?v=i-8IMnrAwtY>

Правила поведінки з незнайомими людьми

Однією з найбільш серйозних небезпек, що постійно підстерігає дітей і підлітків, особливо в міських умовах, може бути зустріч із небезпечними незнайомцями – людьми схильними до злочинних дій, психічно неврівноваженими, а також тими, хто перебуває в наркотичному чи алкогольному сп'янінні. Серед них можуть бути гвалтівники, грабіжники, хулігани, убивці, маніяки та ін. Для того, щоб уникнути такої небажаної зустрічі, а якщо вона все ж таки відбулася та зберегти своє життя й здоров'я необхідно знати й завжди дотримуватися простих й у той же час досить ефективних правил поведінки:



- Пам'ятати, що небажана зустріч із небезпечним незнайомцем найбільш ймовірна влітку, в період з 21.00 до 1.00, узимку з 19.00 до 24.00. Місцем цієї зустрічі може бути пустельна вулиця, парк або сквер, запущений двір, гаражі, лісопосадки, привокзальні райони, під'їзд житлового будинку, ліфт тощо.
- Не вступати в розмови з незнайомими людьми на вулиці, в міському транспорті, інших місцях, а у випадку коли поблизу немає інших людей не відповідати навіть на запитання незнайомців і при цьому не боятися показатися погане вихованими.
- Якщо незнайомці проявляють наполегливість в установлюванні контакту з вами необхідно терміново тікати від них. А якщо вони вас переслідують, необхідно голосно кричати й звати на допомогу.
- У випадку застосування незнайомцем фізичної сили, активно пручайтеся й голосно кричіть, “Рятуйте!”
- Не приймати подарунків й особливо любих видів частувань від незнайомців: цукерок та інших кондитерських виробів, жувальних гумок, соків та інших солодких напоїв, у яких можуть знаходитися отрута та психотропні речовини.
- Ніколи не заходити одному в під'їзди будинків, ліфти й інші замкнуті приміщення разом з незнайомими людьми.
- Не підніматися поодиночі по темним сходам, і ні в якому разі не заходити в чужі квартири. У разі нападу кличте на допомогу. Кричить голосно “Пожежа”, тому що на цей заклик мешканці будинків більш активно реагують, і активно захищайтеся! Для цього застосовуйте всі види опору: свої зуби, нігті, шпильки, гребінці та інші предмети що є під рукою.
- Не сідайте в машину, якщо в ній перебувають незнайомі люди.
- Ніколи поодиночі, без друзів або батьків, не надавайте допомогу незнайомим людям у перенесенні речей, особливо до них додому або до їхньої машини.
- У ситуації, коли фізично сильніші за вас незнайомі люди вимагають у вас гроші або речі – віддайте їм те, що вони хочуть, при цьому постарайтеся їх запам'ятати й відразу ж повідомите про те, що трапилося міліцію, за телефоном 102 або безпосередньо першому співробітникові поліції, якого ви зустрінете.

Пам'ятайте, що головне в подібній ситуації – зберегти своє життя й здоров'я.

- Перш ніж прийняти від друзів або знайомих запрошення відсвяткувати день народження або інші свята обов'язково поцікавтеся хто ще запрошений, де точно буде відбуватися святкування й обов'язково про це повідомте своїм батькам.
- Ніколи не приймайте пропозиції від незнайомих людей сходити в кіно, кафе, бар або покататися на машині.
- Не приймайте від незнайомих людей пропозицій знятися в рекламному ролику, надати допомогу в устрої на роботу або навчання. Про всі подібні пропозиції обов'язково розповідайте своїм батькам.

- Не розповідайте незнайомим людям де живете, хто ваші батьки, як ваше прізвище.
- Про всі дивні зустрічі, подарунки і пропозиції незнайомих людей обов'язково й негайно повідомляйте своїм батькам або вчителям.
- Пам'ятайте, що говорити ласкаві слова, обіймати, цілувати, дарувати подарунки й пригощати насолодами можуть тільки дуже близькі люди.



У пожежонебезпечний період в лісі **заборонено:**



Розпалювати
вогнища
в лісовому
масиві



Відвідувати
хвойні ліси
при 5-му класі
пожежної
небезпеки



Заїжджати
машиною
на територію
лісового
фонду



Створювати
в лісі
смітники і
спалювати
відходи



Полювати
на території
лісового
фонду



Палити цигарки,
кидати у лісі
непогашені
сірники
та недопалки



Застосовувати
в лісі
піротехніку
та інші вибухові
речовини

Підготовка до подорожі у ліс

Повідомте про те, куди ви збираєтеся. Якщо поблизу нікого немає – залиште записку з повідомленням (дата, час відправлення, кількість людей, що йдуть разом з вами, напрямок подорожі і приблизний час повернення).

Візьміть собі за правило – перед мандрівкою чи походом до лісу, подивитися карту або хоча б намальований від руки план місцевості та запам'ятати орієнтири.

Одягніть зручний одяг та взуття. Вони повинні підходити для місцевості та погодних умов. Запам'ятайте – погодні умови можуть змінитися дуже швидко.

Одягніть дітей в яскравий кольоровий одяг – він буде більш помітним у разі розшуку їх.

Переконайтеся, що все ваше спорядження – у доброму, робочому стані. Якщо ви сумніваєтеся брати ту чи іншу річ, пам'ятайте – зайва вага буде вам заважати.

У лісі

Встановіть між собою сигнали, щоб не загубити один одного у лісі, особливо на випадок несподіванок – свистом або голосом.

Запам'ятовуйте орієнтири під час руху у лісі. Щоб не заблукати – лишайте примітки. Без зорових орієнтирів людина в лісі починає кружляти.

Виберіть місце для вогнища та обладнайте його. Ніколи не залишайте вогнище без догляду. Незагашене вогнище може бути причиною лісової пожежі.

Ніколи не пийте воду з річок та озер. Найбільш надійні джерела води – струмки. Поблизу місць, де ви побачите мертвих рибу чи тварин, взагалі не можна навіть мити руки.

Будьте обережні, у лісі може бути болотиста місцевість – обходьте її. Болотною водою також не можна користуватися. Поблизу болота, як правило, водиться багато гадюк.

Пам'ятайте – збирати можна тільки ті гриби та ягоди, які ви добре знаєте. Щоб уникнути отруєння ними, ніколи не куштуйте сирих грибів; ніколи не збирайте гриби та ягоди поблизу транспортних магістралей, навіть їстівні гриби в тих місцях – отруйні.

Уникайте диких тварин. Пам'ятайте що небезпечними можуть бути і лось, і олень, і лисиця – у людей і тварин близько 150 спільних хвороб. Тварини нападають на людину – якщо вони поранені, перелякані несподіванкою або захищають своє потомство. При явно агресивному поводженні тварин можна використовувати як засіб захисту – вогонь або стукати палицею об дерево.

Уникайте додаткових неприємностей з тваринами, особливо у нічний час – ніколи не залишайте їжу у вашому наметі або поряд з місцем вашого відпочинку, краще покладіть її на дерево; недоїдки їжі закопайте подалі від місця відпочинку. Будьте обережні при зустрічі зі зміями. У випадку зміїного укусу терміново видавіть з ранки краплі крові з отрутою та висмоктуйте впродовж півгодини, весь час спльовуючи. Цього не можна робити при наявності ранок на губах та у роті. Потім необхідно накласти щільну пов'язку вище місця укусу та негайно дістатися до лікарні. В лісі, особливо навесні, багато кліщів, які можуть причепитися до тіла. Якщо вас укусив кліщ, треба не пробувати виколупати його, а якнайшвидше дістатися до лікарні. Якщо ви опинилися біля поламаних дерев – не затримуйтесь. Вони спираються одне на одне і можуть впасти, особливо під час вітру. Не ховайтеся під високими деревами та не залишайтеся на галявині під час зливи з блискавкою, бо блискавка може вдарити у найвище місце. Ніколи не пірнайте у незнайомому місці у водойму. Спочатку обстежте і переконайтеся у відсутності схованих під водою перешкод (каміння, залізязки та гострі гілки або мілководдя). Уникайте води зі швидкою течією. Ніколи не плавайте наодинці. Будьте обережні. Взимку водойма вкривається кригою – ходити по ній небезпечно. Навесні, коли крига темна, на неї ступати не можна – вона дуже ламка.

Якщо ви заблукали у лісі

Зберігайте спокій та уникайте паніки. Якщо ви панікуєте – думати логічно неможливо.

Негайно зупиніться і присядьте. І не робіть більше жодного кроку, не подумавши. Думати можна тільки про одне, як дістатися того місця, звідки починається знайомий шлях.

Пригадайте останню прикмету на знайомій частині шляху і постарайтесь простежити до неї дорогу. Якщо це не вдається, пригадайте знайомі орієнтири, найкраще – залізницю, судноплавну ріку, шосе. Прислухайтеся. При відсутності знайомих орієнтирів, стежок і доріг виходьте “на воду” – униз за течією. Струмок виведе до ріки, ріка – до людей. Якщо орієнтирів немає, залізьте на найвище дерево – погляд з висоти допомагає краще зорієнтуватися.

Існує багато способів визначення сторін горизонту:

- 1) за допомогою компаса: стрілка компаса завжди показує напрям на північ;
- 2) за положенням Сонця: в основі приблизного визначення лежить врахування часу визначення. При цьому виходять з того, що у північній півкулі Сонце приблизно знаходиться: о 7 годині – на сході, напрям тіні показує на захід; о 13 годині – на південь, тіні від предметів найкоротші і їх напрям завжди показує на північ; о 19 годині – на заході.

- 3) за Сонцем та годинником – тримайте годинник в горизонтальному положенні, поверніть його так, щоб годинна стрілка була направлена на сонце. Пряма, що ділить кут навпіл між годинною (малою) стрілкою та напрямом від центра годинника на цифру “1” циферблата, покаже напрямок на південь
- 4) за Полярною зіркою – напрямок на Полярну зірку завжди відповідає напрямку на північ. Знайдіть сузір'я Великої Ведмедиці, яке має вигляд ковша із семи яскравих зірок, а потім подумки проведіть пряму лінію через дві крайні зірки “ковша” і відкладіть на ній приблизно п'ять відрізків, що дорівнюють відстані між двома зірками. Наприкінці лінії і буде зірка, що майже нерухомо “висить” цілий рік над Північним полюсом та показує напрямок на північ.
- 5) за Місяцем. Опівночі у своїй першій чверті “)” Місяць знаходиться на заході, у повний Місяць – на півдні, в останній чверті “(” – на сході;
- 6) існують і менш точні прикмети, що дозволяють вибрати вірний напрямок. Мурашники завжди розташовуються з південного боку дерева, пенька або куща. Кора більшості дерев з північної сторони грубіша, іноді покрита мохом; якщо мох росте по всьому стволу, його найбільше з північної сторони, особливо поблизу коріння. Річні кільця на пні спіяного дерева розташовані нерівномірно – із південної сторони вони звичайно товщі. Просіки у великих лісових масивах завжди зорієнтовані у напрямку північ – південь або схід – захід.

Правильно користуйтесь вогнем. Він є одним з основних засобів виживання в лісі. За допомогою вогню ви можете зберегти тепло, сушити одяг і подавати сигнали. Завжди тримайте сірники у водонепроникному пакеті.

Уникайте переохолодження. Воно трапляється, коли людина не звертає уваги на холод та не має відповідного одягу і захисту.

Використовуйте навички та вміння будування схованок (буда, навіс, намет і інше.) або користуйтесь природними печерами. Це допоможе виживанню у лісі, забезпечить вам захист і тепло.

Бережіть та економно використовуйте воду. Вона більш важлива для вашого виживання, ніж їжа.

Запам'ятайте! Діти повинні знати, що вони не будуть покарані за те, що заблукали. Були випадки, коли діти ховалися від шукачів через те, що боялися бути покараними.

Навчайте дітей, що необхідно вибрати велике дерево (або якийсь інший об'єкт) біля примітного місця і знаходитися там. Повідомте дітей про необхідність кричати на шуми, що лякають їх. Якщо це звірі, вони злякаються та підуть геть. Це також допоможе швидше знайти їх тим, хто буде їх шукати.

Пам'ятайте!

Куди б ви не пішли і де б не перебували, ви можете опинитись у екстремальних умовах. Тому:

- знайте приблизно свій шлях мандрівки;

- майте при собі засоби визначення напрямків сторін горизонту;
- майте одяг придатний для будь-яких погодних умов;
- майте достатньо їжі, води, сірників, речей та засобів для захисту свого життя.

Навчайте дітей, що необхідно вибрати велике дерево (або якийсь інший об'єкт) біля примітного місця і знаходитися там.
Повідомте дітей про необхідність кричати на шуми, що лякають їх. Якщо це звірі, вони злякаються та підуть геть.
Це також допоможе швидше знайти їх тим, хто буде їх шукати.

Пам'ятайте!

Куди б ви не пішли і де б не перебували, ви можете опинитись у екстремальних умовах.

Тому:

-
-
-
-



10 ПРАВИЛ ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ГРОЗИ

1. Під час грози, якщо ви перебуваєте вдома, зачиніть всі вікна та двері, у приміщенні не повинно бути протягу: притягує кульову блискавку.
2. Найкраще ховатись у автомобілі або в будинку із громовідводом. Автомобіль ні в якому разі не можна паркувати під деревами або високими конструкціями, потрібно зачинити вікна авто, бажано опустити/зняти антену, зупинитися і перечекати негоду.
3. Не можна ховатися від зливи під деревом: воно притягує блискавки. Крім того, є небезпека падіння важких гілок, які можуть зламатись під натиском вітру.
4. Уникайте металевих парканів, стін, біля яких ростуть дерева, вуличних ліхтарів, металевих веж, опор електропередач.
5. Якщо ви опинилися в лісі, не ховайтеся від грози на підвищенні. Тримайтеся місця, де низькі дерева. Ні в якому разі не бігайте. Дуб, тополя, сосна та ялина найбільш проводять розряд електрики, найменше – верба, клен та кущі.
6. Якщо ви опинилися в полі, знайдіть заглиблення в землі. Бажано, щоб місце було сухим, адже волога земля сильніше проводить електрику. Не лягайте, краще присісти, щоб мати якомога менше площі прилягання до землі.



7. Якщо у вас із собою є парасолька, ні в якому разі не розкривайте її, адже металеві прути притягують розряди.
8. Всі електричні прилади є своєрідними приймачами для блискавок. Тому ні в якому разі не користуйтеся ними під час грози, краще їх вимкнути з мережі.
9. Не можна купатися у водоймах під час грози. Якщо ви на човні і бачите, що наближається негода, намагайтеся якнайшвидше дістатись до берега.

Не телефонуйте з мобільного телефону, навіть якщо страшно і хочеться підтримки близьких. Пам'ятайте, що єдиний правильний вчинок – негайно вимкнути телефон, адже є велика загроза влучання блискавки.

Як говорити з дітьми про війну:
поради психологів



Війна приносить в життя дітей втрату, невизначеність, активізує страх та тривогу. Діти втрачають звичну повсякденність та впорядкованість життя. Зазвичай відчуття безпеки та захищеності діти шукають у своїх батьків.

Пропонуємо кілька порад щодо того, як підійти до розмови з дитиною про війну.

1. Надавайте інформацію відповідно до віку дитини та подбайте, щоб вона не ретравмувала дитину.

Діти з найменшого, дошкільного віку, мають право знати, що відбувається у їхній країні, але дорослі також мають відповідальність убезпечити їх від небезпечного контенту. Говоріть з дітьми зрозумілою їм мовою, через казки та історії, де наприклад, козаки боролися проти зла, захищали свою землю (“Котигорошко”, “Чарівні історії про козаків” тощо). Під час розмови стежте за реакціями дитини та будьте чутливими до її рівня тривоги. Це нормально, якщо ви дуже переживаєте через те, що відбувається, але пам’ятайте, що діти сприймають емоційні сигнали від дорослих, тому говорячи з дитиною, намагайтеся тримати контроль над емоціями. Нагадайте, що багато людей наполегливо працюють не лише в Україні, а й у всьому світі, щоб закінчити війну.

2. Дбайте про медіагігієну та медіаграмотність вашої дитини в умовах війни.

Будьте уважними до того, яку інформацію отримують діти, прислухайтеся до їхніх розмов, аналізуйте їхні запитання до вас.

Діти можуть отримувати інформацію з різних джерел, тому важливо уточнювати у вашої дитини, звідки вона дізналася ту чи іншу інформацію і якщо вона неточна або неправдива – виправити це. Можна почати з таких запитань: «Це цікава думка. Розкажи, чому ти так думаєш?», «Мені важливо почути твою думку про це...», «Як ти думаєш, де ми можемо отримати більше інформації про це?». Навчіть дитину тому, що таке медіаграмотність та критичне мислення, розкажіть про те, як і для чого можуть поширюватися фейки. Саме тоді, коли дитина запитує, висуває гіпотези, шукає причини – вона мислить, важливо скеровувати дитину та вчити перевіряти знайдену інформацію у різних джерелах, які вважаються достовірними. Нагадайте дитині, що вона може поговорити з вами чи іншим значимим дорослим, коли захоче.

3. Обмежте потік новин.

Подумайте про те, щоб вимикати новини при дітях дошкільного або молодшого шкільного віку. Новинний контент наразі є травмуючим для них, може викликати багато занепокоєння та підсилювати тривогу і страх. З дітьми середнього шкільного віку та підлітками ви можете використовувати перегляд новин як можливість обговорити, що відбувається в країні та у вашій громаді зокрема з використанням вищезазначених порад. Також подумайте, як і що ви говорите про ситуацію з іншими дорослими, особливо коли дитина може це чути або бути присутньою під час розмови. Намагайтеся, наскільки це можливо, ввечері, замість перегляду новин з дітьми, робити з ними релаксаційні вправи, грати в ігри, дивитися мультфільми або читати казки разом.

4. Зосередьте увагу на допомозі.

Дітям важливо знати, що люди допомагають одне одному. Розкажіть, до прикладу, про роботу волонтерів, які надають підтримку всім, хто її потребує, або про те, що робить територіальна оборона. Якщо дошкільня або дитина молодшого шкільного віку захоче підтримати тих, хто допомагає, намалювавши малюнок, плакат або написавши вірш – підтримайте її у цьому. Підлітки можуть виявити бажання приєднатися до роботи у гуманітарному штабі чи іншій діяльності. Розкажіть їм, як це зробити, і пам'ятайте, що безпека вашого підлітка – понад усе. Відчуття того, що ми всі робимо щось для наближення перемоги, надає відчуття єдності та приносить стишення і психологічний комфорт.

5. Слідкуйте за станом дитини.

Оскільки війна триває і новини про воєнні події оточують нас звідусіль, триваючи нон-стоп, важко зосередитися на чомусь іншому. Водночас ви – батьки, найбільш значимі люди та орієнтир для своєї дитини, а їй вкрай важливо, щоб ви цікавилися й новинами із її життя. Продовжуйте спостерігати за станом дитини, запитуйте час від часу: «Як у тебе справи?», «Як ти почуваєшся?», «Що в тебе нового? Чи ти знаєш, як справи у ... (ім'я друга/подруги дитини)?», «Чи є у тебе питання, які б ти хотіла/хотів обговорити?».

6. Подбайте про себе.

Обмежте своє перебування в мережі та читання новин, наскільки це можливо. Натомість зосередьтеся на якомусь важливому завданні або робіть те, що допомагає розслабитися та відновитися. Діти зрозуміють реакцію дорослих на новини, тому якщо ви справляєтеся з ситуацією – це допомагає і дітям.

«Як говорити з дитиною про війну»

<https://www.youtube.com/watch?v=2UQs9Tw3kU8&t=16s>

Поради батькам під час війни – тримайтеся разом!

<https://www.youtube.com/watch?v=X6KvZqW2aAU>

На жаль, війна триває. Небезпека і стрес нікуди не зникли. В період активних обстрілів та бомбардувань росією українських міст діти можуть покладатися лише на своїх батьків чи інших значущих дорослих. У цьому відео ми пропонуємо дуже прості і практичні рекомендації, як подбати про безпеку своїх дітей і підготувати їх до певних кризових ситуацій. Звісно, маленькі речі не здатні цілком змінити нинішню ситуацію. Та інколи дрібниці можуть направити вас у сторону суттєвих змін. Тому нагадуйте собі і вашим дітям, що у важкі часи потрібно триматися разом. Будьте поряд! Пояснюйте дітям складні речі простими словами, плануйте спільні дії і даруйте цілющі обійми! Ви — чудові

батьки! Більше інформації про те, як в умовах війни піклуватися про себе, своїх дітей та рідних, а також про інших людей, шукайте на каналі проекту в телеграм https://t.me/parenting_tips_ua

ПРОФІЛАКТИКА ШКІЛЬНОГО ТРАВМАТИЗМУ

За статистичними даними поширеність дитячого травматизму більша, ніж серед дорослих. Причини такого стану пояснюється тим, що діти дуже допитливі, намагаються активно пізнавати навколишній світ. Але при цьому життєвих навичок у них ще мало, і вони не завжди вміють реально оцінювати небезпеку ситуації та адекватно реагувати для запобігання негативних наслідків.

Найбільша кількість випадків травмування дітей припадає на вік 13-15 років. В цей час дитячий травматизм зумовлений не тільки природною цікавістю і рішучістю, але ще й бажанням покрасуватися перед ровесниками, бути не гірше, ніж інші, і проявляти безрозсудну сміливість.

Дитячий травматизм умовно можна розділити на п'ять типів залежно від місця, де дитина може отримати травму:

- побутовий (травми, які виникають вдома, у дворі, у дитячому садку);
- вуличний (в першу чергу транспортний, але також і не пов'язаний з транспортом);
- шкільний;
- спортивний;
- інший.

Шкільний травматизм діти отримують переважно на уроках фізкультури, трудового навчання, а також під час перерв, у класах, коридорах, пришкільній території.

Основними причинами шкільного травматизму є по перше відсутність контролю зі сторони вчителів за поведінкою учнів під час проведення уроку та перерв, по друге – недостатньо організована виховна робота.

При будь-яких видах дитячого травматизму дорослим, вчителям, необхідно дотримуватися двох основних вимог: необхідно чітко налагодити організацію навчального процесу і впроваджувати різні інформаційні форми санітарно-освітньої роботи.

Робота щодо профілактики дитячого травматизму повинна вестися у двох основних напрямках:

- 1) робота зі створення безпечного середовища перебування дітей в освітньому закладі;
- 2) гігієнічне навчання і виховання дітей, мета якого вироблення в них навичок безпечної поведінки в різних життєвих ситуаціях;

При цьому адміністрацією, медичним персоналом та вчителями навчального закладу здійснюється такий обсяг профілактичних заходів:

Забезпечити підготовку школи, кабінетів, майстерень, спортзалу до початку нового навчального року. Забезпечити майстерні, кабінети обслуговуючих видів праці спецодягом, іншими засобами індивідуального захисту для працівників, учнів і вихованців навчального закладу;²

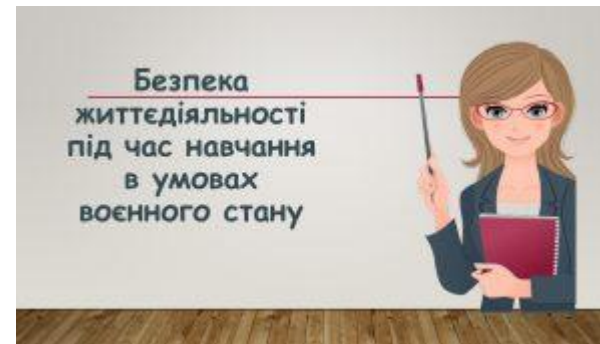
Постійно проводити інструктажі з усіма працівниками школи з питань техніки безпеки, виробничої санітарії і безпеки життєдіяльності та вимагати виконання встановлених вимог в навчальному закладі.

3. У шкільних навчальних кабінетах, майстернях, спортзалі необхідно мати інструкції і розроблені заходи з техніки безпеки і протипожежної безпеки. Вести документацію з питання дитячого травматизму. Дотримуватись режиму вологого прибирання, вимог до освітлення і провітрювання шкільних приміщень.

Щорічно проводити профілактичні медогляди учнів, виявляти учнів, які мають відхилення у здоров'я, з метою створення їм нормальних умов для навчання, здійснювати розподіл учнів за медичними групами для занять фізкультурою. Заняття фізвиховання проводити під контролем медичного персоналу.

Проводити колективні та індивідуальні бесіди з батьками та учнями щодо дотримання правил поведінки на уроках трудового навчання, фізкультури, попередження усіх видів дитячого травматизму в навчальних приміщеннях та на території школи тощо.

Проводити шкільні конкурси учнівських творів, малюнків, газет щодо безпеки життєдіяльності та попередження усіх видів дитячого травматизму.



Вміст невідкладного евакуаційного рюкзака для класу



- Вода (термос);
- Парашютник;
- Мобільний телефон, зарядка;
- Мікрофон;
- Високі сапоги/чоботи;
- Мішок;
- Скоти, ножиці;
- Карту (або план території);
- Трусовий мішок;
- Високі сапоги/чоботи;
- Резервний акумулятор;
- Батарейки для всіх дітей;

- Поліг;
- Ручка, олівці;
- Блокнот та твердий папір/ручка;
- Ліхтарик + батарейки;
- Радіо + батарейки;
- Світлодіод.

Повітряна тривога

Повітряна тривога стала невідомою частиною нашого життя.

Спочатку було лаяно, гудили, не знали, що робити, як організовано зібрати речі та вийти у скважиди.




Відома, що людина звикає до усього, навіть до звуку сирени в будинок час доби.

Сімей. Батько ухвалює рішення, що не усе, що так гостро реагує, не загрожує небезпекою.

Чому не варто ігнорувати сигнали повітряної тривоги?

Пам'ятайте, що загроза повітряної тривоги є кожну секунду - навіть якщо немає сирени.




Навчальний тривоги під час війни не був!




У багатьох виробляється крізне враження, що це не реальна ситуація, тому не реагує.

Чому не варто ігнорувати сигнали повітряної тривоги?

Пам'ятайте! Сирена - це не звук, а не ворог.

Попередження - це можливість бути готовими до небезпек як фізично, так і морально.

Перемога з кожним днем ближче! Все буде Україною!




Якщо вас кілька людей - підтримуйте одне одного під час тривоги, знайдіть аргументи.

Вміст невідкладного евакуаційного рюкзака для дитини під час перебування у закладі освіти



- Пляшка води;
- Батончики;
- Записки від батьків у якій вказано: прізвище, ім'я, по батькові дитини, дата народження, адреса проживання, контакти батьків, сімейне фото (за бажанням);
- Рекомендовано мати комплект змінної білизни та одягу.

Школа - територія безпеки

Чи знає кожен із нас, як діяти у разі надзвичайної ситуації?



Чи знаєте ви правила, які можуть зберегти ваше життя?

Чи не розгубитеся ви у разі надзвичайної ситуації, знаючи правила, якщо практично ніколи не тренувалися?

Вміст невідкладного евакуаційного рюкзака для закладу освіти



- Список дітей та розклад занять;
- Список контактів батьків дітей;
- Важливі номери телефонів;
- Ручки та блокноти, маркери;
- Ключі, мегафон;
- Скоти, ножиці;
- Ліхтарик + батарейки;
- Світлодіод;
- Радіо + батарейки;
- Аптечка першої допомоги.

- Довідник з управління в надзвичайній ситуації;
- Карта закладу освіти, план поверхів;
- План евакуації;
- Список працівників закладу освіти з контактами.

Як впоратися із тривогою в укритті?

Слухайте музику
Багато досліджень відзначають заспокойливу силу музики. Прослуховування музики розслабляє наш розум.

Подніться і вдихайте свіже повітря
Глибоко вдихайте свіже, а той у свою чергу видихайте доранні у наше тіло і зменшує рівень горючості, стресу, який пов'язаний з тривогою.

Визначте місце
Знайдіть місце, щоб увести собі безпечне місце і себе в наву.

Використовуйте
Якщо це підля, то пригадайте як гарно ходити по піску, слухати звук кам'я, то ніяк не соня.

Покрийте гук
Живальне гук може допомогти полегшити симптоми тривоги.

Правила евакуації

- Зберігайте спокій;
- Використовуйте вказівки дорослих;
- Станьте ланцюгом;
- Покладіть руки на плечі того, хто стоїть попереду;
- Вийшовши з приміщення школи, сійте з класом;
- Якщо хтось загубився, повідомте дорослих.




Правила евакуації дітей

Не поводи – щоб чути вчителя;
Не біжи – щоб не постраждати;
Не штовхайся – щоб не постраждали інші;
Не повертайся – щоб залишатися в безпеці.



Правила евакуації для дітей



Слухайся вказівок вчителя
Завжди тримайся свого класу
У разі потреби, на прохання дорослих,
допоможи іншим дітям евакууватися

Телефони чергових та аварійних служб

Пожежно-рятувальна
служба -



101

Поліція -



102

ПАМ'ЯТАЙТЕ:

своєчасне звернення - реальний шанс отримати допомогу!

Центр екстреної
медичної

Аварійна служба
газу -

ПРОФІЛАКТИКА ГРВІ ТА ГРИПУ

Грип — це висококонтагіозне вірусне захворювання з можливістю тяжких ускладнень та ризиком смерті. Епідемічні спалахи припадають на холодну пору року.

Збудник — вірус трьох типів: А, В, С. Віруси грипу В і С викликають поодинокі захворювання, вірус типу А найчастіше стає причиною спалахів хвороби.

В Україні очікуються штам грипу:

— Брізбен (В) — у лютому-березні, характеризується, як вірус з більш м'яким протіканням.

Грип має симптоми, схожі з іншими гострими респіраторними вірусними інфекціями (ГРВІ), але є набагато небезпечнішим.

Тому перші ж симптоми ГРВІ вимагають особливої уваги. Грип дуже легко передається від людини до людини повітряно-крапельним шляхом — коли хвора людина кашляє, чхає чи просто розмовляє. У зоні зараження перебувають усі в радіусі 2 метрів навколо хворого. Хвора людина, навіть із легкою формою грипу, становить небезпеку для оточуючих протягом усього періоду прояву симптомів — це в середньому 7 днів.

При появі перших симптомів грипу хвора людина обов'язково повинна залишатися вдома — щоб не провокувати ускладнення власної хвороби і не наражати інших людей на небезпеку, смертельну для деяких з них. Особливо небезпечним грип є для представників груп ризику — це діти до 5 років (особливо — діти до 2 років), вагітні жінки, люди віком від 65 років, люди з надмірною вагою, хворі на діабет, хворі на хронічні серцево-судинні захворювання, хворі на хронічні захворювання легенів, люди з іншими тяжкими хронічними захворюваннями. Також сюди належать професійні групи ризику — медичні працівники, вчителі й вихователі, продавці, водії громадського транспорту, усі, хто працює в багатолюдних місцях.

Найефективнішим засобом профілактики грипу є щорічна вакцинація — це специфічна профілактика. Вакцина захищає від усіх актуальних штамів грипу, є безпечною і ефективною. Найкращий час для проведення вакцинації — напередодні

грипозного сезону (у вересні). Якщо такої можливості не було, то щеплюватись можна і впродовж всього сезону.

Імунітет після введення вакцини формується через 7-14днів. Це посилює здатність організму протистояти грипу.

Часто популярні ліки, які пацієнти звикли вживати або ж набувають за рекомендацією друзів, не мають доведеної ефективності для лікування грипу та ГРВІ. Велика кількість ліків або їхня висока вартість зовсім не гарантують, що ці препарати допоможуть вамвилікуватися.

В перелік не рекомендованих препаратів ввійшли:

антибіотики;

інтерферони;

антигістамінні препарати;

протівірусні препарати (крім озельтамівіру та занамівіру за показаннями);

імуномодулятори;

сиропи від кашлю (можуть бути шкідливі для дітей до 4років);

комбіновані ліки від застуди;

вітаміни (ефективність не доведена);

рослинні препарати (ефективність не доведена).

Українці давно звикли лікуватися такими препаратами. Але якщо їх не рекомендують, то давайте подивимося як можна вберегти себе

В цьому епідемічному сезоні рекомендовані такі вакцин проти грипу:

Інфлувак® (Influvac®) вакцина для профілактики грипу, поверхневий антиген, інактивована, виробник Абботт Біолоджікалз Б.В., Нідерланди;

Інфлуенза Ваксін, виробник Хуалан Біолоджікал Бактерін Ко., Лтд., Китай;

Джісі Флю/Гс Flu вакцина для профілактики грипу (розщеплений віріон, інактивований), виробник Грін Кросс Корпорейшн, Корея;

Ваксигрип/Vaxigrip спліт-вакцина для профілактики грипу інактивована рідка в попередньо заповнених шприцах з прикріпленою голкою, виробник Санофі Пастер, Франція.

Міністерство здоров'я України, крім вакцинації, дає такі рекомендації для профілактики грипу та ГРВІ.

Потрібно уникати близького контакту з людьми. Намагайтеся якнайменше перебувати поряд із людьми, які хворіють на застуду, мають нежить або кашель. Якщо захворіли ви, то тримайте дистанцію поруч з іншими, щоб вберегти їх від хвороби.

Захворіли – лишайтесь вдома. Якщо можливо, то візьміть вихідний з роботи або навчання. Грип швидко передається іншим, тож ваше перебування в людних місцях сприятиме поширенню інфекції.

Прикривайте ніс та рот. Під час кашлю та чхання грип розповсюджується особливо швидко. Прикрийте серветкою органи дихання – це знизить ймовірність передачі інфекції іншим.

Мийте руки. Часте миття рук допоможе захиститися від мікробів. Якщо поруч немає води та мила, використовуйте спреї для рук на спиртовій основі.

Намагайтеся не торкатися обличчя. Очі, рот та ніс для мікробів, як вхідні двері. На руках дуже багато мікробів та торкаючись ними обличчя ви збільшуєте їхні шанси потрапити в організм.

Привчіть себе до корисних звичок. Ретельно очистіть та продезинфікуйте поверхню, до якої часто торкаєтесь вдома, на роботі або в навчальних закладах. Це особливо важливо, якщо в приміщенні перебуває хворий. Стежте за достатньою кількістю сну, будьте фізично активними, уникайте стресу, пийте багато води та харчуйтеся поживною їжею.

В свою чергу, відомий лікар Євген Комаровський для профілактики грипу та ГРВІ рекомендує:

Найкращий спосіб вберегтися від сезонного грипу зробити щеплення. Наявні вакцини захищають від усіх актуальних варіантів вірусу грипу.

Ніяких ліків і «народних засобів» із доведеною профілактичною ефективністю не існує. Тобто ніяка цибуля, ніякий часник, ніяка горілка та ніякі пігулки, які ковтаєте ви або ваша дитина, не здатні захистити ні від респіраторного вірусу взагалі, ні від вірусу грипу зокрема.

Джерело вірусу – людина і лише людина. Чим менше людей, тим менше шансів захворіти.

Маска. Бажано бачити її на хворому, якщо поряд здорові: вірус вона не затримає, але зупинить крапельки слини, особливо багаті вірусом. Здоровій людині не потрібна.

Руки хворого – джерело вірусу не менш значуще, ніж рот і ніс. Мийте руки часто, ретельно, постійно носіть із собою вологі дезинфікуючі гігієнічні серветки.

Провітрюйте та дезинфікуйте приміщення та поверхні до яких часто торкаєтесь вдома, на роботі або в навчальних закладах.

Гуляти можна скільки завгодно. Підчепити вірус під час прогулянки практично нереально.

ПЕДИКУЛЬОЗ: ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАННЯ

Педикульоз (від лат. *pediculus* “воша”), або вошивість – це паразитування на людині комах вошей, що супроводжується свербіжем і може призводити до специфічних захворювань шкіри. На тілі людини може паразитувати головна воша, платяна воша та лобкова воша. Справжню епідемію на сьогодення викликає педикульоз, що спричинений вошами,

які паразитують на волосистій частині голови. Щороку в Україні реєструється понад 100тисяч випадків вшивості. Хворіють педикульозом всі прошарки населення та вікові групи.

Воші паразитують на людині, харчуються кров'ю людини, відкладають яйця-гниди, які приклеюють до волосся. Самка відкладає щодня 3 – 7 яєць, за все життя — від 38 до 120 яєць. Тривалість життя дорослих особин — 27-30 днів.

Розрізняють такі різновиди педикульозу, згідно з місцем паразитування вошей:

головний — паразитування вошей на волосистій частині голови переважно на скронях, потилиці, тімені, а також у вусах, бороді (паразит — головна воша);

лобковий (фтиріоз) — паразитування цих комах у жінок: в ділянці лобка, у чоловіків: в паховій зоні, на волосяній частині живота, грудей, на вусах, а у дітей: на віях, і бровах (паразит — лобкова воша);

платтяний — паразитування вошей в складках одягу, білизни (паразит — платтяна воша).

Крім безпосереднього паразитизму, платтяні воші здатні переносити епідемічний висипний тиф, епідемічний (або вошивий) поворотний тиф, волинську гарячку.

Педикульоз має такі прояви:

свербіж шкіри в місці укусу воші;

дрібні сірувато-блакитні плями на шкірі;

наявність гнид у волоссі;

Від моменту зараження до перших ознак хвороби може пройти кілька тижнів.

Шляхи передачі

Платтяні і головні воші передаються від людини до людини при безпосередньому контакті або через одяг, головний убір, тканинні предмети побуту, гребінці, тощо. Лобкова воша як правило передається з лобкового волосся під час статевого акту, але можлива також передача через речі (постільна білизна, спідня білизна тощо). Неможливо заразитися вошами від тварин, оскільки ці паразити видоспецифічні, тобто людські воші можуть жити тільки на людині.

Педикульоз можна дістати практично в будь-якому місці, де можливий тісний контакт однієї людини з іншою: в магазині, потязі чи іншому громадському транспорті і навіть у туалетах, лазнях, саунах, басейнах, спортивних роздягальнях.

Більш того, воша може протягом 2 – 3 днів чекати нового господаря.

Профілактика

Наявність педикульозу є загальною соціальною проблемою щодо здоров'я серед усіх вікових груп, особливо серед дітей шкільного віку. Оскільки воші передаються від людини до людини, важливо дотримуватись правил гігієни, не користуватись спільною білизною, не спати на одній подушці тощо.

Якщо вошивість розповсюджена в оточенні хворого – це обробка всіх текстильних виробів, якими користувалася заражена людина – подушки, матраци, головні убори, одяг, гребінці.

Білизну та одяг, на яких виявили вошей, кип'ятять в 2% розчині кальцинованої соди протягом 15 хвилин, а потім прасують з обох сторін, звертаючи особливу увагу на шви, складки, пояси та інше.

Обов'язкове щотижневе миття голови та тіла гарячою водою з милом; регулярна зміна натільної та постільної білизни, її прання, а також кип'ятіння та наступне прасування гарячою праскою. Повна заборона використання чужої білизни, одягу, гребінців тощо, постійний контроль за станом голови, чистотою білизни та одягу дітей і підлітків.

В організованих колективах варто проводити профілактичні огляди.

В ліквідації вошивості важливу роль відіграє нетерпиме ставлення до неї, активна позиція кожної людини, особливо батьків, прищеплення дітям гігієнічних навичок в сім'ї.

Звідки беруться воші ?

Основні джерела вошивості – це “стійкі вогнища педикульозу”: неблагополучні сім'ї, безхатченки, люди, що ведуть асоціальний спосіб життя. Поширюється педикульоз зазвичай в організованих колективах. Заразитися можна в школі, дитячому садку, таборі, у сім'ї, в перукарні, лазні, басейні, поїзді і в тих місцях, де велике скупчення людей. Головними вошами можна заразитися через головний убір, гребінець, постільну чи натільну білизну. Найчастіша локалізація – скроні, потилична та інші ділянки голови. Волосся може злипатися, утворюється неприємний запах. Виникає сверблячка, розчухи, вторинна інфекція.

Платтяна вошивість спричиняється платяними вошами. Вони знаходяться в складках і швах одягу й тому перебираються на тіло частіше на плечах, верхній частині спини, пахвинних ямках, пахових складках. На тілі проявляється сверблячою висипкою, вторинною піодермією, лущенням. В місцях ураження тривалий час залишаються гіперпігментовані плями. Цей вид педикульозу зустрічається під час масових міграцій населення та воєнних дій.

Лобкова вошивість належить до інфекцій, що передаються статевим шляхом. Сексуальна активність досить висока у молоді. Тому цією формою педикульозу найчастіше хворіє саме вона. Воші паразитують на волоссі лобкової ділянки, нижньої частини живота, стегон, під пахвами, на грудях і навіть бороді. У дітей вони можуть знаходитись у бровах, на потилиці. На місці укусів з'являються сірі або голубі плями діаметром до 1 см. Сверблячка помірна.

Позбавлення від педикульозу

Існує багато способів позбавлення педикульозу (знищення вошей і гнид). Для цього зверніться до лікаря та використовуйте засоби, які він порадить. Важливо дотримуватися інструкції із застосування того чи іншого препарату та слідкувати за терміном його придатності.

Як розпізнати захворювання?

Розпізнати педикульоз можна за скаргами: сильний свербіж шкіри та виявлення гнид – яєць вошей. Гниди мають вигляд сіруватих крапельок, що міцно прикріплені до коренів волосся. Жива воша дуже рухлива, розміром до 2 мм. Нескінченний свербіж – це реакція шкіри на укуси вошей. Свербіння буває легке або нестерпне, особливо в нічний час від платяних вошей.

Висип на шкірі від укусів вошей виникає через деякий час. Спочатку з'являється “сверблячий гострий дерматит”, маленькі яскраво-червоні папули, везикули. Далі цей процес переходить у хронічний дерматит, відбувається нагноєння папул. З плином часу виникає вторинна інфекція, яка супроводжується анемією. При лобковому і платяному педикульозі на шкірі з'являються специфічні плями.

Чим небезпечний педикульоз?

Платяні та головні воші – основні переносники збудника сипного тифу, волинської лихоманки та зворотнього тифу. Людина заражається при потраплянні виділень зараженої воші в кров в місцях розчісування після укусу комах або при її роздавлюванні на місці укусу.

Як лікувати педикульоз?

Лікування сьогодні безпроблемне. Нові лікарські засоби високоефективні і зручні у застосуванні. Це 20% водно-мильна емульсія бензил-бензоату, нітіфор, педілін, аерозолі “Пара плюс”, “Спрей-пакс” тощо. Один з цих засобів наноситься на уражену поверхню, потім змивається шампунем через певний час. Мертві гниди видаляють шляхом вичісування густим гребінцем.

ПРОФІЛАКТИЧНІ ЩЕПЛЕННЯ: РОЛЬ ТА ЗНАЧИМІСТЬ

Вакцинація є найефективнішим і безпечним методом профілактики важких, життєзагрожуючих інфекційних захворювань, таких як: туберкульоз, дифтерія, правець, поліомієліт, кір, вірусний гепатит В та інші.

ВООЗ стверджує, що «за винятком чистої питної води, ніщо, навіть антибіотики, не зробили істотного впливу на зниження смертності, як вакцинація». Завдяки вакцинації щорічно можна попередити більш ніж 2,5 мільйонів дитячих смертей у всьому світі.

Вакцини – одні з найбільш ефективних і економічно-виправданих медичних та соціальних досягнень людства. Їх уводять здоровим і хворим людям, щоб попередити інфекційне або онкологічне захворювання, викликане мікробами, вірусами або токсинами. Ефективність вакцинації залежить від колективного імунітету. 95% охоплення населення профілактичними щепленнями забезпечує колективний імунітет. Тільки при такому охопленні щепленнями не виникають спалахи епідемії вакцинокерованих інфекцій.

В Україні відповідно до календаря профілактичних щеплень кожна людина отримує обов'язкові щеплення проти десяти інфекційних захворювань.

Вакцина БЦЖ захищає дітей перших 2-х років життя від важких форм туберкульозу, туберкульозного менінгіту і дисемінованого туберкульозу легень.

У першу добу після народження проводиться вакцинація проти вірусного гепатиту В, вкрай важкого захворювання, при якому вражається печінка і виникають хронічний гепатит із печінковою недостатністю або рак печінки – гепатокарциноми. Вакцина отримана методом генної інженерії, не містить вірусу, безпечна й ефективна. Вакцинація з 3-4 щеплень захищає від хвороб печінку довічно. Дуже важливо зробити ці щеплення дитині до початку сексуального життя та проведення хірургічних або стоматологічних маніпуляцій, попередити можливі інфікування вірусом.

Вакцинація дітей проти дифтерії, правця, кашлюку, поліомієліту, гемофільної інфекції типу В починається на першому році життя, ревакцинації проводяться в 18 місяців, 14 та 16-річному віці. Після 16 років ревакцинація проти дифтерії та правця проводиться 1 раз у 10 років. Ці інфекційні захворювання вкрай важкі, вони можуть бути причиною смерті, інвалідизації, важких ускладнень. Єдиний метод профілактики – це щеплення.

Особливо небезпечний кашлюк у дітей першого року життя, так як його перебіг нетиповий, з зупинкою дихання, з високим ризиком для життя, тому вакцинація кашлюку починається в 2-х місячному віці. Дуже важливо, щоб батьки, члени сім'ї були щеплені проти кашлюку.

Кашлюк – це захворювання висококонтагіозне, один хворий може інфікувати від 12 до 15 осіб. На кашлюк хворіють діти і дорослі.

Кір – це вкрай важке захворювання, етіотропного лікування не має. Небезпечно ускладненнями: пневмонія, енцефаліт.

Вірус епідемічного паротиту викликає ураження ендокринних залоз і призводить до безпліддя у чоловіків.

Вірус краснухи може бути причиною енцефаліту, захворювання суглобів, синдрому вродженої краснухи, якщо дитина інфікується внутрішньоутробно.

Крім десяти профілактичних щеплень, в Україні діти можуть отримати захист проти ротавірусної інфекції, пневмококової та менінгококової інфекцій, проти грипу, папіломовірусної інфекції. Ротавірусний гастроентерит у дітей з 6 тижнів до 6 місяців – це важке інфекційне захворювання, що супроводжується інтоксикацією, блювотою і діареєю, зневодненням. Діти з цією інфекцією отримують лікування в інфекційному стаціонарі.

Охоплення вакцинацією на рівні 95% населення країни дає можливість забезпечити повноцінний захист населення від спалахів та епідемій інфекційних хвороб, яким можна запобігти щепленнями – це називається колективним імунітетом. ВООЗ застерігає, якщо рівень охоплення населення країни щепленнями падає, то це створює сприятливі умови для поширення інфекційних хвороб та спалахів епідемій.

Роблячи щеплення, ви захищаєтесь від інфекційного захворювання, відмовляючись від вакцинації – ризикуєте здоров'ям та життям!

Безпека життєдіяльності – комплексна система знань про захищеність життя і діяльності особистості, суспільства і життєвого середовища ...

<https://www.facebook.com/watch/?v=466317661374713>

<https://www.youtube.com/watch?v=3z99AxqocVM>

[НАЙХАРАКТЕРНІШІ ДИТЯЧІ ЗАХВОРЮВАННЯ](#)

[Чим так небезпечна дифтерія](#)

[Кашлюк](#)

[Що треба знати про поліомієліт](#)

<https://rubryka.com/article/war-children/>

Методичка для батьків

Яким би не був розвиток подій, усім нам треба пам'ятати: **той, хто підготовлений – не панікує, а допомагає собі й іншим.**

Від впевнених зважених дій батьків та інших дорослих членів родини залежить психологічна стабільність дітей під час надзвичайної ситуації.

Перш за все, на сімейній нараді треба поговорити з рідними та дітьми про дії кожного у випадку надзвичайної ситуації:

- що треба зробити в першу чергу;
- де зібратись усім членам родини у випадку евакуації;
- хто, де і кого має забирати;
- скільки часу допустимо чекати всіх на збір і куди саме ви поїдете.

Розкажіть про цей план усім членам родини. Добре було б прописати його і покласти листок у “тривожну валізу”.

Крім того, з дітьми також треба проговорити:

- що робити, коли зникає зв'язок;
- хто за що відповідає;
- хто несе воду та їжу;
- де знаходиться “тривожна валіза” або рюкзак з документами, медикаментами та найнеобхіднішими речами.

Навіть якщо у вас “тривожна валіза”/рюкзак не зібрані, саме знання, що для них потрібно, вже мобілізує. А ще краще, зважаючи на тяглість війни (в тому числі інформаційної), такі рюкзаки все ж таки підготувати й залишатися з цього приводу спокійним.

Збираємо рюкзак безпеки для дітей

Щоб не посилювати тривогу, Світлана Ройз пропонує замінити назву “тривожний рюкзак” на **“рюкзак безпеки”**. Також треба розповісти дитині, що саме буде у рюкзаку та навіщо:

1. Насамперед застатися життєво необхідними речами.
2. Подумати, які речі необхідно мати з собою в тому випадку, якщо ви будете змушені перебувати в безпечному приміщенні протягом певного часу, не виходячи звідти.
3. Повідомити про це членів сім'ї: продемонструвати вміст сумки чи рюкзака безпеки (“тривожної валізи”) та вказати місце її зберігання; переконатися, що всі знають, як користуватися цими речами; призначити відповідального за періодичні перевірки й оновлення вмісту сумки.

У дитини можна запитати: “А що б ти поклав/-ла насамперед? Що для тебе найважливіше?”

Типовий вміст рюкзака для дитини молодшого віку:

- тепла легка ковдра або дитячий спальник;
- похідні дитячі ложка, миска, чашка;
- засоби гігієни;
- ліки, які дитина приймає на постійній основі;
- маленька неважка іграшка.
- важливо: ніколи не кладіть у рюкзак дитини оригінали документів — вони мають бути в дорослому рюкзаку.

Пам'ятайте: більше двох кілометрів малі діти пішки не пройдуть навіть із таким рюкзачком. Цілком можливий варіант — ви будете нести як рюкзак дитини, так і її саму, якщо вона дуже стомиться чи погано почуватиметься.

Якщо у вас є немовля/та, врахуйте, що в дорослий рюкзак ви окремо маєте покласти і **“дитячий модуль”**: змінний одяг і білизну, підгузки, дитяче харчування, всі інші дитячі ліки.

Ще більше корисних рішень!

Як потурбуватися про улюбленця?

Що варто придбати?

1. Запас корму, якого вистачить мінімум на місяць.
2. Декілька бутлів питної води для тварини.
3. Засоби прибирання на випадок неможливості виходу.
4. Ветеринарну аптечку.
5. Переноску для тварини.

Про що варто подумати?

1. Зробіть тварині необхідні щеплення.
2. Зберігайте міжнародний паспорт тварини поруч зі своїми документами.
3. Обов'язково повісьте адресник та уникайте виходу без повідка.
4. Обговоріть з близькими план дій щодо тварини на випадок НС.

Перелічені рекомендації актуальні завжди, тож будуть корисні за будь-яких обставин.

[Як діяти освітянам та здобувачам освіти у разі надзвичайних ситуацій](#)

[Подбай про свою безпеку](#)