

ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ

«ТАРЗАН»

(звільняє непроговорені емоції)

- ▶ Потрібно встати і видавати з грудей звук, а руками «барабанити» по грудній клітині.
- ▶ Тривалість: 20-30 секунд по 5 разів.

Вправу можна робити перед уроком чи посеред уроку.

ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ

ДІАФРАГМАЛЬНЕ ДИХАННЯ

- ▶ Ляжте на спину.
- ▶ Покладіть руки на живіт в області діафрагми. Зробіть глибокий вдих носом.
- ▶ Контролюйте рукою, щоб живіт надувався.
- ▶ Повільно видихніть, втягуючи живіт.

Виконуючи вправу з дитиною, їй на живіт можна покласти іграшку.



ЯК ДОПОМОГТИ, ЯКЩО ЛЮДИНУ ЗДОЛАВ СТРАХ?

- 1** Покладіть руку потерпілого на своє зап'ястя, щоб він відчув ваш спокій.
- 2** Дихайте глибоко і рівно.
Заохочуйте людину дихати в одному ритмі з вами.
- 3** Якщо постраждалий говорить, слухайте його, виявляйте розуміння, зацікавленість, співчуття.
- 4** Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

ЯК ДОПОМОГТИ ПРИ ПАНІЧНІЙ АТАЦІ?

- 1** Попросіть людину сісти, опустити голову та впертися ногами у підлогу.
- 2** Скажіть людині зосередитися на диханні і дихати повільно.
- 3** Переведіть увагу.
Попросіть людину розповісти про те, що вона бачить і чує.

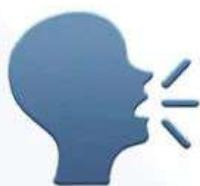
ЯК ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ?

- 1** Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати.
- 2** Повертайтеся до рутинних і звичних справ.
- 3** Читайте (30-50 сторінок на день).
- 4** Слухайте музику, дивіться улюблені фільми, серіали.
- 5** Споживайте лише достовірну інформацію з офіційних джерел.
- 6** Намагайтесь отримуватися режиму дня і сну.
- 7** Рухайтесь, виконуйте хоча б мінімальні фізичні навантаження.
- 8** Правильно та глибоко дихайте, робіть дихальні вправи.

**ЯК ДОПОМОГТИ
СОБІ ТА
ІНШИМ ПІД
ЧАС ВІЙНИ?**



Що важливо казати дитині



Я поважаю твої почуття



Ти важлива частина родини



Я пишауся тобою!



Я щаслива/ий бути твоєю мамою/татом



Такого/ої, як ти, немає у світі



Це нормально бути несхожим на інших



Бюро у справах
населення, біженців
та міграції Державного
департаменту США



Від
народу Японії



ПРЯМУЄМО
РАЗОМ

**Якщо тобі потрібно поділитися своїми
емоціями, розділити переживання
або ти потребуєш поради –
зателефонуй на Гарячу лінію
емоційної підтримки МОМ**

0-800-211-444

Безкоштовно та анонімно з 9:00 до 18:00 в робочі дні
та з 10:00 до 17:00 у вихідні.

Консультації доступні англійською, українською
та російською мовами.

Крок 4

РЕСУРСИ

- ▶ Подумай про щось приємне, що заспокоює. Це може бути близька людина, місце або образ
- ▶ Зверни увагу на заспокійливу дію цього ресурсу



Телефонуй психологам МОМ 0-800-211-444

Крок 3

ЗАСПОКОЄННЯ

- ▶ Поклади одну руку на груди, а іншу на живот
- ▶ Слідкуй за своїм диханням
- ▶ Зверни увагу на відчуття у тілі
- ▶ Спостерігай з цікавістю за одним відчуттям за раз

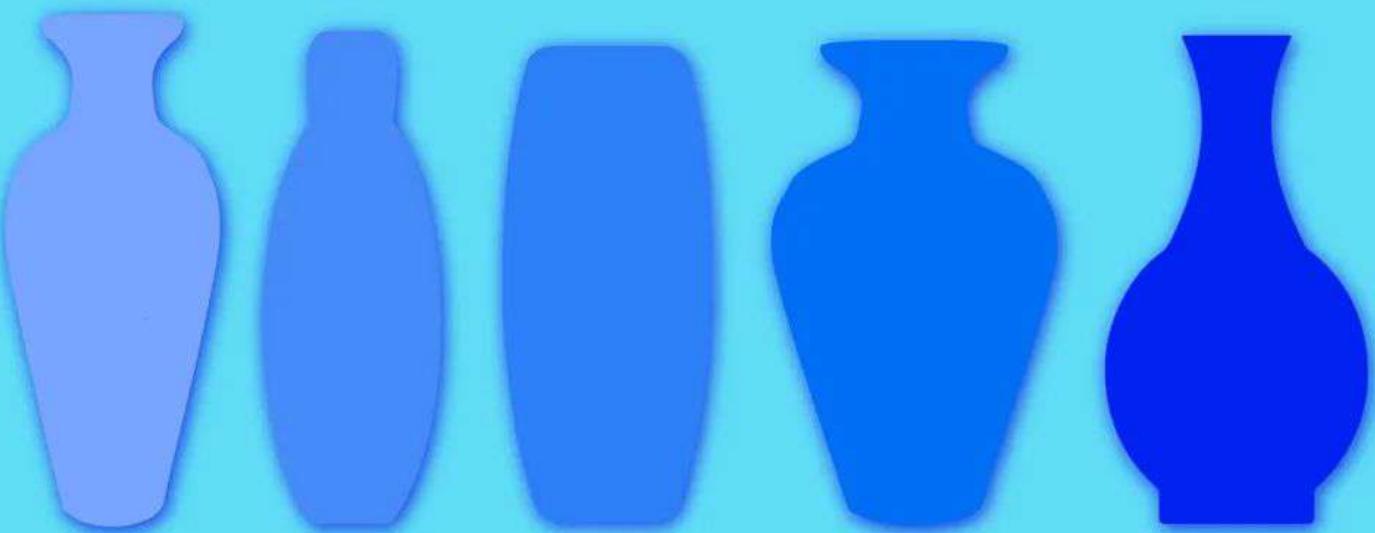


Телефонуй психологам МОМ 0-800-211-444

Крок 2

ЗАЗЕМЛЕННЯ

- ▶ Міцно постав ноги на землю
- ▶ Назви 10 різних предметів одного кольору
- ▶ Тепер назви 10 предметів різної форми



Телефонуй психологам МОМ 0-800-211-444

Крок 1

ОБІЙМИ МЕТЕЛИКА

- ▶ Схрести руки на грудях і поклади долоні на плечі
- ▶ Поплескай себе долонями по черзі 25-30 разів
- ▶ Зроби кілька глибоких вдихів
- ▶ Після перерви повтори вправу



Телефонуй психологам МОМ 0-800-211-444

ТАК БУДЕ ЗАВЖДИ?

Ні

Під час стресової події ти перебуваєш у стані мобілізації та зібраності, щоб **вижити**.

Коли ти будеш у безпеці, психіка почне розслаблятися та давати волю **переживанням**.

Це нормально.

Підтримати зможуть друзі, рідні або **психологи** гарячої лінії МОМ.

Гортай далі, щоб крок за кроком впоратися зі своїми почуттями у критичних ситуаціях.



Телефонуй психологам МОМ 0-800-211-444

ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ З ТІЛОМ?

Твоє тіло фізично також реагує на стрес. Ти можеш спостерігати:

- ▶ відсутність **апетиту** або переїдання
- ▶ загальне **погіршення** самовідчуття
- ▶ загострення хронічних **захворювань**
- ▶ зниження або підвищення **тиску**
- ▶ **рухове** занепокоєння та метушливість, напругу у м'язах
- ▶ **запаморочення**
- ▶ **сухість** у роті
- ▶ **ГОЛОВНИЙ БІЛЬ**

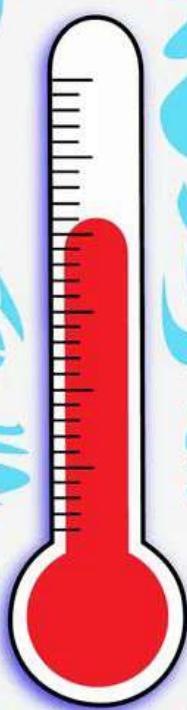


Телефонуй психологам МОМ 0-800-211-444

ЯК РЕАГУЄ ПСИХІКА?

**Стресова подія відбулась.
Що може бути?**

- ▶ тривожні **сни** або безсоння
- ▶ збудженість, **дратівливість**
- ▶ відчуття **страху** або тривоги
- ▶ **апатія**, коли настрій не піднімає навіть те, що зазвичай приносить задоволення
- ▶ проблема з концентрацією **уваги**
- ▶ **брак** сил та енергії навіть після відпочинку
- ▶ відчуття «**провини** вцілілого»



Телефонуй психологам МОМ 0-800-211-444

ПОВІР, те, що відбувається з тобою, – це нормальна реакція на ненормальні події.

Такі надзвичайно стресові ситуації, як війна, евакуація, життя в окупації або смерть близької людини, – можуть спричинити **сильну емоційну напругу**.

Іноді навіть достатньо побачити чи почути щось, що може сильно налякати, наприклад, новину у соцмережах.

Все дуже **індивідуально**.



Телефонуй психологам МОМ 0-800-211-444



ЯК ПОДБАТИ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ?

Пояснюють психологи
гарячої лінії МОМ

0-800-211-444



Я виїхала з зони бойових дій з родиною. Весь час до та під час евакуації тримала себе в руках, а зараз розклейлася, весь час плачу. Це нормально? Що мені робити?

Як взаємодіяти з дітьми, якщо один з батьків на фронті



СЛУЖБА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ
СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Надавати підтримку



Іншому дорослому, хто поруч, варто формувати міцніший зв'язок із дитиною, щоб вона розуміла, що всі її потреби так само задоволені, що там, де вона живе, все добре.

Як це можна зробити? Проводити більше часу разом: гуляти, малювати, готовувати, грati в хованки, ліпiti з пластиліну, їсти разом морозиво, обійняти, проходячи повз, похвалити за помитий посуд чи вивчений вірш, заохочувати до нових досягнень – так дитина розуміє, що про неї не забули.

Приймати всі емоції дитини



Сумувати за татом чи мамою під час довгої розлуки – це нормально. Дозволяйте дитині проявляти її емоції. Це також допомагає пережити складні обставини.

Спробуйте трансформувати емоції дитини в дію: обійми, розмову, запропонуйте зробити щось разом. Нагадайте, як її улюблені герої долають труднощі і перемагають.

Також можна проговорити з дитиною емоції, які вона відчуває: «Я сумую», «Мені страшно», «Я переживаю». Можна разом з дитиною намалювати смайлики, щоб висловити свої переживання.

Бути готовими вислухати



Вислуховуйте усі переживання дитини та відповідайте на будь-які її запитання, навіть складні та болісні. Навіть якщо вони звучать численну кількість разів. Відповідайте спокійним тоном, демонструйте, що ви поважаєте стан дитини і її почуття.

Дозволяйте дитині проявляти її емоції. Вона відчуватиме таку відкритість, щирість і буде вам довіряти. А відтак завжди приходитиме до вас за підтримкою і допомогою.

Намагайтесь виділяти час для спілкування з дитиною, не відволікаючись на інші справи, щоб дитина відчула, що зараз ви тільки з нею.

Допомагати підтримувати зв'язок



Важливо, щоб дитина мала можливість спілкуватися із мамою/татом, які несуть службу. Це може бути розмова по телефону або через відеозв'язок.

При нагоді можна почитати дитині казку чи розказувати про своє життя: де він спить, що єсть, хто його друзі. Це допоможе дитині фокусуватись на тому, що тато/мама зараз робить там, а не на тому, що когось із них немає поруч.

Однак варто пояснити дитині: «Може статися так, що якийсь час ми не зможемо поспілкуватися. Але щойно така можливість буде, тато/мама нам зателефонує».

Говорити з дитиною про службу тата/мами



Малюки та дошкільнята не розуміють, чому один із батьків не поруч. Тож можуть часто запитувати: «Де тато/мама?». Відповідати краще коротко: «**Тато/мама захищає нас з тобою і Україну**». Будьте готові, що це доведеться повторювати.

Підлітки можуть злитися, що тато/мама не поруч в якийсь важливий момент. Тому **варто пояснювати цінність** того, що один із батьків на війні, що це заради захисту і безпеки родини.

Важливо наголошувати, що все одно тато/мама дбає про вас і дитину. Попросіть рідного військового записати на відео- чи аудіо- про те, як сильно він любить вас і дитину. Це продемонструє його зачарованість в житті дитини.

Не варто уникати в розмові теми війни і того, що зараз тато/мама не поруч, бо бореться з ворогом. Якщо дитина не хоче згадувати маму/тата, або дуже засмучується через ці спогади чи можливість поспілкуватися, то варто допомагати виплакувати цей сум, озвучувати, що переживати та сумувати — це нормально.

Жити за розкладом



Для діток в родинах, де один із батьків на війні, **бажано** максимально організовувати режим дня, підтримувати звичні рутинні справи, продовжувати реалізовувати сімейні ритуали чи традиції, щоб давати малечі відчуття передбачуваності, впевненості, безпеки і спокою.

Залучати до допомоги в родині



Тато або мама, які зараз у війську, можуть попросити дитину про допомогу іншим дорослим, які поруч з нею. Син або донька може сходити по хліб, доглядати за хатнім улюбленицем, виносити сміття, поливати квіти. Допомога може бути різною, залежно від віку дитини. Головне, що такі дії дають дитині відчути її значущість, а це додає спокою.

Відновлювати власні сили



В ситуації, коли один із батьків на війні, на плечі іншого дорослого лягає більше відповідальності та обов'язків, треба, щоб сил вистачало на підтримку себе і дитини/дітей. Тому важливо шукати можливості, щоб турбуватися про себе.

Ви маєте також право на емоції і не варто їх приховувати. Але краще пояснити дитині, що з вами відбувається: «Я засмутилася, але мені вже легше».

Подивіться, що з доступного зараз може стати для вас додатковою підтримкою. Це може бути приємне для вас заняття: вишивка, приготування їжі, контрастний душ, час на горнятко ароматної кави чи чашку солодкого чаю. Або спілкування у колі матусь чи в групах підтримки дружин військовослужбовців.

Допомагати підтримувати зв'язок



Діти по-різному проявляють бажання спілкуватися з татом/мамою, які в армії. Спілкування по телефону, через відеозв'язок, надсилання світлин чи голосових повідомлень допомагає тримати контакт. Навіть можна створити родинний чат, щоб обмінюватися там світлинами і розповідями про своє життя.

Однак дитина може і не хотіти такого спілкування. Наполягати не варто. Натомість дорослі, які поруч, можуть стати посередниками між дитиною і татом/мамою, які служать у війську, щоб зв'язок зберігався.

Доречно нагадувати дитині, що вона може звернутися за порадою чи поділитися своїми проблемами з татом/мамою навіть в час їхньої відсутності вдома. А ще - пригадувати хороші моменти і спільні справи, які були до від'їзду тата/мами на війну. Це допоможе їй пережити розлуку.

Пригадувати хороше і планувати майбутнє



Якщо є можливість, можна разом роздивлятися сімейні фото і відео, пригадувати веселі родинні історії, розповідати, наприклад, як тато дбав про дитину, коли вона народилася: як купав чи міняв підгузки, гуляв, грався на майданчику.

Мрійте та плануйте разом. Уникайте обговорення конкретних дат, але вибудовуйте спільні плани.

Турбуватися про військового тата/маму спільно



Для тата/мами, які в армії, можна разом зробити малюнок, записати відео, спільно створити оберіг або приготувати смаколики. Доречним може бути навіть залучення дитини до волонтерської діяльності.

Будь-який прояв турботи зі сторони дитини дає відчуття, що вона також може діяти і таким чином підтримати тата/маму, які зараз на фронті.



Спочатку є намір

Потім поведінка

Togi - звичка

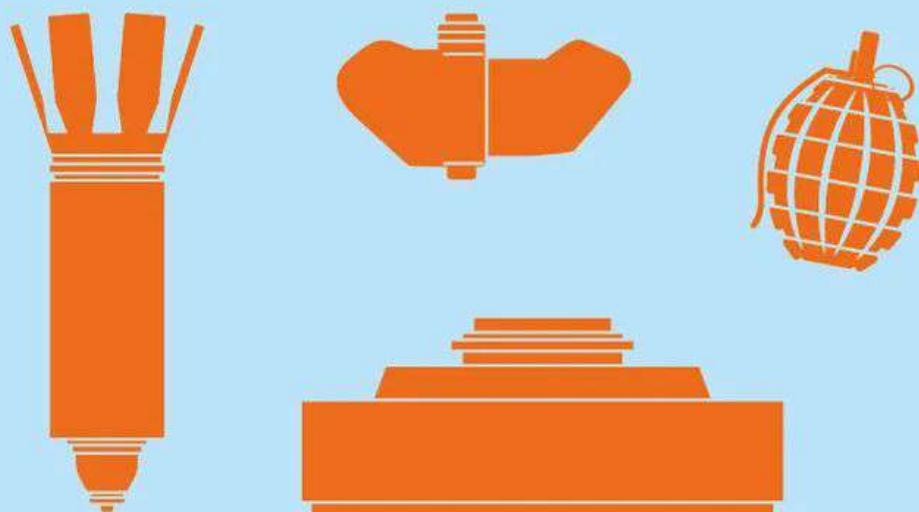
Далі практика

Togi - це друга натура

І, врешті, це просто те, ким ти є

Брендон Бурхард

ЯК ПОВОДИТИ СЕБЕ ПОРУЧ ІЗ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИМИ ПРЕДМЕТАМИ



НЕ ПІДХОДЬ
НЕ ЧІПАЙ
ТЕЛЕФОНУЙ 101

ЯК ПОВОДИТИ СЕБЕ ПОРУЧ ІЗ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИМИ ПРЕДМЕТАМИ



НЕ ПІДХОДЬ
НЕ ЧІПАЙ
ТЕЛЕФОНУЙ 101

Відійдіть від цього місця
якомога далі та попередьте
про небезпеку тих, хто поруч.



НЕ ПІДХОДЬ
НЕ ЧІПАЙ
ТЕЛЕФОНУЙ 101

Зателефонуйте за номером
101 та повідомте про знахідку



НЕ ПІДХОДЬ
НЕ ЧІПАЙ
ТЕЛЕФОНУЙ 101

В жодному разі не чіпайте
підозрілий предмет.



НЕ ПІДХОДЬ
НЕ ЧІПАЙ
ТЕЛЕФОНУЙ 101

Теза для батьків!

Психіка дитини здатна адаптуватися до різних умов освітнього процесу (до чогось легше, до чогось складніше). Процес займає певний час, тож тут необхідно дати час на заспокоєння та переналаштування).

Тривожність батьків передається дитині. Тому треба спочатку заспокоїтися дорослим, а дитина спокійна біля емоційно стабільних дорослих, і навпаки.



Для дитини стрес - відсутність звичного кола спілкування (особливо для підлітків).

Дайте можливість дітям не втрачати контакт з однолітками. Тут спілкування в Інтернеті (соцмережах) є для них великою потребою.

Не тисніть і не змушуйте дитину знаходити нових друзів одразу. Усе прийде з часом.



Для тих, у кого діти 6-9 років!

Діти початкових класів мають тісний контакт в першою вчителькою, це важливий аспект в адаптації. Батькам слід орієнтуватися саме на педагога, ніж на престижність чи зручність розташування школи.

Онлайн чи офлайн звичайно вибирають батьки, бо найголовніше - безпека дитини. Усі освітні процеси ми зможемо надолужити згодом. Якщо ви віддаєте дитину на офлайн навчання, але дуже стресуєте через це, дитина точно буде це відчувати, тож тривожність також буде присутня.



Батьки для того, щоб любити та виховувати, а вчителі - щоб навчати. Не плутайте ці ролі!

Часто батьки не можуть робити з дітьми уроки. Для всіх то великий стрес. І це дійсно так.

Коли люблячі мама / тато вчать математику чи азбуку через крик (або ще гірше через тусани), то псуються стосунки. У дитини ніби забирають найдорожче - безумовну любов та прийняття. Заняття мають бути цікавими, тоді дитина буде прагнути вчитися. Бо це одна з наших потреб - пізнання світу.



Адаптація може зайняти від 3-х до 6-ти місяців, з мовним бар'єром до року.

Важливо закласти фундамент з прийняття, любові, поваги саме в сім'ї. Тоді труднощі в соціумі не будуть сприйматися, як катастрофа.

Бо у дитини є острівок безпеки та прийняття.

Також важливо підтримувати контакти з друзями, які були в Україні. Грати в гру, знайомство з новою країною. Таким чином дитина ніби прокладає місточок між минулим та теперішнім.





У дитини обов'язково має бути заняття, де б вона почувалася добре, те що вдається, те, у чому «я молодець».

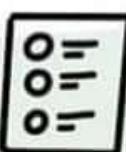
Бо часто, на новому місці, здається, що все дуже погано, я нічого не вмію, я невдаха. Та в кожного є свої супер вміння, їх треба продовжувати розвивати і на новому місці (співати, малювати, кататися на скейті, заняття з футболу тощо).



ЯК ПРОВЕСТИ УРОК ПІД ЧАС ВІЙНИ?

ПРАВИЛА

- При зустрічі з дітьми, важливо сказати, як ви радієте, що вам вдалося зібратися разом. А найцінніше, що в нас є, – це ми
- Важливо окреслити правила уроку
- Потреба в емоційній стабілізації буде більша, ніж у конкретних логічних знаннях
- Дітей не можна навантажувати своїми емоціями, тому не розповідайте про ваш трагічний досвід.



ПРАКТИКИ

- Використовуйте “барометр емоцій”, яка дає змогу швидко зібрати інформацію про емоційний стан дітей
- Запропонуйте всім подивитися одне одному в очі – це дає більше відчуття безпеки та близькості.
- Скажіть одне одному слова підтримки
- Попросіть дітей поділитися тим, що їм допомагає вистояти і справитися з усім



unicef

ЯК КЕРУВАТИ ЕМОЦІЯМИ

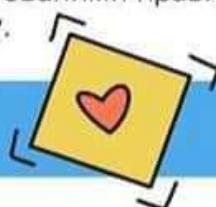
- Нам треба легалізувати почуття, дати можливість кожній дитині без почуття провини перебувати там, де вона перебуває.
- Ми кажемо дітям, що в період переживання стресу всі реакції на ненормальні ситуації вважаються нормальними.



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 заняття 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", "увсюому 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 твоїми 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!





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 опирайтесь 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 МЕНІ УБЕЗПЕЧИТИ СЕБЕ ПІД ЧАС ВІЙНИ

ПОРАДИ ДЛЯ
МОЛОДІ



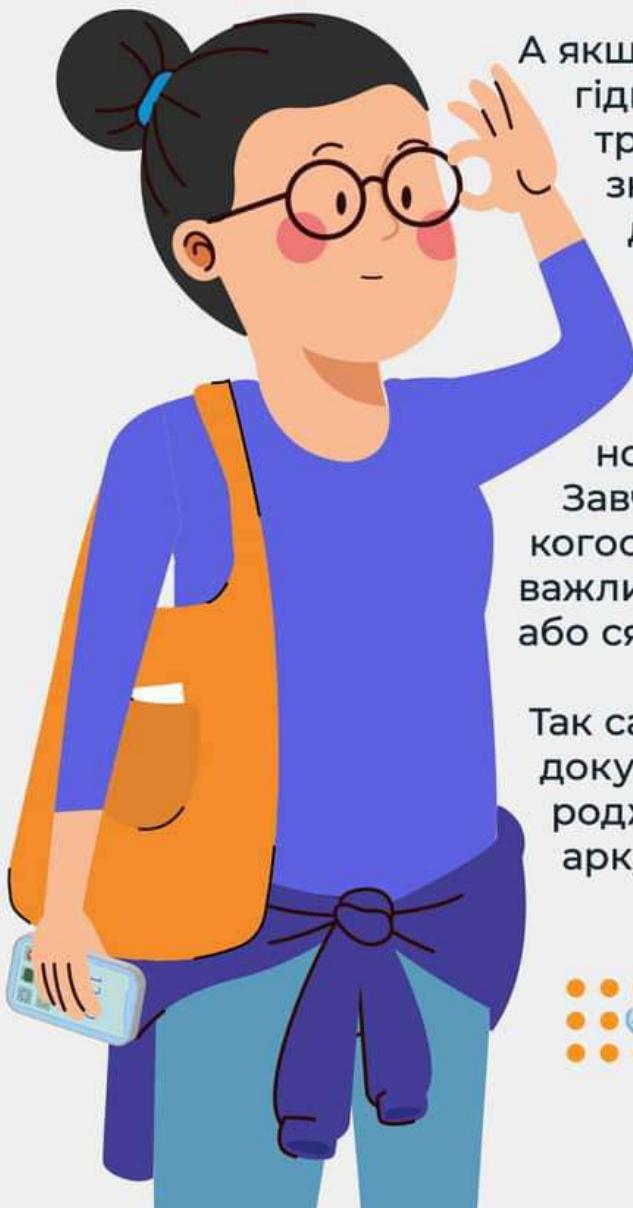
ЯК МЕНІ УБЕЗПЕЧИТИ СЕБЕ ПІД ЧАС ВІЙНИ

ПОРАДИ ДЛЯ
МОЛОДІ



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?



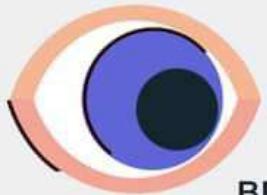
А якщо зникне мобільний зв'язок – заздалегідь треба домовитися, де ви маєте зустрітися чи до кого з ваших рідних чи знайомих ти маєш звернутися, якщо не дочекаєшся батьків на умовному місці.

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.





ПОГЛЯНЬ НА СВІТ «ПО-ДОРОСЛОМУ»: 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.

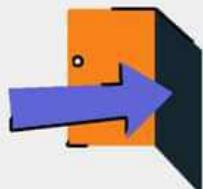


Правила твоєї повсякденної безпеки є простими, їх зовсім неважко запам'ятати.

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



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 – **нахиляйся як найнижче 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 ЗАГОРІЛОСЯ У ТВОЄМУ ПОМЕШКАННІ!

- 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!»



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.



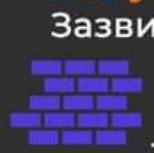
Матеріали карток зроблені на основі брошури
“Молодим людям для власного захисту” Редакція IV.



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



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 спільногого 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!



Як підтримати *дитину в дорозі*

1. Розкажіть дитині про дорогу та причину поїздки
2. Надайте відчуття безпеки та зв'язаності
3. Проговоріть правила поведінки в дорозі – це важливо з погляду безпеки
4. Спостерігайте за станом дитини та реагуйте на її потреби
5. Стабілізуйте емоційний стан



6. Допомагайте дитині справлятися з втомою
7. Дбайте про себе, адже турбота про себе – це турбота і про дитину

* Рекомендації експертів Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ УЧНІВ ПІД ЧАС ОНЛАЙН-УРОКУ



1. Навчаємося за розкладом
2. Не запізнююмося на урок
3. Заходимо тільки під своїм прізвищем та ім'ям
4. Вмикаємо камеру і вимикаємо мікрофон
5. Дивимось на монітор та слухаємо вчителя
6. Беремо участь в діяльності уроку
7. Відповідаємо тільки з дозволу вчителя
8. Говоримо чітко та по черзі
9. Не відволікаємося
10. Є питання - пишемо в чат
11. Після уроку виходимо з онлайн зустрічі

ЯКЩО ВКЛЮЧАЄТЬСЯ СИГНАЛ «УВАГА! ПОВІТРЯНА ТРИВОГА»



1. Не панікуйте
2. Завершіть конференцію та виключіть комп'ютер
3. Візьміть «рюкзачок безпеки»
4. Перейдіть у bezpechne mіscze визначене правилами вашої сім'ї

**Належна поведінка - це запорука ефективного навчання
та збереження життя і здоров'я**

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В ШКОЛІ



1. Учні зобов'язані приходити до школи за 10-15 хвилин до початку занять.
2. Заборонено перебувати в класах у верхньому одязі.
3. Одяг учнів має бути чистим і охайним.
4. Учні входять до класу за дзвоником. Запізнюватися на уроки без поважних причин заборонено.
5. Під час уроку не можна створювати галас, без дозволу підводитись, відвертати увагу інших учнів від уроку.
6. Заборонено виходити з класу без дозволу вчителя.
7. Учень повинен дбайливо ставитися до своїх підручників та зошитів.
8. Учні зобов'язані знати і дотримуватися правил техніки безпеки як під час уроків, так і після їх закінчення.
9. Забороняється користуватися мобільним телефонами під час проведення уроків.





УВАГА ПОВІТРЯНА ТРИВОГА

АЛГОРИТМ ДІЙ ДЛЯ УЧНІВ

1

Саша
НЕ ПАНІКУЙ! ДОТРИМУЙСЯ ВКАЗІВОК ВЧИТЕЛЯ

2

Соня
СПОКІЙНО ВІЗЬМИ НЕОБХІДНІ РЕЧІ!

3

Соня
ВИКОНУЙ ВСЕ ШВИДКО, БЕЗ ЗАЙВИХ РОЗМОВ!

4

Люся
**ЗА ВКАЗІВКОЮ ВЧИТЕЛЯ ПРЯМУЙ З КЛАСОМ
ДО УКРИТТЯ!**

ЯКЩО ВІДЧУВАЄШ ТРИВОЖНІСТЬ:

- ГЛИБОКО ДИХАЙ,
- ЗІПРИСЯ СПИНОЮ НА СТІНУ,
- РОЗТИРАЙ ДОЛОНИ,
- РОЗМОВЛЯЙ З ДОРОСЛИМИ.



ШКОЛА І-ІІІ СТУПЕНІВ №282
ДЕСНЯНСЬКОГО РАЙОНУ МІСТА КІЄВА

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ПЕРЕРВИ

1. Під час перерви учень зобов'язаний прибрати своє робоче місце й підготуватися до наступного уроку.
2. Під час перерви забороняється:
 - бігати сходами, коридорами та в класних приміщеннях;
 - штовхатися або грати у м'яча у приміщеннях, не пристосованих для цього;
 - сваритися між собою та зі сторонніми людьми, з'ясовувати стосунки, вживаючи погані слова, битися.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ У ЇДАЛЬНІ

1. Під час перебування в їдальні учням слід дотримуватися гарних манер і поводитися пристойно.
2. Учні повинні шанобливо ставитися до працівників їдальні.
3. Розмовляти під час їжі можна лише за потреби.
4. У школіній їдальні учні повинні дотримуватися черги.
5. Учні зобов'язані дбайливо ставитися до майна школальної їдальні.
6. Забороняється приходити в їдальню у верхньому одязі.
7. Заборонено виносити їжу і напої за межі їдальні.
8. Учень зобов'язаний після прийому їжі забрати зі столу посуд.



ШКОЛА І-ІІІ СТУПЕНІВ №282

ДЕСНЯНСЬКОГО РАЙОНУ МІСТА КІЄВА

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО УРОКУ

- Дистанційний урок - це час для навчання.
- Не запізнююся на урок.
- Заходь тільки під своїм прізвищем та ім'ям.
- Привітайся з однокласниками та учителем -ввімкни камеру, вимкни мікрофон приєднувшись до уроку.
- Дотримуйся академічної добродетелі: самостійно виконане завдання принесе тобі більше користі.
- Активно працюй на уроці.
- Відповідай тільки з дозволу вчителя.
- Говори чітко, дотримуючись черги.
- Є питання - пиши в чат.



ЯКЩО ВКЛЮЧАЄТЬСЯ СИГНАЛ "УВАГА! ПОВІТРЯНА ТРИВОГА"

- Не панікуйте!
- Завершіть конференцію та виключіть комп'ютер.
- Візьміть "рюкзачок безпеки".
- Перейдіть у безпечне місце, визначене правилами вашої сім'ї.



ШКОЛА І-ІІІ СТУПЕНІВ №282
ДЕСНЯНСЬКОГО РАЙОНУ МІСТА КІЄВА