

# (Не)безпека в час війни



*Урок для 5-8 класів щодо безпечної поведінки у час війни*

**Урок був створений:**

***Василем Філоненком  
Аліною Касіловою  
Анастасією Дьяковою***

**Інформаційно-освітня кампанія #stop\_sexтинг створена у 2018 році з метою захисту українських дітей від сексуального насилля в Інтернеті.**

**Познайомитись з проєктом #stop\_sexтинг можна за посиланням <https://stop-sexting.in.ua/>**

**Приєднуйтеся до нас у соціальних мережах:**



**Facebook <https://www.facebook.com/stopsextingua/>**



**Instagram <https://www.instagram.com/stopsexting.ua>**



**Чат-бот <https://t.me/StopSextingBot>**



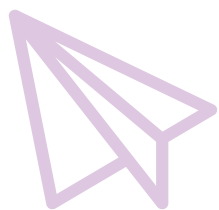
**YouTube <https://www.youtube.com/StopSextingUkraine>**



**TikTok <https://www.tiktok.com/@stopsexting.ua>**

# ЗМІСТ

<b>Довідник для вчителів: безпека дітей середнього шкільного віку під час війни</b>	4
Правила поведінки під час повітряної тривоги	5
Правила поведінки під час обстрілів та перебування близько зони бойових дій	6
Правила спілкування з незнайомцями (у тому числі з військовими)	8
Правила поведінки, якщо дитина загубилась	9
Правила дій, якщо виявили потенційно вибухонебезпечний предмет	10
Правила поведінки у разі радіаційно-хімічної загрози	12
Правила поведінки під час комендантської години	13
Правила публікації інформації в інтернеті щодо будь-яких офлайн-ризиків	14
Як спілкуватися з дітьми про офлайн-ризики	15
<b>План-конспект уроку про навички безпечної поведінки в час війни для дітей середнього шкільного віку</b>	18
Опис уроку	18
Хід проведення вправи для організації навчальної діяльності та мотивації учнів	18
Хід проведення вправи “Давай допоможемо”	20
Хід проведення гри “Крокодил безпеки”	22
<b>Список джерел та літератури</b>	23



# БЕЗПЕКА ДІТЕЙ СЕРЕДЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Після початку широкомасштабного вторгнення питання безпеки вийшло на зовсім інший рівень. З періоду закінчення Другої Світової війни країни Європи не стикалися з подібними викликами. Але зараз воєнні виклики і ризики - частина нашого життя і ми маємо бути готові захистити себе і учнів. Війна змушує нас адаптуватись та змінювати звичну поведінку, адже кожної хвилини може початись повітряна тривога чи артобстріл. На жаль, ми не можемо це проконтролювати чи бути впевненими, що цього не станеться протягом дня.

Саме тому важливо розвинути нові навички та сформувати стійкі компетенції поведінки дітей, коли вони знаходяться на вулиці або вдома. На жаль, ми будемо зустрічатись з наслідками війни ще довгі роки, адже маємо багато вибухонебезпечних предметів на території нашої країни.

Тому нам потрібно ознайомити наших учнів із можливими ризиками, які можуть їх спіткати у офлайн-середовищі.

## АКТУАЛЬНІ РИЗИКИ ДЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ



У цьому довіднику ми надамо правила поведінки для дітей, як діяти у тих чи інших ситуаціях, а також вправи, які допоможуть актуалізувати нові знання та навички.

# ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ

На жаль, цей ризик може спіткати нас незалежно від того, на якій території країни ми проживаємо, у денний чи нічний час. Повітряна тривога може викликати страх, заціпеніння чи високу тривогу, що перешкоджає прийняттю рішення: куди йти, що робити, що з собою брати. Тому важливо проговорити ці правила з дітьми, щоб в момент повітряної тривоги вони розуміли, які мають бути наступні кроки.

## Що ж робити дитині, якщо...

### ... повітряна тривога застала у школі?

1. Зробіть видих та вдих;
2. Слухайте інструкції вчителя та виконуйте їх;
3. Візьміть необхідні речі (рюкзачок безпеки, верхній одяг);
4. Якщо хтось загубився, то повідомте про це вчителя;
5. Спокійно прямуйте до укриття разом з однокласниками та вчителем;
6. Чекайте на подальші інструкції.

### Важливо!

*Педагогічним працівникам бажано провести тренувальні заняття, щодо безпечної евакуації під час повітряної тривоги. Це потрібно для того, аби діти знали де укриття, як і де вони зможуть там розміститися, чим вони будуть займатися, пояснити як варто, а як ні поводитися в укритті, як до нього безпечно дістатися, щоб під час реальної тривоги не було паніки, сум'яття та хаосу, а все пройшло організовано та швидко.*

### ... повітряна тривога застала вдома?

1. За можливості вимкніть електроприлади, закрийте вікна;
2. Швидко вдягніться;
3. Візьміть "тривожний рюкзачок";
4. Прямуйте до найближчого укриття чи бомбосховища;
5. Займіть вільне місце у захисній споруді

### Важливо!

*Батькам з дітьми потрібно обговорити деталі, що вони будуть робити під час повітряної тривоги (що покласти у тривожний рюкзачок, до якого укриття будуть прямувати, обговорити, що там будуть робити, якщо повітряна тривога затягнеться, мати розроблений план дій, якщо зникне світло, розрядиться телефон)*

якщо немає фізичної можливості перейти до укриття, то діти мають знати про "правило двох стін": під час тривоги людину повинно відділяти щонайменше 2 стіни з кожної сторони, бо якщо одна з них зруйнується від удару, то інша візьме на себе уламки стіни, віконного скла тощо.

Якщо залишаєтесь вдома, то сховайтесь у місці, яке розташоване за другою від фасаду опорною стіною (зазвичай це коридор або тамбур), НЕ підходьте до вікон, сядьте на підлогу.

## **...повітряна тривога застала на вулиці?**

1. Знайдіть найближче укриття (часто там є позначка “укриття”, “бомбосховище”);
2. Якщо немає укриття, то прямуйте до підвалу будинку, підземного переходу, підземного паркінгу;
3. Якщо поруч немає укриття, але ви чуєте звуки вибухів, то ляжте на землю (краще знайти заглиблення, яму, високий бордюр) та закрийте голову руками.

### **Важливо!**

*Батьки мають знати куди дитина йде та з ким. Тому рекомендуємо проговорити з учнями важливість мати з собою заряджений телефон, на якому будуть гроші на рахунку для того аби дитина могла повідомити батьків про місце свого перебування.*

## **ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ОБСТРІЛІВ ТА ПЕРЕБУВАННЯ БЛИЗЬ ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ**

На жаль, з початку повномасштабного вторгнення майже в кожній області України були обстріли інфраструктури міст та пошкодження жилих будівель. В той же час велика кількість дітей залишається у прифронтових містах та селищах, навчаючись, по можливості, в дистанційному форматі. Це означає, що кожна дитина може зустрітись з загрозою обстрілів.

### **ЩО ВАЖЛИВО ЗНАТИ ДИТИНІ В ТАКІЙ СИТУАЦІЇ?**

- 1** *Якщо почули постріли чи вибухи, то негайно ляжте на землю та закрийте голову руками, аби вберегти голову від розльоту можливих уламків.*
- 2** *НЕ підходьте до вікон, якщо почули постріли.*
- 3** *НЕ спостерігайте за ходом військових дій.*
- 4** *НЕ перебігайте під час перестрілки.*
- 5** *НЕ фотографуйте, НЕ сперечайтесь та НЕ робіть записів військових людей у їх присутності (краще взагалі не діставати телефон).*
- 6** *НЕ демонструйте предмети, які можуть бути схожі на зброю, адже це може викликати захисну реакцію у військових.*

**6** НЕ демонструйте предмети, які можуть бути схожі на зброю, адже це може викликати захисну реакцію у військових.

**7** НЕ підбирати патрони, боєприпаси, боєкомплект, форму військових.

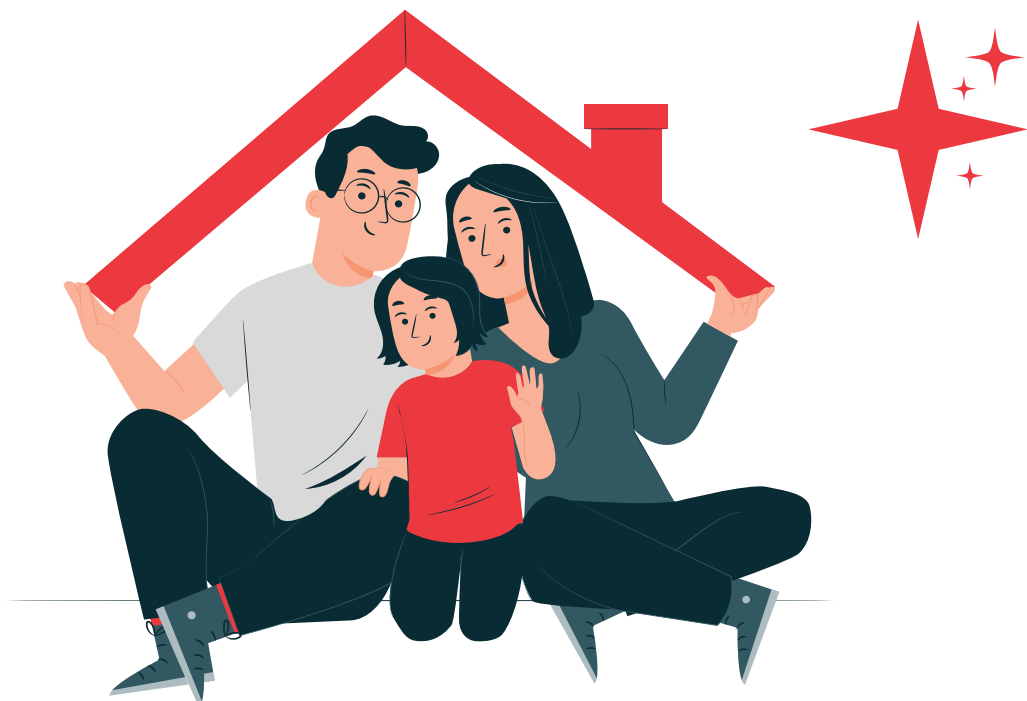
**8** НЕ торкатися вибухонебезпечних предметів та НЕГАЙНО повідомити ДСНС (101), поліцію (102).

**9** НЕ одягайтеся у камуфльований одяг або військовий одяг - краще носити одяг темних кольорів, який не привертає уваги та не містить жодних символів.

**10** Під час стрілянини найкраще сховатися у захищеному приміщенні (наприклад, у ванній кімнаті або навіть у самій ванні). Коли це неможливо, варто лягти, прикрившись предметами, які здатні захистити вас від уламків і куль.

**11** Де б ви не знаходились, тіло повинне бути у максимально безпечному положенні. Згрупуйтеся, ляжте в позу ембріона. Розверніться ногами у бік стрілянини, прикривши голову руками та відкривши рот, щоб близький вибух не завдав шкоди барабанним перетинкам. Чекайте, поки стрілянина не вщухне, а пострілів не буде хоча б 5 хвилин.

Важливо озвучувати ці правила навіть в містах, які знаходяться далі від лінії фронту, адже завжди є небезпека ворожих розвідувальних груп чи появи безпілота, який будуть збивати з застосуванням зброї.



На жаль, як результат обстрілів може бути завал будинку, де дитина перебуває. Тож, нижче надаємо важливі правила дій в такій ситуації:

1. Якщо розумієте, що будівля може зруйнуватися, то якомога швидше покиньте її, попередньо ознайомившись із шляхами евакуації.
2. Оцініть обстановку. Якщо ви опинилися у “повітряному мішку” (ситуація, коли ви не маєте доступу до свіжого повітря, бо весь простір перекритий уламками або завалами) то економте повітря (якомога менше рухайтесь, спробуйте заспокоїтися та не панікувати, дихайте повільно).
3. Якщо ви опинилися під завалами, намагайтеся очистити простір біля обличчя та грудей, повільно дихайте, заспокойте дихання та спробуйте розслабити м’язи.
4. Повідомте про себе, використовуючи засоби зв’язку - телефон, або привертаючи увагу - галас, шум, стукіт.

*Такі правила є необхідними для тих родин, які проживають найближче до фронту або знаходяться на окупованій території.*

## **ПРАВИЛА СПІЛКУВАННЯ З НЕЗНАЙОМЦЯМИ (У ТОМУ ЧИСЛІ З ВІЙСЬКОВИМИ)**

Правило “Не спілкуватись з незнайомцями” завжди було актуально, але в час війни воно набуло нового сенсу та має більше нюансів, Адже ні дорослі, ні діти ніколи точно не знають, хто саме ця людина поруч і завжди повинні розумно поводитися з незнайомцями:

1. Не розмовляйте з незнайомими для вас людьми, якщо вони здаються вам підозрілими;
2. Не підходьте близько до автомобіля, який біля вас зупиняється;
3. Не залишайтеся наодинці з тим, кого ви не знаєте (навіть якщо ця людина здається вам доброю);
4. Не сідайте до автомобілів з незнайомими людьми;
5. Не беріть нічого у незнайомців із рук;
6. Не йдіть з незнайомцями нікуди, навіть, якщо вони вам обіцяють щось показати або подарувати;
7. Не розказуйте незнайомцям жодної приватної інформації про себе чи батьків;
8. Не вступайте у суперечки з незнайомими людьми;
9. Не провокуйте незнайомців;
10. При появі озброєних людей негайно прямуйте до безпечного місця.



Якщо дитина потрапила в ситуацію, коли незнайомиць чи незнайомка хочуть познайомитись з дитиною, щось їй пропонують чи питають приватну інформацію, то важливо, щоб дитина одразу розказала про це дорослим, які є поруч: освітянам, батькам, родичам. А також не залишалась один на один з незнайомою людиною: підбігти до компанії інших дітей чи до дорослих, які є поруч, побігти додому чи в навчальний заклад, подзвонити в поліцію.

## **ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ, ЯКЩО ДИТИНА ЗАГУБИЛАСЬ**

Якщо дитина переїхала в інше місто та не знає ще його, або якщо прозвучала повітряна тривога та дитина опинилась в незнайомому укритті, то учень чи учениця можуть загубитись та відірватись від дорослих, з якими були. Що робити в такій ситуації?

### **Якщо дитина загубилась важливо:**

1. Не панікувати;
2. Зупинитись там, де дитина є, оцінити обстановку навколо;
3. Звернутись за допомогою до дорослих - люди у формі: поліцейські, військові (за умови, якщо це не окупована територія), працівники ДСНС, медики, працівники аптек, охоронці у ТЦ та магазинах, до особи з дитиною (мама, тато, бабуся, дідусь), працівники адміністрації ТРЦ/вокзалу аби вони по гучномовцю оголосили про ваше зникнення;
4. Ніколи, нікуди не йти з незнайомцями (якщо це не поліцейські/ українські військові);
5. Важливо мати заряджений телефон та пам'ятати номер телефону когось із батьків, аби можна було їм зателефонувати у випадку такої ситуації.

*Важливо наголосити, що загубитись може будь-хто, особливо в незнайомому місці або там, де велике скупчення людей, це не є провиною дитини. Адже найголовніше - знайти рішення такої ситуації.*



# ПРАВИЛА ДІЙ, ЯКЩО ВІЯВИЛИ ПОТЕНЦІЙНО ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИЙ ПРЕДМЕТ

Після деокупації території України на нашій землі ще десятки років після буде небезпека знайти різні вибухонебезпечні предмети. Їх існує просто неймовірна кількість видів:

- **боєприпаси:** бойові частини ракет; авіаційні бомби; артилерійські боєприпаси (снаряди, міни); інженерні боєприпаси (протитанкові і протипіхотні міни); ручні гранати; стрілецькі боєприпаси (набої до пістолетів, карабінів, автоматів тощо); навіть можна зустріти припаси Другої Світової війни;

**піротехнічні засоби** (патрони (сигнальні, освітлювальні, імітаційні, спеціальні); вибухові пакети; петарди; ракети (освітлювальні, сигнальні); гранати; димові шашки;

Такі предмети можуть бути під землею, підвішені у повітрі, а можуть і лежати просто на землі, часто замасковані під авторучки, мобільні телефони, гаманці, міні магнітофони, дитячі іграшки, які знаходяться у різних портфелях, сумки, валізах банках, пакунках, які просто залишені у багатолюдних місцях. *Діти - це категорія людей, яка піддається допитливості та особливій спокусі дослідити ці предмети і це завжди має негативні наслідки для неї.* Тому вкрай важливо ознайомити та надати дітям інформацію про те, як діяти у випадку, якщо вони знайшли підозрілий предмет:

1. **НІ У ЯКОМУ ВИПАДКУ НЕ НАБЛИЖАТИСЯ ТА НЕ ТОРКАТИСЯ** цього предмету.
2. Відійти на безпечну відстань.
3. **НЕ** намагатися перемістити, **НЕ** розбирати, **НЕ** спробувати його зачепити палицею, або будь яким іншим предметом.
4. **НЕ** брати до рук, намагатися кинути його, **НЕ** вдаряти по ньому чимось, **НЕ** намагатися вкинути до багаття, **НЕ** кидати у водойму.
5. **НЕ** приносити його на подвір'я школи, додому, на секцію, або будь куди.
6. Одразу повідомити про знахідку у ДСНС (за номером 101).
7. Повідомити дорослих.
8. Дочекатися приїзду ДСНС на значній відстані та діяти за їх інструкціями.

*Також не слід забувати про загальні рекомендації поведіння себе на природі, під час туристичних походів, прогулянок з тваринами, пікніків (якщо територія місця вашого проживання прикордонна або була у окупації то краще утримуватися від прогулянок парками та лісами без офіційних підтверджень безпеки від офіційної влади.*

## РЕКОМЕНДУЄМО

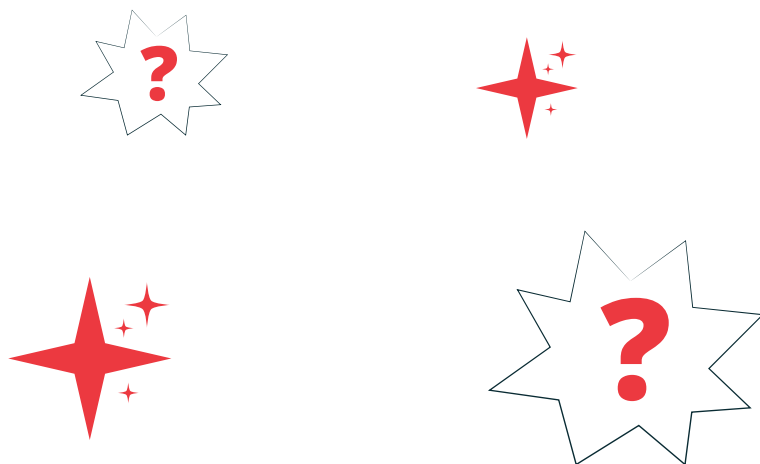
- 1** ретельно вибирати місце для багаття;
- 2** перш ніж розпалювати багаття, переконатись, що навколо місця багаття немає "неочікуваних" знахідок (перевірити щупом, або зняти 20-30 см ґрунту лопатою);
- 3** користуватися старими багаттями не завжди безпечно, адже там можуть виявитися підкинуті військові «трофеї» або такі, що не вибухнули;
- 4** не підходити до знайдених багать, що горять (особливо вночі);
- 5** не розкопувати незрозумілі предмети та знахідки;
- 6** звертати увагу на попереджувальні знаки (увага: міни; мінна небезпека; обережно міни - і тому подібні) та обходити території, які ці знаки позначають;
- 7** гуляти з домашніми улюбленцями обачно на територіях, де велись бойові дії: ходити асфальтованими дорогами, а не стежками, узбіччями, тримати улюбленця на повідку, не дозволяти йому наблизитися до підозрілих предметів та торкатися їх.



Офіційні рекомендації МОН  
з цієї теми:

### ТЕЛЕФОНИ ЕКСТРЕНИХ СЛУЖБ:

- 112** — Єдиний номер виклику всіх служб екстреної допомоги (диспетчер викличе бригаду потрібної служби)
- 101** — Пожежно-рятувальна служба
- 102** — Поліція
- 103** — Швидка медична допомога
- 104** — Аварійна служба газової мережі
- 0 800 501 482** — телефон довіри СБУ.



# ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ У РАЗІ РАДІАЦІЙНО-ХІМІЧНОЇ ЗАГРОЗИ

Потрібно розуміти, що ворог може скористатися своїм останнім аргументом у цій війні - ядерною зброєю. Нам потрібно бути готовими до всього. Тож пропонуємо вам ознайомитися з головними правилами поведінки під час потенційних хімічних та радіаційних небезпек.



**Радіація** - це не тільки про ядерну зброю. В Україні діє чотири Атомні електростанції. Самі по собі вони безпечні, але у випадку екстрених ситуацій можуть стати серйозною проблемою для населення. Радіація переміщується у повітрі через пил, який потім формує хмару, яка може рухатись кудись, залежно від погодних умов.



## ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС РАДІАЦІЙНО-ХІМІЧНОЇ НЕБЕЗПЕКИ:

слідкуйте за офіційними повідомленнями влади - більшість загроз, які описані вище самостійно визначити дуже важко;

придбайте радіоприймач та батарейки до нього - уся потрібна інформація буде передаватися по ньому;

за можливості використовуйте респіратор або протигаз (медична маска не підійде!);

позбудьтесь одягу у якому були під час загрози (розрізати одяг - з гори до низу, щоб небезпечні частинки не потрапили на слизові оболонки. Після: покладіть у герметичний пакет);

закрийте вікна, двері, щілини у помешканні та сховищі заткніть одягом чи ковдрами;

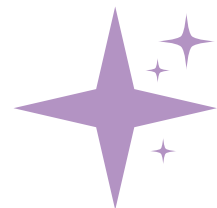
харчуйтеся продуктами із закритої, герметичної тари та пийте бутильовану воду;

не виходьте на вулицю;

рухайтесь ПРОТИ вітру;

НЕ дивіться на "ядерний гриб" - є ризик втрати зору;

ретельно промийте рани чистою, бутильованою водою.



*Сподіваємось, що ми не зустрінємось з цією загрозою, але через велику кількість інформації про ядерну небезпеку, що може викликати страх у дітей, важливо з ними проговорити план, що робити.*

# ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС КОМЕНДАНТСЬКОЇ ГОДИНИ

Комендантська година (надалі КГ) це період з якого фактично НЕ можна перебувати на вулиці без відповідних дозволів та розпоряджень органів влади та управління. Вона потрібна для забезпечення порядку на території та для того аби виявляти диверсійно-розвідувальні групи, які можуть проникати у тил та вести там свою підривну діяльність.

Кожен із нас має знати особливості КГ у своєму регіоні та не порушувати її. Перевіряти документи та встановлювати правомірність перебування на вулиці - це повноваження патрулів. Якщо ви порушили правила комендантської години (на момент написання інформації, КГ у більшості регіонів України з 23:00 - 05:00) вас мають право затримати та доставити до відділення Національної Поліції до з'ясування всіх потрібних обставин

**Комендантська година** - це визначений урядовим наказом час, протягом якого громадяни мають дотримуватися визначених правил.



## ТОЖ, ПРО ЩО ВАРТО НАГОЛОСИТИ ДІТЯМ?


1. **Знати** о котрій годині у вашому регіоні діє КГ.
2. **Не перебувати** на вулиці та в інших громадських місцях під час дії КГ.
3. **Заборонено** пересуватися пішки, велосипедом, на роликах, на скейті, на самокаті, скутерами, мотоциклами, автомобілями та інших транспортних засобах, якщо у вас немає відповідних дозволів.
4. Особи, які перебувають на вулиці у період дії КГ - **можуть вважатися членами диверсійно-розвідувальних груп**, а тому патрульні можуть відкрити вогонь на ураження.
5. **Правила не поширюються** на переміщення до укриттів під час сигналу повітряної тривоги.
6. **Дотримуйтеся** базових правил світломаскування:
  - вимикайте світло у будинках та на вулицях;
  - не ставте на підвіконня лампи тощо.
  - зашторюйте вікна;





Часом підлітки можуть думати, що це правила дорослих, аби вони не перебували на вулиці у вказаний проміжок часу, тому важливо звернути увагу, що це є загальнообов'язковим правилом абсолютно для всіх у час війни.


# ПРАВИЛА ПУБЛІКАЦІЇ ІНФОРМАЦІЇ В ІНТЕРНЕТІ ЩОДО БУДЬ-ЯКИХ ОФЛАЙН-РИЗИКІВ


Доволі часто дітям та підліткам хочеться розмістити унікальну інформацію в мережі, щоб бути першим чи першою, зібрати лайки, перегляди та коментарі. Але в час війни це може бути небезпечним. То які ж існують правила публікації інформацію про офлайн ризики в інтернеті?


 не розміщувати у своїх акаунтах інформацію про скупчення великої кількості людей;


 не поширювати фото/відео матеріали місцевості, де відбувався ворожий обстріл або місце, де впав снаряд;


 не розповсюджувати відео з напрямками польтів ракет над вашою територією;


 не вказувати точні координати та геолокацію місць, де відбувалися бойові дії;


 не публікувати фото/відео, де можуть бути дорожні знаки, вказівники, таблички з назвами вулиць, музеїв, парків, шкіл, приватних підприємств, станціями метро, автобусними, тролейбусними та трамвайними зупинками, вивіски магазинів, супермаркетів, номерами приватних садиб та автомобілів;


 не поширювати фото/відео з українськими військовими, а також знаками їх відмінності: шевронами, пагонами, пов'язками на руці, знаками на техніці - будь-якими засобами ідентифікації;

 не демонструвати роботу українських військових (ППО, артилерії, авіації);

 не публікувати матеріали аудіо/відео формату з пересуванням військової техніки Збройних Сил України з місцями їх дислокації, ночівлі та укриттями;

 не поширювати інформацію, яка НЕ опублікована та не верифікована (підтверджена) офіційними джерелами (Президент, представники уряду, СБУ, ГУР, ДБР, ЗСУ, ДСНС і т.д.);

 уникайте репостів та згадок про публічних персон (блогерів, громадських діячів, політиків, військових) - на гарячих точках чи віддалених військових пунктах по цьому можна відслідковувати переміщення частин або прив'язувати блогерів до завдань;

 не розповсюджувати неперевірену інформацію про загиблих та постраждалих - ви можете травмувати близьких цієї людини;



*стрімити чи вести прямі ефіри з місць прильоту ракет, ворожих обстрілів, поблизу військових баз та об'єктів КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЕНО;*



*не варто розповідати та вточнювати інформацію, щодо вищезазначених пунктів у коментарях/чатах/обговореннях у будь-яких соціальних мережах.*

## ЯКУ ІНФОРМАЦІЮ МОЖНА ПОШИРЮВАТИ?



*верифіковані дані офіційних джерел та речників державних установ та військових адміністрацій (Офіс Президента України, офіційні речники та сайти СБУ, ГУР, ДСНС, Кабінет Міністрів, МВС, Нацполіція, Держ. прикордонна служба);*



*розвінчуйте фейки (перевіряйте публікації з різних джерел та критично оцінюйте те, що читаєте) та поширюйте тільки перевірену інформацію.*

Важливо нагадувати дітям, що певні необдумані дії, наприклад, поширення інформації про нещодавні обстріли, можуть нашкодити нам та нашим рідним. Адже наразі є інструменти, які збирають всю інформацію в інтернеті, яка є у відкритому доступі, по певній геолокації. І це може бути використано окупантами для завдання нового удару в тилу.



## ЯК СПІЛКУВАТИСЯ З ДІТЬМИ ПРО ОФЛАЙН-РИЗИКИ

Після ознайомлення з великим переліком потенційних ризиків, перед нами постає завдання, як говорити про це з дітьми так, аби вони нас чули та дотримувалися цих правил. Бо знання правил, їх дотримання це значне збільшення шансів для збереження свого життя та здоров'я, а також доволі часто життя та здоров'я своїх ближніх. Адже, якщо діти знають, як їм діяти у стресовій ситуації то вони зможуть опанувати себе та з меншою ймовірністю будуть піддаватися паніці.

### ***Запитати у дітей, що вони знають про ситуацію у країні.***

Доволі часто дітям та підліткам хочеться розмістити унікальну інформацію в мережі, щоб бути першим чи першою, зібрати лайки, перегляди та коментарі. Але в час війни це може бути небезпечним. То які ж існують правила публікації інформацію про офлайн ризики в інтернеті?

### ***Надавайте інформацію відповідно до віку дитини та поспілкуйтеся про те, щоб вона не ретравмувала дитину.***

Діти мають право знати про те, що відбувається зараз у країні. Але ми з вами несемо відповідальність за контент, який діти будуть отримувати. Слід уникати небезпечного та травмуючого контенту (фото та відео обстрілів, розповідей про власний чи чужий травматичний досвід).

### ***Поспілкуйтеся з дитиною, щоб вона була готова "до змін".***

Це важливо аби екстрені ситуації не були для дитини чимось невідомим, бо невідоме лякає. Поясніть, що може трапитися ситуація, коли буде звучати сирена, вам доведеться всім класом піти до сховища - це заради вашої безпеки, у цьому немає нічого страшного.

### ***Піклуйтеся про медіаграмотність.***

Спостерігайте за тим яку інформацію діти споживають та з яких ресурсів. Інформація може бути неправдива, недостовірна, може бути частиною інформаційно-психологічної операції або бути спрямованою на дітей. Щоб поширити серед них паніку, отримати потрібну інформацію, заволодіти приватними даними, тощо.

### ***Говоріть з дітьми.***

Приклади початку розмови: а де ти читаєш новини?; я ось нещодавно почув/ла ..., а що ти про це думаєш?; як ми можемо перевірити інформацію?; які ти знаєш достовірні джерела інформації?; а ви стикалися з фейками? як їх розпізнати.



### **Обмежте потік новин.**

Перенасичення інформацією вичерпує ресурси нервової системи так, що вона втомлюється і не може реагувати на інші виклики, які постають.

### **Зосередьте увагу на допомозі.**

Розкажіть про те, що люди зараз один одному допомагають. Усі об'єдналися заради спільної мети - нашої перемоги. Не тільки на рівні людей, а і на рівні країн. Ми залишилися не самі і можемо розраховувати на допомогу інших. Так само як і діти - можуть розраховувати на нашу допомогу.

### **Слідкуйте за станом дитини.**

Комунікуйте з дітьми: перед початком уроку спитайте як вони, що у них нового, як вони себе почувають.

### **Фокусуйте увагу дітей на тому, що вони можуть зробити і що залежить від них.**

На жаль, у час війни ми не можемо контролювати все, навіть відповідати за власну безпеку. Тому потрібно наголошувати на тому, що ми можемо зробити для того, аби все від нас залежне було зроблене. Наприклад, підготувати "валізку безпеки", зарядити телефон і павер банку, а можеш потримати пляшку води? А порахуй, скільки кроків до виходу, візьми за лапку свого ведмедика.

### **Пробуйте нове.**

Діти під час дослідження та освоєння нового перемикають увагу з проблем та повертаються до нормального життя (наскільки це можливо в умовах війни). Знайдіть нове хобі, безпечні заняття.

### **Приділяйте вільний час собі та своїм заняттям.**

Висипайтесь, проводьте час із користю для самих себе - коли ми не відновлені та втомлені, нам важко допомагати іншим.

# ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ ПРО НАВИЧКИ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЧАС ВІЙНИ ДЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

## Мета:

формування ключових та стійких компетенцій у дітей середнього шкільного віку щодо безпечної поведінки у час війни та після її завершення.




## Задачі:

- учні володіють інформацією щодо актуальних ризиків в час війни (повітряні тривоги, артобстріли, ситуація, коли дитина загубилась під час евакуації чи виїзду, вибухонебезпечні предмети на вулиці, руйнування будинків чи стрілянина на вулиці);
- учні вміють оцінювати небезпечну ситуацію та знають про конкретні дії, як себе заспокоїти;
- учні отримали навички щодо реагування на ризики, які можуть трапитись з ними під час прогулянки чи перебування на вулиці;
- учні знають, куди звернутись по допомогу у разі екстрених ситуацій;
- учні знають, як захистити себе від небезпечних публікацій в інтернеті про воєнні дії.

## Хід уроку:

- ознайомтесь з інформаційним блоком проведення уроку;
- для проведення уроку в класі підготуйте необхідні матеріали;
- нижче описані два формати проведення практичних занять: їх можна проводити, як у офлайн та і онлайн.

Орієнтовний розподіл часу на уроці:

 Кількість часу	 Діяльність	 Задача
10 хв	Організація навчальної та діяльності та мотивація учнів.	Проведення короткого опитування, актуалізація знань, підготовка учнів до уроку.
30 хв	Вправи щодо обговорення ризиків в час війни	Ознайомлення учнів з інформацією, щодо ризиків, які можуть їх спіткати у час війни та як з ними боротися. Закріплення отриманих знань.
5 хв	Обговорення з учнями	Підведення підсумків уроку.

## Проведення короткого тестування

Перед початком уроку просимо, щоб учні пройшли коротке тестування стосовно їхніх знань до уроку щодо основних офлайн-ризиків в час війни: <https://forms.gle/nrkLsseNaxf9XdK18>

Ви можете надіслати це посилання на початку уроку в спільний чат класу чи роздрукувати або вивести через проектор qr код (окремо код є в додатках до уроку), за яким діти зможуть відповісти на питання. Для роботи з qr кодом включіть режим камери на телефоні, наведіть на код та перейдіть за посиланням, яке з'явилось.

Якщо в класі немає інтернету чи в дітей немає смартфонів на уроці, то можете прочитати запитання і попросити дітей, щоб вони дали відповідь анонімно на окремому листочку.

## Вправа для організації навчальної діяльності та мотивації учнів



Для того, щоб учні мали достатньо інформації для подальшої залученості в уроці пропонуємо їм ознайомитись з матеріалами таким чином (на вибір педагогічного працівника):

Перед заняттям надіслати інформаційну частину щодо правил поведінки під час офлайн-ризиків в чат учнів, щоб вони могли прочитати основні моменти.

На заняття роздрукувати правила поведінки під час різних офлайн-ризиків в час війни, а також назву ризиків. Поділити клас на двійки та для кожної двійки підготувати два різних ризика і правила, які будуть змішані між собою. Задача учнів: зібрати правила поведінки згідно з ризиком.

В онлайн-форматі уроку можна використовувати інтерактивні дошки, наприклад, Jamboard, де можете окремо написати кожне твердження, а також назву загрози, і задача учнів буде об'єднати потрібні правила з загрозою.

*Після завершення завдання учні зачитують їхні відповіді. Якщо були неточності чи учням було важко знайти правильне рішення, то педагогічний працівник виправляє це або допомагає знайти відповідь. Це є важливим, щоб учні запам'ятали правила.*

## Вправа “Давай допоможемо”



Цю вправу можна проводити як у онлайн так і у офлайн-форматі таким чином:

Або вчитель зачитує ситуації, ставить питання та обговорює з дітьми відповіді, якщо потрібно коригує та наголошує на певних аспектах. Тривалість: 20 хвилин (орієнтовно по 5 хвилин на кожну ситуацію).

Або поділити клас на 4 групи і кожній групі дати ситуацію з питаннями щодо стратегії поведінки героїв. Учні в групі мають обговорити стратегію поведінки героя та занотувати це (при потребі) протягом 10 хвилин. По завершенню часу обирають в групі одну людину, яка буде розповідати їхні ідеї.

### Ситуація 1

*Данило повертався із прогулянки додому і почув, що почалася повітряна тривога. Допоможіть Данилу правильно зорієнтуватися у екстреній ситуації.*



Як йому діяти?  
Куди йому сховатися?  
Що робити далі?  
Як боротися з емоціями?  
Як знайти укриття?  
Чи доцільно ховатися на відкритій місцевості?

### Ситуація 2

*Ігор та Валерій гралися на у дворі поміж багатоквартирних будинків. Раптом до хлопців підбігла Таня і сказала, що вона знайшла щось на майданчику. Цю річ залишив якийсь невідомий чоловік. Усі разом вони побігли на майданчик та побачили блискучу, майже нову іграшку з якої ледь помітно проглядався якийсь невідомий предмет.*

Чи варто дітям торкатися іграшки?  
Що дітям слід робити у цій ситуації?  
Кому можуть повідомити діти про цю знахідку?  
Які номери екстрених служб можуть стати їм у нагоді?  
Як діти можуть відмітити місце знахідки?

### Ситуація 3

*До Марії на вулиці підійшов чоловік і пообіцяв за те, що вона фотографуватиме та надсилатиме йому фото танків та БМП, які будуть їхати повз їх будинок, купити їй новий телефон.*

?

Що робити Марії у цій ситуації?

Чи мусить вона повідомити когось про те, що трапилось?

Що потрібно робити, коли незнайомі вам люди щось пропонують?

Чому не варто спілкуватися з незнайомцями?

Які ви ще правила поведінки з незнайомцями можете назвати?

### Ситуація 4

*Інна почула, що на вулиці почалася стрілянина. Вона зацікавилася і підійшла до вікна, щоб поспостегірати за ходом бойових дій.*

Чи правильно вчинила Інна у цій ситуації?

Що потрібно робити коли чуєш постріли?

Куди потрібно ховатися, якщо чуєш постріли?

Якого одягу краще не вдягати, щоб не стати випадковою жертвою під час стрілянини?

Як би ви діяли у цій ситуації?

## Гра “Крокодил безпеки”

🕒 10-15 хв

Запитайте в учнів, хто готовий першим виконати завдання.

Ця гра полягає в тому, що ви або пошепки кажете дитині певний ризик, чи перед тим друкуєте їх назви і даєте можливість обрати дитині наосліп. Учень чи учениця має показати мімікою, діями, але без слів, декілька правил поведінки в такій ситуації. Всі інші в класі мають відгадати, що це за ризик.

Один і той самий ризик може повторюватись декілька разів, головне, щоб діти показували різні правила дій в такій ситуації для відгадування.

### Підведення підсумків уроку:

- по завершенню уроку просимо, щоб діти пройшли коротке опитування після уроку (алгоритм такий самий, як і в опитуванні до уроку) <https://forms.gle/yYfZ26pBMk9wXNtb9> чи за кодом в додатках;
- після цього обговоріть з дітьми, що вони можуть почати використовувати вже сьогодні з того, що почули на уроці.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Дослідження про кількість часу, які діти проводять онлайн
2. Children and parents: media use and attitudes report 2022
3. Новина про тік-токера коригувальника
4. Вплив стресу на організм дитини
5. Як батькам спілкуватися з дітьми про онлайн
6. Методичні рекомендації МОН
7. Як говорити з дітьми про війну
8. Діти і посттравматичне зростання
9. Вплив стресу на організм дитини
10. Порадник для вчителів, як почати новий навчальний рік





**Додаток до уроку**





**Додаток після уроку**