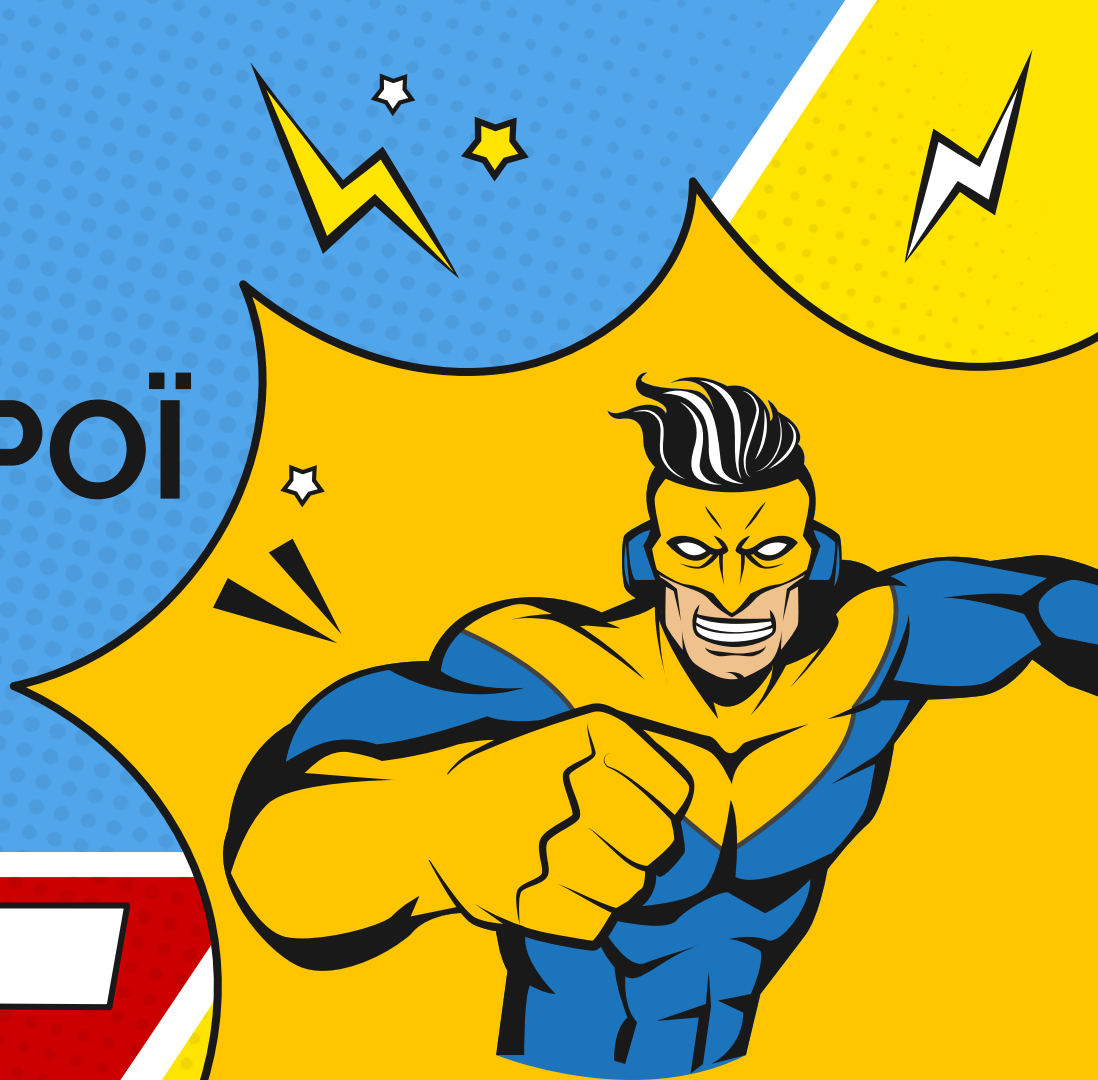




UNIQUE SCHOOL


СУПЕРГЕРОЇ БЕЗПЕКИ

Готові до всього :)




The background is a vibrant green with a pattern of radiating lines and a fine dot grid. Scattered throughout are several white and yellow stars of varying sizes.

**Де ви зараз і як
ваші справи?**



НАВІЩО говорити про безпеку?

Тренуємо "м'яз безпеки",
щоб відчувати силу в будь-
якій ситуації



**Що таке
безпека?**



Як ми можемо подбати про безпеку?

Для цього в нас є:

- Правила дорожнього руху
- Правила, як ми заходимо в ліфт
- Не відчиняємо двері чужим
- Носимо маску під час карантину
- Перевіряємо електроприлади
- Вимикаємо газ і воду, коли їдемо у відпусту

СИРЕНА: Для того, щоб сповістити людей про небезпеку, лунають сигнали – вони спеціально дуже гучні, щоб усі почули та відреагували (спробуй сам видати найгучніший та найнеприємніший звук).

- Сирена зі звуком, що підвищується і знижується = ракетний обстріл
- Меблі рухаються, відчуття корабельної хитавиці = землетрус
- Запах гару та раптове відчуття тепла = пожежа десь у будинку



**Давайте згадаємо,
що ми робимо,
якщо...**

- Якщо ми застрягли в ліфті?
- Коли ми відчуваємо запах гару?
- Коли чуємо сигнал сирени?

Що ми робимо, коли землетрус?

Взяти «валізу безпеки», домашніх улюбленців, телефон, спуститися сходовими маршами (не в ліфті) і вийти з дому на відкритий простір.

Що ми робимо, якщо повінь?

Взяти «валізу безпеки», домашніх улюбленців, телефон, піднятися на високе місце.



Що ми робимо, коли чуємо сигнал сирени?

Взяти «валізу безпеки», домашніх улюбленців, телефон, йти в бомбосховища або лягти на підлогу біля внутрішньої стіни.






ПІД ЧАС НЕБЕЗПЕКИ



**ЗАБОРОНЕНО
ПЕРЕБУВАТИ БІЛЯ
ВАЖКИХ РЕЧЕЙ,
ВІКОН ТА СКЛЯНИХ
РЕЧЕЙ, У ЛІФТІ**



**НЕ ПАНІКУЄМО
ПІДТРИМУЄМО ОДИН
ОДНОГО**

ОПОВІЩЕННЯ

У разі надзвичайної ситуації
необхідно якнайшвидше повідомити
про це дорослого члена сім'ї або
іншого відповідального дорослого.



ВИМКНЕННЯ

Закрити газовий кран і вимкнути електрику, щоб запобігти займанню та розповсюдженню пожежі.



ВИХІД У БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ

Залежно від виду надзвичайної
ситуації залиште місце події.



ІЗОЛЯЦІЯ

Встановити перешкоди між вами та джерелом загрози. Наприклад, закрити двері, перешкоджаючи поширенню пожежі.

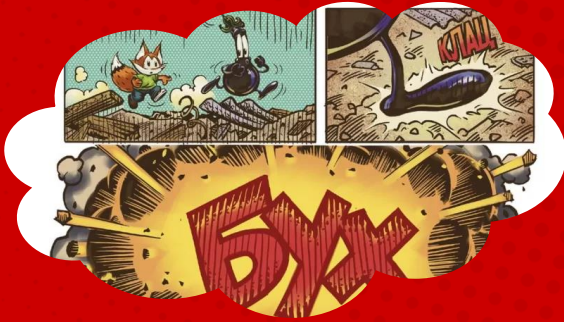


Дії

Наприклад, під час ракетного та мінометного обстрілу спуститися у сховище або лягти на підлогу біля внутрішньої стіни; піднятися на високе місце у разі повені;



Міни і вибухонебезпечні предмети



ДАВАЙ ПОЗНАЙОМИМОСЬ З
КОМАНДОЮ ПРОТИ МІН

Д/З: ПЕРЕГЛЯНЬ ТРИ КОРОТКІ
СЕРІЇ:

СЕРІЯ N°1: <https://youtu.be/xGOxszFJlHE>

СЕРІЯ N°2: <https://youtu.be/5qZlSL-zPlo>

СЕРІЯ N°3: <https://youtu.be/wh97vEqYxo8>



КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- Торкатися знайденого предмета, пересувати його або робити з ним будь-які інші дії, особливо намагатися розібрати або знешкодити його.
- Проводити будь-які роботи біля знайденого предмета, особливо ті, які можуть викликати навіть незначне коливання ґрунту.
- Користуватися запальничками, а також іншими джерелами відкритого вогню і предметами, які можуть його утворювати.
- Користуватися радіоелектронними пристроями (мобільними телефонами, пультами дистанційного керування, сигналізацією автомобілів тощо).
- Залити предмет рідиною, засипати ґрунтом, намагатися чимось накрити або здійснювати інші дії на нього: звукові, світлові, теплові, механічні та ін.
- Допускати скупчення людей безпосередньо поруч зі знайденим предметом.



ЩО РОБИТИ У РАЗІ ВИЯВЛЕННЯ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРЕДМЕТІВ?

- Зупиніться, нічого не чіпайте. Зберігайте спокій, уникайте паніки. Запам'ятайте місце виявлення предмета.
- Попередьте про виявлений предмет осіб, які поруч. Скажіть дорослим.
- Якщо ви або люди навколо виконують якісь роботи – негайно припиніть їх.
- Відійдіть самі і відведіть людей поруч якнайдалі (не менше 100 м) від знайденого предмета. Водночас відходити необхідно тим самим маршрутом (бажано слід у слід), яким ви прийшли. Якщо відходить група людей, то рухатися необхідно колоною по одному й так само, слід у слід.
- Повідомте про виявлення підозрілого предмета в правоохоронні органи і спеціальні служби за телефонами 101 зі 102 (повідомлення необхідно робити без поспіху, чітко, із зазначенням точної адреси (орієнтирів) місця знаходження вибухонебезпечного предмета).
- По можливості до прибуття правоохоронних органів або спеціальних служб вживіть заходів щодо недопущення до небезпечної зони сторонніх людей. Негайно повідомте про виявлення підозрілого предмета в правоохоронні органи або спеціальні служби.





ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ

МІНИ МОЖУТЬ БУТИ РІЗНИХ РОЗМІРІВ. ДЕЯКІ МІНИ МОЖУТЬ ВМІСТИТИСЬ У ДОЛОНІ, А Є ТАКІ, ЩО ВАЖАТЬ ДЕСЯТКИ КІЛОГРАМІВ.

ВОНИ МОЖУТЬ МАТИ КРУГЛУ, КВАДРАТНУ, ПРОДОВГУВАТУ ФОРМУ. А Є МІНИ, ЯКІ СХОЖІ НА ПЕЛЮСТКУ.



Граната Ф-1



Граната РГД-5



82-ММ
МІНОМЕТНА
МІНА



ПФМ-1
«Пелюстка»



ПМН-2



ТМ-62
ПРОТИТАНКОВА
МІНА



**ПРАКТИЧНА ВПРАВА
“ЯК ЗБЕРІГАТИ СПОКІЙ”**

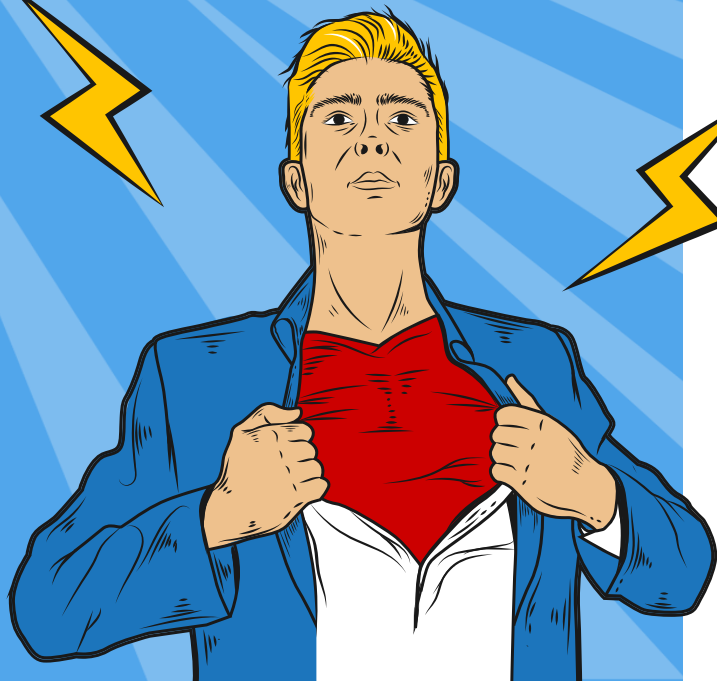
Зробіть декілька глибоких спокійних вдихів та видихів. Заплющте очі та дихайте нормально. Згадайте своє безпечне місце та уявіть, що ви стоїте чи сидите в тому місці. Ви бачите себе там? Озирніться навколо у своїй уяві. Що ви бачите? Що є біля вас? Придивіться до цього предмета та з'ясуйте, з чого він зроблений. Придивіться до кольорів. Уявіть, наче ви підходите й торкаєтеся цього предмета. Який він на доторк? Тепер погляньте далі. Що вас оточує? Чи далеко до цих об'єктів. Придивіться до їхніх кольорів, форми та тіней. Це ваше особливе місце, тож ви можете уявити собі, що забажаєте. Коли ви перебуваєте там, то почуваетесь спокійно та безтурботно. Уявіть, що ви босоніж стоїте на землі. Яка земля? Повільно походіть, зауважуючи все, що вас оточує. Придивляйтеся, як виглядають предмети і які вони на дотик. Що ви чуєте? Можливо, ви чуєте тихі звуки вітру, птахів чи моря. Ви відчуваєте тепло сонячних променів на своєму обличчі? Які запахи ви відчуваєте? Можливо, це запах морського повітря, квітів чи вашої улюбленої страви? У своєму спеціальному місці ви можете уявити будь-які речі, доторкнутися чи понюхати їх, або ж почути приємні звуки. Ви почуваетесь тут спокійно та щасливо.

Інформація для вчителів: зачитайте вправу дітям, рекомендовано виконувати разом.

А зараз уявіть, що поруч із вами у вашому місці є хтось особливий для вас. [У дітей молодшого віку це може бути вигаданий персонаж чи мультяшний супергерой] Він тут для того, щоб бути вашим приятелем та допомогти вам. Це хтось сильний та добрий. Цей приятель з'явився тут спеціально, щоб доглядати за вами та допомогти. Уявіть, наче ви гуляєте з ним у своєму особливому місці та розглядаєте усе. Вам дуже добре з ним. Ця особа є вашим помічником, і вона дуже добре вміє залагоджувати проблеми.

А тепер ще раз озирніться навколо у своїй уяві. Роздивіться усе дуже добре. Запам'ятайте, що це є вашим особливим місцем. І воно існуватиме завжди. Ви в будь-який момент можете уявити себе там, коли вам захочеться заспокоїтися та відчувати себе безпечно й щасливо. Ваш помічник також завжди буде там, коли вам захочеться з ним поспілкуватися. А тепер приготуйтеся розплющити очі та залишити своє спеціальне місце. Ви зможете туди повернутися, коли захочете. Розплющивши очі, ви почуватиметеся спокійніше та щасливіше.

Що уявили?



Існує зв'язок між нашими
почуттями та уявою.
Кожен може
контролювати те, що ви
бачите в своїй уяві.
Тренуйтеся це робити.

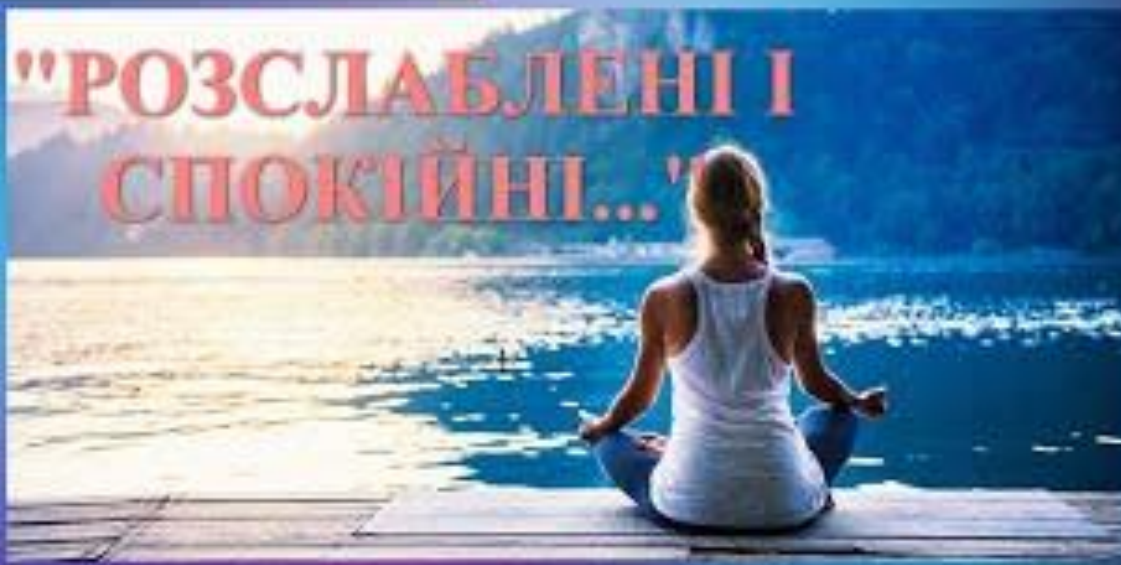
Вправи для зменшення тривоги



Вправа для розслаблення

Аутотренінг

Закрий очі і
уяви...



ЯКЩО ВІДЧУВАЮ СТРЕС (поради від Світлани Ройз)

- Увага на ноги. Подивитися, на них, особливо, коли не відчуваються ноги. стояти стабільно, не дати землі «піти з-під ніг». міцні і впевнені стопи на землі. топати, стрибати, давати дітям бігати скільки можна
- Спиною спертись на стіну, стілець. відчути опору
- Знайти погляд іншого поруч. Знайти, на чому сфокусувати погляд
- Зжимати, терти долоні
- Обійняти себе, похлопати по плечам. пояснити дитині про янгола-охоронця, який так тебе обіймає (хто вірить - пояснити собі)
- Точка між мізинцем і безіменним - пом'яти
- Простукати грудну клітину 1 удар на секунду (нормалізація серцебиття). не частіше! дитині можна простукати колінки або плечі. проговорювати «я правляюсь, ми справляємось! ми молодці»
- Потягуватись! розтягувати м'язи. в стресі м'язи спазмуються. мінімально - тягніть шию, пальці рук
- Активно розминайте обличчя, кривляйтесь, дуркуйте як можете
- Видихати довше, ніж вдихати. «задувати свічку», співати
- Не рухаючи головою, поводити очима до крайніх точок - вверху, вниз, право, ліво. затримати
- Пити воду. хоч по-трошки, нагадувати собі і дітям ходити в туалет
- Плакати, якщо плачеться. так виходить кортизол,'

Ти - океан. океан сили, спокою. за тобою - рід, земля, хлопці на передовій і наші діти. Турбуйся про себе, так ти підтримаєш і себе, і інших. Дихай. ми в силі

Масаж пальців «Колобок»

Наші пальчики – брати всі працюють залюбки.

Випікають колобки.

Наші пальчики прудкі

Оцей пальчик – дрова рубав (масаж великого пальця)

А цей пальчик – їх палив. (масаж вказівного)

Гарно грубу натопив

Оцей пальчик – воду носив . (масаж середнього)

А цей пальчик – тісто місив. (масаж мізинця)

Усі разом працювали,

Колобочки виробляли,

В печі гарячій випікали,

Із задоволенням куштували

І гостей всіх пригощали.

За ходом тексту діти потирають поверхню кожного пальця, роблячи це енергійно, з певним зусиллям.

ДОЛОНЬКА

Твоя долонька – це ставок, (повільно водити зігнутим вказівним пальцем по долоньці)

По ній човник плывуть.

Твоя долонька, як галявина, (доторкатися кінчиками пальців до долоньки)

На ній квіточки ростуть.

Твоя долонька, як зошит, (вказівним пальцем «намалювати» сонечко)

Де можна малювати

Твоя долонька, як вікно (потерти долоньку пальцями, стиснутими в кулак)

Що можна відкривати.

Твоя долонька, як доріжка, (обережно переступати пальцями обох рук)

А по доріжці ходять кішка.



Масаж

Щоб зберегти енергію, масажуйте по 30 секунд точки, що знаходяться під носом, між бровами, під нижньою губою і в центрі долоні



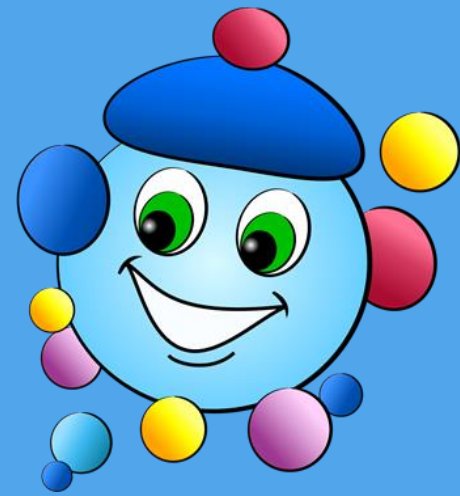
Потерти долоні

Потрібно щосили потерти долоні один об одного, поки вони не стануть гарячими. Також корисно гарненько розтерти вуха. Так ви зможете підбадьоритися і зосередитися на роботі.



Змити конфлікти і стреси

Справитися з емоційним негативом допомагає вода. Вмийте лице. Незабаром ви відчуєте, як вода забирає із собою все непотрібне.





Танці

Обов'язково танцюйте вдома!
Ритмічні рухи під музику
добре допомагають зняти
стрес.



Їжа

Смачна їжа - ефективний антистресовий допінг

Їсти потрібно обов'язково, пити теплий чай.



Гімнастика для очей

Швидко поморгайте протягом декількох секунд;
Кілька разів дуже сильно примружтеся;
Закрийте очі, і просто посидьте так близько 15-
ти секунд в розслабленому стані



Ліпимо сніговика (масаж БАТ)

РАЗ – куля, шуба снігова, (ліпимо)

ДВА – менша куля, голова, (тихенько постукати пальчиками по голові)

ТРИ – очі чорні, дві вуглини, (постукати пальчиками по носі)

ЧОТИРИ – посмішка з калини, (пощіпати щічки)

П'ЯТЬ – капелюх із друшляка. (потерти лоба)

Зліпили ми сніговика! (потерти колінця)

ІГРИ РАЗОМ

З родиною



Бій подушками

«Барабанщик» (ритмічно стукати по чомусь, що дає звук)

Танці разом і по черзі з придумуванням рухів

«Відчуй себе зіркою» (співати разом під караоке)

«Холодно – гаряче» (шукати заховані смаколики)

Хованки (крім класичного варіанту цієї гри, спробувати ховатися не самому, а ховати предмет, наприклад, улюблену іграшку дитини)

Твістер

«Показ мод» (приміряти власний одяг у різних комбінаціях або давати дитині приміряти батьківський одяг)

«Позлися, як ведмідь» (спробувати голосно-голосно прогарчати, як величезний ведмідь, випускаючи злість назовні)

BOOM

**БУДЬ
СУПЕРГЕРОЄМ,
ЗБЕРІГАЙ СПОКІЙ!**

ZAM

BANG



BOOM

Розробка і дизайн:

Хіжінська Яніна

Звернутись з доповненням:

hizhinskayanina@gmail.com

[https://www.facebook.com/](https://www.facebook.com/khizhinskayanina/)

[khizhinskayanina/](https://www.facebook.com/khizhinskayanina/)

ZAM

BANG

