Практичні кейси

# «БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА МЕДІАГРАМОТНІСТЬ»

для учнівства 7-9 років (1 – 4 клас)

ФОНД КОНРАДА АДЕНАУЕРА

АКАДЕМІЯ УКРАЇНСЬКОЇ ПРЕСИ

*Матеріали розроблені Академією української преси за підтримки Фонду Конрада Аденауера*

**КИЇВ 2022**

Це перше видання в Україні, що розкриває питання безпеки життєдіяльності та медіаграмотності в умовах воєнного часу для учнівства 7-9 років. Кейси спрямовані на формування навичок безпечної поведінки, розвиток вміння критично сприймати медіаконтент, міркувати, аналізувати, робити висновки, аргументувати власну думку, знаходити і оцінювати необхідну інформацію.

Збірка містить **10 кейсів** і розрахована на вчительок та вчителів, які прагнуть урізноманітнити свої заняття, зробити їх більш вжитковими для учнів, й розвивати практичну медіаграмотність.

**Авторка:** Н. Піщуліна
**Елементи медіаграмотності:** Р. Шаламов, О. Волошенюк
**Науковий редактор:** О. Волошенюк
**Художниця:** К. Яшунська

**Піщуліна Наталія,** керівниця ГО "Українська Античність", амбасадорка на території Харківщини проєкту “Червона точка пам’яті” (Меморіальний центр Голокосту “Бабин Яр”), тренерка Освітнього центру для педагогів, батьків і дітей “Я І МОЯ ШКОЛА”, вчителька КЗ ХНЛІ “Обдарованість” ХОР, авторка та керівниця декількох міжнародних освітньо-культурних проєктів, авторка більше 10 публікацій ДАК та за кордоном (історія та археологія).

**Шаламов Руслан**, вчитель Харківського наукового ліцею-інтернату «Обдарованість», кандидат біологічних наук, заслужений вчитель України. Народився й живе у Харкові. Працював учителем у школах, доцентом медичного й педагогічного університетів. Автор підручників, посібників з біології для учнів закладів загальної середньої освіти. Голова методичної комісії природознавчої гри «Геліантус». Співавтор Державного стандарту середньої освіти Нової української школи. Активний провідник ідей компетентнісного навчання й розвитку критичного мислення.

**Волошенюк Оксана**, менеджерка медіаосвітніх програм Академії української преси наукова співробітниця відділу кіномистецтва і телебачення Інституту мистецтвознавства фольклору та етнографії імені М. Рильського НАН України. Співавторка 19 посібників із медіаосвіти та медіаграмотності, 8 навчальних програм для різних вікових категорій, тренер із медіаосвіти та медіаграмотності (спеціалізація: кіноосвіта і візуальна грамотність), співавторка навчальної програми та посібника інтегрованого курсу «Громадянська освіта» для 10 кл., рекомендованих МОН. Співавторка Державного стандарту середньої освіти Нової української школи.

**Яшунська Катерина**

В 1998 році закінчила театрально-художній коледж за спеціальністю живопис. В 2004 році закінчила академію будівництва та архітектури. Працює архітектором, брала участь у виставках та конкурсах. Ілюструвала книжки самвидаву.

# ЗМІСТ

**ЗМІСТ** ..... 4

Кейс 1 – ЗБИРАННЯ ТРИВОЖНОЇ ВАЛІЗИ ПІД ЧАС ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ ..... 5

Кейс 2 – ЯК ОПАНУВАТИ СЕБЕ ПІД ЧАС КРИТИЧНОЇ СИТУАЦІЇ ..... 13

Кейс 3 – ЯК ДОПОМОГТИ ДОРОСЛИМ ОПАНУВАТИ СЕБЕ ПІД ЧАС КРИТИЧНОЇ СИТУАЦІЇ ..... 17

Кейс 4 – ЯК ВИБРАТИ НАЙБЕЗПЕЧНІШЕ МІСЦЕ ДЛЯ УКРИТТЯ..... 20

Кейс 5 – ЯК ДІЯТИ У РАЗІ ОПІКІВ І ОБМОРОЖЕНЬ?..... 24

Кейс 6 – ЩО ТАКЕ ЕНЕРГІЯ ТА ЯК ЇЇ ЗБЕРЕГТИ..... 28

Кейс 7 – ЯК КОМУНІКУВАТИ З ЛЮДЬМИ ПІД ЧАС КРИТИЧНОЇ СИТУАЦІЇ?..... 32

Кейс 8 – ЯК УБЕЗПЕЧИТИ СЕБЕ НА ПОТЕНЦІЙНО НЕБЕЗПЕЧНІЙ ТЕРИТОРІЇ? ..... 39

Кейс 9 – Я ЗАГУБИВСЯ: ЩО РОБИТИ? ..... 44

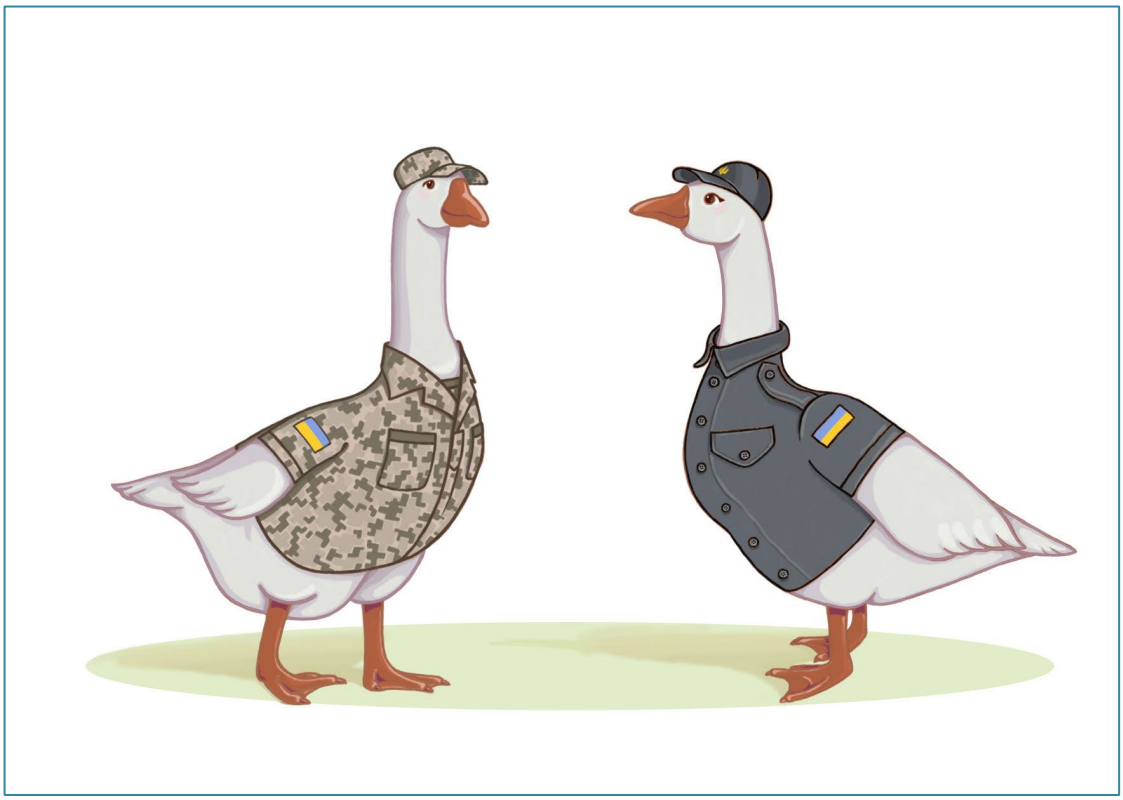
Кейс 10 – ЯКІ СЛОВА ТОБІ ЗНАДОБЛЯТЬСЯ ЗА КОРДОНОМ ..... 48

**ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ** ..... 54

**Кейс 1.** Вікова категорія: 1– 4 класи

# ЗБИРАННЯ ТРИВОЖНОЇ ВАЛІЗИ ПІД ЧАС ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ

Ця історія цієї вікової групи – про бойових гусей та їх друзів Солю і Сергійка. Колись Херсонес Таврійський врятували гуси, бо при нападі на місто вночі вони заґелґотали, захисники прокинулися і місто відстояли. Герої нашої наступної оповіді — це історія одного класу з учителем  та двома гусьми, що допомагають групі.

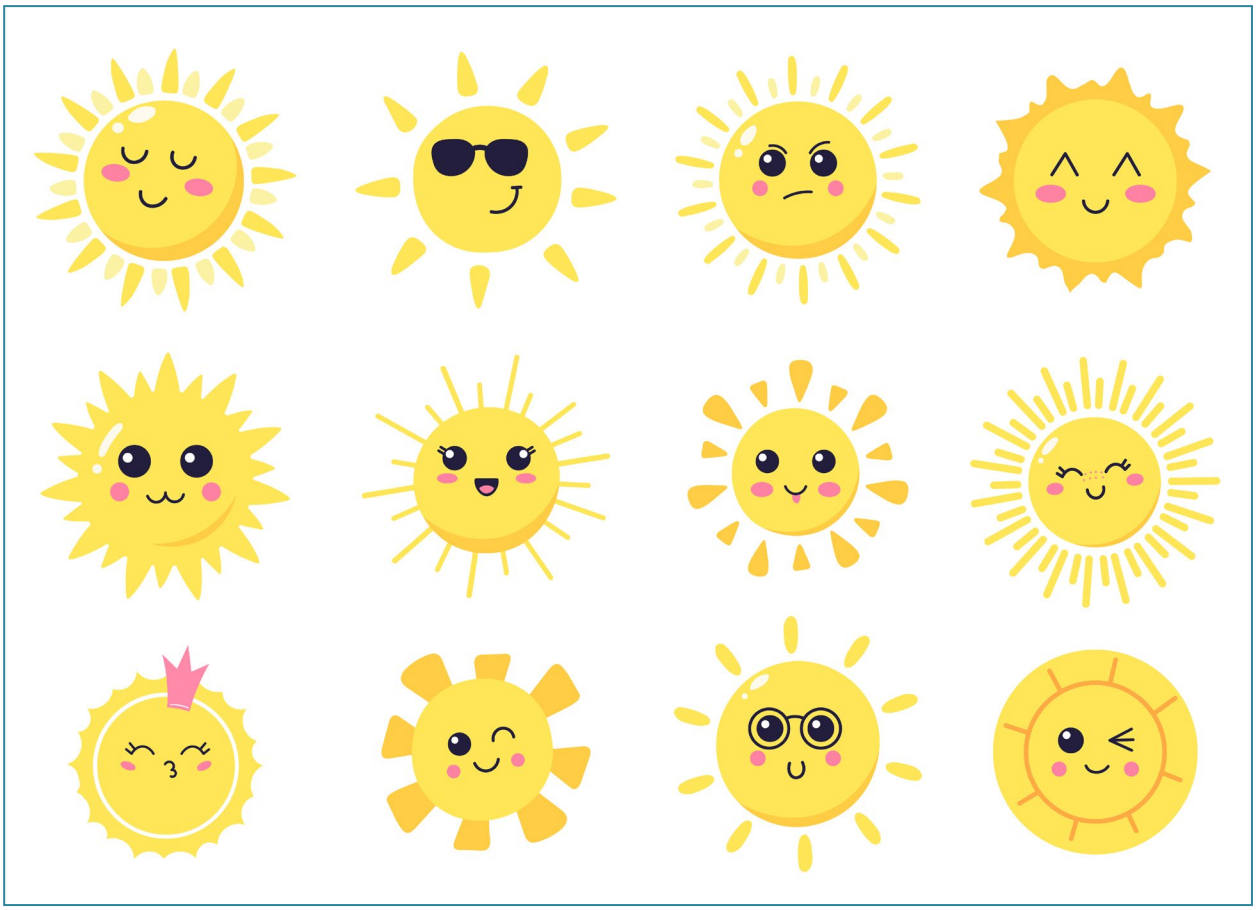


**“Знайомство: Ми та Я”.** Сьогодні ми знайомимося з учасниками коміксу, дітьми, гусьми, вчителем і пропонуємо читачеві долучитися.

**Мета:** спонукати до представлення унікальних фактів про себе, створити теплу подальшу дружню атмосферу. У контексті інфомедійної грамотності – практикувати вміння розрізняти факти і судження в описі себе.

Вчитель повідомляє учасників про умови: ті мають обговорити і представити на фліпчарті 4 ознаки, які їх об’єднують, **спільні для них**, і по одному **ексклюзивному факту** про кожного з них, тобто такі факти, які про себе не може сказати жоден із учасників групи. Ці візуалізовані та записані ознаки і факти мають поєднуватися на фліпчарті у вигляді будь-якої фігури, де є спільна частина і окремі – з іменами учасників, про яких повідомляються факти.

Ми малюємо сонце з промінцями.



Ми українці! Ми любимо подорожувати! Ми всі – креативні, Ми любимо навчатися і відкриті до нових знань!

**Я вчитель**,

- ✓ я займаюся футболом,
- ✓ я складаю вірші,
- ✓ я беру з собою перекус до школи,
- ✓ я займаюся плаванням у відкритому басейні,
- ✓ я подорожувала з батьками до Європи минулого літа,
- ✓ я влітку відпочиваю в бабусі на фермі,
- ✓ я боюся змій,
- ✓ я вмію зображати сирену повітряної тривоги (гуска).

**А що ти скажеш про себе?**

- ✓ _____ ;
- ✓ _____ ;
- ✓ _____ ;
- ✓ _____ ;
- ✓ _____ ;
- ✓ _____ .

**Як вважаєш, це факти чи судження?**

**Факти** – це те, що зафіксоване, може бути доведене і перевірене. У нашій самопрезентації, як і в медіа, потрібні **і факти, і коментарі, судження**. Але обов'язкова умова якісних медіа і базова навичка медіа грамотності – вміння розрізняти факти і судження.

**Медіаграмотність** – це знання, навички та вміння, що дають змогу людям аналізувати та критично оцінювати інформацію, отриману з будь яких медіа (газет, журналів, телебачення, інтернету, телеграму, тік-току тощо).

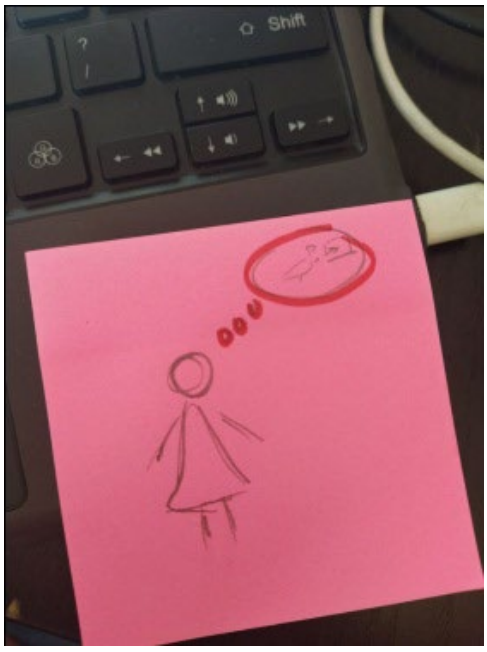
**Гуси говорять і показують картинки:** Ми з України! Ми разом. Кожен українець, маленький та великий, сьогодні – супергерой. Сміливі покинули рідний дім, дуже сміливі залишилися вдома. Страшно всім. Наші Збройні сили захищають країну цілий день та цілу ніч, оберігають нас. Ми з вами маємо навчитися **правильно розпоряджатися часом та бути мобільними, зібраними, мати позитивний настрій!** Всі ми, великі та маленькі, частина команди, від нашої зібраності залежить безпека людей поряд, нашого колективу, наших рідних.

**Повітряна тривога** – це сповіщення про загрозу обстрілів із повітря, сирени повідомляють людей про приліт ворожих літаків. **Сирени – це попередження.** Гуска показує як лунає тривога.

**Гусак: Звідки ми знаємо що є загроза?** Збройні сили України фіксують, куди летять ворожі літаки та ракети та скільки часу є в людей, щоб сховатися. Дають відбій тривоги, щойно якесь місто ракета пролітає або її збиває система протиповітряної оборони. **Як ми можемо дізнатися про повітряну тривогу?** Про повітряну тривогу великому місті може сповістити сирена, але краще встановити мобільний додаток.

**Гуска: Як ми можемо допомогти?**

**Як підготуватися до повітряної тривоги? Заздалегідь склади тривожну валізу.** Це завдання вони отримали. Пригадують, що саме розповідали гуси. **Повітряна тривога може пролунати, коли ти вдома, на вулиці, в магазині, будь-де. Ліпше якщо валіза завжди з тобою. Попроси рідних допомогти.**




Найкраща тривожна валіза – рюкзак! Він не заважатиме рухатися, руки завжди будуть вільні. **Перше правило …** у Солі написано, але забула переписати з дошки. Телефонує Сергійку запитати, що він записав. Позиціонуємо допомогу одне одному при виконанні домашнього завдання **– всі речі повинні бути упаковані в рюкзак, руки повинні бути вільні.**

В інтернеті зазвичай говориться про валізу на одну людину, щоб мати все необхідне для себе. Але краще скласти план руху до безпечного місця заздалегідь і можливо дорослі

доручать щось із важливих речей нести саме тобі. Це добре, коли є колективна екстрена валіза. Групою рухатися простіше та завжди безпечніше!

Екстрена валіза – це не більше ніж 13 кг. Є вдома ваги? Яка твоя вага? Шкільний рюкзак чудово підійде. Звісно, ти можеш взяти більше, але розраховувати слід на свої сили. Не треба брати більше, ніж можеш нести з собою.

При укладанні рюкзака є загальне правило: важке кладуть вниз або середину і ближче до спини; м'яке – до спини; обширне і крихке – вгору; предмети першої необхідності – в кишені рюкзака. Використовуй пакети для дрібних речей. Перед тим як складати речі в рюкзак, перевір, чи можна заощадити місце, поклавши одні речі в інші. Наприклад, ти можеш покласти печиво або цукерки у свою чашку.

**Обов'язково у твоєму екстреному рюкзаку мають бути:**

- ✓ копія документів (свідоцтво про народження),
- ✓ записані на аркуші номери телефонів батьків (було б добре їх запам'ятати),
- ✓ вода,
- ✓ їжа,
- ✓ змінна одежа,
- ✓ вологі серветки,
- ✓ мобільний телефон (слідкуй, щоб він був завжди заряджений),
- ✓ ліхтарик,
- ✓ сухі серветки або туалетний папір,
- ✓ чашка (краще металева або з харчового пластику) та ложка,

- ✓ блокнот та ручка або олівець,
- ✓ улюблена іграшка, гра або книга,
- ✓ якщо є вдома – каремат.

Якщо вдома є каремат, його слід взяти із собою. Він кріпиться на рюкзаку зверху. Навіщо? З карематом можна перебувати в будь якому місці, ніколи не буде холодно сидіти на землі, підлозі, відпочивати можна будь-де. Досвідчені туристи, мандрівники завжди беруть з собою каремати.

Тепер, коли рюкзак повний, одягни його на плечі і порухайся. Тобі має бути комфортно, зручно. Рюкзак не повинен хилитися в будь-яку бік і тиснути на плечі. Підрегулюй лямки, ремені, пряжки, краще зробити це заздалегідь.

Діти приходять до школи з рюкзаками. Показують що упакували вдома. Одяг, одна дівчина поклала плаття, спідницю, ні не те! Одяг: нижня білизна (трусики), шкарпетки, запасні штани, сорочка або футболка. Запас їжі – підійде все, що можна їсти без попередньої обробки (тобто варіння, розігрівання, смаження) і не займе багато місця, довго зберігається. Наприклад: висококалорійні солодощі (чорний шоколад (з горіхами), жменя льодяників), печиво, горішки, сухофрукти, попередньо помиті фрукти: яблука, мандарини, банани. Гуси дивляться, що хто взяв з собою. Також є помилки. Думають, як же з'їсти макарони.

Гуска дивиться в мобільний додаток та видає сирену. **Сирени – це попередження. Безпечне укриття, вода і тепло передусім.**

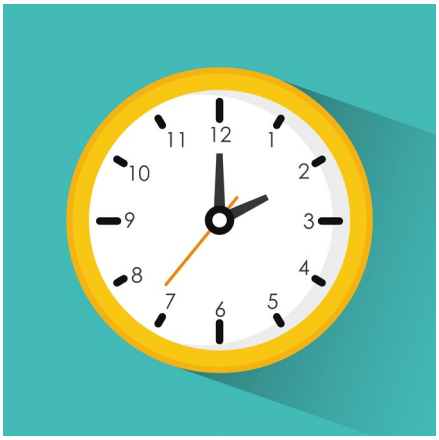
Ми склали рюкзак, поклали туди воду. Час подумати про укриття. Неодмінно треба скласти з рідними план руху до безпечного місця. **Обов'язкове правило – тримаймося разом!**

Гуси: Отже, звучить сирена, ми йдемо до безпечного місця. **Боятися – це нормально, але ніколи не панікуй!** Думаємо. Де ховатися? Найбезпечніше ховатися в сховищі, тому що там є вентиляція, потужне перекриття та кілька виходів, на відміну від підвалів. Також підходять для укриття метро, підземні переходи, траншеї, оглядові ями в гаражах, але саме ті, в яких є доступ повітря. Всі йдуть до сховища. Правильне сховище: два виходи, вентиляція, туалет, бак із водою.

Для укриття під час обстрілу **НЕ** підходять під'їзди, багатоповерхові будинки, підвали – все це може обвалитися під час бомбардування. Також не ховайтеся під машинами, автобусами, під стінами магазинів чи офісів. Через вибухову хвилю зверху летітиме скло. Не ховайтеся серед будь-яких контейнерів, ящиків, будівельних матеріалів – вони можуть спалахнути.

При виході з приміщень, пересуванні сходами багатоповерхових домів або до споруди сховища дотримуйтеся правила правої руки (як при русі автомобільного транспорту).

**Сергійко:** Що робити в сховищі?



**Гуска:** У самому сховищі можна робити все те, що ти робиш зазвичай: гратися, читати книжки, співати, робити зарядку. **Це тимчасово, повітряна тривога – попередження, у сховищі безпечно.** Ви ж узяли з собою блокнот та ручку або олівець? Ми будемо малювати та планувати майбутнє, як ви поїдете родиною на море або збиратимете полуницю на дачі. Перебування в безпеці під час повітряної тривоги – час на планування, якого зазвичай не вистачає.

Після повітряної тривоги принаймні 10 хвилин не слід виходити з укриття. Найліпше дочекатися відбою повітряної тривоги.

Діти повертаються додому. Гуска видає сирену. Що робити?

**Ситуація 1.** Соля з родиною вдома. **Якщо твоя родина не почула сирени, а обстріл почався, що робити?** Вирушаємо в кімнати без вікон, якщо таких у квартирі немає – тримаємося далі від вікон та будь-чого заскленого. Якщо квартира на верхніх поверхах – краще вийти на сходову клітку і спуститися на кілька поверхів, щоб доступ до вулиці був ближчим. У жодному разі ліфтом користуватися НЕ можна. **Пам'ятаєш про валізу? Вона завжди з тобою. І пам'ятаєш про обов'язкове правило? Тримаймося разом!**

**Ситуація 2.** Сергійко із родиною в цей час на вулиці. **Якщо ж обстріл застав тебе на вулиці**, найперше треба впасти на землю, закрити руками голову. Але більшість людей врешті страждає саме від скляних уламків. Якщо ти з рідними ляжеш впритул до землі, ймовірність ураження цими уламками стане значно меншою. Голову слід прикрити руками, можна валізою. Далі, по змозі, варто переповзти до найближчого бордюру, стінки, ями. Одні з найкращих захистів на вулиці – бетонні стіни, земляні насипи, але залишається найважливіший принцип – подалі від скла. Головне правило укриття: що глибше то краще. Обстріл закінчився: не поспішайте ставати – це можуть перезаряджати, зачекайте ще 2–3 хвилини, впевніться, що пострілів більше немає.

**Всім потрібен відпочинок.** Гуси відпочивають і розмірковують, які діти молодці, вони разом справжня команда! Вечір завжди добрий для рефлексії, тобто мисленнєвого повернення назад задля аналізу, міркування. Що нового сьогодні ти дізнався?

**Кейс 2.** Вікова категорія: 1– 4 класи

# ЯК ОПАНУВАТИ СЕБЕ ПІД ЧАС КРИТИЧНОЇ СИТУАЦІЇ

Соля перебуває в будинку, де вона живе з рідними. Після обстрілів почалася пожежа. Що робити родині? Дівчинка злякалася та почала панікувати. Але потім опанувала себе та почала думати.

Як опанувати себе? Коли мало часу для чогось, не варто впадати в паніку, слід запитати себе: **що я можу зробити,** постаратися справитися зі своїми почуттями, настроєм, подолати переживання та **заспокоїтися.**

Вона пригадала, що гуси показували дітям у класі мультфільм “Що робити під час пожежі?”: **https://www.youtube.com/watch?v=vTSBL_YOcc4.**

Гуси клеять на дошку питання з різнокольоровими стикерами:

- ✓ Про кого розповідається у відео?
- ✓ Куди не можна ховатися? Чому?
- ✓ Як потрібно виходити з приміщення? Чому?
- ✓ Хто має гасити пожежу?
- ✓ Яких правил слід дотримуватися, щоб не спричинити пожежі?
- ✓ На який номер потрібно телефонувати у разі пожежі?
- ✓ Про що потрібно повідомити чергового?

Татко зателефонував **за номером 101.** Вихід перекрило вогнем. Родина стала в приміщенні біля вікна. Приїхали пожежники, родина спустилася по драбині.

Наступного дня в школі дівчинка розповіла про ситуацію у класі. Гусак похвалив дівчинку, що вона опанувала себе та запитав, як їй це вдалося? Дівчинка: **я спробувала заспокоїтися.** Спробувала пригадати, що знаю, чула, бачила щодо виниклої ситуації. Я

зробила кілька вдихів та перемкнула увагу на щось інше – підрахувала кількість квіточок на простирадлі.

Гусак: молодець! Як ви гадаєте (до дітей), чи була це критична ситуація?

Безумовно. Навіть якщо наші дні розплановані та щоденно відбувається одне й те саме, ми ніколи не знаємо, коли відбудеться стресова подія. Чи можемо ми це змінити? Найчастіше – ні, **але ми однозначно можемо вплинути на наше ставлення до тієї чи іншої події.** Критичні ситуації – це події, які спричиняють стрес. Тому кожен із нас повинен знати, як поводитися в разі виникнення надзвичайної ситуації, щоб у потребі легко і швидко знайти вихід із ситуації та не панікувати. Паніка – це певний емоційний стан, раптове почуття страху, коли не можеш міркувати. Стрес – це твої особисті відчуття, це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Відчуття паніки стає наслідком недостатньої кількості інформації про новину, подію, ситуацію або, навпаки, надлишку цієї інформації. Саме тому дуже важливо розвивати критичне мислення, багато читати та намагатися аналізувати інформацію, вчитися розрізняти факти та судження. Пам'ятаєте, ми вже вчилися розрізняти факти та судження?

**Як опанувати себе в критичній ситуації**

**1. Дати час емоції побути!** Відчувати сильні емоції абсолютно нормально, їх не треба пригнічувати. Боятися – це нормально. Дай час емоції побути, видихни та спробуй спокійно подумати. Ми бачимо те, про що думаємо, на чому концентруємо увагу. Дозволь собі думати різне та відчувати різні емоції. **Знайди в собі суперсилу керувати своїми емоціями! ⇒**

**2. Спробуй заспокоїтися.** Спробуй пригадати що ти знаєш, чув, бачив щодо виниклої ситуації.

Перший спосіб опанувати себе – спробувати зробити кілька вдихів у будь-яку посудину, наприклад пластиковий стаканчик, або пакет. Це потрібно для стабілізації дихання, що може допомогти впоратися з панікою.

Другий спосіб – спробувати перемкнути увагу на щось зовнішнє і спробувати щось підрахувати.

**3. Створюємо собі настрій.**

Не слід обдумувати негативну ситуацію занадто довго. Якщо вже виникла критична ситуація і навіть якщо тобі не сподобалася своя реакція, не слід звинувачувати себе чи когось, прокручуючи без кінця негативні думки. **Не зациклюйся на проблемі, а шукай можливості!** Після аналізу помилок швидко переходь до пошуку нових можливостей для їх усунення.

**Гуси пропонують вправу для дітей. Спробуймо разом. Вправа "Маніпуляції з кольором. Червоне-чорне".**

"Уважно роздивіться навколо та запам'ятайте всі предмети ЧЕРВОНОГО кольору". Потім гуси попросили учасників заплющити очі й назвати всі ЧОРНІ предмети в кімнаті. Спробуй і ти.

Ну як, вдалося? Це вправа на концентрацію уваги. Спробуй перемкнутися на щось інше, буде легше опанувати себе.

Також ця вправа про маніпуляції. Що таке маніпуляція?

**Маніпуляція** − це спосіб здобути необхідне без бажання іншої людини. Це чиєсь свідоме бажання викривити інформацію.

Людині, яка має низьку самооцінку, мінімум упевненості в собі та віри у свої сили, дуже важко розпізнати маніпуляцію. Тож важливо завжди пам'ятати, **що тебе люблять, навіть коли ти сердишся, вередуєш, коли є невдачі – твої рідні тебе люблять! Усі помиляються, це нормально. Важливо чого вчать нас помилки.**

Досить часто маніпуляції використовують у медіа.

**Маніпуляції з фактами**

**Перебільшення**. З неважливої інформації чи факту судять про щось важливе та значуще. Приклад: одна людина, один журналіст висловлює свою власну думку (судження), а в медіа презентують її як офіційну думку всієї країни. Чи буває так, що в нас різні думки? Чи можна судити про подію, виходячи з думки лише однієї людини?

**Підміна фактів і думок.** Думку подають як факт або факт видають за думку. Щоб розпізнати такі маніпуляції треба уважно працювати з таблицею судження / факти.

**Обман.** Неправдиві факти, твердження, фальшиві зображення видають за правдиві. Тобто пропонують фейки. Фейк – це подання фактів у спотвореному вигляді або подання свідомо неправдивої інформації.

**Ознаки фейку:**

- ✓ шоковий характер новини, потужна емоційність повідомлення;
- ✓ нема посилання на будь-яке джерело (тобто звідки взята інформація);
- ✓ використання готових узагальнених тверджень без надання аргументації (наприклад: "українці завжди обідають борщем" – чи всі українці, чи завжди, чи можна так стверджувати стосовно всіх українців?);
- ✓ заклики до очевидного ("абсолютно зрозуміло, очевидно" – кому зрозуміло, поясніть).

Нами легко маніпулювати, перемикати нашу увагу на якісь інші речі. А як щодо твого досвіду зіткнення з подібними маніпуляціями в реальному житті?

Розбираємо з гусьми різні сценарії критичних ситуацій, пов'язаних із пожежею. Діти з гусьми та вчителем пропрацьовують кожну тезу:

- ✓ перша дія – дзвінок у **Державну пожежну охорону за телефоном 101.** Треба вказати адресу, наявність людей, а також своє прізвище;
- ✓ якщо є можливість, вийти з приміщення, де сталася пожежа, через двері, рятуйтеся;

- ✓ перш ніж визирнути в коридор, торкніться тильним боком долоні ручки вхідних дверей, якщо вона гаряча, не відчиняйте;
- ✓ на нижніх поверхах; поверніться в приміщення, затуліть щілини під дверима (ліпше вологими ганчірками);
- ✓ в дуже задимленому приміщенні треба повзти;
- ✓ НЕ МОЖНА ховатися в глухі кути, під столи, у коморі тощо; рятівникам буде важко вас знайти;
- ✓ коли зателефонували за номером 101, щоб повідомити про себе, слід стояти в приміщенні біля вікна;
- ✓ найліпше дихати через вологу тканину;
- ✓ перед тим як увійти в охоплене полум'ям приміщення, треба накритися з головою мокрою тканиною;
- ✓ **якщо на людині загорівся одяг, бігти не можна, треба лягти та збити полум'я** – покрутитися по землі**;**
- ✓ пожежу мають тушити пожежники, відразу викликай фахівців! За якими номером?
- ✓ виходити із зони лісової (степової) пожежі треба проти вітру (тобто в тому напрямку, звідки дує вітер), просіками, дорогами, галявинами, берегами струмків та річок.

На Солі загоряється одяг. Вона біжить і полум'я стає більшим. Стоп! Що треба зробити? **Впасти на землю та покрутитися!** (з мультфільму про Робокара Полі).

**Кейс 3.** Вікова категорія: 1– 4 класи

# ЯК ДОПОМОГТИ ДОРОСЛИМ ОПАНУВАТИ СЕБЕ ПІД ЧАС КРИТИЧНОЇ СИТУАЦІЇ

**Гуси:** У будь-якої людини накопичується тривожність. Діти легше зносять стрес, бо частіше плачуть, говорять, що відчувають, відкритіші. Дорослі люди зазвичай терплять та накопичують у собі негативні емоції. А коли цих емоцій занадто багато, тоді може відбутися вибух: сміх, злість, крик тощо. Якщо ти бачиш, що хтось із близьких **нетиповo поводиться**, ти маєш розуміти, що **то не твоя вина! Найважливіше, що ти можеш зробити, НЕ злякатися, опанувати себе та спробувати зрозуміти.**

Гуска видає повітряну тривогу. Діти з учителем та гусьми спускаються в сховище. У сховищі сидить кухар, що почав панікувати. Гусак питає, що вони відчувають у цій ситуації? Варіанти: страх, занепокоєння, здивування, подив.

**Гуска:** Як ми можемо допомогти? Правильно! Для початку опанувати себе, а вже далі спробувати допомогти іншим. **Зроби щасливим себе – і будеш роздавати щастя як вайфай.** Тепер спробуймо поділитися настроєм.

Як ви гадаєте, що ми можемо зробити?

**Сергійко:** Думаю треба зробити так, щоб було комфортно. Знайти речі, які допомагають почуватися добре. Можливо, улюблені фільми, смачна їжа чи приємне хобі?

**Гуска**: Дуже добре! Так і зробімо.

Діти запропонували кухареві плед, що взяли з класу, м'яку іграшку дівчинки та смачне печиво. Кухар заспокоївся.

**Гуска дітям**: як тепер ви почуваєтеся? Варіанти: спокій, очікування, прийняття, довіра.

Гусак пропонує разом у сховищі продумати, як ще можна заспокоїти себе та оточення, особливо близьких. А як ти думаєш? **Варіанти від дітей:**

- ✓ Слід зосереджувати увагу на тому, що можна контролювати. Наприклад: можна скласти рюкзак, розфарбувати розмальовку, скласти план та виконати його.
- ✓ Можна зробити свій внесок у хороші справи. Слід знайти спосіб допомогти тим, хто цього потребує. Можна почати з малого: зробити комплімент другові або принести каву мамі, можна донести сумку бабусі. Залежно від ситуації. Можна допомогти заспокоїти малечу.
- ✓ Слід дозволити собі відчувати різні емоції. Це нормально – бути сумним, розчарованим. Якщо це потрібно – можна поплакати.

**Гуска:** Коли ми отримуємо будь-яку інформацію, то зазвичай реагуємо емоціями. Наступного разу пригадайте емоції та подумайте, що саме ви відчуваєте. **Важливо розрізняти емоції та вчитися ними керувати.**

Саме на емоційну реакцію розраховують різні маніпулятори, зокрема в медіа. Будь-яку інформацію, тим більше перед поширенням у соціальних мережах, слід ретельно перевірити.

Спробуймо розрізнити: правда це чи фейк. Які емоції ви відчуваєте, почувши новину?

> *У багатьох західних редакціях медіа є так звані «дошки емоцій», де прийнято писати все, що думаєш і відчуваєш, про– щодо редактора, власника, читачів, життя загалом.*

**Це правда.** Але не точне є висловлювання «у багатьох редакціях», «у західних редакціях». Так створюється поле для можливих маніпуляцій, зокрема емоціями.

> *Україна завжди найменш щаслива країна Європи.*

**Це фейк,** на що вказує слово «завжди». Крім того, наявна маніпуляція емоціями. За світовим рейтингом щастя, наприклад у 2017 році, Україна справді посіла останнє серед європейських країн місце.

«За випуском «Світової доповіді про щастя» (World Happiness Report ООН, опублікованому в березні 2017 року, Україна посіла 132-е місце. За цим рейтингом Україна – найменш щаслива країна Європи. Наші сусіди в регіоні задоволеніші життям: Грузія – 125-а, Вірменія – 121-а, Болгарія – 105-а, Азербайджан – 85-й, Угорщина – 75-а, Туреччина – 69-а, Білорусь – 67-а, Молдова – 56-а, Росія – 49-а» (https://bit.ly/2WMps0H).

**ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ** для дітей і тебе, юний друже. Пропрацьовуємо методи боротьби з перевтомою. Саме через перевтому зазвичай люди стресують. Пам'ятаєш, як ллється вода по краплі в посудину? Перевтома накопичується. Ми маємо дбати про своє здоров'я та здоров'я своїх близьких. Як це зробити?

- ✓ Повноцінний сон, який, за даними Міністерства охорони здоров'я, має тривати для дорослих не менше ніж 7 год на добу, для дітей та підлітків – 8–10 год. Скільки триває твій сон?
- ✓ Обмеження інформаційного шуму. Поменше новин та соціальних мереж.
- ✓ Довіряй тільки **перевіреним джерелам інформації**. А ще краще – завжди думай та намагайся аналізувати.
- ✓ Регулярне харчування. То дуже важливо! Харчування має бути по змозі здоровим. Якщо ти вдома – намагайся їсти більше овочів та фруктів. У рюкзак можна покласти горіхи, сушені фрукти без цукру, свіжі фрукти (яблука, банани, груші).
- ✓ Регулярне фізичне навантаження. Будь-яка регулярна фізична активність, навіть ходьба на місці чи розтяжка, додасть тобі бадьорості. А якщо разом із друзями потанцювати або пострибати? Прогулянка на свіжому повітрі буде краща за тренування в приміщенні.
- ✓ Завжди стеж за особистою гігієною. Треба обов'язково чистити зуби, вмиватися, митися.
- ✓ Доброзичливі взаємини з людьми, які поруч: сім'я, друзі, однокласники. Зберігай зв'язок, регулярно дзвони або пиши своїм родичам та близьким. Пам'ятай, що найцінніше – родина, здоров'я всіх членів сім'ї. Ти частина родини, твоя підтримка дуже важлива. **Піклуймося одне про одного.**
- ✓ Фізичний контакт. Обнімися з близькими. Це дуже допомагає!
- ✓ Оптимізм і почуття гумору. Жартуй, гумор завжди підтримує. **Зроби щасливим себе та роздаватимеш щастя як вайфай.**
- ✓ Будуйте разом плани на майбутнє, визначайте, що найважливіше для себе ви зробите, коли настане мир. Буде добре записати свої плани, блокнот із ручкою у твоїй валізі?

**Кейс 4.** Вікова категорія: 1– 4 класи

# ЯК ВИБРАТИ НАЙБЕЗПЕЧНІШЕ МІСЦЕ ДЛЯ УКРИТТЯ

Вправа **“Маніпуляція. Відео з мавпою”.** Гуси з дітьми переглядають відео, долучайся! Завдання на уважність, тож треба зосередитись. Уважно порахуйте, скільки разів люди в білих футболках передають м’яч. Діти називають випадкові числа. А який результат у тебе? Передивіться ще раз відео. Чи помітив ти ще щось незвичне? Чи помітив ти горилу? Якщо ні, можна подивитися відео ще один раз.

**Гуси: Коли ми надто зосереджені на чомусь одному, то не бачимо, що відбувається поряд.** За тим же принципом досить часто відбуваються маніпуляції в медіа. Пам’ятаєте, ми вже говорили про маніпуляції з фактами?

Відео з мавпою Monkey business (**https://bit.ly/3ddY3dg**).

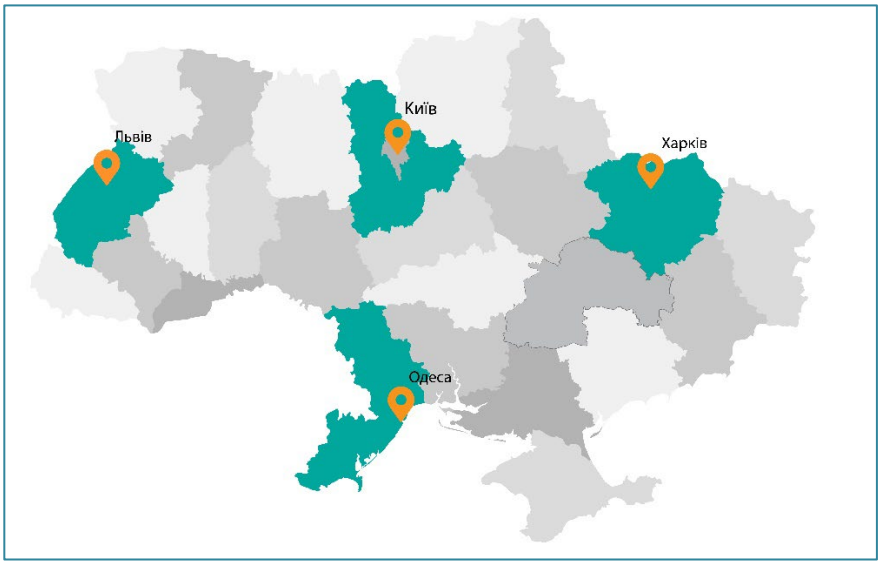
**Гуси:** Під час воєнного стану досить часто бувають критичні ситуації: лунають сирени, відбуваються ракетні та артилерійські обстріли, виникають пожежі. Воєнний стан запроваджує Президент України у разі загрози нападу на нашу державу, або коли цей напад відбувся. Воєнний стан потрібен для захисту країни та її мешканців, тоді більшість важливих питань розв’язують влада та військові. **Важливо навчитися опановувати себе та зосереджувати увагу не на подразнику (пожежі, сирені тощо), а на місці, де ти перебуваєш, що поряд, де може бути максимально безпечно.**

Так, під час критичної ситуації важливо опанувати себе, подивитися уважно, що є навколо. Думаємо, як себе убезпечити. Пам’ятаєте, ми вже говорили про дії під час повітряної тривоги? **Обов’язкове правило – тримаймося разом! Безпечне укриття, вода і тепло передусім.**

Сергійко: а як ми можемо дізнатися, де укриття?

Гусак: треба заздалегідь підготуватися та шукати на офіційних сайтах.

**Діти отримують завдання за областями. За одним столом, діти працюють групами. Потім, оголошуючи результати, збираємо карту до купи.** Робимо селфі.



**Офіційна інформація від Державної служби з надзвичайних ситуацій. Посилання на карти та переліки укриттів і захисних споруд.**

**Сховища в Києві:**
https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1nv3QreO1QS5_AmRRNLHXu7u99sKJ6JRR&ll=50.43948441581479%2C30.502664219511257&z=10

**Гусак:** Крім **спеціально обладнаних сховищ ПІДХОДЯТЬ:**

- ✓ **Підземні станції метрополітену.** Чи в усіх містах України є метро?

Діти шукають в інтернеті. А ти знаєш відповідь?

У Києві, Харкові й Дніпрі, а в Кривому Розі діє гібрид метро і трамвая – підземний швидкісний трамвай.

| Міста | Київ | Харків | Дніпро | Кривий Ріг |
|---|---|---|---|---|
| Логотип | | | | |
| Дата відкриття | 6 листопада 1960 | 23 серпня 1975 | 29 грудня 1995 | 26 грудня 1986 |
| Кількість ліній | 3 | 3 | 1 | 2 |
| Кількість станцій | 52 | 30 | 6 | 11 |
| Довжина, км | 67,6 | 38 | 7 | 18 |

*Джерело:* *Вікіпедія*

**Метро чудово підходить як сховище.** А ще це вид екотранспорту та приклад цікавої архітектури. Чи був ти в метро? Які станції запам'яталися та чому?

10 січня 1863 р. відкрили першу лінію найстарішого у світі Лондонського метрополітену – «Метрополітен рейлвей», яка поєднувала два великих залізничні вокзали із Лондонським Сіті.

Через скільки років відкрили метро в Україні?

**Ями-вирви, що залишилися від попередніх обстрілів.**

У гіршому разі – коли в полі зору немає укриття, куди можна швидко перебігти – треба **лягти на землю**, закривши шию та голову руками. Твоє укриття має бути хоч мінімально поглибленим і разом із тим перебувати подалі від споруд, які можуть обрушитися зверху в разі прямого влучення або спалаху. Хороший захист на відкритому місці дає траншея або канава (подібна до окопу) завглибшки 1–2 метри.

Після закінчення ракетного або артилерійського обстрілу слід зачекати приблизно 10 хв. Запам'ятай, що **НЕ можна піднімати з землі ніяких незнайомих предметів!** Бомби

зазвичай розриваються під час падіння, але можуть вибухнути й пізніше в руках – від найменшого руху або дотику! Під час воєнних дій ворог зазвичай залишає багато мін. Міна – особливий вибуховий набій, що закладається в землю, під воду тощо.

**Гуска:** Подивімося разом мультфільм "Безпечні канікули": **https://www.youtube.com/watch?v=A4PrtPUf22o.**

Чи очікував ти такого закінчення?

- ✓ Як ти оцінюєш дії дітей?
- ✓ До кого приїхали діти на канікули?
- ✓ Що зробила бабуся Сашка, коли знайшла міну? Як би вчинив ти?
- ✓ Що потрібно зробити, коли ти знайшов міну, невідомий підозрілий предмет?
- ✓ На який номер потрібно телефонувати, якщо ти помітив підозрілий, небезпечний предмет?

**Гусак:** Якщо ти побачив підозрілий предмет на вулиці, важливо не панікувати. Що треба зробити?

**Соля:**

- ✓ зателефонувати до Служби порятунку за номером **101** або у відділ поліції за номером **102**;
- ✓ розказати про знахідку дорослим;
- ✓ відійти від міни та попередити перехожих про можливу небезпеку.

Під час воєнного конфлікту завжди важливо пам'ятати про безпеку! Якщо ви з рідними або друзями гуляєте лісом, відпочиваєте в бабусі, граєте в м'яча на пляжі, – завжди будьте уважні!

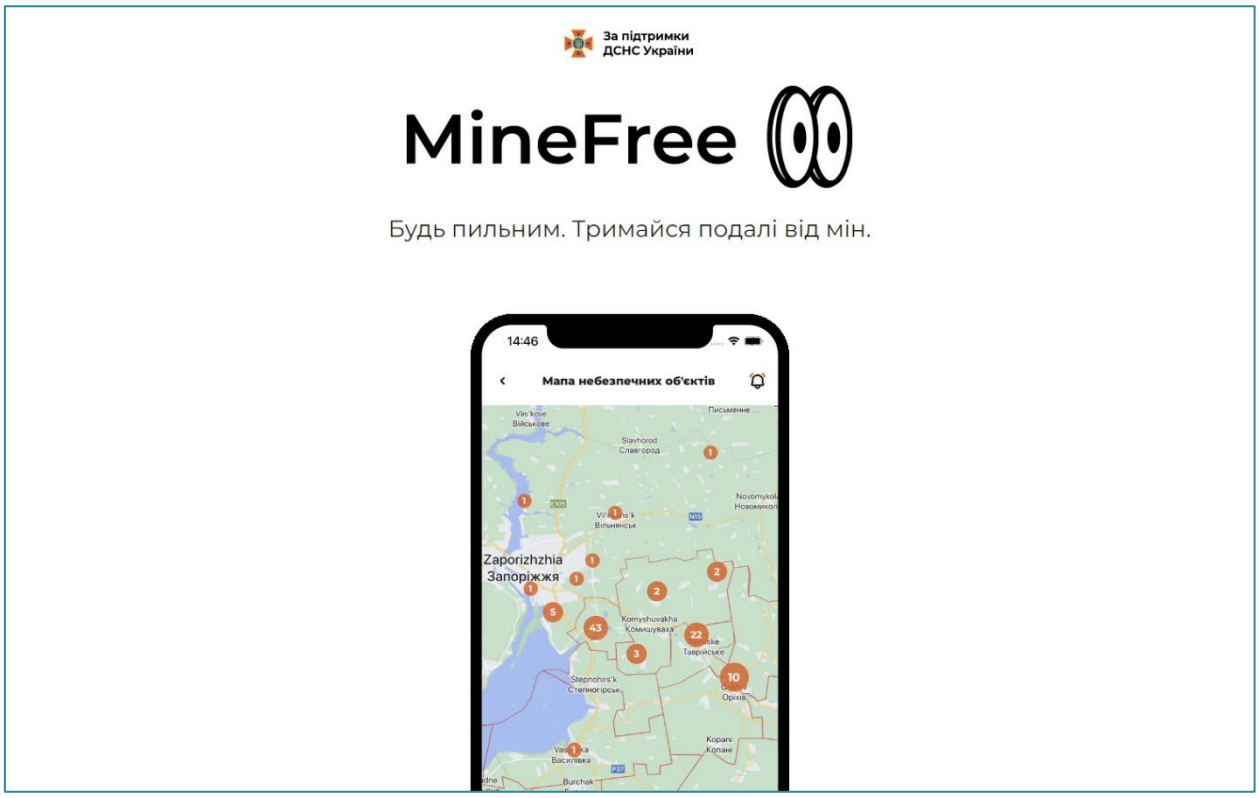
Ще один мультфільм "Що таке міна? Побачив міну?": **https://www.youtube.com/watch?v=v_jY3LRP6yA.**

- ✓ Про що розповідається в цьому відео?
- ✓ Чому не можна торкатися незнайомих предметів?
- ✓ Якої шкоди можуть завдати міни?
- ✓ Яких правил слід дотримуватися при виявлені міни?
- ✓ На який номер слід зателефонувати, якщо знайшли міну або небезпечний предмет?

**Сергійко:** А я бачив у телеграм-каналі, що наразі є мобільний додаток з мінної безпеки.

**Гуси:** Правильно! Молодець! Завантажмо його на телефони.

Застосунок можливо завантажити з **App Store** та **Google Play**.




Гуси з дітьми на прогулянці. Гуска видає повітряну тривогу. Поблизу немає укриття. Що робити? Малюнок облаштування, щоб читач поміркував, що робити. Знаки питання коло під'їзду панельного багатоповерхового дому, автобуса, скляного офісу, будівельних матеріалів. Є долинка між невеличкими пагорбами. Там знак питання. Так, туди!

**Кейс 5.** Вікова категорія: 1– 4 класи

# ЯК ДІЯТИ У РАЗІ ОПІКІВ І ОБМОРОЖЕНЬ?

Новий рік. Грають у сніжки. Дитина на льоду, лід тріскається. Дивилися «Вартові легенд»?

Діти з гусьми та вчителем, закутані в пледи сидять у кафе, п'ють філіжанки какао і смакують зефірками.

**Гуси розповідають:**

Якщо на озері є крига, це зовсім не означає, що по ній можна ходити!

**Слід пам'ятати про таке:**

- ✓ виходити на лід можна тільки З ДОРОСЛИМИ та за стійкої морозної погоди;
- ✓ НЕ МОЖНА спускатися на лижах з крутого берега на неперевірений на міцність і товщину лід.

Взимку досить часто трапляються переохолодження та обмороження. Хто знає про відмінність?

**Переохолодження** – це замерзання, що відбувається, коли довго перебувати на холоді.

**Обмороження** – це ушкодження спочатку обличчя та пальців на руках і ногах, що відбувається внаслідок тривалого перебування на сильному холоді або в крижаній воді.

Хто пам’ятає казку “Квітка-семибарвиця”?
Щоб згадати, давайте послухаємо авдіоказку:
**https://www.youtube.com/watch?v=Q6ru1JQ5CE0**

- ✓ Як ви гадаєте, коли дівчина Женя опинилася на Північному полюсі, чи зазнала вона переохолодження? Чому?
- ✓ А що найважливіше сказано в казці?
- ✓ Давайте спробуємо розповісти 3 реченнями.

**Меседж або ж послання** — основний смисл будь якого тексту, суть сказаного чи того, що має бути сказано, донесена. А як інформація може бути спотворена?

**Вправа.** Всі учасники об’єднуються у команди й стають у ланцюжок, один за одним. Останній учасник у кожному ланцюжку є ведучим. Він має без слів гравцю, що стоїть по переду, показати коротку історію (наприклад, як заводиться і газує мотоцикл; як розчісувати довге волосся і заплітати косу; як збирати в пучок волосся й зав’язувати бант; як уважно цілитися із лука по мішені тощо). Кожний гравець «розповідає» за допомогою міміки й жестів своєму наступнику і так до кінця ланцюжка.

Виграє та команда, яка вгадала інформацію, яку зашифрував і показував перший гравець.

**У мороз треба одягати багато шарів одягу та взувати нетісне взуття.** Серед основних причин, що призводять до обмороження: тісне взуття, що заважає циркуляції крові, голод, фізичне виснаження (не забувай про здорове харчування та корисну їжу!). **Бережіть себе, пам’ятайте, що кожний та кожна з вас важливі!**

Ну а тепер практика! Надання першої допомоги.
Діти з гусьми пропрацьовують кожний пункт.

- ✓ У разі обмороження передусім потрібно викликати швидку медичну допомогу за номером телефона “103”.
- ✓ При сильному обмороженні не можна робити швидке зігрівання. На місце обмороження необхідно накласти теплоізоляційну пов’язку, що складається з шару марлі, шару вати, ще одного шару марлі, а потім клейонки. Кінцівки необхідно зафіксувати в стані спокою, використавши шину, яку можна виготовити власноруч зі щільного картону або гілки.
- ✓ Якщо сталося переохолодження. Після того як припинено переохолодження, необхідно зігріти організм. Можна використовувати теплу одежу, ванну (вода має бути не гарячіша за 24 градуси), тепле пиття та їжу.

Сьогодні в нас багато практики. **Тепер про опіки**. Як ви думаєте, чи можна взимку дістати опіки? Правильно, опік може статися, коли довго притуляєшся до гарячої батареї, пічки, каструлі тощо, опіки можна дістати внаслідок результаті пожежі. Про пожежі ми вже говорили. Тож що робити з опіками? Діти з гусьми пропрацьовують кожний пункт.

- ✓ Насамперед потрібно викликати швидку медичну допомогу за номером телефона “103”.
- ✓ Слід місця опіку обливати ВОДОЮ протягом 15 хвилин, але взимку в морози робити це потрібно максимально обережно, щоб не додати до опіків ще переохолодження чи обмороження.
- ✓ Опіки можна залишати відкритими, їх потрібно прикрити чистою тканиною без ворсу, для цієї мети можна використовувати чисті наволочки або простирадла.
- ✓ Не можна чіпати НІЧОГО, ЩО пристає до місця опіку.
- ✓ Ні в якому разі не можна проколювати пухирі.

Ми з України! Ми разом. Кожен українець, маленький та великий, сьогодні супергерой. **Знання щодо першої медичної допомоги можуть урятувати чиєсь життя!**

Діти повертаються додому. Вони в захваті від нових навичок. Хочуть запостити інформацію у своїх соціальних мережах. Підкажи дітям, де можна ще раз подивитися інформацію, нагадати собі про медичну допомогу? Офіційний сайт Державної служби з надзвичайних ситуацій (скорочено ДСНС).

Чи замислювалися ви над тим, хто має доступ до інформації, яку ви публікуєте в соцмережах або шукаєте в інтернеті? Чи надійний захист вашого профілю? Від початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну відповіді на ці та інші запитання набули нового значення. Нам може здаватися, що ми, як звичайні користувачі інтернету, не цікавимо злочинців, а отже й не потребуємо додаткових знань із безпеки в мережі. Проте за допомогою мережі ми спілкуємося, навчаємося, шукаємо інформацію тощо. Відповідно, ми можемо бути мішенню інтернет-шахраїв. Вміння ж захистити свої персональні дані (ім’я, прізвище, дата народження, інформація про родину, місце роботи рідних, школа де навчаєшся – інформація про тебе) в умовах війни може навіть зберегти чиєсь життя.

**На що варто звернути увагу при спілкуванні онлайн**

- ✓ Чи уникає людина спілкування через відео або відмовляється надсилати актуальні фотографії, де добре видно обличчя (є ризик, що людина не та, за кого себе видає).
- ✓ Важливо! Надсилання свого фото стороннім особам допустиме лише після того, як порадитися з БЛИЗЬКИМИ ДОРОСЛИМИ.
- ✓ Якщо ви спілкуєтеся тривалий час онлайн і плануєте зустрітися в реальності, то прохання про фото нормальне. Але про таке обов’язково слід РОЗПОВІСТИ МАМІ або ТАТКУ. В інших ситуаціях НЕ варто надсилати своє фото незнайомій людині.
- ✓ Чи просить гроші на будь-які потреби (лікування хвороб, допомогу, форсмажорні обставини тощо). Про такі випадки також слід одразу розповісти ДОРОСЛИМ.
- ✓ Чи вимагає розкрити чутливу інформацію (школу, де ви навчаєтесь, домашню адресу, інформацію про батьків та їхнє місце роботи).

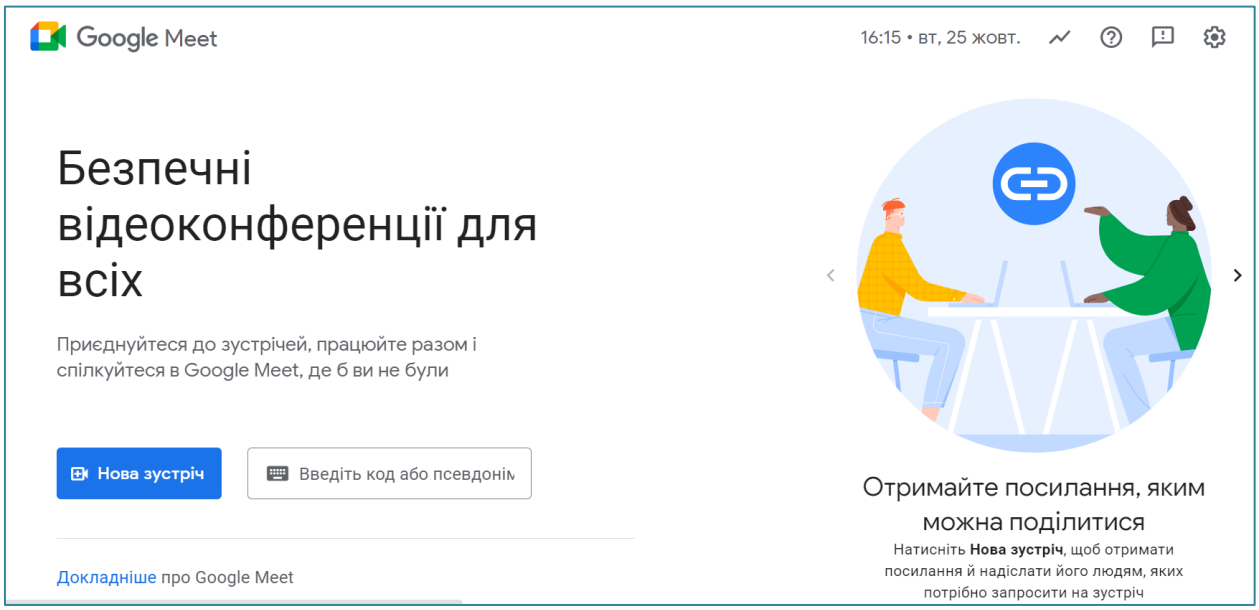
**Якщо хоча б на один із пунктів ви дали ствердну відповідь, то варто уважно поставитися до нового/-ої знайомого/-ої.**

**Захист онлайн-профілю**

Акаунти, які мають для нас цінність, треба налаштувати добре, а саме:

- ✓ поставити довгий та складний пароль; Тренуємося ставити паролі
- ✓ пам'ятати, що варто виходити з акаунтів на чужих пристроях;
- ✓ не використовувати однаковий пароль для кількох акаунтів.

Хтось із дітей хоче обговорити та пригадати дії про першу медичну допомогу. Але не знає, як краще зробити пост. Гукає друзів до онлайн-кімнати в Google Meet.




Дівчинка просить друзів допомогти їй сформулювати **топправила** (по три) для трьох постів:

1. правила безпеки в інтернеті,
2. дії при опіках,
3. дії при обмороженні та переохолодженні.

У дітей зав'язується дискусія (обговорення) щодо того, які правила поставити на перші місця. А який би пост зробив ти? Хлопчик нагадує, що в будь-якому пості треба робити посилання, звідки взята інформація.

**Кейс 6.** Вікова категорія: 1– 4 класи

# ЩО ТАКЕ ЕНЕРГІЯ ТА ЯК ЇЇ ЗБЕРЕГТИ

Що таке енергія та як її зберегти. Прості поради для малюків. Буклет // Міська молодіжна громадська організація «Екоклуб»: **https://ecoclubrivne.org/files/childr.pdf.**

Електрична енергія береться з підприємств – електростанцій. Вони бувають різні.

Теплові електростанції спалюють газ або вугілля.

Гідроелектростанції використовують воду для отримання електричної енергії. Тільки тут не пара, а вода обертає турбіну, як на водяному млині, тільки виробляється не борошно, а електрика.

**Атомна електростанція (скорочено АЕС) використовує енергію атома.** Це електростанція, в якій атомна (ядерна) енергія перетворюється на електричну. Генератор енергії на АЕС – атомний реактор.

Вітрові електростанції використовують енергію вітру.

Сонцеві електростанції перетворюють сонцеве світло в електричну енергію.

Що більше ми використовуємо енергії, то більше її треба виробляти. Що більше треба виробляти енергії, то більше буде шкоди для природи. Коли на тепловій

електростанції спалюють вугілля чи газ, то утворюються різні шкідливі речовини. Вони шкодять здоров'ю. На атомних електростанціях утворюються радіоактивні відходи. І це дуже шкідливо для всього живого! Радіацію не помітити оком, вона немає запаху чи кольору.

Анімаційний ролик «Як працює АЕС» // Енергоатом: Ютуб. URL: **https://www.youtube.com/watch?v=2gBMMjOZ7fA.**

**Чи потрібно зберігати енергію?**

Для того щоб зберегти повітря та воду чистими, намагайся використовувати менше електричної енергії.

Гуси дають завдання дітям. Знайти відповіді на питання в інтернеті. Допоможи дітям!

- ✓ Що таке радіація? Чи можна її побачити?
- ✓ Чи наявна радіація в природі?
- ✓ Чи небезпечна радіація для живих істот та рослин?
- ✓ Як використовується радіоактивне випромінювання в медицині та інших напрямках діяльності людини?

**Соля:** У найширшому сенсі радіацією називають будь-який вид електромагнітного проміння, наприклад, видиме світло.

Найшкідливіше джерело радіації в побуті – це **рентген-апарат**. Хоча рентген у медицині може врятувати життя!

Природне джерело радіації є також сонячне світло, однак здебільшого воно не становить загрози для здоров'я.

Мобільні телефони, вайфай-станції та інші прилади зв'язку не джерела радіації.

А яку інформацію знайшов ти?

Гуси з дітьми заходять до класу, вчитель вмикає комп'ютер та світильники

**Гуси:**

- ✓ Як сталося, що є світло, чому працює комп'ютер?

✓ Як ти думаєш?

Усе навколо, і ти теж, рухається завдяки енергії. Завдяки енергії тече річка, дме вітер, ростуть дерева. Все навкруги наповнене енергією. Енергія різна.

Електричну енергію (завдяки їй працюють комп'ютер та ліхтарики) неможливо почути чи побачити.

**Гуси**. В умовах війни можливе масове ураження населення отруйними речовинами, як унаслідок спричинених війною хімічних (радіаційних) аварій, так і внаслідок цілеспрямованого використання противником хімічної чи радіологічної зброї.

**Хімічна зброя** – це зброя масового ураження, тобто розрахована на дію стосовно великої кількості людей. Зброя заснована на токсичних властивостях хімічних речовин.

Контакт з отрутою може статися через дихання або ж через шкіру та/чи слизові оболонки. Інший варіант – через зараження ґрунту. Тоді конкретна місцевість стане непридатною для проживання або цю територію небезпечно перетинати.

Що ми маємо робити? Правильно, подумати як себе убезпечити!

**Які ж дії у разі загрози виникнення хімічної небезпеки?**

! **Не панікуй! Опануй себе та в разі потреби допоможи дорослим! Ти частина команди і рідні розраховують на твою зібраність!**

! **Не нехтуй попередженнями про повітряні тривоги.** Почувши сирени або переривчасті гудки від підприємств, негайно рушай до дорослих. Ви маєте відкрити офіційні повідомлення місцевої влади та Державної служби з надзвичайних ситуацій, увімкни телевізор або подивися, про що повідомляють телеграм-канали. Пам'ятаєш про офіційні джерела інформації? Перевіряємо інформацію. **Сигнал хімічної тривоги має дещо відрізнятися від сигналу "Повітряна тривога". Про хімічну загрозу повідомляють так сигнал хімічної небезпеки — звук церковних дзвонів. (лінк на звук)** Сповіщення про неї дублюють через радіо й у телеграм-каналах. Вона може бути оголошена після сигналу про повітряну тривогу і початку бомбардування. Гуска показує як лунає тривога

А як пояснити тим хто менший значення сигналу про повітряну тривогу ?

Уяви що в лісі, де живе родина вовків, один з них найсильнішій вовк. Він відходить від своєї домівки для того, щоб першим побачити небезпеку для всіх інших мешканців. Коли він бачить небезпеку, то починає досить голосно вити, щоб всіх попередити про загрозу і щоб всі встигли сховатись від небезпеки.

Так і зараз! Наші воїни дивляться в небо і коли бачать небезпеку - повідомляють нас, щоб ми теж могли сховатись. Тож, сигналу про повітряну тривогу - це не страшно, а важливо та корисно!

Тому давай не будемо її лякатися! А подякуємо, що вона нас попереджає!

Намалюйте з меншими дітьми цю метафору, щоб зняти переляк від сирен, які зараз лунають по всій нашій країні.

Уважно прослухайте або прочитайте інформацію про ситуацію та порядок дій.

❗ Не зловживайте провітрюванням оселі, зокрема під час і відразу після авіанальотів чи обстрілів. Пластикові вікна вельми ефективні для ізоляції від отруєного середовища. Заздалегідь подбайте з родиною про те, щоб мінімізувати протяги тому місці, де ви перебуваєте під час повітряних тривог. **Тож зачиніть вікна, по змозі завісьте вікна простирадлами чи ковдрами, змоченими водою.** Вимкніть з батьками джерела газо-, електропостачання та загасіть вогонь у печах.

❗ **Тримай у місці свого постійного сховища запаси питної води та їжі на дві доби.** Набери воду в герметичні посудини/пляшки (з кришкою, щільно закрита), підготуй найпростіші засоби санітарної обробки (мильний розчин для обробки рук). **Пам'ятаєш про валізу? Вона завжди з тобою! У разі хімічної атаки валізу треба герметизувати**: наодіти зверху пакет або, можливо, плівку для їжі. Якщо не має матеріалу великого розміру – герметизуй окремі речі у валізі: документи, телефон тощо.

❗ **Не виходьте на вулицю відразу після завершення обстрілу**, якщо відбулася атака хімічною зброєю. Дочекайтеся з родиною рятувальників ДСНС або сповіщення про те, що хімічна загроза минула, та про безпечні шляхи евакуації.

❗ Якщо буде повідомлення про евакуацію, дізнайтеся з родиною в місцевих органів влади місце збору, час її початку; перевірте вміст раніше зібраної валізи. **Пам'ятай, що завжди слід триматися разом!**

❗ **Якщо атака сталася в приміщенні, то необхідно якомога швидше вибратися на свіже повітря. Якщо атака трапилася на вулиці, то варто сховатись у приміщенні.** Багато газів важчі за повітря, тому на вищих поверхах безпечніше. Але розпізнати, який саме газ випустили, ти не можеш. Краще стрибати в найближче можливе укриття (якщо ти на вулиці).

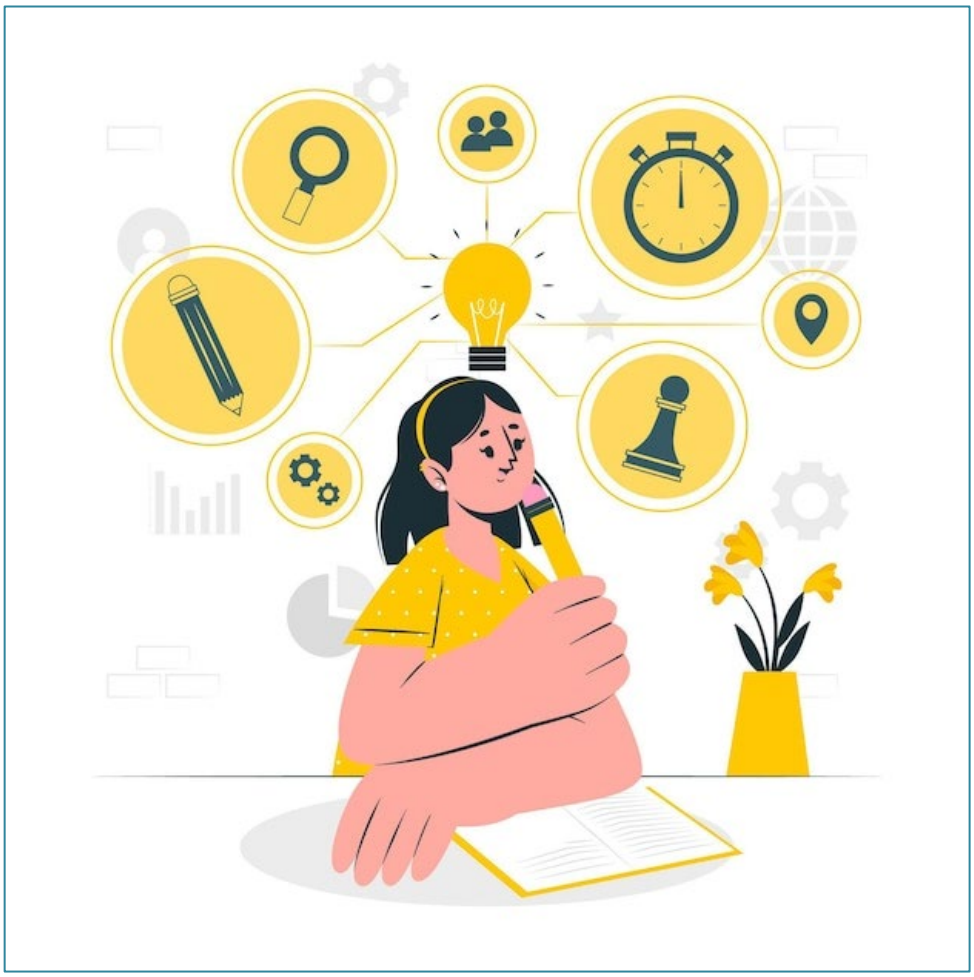
❗ **Вийшовши із зони зараження, зніміть із рідними верхній одяг, ретельно вимийте очі, ніс та рот, по змозі, візьміть душ.**

Якщо ти або хтось з оточення зазнали дії газу – якомога швидше слід позбутися одягу – він продовжує виділяти пари і становить небезпеку. Якщо ви в одязі, який варто знімати через голову, – краще розріжте його ножицями. Найкраще забруднений одяг покласти в герметичні пластикові пакети. Після того як ви позбулися одягу, промийте великою кількістю води всі ділянки шкіри, які мали контакт із газом. Найкраще – водою з милом. Якщо мила немає, використовуйте велику кількість води. При підозрі на ураження небезпечною речовиною уникайте будь-яких фізичних навантажень, необхідно пити велику кількість рідини (чай, молоко, сік, воду) та звернутися до медичного закладу.

**Запам'ятай!** Перша медична допомога ураженим хімічною зброєю полягає в **захисті органів дихання,** видаленні та знезараженні реакцій **на шкірі, слизових оболонках очей, на одязі та негайній евакуації за межі зараженої зони.** У разі потрапляння в подібну критичну ситуацію **слід звернутися до правоохоронців та до медичного закладу.**

**Кейс 7.** Вікова категорія: 1– 4 класи

# ЯК КОМУНІКУВАТИ З ЛЮДЬМИ ПІД ЧАС КРИТИЧНОЇ СИТУАЦІЇ?



Гуси роздають кожному учневі по стикеру. Просять кожного написати, що для нього означає комунікація (спілкування) з людьми. Один стикер – одна думка. До стола, на якому розташований великий аркуш паперу, підходять учасники і по черзі кожен кріпить стикери. Стикери необхідно клеїти на аркуш так, щоб схожі поняття були одне біля одного. Коли всі учасники наклеять свої стикери, **додай до карти свій стикер.** Які «острівці» утворилися на «карті»? Гуси пропонують тобі дати їм назви.

Як результат виконаної групою вправи, маємо карту, на якій візуалізовані важливі складники, що формують комунікацію. **Та ще одну важливу думку – думка кожного в загальній картині важлива!**

Дівчинка з класу сидить на інвалідному візочку. Чи впливає це на важливість/неважливість її думки?

А чи знаєш ти, що принаймні один мільярд людей на нашій планеті має ту чи іншу форму інвалідності, набуту від народженні або в пізнішому віці. Майже 240 мільйонів із

них діти. Діти та підлітки з інвалідністю є в кожному суспільстві. Вони народжуються або зазнають порушень, які для їхнього оточення спричиняють труднощі, вони пов’язані із зором, ходьбою, спілкуванням, доглядом за собою. **Незалежно від особистої історії, кожна дитина має повне право на розвиток.**

Ряд бар’єрів обмежує їхню здатність функціонувати в повсякденному житті, діставати доступ до соціальних послуг (таких як освіта та охорона здоров'я) і брати участь у житті своїх спільнот. Серед них:

фізичні бар’єри – наприклад, будівлі, транспорт, туалети та ігрові майданчики, недоступні для людей в інвалідних візках;

комунікаційні та інформаційні бар’єри, такі як не надруковані шрифтом Брайля підручники або оголошення про охорону здоров’я, що доставляють без сурдоперекладу;

поведінкові бар’єри – такі як стереотипи, низькі очікування, жалість, поблажливість, домагання та знущання.

Коли будеш іти до магазину або парку, озирнися, чи є умови для людей з інвалідністю: чи високі бордюри, чи є пандуси, чи завжди люди з порушенням зору або на візках можуть потрапити до супермаркету? Чи можна заходити до приміщень із собаками? Але ж є собаки-поводирі, без яких деякі люди не можуть вільно пересуватися!

Багато хто стикається з негативним сприйняттям інвалідності. У всьому світі це особливо стосується дівчаток; дітей із бідних сімей, чорношкірих; і тих, хто належить до інших спільнот, мігрантів (людей, що приїхали з іншої країни).

**Для кожної дитини – кожне право!** Конвенцію про права інвалідів (скорочено КПІ) ухвалено 2006 року у відповідь на серйозні порушення прав людини, з якими стикаються люди з обмеженими можливостями в усьому світі. КПІ зобов’язує уряди вживати конкретних заходів для здійснення ними всіх прав людини та основних свобод. **Але важливо, щоб кожен з нас з розумінням ставився до інвалідності та, по можливості, допомагав тим, хто потребує цієї допомоги!**

Діти з інвалідністю часто наполегливо трудяться, щоб пристосуватися до недоступного світу, який вилучає їх. Але це не проблеми, які потрібно виправляти чи змінювати. **Здатність дітей з інвалідністю вести щасливе життя залежить від нашої готовності протистояти перешкодам на шляху до змін.**

## ІНКЛЮЗИВНИЙ СЛОВНИК

| Неправильно | Правильно |
|---|---|
| «інвалід», «каліка», «недієздатний», «неповносправний» | людина з інвалідністю |
| «глухий», «глухонімий» | нечуючий, людина з порушенням слуху |
| «мова жестів» | жестова мова |
| «карлик», «ліліпут» | людина з порушенням росту / невисока людина / людина низького зросту |
| «аутист» | людина з аутизмом |
| «сліпий» | незрячий, людина з порушенням зору |
| «психічно хворий», «псих» | людина із психічними порушеннями |
| «розумово відсталий», «дебіл», «ідіот» | людина з інтелектуальними порушеннями |
| «даун» | людина із синдромом Дауна |
| «діабетик» | людина з діабетом |
| «колясочник», «візочник», «прикутий до інвалідного візка» | людина на візку / користувач візка |
| «децепешник» | людина з церебральним паралічем |
| «епілептик» | людина з епілепсією |
| депресивний», «шизофренік» | людина з депресією, людина із шизофренією |
| «дислексик» | людина з дислексією |
| «контужений» | людина з контузією |
| «страждає від…», «хворий на…», «жертва (чогось)» | має (назва порушення стану здоров'я, хвороби) |

ВИВЧАЙ ТА РОЗРІЗНЯЙ: інфо-медійна грамотність

IREX

**Не можна використовувати мову ворожнечі!** Якщо не сприймати тих, хто відрізняється, то це фактично знімає заборону на насилля. Це означає, що будь-хто може будь-кого образити, причина може бути будь-яка: всі в кого зелені очі або всі хлопці з довгим волоссям тощо.

**Мова ворожнечі** – це будь-яке некоректне висловлювання щодо окремих груп або окремих людей.

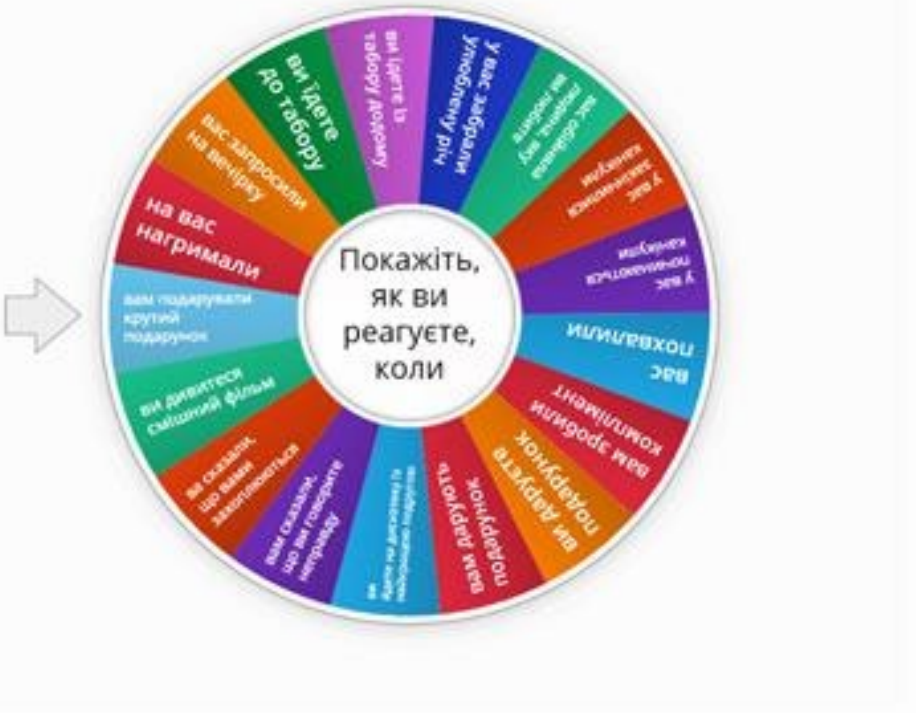
**Будьте уважні, не поширюйте слова мови ворожнечі!**

| Неправильний варіант, з ознаками мови ворожнечі | Рекомендований варіант, без ознак мови ворожнечі |
|---|---|
| ЦИГАНИ | РОМИ |
| ХОХЛИ | УКРАЇНЦІ |
| МОСКАЛІ, КАЦАПИ | РОСІЯНИ |
| НЕГРИ | ТЕМНОШКІРІ |
| ЖИДИ | ЄВРЕЇ |
| ОСОБИ КАВКАЗЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОСТІ | ВІРМЕНИ / АЗЕРБАЙДЖАНЦІ / ГРУЗИНИ ТА ІН. |
| НАРКОМАН | ЛЮДИНА З НАРКОТИЧНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ |
| АЛКОГОЛІК | ЛЮДИНА З АЛКОГОЛІЧНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ |
| ТЕРОРИСТ | УЧАСНИК ТЕРОРИСТИЧНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ, ЧЛЕН ТЕРОРИСТИЧНОГО УГРУПОВАННЯ, ЛЮДИНА, ЗАСУДЖЕНА ЗА СКОЄННЯ ТЕРОРИСТИЧНОГО АКТУ |
| БОМЖІ | БЕЗХАТЧЕНКИ, БЕЗПРИТУЛЬНІ, БЕЗДОМНІ |
| СТАРІ, БАБЦЯ, ДІД | ЛЮДИ ПОВАЖНОГО ВІКУ |

ВИВЧАЙ ТА РОЗРІЗНЯЙ: інфо-медійна грамотність

IREX

Діти вдома. Під час чергового обстрілу мама Сергійка почала панікувати, швидко бігати по сховищу та збирати речі. Як синові допомогти мамі? Хлопчик пригадує, що говорили гуси і про комунікацію, і про критичні ситуацій. Спробуймо визначити емоції, що відчуває мама та що відчуває хлопчик?



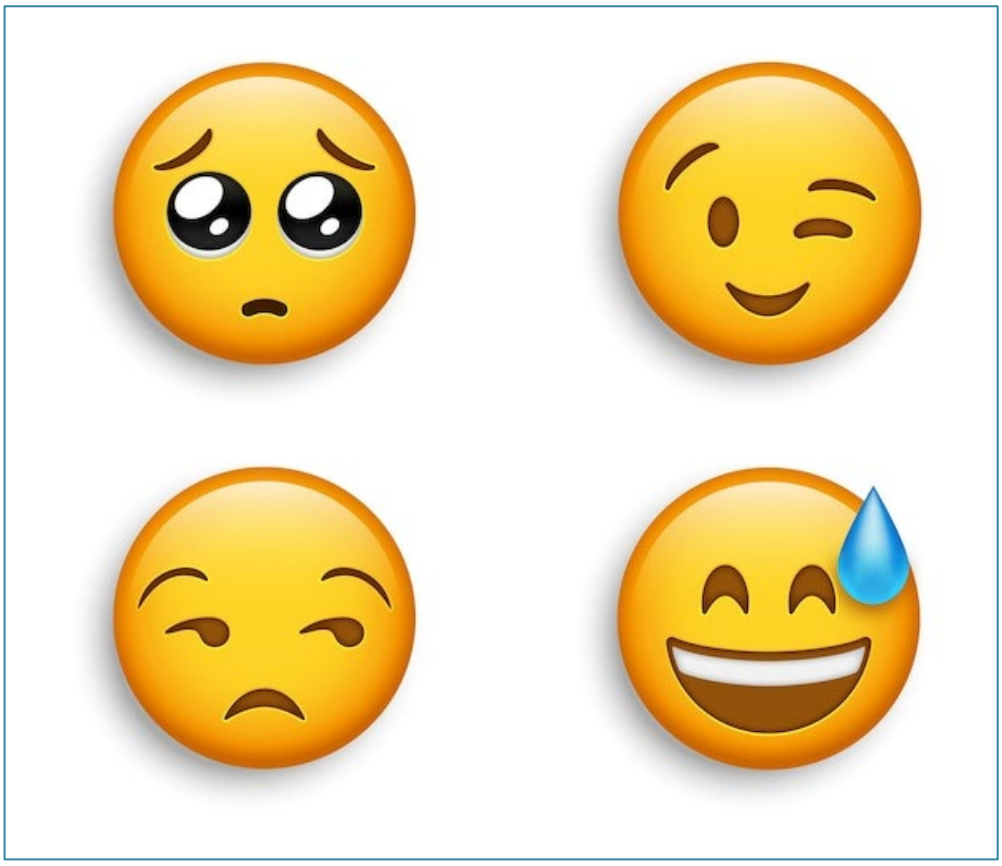

Медіаосвітянки **Юлія Зоря і Ксенія Ванько** радять:

*«Розуміння власних емоцій та емоцій інших людей — це ключовий момент у відносин у групі, сім'ї, усвідомленню власного оточення. Емоційний інтелект не може існувати сам по собі. Про його високий рівень розвитку свідчать мотивація людини в різних видах діяльності, уміння контролювати власні емоції, особливо в нинішніх складних умовах, уміння «зчитувати» емоції інших, реагуючи на них (емпатія) тощо. Емоційний світ дитини — один із найважливіших вимірів, у якому вона живе. Разом із фізичним та розумовим станами вони складають основу її буття».*

**Все починається з обіймів Ховаючись в укритті від гучних обстрілів разом із чужими людьми, діти можуть відчувати паніку, тривогу, агресію, тому надзвичайно важливо, щоб дорослі надавали дітям можливість подолати стрес, а також фізичну та емоційну втому.**

Психологиня **Світлана Ройз** зазначає: *«Нервова система влаштована так: коли небезпечно тілу, усі знання не засвоюються. Тож перше, що треба зробити, — повернути безпеку своєму тілу. Якщо поруч із вами дитина, обійміть її і скажіть: "Я з тобою". Якщо її рухи пришвидшені, треба говорити повільно, тихо й бути на рівні очей дитини».*

Намалюйте різні смайлики настрою: і веселі, і сумні.



Запитайте:

- ✓ Які емоції ви бачите в героїв-смайликів?
- ✓ Чи переживали  такі емоції? Коли?
- ✓ Як ви вважаєте, які емоції можуть нашкодити?
- ✓ Чому?
- ✓ Поміркуйте, що потрібно зробити, щоб людина посміхнулася?
- ✓ Як ви вважаєте, що потрібно зробити, щоб зник сум / малюк перестав
- ✓ плакати?

Гуси просять обмінятися усмішками. Для цього всі учасники стають у коло й посилають один одному посмішку. Також можна це зробити із коментарем. Наприклад, «Я Соля, надсилаю посмішку Сергійку й бажаю йому **гарного мирного дня!»**

Добре. Що робимо далі? Для початку треба опанувати себе, а вже далі спробувати допомогти близьким. Найліпше зайняти себе та близьких звичайними справами.

**Хобі.** Людина в критичній ситуації повинна знайти собі продух. Якщо це буде не робота, значить, повинно бути хобі. Чим ви з мамою займаєтеся зазвичай? Можливо, малюєте, чи мама любить вишивати, в’язати, грати в шахи. До речі, на телефоні також є ігри на кшталт шахів, нардів тощо.

**Читання.** Книги можуть заводити людину в далекі світи. Завдяки хорошій літературі виходить розслабитися і забути про всі проблеми. Спробуйте почитати разом!

**Кожен переживає складні періоди життя по-своєму. Емоції під час війни дуже різні. Дозволь собі та оточенню відчувати різне, пам'ятай, що в тому немає твоєї вини! Дуже важливо навчитися розрізняти й контролювати емоції.**

**Потрапляти в критичні ситуації абсолютно нормально. Треба навчитися знаходити вихід з них, шукати розв'язки.**

**Кейс 8.** Вікова категорія: 1– 4 класи

# ЯК УБЕЗПЕЧИТИ СЕБЕ НА ПОТЕНЦІЙНО НЕБЕЗПЕЧНІЙ ТЕРИТОРІЇ

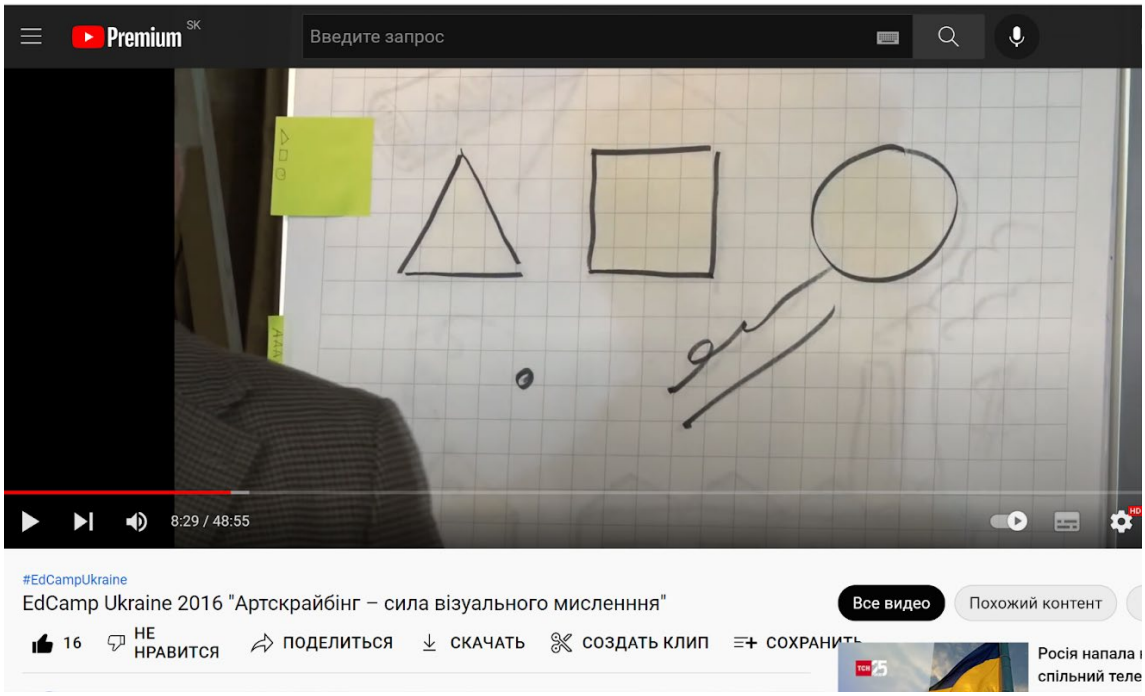
**Гуси:** Пригадайте, які найуживаніші види зображень використовують учителі на заняттях, щоб матеріал краще запам'ятовувався?

- ✓ Символи, фото, схеми, ілюстрації, піктограми (схематичне зображення об'єктів чи явищ, символ, що передає певну інформацію).

Є цікаве поняття **артскрайбінг** – сила візуального мислення або як за допомогою простих малюнків навчатися та створювати презентації.

Хто вміє малювати? Всі, шановні, вміють малювати! Просто потрібно пригадати, як діставати від цього втіху. За допомогою малюнків можна швидко підготуватися до виступу, навчання, зробити конспект.

Щоб малювати треба знати рецепт. Завдяки цим символам можна намалювати будь-що.




Заболотний І. Артскрайбінг – сила візуального мислення
https://www.youtube.com/watch?v=vpQ0NGe785c – а тут це можна переглянути.

**Завдання.** Тема, з якою ми сьогодні будемо працювати: **як убезпечити себе на потенційно небезпечній території.** Тема нова? Ні, ми вже говорили про безпеку. Сьогодні пригадаємо матеріал та ми розповімо дещо нове. Ваше завдання (і твоє, друже) зробити конспект-комікс за допомогою малюнків.

- ✓ зберігайте спокій; не вступайте в суперечки з незнайомими людьми;

Ми вже знаємо, що для початку треба опанувати себе, у разі потреби допомогти дорослим опанувати себе.

- ✓ не сповіщайте про свої майбутні дії (плани) малознайомих людей;
  Тримаймося разом, не спілкуємося з незнайомцями.
- ✓ завжди майте при собі документ, що засвідчує особу;
  Пам'ятаємо, як збирати валізу та що копії документів завжди треба носити з собою?
- ✓ дізнайтеся про місце розташування захисних споруд поблизу місця проживання, у місцях частого відвідування; наявність найближчого сховища (метро); без дорослих не можна нікуди ходити!

**Пам'ятаємо як шукати укриття?**

- ✓ ваші найближчі повинні знати, як діяти за непередбачуваних обставин, куди йти і де вам всім зустрітись;

Треба заздалегідь домовитися з рідними, де ви зустрічаєтеся, якщо загубилися!

- ✓ слід робити звичайні справи вдома або в місці, де ви перебуваєте: гратися, малювати, читати;

Це дуже слушна порада. Так і час плинутиме швидше, і ви матимете час та змогу опанувати себе та допомогти іншим!

- ✓ при загрозі бойових дій та оголошенні евакуації РАЗОМ з рідними покиньте небезпечну зону.

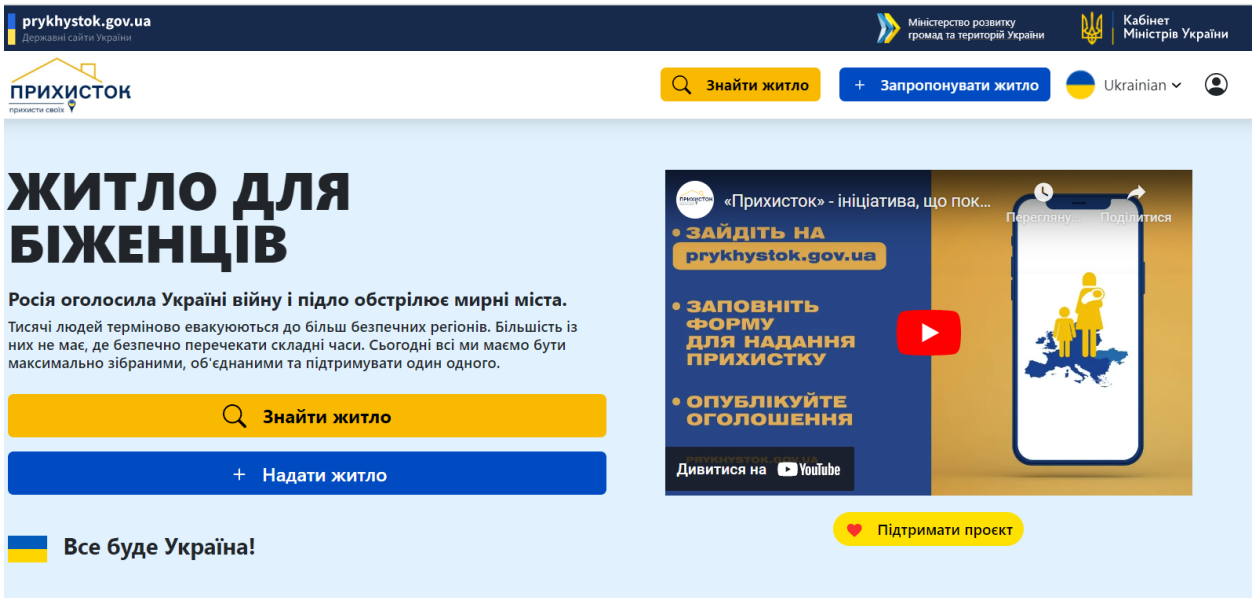
А ось так мишки – герої коміксу, який підготувала Академія української преси, які були змушені були покинути рідний дім в з-за війни, малювали власний комікс.

**Евакуація** – це вивезення людей та важливих ресурсів (машин, обладнання заводів та фабрик, музейних колекцій тощо) з небезпечної території.

Коли ви покинули небезпечну територію, житло можна знайти на сайті https://prykhystok.gov.ua/ – прихисток по всій Україні та світу, можна розміщуватися з тваринами! Люди з усього світу пропонують своє житло поки у вас дома не стане безпечно. Можливо і ви можете поділитися помешканням із тими, хто тимчасово шукає прихисток?

**Соля:** а чи можна довіряти цьому сайтові?

**Гуси:** це офіційний сайт. Посилання на нього на офіційних ресурсах.

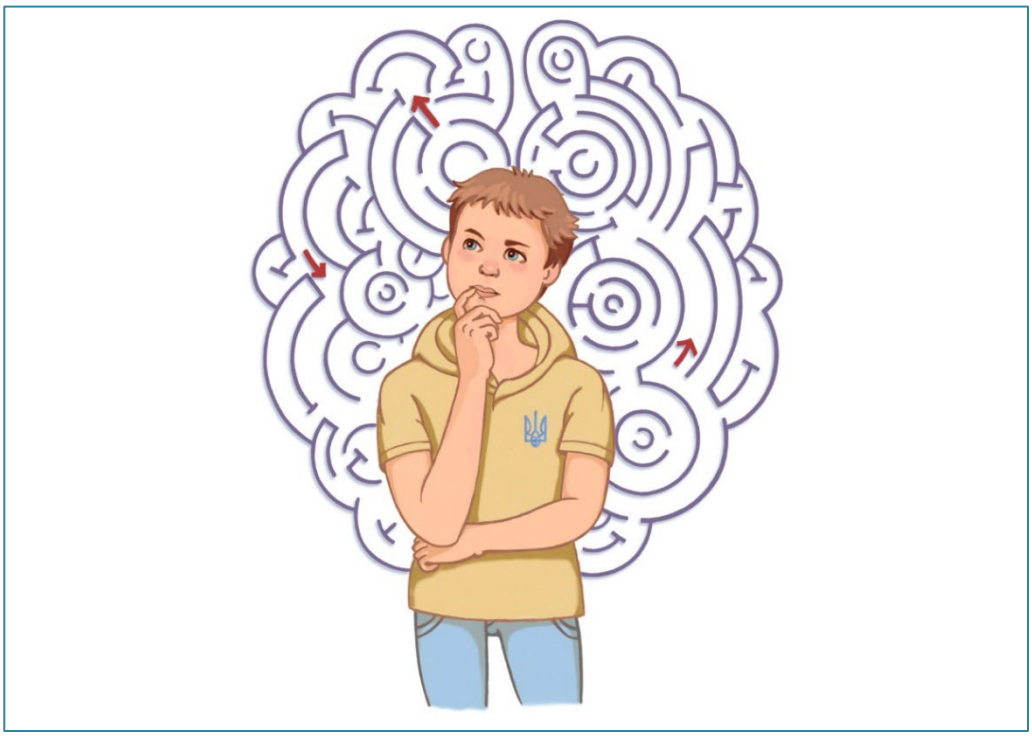



✓ перевіряйте джерела, використовуйте інформацію лише з офіційних сайтів.

Треба завжди перевіряти інформацію, вчитися виявляти маніпуляції, розпізнавати дезінформацію (тобто неправдиву інформацію). Нині ми перебуваємо в надзвичайно великому та швидкому новинному потоці.

Проскануймо власне медіаполе. **Вправа "Моє медіаполе"** допоможе проаналізувати, скільки часу й на які саме медіа ти витрачаєш протягом дня. Виконуємо разом. Було б добре запропонувати долучитися батькам, брату чи сестричці, бабусі та дідусю.

Уважно роздивися ілюстрацію. Уяви, що людина в центрі – ти. Тебе оточують різні медіа, які утворюють твоє власне медіаполе. Визнач, з чого саме воно складається.
Перемалюй поле в зошит/блокнот/аркуш паперу або перепиши назви секторів поля в стовпчик та надалі працюй з ними. Пригадай свій типовий день останнім часом. Що ти дивишся, читаєш, слухаєш протягом дня? Порахуй приблизний час, який ти витрачаєш на конкретні медіа, та запиши його у відповідні сектори на полі. Час можна позначати в годинах або хвилинах, як тобі буде зручніше. Заповни всі сектори, підрахуй загальну кількість часу, який ти витратив на медіа впродовж одного дня. Маленькі діти вже вміють розв'язувати прості завдання, але треба показати приклад підрахунків.



Пригадай, чи починався ранок/день минулого року твоїх батьків, рідних з перегляду соціальних мереж, перевірки месенджерів чи увімкненого телевізора або радіо? Що саме ти та твої рідні переглядали, читали, слухали? Чи змінилися їхні звички перегляду, читання інформації після 24 лютого? Якщо так, то яким саме чином? Якщо так, то чому це, на твою думку, відбулося?

Для більшості українців із початком повномасштабного російського вторгнення в Україну медіа звички змінилися. Тепер особливо важливо навчитися працювати з інформацією, яку ми отримуємо з різних джерел. Перед тим як спробувати розібратися в цьому, погляньмо на наш типовий інформаційний день.

Не існує правильного чи неправильного обсягу часу, проведеного разом з інтернетом або телебаченням. **Твої батьки, що піклуються про твоє життя, здоров'я та прагнуть твого щастя, та ти сам маєш для себе відповісти на це питання, визначивши МЕТУ перебування в інформаційному просторі.** Наприклад, щось ти слухаєш, читаєш, дивишся заради того, щоб бути в курсі подій, щось – для навчання, щось задля розваги. Через те що часу в добі лише 24 години, порахувавши той, який витрачаєш на різні медіа, ти зможеш прибрати зайве і більше часу приділяти тому, що справді корисне. Подивися, можливо, надворі чудова погода? Можливо, друзі влаштували пікнік на галявині перед будинком?

**Гуси:** Чому важливо перевіряти інформацію?

Чи перевіряєш ти інформацію, яку споживаєш? Чому перевіряти інформацію важливо, особливо під час війни?

**Сергійко:** Тому що інформація  така ж зброя, як і та, що використовується на полі бою, вона може як допомагати, так і завдавати шкоди.

**Гуси: Україна в кожному з нас! Війна різна, фронти різні, кожний та кожна може бути супергероєм, інформаційний фронт дуже важливий!**

А от і поради від мишок з Лісокраю:

**Кейс 9.** Вікова категорія: 1– 4 класи

# Я ЗАГУБИВСЯ: ЩО РОБИТИ?

**Гуси:** 1989 року світові лідери взяли на себе історичні зобов'язання перед дітьми всього світу, ухваливши Конвенцію Об'єднаних Націй про права дитини.

Цей договір став одним із найширше розповсюджених документів про права людини в історії та допоміг змінити життя дітей у всьому світі.

Конвенція Організації Об'єднаних Націй про права дитини – важлива угода країн, **які пообіцяли захищати права дітей.** Конвенція пояснює, хто такі діти та які вони мають права. **Дитина – будь-яка особа віком до 18 років.** Усі права пов'язані, всі вони однаково важливі та їх не можна відняти в дітей.

**Стаття 17 Конвенції. Доступ до інформації**

Діти мають право отримувати інформацію з інтернету, радіо, телебачення, газет, книг та інших джерел. Дорослі повинні переконатися, що інформація, яку вони одержують, не завдає шкоди. Уряди повинні заохочувати медіа до обміну інформацією з безлічі різних джерел мовами, зрозумілими всім дітям.

Пам'ятайте, спілкування в інтернеті теж має бути безпечним! Не слід спілкуватися з незнайомими людьми, не слід довіряти всій інформації, що можна знайти в інтернеті. Але водночас інтернет – це інформаційний простір, помічник і порадник у багатьох питаннях. Інтернет – джерело століттями накопичених знань! **Дуже добре, що ми всі маємо доступ до інформації. Просто треба вчитися з нею працювати та вибирати важливе!**

**Завдання:** Ми сьогодні збираємося в подорож до лісу. Але спочатку знайдімо поради, що треба робити, якщо ви заблукали. Розберемо різні випадки. Потім разом їх сформулюємо. Долучайся і ти, допоможи дітям!

**Правила** SOS

- ✓ **СТІЙ** – Як тільки зрозумів, що загубився (не бачиш дорослих, з якими був, або не впізнаєш місцевість), – негайно зупиняйся! Що далі відійдеш, то важче буде тебе знайти.
- ✓ **ОЗИРНИСЬ** – Озирнись навкруги, можливо ти побачиш їх.
- ✓ **СМІЛИВО ЗАКРИЧИ** – Не бійся кричати та не бійся свого голосу. Пам'ятаєш, ми вчилися працювати з емоціями, дозволь собі відчувати різне. У такому разі це твоя зброя – використай її. Поклич маму або тата, можливо, вони тебе почують. Якщо цього не трапилося – залишайся на місці!

**Запам'ятай правило трьох "НІ"**

**!! Ніколи**

**!! Ні з ким**

**!! Не йди**

Придумайте з батьками кодове слово, по якому ви зможете розрізнити, чи це дійсно батьки послали знайомого/незнайомого вас забрати, чи ні.

**Дорослі, до яких можна звернутися по допомогу:**

👮 Поліціянти, військові Збройних сил України,

👩‍⚕️ медики,

👨‍🚒 пожежники, охорона, продавці в аптеці та крамниці,

🤱 мами з маленькими дітьми.

Далі розглянемо деякі конкретні ситуації:

**Вулиця, багатолюдні місця, торговельні центри, вокзали, аеропорти:**

- ✓ Пам'ятай 🆘: Стій, Озирнись, Сміливо закричи.
- ✓ Звернися по допомогу до дорослих, які можуть допомогти.
- ✓ Попроси про допомогу, скажи, що загубився та шукаєш батьків, назви ім'я та прізвища батьків та номери телефонів, бажано їх запам'ятати або записати та носити з собою, поліції можеш назвати адресу, де живеш.
- ✓ ‼ І пам'ятай Ніколи Ні з ким Не йди! Чекай! Відійти від місця, де ти загубився, можна тільки з поліціянтами!

Поглянь як готуються в дорогу герої нашого медіаосвітнього коміксу:

**Дорога додому:**

1. Завжди повертайся вчасно або попереджай батьків, що запізнюєшся.

2. Ніколи не розмовляй та нікуди не йди з незнайомими людьми (пам'ятай Ніколи Ні з ким Не йди)! Навіть якщо дорослий обіцяє тобі щось подарувати. Або якщо просить про допомогу: скажи, що погукаєш дорослих.
3. Намагаються кудись відвести – голосно кричи! «Я вас не знаю! Це не мій тато/мама».
4. Ходи додому завжди одним і тим самим шляхом освітленими вулицями.

**Транспорт:**

1. Якщо залишився на зупинці, а дорослий поїхав – стій на місці! По тебе обов'язково повернуться. Домовся про це з батьками заздалегідь.
2. Якщо дорослий вийшов на зупинці, а ти поїхав далі, вийди на наступній зупинці і чекай, по тебе приїдуть. Домовся про це з батьками заздалегідь.
3. Поїхав далеко? Зверніся по допомогу до водія або контролера, вони тобі допоможуть!

**Ліс:**

**Перед тим, як іти до лісу, запам'ятай:**

1. Не ходи до лісу без батьків!
2. Вдягни яскравий одяг.
3. Візьми з собою свисток, пляшку води, трохи їжі та повністю заряджений телефон!

**Що робити, якщо ти заблукав у лісі:**

1. Пам'ятай SOS : Стій, Озирнись, Сміливо закричи.
2. Відповідай шумом на шум: використовуй свисток, бий палкою по дереву або, якщо можеш, кричи!
3. Не сиди на землі! Побудуй собі лежанку або курінь із гілок.
4. Запам'ятай! Ніколи не підходь до водойм, навіть якщо дуже хочеш пити!
5. Не їж гриби та ягоди!

***Куди звертатися?***

*Можна **телефонувати 102.***

Гуси готуються з дітьми йти до лісу. **Підготування до подорожі.**

Вони повідомили батьків, куди збираються, надіслали через телеграм карту майбутньої подорожі.

Всі одягли зручний одяг та взуття. Взяли дощовики та спрей від комах.

Одягли яскравий кольоровий одяг – він буде помітніший у разі, якщо хтось заблукає.

Переконалися, що все спорядження доброму, робочому стані. Прибрали все зайве.

Всі переконалися, що телефони заряджені.

І тут знадобилися поради, як складати наплічник, як класти речі, але то всі вже знають!

Сергійко нагадує гусям про карту! Її ж можна завантажити на телефони! Діти вирішили протестувати мобільний додаток Google Maps. Спробуй і ти!

У когось не виходить. **“Я взагалі не розумію як це зробити”. Гуси: “Поки що не розумієш! Спробуймо!”**

**“Важливі не природні схильності, а старанність, наполегливість, вміння сфокусуватися. Бачиш, разом ми змогли перемкнути настрій з режиму “проблема” на режим “завдання”.**

Додаток був винайдений ще 2005 року і відтоді став дуже популярним: досвідчені мандрівники обов’язково перевіряють координати маршруту. У додаток завантажені карта та супутникові знімки Землі (а також Місяця та Марсу).

В Google Maps є GPS-навігація. Якщо ти не певний, що матимеш доступ до мобільного інтернету, краще заздалегідь завантажити **офлайн-карту** тієї місцевості, куди ти збираєшся. Офлайн-карти можна використовувати для навігації без під’єднання до інтернету. Треба відкрити ліве меню (кнопка-сендвіч у рядку пошук), вибрати “Офлайн-карти”. У вкладці побачиш опцію “Інша карта”. Якщо натиснути на неї, то можна вибрати потрібну ділянку і зберегти її в телефон.

Але ми живемо і в інформаційному світі, тому пам’ятай, що неперевірена інформація може нині вартувати життя.

Тому ми пропонуємо прочитати ще один класний комікс «АРТІ VS ФЕЙК ч.1 Фабрика новин» від ГО «Інтерньюз-Україна» **https://artifake.org/#manual-block** і занотувати, що найголовніше в новинах.

**Кейс 10.** Вікова категорія: 1– 4 класи

# ЯКІ СЛОВА ТОБІ ЗНАДОБЛЯТЬСЯ ЗА КОРДОНОМ

Гуси пропонують учням назвати 3 ознаки-асоціації «Як ви уявляєте тренера з йоги?». Спробуй і ти.

А затим покажіть слайд з фото тренерки з йоги **Джесамін Стенлі**, однієї з популярних відеоблогерок інстаграму, що має близько 400 тисяч підписників.

Чи відрізняється ваше бачення, уявлення? Про який вид маніпуляцій ми говоримо? **Про стереотипи.** От зараз ми уявляли тренера з йоги абсолютно стереотипно, а життя набагато різноманітніше. Стереотипи – спрощені, схематичні, стійкі та довготривалі уявлення, вони формуються серед суспільства і мають бути проаналізовані, обдумані індивідуально.

Пам’ятаєш, ми вже говорили про мову ворожнечі? Перетинаючи кордон, пам’ятай, що зустрінеш багато людей інших національностей, з іншою мовою, іншими звичками. **Пам’ятай, що Ми з України!** Не перестаючи перебувати в небезпеці, ми вчиняємо потужну міжнародну рекламу на весь світ. Кожен українець, маленький та великий, сьогодні супергерой. **Від культури поведінки тебе, мене, всіх близьких та друзів, кожного з нас залежить, як світ буде сприйматиме українців та Україну. Кожен з нас**

**несе відповідальність.** Не слід ображати інших та слід дотримуватися правил країни, до якої ти рушаєш!

Запрошений гусьми гість – прикордонник. З 1991 року Україна – незалежна держава. Від початку незалежності наша держава почала рухатися до **європейської інтеграції,** тобто до зближення з Європейським Союзом (скорочено ЄС). Базові цінності ЄС – свобода, демократія, рівність, верховенство права, повага до прав людини. Саме такі принципи об'єднують нас з європейцями більше, ніж закони чи міждержавні угоди.

2017 року, на шляху зближення з ЄС, в Україні запроваджено безвізовий режим – дозвіл вільно перетинати кордони з країнами ЄС. Ми можемо перебувати в Європі до 90 днів. Що потрібно? Потрібно мати **біометричний закордонний паспорт.** Твій паспорт біометричний, якщо він містить значок наявності чипа на передній та на ідентифікаційній сторінках.

Під час російсько-української війни перетинати кордон можна і з іншими українськими документами.

Твоя родина збирається тимчасово переїхати зі своєї домівки в безпечніше місце? Ви можете обрати куди. Якщо твоя родина переїде в іншу область на території України, де не ведуться бойові дії, ви матимете статус **внутрішньо переміщених осіб** (скорочено ВПО). Якщо ви вирішите перетнути кордон, то матимете змогу отримати **тимчасовий прихисток**. У різних країнах він буде називатися по-різному.

Як ти можеш допомогти дорослим? **Бути мобільним, зібраним, мати позитивний настрій!** Пам'ятай, що ти частина команди, частина родини. Ти маєш триматися рідних, не відволікатися, щоб не загубитися. **Пам'ятаєш обов'язкове правило? Тримаймося разом!**

**Пам'ятаєш про валізу?** Збираємо рюкзак для подорожі за тим самим принципом. Обов'язково у твоєму рюкзаку мають бути копії документів (свідоцтво про народження або паспорт), записані на аркуші номери телефонів батьків (було б добре їх запам'ятати).

Якщо ти будеш перетинати кордон, номер телефона слід записати з кодом країни. Кожна країна світу має свій унікальний телефонний код. Для України це +380

**Гуси:** Ви вже розібралися з мобільним додаток Google Maps? Допоможіть рідним теж його опанувати. Сервіс "Перегляд вулиць" надає доступ всередину деяких будівель.

Пам'ятаєте, що в Google Maps є GPS-навігація, інформація про транспорт, його розклад. Перебуваючи в незнайомому місті, ви швидко зможете зорієнтуватися, скільки часу знадобиться на дорогу. Увімкніть у телефоні геолокацію – і додаток знайде ваше місцеперебування, покаже на карті. Тепер вибирайте куди будете рухатися. Пошук маршруту. Вибирайте іконку громадського транспорту. Під нею з'явиться рядок "Відправлення в…". Тут можна вказати час і побачити, який транспорт за який час доставить вас до пункту призначення.

Ту ж функцію можна використати для планування переміщень по місту. Додаток покаже всі необхідні маршрути та пересадки. Це добре працює в містах, наприклад, Європи і не дуже справно працює в країнах, де громадський транспорт не дотримується розкладу.

Якщо ви не певні, що матимете доступ до мобільного інтернету за кордоном, краще заздалегідь завантажити Офлайн-карту того міста, до якого ви подорожуєте.

Прикордонник, з усмішкою: **Що тебе можуть запитати при перетині кордону?** Прикордонники або поліція можуть запитати як тебе звати та твоє прізвище, з ким ти їдеш до іншої країни. Важливо не розгубитися та допомогти дорослим швидко перетнути кордон.

Кожна країна має свою культуру, мову, традиції. Говорячи українською, тебе навряд чи зрозуміють у Франції, Словаччині, Німеччині. Але є три мови, які вивчаються в усіх європейських школах. Яку іноземну мову вивчаєш у школі ти? Англійську, французьку чи німецьку? Плануючи їхати за кордон, краще заздалегідь підготуватися та вивчити кілька фраз, скажімо, англійською, які можуть знадобитися.

### Як фрази можуть знадобитися?

Please tell me, where can I eat? – Підкажіть, будь ласка, де можна поїсти?

Please show me on Google Maps. – Будь ласка покажіть в Google Maps.

Where can I get water for my animals? – Де можна взяти води для моєї тварини?

Tell me, please, where is the toilet? – Підкажіть, будь ласка, де туалет?

Please tell me, where is the store? – Підкажіть, будь ласка, де знаходиться магазин?

Excuse me please. – Перепрошую.

I'm from Ukraine. Please tell me, where can I find volunteers? – Я з України. Підкажіть, будь ласка, де можна знайти волонтерів?

**Як себе убезпечити, не повестися на шахраїв удома та за кордоном, як не стати жертвами торгівлі людьми?**

Гуси разом із дітьми перед канікулами розробляють **Поради для безпечного інфомедійного простору.** Враховуючи вже набутий досвід та пошук в інтернеті.

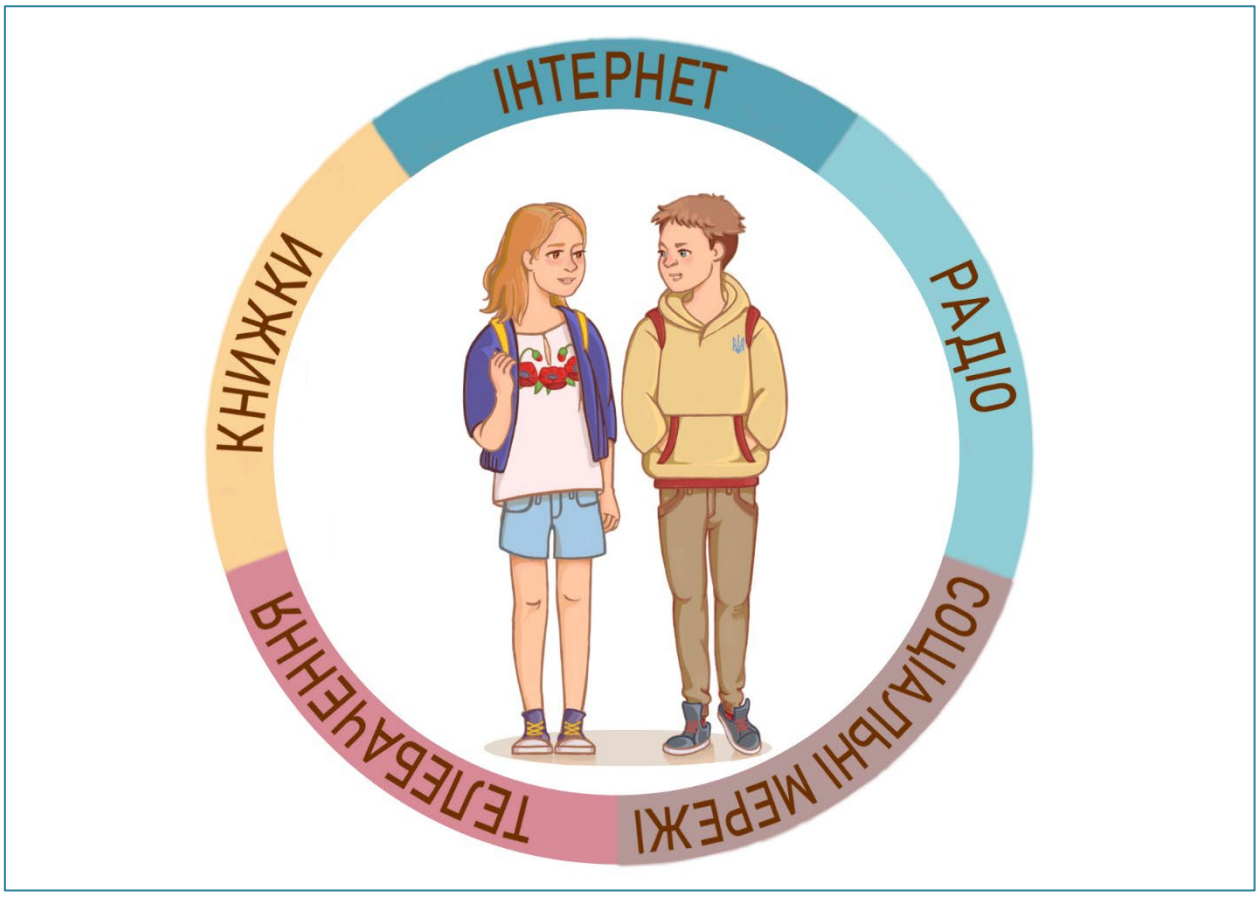
1. Нещадно блокуйте спам (нав'язливу рекламу) і всі джерела спаму: сторінки, спільноти, акаунти, з яких у вашій стрічці новин постійно з'являється інформаційний шлак. Якщо не хочете видаляти когось або щось зі списку друзів чи підписників, то обмежте за допомогою відповідних інструментів видність дописів із цієї сторінки.
2. Обмежте на своїх соціальних сторінках можливість надсилати вам повідомлення зі сторонніх акаунтів.
3. Блокуйте все і всіх, що викликає дискомфорт, приховуйте недоречні дописи і рекламу, відписуйтеся і припиняйте стежити за тими сторінками, які більше не викликають довіри або інтересу.
4. Не будьте всеїдні. Уподобайте і підпишіться на відомі якісні медіа, сторінки й організації, які займаються перевіркою фактів, ЛИШЕ на офіційні сторінки й акаунти цікавих вам людей та організацій.
5. Найімовірніше, багато дописів від друзів у вашій стрічці будуть фейками. Позначайте (рапортуйте) невірогідні дописи, по змозі підказуйте друзям і родичам, приховуйте фейки зі своєї стрічки і не реагуйте на них ніяк, хіба що вкажіть, що це фейк.
6. Намагайтеся не поширювати на своїй сторінці все, що тільки бачите. Сміття завжди вистачає, тож краще дбати про максимально доречні дописи в себе на сторінці, адже ця сторінка – свого роду ваше медійне "обличчя".
7. Всі повідомлення про пошук людей і тварин, пошуки "злочинців" тощо треба перевіряти з подвійним завзяттям: переходити на оригінальну сторінку з дописом, перевіряти, чи це не бот і що з цієї сторінки поширюють, дивитися на ДАТУ інформації, на ГЕОГРАФІЮ події й поширення інформації та самої сторінки, з якої репостите новину, а також чи ще точно актуальна ця інформація.
8. Намагайтеся не звертатися емоційно в коментарях на сторонніх медіа безпосередньо до відомих людей, "зірок", політиків, олігархів, Ілона Маска чи Путіна, адже переважно вони ці коментарі не бачать і не відповідають. Коментувати з особистим звертанням можна лише на офіційних сторінках людей та організацій, але мало хто з них безпосередньо відповідає на всі коментарі.
9. Обмежуйте авдиторії для своїх дописів, не робіть всі дописи видними публічно, особливо якісь вкрай особисті матеріали.
10. **Традиційне правило: акуратно публікуйте відео та фотографії, уникайте поширювати надто особисті фото в соціальних медіа, а також мінімально діліться особистими подробицями і контактами, особливо такими, як: домашня і робоча адреси, номери телефонів, електронні пошти, відомості про родичів. В ідеальному разі ніякої особистої важливої інформації в соціальних мережах не повинно бути.**

11. Пам’ятайте про значення реакцій у соціальних мережах та медіа. Уникайте ставити вподобання на все підряд, обов’язково перевіряйте дописи перед тим, як відреагувати. Пам’ятайте, що ваші реакції будуть видні для інших користувачів. Ще більше це стосується коментарів: не коментуйте фейки, не використовуйте мову ворожнечі.

**Висновки**

Отже, всю інформацію потрібно перевіряти й аналізувати. Використовуйте гугл, щоб дослідити будь-яке повідомлення перед тим, як йому довіряти. Розвиваймо критичне мислення і медіаграмотність, бо це найкраща вакцина проти брехні.

**Медіаграмотність – ваша суперсила!**



# ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ


1. Абетка безпеки // Державна служба України з надзвичайних ситуацій. URL: https://dsns.gov.ua/uk/abetka-bezpeki.
2. Анімаційний ролик «Як працює АЕС» // Енергоатом: Ютуб. URL: https://www.youtube.com/watch?v=2gBMMjOZ7fA.
3. «АРТІ VS ФЕЙК ч.1 Фабрика новин» від ГО «Інтерньюз-Україна» URL: https://internews.ua/opportunity/artifake-awards.
4. Безвізовий режим для громадян України з біометричними паспортами // Посольство Федеративної Республіки Німеччини [Електронний ресурс]. URL: https://kiew.diplo.de/ua-uk/service/05-VisaEinreise/visafreiheit/1249146.
5. Бушковська Н. Хімічна атака: як реагувати, щоб вижити (інтерв'ю з сирійськими лікарями військової медицини Мустафою Каялом та Абдулою Алхаїмом; хіміком-токсикологом Володимиром Саркісяном; кандидатом фармацевтичних наук Сергієм Демченком). URL: https://life.pravda.com.ua/health/2022/03/22/247916/.
6. Генова Є. Фільми, серіали, соцмережі і додатки: як світ бореться з фейками // ІЗБІРКОМ. URL: https://izbirkom.org.ua/publications/medialiteracy/2020/filmi-seriali-socmerezhi-i-dodatki-yak-svit-boretsya-z-fejkami/.
7. Дети с ограниченными возможностями. Каждый ребенок имеет право жить в инклюзивном мире // ЮНІСЕФ/ URL: https://www.unicef.org/disabilitiesдська організація “Екоклуб”. URL: https://ecoclubrivne.org/files/childr.pdf
8. ДСНС України закликає громадян дотримуватись правил безпеки на льоду // ДСНС України. URL: https://www.kmu.gov.ua/news/dsns-ukrayini-zaklikaye-gromadyan-dotrimuvatis-pravil-bezpeki-na-lodu.
9. Заболотний І. Артскрайбінг – сила візуального мислення // EDCAMP UKRAINE. 2016. UTL: https://www.youtube.com/watch?v=vpQ0NGe785c.
10. Збираємо тривожну валізу // Червоний Хрест України. URL: https://www.facebook.com/watch/?ref=saved&v=200253414403601.
11. Землянська О. В. Інструкції з безпеки життєдіяльності під час дії воєнного стану. – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 56 с.
12. Каліберда М. С. Про вакцини для учителів: теорія та медіаграмотність. Київ: Академія української преси, 2021. 78 с. // проєкт “Абетка вакцинації чи освітнє щеплення від дезінформації від А до Я: методичний комплекс”. URL: https://medialiteracy.org.ua/abetka/.
13. Клименко А. Щасливий ранок у піжамі // Онлайн-EdCamp 2020. URL: https://www.youtube.com/c/edcampukraine
14. Конвенция о правах ребенка: детская версия // ЮНІСЕФ в Україні: офіційний сайт. URL: https://www.unicef.org/child-rights-convention/convention-text-childrens-version
15. Матеріали, розроблені в рамках проєкту «Вивчай та розрізняй: інфомедійна грамотність», що виконує IREX за підтримки посольств Великої Британії та США, у партнерстві з Міністерством освіти і науки України та Академією української преси.
16. Медіаграмотність під час війни: як вистояти в інформаційному потоці // Матеріали, розроблені в рамках проєкту «Вивчай та розрізняй: інфо-медійна грамотність», що виконує IREX за підтримки Посольств Великої Британії та США, у партнерстві з

Міністерством освіти і науки України та Академією української преси. UTL: https://drive.google.com/drive/folders/1dIj67HTGvcgIVdVEQntifL1RWLmkLbVS.
17. Медіаосвіта дітей дошкільного віку в умовах інформаційного суспільства. Навчально-методичний посібник / Ванько К.І., Зоря Ю.М., Шаповал О.В. , Волошенюк О.В./ За редакцією Волошенюк О. В., Іванова В. Ф., Євтушенко Р. І. — Київ: Академія української преси, Центр вільної преси, 2022. — 75 с.
18. Ми скоро повернемося: комікс / сценарій О.В. Шаповал; художник Ю.П. Шаповал, за заг. ред. О.В. Волошенюк, Київ: АУП, ЦВП, 2022. – 24 с., іл.
19. Навчіть дитину, що треба робити, якщо загубився. Поради від Пошуково-Рятувальної Асоціаціації Сарва // Управління освіти Львівської міської ради. Центр творчості дітей та юнацтва Галичини. URL: https://ctdug.lviv.ua/navchit-dytynu-shho-treba-robyty-yakshho-zagubyvsya/.
20. Прогулянка у ліс // ДСНС України. URL:
21. https://dsns.gov.ua/abetka-bezpeki-1/nebezpeki-insogo-xarakteru/progulyanka-u-lis.
22. Поради від медиків ДСНС. Домедична допомога при опіках // ДСНС України. URL: https://www.facebook.com/watch/?v=1122463881659613
23. Психологічна підтримка особистості в кризових умовах життєдіяльності // МОІППО, 30.03.2022. URL: https://www.youtube.com/watch?v=CP_Lkup7bx0.
24. Семерин Х. Медіаграмотність “на пальцях”: як вижити у світі фейків і дезінформації // В рамках проєкту “Щеплення правдою”, Проєкт виконує команда “Моя наука” разом з громадською організацією «Unia Scientifica» за підтримки Міжнародного фонду “Відродження”. URL: https://my.science.ua/mediagramotnist-na-paltsyah-yak-vyzhyty-u-sviti-fejkiv-i-dezinformatsiyi/ .
25. Табуненко В. О., Клименко В. С., Клименко М. С. Паніка як соціальне явище та її вплив на суспільство // Актуальні проблеми безпеки життєдіяльності (24 листопада 2021 р.). С. 126–129.
26. ЮНІСЕФ в Україні: офіційний сайт. URL: https://www.unicef.org/emergencies/war-ukraine-pose-immediate-threat-childrenhttps://www.unicef.org/ukraine/en.
27. Хімічна небезпека // Державна служба України з надзвичайних ситуацій. URL: https://dsns.gov.ua/uk/abetka-bezpeki-1/nebezpeki-texnogennogo-xarakteru/ximicna-nebezpeka
28. Управління ДСНС України у Чернівецькій області попереджає // Конятинська територіальна громада. URL: https://konyatynska-gromada.gov.ua/news/1571765506/.
29. Що таке енергія та як її зберегти. Прості поради для малюків. Буклет // Міська молодіжна грома Використані джерела інформації
30. Як поводитися при обстрілах. Поради ізраїльтянки // BBC news. URL: https://www.bbc.com/ukrainian/features-60548328 .
31. 10 типових помилок при наданні домедичної допомоги // КНП “Центр екстреної медичної допомоги та медицини катастроф міста Києва”. URL: https://www.facebook.com/cemdtamk/posts/415662975708246/.
32. CultFood: соціальний проєкт з покращення культури харчування. URL: https://cultfood.info/about-us.