

# ЛІТНІ ПРИГОДИ БЕЗ ШКОДИ:

ДЛЯ 5-7 КЛАСІВ



**Сьогодні обговоримо  
4 теми, щоб зрозуміти, як круто  
провести канікули без шкоди.**



**Не маю ні рук, ні ніг,  
а їм усе, що дають.**

?

?

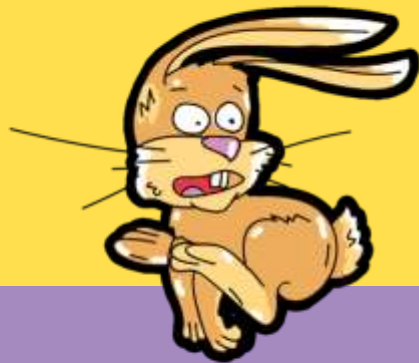
?

?

**Що я?**

?

# ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ З ВОГНЕМ



**Визнач**

**зону ризику**







**Пожежна безпека  
вдома**



**Які правила  
ви знаєте?**

# Пожежна безпека

## вдома

- ✦ Не бався з сірниками, запальничками, свічками та не запалюй їх у приміщенні.
- ✦ Не вмикай електричні пристрої без дозволу / нагляду батьків або інших дорослих.
- ✦ Не клади на обігрівачі й інші електроприлади одяг та будь-які речі.





# Пожежна безпека

## вдома

- ✦ Не залишай без нагляду електричні пристрої, газову плиту.
- ✦ Якщо бачиш зламану або пошкоджену розетку чи дріт, не чіпай — попроси батьків полагодити.
- ✦ Слідкуй, щоб одночасно не було ввімкнено понад три побутові електроприлади.





# Пожежна безпека на вулиці



Які правила  
ви знаєте?

# Пожежна безпека на вулиці

Вогонь за лічені хвилини здатен  
знищити площу лісу, що дорівнює  
площі кількох футбольних полів



- ✦ Не кидай на землю непогашені сірники.
- ✦ Не використовуй запальничку чи сірники біля трави, листя, легкозаймистих речовин і матеріалів — бензину, спирту, мийних засобів, паперу, борошна, тирси тощо.
- ✦ Не розкладай багаття, не підпалюй суху траву, листя та сміття.

**Запам'ятай!**



Пікнік на галявині — норм двіж,  
палити багаття — лютий крінж



**Що треба робити,  
якщо бачиш  
займання чи дим?**



- 1** Зберігай спокій.
- 2** негайно телефонуй 101, повідом про пожежу та надай орієнтири, де саме вона відбувається.
- 3** Поклич батьків чи інших дорослих, не намагайся загасити велике полум'я самотужки.

# Як рятуватися від пожежі?

ЧОМУ  
?

Якщо рухатимешся вздовж лінії  
вогню, полум'я може  
наздогнати й оточити тебе

- ✦ Не біжи, якщо на тобі зайнявся одяг.
- ✦ Падай на землю та жваво перекочуйся.
- ✦ Тікай від пожежі в той бік, звідки дме вітер, або перпендикулярно їй, закривши голову й обличчя одягом.



# ЗАПАМ'ЯТАЙ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНІ ЗНАКИ



Заборонено кидати сірники, недопалки, випалювати траву й палити сміття.



Заборонено смітити в лісі, залишати пляшки або уламки скла.



Заборонено залишати без нагляду непогасле багаття.

**Підсумуємо?**



**Які основні правила безпеки з вогнем ви запам'ятали?**



**Я можу бути твердою, рідкою і  
газоподібною,**

**Я можу бути спокійною і бурхливою.**

**Я можу бути другом і ворогом.**

**Що я?**



# ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ

- ★ Плавай і пірнай тільки в спеціально облаштованих і перевірених водоймах.
- ★ Не плавай наодинці.
- ★ Розраховуй свої сили, не запливай за буї.
- ★ Будь особливо уважним під час плавання на матрацах і надувних плотках.



## Чого уникати на водоймах?

- 1 Диких пляжів, крутих берегів, замуленого дна.
- 2 Пірнання в незнайомих місцях, з водорізів і пірсів.
- 3 Плавання біля рухомих плавзасобів: човнів, катамаранів, гідроциклів, дощок для серфінгу тощо.
- 4 Ігор із захватом рук і ніг, особливо на глибині.

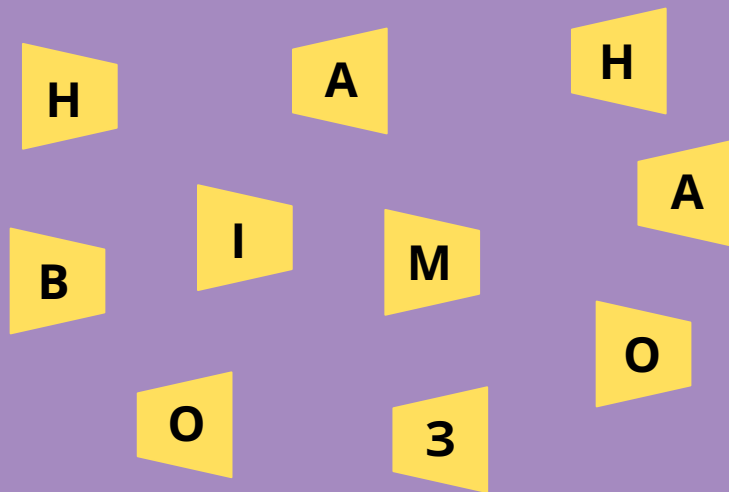


ПІРНАТИ,  
ДЕ НЕ ЗНАЄШ ДНА, – ЛЮТИЙ  
**КРІНЖ**



# Склади слово!

Про яку небезпеку попереджає цей знак?



## Прихована небезпека

У воді також можуть бути вибухонебезпечні предмети.  
Саме тому дуже важливо звертати увагу на знаки та не купатися у заборонених місцях.



**ЗАМІНОВАНО**

# Що робити, якщо хтось тоне або травмувався?

- 1 негайно клич дорослих на допомогу й телефонуй 101.
- 2 Надай домедичну допомогу, якщо знаєш, як це робити.



Що означають ці знаки?





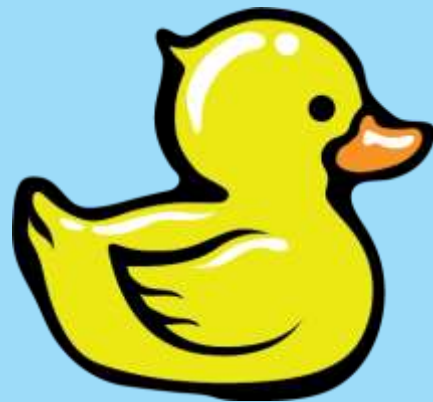
Забийте, як дозволено  
ПЛАВАТИ, —  
**НОРМ**  
**ДВІЖ**



**Підсумуємо?**



**Які основні правила безпеки на воді ви дізналися?**



**Залізна драбина лежить,  
по ній сталевий кінь біжить.**



# БЕЗПЕКА НА ЗАЛІЗНИЦІ



Крінж чи двіж?

- 1 Переходити колії в навушниках.
- 2 Стояти на краю платформи.
- 3 Чіплятися за поїзд.
- 4 Переходити колії в спеціально відведених місцях.

# Правила безпеки на залізниці

ЧОМУ  
?

Якщо слухати музику в навушниках і не звертати уваги на знаки, можна не помітити наближення поїзда. Також, якщо переходити колії в невстановленому місці, можна застрягнути ногою між рейками.

- ★ Переходь колії тільки у встановлених для цього місцях, дивись по сторонах і знімай навушники.



# Правила безпеки на залізниці

- ★ Розважайся чимдалі від колій.
- ★ Не лазь під вагонами.

ЧОМУ  
?

Можна опинитися під вагоном,  
коли він почне рухатись

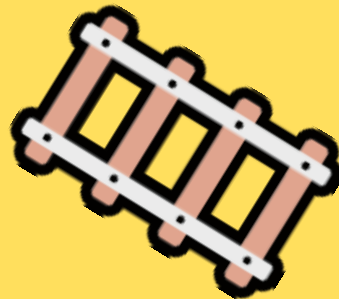


# Правила безпеки на залізниці

ЧОМУ  
?

Тебе може уразити струмом чи травмувати частинами поїзда, також є ймовірність падіння з даху на швидкості

- ★ Відходь від краю платформи, коли прибуває поїзд.



# Що робити, якщо хтось травмувався?



- 1 Клич дорослих.
- 2 Телефонуй 101.
- 3 Надай домедичну допомогу, якщо знаєш, як це робити.





## Попереджувальні знаки



Залізничний переїзд без шлагбаума

Перш ніж перетинати колії, зупиніться, озирніться в обидва боки та переконайтеся, що поїзд не наближається. Переходьте, тільки коли впевнені, що це безпечно.



Залізничний переїзд зі шлагбаумом

Ніколи не перетинайте колії, коли шлагбаум опущений або починає опускатися. Чекайте до того моменту, поки вони повністю не піднімуться.

## Попереджувальні знаки



Багатоколіійний переїзд

Перед переходом переконайтеся, що всі колії вільні. Після проходження одного поїзду додатково перевірте, чи немає інших.



Одноколіійний переїзд

Перш ніж перейти колію, зупиніться та переконайтеся, що не наближається поїзд. Після перевірки перетинайте колію швидко та уважно, не зупиняючись.

**Підсумуємо?**

**Які найважливіші  
правила безпеки на  
залізниці ви дізналися?**



**Я завжди доступний для тебе, але мене ніколи не торкнешся.**

**Люди зі всього світу можуть з'єднатися через мене,**

**я зберігаю мільйони таємниць.**



**Що я?**



**Як ви думаєте, чи існує зв'язок  
між безпекою в реальному світі  
та кібербезпекою?**



# Кібербезпека та булінг

- ⚡ Що ти робиш в інтернеті?
- ⚡ Скільки часу впродовж дня зазвичай проводиш у мережі?





**А чи знаєш, які небезпеки  
можуть чатувати на тебе в  
інтернеті?**



# Що робити, аби твій час у мережі був безпечним?



⚡ Не ділися особистою інформацією про себе чи свою родину через пошту або в чатах.

⚡ Використовуй складні паролі, які важко вгадати. Обирай різні паролі для різних акаунтів.

⚡ Уникай перегляду інформації за невідомими покликаннями — це може призвести до втрати акаунту чи грошей.

⚡ Повідомляй про ситуації в інтернеті, що тебе непокоять (погрози, нецензурні пропозиції), дорослим, яким довіряєш.





## А що б зробив/-ла ти?

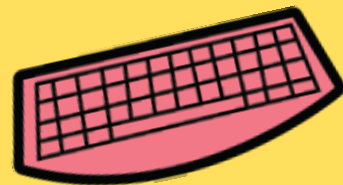


Ти познайомився/-лася з кимось в онлайн-грі, і ця людина пропонує зустрітись та прогулятися у реальному житті. Що б ти зробив/-ла?



⚡ Чи подобається вам, коли з вами поводяться чемно, не підвищують голос?

⚡ А які відчуття у вас виникають, коли хтось вас ображає, принижує?



Чи знаєш ти, що  
таке булінг?




**Постійні образи та агресивна  
поведінка у ставленні до людини  
можуть бути проявами булінгу!**



## Як відрізнити булінг від сварки?

- ⚡ Відбувається систематично (дії або бездіяльність мають постійний характер).
- ⚡ Цілеспрямована агресивна поведінка.
- ⚡ Різниця у силі (не тільки фізичній) між кривдником і потерпілим.
- ⚡ Немає жалю чи розкаяння у кривдника.
- ⚡ Ви можете почуватися приниженим, або вам може бути постійно страшно зробити щось не так.



Булінг має колективний характер





# Пам'ятай!



Ніхто не має права принижувати тебе та поводитися жорстоко — такі дії караються законом!



## Як діяти?

-  **Повідом про булінг:** звернися до вчителя, батьків або іншого дорослого, якому ти довіряєш.
-  **Залишайся спокійним:** не вступай у конфлікт, це може погіршити ситуацію.
-  **Дій хоробро, ігноруй бешкетника:** часом найкраща реакція — не реагувати зовсім.
-  **Розуміння своїх емоцій є важливим:** нормально відчувати злість, самотність або безпомічність. Важливо говорити про свої почуття.



# Куди звернутись?

## Національна гаряча лінія для дітей та молоді

116 111

0 800 500 225

Telegram: @CHL116111

Instagram: @childhotline\_ua

Facebook: childhotline.ukraine

## Корисні матеріали на сайті «Ти як?» —

Всеукраїнської програми ментального здоров'я



## Рівні консультації від Teenergizer

Психологічна підтримка та допомога підліткам від рівних консультантів. Всі, хто допомагають на сайті, — це студенти-психологи, які самі тільки нещодавно були підлітками і дуже добре розуміють проблеми інших підлітків.

Звертайтеся за посиланням: [teenergizer.org/consultations/](https://teenergizer.org/consultations/)

## Групи психологічної підтримки «ПОРУЧ»

Онлайн- та офлайн-групи психологічної підтримки для підлітків, батьків, опікунів та освітян «ПОРУЧ» від ЮНІСЕФ та ГО «Волонтер».

Реєстрація для участі: [poruch.me](https://poruch.me)

**Підсумуємо?**



Які основні принципи  
кібербезпеки ви  
запам'ятали?







**Які загальні правила  
можна використовувати  
для усіх видів небезпек?**



**Завжди залишатися пильними.**






**Які загальні правила  
можна використовувати  
для усіх видів небезпек?**

-  Завжди залишатися пильними.
-  Мати план дій у випадку надзвичайної ситуації.



**Які загальні правила  
можна використовувати  
для усіх видів небезпек?**

-  Завжди залишатися пильними.
-  Мати план дій у випадку надзвичайної ситуації.
-  Інформувати інших про свої плани.



Зіграймо в гру!

Міф чи факт?



**1** Зачинивши двері, ви зможете стримати пожежу, доки не прибудуть рятувальники.



**2** Дим від пожежі часто небезпечніший за саме полум'я.



**1** У солоній воді неможливо  
потонути.

**2** Навіть плавання поруч із  
берегом може бути  
небезпечним.



**1** Поїзди не можуть  
зупинитися відразу.



**2** Залізничні рейки завжди  
безпечні, коли немає  
поїзда.



# Гальмівний шлях швидкісних поїздів під час екстреного гальмування



Швидкість руху



60 км/год

Близько 200 м

80 км/год

Близько 350 м

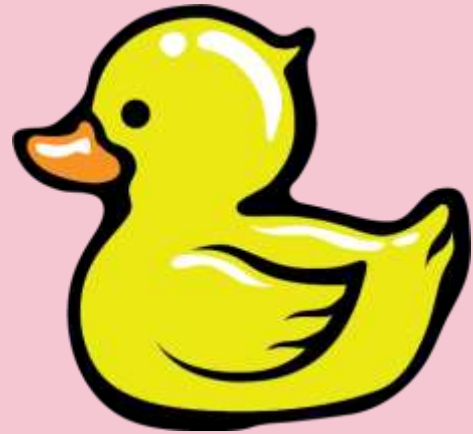
120 км/год

Близько 700 м



**Люди, яких булять, завжди  
мають очевидні ознаки  
тривоги або депресії.**

**Будь-хто може  
постраждати від булінгу.**



**Проводь канікули  
безпечно!**



**НОРМ ДВІЖ**