

07.09.23

Основи здоров'я

Клас: 9-А,Б

Вч.: Харенко Ю.А.

Правила поведінки на онлайн-уроці:

1. Заходити на урок вчасно;
2. Під час пояснення вчителя вимикаємо мікрофон та вмикаємо камери;
3. Якщо є питання – піднімаємо руку;



Розділ 1. Безпека і здоров'я людини

Тема 1. Захист життя і здоров'я у воєнний час.

Захист життя під час обстрілів,
бомбардувань. Шляхи і правила
евакуації. Вибір надійного укриття. Як
діяти під завалами.



Правила поведінки під час артобстрілу і бомбардування житлових масивів

На вулиці

Якщо ви почули свист снаряду (він більше схожий на шелест), а через 2-3 секунди – вибух, відразу падайте на землю. Не панікуйте: уже те, що ви чули сам звук польоту, означає, що снаряд пролетів достатньо далеко від вас, а ті секунди перед вибухом лише підтвердили достатньо безпечну відстань. Однак, наступний снаряд пролетить ближче до вас, а тому швидко і уважно озирніться навколо: де можна більш надійно сховатися?

Якщо є якийсь виступ, канава, будь-яке заглиблення у землі – скористайтесь цим природним захистом. Якщо є якась бетонна конструкція – ляжте поруч з нею.

Лежати потрібно для того, щоб знизити шанс попадання осколків.

Усе це не допоможе при прямому попаданні, але знизить ризик осколкових поранень. Осколки летять уверх, тому якщо людина стоїть – більше шансів опинитися у них на шляху, ніж коли лежить.



У міському транспорті

Якщо перші вибухи застали вас в дорозі на власному авто – не розраховуйте, що на авто ви можете швидко втекти від обстрілу: ви не можете знати в який бік перенесеться вогонь, і чи не почнеться подальший обстріл, скажімо, з мінометів. До того ж, бензобак авто додає ризику обгоріти. Тому, негайно залишайте машину і швидше шукайте укриття.

У випадку, якщо обстріл застав вас у маршрутці, тролейбусі, трамваї – варто негайно залишити транспорт, відбігти від дороги у напрямку «від будинків та споруд» й залягти на землю. Озирніться і очима пошукайте більш надійне укриття. Перебігати варто короткими перебіжками відразу після наступного вибуху.



У будинку

Якщо у будинку є підвал – спуститися у підвал.

Якщо підвалу нема – спуститися на нижні поверхи. Чим нижче, тим краще. В ідеалі – усім на перший поверх.

Заздалегідь знайдіть найбільш внутрішню кімнату, чим більше бетону навкруги, тим краще (знайдіть опорні стіни).

Ні в якому разі не знаходьтеся напроти вікон!

Якщо відомо з якого боку ведеться обстріл, то вибирайте найбільш віддалену кімнату з протилежної сторони.

У місці, яке буде вибрано, сісти на підлогу коло стіни – чим нижче сидить людина, тим більше шансів, що її не зачепить осколком. Знову ж таки, не напроти вікон. Вікна можна облаштувати диванними подушками (але краще мішками з піском), закрити масивною меблею, але не порожньою (набити мішками з піском чи речами щільно). Це краще ніж незахищені вікна і скло.



Після закінчення обстрілу (бомбардування).

Лишаючи місце укриття, не давайте собі розслабитися. Тепер уся ваша увага має бути сконцентрована під ноги! Не піднімайте с землі ніяких незнайомих вам предметів: авіабомба, ракета, снаряд могли бути касетними!

Бойові елементи часто вибухають при падінні, але можуть вибухнути пізніше, в руках – від найменшого руху чи дотику. Уся увага дітям і підліткам – не дайте їм підняти що-небудь з під ніг.



Загальне правило: ваше укриття має бути хоча б мінімально заглибленим і, разом з тим, має знаходитися подалі від споруд, які можуть обвалитися на вас зверху при прямому попаданні, або можуть спалахнути. Ідеальний захист дає траншея чи канава (подібна окопу) глибиною 1-2 метра, на відкритому місті.

Сховавшись в укритті, лягайте і обхватіть голову руками. Трохи відкрийте рота – це збереже від контузії при близькому розриві снаряду чи бомби.

Не панікуйте. Займіть свою психіку чим-небудь. Можна спробувати подумки рахувати. По-перше, це відволікає. По-друге, так ви зможете орієнтуватися у ситуації: гарматний обстріл не буде тривати вічно – максимум 20 хвилин, авіанапад значно менше. У наші часи не буває довгих бомбардувань, великі групи бомбардувальників не застосовуються.



Евакуація — процес виведення населення і життєважливих ресурсів першої необхідності з території можливої загрози від катастрофи чи воєнного конфлікту.

Документи

Документи, які необхідно мати при евакуації: паспорт, водійське посвідчення, свідоцтво про народження, акти приватизації на землю, документи на авто, закордонний паспорт, ідентифікаційний код, документи на отримання соціальних виплат. Все це потрібно відсканувати та скинути на флешку.

Крім того, необхідно виписати телефони родичів та друзів в окремий блокнот і тримати його при собі. Не забути також взяти стартові пакети мобільних операторів, зарядні пристрої, радіо на батарейках, ліхтарик, аптечку, гроші, цінності та необхідний запас їжі.



Захисні споруди



інженерні споруди,
призначені для
укриття і
тимчасового захисту
людей, що може
виникнути або
виникла внаслідок
надзвичайних
ситуацій у мирний
час, а також від дії
засобів ураження в
особливий період.



Правила поведінки на блокпостах

Під час огляду на блокпосту зберігайте витримку, будьте ввічливі і спокійні. У вас можуть перевіряти документи, питати прописку, оглядати на предмет наявності слідів від зброї і пороху, проводити огляд особистих речей.

- Під'їжджаючи до блокпосту, обов'язково скиньте швидкість і вимкніть дальнє світло - по сліпучим фарам можуть стріляти без попередження;
- Увімкніть аварійне світло;
- Тримайте при собі паспорт, водійські права та довіреності, пред'являйте їх за вимогою, намагаючись не давати в руки;
- Не розмовляйте по мобільному телефону;



Правила поведінки на блокпостах (продовження)

- Не реагуйте на провокаційні фрази, давайте відповіді чітко і стримано, ввічливо;
- Не беріть з собою фото- і відеотехніку, не записуйте на інформаційні носії те, що відбувається;
- Не тримайте руки в кишенях або відкритих сумках;
- Не з'ясовуйте де скільки техніки і який склад підрозділу;
- Намагайтеся не рухатися по трасах після настання комендантської години;
- Не піднімайте галас, якщо Вас не пропустили, беззаперечно виконуйте вимоги тих, хто контролює блокпост.



Що робити у разі загрози обвалу будинку

- **Тікайте.** Якомога швидше залиште будівлю
- Не користуйтеся ліфтом, **спускайтеся сходами**
- **Прихопіть гроші й документи** — за умови, що це вас не затримає в приміщенні
- **Повідомте інших людей,** які перебувають у будівлі, про загрозу обвалу
- **Не створюйте тисняву** у дверях під час евакуації
- На вулиці **відійдіть на безпечну відстань від будівлі.** Зупиняйте тих, хто збирається стрибнути з балконів і вікон вище першого поверху

Якщо можливості залишити будівлю немає

- **Займіть найбільш вигідну позицію:** це може бути отвори дверей, кути (якщо в куті стоїть стіл, можна сховатися під ним), місце під балками, каркасами
- **Тримайтеся подалі від вікон,** не виходьте на балкон
- За можливості **перекрийте воду, газ,** знеструмте приміщення

Завали

Якщо ви опинилися під завалами, постарайтеся очистити простір біля обличчя та грудей, розслабте м'язи і заспокойте дихання, постарайтеся повідомити про себе, використовуючи засоби зв'язку, або привертайте увагу галасом, наприклад, стуком. Не кричіть, якщо ви в "повітряному мішку", економте повітря - до зруйнованої будівлі обов'язково прибуде бригада ДСНС і вас почують. Вивільнення може зайняти більше часу, ніж хочеться потерпілому. Будьте терплячі, не приймайте рішення самоевакуюватися в разі сильного завалу.



Домашнє завдання:

Опрацювати конспект.

Скласти пам'ятку

**“Правила поведінки під час бойових
дій”**

(письмово)

