

**Дата: 05.09.2024р.**

**Урок: Основи здоров'я**

**Клас: 9-А**

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

---

# МЕТА:

---

- ✗ Поглибити знання щодо понять: евакуація, укриття;
- ✗ розвивати навички безпеки під час обстрілів та бомбардувань;
- ✗ поглибити знання щодо правил евакуації та правил знаходження безпечних шляхів до укриттів;
- ✗ набути навиків дії під завалами і вразі виникнення завалу будівлі

**1. Організаційний момент.**

**2. Актуалізація опорних знань.** Повторення Правил поведінки на онлайн-уроці.

---

**3. Мотивація навчальної діяльності.** Повідомлення теми уроку.

**4. Вивчення нового матеріалу.**

Ворог не припиняє обстрілювати наше рідне мирне місто Кривий Ріг ракетами. І, на жаль, жоден куточок України не є безпечним.

Війна змушує нас заздалегідь готуватися до будь-чого. За півроку бойових дій в Україні від обстрілів російських військ постраждали сотні житлових районів і тисячі будинків, через що велика кількість цивільних людей травмувалась і загинула серед них чимала кількість дітей.

Україна – наш дім, і ми обов'язково проженемо з нього рашистів. Але для цього нам потрібно вберегти своє життя.

Подбайте про власну безпеку та нагадайте собі та близьким правила поведінки під час обстрілу. Це справді може врятувати вам життя.

# ЯК ПОВОДИТИСЯ ПІД ЧАС ОБСТРІЛІВ



Якщо ваше житло розташоване в зоні регулярних збройних зіткнень, потрібно зміцнити вікна (наприклад, клейкою плівкою) – це допоможе уникнути розльоту уламків скла. Бажано закрити вікна, наприклад, мішками з піском або масивними меблями.



# ОБСТРІЛ СТРІЛЕЦЬКОЮ ЗБРОЄЮ

У разі, якщо ви потрапили під обстріл стрілецькою зброєю, тобто з пістолетів, автоматів, гвинтівок, кулеметів:

- ✘ Удома потрібно сховатися в захищеному приміщенні подалі від вікон та дверей. Це може бути: ванна кімната, сходовий майданчик під'їзду. Якщо це неможливо, варто лягти, прикрившись предметами, які здатні захистити вас від уламків і куль.
- ✘ На відкритій місцевості негайно лягайте на землю та закрийте голову руками. Ефективним захистом буде будь-який виступ, навіть тротуар, заглиблення в землі або канава. Укриттям також може стати бетонна смітєва урна або сходинки. Не намагайтеся сховатися за автомобілями або кіосками: вони часто стають мішенями

# ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ!!!

---

Тіло повинно бути в безпечному положенні.  
Згрупуйтеся, лягайте в позу ембріона.  
Розверніться ногами в бік стрілянини,  
прикривши голову руками, та відкрийте рот.  
Чекайте, поки стрілянина не вщухне, а пострілів  
не буде впродовж бодай 5 хвилин.

## Ніколи:

Не ховайтесь за автомобілями та кіосками

# МІНОМЕТНИЙ ОБСТРІЛ

Гучний свист та вибух снаряда може означати, що ви потрапили в зону артобстрілу, мінометного обстрілу або авіанальоту. У такій ситуації радимо:

- ✘ Якщо ви почули свист снаряда, а за 2-3 секунди — вибух, відразу падайте на землю. Закрийте руками або сумкою голову. Після вибуху першого снаряду швидко пошукайте місце, де можна сховатися. Потрібно знайти хоча б мінімально заглиблене укриття. Для схованки підійдуть: підземні переходи, метро, укриття, канава, траншея, яма, широка труба водостоку під дорогою, високий бордюр, каналізаційний люк.
- ✘ **Якщо обстріл застав вас у транспорті**, вимагайте негайної зупинки й відбіжіть якомога далі від дороги, лягайте на землю. Закривайте долонями вуха та відкривайте рот: це врятує від контузії.
- ✘ **Небезпечно** ховатися в під'їздах, під арками, на сходових майданчиках, у підвалах панельних будинків, біля автомобільної техніки, автозаправних станцій. Є загроза опинитись під завалом або травмуватися.
- ✘ **Не приступайте** до розбору завалів самостійно, чекайте фахівців з аварійно-рятувальної служби.



# АРТИЛЕРІЙСЬКИЙ ОБСТРІЛ

---

Якщо ви почули залп запуску, бачите димний слід снаряда в повітрі вдень або спалах уночі, є ймовірність, що ви потрапили під артилерійський обстріл системами залпового вогню (наприклад, БМ-21 «Град»).

- ✘ **На вулиці** одразу падайте на землю, закривайте руками або сумкою голову. Перечекайте перший обстріл лежачи, а далі ховайтеся в безпечному заглибленому приміщенні.
- ✘ **В приміщенні** вибирайте місце в кутку та недалеко від виходу для того, щоб миттєво залишити будинок у випадку попадання снаряду.
- ✘ Залишайтеся в укритті мінімум 10 хвилин після завершення обстрілу, адже існує загроза його відновлення



---

## Відеоролик

«Як поводитися під час обстрілів»

✕ <https://www.youtube.com/watch?v=2bvZPEJ2ePs>

ЯКУ ІНФОРМАЦІЮ НЕСЕ ЦЕ ПОВІДОМЛЕННЯ ?



Одним зі способів захисту населення в надзвичайнійвоєнній ситуації є евакуація.

**Евакуація** — *це організоване вивезення населення з міст у заздалегідь підготовлені довколишні безпечні місця.*

Евакуація в надзвичайних ситуаціях може бути:

- обов'язковою,
- загальною
- частковою
- тимчасовою або безповоротною.

**Обов'язкова евакуація** проводиться в разі виникнення небезпеки для життя іздоров'я громадян під час збройних конфліктів.

**Загальна евакуація** всього населення проводиться із зон можливого радіоактивного або хімічного забруднення .

**Часткова евакуація** проводиться для вивезення людей, які за віком або станом здоров'я не здатні самотійно вжити заходів щодо збереження свого життя або здоров'я в надзвичайній ситуації.

---

Навчальний фільм про правила евакуації під час  
виникнення надзвичайних ситуацій

[https://www.youtube.com/watch?v=brykdd6NOz](https://www.youtube.com/watch?v=brykdd6NOz8)  
8





## ЩО РОБИТИ ПІД ЧАС ЕВАКУАЦІЇ

**Якщо Ви отримали інформацію про початок евакуації:**



- **відключіть електрику, газ, воду, погасіть в печі (каміні) вогонь;**

- **візьміть документи, гроші, цінності;**

- **закрийте входні двері на замок;**

- **надайте допомогу в евакуації літнім та тяжкохворим людям;**



- **повертайтеся в покинуте приміщення тільки після дозволу відповідальних за евакуацію осіб.**





# ЩО ТАКЕ УКРИТТЯ

Найпростіші укриття — це цокольні та підвальні приміщення будинків, підземні паркінги та підземні переходи. У них можна сховатися під час нетривалих обстрілів. Найбезпечніші з них ті, які мають декілька виходів (один з них за межами будівлі).

Прикладом укриттів є магазини, спортзали, склади тощо. Власники мають знати про призначення на період надзвичайної ситуації й бути готовими дати доступ людям. Необхідно заздалегідь домовитися про зв'язок із господарями та взяти номери телефонів.

Жителі міст з метрополітеном можуть також сховатися на платформах станцій або в переходах.



**Сховище** — це герметична споруда для тривалого перебування людей у випадку надзвичайної ситуації.

Щоб знайти такі приміщення, шукайте позначки «Укриття» чи «Об'єкт цивільного захисту».

Також там має бути

номер телефону людини, яка в разі небезпеки відчинить двері сховища чи укриття. Якщо його немає, зверніться до представництва місцевої влади по інформацію





# ЩОБ ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ЗАХИСТУ В УКРИТТІ ЧИ СХОВИЩІ НЕОБХІДНО:

- ✗ уточнити телефоном або на офіційному веб-сайті місцевого органу влади адреси найближчих укриттів;
- ✗ виписати 2-3 адреси найближчих до вас укриттів на випадок, якщо перше укриття, у яке ви прийдете, буде заповнене;
- ✗ заздалегідь вивчити й пройти маршрут до цих споруд;
- ✗ особисто перевірити стан їхньої готовності й повідомити місцевій владі, якщо укриттю потрібен ремонт.

# ПРАВИЛА ПЕРЕБУВАННЯ В УКРИТТІ

- ✗ Осіб з дітьми розміщують в спеціально відведеному місці. Людей з поганим самопочуттям розміщують у медичній кімнаті або біля огорожувальних конструкцій і ближче до вентиляції.
- ✗ Важливо облаштувати окреме приміщення для туалету. У споруді забороняється курити, шуміти, запалювати без дозволу свічки. Необхідно дотримуватися дисципліни та якнайменше рухатися.
- ✗ Перебуваючи в укритті, слідкуйте за оголошеннями по радіо, не покидайте укриття до повідомлення про те, що виходити безпечно. Покинути приміщення раніше можна лише у випадку, якщо укриття пошкоджене.

## **В укриття не можна брати**

- легкозаймисті речовини;
- речовини з сильним запахом;
- громіздкі речі;
- тварин



*54-РІЧНИЙ ІГОР МАЖАЄВ СФОТОГРАФОВАНИЙ БІЛЯ  
СВОГО ЗРУЙНОВАНОГО БУДИНКУ 5 БЕРЕЗНЯ 2022 РОКУ  
В МАРХАЛІВЦІ, КИЇВСЬКА ОБЛАСТЬ. ВНАСЛІДОК  
ОБСТРІЛУ ІГОР УТРАТИВ ДРУЖИНУ, 12-РІЧНУ ДОНЬКУ ТА  
ОТРИМАВ СТРУС МОЗКУ.*



# ЯК ДІЯТИ, ЯКЩО Є ЗАГРОЗА РУЙНАЦІЇ БУДІВЛІ?

- Якомога швидше залиште споруду.
- Не користуйтеся ліфтом — він у будь-який момент може зупинитися; спускайтеся з верхніх поверхів сходами.
- Візьміть із собою гроші та документи, та лише за умови, що їхній пошук не затримає вас у приміщенні.
- Повідомте іншим людям про загрозу руйнування будинку, про загрозу сусідам.
- Під час евакуації не створюйте тисня у дверях.
- Коли ви опинитеся на вулиці, відійдіть на безпечну відстань від будівлі.





# ЯКЩО НЕМАЄ ЗМОГИ ЗАЛИШИТИ БУДИНОК:

- знайдіть вигідну позицію, наприклад, розташуйтеся біля отворів дверей, кутів (якщо в куті є стіла сховатися під ним), місць під балками, каркасами;
- за можливості перекрийте воду, газ та знеструмте приміщення.



# ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ ОПИНИЛИСЯ ПІД ЗАВАЛОМ

- Привертайте до себе увагу всіма можливими й безпечними способами.
- Після обвалу важливо якомога швидше покликати когось на допомогу.
- Люди навколо мають розуміти, що ви живі й потребуєте допомоги.
- Якщо хтось вас почув, опишіть, де саме ви перебуваєте, що вас оточує, чи ви цілі.
- Якщо вас уже почули, зберігайте спокій та чекайте, поки розберуть завал.





## КРИКИ?

- Дуже обережно спробуйте звільнити з-під завалу руки й ноги.
- Спробуйте обережно розібрати уламки навколо себе.
- За жодних обставин не ставайте на перегороди й хиткі місця.
- Намагайтеся не чіпати зайвий раз те, на чому все тримається.
- Якщо поряд є телефон, обов'язково скористайтеся ним: зателефонуйте до спеціальних служб або ж привертайте увагу
- рятувальників ліхтариком чи свисом.
- Якщо сил кричати вже гучні звуки, постукавши чимось по металу, скажімо трубі чи батареях.
- Намагайтеся не мерзнути якщо поряд є теплі речі.
- обов'язково накрийтеся ними.



# ЯК ДІЯТИ ПІСЛЯ ЗВІЛЬНЕННЯ З-ПІД ЗАВАЛУ?

- Уважно огляньте всі кінцівки — через больовий шок, можна одразу не зрозуміти, що у вас є поранення чи переломи.
- За потреби зупиніть кровотечу, зафіксуйте зламану кінцівку.
- Якщо маєте складні та серйозні травми, не рухайтесь до приїзду лікарів.



# ТЕЛЕФОНИ РЯТУВАЛЬНИХ ТА АВАРІЙНИХ СЛУЖБ

---

**112** — Єдиний номер виклику всіх служб екстреної допомоги (диспетчер викличе бригаду потрібної служби)

**101** — Пожежна служба

**102** — Поліція

**103** — Швидка медична допомога

**104** — Аварійна служба газової мережі

**0 800 501 482** — телефон довіри  
СБУ

# 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



Міністерство  
внутрішніх справ  
України



## ЯКЩО ТРАПИВСЯ ЗАВАЛ БУДИНКУ

- Покличте на допомогу. Повідомте, де ви знаходитесь і що з вами сталося.
- Спокійно чекайте, поки розберуть завал.

### ЯКЩО ВАС НІХТО НЕ ЧУЄ

- Спробуйте вивільнити руки та ноги.
- Оцініть навколишню обстановку, за можливості обережно розберіть завал. Намагайтеся не зачепити те, на чому все тримається.
- Якщо не впевнені в своїх силах – терпляче кличте на допомогу.
- Якщо є можливість, скористайтесь телефоном, стукайте по трубам, батареях опалення.
- Якщо ніхто не чує, спробуйте розбирати завал.
- Звільнившись, огляньте себе, за можливості надайте собі першу медичну допомогу.
- В очікуванні допомоги намагайтеся уникнути переохолодження.

#stoprussia





ОФІС  
ПРЕЗИДЕНТА  
УКРАЇНИ



Кабінет  
Міністрів України



СЛУЖБА  
БЕЗПЕКИ  
УКРАЇНИ

# ЩО РОБИТИ?

## ПІД ЧАС АРТИЛЕРІЙСЬКИХ ОБСТРІЛІВ СИСТЕМАМИ ЗАЛПОВОГО ВОГНЮ:

- ❗ Снаряд (ракету) можна помітити та зреагувати, залп реактивної установки добре видно. Вночі це яскравий спалах на обрії, а вдень – димні сліди ракет;
- ❗ Організуйте постійне спостереження, постійно тримайте у полі зору будівлі та споруди, які знаходяться поруч та які можливо використовувати як укриття. Після сигналу спостерігача є декілька секунд для того, щоб сховатись.
- ❗ Ховайтеся у підвалі або в іншому заглибленому приміщенні. Вибирайте місце у кутку між несучими стінами та недалеко від вікон та дверей для того, щоб миттєво покинути будинок у випадку попадання снаряду.
- ❗ Не виходьте з укриття, не почекавши хоча б 10 хвилин після завершення обстрілу, адже після залпу зазвичай ведеться уточнення результатів стрільби і коригування вогню або зміна позиції.



# ДОМАШНЯ РОБОТА:

---

Опрацювати конспект.

Скласти пам'ятку: “Правила поведінки під час бойових дій” (письмово). Роботу сфотографуйте та надішліть на платформу HUMAN або на електронну адресу вчителя [ndubacinskaa1@gmail.com](mailto:ndubacinskaa1@gmail.com). Бажаю успіхів!