

Дата: 04.09.2024р.

Урок: Основи здоров'я

Клас: 9-Б

**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. Бажаю успіхів!