

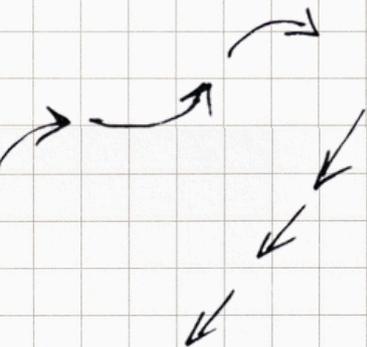
Туди готували —
означає бути вільними



10 КЛАС

ПОСІБНИК ЗІ СЦЕНАРІЯМИ УРОКІВ ОНОВЛЕНОГО ПРЕДМЕТА "ЗАХИСТ УКРАЇНИ"

MARCH



Тривога → УКРИТТЯ



Над сценаріями працювали:

Ганна Молодичук

тренерка та супервізорка предмета «Захист України», вчителька Соколівського опорного ліцею Жашківської міської ради Уманського району Черкаської області.

Михайло Борисевич

тренер та супервізор предмета «Захист України», вчитель «Міського юридичного ліцею наукового спрямування при Університеті митної справи та фінансів» Дніпровської міської ради.

Михайло Купчин

ветеран, тренер предмета «Захист України», керівник гуртка «Бойові Мурахи».

Катерина Сухоручко

тренерка та супервізорка предмета «Захист України», вчителька комунального закладу «Ліцей «Лідер» Кропивницької міської ради».

Тарас Пристацький

військовослужбовець, тренер предмета «Захист України», колишній вчитель ЦНПВ у Львові, а нині молодший сержант 13 БрОП НГУ «Хартія».

Передмова

Колеги, перед вами — збірка сценаріїв уроків, розроблена нашою командою відповідно до оновленої Модельної навчальної програми «Захист України. Інтегрований курс».

Підходячи до розробки кожного уроку, ми ставили собі ключове питання: «Що має на ньому відбутись з учнем та ученицею?». Ми прагнули, щоб підлітки не просто засвоїли інформацію, а відчули інтерес, набули реальних, життєво необхідних навичок і зрозуміли глибинний сенс своєї ролі як громадяни та громадянки України.

Саме тому ми зробили все можливе, щоб наші уроки були цікавими для підлітків: максимально мінімізували теорію і зосередилися на практичних відпрацюваннях у форматі інтенсивних тренінгових занять.

У цій збірці ви знайдете:

- Календарно-тематичне планування.
- Чіткі покрокові плани уроків для роботи в Осередках.
- Цікаві ігри та вправи для кращого засвоєння матеріалу.
- Презентації до кожного сценарію.

Ми пропонуємо викладати за двома підходами:

- **послідовний підхід:** дотримуючись логіки та структури модельної навчальної програми.
- **комбінований підхід:** об'єднуючи в одному тренінговому занятті теми різних модулів. Це дозволить учням та ученицям упродовж 4 або 8 уроків в Осередку знайомитись з різними модулями програми.

Для ми пропонуємо два різних підходи до формування календарно-тематичного плану: послідовний за переліком модулів в МНП та комбінований. Вибір за вами — адже лише ви, як педагоги, найкраще знаєте своїх учнів та учениць, розумієте їхній освітній запит та освітні потреби.

Ми розуміємо, наскільки напруженою є праця вчителя сьогодні. Наша мета — не додати вам роботи, а навпаки, забрати рутину і спростити підготовку. Ми сподіваємося, що отримавши ці готові, продумані та гнучкі сценарії, ви зможете звільнити свій час для найважливішого: для живого спілкування з учнями та ученицями, їхньої підтримки та адаптації матеріалу під потреби вашого класу. Дякуємо вам за щоденну відданість і за те, що робите цей важливий предмет кращим!

Ми прагнемо, щоб наші матеріали були максимально корисними та ефективними. Саме тому ми готові чути ваш зворотний зв'язок та вдосконалювати наші напрацювання разом з вами!

Свої зауваження, ідеї чи пропозиції ви можете надіслати нам:

- На електронну пошту: defenseofukraineteam@gmail.com
- Або анонімно, заповнивши коротку форму за посиланням:
<https://forms.gle/Lye6vSFbubGQ5d596>

Ваша думка надзвичайно важлива для нас. Дякуємо, що ви з нами!

ЗМІСТ

Психоемоційна безпека та організація простору.....	5
Підготовка до нейродидактичного підходу (для вчителя, вчительки).....	6
Урок 1. Орієнтування на місцевості без спеціальних навігаційних приладів	7
Урок 2. Протипіхотні міни: чому на них не можна стояти?.....	19
Урок 3. Обговорення: чому цивілізовані країни виходять з Оттавської конвенції?.....	24
Урок 4. Гра на визначення демаскуючих ознак.....	27
Урок 5. Ознайомлення з протоколами ТССС. Правила саморегулювання. Бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій. Військові професії (бойові медики)...	31
Урок 6. Правила поводження під час трьох фаз ТССС. Переміщення пораненого / пораненої із зони прямої загрози	43
Урок 7. Надання допомоги в польових умовах. Алгоритм MARCH + склад аптечки.....	48
Урок 8. Огляд постраждалого / постраждалої. Ознаки критичної кровотечі	52

[Посилання на презентацію до тренінгу.](#)

Психоемоційна безпека та організація простору

- **Оцінка емоційного фону класу:** на початку заняття запропонуйте учням та ученицям коротко поділитися настроєм («Одним словом: як ви почуваетесь сьогодні?»). Зверніть увагу на тих, хто мовчить або виглядає стривожено, щоб за потреби надати індивідуальну підтримку.
- **Вправа на заспокоєння (2–3 хв):** глибоке дихання. Попросіть учнів та учениць повільно вдихнути, подумки рахуючи до 4-х, затримати дихання — порахувати до 4-х, зробити видих — порахувати до 4-х, знову затримати дихання — також порахувати до 4-х. Повторіть 2–3 рази.
- **Коротка вправа на мовчання:** запропонуйте учням та ученицям заплющити очі та зосередитися на власних думках і відчуттях, «відпустити» зайві емоції.
- **Правила безпечного спілкування** (проговоріть їх на початку уроку):
Висловлюватися по черзі, не перебиваючи;
Поважати право інших на іншу думку, навіть якщо вона не збігається з вашою;
Уникати жорстких політичних суджень і тримати фокус на фактах та емоціях.
- **Індикатори стресу, на які варто звернути увагу.**
Емоційні: занепокоєння, плач, дратівливість, апатія, надмірна збудженість.
Фізичні: прискорене дихання, тремтіння рук, м'язове напруження, почервоніння.
Поведінкові: уникнення контакту, зацикленість на темі, агресія, ізоляція.
- **Дія вчителя чи вчительки при виявленні ознак стресу:** зробити паузу, м'яко звернутися до учня чи учениці, запропонувати вийти на мить або перемикнути на легшу вправу, забезпечити конфіденційність і підтримку.

Підготовка до нейродидактичного підходу (для вчителя, вчительки)

- **Чому «м'ясо» на старті? Емоційний гачок.** Мозок підлітка й підлітки краще реагує на емоційно насичену інформацію. Початок з яскравих кейсів активує лімбічну систему (емоції), що підвищує рівень дофаміну, посилює увагу та сприяє кращому запам'ятовуванню. Емоції — це «клей» для знань.
- **Чому симуляція дилем? Активне навчання й проживання досвіду.** Коли учень або учениця «проживає» ситуацію, ухвалюючи рішення, активуються ті самі нейронні мережі, що й у реальному житті. Це формує глибші нейронні зв'язки, ніж пасивне слухання. Це «навчання через дію» (learning by doing), що є надзвичайно ефективним для розвитку критичного мислення та емпатії.
- **Чому групова робота та презентації? Соціальна взаємодія й вербалізація.** Спільне обговорення, аргументація та презентація активують префронтальну кору (планування, аналіз, мовлення), а також соціальні аспекти навчання. Принцип «навчаючи інших, вчишся сам / сама» є одним із найефективніших.
- **Чому мультимодальність (відео, текст, онлайн-дошка)?** Мультимодальність — це використання кількох форматів подання інформації одночасно (наприклад, відео, тексту, звуку чи взаємодії на онлайн-дошці). Коли ми залучаємо різні органи чуття — зір, слух, дотик, — мозок працює активніше, утворюючи міцніші зв'язки. Це допомагає краще запам'ятовувати, розуміти й застосовувати інформацію на практиці. Онлайн-дошка, зокрема, створює відчуття спільної роботи й підвищує залученість.
- **Чому «амигдала/префронтальна кора» та дихальні вправи?** Практична нейронаука. Пояснення базових нейрофізіологічних процесів доступною мовою дає учням та ученицям інструменти для саморегуляції стресу, показуючи, що вміння керувати своїми реакціями — це тренована навичка, а не просто талант. Це дає відчуття контролю та практичної цінності знань.

10 КЛАС ТРЕНІНГ №8

ОРІЄНТУВАННЯ НА МІСЦЕВОСТІ + ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА

Урок 1

Орієнтування на місцевості без спеціальних навігаційних приладів

Мета — навчити учнів та учениць орієнтуватись на місцевості без допомоги спеціальних навігаційних приладів (телефонів, GPS-навігаторів, компасів тощо).

Важливість цієї теми полягає в тому, що далеко не завжди можна використати такі прилади для навігації. Наприклад, хоча нам здається, що смартфон із Google-мапами буде завжди під рукою, навіть зараз, в умовах міста, нормального інтернет-покриття та повноцінної видимості супутників, навігація може бути порушена через спуфінг (надсилання хибних GPS-сигналів для спотворення визначення локації) під час повітряних тривог.

- Проаналізуйте реальні кейси роботи спуфінгу у вашій місцевості. На що це впливає (наприклад, неможливість знайти адресу, викликати таксі тощо)?

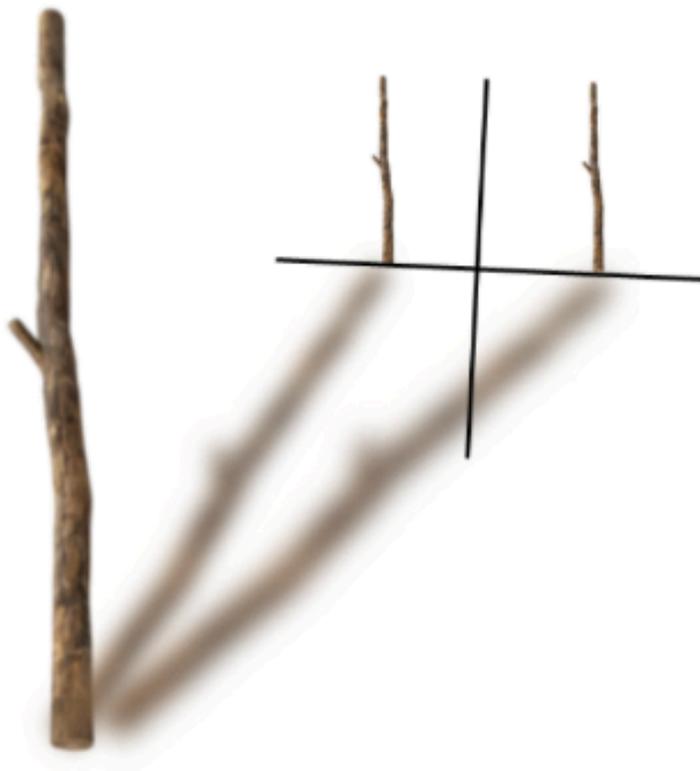
Реквізит

Для проведення заняття знадобиться велика гілка, кілька камінців або маленьких гілочок, годинник зі стрілками.

1. Орієнтування по Сонцю (45 хв)

1.1. Орієнтування за допомогою трьох паличок і руху тіні

Виведіть учнів та учениць надвір та на спочатку продемонструйте найпростіший, але відносно точний спосіб визначення сторін світу. Оскільки для його демонстрації необхідно почекати орієнтовно 20–30 хв, виконайте перший-третій етапи, після чого перейдіть до інших видів діяльності.



1. Устромляємо в землю паличку або кілок (чим вищий, тим краще).
2. Відмічаємо кілком (камінцем, брелоком тощо) край тіні від високого кілка.
3. Засікаємо час (від 15 хв).
4. За цей час тінь зміщується.
5. Відмічаємо вдруге кінець тіні.
6. Проводимо лінію між відміченими кінцями.
7. Стаємо спиною до Сонця, носками ніг на лінію — попереду буде північ.

1.2. Орієнтування за сходом / заходом Сонця

Поки пересувається тінь в роботі 1.1., можна продовжувати роботу на вулиці, не повертаючись до класів. Цікавим способом пояснень та незвичною зміною навчальної діяльності може бути демонстрація вчителем / вчителькою навчального матеріалу шляхом малювання прямо на ґрунті чи асфальті.

Попри незвичність, такий спосіб цілком дієвий, адже, по-перше, саме орієнтування логічно передбачає перебування на відкритій місцевості, по-друге, такий спосіб малювання часто використовують у військовій діяльності, коли треба швидко окреслити терен, плани тощо.

Слід намалювати на землі три умовні кола, по яких «рухається» небосхилом Сонце (так ми будемо пояснювати екліптику — умовну невидиму лінію, якою Сонце «рухається» по небосхилу. Зрозуміло, що слово «рухається» взято в лапки, адже насправді Земля обертається навколо Сонця).

Зліва направо ці кола будуть представляти:

- 1) умовне літо (приблизно 22 червня);
- 2) умовні весну та осінь (приблизно 22 березня та 22 вересня);
- 3) умовну зиму (приблизно 22 грудня).



Для пояснення нам потрібні напрямки помаранчевих ліній — саме вони вказують напрямок сходу та заходу Сонця в певну пору року.

Ліве коло — **літнє**: світловий день найдовший (у день літнього сонцестояння), Сонце **сходить** орієнтовно на **ПН-СХ**, **заходить** орієнтовно на **ПН-ЗХ**.

Центральне коло — **весняно-осіннє**: день та ніч приблизно однакові (однакові в день весняного та осіннього рівнодення), Сонце **сходить** орієнтовно на **СХ**, **заходить** орієнтовно на **ЗХ**.

Праве коло — **зимове**: світловий день найкоротший (у день зимового сонцестояння), Сонце **сходить** орієнтовно на **ПД-СХ**, а **заходить** орієнтовно на **ПД-ЗХ**.

Важливо донести кілька речей:

- Сонце **майже ніколи** не сходить чітко на сході, і не сідає чітко на заході (крім днів рівнодення): влітку при довшому світловому дні точка сходу / заходу тяжіє до ПН-СХ / ПН-ЗХ, взимку при коротшому світловому дні — до ПД-СХ / ПД-ЗХ.
- У нашій півкулі (а весь матеріал ми розглядаємо саме для широт, в межах яких розташовується Україна) опівдні Сонце розташовується на півдні. **«Опівдні — Сонце на півдні»** — просте правило, яке легко запам'ятати. Плюс — загалом у середині дня Сонце орієнтовно вказує на південний напрямок.
- *Для перевірки положення Сонця в різні пори року в різний час можна скористатися Сонячним калькулятором. Його можна використовувати не тільки для визначення положення Сонця, а й у практичних завданнях — наприклад, при плануванні маршруту підрозділу таким чином, щоб Сонце не сліпило в очі.*

1.3. Орієнтування за Сонцем і годинником

Цей спосіб дозволяє відносно точно визначити напрямок на південь (а за ним — інші напрямки). Для його правильного застосування сучасні діти мають:

- 1) мати навички користування годинниками зі стрілками (якщо значна частина підгрупи їх не має, можна присвятити кілька хвилин поясненню, як працює такий годинник, та як визначати за ним час);
- 2) мати годинник зі стрілками (механічний або електронний зі стрілковим циферблатом).

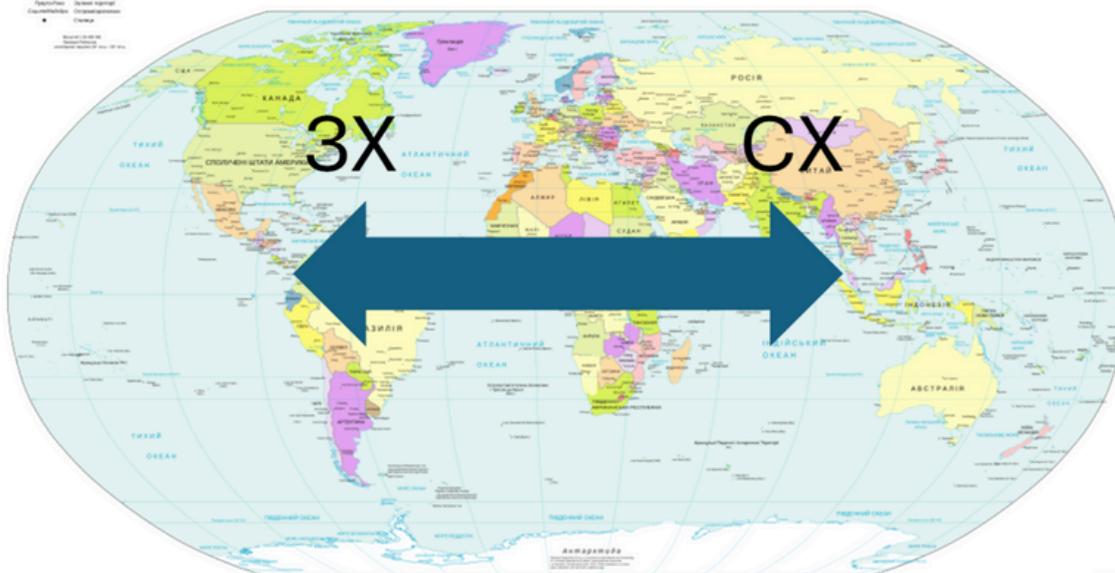


1. Тримаємо годинник паралельно до землі.
2. Наводимо годинникову (найкоротшу) стрілку на Сонце.
3. Проводимо уявну лінію від центра годинника через цифру «1» (можна використати зубочистку, соломинку тощо).
4. Шукаємо бісектрису кута (бісектриса ділить кут на дві рівні частини) — вона вказує на південь.

- Маючи приблизний напрямок на південь, можна визначити інші напрямки (північ — у протилежний бік). **Важливо:** цей спосіб має похибку, тому такі вимірювання варто сприймати як приблизні. Необов'язково, щоб була ідеальна безхмарна погода — часто розташування Сонця можна побачити крізь просвіт у хмарах, як яскраву пляму.
- Важливо нагадувати, що бісектриса вказує саме на ПІВДЕНЬ, адже учні та учениці можуть помилково сприйняти основний напрям як північ — за аналогією з компасом.

Якщо складно запам'ятати, де схід і де захід, учні та учениці можуть уявити мапу світу (Америка ліворуч → захід, Японія праворуч → схід) або України (Львів / Донецьк).

Політична карта світу



Наприкінці заняття по Сонцю не забудьте повернутись до вправи 1.1.



4. За цей час тінь зміщується.
5. Відмічаємо вдруге кінець тіні.
6. Проводимо лінію між відміченими кінцями.
7. Стаємо спиною до Сонця, носками ніг на лінію — попереду буде північ.

- Паралельно можна перевірити засвоєні учнями та ученицями знання. Наприклад, спитати, чому потрібно ставати до Сонця саме спиною, щоб попереду була північ. Діти мають пригадати, що вдень значну частину часу Сонце знаходиться саме в південній стороні.

2. Орієнтування по зірках та Місяцю (опційно)

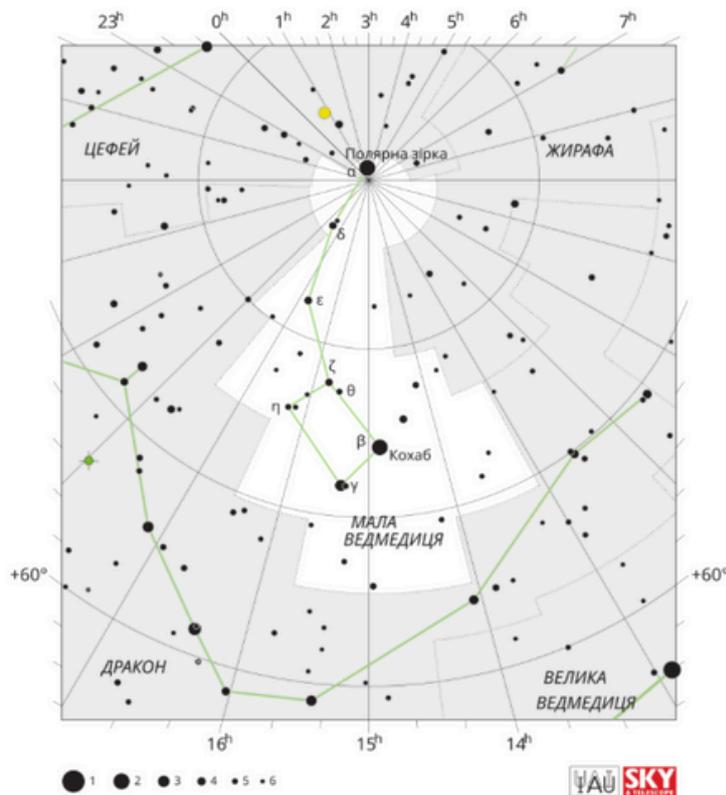
Хоча вдень за допомогою Сонця із певною точністю можна встановити сторони світу, у середньому, половину доби Сонце сховане за горизонтом. З огляду на це нічне орієнтування вимагає певних знань астрономії.

2.1. Визначення напрямку на північ за Полярною зорею

На відміну від «денних» способів визначення сторін світу, визначення напрямку на північ за допомогою Полярної зорі дозволяє ТОЧНО розпізнати цей напрямок.

Оскільки навряд під час навчального процесу небо буде достатньо темним, рекомендується вивчати цю тему за допомогою спеціальних програм — карт зоряного неба. Це можуть бути web-версії, такі як [Stellarium Web](#), або мобільні застосунки, типу Star Walk, Star Chart, Star Gazer, Sky Tonight тощо.

Полярна зоря знаходиться в сузір'ї Малої Ведмедиці (народні назви — Малий Віз або Пасіка), у доволі впізнаваному астеризмі (частині сузір'я) — Малий Ківш. Вона перебуває на відстані менше ніж 1° від північного полюса світу і залишається майже нерухомою під час добового обертання неба. Її проєкція на землю чітко вказує на північ. Додатковий «бонус» від Полярної зорі — її висота над горизонтом фактично дорівнює значенню географічної широти спостерігача / спостерігачки.



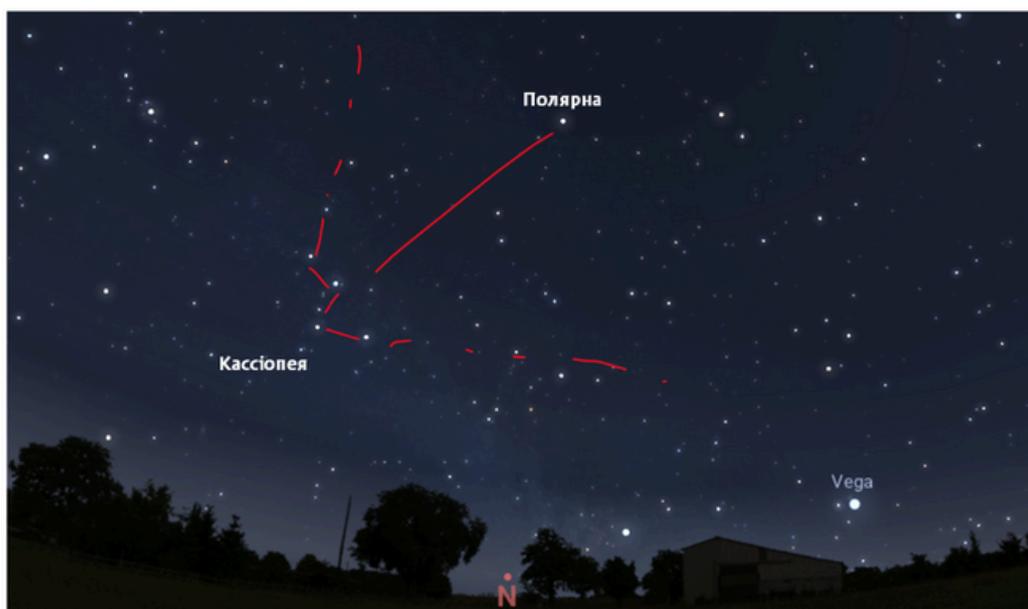
На позір задача з визначення напрямку на північ за допомогою Полярної зорі здається простою — знайти зірку й провести уявну перпендикулярну лінію до землі, де й буде північ. Але на практиці ця задача має низку труднощів.

Ключова з них — успішний пошук Полярної зорі на нічному небі. Існує помилкове судження, що вона є найяскравішою. Насправді одночасно на небі можуть знаходитись 10–20 зірок, значно яскравіших за Полярну. А в умовах світлового забруднення (коли електричне освітлення великих міст заважає бачити зорі) часто видно лише три зорі з астеризму Малий Ківш, що ще більше ускладнює правильне виявлення Полярної зорі.

Успішно знайти Полярну зорю можна за допомогою двох інших значно яскравіших сузір'їв: Великої Ведмедиці та Кассіопеї.



З семи зір Великої Ведмедиці, що утворюють ківш, Полярна зоря перебуває на лінії, що з'єднує дві найвіддаленіші від «ручки» зорі на верхньому боці ковша. Відстань від «кінчика» ковша приблизно в п'ять разів перевищує відстань між двома попередніми зорями.



З п'яти зір Кассіопеї, представлених W-подібною формою, Полярна розташована на лінії, що з'єднує точку перетину продовжень двох зір з одного боку і двох зір з протилежного боку із центральною зорею на верхній стороні W-подібної форми. Відстань від центральної зорі приблизно в п'ять разів перевищує відстань між попереднім перетином і центральною зорею.

2.2. Визначення сходу та заходу за сузір'ям Оріона

Взимку сузір'ям із достатньо яскравими зорями є сузір'я Оріона. Його легко впізнати за характерною формою пісочного годинника із трьома яскравими зорями посередині — астеризмом Пояс Оріона. За допомогою цього астеризму, а саме крайньої правої зірки (Мінтака) можна точно визначити схід або захід у момент «сходу» чи «заходу» сузір'я. У момент сходу Пояс Оріона буде точно на сході, а в момент заходу — на заході.



Місяць, Пегас, Літній трикутник

3. Орієнтування за штучними об'єктами

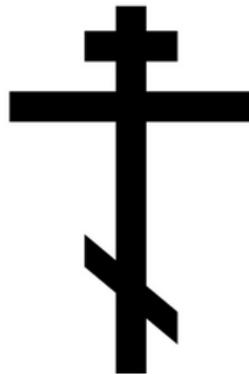
Деякі споруди або інші рукотворні об'єкти з певних причин мають визначену орієнтацію за сторонами світу. Це дає змогу з певною точністю орієнтуватися за ними у просторі та визначати сторони світу.

3.1. Орієнтування за релігійними спорудами (10 хв)

За традицією православного християнства церкви орієнтуються за сторонами світу. Вівтар має бути спрямований на схід, а вхід, який знаходиться з протилежного боку, — на захід.

Відповідно, якщо ви дивитесь на головні вхідні двері — ваш погляд орієнтовно спрямований на схід.

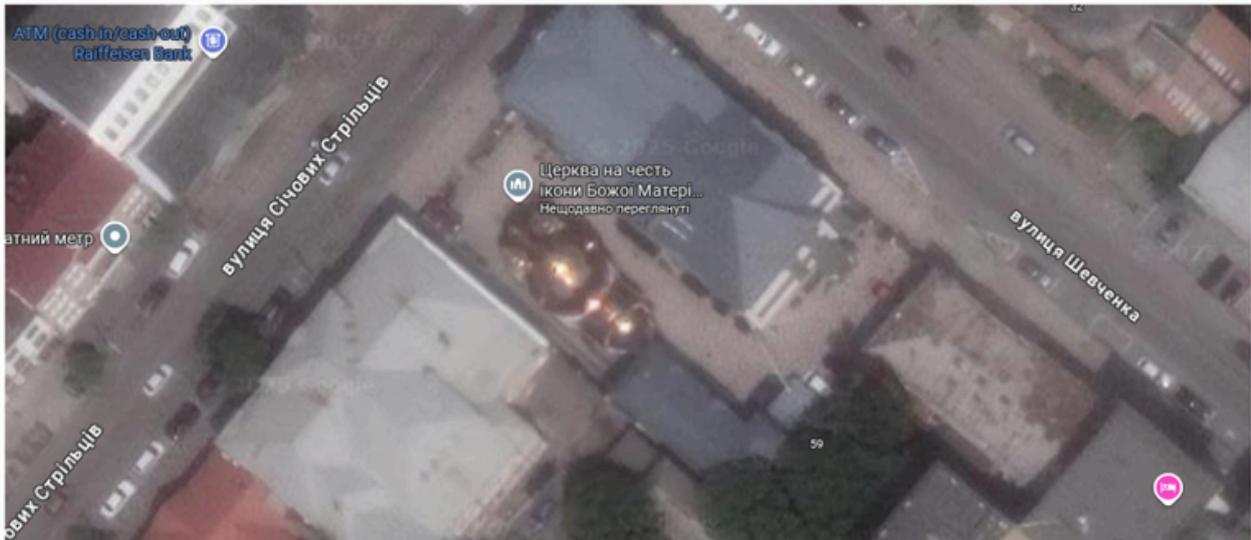
Так само дозволяють орієнтуватись хрести на православних церквах. Традиційний хрест з вісьмома кінцями має нижню косу перекладину — сторона, з якої розташований піднятий край, вказує на ПН.



Плюсом цього методу є те, що церква — досить поширена навіть у малих населених пунктах споруда.

Водночас до цього методу визначення сторін світу варто ставитися з обережністю. Вівтар церкви може бути орієнтований на схід лише приблизно — не строго на СХ, а на ПД-СХ чи ПН-СХ. Об'єктивні перепони могли завадити зведенню її ідеально орієнтованою. Наприклад, церква мала повторювати обриси вулиці або прилеглих споруд.

Також це правило не працює, коли будівлю, де тепер церква, спочатку зводили для іншої мети. Так, в селах часто використовують колишні житлові чи нежитлові будови, обладнуючи в них церкву.



Наприклад, церква на фото не орієнтована ідеально по осі СХ-ЗХ, її вітвар спрямований на ПД-СХ, адже вона повторює обриси міської забудови.

Варіант домашнього завдання: знайти місцеву православну церкву та визначити за нею сторони світу (хрест, вхід, вітвар). Перевірити точність методу за допомогою карти, компаса, компаса на телефоні тощо.

- *Важливо: орієнтування за мохом (північний бік дерев, каменів), кронами дерев (густіша з південного боку), мурашниками (будуються з південного боку дерев, пеньків) тощо — часто зустрічаються в навчальній літературі й іноді подаються як достатньо точні. Але насправді ці орієнтири можуть бути лише додатковим «слабким» способом орієнтування, який може підтверджувати, але не замінювати основні (за Сонцем, зірками тощо).*
- *Так, мох росте там, де більше вологи (часто це дійсно північ), але з цього правила забагато винятків: на місце скупчення вологи може впливати рельєф, тіні інших об'єктів тощо. Ба більше, мох може обростати камінь повністю чи дерево з усіх боків, що вимагає ґрунтового аналізу, де його більше. Також мох часто плутають з лишайниками, які ростуть за геть іншими правилами.*
- *Так само місцеперебування мурашника залежить від виду мурах, тепла, вологості, рельєфу, відкритості до Сонця, рози вітрів тощо. Навіть для приблизного висновку потрібно знайти й дослідити напрям 5–7 мурашників.*
- *Спосіб визначення сторін світу за кроною дерев має такі ж недоліки, як і попередні способи (впливає вид дерева, сусідні дерева, густина лісу, роза вітрів). Цей спосіб виглядає простим лише на картинках у підручниках. Щоб переконатися в цьому, коли будете на вулиці, попросіть дітей визначити на око, де крона густіша, на різних деревах, — часто це вкрай складно і може не дати жодного результату.*

Виконуємо практичні завдання з повсякденного орієнтування (10 хв):

1. Ви стоїте на пероні залізничного вокзалу в очікуванні свого поїзда. Зараз ранок, 07:40. Черговий / чергова по вокзалу оголошує, що нумерація поїзда з західної сторони вокзалу. Ваш вагон — перший, стоянка 2 хв. Швидко знайти позначки «Захід-Схід» ви очима не можете. Як зорієнтуватися?

Зранку Сонце сходить орієнтовно на сході (влітку ПН-СХ, взимку ПД-СХ). Відповідно, зі сторони Сонця — східна сторона вокзалу, з протилежного боку — західна. Оскільки ваш вагон перший, а нумерація з західної сторони вокзалу — слід рухатися у протилежний від Сонця бік.

2. Ви не можете зорієнтуватися в умовах міської забудови — навколо кілька дуже схожих між собою «панельних» будинків, які не допомагають звіритися з Google Maps на телефоні. Зараз приблизно 13 година дня. Як зорієнтуватися?

Оскільки зараз орієнтовно південь — Сонце буде знаходитися приблизно на півдні. Достатньо стати спиною до Сонця, тримати перед собою телефон і вирівняти карту (натиснувши на значок компаса в застосунку — щоб зверху була північ). Тепер ви дивитеся приблизно на північ — так само орієнтована й мапа на телефоні.

3. Ви загубилися в нічному місті. Сигнал GPS на телефоні дуже слабкий, хоча й присутній. Через це ви лише приблизно розумієте, де знаходитесь, але ваше положення в Google Maps позначається великим колом, а не чітко локалізованою точкою (через велику похибку).

У цій ситуації можна зорієнтуватися за зірками (Полярна зоря). Знайти її можна за сузір'ями Великої Ведмедиці або Кассіопеї. Полярна зоря вкаже напрямом на північ, отже треба стати до неї обличчям.

Урок 2

Тривалість: 45 хв

Протипіхотні міни: чому на них не можна стояти?

Часто в кіно та серіалах використовують драматичний прийом: персонаж наступає на міну, застигає на ній, а потім — кульмінація — детонація в момент відривання ноги (коли ми її відсмикуємо). Зазвичай детонації не відбувається — адже хтось приходить на допомогу, деактивуючи міну під ногою, або ж жертвує собою, «замінюючи» ногу цього персонажа на свою (акуратно змінюючи ноги, не змінюючи тиску). Це працює як сюжетний прийом: напруга, вибір «ризикувати чи залишатися» і момент, коли герої вирішують, що робити. Така сцена проста для розуміння та дуже ефектна, тому вона повторюється в багатьох фільмах і формує у глядачів і глядачок помилкове уявлення про те, як «працює» міна.

У кіно часто показують ситуацію «застигни на міні — й вона не вибухне, вибух відбудеться при відриві (відсмикуванні) ноги». Насправді механізми мін різні: більшість сучасних протипіхотних мін спрацьовують при **натиску**, при **натягуванні дроту** або при іншому заданому тригері; деякі мають антидемонтажні пристрої, що спрацьовують саме при спробі зрушити або підняти їх — тобто спроба «стояння» або «відривання ноги» може бути саме тим, що спричинить детонацію. Крім того, мінні поля можуть містити кілька типів боєприпасів і другорядні заряди, через що немає універсальної «тактики» виживання, яку можна винести з кіно. Висновок: кінематографічний троп — драматургія, а не тактична інструкція; сприйняття його як поради — смертельно ризиковане.

1. Передивіться з учнями та ученицями декілька уривків з фільмів на цю тему:

- <https://www.youtube.com/watch?v=cJ9a4qiTmwo>
- <https://www.youtube.com/shorts/Ds0Wxkm3OgQ>
- <https://www.youtube.com/shorts/WskXuP8X71g>
- <https://www.youtube.com/shorts/UZXRmy9b5gc>

2. Обговоріть, чи реалістичні такі ситуації.

3. Після цього перейдіть до розгляду реального принципу роботи протипіхотних мін.

ПФМ-1

ПФМ-1 (протипіхотна фугасна міна) «Пелюстка» чи «Метелик» — протипіхотна міна натискної дії радянського виробництва. Є майже точною копією американської міни BLU-43 / B «Dragontooth». Заборонена Оттавською конвенцією.

Міна існує у двох варіантах: ПФМ-1 та ПФМ-1С. Перший варіант не має пристрою самоліквідації, другий — оснащений ним, що здійснює самоліквідацію міни підривом після закінчення 1–40 годин із моменту установки (час самоліквідації залежить від температури навколишнього повітря). Зовні ці два різновиди міни відмінні лише тим, що на крилі міни ПФМ-1С нанесена літера «С».

Міна встановлюється за допомогою засобів дистанційного мінування, наприклад, систем залпового вогню.

Ураження людини при вибуху міни завдається шляхом руйнування нижньої частини ноги. Вибух відбувається в момент наступання ногою на датчик цілі (датчиком цілі є частина міни, протилежна крилу-стабілізатору).



МОН-50

МОН-50 — радянська протипіхотна міна, яка в Україні виготовляється під назвою ПВП-50.

Розроблена в СРСР 1966 року як аналог американської міни M18A1 Claymore. Призначена для ураження особового складу супротивника. Ушкодження людині (або декільком одночасно) при вибуху міни завдаються готовими забійними елементами (540 кульок або 485 роликів), що вилітають у напрямку супротивника в секторі за горизонтом 54° на відстань до 85 метрів. Висота сектору ураження від 15 см до 4 м на граничній дальності. Заборонена Оттавською конвенцією.

Міну встановлюють вручну на землю за допомогою складаних ніжок. Якщо ґрунт занадто м'який або ж міну встановлюють на сніг, використовують підкладку під неї: сумку для комплекту міни, набиту ґрунтом або снігом.

Міну можна закріплювати на різних предметах або поверхнях за допомогою струбцини (типу складного портативного фотоштатива). Вона має стрижень з гвинтовою різьбою для вгвинчування струбцини в дерев'яні поверхні (дерева, двері, паркани тощо). У нижній частині корпусу міни є втулка з різьбовим гніздом для приєднання струбцини.

Вибух здійснюється оператором / операторкою з пульта керування або при зачіпанні датчика МВЕ-72 чи натяжного датчика серії МУВ.

Час бойової роботи міни необмежений. Елементів самоліквідації немає. Безпечно віддалення від міни позаду та збоку — в 40 м, проте бойова практика показує, що вже на відстані 12–15 м осколків корпусу, що летять в тил та врізнобіч, можна не боятися.

Варіант нештатних засобів підриву міни: [Мінування МОН-50. Відео створено в навчальних цілях.](#)

Перегляньте відео: [МОН-50: заборонена міна направленої дії](#)



ОЗМ-72

ОЗМ-72 — протипіхотна вистрибуюча осколкова міна кругового ураження (у просторіччі — «міна-жаба»), розроблена в СРСР. Аббревіатуру розшифровують як «осколкова загороджувальна міна». Походить від німецької вистрибуючої міни SMI-44 часів Другої світової війни.

При спрацьовуванні підривача (штатний підривник — МУВ 4) полум'я запалює пороховий сповільнювач, який підпалює пороховий вибивний набій по центральній запальній трубці. Той викидає бойову частину міни зі стакана (контейнера для вибухової частини) на висоту 0,6–0,9 м. Міна підстрибує і спрацьовує під впливом натяжного троса, один кінець якого закріплений на дні міни, а другий — за внутрішній клиноподібний замок. Замок приводить у дію детонатор, що підриває бойовий заряд. Це одна з конструктивних відмінностей від американського аналога — міни M-16, у якій використовують піротехнічний сповільнювач. Якщо міна не злетіла на потрібну висоту, вибуху не відбувається зовсім, однак використання натяжного троса підвищує надійність боєприпасу. Ураження здійснюється готовими елементами — 2400 роликів або кульок.

Прогляньте відео та обговоріть демаскуючі ознаки міни: [ОЗМ-72. Міна, що випригує з землі.](#)



ПМН-2

ПМН-2 — протипіхотна фугасна міна натискної дії, призначена для ураження особового складу супротивника. Людині руйнує нижню частину ноги (стопи) при вибуху заряду міни у момент, коли вона наступає на індикатор цілі (чорний хрестоподібний виступ на верхній площині).

Під час вибуху зазвичай повністю відривається стопа, якою солдат наступив / солдатка наступила на міну. Друга нога може бути сильно пошкоджена або не постраждати зовсім — залежно від відстані. Ударна хвиля може позбавити людину свідомості, а висока температура вибухових газів — завдати сильних опіків нижніх кінцівок.

Міна може встановлюватися на ґрунт, в ґрунт, у сніг, вручну або засобами механізації (причіпні мінні розкладники ПМР-1, ПМР-2, причіпні мінні загороджувачі ПМЗ-4), але переведення міни в бойове положення завжди здійснюється вручну. Герметичність міни дозволяє використовувати її у водонасичених і болотистих ґрунтах. Але встановлювати її під воду (прибережна смуга водних перешкод, броди) не можна через плавучість. Термін бойової роботи міни необмежений.

Самоліквідаторами ці міни не оснащуються, належать до категорії незнешкоджуваних. Тобто не мають незнімних та незнешкоджуваних елементів, але особливості конструкції унеможливають зворотне переведення міни з бойового в безпечне положення. Частиною конструкції міни є детонатор і запал.



Перегляньте відео про протипіхотні міни від ССО:

https://www.youtube.com/watch?v=yDzQ_M7RGQQ

<p>Урок 3 Тривалість 45 хв</p>	<p>Обговорення: чому цивілізовані країни виходять з Оттавської конвенції?</p>
--	--

Проаналізуйте зміст [Оттавської конвенції](#) 1997 року — Конвенції про заборону застосування, накопичення запасів, виробництва і передачі протипіхотних мін та про їхнє знищення. Подумайте, чому Україна, Фінляндія, Литва, Латвія, Естонія та Польща оголосили про призупинення виконання цієї Конвенції для себе. Обговоріть, у чому причина.

1. Дослідження макетів мін (20 хв)

Використовуючи наявні в Осередку макети мін, потренуйтеся їх встановлювати. З огляду на різний рівень матеріально-технічної бази, складно давати конкретні поради щодо проведення цього етапу, тому обмежуємося загальними рекомендаціями. В ідеалі — показати внутрішню будову як протипіхотних мін (які вивчали раніше), так і протитанкових (наприклад, ТМ-62).

Під час ознайомлення з макетами мін основна увага приділяється **візуальному спостереженню без жодного фізичного контакту**. Учням та ученицям одразу пояснюється, що навіть макет — це модель реального боєприпасу, тому ставлення до нього має бути максимально уважним і зосередженим.

Попросіть учнів та учениць розглянути міну на відстані і називати те, що бачать: корпус, кришку, можливе маскування, орієнтацію предмета в просторі, ознаки встановлення. Важливо наголошувати: мета уроку не «навчитися знешкоджувати», а сформувати вміння **впізнавати підозрілий об'єкт і уникати ризикованих дій**. Навіть упевненість, що перед вами «лише макет» чи «просто шматок заліза», не дає права торкатися або пересувати його. Звичка тримати дистанцію та зберігати самоконтроль — це ключова компетенція.

2 Демаскуючі ознаки мін (15 хв)

2.1. Загальні ознаки на місцевості

- Нестандартні вирви або воронки без характерного викиду ґрунту (маленькі, свіжі).
- Серія невисоких горбків або локальних осідань ґрунту, розташованих у певному порядку.
- Плями ґрунту з іншим кольором / структурою над можливим зарядом (свіжий ґрунт, відрізняється за щільністю або подрібненістю).

- Порушення снігового покриву або його різка відмінність на окремих ділянках (порівняно із сусідніми місцями).
- Наявність сталевих / пластикових предметів, обгортки, фрагментів тари або залишків від боєприпасів поблизу (короби, пакети, стрічки).
- Натягнуті над поверхнею ґрунту дроти, шнури або мотузки, а також штирі чи кілочки, до яких вони прив'язані.
- Скупчення сторонніх предметів, «цікавих» для людини (яскраві пляшки, пластикові елементи, пакети) — можуть бути приманкою або маскуванням.
- Незвична поведінка тварин (відхід тварин від ділянок, відсутність слідів їхньої присутності там, де вони зазвичай є).

2.2. Мости та дорожні споруди

- Сліди «ремонтів» проїжджої частини: нові дошки, плити або інші елементи настилу, що відрізняються від основного покриття.
- Обрізки дроту, мотузок, пакети або залишки тари на проїжджій частині або біля берегових опор.
- Свіжозритий або незвично порушений ґрунт під настилом мосту або біля опор.
- Підвішені ящики, пакети або загорнуті предмети, прив'язані до опорних елементів мосту або опор.
- Дроти, розтяжки або інші натягнуті елементи, що відходять від конструкцій мосту.
- Ділянки зі свіжим бетонуванням або плитами, що мають вигляд «нових» і можуть маскувати канали або порожнини.

2.3. Вулиці, дороги, відкриті ділянки

- Фрагменти дорожнього покриття з порушеною цілісністю або відмінні за кольором / текстурою.
- Пакування від мін, обгортки від зарядів, смужки паперу, плівки, інша тара, а також інструменти на узбіччі або прямо на проїзній частині.
- Перекопані або вибоїсті ділянки, дрібні траншеї, рови поперек дороги.
- Розтяжки, дроти або петлі, що перетинають дорогу на рівні покриття чи трохи вище.
- Наявність підозрілих купок гравію, каміння або плінтусів на поверхні — можливе маскування.

2.4. Всередині будівель і споруд

- Натягнуті розтяжки, дроти або шнури в коридорах, дверних прорізах, поблизу входів і сходів.
- Свіжі сліди земляних або будівельних робіт: деформовані ділянки підлоги, сліди вирізування / відкриття підлогових покриттів.
- Свіже тинькування, нова кладка, побілка, фарбування або оздоблення в окремих місцях — спроба «закласти» або приховати порожнину / пристрій.

- Приставлені драбини, ємності, сторонні предмети біля стін або підвальних входів.
- Засмічення вентиляційних шахт, димоходів або каналізації сторонніми предметами; підозрілі предмети в комунікаціях.
- Підозрілі електричні підключення, саморобні батареї або проводка, виведена в нестандартних місцях (можлива наявність ініціюючих ланцюгів).
- Отвори в стінах або перекриттях, які не відповідають типовій конструкції — місце можливого розташування пристрою чи проводів.

2.5. Додаткові (корисні) демаскуючі ознаки

- Наявність «маркування» місцевих мешканців чи сил (свіжі стрічки, нашарування фарби) — може сигналізувати про небезпечну зону.
- Концентрація зламаних гілок або штучно укладених каменів — іноді використовують для маскувння траншей чи пасток.
- Непропорційно велика кількість пустих або частково розкритих касет/контейнерів на полі — ознака розсіювання касетних елементів.
- Поява сторонніх запахів, схожих на хімічні аромати або запах пороху/розчинників (але пам'ятай — це суб'єктивний індикатор і не є підтвердженням).
- Наявність металевих фрагментів чи уламків у смітті чи ґрунті при візуальному огляді.

<p>Урок 4 Тривалість: 35 хв</p>	<p>Гра на визначення демаскуючих ознак</p>
---	---

Гра проводиться надворі. Вчителю слід завчасно здійснити «мінування» місцевості. Для цього можна використовувати, наприклад, жерстяні банки. Виділіть невеликий ґрунтовий майданчик (можна із травою), в якому розмістіть «мінне поле» — закопайте «міни». Бажано дещо підіграти учням, спеціально залишаючи певні демаскуючі ознаки. Після їх встановлення група має зіграти роль саперів — візуально знайти розташування «мін», використовуючи знання про демаскуючі ознаки мін (за свіжими ямками, іншим кольором ґрунту, горбиками, прим'ятою травою тощо). Знайшовши їх, учні та учениці мають вказати вчителю на місце та ознаку, за якою вони їх визначили.

*На вчителя при викладанні цієї теми покладається відповідальне завдання. Ці теми дещо відрізняються за предметом від звичних тем по мінній безпеці (з предмета ЗБД/Основи здоров'я або різноманітних заходів, присвячених їй, які проводяться Нацполіцією, ДСНС тощо). У цій ситуації навчальні питання вже зводяться певним чином до основ інженерно-саперної справи. Водночас учитель зобов'язаний **щоразу наголошувати на основних правилах мінної безпеки (Не підходь! Не чіпай! 101 набирай!)** та підкреслювати, що для здійснення розмінування треба мати специфічні професійні навички: в цивільних умовах цим будуть займатись спеціалісти ДСНС (або інших органів), але і в воєнних відносно безпечно розмінування може здійснити **тільки представник відповідної військової професії — сапер.***

5.2.6. Військові професії (інженерно-саперні) (10 хвилин)

<https://www.youtube.com/watch?v=3BJ6FxljHo>

1. Хто такі інженери-сапери

Інженерно-саперні підрозділи — це військові частини, що забезпечують мобільність своїх військ і позбавляють мобільності противника. Їхня робота охоплює встановлення та знешкодження мін і фугасів, розчищення територій, обладнання оборонних позицій, будівництво переправ і фортифікацій. Сапери працюють на передовій, у «сірій зоні», в тилу та після боїв на звільнених територіях. Це одна з найбільш небезпечних і технічно складних спеціальностей у війську.

2. Основні напрями роботи

Розмінування і протимінна діяльність

- Виявлення, ідентифікація та знищення мін, розтяжок, пасток.
- Розчищення доріг для техніки та піхоти.
- Розмінування цивільних територій після бойових дій.
- Робота зі спеціальними роботами, індукторами, мінними щупами, підіривними машинами.

Інженерне забезпечення оборони

- Облаштування окопів, траншей, бліндажів і вогневих точок.
- Створення мінних полів, вибір зон для мінування, маскування.
- Використання природних умов місцевості для посилення оборони.

Забезпечення наступу і маневру

- Пророблення проходів у мінних полях.
- Зведення тимчасових мостів і переправ.
- Підготовка підривів для руйнування ворожих перепон.

Робота з підіривними зарядними системами

- Створення направлених вибухів (для прориву стін, створення проходів).
- Підрив мостів, технічних об'єктів противника.

Забезпечення діяльності військ

- Забезпечення водою, створення та відновлення електромереж.
- Ремонт виведеної з ладу інженерної техніки, облаштування переправ та мостів через водні перешкоди, прокладання і утримання колонних шляхів та убезпечення їх від БПЛА.

3. Які навички потрібні

- Холодний розум і стресостійкість. Рішення приймаються на межі секунди.
- Знання мін і ВП. Будова, способи реагування, приховані способи встановлення.
- Технічне мислення. Розуміння конструкцій, фізики вибуху, принципів детонації.
- Робота в команді. Один помилковий рух може вплинути на всіх.
- Увага до деталей. Дріт товщиною з волосину — може бути розтяжкою.

4. Чому ця професія критично важлива

- Забезпечує виживання військ, відкриває шляхи постачання.
- Дозволяє проводити наступ без втрат на мінних полях.
- Захищає цивільних на звільнених територіях.
- Є ключовою ланкою оборони: без мін і загороджень позиції слабкі.
- Після війни саме сапери забезпечують безпеку відновлення життя.

5. Ризики та реалії

- Міна, що «має бути простою», може мати пастку, датчик руху або подвійний підіривник.
- Території можуть бути заміновані хаотично, без схем (типово для армій РФ).
- Працювати доводиться під обстрілами, у темряві, без зв'язку.

Тому сапер — це не просто «той, хто розмінує». Це **висококваліфікований фахівець**, який приймає рішення на межі техніки, тактики та психологічної витримки.

Домашнє завдання:

Дослідіть сайт [Lobby X](#) щодо інженерно-саперних вакансій (особливо, Сили підтримки). Визначте, які професії популярні найбільше. Знайдіть в Інтернеті про них інформацію.

10 КЛАС. ТРЕНІНГ №8

ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА В УМОВАХ БОЮ

Для комплексної підготовки скористайтеся ресурсом американського курсу з тактичної медицини ТССС [«Інструкція з виконання навичок»](#). Наприкінці цього модуля радимо ознайомитися з матеріалом [«Контрольний список оцінювання навичок»](#), який має використовувати вчитель / вчителька для визначення здатності учнів та учениць володіти п'ятьма НАВИЧКАМИ, ЩО РЯТУЮТЬ ЖИТТЯ, відповідно до ТССС All Service Members (ТССС ASM) — курсу для всіх військовослужбовців та військовослужбовиць.

Вчитель / вчителька має використовувати цю [форму](#) для одночасної перевірки всіх необхідних навичок у рамках швидкої оцінки поранених за сценарієм. Цей тип оцінювання зазвичай є частиною завершальної вправи. Учень / учениця має успішно виконати («Здав / здала» — «З» або «Не здав / не здала» — «Н») усі критичні завдання (позначені як «К»), подані в контрольному списку, щоб продемонструвати володіння базовими навичками і успішно завершити курс. Зверніть увагу: існує також варіант проведення послідовного оцінювання навичок. Вчитель / вчителька може обрати будь-яку з форм оцінювання, що відповідатиме вимогам. СЦЕНАРІЙ: вчитель / вчителька дає сценарій, згідно з яким передбачена швидка оцінка поранених. Учні / учениці видається індивідуальна аптечка та / або інші необхідні матеріали.

<p>Урок 5 Тривалість: 45 хв</p>	<p>Ознайомлення з протоколами ТССС. Правила саморегулювання. Бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій. Військові професії (бойові медики)</p>
-------------------------------------	---

Цілі

За результатами заняття учні та учениці мають:

- розуміти, що безпека — це найвищий пріоритет як на полі бою, так і в цивільному житті;
- знати три фази протоколу ТССС та усвідомлювати їхнє значення;
- вміти розпізнавати власні реакції на стрес (Fight / Flight / Freeze — Боротьба / Втеча / Ступор);
- засвоїти базові техніки дихання та фізичного «заземлення» для повернення контролю над тілом та мозком;
- усвідомлювати свою роль у наданні допомоги та розуміти завдання бойового медика;
- вміти говорити спокійним голосом та віддавати чіткі команди для оцінки ситуації та заспокоєння постраждалого / постраждалої.

Ключові питання заняття

- Що таке «червона зона» і як безпека особи, що надає допомогу, впливає на порятунок?
- Які три фази ТССС?
- Що може завадити вам діяти (стрес, паніка, ступор)?
- Як швидко повернути собі контроль за допомогою дихання та фізичних якорів?
- Як протокол ЯАЛОМ допомагає у перші хвилини?

Реквізит

- Дошка або фліпчарт для малювання.
- Презентація або слайд, що ілюструє реакції **Fight / Flight / Freeze**.
- Килимки для сидіння / лежання.
- Вода.

Як підготуватися до заняття

- Вивчити алгоритм MARCH. Це наша основна «дорожня карта» для подальших занять.
- Підготувати приклади ситуацій, коли небезпека виникає в цивільному житті (ДТП, побутові конфлікти тощо).
- Відпрацювати на собі техніки дихання та «заземлення». Це важливо, щоб ви могли демонструвати їх впевнено.

Формат та структура заняття

1. Вступ. Ваша безпека понад усе (5 хв)

Привітання. Пояснення, що мета нашого курсу — *навчити вас, як не розгубитися в будь-якій критичній ситуації*.

Пояснення, що не безпека трапляється *не тільки на полі бою, а й у будь-якому можливому місці. Це може бути знайоме перехрестя, де сталася ДТП, або ж під'їзд, де сталася бійка. Ваша безпека — перший крок до порятунку інших.*

Розповідаємо, що **понад половина всіх смертей на полі бою та в цивільних умовах від крововтрати настає в перші хвилини**. Швидка допомога фізично не встигне приїхати за цей час. Герой із розвідбату Третьої штурмової зміг врятувати пораненого саме завдяки власній підготовці та знанням, повідомляє ТСН ([Герой з України: як військовий врятував життя пораненого у Венеції](#)). Ключова ідея ТССС — кожен військовослужбовець чи кожна військовослужбовиця, незалежно від спеціальності, є першою особою, яка надає допомогу. В умовах нашої війни це важливо для кожного українця та кожної українки.

Бойовий медик — це особа, що не просто рятує та володіє медичними знаннями, а й вміє діяти в екстремальних умовах: під вогнем, без належного обладнання та коли не можна втрачати ні секунди. Бойовий медик насамперед **керує ситуацією**, зберігає спокій і рятує життя. Наша мета — дати вам ці знання й навички, щоб у разі потреби ви могли надати допомогу собі та іншим.

Ставимо запитання: «А що може завадити вам надати допомогу собі чи іншим?». Слухаємо відповіді учнів і учениць, особливо наголошуємо на **страху, паніці та неправильній оцінці ситуації**.

Тактична медицина — це не просто базові знання, а навички, доведені до автоматизму. І сьогодні ми розберемо, як справлятися зі стресом.

Основи ТССС (Tactical Combat Casualty Care) — це протокол, розроблений для порятунку життів в умовах бойових дій. Він адаптує стандартні протоколи першої допомоги до специфічних загроз на полі бою. Головна мета ТССС — зменшити кількість загиблих. Протокол розділяє етапи надання допомоги, щоб дії медика були максимально ефективними в умовах обмеженого часу та загрози. Однак в наших умовах протоколи ТССС можуть бути застосовані не лише на полі бою.

2. Теоретична частина. Розуміємо себе (10 хв)

ТССС. [Пояснюємо три фази протоколу.](#)

Тактичні пріоритети. Пам'ятайте про послідовність:

1. Подбайте про безпеку місця події.
2. Перемістіть пораненого / поранену в безпечне місце.
3. Виявіть та зупиніть загрозу для життя кровотечу.

Чітко пояснюємо **три фази протоколу** як послідовність дій, що залежить від загрози:

- **Допомога під вогнем / під загрозою (Care Under Fire):** наголос на самозбереженні та швидкому переміщенні в укриття.
- **Допомога в польових умовах польова допомога (Tactical Field Care):** надання повноцінної допомоги, коли небезпека мінімізована.
- **Допомога на етапі тактичної евакуації (Tactical Evacuation Care):** надання допомоги під час транспортування.

Стрес: розбираємо, що таке Fight / Flight / Freeze (Боротьба / Втеча / Ступор). Пояснюємо, як ці реакції автоматично вмикаються в нашому мозку та тілі, і як вони можуть заважати діяти раціонально.

«Страх — твій слуга»: пояснюємо, що мета не в тому, щоб усунути страх, а в тому, щоб підкорити його чіткими діями та командами.

Психофізіологічна готовність: протокол ТССС передбачає не лише технічну, а й психофізіологічну готовність діяти під вогнем — це теж частина виживання.

3. Практична частина. Повертаємо контроль (25 хв)

- **Чому важливо спершу оглянути себе?**

У стані гострого стресу мозок може ігнорувати сигнали від тіла про травми.

Це еволюційний механізм, який дозволяє продовжувати діяти (бігти, боротися), не відволікаючись на біль. Через це людина може не відчувати, що вона поранена, доки не потрапить у безпечне місце.

Тому перша і найважливіша команда, яку потрібно дати собі в укритті, — це «Стоп-кадр». Огляньте себе, перевірте, чи є у вас травми, які потребують негайної уваги. Лише після оцінки власного стану починайте надавати допомогу іншим. Ця послідовність — **безпека, самооцінка, допомога іншим** — є ключем до виживання.

Техніки виходу зі ступору та вербальна стабілізація (5 хв).

- *Дихання для повернення контролю.*
- Ключове правило: видих має бути довший, ніж вдих.
- Техніка «Квадрат»: вдих (подумки порахуйте до 4-х) — затримка (до 4-х) — видих (до 6-х) — пауза (до 2-4-х). Відпрацьовуємо всією групою.

Техніки фізичного виходу зі ступору (5 хв).

- *«М'язовий стоп-кадр»:* стиснути кулаки щосили (5 с), потім різко розслабити. Повторити кілька разів.
- *Фізичний якір (для гострої паніки):* ущипніть себе або натисніть нігтем у долоню і сконцентруйтеся на відчутті болю. Це різко повертає фокус мозку з паніки на тіло.
- *Вправа «Обтрусись»:* напружте, а потім різко потрясіться всім тілом. Це допомагає «скинути» накопичену нервову напругу.

Вправи-сценарії для оцінки ситуації та спілкування (15 хв).

Важливе уточнення для практичних дій: всі техніки саморегуляції не замінюють медичних дій, але **передують їм**, оскільки повертають контроль над тілом та здатність до раціонального мислення. **Усі дії виконуються ЛИШЕ після оцінки безпеки зони (не під обстрілом).**

Протокол ЯАЛОМ: коротко пояснюємо як інструмент первинної оцінки.

- **Я** — Я знаю (Я тут, щоб тобі допомогти).
- **А** — А що з тобою? (Оцінка травм).
- **Л** — Лежи (Не рухайся).
- **О** — Озирнися (Де укриття?).
- **М** — Можеш сам? (Спробуй переповзти).

Сценарій 1 «Вибух»: Інструктор / інструкторка видає різкий звук.

Учні та учениці — миттєво оцінюють ситуацію, проговорюють **«Стоп-кадр»** і, якщо загрози немає, командують: «Небезпека відсутня. Я в безпеці. Я можу допомогти».

Один учень / одна учениця намагається панічно побігти. Завдання іншого / іншої — спокійно, але твердо зупинити його / її, пояснивши, що спершу треба переконатися у відсутності подальшої небезпеки.

Сценарій 2 «Психологічний ступор»: Один учень / одна учениця імітує **«завмирання»** (ступор), інший / інша допомагає.

Дія особи, що надає допомогу (замість «смикання»): голос спокійний. Підійти й **тихо, повільно, чітко** проговорити йому / їй на вухо те, що може викликати сильні емоції (наприклад, прізвище його / її командира / командирки), або нагадати про його / її пряме завдання. **Мета — у будь-який спосіб домогтися реакції.**

Фізичний контакт: покласти долоню вільної руки на груди, вирівняти власне дихання під ритм дихання постраждалого або постраждалої.

Сценарій 3 «Нервове тремтіння» (неконтрольоване): учень / учениця імітує сильне тремтіння.

Дія особи, що надає порятунок: тремтіння не можна зупиняти. Його потрібно **підсилити**, щоб «скинути» напругу. Візьміть постраждалого / постраждалу за плечі й **сильно, різко потрясіть протягом 10–15 с.**

Коментар інструктора / інструкторки: «Ми не обіймаємо, не заспокоюємо словами "все добре", не вкриваємо, а допомагаємо тілу скинути надмірну напругу».

4. Підбиття підсумків (5 хв)

- Коротко підсумовуємо вивчене. Нагадуємо, що навіть у стані ступору можна діяти, якщо повернути собі контроль через дихання та «заземлення».
- Пояснюємо питання, що виникали.

Додаткові корисні матеріали

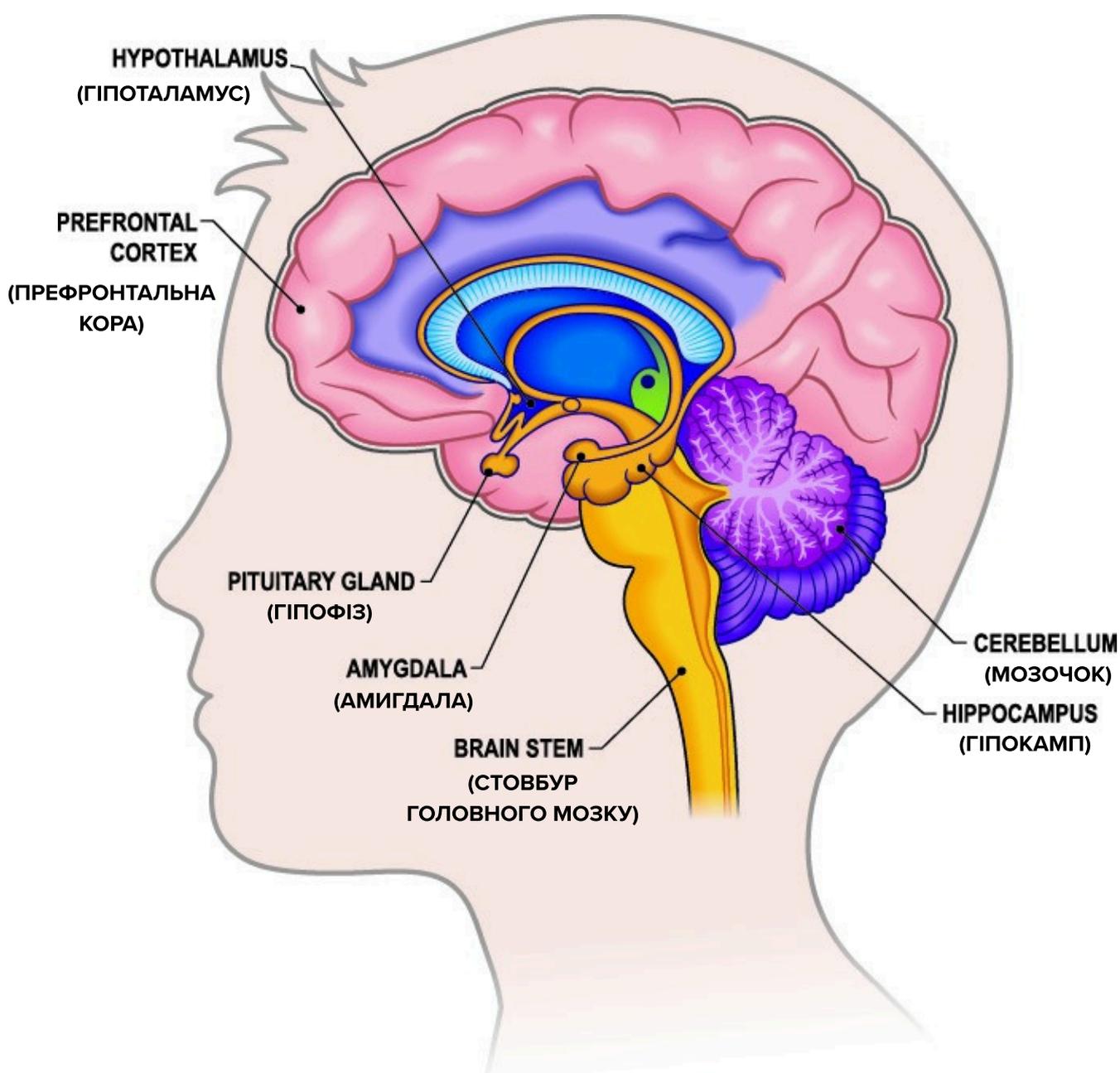
- [Прості техніки стабілізації психоемоційного стану](#) від Медичних сил ЗСУ.
- Онлайн-симулятор [LifesaverSIM](#) (мобільний застосунок; перші місії доступні всім, далі потрібна реєстрація через особисту «Дію»).
- [Протоколи ТССС](#).
- [Курс «Базова психологічна допомога в умовах війни» від Prometheus](#).

Блок для вчителя / вчительки

Примітка: цей розділ призначений для вчителя / вчительки, щоб забезпечити глибоке розуміння того, чому працюють ті чи інші способи стабілізації.

Рекомендуємо перед заняттям опрацювати матеріал [Пам'ятка військовослужбовцю під час підготовки до бою та в бою](#).

1. Пояснення з погляду біології: «Рептильний мозок» vs. Логіка



Джерело зображення: [The University of Queensland](#)

Стрес — це нормальна реакція на аномальну ситуацію. У критичній ситуації мозок, зокрема лімбічна система, перемикається в режим виживання, — «вимикаючи» вищі відділи.

- **Амигдала (центр страху):** реагує на загрозу миттєво, активуючи реакції «бий, біжи або завмири» (Fight / Flight / Freeze). У стані паніки чи шоку амигдала «захоплює» мозок, роблячи людину неспроможною мислити раціонально.
- **Префронтальна кора (центр логіки):** відповідає за складне мислення, планування, аналіз. У гострому стресі її активність різко пригнічується. Саме тому довгі розмови, логічні аргументи чи вмовляння не діють.
- **Гіпокамп (пам'ять):** відповідає за формування контекстуальної пам'яті (що, де, коли). Високий рівень гормону стресу (кортизолу) може тимчасово «гальмувати» його роботу. Тому травматичні спогади зберігаються фрагментовано, що призводить до флешбеків — емоційного переживання травми без раціонального контролю.

2. Фізіологія нетримання (енурез та енкопрез).

Мимовільне сечовипускання та / або дефекація під час екстремального страху чи паніки — це нормальна, хоча й неприємна, реакція тіла, яка є прямим наслідком активації системи «бий або біжи».

- Механізм активації: коли активується симпатична нервова система (відповідальна за реакцію «бий або біжи»), відбувається масивний викид адреналіну та норадреналіну.
- Дія на м'язи: у стані крайньої загрози організм «скидає» баласт і одночасно максимально розслабляє всі некритичні м'язи, щоб перенаправити енергію до основних груп м'язів (ніг, рук) для втечі або бою.
- Результат: різке розслаблення сфінктерів сечового міхура та кишківника, що призводить до мимовільного випорожнення. Це не є ознакою слабкості чи психологічного порушення, а лише архаїчна інстинктивна реакція виживання.
- Підхід вчителя / вчительки: важливо нормалізувати цю реакцію, щоб побратим не відчув / посестра не відчула сорому, що може погіршити його / її стан.

3. Протоколи роботи зі специфічними станами (взаємодопомога).

Стан	Механізм	Дія вчителя / вчительки або побратима / посестри (що робити)	ЗАБОРОНЕНО
Паніка	Загострення реакції втечі / боротьби.	Використовувати протокол «Стоп-кадр». Давати короткі, прості команди, пов'язані з дією («Сядь», «Дихай 4-6»). Повернути увагу до тіла (наприклад, відчуття ґрунту ногами).	Кричати у відповідь, давати складні інструкції, обговорювати ситуацію.
Ступор / завмирання	«Відключення» тіла для маскуванню.	Говорити тихо, повільно, чітко на вухо те, що викликає сильні емоції. Фізичний контакт: вирівняти власне дихання під його / її ритм дихання.	Примушувати до діалогу, шарпати, кричати, проявляти жалість.
Нервові тремтіння	Природний механізм скидання напруги, що накопичилася.	Не зупиняти, а підсилити тремтіння! Взяти за плечі та сильно, різко потрясти 10–15 с.	Обіймати, укривати чимось теплим, заспокоювати словами «взьми себе в руки».
Нетримання	Рефлекторне розслаблення сфінктерів від екстремального страху.	НЕ КОМЕНТУВАТИ! Створити умови для приватності та заміни одягу (якщо це безпечно). Нормалізувати стан: «Це нормальна реакція тіла на загрозу. Це мине».	Висміювати, соромити, коментувати чи звертати на це увагу.
Апатія (втома, млявість)	Енергетичне виснаження організму.	Дати просту і рутинну роботу (приготувати чай, зібрати спорядження). Забезпечити тепло, їжею та водою.	Проявляти надмірну жалість, змушувати розповідати про свої почуття.

Важливо для вчителя / вчительки: наголосіть, що ці реакції є абсолютно нормальними з погляду біології. Проте важливо після стабілізації стану проговорювати це з учнями й ученицями, пояснюючи, що йдеться про захисний механізм, і з часом мозок навчиться краще з ним справлятися. Усвідомлення того, що це не «проблема», а «сигнал», який допомагає подолати страх і паніку. Також це розуміння є критично важливим під час добору будь-яких навчальних матеріалів, щоб не спричинити у дітей ще більший стрес.

3. Фізичні вправи для стабілізації та повернення контролю.

Техніка «заземлення»:

- Пояснюємо, що ця техніка повертає фокус і контроль мозку над тілом: ми перемикаємо увагу з внутрішньої паніки на зовнішній світ.
- **Вправа «5-4-3-2-1»:** просимо учнів та учениць назвати **5** предметів, які вони бачать, **4** речі, які вони відчувають на дотик, **3** звуки, які чують, **2** запахи та **1** смак.

Техніки дихання:

- **Дихання «Квадрат»:** показуємо та пояснюємо техніку, де кожен етап (вдих, затримка, видих, затримка) триває по 4 секунди. Відпрацьовуємо її всією групою.
- **Техніка дихання «Вуса»:** пояснюємо, що іноді людина в стані паніки не може видихнути. Ця техніка допомагає примусово видихнути й заспокоїтися. Учні та учениці роблять глибокий вдих, а на видиху співоче вимовляють: **«Вууууусаааааа»**. Відпрацьовуємо її.

Техніка «М'язовий стоп-кадр»:

- Це швидка техніка, що допомагає перервати стан ступору або паніки, перемикаючи увагу мозку на фізичні відчуття.
- Завдання — напружувати та розслабляти м'язи. Це можна зробити, стиснувши кулаки щосили, протримавши 5 секунд, а потім різко розслабивши. Повторити кілька разів.
- Ця дія створює чіткий фізичний сигнал, який «перезавантажує» мозок і повертає відчуття контролю над тілом.

4. Схема дій для вчителя / вчительки, що допоможе швидко зорієнтуватися та надати необхідну допомогу учням і ученицям.

Якщо дитина панікує:

- Говоріть тихим і стабільним голосом.
- Давайте короткі, прості команди: «Сядь. Подихай».
- Уникайте фізичного контакту без дозволу.
- Використовуйте техніки «заземлення».

Якщо дитина завмерла (у стані ступору):

- Дайте дитині безпечний простір: дозвольте сісти осторонь.
- Не змушуйте до діалогу одразу.
- Після стабілізації — коротка розмова: «Я бачу, тобі було страшно. Це нормально».

Загальні дії під час тривоги чи евакуації:

- **Спершу стабілізуйте власний стан:** використовуйте дихання, «Стоп-кадр», дайте команду мозку «контроль відновлено».
- **Давайте дітям чіткі команди:** мінімум слів, максимум ясності.
- **Контролюйте темп і голос:** низький, повільний тон заспокоює групу.
- **Після ситуації:** коротке обговорення, повернення у «норму» через «заземлення» або руханку.

5. [Протокол ЯАЛОМ](#)

(відео з курсу «Базова психологічна допомога в умовах війни»)

ЯАЛОМ — це простий, але ефективний протокол для допомоги постраждалому / постраждалій під час стресової ситуації, що дозволяє швидко оцінити його / її стан та надати первинну допомогу.

Розшифровка протоколу:

- **Я** — **Я** знаю. Потрібно відкрито заявити: «Я тут, щоб тобі допомогти». Це створює контакт і дає постраждалому / постраждалій відчуття безпеки.
- **А** — **А** що з тобою? Оцініть стан постраждалого / постраждалої, поставивши пряме запитання: «Що з тобою сталося? Де болить?». Це допомагає швидко визначити, що це за травми та їхню пріоритетність.
- **Л** — **Лежи**. Наказуємо постраждалому / постраждалій: «Лежи, не рухайся». Це критично важливо для запобігання додатковим травмам особливо при підозрі на ушкодження хребта.
- **О** — **Озирнися**. Звертаємо увагу постраждалого / постраждалої на укриття або безпечне місце: «Озирнися, ми зараз перемістимося в безпечне місце». Це допомагає перемкнути його / її увагу з небезпеки на план дій та зменшити паніку.
- **М** — **Можеш сам / сама?** Наказуємо постраждалому / постраждалій спробувати самостійно переміститися, якщо це безпечно. «Можеш повзти? Повзи!». Це дозволяє евакуювати його / її з небезпечної зони, мінімізуючи ризик для рятівника чи рятівниці.

[Презентація](#) — [біологічне пояснення стресу](#).

Урок 6 Тривалість: 45 хв	Правила поведження під час трьох фаз ТССС. Переміщення пораненого / пораненої із зони прямої загрози
---	---

Цілі

За результатами заняття учні та учениці мають:

- розуміти, коли і як безпечно переміщати пораненого / поранену;
- знати та вміти застосовувати базові техніки евакуації;
- відчувати відповідальність за власну безпеку та безпеку того / тієї, кому допомагають;
- вміти працювати в команді (у парі або групі).

Ключові питання заняття

- Чому не можна просто «схопити й побігти»?
- Як обрати правильний спосіб переміщення?
- Чому власна безпека — це завжди пріоритет № 1?

Реквізит

- Навчальний манекен або важкий рюкзак (10–15 кг).
- Килимки для сидіння / лежання.
- Вода.
- Захисні рукавички.
- Додатково: ремінь, мотузка або міцна стрічка для імпровізованих нош.

Як підготуватись до заняття

- Обов'язково повторіть матеріал з перших двох занять (фази ТССС, психологічний «Стоп-кадр»).
- Обов'язково самостійно відпрацюйте всі техніки переміщення з колегою або другом / подругою, щоб почуватися впевнено.

Формат та план заняття

- **Теорія:** 15 хв.
- **Практика:** 25 хв (основна частина!). Важливо: запропонуйте дітям при відпрацюванні навичок спробувати транспортувати різних за комплекцією постраждалих, щоб розуміти, що це непросто, і що це не гра.
- **Обговорення:** 5 хв.

1. Вступ. Навіщо це потрібно? (5 хв)

Привітайтеся і швидко нагадайте, що на попередніх заняттях ми вчилися керувати стресом. Сьогодні переходимо до фізичних дій.

Принцип: «Швидко, але обдумано». Поясніть, що швидкість евакуації важлива, але безпека — понад усе. Необдумані дії можуть спричинити появу нових постраждалих.

2. Теоретична частина. Планування – це все (10 хв)

«Допомога під вогнем/під загрозою» (Care Under Fire, так звана «червона зона»): Нагадайте, що це зона прямої загрози. Наша мета — тільки переміститися в укриття.

«Допомога пораненим в польових умовах» (Tactical Field Care, так звана «жовта зона»): це відносно безпечна зона. Тут ми розробляємо план:

План порятунку: поясніть, що це простий алгоритм — роззброїти пораненого / поранену, провести оцінку пораненого, надати допомогу.

Важливо: наголосіть, що переміщенням займається мінімум двоє людей. Один рятувальник / рятувальниця — це екстрений варіант.

3. Практична частина (25 хв)

Загальне правило: завжди комунікуйте з пораненим / пораненою, якщо він / вона при тямі. Це важливо для його / її психологічного стану.

Вправа 1: евакуація одним рятувальником / однією рятувальницею (8 хв):

- **Як тягнути?** Покажіть, як переміщати людину на собі, одноосібно розвертанням лежачи, перетягуванням за бронезахист?

Поясніть, що ці методи найшвидші, але треба бути обережним / обережною з головою (**візуал для демонстрації відео можна взяти тут: [евакуація пораненого від Командування Медичних сил Збройних Сил України](#)**).

- **«Метод «пожежного / пожежної»:** покажіть, як взяти людину на плече. Поясніть, що це вимагає фізичної сили, але звільняє одну руку рятувальника / рятувальниці.

Вправа 2: евакуація двома рятувальниками / рятувальницями (9 хв):

- **Метод «зчеплені руки»:** покажіть, як двоє людей можуть утворити «ноші» зі своїх рук. Це дозволяє переносити пораненого / поранену на певну відстань.
- **Транспортування з підручними засобами:** поясніть, як можна використовувати куртку або ремінь як імпровізовані ноші. Це значно полегшує перенесення пораненого / пораненої.

Вправа 3: особливі випадки (8 хв):

- **Травми хребта:** поясніть, що будь-який рух є вкрай небезпечним. Покажіть, як обережно, не згинаючи тіло, перемістити постраждалого / постраждалу на тверду поверхню (наприклад, двері або щит).
- **Масивна кровотеча:** нагадайте, що перед евакуацією треба зупинити кровотечу. Під час перенесення потрібно постійно контролювати, чи вона не відновилася.

4. Підбиття підсумків (5 хв)

Висновок: наголосіть, що евакуація — це командна робота, яка вимагає впевненості та координації.

Психологія: поясніть, що спокій рятувальника / рятувальниці передається пораненому / пораненій, що значно покращує його / її стан.

Відео, що стануть у пригоді:

(пам'ятайте про вразливість дітей: лише ви найкраще знаєте своїх учнів та учениць, тож ухвалюйте рішення про демонстрацію того чи іншого відео, врахувавши особливості їхнього психологічного стану).

- **[«Азов»: кадри евакуації поранених від першої особи.](#)**
- Плейлист про **[евакуацію пораненого](#)** від Командування Медичних сил Збройних сил України (переваги: відео від 30 с до 2 хв можна легко інтегрувати в заняття для демонстрації всіх можливих видів евакуації, що суттєво зменшить час підготовки).

Блок для вчителя / вчительки

Додаткові корисні матеріали для вчителя / вчительки:

- Офіційні протоколи [TCCC](#).
- Онлайн-симулятор [LifesaverSIM](#).
- Офіційний довідник з TCCC: [Tactical Combat Casualty Care Handbook, Version 5](#).
- Модуль, присвячений підготовці до евакуації: [Module 24: Prepare for Evacuation](#).
- Модуль, що описує процедури комунікації в бойових умовах: [Module 21: Communication Procedures](#).

Детальні принципи та пріоритети транспортування.

- **Забезпечення власної безпеки:** перше, на що має звернути увагу рятувальник чи рятувальниця, — це власна безпека. Якщо рятувальник / рятувальниця буде поранений / поранена під час евакуації, він / вона не зможе допомогти ні собі, ні іншим. Перед транспортуванням необхідно оцінити ситуацію, визначити зони укриття, можливі шляхи евакуації та наявність інших небезпек: обстрілів, уламків, вибухівки.
- **Швидка оцінка стану пораненого / пораненої:** важливо швидко визначити стан пораненого / пораненої та встановити, чи може він / вона бути негайно евакуйованим / евакуйованою. Потрібно зосередитися на ключових аспектах: чи є ознаки загрози для життя: кровотечі, зупинка дихання, ушкодження хребта? Чи можлива швидка стабілізація пораненого / пораненої на місці для подальшого транспортування?
- **Мінімізація руху:** за можливості необхідно мінімізувати переміщення пораненого / пораненої, щоб уникнути посилення травм. Особливо це стосується поранених / пораненої з підозрою на ушкодження хребта, тазу або внутрішні кровотечі. Фіксація пораненого / пораненої перед транспортуванням — важливий етап.
- **Підготовка до транспортування:** перед переміщенням пораненого / пораненої необхідно стабілізувати його / її стан: накласти турнікети для зупинки кровотечі, застосувати іммобілізаційні засоби для фіксації кінцівок чи хребта, перевірити прохідність дихальних шляхів та надати необхідну допомогу.
- **Використання підручних засобів:** якщо немає спеціальних нош або евакуаційних засобів, можна використовувати підручні матеріали (куртки, плащ-намети, реміні, палки) для створення імпровізованих носилок або для допомоги в транспортуванні.
- **Збереження психологічного спокою:** рятувальник повинен залишатися спокійним / рятувальниця повинна залишатися спокійною і не панікувати, оскільки це допомагає здійснювати чіткі дії та надавати психологічну підтримку пораненому / пораненій, що може значно покращити його / її стан.

- **Пріоритети транспортування поранених:**

- **Пріоритет за рівнем загрози для життя:** найперше евакуюються ті, чий стан може погіршитись через затримку (критично поранені).
- **Пріоритет за зоною ризику:** спочатку евакуюються ті, хто перебуває у найнебезпечніших місцях.
- **Пріоритет за можливістю самостійного переміщення:** поранені, які здатні самостійно пересуватися, повинні евакуюватися власними силами.
- **Пріоритет за можливістю надання допомоги:** рятувальник повинен / рятувальниця повинна обирати тих поранених / пораненої, кому можна надати ефективну допомогу.

Урок 7

Тривалість: 45 хв

Допомога в польових умовах.

Алгоритм MARCH + склад аптечки

Цілі

За результатами заняття учні та учениці мають:

- розуміти призначення та основні фази алгоритму **MARCH**;
- знати, що таке аптечка **IFAK (Individual First Aid Kit)** та що входить до її складу;
- усвідомлювати, що правильне комплектування аптечки може врятувати життя;
- вміти надавати допомогу в польових умовах (так звана «жовта зона»).

Ключові питання заняття

- Що таке алгоритм MARCH і чому він такий важливий?
- Які основні компоненти аптечки та для чого кожен із них потрібен?
- Чому сортування (Triage) є ключовим підходом в тактичній медицині?
- Що таке аптечка IFAK і чому її склад має бути стандартизованим?

Реквізит

- Навчальні аптечки IFAK з усіма компонентами.
- Вода.
- Захисні рукавички.

Як підготуватися до заняття

- Перегляньте та повторіть перші дві фази TCCC.
- Ознайомтесь з алгоритмом MARCH та його повною розшифровкою.
- Добре вивчіть склад стандартної аптечки IFAK згідно з протоколами НАТО.
- Підготуйте для учнів та учениць аптечку з усіма компонентами, які плануєте обговорювати.

Формат та план заняття

- Теорія: 15 хв (алгоритм MARCH).
- Практика: 25 хв (ознайомлення з аптечкою).
- Обговорення та запитання: 5 хв.

1. Вступ. Навіщо MARCH? (5 хв)

- Привітання. Нагадайте, що на попередніх заняттях ви говорили про евакуацію. А сьогодні переходите до надання безпосередньої допомоги.
- Поясніть, що етап **допомоги в польових умовах** — це відносно безпечна зона, де допомога надається за чітким алгоритмом. Для зручності розрізнення її ще називають **жовтою зоною**.
- **Етап допомоги під вогнем / загрозою** — це допомога в зоні прямої загрози, де ви знаходитесь під вогнем (її ще називають **червоною зоною**). Ваша безпека — пріоритет № 1. Єдине, що ви можете зробити, не наражаючись на небезпеку — накласти турнікет на кінцівку з масивною кровотечею. Усі інші дії заборонені, поки ви не перемістились у безпечне місце.

2. Теоретична частина. Планування – це все (10 хв)

Теоретична частина. Алгоритм MARCH (10 хв).

(можете показати короткий [відеоролик](#) з поясненням)

- **M** — Massive Hemorrhage (масивна кровотеча): поясніть, що це найважливіший крок. Масивна кровотеча може вбити за лічені хвилини.
- **A** — Airway (дихальні шляхи): перевірте, чи дихає поранений / поранена. Поясніть, як діяти при блокуванні дихальних шляхів.
- **R** — Respiration (дихання): огляньте грудну клітку, перевірте наявність відкритих поранень. Поясніть, як використовувати оклюзійну пов'язку.
- **C** — Circulation (циркуляція): перевірте інші джерела кровотечі, які не зупинили турнікетами. Використовуйте биндажі та гемостатики.
- **H** — Hypothermia / Head Injury (гіпотермія / травми голови): поясніть важливість збереження тепла, перевірки стану голови й чи при тямі людина.

3. Практична частина. Склад аптечки та її застосування (25 хв)

Важливо: перед початком вправ нагадайте учням та ученицям, що в бойових умовах необхідно максимально знижувати силует, пересуватися пригнувшись або плазом. Це допомагає мінімізувати ризик поранення самого рятувальника / самої рятувальниці.

Вправа 1: Огляд та призначення компонентів IFAK (15 хв)

- Розкладіть усі компоненти аптечки на столі.
- **Що таке IFAK?**

IFAK (Individual First Aid Kit) — це індивідуальна аптечка першої допомоги, призначена для екстреної медичної допомоги в бойових умовах або надзвичайних ситуаціях. Її завдання — забезпечити першу допомогу до прибуття медиків або евакуації пораненого / пораненої.

Призначення аптечки IFAK:

- **Зупинка кровотечі** — за допомогою турнікета, гемостатичних засобів та компресійних пов'язок.
- **Забезпечення прохідності дихальних шляхів** — використовуючи назофарингеальну трубку.
- **Надання допомоги при грудних ранах** — з допомогою оклюзійних пов'язок.
- **Профілактика інфекцій** — за допомогою стерильних рукавичок.

Склад аптечки IFAK:

- **Турнікет** — використовується для швидкої зупинки сильної кровотечі з кінцівок.
- **Компресійний бинт («ізраїльський бандаж»)** — для накладання на рану та зупинки кровотечі.
- **Гемостатичний засіб** — порошок або бинт для прискорення зсідання крові.
- **Назофарингеальна трубка** — для підтримки прохідності дихальних шляхів у разі непритомності.
- **Оклюзійна пов'язка** — для закриття відкритих ран грудної клітки та запобігання колапсу легені.
- **Медичні рукавички** — забезпечують стерильність і захист, **ЖОДНИХ дій без рукавичок не можна проводити.**
- **Медичні ножиці** — для швидкого розрізання одягу без ушкоджень шкіри.
- **Маркер** — для фіксації часу накладання турнікета.
- **Термоковдра** — для уникнення гіпотермії.

Важливо: наголосіть на необхідності **стандартизації** аптечки. Усі IFAK мають бути однаково укомплектовані, щоб у стресовій ситуації рятувальник знав / рятувальниця знала, де що лежить, і не втрачав / не втрачала дорогоцінні секунди на пошук. **Адже лежачи біля пораненого / пораненої, не буде часу розбиратись з неправильно складеною аптечкою.**

Вправа 2: Відпрацювання навичок (10 хв)

Об'єднайте учнів та учениць у пари. Запропонуйте їм відпрацювати навички роботи з аптечкою. Один учень дістає з аптечки будь-який предмет, а інша учениця називає його та пояснює, для чого він потрібен. Після цього вони міняються ролями.

Або (більш просунуте):

Спочатку покажіть дітям аптечку, укомплектовану за алгоритмом IFAK.

Потім роздайте дві-три порожні аптечки та купу перемішаних тактичних медзасобів.

Кожна група має самостійно укомплектувати аптечку відповідно до IFAK, маючи перед очима схематичне зображення алгоритму.

Готову аптечку тримає лише вчитель / вчителька — для перевірки.

Демонстрація: якщо є можливість, продемонструйте відео з правильним накладанням турнікета та бандажа. Це дозволить учням та ученицям візуально засвоїти алгоритм, який вони відпрацьовуватимуть на наступних заняттях.

[Як правильно накладати турнікет: поради бойового медика.](#)

4. Обговорення та підбиття підсумків (5 хв)

Висновки: коротко підсумуйте основні кроки MARCH. Підкресліть, що кожний елемент аптечки IFAK має своє призначення.

Додаткові корисні матеріали:

- [Протоколи ТССС.](#)
- Онлайн-симулятор [LifesaverSIM.](#)
- Відеоуроки: [«Алгоритм MARCH та етапи надання допомоги» від Командування Медичних сил ЗСУ.](#)
- Довідник [Tactical Combat Casualty Care Handbook, Version 5.](#)
- [Офіційні стандарти НАТО щодо аптечок для військовослужбовців.](#)
- [Склад аптечки першого рівня з поясненням.](#)
- Відео [«Індивідуальна аптечка першої допомоги IFAK Individual Kit | Базова та розширена версії».](#)

Урок 8 Тривалість: 45 хв	Огляд постраждалого / постраждалої. Ознаки критичної кровотечі
---	---

Цілі

За результатами заняття учні та учениці мають:

- вміти проводити швидкий візуальний огляд і пальпацію постраждалого / постраждалої;
- розуміти, як оцінити стан постраждалого / постраждалої;
- знати, що таке «критична кровотеча»;
- вміти діяти швидко й рішуче, коли бачать загрозу для життя.

Ключові питання заняття

- Чому не можна ЛЮДИНУ просто «схопити й побігти»?
- Чому будь-яку кровотечу треба зупинити негайно?
- Як реагувати на кров, щоб не запанікувати?

Реквізит

- Навчальний манекен або важкий рюкзак.
- Медичні рукавички.
- Маркер / фарба червоного кольору (для імітації ран).
- Тактичні ножниці.
- Навчальний турнікет.

Як підготуватися до заняття

- Повторіть алгоритм MARCH, особливо пункт M — Massive Hemorrhage.
- Ознайомтеся з відмінностями між критичною і некритичною кровотечею.
- Відпрацюйте з колегою швидкий та повний огляд «від голови до ніг».

Формат та план заняття

- Теорія: 15 хв.
- Практика: 25 хв (огляд + ознаки кровотечі).
- Обговорення: 5 хв.

1.1. Вступ. Навіщо MARCH? (5 хв)

1. Вступ. Чому огляд — це найважливіше? (5 хв)

- Привітайтеся та коротко нагадайте про попереднє заняття (MARCH).
- Поясніть, що перед тим, як лікувати та допомагати, людину слід оглянути: «Огляд постраждалого / постраждалої — це перший пункт вашого плану дій. Якщо ви не знаєте, що з ним / з нею, ви не зможете допомогти».
- Наголосіть на необхідності **зберігати спокій**. Поясніть, що «кров — це страшно, але це лише симптом, а справжня небезпека — це бездіяльність». Пам'ятайте, що постраждалий / постраждала з масивною кровотечею може померти за 3 хв — часу на роздуми немає. **Використовуйте рукавички на кожному етапі.**



Module 6: Massive Hemorrhage Control



РАННЯ ЗУПИНКА СИЛЬНОЇ КРОВОТЕЧІ Є КРИТИЧНО ВАЖЛИВОЮ

Скільки часу потрібно, щоб **СТЕКТИ КРОВ'Ю ДО СМЕРТІ** внаслідок кровотечі з **ВЕЛИКОЇ АРТЕРІЇ**?

Постраждали з такою травмою можуть стекти кров'ю до смерті за **3 хвилини**

Попередьте **пізню стадію шоку**

Турнікети безпечні, якщо вони знаходяться на кінцівці **< 2 годин**

Раннє використання турнікета запобігає знекровленню внаслідок кровотечі з кінцівки і рятує життя!

Кровотеча залишається основною причиною смерті, якій можна було б запобігти, під час бойових дій



Тривале (>6 годин) використання турнікету потенційно може призвести до втрати кінцівки

Джерело зображення: [Курс допомоги пораненим в умовах бойових дій. Модуль 6. Зупинка масивної кровотечі. CoTCCC, Defense Health Agency.](#)

- Продемонструйте, що небезпечну травму можна отримати будь-де, навіть у мирному житті:

Відео: [«Життя непередбачуване. Велосипедист».](#)

Прокоментуйте, що крововтрату зупинили шляхом прямого тиску на рану.

2. Теоретична частина. Швидка оцінка та ознаки кровотечі (10 хв)

Що таке швидкий огляд? Це оцінка стану постраждалого / постраждалої за 15–30 с. Покажіть, як швидко пройтися по тілу. Зверніть увагу на дихання, чи при тямі людина, на великі плями крові, пошкоджений одяг.

Ознаки критичної кровотечі:

- **Пульсуюча кровотеча:** кров б'є струменем в такт серцебиттю.
- **Масивна каляжа крові:** кров швидко накопичується під постраждалим / постраждалою.
- **Просочений кров'ю одяг:** одяг мокрий і просочений кров'ю.
- **Втрата кінцівки:** якщо кінцівка відсутня або є частина кінцівки.

СМС
ТССС

Module 6: Massive Hemorrhage Control

DHA
DEFENSE HEALTH AGENCY
JOINT TRAUMA SYSTEM

ВИЯВЛЕННЯ ЗАГРОЗЛИВОЇ ДЛЯ ЖИТТЯ КРОВОТЕЧІ

ПУЛЬСУЮЧА або **НЕВПИННА КРОВОТЕЧА** з рани.



Верхній одяг стає **ПРОСЯКНУТИЙ КРОВ'Ю**



ЯСКРАВО-ЧЕРВОНА КРОВ розтікається по землі
Травматична **АМПУТАЦІЯ** руки або ноги



Бинти або імпровізовані пов'язки, які використовуються для покриття рани, **НЕЕФЕКТИВНІ** та поступово **ПРОСОЧУЮТЬСЯ КРОВ'Ю**

11

Джерело зображення: [Курс допомоги пораненим в умовах бойових дій. Модуль 6. Зупинка масивної кровотечі.](#) CoTCCC, Defense Health Agency.

Для кращого розуміння теми кровотеч перегляньте разом:

Відео: [«Огляд та ознаки кровотеч з ТССС»](#).

Примітка: пам'ятайте про вразливість дітей, лише ви найкраще знаєте своїх учнів та учениць. Ухвалюйте рішення про демонстрацію того чи іншого відео, врахувавши особливості їхнього психологічного стану.

3. Практична частина. Відпрацювання навичок (25 хв)

Як відпрацьовувати завдання. Працюємо за принципом:

- Огляд без коментарів;
- Огляд із коментарями;
- Вчитель / вчителька показує, але кожен крок проговорює учень / учениця;
- Учні та учениці працюють одне з одним.

Інструкція для вчителя / вчительки: важливо наголосити, що вигляд крові може викликати страх. Заздалегідь попередьте про це і створіть довірливу атмосферу. Поясніть, що страх — це нормальна реакція, але його можна подолати через тренування.

Використовуйте принцип «Бутерброд» для фідбеку, який ми обговорювали на попередньому занятті:

- Що добре вийшло.
- Що зробив / зробила неправильно і потрібно переробити.
- Що вийшло чудово.

Вправа 1: швидкий огляд (11 хв).

- Об'єднайте учнів та учениць у пари. Один «рятувальник» / одна «рятувальниця», інший «постраждалий» / інша «постраждала».
- Одягніть рукавички для вашої безпеки! Проговоріть, що найкраще використовувати нітрилові рукавички білого кольору, не чорні, аби було видно кров після пальпації.
- Завдання: за 10–15 с рятувальник / рятувальниця має оцінити стан «постраждалого» / «постраждалої», перевірити дихання, чи при тямі людина, знайти та «озвучити» всі видимі травми.
- **Важливо:** наголосіть на необхідності **комунікації** з постраждалим / постраждалою, якщо він / вона при тямі.
- **Додатково:** обов'язково зробіть **огляд взуття**. Поясніть учням та ученицям, що воно може спрацьовувати як «губка», вбираючи велику кількість крові й приховуючи критичну кровотечу. Тому завжди перевіряйте стопи, навіть якщо, на перший погляд, там немає поранень.

Вправа 2: виявлення кровотечі (7 хв).

- Вчитель / вчителька або інший учень / інша учениця наносить «червоні плями» на одяг або на манекен.
- Завдання: швидко знайти всі «ранки» та визначити, чи є серед них ознаки критичної кровотечі.

Вправа 3: вирішення (7 хв).

- Запропонуйте учням та ученицям змодельовану ситуацію: є «постраждалий» / «постраждала» з критичною кровотечею на кінцівці.
- Завдання: швидко оцінити ситуацію та сказати, що для зупинки потрібно використати **турнікет** (або інший засіб), **не показуючи**, як його накладати.
- **Час на завдання:** 1–2 хв. Важливо потренувати швидкість реакції.

Доповніть вправу переглядом цього відео: [«Домедична допомога. Кровотечі»](#) від Медичних сил Збройних Сил України.

4. Обговорення та підбиття підсумків (5 хв)

Висновки: наголосіть, що перша і найважливіша зброя — це знання. Правильний і швидкий огляд може зберегти життя.

Анонс: скажіть, що на наступному занятті ви будете вчитись, як зупиняти кровотечу, яку сьогодні навчилися знаходити.

Додаткові корисні матеріали:

- [Протоколи ТССС.](#)
- Довідник [Tactical Combat Casualty Care Handbook, Version 5.](#)
- Онлайн-симулятор [LifesaverSIM.](#)
- CoTCCC, DHA. [Допомога пораненим в умовах бойових дій.](#)
- Dovidka. Info, Госпітальєри: [Зупинити кровотечу - збільшити шанси вижити.](#)
- Dovidka. Info: [Поранення внаслідок обстрілу: перша допомога](#)

Проект реалізовувала команда:

Інна Совсун, Анна Коваленко, Вікторія Комарин, Вадим Бейлах, Ірина Кириченко.

В партнерстві з Громадською Організацією «Успішні комунікації»:

Ольга Кутишенко, Оксана Родіонова, Аліса Малицька, Ярема Дух.

При підготовці використані матеріали веб-проєкту **Dovidka.info** Центру стратегічних комунікацій.

Подяки:

12-й бригаді спеціального призначення «Азов» Національної гвардії України за рецензію сценаріїв занять про індивідуальні навички поводження зі зброєю

ГО «Азов.Супровід» за матеріали для розробки уроку «Адаптація суспільства до потреб військовослужбовців і військовослужбовиць та ветеранів і ветеранок війни, зокрема осіб з інвалідністю внаслідок війни»

Демократичній школі «Майбутні» та Тимуру Демчуку за розробку гри «Дві Держави»

OSINT-агенції Molfar за надані матеріали до тем модуля «Інформаційна війна»

Силам Оборони України та всім українцям та українкам, які борються за нашу свободу і дають можливість працювати над розвитком освіти!