

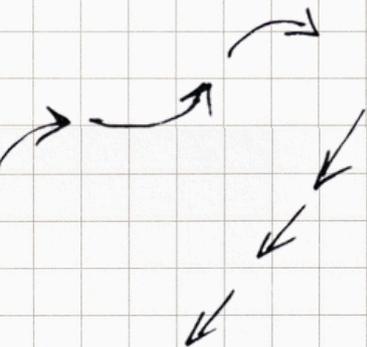
Туди готували —
означає бути вільними



11 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. Надзвичайні ситуації (причини виникнення, класифікація, ознаки). Воєнний стан..... | 7 |
| Урок 2. Поведінка в умовах наближення бойових дій. Евакуація цивільного населення в умовах наближення бойових дій, із зони бойових дій..... | 13 |
| Урок 3. Порядок дій під час стрілецького обстрілу, авіаційного та ракетного нальоту, та артилерійського обстрілу. Властивості та ознаки застосування ядерної зброї, хімічної атаки і бойових біологічних речовин..... | 18 |
| Урок 4. Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів..... | 22 |
| Урок 5. Види терористичних актів та способи дій терористів. Порядок дій під час терористичних актів..... | 23 |
| Урок 6. Психологічна стійкість та саморегуляція під час надзвичайних ситуацій. Стресові реакції. Прийоми саморегуляції. Само- та взаємодопомога при панічному нападі, тривозі, істериці, ступорі, апатії, проявах гніву, злості, агресії..... | 29 |
| Урок 7-8 Основи та принципи виживання..... | 33 |
| Домашні завдання до тренінгу..... | 39 |

[Посилання на презентацію до тренінгу.](#)

11 КЛАС. ТРЕНІНГ №8

ЦИВІЛЬНЕ НАСЕЛЕННЯ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

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 порухувати вдих (до 4-х), затримку (до 4-х), видих (до 4-х), затримку (до 4-х). Повторіть 2–3 рази.
- Коротка хвилина 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 перемикнуватися на легшу вправу, забезпечити конфіденційність і підтримку.

Підготовка до нейродидактичного підходу (для вчителя / вчительки)

- **Чому «м'ясо» на старті? Емоційний гачок:** Мозок підлітка 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)? Розгалужені нейронні мережі.** 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.

| | |
|---|---|
| <p>Урок 1 Тривалість: 45 хв</p> | <p>Надзвичайні ситуації (причини виникнення, класифікація, ознаки). Воєнний стан</p> |
| <p>1. Організаційний момент (2 хв)</p> | |
| <p>Привітання.</p> <p>Запитання для зацікавлення: «Чи було у вас таке, що через одну подію (наприклад, бурю чи аварію) звичне життя зупинилось? Як ви діяли?»</p> | |
| <p>2. Вступне слово вчителя / вчительки (4 хв)</p> | |
| <p>Коротке пояснення поняття надзвичайна ситуація. Надзвичайна ситуація (далі — НС) — це порушення нормальних умов життя та діяльності людей, що виникає внаслідок аварій, катастроф, стихійних лих, епідемій, терористичних актів, воєнних дій тощо.</p> | |
| <p>3. Міні-лекція з інтерактивом (11 хв)</p> | |
| <p>Щоб визначити рівень НС, враховують:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Територіальне поширення (один об'єкт, район, область, кілька областей чи вся країна). 2. Людські втрати — кількість загиблих і постраждалих. 3. Умови життєдіяльності — скільки людей не можуть нормально жити (немає води, світла, житла). 4. Економічні збитки — розраховуються у «мінімальних зарплатах» (це офіційний критерій). <p>Рівні надзвичайних ситуацій</p> <p>1. Державний рівень</p> <p>Це наймасштабніші події. Ознаки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Виходить за межі України або охоплює 2+ регіони (області, АР Крим, Київ, Севастополь). • Ліквідація потребує ресурсів, більших, ніж мають ці регіони. • Втрати серед людей: <ul style="list-style-type: none"> ◦ загинуло понад 10 осіб; ◦ постраждало понад 300 осіб; ◦ або понад 50 000 осіб тривалий час (більше 3 діб) не можуть жити нормально. | |

Інші випадки:

- загибель понад 5 осіб і постраждалих понад 100, при збитках від 25 000 мінімальних зарплат;
- збитки понад 150 000 мінімальних зарплат;
- подія, яка в інших випадках, передбачених актами законодавства, за своїми ознаками визнається як надзвичайна ситуація державного рівня.

Приклади:

Ракетні обстріли енергетичної інфраструктури восени 2022 р., коли мільйони людей залишилися без світла.

Аварія на ЧАЕС (1986).

2. Регіональний рівень

Події середнього масштабу, але значні для кількох районів. Ознаки:

- Поширюється на 2+ райони однієї області.
- Потребує ресурсів, більших, ніж є у районів.
- Втрати серед людей:
 - загибель від 3 до 5 осіб;
 - постраждало від 50 до 100 осіб;
 - порушено життя від 1 000 до 10 000 осіб більш ніж на 3 доби, а збитки: понад 5 000 мінімальних зарплат;
 - збитки від якої перевищили 15 000 мінімальних розмірів заробітної плати

Приклади:

Велика повінь у Карпатах, яка одночасно зачіпає кілька районів області.

Масштабна аварія на регіональній електростанції.

3. Місцевий рівень

НС, яка впливає на громаду чи одне місто. Ознаки:

- Вийшла за межі одного об'єкта (наприклад, заводу) і загрожує довкіллю або сусіднім населеним пунктам.
- Втрати серед людей:
 - загибель від 1 до 2 осіб;
 - постраждало 20–50 осіб;
 - порушено життя від 100 до 1 000 осіб більш ніж на 3 доби.
- Збитки: від 500 мінімальних зарплат і більше (для тяжчих випадків – понад 2 000).

Приклади:

Вибух на газопроводі, який залишив без тепла район міста.

Велика пожежа на складі з небезпечними речовинами.

4. Об'єктовий рівень

Найменший масштаб.

- Подія, яка стосується лише одного підприємства чи установи і може бути ліквідована його силами.
- Не виходить за межі території об'єкта.

Приклади:

Пожежа у школі чи на фабриці, яку швидко загасили.

Витік газу на заводі без постраждалих поза межами підприємства.

Характер НС:

- Природний (землетруси, повені, пожежі, епідемії).
- Техногенний (аварії на виробництві (у т. ч. вибухи), аварії на транспорті (авіаційні, залізничні, автомобільні, морські)).
- Соціальний (масові заворушення, теракти).
- Воєнний (бойові дії, обстріли, застосування зброї).

Ознаки НС:

- Різке порушення нормального життя.
- Загроза здоров'ю та життю.
- Необхідність спеціальних заходів захисту.

Інтерактив:

Класу даються 3 кейси (на картках).

Учні мають визначити:

- Причини;
- Тип НС;
- Ознаки.

Поміркуйте з учнями та ученицями, якого характеру НС може бути у вашому населеному пункті?

Паводок на заході України 2008 року

Стихійне лихо, що сталося влітку 2008 року через інтенсивні грозові дощі і, як результат, різке підняття рівня води в річках.

В кількох західних областях в результаті повені постраждали близько 500 людей, загинуло щонайменше 30 осіб, кілька вважалися зниклими безвісти. Через сильні грозові дощі пішли під воду понад 15,5 тис. житлових будинків, майже 17 тисяч га сільськогосподарських угідь, пошкоджено 145 автомобільних і 95 пішохідних мостів, розмито 140 км автомобільних доріг. Тоді на ліквідацію наслідків стихії українська влада виділила 5,8 млрд грн.

Новина: РадіоСвобода. [Стихійне лихо в Україні: Принаймні 13 загиблих](#)

Вибух на хімічному заводі

Аварія в Горлівці – техногенна катастрофа, що сталася 6 серпня 2013 року на заводі ПАТ «Концерн Стирол», який розташовано в місті Горлівка Донецької області, унаслідок чого відбувся викид аміаку в повітря. У результаті аварії шість осіб загинуло та постраждало 26 осіб, які звернулися за медичною допомогою, 25 із них було госпіталізовано. Аварія стала наймасштабнішою на підприємствах хімічної промисловості України за роки незалежності.

Новина: BBC News Україна. [Аварія на заводі в Горлівці: 5 загиблих](#)

Лісова пожежа

Хвойний ліс на території Дворічанського лісництва Харківської області загорівся 2 вересня 2020 року. На момент прибуття рятувальників горіли близько 80 гектарів, але згодом площа пожежі збільшилася до 500 гектарів. Через пориви вітру полум'я почало перекидатись на верхівки дерев та на житловий сектор с. Горобівка, що межує з лісом. Внаслідок пожежі знищено 20 житлових будинків та 1 чоловік звернувся до лікарні з попереднім діагнозом – отруєння чадним газом.

Для евакуації населення залучено автобус. На місці пожежі евакуйовано 52 особи (40 осіб с. Горобівка та 12 осіб с. Гряниківка). До гасіння залучено 395 осіб і 61 одиницю техніки, зокрема два пожежні літаки та один вертоліт.

Новина: Deutsche Welle. [Через пожежі на Харківщині оголосили надзвичайну ситуацію](#)

4. Тема «Воєнний стан» (10 хв)

Ключові тези:

- Воєнний стан — це особливий правовий режим, що вводить в Україні або в окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності та передбачає надання відповідним органам державної влади, військовому командуванню, військовим адміністраціям та органам місцевого самоврядування повноважень, необхідних для відвернення загрози, відсічі збройної агресії та забезпечення національної безпеки, усунення загрози небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності, а також тимчасове, зумовлене загрозою, обмеження конституційних прав і свобод людини і громадянина та прав і законних інтересів юридичних осіб із зазначенням строку дії цих обмежень.
- Вводиться Указом Президента, затверджується Верховною Радою.
- Може обмежувати певні права на певний час: пересування, проведення мітингів, діяльність партій/ЗМІ.
- Громадяни мають:
 - дотримуватись комендантської години та правил;
 - виконувати розпорядження органів влади та військових адміністрацій;
 - брати участь у заходах цивільного захисту (волонтерство, допомога).

Міні-дискусія (3 хв)

Запитання до класу:

«Чому важливо знати правила під час воєнного стану?»

«Які наслідки можуть бути за порушення правового режиму воєнного стану?»

5. Практична вправа (10 хв)

Вправа «Алгоритм дій»

Учні працюють у малих групах (по 4–5 осіб).

Кожна група отримує ситуацію:

1. Почався обстріл у місті.
2. Виявлено підозрілий предмет на вулиці.
3. Введено воєнний стан у регіоні.

Завдання: скласти 5–6 кроків дій цивільної особи у цій ситуації.

Кожна група коротко презентує результати.

6. Підсумок і рефлексія (5 хв)

Узагальнити: що таке НС, які бувають, що таке воєнний стан.

Питання для саморефлексії:

- Що з уроку я можу застосувати вже сьогодні?
- Яку пораду я дам своїй родині?

ДЖЕРЕЛА

1. [Закон України «Про правовий режим воєнного стану».](#)
2. [Постанова Кабінету Міністрів України від 24 березня 2004 р. № 368 «Порядок класифікації надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру за їх рівнями».](#)

| | |
|--|--|
| <p>Урок 2 Тривалість: 45 хв</p> | <p>Поведінка в умовах наближення бойових дій. Евакуація цивільного населення в умовах наближення бойових дій, із зони бойових дій</p> |
|--|--|

Структура уроку

Вступ (5 хв)

Ситуація наближення бойових дій завжди викликає тривогу. Але є чіткі алгоритми, які допомагають знизити ризики й зберегти життя. Сьогодні ми розберемо, як поводитися в таких умовах і чому важливо евакуюватися вчасно. Скажіть, будь ласка, як ви думаєте: якщо у вашому місті повідомлять про можливі бойові дії — що ви зробите першими трьома кроками?
 (Учні та учениці відповідають. Учитель / учителька коротко записує на дошці).

Ознаки наближення бойових дій (5 хв)

Є кілька сигналів, які свідчать, що бойові дії наближаються:

1. Часті повітряні тривоги та повідомлення про бої неподалік (зміна на картах DeepState).
2. Офіційні оголошення від військових адміністрацій чи ДСНС про евакуацію.
3. Погіршення інфраструктури: проблеми зі світлом, водою, транспортом, зв'язком.
4. Інформація з надійних джерел, що лінія фронту рухається ближче.

Обговоріть з учнями та ученицями питання: *чому важливо орієнтуватися тільки на офіційні повідомлення, а не на чутки чи телеграм-канали без підтвердження?*

Як діяти цивільній людині (5 хв)

Коли ми чуємо про наближення бойових дій, наші дії мають бути чіткими. Ось головні правила:

1. Заспокоїтися і перевірити інформацію. Паніка — найгірший порадник.
2. Підготувати тривожний наплічник. У ньому мають бути:
 - документи та гроші,
 - ліки

- вода й сухі продукти,
- теплий одяг, засоби гігієни,
- павербанк чи батарейки.

3. Знати, де найближче укриття чи пункт збору. Дослідити укриття у населеному пункті / громаді за допомогою інтерактивних карт укриттів і обрати те, яке найближче до дому.

4. Домовитися з рідними про план дій. Якщо немає зв'язку, куди йти, де зустрітися?

5. Слухати вказівки влади. Саме місцеві органи знають безпечні маршрути.

6. У разі оголошення евакуації — підготуватись до неї та дотримуватись правил.

Перегляньте відео про правила евакуації.

Dovidka.Info. [Підготовка до евакуації.](#)

Важливо, що організовувати евакуацію можуть обласні військово-цивільні адміністрації спільно з фахівцями / фахівчинями Товариства Червоного Хреста України, поліцією, рятувальниками / рятувальницями (ДСНС) та місцевою владою. На власному авто ви також можете здійснювати евакуацію, однак приєднавшись до евакуаційної колони з автобусами, рухаючись чітко за її маршрутом.

Оповіщення про евакуацію

Канали оповіщення

Повідомлення про евакуацію надходять через усі доступні засоби комунікації:

- радіо та телебачення;
- мобільний зв'язок;
- соціальні мережі й месенджери;
- рухомі групи з гучномовцями.

Яку інформацію ви отримаєте

У повідомленні обов'язково зазначаються:

- план евакуації;
- пункти збору;
- маршрути руху;
- контакти штабів евакуації.

Перевірка достовірності

Якщо ви сумніваєтеся у достовірності повідомлення (наприклад, почутого з гучномовця) — перевірте його в інших джерелах. Особливо уважними будьте в соцмережах і месенджерах, де найпростіше натрапити на фейк. Довіряйте лише **офіційним сторінкам та каналам.**

Евакуація: добровільна та обов'язкова (5 хв)

Для підготовки до цієї розмови ознайомтесь з цим матеріалом:

Dovidka.Info. [Евакуація та організація прихистків](#).

Евакуація може бути двох видів:

- **Добровільна.** Людина сама вирішує виїхати, щоби не чекати загрози. Це завжди безпечніше, бо є час зібратись.
- **Обов'язкова.** Її оголошує влада, коли ситуація стає критичною. Особливо це стосується дітей та вразливих груп — їх обов'язково вивозять. Якщо батьки відмовляються евакуюватися, дитина може бути передана іншим родичам. Якщо дитина сирота, вона передається уповноваженому представнику / уповноваженій представниці органу опіки та піклування.

Обговоріть: чому важливо не чекати до останнього?

Тому що з часом виїхати стає все складніше:

- зменшується кількість транспорту,
- дороги можуть бути обстріляні чи перекриті,
- гуманітарні коридори закриваються.

Обговоріть: чому деякі люди не хочуть евакуюватися?

(Очікувані відповіді: бояться залишити дім, не хочуть кидати майно чи тварин, не довіряють владі, вірять, що «зі мною нічого не станеться»).

Обговоріть приклади з історії, коли люди відмовлялись евакуюватися та які це мало наслідки для їхнього життя і здоров'я.

Для обговорення цієї теми обговоріть, як історичні приклади (наприклад, Чорнобильська катастрофа та явище «самоселів»), так і сучасні кейси (наприклад, Маріуполь чи Покровськ).

Мій тривожний рюкзак (8 хв)

Розгляньте речі, які потрібно зібрати в тривожний рюкзак (джерело: [Суспільне](#)).

Обговоріть, які 10 позицій є найнеобхіднішими, що найважливіше взяти в першу чергу, а які речі — другорядні, і їх варто відкласти.

Проговоріть, чи відрізнятиметься наплічник дорослого і наплічник дитини, чи має змінюватись набір найнеобхіднішого, якщо ви є власником тварини?

«ТРИВОЖНИЙ» РЮКЗАК

ДОКУМЕНТИ (ОРИГІНАЛИ ТА КОПІЇ В ГЕРМЕТИЧНОМУ ПАКЕТІ)

паспорт;
військове посвідчення;
військовий квиток;
документи на право власності;
флешка з відсканованими документами;

+дублікати ключів від дому та авто

ГРОШІ

кредитні картки;
готівка (розкласти в різні місця:
біля документів, на дно рюкзака, до кишень)

МЕДИКАМЕНТИ

знеболювальні, жарознижувальні,
антибіотики, бинти, джгути, пластир,
перекис водню;
індивідуальні ліки;
таблетки для очищення води



ПРОДУКТИ

вода (1,5 л на людину);
консерви;
енергетичні батончики, сухофрукти, горіхи;
вермішель, крупи, супи швидкого приготування

ОДЯГ

три комплекти білизни, термобілизна;
свєтер, штани, шарф, шапка, рукавиці,
шкарпетки;
верхній одяг (краще водонепроникний),
дощовик;
запасне взуття

ІНШЕ

сірники;
ліхтарик;
Powerbank;
FM-радіо;
кнопковий телефон;
паперова мапа (не робити позначок на ній),
компас;
засоби гігієни;
ніж, казанок та металевий посуд;
газовий пальник;
каремат, спальник

Джерело зображення: Суспільне

Практичне завдання «Евакуація» (10 хв)

Учні та учениці об'єднуються у групи. Кожна отримує кейс:

1. Сім'я з маленькою дитиною.
2. Студентська компанія.
3. Людина з інвалідністю, яка потребує допомоги в транспортуванні.

Завдання:

- Прописати 5–6 кроків, які потрібно зробити від моменту оголошення евакуації до виїзду.
- Продумати: хто допомагає, як зібратися, що взяти.

Кожна група презентує свій план.

5. Міні-дискусія «Залишатися чи виїжджати?» (5 хв)

Прогляньте уривок відео від Радіо Свобода «Людей терміново вивозять через наближення армії РФ до Добропілля. Та їдуть не всі | Емоції й історії» (1:05-4:33).

Обговоріть питання:

- Чому деякі люди не хочуть евакуюватися?
- Які є ризики залишатися під час бойових дій?
- Чому важливо виконувати вказівки влади і не нехтувати правилами евакуації?

6. Підсумок і рефлексія (2 хв)

ДЖЕРЕЛА

1. [Дія. Безбар'єрність. Як підготуватись до евакуації – великий гід](#)
2. [Dovidka.Info. Евакуація та організація прихистків](#)

| | |
|--|--|
| <p>Урок 3 Тривалість: 45 хв</p> | <p>Порядок дій під час стрілецького обстрілу, авіаційного та ракетного нальоту, та артилерійського обстрілу. Властивості та ознаки застосування ядерної зброї, хімічної атаки і бойових біологічних речовин</p> |
|--|--|

Цілі

Після уроку учні та учениці зможуть:

- розпізнавати ознаки стрілецького, артилерійського та авіаційного / ракетного обстрілу;
- знати алгоритм дій у цих випадках;
- усвідомлювати, які споруди, техніку та елементи місцевості можна використати для захисту;
- знати основні ознаки застосування ядерної, хімічної та біологічної зброї;
- виконати базові дії для зменшення ризику ураження;
- використовувати прості прийоми психологічної саморегуляції.

Реквізит

- Презентація / слайди з алгоритмами.
- Плакати або картки із зображенням укриттів та засобів масового ураження.
- Роздруківки-пам'ятки.
- Маркери та аркуші для групової роботи.
- Таймер.

Структура уроку

1. Вступ (2 хв)

Привітання.

Пояснення: «Сьогодні говоримо про те, як зберегти життя під час небезпечних ситуацій — від обстрілів до можливості застосування зброї масового ураження».

2. Дії під час обстрілів і нальотів (17 хв)

Учні та учениці об'єднуються у 3 групи та в межах цих груп ознайомлюються з публікаціями в соціальній мережі Instagram (для зручності можна створити QR-код для сканування учнями та ученицями), записуючи на аркуші ключові поради з дописів. Школярі та школярки працюють з дописами протягом 7 хвилин.

Після цього – по 2 хвилини для кожної групи на те, щоб презентувати свою тему (13 хв)

1 група: [Dovidka.Info, допис про ракетні атаки.](#)

2 група: [Dovidka.Info, допис про атаки керованими авіаційними бомбами.](#)

3 група: [Dovidka.Info, допис про фізичне явище — конус Маха.](#)

Перегляньте з учнями та ученицями відео на тему «[Як поводитися під час обстрілів](#)». Після перегляду учні та учениці визначають основні поради з відео та записують їх на дошку / ватман (4 хвилини).

Короткі алгоритми дій при обстрілах, які можна додатково проговорити з учнями та ученицями:

- Стрілецький обстріл → падати, прикрити голову, до укриття повзком.
- Артилерійський → падати ногами до вибуху (щоб захистити життєво важливі органи), прикрити голову, відкрити рот, чекати тиші.
- Авіаційний / ракетний → сирена, укриття, відійти від вікон, чекати «відбою».

Якщо є змога роздрукувати матеріали для учнів та учениць, то після обговорення можете роздати довідку «[Як поводитися під час обстрілів](#)».

3. Захисні властивості споруд, техніки та місцевості. Засоби захисту (7 хв)

- Перегляньте з учнями та ученицями відео на тему «[Що робити, якщо потрапили під завал будинку](#)»(1 хв). Після перегляду учні та учениці визначають основні поради з відео та записують їх на дошку / ватман.
- Теорія: які види укриттів є найбезпечнішими? На екрані виведено чотири категорії з прикладами укриттів. Учням та ученицям потрібно розташувати ці 4 категорії від найбезпечніших до найнебезпечніших. На наступному слайді презентації відображено правильний розподіл:

- Найкраще: сховища, метро, підвали (ті, які придатні для захисту).
- Природні: яри, рови, канали.
- Тимчасово: бетонні плити, броньована техніка.
- Небезпечно: балкони, зупинки, легкі споруди.

Також варто згадати про засоби індивідуального захисту: каска, бронежилет, аптечка, рюкзак із необхідним.

4. Ознаки застосування зброї масового ураження (10 хв)

Перегляньте з учнями та ученицями відео про те, [як поводитися при ядерному вибуху](#) (2 хв). Після перегляду зацентуйте на ознаках застосування ядерної зброї та діях при цьому (2 хв):

- *Ознаки*: яскравий спалах, потужна ударна хвиля, радіоактивне забруднення.
- *Дії*: сховатися в укриття (найглибше), не дивитися на спалах, захистити органи дихання (маска, тканина), чекати офіційних вказівок.

Перегляньте з учнями та ученицями дві частини відео про те, як поводитися при хімічній атаці (3 хв):

[Серія 1. Хімічна атака.](#)

[Серія 2. Хімічна атака.](#)

Після перегляду зацентуйте на ознаках застосування хімічної зброї та діях при цьому (2 хв):

- *Ознаки*: різкий запах (хлор — різкий, гірчичний газ — часниковий), утруднене дихання, раптова недієздатність людей, подразнення очей і шкіри. Немає часу дії конкретної хімічної речовини.
- *Дії*: прикрити рот і ніс тканиною (по можливості змоченою водою), сховатися у приміщенні, щільно закрити вікна/двері, не торкатися підозрілих рідин чи предметів.

Ознайомте учнів та учениць з поняттям біологічних атак (2 хв):

- *Ознаки*: зазвичай не помітно відразу; інформацію повідомляють офіційні джерела (раптове захворювання великої кількості людей).
- *Дії*: дотримуватися гігієни, уникати натовпу, використовувати маску, слухати офіційні повідомлення.

5. Психологічна вправа. Тренуємо психологічну стійкість у стресових умовах (5 хв)

- «Дихання коробочкою» (4-4-4-4).
- «Заземлення 5-4-3-2-1».
- Коротке обговорення: «Що допомагає вам тримати себе в руках?»

7. Підсумок (3 хв)

Повторити: алгоритми дій при обстрілах, як вибирати укриття, які є типи укриття та ознаки застосування зброї масового ураження.

Якщо на уроці є час для додаткових активностей, можете з учнями та ученицями провести ще одну **роботу в групах**:

- Клас об'єднується у 3 групи, кожна отримує сценарій. Завдання: скласти короткий план дій. Презентація (по 2 хв кожна).
 - а. Ви на вулиці під час артобстрілу.
 - б. Ви вдома, чутно підозрілий запах.
 - с. У новинах повідомили про небезпеку біологічної атаки.

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ

1. [Пояснюємо. Скільки коштує ядерка для України? \(відео\).](#)
2. [Spravdi. Ядерна безпека: як підготуватись? \(відео\).](#)
3. [Dovidka.Info. Тривожна валіза для евакуації із зони радіаційної аварії.](#)
4. [Dovidka.Info. Коли насправді потрібна йодна профілактика.](#)
5. [Dovidka.Info та Укрінформ. Ядерна безпека: як подбати про домашніх тварин.](#)
6. [Dovidka.Info. Як врятуватись від «брудної бомби», застосування ядерної зброї чи аварії на ЧАЕС.](#)
7. [Dovidka.Info. Як діяти під час атаки із застосуванням хімічної зброї.](#)

| | |
|---|---|
| Урок 4 Тривалість: 45 хв | Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів |
| Цілі | |

Після цього уроку учні повинні:

- Назвати основні види вибухонебезпечних предметів (ВНП).
- Розпізнавати ознаки мін, снарядів, «розтяжок», підозрілих предметів.
- Пояснити правила поведінки при виявленні ВНП.
- Сформулювати алгоритм: «побачив – зупинився – відійшов – повідомив».
- Усвідомити особисту відповідальність за власну безпеку та безпеку інших.

Для реалізації цих завдань найкраще звернутись до стандартизованих підходів до викладання цих тем, наприклад стандартів ЮНІСЕФ з мінної безпеки.

Експерти та експертки організації розробили урок для учнів та учениць старшої школи, який варто пройти на цьому ж занятті.

Детальний план, як працювати з цією темою, прогляньте у матеріалі [«Посібник для освітян. Як розповідати школярам про мінну безпеку»](#).

Додаткові джерела:

1. Мінна безпека: [Dovidka.Info. Як поводитись в умовах загрози замінування](#)

| | |
|---|---|
| <p>Урок 5 Тривалість: 45 хв</p> | <p>Види терористичних актів та способи дій терористів. Порядок дій під час терористичних актів</p> |
|---|---|

Учні та учениці зможуть:

- зрозуміти різницю між терористичним актом та воєнним злочином;
- аналізувати конкретні ситуації та визначати, чи це теракт, чи воєнний злочин;
- знати базові алгоритми поведінки під час теракту.

Структура уроку

1. Дискусія-розігрів (5–7 хв)

Створіть ситуацію діалогу. Запитайте учнів та учениць:

- Що таке тероризм?
- Чи відрізняється це від війни?
- «Чи можна сказати, що війна і терор — це одне і те саме?»

Порада: не виправляйте відповіді одразу. Записуйте на дошці ключові слова, щоб потім зіставити їх із теорією («схоже/не схоже», «ціль», «мета», «засоби»).

2. Теоретична рамка (8 хв)

Ваша роль: дайте стисло міні-лекцію, закріплюючи прикладами.

Для підготовки до цієї частини радимо ознайомитись з матеріалом [«Війна і тероризм»](#).

Якщо стисло:

І війна, і тероризм — це різні форми політичного насильства.

- **Війна** — це коли держави застосовують силу, щоб змусити противника прийняти їхні вимоги. Відомий військовий теоретик Карл фон Клаузевіц писав: «Війна — це продовження політики іншими засобами».
- **Тероризм** — це коли недержавні організації або групи (наприклад, рухи, екстремістські мережі) застосовують насильство, щоб досягти політичних цілей.

Чим відрізняється війна від тероризму?

1. Хто воює?

- **Війну ведуть держави, які мають армію, владу, ресурси.**
- **Тероризм — це тактика груп, у яких значно менше ресурсів, ніж у держави.**

2. Проти кого спрямовані дії?

- У війні головна мета — **знищити армію супротивника**, щоб він залишився беззахисним.
- У тероризмі мета — **вдарити по цивільних**, щоб посіяти страх і змусити уряд виконати вимоги.

3. Методи дії

- Держава має літаки, танки, артилерію.
- Терористи використовують «дешевші» методи: бомби в людних місцях, захоплення заручників, атаки на транспорт, напади смертників.

Воєнні злочини

У війні теж можуть відбуватися злочини. Якщо армія цілеспрямовано атакує цивільних, лікарні, школи, житлові квартали — це вже не «просто війна», де у класичному розумінні комбатанти (військові) воюють проти комбатантів, а воєнний злочин.

- **Наприклад, коли російська армія обстрілює житлові будинки чи лікарні в Україні, це воєнні злочини.**
- Вони схожі на терористичні акти, тільки вчинені не окремою групою, а державою.

Що об'єднує війну і тероризм?

- В обох випадках можуть гинути мирні жителі.
- І війна, і тероризм використовують страх і насильство для досягнення політичних цілей.

Але важливо: будь-які навмисні атаки на цивільних — злочин. Незалежно від того, хто їх здійснює — держава чи терористична група.

3. Аналіз ситуацій (15 хв)

Проведіть це у форматі мозкового штурму і обговорення. Зачитуйте учням ситуації і обговоріть — це тероризм чи воєнний злочин.

Ситуація 1.

7 липня 2005 близько 8:50 у лондонському метро прогриміли три вибухи. 26 людей загинули на станції «Рассел-Сквер», шестеро — на станції «Еджвер-роуд», ще семеро — на станції «Олдгейт». Майже через годину четвертий пристрій вибухнув у двоповерховому автобусі № 30 на площі Тавісток-сквер, забравши життя ще 13 людей. Чотири смертники майже одночасно підірвали себе у вагонах і автобусі. Загинули 52 людини, понад 700 отримали поранення.

Відповідь — це тероризм, історія справжня.

Ситуація 2.

Уявіть багатоповерхівку в суботу вдень. Хтось готує обід, діти дивляться мультфільми, бабуся поливає квіти на підвіконні. І раптом — вибух. Величезна частина будинку просто обвалилася, квартири перетворилися на руїни. Люди опинилися під завалами, сотні залишилися без житла. Загинули десятки мешканців, серед них — діти. Жодного військового об'єкта поруч не було. Люди не встигли або не змогли піти в укриття з кількох причин: раптовість удару, відсутність сигналу, фізична неспроможність. 14 січня 2023 року російська ракета Х-22 влучила у багатоповерхівку на проспекті Перемоги в Дніпрі.

Відповідь — це воєнний злочин, скоєний росією в Дніпрі 2023 року.

Ситуація 3.

На початку 1970-х років світ був шокований серією подій, яких ще ніколи не бачили в авіації. Протягом кількох днів одразу кілька пасажирських літаків, що летіли з Європи до США, були захоплені групами озброєних людей. Все почалося 6 вересня 1970 року. Перший літак, що вилетів із Франкфурта до Нью-Йорка, після зльоту змінив курс — замість океану він опинився в небі над Близьким Сходом. Пасажири спочатку нічого не розуміли, але скоро дізналися, що керують тепер не пілоти, а група озброєних людей. Другий рейс вирушив із Цюриха. Його теж спрямували на те саме місце. Третій літак, який вилетів з Амстердама, захопили в небі, але екіпаж разом із пасажирами зумів чинити опір. Напад вдалося зірвати, а одна з нападниць опинилася під арештом після вимушеної посадки в Лондоні. Четвертий рейс, величезний «джамбо» з Брюсселя, теж потрапив під контроль нападників. Але через розмір він не міг сісти на невелике летовище, куди спрямували інші літаки, і зрештою опинився в Єгипті. Там пасажирів вивели, а сам літак згодом був підірваний. За кілька днів — 9 вересня — було захоплено ще один літак, що летів із Бахрейну до Лондона. Його також посадили на віддалене покинуте військово-летовище посеред йорданської пустелі, яке в ті дні стало відомим на весь світ як Dawson's Field. У результаті на цьому летовищі опинилися три пасажирські літаки й понад 300 заручників. Людей утримували кілька днів у спартанських умовах. Жінок, дітей і частину громадян інших країн згодом відпустили. Але решта залишалася заручниками, поки тривали переговори з урядами. 12 вересня 1970 року терористи наказали всім заручникам покинути літаки. Вже наступного дня бойовики підірвали три порожні літаки просто перед телекамерами — це стало символічною демонстрацією сили.

Відповідь — це тероризм, історія справжня.

Ситуація 4.

У великій будівлі театру зібралися сотні людей — жінки, діти, старші. Перебуваючи в оточеному місті — це укриття виглядало одним з надійних сховків.

На площі перед театром величезними літерами написали слово «ДІТИ», щоб його було видно з неба. Але надвечір на будівлю впала авіабомба. Стіни склалися, дах завалив людей під собою. Точна кількість загиблих невідома, але рахунок ішов на сотні.

Відповідь — це воєнний злочин, скоєний росією у березні 2022 в Маріуполі.

Ситуація 5.

Уявіть звичайний день у місті. Люди сідають у автобус: школярі з рюкзаками, літні жінки з сумками з ринку. Автобус рушає, хтось сміється, хтось читає газету, хтось передає кошти за проїзд. І раптом вибух розриває салон. Скло летить на тротуар, усередині паніка, люди намагаються вибратися крізь дим. Пізніше з'ясовується, що вибухівку заклала група, яка хотіла показати владі свою силу, налякати населення й примусити уряд прийняти їхні політичні вимоги.

Відповідь — це тероризм, історія вигадана.

Ситуація 6.

У степу стоїть велика військова база. Тут розташовані казарми, танки, склади боєприпасів. Уночі над горизонтом спалахує світло — пролітають ракети. Вони влучають у ангари, вибухають склади. Є втрати серед солдатів, техніка знищена. Мета атаки очевидна — послабити армію супротивника, зірвати його можливості продовжувати бойові дії. Цивільних у цій зоні немає.

Відповідь — це воєнні дії (не злочин), історія вигадана.

Ситуація 7.

Уявіть собі невелике містечко, до якого наближаються бойові дії. Люди намагаються жити звичним життям: працюють магазини, школярі йдуть до школи, фермери вивозять молоко на ринок.

Одного ранку у великому супермаркеті — людно. Хтось обирає хліб, хтось стоїть у черзі за кавою, касирка усміхається знайомим покупцям. За кілька хвилин до відкриття дверей гуркіт літака зливається зі звуками міста — і раптово потужний удар тремтить крізь будівлю.

Стеля осипається, полиці падають, люди кричать, вибігають назовні, багато хто лежить поранений. Поруч горить паркувальний майданчик.

Пізніше стає відомо: удар завдали по магазину, назвавши його військовою базою.

Відповідь — це воєнний злочин, історія вигадана.

4. Порядок дій під час теракту (12 хв)

Дії під час перестрілки

- Якщо стрілянина застала на вулиці: негайно ляжте, знайдіть укриття — виступ будинку, бетонний стовп, пам'ятник, канаву. Машина не є надійним укриттям: тонкий метал і бензин небезпечні.
- Коли є шанс — сховайтесь у під'їзді чи підземному переході й дочекайтеся закінчення стрілянини.
- Якщо з вами діти — прикрийте їх собою, подбайте про їхню безпеку.
- У приміщенні найкраще укриття — ванна кімната: лягайте на підлогу, тримайтесь подалі від вікон.
- Якщо почалася пожежа, а стрілянина не припинилася, виходьте в під'їзд і тримайтесь якомога далі від вікон.

Якщо вас утримують у літаку чи автобусі

- Не привертайте увагу нападників / нападниць: сидіть спокійно, не пересувайтеся без дозволу.
- Уважно огляньте салон і відзначте місця, де можна сховатися під час стрілянини.
- Намагайтеся заспокоїти себе.
- Зніміть прикраси, не дивіться терористам / терористкам в очі.
- Уникайте будь-яких провокацій чи суперечок.
- Якщо почнеться штурм — негайно лягайте на підлогу між кріслами й не рухайтесь до кінця операції.
- Після звільнення якнайшвидше залиште салон: можливе замінування чи вибух парів пального.

Якщо ви отримали телефонну погрозу

- Використайте інший телефон (наприклад, сусідів / сусідок) і повідомте поліцію: скажіть причину дзвінка, своє ім'я, адресу та номер.
- Намагайтеся максимально довго говорити з нападником / нападницею: записати розмову чи дати почути свідкам.
- Поліція зможе встановити номер телефону й особу того, хто телефонував / телефонувала.

Проговоріть з учнями та ученицями і заповніть цю таблицю, що допоможе підсумувати їм усе, що вони знають про тероризм.

| Критерій класифікації | Види терористичних актів |
|----------------------------|--------------------------|
| За засобом (методами) | |
| За географічним охопленням | |
| За виконавцем | |
| За ідеологією | |

5. Підсумок (5 хв)

Поверніться до дискусії на початку уроку.

Покажіть, як відповіді учнів та учениць співвідносяться з теоретичними визначеннями.

Узагальніть:

- **Тероризм** — дії найчастіше недержавних організацій, спрямовані на цивільні групи населення для досягнення політичних цілей.
- **Війна** — це збройний конфлікт між державами або всередині держави, у якому застосовується організована збройна сила.
- **Воєнний злочин** — порушення правил війни, наприклад: умисний напад на мирних жителів, тортури полонених, використання забороненої зброї чи руйнування цивільних об'єктів без воєнної потреби.

ДЖЕРЕЛА

1. [Критика. Війна і тероризм](#)

2. [ДСНС. Дії в разі терористичного акту, перестрілки, захоплення транспорту](#)

| | |
|---|--|
| Урок 6 Тривалість: 45 хв | Психологічна стійкість та саморегуляція під час надзвичайних ситуацій. Стресові реакції. Прийоми саморегуляції. Самота взаємодопомога при панічному нападі, тривозі, істериці, ступорі, апатії, проявах гніву, злості, агресії. |
|---|--|

Цілі

Після заняття учні та учениці:

- знатимуть, що таке стресові реакції й чому вони виникають;
- вмітимуть розпізнавати основні типи реакцій (паніка, тривога, агресія тощо);
- засвоять прості прийоми саморегуляції (дихальні, тілесні, когнітивні);
- розумітимуть, як допомогти собі та іншим у стані паніки, ступору чи агресії;
- усвідомлять важливість взаємної підтримки.

Ключові питання

- Як організм реагує на стресові події?
- Які бувають типові стресові реакції?
- Які є прості прийоми саморегуляції?
- Як допомогти собі та іншим під час паніки чи агресії?
- Чому психологічна стійкість — це тренований навик?

Реквізит

- Презентація / слайди з алгоритмами та техніками.
- Аркуші й маркери (для вправ).
- Роздруківки-пам'ятки з короткими техніками саморегуляції.
- Таймер / секундомір.

Як підготуватися

- Вибрати 2-3 нескладні техніки саморегуляції.
- Підготувати прості приклади з життя (без травматичних деталей).
- Обрати 1 вправу для групової роботи на довіру / підтримку.

Структура заняття

1. Вступ (3 хв)

- Привітання.
- Питання класу: «Що ви зазвичай відчуваєте, коли трапляється щось несподіване і страшне?»
- Зауважте: «Це нормально — кожен реагує по-своєму. Але є техніки, які допомагають тримати себе в руках».

2. Міні-лекція: стресові реакції (7 хв)

- Пояснення:
Стрес — природна реакція на небезпеку.
Є 3 базові реакції: «бий», «біжи», «завмири».

Типові прояви:

- гнів, агресія — викид енергії назовні;
- паніка, тривога, істерика — надлишок енергії;
- ступор, апатія — «завмирання».

3. Прийоми саморегуляції (10 хв)

- Дихальні: «коробочка 4-4-4-4», «подовжений видих».
- [Антистрес - вправи](#) (Підбірка від Dovidka.Info)
- Когнітивні «Я зараз у безпеці», «Я знаю, що робити»
- Заземлення 5-4-3-2-1
- Вправа [«Безпечне місце»](#)

Міні-практика: учні пробують «дихання коробочкою» та «заземлення»

4. Само- та взаємодопомога (15 хв)

Вчитель пояснює алгоритми:

- **Паніка / істерика:**
 - Говоримо спокійним голосом.
 - Даємо просте завдання («подивись на мене», «дихай разом зі мною»).
 - Уникаємо криків і фізичного примусу.

- **Тривога:**
 - Допомогти людині зосередитися на диханні.
 - Переключити увагу на дію («рахуємо кроки», «тиснемо кулаки»).
- **Ступор:**
 - Легкий тактильний контакт (доторкнутися до плеча).
 - Проста команда: «Підними руку», «Зроби крок».
- **Апатія:**
 - Підтримка і залучення до простих дій.
 - Нагадування: «Я з тобою».
- **Гнів / агресія:**
 - Зберігати дистанцію.
 - Говорити короткими спокійними фразами.
 - Допомогти переключити енергію (дати м'яч, папір для зминання).

Групова робота:

Клас об'єднується у 4 групи, кожна отримує ситуацію:

- a. Однокласник у паніці.
- b. Хтось у ступорі.
- c. Дівчинка плаче в істериці.
- d. Хлопець кричить і злий.

Завдання: скласти 3 кроки допомоги.

Представлення результатів (по 2 хв).

5. Психологічна вправа на підтримку (7 хв)

- «Колесо підтримки»: кожен називає одну фразу, якою можна заспокоїти людину поруч.
- Приклади: «Ти не один», «Я з тобою», «Ми впораємося».
- Обговорення: «Які слова працюють найкраще?»

6. Підсумок (3 хв)

- Повтор: які стресові реакції бувають? Які техніки саморегуляції ми знаємо? Як допомогти іншим?

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ

1. [Dovidka.info: Як впоратися з апатією.](#)
2. [Центр громадського здоров'я МОЗ: поради з психологічної самопомоги.](#)
3. [Dovidka.info: Як регулювати тривожність.](#)
4. [Dovidka.info: Як заспокоїтися, коли страшно.](#)

Цілі

- Сформувати в учнів та учениць базові знання та практичні навички, необхідні для забезпечення життєдіяльності в екстремальних умовах, розвинути психологічну стійкість і готовність діяти в автономних ситуаціях;
- ознайомити учнів та учениць з основами та принципами виживання;
- пояснити правила вибору одягу та спорядження для різних кліматичних умов (спека, холод, дощ);
- навчити учнів та учениць критеріям вибору місця та обладнання укриття;
- дати знання про способи добування й підтримання життєзабезпечення.

Структура заняття

Теоретична частина (20 хв)

Що таке виживання? (активні дії для збереження життя в автономних умовах).

Основні фактори:

- психологічний стан (керування стресом, страхом, апатією);
- фізична підготовленість;
- спорядження та його використання;
- знання місцевості (вміння орієнтуватись) та клімату;
- стресори виживання: біль, холод, спека, спрага, голод, перевтома.

Обговоріть, що може статись, якщо один з факторів буде порушено?

2. Організація часу

Правило «пріоритетів виживання»:

- 3 хв без повітря
- 3 години без укриття в екстремальних умовах
- 3 дні без води
- 3 тижні без їжі

Навіть в найгірших обставинах варто уникати «пастки хаотичних дій» (паніка)

Завжди діяти за алгоритмом: оцінка ситуації → план → дії → контроль результатів.

Змоделюйте ситуацію з учнями та ученицями, які були б їхні кроки, якщо вони загубились би в лісі без води і засобів зв'язку. Учні та учениці мають за 2 хв розставити пріоритети: що робити першим, другим, третім.

3. Оптимізація рішень

Оптимальне рішення в екстремі — це не ідеальне, а достатньо безпечне й здійсненне зараз із наявними ресурсами. Алгоритм мислення корисно тримати простим.

Спершу визначте мету найближчого порядку (вижити цю ніч, вийти до води, скоротити ризику), далі перелічуйте ресурси і обмеження (погода, час доби, рівень сил, спорядження, стан напарника), оцінюйте варіанти за принципом «користь/ризик/ціна по силах», обирайте найменш ризикове й стійке, після чого дійте малими кроками з частими перевірками реальності.

Важливо не переоцінювати себе і не впадати в крайнощі «або все, або нічого»: краще забезпечити 70% потреби у теплі й тиші, ніж витратити останні сили на «ідеальне» укриття й зірватися від виснаження. Рішення завжди «заземляйте» на контекст: у холоді кожна хвилина на вітерці без рукавичок має ціну, у спеці кожен зайвий метр у полудень — це вода; отже, у холоді рішення зміщуються на теплоізоляцію і захист від вітру, у спеку — на тінь, гідратацію і мінімізацію руху у гарячі години.

Під психологічним тиском допомагає «внутрішній чек-лист»: чи не дію з паніки; чи не ігнорую очевидний ризик; чи не перевищує план мої реальні сили; чи є запасний варіант, якщо щось піде не так.

4. Одяг та засоби для перебування в екстремальних умовах

Правильно підібраний одяг — один із головних факторів виживання. Він виконує три ключові функції:

- Терморегуляція — збереження тепла взимку, захист від перегрівання влітку.
- Бар'єр — захист від вітру, вологи, сонця, укусу комах.
- Маскування й комфорт руху — допомагає злитись із місцевістю, не сковує рухів.

Холодний температурний режим

- Принцип багат шаровості:
 - Базовий шар (термобілізна) відводить вологу від тіла.
 - Ізоляційний шар (фліс, светр, ватник) зберігає тепло.
 - Зовнішній шар (куртка з мембраною, вітрозахисний плащ) захищає від вітру й опадів.
- Голова й руки: до 70% тепла губиться через відкриті ділянки тіла, тому потрібні шапка, балаклава, рукавиці/мітени.
- Взуття: утеплене, але сухе. Обов'язково запас сухих шкарпеток.
- **Додаткові засоби:** термоковдра («рятувальна ковдра»), спальник, каремат, плівка чи тент для укриття.
- **Правила:** підтримувати одяг сухим (мінати вологий), захищати обличчя й дихальні шляхи від морозу.

Секотний температурний режим

- Одяг вільний і легкий, краще світлих відтінків (відбиває сонячне проміння).
- Голова: широкополий капелюх, кепка з накидкою на шию або шарф-шемаг.
- Матеріали: натуральні тканини (бавовна, льон), які пропускають повітря й не спричиняють перегріву.
- Взуття: легкі закриті черевики, щоб захистити ноги від каміння, піску та укусів.
- **Засоби:** сонцезахисні окуляри, крем від ультрафіолету, ємності для води (каністри, гідратор).
- **Правила:** уникати пересування вдень (12:00–16:00), користуватись тінню й робити тенти.

Вологий клімат

- Головне завдання — залишатися сухим.
- Верхній шар: водонепроникний плащ-дощовик, мембранна куртка.
- Штани: із захистом від намокання.
- Взуття: гумові чи спеціальні непромокальні берці + кілька пар сухих шкарпеток.
- **Засоби:** тент або поліетиленова плівка, мотузка для швидкого облаштування укриття.

Помірний клімат (ліс, степ навесні чи восени)

- Одяг універсальний: штани з міцної тканини, сорочка чи футболка, куртка з вітрозахисними вставками.
- Шари: базовий шар + утеплюючий + легкий захисний від вітру й опадів.
- Взуття: зручні берці чи трекінгові черевики.
- Додаткові засоби: дощовик, термоковдра, багатофункціональний ніж, ліхтар.
- Правила: мати готовий запасний комплект одягу, який зберігається сухим у гермомішку чи поліетилені.

Практична частина 20 хв

Завдання групам: скласти «набір виживання» для різних умов.

Група 1.

Ви опинилися в засніженому лісі. Навколо — високі дерева, земля вкрита глибоким шаром снігу. Видимість обмежена морозним туманом. Температура низька, відчувається сильний холодний вітер. У вас немає готового житла, потрібно знайти або зробити укриття й захиститися від переохолодження.

Завдання для групи: підібрати одяг і спорядження, які допоможуть зберегти тепло, захиститися від вітру й організувати ночівлю.

Група 2

Група людей залишається у підвалі/укритті на кілька днів без світла й опалення. Є лише мінімум ковдр і свічки.

Завдання: визначити, який одяг і підручні засоби допоможуть зберегти тепло, уникнути переохолодження та зберегти сили.

Група 3

Ви перебуваєте в сухому степу (або пустелі). Сонце стоїть високо, на землі немає жодної тіні. Ґрунт потріскався від спеки, повітря гаряче й важке. На горизонті лише кілька невеликих кущів. Є загроза перегрівання та зневоднення.

Завдання для групи: скласти набір одягу й спорядження, що захистить від сонця, допоможе економити та зберігати воду, а також дозволить рухатися у таких умовах.

Практична частина 45 хв

1. Навички фільтрування води (20 хв)

Формат: робота в малих групах до 5 осіб

Вчитель / вчителька показує прозору посудину з «брудною водою» (звичайна вода, у яку додано чай, землю чи кавову гущу для кольору).

Пояснює:

- Людина може прожити без їжі тиждень, але без води — максимум 3 дні.
- Небезпека не тільки у спразі, а й у мікроорганізмах у воді.
- Завдання сьогодні: зробити **польовий фільтр** і порівняти результати.

Кожна група отримує:

- 1 пластикову пляшку (обрізану навпіл).
- Шматок тканини/марлі.
- Пісок (чистий).
- Гравій/камінці.
- Ємність для збору очищеної води.

Алгоритм для групи:

1. Закрити шийку пляшки тканиною.
2. Насипати шари: гравій → пісок → вугілля → пісок → гравій.
3. Повільно налити «брудну воду».
4. Зібрати фільтрат у ємність.
5. Оцінити: чи стала вода прозорішою?

Обговорення результатів

- Кожна група показує, як виглядає їхня вода.
- Вчитель / вчителька підкреслює: фільтр прибирає сміття й частину домішок, але не знезаражує воду від бактерій.
- Додаткові методи: кип'ятіння 5–10 хв, спеціальні таблетки

2. Добування вогню (20 хв)

Формат: робота в двох групах

Перед початком заняття вчитель / вчителька **ОБОВ'ЯЗКОВО** пояснює й контролює:

1. Місце проведення:

- Лише на відкритому майданчику з негорючою поверхнею (асфальт, пісок, камінь).
- Мінімум 3 метри від кущів, дерев, сміття, сухої трави.
- Кожна група має свою «точку», щоб учні та учениці не заважали одне одному.

2. Використання матеріалів

- Працювати тільки з невеликим об'ємом сухої трави, паперу й трісок.
- Заборонено використовувати легкозаймисті рідини (бензин, спирт тощо).
- Вогонь розводиться лише у бляшанці або металевій мисці.

3. Поведінка під час вправи

- Усі дії виконувати спокійно, без метання палаючих предметів.
- Руки тримати на безпечній відстані від полум'я.
- Якщо загорівся одяг/рукавичка — негайно збити полум'я перекочуванням по землі.

4. Засоби безпеки

- Біля кожної групи — ємність із водою або пісок для гасіння.
- Вчитель / вчителька контролює, щоб жодне багаття не залишилося без нагляду.
- Після завершення: **ОБОВ'ЯЗКОВО** залити водою чи засипати піском навіть невеличке вугілля.

Порівняти із запальничкою: швидкість, простота, залежність від пального та вітру.

Завдання:

- спочатку спробувати розпалити «міні-багаття» кресалом,
- потім — запальничкою.

Альтернативно до кресала можете спробувати використати лінзу.

Цей спосіб підходить лише для сонячної погоди. Прямі промені, проходячи крізь лінзу бінокля, скельця окулярів, годинника чи лупу, збираються в пучок. Важливо підібрати правильну відстань до трута, щоб світло максимально зосереджувалося в одній точці. Коли матеріал почне тліти, його слід обережно роздмухати, щоб з'явився вогонь. Якщо немає лінзи, можна використати товсте скло, флягу з водою, поліетиленовий пакет або навіть презерватив, наповнений водою чи іншою прозорою рідиною.

Обговорення

Що було легше: кресало чи запальничка?

Які матеріали краще брали іскру чи займалися швидше?

Які труднощі виникли?

Як ці вміння зможуть допомогти в кризових умовах?

3. Підсумок (5 хв)

Прорефлексуйте, чи почуватимуться учні та учениці в кризах тепер більш впевнено? Яку навичку їм би хотілось потренувати ще?

ДЖЕРЕЛА

1. А.В. Луньков, В.А. Ожаревський, І.В. Польцев. [Основи виживання у бойових умовах.](#)

ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ ДО МОДУЛЯ 5

Урок 3. Порядок дій під час стрілецького обстрілу, авіаційного та ракетного нальоту, та артилерійського обстрілу. Властивості та ознаки застосування ядерної зброї, хімічної атаки і бойових біологічних речовин:

- Намалювати карту укриттів у своєму районі.
- Скласти власну «пам'ятку безпеки» (не більше 10 пунктів).
- Підготувати коротку доповідь: «Які природні об'єкти можна використати як захист?»

Урок 5. Види терористичних актів та способи дій терористів. Порядок дій під час терористичних актів:

- Розробити алгоритм дій, якщо в центрі вашого міста скоєно терористичний акт.

Урок 6. Психологічна стійкість та саморегуляція під час надзвичайних ситуацій. Стресові реакції. Прийоми саморегуляції. Само- та взаємодопомога при панічному нападі, тривозі, істериці, ступорі, апатії, проявах гніву, злості, агресії:

- Написати «мій список спокою» — 5 речей, які допомагають мені заспокоїтися.
- Вивчити техніку «дихання коробочкою» та застосувати вдома.
- Підготувати короткий приклад із життя, коли ви чи знайомі впоралися зі стресом.

Урок 7-8. Основи та принципи виживання:

- Прочитайте статтю BBC [«Замерзле місто України. Як це було в Алчевську в 2006-му»](#).

Сформуйте ваш особистий план виживання в місті, яке опинилось без світла, теплопостачання та водопостачання.

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 Molfa 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!