

ПОРАДНИК ДЛЯ ВИХОВАТЕЛІВ

# ПОДБАЙТЕ ПРО БЕЗПЕКУ ДІТЕЙ



Спільно



ВГО «Асоціація працівників  
дошкільної освіти»

Порадник для вихователів підготовлено в межах проєкту ЮНІСЕФ «Забезпечення безперервності навчання та розвитку дітей дошкільного віку в умовах кризи в Україні», який реалізує ВГО «Асоціація працівників дошкільної освіти» за підтримки Міністерства освіти і науки України, Українського інституту розвитку освіти.

Тут зібрано рекомендації та поради, як уберегти дітей від небезпек надворі, у приміщеннях закладу освіти та в умовах війни.

# Зміст

## Розділ I. Безпека надворі

Як уникнути неприємностей під час ранкового приймання дітей.....	6
Як переконатися в безпечності дитячого майданчика: 10 підказок.....	7
Безпечні пісочниці: що перевірити.....	8
7 правил безпечної літньої прогулянки.....	9
Літній одяг і взуття для дітей: порадьте батькам, які обрати.....	11
Іграшки для вулиці: яких правил дотримати.....	12
Сонце + повітря: як загартовувати без шкоди для здоров'я.....	13
Як безпечно загартовувати водою.....	15
Як розподілити рухливі ігри, щоб діти не перевтомилися.....	17
На скакалці стрибаємо — про безпеку дбаємо.....	19
Дитина забилася: як допомогти.....	21
Як запобігти зневодненню в дітей.....	22
Дитина перегрілася на сонці: як допомогти.....	24
Як організувати й провести безпечну екскурсію.....	25
6 правил, як уберегти дітей від кліщів.....	27
Дитину вкусив павук: що робити.....	28
Як допомогти дитині, що отруїлася грибами чи рослинами.....	30
Безпечна прогулянка взимку: як організувати й провести.....	31
Як одягати дитину взимку, щоб вона не змерзла.....	33
Алергія на холод: що маєте знати.....	34
Дитина примерзла язиком до металу: що робити.....	35
Як допомогти дитині за переохолодження й обмороження.....	36

## Розділ II. Безпека в приміщенні

5 точок контролю безпеки в групі.....	39
Як правильно провітрювати приміщення.....	40
Як користуватися кондиціонером, щоб не шкодив здоров'ю дітей.....	42
Іграшки: на що звертати увагу під час ревізії.....	43
Як доглядати за іграшками, щоб вони не стали джерелом інфекцій.....	44
Як привчити дитину дотримуватися гігієни рук.....	45
Правила безпечної поведінки дітей під час вживання їжі: як дотримувати.....	47
Безпечне рукоділля: до яких матеріалів та інструментів має бути прикута ваша увага.....	48
7 небезпек у спортивній залі.....	50
Медико-педагогічний контроль на заняттях з фізкультури.....	51
Навчаєте дітей основних рухів — дотримуйте правил безпеки.....	53

Ой, ходять сон коло вікон: створіть безпечні умови для відпочинку .....	55
Убережіть дітей від небезпек, що чатують у басейні .....	57
«Ой! Болить голівка»: як утамувати в дитини головний біль .....	58
Педиккульоз в дитини: як запобігти та виявити .....	59
Як організувати випускне свято без небезпечних пригод .....	61
Щоб не зіпсувати дітям новорічне свято .....	63
6 місць, де дітей може уразити струмом .....	65
Дитину уразило струмом: ваші дії .....	66
Сталася пожежа: як діяти .....	67
«Тиждень безпеки дитини»: що маєте зробити .....	68
Заняття для старшої групи на тему «Безпечні ігри» .....	69

### Розділ III. Безпека в умовах війни

Щоб дистанційний освітній процес не нашкодив дитині .....	72
Як підготувати дітей до надзвичайних ситуацій, не лякаючи .....	74
Як діяти в разі надзвичайної ситуації: схема .....	76
Як підготуватися до переміщення в укриття .....	77
Ідемо в укриття та повертаємося з нього: правила переміщення .....	78
«Крокуй до укриття»: пісня, що допоможе подолати шлях .....	80
Дитина та укриття: рішення, як взаємодіяти з батьками .....	81
Чим займатися з дітьми в укритті .....	82
Чому в умовах війни важливо залучати дітей до гри .....	83
Добірка розваг, які можна запропонувати дітям в укритті .....	84
Перелік книжок, які підтримають під час перебування в укритті .....	85
Евакуація за межі закладу: дійте за планом .....	86
Як навчити дітей правил мінної безпеки .....	87
Розпізнаємо вибухонебезпечні предмети: картки-порівняння .....	88
Розмова з дітьми про правила поведінки з вибухонебезпечними предметами .....	90
Руханка «Правила поведінки з вибухонебезпечними предметами» .....	92
Обстріл: як захистити дітей і себе .....	93
Мінно-вибухові поранення: як допомогти .....	95
Як допомогти в разі контузії від вибухової хвилі .....	97
Стан шоку: 6 кроків допомоги .....	98
Нервовий тик у дитини: допоможіть подолати .....	99
План дій вихователя в разі аварійного блокування .....	100
Як говорити з дітьми про ядерну загрозу .....	101
Радіаційна аварія: як діяти .....	102
Правила евакуації з будівлі закладу освіти в разі ядерної загрози .....	103

---

# **Розділ І.**

# **Безпека надворі**

## Як уникнути неприємностей під час ранкового приймання дітей

- 1.** До приходу дітей перевірте, чи двірник прибрав територію майданчика і помив підлогу тіньового навісу. Щоб дитина не підсковзнула на мокрому покритті та не травмувалася, це слід робити за одну-дві години до приходу дітей.
- 2.** Простежте, щоб помічник вихователя прибрав групове приміщення з дезінфекційними засобами та провітрив його, поки ви зустрінатимете дітей.
- 3.** Огляньте ігрове обладнання на майданчику. Його недоліки можуть стати причиною травми.
- 4.** Особливо уважно обстежте пісок: у ньому можуть бути скло, гострі металеві предмети тощо. Його також слід спушити і зібрати «гіркою».
- 5.** Перевірте, чи закриті каналізаційні люки, чи немає на ділянці предметів, що загрожують життю та здоров'ю дітей.
- 6.** Зустрічайте дітей на майданчику. Приймає дитину — поцікавтеся в батьків про стан здоров'я дитини та візуально визначте, чи не хвора вона. Дітей з ознаками інфекційного захворювання не приймайте.

Пам'ятайте, завершили приймати дітей, хвіртку та ворота слід зачинити.

Складено відповідно до Санітарного регламенту для дошкільних навчальних закладів, затвердженого наказом МОЗ від 24.03.2016 № 234.

# Як переконатися в безпечності дитячого майданчика: 10 підказок



- 1 Ігрове обладнання справне й чисте. Усі його частини, зокрема рухомі, надійно закріплені, немає елементів з гострими кроями, нерівностей, гвинтів.
- 2 Зварювальні шви на обладнанні гладенькі, а кути та краї будь-якої доступної для дітей частини обладнання закруглені.
- 3 Пісочниця з бортиками. Пісок без сторонніх і небезпечних предметів: скла, гострих металевих предметів тощо.
- 4 Гірки з поручнями.
- 5 Територія без отруйних рослин, ягід, грибів; дерев і кущів з колючками; предметів, що загрожують життю і здоров'ю дітей.
- 6 Паркан без дірок, гострих кутів, дроту та гвіздків, що стирчать.
- 7 Хвіртка та ворота зачинені після прийому дітей.
- 8 Ґрунт рівний і втрамбований, без ям, вибоїн, бугрів та випуклих коренів дерев.
- 9 Територія довкола без канав, дерев'яних чи цегляних брівок.
- 10 Покриття м'яке й має ударопоглинальні властивості: пісок, гума, гравійний відсів, штучна трава тощо.

Складено відповідно до Санітарного регламенту для дошкільних навчальних закладів, затвердженого наказом МОЗ від 24.03.2016 № 234.

## Безпечні пісочниці: що перевірити

Щодня на прогулянці діти граються в пісочницях. Тож щодня ви маєте перевіряти, чи безпечні вони.

### Перед прогулянкою

Відкрити кришку та оглянути пісочницю. У ній не має бути:

- іржі, слідів гниття;
- облупленої фарби, шпичаків;
- гілок, листя, трави, каміння.

Оглянути й понюхати пісок. У ньому не має бути:

- мурашок, жуків, павуків;
- неприємного запаху;
- фекалій тварин.

Перевірити вологість піску.

Перемішати, злегка зволожити, перекопати пісок.

### Після прогулянки

Прибрати іграшки.

Перевірити, чи не залишилися в пісочниці гілки дерев, листя, сміття, інші сторонні предмети.

Закрити пісочницю кришкою.

Складено відповідно до Санітарного регламенту для дошкільних навчальних закладів, затвердженого наказом Міністерства охорони здоров'я України від 24.03. 2016 № 234.



# 7 правил безпечної літньої прогулянки

## 1. Звертайте увагу на погоду

Якщо на вулиці температура повітря вище +30 °С та немає вітру, то час прогулянки потрібно скоротити або зовсім від неї відмовитися.

Не гуляйте на вулиці в період найвищої сонячної активності. Оптимальний час — до 11:00 і після 16:00.

Щоб діти не перегрілися на сонці, частину прогулянки проводьте в тіні дерев і під тінювими навісами.

Що молодша дитина, то чутливіша вона до перегрівання.

Залишайтеся в приміщенні також під час сильного дощу або вітру зі швидкістю понад 15 м/с.

## 2. Стежте за одягом і взуттям дітей

На прогулянку діти обов'язково мають надягати панаму або інший головний убір, що захищає від сонця.

Порадьте батькам обирати для дітей одяг світлих тонів і з натуральних матеріалів, щоб вони не перегрівалися. Який літній одяг і взуття обрати для дитини — на [с. 11](#).

Попереджайте батьків, що дітям необхідні змінний одяг і взуття.

Вчасно перевдягайте дітей за потреби.

Стежте, щоб під час фізкультурних розваг діти мали зручне спортивне взуття.

## 3. Оглядайте дитячий майданчик

Влітку діти більше травмуються, ніж узимку, через підвищену рухову активність. До того ж небезпеку для здоров'я становлять комахи та рослини, що можуть викликати отруєння чи алергію. Тому перед прогулянкою перевіряйте ігровий майданчик на наявність потенційної небезпеки для здоров'я дітей.

Якщо виявили небезпечні предмети на майданчику (скло, пляшки, шприци, палиці тощо), негайно й акуратно, щоб не поранитися, приберіть їх з території або попросіть двірника це зробити.

#### **4. Не залишайте дітей самих на майданчику**

Під час прогулянки обов'язково:

- тримайте в полі зору всіх дітей;
- пильно стежте за тим, щоб діти не виходили за межі закладу, не зривали отруйних рослин, ягід, грибів, трави тощо.

Дітей до трьох років супроводжує на прогулянку і під час повернення з прогулянки помічник вихователя.

#### **5. Не залишайте іграшки на вулиці**

Після кожної прогулянки прибирайте іграшки у спеціальне місце, куди не потрапляють пил і волога. Промивайте іграшки від піску та бруду та просушуйте їх після кожної прогулянки. У разі виявлення інфекційних захворювань у дітей обробіть іграшки дезінфікувальними засобами. В умовах карантину дезінфікуйте іграшки щоденно.

#### **6. Дотримуйтеся питного режиму**

Потурбуйтеся про запас питної води. За прогулянку дитина має споживати не менше 70% від добової норми. Пам'ятайте, що у спекотну погоду потреба у воді зростає.

Оновлюйте запас питної води що три години.

#### **7. Дбайте про гігієну**

Стежте за тим, щоб після прогулянки діти мили руки. Дотримання елементарних гігієнічних правил убереже їх від кишкових та інших інфекцій.

Складено відповідно до листа МОН «Щодо організації роботи та дотримання вимог з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності у закладах дошкільної освіти» від 14.02.2019 № 1/11-1419.

# Літній одяг і взуття для дітей: порадьте батькам, які обрати



1

Одягайте та взувайте дитину зручно. Якщо вона бігатиме, гратиметься в піску, лазитиме по драбинах на ігровому майданчику, з'їжджатиме з гірок, найліпший одяг для неї — футболка та шорти, а взуття — легкі кросівки з пружною підошвою та м'яким супінатором.

2

Врахуйте, що дітям зручніше в легких костюмах з натуральної тканини. Синтетичні спричиняють подразнення шкіри. Одяг вільного крою не заважатиме дитині рухатися.

3

Пам'ятайте, що відкриті сарафани не рекомендують одягати без бавовняної кофтинки. У похмурі дні в них холодно, а в сонячні дитина може отримати опіки шкіри.

4

Не вдягайте дитину в спеку тепло. Ліпше дайте із собою теплу кофтинку з довгим рукавом на випадок, якщо погода різко зіпсується.

5

Не забувайте про головний убір. У сонячну погоду він необхідний дитині, щоб не отримати тепловий удар. Обирайте панаму чи капелюх із широкими полями. Вони захистять не лише голову, а й обличчя дитини.

## Іграшки для вулиці: яких правил безпеки дотримати



Зберігайте іграшки у спеціальних закритих кошиках, ящиках, коробках чи контейнерах. Після прогулянки закривайте їх кришками.

Після прогулянки регулярно мийте іграшки, витирайте насухо й залишайте висихати на відкритому повітрі. Гумові іграшки ретельно відтискайте, щоб в них не утворилася пліснява.

Перед кожною прогулянкою перевіряйте, чи немає в іграшок зламаних деталей і гострих країв.

Вилучайте пошкоджені іграшки, адже вони можуть поранити дітей.

Якщо використовуєте нестандартне виносне обладнання з підручних і залишкових матеріалів (обруч-павутинку, гантелі, моталочки, більбоке), то стежте, щоб воно було безпечним у використанні.

# Сонце + повітря: як загартовувати без шкоди для здоров'я

Літо — найсприятливіший період для оздоровлення та зміцнення дітей. Саме влітку сонце, повітря та вода найефективніше впливають на організм і підвищують опірність до переохолодження та інфекційних захворювань. Які методи загартування доцільно використовувати в дитсадку?

## Сонце

Сонячні ванни організуйте на спеціально облаштованих майданчиках — соляріях. На них встановіть тенти, які захищають дітей від прямих променів і вітру. Діти мають захистити очі та голову — надягти сонячні окуляри, панамку.

Проводьте сонячні ванни під наглядом медичної сестри. Обов'язково врахуйте індивідуальну чутливість кожної дитини до сонця, особливості стану її здоров'я.

Пам'ятайте, що сонячні ванни при температурі вище +28 °С — шкідливі!

Сонячні ванни починайте при температурі повітря не нижче +18 °С, а для дітей раннього віку — +22 °С. Тривалість перших сонячних ванн — 5 хв. Поступово збільшуючи тривалість на 2—3 хв, доведіть її до 10 хв. Загальна тривалість сонячних ванн має становити 20—30 хв: два-три рази по 10 хв протягом прогулянки.

Найліпший час для сонячних ванн — ранок, коли повітря чисте, а також ближче до вечора, коли сонце хилиться до заходу.

Не проводьте сонячні ванни в період найвищої активності сонця — з 11:00 до 16:00.

Стежте, щоб діти не перегрівалися, не отримали сонячний удар, опіки. Забезпечте питний режим.

## Повітря

Повітряні ванни влітку проводьте на веранді чи майданчику, який затінений деревами або тентом. В інші пори року — на веранді.

Відповідно до температурного режиму організовують повітряні ванни трьох типів:

- теплі — +20 °С і більше;
- прохолодні — +16...+19 °С;
- холодні — менше +15 °С.

Теплі повітряні ванни діти приймають лежачи або в русі. Розпочинайте з 15—20 хв, щодня збільшуйте тривалість на 15—20 хв.

Під час повітряних ванн шкіра дітей незахищена одягом і безпосередньо контактує з повітряним середовищем. Готуйте дітей поступово: спочатку повітряні ванни в полегшеному одязі, потім — у трусиках і майках. Коли діти звикнуть, охоче перебуватимуть на свіжому повітрі лише у трусиках або шортах.

Стежте за станом дітей. Якщо їм некомфортно, побачите «гусячу шкіру». У сиру чи вітряну погоду скорочуйте тривалість повітряних ванн. Під час дощу, туману не проводьте ці процедури.

За рекомендаціями Наталії Левінець, доцента кафедри методик та технологій дошкільної освіти Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, канд. пед. наук, Київ

# Як безпечно загартовувати водою

## Обливання

Діти обливають руки, ноги чи все тіло водою +34...+35 °С. Потім розтираються махровим рушником. Спостерігаючи за реакцією дітей, поступово зменшуйте температуру води до +25...+24 °С. Загартування ліпше проводити перед денним сном.

## Волога рукавичка

Щоб поступово підготувати дитину до водних процедур, скористайтеся методом розтирання вологою рукавичкою. Рукавичку слід змочити водою з температурою +30 °С, віджати. Потім обтерти груди й живіт дитини, витерти махровим рушником. Те саме повторити на спині, руках і ногах. Найліпший час розтирання вологою рукавичкою — після денного сну.

Щотижня температуру води можна знижувати на 1 °С і зупинитися на +15 °С.

## Ризький метод

Для загартування використовують морську воду. Щоб її підготувати, розчиніть кілограм морської солі у відрі води. Діти ходять у довгій ванночці або по килимках, змочених солоною водою.

### Правила:

- вода має доходити до гомілок дитини;
- ємкість має бути такою, щоб дитина могла комфортно виконувати різні вправи;
- під стопи можна покласти гладкі камінчики;
- починати слід із температури води +36 °С, поступово знижуючи що два дні на 1 °С. Слід дійти до температури +22 °С для дітей 3—4 років, до +20 °С для дітей 5 років, до +18 °С для дітей 6 років;
- після процедури ноги слід промити чистою водою і насухо витерти рушником.

Якщо немає зручної ємкості, можна використати суху «сольову доріжку»: розстелити на землі чи на підлозі клейонку та насипати туди 600 г морської солі і запропонувати дітям потупцювати по такій доріжці.

### **Контрастне загартування**

Можна використовувати з трьох років. Це можуть бути контрастні повітряні ванни, під час яких слід забезпечити збільшення різниці температур повітря. Наприклад, починаючи з +4 °С і до +10...+15 °С у двох приміщеннях.

Також за подібною методикою можна застосовувати контрастний душ чи почергове обливання ніг водою контрастних температур.

Щоб від процедур був ефект, кожний метод застосовуйте регулярно. Лише системний підхід дасть змогу зміцнити організм дитини та поліпшити її емоційний стан.

За рекомендаціями Наталії Левінець, доцента кафедри методик та технологій дошкільної освіти Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, канд. пед. наук, Київ.



# Як розподілити рухливі ігри, щоб діти не перевтомилися

У кожній віковій групі плануйте 8—10 рухливих ігор протягом дня. Правильно їх розподіляйте.

## Ранок

Під час ранкового приймання проводьте одну-три рухливі гри малої рухливості:

- з предметами;
- з киданням і ловінням предметів;
- з метанням;
- хороводні ігри;
- атракціони;
- ігрові вправи.

У такі ігри залучайте кількох дітей. Діти, які поступово підходять, можуть одразу долучитися до гри.

Рухливі ігри з бігом уранці не проводьте.

## Прогулянка

Під час першої та другої прогулянки плануйте по три-чотири гри середньої й великої рухливості:

- з різними основними рухами;
- змагального характеру — змагання, естафети;
- з м'ячами;
- ігри та вправи з елементами спорту;
- українські народні рухливі ігри;
- ігри-ловитки.

Проводьте такі ігри з усією групою дітей. Це можуть бути: «Квач», «Кіт і миші», «Хитра лисиця», «Вовк у рову», «Гуси-лебеді», «Два морози», «Чия ланка швидше збереться» тощо.

Ігри з елементами спорту, спортивні вправи, змагання, атракціони, ігри з предметами, з м'ячами плануйте та проводьте з підгрупами. Інші діти в цей час грають у пісочниці, у м'яч, стрибають із скакалкою тощо.

Естафети також проводьте за підгрупами. Оптимальна кількість гравців у команді для проведення естафет — 6—8 осіб. Якщо в групі багато дітей, організуйте три-чотири команди.

За підгрупами також організуйте ігри типу «Лови, кидай, падати не давай», «Їстівне — неїстівне», «Хустинка». Адже дітям нецікаво стояти й чекати, поки до них дійде м'яч, чи сидіти навпочіпки, поки біля них упаде хустинка.

Ведучого в рухливій грі обирайте після кожного програвання за допомогою лічилки чи в інший спосіб. Не обирайте на роль ведучого порушників правил і дітей, яких піймав попередній ведучий.

## Вечір

У вечірні години плануйте одну-дві рухливі гри малої рухливості:

- атракціони;
- рухливі ігри та ігрові вправи з предметами;
- хороводні ігри;
- ігри для розвитку дрібної моторики, окоміру — за столом.

Ознайомлюйте батьків з іграми, яких навчаєте вихованців. Тоді вони матимуть змогу вдома включитися до рухової діяльності своїх малюків як партнери, а не тільки вболівати за них під час фізкультурних свят і розваг у дитячому садку.

За рекомендаціями Ганни Беленької, експерта з дошкільної освіти, д-ра пед. наук, професора та Наталії Мельник, доцента кафедри дошкільної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка, д-ра пед. наук.

# На скакалці стрибаємо — про безпеку дбаємо

Щоб ігри та вправи були корисні дітям, правильно доберіть для кожної дитини скакалку, одяг і взуття, визначте безпечне місце для занять та дотримуйтеся вимог безпеки.

## Правильна скакалка

Діаметр шнура скакалки має бути 0,8—0,9 см. Тонкий шнур — надто легкий, товстий — заважкий для старших дошкільників.

Щоб визначити правильну довжину скакалки, попросіть дитину взяти її за ручки і наступити на середину стопою, ручки тримати паралельно до поверхні землі. Кінці мають торкатися пахв дитини. Зайву довжину можете обрізати.

## Одяг і взуття

Одяг має бути зручним, легким та облягати тіло, щоб не заважати рухам.

Найкраще взуття для занять зі скакалкою — кросівки. Вони дають змогу під час стрибка спочатку приземлитися на носок, потім виконати переكات на всю стопу. Так навантаження на хребет дитини буде мінімальним. Підшва взуття не має ковзати підлогою.

## Місце для занять

Проводити заняття можна на свіжому повітрі або у спортивній залі.

На вулиці ліпше займатися на спортивному майданчику чи на спеціальному майданчику з гумовим покриттям.

Місце для занять має бути чистим. Тому перед початком заняття майданчик потрібно заздалегідь прибрати та зволожити.

## Техніка безпеки

Перед заняттям слід пересвідчитися, що поруч немає предметів, які можуть заважати стрибкам. Дітей розташовуйте обличчям одне до одного.

Щоб вправи не спричинили дитині біль або дискомфорт, слід уникати:

- швидких і різких рухів;
- скручувань у шийному і поперековому відділах хребта;
- інтенсивного напруження м'язів спини.

Стежте, щоб діти стрибали легко, не тупали ногами по землі. Навчіть дітей дотримуватися прийомів страхування та самострахування.

Протипоказання для занять зі скакалкою — захворювання серця та інші недуги серцево-судинної системи, за яких неприпустиме підвищення пульсу або кров'яного тиску.

Не дозволяйте стрибати зі скакалкою дітям, у яких є проблеми з міжхребцевими хрящами або суглобами, а також тим, чия вага значно перевищує норму.

## Дитина забилася: як допомогти

Забій — це травма шкірного покриву без порушення його цілісності. Дитина її може отримати під час падіння, удару тупим предметом. Травмоване місце набрякає, на ньому з'являється синець. Через розрив великих судин під шкірою накопичується кров.

Дитина травмувалася — маєте знати, як їй допомогти.

1. Заспокойте, допоможіть зручно сісти або лягти.
2. Огляньте забите місце й переконайтеся, що немає серйозних ушкоджень.
3. Промийте забите місце проточною водою та обробіть антисептиком, якщо на шкірі є подряпини. Так уникнете інфекції.
4. Накладіть тугу пов'язку. Так зменшите крововилив.
5. Зафіксуйте кінцівку, якщо дитина вдарилася саме нею. Помітили набряк — підніміть кінцівку вище рівня серця.
6. Накладіть на забите місце охолоджувальний компрес. Утримуйте його щонайменше 10 хв. Холод спазмує судини, що зменшує внутрішній крововилив.
7. Зверніться до медичної сестри. Вона може нанести мазь на основі гепарину або декспантенолу, щоб зменшити набряк, дати дитині знеболювальний засіб із протинабряковим ефектом, наприклад ібупрофен, якщо ушкоджене місце розпухло.

Якщо біль і набряк не зменшуються, то медична сестра з'ясує, чи є перелом або вивих.



# Як запобігти зневодненню в дітей

## Стежте за симптомами

Основні симптоми, що свідчать про зневоднення організму, — сухість у роті та спрага. Утім, діти не завжди скаржаться на них. Тому запідозрити зневоднення можете за:

- невеликою кількістю сечі під час сечовипускання;
- темно-жовтим кольором і різким запахом сечі;
- сухою, прохолодною шкірою;
- сонливістю, млявістю.

## Уникайте причин

У спеку втрати рідини зростають, адже організм дитини намагається охолодитися й тому пітніє інтенсивніше. Утім, діти погано розрізняють сигнали тіла про спрагу, щоб поповнити запас рідини. Це і призводить до зневоднення.

У спеку надмірним втратам рідини сприяє фізична активність дитини на свіжому повітрі. Біг, лазіння, стрибки та висока температура й вологість повітря підвищують температуру тіла. Організм дитини намагається охолодитися й інтенсивніше пітніє.

### **Зневоднення можуть спричинити:**

- гострі респіраторні вірусні інфекції;
- гострі кишкові інфекції;
- харчові отруєння;
- ацетонемічний синдром;
- тепловий або сонячний удари;
- опіки, зокрема сонячні.

За цих станів організм дитини втрачає значно більше рідини, ніж її надходить.

## Контролюйте вживання води

Дотримуйте питного режиму протягом дня, особливо в спеку. Діти мають пити рідину протягом дня, незалежно від рівня активності та самопочуття. Норми харчування в закладах освіти рекомендують давати рідини дітям різних вікових груп:

- від одного до чотирьох років — 1—1,3 л;
- чотирьох до шести років — 1,2—1,7 л.

Щоб забезпечити добову потребу, давайте питну воду. Не враховуйте рідкі страви та калорійні напої — молочні, сік тощо. Простежте, щоб діти не пили багато чаю, адже він посилює зневоднення організму, оскільки має сечогінну дію.

Вода має бути кімнатної температури. Занадто холодна може спричинити спазми в шлунку.

Не ігноруйте прохання дітей «хочу пити» і час від часу самі пропонуйте їм воду.

Беріть на прогулянки кип'ячену або фасовану воду без газу та періодично пропонуйте дітям пити.

## Дитина перегрілася на сонці: як допомогти

За наявності галюцинацій, втрати свідомості, кровотечі з носа, поверхневого дихання негайно викликайте швидку допомогу за номером 103. Повідомте медичну сестру, керівника закладу та батьків про нещасний випадок з дитиною. Почніть надавати дитині домедичну допомогу.

- 1.** Перенесіть дитину в прохолодне місце, покладіть її на спину, підніміть трохи ноги. Розстібніть або зніміть з неї одяг.
- 2.** Якщо в дитини нудота та блювання, поверніть її на лівий бік, щоб блювотні маси не потрапили в дихальні шляхи.
- 3.** Якщо дитина у свідомості, дайте їй випити холодного чаю або холодної підсоленої води (1/2 чайної ложки солі на 0,5 л води). Можна дати понюхати змочену нашатирним спиртом ватку.
- 4.** Змочіть голову дитини водою або покладіть на неї змочений холодною водою рушник. Зробіть холодні компреси на лоб, тім'яну ділянку, потилицю, на пахові, підключичні, підколінні, пахові ділянки.
- 5.** Зверніть увагу на дихання дитини. Перевірте, чи не порушено прохідність дихальних шляхів. Якщо язик запав, а в роті є блювотні маси, поверніть голову дитини на бік та очистіть порожнину рота за допомогою бинта (носової хустинки), накрученого на палець.
- 6.** Якщо дихання слабке або його немає, терміново почніть робити штучне дихання методом «рот у рот» до появи самостійного глибокого дихання. Якщо дихання слабке, пульс не відчувається, а зіниці розширені і не реагують на світло, проведіть увесь комплекс серцево-легеневої реанімації — штучне дихання і непрямий масаж серця.
- 7.** Контролюйте стан дитини, поки не приїде швидка допомога.

Складено відповідно до Порядку надання домедичної допомоги постраждалим при перегріванні, затвердженого наказом МОЗ від 16.06.2014 № 398.



# Як організувати й провести безпечну екскурсію

## Готуємося

Оберіть і завчасно огляньте місце екскурсії за межі дитсадка відповідно до віку, фізичної підготовки дітей та їхніх інтересів. Продумайте безпечний маршрут.

Екскурсію з дітьми можна проводити протягом світлового дня з урахуванням розпорядку дня: денний сон, прийом їжі. У разі загрози обстрілу організовувати екскурсії, піші переходи, мандрівки недоречно.

Врахуйте вимоги тривалості пішохідних переходів для дітей дошкільного віку:

- старший — 25 хв;
- середній — 15—20 хв;
- молодший — 10—15 хв.

Попередьте батьків про екскурсію. Підготуйте список дітей, які підуть на екскурсію, зазначте осіб, які їх супроводжуватимуть.

Завчасно повідомте директора про кількість дітей, які підуть на екскурсію.

Дізнайтеся від директора, в яку групу передати дітей, які залишаються в закладі.

Попросіть батьків взути та одягнути дітей зручно, покласти в рюкзачки пляшки з водою — 0,3—0,5 л.

## Вирушаємо

Перед екскурсією перевірте, чи всі діти добре почуваються, мають головні убори, взуті зручно й вдягнені по погоді.

Якщо на вулиці дощ, гроза чи туман, перенесіть екскурсію.

Візьміть питну воду, одноразовий посуд, серветки й аптечку.

## Аптечка для екскурсії:

- перекис водню;
- спиртові серветки (5 шт.);
- мазь від укусів комах;
- вата стерильна або ватні диски;
- вушні палички;
- бинт;
- бактерицидний пластир;
- одноразові медичні рукавички;
- ножиці.

Розкажіть дітям правила поведінки під час руху. Зокрема, нагадайте, щоб трималися разом і не відставали. Забороніть дітям:

- вживати будь-які рослини, ягоди, гриби;
- пити воду з відкритих водойм;
- знімати взуття й ходити босоніж;
- торкатися незнайомих предметів.

Вишикуйте дітей парами в колону. На початку колони ставте спокійних і організованих дітей. Домовтеся з колегою про те, хто очолить колону, а хто піде останнім. Якщо дітей супроводжує троє дорослих, то третього поставте в середині колони. Обов'язково візьміть із собою два червоних прапорці, якщо маршрут передбачає перехід через проїзну частину вулиці.

Передбачте активний відпочинок дітей, коли дістанетеся до місця. Це можуть бути основні рухи, рухливі ігри, змагання на кшталт «Хто більше збере шишок за хвилину» тощо.

## Повертаємося

Перевірте, чи всі діти на місці, пошикуйте їх парами в колону та рушайте в заклад.

Перед денним сном огляньте шкіру дітей, чи немає подряпин, мозолів, кліщів тощо.

За потреби відведіть дитину до медичної сестри.

Складено відповідно до додатка до листа МОН «Щодо організації роботи та дотримання вимог з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності у закладах дошкільної освіти» від 14.02.2019 № 1/11-1491.

# 6 правил, як уберегти дітей від кліщів



1

Порекомендуйте батькам обрати для екскурсії закритий одяг для дитини: гольф, що щільно прилягає до тіла, однотонну світлу куртку, спортивні штани, головний убір. Взуття має бути з високою халявою

2

Гуляйте протоптаними стежками й уникайте високої трави

3

Звільніть місце для перепочинку від хмизу, гілок, сухої трави

4

Оглядайте себе й дітей що дві години прогулянки

5

Обстежте своє тіло та тіло дітей, коли повернетесь в заклад, особливо ті ділянки, що покриті волоссям

6

Порекомендуйте батькам дітей випрати й попросувати одяг, у якому гуляли діти

## Дитину вкусив павук: що робити

Укус тарантула, каракурта чи жовтого павука (сака) може завдати значної шкоди організму дитини чи призвести до летальних наслідків.

### Як помітити

Дитина може й не відчувати, що її вкусив павук, адже це нагадує укол тоненькою голкою. Але незабаром на місці пошкодження утворюється невелика біла пляма з рожевими або червоними краями. Через 5—20 хв з'являються наступні симптоми — біль у м'язах, почервоніння обличчя, яке може набрякати.

Якщо дитину вкусив:

- **тарантул**, то майже одразу вона відчує: слабкість, сонливість, апатію;
- **каракурт**, то місце укусу почне боліти й сильно почервоніє, дитина спітніє. Згодом її почне нудити, вона може блювати, можуть набрякнути повіки й кінцівки, підвищитися температура;
- **жовтий павук (сак)**, то дитина відчує сильний біль. Місце укусу почервоніє та набрякне. Згодом з'явиться свербіж, пухирці.

Після укусу павука **заборонено**:

- розрізати ранку, щоб текла кров чи щоб висмоктати отруту;
- накладати джгут;
- годувати дитину.

### Як допомогти

1. Викличте швидку медичну допомогу. Повідомте про нещасний випадок директора закладу, батьків дитини.
2. Рясно промийте уражену ділянку перекисом водню чи мильною водою. Забинтуйте рану або ж наклейте на неї пластр.
3. Зафіксуйте уражену частину руки або ноги за допомогою гілки чи дошки. Так отрута не зможе швидко розійтися по організму.

4. Якщо павук укусив дитину за руку або ногу, накладіть пов'язку трохи вище місця ураження. Стежте, щоб накладена пов'язка не була надмірно тугою та не заважала циркуляції крові в руці чи нозі.
5. Накладіть на уражену ділянку холодний компрес: скористайтеся пляшкою з холодною водою.
6. Дайте дитині випити багато рідини, це допоможе вивести отруту з організму.

Якщо можете, запам'ятайте або сфотографуйте павука, щоб потім показати його медикам чи іншим фахівцям.

За рекомендаціями Михайла Чемериса, експерта з питань домедичної допомоги, директора ліцею № 208 м. Києва, вчителя медико-санітарної підготовки.

# Як допомогти дитині, що отруїлася грибами чи рослинами

Отруєння рослинами, а особливо грибами, — найважче харчове отруєння. Тому вчіть з дітьми види отруйних і небезпечних рослин, ягід, грибів. Пояснюйте їм, що не можна куштувати невідомі рослини, ягоди чи гриби.

## Як розпізнати

У дитини можуть бути:

- нудота, блювання;
- різкий біль у животі;
- сповільнення пульсу;
- задуха;
- діарея;
- втрата свідомості, судоми;
- запаморочення;
- холодні руки та ноги;
- підвищення температури тіла;
- галюцинації та марення.

## Як допомогти

1. Викличте швидку медичну допомогу. Повідомте про нещасний випадок директора закладу, батьків дитини.
2. Зверніться до медичної сестри. Вона може промити дитині шлунок водою. Дати ентеросорбент, наприклад активоване вугілля (не менше 0,5 г/кг маси тіла).
3. Покладіть дитину й забезпечте їй спокій.
4. Давайте пити багато рідини — підсоленої води чи холодного чаю.
5. Не викидайте залишки грибів чи рослин. За ними лікарі визначають вид отрути.

За рекомендаціями Міністерства охорони здоров'я України.

# Безпечна прогулянка взимку: як організувати й провести

Зимова прогулянка дітям і цікава, і корисна. Проте надворі багато небезпек: мороз, сніг і лід. Потрібно вберегти дітей від переохолодження та організувати безпечну прогулянку.

## Коли можна гуляти

Проводьте прогулянки двічі на день. Тривалість прогулянки залежить від самопочуття дітей і погодних умов. Навіть у холодну пору року вони мають бути на свіжому повітрі 3,5—4 год на день з достатньою руховою активністю.

Скорочуйте або скасовуйте прогулянки в разі сильного снігопаду та вітру. Прогулянки можна проводити при температурі повітря не нижче  $-16^{\circ}\text{C}$ .

## Як одягати

Вчіть дітей одягатися й роздягатися самостійно в певній послідовності. Спершу дитина має надіти колготи, светр, брюки або комбінезон, взуття і лише потім шапку, пальто або куртку, шарф і рукавиці. Роздягатися після прогулянки потрібно у зворотному порядку.

Дітям молодших груп треба допомагати. Підкажіть батькам, який одяг обирати дітям, щоб їм було тепло й комфортно в морозну погоду. Як одягати дитину взимку — на [с. 33](#).

## Як виводити на вулицю

Виходьте на вулицю й повертайтеся з прогулянки підгрупами. Так діти не перегріються і не буде штовханини в роздягальні.

Об'єднайте повільних і несамотійних дітей у першу підгрупу. Решта зможуть погратися в групі, поки ті одягаються, і не мерзтимуть на вулиці в очікуванні.

Виводьте на прогулянку дітей з ослабленим здоров'ям з другою підгрупою, а заводьте — з першою. Так вони пізніше вийдуть і раніше повернуться з прогулянки.

## Чим зайняти

Важливо налаштувати дітей на прогулянку. Тому заздалегідь продумайте її зміст. Врахуйте погоду і стан здоров'я дітей.

Розкажіть дітям про те, чим вони займатимуться.

Щоб діти не змерзли, хай бігають, стрибають, наздоганяють одне одного. Але активна рухова діяльність має чергуватися зі спокійною.

Візьміть із собою лопатки й відеречка: зі снігу діти зможуть побудувати фортецю або ціле місто!

### Прогулянка буде корисною, якщо:

- звертатимете увагу на самопочуття дітей;
- мотивуватимете дітей до рухової активності;
- піклуватиметеся про безпеку дітей під час прогулянки.

## Як подбати про безпеку

Не гуляйте вздовж стін будівель: з даху чи карнизів можуть впасти сніг чи бурульки.

Розповідайте дітям правила поведінки під час прогулянки надворі.

Застерігайте дітей, що сніжкою не можна нікому цілитися в голову. Запропонуйте позмагатися у спритності — кидати сніжки в ціль і на дальність.

Розкажіть, що не можна їсти сніг і гризти бурульки, а також облизувати металеві поверхні.

Стежте, щоб діти під час прогулянки дихали носом. Таке дихання запобігає захворюванням носо- і ротоглотки. Уникайте ігор, під час яких дітям потрібно розмовляти на повний голос.

Якщо дитина травмувалася, надайте їй домедичну допомогу та викличте медичну сестру. Про всі випадки травмування дітей обов'язково інформуйте директора закладу та батьків дитини.



# Як одягати дитину взимку, щоб вона не змерзла

Підкажіть батькам, який одяг обирати дітям, щоб їм було тепло та комфортно в морозну погоду. Перед тим як відводити дитину в дитсадок, хай уточнять прогноз погоди. Одяг дитині мають добрати згідно з прогнозом і з огляду на те, наскільки дитина активна під час прогулянки.

**Шапка** має закривати вуха, чоло й потилицю. Вушанка — найліпший варіант!

**Шарф або снуд** мають щільно прилягати до шиї. Обирайте їх з натуральних матеріалів.



**Рукавички** мають бути на підкладці з відділеннями для великого та чотирьох інших пальців, а не для кожного окремо.

**Куртка** має бути теплою. Обирайте за розміром, щоб дитина могла легко одягнутися й роздягнутися.

**Взуття** має бути зручне й просторе, на товстій неслизькій підшві.

Одяг **не повинен обмежувати рухи** дитини. Вона змерзне, якщо їй дуже незручно. У затісних речах кров погано циркулює, а це збільшує ризик обмороження.

Одягайте на дитину **три шари одягу**:

- натільна білизна й колготи або термобілизна — вберуть піт, утримають тепло, тіло зможе «дихати»;
- водолазка, светр, джемпер — збережуть тепло;
- комбінезон, куртка — захистять від вітру, снігу й дощу.

# Алергія на холод: що маєте знати

## Як розпізнати

Найпоширеніші симптоми алергії на холод:

- кропив'янка — червоні плями на шкірі, свербіж і пухирі на відкритих частинах тіла;
- блідуватий висип — висип, що виникає на холоді та зникає в теплі;
- алергічний дерматит — червоні плями на обличчі, шиї, вушних раковинах і руках дитини, а також почервоніння та припухлість губ і щік;
- алергічний кон'юнктивіт — почервоніння слизової оболонки ока (кон'юнктиви), свербіж і сльозотеча;
- утруднення дихання — кашель, закладеність носа;
- мігрень — сильний головний біль.

У дитини може значно погіршитися загальне самопочуття, коли виникає алергічна реакція на холод.

## Як допомогти

1. Якщо дитина після прогулянки на холодному повітрі погано почувається й у неї виникли проблеми зі шкірою, повідомте про це батькам одразу, як це помітили. Після повернення додому вони можуть дати дозволений їй антигістамінний препарат.
2. Виявили в дитини симптоми алергії на холод, порадьте батькам якнайшвидше звернутися до лікаря.
3. За можливості скоротіть тривалість прогулянок дитини.
4. Перед прогулянкою намащуйте обличчя дитини тонким шаром дитячого крему, а губи — гігієнічною помадою. Узимку можна використовувати жирний гіпоалергенний крем.
5. Надягайте на руки дитини рукавички, що не промокають, а на голову — капюшон так, щоб максимально захистити обличчя.

## Дитина примерзла язиком до металу: що робити

1. Заспокойте дитину. Попросіть її не рухатися та не намагатися відірвати язика. Так можна спричинити сильну кровотечу.
2. Покажіть дитині, як хекати, щоб нагріти метал. Теплою дихання достатньо, щоб язик відтанув. Похекайте й самі — так буде ефективніше.
3. Полийте язик теплою водою, якщо попередній спосіб не допоміг. Не використовуйте гарячу воду — у дитини буде опік.

Щоб нагріти метал, не використовуйте запальнички. Ви не розігрієте метал у потрібному місці, а лише травмуєте та налякаєте дитину.

4. Як звільните дитину, дайте їй прополоскати рот прохолодною водою.
5. Відведіть дитину до медсестри. За сильної кровотечі вона накладе на язик ватно-марлеву пов'язку та викличе швидку медичну допомогу.
6. Повідомте про нещасний випадок директора, батьків. Порадьте, щоб дитина кілька днів не вживала гарячу їжу, кислі, гострі й тверді продукти.



# Як допомогти дитині за переохолодження й обмороження

Щоб запобігти переохолодженню організму чи обмороженню кінцівок, контролюйте рухову активність дітей, стежте, щоб вони надягали рукавички та шарфи. Якщо діти змерзли, повертайтеся в групове приміщення.

Якщо помітили в дитини ознаки переохолодження чи обмороження, необхідно швидко й правильно її зігріти.

## Ознаки переохолодження:

- тремтіння;
- млявість;
- виснаження;
- сонливість;
- порушення мовлення та здатності мислити;
- яскраво-червона та холодна шкіра.

## Ознаки обмороження:

- тремтіння й озноб;
- тверда на дотик, воскова шкіра;
- оніміння;
- млявість;
- сонливість;
- білий або сіро-жовтий колір ділянок шкіри.

## Що зробити

1. негайно відведіть дитину в тепле приміщення.
2. Переодягніть у сухий теплий одяг. Закутайте в теплу ковдру.
3. Поступово зігрівайте пальці рук і ніг, ніс, щічки, вуха. Але не розтирайте їх.
4. Накладіть на уражені ділянки пов'язки, які можна зробити з бинта й вати — не менше семи шарів.
5. Зробіть нерухожими переохоложені чи обморожені пальці, кисті й стопи.
6. Дайте дитині солодкий чай, воду.

7. Спостерігайте за диханням, контролюйте пульс, артеріальний тиск і температуру. Якщо температура тіла нижча за 34 °С, негайно викликайте швидку допомогу.

8. Відведіть дитину до медичної сестри й повідомте батькам.

### **Чого не можна робити**

1. Не чіпайте обморожені ділянки тіла та не масажуйте.
2. Не розтирайте шкіру снігом, спиртом чи тканиною.
3. Не опускайте уражені кінцівки в гарячу воду та не прикладайте їх до батареї чи обігрівача.
4. Якщо з'явилися пухирі, не зрізайте їх.

За рекомендаціями Міністерства охорони здоров'я України.

---

# **Розділ II. Безпека в приміщенні**

## 5 точок контролю безпеки в групі



- 1 **Вікна.** Замки безпеки на всіх вікнах справні, в одному з вікон немає ручки, якою відчиняєте всі вікна.
- 2 **Шафи, полиці, стелажі, дзеркала.** Міцно прикріплені до стін і підлоги. Якщо помітили несправність меблів чи обладнання, не допускайте до них дітей і повідомте про це завідувача господарства або директора закладу.
- 3 **Батареї.** Огороджені дерев'яними решітками (або металевими за умови безпечної температури). Дотримано мінімальну відстань до опалювальних приладів — 20 см. Помічник вихователя повертає їх назад після прибирання.
- 4 **Килими.** Помічник вихователя щодня чистить пилососом килим, один раз на місяць вибиває на вулиці і протирає вологою щіткою. При лікуванні дітей від ентеробіозу забирають з групи: килими (після камерної обробки) і м'яконабивні іграшки (після обробки бактерицидними лампами).
- 5 **Кімнатні рослини.** На вікнах не стоять рослини, що в'ються, і рослини великих розмірів. Рослини у підвісних вазонах на стінах або в кутах приміщення на підставках висотою до 70 см, які можна переміщувати. Підставки міцно закріплені.

Складено відповідно до Санітарного регламенту для дошкільних навчальних закладів, затвердженого наказом МОЗ від 24.03.2016 № 234, і додатка до листа МОН «Щодо організації роботи та дотримання вимог з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності у закладах дошкільної освіти» від 14.02.2019 № 1/11-1491.

# Як правильно провітрювати приміщення

Оптимальна температура повітря в приміщеннях закладу має становити +19...+23 °С. Після короточасних провітрювань допустимо знизити температуру повітря до +19 °С для дітей віком 4—5 років і до +18 °С для дітей віком 5—7 років.

## Оптимальна температура повітря має становити:

- у приміщеннях басейну — +29...+30 °С;
- у залах для занять музикою та фізичною культурою — +18...+19 °С;
- у теплих переходах — не менше +15 °С;
- у приміщеннях, що займають кутове положення або знаходяться в торці будівлі — не менше +21 °С.

Такі показники температури повітря потрібно підтримувати як узимку, так і влітку або в міжсезоння.

## Провітрюйте після занять

Якщо завершилися заняття у груповій кімнаті, у музичній або спортивній залі — одразу провітрюйте.

## Стежте за тривалістю

Тривалість залежить від температури зовнішнього повітря, напрямку вітру та ефективності роботи опалювальної системи.

Візьміть за правило: що нижча температура повітря ззовні та що сильніший вітер, то коротшим має бути час провітрювання.

Ефективне — наскрізне або кутове провітрювання. Його варто проводити кожні 1,5—2 год тривалістю не менше 10 хв. У спальнях наскрізне провітрювання потрібно здійснювати до та після сну дітей.



Якщо відчиняєте двері до іншої кімнати, це не провітрювання. Виняток — приміщення, у яких немає вікон узагалі, наприклад, роздягальні. Ці приміщення провітрюйте через відчинені вікна прилеглих кімнат.

У холодну пору року провітрювання треба закінчити не пізніше ніж за 30 хв до приходу дітей із занять або з прогулянки та за 30 хв до сну. Під час сну можна забезпечити доступ свіжого повітря з однієї сторони приміщення, але за 30 хв до підйому дітей його треба припинити.

У теплу пору року в приміщеннях із постійним перебуванням дітей забезпечте широкий доступ свіжого повітря через однобічне провітрювання приміщень у присутності дітей.

Не провітрюйте через туалетні кімнати.

### **Стежте, щоб двері між приміщеннями з різними температурними режимами не залишалися відчиненими**

Не залишайте двері навстіж між приміщенням і теплим переходом.

Провітрюйте за допомогою відчинених навстіж вікон.

### **Провітрюйте за будь-якої погоди**

Дощ — не причина, щоб відмовити в доступі свіжого повітря. Протягом дня тепле повітря всередині приміщення так насичується вологою, що навіть у сильний дощ його ліпше замінити на більш насичене киснем вуличне повітря.

### **Використовуйте термометри**

Щоб контролювати температуру повітря, користуйтеся кімнатними термометрами. Розмістіть їх на висоті 0,8—1,2 м від підлоги залежно від зросту дітей.

Складено відповідно до Санітарного регламенту для дошкільних навчальних закладів, затвердженого наказом Міністерства охорони здоров'я України від 24.03. 2016 № 234.

# Як користуватися кондиціонером, щоб не шкодив здоров'ю дітей

Оптимальний мікроклімат у груповому приміщенні ви створюєте за допомогою вентиляції та режиму провітрювання. Додатково можете використовувати й кондиціонери.

## Уникайте протягів

Не спрямовуйте потік повітря вниз. Діти люблять гратися на підлозі, а холодне повітря від кондиціонера йде спочатку донизу.

Екрани під кондиціонером допоможуть розсіювати повітря рівномірно по приміщенню.

## Провітрюйте

Навіть при ввімкненому кондиціонері привідчиніть двері чи вікно, щоб освіжити повітря в групі. Періодично вимикайте прилад і відчиняйте двері.

## Запобігайте сухості повітря

Стежте за вологістю повітря в приміщенні, бо кондиціонер його осушує. Сухе охолоджене повітря шкідливе для слизових оболонок і дихальних шляхів. Тому кондиціонер час від часу вимикайте й робіть вологе прибирання в групі.

## Уникайте різкого перепаду температури

Коли виставляєте температуру повітря на кондиціонері, враховуйте, яка за вікном. Температура в приміщенні має бути нижчою за вуличну не більш ніж на 5—7 °С. Не влаштовуйте «зиму» в групі.

У спеку не виводьте дітей з приміщення з кондиціонером одразу на вулицю. Раптові перепади температури можуть спричинити хворобу. Вимкніть прилад за 10 хв до виходу і дайте дітям час звикнути до тепла.

Не вмикайте кондиціонер одразу, як зайшли з вулиці. Дайте дітям звикнути до температури повітря в приміщенні.

# Іграшки: на що звертати увагу під час ревізії

## Відповідність віку дітей

Видавайте дітям іграшки, що відповідають їхньому віку. Набори конструкторів, кубиків, мозаїк, посуду, пазли повинні бути відповідного розміру. Стежте, щоб іграшки для молодшого дошкільного віку не мали гострих кутів, дрібних деталей.

## Цілісність, комплекtnість

Вилучайте пошкоджені іграшки, адже вони можуть мати гострі краї. Перевіряйте комплекtnість наборів конструкторів, пазлів тощо.

Поламану іграшку не забирайте потайки від дітей, тим паче, якщо вони її люблять. Разом з дітьми відправте її на лікування чи на канікули.

## Цілісність покриття

Оглядайте, чи не розмита і не облущена фарба на іграшках. Шматочки покриття можуть опинитися в дітей у роті. Матеріал покриття має бути стійким до слини, поту, мила тощо.



# Як доглядати за іграшками, щоб вони не стали джерелом інфекцій

## Мийте та дезінфікуйте

1. Помийте іграшки гарячою водою з милом або 2% розчином питної соди.

2. Прополощіть під проточною водою та просушіть на відкритому повітрі або на столах.

У групах для дітей віком до 1,5 року — двічі на день.

У групах для дітей старше 1,5 року — наприкінці дня.

Якщо іграшки нові:

- промийте їх теплою проточною водою з милом упродовж 15 хв, просушіть на повітрі;
- гумові, пінополіуретанові, пінолатьксні та пластизолеві — після миття відіжміть і висушіть;
- м'яконабивні — продезінфікуйте бактерицидними лампами.

Ємкості та щітки для миття іграшок мають бути промарковані.

## Зберігайте правильно

Зберігайте іграшки у спеціальних контейнерах або на полицях.

Чисті іграшки, які не використовуєте в освітньому процесі, зберігайте у контейнері в окремій шафі чи іншому призначеному для цього місці.

## Дезінфікуйте

Під час карантину щодня обробляйте іграшки дезінфекційними засобами: занурюйте в дезінфекційний розчин або протирайте ганчіркою, змоченою в такому розчині. Після цього промивайте теплою проточною водою.

# Як привчити дитину дотримуватися гігієни рук

## Пояснюйте, але не лякайте

1. Бруд, який ми бачимо та відчуваємо на руках, може бути шкідливим, якщо потрапить до рота або в очі.
2. Окрім бруду, який ми бачимо та відчуваємо, на руках можуть бути маленькі, не видимі оком, створіння — мікроорганізми, деякі з них можуть спричинити біль у животі та нездужання, а деякі — дуже небезпечні хвороби.
3. Торкаючись брудними руками різних предметів, можна рознести бруд і мікроорганізми навколо себе.
4. Якщо готувати їжу або пригощати інших людей брудними руками, можна передати їм небезпечні мікроорганізми, які спричиняють захворювання.
5. Ви можете захистити себе та близьких — помити руки.

## Нагадуйте та допомагайте

Формування звички потребує часу. Тому, якщо дитина вже вмінє мити руки сама, нагадуйте їй це робити. А якщо сама ще не справляється — допомагайте їй, акцентуйте увагу, що ви разом миєте руки:

- коли прийшли з вулиці;
- після відвідування туалету;
- перед вживанням їжі;
- після контакту з тваринами;
- після кашлю та чхання;
- якщо руки видимо брудні.



## Навчіть мити руки правильно

1. Змочи руки водою. Нікуди не поспішай, адже мити руки потрібно 40—60 с.
2. Закрий кран і нанеси мило.
3. Намиль руки так, щоб піна покривала кисті рук повністю.
4. Потри поверхні рук: зовнішню і внутрішню поверхню кисті, великі пальці, кінчики пальців і між пальцями.
5. Ретельно ополосни руки, щоб на них не залишилося мила.
6. Просуши руки особистим рушником.

## Порадьте батькам

1. Віддавати перевагу рідкому милу навіть вдома, адже на поверхні твердого мила можуть розмножуватися мікроорганізми.
2. Перетворити миття рук у веселу гру «У кого більше пінки», коли вони навчатимуть дитину правильно мити руки.
3. Уже змалечку привчати дитину не користуватися чужими або спільними засобами особистої гігієни. У неї має бути власний рушник, як вдома, так і в дитсадку.
4. Не замінювати миття рук вологими серветки, зокрема просякнутими антисептиками, адже вони лише зменшують кількість видимого бруду.

За рекомендаціями Центру громадського здоров'я МОЗ України.

# Правила безпечної поведінки дітей під час вживання їжі: як дотримувати

**1.** Нагадуйте дітям, що потрібно підготуватися до вживання їжі — вимити руки з милом, витерти власним рушником.

**2.** Просіть іти до столу спокійно, не бігти, а тим паче не обганяти інших дітей.

**3.** Розсаджуючи дітей, нагадуйте їм тримати спинки рівно й не класти лікті на стіл. Показуйте своїм прикладом, як вони мають сидіти. Неправильна постава у дитини за столом призведе до проблем із хребтом.

**4.** Контролюйте температуру їжі, яку насипали дітям. Занадто гарячою стравою вони можуть попекти ротovu порожнину.

**5.** Наголошуйте на тому, що ложка, виделка та ніж — не іграшки. Ними треба користуватися обережно. Діти не мають розмахувати руками, у яких тримають столові прибори.

**6.** Попереджайте дітей, що за столом не можна кричати, співати, багато розмовляти, особливо з їжею в роті.

**7.** Стежте за тим, щоб діти не набивали в рот забагато їжі, а воду пили невеликими ковтками.

**8.** Контролюйте, щоб діти не підсовували свої тарілки до краю столу. Не розмахували чашками, не кидали їх, тому що вони можуть розбитися і поранити дітей.

**9.** Просіть дітей не вставати з-за столу, поки вони не пережують усе.

**10.** Контролюйте, щоб діти не бігли з посудом, який відносять, не штовхалися.



# Безпечне рукоділля: до яких матеріалів та інструментів має бути прикута ваша увага

Щоб цікавий досвід творчості не закінчився для дітей неприємностями, дбайте про безпеку під час роботи з різними матеріалами. Пам'ятайте про ризики й дотримуйтеся трьох правил безпечного рукоділля.

## Правила безпечного рукоділля

1. Не залишайте дітей самих.
2. Не давайте дітям матеріали, що не відповідають їхньому віку.
3. Використовуйте якісні, бажано сертифіковані матеріали.

## Ножиці

Перебувайте поряд з дітьми, коли вони працюють з ножицями. Стежте, що роблять діти і як використовують їх.

Пояснюйте, що ножицями гратися не можна — їх потрібно використовувати за призначенням, тобто вирізати щось з паперу тощо. Гра з ножицями може призвести до травм очей, шкіри обличчя та рук.

## Пензлики, олівці

Пояснюйте дітям, що, як і з ножицями, забавки з олівцями і пензликами — небезпечні. Їх можна використовувати тільки для малювання. Не можна лоскотати інших дітей пензликами і розмахувати олівцями перед їхніми обличчями. Так діти можуть травмувати себе й тих, хто поруч.

## Фарби

Перевіряйте, чи безпечні фарби, які ви використовуєте. Неякісні можуть спричинити в дітей алергічні реакції.



Пальчикові фарби, гуаш чи акварель не повинні мати різкого неприємного запаху. Вони мають легко змиватися водою.

### **Стрічки, мотузочки**

Наголошуйте на тому, що шнурочки, мотузочки й кольорові стрічки потрібні для різних виробів, але намотувати їх на руки, пальці, шию небезпечно.

### **Ґудзики, намистини, насіння**

Пояснюйте дітям, чому треба бути дуже обачними з дрібними предметами, як-от ґудзики, намистини, крупи, насіння.

Стежте, щоб ці матеріали не потрапили до носа, вуха, рота дитини, адже вони можуть стати причиною травми, запалення, набряку, алергічної реакції.

### **Пластилін, тісто для ліплення**

Пильнуйте, щоб діти не пробували яскравий і ароматний пластилін / тісто для ліплення на смак, не засовували маленькі шматочки в ніздрі чи вуха, не клеїли на волосся.

Пояснюйте, чому не можна їсти ці матеріали. Це може призвести до запальних процесів внутрішніх органів, алергічної реакції.

## 7 небезпек у спортивній залі



- 1 Несправне спортивне обладнання. Тренажери несправні, кріплення ненадійне, з'єднання розбавтане, а гайки, болти й шурупи не затягнуті.
- 2 Температурний режим не дотримано — прохолодно чи, навпаки, спекотно. Має бути +18...+19 °С.
- 3 Евакуаційні шляхи захаращені сторонніми предметами.
- 4 Одяг дітей незручний, підшва взуття слизька, шнурки не зав'язані. На шиї намисто, ланцюжки.
- 5 У дітей довге волосся не заплетене в косу чи не зібране у хвостик.
- 6 Після занять приміщення не провітрено, не проведено вологе прибирання.
- 7 Відсутня аптечка домедичної допомоги на випадок травми.

# Медико-педагогічний контроль на заняттях з фізкультури

Медико-педагогічний контроль (далі — МПК) обов'язковий з молодшої групи. Його проводять вихователь-методист і сестра медична в кожній віковій групі під час занять із фізкультури. Періодичність: на початку й у кінці навчального року.

МПК передбачає:

- контроль за навантаженням дітей, які включені за станом здоров'я до основної, підготовчої та спеціальної груп;
- аналіз дотримання методики проведення заняття;
- оцінка санітарно-гігієнічних умов місця проведення заняття — температурний, світловий і повітряний режими, дотримання правил безпеки, наявність засобів першої медичної допомоги тощо;
- аналіз відповідності одягу та взуття умовам проведення заняття;
- моніторинг відповідності загального навантаження на дітей та особливостей їхнього фізичного розвитку;
- вивчення реакції організму дітей на фізичне навантаження — забезпечення природної потреби рухатися;
- хронометраж заняття.

Під час МПК обов'язково оцінюють рухову активність дітей протягом заняття. Її показниками є загальна (відношення педагогічно виправданого часу до тривалості заняття) та моторна (відношення часу, проведеного дітьми в русі, до тривалості заняття) щільність заняття.

Обмірковуюте всі ключові моменти організації та проведення заняття з фізкультури, щоб його час був педагогічно виправданим і його загальна щільність наближалася до 100%.

**Педагогічно виправданим є час**, коли інструктор з фізкультури (вихователь) пояснює, показує рухи, робить вказівки, зауваження, заохочення, оцінки, проводить допоміжні дії, а також коли діти безпосередньо виконують вправи тощо.

**Педагогічно невикорисваним є час**, витрачений на недоцільні пояснення та повчання, бесіди, очікування дітьми своєї черги під час виконання вправ чи підготовки місця заняття. При визначенні загальної щільності занять не враховують.

Не ставте за ціль досягти максимальної моторної щільності занять, особливо за рахунок бездумної інтенсифікації навантажень на дітей. Якщо моторна щільність заняття з фізичного виховання вище 70%, то її доцільно вважати високою. Різке зростання моторної щільності не буде мати позитивних результатів.

Враховуйте орієнтовні строки перебування дитини в підготовчій групі з фізкультури (після перенесеного захворювання).

За результатами МПК за потреби скорегуйте плани освітньої роботи з фізичного виховання, оздоровлення, зокрема дозування фізичних навантажень дітей, сплануйте заходи та розробіть практичні рекомендації щодо поліпшення оздоровчо-фізкультурної роботи тощо.

Складено відповідно до Інструктивно-методичних рекомендацій «Організація медико-педагогічного контролю на заняттях з фізкультури в закладах дошкільної освіти», що в додатку до листа МОН від 12.12.2019 № 1/9-765.

# Навчаєте дітей основних рухів — дотримуйте правил безпеки

Щоб уникнути травм під час виконання фізичних вправ, якісно проводьте розминку й неухильно дотримуйте правил безпеки.

## Вправи на рівновагу

Під час вправ на рівновагу на підвищеній опорі обов'язково страхуйте дітей. Ідіть поряд з дитиною та за потреби підтримуйте її за руку. Під час спускання чи зістрибування з лави, колоди чи піднятої дошки стійте збоку від дитини, надаючи їй допомогу. Стежте, щоб на спортивному снаряді одночасно перебувало не більше чотирьох дітей.

## Біг

Щоб підготувати м'язи та зв'язки дітей до інтенсивної роботи, проведіть розминку з біговими вправами. Під час бігу на короткі дистанції інструктор з фізкультури має стояти на фініші, а на старті — вихователь чи помічник вихователя. Під час кросового бігу інструктор з фізкультури має бігти поряд з дітьми, які біжать першими, а вихователь — позаду. Після завершення бігу виконайте з дітьми дихальні вправи.

### Правила для дітей під час бігу:

- бігти лише в одному напрямку;
- на коротких дистанціях бігти лише по своїй доріжці;
- не зупинятися різко після бігу.

## Лазіння та повзання

Коли діти розучують вправи на лазіння по гімнастичній стінці чи мотузяній драбині, страхуйте кожну дитину, підтримуючи її за спину та руку під час підйому та спуску. Звертайте увагу дитини на те, як необхідно триматися за рейку: обхоплювати її зверху чотирма пальцями, а знизу великим, ноги ставити серединою стопи на рейку.

Забороняйте дітям пропускати рейки драбини під час лазіння вгору та вниз, зістрибувати з рейок гімнастичної стінки.

Під час виконання вправ на канаті страхуйте кожну дитину окремо. Стійте боком до неї та підтримуйте її спочатку зі спини під руки, а потім — під сідниці і під стопи, допомагайте при цьому виконувати правильний захват каната ногами.

## Стрибки

Перед заняттям у залі перевірте, щоб мат не ковзав по підлозі. Під час стрибків на майданчику розпушуйте пісок у ямі, щоб діти приземлялися на м'яку опору. Місце розбігу та відштовхування має бути рівним і сухим, без сторонніх предметів.

Під час стрибків стійте поблизу місця приземлення дітей на відстані витягнутої руки. Якщо дитина втратить рівновагу, надайте їй необхідну допомогу. Під час стрибків у глибину з невисоких предметів займіть позицію збоку від дітей і страхуйте їх під час зістрибування, тримаючи за руку чи за обидві руки. Дотримуйте програмових вимог щодо висоти предметів, із яких зістрибують діти.

## Метання

Під час метання забороняйте дітям заходити в зону метання, стояти близько до тих, хто метає, і метати назустріч одне одному. Навчайте дітей виконувати вправу лише за вашим сигналом. Це можуть бути свисток, оплеск у долоні, голосовий сигнал тощо.

Під час виконання вправ з метання інструктор з фізкультури стоїть з одного боку від дітей, контролює виконання вправ і допомагає виправити помилки, а з другого боку шеренги перебуває вихователь.

Усі вправи з метання предметів у ціль і на дальність пропонуйте дітям виконувати правою та лівою рукою. Це зробить навантаження рівномірним на обидві сторони тіла та сприятиме гармонійному розвитку дитини.

# Ой, ходить сон коло вікон: створіть комфортні й безпечні умови для відпочинку

## Який режим обрати

Тривалість денного сну дітей у дитсадку має відповідати їхнім віковим потребам.

Діти віком від року шести місяців до шести років сплять упродовж дня один раз:

- другий рік життя — 12:00—15:00;
- третій рік життя — 12:20—15:00;
- четвертий, п'ятий роки життя — 13:00—15:00;
- шостий рік життя — 13:20—15:20.

Дітей раннього віку вкладайте в той момент, коли вони захотіли спати. Ослаблених дітей і тих, які прийшли після хвороби, вкладайте першими. Занадто збуджених і тих, хто пізно прокинувся вдома та прийшов до дитсадка лише перед початком занять, — пізніше.

## Як налаштувати дітей на денний сон

Щоб діти гарно виспалися, вчасно провітрить спальну кімнату. Температура в спальні має бути +19... +21 °С.

У холодну пору року провітрювання закінчіть не пізніше ніж за 30 хв до сну.

У теплий період денний сон організуйте при відкритих вікнах чи фрамугах без протягів.

Формуйте в дітей культурно-гігієнічні навички та вміння подбати про себе:

- мити руки та вмиватися перед сном;
- роздягатися до сну та вдягатися після нього;
- складати охайно речі на стільчик, ставити взуття біля ліжка;
- розстеляти та застеляти ліжко.

Для дітей раннього, молодшого й середнього дошкільного віку розстеляють ліжка дорослі. Старші дошкільники роблять це самостійно.

Більше спілкуйтеся із вразливими дітьми, які не готові й не хочуть засинати вдень. Розкажіть їм про необхідність такого відпочинку в казковій формі або на прикладі з власного життя: «Коли я була маленька, то також...». Будьте наполегливі, але в жодному разі не змушуйте дитину до сну. Запропонуйте просто полежати із заплющеними очима, помріяти, пофантазувати тощо.

### **Як організувати спокійний сон**

Коли діти вже вклялися в ліжечка та вмощуються зручніше, окиньте поглядом спальню. За потреби підіткніть декому ковдру, тривожних дітей погладьте по голові. При цьому спілкуйтеся з дітьми спокійним тихим голосом.

Якщо хтось раптово захотів до туалету чи заплакав, підійдіть, нахиліться до дитини й запитайте «на вушко», що трапилось. За потреби заспокойте малюка, проведіть його до туалетної кімнати чи попросіть про це помічника вихователя.

Спонукайте дитину говорити пошепки, берегти сон інших. Вкладіть її в ліжко і заспівайте колискову.

Поки діти відпочивають, постійно перебувайте у спальні. Бережіть їхній сон і не залишайте наодинці. Пам'ятайте, що комусь з них може наснитися страшний сон і він терміново потребуватиме вашої допомоги. Дотримуйтеся тиші в спальні.

Складено відповідно до Санітарного регламенту для дошкільних навчальних закладів, затвердженого наказом Міністерства охорони здоров'я України від 24.03. 2016 № 234, та за рекомендаціями Ганни Бельської, експерта з дошкільної освіти, д-ра пед. наук, професора та Наталії Мельник, доцента кафедри дошкільної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка, д-ра пед. наук.



# Убережіть дітей від небезпек, що чатують у басейні

## Мокра кахельна підлога

Пояснійте дітям, що не можна ходити босоніж або в капцях з гладкою підшвою по мокрій кахельній підлозі в душі, роздягальні, на обхідних доріжках без килимків.

## Вода

У воді вчіть дітей правильно дихати й тримати рівновагу. Допомагайте стати на ноги в басейні.

Стежте, щоб діти не перебували у воді надто довго, щоб організм не переохолоджувався.

## Бортик

Діти можуть травмуватися на бортику, якщо стрибатимуть з нього у воду або на підлогу, ходитимуть по його краю, пірнатимуть без окулярів для плавання або пливтимуть на спині. Не дозволяйте їм робити це.

## Інвентар

Розкажіть, що в басейні не можна пустувати. Навчіть, як правильно користуватися ластами, аквапоясом, дрібними, важкими, твердими іграшками тощо. Це допоможе уникнути травм.

## Роздільні доріжки

Стежте, щоб діти не подряпалися краєм роздільної доріжки і не вдарилися ногою чи рукою, коли перелазитимуть через неї.

## Душ

Допоможіть дітям «потоваришувати» з душем. Покажіть, як відрегулювати крани, щоб налаштувати безпечну температуру води.

## «Ой! Болить голівка»: як утамувати в дитини головний біль



### Скроні

- Звільніть голову дитини від зайвого тиску — якщо на ній шапка чи капюшон, зніміть їх.
- Виведіть дитину в кімнату, яку попередньо провітрили.
- Стежте, щоб дитина була одягнена за погодою, за потреби переодягніть, щоб вона не переохолоджувалася чи перегрівалася.
- Прогуляйтеся з дитиною на свіжому повітрі.

### Потилиця

- Заберіть дитину із заняття чи прогулянки й відведіть до медичного кабінету, де вона могла б усамітнитися й побути в тиші.
- Укладіть на тапчан або підлогу, щоб дитина розслабила м'язи на спині та шиї.
- Проведіть через 10—15 хв неквапливу руханку з комплексом легких вправ.
- Дайте дитині випити склянку теплої води.

### Лоб і скроні

- Відведіть дитину у спальню, де на вікнах цупкі штори, затягніть їх.
- Дайте дитині трохи перепочити в тиші.
- Дайте після відпочинку випити теплою чаю.

Сповістіть батьків і викличте швидку допомогу, якщо головний біль не минає.

# Педикульоз в дитини: як запобігти та виявити

## Стежте за дотриманням правил гігієни

Оскільки воші передаються від людини до людини, стежте, щоб діти:

- дотримувалися правил гігієни;
- не користувалися спільною білизною;
- не спали на одній подушці тощо.

## Оглядайте дітей

Звертайте увагу на прояви. Про педикульоз свідчить:

- свербіж шкіри в місці укусу воші;
- дрібні сірувато-блакитні плями на шкірі;
- наявність гнид у волоссі.

Від моменту зараження до перших ознак хвороби може пройти кілька тижнів.

Щодня в групі оглядайте дітей. Якщо запідозрили завошивленість у дитини, відведіть її до медичного кабінету.

Якщо медична сестра підтвердить педикульоз, ізолюйте дитину. Зафіксуйте результати оглядів у Журналі обліку щоденного відвідування вікової групи, а медична сестра це зробить у Журналі огляду дітей на педикульоз та коросту.

## Викликайте батьків, якщо підтвердите педикульоз

Проведіть з батьками інструктаж, як обробити волосся дитини вдома. Приймайте дитину в колектив, коли батьки принесуть медичну довідку від лікаря та після огляду. Такий огляд проводить медична сестра дитсадка.

## Порадьте батькам заходи з профілактики

### Щодня

1. Розчісувати дитину.
2. Заплітати, якщо довге волосся.
3. Нагадувати, що не можна користуватися чужим гребінцем, рушником тощо.
4. Дівчаткам наголошувати, що аксесуари для волосся — це теж індивідуальні речі.

### Щотижня

1. Мити та оглядати голову.
2. Змінювати постільну білизну.
3. Оглядати й чистити верхній одяг.
4. Прибирати в дитячій кімнаті.

Найліпша профілактика вошей — запобігти їх появі. Наголосіть батькам, що вони мають з раннього дитинства формувати у своїх дітей навички особистої гігієни.

Складено відповідно до Інструктивно-методичних вказівок щодо проведення протипедиккульозних заходів, затверджених наказом МОЗ від 28.03.1994 № 38 та рекомендацій Центру громадського здоров'я МОЗ України.

# Як організувати випускне свято без небезпечних пригод

## Місце проведення

Свято можна провести в приміщенні групи, актовій або музичній залі.

Не організовуйте на дитячому майданчику закладу. Там складно дотримати санітарних норм до організації харчування дітей. Діти забруднять руки під час ігор, а помити їх буде ніде, на страви сідатимуть комахи. Це може призвести до отруєння.

## Оформлення

Не обирайте неоднозначні сюжети для сценарію свята. Дехто з батьків може їх не сприйняти. Перш ніж братися за підготовку сценарію, обговоріть його ідею з батьками.

Запропонуйте прикрасити музичну залу і групу яскравими повітряними кульками різних розмірів, форм і кольорів. Діти сприйматимуть їх не стільки як прикрасу, а як предмет для гри.

## Розваги

Якщо запросите артистів (клоунів, аніматорів, переодягнених у персонажів, яких люблять діти), перевірте, чи є у них медичні книжки.

Феєрверків не має бути у списку розваг.

## Час проведення

Організувати свято ліпше в першій половині дня, щоб діти були бадьорими, невтомленими.

Проводити свято можна з 10:30 год до 16:30 год, але обов'язково з перервою на денний сон.

## Частування

Поясніть батькам, що частувати дітей на свято не можна стравами, які вони приготували вдома. Оскільки неможливо проконтролювати якість продуктів і дотримання технології приготування страв.

Не дозволяйте приносити кремові вироби (торти, тістечка), морозиво, напої, зокрема солодкі газовані.

Запропонуйте батькам принести фрукти, ягоди, цукерки, печиво (промислового виробництва).

Не можна подавати до столу, навіть святкового, заборонені для дітей продукти і страви. Це може спричинити гострі кишкові інфекції та харчові отруєння у дітей.

## Одяг

Заздалегідь поговоріть з батьками дітей про те, що ліпше утриматися від об'ємних костюмів, особливо синтетичних. Діти можуть перегрітися або впасти через те, що костюм незручний. Але не встановлюйте строгий дрескод. Порадьте батькам обирати безпечний і зручний для дитини одяг.

# Щоб не зіпсувати дітям новорічне свято

## Встановлюйте штучні ялинки

Штучні ялинки вбережуть дітей від алергії на хвойні дерева, якщо у когось вона є. Зауважте, що такі ялинки повинні мати санітарно-епідеміологічний висновок МОЗ.

Якщо ялинка має неприємний запах, не сподівайтесь на те, що він «вивітриться», бо це означає, що в матеріалі наявні токсичні речовини. Таку ялинку варто замінити.

## Надійно закріплюйте ялинку

Перевірте, чи встановили ялинку на стійкій основі так, щоб діти могли вільно пройти чи пробігти повз і не зачепити її та не перекинути. Переконайтеся, чи не потрібно додатково зафіксувати ялинку, щоб вона не впала.

Встановіть ялинку подалі від приладів опалення і меблів.

## Обирайте ялинкові прикраси ретельно й уважно

Звертайте увагу на безпечність і якість прикрас, які вішатимете на ялинку.

Ялинкова прикраса має бути без запаху, навіть слабкого. Покриття фарбою чи лаком не має відшаровуватися.



Використовуйте ялинкові прикраси лише за призначенням. Не давайте дітям гратися ними.

Дрібні елементи декору від різних предметів і прикрас мають бути недоступними для дітей та надійно закріплені на виробках.

Ідеальний варіант — **саморобні прикраси та іграшки**, власноруч виготовлені разом з дітьми з паперу, з фетру або з тіста та розфарбовані безпечними фарбами. Стильний вигляд матимуть ялинкові «намиста» та банти з атласної стрічки чи паперу. Такі прикраси безпечні, а процес їх виготовлення точно зацікавить дітей.

### Будьте прискіпливими до гірлянд

Найліпше прикрашати ялинку світлодіодними гірляндами, адже вони пожегобезпечні, бо не містять елементів, що нагріваються.

Гірлянди вішайте так, щоб діти не змогли їх стягнути з ялинки чи меблів, щоб роздивитися чи намотати на себе.

Шнури подовжувачів і дроти сховайте. Діти й дорослі ризикують через них перечепитися. Окрім того, лампочки гірлянд або подовжувач — цікавий предмет для «досліджень», а це може призвести до ураження дітей електричним струмом.

Не дозволяйте дітям самостійно вмикати та вимикати гірлянди.

Не використовуйте для ілюмінації ялинки свічки та бенгальські вогні.

Щоб новорічні свята пройшли безпечно, заздалегідь усуньте всі чинники небезпеки. Також проконсультуйте батьків вихованців, як убезпечити дітей від шкідливих для здоров'я новорічних атрибутів.

За рекомендаціями Олени Лізвінської, керівника проєктів із безпеки дітей, психолог, консультанта та фахівця з безпеки, Київ.



# 6 місць, де дітей може уразити струмом

## Аудіо-, відеоапаратура

Перевіряйте, чи справні.

Розмістіть у недоступних для дітей місцях.

## Світильники

Перевіряйте, чи справні.

Не дозволяйте дітям «досліджувати» їх.

## Гірлянди

Перевіряйте, чи справні.

Не дозволяйте дітям вмикати та вимикати їх.



## Розетки

Перевіряйте, чи справні, чи є заглушки.

Стежте, щоб діти не гралися з розетками.

## Електродроти

Стежте, щоб у групах, коридорах не було оголених електродротів.

Не дозволяйте до них торкатися.

## Електричні іграшки

Стежте, щоб іграшки були потужністю не більше 24 Вт.

Не дозволяйте брати їх у басейн.

## Дитину уразило струмом: ваші дії

**1.** Перед тим як надавати допомогу, переконайтеся у відсутності небезпеки для себе, дитини, що постраждала, та інших дітей.

**2.** Покличте медичну сестру, викличте швидку допомогу та дотримуйтеся вказівок диспетчера. Повідомте директору.

**3.** Якщо постраждала дитина у свідомості, заспокойте її і поясніть свої наступні дії.

Старайтеся мінімально рухати дитину, оскільки струм міг спричинити внутрішні пошкодження.

**4.** Не торкайтеся до дитини голими незахищеними руками. Якщо дитину вдарило струмом від побутового приладу, не торкайтеся джерела струму, а вимкніть його з розетки. Впевніться, що дію електричного струму на дитину припинено.

**5.** Якщо на постраждалу дитину ще діє струм, відкиньте руку чи ногу дитини або ж сам кабель, який проводить струм, за допомогою предмета, який не проводить електрику, наприклад довгою дерев'яною палицею, тканинним килимом, згорнутим рулоном. При цьому станьте на те, що не пропускає струм, наприклад на гумовий килимок, кілька книг, дерев'яну табуретку або ж одягніть гумові рукавички і взуйте чоботи.

**6.** Щойно струм перестав діяти, відразу перевірте дихання, пульс і свідомість дитини.

**7.** Постійно наглядайте за дитиною до приїзду бригади швидкої допомоги.

Усі дії слід здійснювати за умови проходження відповідного навчання або зателефонувати за номером 112.

Відповідно до Порядку надання домедичної допомоги постраждалим при ураженні електричним струмом або блискавкою, затвердженого наказом МОЗ від 09.09.2022 № 441.

## Сталася пожежа: як діяти

1. Не панікуйте. Діти повторюють реакції дорослих.
2. Не відчиняйте вікна. Приплив кисню посилить вогонь.
3. Не залишайте дітей, якщо в приміщенні немає іншого дорослого.
4. Зателефонуйте в службу порятунку 101. Назвіть адресу, місце пожежі (групове приміщення, коридор, спортивна зала тощо).

### Якщо можливо покинути будівлю

1. Об'єднайте дітей у пари. Йдіть колоною до першого поверху сходами.
2. Захистіть дітям органи дихання. Використайте будь-який одяг, по можливості намочіть його водою.
3. Зачиняйте за собою двері в кожному приміщенні, яке ви проходите. Це сповільнить поширення вогню й диму.
4. Стежте, щоб діти трималися ближче до підлоги. Знизу більше кисню й менше диму.
5. У натовпі рухайтесь колоною вздовж стіни. Не швидко й не повільно.
6. Не повертайтеся в палаючу будівлю. Якщо, вийшовши, ви помітили, що когось не вистачає, негайно сповістіть пожежників й опишіть ваш шлях евакуації.
7. Відведіть дітей на безпечну відстань. Не залишайте їх навіть після того, як вийшли з будівлі.

### Якщо неможливо покинути будівлю

1. Затуліть будь-якою тканиною всі щілини, крізь які проникає дим. Якщо можете, намочіть тканину водою.
2. Зачиніть вікна, квартирки та вентиляцію. Так не буде доступу свіжого повітря у приміщення.
3. Подайте рятувальникам будь-який знак. Наприклад, повісьте на вікно червону ганчірку.
4. Виконуйте все, що вам говорять пожежники.

# Тиждень безпеки дитини: що маєте зробити

## Напередодні

Прикрасьте подвір'я та приміщення закладу прапорцями, кульками, дитячими роботами тощо.

Розмістіть на видному місці оголошення про порядок проведення Тижня безпеки. Можна виготовити плакати, облаштувати стенди, організувати виставку дитячих робіт тощо.

## Під час

Обов'язково проводьте тренінги з евакуації дітей із приміщень закладу, а також:

- тематичні заняття;
- конструктивно-будівельні ігри з елементами безпеки життя;
- вікторини, змагання, естафети, рольові ігри;
- театралізовані вистави та огляди-конкурси малюнків з питань безпеки життєдіяльності;
- виставки навчально-наочних посібників з питань безпеки життєдіяльності, які виготовили діти та вихователі.

Приклад заняття на тему «Безпечні ігри» — на с. 69.

Зазвичай батьки не бувають осторонь заходів Тижня безпеки — їх запрошують на заходи. Але в умовах воєнного стану запропонуйте їм переглянути вдома з дітьми мультфільми про безпечну поведінку та обговорити ситуації, зображені в них.

## Наприкінці

Проведіть бесіди з дітьми і з'ясуйте, що їм сподобалося найбільше, що запам'яталося. Так зможете оцінити, чи засвоїли діти питання безпеки життєдіяльності.

# Заняття для старшої групи на тему «Безпечні ігри»

**Мета:** навчати дітей розрізняти безпечні та небезпечні предмети; визначити, у чому полягає загроза ігор з небезпечними предметами; розвивати вміння контролювати свою поведінку; виховувати відповідальне ставлення до організації власного дозвілля.

**Обладнання:** звичайні дитячі іграшки та деякі небезпечні предмети — голка, сірники, мийний засіб, електроприлади, пігулки.

## 1. Вправа «Вільний мікрофон»

Діти дають відповіді на запитання:

- Чи подобається вам гратися?
- Які ваші улюблені іграшки?

## 2. Гра «Добери безпечну іграшку» (робота в групах)

До дітей завітали друзі (іграшки) — Свинка Пеппа та її молодший брат Джордж. Вони хочуть погратися, але не знають, що можна брати в кімнаті. Вихователь пропонує дітям дібрати для них іграшки.

Вихованці дістають із коробки картинки, на яких зображено різні предмети. Наприклад: молоток, пилка, викрутка, м'яч, конструктор тощо. Діти вибирають ті предмети, якими можуть гратися гості.

Після виконання завдання вихователь обговорює з дітьми їхній вибір і робить висновки: які предмети є небезпечними, чому ними не можна гратися, що може статися в протилежному випадку, що потрібно робити в разі пожежі або травми.

## 3. Рольова гра

Дехто з дітей імітує, що порізав палець, підпалив сукню або отримав опік. Кожну ситуацію потрібно розглядати окремо. Діти мають самостійно розробити алгоритм дій у кожному з випадків, пропонуючи різні варіанти.

#### 4. Перегляд відеоматеріалів

Це можуть бути мультики про те, що може статися в разі неухважного поводження з предметами, зокрема під час гри з сірниками, запалювання газової плити тощо.

Обговорюючи побачене, вихователь спільно з дітьми формулює відповіді на запитання, наприклад:

- Як користуватися гострими предметами?
- Що робити з незнайомими предметами?
- Чому не можна вживати таблетки без дозволу та нагляду батьків?
- У чому небезпека окропу та пару?

#### 5. Вправа «Усі на свої місця»

На столі лежать голка, праска, молоток, пігулки, мило, аптечка, ящик для інструментів, коробка для швацьких атрибутів, мильниця. Діти називають предмет, розгадуючи загадки, і вказують, куди його покласти.

1. Спритна та гостра,  
маленького зросту, шлях  
пробиваю носом усім, хто мене  
попросить (*голка*).

2. В ній багато жару, пару,  
доглядає одяг вдало (*праска*).

3. Хлопчик-тук, хлопчик-стук,  
хто його бере до рук? Забиває  
він гвіздочок, що це, діти?  
(*молоточок*).

4. Маленькі, кругленькі,  
біленькі, гладенькі того  
полікують, хто правильно їх  
скуштує (*пігулки*).

5. Мильне, ніжне і пахуче,  
тільки трішечки тягуче (*мило*).

#### 6. Вправа «Продовж речення»

Вихователь пропонує дітям продовжити речення:

- Предмети, якими можна гратися, — це...
- Небезпечно гратися ..., бо...
- У разі травм та інших неприємностей потрібно...

# **Розділ III.**

# **Безпека в умовах**

# **війни**

# Щоб дистанційний освітній процес не нашкодив дитині

Враховуйте особливості дітей дошкільного віку під час організації освітнього процесу в дистанційному форматі.

Форму організації освітнього процесу в ЗДО ухвалюють місцеві органи виконавчої влади, органи місцевого самоврядування та військові адміністрації з огляду на ситуацію в регіоні.

Пильнуйте, щоб тривалість занять у дистанційному форматі тривала не довше:

- 10 хв — з дітьми молодшого та середнього дошкільного віку;
- 15 хв — з дітьми старшого дошкільного віку.

Перевірте розміщення вебкамери. Її необхідно встановити на рівні очей або трохи вище, адже діти повинні бачити очі педагога. Дивіться в камеру.

Створюйте короткі дидактичні відео: ліпше два 5-хвилинні, ніж одне 10-хвилинне.

Не забувайте тримати екран активним під час його демонстрації. Інакше діти швидко втомляться. Додайте більше анімацій, використовуйте курсор миші або режим малювання, щоб виділити, підкреслити щось важливе на слайді.

Враховуйте в освітній роботі дані моніторингу психічного стану дітей, організуйте емоційнопідтримувальну мовленнєву комунікацію, використовуйте індивідуально дібраний комплекс технологій психолого-педагогічного супроводу.

Пропонуйте батькам дітей відеоматеріали та ресурсну підтримку, які дадуть змогу продовжити цілеспрямовану систематичну освітню діяльність, спрямовану на розвиток дитини. Увагу слід приділити руховій активності, правилам безпеки, використанню природних чинників для оздоровлення дітей.



Інформуйте батьків, як допомогти дітям подолати негативні наслідки травмівних подій та адаптації до нових обставин їхнього життя.

Надавайте педагогічний супровід дітям і їхнім батькам щодо формування навичок безпечної поведінки, стресостійкості, збереження фізичного, психологічного, емоційного здоров'я.

### **Інформаційна безпека дітей**

Порекомендуйте батькам розповідати про події, що цікавлять дітей, зрозумілою їм мовою. Використовувати для цього казки або історії, що близькі за сюжетом до подій, які спостерігали діти. Фінал таких казок та історій завжди має бути позитивним.

Батьки мають враховувати, що діти сприймають від них емоційні сигнали, тому під час розповіді про ті чи ті події слід контролювати власні емоції.

Підготовлено відповідно до Методичних рекомендацій щодо здійснення освітньої діяльності з питань дошкільної освіти на період дії правового режиму воєнного стану, наведених у листі МОН від 02.04.2022 № 1/3845-22, і листа МОН «Про організацію діяльності закладів дошкільної освіти в літній період в умовах воєнного стану» від 31.05.2023 № 4/1798-23.

## Як підготувати дітей до надзвичайних ситуацій, не лякаючи

**Говоріть про безпеку.** Наголосіть, що говорите про це не тому, що має статися щось небезпечно, а щоб «натренувати м'яз безпеки». Це треба, щоб відчувати свою силу в будь-якій складній ситуації й почуватися захищеними.

Сядьте в коло, щоб усі бачили одне одного й були включені в розмову, а увага рівномірно розподілялася між усіма її учасниками.

**Призначте дітей «супергероями безпеки».** Розкажіть про своє дитинство. Мовляв, коли ви, дорослі, були дітьми, то ще не були «супергероями безпеки». Ви переживали складний досвід небезпеки, впоралися з ним, але не були готові, ніколи не тренувалися й не знали, як діяти в таких ситуаціях. Тому витратили важливий час і сили. Втім, впоралися б легше, якби знали деякі правила. Ви дуже сподіваєтеся, що ці знання дітям ніколи не знадобляться, але всі супергерої мають це знати.

**Легітимізуйте страх дітей.** Для цього скажіть: «Мені іноді буває страшно, коли я бачу в мультфільмах і кіно пожежу або коли думаю про землетрус. Тобто, коли я думаю про те, що щось може нам загрожувати.»

Говоріть спокійно та повільно, спостерігаючи, як змінюються поза й реакції дітей. Дітей молодшого віку краще обіймати чи тримати за руку.

**Проговоріть, що таке безпека.** З дітьми **з трьох років** можна разом вигадати ідеальний захищений (можливо, уявний) простір. А потім намалювати чи виліпити його. У дітей із чотирьох років можна запитати, чи є в них знайомі (діти й дорослі), з якими вони почувуються захищеними. З дітьми **від п'яти років** можна поговорити про те, що відчуття безпеки може бути внутрішнім: коли ми впевнені в собі, своїх знаннях, силах, в одне одному, знаємо правила, що

нас ніхто не зрадить, і ми можемо розраховувати на допомогу. Тоді запитайте в дітей, на що вони спираються всередині (якості, знання).

**Розкажіть, як можна подбати про безпеку.** Дітям з **трьох років** нагадуйте: ми дотримуємось і знаємо правила дорожнього руху, як заходити в ліфт, не відчиняємо двері чужим, миємо руки після прогулянки, перед їжею, носимо маску під час карантину, не йдемо кудись із незнайомцями, перевіряємо електроприлади, вимикаємо газ і воду, коли йдемо у відпустку. Далі поясніть: щоб сповістити людей про небезпеку, лунає сирена. Вона спеціально дуже гучна, щоб усі почули та відреагували (спробуйте видати найгучніший і найнеприємніший звук).

З дітьми з **чотирьох років** перевірте наскільки захищена будівля дитсадка:

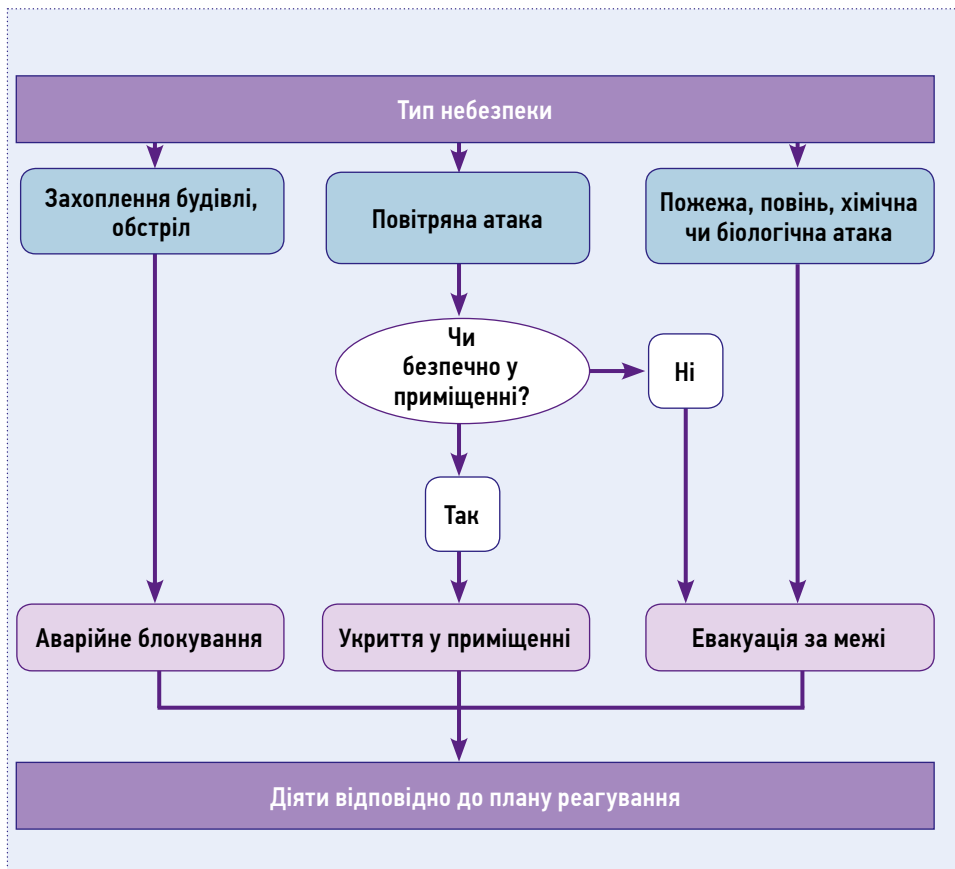
- з'ясуйте, які предмети можуть впасти: полиці, стелажі, скляні речі, побутова техніка на колесах;
- складіть список контактів для складних ситуацій;
- намалюйте плакат «Що робити, якщо...»;
- складіть список стратегій, які допомагають упоратися з тривогою, як-от дихання з акцентом на видиху, відчуття стійкості стоп, покласти руку на живіт і подихати, розмахувати руками, спертися на стіну;
- порозміркуйте про захищений простір у будівлі чи на вулиці. Треба точно знати, де це місце, чи нічого не заважає до нього дістатися, чи закріплені речі, меблі.

Проговоріть з дітьми, що коли чуємо сигнал сирени, треба взяти валізку безпеки, піти в укриття або лягти на підлогу біля внутрішньої стіни. Заборонено перебувати під час надзвичайної ситуації біля важких речей, вікон і скляних речей, у ліфті.

**Закріпіть знання в дії.** З дітьми з трьох років можна закріплювати знання так: ходити приміщенням і досліджувати, що потрібно сховати в шафу, чи добре закріплені стелажі й полиці, чи не впаде ваза та інше.

За рекомендаціями Світлани Ройз, психологині.

## Як діяти в разі надзвичайної ситуації: схема



Складено відповідно до додатка 3 до листа МОН «Про рекомендації для працівників закладів дошкільної освіти на період дії воєнного стану в Україні» від 02.04.2022 № 1/3845-22.

# Як підготуватися до переміщення в укриття

Підготуйте загальний список дітей з особистою контактною інформацією про кожного з них.

Ознайомте дітей з місцем розташування укриття, правилами поведінки під час переміщення та перебування в ньому.

Для цього скористайтеся планом реагування на надзвичайні ситуації або спеціальною інструкцією, розробленими в закладі.

Пояснюйте доступно дітям старшого дошкільного віку, що таке повітряна тривога, навіщо люди йдуть в укриття та чому це важливо. Допомогою в цьому можуть бути казки, мультфільми, відеоролики. Дітей молодшого й середнього віку ознайомлюйте з цією інформацією в ігровій формі.

Розкажіть дітям, що йтимете в укриття після оголошення сигналу про повітряну тривогу.

З-поміж працівників керівник закладу визначає відповідальну особу, яка організовує евакуацію дітей і працівників, запобігає паніці, супроводжує учасників освітнього процесу під час переміщення в укриття.

Зверніть увагу дітей на покажчики напрямку руху для швидкого та безпечного проведення евакуаційних заходів.

Ваші дії та дії дітей мають бути доведені до автоматизму, що дасть змогу уникнути паніки. Для цього необхідні чіткий інструктаж і періодичні тренувальні евакуації.

Керівник призначає відповідальних осіб, які перевіряють, чи не залишився в закладі хтось із учасників освітнього процесу, і лише після цього всі прямують в укриття.

Складено відповідно до листа МОН «Про організацію безпечного освітнього простору в закладах дошкільної освіти та обладнання укриттів» від 20.06.2023 № 1/8820-23.

## Ідемо в укриття та повертаємося з нього: правила переміщення

**1.** Ведіть дітей до укриття двома колонами. Вас має супроводжувати помічник вихователя. Ви можете йти на початку колони і показувати дітям напрямок руху, а помічник вихователя — у кінці колони і стежити, щоб ніхто не відставав.

Діти мають знати своє місце в загальному строю. У цьому допоможе мотузка з кольоровими вузлами або прив'язаними маленькими іграшками для кожної дитини.

Збираючись в укриття, можна співати пісню-руханку «Крокуй до укриття» (на с. 80).

Якщо тривога заскочила вас з дітьми на подвір'ї закладу, то організуйте дітей і перемістіть їх в укриття.

**2.** Перевірте в укритті якомога швидше за списком, чи всі діти присутні.

Якщо дитина відстала чи її немає в укритті, не шукайте її самостійно. Керуйтеся планом дій на випадок, якщо дитина загубилася.

Медична сестра йде в укриття разом із працівниками чи групою дітей, до якої її закріпили. Весь час вона перебуває у відведеному місці, щоб за потреби швидко надати медичну допомогу.

**3.** Виходьте з укриття лише за відсутності небезпеки, а також у випадках вимушеної евакуації, а саме:

- якщо пошкодилася споруда й у ній неможливо перебувати особам, які укриваються;
- споруду затопило;

- сталася пожежа в споруді та утворилися небезпечна концентрація шкідливих газів;
- суттєво знизився рівень кисню в укритті або в повітрі є якісь небезпечні речовини.

**4.** Якщо не встигли переміститися в укриття під час обстрілу, негайно перейдіть у приміщення без вікон або скористайтеся правилом двох стін: перша стіна бере на себе силу вибуху, друга — руйнування. Якщо виникла пожежа чи пошкодження будівлі, то зателефонуйте 101, вкажіть точну адресу та, за можливості, залиште небезпечне місце.

У закладі освіти мають бути визначені заздалегідь безпечні локації та розміщені покажчики напрямку руху до них.

Складено відповідно до листа МОН «Про організацію безпечного освітнього простору в закладах дошкільної освіти та обладнання укриттів» від 20.06.2023 № 1/8820-23.

## «Крокуй до укриття»: пісня, що допоможе подолати шлях

Побороти дітям тривогу, панічні атаки та ступор, коли вони чують сигнал повітряної тривоги й потрібно швидко йти в укриття, допоможе пісня\*, яку створили психологиня Світлана Ройз і гурт ТНМК.

Пісню можна співати або слухати, можна робити запропоновані рухи або будь-які свої. А в кінці вигукувати гуртом: «Слава Україні! Героям слава!».

### Крокуй до укриття!

**1.** Коли сирени чуєш —  
То ЗСУ працює!  
Коли сирени чуєш —  
То ЗСУ працює!  
Коли сирени чуєш —  
То ЗСУ працює!

**2.** Вушка розітри! Так!  
Руки догори! Так!  
До сонця потягнись! Так!  
Живота торкнись! Так!  
Раз! Два! Три!  
Свої речі ти бери!  
За дорослими крокуй  
І свої кроки рахуй!  
Раз! Два! Три! Чотири!  
Раз! Два! Три! Чотири!

**3.** Бува так у житті:  
Ми з тобою в укритті,  
Зроби ковток води! Так!  
Повільний видих — вдих!  
Руками потряси! Так!  
Крапельки струси! Так!  
Про свою безпеку дбай!  
ЗСУ допомагай!  
Про свою безпеку дбай!  
ЗСУ допомагай!

**4.** Подивись наліво!  
Подивись направо!  
Слава Україні!  
Героям слава!

Із фейсбук-сторінки Світлани Ройз, психологині.

\* Послухайте й завантажте пісню за [посиланням](#).



# Дитина та укриття: рішення, як взаємодіяти з батьками

## Як підготувати дитину до перебування в укритті

Запропонуйте батькам підготувати дітям особистий «тривожний» рюкзак, який вони братимуть із собою в укриття. До нього можуть входити улюблена іграшка з дому, фотографія сім'ї, інші речі, які заспокоюють дитину. Батьки обов'язково готують для дітей інформаційно-контактні картки. У них зазначають ПІБ дитини, контактні дані батьків і близьких родичів (імена, телефони, адреси), інформацію про особливості, які зможуть допомогти зберегти здоров'я малюка в разі непередбачуваної ситуації.

## Якщо сигнал про небезпеку прозвучав під час приймання дітей

Зберіть тих дітей, які на зараз перебувають у закладі, і перейдіть з ними в укриття. Під час повітряної тривоги батьки не можуть вимагати від вас прийняти дитину. Вони мають самостійно подбати про укриття, переміститися в найближче до закладу.

Після закінчення тривоги, коли всі діти повернуться з укриття закладу, починайте приймати дітей.

## Якщо батьки просять відпустити дитину з укриття

Не відпускайте дитину. Поясніть батькам, що ви не зможете відпустити дитину з укриття на їхнє прохання, бо не повинні залишати інших дітей без нагляду й уваги. До завершення повітряної тривоги дитина має залишатися в укритті.

Укриття закладу дошкільної освіти розраховано лише на учасників освітнього процесу. Мешканці прилеглих будівель мають користуватися іншими укриттями.

## Чим займатися з дітьми в укритті

**Заспокойте дітей** після того, як розмістилися з ними в укритті та перевірили списки. Цьому допоможуть різні віршики, лічилки, ігри, напрацьовані ритуали. Наприклад: всі стають або сідають і тримаються за руки, глибоко вдихають або роблять «потягусі», щоб зняти спазм м'язів, прості дихальні вправи, ігри малої та середньої рухової активності. Доцільно використовувати дихальні вправи або ігри, як-от «Обійманці».

**Запропонуйте дітям активності:** ігрову, пізнавальну, образотворчу, театралізовану тощо.

Обирайте ті чи ті залежно від ситуації, умов та часу перебування в укритті.

**Переключіть увагу дітей** на інші звуки, якщо вони стривожені через гучні звуки сирени. Підійдуть такі прийоми, як хоровий спів або промовляння добре знайомого віршика, потішки, говоріння пошепки, імітація звуків тварин або природи (дощ, вітер), прослуховування дитячих музичних творів тощо.

**Почитайте дітям художні твори**, щоб знизити напруження. Читання може супроводжуватися спільною творчою або пошуковою діяльністю дітей, театралізацією, ілюструванням, руханками тощо.

## Чому в умовах війни важливо залучати дітей до гри

Важливим елементом підтримки дітей в умовах тривалого стресу є вміння педагогів організувати й підтримати дитячу гру, яка:

- відіграє важливу терапевтичну та реабілітаційну роль у допомозі дітям відновити відчуття нормальності та радості;
- допомагає дітям-біженцям і дітям, які зазнали втрати, насильства, жорстокого поводження або експлуатації, подолати емоційний біль і відновити контроль над своїм життям;
- може відновити відчуття особистості, допомогти їм зрозуміти те, що з ними сталося; пропонує дітям можливість залучитися до спільного досвіду, відновити відчуття особистої цінності та власної гідності, дослідити власну творчість і досягти відчуття приналежності.

Організувати та підтримати дитячу гру допоможуть чотири поради.

**Зачекайте, коли вас запросять до гри.** Якщо діти граються самі та не потребують допомоги дорослого, краще залишити їх самих гратися.

**Намагайтеся не переривати гру дітей.** Якщо діти занурені у гру, уникайте частой зміни видів діяльності, намагайтеся не ставити зайвих запитань, не просіть зупинитися й почати робити щось інше.

**Дозвольте дітям пізнавати світ і робити помилки.** Не пропонуйте готових рішень тієї чи тієї ситуації. Намагайтеся ставити якомога більше відкритих, стимулюючих до розмірковувань питань, щоб діти змогли самі віднайти рішення. Дозвольте дітям використовувати метод спроб і помилок або власні ідеї.

**Уникайте оцінки, засудження чи порівняння з діями інших.** Дозвольте дітям розвивати навички у своєму темпі, самим обирати теми своїх ігор. Навіть якщо теми здаються складними або сумними, намагайтеся не втручатися, адже це їхня гра.

Поради зі статті М. Столяр «Підтримка дитячої гри в умовах війни: практичні рекомендації вихователям закладів дошкільної освіти».

## Добірка розваг, які можна запропонувати дітям в укритті

### Тіло

**Ліплення з пластиліну.** Це може бути ефективніше, ніж малювання.

**«Прокладання» нитками** кола безпеки навколо себе.

**«Чарівні дотики».** Уявити, що тіло — це музичний інструмент. Кожна частина тіла видає свій звук. Торкатися долонькою, а дитина співає, мукає, кукурікає тощо.

**«Вдихнути хмару».** Уявити, що вдихнули хмару й видихнути її зі звуком, можна з грозою і блискавкою, тупаючи ногами

### Погода, тварини

**«Клац-клац».** Клацати зубами, ніби від холоду, потім показувати зуби, як мавпочки, шкіритися й гарчати, як тигри. Після цього перетворитися на людей.

**«Лети!».** Дмухати одне на одного, як на перо. Подути на когось, щоб «здути» з місця.

**«Злий бобер».** Придумати злу тварину й поводитися так, як, нам здається, вона може поводитися. Потім перетворитися на добру тварину, а потім на людину.

**«Випустити пазурі».** Показати, як тигреня шипить і показує пазурі, коли хоче захиститися. Потім перетворитися на людину

### Малюнки

**Малювання.** Пропонувати дітям зобразити будиночки, веселку, мрію, найбезпечніше місце, ангелів. Дати розмальовки

### Слова

**«Запитання».** Один гравець ставить запитання, а другий має відповісти на нього теж запитанням. Гра триває доти, поки хтось відповість не запитанням.

**«Гра у слова».** Написати на аркуші різні літери. З'єднувати їх лініями в слова.

**«Літера».** Гравці називають слова лише на задану букву.

**«Казка».** Складаємо казку. Кожен гравець каже по реченню.

**«Слово, якого не існує».** Гравці вигадують слова, яких немає, і що вони могли б означати мовою інопланетян.

**«Тарабарська мова».** Гравці говорять одне з одним тарабарською мовою, намагаючись за інтонацією вгадати, про що кожен говорить

За рекомендаціями Світлани Ройз, психологині.

## Перелік книжок, які підтримають під час перебування в укритті

Ви — маяки для дітей, джерело світла підтримки, балансу. Хороша книжка й читання вголос добрих історій допоможе підтримати їх під час перебування в укритті.

Організуйте групові читання. Читайте повільно, розмірено, а якщо потрібно заспокоїти через тривожні звуки, то заколисуючи чи підбадьорюючи. Залучайте голоси колег.

На сайті [www.barabooka.com.ua](http://www.barabooka.com.ua) (Події / Новини / Як допомагати дітям у замкненому просторі) у вільному доступі розміщено pdf-версії книжок із переліку, наведеного нижче

### Книжки для віку 3+

Олеся Мамчич «Як правильно ревіти»

Аліна Штефан «Калюжа»

Галина Ткачук «Найтихіша книжка»

Олеся Мамчич «Ким працюватиме Яся»

Оксана Луцевська «Велет нам програє»

Оксана Луцевська «101 маяк»

Ольга Купріян «Мамонт»

Сергій Лоскот «Жаринка, що стала зорею»

Оксана Давидова «Що всередині?»

Анна Третяк «Про трьох відважних лицарів»

Настя Музиченко «Сни для канапи»

Сашко Дерманський «Арктична пасіка»



## Евакуація за межі закладу: дійте за планом

Розпочинайте евакуацію дітей за межі закладу, почувши сигнал повітряної тривоги.

Рішення про евакуацію, маршрут і місце евакуації ухвалює керівник закладу (постанова КМУ «Про затвердження Порядку проведення евакуації у разі загрози виникнення або виникнення надзвичайних ситуацій» від 13.10.2013 № 841). Керівник залишається в приміщенні закладу, поки не буде евакуйовано всіх працівників і дітей.

- 1.** Подайте дітям сигнал про евакуацію. Порахуйте їх. Візьміть тривожну валізу. Щоб ефективніше організувати дітей під час евакуації, використовуйте евакуаційні канати.
- 2.** Евакуюйте дітей запланованим маршрутом. Якщо основний маршрут заблоковано, то використовуйте запасний.
- 3.** Евакуюйте дітей до заздалегідь визначеного місця. Перевірте ще раз кількість дітей. Якщо когось немає, то повідомте про це адміністрацію закладу.
- 4.** Заспокойте дітей. Переконайтеся, що діти їдять і п'ють. Повідомте батькам місцезнаходження дітей.
- 5.** Перевірте, чи є на верхньому одязі дітей бирки з відомостями про них, адресою проживання та номерами телефонів батьків.
- 6.** Залишайтеся в укритті, поки не отримаєте подальшу інформацію від екстрених служб чи адміністрації закладу.

Підготовлено відповідно до додатка 3 до листа МОН «Про рекомендації для працівників закладів дошкільної освіти на період дії воєнного стану в Україні» від 02.04.2022 № 1/3845-22.

# Як навчити дітей правил мінної безпеки

Основна умова мінної безпеки дошкільників — пильність дорослих, постійний контроль за діяльністю дітей під час прогулянок та в разі перебування дітей за межами безпечного місця, поінформованість близьких людей про можливі ризики.

Вивчіть із дітьми чотири правила мінної безпеки

**1.** Під час прогулянок уважно дивіться під ноги та навколо себе, особливо в парку, лісі, біля водойм тощо.

**2.** Не наближайтеся до покинутих речей, як-от іграшки, книжки, пакунки, сумки тощо, і не торкайтеся до них — там може бути сховано вибухонебезпечні предмети.

**3.** Негайно повідомте дорослих про знахідку.

**4.** Бачите щось підозріле: не підходьте та не чіпайте.

Використовуйте для цього казки, загадки, вірші, ігрові ситуації, мультфільми, різні види театру.

Формуйте в дітей практичні навички за допомогою різних видів ігор, наприклад:

- словесних — «Можна або ні», «Безпечно — небезпечно»;
- настільно-друкованих — «Прогулянка з псом Патроном», «Безпечне лото»;
- рухливих — «Безпечна стежинка», «Безпечна прогулянка», «Крокуй обережно».

# Розпізнаємо вибухонебезпечні предмети: картки-порівняння

Картки-порівняння\* вибухонебезпечних предметів із добре знайомими допоможуть навчити дітей розпізнавати вибухонебезпечні предмети та вивчити головне правило: «Не підходь! Не чіпай! Повідом чи телефоном 101!».

## Граната

Покажіть зображення гранати й запитайте в дітей, чи знають вони, що це. Запитайте, на що їм схожий цей предмет. Вислухайте всі їхні варіанти. Розкажіть, що це граната. Вона схожа на фрукт — гранат, який ми добре знаємо. На відміну від фрукта граната небезпечна для людей, адже замість ягідок у неї — механізм, що вибухає. Такі гранати не ростуть на деревах, але їх можуть приклеїти до стовбурів, заховати серед трави, кущів у парках, лісах, на майданчиках чи в побутових предметах у тих містах, де були бойові дії.



## Міна-метелик

Покажіть дітям зображення міни. Запитайте, на що вона схожа. Вислухайте всі варіанти. Відтак скажіть, що, хоч міна і нагадує красивого метелика, вона дуже небезпечна. Міна невелика розміром — як долоня. Може бути зеленою або коричневою. Вона може вибухнути, якщо до неї доторкнутися чи сама по собі. Тому наближатись до цього поганого «метелика» дуже небезпечно. Міна може ховатися у траві, біля кущів чи під будинком у тих містах, де були бойові дії.



\*Скачайте картки-порівняння за [посиланням](#).



## Міна-музична колонка

Покажіть дітям це зображення й запитайте, чи знають вони, що це. Запитайте, на що їм схожий цей предмет. Послухайте варіанти дітей. Далі поясніть, що це міна. Вона дуже небезпечна хоч і схожа на безпечні предмети: музичну колонку, старий телевизор на ніжках, радіоприймач, маленьку сумочку, гаманець.

Розкажіть, що ця міна розміром з книжку, зеленого кольору. Вона може бути на землі, на деревах чи навіть на парканах. Наголосіть, що підходити до міни, а тим паче чіпати її не можна. Потрібно обережно відійти назад і повідомити дорослих про неї.

## Міна-банка

Покажіть дітям картинку та запитайте, на що схожа міна, зображена на ній. Після того як послухаєте варіанти дітей, поясніть, що це міна. Вона може бути темно-зеленого або темно-коричневого кольору. За розміром — як невелика банка з варенням, зеленим горошком чи газованим напоєм. Цю міну закопують повністю у ґрунт, ззовні залишається тільки пристрій для підриву. Якщо його зачепити, то міна вистрибує із землі, як жабка, вибухає та уражає множинними дрібними осколками. Тому потрібно уважно дивитися під ноги.

Закінчуючи розмову, нагадайте дітям три основні правила: «Не підходь! Не чіпай! Повідом чи зателефонуй 101».

Порадив ЮНІСЕФ.



# Розмова з дітьми про правила поведінки з вибухонебезпечними предметами

## Як підготуватися

- Виберіть час, коли діти не зайняті грою.
- Оберіть місце, де і вам, і дітям буде зручно й безпечно.

Що складніша розмова чи тема, то більш стійкою має бути ваша поза, повільнішим темп розмови, а ви уважніші до реакції, зміни пози, запитань дитини.

## Із чого почати

- Скажіть, що зараз ви самі вивчаєте щось абсолютно нове і дуже важливе. Попросіть дітей допомогти вам запам'ятати цю інформацію.
- Нагадайте, що зараз усі ми допомагаємо нашій армії. Ворог може завдавати шкоди, навіть тоді, коли ми не бачимо його поруч. Зараз ми в безпеці, але потрібно бути пильними.

## Що розповісти

- «Пам'ятаєте песика Патрона? Ви знаєте, чим він займається? Він допомагає знаходити вибухонебезпечні предмети. Вибухонебезпечні — це коли існує небезпека від вибуху. Уявіть, що ми проходимо підготовку разом із Патроном».
- «Знаєте, які бувають вибухонебезпечні предмети?». Покажіть дітям зображення міни і запитайте, чи знають вони, що це. Скажіть, що це міна. Спочатку краще показати ілюстрацію, а наступного разу можна показати реальне фото.
- Запитайте дітей, на що їм схожий цей предмет. Вислухайте всі варіанти, а потім додайте, що цей предмет називається міна і вона дуже небезпечна. У ній захований механізм, що вибухає.

Коли ви показуєте картинку й дитина намагається торкнутись самого зображення вибухонебезпечного предмета, скажіть їй: «Звикаймо, що ми в жодному разі не торкаємося таких предметів, навіть на картинці. Не чіпай!».

- Спостерігайте за реакцією дітей. Якщо бачите, що поза змінилася, м'язи напружились, чи вони затамували подих, запропонуйте обійняти їх. Скажіть: «Ми зараз у безпеці. І будемо в безпеці. Ми вивчаємо це, щоб наші прогулянки були веселими й безпечними». Можна сказати: «Пам'ятаєте, під час карантину в нас були правила: носити маску, дотримуватись дистанції. А зараз, під час війни і деякий час після неї, будуть нові правила — бути пильними».

- Розкажіть дітям, де можуть бути вибухонебезпечні предмети, а саме, що вони можуть «ховатися» у траві, кущах, під деревами, біля будинків і парканів, можуть бути приклеєні до стовбурів дерев чи «причаїтись» у лісах, парках чи на дитячих майданчиках.

- Вивчіть з дітьми головне правило: Не підходь і не чіпай.

## Як закріпити знання

Вивчіть з дітьми руханку, наведену на [с. 92](#): що більше каналів сприйняття інформації залучити до запам'ятовування, то кращий ефект.

## Чим завершити

Коли ви закінчуєте розмову, щоб зняти напруження, якщо воно виникне, можна ще раз подивитись фото та відео песика Патрона, уявити, що ви перетворюєтесь на песиків. Почухати когось з дітей за вушком, а потім знову перетворитися на людей і запропонувати дітям когось з батьків чи друзів навчити цих правил.

Порадила Світлана Ройз, психологиня.

## Руханка «Правила поведінки з вибухонебезпечними предметами»

Скажіть дітям: «Нам усім треба бути дуже уважними. Якщо побачите якийсь невідомий предмет, то не підходьте, не чіпайте його. Обережно відійдіть від нього та повідомте про знахідку дорослих чи зателефонуйте за номером 101. Рятувальники приїдуть, щоб знешкодити небезпечний предмет і зроблять це місце безпечним для людей».

Зробіть з дітьми рухи, як на ілюстраціях, щоб вони запам'ятали правила.



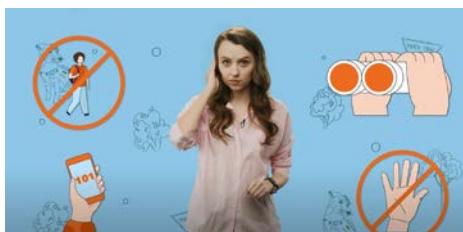
**Будь уважним!**



**Не чіпай!**



**Не підходь!**



**Повідом чи зателефонуй 101.**

За рекомендаціями Світлани Ройз, психологині.

Ілюстрації із сайту [unicef.org](http://unicef.org).

# Обстріл: як захистити дітей і себе

## Обстріл з пістолетів, автоматів, гвинтівок, кулеметів

**У приміщенні закладу.** Сховайтеся з дітьми в безпечному місці. Наприклад, у коридорі, де немає вікон. Якщо це неможливо, ляжте, вкрившись предметами, що можуть захистити від куль та уламків.

**На вулиці.** Впадiть на землю. Закрийте голову руками. Перебувайте біля будь-якого виступу чи заглиблення в землі. Укриттям може стати навіть сміттєва урна. Чекайте мінімум 5 хв в укритті, доки стрілянина не вщухне.

### Безпечне положення

Де б ви не сховалися, ваше тіло має бути в безпечному положенні. Згрупуйтеся, ляжте в позу ембріона. Розверніться ногами в бік пострілів: прикрийте голову руками. Коли почнуться постріли, розтуліть рот, щоб вберегти барабанні перетинки. Навчіть дітей цих дій.

## Артобстріл, мінометний обстріл або авіаналіт

### В укритті:

- терміново йдіть в укриття з дітьми;
- ввімкніть радіо на будь-якому носії або відкривайте сторінки офіційних державних каналів. Там буде інформація про те, що сталося, протягом 5 хв після сигналу. Виконуйте інструкції;
- залишайтеся в укритті мінімум 10 хв після завершення обстрілу, адже він може відновитися.

**У приміщенні закладу.** Перебуваючи під час обстрілу в групі чи музичній або спортивній залі, обезпечте себе й дітей:

- вибирайте місце в кутку й недалеко від виходу, щоб миттєво залишити будівлю, якщо снаряд влучить;
- ховайтеся в заглибленому укритті, між несучими стінами. Пам'ятайте про правило двох стін.

**На вулиці.** Якщо ви з дітьми на прогулянці, негайно дійте так:

- падайте на землю;
- закрийте руками або предметами голову;
- закривайте долонями вуха та відкривайте рот: це врятує від контузії;
- перечекайте перший обстріл лежачи, а далі ховайтеся в безпечному заглибленому приміщенні.

Для укриття підійдуть підземні переходи, метро, яма, широка труба водостоку під дорогою, високий бордюр, каналізаційний люк, траншея чи канава (подібна до окопу).

У жодному разі не ховайтесь біля всього, що може вибухнути чи впасти на вас.

## Після закінчення обстрілу

1. Не поспішайте покидати укриття. Ще можливі поодинокі постріли.
2. Добираючись до безпечного місця, обов'язково дивіться під ноги. Не піднімайте із землі жодних незнайомих вам предметів. Стежте, щоб і діти цього не робили.

За рекомендаціями Міністерства оборони України та Служби безпеки України.

# Мінно-вибухові поранення: як допомогти

Викличте швидку медичну допомогу. Повідомте про нещасний випадок медичну сестру, директора закладу, батьків дитини.

Зверніть увагу, чи є в дитини кровотеча, видимі пошкодження, як вона лежить і як поводить ся. Про масивну кровотечу може свідчити струмінь крові, який пульсує, або червона пляма біля, яка швидко збільшується.

Зверніться до дитини. Якщо відповідає, значить у свідомості, дихальні шляхи прохідні, дихання присутнє. Якщо відповіді не почуєте, свідомість і дихання можуть бути порушені. Якщо виявили зовнішню масивну кровотечу, спробуйте її швидко зупинити.

## При кровотечі

Найпростіший спосіб тимчасово зупинити кровотечу — затиснути рану руками. Це значно зменшить швидкість крововтрати. Спочатку на рану накладіть бинт, шматок марлі або шматок одягу, якщо нічого іншого немає. Потім притисніть рану руками. Так можна локалізувати рани в будь-якому місці, крім голови. За допомогою джгута можна зупинити кровотечу з ран, що розміщені на руках і ногах.

## При травмі голови та обличчя

Передусім підтримуйте прохідність дихальних шляхів і зупиніть кровотечу з ран голови. Не пробуйте тампонувати рану та накладати компресійну пов'язку. Ви можете вдавнити кістку, що призведе до погіршення стану. На рану голови накладіть просту пов'язку.

При травмах обличчя, особливо при важких, коли змінюється анатомічна структура, зупинити кровотечу важко. На обличчі також не використовуйте тампонування рани та компресійні пов'язки. До приїзду швидкої допомоги забезпечте прохідність верхніх дихальних шляхів.

Травми голови й обличчя часто поєднуються з травмою в шийному відділі хребта, тому рухи в ділянці шийного відділу хребта постраждалого обмежте.

### При травмі очей

Не намагайтеся тампонувати рану, накладати бинтову пов'язку чи марлеві серветки безпосередньо на око. Це може призвести до погіршення стану й аж до втрати зору. Травмоване око слід захистити «щитком», скажімо пластиковим стаканчиком. Захисний щиток зафіксуйте бинтовою пов'язкою.

Накладіть пов'язку також на здорове око. При русі здорового ока буде рухатись і травмоване, це може призвести до його пошкодження.

### При травмі грудної клітки

Допомогу сконцентруйте на підтриманні адекватного дихання. Для цього розмістіть дитину напівсидячи або в інше положення, у якому вона зможе адекватно дихати.

Якщо вмієте, можете на рану грудної клітки накласти оклюзійну (герметичну) пов'язку. Після накладання пов'язки уважно стежте за станом дитини. Не накладайте тугих пов'язок на грудну клітку та не тампунуйте рани.

### При травмі живота

При закритій травмі живота надайте зручного положення та спостерігайте за станом дитини до приїзду швидкої допомоги. При відкритій травмі живота на рану накладіть чисту, стерильну пов'язку та зафіксуйте її за допомогою лейкопластиру.

Не накладайте компресійних пов'язок, не тампунуйте рану та не пробуйте вправляти вміст рани в черевну порожнину.



# Як допомогти в разі контузії від вибухової хвилі

## Як розпізнати

Симптоми струсу головного мозку від ударної хвилі:

- дезорієнтованість;
- короткочасна втрата свідомості — від кількох секунд до 30 хв;
- нудота й блювання;
- сильний головний біль;
- проблеми зі слухом та/або зором;
- погіршення пам'яті або амнезія;
- зміна психоемоційного стану.

Сама собою контузія не смертельна. Небезпеку становить не сам факт ураження, а його наслідки.

## Що робити

1. Повідомте медичну сестру, керівника закладу та батьків про нещасний випадок з дитиною.
2. Якщо дитина знепритомнів, забезпечте прохідність дихальних шляхів — виведіть нижню щелепу. При цьому намагайтеся обмежити рухи в шийному відділі хребта. У дитини може виникнути блювота. Стежте, щоб вона не захлинувся блювотними масами.
3. Спробуйте очистити порожнину рота від сторонніх предметів, які могли потрапити туди під час вибуху й заважають прохідності дихальних шляхів.
4. Вивільніть груди й шию від одягу, якщо він стискає та заважає дитині вільно дихати.
5. Якщо дитина не дихає, розпочніть базові реанімаційні заходи до приїзду медиків.

## Стан шоку: 6 кроків допомоги

- 1.** Повідомте медичну сестру, керівника закладу та батьків про нещасний випадок з дитиною.
- 2.** За можливості виявіть та усуньте причину шоку — зупиніть кровотечу, знерухомте ушкоджену кінцівку в разі перелому тощо.
- 3.** Надайте дитині протишокового положення:
  - переведіть у горизонтальне положення, якщо це не погіршує його дихання;
  - підкладіть йому під ноги ящик, валик з одягу тощо так, щоб ступні ніг були на рівні його підборіддя;
  - підмостіть під його голову одяг / подушку, якщо це не погіршує дихання.
- 4.** Укрийте дитину термопокривалом / ковдрою.
- 5.** Наглядайте за дитиною, доки не приїде бригада швидкої допомоги.
- 6.** Зателефонуйте диспетчеру повторно, якщо стан дитини пізніше погіршиться.

# Нервовий тик у дитини: допоможіть подолати

Через війну діти переживають значне психологічне навантаження, психоемоційні травми. Наслідком може бути нервовий тик, який проявляється у вигляді різких неконтрольованих рухів або звуків. Якщо ви помітили його в дитини, допоможіть їй впоратися з ним, а також розкажіть батькам, як берегти дитячу психіку під час стресу.

Найчастіше тики з'являються в дітей у віці від 2 до 17 років, середній вік: від 6 до 7 років.

**Відволічіть дитину.** Запропонуйте пограти в цікаву настільну гру або помалювати. Такий метод створює в мозку дитини зону активності, яка заглушає патологічні імпульси, і нервовий тик зникає. Зважайте, що цей ефект тимчасовий. Після того, як дитина припинить виконувати заняття, що відволікає, нервовий тик відновиться.

**Швидко усуньте нервовий тик повік.** Помірно натискайте пальцем в області надбрівної дуги й утримуйте протягом 10 с. З такою самою силою надавіть в ділянці внутрішнього і зовнішнього кута ока, утримуючи протягом 10 с. Потім попросіть дитину сильно заплющити обидва ока на 3—5 с. Під час цього потрібно максимально напружити повіки. Цю послідовність дій слід повторити 3 рази з інтервалом у хвилину. Такі прийоми можуть знизити вираженість нервового тиків, однак цей ефект тимчасовий — від кількох хвилин до кількох годин.

**Додайте психологічну корекцію.** Це дієвий метод терапії в разі простих моторних тиків. Поясніть батькам, що сприятливе оточення в родині, захист дитини від впливу провокативних чинників — дуже важливі складники в лікуванні дитини. Конфліктні ситуації, що виникають в родині, слід розв'язувати спокійно, без психологічного та фізичного насильства.

Якщо ці прийоми не дали жодного позитивного результату, порадьте батькам звернутися до лікаря. Дитячий лікар-невролог або психіатр призначить препарати залежно від клінічної картини і даних додаткового обстеження.

## План дій вихователя в разі аварійного блокування

Після сигналу «Увага всім» (звук сирени, сповіщення в мобільних застосунках тощо) про надзвичайну ситуацію відповідальний сповіщає екстрені служби. Якщо евакуація за межі будівлі неможлива, вихователі розпочинають процедуру аварійного блокування в закладі.

Рішення про евакуацію, маршрут і місце евакуації ухвалює керівник закладу (постанова КМУ «Про затвердження Порядку проведення евакуації у разі загрози виникнення або виникнення надзвичайних ситуацій» від 13.10.2013 № 841).

- 1.** Подайте дітям сигнал про евакуацію в будівлі. Усі працівники закладу відповідальні за дітей, які перебувають поруч у момент аварійного блокування.
- 2.** Зачиніть двері зсередини приміщення, за можливості додатково заблокуйте їх. Зберіть дітей у визначеному місці якомога далі від вікон. Візьміть тривожну валізу.
- 3.** Якщо кімнату неможливо зачинити, залишайтеся в ній і намагайтеся зберігати тишу.
- 4.** Евакуюйте дітей до заздалегідь визначеного місця. Перевірте кількість дітей. У разі відсутності когось із них повідомте адміністрацію.
- 5.** Повідомте адміністрацію та батьків про поточну ситуацію, стан дітей і працівників.
- 6.** Заспокойте дітей і намагайтеся зберігати тишу. За можливості періодично перевіряйте оновлення інформації.

Підготовлено відповідно до додатка 3 до листа МОН «Про рекомендації для працівників закладів дошкільної освіти на період дії воєнного стану в Україні» від 02.04.2022 № 1/3845-22.

# Як говорити з дітьми про ядерну загрозу

Якщо діти не запитують і не цікавляться темою ядерної загрози, то не порушуйте її. Якщо цікавляться, але тому що всі довкола про це розмовляють, то поясніть, що це малоймовірно. Та якщо виникне небезпека, у вас є чіткий план дій.

## **Поясніть наочно слово «малоймовірно», щоб діти вас зрозуміли.**

Висипте манку або мак у велику миску, покажіть одну зернинку і скажіть, що «малоймовірно» — це, як зернинку розрізати навпіл.

Поділіться й планом дій, якщо діти запитують про нього. Так у них не залишиться сумнівів, що ви знаєте, що робити в разі ядерної загрози.

Робіть те саме, що й у попередньому пункті, якщо діти тривожаться й цікавляться ядерною загрозою. Якщо дитина може зрозуміти нюанси, — розкажіть про можливу ситуацію. Дайте реальну картину ситуації та підкресліть аргументами малоймовірність події.

Говоріть щоразу з дітьми так, щоб вони перестали про це думати й хвилюватися. Так ви перемикнете їх на життя.

За рекомендаціями Вікторії Горбунової, психотерапевта, експерта проєкту «Психологічна підтримка».

# Радіаційна аварія: як діяти

## Зайдіть всередину

Якщо ви з дітьми на вулиці, якнайшвидше пройдіть в укриття: у найближчу будівлю чи підвал.

Найкраще укриватися в будівлі з цегли або бетону.

У будівлі перебувайте якомога далі від зовнішніх стін, даху та вікон, оскільки радіоактивні матеріали осідають на зовнішньому боці будівлі.

Зачиніть вікна, загерметизуйте рами, двері.

Усередині укриття намагайтеся підтримувати відстань до 2 м між собою та іншими людьми, щоб запобігти опроміненню від інших або не опромінювати самому. Якщо можливо, то одягніть маску.

## Залишайтеся всередині

Якщо ви перебуваєте всередині приміщення, варто залишатися в ньому не менше 24 год, якщо місцева влада не надасть інших інструкцій. Увесь цей час слід і надалі дотримувати дистанцію до 2 м між людьми та носити маску.

## Будьте на зв'язку

Послуги стільникового зв'язку, обміну текстовими повідомленнями, телебачення та інтернет можуть бути перервані або недоступні. Тому найкраще мати в закладі один або кілька радіоприймачів і комплект запасних батарейок.

Залишайтеся на зв'язку, щоб чути оновлені інструкції від посадових осіб щодо ситуації та поточних дій. Якщо рятувальники радять евакуюватися, слухайте інформацію про маршрути, укриття та процедури.

Складено відповідно до рекомендацій учасникам освітнього процесу в разі ядерної загрози, розміщених на сайті Міністерства освіти і науки України.

# Правила евакуації з будівлі закладу освіти в разі ядерної загрози

Слухайте повідомлення органів влади та дотримуйтеся вказівок.

Евакуація здійснюється за відповідним звуковим сигналом, який, у разі потреби, активує адміністрація або працівник, якому стало відомо про ядерну загрозу.

Нагадайте дітям про головну мету евакуації — їхню безпеку, а також правила евакуації: «Не говоріть. Не біжіть. Не штовхайтесь. Не повертайтеся туди, звідки йдете».

Зачиніть двері та вікна.

Візьміть із собою аварійний набір.

## Служба освітнього омбудсмена рекомендує такий вміст аварійного набору (рюкзака):

- ручка, олівець, аркуші паперу, маркери;
- блокнот із твердою палітуркою;
- ліхтарик (и) + батарейки;
- аптечка;
- маленьке радіо на батарейках + батарейки;
- свисток;
- вода, стаканчики;
- термоковдри;
- великі сміттєві пакети;
- вінілові рукавички;
- мотузка;
- маски для всіх дітей;
- скотч та ножиці;
- відро (бажано складне, замість туалету);
- туалетний папір або паперові рушники;
- вологі серветки;
- клейонка, щоб забезпечити приватність під час відвідування саморобного туалету;
- мультитул;
- енергетичні батончики для всіх дітей.

Перевірте безпечність маршруту для евакуації.

Під час евакуації об'єднуйте дітей у групи. Під час переміщення один педагог очолює колону, а другий завершує її.

Евакуюйтеся до визначеного місця (місце для кожної групи визначають під час тренувальних навчань; воно не змінюється).

Після прибуття на визначене місце, перевірте наявність усіх дітей за списком.

Проведіть дезактивацію засобів захисту, одягу, взуття та санітарну обробку шкіри на спеціально обладнаному пункті або ж самостійно (зняти верхній одяг, ставши спиною проти вітру, за можливістю, почистити одяг), обробіть відкриті ділянки шкіри водою.

Якщо небезпечні умови зникли, здійсніть зворотну евакуацію, дотримуючись тих самих правил.

Складено відповідно до рекомендацій учасникам освітнього процесу у разі ядерної загрози, розміщених на сайті Міністерства освіти і науки України.



## Корисні посилання

### Дізнайтеся більше про проєкт

[Мета та очікувані результати проєкту](#) «Забезпечення безперервності навчання та розвитку дітей дошкільного віку в умовах кризи в Україні»

Дайджест проєкту ([випуск 1](#), [випуск 2](#))

### Долучіться у соцмережах

[Фейсбук-сторінка](#) Асоціації працівників дошкільної освіти

[Ютуб-канал](#) Асоціації працівників дошкільної освіти

[Фейсбук-сторінка](#) ЮНІСЕФ

[Телеграм-канал](#) «ВзаємоДія: щоденні кроки до спільної радості», у якому добірка матеріалів для спільної взаємодії батьків з дітьми, поради фахівців і безкоштовні консультації з ними.

### Перегляньте вебіари

[Організація безпечного освітнього простору](#) в закладах дошкільної освіти та обладнання укриттів

[Законодавче підґрунтя для організації роботи](#) з питань охорони праці, цивільного захисту

[Тиждень безпеки](#)

[Підтримка дитини](#) в умовах повітряної тривоги чи інших небезпечних ситуацій

[Психологічна підтримка дітей України:](#) можливості та перспективи

[Здорове харчування](#) — інвестиція в майбутнє

### Скористайтеся пам'яткою

[Щодо організації роботи](#) з охорони праці та безпеки життєдіяльності



ВГО «Асоціація працівників  
дошкільної освіти»

**2023**