

Єдиний урок з безпеки життєдіяльності. Вступний інструктаж.

Твоє життя — твій найцінніший скарб.

2026/2027
навчальний
рік

Увага!

★
Важливо!



Очима дивись, а рук не прикладай!



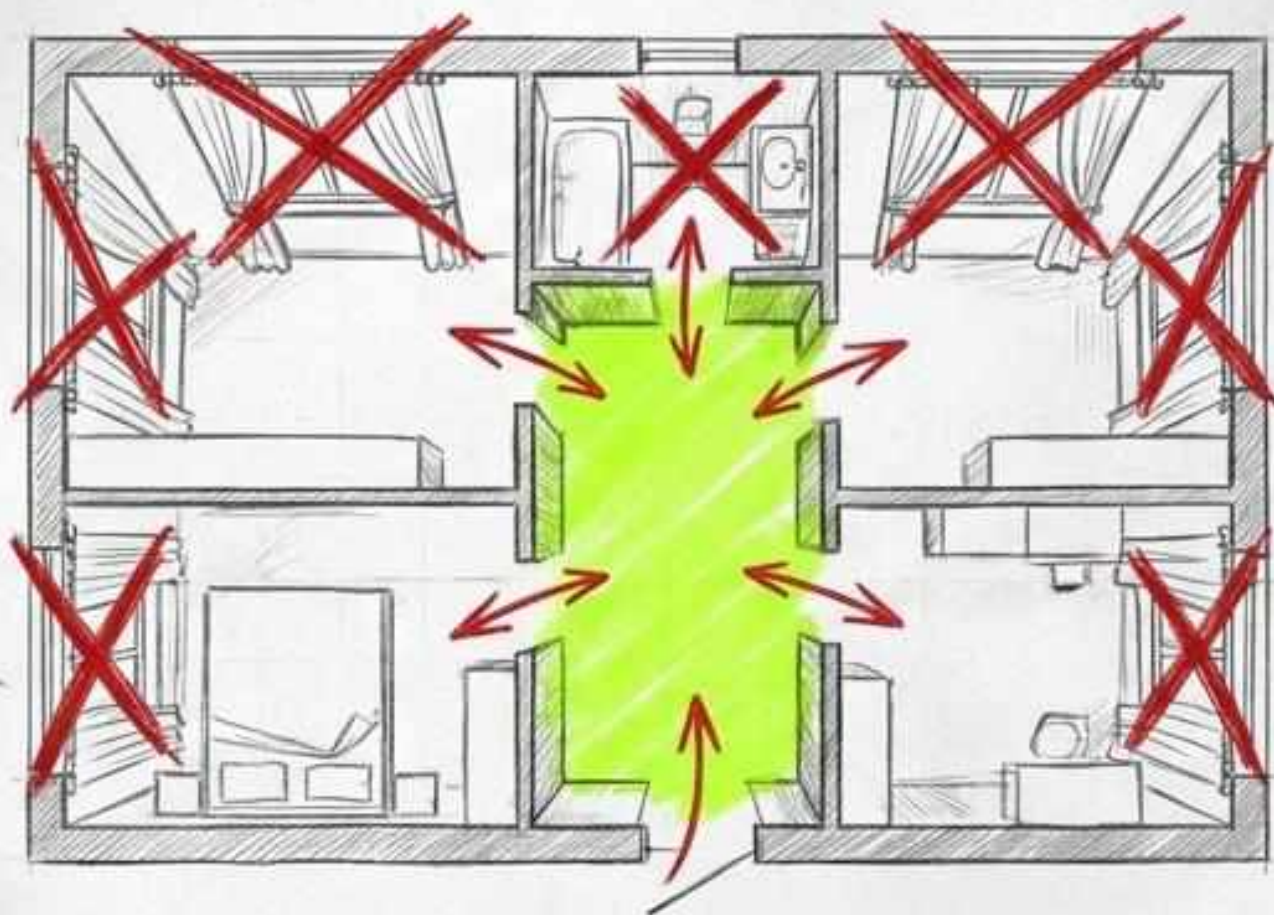
Підступність ворога:
міни-пастки маскують
під залишені павербанки,
навушники, смартфони
чи коробки.

Офіційні
попереджувальні знаки:
червоні знаки з черепом
та маркувальні
стрічки.

Не підходь! Не чіпай!
Телефонуй 101!



Сигнал «Повітряна тривога!» — алгоритм дій



Правило «двох стін» (коридор або ванна кімната без дзеркал).

На вулиці: негайно впасти на землю, закрити голову руками, відкрити рот.



Загроза з неба — як діяти під час ударів КАБами та ракетами



СИРЕНА = ДІЙ НЕГАЙНО! БЕЗПЕКА ПОНАД УСЕ!

Час — це життя: ракети та КАБи летять надзвичайно швидко. Почув сирену або отримав сповіщення в телефоні — негайно кидай усе і прямуй в укриття.

 **Дві стіни — твій щит вдома!**



Головне табу — вікна: під час вибуху вікна вилітають миттєво. Тримайся якнайдалі від скла. Категорично заборонено підходити до вікон, щоб подивитися або зняти приліт.

Транспорт — не сховище: якщо ти в маршрутці чи авто, виходь на першій же зупинці. Швидко біжи в укриття, підземний перехід або підвал будинку.

Після вибуху: не поспішай виходити. Можливий повторний удар. Зачекай офіційного сигналу відбою тривоги та обережно дивись під ноги — навколо може бути гостре скло.

Дії на вулиці

 **Чуєш вибух?
Падай на землю!**



Обстріл застав на вулиці: негайно падай на землю (в ідеалі — у канаву, яму, за бетонний бордюр). Закрий голову руками, відкрий рот, щоб захистити вуха від контузії.



 **Не знімай ППО!
Життя дорожче
за перегляди**

Жодного хайпу на ППО: ніколи не знімай роботу протиповітряної оборони чи місця прильотів. Твої кадри в соцмережах допомагають ворогу точніше наводити наступні ракети.

Обережно, БПЛА! Як діяти під час атаки дронів та при виявленні уламків

**ЖИТТЯ ДОРОЖЧЕ ЗА ЛАЙКИ!
СХОВАЙ ТЕЛЕФОН — ІДИ В УКРИТТЯ!**

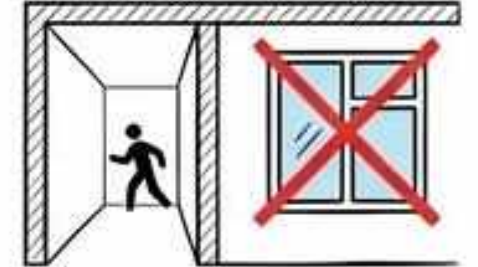


Розпізнай небезпеку:

Безпілотники-камікадзе мають дуже гучний звук, схожий на роботу мотора мопеда чи бензопили; почув такий звук — одразу дій.

Ховайся правильно:

Негайно біжи в укриття, підземний перехід або паркінг. Якщо ти вдома — відійди від вікон та сховайся за двома стінами (коридор, ванна).



Транспорт — пастка:

Під час атаки не залишайся всередині авто чи автобуса; швидко виходь і відбігай якнайдалі від дороги до найближчого укриття.



Категоричне табу на зйомку:

Ніколи не знімай політ дрона або роботу ППО на телефон — це не кіно для TikTok, а ворог може використати твої кадри для коригування вогню.

Вулиця — не місце для шоу:

Якщо дрон близько, а сховища немає — негайно лягай на підлогу біля бетону або в заглиблення (рівчак, канаву) та закривай голову руками.

Загроза в уламках:

Збиті безпілотники або їхні залишки на землі вкрай небезпечні, вони можуть вибухнути в будь-який момент. Ніколи не підходь, не чіпай і не збирай їх як сувеніри.



Дії при знахідці:

 **101 / 102 —**
Повідом, але не чіпай!

Якщо чуєш або бачиш стрілянину — алгоритм дій, який рятує життя



**ГОЛОВНЕ ПРАВИЛО:
ЛЯГАЙ І ХОВАЙСЯ!**



1. Падай на землю



2. Повзи до укриття



3. Завмри



Падай на землю: якщо звуки пострілів заскочили тебе на вулиці, негайно падай на підлогу чи землю. Не стій на місці і не намагайся розгледіти, що відбувається.



Шукай укриття: повзком перемістися в найбезпечніше місце. Найкращий захист — бетонні стіни, заглиблення в землі (рівчак), широкі дерева або капітальні будівлі. А ось автомобілі чи кіоски — погане сховище, кулі їх пробивають.



Вдома — тримайся нижче: якщо стріляють надворі, негайно впади на підлогу, відповзи від вікон у коридор або ванну кімнату. Вимкни світло, щоб кімнату не було видно з вулиці.



Прикинься мертвим: якщо сховатися взагалі ніде, лягай на живіт, закривай голову руками і не рухайся.



Чекай на повну тишу: не підводься одразу після того, як постріли вщухли. Почекай кілька хвилин у сховищі, адже вогонь може відновитися.



Повідом, коли безпечно: лише опинившись у повній безпеці (у закритому приміщенні або сховищі), терміново зателефонуй батькам та повідом спецслужби.

УКРИТТЯ



БЕЗПЕЧНО



бетонна стіна,
рівчак, дерево,
капітальна
будівля



НЕБЕЗПЕЧНО



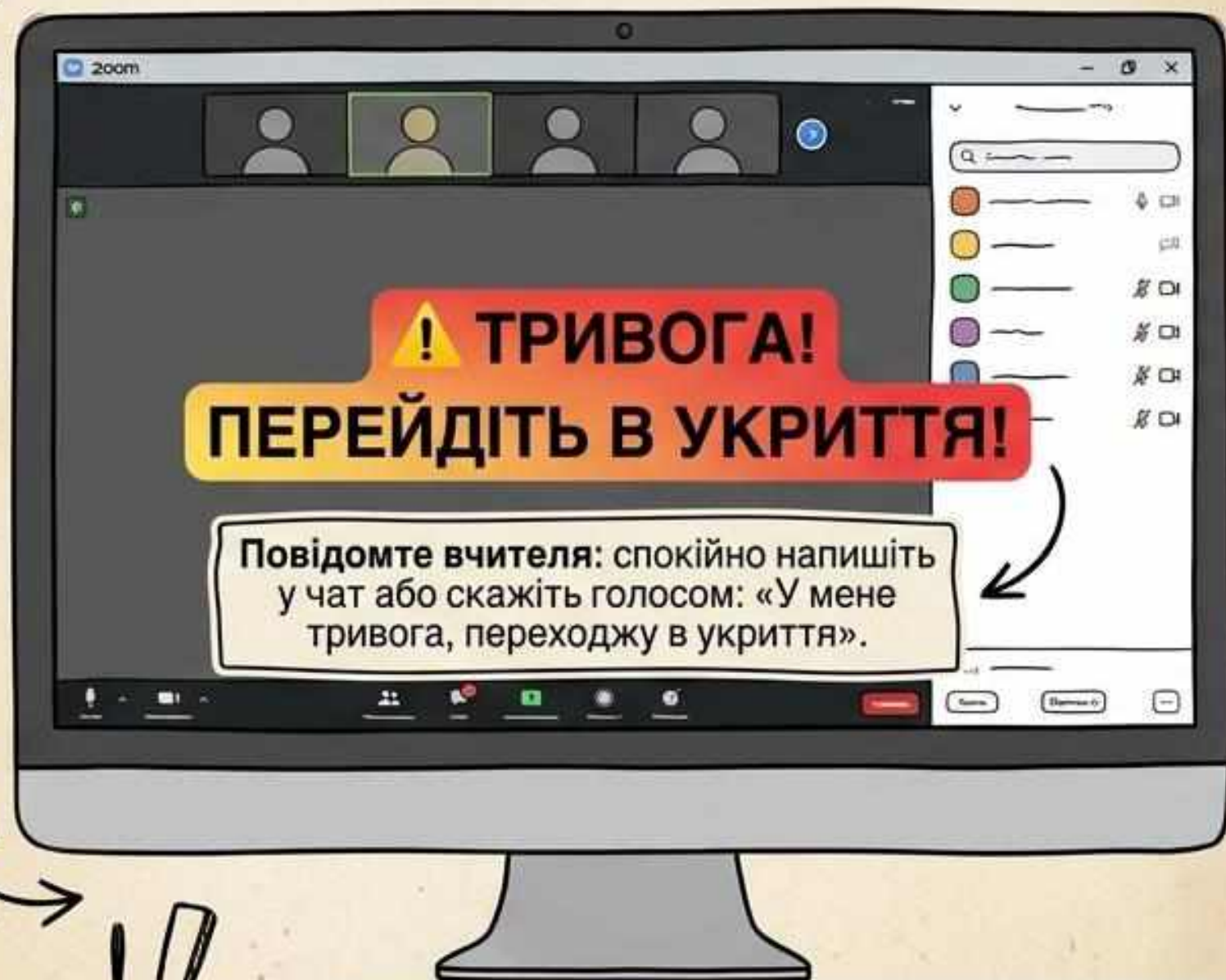
автомобіль,
кіоск,
вікно



**Сховай телефон!
Життя дорожче
за контент**

Дії під час обстрілів та повітряної тривоги !!!

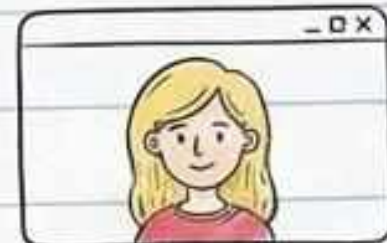
Сигнал «Повітряна тривога!» під час онлайн-уроку — алгоритм дій



Повернення до навчання: підключайтеся з укриття або повертайтеся до кімнати лише після сигналу «Відбій!».



Етикет дистанційного навчання — як поводитися на онлайн-уроці



Тиша в ефірі

**ПОВАГА ТА
ДИСЦИПЛІНА!**

Вчасний старт: підключайтеся до конференції за 2–3 хвилини до початку уроку, щоб перевірити зв'язок.

Камера та мікрофон: тримайте камеру ввімкненою, а мікрофон вимикайте, коли говорить учитель або однокласники.

Зовнішній вигляд: дотримуйтеся охайного одягу та подбайте про нейтральний фон позаду себе.

Робоче місце: навчайтеся за столом, а не в ліжку; приберіть іграшки, їжу та домашніх улюбленців.

Повага в чаті: використовуйте загальний чат лише для навчання; флуд, спам, хайп та образи суворо заборонені.

Активність на уроці: піднімай руку віртуально або голосом, якщо хочеш відповісти чи поставити запитання.

Повна концентрація: не відволікайтеся на сторонні гаджети, соцмережі, комп'ютерні ігри чи відео під час уроку.



ЧАТ — ЦЕ НАША КОМАНДА, ДЕ КОЖЕН МАЄ ГОЛОС!

Увага та реакція

Класний керівник
Шановні учні! Завтра, 25.10, о 14:00 відбудеться важлива онлайн-зустріч. Посилання у вкладенні. Прохання бути всім! 10:14

Плюс 10:19

Дякую, прийнято 10:19

Вже роблю 10:18

Зрозуміло 10:20

Прочитав? Відреагуй!

Взаємовиручка

Студент
Хто знає, що задали з математики? 🤔 10:12

Студент
Тримай, сторінка 45 📖 10:16

Не чекай вчителя — підкажи сам!

Будь активним, а не «привидом»: не просто мовчки читай чат — обов'язково відповідай на запитання вчителя та однокласників, якщо знаєш відповідь.

Звернення до класного керівника: пишть вчителю ввічливо, обов'язково починайте з привітання та звертайтеся на ім'я та по батькові.

Обов'язковий зворотний зв'язок: якщо класний керівник опублікував важливе оголошення або запитання, підтвердь, що ти його побачив (напиши «Дякую, зрозуміло» або постав реакцію 👍).

Повага до часу вчителя: не очікуй відповіді миттєво — вчитель може бути зайнятий; категорично заборонено спамити знаками питання («???»), якщо тобі не відповіли одразу.

Чистота тексту та мова гідності: спілкуйся доброзичливо, без токсичних жартів; уникайте капслоку (ВЕЛИКИХ ЛІТЕР) та хаотичних стікерів.

Тайм-менеджмент: пиши виключно у робочий час (наприклад, з 8:00 до 19:00); поважай право класного керівника та друзів на відпочинок.

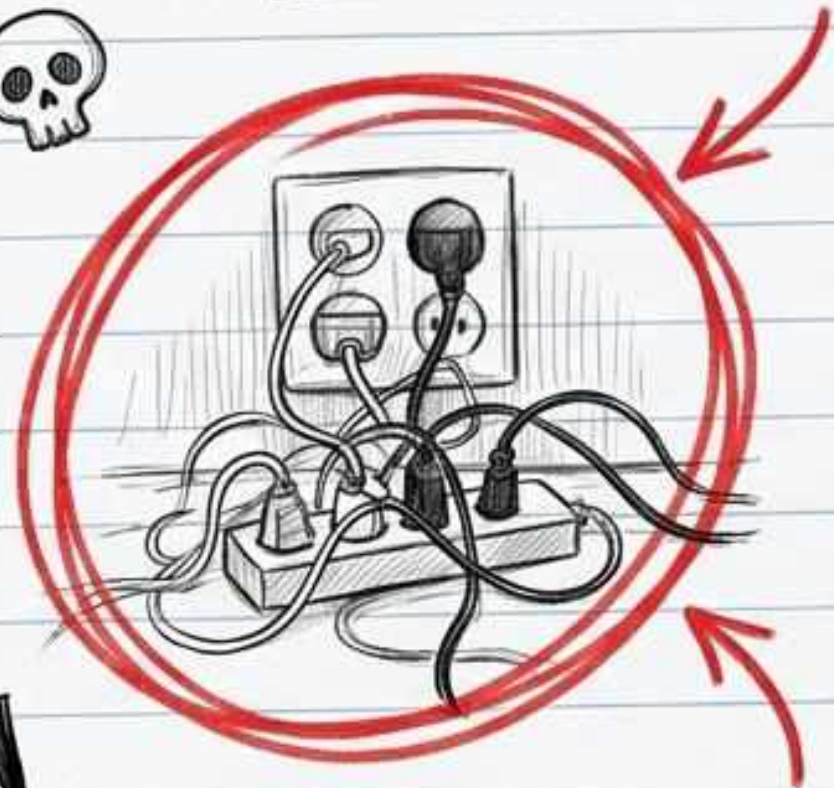
Безпека в мережі Інтернет

- ✗ Ніколи не публікуйте в сторіз чи тіток фото/відео роботи ППО та місць «прильотів».
- ✗ Інформаційна тиша: не будь коригувальником ворога заради переглядів та лайків.

Кібербезпека: вимкни геолокацію в месенджерах, не переходь за посиланнями про «виплати» чи «розіграші».



Безпечний побут: електрика та газ



Йдеш із дому? Витягни з розетки зарядку, плейку та комп'ютер — збережи техніку.



Не залишай гаджети заряджатися під подушкою (порушує терморегуляцію = займання).



Запах газу:



- ☒ Закрий вентиль.
- ☒ Відчини вікна.
- ☒ НЕ вмикай світло (іскра = вибух).



Дзвони 104.

Вогонь та висока напруга



Зони ЛЕП: жодних
селфі на опорах!



Дії при пожежі: захист
дихальних шляхів
вологою тканиною, не
користуватися ліфтом.

8 МЕТРІВ!



Стоп підпалам
сухостою! Дим
— це орієнтир
для ворога.

Обірваний дрiт: радіус ураження —
8 метрів. Відходити лише «гусячим
кроком» (нога до ноги).



ДИВЕРСІЯ!!

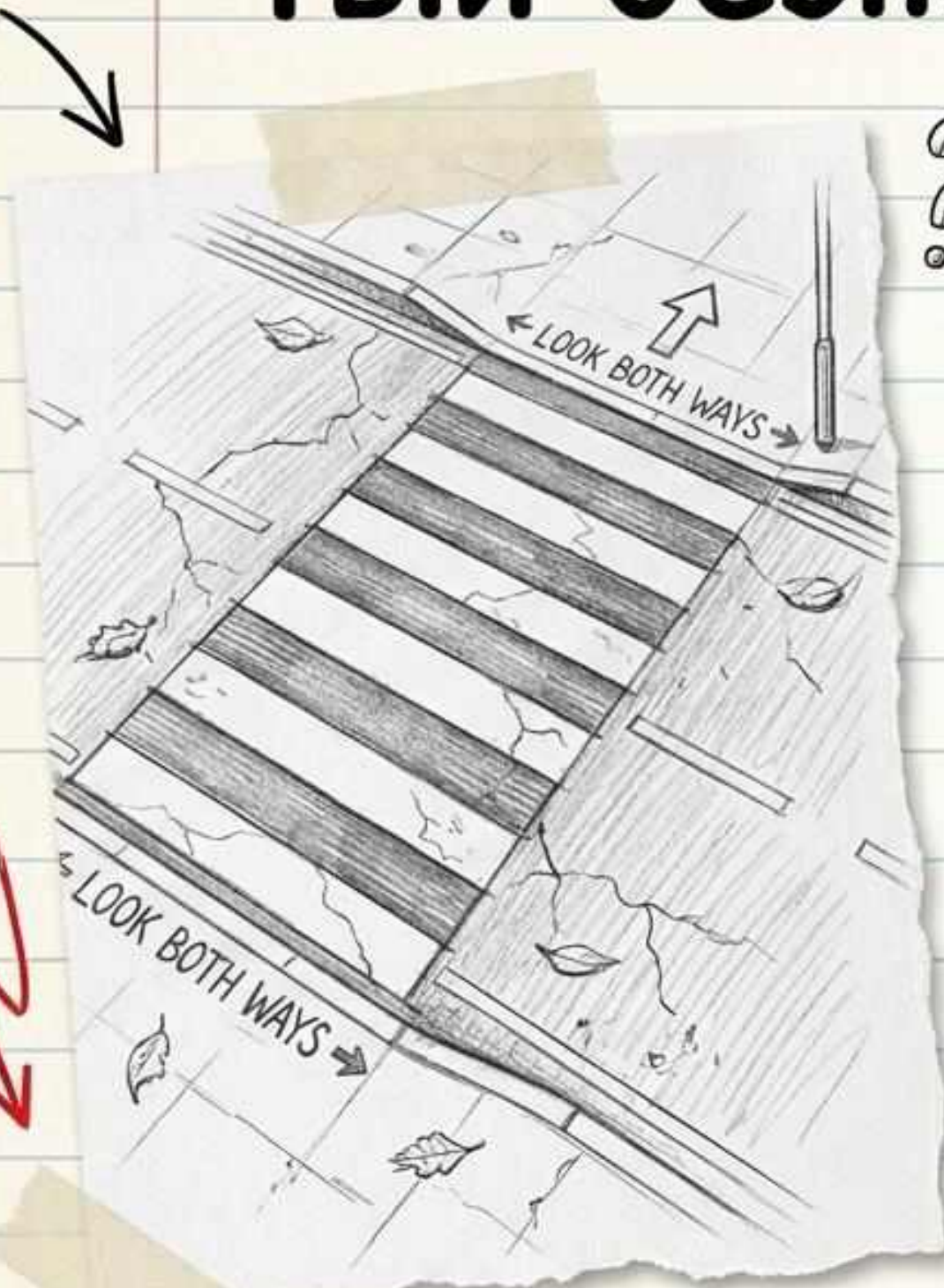
Навмисний підпал
під час війни =
ДИВЕРСІЯ

Залізниця — зона підвищеної небезпеки



Головні тригери небезпеки: наушники-вакуумники та накинутий капюшон — ти просто не почуєш потяг.

Твій безпечний шлях до школи



??



Будь помітним: флікери, світловідбивачі на рюкзаку чи худі — це твій мастхев у сутінках.



Переходь дорогу лише по «зебрі», переконавшись, що водії тебе бачать.



Спішся перед зеброю!



Самокати, моноколеса, велосипеди: перетинати дорогу можна тільки пішки.

ПДР у воєнний час — головні правила безпеки для пішоходів та пасажирів



- **Світломаскування ввечері:** у темну пору доби обов'язково носіть світловідбивачі (флікери), білий одяг або вмикайте ліхтарик, щоб водії помітили вас здалека.
- **Поведінка на блокпостах:** під час проїзду блокпоста пасажирам заборонено вести відеозйомку, виходити з авто без дозволу та тримати руки в кишенях; заздалегідь підготуйте документи.
- **Комендантська година:** суворо заборонено перебувати на вулиці
- **Мінна небезпека на узбіччях:** категорично заборонено сходити з розчищеної дороги на узбіччя, ходити в лісосмуги біля трас чи підходити до покинутої техніки.
- **Пріоритет спецтранспорту:** завжди беззаперечно звільняйте дорогу для колон військової техніки, автомобілів швидкої допомоги, ДСНС та поліції з увімкненими маячками.
- **Комендантський світлофор:** якщо світлофори вимкнені задля безпеки, перетинайте дорогу надзвичайно обережно, керуючись лише знаками пріоритету або жестами регулювальника.
- **Поведінка під час обстрілу в дорозі:** якщо обстріл застав у транспорті, негайно залиште авто/автобус, відбіжіть далі від дороги та лягайте в найближче заглиблення (канаву, траншею).



Правила поведінки на вулиці та комендантська година



До комендантської 20 хв.
Бігом додому!

- **Головне табу:** після настання комендантської години на вулиці бути категорично заборонено — навіть біля власного під'їзду чи з найкращим другом.
- **Правило 30 хвилин:** збирайся додому заздалегідь! Розраховуй час так, щоб переступити поріг квартири за пів години до початку обмежень.
- **Документи та зв'язок:** завжди носи з собою учнівський квиток (або копію свідоцтва про народження) та тримай телефон повністю зарядженим, щоб батьки були спокійні.
- **Батьківський контроль:** якщо ти порушиш закон, поліція затримає тебе до з'ясування обставин, а твоїх батьків оштрафують за те, що ти був на вулиці сам.
- **Зустріч із патрулем:** якщо тебе наздогнала комендантська година і зупинила поліція — не тікай і не ховайся. Спокійно назви своє ім'я, вік та дай номер телефону батьків.
- **Нічні укриття:** якщо під час комендантської години почалася тривога, а ти не вдома, негайно йди до найближчого офіційного сховища — туди пустять без питань.
- **Без екстриму для TikTok:** нічні прогулянки порожнім містом заради крутих відео чи хайпу — це не сміливо, а небезпечно. Патрулі реагують на будь-який рух.



**ТВОЯ БЕЗПЕКА —
ЦЕ СПОКІЙ ТВОЄЇ
РОДИНИ!**

Природні пастки: довідник виживання

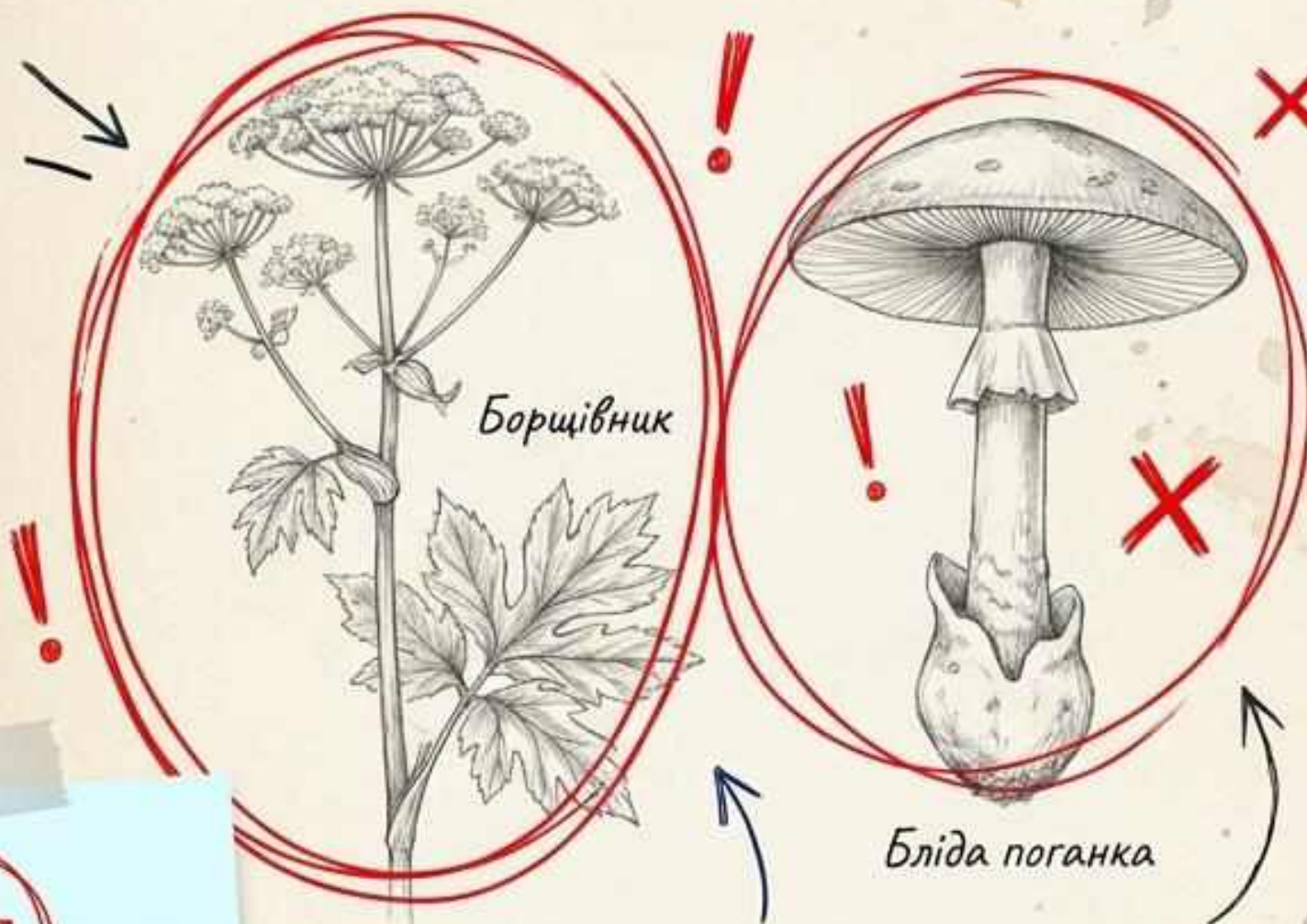


- Осінні водойми: купатися заборонено (ризик судоми).
- Берегові зони можуть бути заміновані!
- Вхід на узбережжя обмежено
- Одягайся багат шарово від переохолодження.



SOS: 103!

Перша допомога при отруєнні: промити шлунок, прийняти сорбенти.



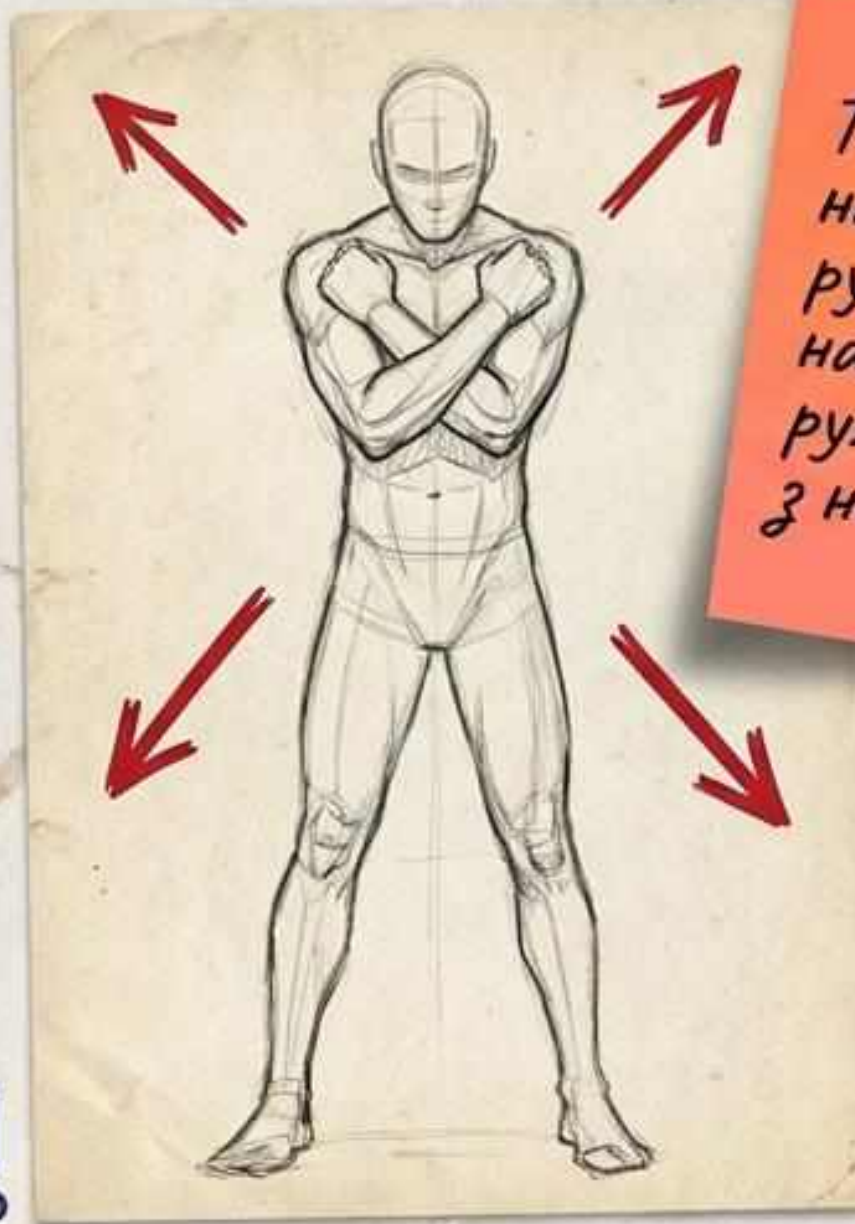
- Токсичні загрози: бліда поганка, мухомори, борщівник (викликає хімічні опіки).
- Базове правило: не впевнений на 100% — не торкайся!

Безпека у соціумі та серед природи



**Say
NO!**

Незнайомі люди: не ведися на легкий заробіток в інтернеті чи пропозиції «щось перевезти» (це кримінальна стаття).



Тиснява: тримайся на ногах, склади руки на грудях (як на малюнку), рухайся по діагоналі з натовпу.



Тварини: бродячі собаки та дикі лисиці можуть хворіти на сказ. Не намагайся їх погладити.

Твій імунітет — суперсила!

Прості правила захисту від інфекцій



Чисті руки — твій щит: мий руки з милом щонайменше 20 секунд після вулиці, туалету та перед їдою. Якщо мила немає, завжди май у рюкзаку антисептик.

✓ **Мій імунітет — мій захист!**



Етикет кашлю: якщо чхаєш або кашляєш, прикривай рот не долонею (щоб потім не розносити віруси через рукостискання чи ручки дверей), а ліктем або серветкою.

✗ Одна пляшка на двох? Стоп віруси!



Особисті речі — тільки твої: ділитися з друзями — це круто, але не напоями з однієї пляшки, вейпами, навушниками-вкладишами чи одним шматком піци.



Чистий екран = здорові руки!

Гаджети теж хворіють: екран твого смартфона збирає більше бактерій, ніж поручень у залізі. Протирай телефон спеціальними серветками хоча б раз на день.

Провітрювання кімнати: свіже повітря виганяє віруси. Провітрюй свою кімнату та клас на перервах — це покращує роботу мозку та захищає від застуд.

Слухай свій організм: відчуваєш слабкість, озноб або болить горло? Не терпи і не йди на тренування чи гурток. Одразу скажи батькам — хворобу краще зупинити на старті.
Вакцинація — це броня: не бійся планових щеплень. Вони захищають від небезпечних інфекцій і є звичною практикою для всього світу.

Street Code — правила поваги та крутої поведінки на вулицях міста



ПОВАГА ДО МІСТА ПОЗИНАЄТЬСЯ З ТЕБЕ!



🎧 Твоя музика — тільки в твоїх навушниках!



Повага до простору: не перегороджуйте компанією весь тротуар, не показуйте вважливість тротуару.



Рівень звуку: слухати треки або дивитися TikTok на повну гучність, на повний рівень звуку або мэд повляться.



Екологічний маркер: сміття летить виключно в урну, не повила услужно повандію своим редмом.



● Чисто там, де не сміять. Будь крутим!



Самокати & Вело:

- Зменшуй швидкість перед людьми
- Паркуйся охайно
- Поважай пішоходів

✗ Самокат — не танк, тротуар — для людей



Культура розмови: контролюйте свою мову — плотк понтралльвай т розмови



Стоп вандалізм: графіті на стінах будинків, на конту диванню пракі і порредруга сучного вудкнта



Шеринг-транспорт: якщо катаєтесь на електросамокатах, на катануужню друйте вкеючнипи, в кравиль іжєвптити на крутої поведих міста.



Твоя реакція: якщо хтось поруч потребує допомоги, но девятт.за оседином пісту

Твої особисті кордони — як поводитися з незнайомими людьми на вулиці

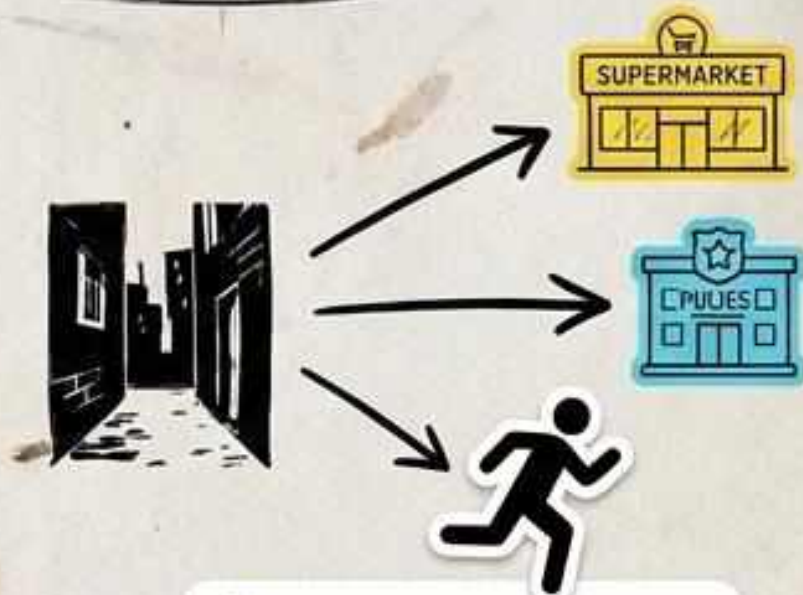
 **ТВОЄ ЖИТТЯ
ТА БЕЗПЕКА ЗАВЖДИ
НА ПЕРШОМУ МІСЦІ!**



**Мої кордони —
моя безпека!**



 **Не кричи просто
"Рятуйте!", кричи:
"Я його не знаю!"**



 **Біжи туди, де є
люди та камери!**

Правило дистанції: тримайся від дорослих незнайомців на безпечній відстані (мінімум два кроки або 1,5–2 метри); ніколи не підходь близько до чужих автомобілів.

- **Категоричне «Ні»:** нікуди не йди з чужою людиною, що б вона не обіцяла (показати цуценя, подарувати крутий гаджет, допомогти знайти кота чи підвезти додому).
- **Секретні прохання:** якщо дорослий просить тебе виконати таємне прохання (щось передати, сховати, сфотографувати або кудись зазирнути) — **одразу відмовляйся**, це може бути пасткою або диверсією.
- **Вміння сказати «Ні»:** ти не зобов'язаний бути ввічливим, якщо відчуваєш небезпеку або дискомфорт. Говори чітко: «Ні, мені це не цікаво» або «Ні, я поспішаю» — і йди геть.
- **Дії при переслідуванні:** якщо незнайомиць іде за тобою або намагається схопити, голосно кричи: «Я його не знаю!», біжи у людне місце (супермаркет, банк, аптеку) та клич на допомогу.
- **Телефон як захист:** якщо хтось здається підозрілим, дістань телефон, подзвони батькам або другу і голосно кажи, де саме ти зараз перебуваєш, щоб незнайомиць це чув.
- **Довіра до спецслужб:** пам'ятай, що у разі небезпеки на вулиці найкраще звертатися по допомогу до людей у формі — поліцейських, військових, рятувальників ДСНС або працівників охорони.

Без агресії та образ — як правильно поводитися під час конфлікту

**КОНФЛІКТ —
ЦЕ НОРМАЛЬНО,
ЯКЩО ВИРІШУВАТИ
ЙОГО ГІДНО!**



**Сила — в розумі,
а не в кулаках!**

Емоційний стоп-кран:

відчуваєш, що закипаєш? Зробить глибокий вдих і порахуй про себе до 10. Ніколи не починай розмову на піку емоцій.



Формула Я-повідомлення

Графічний шаблон-підказка для побудови фрази: «Я відчуваю [емоція], коли відбувається [ситуація], тому що для мене важливо [потреба]».

**Говори про себе,
а не звинувачуй інших**



Слухай, щоб почути: конфлікт — це не змагання, хто кого перекричить. Дай іншій стороні висловитися, не перебиваючи, навіть якщо ти категорично не згоден.



Жодного фізичного насильства: бійки, штовхання та погрози суворо заборонено. Сила підлітка — в умінні домовитися та захистити свої кордони словами.



Шукай компроміс:

мета конфлікту — вирішити проблему, а не знищити опонента. Спробуйте знайти рішення, яке влаштує обох (варіант «виграв-виграв»).



Залучай третю сторону:

якщо ситуація зайшла в глухий кут, з'явилися погрози чи цькування (булінг), не терпи мовчки — звернися по допомогу до класного керівника, шкільного психолога або батьків.



Інтернет-пауза



Стоп хейт
у чатах! Охолонь,
перш ніж
надіслати текст

Чистота — головний щит від інфекцій



Харчова безпека: перевіряй дедлайни (терміни придатності) на упаковках їжі, ретельно мий фрукти.



Інфекції та грип: банальне, але робоче правило — мий руки з милом щонайменше 20 секунд.



Педикульоз та гігієна: користуйся особистим гребінцем та кепкою. Не ділися особистими речами.



Твоє здоров'я — твій свідомий вибір



Паління та вейпінг:
міф про «безпечну пару»
руйнує судини та
легені вже зараз.

Алкоголь та енергетики:
б'ють по серцю.

Наркотики та психотропи:
жорстка залежність
(закладки = тюрма).



CHOOSE
YOUR
FUTURE

(Обирай своє
майбутнє)



НЕБЕЗПЕЧНА ЗОНА! СТОРОННІМ ВХІД ЗАБОРОНЕНО

Обережно, руйнування! Правила безпеки біля та всередині пошкоджених споруд



✗ Життя дорожче за лайки!
Вхід суворо заборонено



! Не торкайся
сторонніх предметів!

- **Категорична заборона:** ніколи не заходьте у зруйновані або аварійні будівлі заради цікавості, фотосесій чи зйомки відео (хайпу).
- **Мінна небезпека (ВОП):** у пошкоджених будинках можуть залишатися нерозірвані снаряди, міни-пастки або розтяжки; нічого не чіпайте руками.
- **Загроза обвалу:** конструкції (стіни, стеля, балкони) у таких спорудах вкрай нестабільні; вони можуть завалитися від найменшого поштовху чи вітру.
- **Небезпечні уламки:** всередині на вас чекають гострі
- **Правило обходу:** оминайте пошкоджені будинки на безпечній відстані; не ходіть під їхніми стінами та балконами, які можуть обірватися.
- **Ознаки небезпеки:** якщо ви чуєте тріскіт, гуркіт або бачите, як сиплеться штукатурка — негайно, але без паніки відійдіть на безпечну відстань.
- **Дії при виявленні загрози:** якщо ви помітили підозрілий предмет або людину, яка опинилася під завалами, негайно телефонуйте за номерами **101** (ДСНС) або **102** (Поліція).

Хайп чи загроза для життя?



DONT SORU! (Не повторюй!)

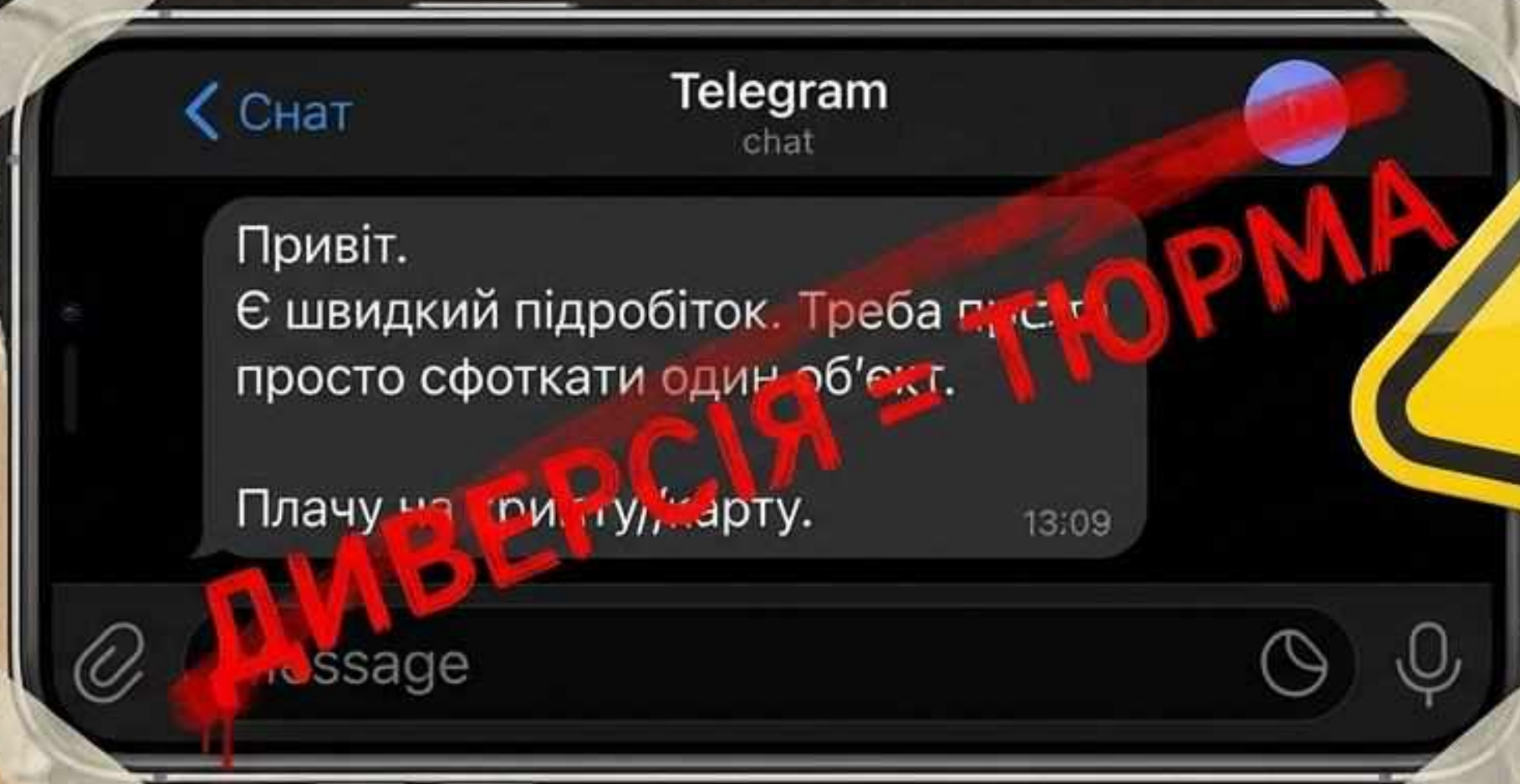
Небезпечні челенджі: екстремальні селфі (на дахах, мостах, ЛЕП), «ігри з диханням» та зачепінг — це не крутість, це загроза інвалідності або смерті.



Ціна лайків: алгоритми забудуть про відео за тиждень, а здоров'я повернути не вдасться. Вмикай логіку, не піддавайся тиску натовпу.

Обережно: онлайн-маніпуляції та вербування!

Легкі гроші: аноніми пропонують підліткам заробіток (зафоткати військову частину, підпалити авто). Це робота на ворожі спецслужби, які використовують підлітків як розхідний матеріал.



Наслідки: стаття «диверсія» або «державна зрада» (покарання — до 15 років тюрми з 14 років). Пишуть підозрілі особи? Негайно заблокуй та розкажи батькам!

Запам'ятай, збережи та використовуй!

**101 — ДСНС
(Пожежна
служба)**

**103 —
Швидка
допомога**



**112 —
Єдиний номер
екстреної
допомоги
в Україні**

**102 —
Поліція**

**104 —
Аварійна
служба газу**

*Збережи
в телефон!*

Коротко про головне — твій особистий чек-лист безпеки

- ✓ **Знай інструкцію:** у будь-якій ситуації дій чітко, швидко та без паніки — страх минає, коли ти знаєш, що робити.
- ✓ **Сховай телефон:** твоє життя та здоров'я дорожчі за будь-які лайки, перегляди чи хайп у TikTok та Instagram.
- ✓ **Поважай правила:** обмеження та заборони створені для твого захисту, а не для того, щоб їх порушувати.
- ✓ **Довіряй професіоналам:** у разі загрози завжди звертайся по допомогу до дорослих або людей, які відповідають за безпеку (рятувальників, поліції, охорони).
- ✓ **Будь на зв'язку:** тримай телефон зарядженим, а батьків — завжди в курсі того, де ти перебуваєш і з ким.
- ✓ **Захищай свої кордони:** ти маєш повне право сказати чітко «Ні» всьому, що здається тобі підозрілим, небезпечним або неприємним.
- ✓ **Будь відповідальним:** твоя обачність допомагає зберегти не лише власне життя, а й спокій твоїх рідних.



БЕЗПЕКА ПОЧИНАЄТЬСЯ З ТЕБЕ. БЕРЕЖИ СЕБЕ!