

**Бережіть себе та своїх
близьких!**



**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки
життєдіяльності
Кіровоградської області**

**ПОВІТРЯНА ТРИВОГА У
ШКОЛІ: НАЛАШТОВУЄМО
ДІТЕЙ**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,
місто Кропивницький, вул.Глинки,
будинок 2
тел. 0522 330 015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
сайт: www.kr.dsns.gov.ua
ми у Facebook:



Готуємо дитину до повітряної тривоги у школі:

✅ Дізнайтеся все про укриття у школі, обговоріть з дитиною порядок дій під час тривоги. Поясніть, що вчителі мають чіткі інструкції на випадок таких ситуацій, тож їх потрібно слухати.

✅ Розповідайте, що навчальний процес триває і під час повітряної тривоги. Наголосіть, що дитина в цей час не може піти додому, крім того, виходити з укриття небезпечно для її життя та здоров'я.

✅ Якщо ваша дитина сама ходить до школи та повертається з нею, розкажіть і покажіть їй укриття дорогою на випадок, якщо повітряна тривога застане її між школою та домом. Якщо найближче укриття далеко, можна скористатися підземним переходом, магазином у підвалі. Якщо дитина у громадському транспорті під час тривоги, потрібно вийти з нього й приєднати до найближчого укриття.

✅ Поясніть дитині, що не можна чіпати вибухонебезпечні предмети.

✅ Надайте адміністрації школи свої контакти чи контакти тих, хто може

забирати дитину зі школи. Також розкажіть, які медпрепарати приймає дитина, як вона може поводитися під час тривожних ситуацій.

✅ Подбайте про те, щоб дитина знала ваші контакти, свою групу крові, свої хронічні хвороби.

✅ Приєднайтеся до розсилки/чату школи чи класу, щоб бути в курсі всіх подій.

😞 Якщо повітряні тривоги викликають у дитини відчуття страху й паніки, стабілізувати її допоможуть прості вправи:

👉 Дихання животом. Покладіть руку на живіт, зробіть кілька усвідомлених вдихів (через ніс) і видихів (через рот). Поясніть дитині, що коли вона вдихає, то м'яко надуває свій живіт, ніби повітряну кульку, а коли видихає, повітря виходить з кульки. Таке дихання заспокоює та допомагає кисню швидко наситити кров.

👉 Вправа "Метелик". Покладіть ліву руку на праве плече, а праву - на ліве. По черзі похлопуйте долонями по плечах: "тік" по одному, "так" - по іншому. Робіть вправу повільно та

монотонно. Це допомагає "вимкнути" тривогу й паніку.

😞 Інші вправи й техніки, щоб заспокоїти дитину під час повітряної тривоги:

✅ Знайти кілька предметів одного кольору й перелічити їх.

✅ Порахувати кроки до певного предмета.

✅ Порахувати від 10 до 1.

✅ Потерти кінчик носа.

✅ Легенько натиснути долонями на очні яблука з двох боків.

✅ Подивитися праворуч якомога далі, не повертаючи голови, затримати погляд на 15–20 секунд, потім перевести погляд прямо, потім подивитися ліворуч якомога далі, потім знову прямо.

✅ Розтерти точку між підмізничним пальцем і мізинцем.