

ОДЕСЬКИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ ЛІЦЕЙ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ДИЗАЙНУ



ПОРАДИ ПІДЛІТКАМ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ (ЕЛЕКТРОННИЙ ДОВІДНИК)



ЯК РОЗПІЗНАТИ ФЕЙКОВІ НОВИНИ



Перевірте хто автор

Перевірте, чи автору можна довіряти?
Це реальні особи?



Звертайте увагу на джерело

У новій закладці дослідіть сайт з
новиною, його місію, контактні дані



Перевірте дату публікації

Стара новина може не бути
ревалентною поточним подіям.



Читайте весь матеріал

Заголовки бувають обурливими, щоб
привертати увагу; читайте всю історію.



Зважайте на свої перестороги

Ваші переконання впливають на
сприйняття новин?



Джерела перевірені?

Перевірте посилання, чи містять вони
цю інформацію.



ЦИФРОВА ГІГІЄНА



Читай правила користування
(захист даних, вікові обмеження)



Обмеж налаштування приватності та доступ до списку друзів



Не відмічай геолокацію



Не вказуй особисту інформацію
(телефон, адресу)



Налаштуй двофакторну аутентифікацію



Використовуй різні ніки
(один для telegram
інший для Instagram)



ЗАБОРОНЕНО ЗНІМАТИ І РОЗПОВСЮДЖУВАТИ



**Ракети, котрі летять,
і куди вони потрапили**



**Місця обстрілу
та влучення снарядів**



**Будь-які ідентифікатори локацій
у місці обстрілу
(особливо назви вулиць, зупинок,
метро, магазинів, тощо)**



**Оцінювати і називати наслідки
руйнувань від ударів, обстрілів чи ди-
версій**



**Військові об'єкти,
переміщення українських військ
і техніки**



**Особисті дані військовослужбовців
(прізвище, посада, звання)
місце дислокації та район виконання
завдань**



Одеський професійний ліцей технологій та дизайну



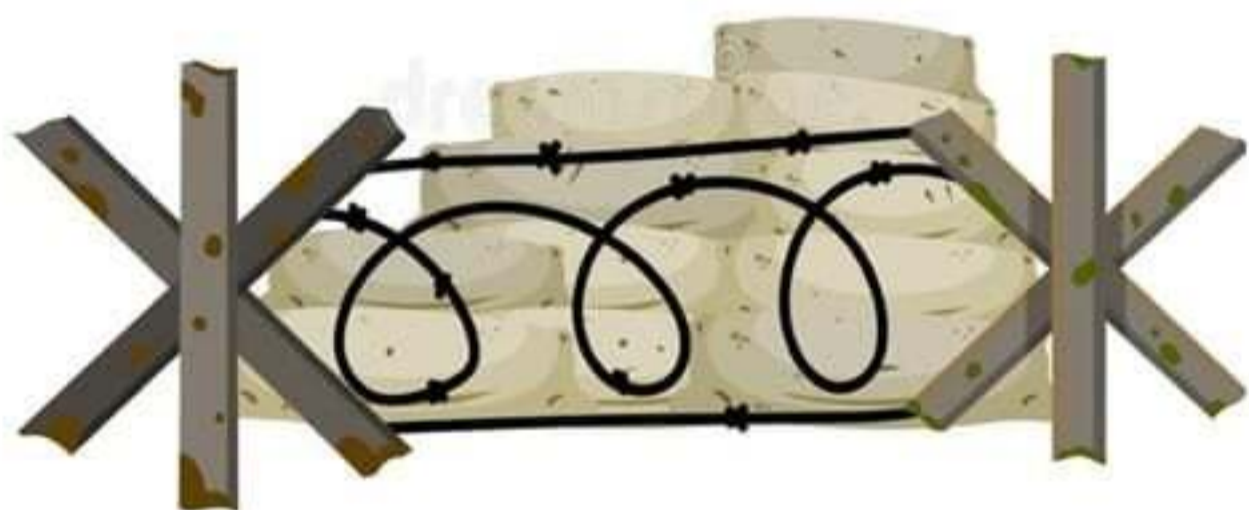
ЗАБОРОНЕНО ЗНІМАТИ І РОЗПОВСЮДЖУВАТИ



Номери автомобілів
і військової техніки



Розміщення блокпостів
і сил Тероборони на них



Оборонні та фортифікаційні споруди
(їжаки, барикади тощо)



Дислокацію і роботу ППО



Точні адреси
та координати бойових дій



Місця розташування об'єктів
цивільного захисту



ГАРНЕ САМОПОЧУТТЯ - ЦЕ ВНУТРІШНЯ РІВНОВАГА

Прийти до неї можливо через побудову режиму дня і чіткого його використання



Зайняття фізичними вправами
(щодня не менш ніж 30-40
хвилин, гарно якщо під музику)



збалансоване харчування по годинах
(не їжте перед сном, пийте більше води,
настої шипшини, м'яти)



відсутність шкідливих звичок



гігієнічний догляд
(водні процедури вранці і ввечері)



повноцінний сон і відпочинок
(8-9годин)



оздоровчі процедури
(перебування на свіжому повітрі не
менше 2-3 годин)



Одеський професійний ліцей технологій та дизайну



ГАРНЕ САМОПОЧУТТЯ - ЦЕ ВНУТРІШНЯ РІВНОВАГА

Емоційний настрій



**практикуйте релаксацію
або медитацію**



**створіть список цілей
та повторюйте їх,
плануйте день**



**слухайте аудіо книги,
ведіть нотатки**



**дивіться корисні фільми
та відео**



**не відкладайте те,
що робиться швидко**



**приділяйте час рідним
та близьким**



Одеський професійний ліцей технологій та дизайну



ЯК ДІЯТИ ПІД ЧАС ГОСТРОЇ ТРАВМУЮЧОЇ ПОДІЇ

У разі потрапляння під обстріл, по-перше, слід прямувати до найближчого сховища або іншого безпечного місця. Після того, як вже нічого не загрожує життю, протягом перших хвилин/годин слід виконати наступні дії:

Якомога докладніше вголос **відновити хронологічний порядок подій**, які трапилися (що було до події, з чого почалася подія, чим закінчилася подія, що було після неї) до самого моменту потрапляння у безпечне місце. Особливу увагу слід зосередити на тому факті, що **небезпечна подія вже закінчилася**.



Скласти власний перелік першочергових завдань, які потрібно терміново виконати внаслідок події, що відбулася (наприклад, зателефонувати родині, попередити друзів, спланувати маршрут повернення до місця проживання та ін.). Бажано відзначити ступінь важливості кожного з цих пунктів (що потрібно виконати раніше, що потім).



Допомоги іншим постраждалим, що знаходяться поруч з тобою. Як би важко тобі не було, люди навколо можуть терміново потребувати твоєї допомоги



ЯК ДОПОМОГТИ ІНШИЙ ЛЮДИНІ ПІД ЧАС ГОСТРОЇ ТРАВМУЮЧОЇ ПОДІЇ

Якщо життю людини вже нічого на загрожує слід виконати наступні дії:



Надати простих до виконання завдань для того, щоб у людини відновилось відчуття контролю над ситуацією. Наприклад:

- Запитай у інших постраждалих, як вони себе почувають!
- Подзвони до своїх рідних та спитай чи все у них гаразд!

Сфокусувати погляд людини на собі та позбавити її відчуття безпомічності та самотності. Спокійно та повільно вимовте наступні фрази:

- Привіт! Мене звати ...! Як звати тебе?
 - Я буду поряд з тобою.
- Я тебе не залишу, поки все не буде в порядку.
 - Ти не один. Ми разом.



Задати прості **питання**, які потребують увімкнення раціонального мислення (про імена, цифри, числа, факти, вибір між чимось). Наприклад:

- Скільки тебе років?
- Куди ти йшов, коли все трапилось?
- Де ти мешкаєш?



Відновити хронологічний порядок подій (що було до, з чого почалась та чим закінчилась подія, що було потім). Увагу слід зосередити на тому, що **небезпечна подія вже закінчилась** та спланувати, що треба зробити зараз.

Важливо! За вашою допомогою людина повинна сама розповісти всю послідовність подій з початку до кінця.



ВІДРАЗУ ПІСЛЯ ТРАВМУЮЧОЇ ПОДІЇ



НЕ ПОТРІБНО заспокоювати людину словами: Не хвилюйся! Все буде гаразд! Нічого страшного не було! Не переймайся!



НЕ ПОТРІБНО звертати увагу людини до її почуттів фразами: Що ти наразі відчуваєш? або Розкажи про свої почуття!



НЕ ПОТРІБНО заспокоювати людину обіймаючи її та притискаючи до себе.



НЕ ПОТРІБНО пропонувати людині сісти та відпочити.



НЕ ПОТРІБНО пропонувати людині склянку води.



НЕ ПОТРІБНО пропонувати не думати про те, що трапилось.



ЯК ЕФЕКТИВНО ФУНКЦІОНУВАТИ ПРОТЯГОМ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

1

Повністю виключити використання
фільмів, музики, комп'ютерних
ігор, які містять елементи
насильства та агресії.

Звести до мінімуму (1 раз на добу,
у 2-3 доби, на тиждень тощо) перегляд новин про бойові дії.

2

3

Щоранку планувати свої справи на день.
До списку справ обов'язково включати:

- прогулянку на свіжому повітрі;
- будь-які фізичні вправи (зарядка, гімнастика, йога та ін.);
- поточні домашні справи (прибирання, приготування їжі та ін.);
- щось, на що раніше не вистачало часу (читання, малювання, музику, вивчення іноземної мови та ін.);
- спілкування з родичами та друзями (тільки не обговорювати новини!);
- будь-яка допомога іншим (допомагає відчувати свою значимість).

4

Щовечора перевіряти, які справи, з
запланованих, були виконані та
запланувати роботу на завтра.



ЯК ЕФЕКТИВНО ФУНКЦІОНУВАТИ ПРОТЯГОМ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

5

Дотримуватися правильного харчування (їжа домашнього приготування, мінімум 3 рази на добу, обов'язково сніданок, більше овочів та фруктів, менше м'яса, не переїдати).

Протягом дня вживати якомога більше води.

6

За будь-якої можливості достатньо спати, навіть якщо вам здається, що не втомились.

7

Для зниження підвищеного рівня тривожності 3-4 рази протягом доби виконуйте 2-3-х хвилинну дихальну вправу:
вдих через ніс (5 сек.) - затримка вди-ху (2 сек.) - видих через рот (5 сек.)

8



У ВИПАДКУ ВІЯВЛЕННЯ ПІДОЗРІЛИХ ПРЕДМЕТІВ АБО БОЄПРИПАСІВ



НЕ МОЖНА підходити, піднімати, підбивати ногою, користуватись радіоелектронними засобами в місцях знахідок.

НЕГАЙНО відійти на безпечну відстань та повідомити служби порятунку за номером 101 або 102, попередити оточуючих про можливу небезпеку.



Розробники: Лісовська Ю.М., Лісовська О.М., Шоломицька О.М., Кришталь В.Г., Нікіфоров О.Г., Загрибельна Н. В., Підлубна І.Л.



Одеський професійний ліцей технологій та дизайну

