



# РОЗДІЛ 4: ГОТОВНІСТЬ ШКІЛ ДО ЛИХ ТА БЕЗПЕЧНЕ НАВЧАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ

## НАВЧАЛЬНИЙ МОДУЛЬ 24: Навички самотнього виживання в умовах шкільної катастрофи

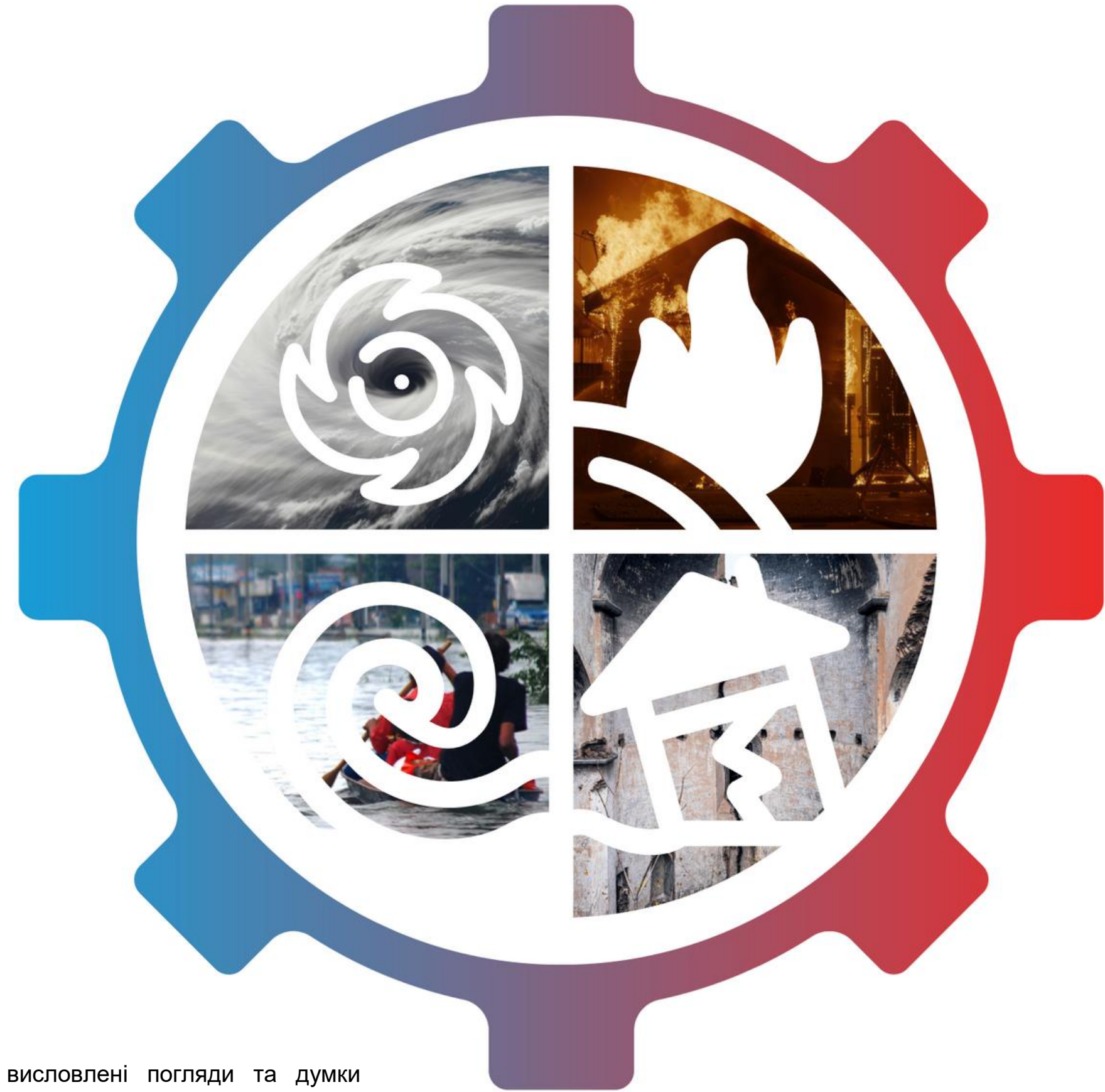
Автор: EVA-93 / Проектне партнерство VETREADY

Номер проекту: 2024-1-ES01-KA220-VET-000257287



Co-funded by  
the European Union

Фінансується Європейським Союзом. Однак висловлені погляди та думки належать лише автору(ам) і не обов'язково відображають погляди Європейського Союзу або Іспанської служби з питань інтернаціоналізації освіти (SEPIE). Ні Європейський Союз, ні орган, що надає грант, не несуть за них відповідальності.



# Мета навчального модуля

**Загальна мета:** Надавати учням необхідні стратегії виживання та навички самостійності у сценаріях шкільних катастроф, зосереджуючись на самостійних діях, спокійному прийнятті рішень та адаптації, коли вони відокремлені від однолітків, викладачів чи допоміжного персоналу.

**Тривалість навчального модуля:** 2,6 академічних годин

**Метод оцінювання:** тест з вибором однієї правильної відповіді після завершення навчального модуля

**Цільові групи:** учні професійно-технічної освіти, учні безперервної професійно-технічної освіти, учні діаспори, викладачі професійно-технічної та безперервної професійно-технічної освіти

**Визнання для учнів:**

Сертифікат про завершення (програма неформального навчання)

**Визнання для освітян:**

Сертифікат про розвиток професійної компетентності

**Цільова перехресна навичка ESCO в категорії T3.2.: Проактивний підхід**

# Результати навчального модуля

## Знання

1. Розпізнавати поширені ризики та небезпеки в шкільному середовищі під час стихійних лих.
2. Розуміти принципи ситуаційної обізнаності, безпечної евакуації та самостійного прийняття рішень під час перебування окремо від однолітків та викладачів.
3. Визнайте важливість самозахисту, відповідальності та проактивного вирішення проблем, коли зовнішня підтримка затримується.

## Навички

1. Візьміть на себе відповідальність за власну безпеку та благополуччя, проявляючи ініціативу під час стихійних лих.
2. Приймати рішення швидко та ефективно під тиском, використовуючи доступні ресурси.
3. Проявіть рішучість долати перешкоди та діяти проактивно у непередбачуваних шкільних катастрофічних сценаріях.

**Ці навички безпосередньо пов'язані з перехресними навичками ESCO T3.2: Застосування проактивного підходу**

- брати на себе відповідальність
- приймати рішення
- проявити рішучість

# Вступ: Що таке навички самотнього виживання в умовах готовності до стихійних лих у школі та безпечного навчального середовища?

- **Навички самотнього виживання в умовах шкільної катастрофи** стосуються здатності учнів брати на себе відповідальність за власну безпеку, приймати рішення та швидко адаптуватися, коли трапляється катастрофа, і вони опиняються відокремленими від однолітків, викладачів або допоміжного персоналу.
- Цей модуль навчає, як зберігати спокій, діяти проактивно та задовольняти основні потреби виживання — навіть без прямої підтримки — шляхом розпізнавання ризиків, вибору безпечних дій та використання доступних ресурсів у шкільному середовищі для самозахисту. Розвиток цих навичок підвищує впевненість у собі та зменшує паніку, допомагаючи учням залишатися зосередженими та винахідливими в непередбачених надзвичайних ситуаціях.
- Практикування стратегій виживання на самоті також готує учнів підтримувати інших, коли це можливо, зміцнюючи стійкість та безпеку в усій шкільній спільноті.



# Ключові поняття та термінологія

- **Тренування з евакуації** – практичне тренування, під час якого студенти та персонал сліднують маршрутом евакуації, щоб підготуватися до реальних надзвичайних ситуацій.
- **Пункт збору** – визначене безпечне місце поза школою, де всі збираються після евакуації.
- **Карантин** – процедура безпеки, під час якої класні кімнати та будівлі охороняються, а учні залишаються всередині, доки небезпека не буде усунена.
- **Укриття на місці** – перебування всередині шкільної будівлі, коли це безпечніше, ніж виходити на вулицю (наприклад, під час штормів, хімічних аварій поблизу).
- **Сигнал «Все гаразд»** – офіційний сигнал, поданий персоналом або владою, який вказує на те, що небезпека минула і можна відновити нормальну діяльність.
- **Аварійний комплект** – основні засоби, що зберігаються в школі (вода, перша допомога, ліхтарик), необхідні для виживання під час стихійного лиха.
- **Ситуаційна обізнаність** – бути уважним до навколишнього середовища, розпізнавати попереджувальні знаки та знати, де знаходяться виходи та безпечні зони.

# Розуміння важливості

- Дослідження тенденцій стихійних лих та наслідків зміни клімату показують, що щороку 175 мільйонів дітей, ймовірно, негативно постраждають від стихійних лих, що призводять до катастроф. З 2000 року катастрофи порушили життя понад **1 мільярда дітей, а понад 80 000 шкіл було пошкоджено** або зруйновано у всьому світі.
- У Європі **офіційні навчання з евакуації шкіл вбудовані в такі системи**, як мережа Європейських шкіл, яка щорічно відстежує кількість навчань з евакуації; рекомендації ЮНІСЕФ-ЄС аналогічно пропагують навчання з надзвичайних ситуацій у школах як стандартну практику зниження ризику стихійних лих.
- Надаючи учням навички самостійного виживання в умовах стихійних лих у школі, цей модуль зміцнює індивідуальну відповідальність, зменшує паніку та допомагає перетворити школи на безпечніше та стійкіше навчальне середовище, де швидкі та проактивні дії можуть рятувати життя.

# Чому цей навчальний модуль важливий

- **Надзвичайні ситуації в школах не завжди починаються з видимого хаосу — іноді це пожежна тривога, яка виявляється реальною, раптовий тремор, що трясє клас, або незнайома людина, що входить до будівлі. Один невеликий тригер може викликати страх, розгубленість і паніку серед учнів.**
- **У такі моменти виживання залежить не від сили, а від вашої усвідомленості, відповідальності та здатності зберігати спокій, коли інші панікують.**

Знання того, як поводитися в шкільному середовищі, може означати різницю між швидким пошуком безпеки — як для себе, так і для допомоги однокласникам.

# Стихійні лиха в контексті навичок виживання на самоті в умовах шкільної катастрофи

**Школи** – це не просто місця навчання, вони можуть стати зонами високого ризику під час стихійних лих. Коли трапляються землетруси, повені чи лісові пожежі, сотні учнів та співробітників можуть мати лише кілька хвилин, щоб зреагувати.

- **Землетруси** можуть трясти класні кімнати, коридори та сходи, спричиняючи падіння уламків та блокування виходів. У людних місцях паніка швидко поширюється, якщо учні не знають, як зберігати спокій та безпечно пересуватися.
- **Повені** можуть виникнути раптово через сильні дощі або розливи річок, перетворюючи шкільні території на небезпечні перешкоди. Вода може перекривати шляхи евакуації, пошкоджувати будівлі та затримувати учнів усередині.
- **Лісові пожежі** поблизу можуть наповнити повітря димом та токсичними газами, змушуючи приймати швидкі рішення — чи швидко евакуюватися, чи сховатися в школі, поки не стане безпечно.

Ці катастрофи показують, чому навички виживання є життєво важливими: швидкі рішення, спокійне мислення та проактивні дії можуть перетворити небезпечну ситуацію на безпечний вихід.



# Землетруси

**Землетруси в школах рідко починаються з чіткого попередження, але в умовах скупчення людей самотнє виживання означає помічати ранні ознаки та діяти самостійно:**

- Тремтіння парт або вібрація підлоги, коли однокласники відволікаються.
- Лампи, проектори або стельові вентилятори гойдаються над переповненими кімнатами.
- Тріскаючі звуки зі стін, стель або вікон.
- Відключення електроенергії або сигналізація, що поширюють страх серед інших.

## Чому реагувати швидко?

- Навіть незначний землетрус може призвести до падіння штукатурки, скла або частин стелі — небезпечно в переповнених класах і коридорах.
- Масова паніка часто змушує учнів кидатися до сходів або заблокованих виходів, що збільшує ризик затоптання або травмування.
- Афтершоки можуть статися протягом кількох хвилин, а це означає, що швидке особисте рішення щодо укриття або переїзду є надзвичайно важливим.



Рисунок 1. Шкільний коридор під час землетрусу.  
(Згенеровано за допомогою штучного інтелекту E. Šiljina через MagicStudio)

# Землетруси

Самотнє виживання під час землетрусу в школі полягає в тому, щоб зберігати спокій посеред паніки, захищати себе та обирати безпечніші місця, а не сліпо слідувати за натовпом.

Якщо ви перебуваєте в переповненому класі або коридорі, коли починається тремтіння:

- **Негайно захистіть голову.** Використовуйте шкільний портфель, руки або куртку, щоб захиститися від падіння штукатурки, скла або частин стелі.
- **Тримайтеся подалі від вікон,** високих полиць та важкого обладнання. Це найнебезпечніші місця під час трясіння.
- **Присядьте біля міцної внутрішньої стіни або колони,** поки не припиниться тряска — сильніша, ніж легкі парти чи столи.
- **Не поспішайте з натовпом.** Зачекайте, поки закінчиться тряска, потім рухайтесь спокійно та уникайте заблокованих або переповнених сходів.

Якщо ви перебуваєте на вулиці на території школи:

- **Швидко переміщайтесь на відкритий простір.** Дитячі майданчики або спортивні поля безпечніші, ніж перебування біля будівель, парканів чи дерев.
- **Будьте уважні до падаючих уламків.** Тримайте дистанцію від скляних стін, димоходів або повітряних ліній електропередач.
- **Остерігайтесь афтершоків.** Залишайтеся на відкритому повітрі, доки вчителі або влада не підтвердять, що повернення безпечне.

# Повені

## Повені в школах можуть початися раптово, викликаючи паніку в переповнених коридорах:

- **Ранні ознаки** можуть включати просочування води під двері, переповнені туалети або стоки, а також раптові оголошення про підйом рівня води на вулиці.
- **Масова паніка** часто змушує студентів кидатися до найближчих виходів, створюючи небезпечні скупчення людей на сходах або біля дверей.
- **Небезпеки всередині шкіл:** слизька підлога, падіння електрообладнання, заблоковані коридори та плутанина через хибні або суперечливі інструкції.

### Чому реагувати незалежно?

- Рівень паводкової води може підніматися швидше, ніж групи людей можуть безпечно евакуюватися.
- У паніці інші можуть ігнорувати безпечні маршрути та кидатися в небезпечні зони.
- Самотні учні повинні швидко приймати рішення, щоб уникнути як водних перешкод, так і тисняви в натовпі.



Рисунок 2. Тиха паніка.

(Згенеровано за допомогою штучного інтелекту E. Šilina через MagicStudio)

# Повені

Самотнє виживання під час повені в школах означає зберігати спокій, поки інші панікують, рухатися на височину та уникати ризикованих рухів натовпу.

Якщо ви перебуваєте в приміщенні під час раптової повені:

- **Уникайте тисняви.** Не слідуйте за панікуючими групами у заповнені водою коридори або заблоковані двері.
- **Підніміться вище.** Перейдіть на верхні поверхи або сходові клітки, якщо рівень води швидко піднімається на рівні землі.
- **Тримайтеся подалі від електрики.** Не торкайтеся вилок, вимикачів чи обладнання, якщо поблизу є вода.

Якщо евакуація ще можлива:

- **Використовуйте безпечніші маршрути.** Обирайте виходи, які не переповнені людьми та не перебувають під водою.
- **Рухайтесь повільно та стабільно.** Поспіх збільшує ймовірність посковзнутися або впасти.
- **Подайте сигнал про допомогу,** якщо ви застрягли на верхніх поверхах — видимість полегшує порятунок.



# Лісові пожежі

Лісові пожежі поблизу шкіл створюють плутанину та паніку — дим поширюється швидше за полум'я:

- **Ранні ознаки** можуть включати запах диму в класах, потемніле небо, попіл, що падає, або оголошення про пожежу поблизу.
- **Масова паніка** часто призводить до неконтрольованих спроб евакуації, коли студенти кидаються до воріт або парканів, не перевіряючи безпеку.

## Основні ризики в школах:

- Утруднене дихання від густого диму.
- Дезорієнтація через зниження видимості.
- Заблоковані або небезпечні виходи через напрямок вогню.
- Травми, спричинені штовханиною та поспіхом натовпу.

## Чому важливо вижити на самоті:

- У диму та хаосі очікування рішень інших може призвести до втрати дорогоцінних секунд.
- Самостійні дії — прикриття обличчя, вибір безпечніших шляхів втечі, уникнення натовпу — можуть захистити вас, коли паніка охоплює групу.



Рисунок 3. Лісова пожежа.  
(Згенеровано за допомогою штучного інтелекту E. Šiljina через MagicStudio)

# Лісові пожежі

Самотнє виживання під час лісових пожеж у школі означає зберігати спокій, захищати дихання та робити самостійний вибір, який веде вас подалі від диму та небезпечних натовпів.

- Дим від лісових пожеж містить чадний газ, вуглекислий газ, формальдегід та мікроскопічні частинки (PM2.5), які можуть спричинити задиху, запаморочення та пошкодження легень. Спалювання пластику або хімікатів поблизу шкіл (сміттєві баки, спортивне обладнання, меблі) додає токсичні гази, такі як діоксини та соляна кислота.
- Навіть короточасний вплив може призвести до сплутаності свідомості, нудоти та втрати орієнтації, що ускладнює прийняття спокійних рішень щодо виживання.

Якщо ви перебуваєте на вулиці на території школи:

- **Рухайтесь до відкритих безпечних зон.** Спортивні майданчики або широкі подвір'я безпечніші, ніж перебування біля парканів чи будівель.
- **Перевірте напрямок вітру.** Рухайтесь навпроти диму та полум'я.
- **Подайте сигнал про допомогу.** Якщо ви потрапили в пастку, залишайтеся на видноті для рятувальників — помахайте тканиною, використовуйте ліхтарик на телефоні або видавайте звуки.

Якщо ви перебуваєте всередині школи, коли наближається дим від лісової пожежі:

- **Захищайте дихання.** За наявності прикрийте рот і ніс тканиною, рукавом або вологим матеріалом.
- **Тримайтесь низько.** Дим піднімається вгору — присідання або повзання допомагає зменшити вдихання.
- **Уникайте панічних маршрутів.** Не слідуйте за групами, які прямують до задимлених виходів або заблокованих воріт.

# Зупиніться та поміркуйте

## Землетрус стався під час зміни класу — що далі?

Полудень, заняття щойно закінчилися. Коридори переповнені учнями, коли раптом починає трястися підлога. Вікна гримлять, а зі стелі падає пил. Миттєво поширюється паніка — учні кидаються до сходів, штовхаючись і кричачи. Ви опиняєтеся посередині, не можете вільно рухатися, а вихід попереду блокується.

**Що б ви зробили в цій ситуації, щоб залишатися в безпеці, коли всі навколо вас панікують?**



Рисунок 4. Шкільний коридор.  
(Згенеровано за допомогою штучного інтелекту E. Šiļina через MagicStudio)



# Зупиніться та поміркуйте

Під час масової паніки в школі виживання залежить від того, чи варто сліпо копіювати натовп. Навички виживання на самоті означають зберігати ясну голову, знаходити безпечніші варіанти, які інші не помічають, та обирати захист замість швидкості, доки не стане безпечно рухатися.

Чому деякі варіанти можуть бути небезпечними або неефективними?

- **Поспішний рух разом з натовпом до заблокованих сходів** може призвести до затоптання, задухи або потрапляння в пастку, якщо впадуть уламки.
- **Зупинка посеред коридору залишає вас на виду падіння скла, світла або стельових панелей.**
- **Підштовхування інших до втечі посилює хаос і ризик травмування**, ускладнюючи виживання для всіх.
- **Користуватися ліфтами надзвичайно небезпечно** — втрата електроенергії може призвести до затримки людей усередині.

Яка дія відображає найкращу практику в цій ситуації?

- **Негайно захистіть голову та тіло сумкою або руками** від падаючих уламків.
- **Відійдіть боком від натовпу**, що стрімко мчить, у класну кімнату або під міцні двері, поки не припиняться поштовхи.
- **Тримайтеся низько та зберігайте рівновагу** — присідання або тримання за нерухомі конструкції зменшує ризик падіння, коли інші штовхаються.
- **Після завершення струшування спокійно евакуюйтеся через альтернативні виходи** (задні двері, бічні сходи) замість переповнених головних сходів.
- **Будьте уважні до афтершоків** — уникайте пошкоджених стін, зон з розбитим склом або вже ослаблених сходів.



# Технологічні та промислові катастрофи в контексті навичок виживання на самоті в умовах шкільної катастрофи

- На відміну від стихійних лих, **техногенні та промислові катастрофи** спричинені техногенними збоями — електричними несправностями, витокami хімікатів або поломками комунальних служб. Ці події можуть статися раптово, часто без видимого попередження.
- У шкільному середовищі такі інциденти **можуть швидко поширювати плутанину та паніку, оскільки спрацьовує сигналізація, вмикається світло або з'являються токсичні випари.**
- **Виживання в таких ситуаціях залежить не лише від систем безпеки будівлі, але й від здатності людей зберігати спокій, визначати безпечні дії та швидко реагувати — навіть якщо навколо них панікують.**

# Пожежі через несправності електрообладнання/електрообладнання

Незначні електричні несправності (перевантажені розетки, пошкоджені шнури, гарячі зарядні пристрої, лабораторне обладнання) можуть швидко спалахнути, розсіюючи дим. За лічені хвилини коридори заповнюються димом, а спрацьовує сигналізація, яка запускає масовий рух до сходових кліток.

Ранні ознаки, які ви можете помітити раніше за інших:

- Мерехтіння ламп, запах горілого пластику або «гарячої проводки»
- Теплі/іскристі розетки, шиплячі звуки, спрацьовування автоматичних вимикачів
- Тонкий шар диму, що накопичується біля стелі або в дверних рамах

Чому в школах це швидко стає небезпечним:

- **Дим** піднімається та поширюється коридорами/сходами (ефект димоходу)
- Палаючий пластик **може виділяти токсичні гази**, які викликають запаморочення та дезорієнтацію
- **Паніка натовпу блокує головні виходи**; штовхання сходами збільшує ризик травмування



Рисунок 5. Дим у шкільному коридорі.  
(Згенеровано за допомогою штучного інтелекту E. Šiljina через MagicStudio)

# Пожежі через несправності електрообладнання/електрообладнання

У більшості шкільних пожеж не полум'я, а дим спричиняє більшість смертей та серйозних травм. Тримайтеся низько, захищайте дихання та швидко виходьте з місця події – це дії, які рятують життя.

## Чому дим такий небезпечний?

- **Чадний газ (CO):** безбарвний газ без запаху, який зв'язується з кров'ю у 200 разів міцніше, ніж кисень. Він швидко викликає запаморочення, сплутаність свідомості та втрату свідомості, часто ще до того, як ви усвідомите, що щось не так.
- **Ціаністий водень (HCN):** виділяється під час горіння пластмас, пінопласту або вовни. Він блокує здатність організму використовувати кисень. Людина може раптово втратити свідомість, навіть якщо вона ще дихає.
- **Хлорид водню (HCl):** утворюється під час горіння ПВХ-матеріалів, таких як кабелі або покриття для підлоги. Він утворює корозійну кислоту в очах, горлі та легенях, що призводить до сильного кашлю, задухи та набряку дихальних шляхів.
- **Інші подразники** (акролеїн, формальдегід, аміак): викликають печіння в очах, горлі та дезорієнтацію, що може поширювати паніку та ускладнювати втечу.

## Що робити:

- **Тримайтеся низько** — чистіше повітря знаходиться біля підлоги, а токсичні гази та тепло швидко піднімаються вгору.
- **Прикрийте рот і ніс тканиною** (в ідеалі вологою), щоб фільтрувати дим.
- **Рухайтесь швидко**, але контрольовано до найближчого безпечного виходу, а не назад у будівлю.
- **Якщо зір поганий, орієнтуйтеся вздовж стін**, поручнів або розмітки на підлозі.



# Хімічні аварії

Хімічні аварії в школах можуть статися раптово — через розливи в лабораторії, розбиті термометри, змішування мийних засобів або витік газу з систем опалення чи сусідніх промислових підприємств.

**Ранні ознаки, які слід помітити ще до початку паніки:**

- **Сильні, незвичайні запахи** (газ, розчинники, аміак, хлор).
- **Подразнення очей або горла**, поки інші все ще сплутані.
- **Раптові тривожні сигнали**, шиплячі звуки або видима пара/випари.

**Чому це стає небезпечним у шкільному середовищі:**

- Студенти часто панікують при першому ж запаху газу чи хімікатів, кидаючись до дверей чи вікон, не замислюючись.
- Натовпи можуть штовхатися в забруднену зону замість того, щоб від неї відходити, обравши неправильний вихід.
- Токсичні пари (такі як хлор або аміак) можуть викликати кашель, дезорієнтацію та втрату рівноваги, що ще більше пришвидшує поширення паніки.

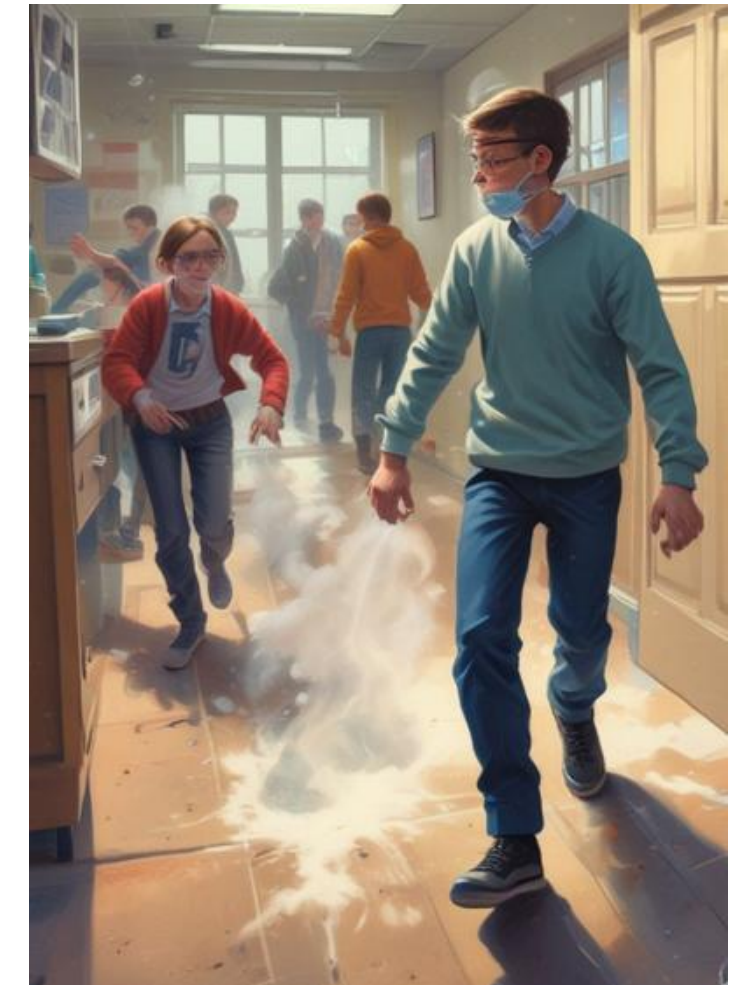


Рисунок 6. Сцена у шкільному коридорі.  
(Згенеровано за допомогою штучного інтелекту E. Šilina через MagicStudio)



# Хімічні аварії

Хімічні випари в школах можуть призвести до інвалідності менш ніж за хвилину.

## Що робити:

- Якщо ви відчуваєте запах тухлих яєць (сірки), відбілювача (хлору) або газу, не зволікайте — закрийте рот і ніс і негайно почніть відходити.
- Коли всі біжать до головних дверей, спочатку перевірте: чи не вітер або потік повітря дме в той бік випарів? Якщо так, відійдіть убік і оберіть альтернативний вихід.
- У наукових лабораторіях: не турбуйтеся про розлиті пляшки чи газові крани — ваше завдання — втекти, а не усунути витік.
- Якщо у вас щипає в очах і важко дихати, підніміться вгору (сходами, на верхній поверх) — багато газів (хлор, аміак) важчі за повітря і концентруються низько.
- Якщо ви опинилися в пастці, зачиніть двері, заблокуйте щілини вологою тканиною та подайте сигнал з вікна; рятувальники носять маски — ви — ні.

## Чого не слід робити:

- Не кричіть «газ!» у паніці — крики поширюють хаос і змушують інших тікати. Якщо можете, давайте спокійні та чіткі інструкції.
- Не слідуйте за натовпом, якщо вони біжать у підвал або закриті приміщення — там можуть осісти гази та швидко задихнутися.
- Не нахиляйтеся над розливою рідиною та не намагайтеся витирати її — пари найсильніше піднімаються безпосередньо над рідиною.
- Не заходьте знову до лабораторії чи туалету, звідки почався витік — навіть один вдих у токсичну хмару може призвести до колапсу.
- Не витрачайте час на те, щоб хапати сумки чи телефони — секунди, проведені в токсичному повітрі, можуть вирішити, чи вийдете ви, чи вас потрібно буде винести.

# Відключення світла

Коли гасне світло, паніка робить людей непередбачуваними. Затемнення в школах може статися раптово під час уроків, перерв чи іспитів. Миттєво коридори, сходові клітки та класи темніють, залишаючи учнів дезорієнтованими.

## Перші ознаки перед поширенням паніки:

- Мерехтіння вогнів, дзижчання з електричних панелей.
- Раптове вимкнення комп'ютерів, сигналізації та вентиляції.
- Аварійне освітлення або занадто тьмяне, або взагалі не вмикається.

## Чому вони небезпечні в школах:

- Паніка натовпу в темряві змушує студентів кричати, штовхатися та кидатися до сходових кліток, створюючи ризик затоптання.
- Втрата сигналізації та зв'язку: немає чітких інструкцій; усі діють інстинктивно.
- Падіння та травми: особливо на сходах або у переповнених виходах, коли видимість близька до нуля.

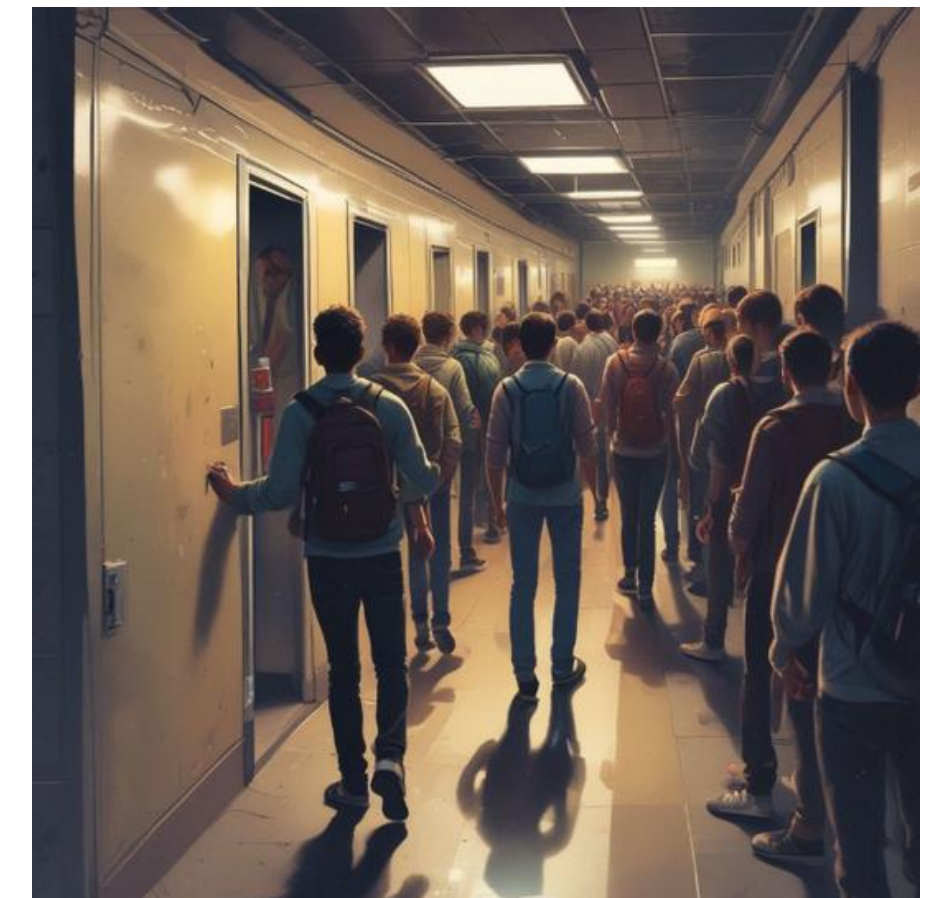


Рисунок 7. Шкільні коридори.  
(Згенеровано за допомогою штучного інтелекту E. Šiļina через MagicStudio)

# Відключення світла

Під час відключення електроенергії паніка небезпечніша за темряву. Вживання на самоті означає думати, коли інші не думають — забезпечувати орієнтацію, захищатися від натовпу та обирати безпеку замість швидкості.

## Що робити:

- **Коли світло згасне і почнеться паніка**, завмріть на дві секунди — вдихніть, дайте очам звикнути та слухайте. Більшість учнів кричатимуть і штовхатимуться; ви повинні зберігати контроль над собою.
- **Закріпіться:** покладіть одну руку на стіну або перила, щоб не втратити орієнтацію під час хвилі.
- **Захистіть свій простір:** тримайте сумку перед собою, щоб захиститися від штовхання ззаду.
- **Рухайтесь до джерел світла** (ліхтарик телефону, світло на вікні, знаки аварійного виходу), але зберігайте спокій та обдуманість.
- **Якщо ви не можете безпечно рухатися, відійдіть боком від потоку** — дверні отвори, ніші або кути стін можуть захистити вас, поки не мине натиск.
- **Якщо ви перебуваєте на сходах**, тримайте поручні низько та рухайтесь повільно; одне падіння може спровокувати ланцюгову реакцію.

## Чого не слід робити:

- **Не приєднуйтесь до тисняви на повній швидкості** — більшість травм під час втрат свідомості трапляються внаслідок розчавлення або падіння в натовпі.
- **Не кричіть і не поширюйте чутки** («пожежа!» або «атака!») — паніка поширюється швидше, ніж світло в темряві.
- **Не змінюйте напрямок різко в переповненому коридорі** — вас зіб'ють з ніг.
- **Не намагайтесь скористатися ліфтом** — ви можете залишитися в пастці всередині.
- **Не відокремлюйтесь повністю від твердих конструкцій (стін/перил)** — втрата орієнтації в повній темряві призводить до дезорієнтації та ізоляції.



# Зупиніться та поміркуйте

## Дивний запах у коридорі — що тепер?

Ви йдете між заняттями, коли раптом відчуваєте сильний запах, схожий на **тухлих яєць**. Спочатку реагуєте лише ви, але за лічені секунди інші учні кашляють і панікують. Одні кричать «витік газу!» і кидаються до дверей підвалу, а інші намагаються відчинити вікна в коридорі.

Ти відчуваєш, як щипає в очах, а в горлі стискається. Натовп штовхається в обидва боки — хтось біжить униз сходами, хтось товпиться біля головного виходу.

**Куди б ви звернулися в цій ситуації і чому?**



Рисунок 8. Вузькі шкільні коридори.  
(Згенеровано за допомогою штучного інтелекту E. Šilina через MagicStudio)



# Зупиніться та поміркуйте

## Що означає запах «тухлого яйця»?

- Запах сигналізує про наявність **сірководню ( $H_2S$ )**, токсичного та легкозаймистого газу.
- **$H_2S$  важчий за повітря** — він осідає та накопичується в низько розташованих місцях, таких як підвали, каналізаційні труби та погано провітрювані приміщення.
- Він вражає нервову систему та легені: навіть короточасний вплив викликає запаморочення, подразнення очей та горла; вищі концентрації можуть спричинити колапс протягом кількох хвилин.

## Чому деякі варіанти можуть бути небезпечними або неефективними?

- **Бігти в підвал дуже небезпечно** — газ накопичується саме там.
- **Перебування в одному коридорі** збільшує вплив густих парів.
- **Відкриття вікон поблизу місця витоку** може призвести до поширення парів замість їх очищення.
- **Слідування за панікуючими однокласниками** може призвести до глибшого потрапляння в забруднені зони.

## Яка дія відображає найкращу практику?

- **Прикрийте рот і ніс тканиною** та підніміться на вищі поверхи, де повітря чистіше.
- **Якщо безпечно вийти на вулицю**, оберіть маршрут проти вітру від джерела.
- **Негайно повідомте персонал про те, що ви помітили** («Запах  $H_2S$  у коридорі, біля підвалу»).
- **Якщо евакуація неможлива**, закрийте двері та заблокуйте щілини тканиною, залишаючись біля вікна, щоб подати сигнал рятувальникам.

# Біологічні та пов'язані зі здоров'ям катастрофи у навичках виживання на самоті в контексті сценарію шкільної катастрофи

- Біологічні та пов'язані зі здоров'ям катастрофи можуть швидко поширюватися в школах, їдальнях чи гуртожитках, перетворюючи повсякденне середовище на зони високого ризику. На відміну від раптових фізичних небезпек, ці загрози часто починаються непомітно — через забруднену їжу, спільні поверхні або тісний контакт — і можуть одночасно вплинути на великі групи учнів.
- Спалахи у школах можуть загостритися протягом кількох годин: один заражений прийом їжі в їдальні, один учень, який є носієм вірусу в переповненому класі, або поширення шкірних інфекцій під час спортивних занять. Це впливає не лише на здоров'я, а й на безперервність навчання, оскільки заняття можуть бути перервані, цілі групи поміщені на карантин, а страх посилюється масовою панікою.
- Ось чому учням потрібно розпізнавати ранні ознаки попередження, розуміти, як поширюються ці біологічні небезпеки, та знати захисні дії.

# Спалах сальмонельозу в шкільній їдальні

## Що таке сальмонельоз?

- Сальмонела – це бактерія, яка викликає харчові отруєння.
- Він поширюється через недостатньо термічно оброблені яйця, м'ясо, птицю, непастеризоване молоко або забруднену їжу.
- У школах одна забруднена їжа може спричинити десятки інфекцій за короткий час.

## Чому це небезпечно?

- Він вражає травну систему, викликаючи діарею, блювоту, лихоманку та зневоднення.
- Важкі випадки можуть призвести до госпіталізації, особливо якщо не поповнювати рідину.
- У місцях скупчення людей, таких як шкільні їдальні, спалахи швидко поширюють паніку, і багато людей захворюють одночасно.

## Ранні попереджувальні ознаки:

- Кілька студентів раптово скаржаться на біль у шлунку, нудоту або запаморочення.
- Інші можуть почати блювати або поспішати до туалету.
- Страх і паніка можуть поширюватися швидше, ніж сама інфекція.

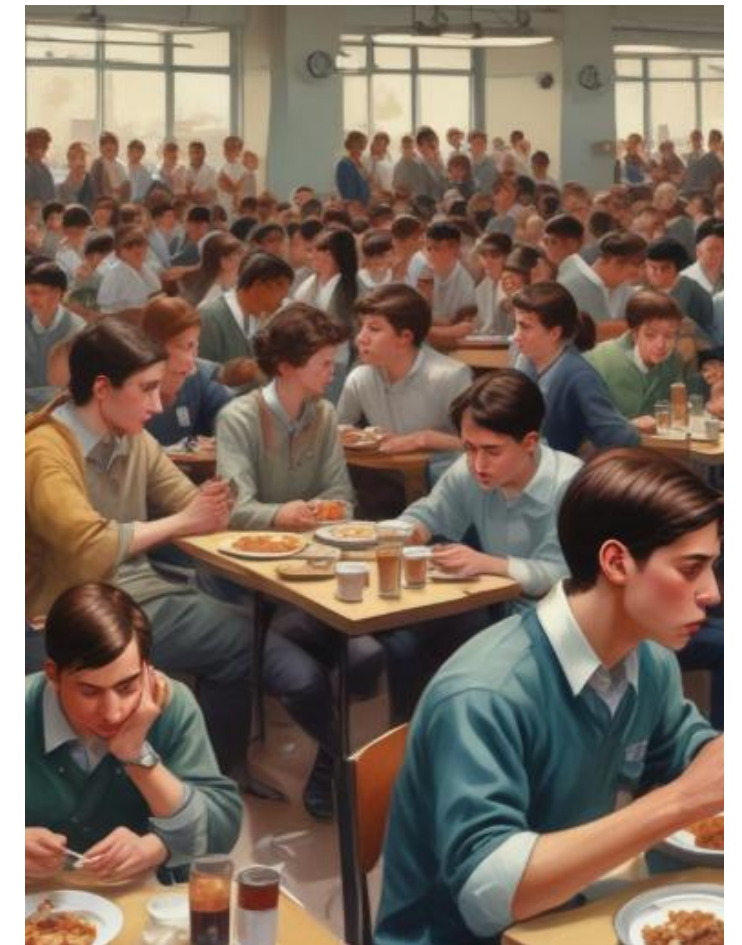


Рисунок 9. Шкільна їдальня (спалах сальмонельозу).  
(Згенеровано за допомогою штучного інтелекту  
Е. Šilina через MagicStudio)

# Спалах сальмонельозу в шкільній їдальні

## Що робити:

- **Швидко розпізнайте симптоми:** спазми у шлунку, блювота, діарея, лихоманка. Якщо ви їх відчуваєте, негайно припиніть їсти.
- **Спокійно відходьте від місць, де багато людей харчуються** — не приєднуйтесь до метушні чи паніки навколо туалетів.
- **Пийте безпечну воду** (невеликими ковтками), щоб запобігти зневодненню внаслідок блювоти/діареї.
- **Негайно повідомте персонал або медичну допомогу, щоб взяти спалах під контроль.**
- **Якщо виникнуть серйозні симптоми** (висока температура, кров у калі, сильна слабкість), негайно зверніться за медичною допомогою — вони потребують невідкладної допомоги.

## Чого не слід робити:

- **Не продовжуйте їсти їжу з того ж підноса або черги в їдальні, якщо вам погано** — це погіршує симптоми.
- **Не діліться їжею, напоями чи посудом з іншими** — ви ризикуєте поширювати бактерії.
- **Не займайтеся самолікуванням антибіотиками без консультації з лікарем** — неправильне використання погіршить ситуацію.
- **Не збирайтеся навколо вже хворих учнів** — це посилює паніку та може заблокувати доступ до допомоги.
- **Не ігноруйте зневоднення** — брак рідини є основною небезпекою, а не лише біль у шлунку.



# Спалах ротавірусу

## Що таке ротавірус?

- **Ротавірус** – це дуже заразний вірус, який вражає травну систему.
- Він поширюється переважно через **немиті руки, забруднені поверхні, спільне вживання їжі чи напоїв**.
- **Лише крихітної кількості вірусу достатньо** для зараження, що робить школи середовищем високого ризику.

## Чому це небезпечно?

- Це викликає **сильну діарею, блювоту, спазми в животі та лихоманку**.
- **Основний ризик** полягає в швидкому зневодненні, особливо якщо студенти не п'ють рідину.
- Спалахи **швидко поширювалися в переповнених класах, їдальнях та гуртожитках**.

## Ранні попереджувальні знаки в школах:

- У кількох учнів раптово виникла нудота або спазми у шлунку.
- Блювання або діарея, що вражає кількох людей одночасно.
- **Страх поширюється**, оскільки все більше учнів падають на землю або поспішають до туалетів.

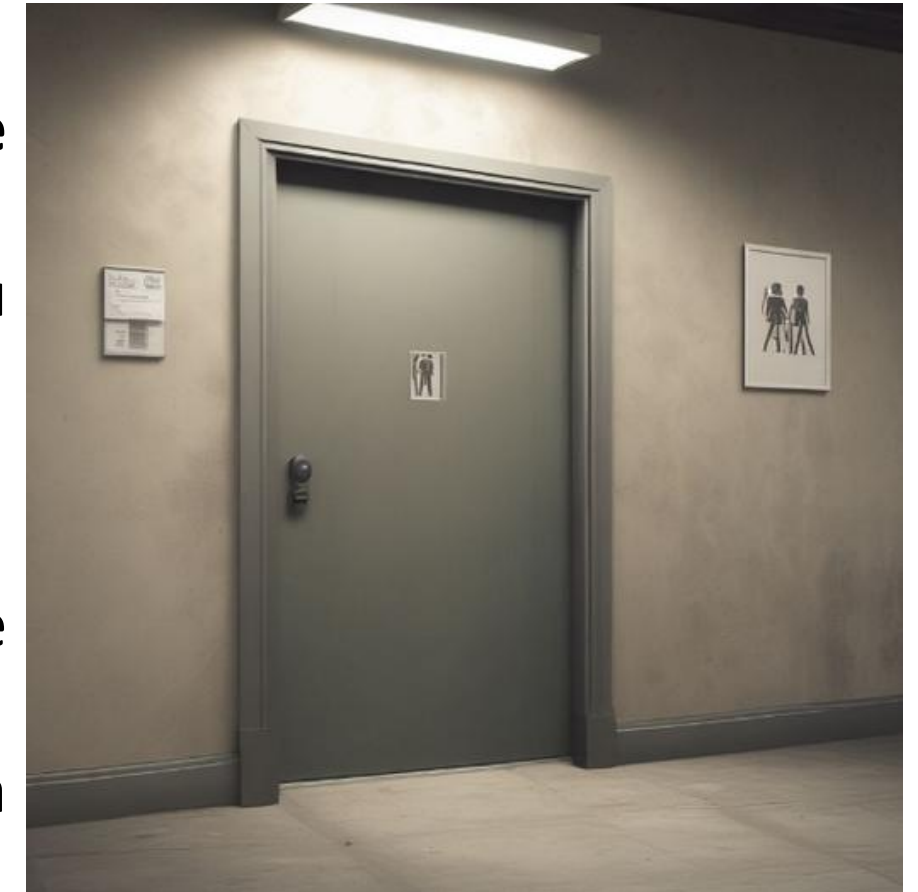


Рисунок 10. Двері шкільних туалетів.  
(Згенеровано за допомогою штучного інтелекту E. Šilina через MagicStudio)

# Спалах ротавірусу

## Що робити:

- Якщо ви раптом відчуєте нудоту або спазми у шлунку під час занять чи обіду, спокійно йдіть до туалету або до кабінету медсестри — не залишайтеся в натовпі, де може поширитися паніка.
- Після блювоти або діареї мийте руки з милом протягом щонайменше 20 секунд; використовуйте лікті або серветки, щоб відкрити двері, якщо раковини переповнені.
- Пийте воду невеликими ковтками кожні кілька хвилин.
- Якщо туалети переповнені та безладні, знайдіть тихіше місце або попросіть персонал про допомогу — контакт із брудними поверхнями швидше поширює інфекцію.
- Повідомте про свій стан завчасно — медсестрам та вчителям потрібно ізолювати випадки, щоб зупинити ланцюгову реакцію.

## Чого не слід робити:

- Не залишайся серед однокласників, якщо тебе ось-ось знудить — паніка поширюється миттєво, коли хтось падає.
- Не користуйтеся спільними пляшечками чи перекусами, коли почуваєтеся погано — це найшвидший спосіб заразити інших.
- Не пийте газовану воду чи енергетичні напої, думаючи, що вони «відновлюють водний баланс» — вони посилюють зневоднення.
- Не намагайтеся «перетерпіти» на заняттях — зневоднення від ротавірусу може стати небезпечним для життя протягом кількох годин.
- Не ігноруйте запаморочення або нездатність стояти — це тривожні сигнали для невідкладної медичної допомоги.

# Стрептодермія в школах

## Що таке стрептодермія?

- **Стрептодермія (імпетиго)** – це заразне бактеріальне захворювання шкіри, яке зазвичай викликається стрептококом.
- Він поширюється через **прямий контакт зі шкірою, спільне спортивне спорядження, рушники, одяг або поверхні.**
- Часто з'являється в **школах, спортзалах або гуртожитках**, де учні перебувають у тісному контакті.

### Ранні попереджувальні знаки в школах:

- **Один або декілька учнів з червоними, сверблячими, заповненими рідиною плямами або виразками, вкритими кіркою.**
- **Однокласники помічають це та реагують боязко**, поширюючи паніку швидше, ніж інфекція.



Рисунок 11. Стрептодермія, що спостерігається в школі.

(Згенеровано за допомогою штучного інтелекту E. Šilina через MagicStudio)

## Чому це небезпечно?

- Відкриті рани є **вхідною точкою** для більш серйозних інфекцій (стафілокок, ризик сепсису, якщо їх не лікувати).
- **Надзвичайно заразна** — може швидко поширюватися в класах, роздягальнях та гуртожитках, заразивши десятки людей протягом кількох днів.
- **Спричиняє втрату відвідуваності школи та ізоляцію**, особливо якщо поширюється паніка, а інфікованих учнів уникають або цькують.
- **У ситуаціях масової паніки студенти можуть реагувати надмірно** — уникати контактів, відмовлятися від спільних просторів або поспішати йти, створюючи хаотичну поведінку.

# Стрептодермія в школах

Коли з'являються видимі висипання, однокласники можуть панікувати, ізолювати або стигматизувати хворого учня. Самотнє виживання означає зберігати спокій, захищати себе та інших, а також діяти відповідально, незважаючи на страх і тиск з боку натовпу.

## Що робити:

- Ретельно мийте руки з милом і водою після будь-якого контакту зі шкірними ураженнями — спиртовий гель менш ефективний проти бактерій у відкритих ранах.
- Накривайте рани стерильними бинтами та міняйте їх щодня, щоб зменшити поширення бактерій на столах, стільцях або спільних інструментах.
- Негайно зверніться за медичною допомогою — нелікована стрептодермія може поширитися на глибші шари шкіри, спричинивши інфікування кровотоку.
- Зберігайте особисті речі окремо (одяг, рушники, тренажери, телефони, навушники) — бактерії виживають на поверхнях годинами.
- Негайно повідомте вчителя або шкільну медсестру — рання ізоляція та лікування запобігають масовим спалахам у гуртожитках чи класах.

## Чого не слід робити:

- Не чухайте та не колупайте ранки — це поширює бактерії під нігтями та на все, до чого ви торкаєтесь.
- Не користуйтеся спільним спортивним спорядженням, косметикою, навушниками чи пляшками з водою — це поширені шляхи передачі.
- Не зволікайте з повідомленням про симптоми через сором чи страх — навіть 1–2 дні очікування можуть призвести до зараження десятків однокласників.
- Не використовуйте випадкові креми або залишки антибіотиків — неправильне лікування може зробити бактерії стійкими та важчими для лікування.



# Зупиніться та поміркуйте

## Спалах під час обіду — що далі?

У шкільній їдальні обід. Після того, як учні з'їли курку та салат, у кількох учнів почалася блювота та запаморочення. Паніка швидко поширюється — одні вибігають надвір, інші телефонують батькам. Ви з'їли ту саму страву, але поки що почуваетесь добре. Раптом ваш однокласник поруч з вами непритомніє. У коридорі людно, всі кричать, а вчителів ще немає на місці.

**Що б ви зробили в цій ситуації, щоб захистити себе та допомогти іншим, коли навколо вас поширюється паніка?**

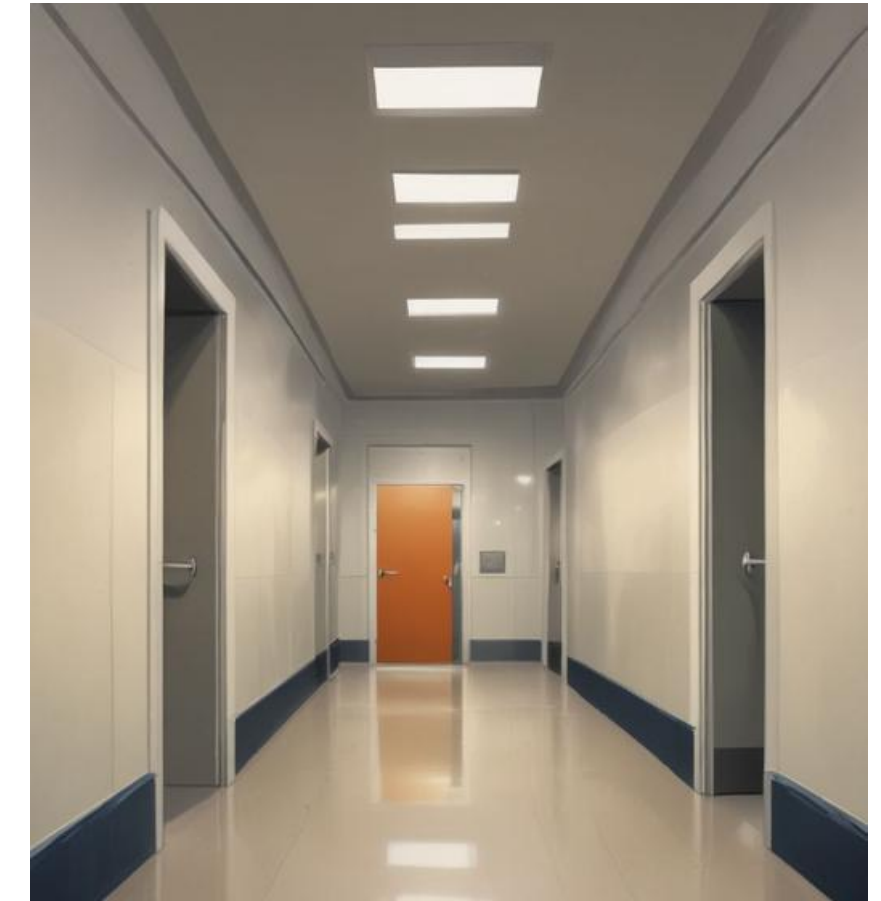


Рисунок 12. Порожній шкільний коридор.  
(Згенеровано за допомогою штучного інтелекту E. Šilina через MagicStudio)

# Зупиніться та поміркуйте

## Що відбувається?

- Ситуація вказує на спалах **сальмонельозу або ротавірусу** — обидва типи можуть викликати раптову нудоту, блювоту, діарею та непритомність.
- **Масова паніка збільшує ризик:** біг, скупчення людей та крики затримують медичну допомогу та можуть призвести до непомітного падіння хворих учнів.

## Що таке небезпечний вибір?

- **Більше їжі/пиття для «виведення рідини»** посилює блювоту та зневоднення.
- **Ігнорування симптомів** — зволікання з наданням допомоги може призвести до сильного зневоднення.
- **Наосліп слідувати за панічущим натовпом** — ризик отримати травму або опинитися в пастці.

## Що таке найкраща практика?

- Перейдіть у безпечне, провітрюване місце подалі від натовпу.
- негайно зверніться за медичною допомогою (шкільна медсестра, 112 у разі важкого стану).
- Якщо однокласник знепритомнів — покладіть його на бік (відновлювальне положення), щоб забезпечити прохідність дихальних шляхів.
- Якщо з'являться симптоми, пийте чисту воду невеликими порціями; уникайте молока, газованої води або їжі з кафетерію, доки симптоми не стануть безпечними.
- Зберігайте спокій та поділіться інформацією з вчителями/медиками (яку їжу було вжито, коли почалися симптоми).

# Надихаючі дії та взірці для наслідування

## Уроки рятують життя: Як Тіллі Сміт перехитрила цунамі

- У грудні 2004 року, під час катастрофи в Індійському океані, 10-річна Тіллі Сміт була у відпустці в Таїланді, коли помітила попереджувальні ознаки цунамі — відступ моря та «піну» на поверхні. Всього двома тижнями раніше вона дізналася про цунамі на уроці географії в Англії, зокрема про візуальні ознаки, такі як «пінисте море» та аномальна поведінка хвиль. Тіллі наполегливо попереджала своїх батьків та персонал готелю, незважаючи на їхнє початкове недовір'я. Її попередження допомогло швидко евакуювати пляж за кілька хвилин до удару хвиль.
- Вважається, що завдяки її діям було врятовано близько **100 людей** на пляжі Май Као — цей пляж виявився одним з небагатьох на Пхукеті, де не було зареєстровано жодного летального випадку.
- Її історію часто використовує **Управління Організації Об'єднаних Націй зі зменшення ризику стихійних лих (UNDRR)** у рамках кампанії під назвою «Уроки рятують життя».



Відео 1. Уроки рятують життя. <https://www.youtube.com/watch?v=V0s2i7Cc7wA>

Навчання ознакам стихійних лих – це не просто теорія, це може бути вирішальним фактором. Навіть діти можуть врятувати життя під час кризи.

# Більше для дослідження

- [UNDRR – Зменшення ризику стихійних лих](#)

Короткі відео та кампанії з підготовки до стихійних лих та стійкості до них. Допомагають учням побачити реальні глобальні приклади того, як обізнаність зменшує вплив стихійних лих.

- [Ресурси першої допомоги Червоного Хреста](#)

Практичні посібники та відео про те, що робити в разі невідкладної медичної допомоги, зокрема непритомності, опіків або алергічних реакцій, які є поширеними у випадках стихійних лих.

- [ВООЗ: Школи та надзвичайні ситуації у сфері охорони здоров'я](#)

Керівні принципи щодо поширення захворювань у класах та гуртожитках, з практичними кроками щодо профілактики, раннього розпізнавання симптомів та стратегіями реагування.



# Джерела, використані для створення цього навчального модуля

- Коронавірусна хвороба (COVID-19): школи. (n.d.). <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19-schools>
- Заключний звіт Європейського форуму цивільного захисту 2022 року «На шляху до швидшого, екологічнішого та розумнішого управління надзвичайними ситуаціями». (н.д.). [https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/system/files/2022-10/EU%20CP%20Forum\\_Report-compressed.pdf](https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/system/files/2022-10/EU%20CP%20Forum_Report-compressed.pdf)
- Протипожежний захист у школах. Керівництво CFPA-E № 39:2021 f. (n.d.). Копенгаген, вересень 2021 р. CFPA Europe. [https://cfpa-e.eu/app/uploads/2022/05/CFPA\\_E\\_Guideline\\_No\\_39\\_2021\\_F1.pdf?utm\\_](https://cfpa-e.eu/app/uploads/2022/05/CFPA_E_Guideline_No_39_2021_F1.pdf?utm_)
- Пожежна безпека | Управління з надзвичайних ситуацій. (н.д.). [https://emergency.tufts.edu/response-guide/fire-safety?utm\\_](https://emergency.tufts.edu/response-guide/fire-safety?utm_)
- Катада, Т. та Канаї, М. (2016). Шкільна освіта для покращення можливостей реагування на стихійні лиха: випадок «Дива Камаїші». Журнал досліджень стихійних лих, 11(5), 845–856. <https://doi.org/10.20965/jdr.2016.p0845>
- Лікування інфекційних захворювань у школах. (н.д.). <https://www.aap.org/en/patient-care/school-health/managing-infectious-diseases-in-schools>
- Масові зібрання та інфекційні захворювання: міркування для органів охорони здоров'я в ЄС/ЄЕЗ. (14 червня 2024 р.). Європейський центр профілактики та контролю захворювань. <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/mass-gatherings-and-infectious-diseases-considerations-2024>
- Навички першої допомоги онлайн | Британський Червоний Хрест. (н.д.). Британський Червоний Хрест. <https://www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid>
- Навички та компетенції. (н.д.). Європейська система навчок, компетенцій, кваліфікацій та професій (ESCO). [https://esco.ec.europa.eu/en/classification/skill\\_main](https://esco.ec.europa.eu/en/classification/skill_main)
- ЮНЕСКО запускає масштабний відкритий онлайн-курс зі стійких шкіл та освіти зі зменшення ризику стихійних лих. (н.д.). <https://www.unesco.org/en/articles/unesco-launch-massive-open-online-course-resilient-schools-and-disaster-risk-reduction-education>
- Автори Вікіпедії. (16 вересня 2025 р.). Тіллі Сміт. Вікіпедія. [https://en.wikipedia.org/wiki/Tilly\\_Smith?](https://en.wikipedia.org/wiki/Tilly_Smith?)

# Джерела, використані для створення цього навчального модуля

## Відео:

- UNDRR. (13 жовтня 2019 р.). Уроки рятують життя [Відео]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=V0s2i7Cc7wA>

## Зображення:

- E. Šilina. (2025). Шкільний коридор під час землетрусу [зображення, згенероване штучним інтелектом]. MagicStudio. <https://magicstudio.com>
- E. Šilina. (2025). Тиха паніка [зображення, згенероване штучним інтелектом]. MagicStudio. <https://magicstudio.com>
- E. Šilina. (2025). Лісова пожежа [зображення, згенероване штучним інтелектом]. MagicStudio. <https://magicstudio.com>
- E. Šilina. (2025). Шкільний коридор [зображення, згенероване штучним інтелектом]. MagicStudio. <https://magicstudio.com>
- E. Šilina. (2025). Дим у шкільному коридорі [зображення, згенероване штучним інтелектом]. MagicStudio. <https://magicstudio.com>
- E. Šilina. (2025). Сцена шкільного коридору [зображення, згенероване штучним інтелектом]. MagicStudio. <https://magicstudio.com>
- E. Šilina. (2025). Шкільні коридори [зображення, згенероване штучним інтелектом]. MagicStudio. <https://magicstudio.com>
- E. Šilina. (2025). Вузькі шкільні коридори [зображення, згенероване штучним інтелектом]. MagicStudio. <https://magicstudio.com>
- E. Šilina. (2025). Шкільна їдальня (Спалах сальмонельозу) [зображення, згенероване штучним інтелектом]. MagicStudio. <https://magicstudio.com>
- E. Šilina. (2025). Двері шкільних туалетів [зображення, згенероване штучним інтелектом]. MagicStudio. <https://magicstudio.com>
- E. Šilina. (2025). Стрептодермія, що спостерігається в школі [зображення, згенероване штучним інтелектом]. MagicStudio. <https://magicstudio.com>
- E. Šilina. (2025). Порожній шкільний коридор [зображення, згенероване штучним інтелектом]. MagicStudio. <https://magicstudio.com>

# ПАРТНЕРСТВО



<https://ied.eu/>



<https://denizli.afad.gov.tr/>



<https://neotalentway.com/>



<https://www.eva93.lv/>



<https://ngo-nfe4y.com.ua/en>



<https://vonhope.is/>

**Розважайтеся з VET-READY**

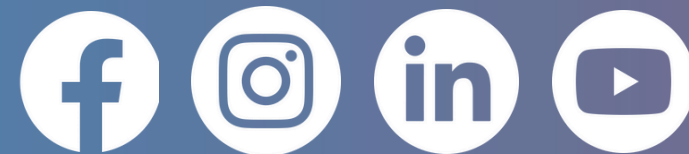
**РОЗДІЛ 4: ГОТОВНІСТЬ ШКІЛ ДО ЛИХ ТА БЕЗПЕЧНЕ**

**НАВЧАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ**

**НАВЧАЛЬНИЙ МОДУЛЬ 24: Навички самотнього виживання в**

**умовах шкільної катастрофи**

СЛІДКУЙТЕ ЗА  
НАМИ



<https://vetready.eu/>