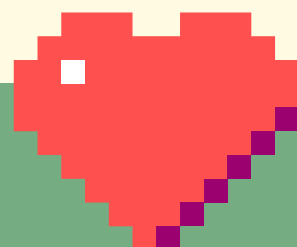


СХОДИНИ ДЛЯ ПТАШАТ



Про що ці сходи́ни?

Будова тіла, внутрішні органи, які за що в організмі відповідають.

Говоритимемо про модель поведінки пташат під час нещасних випадків у їх присутності. Як викликати карету швидкої медичної допомоги, що потрібно говорити.

Завдяки схода́нам пташата:

1. дізнаються про основні частини людського тіла;
2. навчаться алгоритму дій під час травмування;
3. знатимуть про безпеку під час надавання першої домедичної допомоги;
4. потренуються безпечному положенню людського тіла.

Формати проведення сходи́н:

Передбачено два різні формати, відповідно до можливостей вашого гніздечка (наявності доступу до інтернету, розкиданості пташат по світу):

- провести сходи́ни наживо в приміщенні чи надворі (подбати про безпеку);
- провести сходи́ни в мережі за допомогою сервісів : Zoom, Skype, Google Meet, Google Hangouts тощо.

Рекомендований вік учасників:

- Сходи́ни розраховано на пташат 3–6 років.
- За потреби впорядники можуть адаптувати матеріал до вікової категорії.

Матеріали для заняття: вказані безпосередньо в тексті сходи́н.

Тривалість: 70 хвилин.

Інтерактивна складова сходи́н:

1. У реалізації цих сходи́н ми використовуємо **інтерактивні бесіди** та **індивідуальні вправи**.
2. Також задіяні **групові завдання** різних типів: рухливі та дидактичні ігри, спів, майстрування. Важливим елементом є **обговорення** ключових моментів. А також максимальне включення дітей до перебігу сходи́н.
3. Важливо, аби **батьки** мали достатньо ресурсу для підтримки впорядника/ці на етапі підготовки та під час проведення сходи́н. Так як діти пташачого віку часто формують свою діяльність через наслідування близьких дорослих.
4. **Онлайн-сходи́ни:** тривалість онлайн-сходи́н не більше 40 хв для старших і 30 хв для менших пташат; врахувати можливості інтернету в різних місцевостях, а також врахувати часові пояси. Транслявання відео часто може викликати роздратування учасників чи нерозуміння, бо подекуди спостерігається несинхронність відео та звуку через вузький канал чи нестабільність зв'язку. Камери мають бути ввімкнені, якщо це не погіршує якість прийнятого сигналу. Оскільки передбачені рухливі вправи, у дитини має бути можливість встати з крісла, відійти безпечно від комп'ютера, пострибати чи помахати руками. Пам'ятайте про рухливі вправи, перерви для очей, вправи для концентрації уваги.
5. Бажано проводити заняття у звичний для пташат **час** (як гніздечко проводило до війни). Якщо день і час змінюється, то обирайте першу частину дня, коли діти мають більше ресурсу, а для молодших пташат – використовувати час до денного сну.

Рекомендації щодо проведення сходин:

Слід брати до уваги, що малята під час війни однаково залишаються дітьми. Тому при розкритті теми домедичної допомоги не вимагайте одразу чіткого виконання всіх завдань. Приділіть більше уваги ігровому і тренувальному моменту. І пам'ятаємо: заняття із дошкільнятами мають мати у собі тривогокорегуючі вправи, оскільки мова піде про травмування і допомогу, важливо допомогти навчитися пташатам опанувати свій страх і тривогу (сходини 5 [“Емоційна адаптація до нових умов”](#)).

Для молодших пташат ми скорочуємо кількість основних елементів програми до трьох, будуємо роботу на основному принципі в кризових ситуаціях: щось трапилося – поклич свого близького дорослого. Концентруємо увагу на тому, що поміч може надати кваліфікований медик, а завдання пташатка – покликати його. Тож вчимо два номери телефону 103 і 112, тренуємо, як чітко сказати кому і де потрібна допомога.

Перебіг сходин

(5 хв) Відкриття

1. “Пташата, де ви є?” (клич пташат). Очікуємо відповіді: “Ми тут, недалечко, сидимо в гніздечку!”
2. “В коло, в коло”, – співаємо, збираємо пташат і батьків у коло.
3. Молитва пташат (текст наприкінці листівки).
4. Гімн пташат (текст наприкінці листівки).

Використовуємо рухи для вивчення. Темп виконання помірний. Можна розкрити прапор України для відкриття сходин зі старшими пташатами, де їх варто залучати спочатку для тримання прапора, тоді до виносу (попередньо розповісти правила).

(10 хв) Міні-сценка про Чомучку й Усезнайка

Матеріали: коробка із зображеннями частин тіла. Ідеально, якби ви на великому ватмані зобразили контур людини і вже прикріплювали частини тіла з опису до аркуша із контуром.

Зустрів я в нашому Лісі Чомучку. Усе на світі його цікавило: чому світить сонце, чому працює комп'ютер, чому всі предмети падають на землю, чому нам потрібно їсти... Оті свої “чому” він запитував у всіх – у мами, у тата, у бабусі, у дідуса, у тітки, у хрещених, у вихователя в садочку, у друзів.

Одного разу Чомучка отримав загадкову коробку. У ній була фігурка чоловічка і жменя магнітів з малюнками. Звісно, Чомучка одразу зацікавився, що ж це. Але як не крутив, правильно скласти загадку не міг.

– Що ж мені робити?! – вигукнув він уголос розчаровано.

Раптом із коробки чарівним чином з'явився чоловічок у білому халаті.

– Я професор Усезнайко (хтось із батьків). Не поспішай сумувати. Я допоможу тобі розібратися! От виймай деталь, а я буду пояснювати, що це.

Помічник по черзі виймає різні деталі гри, показує усім, тоді професор коментує. Спочатку він називає орган чи частину тіла. Тоді питає всіх дітей, що вони про неї знають, а тоді відповідає сам.

Шкіра – наш найбільший орган. Вона захищає тіло й усі внутрішні органи. Завдяки їй ми відчуваємо світ на дотик, а ще шкіра вберігає нас від надмірного холоду чи спеки. А ще наша шкіра дихає! У деяких надзвичайних ситуаціях третину кисню ми отримуємо саме через шкіру (в нормі лише 3–5%).

Скелет – це міцний каркас, який допомагає тілу зберігати форму й захищає внутрішні органи від пошкоджень. Немовлята мають 300 кісток, потім деякі з них з'єднуються. Скелет дорослої людини складається з 206 кісток. Основою скелета є хребет, що разом із ребрами і кістками таза підтримує тулуб. Зверху приєднується череп, збоку – кістки рук, знизу – кістки ніг. Найбільша кістка людського організму – стегнова, найменша – стремінце, всередині вуха.

М'язи – наш скелет не здатен рухатися сам. Для цього йому потрібна допомога м'язів. Їх налічується від 600 до 800. Завдяки їм ми можемо не лише ходити, стрибати, бігати, говорити, жувати, сміятися, мружитися, але й захищають кістки та внутрішні органи від ушкоджень. Уявіть, звичайна усмішка з'являється завдяки роботі 17 м'язів. А коли ти супишся - працюють аж 43 м'язи!

Мозок – орган, завдяки якому ми думаємо, розмовляємо, рухаємося, це наш комп'ютер, пульт, який керує усім організмом.

Кровоносні судини – це трубки, якими рухається кров. Кров – це така транспортна система – вона доставляє усе корисне, яке ти отримуєш з повітря і їжі, до всіх інших органів.

Серце – це орган, який перекачує кров, потужний насос. Розміром він приблизно як кулак.

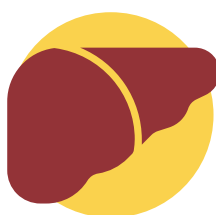
Легені забезпечують людину киснем (*запропонуйте зробити кілька глибоких вдихів і видихів. Зверніть увагу на рухи грудної клітки – діти можуть покласти руку собі на груди і побачити, як рухається грудна клітка*).

Шлунок – це орган, в якому перетравлюється їжа. Спочатку вона подрібнюється зубами й пом'якшується слиною в роті, потім потрапляє до стравоходу, а після цього – до шлунка. Там їжа перетворюється на рідку кашку і в такому вигляді переміщується до кишківника. Шлунок здатний розтягуватися. Завдяки цьому він може вмістити 1 літр їжі.

Кишківник допомагає організму вивести непотрібні речовини.

Нирки регулюють кількість води в організмі (нижня частина спини).

Печінка – це фільтр для крові (як сито, але дуже дрібненьке), виводить з організму шкідливі речовини.


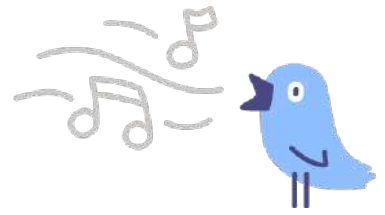


Чудово. З внутрішніми органами розібралися, а як щодо частин тіла? Давайте пригадаємо, що ми знаємо. Зараз трохи поспіваємо, але для цього нам треба приготувати наші ручки (впорядник/ця просить показати, зробити якісь тренувальні рухи) і ніжки (так само).

(5 хв)

Пісня з рухами “Добридень!”

(усі названі частини тіла показуємо, як на [відео](#))



Добридень, добридень, добридень! – скажу,
(махаємо ручкою)
як чемно уранці до мами біжу.
(імітуємо біг)
Ось очі, ось личко, ось ніс, а тут губи.
Я маю два вуха, а тут – білі зуби.

Добридень, добридень, добридень! – скажу,
як чемно уранці до тата біжу.
Ось пальчик, долоня, плече і рука.
Я маю дві ніжки, а тут є п'ята.

Ну, що запам'ятали? Заспіваймо ще раз, щоб закріпити.
Молодці!
То з чого складається наше тіло?

Пташата відповідають по черзі. Усіх похвалити.

Але часом трапляється так, що трапляється біда. Хто з вас, поспішаючи, перечепився і падав? (пташата зголошуються). Що ви тоді відчували?

А що робили? (плакали, сумували, кликали на поміч).

А чи бачили ви, як інші дітки ранили собі колінця й ручки на майданчику?

Що тоді відбувалося? (важливо втримати тут бесіду в межах довоєнних травмувань, якщо впорядник не має достатньої кваліфікації. Коли ж сталися пригадування воєнних травм, то слід вислухати дитину і м'яко підсумувати, що зараз він/вона є у безпеці, ми на сходинах і разом бавимося та вчимося).

(15 хв)

Практична вправа “Допоможи Чомучкові”

Події відбуваються віддалік місця перебування пташат.

Матеріали: лейкопластир (мін. 2 шт./пташа, бинт нестерильний).

– Ойой, як болить... пече... ойой, там, напевно, тече кров! – голосить Чомучка.

– Що робити, пташата?

Усі підходимо до Чомучка.

Що робити, пташата? (Висувають версії, Чомучко голосить... може утворитися гармидер.

Тут дуже важливо привернути увагу не підвищенням голосу чи звертанням до найбільш галасливих. Зараз може спрацювати зміна положення тіла чи рух, скажімо, по аптечку.

Плюс фраза: я лікар. Я знаю, що робити.)

Пропрацьовуємо протокол *(динамічно і чітко)*:

Всім тихо, я не чую пацієнта.

Що трапилося? Де болить? *(на відстані)*

Чи тут безпечне місце? Для того, хто надає допомогу, в першу чергу. Згадати про гойдалку і потенційну можливість отримати по голові, якщо під неї, рухому, лізти рятувати друга.

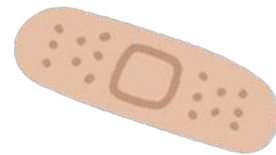
Забрати травмованого з небезпеки.

Надати допомогу *(демонстрація)*

Тоді запропонувати пташатам потренуватися на своєму дорослому *(промиваємо рану, накладаємо лейкопластир, вчимося простій перев'язці)*.

Але ж ми не лікарі! Кого ж ми можемо покликати на допомогу, якщо сталося щось серйозніше, аніж подряпина?

Так, професор Усезнайко, наш медик, лікар. Хто знає, як його викликати?



(10 хв) Гра з м'ячем

Вчимо телефони служб 103 і 112. Попередньо пояснити, де чия відповідальність, використовуючи фото лікаря з авто лікаря і фото рятувальника з авто рятувальника. Пташата стоять у колі. Принцип гри "так/ні". Впорядник/батьки по черзі кажуть ситуацію травмування, а пташата, ловлячи м'яч, мають сказати, на яку службу телефонувати. Якщо не потрібно телефонувати, м'яч потрібно відбити.

(10 хв) Гра-імітація на виклик швидкої

Приймає виклик Усезнайко, діалог з правильною побудовою запитань та відповідей в контексті дітей.

Вчимо телефони служб 103 і 112.

Пташата телефонують самі.

1. Я сам вдома.
2. Моєму дідові стало погано/ в бабусі болить серце/ брат впав тощо *(використуємо ситуації з попередньої гри)*. Він впав. Не рухається.
3. Моя адреса...

Другий дзвінок має бути мамі чи татові.

Записуємо кожне пташа на своїй картці (хто не вміє, складає число із наявних карток-цифр/магнітних цифр телефон супроводжуючого дорослого. На домашнє завдання – вміти набрати цей телефон з пам'яті і дотелефонуватися.

Чомусику, чи тобі вже легше? Чи не болить? Дякуємо, пташатка, що допомогли Чомусикові.



(5 хв)

Підсумки

- Про що ми сьогодні говорили?
- Який орган є найголовніший в тілі?
- Для чого потрібен скелет?
- Що робити, якщо впав і поранився?
- Для чого перевертати людину на бік, коли вона непритомна?
- Як перевірити, чи людина дихає?
- Куди телефонувати, якщо з кимось трапилася біда?

(5 хв)

Закриття

1. “Пташата, де ви є?” (клич пташат). Очікуємо відповіді: “Ми тут, недалечко, сидимо в гніздечку!”
2. “В коло, в коло”, – співаємо, збираємо пташат і батьків в коло.
3. Пісня пташат (текст наприкінці листівки).
4. Вечірня молитва пташат (текст наприкінці листівки).

Довільний час-перекус

Цей елемент сходити є необов'язковим, це довільна програма. Вона потрібна для можливості поспілкуватися ще з батьками про те, як шукати підтримки, яку допомогу самі батьки можуть надати іншим людям, для вільного спілкування поміж дітьми. Перекус приносять самі учасники. Потрібно подбати про чисті руки й безпеку із гарячим.



Автори: пл. сен. праці Ірина Прендецька,
пл.сен.праці Ольга Кальбус, ЧХ

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ

Ранкова молитва Пташат

(молитва на відкриття заходу):

Благослови, Боже, нас
Доброго навчитись
Добром поділитись
Кращими стати
Тебе прославляти.

Вечірня молитва Пташат

(молитва на закриття заходу) :

Дякую Богородице, що ти зі мною.
Завжди відчуваю опіку Твою.
Будь на сторожі душі і тіла мого,
Охорони мене від всього злого!

Гімн Пташат

(виконується на відкритті заходів):

Маленькі наші ноги,
та знають свою путь,
на службу Україні
як виростуть, підуть.
Маленькі наші руки,
Та кріпнуть і ростуть.
На службу Україні
Всю працю віддадуть.
Дитячі в нас серденька
та щире в них чуття.
Любити Україну
будем ціле життя.

сл. Марійки Підгірянки

Пісня Пташат, на мелодію «Гей ви, стрільці січовії»

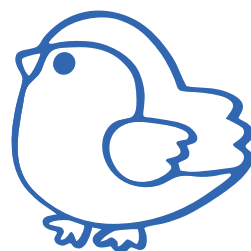
(виконується на закритті заходів):

Пташенята ми маленькі
Раз-два-три! (плескаємо в долоні)
Гучно б'ються в нас серденька
Раз-два-три! (плескаємо в долоні)
Ми орлятами всі станем
Україну ми прославим
Раз-два, раз-два, раз-два-три!

сл. Олі Сухоребської

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ

1. Серія відеороликів для дітей від Червоного Хреста. [URL](#)
2. Організм людини. Що у тебе всередині. [URL](#)
3. [Онлайн курс першої медичної допомоги \(ПМД\)](#) від Пласту. Курс складається з трьох частин: [Основи першої допомоги](#) (ОПД), [Серцево-легенева реанімація](#) (СЛР), [Дії в екстремальних ситуаціях](#)
4. [Science for kids - First Aid Training | Body Parts | Experiments for kids | Operation Ouch](#)
5. [Safety and First Aid | Science Video For Kids | Periwinkle](#) з 8хв – 10 золотих правил під час нещасного випадку



Улад Пластових Пташат



ПЛАСТ
Національна скаутська
організація України