



ДЛЯ ПЕДАГОГІВ ЗДО

ПСИХОЛОГІЧНІ ХВИЛИНКИ

ТА АЛГОРИТМ ДІЙ ПІД ЧАС ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ



Турбота про себе – запорука підтримки дітей!
Психологічні хвилинки допомагають відновити ресурс,
а чіткий алгоритм дій – зберегти спокій і безпеку.



ПСИХОЛОГІЧНІ ХВИЛИНКИ на щодень



ДИХАЄМО РАЗОМ

Повільно вдихніть носом
на 4 рахунки, затримайте
повітря на 2, видихніть ротом
на 6. Повторіть 3–5 разів.
Заспокоює та відновлює.



ЯКИЙ ВІН МІЙ НАСТРІЙ?

Оберіть смайлик, який
відповідає вашому настрою.
Визначте його – і дозвольте собі
бути в ньому.
Допомагає усвідомити емоції.



5–4–3–2–1

Назвіть: 5 – що бачите,
4 – що відчуваєте тілом,
3 – що чуєте, 2 – що нюхаєте,
1 – що смакуєте.

Повертає в момент «тут і зараз».



МОЄ МІСЦЕ СИЛИ

Уявіть місце, де вам спокійно
та добре. Побудьте там подумки
1–2 хвилини.

Наповнює ресурсом і теплом.



ВДЯЧНІСТЬ ДНЯ

Згадайте 1–3 речі, за які сьогодні
ви вдячні. Усміхніться собі!

Підтримує позитивний настрій
і внутрішню рівновагу.



Турбуйтеся про себе щодня –
ви важливі!



АЛГОРИТМ ДІЙ ПІД ЧАС ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ



1



ПОЧУЛИ СИГНАЛ

Зберігайте спокій.
Чітко повідомте дітям
про повітряну тривогу.



2



ПІДГОТУЙТЕСЬ

Швидко візьміть тривожний
рюкзак (аптечка, вода,
список дітей, засоби гігієни,
ліхтарик тощо).



3



ОРГАНІЗУЙТЕ ДІТЕЙ

Спокійним голосом
попросіть зібратися
та йти до укриття
(за встановленим маршрутом).



4



РУХАЙТЕСЬ ДО УКРИТТЯ

Ідіть спокійно, без паніки,
не відставайте від групи,
перевіряйте наявність дітей.



5



В УКРИТТІ

Перевірте всіх дітей.
Займіть безпечні місця.
Зберігайте спокій,
підтримуйте дітей.



6



ВІДБІЙ ТРИВОГИ

Дочекайтесь офіційного
повідомлення про відбій.
Повертаємось спокійно
до групи.

СПОКІЙ ПЕДАГОГА – БЕЗПЕКА ДІТЕЙ!
МИ ПОРУЧ – МИ СИЛЬНІ!



РАЗОМ ПІКЛУЄМОСЬ.
РАЗОМ ПЕРЕМОЖЕМО!

