

**Навчально-методичний центр цивільного захисту
та безпеки життєдіяльності Чернігівської області
Чернігівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
імені К.Д. Ушинського**

Диктанти

**з питань дій у надзвичайних ситуаціях
для учнів закладів загальної середньої
освіти**

(Навчально-методичний посібник)

Чернігів – 2018

Диктанти з питань дій у надзвичайних ситуаціях для учнів закладів загальної середньої освіти. Навчально-методичний посібник.– Чернігів, 2018.– 26 с.

Автори-укладачі:

Молочко С.Р., старший викладач кафедри філологічних дисциплін та методики їх викладання, методист відділу суспільно-гуманітарних дисциплін Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського; учитель-методист;

Прибитько В.М., методист обласного методичного кабінету навчально-методичного центру ЦЗ та БЖД Чернігівської області; викладач-методист.

Навчально-методичний посібник містить практичні поради щодо проведення та написання диктантів з української мови з питань безпеки життєдіяльності в закладах загальної середньої освіти під час занять з української мови, а також різноманітних заходів з попередження дитячого травматизму. Запропоновано тексти диктантів для учнів 5-11 класів за мовознавчими темами.

Методичні рекомендації адресовані вчителям української мови, основ здоров'я, класним керівникам для роботи з організації та проведення різноманітних просвітницьких заходів з питань безпеки життєдіяльності.

Тексти для диктантів, що подані в збірнику, дібрані відповідно до тематики й містять приклади орфограм і пунктограм, які вивчають учнів відповідної вікової категорії.

Обговорено та схвалено на засіданні вченої ради Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського

Протокол № 4 від 21.12.2017 р.

Обговорено та схвалено на засіданні методичної комісії навчально-методичного центру ЦЗ та БЖД Чернігівської області.

Протокол № 19 від 28.12.2017 р.

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Методичні рекомендації щодо проведення диктантів з питань дій у надзвичайних ситуаціях для учнів закладів загальної середньої освіти	6
1.1 Особливості диктантів питань з безпеки життєдіяльності	6
1.2 Методика проведення диктанту	7
1.3 Критерії оцінювання письмових робіт учнів	10
2. Приклади диктантів з питань безпеки життєдіяльності з української мови для учнів 5-11 класів	15
Література	26

Вступ

Сьогодні, як ніколи, актуальною є тема збереження життя та здоров'я населення. Здоров'я школярів – це політика, у який закладається майбутнє країни, тому одним з основних завдань діяльності школи є створення умов для збереження життя та здоров'я дитини, формування в школярів та їхніх батьків культури безпеки життєдіяльності.

Здоров'я та навчання взаємопов'язані й взаємозумовлені: чим міцніше здоров'я, тим продуктивнішим є навчання.

Кожна навчальна дисципліна в школі має великі потенційні можливості для впровадження освітніх технологій, що формують здоровий спосіб життя. На уроках української мови, літератури, історії, інших дисциплін з позицій конкретної науки розкриваються особливості взаємовпливу індивідуального людського та суспільного здоров'я. Кожен учитель на своїх уроках має можливість творчо підійти до використання текстів для читання, підготування завдань, творчих робіт, дослідницьких проєктів з проблем культури безпеки життєдіяльності.

Важлива роль у справі попередження дитячого травматизму, пропаганди здорового способу життя належить диктантам з української мови для учнів закладів загальної середньої освіти. Тексти диктантів мають відповідати віковим особливостям учнів, вимогам програмового матеріалу. Їх зміст повинен сприяти розвитку логічного мислення школярів та розширенню їх словникового запасу. За спостереженнями педагогів, використання подібних текстів на уроках мови сприяє мотивації учнів на ведення здорового способу життя.

У посібнику вміщено матеріали, які відповідають віковим особливостям учнів, вимогам програмового матеріалу. Тексти дібрані із художньої літератури, періодичних видань (удосконалені й редаговані згідно з вимогами), є авторські диктанти. Їх зміст сприяє розвитку логічного мислення школярів та розширенню їх словникового запасу. Подані тексти вчитель може використовувати під час диктантів різних видів.

Навчально-методичним центром цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Чернігівської області накопичено певний досвід з використання диктантів з тематики здорового способу життя, попередження травматизму в різноманітних нестандартних ситуаціях. Так, під час проведення Дня безпеки на воді в закладах загальної середньої освіти області пропонують написання диктантів з правил поведження на воді в молодших, середніх, старших класах. Із текстами написаних диктантів знайомляться батьки учнів. А під час підбиття підсумків Дня безпеки на воді автори кращих робіт відзначаються грамотами.

Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Чернігівської області співпрацює в цьому напрямку з Чернігівським обласним інститутом післядипломної педагогічної освіти імені К.Д.Ушинського: кафедра філологічних дисциплін та методики їх викладання, відділ суспільно-гуманітарних дисциплін допомагають у підготовці текстів диктантів з питань безпеки життєдіяльності, наприклад, «Що необхідно знати про евакуацію», «Небезпечні знахідки» та ін.

Під час укладання посібника були використані матеріали педагогічного досвіду викладачів української мови різних регіонів України.

Пропоновані тексти можна використовувати для різноманітних форм навчальної роботи, проведення вільного або творчого диктанту. Учитель обов'язково повинен провести коротку бесіду за текстом диктанту, ще раз нагадуючи основні правила поведження в надзвичайних ситуаціях, які відображені в конкретному диктанті.

Різнманітне використання запропонованих диктантів сприяє поліпшенню мовної грамотності учнів, прищепленню їм навичок культури безпеки життєдіяльності в різних її проявах.

РОЗДІЛ I. Методичні рекомендації щодо проведення диктантів з питань дій у надзвичайних ситуаціях для учнів закладів загальної середньої освіти

1.1 Особливості диктантів питань з безпеки життєдіяльності

У період сучасних змін в освіті, коли триває процес формування Нової української школи з орієнтиром на компетентну особистість, яка «навчається протягом життя», метою загальної середньої освіти є розвиток і соціалізація особистості учнів, формування в них світоглядних орієнтирів, екологічного мислення й поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних викликів.

І серед десяти ключових компетентностей, які формуються в процесі навчання й соціалізації та необхідні особистості для життєдіяльності загалом, важливе місце посідає «Екологічна грамотність і здорове життя».

Наше століття називають «століттям стресів». Психоемоційне напруження дитини різко зросло у зв'язку з підвищенням ритму життя, лавиною інформації, економічними й соціальними проблемами. І щоб допомогти дитині (ще з раннього шкільного віку) бути загартованою до різних життєвих ситуацій, пов'язаних із небезпекою для найголовнішого – життя та здоров'я, потрібно інформувати учнів, проводити роз'яснювальну роботу, ознайомлювати з правилами поведінки в екстремальних ситуаціях, щоб дитина була адаптованою до них і «вчилася впродовж життя».

У планах виховної роботи закладів загальної середньої освіти передбачено цикл заходів щодо сприяння здоровому способу життя у формі бесід, зустрічей, вікторин, конкурсів, творчих робіт, заочних подорожей, уявних мандрівок, інсценізацій, рольових і сюжетних ігор, складанні віршів.

Одним із способів донесення інформації щодо безпеки життєдіяльності є також проведення диктантів відповідної тематики. Школяр дізнається, що треба знати й робити, щоб вирости здоровим і сильним, отримує поради, як

правильно організувати свою працю і відпочинок, як загартувати свій організм, уникнути шкідливих звичок.

Тексти диктантів цього збірника містять важливу пізнавальну інформацію (відповідно до програми «Основи безпеки життєдіяльності дитини»). Це вимагає від школярів більшої зосередженості й уваги, що сприяє розвитку компетентної особистості.

Тематичні тексти диктантів розміщено за класами.

1.2. Методика проведення диктанту

Диктант – це такий прийом організації навчальної діяльності на уроці, у процесі якої учні відтворюють письмово сприйнятий ними на слух (продиктований частинами) текст. Терміном диктант позначаємо і продукт цієї діяльності – різновид письмової роботи, виконаної під диктовку. Істотним як для характеристики самих диктантів, так і їх класифікації, є характер відтворення продиктованого тексту. Текстуальний (без зміни тексту, дослівний) – це такий диктант, при якому учні без будь-яких змін, дослівно відтворюють продиктований їм текст (незалежно від того, зв'язний він чи складений з окремих речень, словосполучень чи слів).

Диктант є основною формою перевірки орфографічної та пунктуаційної грамотності учнів. Перевірці підлягають:

- уміння правильно писати слова на вивчені орфографічні правила і словникові слова, визначені для запам'ятовування;
- уміння ставити розділові знаки відповідно до опрацьованих правил пунктуації;
- уміння належним чином оформляти роботу.

Час написання роботи й обсяг текстів для диктанту

Обсяг текстів для контрольних диктантів чітко визначено чинною програмою з української мови:

Обсяг диктанту по класах:

Клас	Кількість слів в тексті
5-й	90-100
6-й	100-110
7-й	110-120
8-й	120-140
9-й	140-160
10-й	170-180
11-й	180-190

П р и м і т к а. У визначенні кількості слів у диктанті враховують як самостійні, так і службові слова.

Для контрольних диктантів використовуються тексти, у яких опрацьовані правила орфографії та (або) пунктуації української мови представлено 3-5 прикладами.

Методика проведення диктанту є традиційною, узвичаєною, виробленою у своїх головних рисах.

Вид роботи й назву тексту вчитель записує на дошці. Спочатку він читає весь текст, після чого не дає ніяких пояснень щодо його змісту, правописних особливостей та тлумачення значень використаних у ньому слів (з огляду на те, що тексти адаптовано для навчальних потреб, у них практично відсутня так звана авторська пунктуація, немає діалектизмів, застарілих слів, складної зі значеннєвого погляду, а тому малозрозумілої для учнів лексики тощо). Учитель може давати тільки коментарі формального характеру, як-от: розміщення заголовку, запис автора чи джерела тексту та ін.

Після прочитання всього тексту вчитель читає перше речення повністю, а учні тільки уважно слухають його. Далі це саме речення диктується для запису частинами, причому кожна частина, як правило, читається тільки один раз (частиною в цьому випадку слід вважати словосполучення з двох-п'яти слів або частину складного речення приблизно з тією ж кількістю слів). Учитель може повторно прочитати частину речення, якщо вона велика за обсягом, у ній змінено нормативний порядок слів або під

дією певних зовнішніх чинників учні недочули якогось слова або словосполучення). Після того, як учні запишуть усе речення, його слід прочитати повністю повторно, щоб школярі мали змогу перевірити записане.

У такий спосіб диктується кожне речення тексту. Учитель обов'язково вказує місце поділу тексту на абзаци. Після запису всього тексту він читає його ще раз від початку до кінця, роблячи паузи між реченнями, дещо триваліші від звичайних, і надаючи цим самим змогу учням ретельно перевірити написане й усунути можливі помилки. Текст слід диктувати виразно, відповідно до норм літературної мови, з правильним наголошуванням слів та інтонуванням звукового потоку, у такому темпі, щоб учні встигали вільно його записувати.

Після повторного читання всього тексту диктанти збираються. Часу для додаткової перевірки виділяти не слід: сумніви щодо правописного оформлення роботи учні повинні вирішувати в процесі написання.

Пам'ятка для учня

1. Уважно прослухайте текст диктанту.
2. Коли вчитель зачитуватиме кожне речення в цілому, слухайте його до кінця й не робіть ніяких записів.
3. Починайте записувати речення лише тоді, коли вчитель почне його читати частинами, роблячи тривалі паузи.
4. Під час записування речення звертайте увагу на орфографію (написання слів), але не забувайте стежити за розділовими знаками.
5. Під час перевірки записаного речення потрібно зважати на інтонацію й ретельно перевіряти поставлені розділові знаки (у цьому важливу роль відіграють паузи: ледь помітну паузу роблять у тих місцях, де треба поставити кому, а більш помітну – на місці двокрапки чи тире; явна пауза означає, що треба поставити крапку з комою).
6. Сконцентруйте свою увагу й не відволікайтеся під час написання диктанту.
7. Не «збирайте» помилок, зазираючи під час написання диктанту в роботу сусіда.

1.3 Критерії оцінювання письмових робіт учнів

Перевірка диктантів здійснюється за традиційною методикою. Диктант, як це і визначено чинною програмою з української мови, оцінюється однією оцінкою на підставі таких критеріїв:

- орфографічні та пунктуаційні помилки обраховуються разом і оцінюються однаково;
- помилки в слові, яке повторюється в диктанті кілька разів, вважаються однією помилкою; помилки на те саме правило, але в різних словах та різних реченнях вважаються різними помилками;
- розрізняють грубі та негрубі помилки; до негрубих помилок відносять: винятки з усіх правил; написання великої літери в складних власних назвах; правопис прислівників, утворених від іменників з прийменниками; у випадках, що вимагають розрізнення *не і ні* (у сполученнях на кшталт *не хто інший, як...; не що інше, як...; ніхто інший не...; ніщо інше не...*); заміна одного співвідносного розділового знака іншим); заміна українських літер російськими; під час остаточного обрахунку помилок дві негрубі помилки вважаються однією грубою;
- п'ять виправлень неправильного написання на правильне прирівнюються до однієї помилки;
- орфографічні та пунктуаційні помилки на правила, вивчення яких не передбачено шкільною програмою, виправляються, але не враховуються; також не враховуються помилки у відтворенні так званої авторської пунктуації.

Нормативи оцінювання диктанту

Бали	Кількість помилок
1	15-16 і більше
2	13-14
3	11-12
4	9-10
5	7-8
6	5-6
7	4
8	3
9	1+1 (негруба)-2
10	1
11	1 (негруба)
12	–

РОЗДІЛ II. Диктанти з питань безпеки життєдіяльності з української мови для учнів 5-11 класів

5-6 класи

Що треба знати про грип

Грип – заразна хвороба. У хворого на грип такі симптоми: висока температура, кашель, нежить, біль у горлі, головний біль. Сильний організм може протистояти цій хворобі. Корисно для здоров'я робити зарядку, загартовуватися, вживати цибулю, часник, а також капусту, чорну смородину, малину, лимон, шипшину.

Щоб не захворіти, краще заздалегідь зробити щеплення проти грипу й змазувати ніс оксоліновою маззю. Треба також дотримуватися правил особистої гігієни: частіше мити руки, провітрювати приміщення, більше бувати на свіжому повітрі. При контакті з хворими треба одягати медичну маску. Їх треба мати не менше трьох, міняти кожні дві години. При перших ознаках грипу слід залишитися вдома і викликати лікаря.

104 слова

Умійте купатися!

Улітку діти відпочивають на канікулах. Скільки розваг у теплу пору року! Річки та озера так і запрошують до себе!

У жаркий літний день часто виникає бажання скупатися, поплавати в чистій, прохолодній воді. Але при цьому треба пам'ятати основні правила поведінки на воді.

Перше купання слід починати в безвітряну сонячну погоду, коли вода вже достатньо прогрілася. Купатися рекомендується два рази на добу – уранці і ввечері – і лише в безпечних, спеціально відведених для цього місцях. Не слід купатися наодинці, бо в разі біди ніхто не прийде на допомогу. Купання в заборонених місцях може призвести до нещастя.

Отже, будьте обережні!

99 слів

Зимовий спорт

Узимку люди часто хворіють. Вистояти проти підступних хвороб допомагають дотримання режиму дня, а також заняття спортом.

Найпопулярнішим зимовим видом спорту є лижний спорт. Це цікаве й корисне заняття.

Виходиш зранку із дому. Ідеш на лижах, милуєшся яскравим сходом зимового сонця і дихаєш на повні груди. Доїжджаєш до соснового лісу, сідаєш на старий пень. Відпочиваєш – і знову вперед. Набігаєшся, надихаєшся свіжим лісовим повітрям і повертаєшся додому бадьорим і веселим. П'єш теплий смачний чай.

Заряд бадьорості від прекрасно проведеного дня залишається на цілий тиждень. І навчання дається легше.

88 слів

Який вид спорту я люблю найбільше

Чи хочемо ми бути здоровими? Звісно, так. У цьому можуть допомогти різні види спорту.

Але найбільше мені подобається плавання. З того часу, як я почав ним займатися, я перестав хворіти на грип та ангіну. Нині мені ніяка хвороба не страшна.

Плавати дуже приємно. Вода відразу освіжає, тіло легко й слухняно рухається у воді. Відчуваєш себе сильним і вправним. Навіть поганий настрій зникає.

Уміти плавати повинна кожна людина. А навчитися цього найлегше в дитинстві. Якщо ти не вмієш плавати – учись.

Плавання загартовує організм. Полюбиш цей вид спорту – виростеш міцним і здоровим.

96 слів

Здоровий спосіб життя – запорука успіху

Кожен із нас мріє бути сильним і успішним. Що може допомогти в цьому? Дотримання здорового способу життя дуже важливе. Але не всі це розуміють, тому і часто хворіють.

Хочу розповісти про свого брата Андрія. Він для мене справжній приклад наполегливості і витримки.

Мій брат наполегливо тренується, щоб стати футболістом. Він займається спортом з дитинства. У вільний час він відпрацьовує точність удару, плаває, ходить на лижах. Із бажанням катається на велосипеді, робить вправи із гантелями. Зранку брат обливається водою, стрибає через скакалку.

Він намагається використати кожну хвилину для того, щоб стати сильним і витривалим.

98 слів

Будьте обережні на кризі!

Зима вступила у свої права. Випав білий, пухнастий сніг. Веселі діти з санчатами, лижами і ковзанами вибігли на вулицю. Як гарно! Навколо урочисто, ясно і тихо. Легкий морозець пощипує щоки дітей. Веселою зграйкою вони біжать до річки Світлухи, але тривожний крик вихователя зупиняє їх. «Діти, зараз небезпечно ковзатися на річці, крига ще не зміцніла», – попереджує Ігор Петренко. Усі зупинилися, бо згадали, що на уроці про це говорила й учителька Людмила Петрівна.

Дійсно, крига ще тонка, неміцна, і вона не витримає навіть ваги дитини. Ковзатися можна лише тоді, коли товщина криги досягає не менше дванадцяти сантиметрів.

Пам'ятайте ці нехитрі правила!

103 слова

Заходи безпеки в разі відмороження

Результатом шкідливого впливу низьких температур на тканини організму може стати відмороження – ушкодження, викликане місцевим переохолодженням, порушенням нормального кровообігу (через тісне взуття, нерухомість) тощо. Цьому можуть сприяти вологе повітря та вітер.

Найчастіше потерпають від холоду периферичні частини тіла: пальці ніг і рук, а також ніс, вуха, щоки.

Щоб запобігти відмороженню, необхідно поступово загартовувати організм і привчати його до холоду за допомогою ранкової фізичної зарядки, повітряних ванн, занять спортом. Ці заходи мають велике значення для профілактики відморожень.

Взуття завжди має бути цілим і сухим, воно не повинно стискати ноги, одяг має бути вільним, легким, не обмежувати рухів.

У морозну, і особливо вітряну погоду обличчя і руки рекомендується змазувати жирним кремом, несолоним салом або риб'ячим жиром; до металевих предметів слід торкатися в рукавичках.

125 слів

Здоров'я як важлива життєва цінність

Усвідомлення того, що здоров'я – це важлива життєва цінність, найчастіше з'являється разом з виникненням хвороб. Але життєдіяльність людини виявляється в умінні перемагати хворобу.

Саме це вміння мав на увазі Абдул Фарафіс, давньосирійський лікар, який, починаючи прийом, вітав свого пацієнта словами: «Нас троє: ти, хвороба і я. Якщо ти станеш на бік хвороби, то ви будете вдвох і переможете мене, адже я залишуся самотнім. А якщо ти будеш зі мною, ми подолаємо хворобу, бо в неї не буде спільників».

Кожен із нас бодай раз стає бійцем на фронті, по той бік якого перебуває суворий ворог – хвороба. Але хворобі легше запобігти, аніж боротися з нею. Для того, щоб зробити це, слід розуміти свої біологічні й психологічні особливості, а також вести здоровий спосіб життя.

125 слів

Бережіть очі!

Дивовижний дар природи – око людини! Воно здатне розрізнити найтонші відтінки, найменші розміри. Як же зробити, щоб у людини були зіркі очі?

Спробуйте дві години без відпочинку пиляти дрова. Важко? А ось деякі люди можуть, не відриваючись, читати. Важко, дуже важко очам упоратись із таким навантаженням. Їм потрібно відпочивати. Як? Попрацюйте хвилин двадцять – двадцять п'ять і подивіться у вікно, у далеч. До смішного просто, а відпочинок добрий. Після сорока п'яти хвилин роботи влаштуйте собі

перерву хвилин на п'ять – десять. Походіть по кімнаті, зробіть кілька легких фізичних вправ.

Багато хто питає: «Чи шкодить змішане світло?» Не шкодить. Для очей шкідлива робота в сутінках. Вмикайте настільну лампу лише за умови, що вона у вас з абажуром, стоїть зліва, а потужність лампочки п'ятдесят – шістдесят ват.

123 слова

Чи знаєте ви правила поведінки на воді?

Приємно в літній день погрітися на сонечку, відпочити в тіні дерев, зануритися в чисту прохолодну воду озера або річки, поплавати. Однак треба пам'ятати деякі правила поведінки на воді.

Купатися краще вранці і ввечері. Вода повинна бути чистою, дно – без корчів, підводних каменів, паль та ям. Засмічена водна ділянка небезпечна навіть для досвідчених плавців. Слід уникати купання наодинці, бо в разі біди ніхто вам не допоможе.

Ніколи не слід підпливати до коловоротів. Це дуже небезпечно. Коловорот затягує плавців на таку глибину і з такою силою, що впливти з нього майже не можливо.

Не можна підпливати до пароплавів і катерів, що рухаються. Це небезпечно для життя.

Дуже небезпечно стрибати головою вниз там, де невідома глибина, бо можна вдаритися головою об ґрунт, зламати шийні хребці, знепритомніти і загинути.

132 слова

9 клас

Здоровий спосіб життя

Скільки високих мрій не втілюється, скільки щастя втрачається лише тому, що в розквіті років людину залишило здоров'я, яке вона неощадливо витрачала. Цього б могло не трапитися, коли б людина з ранньої юності стерегла його шляхом ретельного догляду і контролю, вчасного якісного лікування.

Першим мірилом здоров'я є самопочуття. Якщо людина почуває себе життєрадісною, не відчуває ніякого болю, її лице пашисть свіжістю, очі захопленням, тіло і воля бажають праці – це свідчення її здоров'я.

Здоров'я – джерело людської чарівності і краси. Той, хто хоче захоплювати вродою, повинен активно боротися за своє здоров'я. Але, на жаль, частина молодих людей вважає джерелом формування чарівності лише косметику і одяг. А косметика – це ремонт, у молодості свіжість шкіри обличчя, вишневість губ, легкість ходи треба підтримувати спортивними заняттями, здоровим способом життя; освітленість обличчя добувається напруженою розумовою працею.

Шкідливими для здоров'я, особливо здорового організму, є куріння, вживання алкоголю і наркотиків. Ці шкідливі звички – джерело раннього старіння.

149 слів

Дивовижний апарат

Мобільний телефон – дивовижний апарат! Ні дротів, ні антени, а ти маєш змогу спілкуватися з бажаним співрозмовником, ніби він поруч, хоча насправді знаходиться де-небудь у Таїланді.

«Мобільник»! Тепер ти скрізь: удома, у дорозі, на пляжі, у літаку і навіть у підводному човні. Загадка й таємниця: як, чим, якою силою, флюїдами, частотами ти проникаєш усюди?

Сотовий телефон – куля уповільненої дії, особливо для молоді. Більшість зарубіжних та вітчизняних учених тривожаться: «мобільник» і плеєри б'ють по мізках. І невідомо ще, до чого це може призвести. Але ж ніхто не звертає уваги ні на застереження, ні на рекомендації медиків.

Хочеться навести один факт. У будинках зникають таргани. Так і хочеться закричати: «Ура!» Зачекайте радіти! Є підстави стверджувати, що вусаті таргани пішли в екологічно комфортні ніші через несприятливі для живих організмів електромагнітні поля. Зникнення тарганів співпадає з піком масового розповсюдження мобільного зв'язку. Потрібно над цим замислитися!

142 слова

Перша допомога при отруєнні грибами

У хворих, що отруїлися грибами, спостерігаються такі спільні ознаки недуги: біль всередині, розлад шлунку, нудота, загальна слабкість. Спостерігається також зміна зіниць. Одна стає вужча, друга – ширша. Іноді у хворого з'являються зорові і слухові галюцинації, конвульсії, марення. Після збудження можлива втрата свідомості, при цьому спостерігається посмикування деяких м'язів, найчастіше обличчя і пальців рук.

Навіть при легкому отруєнні грибами треба негайно звернутися за медичною допомогою. Від цього залежить життя людини. Дещо можна зробити хворому до того, як прийде лікар. Насамперед, треба прикласти до живота і ніг грілки. Щоб не допустити активного всмоктування отрути в організм, треба якнайшвидше промити шлунок: дати випити хворому три – чотири склянки солоної води, а тоді визвати блювоту. Процедуру повторювати декілька разів.

Після цього рекомендується дати хворому міцного чаю, кави або молока. Але поки прийде лікар, не годувати. І, звичайно, не можна давати хворому спиртних напоїв, оцету, бо вони сприяють всмоктуванню отрути. Щоб встановити причини отруєння, варто зберегти рештки грибів.

156 слів

Увага на дорозі!

У наш час людина найбільше страждає від небезпек, які сама ж і створила. Вона живе в умовах потенційних небезпек, що постійно змінюються.

З появою автомобілів виникло питання, як забезпечити безпеку їх руху та безпеку пішоходів, адже статистичні дані свідчать про те, що найвищий показник трагічних випадків пов'язаний з дорожньо-транспортним рухом.

Для цього були створені правила дорожнього руху. Їх виконання – запорука у збереженні людського життя на дорозі.

Будь-яка вулиця складається з проїзної частини, узбіччя та тротуару. Саме тротуар – елемент дороги, призначений для руху пішоходів.

Причинами вуличного травматизму в основному є порушення правил дорожнього руху пішоходами: перехід вулиці в недозволеному місці, гра на дорозі, тротуарі, мосту, перехід дороги на близькій відстані від автомобіля, що рухається. Крім цього, багато людей неправильно поведуть себе при виході із трамвая, автобуса, тролейбуса, неправильно обходять транспорт, помилково приймають рішення в дорожній ситуації.

Пам'ятайте: безпека руху на дорозі – запорука життя і здоров'я!

147 слів

Терористична загроза

Терористичний акт – це агресивний прояв із застосуванням зброї, вчиненням вибуху, підпалу чи інших дій, який створює небезпеку для життя чи здоров'я людини. Такі дії чинять з метою порушення громадської безпеки, залякування населення, провокації воєнного конфлікту, міжнародного ускладнення.

Будь-яка людина може виявитися заручником у терористів. При цьому останні можуть домагатися досягнення політичних, соціально-економічних чи кримінальних цілей. У всіх випадках ваше життя ставатиме предметом

торгу для зазначених осіб. Захоплення в заручники може відбутися в будь-якому місці: транспорті, установі, квартирі та на вулиці.

Якщо ви опинилися в заручниках, зберігайте самоконтроль і спокій. Ваше основне завдання за цих обставин – пристосуватися і вижити. Ставши заручником, дотримуйтеся відповідних правил поведінки. Не робіть несподіваних рухів, не реагуйте на жорстокість та образи, не дивіться терористам в очі, не вступайте з ними в суперечки, виконуйте всі вимоги, що ставляться перед вами. У випадку, коли вам необхідна медична допомога, говоріть спокійно й коротко. Не занепадайте духом, сподівайтесь на сприятливе вирішення екстремальної ситуації.

Запам'ятайте: ваша мета – залишитися живим!

159 слів

10-11 класи

Що необхідно знати про евакуацію

Сьогодні Україна переживає важкі часи. Відлуння воєнних дій на сході країни відчувають в усіх її куточках. І, щоб уникнути паніки, громадяни мають бути підготовленими до будь-яких надзвичайних ситуацій.

Якими ж повинні бути дії населення у випадку евакуації?

Перед тим, як залишити житло, необхідно зачинити вікна, вимкнути газ, воду й електрику, забрати продукти, що зберігаються в холодильнику.

Із собою потрібно мати такі документи: паспорт, військовий квиток, документи про освіту, свідоцтво про шлюб, народження дитини, пенсійне посвідчення, трудову книжку тощо.

Зрозуміло, що всіх речей ви не зможете забрати із собою, проте візьміть найнеобхідніші: валізу або рюкзак із теплим одягом, постільною білизною, особистими речами та предметами гігієни, гроші, цінності,

продукти харчування і воду на три доби. Загальна вага не повинна перевищувати п'ятдесятьох кілограмів!

До валізи або рюкзака прикріпіть нашивку із зазначенням прізвища, імені та по батькові евакуйованого, року його народження, адреси постійного місця мешкання і станції призначення.

Пам'ятайте: дуже важливо виконувати розпорядження посадових осіб евакуаційних та евакоприймальних органів. Дотримуйтеся дисципліни та порядку під час переміщення в транспорті і в районі розселення за новим місцем призначення!

177 слів

Небезпечні знахідки

В екстремальних умовах сьогодення кожен громадянин повинен бути пильним, особливо в разі виявлення вибухонебезпечних предметів (або схожих на такі).

Не чіпайте диво-знахідку, не намагайтеся її розібрати! Одразу повідомте в найближче відділення міліції, військкомат, органи місцевої виконавчої влади, райвідділ ДСНС або за номерами «101», «102».

Якщо ви побачили спалах або почули звук вибуху, потрібно негайно сховатися чи лягти на землю, щоб унеможливити поранення камінням або уламками.

У таких ситуаціях дорослим рекомендовано виконати такі дії: позначити місце знахідки небезпечних предметів, виставити тимчасову охорону, довести до відома присутніх, що не можна торкатися виявлених предметів, негайно сповістити місцеві органи влади, міліцію. До прибуття працівників правоохоронних органів узяти ситуацію під контроль.

Якщо небезпечний предмет виявили діти, то вони не повинні розгублюватися, а дотримуватися визначеного алгоритму дій. Потрібно позначити місце знахідки, не торкатися її і не дозволяти це робити іншим, негайно сповістити дорослих, не розводити багаття поблизу підозрілих предметів.

Пам'ятайте: правильно й безпечно знешкодити вибухонебезпечні предмети здатні лише досвідчені фахівці! Ні в якому разі не намагайтеся робити це самі, адже це може призвести до трагічних наслідків!

172 слова

Надзвичайні ситуації

Надзвичайна ситуація – це ситуація, яка склалася в результаті аварії, природного явища чи іншого лиха, що супроводжуються людськими жертвами, матеріальними втратами або збитком для природного середовища. Кожна людина у випадку аварій, катастроф і стихійного лиха повинна вміти захистити себе, сім'ю, надати допомогу потерпілим. Цього вимагає саме життя, наша дійсність. Науково-технічний прогрес, значно збільшивши можливості виробництва, приніс із собою небезпеку для людини й довкілля.

Стихійні лиха, пожежі, аварії... По-різному можна зустріти їх. Розгублено, навіть приречено, як століттями зустрічали люди різні лиха, або спокійно, із незламною вірою у власні сили, з надією на їх приборкання. Але впевнено прийняти виклик лиха може лише той, хто знає, як діяти в тих чи інших обставинах. Така людина прийме єдино правильне рішення: врятує себе, надасть допомогу іншим, попередить, наскільки зуміє, руйнівну дію стихійних сил.

Слід пам'ятати, що своєчасне і правильне виконання найпростіших прийомів медичної допомоги при травматичних пошкодженнях, опіках, обмороженнях і нещасних випадках дозволить зберегти здоров'я та життя потерпілому. Від знань і навичок щодо надання само- і взаємодопомоги в надзвичайних ситуаціях залежить не тільки здоров'я і життя громадян, але і членів сім'ї та оточення.

179 слів

Купайтеся, але обережно!

Протягом свого життя кожна людина багато разів буває біля води, купаючись у години відпочинку, переправляючись через ріки та озера тощо. Адже свіже повітря, сонячні промені, купання і плавання зміцнюють здоров'я, роблять нас бадьорими, сильними і загартованими.

Вправи у воді цілюще впливають на фізичний розвиток людини. Під час занурення у воду активізується робота серцево-судинної та дихальної систем, зміцнюється нервова система, формується правильна постава.

Та необережне поводження на воді, на жаль, часто призводить до трагічних випадків, які виникають через невміння людини діяти в доволі нескладних, здавалося б, ситуаціях. І це стосується не лише тих, хто не вміє плавати. Іноді страждають і справжні плавці, якщо нехтують правилами безпеки на воді, особливо в незнайомій водоймі. Тому в житті діє сувора закономірність: найчастіше потерпають у ньому невмійки і незнайки. Прикро дивитися на дітей, які легковажать або не вміють берегти власне життя і здоров'я, адже більше п'ятдесяти відсотків нещасних випадків у водоймах припадає саме на дітей.

Тож не переоцінюйте своїх сил. Не нехуйте засобами перестороги, не запливайте без страхування далеко від берега, на швидку течію, небезпечні місця, хоч як би ви добре не плавали.

181 слово

Бурульки

Нестійкі погодні умови: відлига вдень і морози вночі – сприяють активному утворенню бурульок на покрівлях споруд та великих деревах. Особливу небезпеку бурульки становлять у місцях масового скупчення людей та на вузьких вуличках, де тротуари безпосередньо прилягають до будинків. Утворення бурульок є серйозною проблемою. Падаючи, вони

можуть травмувати перехожих. Загрозливою є ситуація поблизу під'їздів багатоповерхових будинків та при вході до торговельного майданчика. Вірогідність травмування в цих місцях є найвищою. Щоб не стати жертвою крижаних бурульок, які можуть впасти на пішохода, необхідно не заходити за межі встановлених огорож, а в місцях їх відсутності самому звертати увагу на наявність небезпечних утворень з криги й снігу на дахах будинків.

По можливості слід триматися на відстані трьох-п'яти метрів від будинків та інших споруд, вибираючи найбільш безпечний маршрут руху вулицями міста. Уважними слід бути під час прогулянок у парку, особливо з дітьми. На деревах утворюється значний сніговий покрив, подекуди з них може впасти велика брила снігу разом з бурульками. Тож, проходячи біля високих дерев, спершу переконайтеся, що немає загрози падіння снігу. Пам'ятайте, що дотримання основних заходів безпеки та порад дозволить вам уникнути трагічних наслідків.

178 слів

На «ви» з електрикою!

Кожного дня ти користуєшся електричними приладами, але потрібно знати, що вони несуть у собі небезпеку. Тому, щоб уникнути багатьох неприємностей, достатньо завжди пам'ятати правила поведінки з електричними приладами та неухильно їх дотримуватися.

Про що ж варто знати насамперед? Електронагрівальні прилади потрібно вмикати в електромережу справними. Ні в якому разі не торкайся оголених місць на проводі, бо це може призвести до травми. Не залишай без нагляду увімкненими в розетку електроприлади.

Забороняється тягнути за електричний шнур руками, тому що він може обірватися і вразити електричним струмом. Не можна заповнювати водою увімкнені в електромережу чайники, кавоварки, каструлі. Не торкайся мокрими руками та не витирай вологою ганчіркою електричні кабелі,

штепсельні розетки, вимикачі, інші електроприлади, увімкнені в електромережу.

Якщо ж, наприклад, електроприлад зайнявся, спробуй діяти за такою схемою: обмотай руку сухою ганчіркою, висмикни вилку з розетки, накрій палаючий предмет ковдрою, повідом дорослих про пожежу.

Під час прогулянки забороняється підходити до оголених дротів і чіпати їх руками, розводити багаття, запускати повітряних зміїв під лініями електропередач, гратися поблизу підстанцій.

Якщо не забувати цих простих правил, можна уникнути багатьох неприємностей. Пам'ятай: несправності в електромережі й електричних приладах може усунути лише спеціаліст-електрик!

187 слів

Література

1. Авраменко О.М., Чукіна В.Ф. Збірник диктантів з української мови: 9 кл. / О. М. Авраменко, В.Ф. Чукіна. – Грамота, 2016. – 56 с.
2. Баран Г.В. Орфографічний зошит. 11 клас / Г.В. Баран. – Х.: Країна мрій, 2006. – 96 с.
3. Баран Г.В., Молочко С. Р. Українська мова та література. 7 клас: Зошит для самостійних та контрольних робіт / Г.В. Баран, С.Р. Молочко . – Х.: ТОВ «Видавничий дім Весна», 2015. – 168 с.
4. Єремєєк О.Т. Збірник навчальних диктантів з техніки безпеки для учнів 5-6 класів [Електронний ресурс] / [О.Т. Єремєєк]. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: <http://zosh2Kom.ucoz.ua/BGD/zbirnik-navchalnih-diktantiv.doc>.
5. Кисла І.О. «Диктант з БЖД» [Електронний ресурс] / [І.О.Кисла]. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: <http://proslovo.poltava.ua/metodika/hello-world.html>
6. Марченко О.Д., Нартова Л.В. Збірник диктантів з української мови. 5–11 класи /О.Д. Марченко, Л.В. Нартова. – Харків: Ранок, 2001. – 256 с.
7. Молочко С.Р. Методичні рекомендації з підготування учнів до інтелектуальних змагань. У двох частинах. – Частина І. Українська мова / С. Р. Молочко // Українська мова та література в школі. Спецвипуск. – Редакційний відділ ЧОППО імені К.Д. Ушинського. – 2017. – №55. – 55с.
8. Ряска О.Г. Наше здоров'я: Збірник диктантів з української мови для учнів 5-11 класів [Електронний ресурс] / [О.Г. Ряска]. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: http://static.klasnaocinka.com.ua/uploads/.../zbirnik_diktantiv.pdf

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ЦЗ ТА БЖД ЧЕРНІГІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ
ПРОВОДИТЬ НАВЧАННЯ ТА НАДАЄ ПОСЛУГИ У СФЕРІ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ:

- Здійснює навчання та підвищення кваліфікації керівних, управлінських кадрів та фахівців у сфері цивільного захисту органів виконавчої влади, підприємств, установ та організацій.
- Здійснює навчання з питань пожежної безпеки (пожежно-технічний мінімум)
- Надає консультаційно-методичні послуги з питань:
 - розробки документації щодо підготовки та проведення спеціальних об'єктових навчань (тренувань), протипожежних і протиаварійних тренувань;
 - розробки комплексу документів з питань цивільного захисту та пожежної безпеки;
 - розробки планів локалізації та ліквідації аварійних ситуацій і аварій (ПЛАС);
 - проведення ідентифікації та розробки декларацій безпеки об'єктів підвищеної небезпеки;
 - виготовлення інформаційно-довідкових стендів з питань цивільного захисту та пожежної безпеки.

Оплата за навчання слухачів за державним замовленням здійснюється за рахунок коштів державного бюджету через Державну службу України з надзвичайних ситуацій.


За рахунок коштів юридичних і фізичних осіб проходять функціональне навчання з питань цивільного захисту особи керівного складу, управлінські кадри та фахівці у справах ЦЗ підприємств, установ, організацій недержавної форми власності.

Оплата визначається на підставі розмірів погодинної оплати за проведення навчальних занять і може бути змінена при введенні нових розмірів погодинної оплати праці.

Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Чернігівської області

Обласні та міста Чернігова курси удосконалення керівних кадрів

Адреса: 14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 70

 тел. (0462) 77-42-37, тел./факс (0462) 629-418

