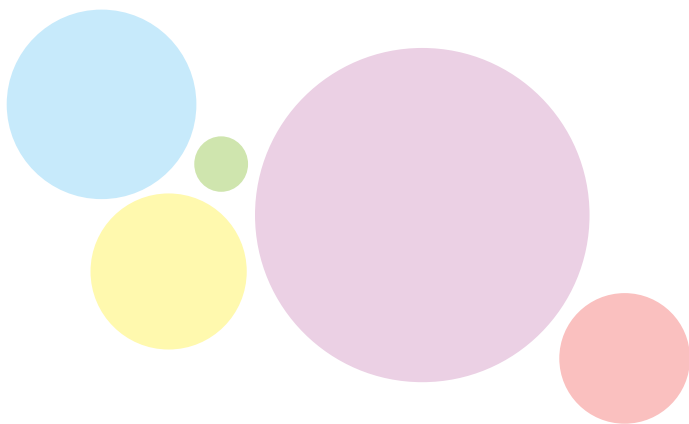




Інформація  
для батьків

**Як забезпечити безпеку  
під час навчання**

Шкільний ранець . . . . .	4
Дорога в школу – безпека і здоров'я . . . . .	6
У русі – розум і сила . . . . .	8
Впевнений початок шкільного дня . . . . .	9
Ваша дитина застрахована від нещасних випадків . . . . .	10
З Вашою дитиною стався нещасний випадок – страхові послуги Каси страхування від нещасних випадків землі Берлін . . . . .	12
Поради для батьків в Інтернеті . . . . .	14



Impressum:

Herausgeber: Unfallkasse Berlin  
Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin, Telefon 030 7624-0, [www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de)  
Verantwortlich: Wolfgang Atzler (Geschäftsführer)

Realisation: Gathmann Michaelis und Freunde, Essen

Fotos: @adobestock.com/skif (Titel); ©shutterstock.com/Kinga (4-5)/MNStudio (5 u.)/  
Altrendo Images (7)/Suzanne Tucker (10)/michaeljung (12); ©istockphoto.com/solstock (8)/  
PeopleImages (9)/huettenhoelscher (13)

Illustrationen: ©freepik.com



# Дорогі батьки!

Напруга наростає – наближається перший день навчання в школі. Новий, особливий етап життя починається для Вашої дитини – але і для Вас теж.

У цій брошурі ми хотіли б дати вам **поради**, які **допоможуть Вашій дитині успішно почати навчання в школі**. При цьому мова піде не тільки про безпечний шлях в школу або купівлі відповідного шкільного ранця. Хороша фізична форма вашої дитини також гранично важлива для нас – Каси страхування від нещасних випадків землі Берлін (Unfallkasse Berlin). Адже досвід показує: з дітьми, які багато рухаються, рідше відбуваються серйозні нещасні випадки.

Вони більш зосереджені і більш уважні на уроках.

А якщо все ж що-небудь трапиться? Ваша дитина **під час занять і на шляху до школи і назад надійно захищена касою страхування від нещасних випадків**. Ми є **уповноваженим страховиком від нещасних випадків** для школярів німецької столиці. Наше завдання – запобігти нещасним випадкам та регулювати страхові випадки. Чи знаєте Ви, що це Вам нічого не коштує? Адже всі витрати на страховий захист Ваших дітей бере на себе земля Берлін.

## Батьки та вчителі – партнерська співпраця

У школі вчитель є першою контактною особою, коли справа стосується безпеки Вашої дитини. У повсякденному шкільному житті він вирішує, коли, наприклад, серезки, ланцюжки або інші прикраси стануть джерелом небезпеки і їх краще зняти. Йдеться про те, щоб спочатку запобігти можливим травмам. Допоможіть вчителям виконати свої обов'язки.

Ми бажаємо Вашій дитині гарного початку шкільних занять!

З повагою, Каса страхування від нещасних випадків землі Берлін

Інформація на сайті каси страхування від нещасних випадків землі Берлін:

 [www.unfallkasse-berlin.de/eltern](http://www.unfallkasse-berlin.de/eltern)



# Шкільний ранець

Перший ранець – це те, чого найбільше чекають першокласники. Але ранець повинен не тільки добре виглядати, але і забезпечувати безпеку і здоров'я Вашої дитини.

## 6 порад щодо купівлі шкільного ранця

### Стандарт DIN 58124

Ранець з таким маркуванням відповідає найважливішим вимогам, що дозволяє добре екіпірувати Вашу дитину для дороги в школу.

### Зручність носіння

Завдяки широким, м'яким ременям вага ранця оптимально розподіляється. Важливо, щоб ремені не тиснули і не різали шию або плече.

### Захищає спину

Тильна частина повинна бути м'якою і мати ергономічну форму. Також важливий хороший розподіл внутрішніх кишень. Так, наприклад, великі, важкі книги повинні прилягати прямо до спини, а легкі предмети повинні розташовуватися в передній частині ранця.



## Ранець занадто важкий?

Регулярно перевіряйте вміст ранця. Чи потрібні книги та інші шкільні принадлежности кожен день? Узгодьте це з учителем. Часто речі можуть залишатися в класі.

**Важлива вказівка:** не знімайте повністю з Вашої дитини обов'язок носіння ранця. Інакше Ви перешкоджаєте щоденним тренуванням, які зміцнюють м'язи спини.

**Порада:** також регулярно заглядайте в **спортивну сумку вашої дитини**. Часто стираючи спортивні принадлежности, ви уникнете небезпеки для здоров'я, що викликається мікробами і бактеріями.

### Вага

Порожній ранець повинен важити не більше 1,2 кілограма.

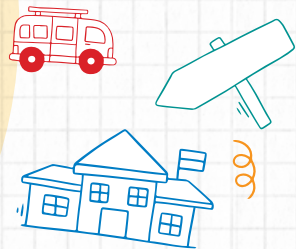
### Добра видимість

Флуоресцентні поверхні і смуги дозволяють водіям автомобілів краще бачити дітей.

### Візьміть дитину з собою і порадьтеся з продавцями

Для покупки найкраще дітей взяти з собою. Тому що зріст і вага – вирішальні фактори при покупці. А дитина може вирішити, яка модель їй більше подобається. Кваліфіковані продавці допоможуть знайти оптимальний ранець, враховуючи потреби дитини.





# Дорога в школу – безпека і здоров'я

Йти в школу, а не їхати – найкраще дітям ходити в школу пішки, що сприяє їх фізичному і душевному здоров'ю. Діти вчаться краще орієнтуватися, отримують фізичне навантаження і, як наслідок, стають більш працездатними і зосередженими в класі.

## Ознайомлення з дорогою в школу

Пройдіть зі своєю дитиною дорогою до школи ще до першого навчального дня. Особливо на початку навчання Вам все ще потрібно супроводжувати свою дитину пішки. Це дозволить навіть першокласникам добре впоратися з цим завданням.

### Безпека в дорозі

- Перед першим навчальним днем: Пройдіть разом **дорогою в школу кілька разів** – завжди в один і той же час, в яке і надалі буде ходити Ваша дитина.
- Звернути увагу на небезпечні місця: Поговоріть про **особливо небезпечні місця** (наприклад, про жваві перехрестя) і навчіть правильній поведінці. Наприклад, зверніть увагу, що Вашій дитині потрібно використовувати внутрішню частину тротуару, а не ходити біля узбіччя дороги.
- Практикуйте зміну маршруту і використовуйте найбезпечніший перехід:
  - » **Користуйтеся пішохідними доріжками** і пішохідними переходами.

- » **«Зебра»:** дочекайтеся великих проміжків в транспортному потоці. Навіть у цьому випадку встановіть візуальний контакт з водіями автомобілів.
- » **Світлофор:** звертайте увагу на транспорт, що виконує поворот. Особлива увага потрібна щодо вантажних автомобілів: **встановіть візуальний контакт з водієм** і переконайтеся в тому, що ви не перебуваєте в **«мертвій зоні»**.
- » **Перехід вулиці:** переходьте вулицю тільки в **добре осяжних місцях**. Перш ніж переходити дорогу, завжди чекайте біля краю тротуару або лінії видимості. Потім подивіться наліво, направо і знову наліво, щоб переконатися, чи можна безпечно перейти дорогу. Переходьте вулицю тільки після того, як всі автомобілі зупиняться.

## Видимість в темряві

Ваша дитина повинна носити світлий одяг, особливо восени і взимку, з досить великими світловідбиваючими поверхнями. Завдяки цьому інші учасники дорожнього руху ще краще розрізняють Вашу дитину. У разі вживаного одягу має сенс пришити або наклеїти додаткові світловідбиваючі смуги. **У будь-яких випадках** – в тому числі і щодо кольору одягу: чим **яскравіше відображення, тим помітніше**. Це означає, що білі і сріблясті відбивачі краще зеленіх або синіх.





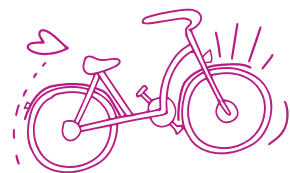
## Небезпека «батьківських таксі» – краще організувати «піший автобус»

Незважаючи на безліч небезпек, діти повинні навчитися безпечно орієнтуватися в дорожньому русі. Відвозити дитину в школу на машині в «батьківському таксі» – не найкраща ідея. Адже досвід показує: «батьківські таксі» перед школою самі створюють **небезпечні ситуації** – наприклад, через занадто швидку їзду або через те, що вони перекривають дітям огляд і дорогу. Крім того, вони позбавляють дітей цінних можливостей розвитку і можливості подихати свіжим повітрям перед школою.

Вдалою альтернативою для «батьківського таксі» служить так званий **«піший автобус»**. Принцип дуже простий: школярі йдуть до школи групою від заздалегідь узгоджених зупинок. У кожному узгодженому місці збору до групи приєднуються нові діти. Групу зазвичай супроводжує один або кілька батьків.

## На велосипеді в школу – тільки з 4-го класу

Коли дитина може почати їздити на велосипеді в школу, залежить, перш за все, від індивідуальних фізичних і розумових здібностей. Чи в змозі Ваша дитина утримувати рівновагу, оцінювати гальмівний шлях, водити однією рукою, подаючи знаки іншою рукою? Чи знає вона дорожні знаки? Каса страхування від нещасних випадків землі Берлін рекомендує їздити на велосипеді в школу не раніше, ніж зданий іспит на водіння велосипеда в 4-му класі. Але навіть тоді необхідно заздалегідь перевірити потенціал небезпеки.



# У русі – розум і сила



Рух відіграє важливу роль у фізичному і розумовому розвитку дітей. Адже досвід показує: рух сприяє не тільки руховим навичкам, а й концентрації уваги і, як наслідок, хорошою успішності в школі.

Але недавні дослідження показали, що діти рухаються менше години на день. Занадто мало – вважають експерти з Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ). Наслідки: надмірна вага, недостатня фізична форма, порушення постави, рухові труднощі, порушення кровообігу і агресивність.

Особливо у дітей молодшого віку є **природна потреба в русі**. Її слід **заохочувати і вимагати**. Як домогтися в цьому успіху? Є багато можливостей. На дитячому майданчику або в спортивному клубі діти можуть оптимально розвиватися фізично і розумово і рости здоровими. **Шкільний спорт** також важ-

ливий для здорового фізичного розвитку Вашої дитини. Ось чому Ви постійно повинні мотивувати свою дитину брати участь у цих заняттях. Організуйте спільне дозвілля у вихідні дні – невеликі велосипедні поїздки або походи – це користь для всієї родини.

## Зручний одяг

Слідкуйте за тим, щоб Ваша дитина носила зручний одяг. Одяг не повинен бути занадто тісним, але і не повинен занадто вільно висіти на тілі, інакше він буде заважати рухам. Взуття повинне бути зручним, відповідного розміру.

### Ось чому рух такий важливий:

- Запобігання нещасним випадкам:  
Багато руху забезпечує більшу впевненість рухів.
- Розвиток дрібної моторики.
- Краща координація тіла.
- Велика впевненість у собі.
- Краща оцінка небезпек.





# Впевнений початок шкільного дня



Знайдіть час для своєї дитини і поснідайте з нею разом. Адже досвід показує: діти, які снідають вдома, більш діяльні і працездатніше в школі. Вони відчувають себе набагато більш комфортно і впевнено, коли день починається без суєти і стресу.

Навіть якщо Ваша дитина ще не може багато їсти вранці, Ви все одно повинні почати день з **невеликого спільного сніданку**. А «великий» сніданок дитина може з'їсти на перерві.

## Здорова їжа на перерві: дозвольте дітям брати участь

Якщо Ваша дитина може спільно вирішувати, який сніданок взяти в школу, то цей сніданок буде з'їдений з більшою ймовірністю. Ймовірно, таким чином Вам вдасться відрадити дитину від шоколадних батончиків, від яких товстіють. Дітям з надмірною вагою важче – не дозволяйте зайти цьому так далеко.

# Ваша дитина застрахована від нещасних випадків



Каса страхування від нещасних випадків землі Берлін – уповноважений страховик школярів німецької столиці від нещасних випадків. У нас школярі застраховані на час занять, подальших шкільних заходів і на шляху в школу і назад.



## Коли діти застраховані від нещасних випадків?

- під час занять, перерв і шкільних заходів (наприклад, під час екскурсій, походів, поїздок всім класом),
- на прямому шляху між квартирою і школою або місцем, де проводиться шкільний захід. При цьому не має значення, який транспорт використовується для дороги в школу. Питання про те, чи вина сама дитина в нещасному випадку, також не зачіпає дію страховки від нещасних випадків.

## Що робити при нещасному випадку?

Якщо нещасний випадок відбувається під час шкільних занять, секретаріат школи сам запустить справу в хід. Каса страхування від нещасних випадків автоматично дізнається про нещасний випадок і візьме на себе витрати на лікування після нещасного випадку в школі.



### Нещасний випадок по дорозі в школу або назад: проінформувати секретаріат школи

Якщо нещасний випадок стався по дорозі в школу або через нещасний випадок в школі до лікаря звертаються тільки в другій половині дня, Ви, як батько, повинні повідомити про це в секретаріат школи. Каса страхування від нещасних випадків бере на себе витрати в страховому випадку. Ваша медична страхова каса не є відповідною контактною особою в цій ситуації.



### Серйозні нещасні випадки: звернутися до лікаря-травматолога

У разі серйозних травм (наприклад, перелому ноги, струсу мозку) слід негайно звернутися до лікаря-травматолога або у відділення невідкладної медичної допомоги в лікарні.



### Журнал реєстрації нещасних випадків: зареєструвати нещасний випадок

Навіть після невеликого нещасного випадку в школі, будь ласка, переконайтеся, що цей нещасний випадок зареєстрований в так званому «журналі реєстрації нещасних випадків». Це важливо, якщо через нещасний випадок пізніше все ж доведеться звернутися до лікаря.



З Вашою дитиною стався нещасний випадок

# Страхові послуги Каси страхування від нещасних випадків землі Берлін



Каса страхування від нещасних випадків землі Берлін забезпечує якомога більш раннє і ефективне лікування. Воно надається без обмежень за часом і, зокрема, включає в себе медичне та стоматологічне лікування, а також лікування в лікарні. В обсяг послуг входять також необхідні транспортні та шляхові витрати, забезпечення ліками та іншими лікувальними засобами, оснащення протезно-ортопедичними засобами, а також надання догляду.

**Увага!** Витрати на лікування приватним лікарем не можуть бути відшкодовані. Виробники медичних послуг зобов'язані безпосередньо розраховуватися з касою страхування від нещасних випадків.

### **Спеціальна шкільна та професійна допомога:**

Після серйозних нещасних випадків надаються всі педагогічні заходи (наприклад, навчання біля ліжка хворого), щоб дати потерпілій дитині відповідну її можливостям шкільну і подальшу професійну підготовку.

### **Пенсія:**

Якщо в результаті нещасного випадку дитині завдано непоправної шкоди здоров'ю, ми також перевіряємо, чи можлива виплата пенсії.

## **Щоб взагалі не стався нещасний випадок**

Каса страхування від нещасних випадків землі Берлін також підтримує і консультує школи з усіх питань запобігання нещасних випадків. Наша мета – скоротити кількість нещасних випадків. У цьому ми також розраховуємо на Вашу допомогу. Тому що Ви, як батько, можете багато чого зробити для здоров'я своєї дитини.



## **Одне прохання: таксі замість машини швидкої допомоги**

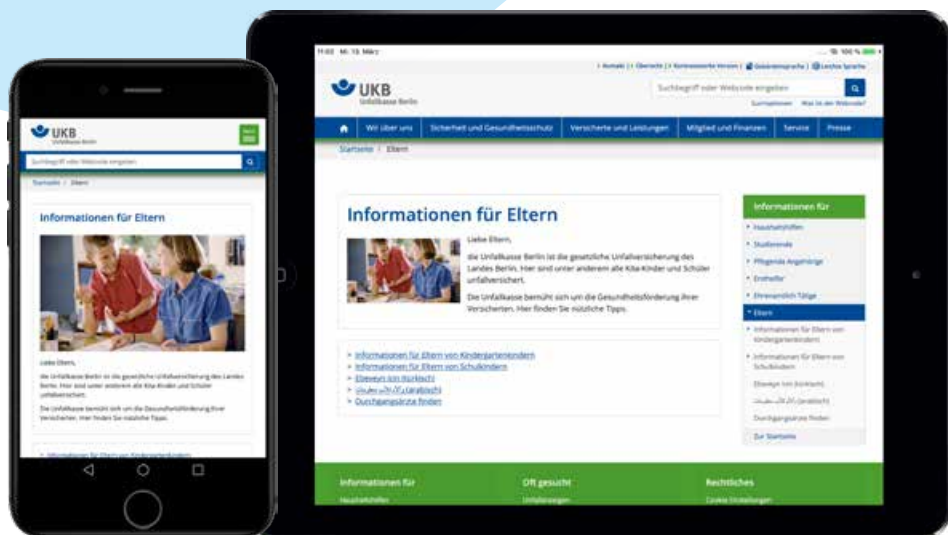
Коли дитину з легкою травмою необхідно відвезти до лікаря, прийнято їздити на таксі, а не викликати швидку допомогу. Машини швидкої допомоги призначені для обслуговування пацієнтів із загрозовими травмами. Ми просимо Вашого розуміння і підтримки в реалізації цього правила.

**До речі сказати:** робота батьків на громадських засадах за законом застрахована від нещасних випадків. Якщо Ви, будучи добровільним і обраним членом класних або шкільних батьківських рад, постраждаєте від нещасного випадку, ми також покриваємо цей ризик.

# Поради для батьків в Інтернеті

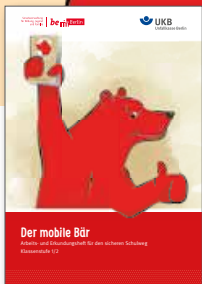
Інформація на сайті Каси страхування від нещасних випадків землі Берлін

[www.unfallkasse-berlin.de/eltern](http://www.unfallkasse-berlin.de/eltern)



Методичний матеріал Каси страхування  
від нещасних випадків землі Берлін

# «Мобільний ведмідь» – безпека дорожнього руху для школярів 1-го - 4-го класу



## **Unfallkasse Berlin**

Culemeyerstraße 2

12277 Berlin

Tel.: 030 7624-0

Fax: 030 7624-1109

[unfallkasse@unfallkasse-berlin.de](mailto:unfallkasse@unfallkasse-berlin.de)

[www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de)

**Best. Nr. UKB SI 01**