

ПРИЯТЕЛИ С ВОДАТА

книга за учителя



ВОДНОСПАСИТЕЛНА СЛУЖБА ПРИ
БЪЛГАРСКИЯ ЧЕРВЕН КРЪСТ

бул. „Джеймс Баучер“ 76
1407 София
water.rescue@redcross.bg
www.redcross.bg

speedo



ФЛАГОВА СИГНАЛИЗАЦИЯ И ТЕЛЕФОН ЗА ВРЪЗКА ПРИ ИНЦИДЕНТ



Червено - жълто знаме:
начало и край на максимално
обезопасената брегова ивица



Червено знаме:
къпането **забранено**



Жълто знаме:
къпането разрешено,
но с **повишено внимание**



Зелено знаме:
къпането **разрешено**

СПЕШЕН ТЕЛЕФОН



СПАСИТЕЛНА ЖИЛЕТКА



ВОДНОСПАСИТЕЛНАТА СЛУЖБА ВИ
СЪВЕТВА ВИНАГИ ДА НОСИТЕ
СПАСИТЕЛНА ЖИЛЕТКА,
КОГАТО СТЕ В ЛОДКА ИЛИ
ДРУГ ПЛАВАТЕЛЕН СЪД!

**Български Червен кръст
Водноспасителна служба**

ПРОГРАМА

„ПРИЯТЕЛИ С ВОДАТА”

**ЗА ПОВИШАВАНЕ РАЗБИРАНЕТО НА ВОДНАТА БЕЗОПАСНОСТ
СРЕД УЧЕНИЦИТЕ ОТ НАЧАЛНИТЕ УЧИЛИЩА**

КНИГА ЗА УЧИТЕЛЯ

ПРЕВЕНЦИЯТА НА ВОДНИЯ ТРАВМАТИЗЪМ, ОСЪЩЕСТВЯВАНА ОТ БЪЛГАРСКИ ЧЕРВЕН КРЪСТ, СЕ ПОДПОМАГА ОТ SPORT DEROT, ОФИЦИАЛЕН ПРЕДСТАВИТЕЛ НА SPEEDO ЗА БЪЛГАРИЯ.

ПРОГРАМА „ПРИЯТЕЛИ С ВОДАТА”
ЗА ПОВИШАВАНЕ РАЗБИРАНЕТО НА
ВОДНАТА БЕЗОПАСНОСТ СРЕД УЧЕНИЦИТЕ ОТ
НАЧАЛНИТЕ УЧИЛИЩА

Автори

© **Антон Налбантов, Теодора Томова, Майа Антова,
Борис Захариев, Наталия Стоянова**

Педагог-консултант

Сийка Черкезова

Дизайн и илюстрации

© **Майа Антова**

Рецензент

доц. Стоян Андонов д-р

Коректор

Иван Чончев

Издателство

СИМОЛИНИ 94

ISBN 978-954-8406-15-4

РЕЦЕНЗИЯ

на учебна книга и тетрадка за ученика по програма
„ПРИЯТЕЛИ С ВОДАТА”
ЗА ПОВИШАВАНЕ РАЗБИРАНЕТО НА
ВОДНАТА БЕЗОПАСНОСТ
СРЕД УЧЕНИЦИТЕ ОТ НАЧАЛНИТЕ УЧИЛИЩА

Настоящата учебна книга и тетрадка за ученика са един сполучлив опит на авторите от Водноспасителната служба на Българския Червен кръст да подпомогнат работата на учителите в началната училищна степен в осъществяването на програмата за превенция на водния травматизъм сред децата.

Учебната книга за учителите е много добре структурирана в табличен вид като основни правила и методически указания за тяхното разбиране и усвояване от учениците. В края на всеки раздел са посочени задачи за оценка на усвоените знания, които са оформени като тестове в учебната тетрадка. Тя е много добре илюстрирана и съм убеден че ще достави не само знания, а и приятни мигове на децата с нея.

Темите, развити в помагалото, покриват основните опасности свързани с водата в заобикалящата среда на съвременните деца. Силно вярвам, че тази програма ще създаде у тях верните модели за поведение край водните площи и басейните.

Приветствам издаването на това помагало като изключително сполучливо и полезно.

доц. Стоян Андонов, д-р

СЪДЪРЖАНИЕ

1. Въведение / 5
2. Основни правила за водна безопасност / 9
3. Безопасност в и около дома / 13
4. Безопасност на басейни и водни паркове / 17
5. Безопасност на плажа / 21
6. Безопасност във вътрешни водоеми / 27
7. Основни правила на поведение при воден инцидент / 31
8. Допълнителни занимания/ 34

ВЪВЕДЕНИЕ

Водата е част от нашия живот. Тя е от изключително важно значение за съществуването ни. Почти всичко на планетата се дължи на нея. Без вода няма живот, защото тя е самият живот.

В България се радваме на изобилие от чиста и хубава вода. Това превръща страната ни в едно от най-привлекателните и красиви места в света. Ние имаме многобройни непресъхващи източници на сладка, минерална и солена вода. Важното е да пазим и съхраним безценното богатство, с което природата ни е дарила.

Според статистиката всяка година от удавяния у нас загиват средно около 150 души, между 10 и 15% от тях са деца. Данните са на Воднотранспортната служба при Българския Червен кръст (БЧК). През 2008 г. са се удавили 32 деца, през 2010 г. - 23, през 2011 г. - 18, през 2014 г. - 14.

Непознаването на правилата за безопасно поведение в и около водата е основна причина за инцидентите с фатален край. За да бъдат малките деца запознати с опасностите при къпане и плуване, екип на Водноресителната служба при БЧК разработи образователната програма за превенция „Приятелите с водата“.

Главната цел е децата да се запознаят с водата и да се научат безопасно да контактуват с нея.

ПОСЛАНИЕТО НА ПРОГРАМАТА Е:



ТЕМИ НА ПРОГРАМАТА:

1. Основни правила за водна безопасност
2. Безопасност в и около дома
3. Безопасност на басейни и водни паркове
4. Безопасност на плажа
5. Безопасност във вътрешни водоеми
6. Основни правила за поведение при воден инцидент

В програмата се предлагат и теми, свързани с екология, изкуства, наука. Включени са теоретични и практически занимания.

За по-достъпно възприемане на материала и за да бъде обучението лесно и забавно, героят **Водичко** разхожда децата из чудесния свят на водата, ще им показва опасните места и ще ги учи как да се пазят.



Програмата съдържа книга за учителя и учебна тетрадка за ученика.

Книгата за учителя е разделена по теми. Във всяка от тях има въвеждаща информация, а в таблица са подредени основните правила за водна безопасност, които децата трябва да знаят. Срещу всяко правило има допълнителна информация за улеснение на учителя, за да отговаря на въпросите „Защо?“ на децата.

Преподавателите имат свободата да адаптират и поднасят информацията чрез най-достъпната за малките форма. В края на всяка тема за проверка на знанията са предложени два тестови модела.

Първият тест представлява текст и е поместен само в книгата за учителя. Възможни са няколко варианта на прилагането му – диктовка, разискване на даден казус (пример: Кой е постъпил правилно и защо? Кои герои имат неправилно и опасно поведение? Били ли сте свидетели на подобна случка? и др.) или играта „БЕЗОПАСНОСТ“ (виж стр. 31).

Вторият тест – децата поставят думите, посочени под текста, на правилните места в изреченията. В книгата за учителя

думите са подчертани, а в учебната тетрадка липсват и учениците трябва да ги поставят по местата сами.

В края на книгата за учителя има секция „Допълнителни занимания“, където са изброени много теми (опазване на водата, водата - движеща сила и нескончаем източник на познание, водата - вдъхновител за изкуството и др.), които са подходящи за обсъждане, самостоятелна работа на учениците и разработване на проекти.

Добра практика е след края на обучителния модул да се организира воден празник и децата да имат възможност да демонстрират наученото пред своите родители и приятели. Под формата на викторини и игри, с много смях и забавления, всеки може да научи повече за водната безопасност.

Учебната тетрадка за ученика също е разделена по теми и към всяка от тях има въвеждаща информация. Водичко запознава децата с основните правила за водна безопасност, които трябва да научат. Към всяка от темите са включени различни игрови модели, ребуси, картинки за оцветяване, гатанки, любопитни факти и тест за проверка на наученото.

След приключване на обучението всеки ученик получава грамота.

Ако с помощта на тази програма успеем заедно да спасим и един детски живот, то това си заслужава.



БЕЛЕЖКИ

[illegible]

ОСНОВНИ ПРАВИЛА ЗА ВОДНА БЕЗОПАСНОСТ

Тези правила е добре да бъдат припомняни във всяка от темите.

За ученика	За учителя
Не влизай във водата сам!	Защо: Винаги бъди с възрастен в и около водата. Възрастният може да окаже веднага помощ при възникване на инцидент. Дори и добрите плувци могат да изпаднат в критична ситуация и да имат нужда от помощ.
Не влизай във водата след обилно хранене!	Защо: Необходимо е да изчакаш между час и половина - два часа, преди да влезеш във водата. След хранене стомахът е разширен. Храносмилателните органи се снабдяват по-обилно с кръв за сметка на мозъка и крайниците. Недостатъчното кръвоснабдяване на мозъка, съчетано с интензивните движения, охлаждането на тялото и налягането на водата върху стомаха, може да предизвика прилошаване, повръщане и дори загуба на съзнание. А попадането на съдържание от стомаха в дихателните пътища води до задушаване и удавяне.
Когато плуваш, никога не дъвчи дъвка!	Защо: При вдишване дъвката може да попадне в дихателните пътища, да причини задушаване и смърт.

Ако си около водата и на открито, предпази кожата си от изгаряне със слънцезащитен крем!	Защо: Кремът хидратира и успокоява детската кожа. Добре е той да се нанася след къпане върху добре подсушеното тяло.
Внимавай - при буря, придружена от мълнии, във водата и около нея е много опасно!	Защо: Водата е отличен проводник. Особено опасно е да се лови риба около водоем по време на мълнии. Въдиците се явяват естествен проводник, тъй като често са направени от високопроводима сплав.

ТЕСТ 1

Иван и Пешо обичат да ловят риба.

Една слънчева сутрин те се отправиха сами към близкия язовир. Бяха закусили обилно с вкусна баница. С пристигането се съблякоха по бански и Пешо се втурна към водата. Иван го спря и му каза, че трябва да изчака поне час и половина, преди да влезе да плува.

Към обяд слънцето взе да препича. Иван започна да се присмива на Пешо, че се е зачервил като рак. Пешо се досети, че е забравил да се намаже със слънцезащитен крем.

След обяд рибата спря да кълве и Иван реши да се изкъпе. Наблизо имаше рибар, който го предупреди, че е много опасно да се влиза във водата и особено с дъвка в устата.

Изведнъж притъмня, започна да вали дъжд, да гърми и трещи. Рибарят посъветва момчетата, че е добре да се прибират вече, защото край водата е опасно, когато има гръмотевици.

ТЕСТ 2

1. Не влизай във водата след **обилно хранене.**
2. Не дъвчи **дъвка** във водата.
3. Никога не влизай във водата **сам.**
4. Ако си около водата и на открито, предпази кожата си със **слънцезащитен крем.**
5. Много е опасно по време на **мълнии** да си около и във водата.

БЕЛЕЖКИ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

БЕЛЕЖКИ

[illegible]

БЕЗОПАСНОСТ В И ОКОЛО ДОМА

За съжаление, инцидентите стават лесно и вкъщи, и около дома.

Водичко напомня, че могат да възникнат рискови ситуации и в много плитки води - зарибени езерца, варели с вода, детски басейни, шадравани. Колкото и чудно да е, малко дете може да се удави дори в 10 сантиметра дълбочина. Ваната, джакузито и домашният басейн също могат да бъдат опасни. Затова докато децата се къпят, при тях винаги трябва да има възрастен.

ПРАВИЛА ЗА БЕЗОПАСНОСТ

За ученика	За учителя
Не се къпи във ваната или в джакузито, когато си сам вкъщи!	Защо: Докато детето е във водата, винаги трябва да бъде наблюдавано от възрастен, който да може да му помогне, ако започне да се дави. Това понякога става за секунди.
След излизане от ваната не забравяй да източиш водата!	Защо: По-малкото ти братче или сестричка може да придърпа стол и да скочи във водата. Възрастните трябва да поставят тапата от ваната на недостъпно за децата място.
Внимавай с електрическите уреди, които работят с вода - перални, бойлери, миялни машини, бързосвари и др.!	Защо: Водата е отличен проводник. Затова уредите, които работят с ток и вода, могат да са опасни, те не са за игра.

Не играй около кладенци, цистерни и варели, пълни с вода! Не се катери по тях, защото ако паднеш вътре, може да няма кой да те извади!	Защо: Това са места доста привлекателни за малчуганите, но често отдалечени от къщи и към тях няма видимост. Затова е необходимо възрастните да ги покрият с капак, който трудно се отваря.
Ако край дома ти има рибарник, вир или воден канал, никога не ходи там самичък! Най-добре е да бъдеш с възрастен човек.	Защо: Тези места са опасни. Често в тях има дълбоки участъци, бреговете са доста стръмни. Ако се подхлъзнеш и паднеш във водата, без чужда помощ трудно ще излезеш.
Ако няма никой у дома, по-добре се откажи от забавленията в домашния басейн! Изчакай родителите ти да се приберат и тогава!	Защо: Винаги възрастен трябва да е „на ръка“ разстояние от децата в басейна. Освен това задължение на възрастните е да обезопасят домашните басейни със заграждения.

ПРИПОМНЕТЕ ОСНОВНИТЕ ПРАВИЛА!

ТЕСТ 1

Една вечер след като се изкъпа, Алина излезе от банята, но забрави ваната пълна с вода. Малкият ѝ брат Оги влезе след нея и видя любимия си хипопотам на перваза на прозореца. Той се покачи на ръба на ваната и се протегна да вземе играчката, но се подхлъзна и падна във водата. Удари си лошо главата.

Алина се развика за помощ и добре, че майка ѝ си беше у дома. Тя дотича и бързо извади Оги, преди да се е нагълтал с вода. Така го спаси от удавяне.

ТЕСТ 2

1. Внимавай с електрическите уреди, работещи с вода-перални, бойлери, миялни машини, бързовари и др.
2. Не се къпи във ваната или джакузито, когато си сам вкъщи.
3. След излизане от ваната не забравяй да източиш водата.
4. Не играй около кладенци, цистерни и варели, пълни с вода. Не се катери по тях, защото ако паднеш вътре, може да няма кой да те извади.
5. Ако край дома ти има рибарник, вир или воден канал, никога не ходи там сам. Най-добре е да бъдеш с възрастен човек.
6. Кладенците винаги трябва да са покрити с капак.
7. В случай, че няма никой у дома, откажи се от забавления в домашния басейн. За по-сигурно изчакай твоите родители да се върнат.

БЕЛЕЖКИ

[illegible]

БЕЗОПАСНОСТ НА БАСЕЙНИ И ВОДНИ ПАРКОВЕ

Водичко знае, че децата обичат да се забавляват в басейна. Модерните развлекателни плувни центрове (водни паркове и басейни) осигуряват вълнуващо, забавно и приятно прекарване на времето. Обаче при неспазване на определени правила за безопасност, може да възникнат рискови ситуации.

Най-голямото предимство на басейните е, че докато се забавляват, децата могат да се научат да плуват. Водичко съветва: „Запиши се на курс по плуване!“

ПРАВИЛА ЗА БЕЗОПАСНОСТ

За ученика	За учителя
Важно е да се запознаеш с правилата за безопасност, изписани на информационните табели край басейна или водния парк.	Защо: Информационните табели се поставят на входа на басейна или на водния парк. Съдържат информация за предназначението на съоръжението, за дълбочината му, за температурата на водата. Там са описани и правилата за безопасното му ползване.
Провери дали има спасител и спазвай неговите указания!	Защо: Спасителят е да се грижи за безопасността на къпещите се. Той предупреждава за опасности, които биха възникнали във водата и от поведението на посетителите, съветва как да се ползват басейнът и прилежащите съоръжения без риск за здравето.

<p>Винаги бъди с възрастен, който да се грижи и да отговаря за теб!</p>	<p>Защо: Спасителите са там, за да предотвратяват инциденти, но те не са детегледачки. На басейн децата до 10-годишна възраст трябва задължително да бъдат с придружител.</p>
<p>Спазвай хигиенните правила:</p> <ul style="list-style-type: none"> • взимай душ преди влизане във водата; • когато се движиш около басейна, обувай джапанки; • не ползвай басейна за тоалетна! 	<p>Защо: По дрехите полепват власинки, човек се изпотява, а е важно да се влезе чист във водата. Затова тялото трябва да се изплакне с измиващи средства. Ако ходиш бос извън басейна и решиш да се потопиш в него, несъмнено ще замърсиш водата. Затова използвай джапанки.</p> <p>При нужда посети тоалетната, а не ползвай за тази цел басейна. Уринирането във водата може да разпространи опасни зарази.</p>
<p>Внимавай с “опасните игри” във водата:</p> <ul style="list-style-type: none"> • блъскане, • потапяне, • скокове, • гмуркане и др.! 	<p>Защо: Тичането около басейна е опасно. Човек може да се подхлъзне и да се контузи.</p> <p>Да блъснеш или да хвърлиш някого във водата е нежелателно, тъй като той може да се удари на ръба на басейна. Може да се подхлъзне, да падне върху друг, който плува и да го потопи.</p> <p>Съвсем невесел край имат и “забавления” като боричкането и потапянето насила във водата, защото не се знае кой колко може да издържи без въздух и дали няма да се контузи.</p> <p>Трябва да се внимава и при скачане във водата. Това може да става само на определени места, където дълбочината е най-малко метър и половина и наоколо</p>

	<p>няма плуващи.</p> <p>Гмуркането и игрите в близост до отводнителните решетки на дъното на басейна също крият риск. Там може да се получи засмукване на части от тялото, а ако липсва решетка, опасността е още по-голяма.</p>
Плуването или стоенето под вода е много опасно!	<p>Защо: При плуване или при стоене под вода може да настъпи загуба на съзнание и удавяне. Ето защо това могат да практикуват само добре тренирани хора, които владеят специфичната техника. Когато това се прави от деца, то те задължително трябва да бъдат наблюдавани от обучен възрастен, който да се намеси при необходимост.</p>
Внимавай за дълбочината и за състоянието на стълбите на басейна!	<p>Защо: Басейните имат дълбока и плитка част, която е посочена на информационното табло или е означена около басейна. Вътре най-често няма видимо разграничаване между тях. Улисани в игра, децата могат да попаднат в подълбоката част, от която да не могат да излязат.</p> <p>Трябва да се знае, че влизането и излизането по стълбите става бавно и с гръб към водата, защото те може да са хлъзгави или да липсва стъпало.</p>

ПРИПОМНЕТЕ ОСНОВНИТЕ ПРАВИЛА!

ТЕСТ 1

Вчера Христо имаше рожден ден и ни покани да го отпразнуваме на басейна. Когато пристигнахме, майка му ни предупреди да спазваме правилата за безопасност, изписани на информационните табели. Посочи ни дежурния спасител и ни посъветва да слушаме напътствията му. Всички искахме първо да хапнем от тортата, но тя ни припомни, че тогава ще трябва да влезем във водата най-малко след два часа. Ние обаче решихме да си поиграем в басейна.

Изведнъж Сашо започна да пляска във водата, опитвайки се да си поеме въздух. Спасителят го видя и веднага го извади.

Оказа се, че Сашо е имал дъвка в устата и се е задавил с нея. Спасителят ни посъветва да спазваме правилата за водна безопасност.

ТЕСТ 2

1. Важно е да се запознаеш с **правилата** за безопасност на басейна или на водния парк, изписани на информационните табла.
2. Спазвай **хигиенните** правила.
3. **Взимай душ** преди влизане във водата.
4. Басейнът не е **тоалетна**.
5. Когато се движиш около басейна, обувай **джапанки**.
6. Провери дали има **спасител** и спазвай неговите указания.
7. Винаги бъди с възрастен, който да се **грижи** и да **отговаря** за теб.
8. Внимавай по **стълбите** на басейна.
9. **Тичането** около басейна е опасно.
10. Да блъснеш или да хвърлиш някого във водата е **нежелателно**.
11. **Боричкането** с потапяне насила във водата е опасно.
12. Внимавай, когато **скачаш** във водата.
13. Плуването или стоенето **под вода** е опасно.
14. Внимавай за **дълбочината** на басейна.
15. Гмуркането и игрите в близост до **отводнителната решетка** на дъното на басейна крият рискове.

БЕЗОПАСНОСТ НА ПЛАЖА

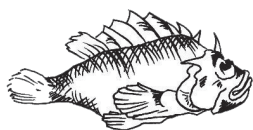
От всичко най-много Водичко обича морето и сега ще ви посъветва как да бъдете сигурни там.

Морските плажове са красиви и примамливи. Но те могат и да са опасни. По нашето Черноморие повечето места за слънчеви бани и къпане са охранявани, което означава, че там има спасители. За да си в безопасност край морето, научи и спазвай флаговата сигнализация и указанията на спасителите! Когато във водата усетиш някаква опасност, не се срамувай да викаш за помощ!

ПРАВИЛА ЗА БЕЗОПАСНОСТ

За ученика	За учителя
Къпи се и плувай само в охранявана зона!	Защо: Там има спасителни постове и спасители, които ще се грижат за твоята безопасност. В началото и в края охраняваните плажове са обозначени с жълто-червен флаг.
Спазвай указанията на спасителите!	Защо: Спасителите предупреждават къпещите се за опасности, които биха се породили от тяхното неразумно поведение, особено при силни вълнения в морето. (Добре е да се покажат на децата отличителните знаци на спасителите - жълто-червен екип, свирка, спасителен буй.).

<p>Научи значението на флаговата сигнализация (зелен, жълт, червен флаг)!</p>	<p>Защо: Спасителите поставят флаговете на спасителния пост. Чрез тях те дават разрешение или забраняват влизането във водата с оглед безопасността на къпещите се:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зелен флаг – разрешено. - жълт флаг – разрешено, но с повишено внимание (не се влиза с надуваеми предмети). - червен флаг – забранено.
<p>Запознай се с правилата за безопасност, изписани на информационните табели!</p>	<p>Защо: Те дават информация за спасителните постове, за мястото на медицинския пункт, за зоната за къпане и плуване и за опасните места.</p>
<p>Внимавай, когато влизаш във водата със загрято тяло!</p>	<p>Защо: Дори и в най-горещите дни температурната разлика между загрялото тяло и водата е голяма, затова влизането в морето е добре да става постепенно. Най-напред се намокря лицето, после крайниците и след това се потапя тялото.</p>
<p>Внимавай със студенията вода, не престоявай продължително в нея!</p>	<p>Защо: При дълъг престой в студена вода настъпва преохлаждане на тялото и започва треперене, устните посиняват. Това е сигнал за излизане от водата.</p>
<p>Внимавай с медузите и рибите (например морски дракон и морска котка)! Те могат да са опасни дори и на сушата!</p>	<p>Защо: В Черно море няма силно отровни и опасни морски обитатели. И все пак трябва да се познават някои от тях. При допир, чрез пипалата, разположени под тялото им, МЕДУЗИТЕ причиняват парене и обриви по кожата.</p>



МОРСКИЯТ ДРАКОН има остра гръбна перка и шипове на хрилете си, които при убождане изпускат отрова, предизвикваща болка, зачервяване и оток, а понякога и обща реакция с признаци на отравяне. Шиповете запазват отровата си и след смъртта на рибата, затова тя не трябва да се пипа, дори когато е мъртва.

МОРСКИЯТ СКОРПИОН е придънна риба, която се среща сравнително рядко. Отровата на неговите жлези е значително по-слаба от тази на морския дракон.

МОРСКАТА КОТКА има остър шип на опашката си. Той е здрав, снабден е със зъбци и може да причини рани и разкъсвания, а слизестите материи, които покриват шипа, могат да инфектират раната.

Използвай надуваеми играчки само при зелен флаг!

Защо: Използването на надуваеми лодки, дюшеци, пояси, топки и др. създават при неумеещи да плуват добре измамно чувство за сигурност и отслабват естествения им инстинкт за самосъхранение. Тези предмети са много леки, имат малко сцепление с водата, лесно се преобръщат и биват отнасяни от вятъра, което кара хората да се втурват да ги гонят и не усещат кога са навлезли все по-навътре и по-надълбоко. Това затруднява излизането на суша.

<p>Пази се от дънни ями! Много са опасни!</p>	<p>Защо: Те се образуват вследствие на водни течения и вълнение на морето и представляват рязко удълбаване на дъното, което често е неголямо по площ. Опасни са, когато се намират на дълбочина, в която се къпят неумеещите да плуват и слабите плувци. Попадането в тях става внезапно, предизвиква уплаха, преминаваща в паника, и започва давене. По охраняваните плажове дънните ями се обозначават с червени плаващи знаци (шамандури) и табели на брега. Тези места не бива да се използват за къпане.</p>
<p>Когато си в плавателен съд, винаги носи спасителна жилетка!</p>	<p>Защо: Спасителната жилетката е специално средство за задържане над водата. Изискванията са да е съобразена с големината на човека и да се закопчава така, че да бъде добре прилепнала към тялото. Тя дава възможност на този, който не умее да плува или е изпаднал в беда, да се задържи на повърхността на водата.</p>

ПРИПОМНЕТЕ ОСНОВНИТЕ ПРАВИЛА!

ТЕСТ 1

В една слънчева сутрин четвъртокласникът Ники заедно със своето семейство се отправиха към плажа. Докато баща му се зае да поставя чадъра, майка му отиде до близкото заведение за кафе. Ники нямаше търпение да се потопи в солената вода. Единственото, което го спря, бяха думите на баща му, че трябва

да наглежда своя по-малък брат. Както си играеха на мокрия пясък, една по-голяма вълна удари братчето му Жорко и то падна по лице във водата. Ники се уплаши и извика.

В този момент човек с жълта тениска и червени гащета се спусна и извади Жорко от морето. Майка му се разпищя, а бащата започна да се кара на Ники, защо не се грижи за брат си.

Тогава човекът, извадил детето, обясни, че задължение на възрастните е да наблюдават своите деца. Оказа се, че той е спасител и се грижи за безопасността на плажуващите.

ТЕСТ 2

1. Не плувай с **дъвка** в устата.
2. Ако си хапнал обилно, изчакай поне **час и половина**, преди да влезеш във водата.
3. При жълт флаг не си играй с **надуваеми предмети** във водата.
4. Къпи се и плувай само в **охранявана** зона.
5. Спазвай **указанията** на спасителя.
6. При червен флаг **не влизай** във водата.
7. Ако флагът е **зелен**, къпането се разрешава, но все пак трябва да се внимава.
8. Прочети внимателно записаното на **информационните табели**.
9. Внимавай, когато влизаш във водата със **загрято** тяло.
10. **Студената вода** или дългото престояване в нея са опасни.
11. Внимавай с морските обитатели, които могат да те **наранят** както във водата, така и на брега.
12. **Дънните ями** крият рискове за неумеещите да плуват.
13. Винаги бъди със **спасителна жилетка**, когато си в плавателен съд.

БЕЛЕЖКИ

[illegible]

БЕЗОПАСНОСТ ВЪВ ВЪТРЕШНИ ВОДОЕМИ

Езера, реки, вирове, поточета и блата - това са естествени водоеми, дело на природата. С цел да използват водата, хората пък строят канали, язовири, рибарници и др. Наричаме ги изкуствени водоеми. Повечето от тях са сред прекрасна природа и служат за отдих, забавление, риболов. Но за да няма и неприятности, нужно е да се познават опасностите на тези места и по възможност да бъдат избягвани.

Запомнете - теченията в реките могат да са по-силни и по-опасни, отколкото изглеждат. Езерцата и язовирите изглеждат примамливи в горещите дни, но водата в тях остава много студена, дори и при най-високите дневни температури.

Водичко съветва: За да бъде приятно пребиваването ви около водоемите, научете и спазвайте следните правила.

ПРАВИЛА ЗА БЕЗОПАСНОСТ

За ученика	За учителя
Преди да влезеш във водата, помоли някой възрастен да провери дали мястото е безопасно!	Защо: Дъното на язовирите обикновено е тинесто и обрасло с растителност, с резки промени в дълбочината. Водата е със слаба видимост и до около 30 см под повърхността е затоплена, а по-надолу става леденостудена. За да се избегнат тези опасности, е добре мястото, където си решил да се къпеш, да бъде предварително проверено от възрастен.
Внимавай със скоковете във водата!	Защо: Не винаги от брега може да се прецени колко е дълбоко дъното. Опасни са най-вече скоковете надолу с глава, защото могат да предизвикат травма на черепа и на шийните прешлени. Добре е мястото да бъде проверено от възрастен и да не се забравя, че при

	внезапно влизане в езера и реки студената вода може да предизвика шок и удавяне.
Винаги носи спасителна жилетка, ако си в лодка или друг плавателен съд!	Защо: Спасителната жилетка е специално средство за задържане над водата. Трябва да е съобразена с големината на човека и да се закопчава така, че да бъде добре прилепнала към тялото. Тя дава възможност на този, който не умее да плува, или е изпаднал в беда, да се задържи на повърхността на водата.
Никога не влизай във водата със самоделно направени приспособления!	Защо: Пластмасови бутилки или парче стиропор, привързани към тялото, изглеждат на децата сигурно средство за задържане над водата. Но това не е така. Многобройни са нещастните случаи, при които деца се давят вследствие използването на самоделно направени приспособления. При плуване и къпане трябва да се използват само сигурни плаващи средства.
Водните канали имат стръмни стени. Не влизай в тях - излизането може да се окаже невъзможно!	Защо: Всяка година жертви на водата в напоителните канали стават много хора. Трябва да се знае, че те са дълбоки, бързо течащи и излизането от тях е изключително трудно, защото бреговете им са много стръмни и в подводната си част – хлъзгави.
Не играй непосредствено до ръба на речните брегове!	Защо: Речният бряг може внезапно да се срути и да паднеш във водата. Внимавай с хлъзгавата трева около тях.

Внимавай с камъните в реката!	Защо: Камъните по речното дъно могат да изглеждат стабилни и да те подвежат да стъпиш върху тях, но в повечето случаи са доста хлъзгави. Може да паднеш във водата и течението да те повлече.
Не си играй върху леда на замръзнали водоеми!	Защо: Никога не може да се прецени колко е дебел ледът върху реката, езерото или язовира. Здравината му зависи от вида на водоема и температурата на въздуха. При течащи води ледът е дебел и здрав покрай брега, а в тихи - в центъра на водоема. С повишаване на температурата той става чуплив и опасността от пропадане - голяма.
Зимният риболов е опасен!	Защо: Рискът да пропаднеш в ледените води е сериозен. Необходимо е да си с придружител и да носиш спасителна жилетка.

ПРИПОМНЕТЕ ОСНОВНИТЕ ПРАВИЛА!

ТЕСТ 1

А/ Христо и Светла се прибират по брега на реката. Те познават опасностите около нея и винаги се стремят да се движат внимателно.

Някои техни съученици обаче не са толкова разумни. Макар да знае, че може да падне в реката, Денис често кара скейбординг по стръмния бряг. Вчера двама малчугани, нагазили във водата, се опитваха да извадят с пръчка футболната си топка. По-големите момчета пък играят на моста и за да се разхладят, често скачат от високо. Навярно те не си дават сметка, че в реката има силни течения, които могат да ги завлекат.

Христо и Светла предпочитат да плуват в басейна, където са сигурни за своята безопасност.

Б/ Един зимен ден Любчо и Габи отидоха до замръзналото езеро. Любчо предложи нова игра - да се пързаят, хванати един за друг върху леда. Габи се усъмни, че тънкият лед ще ги издържи, но Любчо не обърна внимание на предупреждението й.

В разгара на играта ледът внезапно се пропука и двамата пропаднаха в ледените води. Габи се развика и добре, че наблизко беше чичо Панчо, който веднага им се притече на помощ.

За да не хлътне в ледената паст, той легна по корем и им подаде клон, за който да се хванат. За късмет непослушковците живееха наблизко, та успяха бързо да свалят мокрите дрехи и да се сгреят.

ТЕСТ 2

1. **Водните канали** имат стръмни стени и са много опасни. Те не са място за игра.
2. В реките има дълбоки места и **бързи течения**. Не влизай в **реката**, там не е място за плуване и игри.
3. Не играй и не сядай близо до **ръба** на речния бряг, той може да се срути внезапно.
4. Внимавай за **опасни предмети** под водата. Някой възрастен трябва предварително **да провери** мястото за къпане.
5. Не можеш да определиш колко е **дълбока** една дупка, когато е пълна с вода.
6. Не ходи за риба сам, а винаги с **възрастен**.
7. Студената вода може да е много **опасна**. Ако ти стане студено, **излез веднага**.
8. Ако ще плаваш с лодка, кану или джет, задължително трябва да си със **спасителна жилетка**.
9. Не стъпвай върху езера, реки и канали, **покрити с лед**.
10. Внимавай, когато се разхождаш през **зимата** близо до реки. Много често натрупалият сняг е скрил коритото на реката и може да **пропаднеш** в нея.

ОСНОВНИ ПРАВИЛА НА ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ВОДЕН ИНЦИДЕНТ

При воден инцидент всеки може да помогне, но трябва да знае как. Водичко съветва какво трябва да се прави в такива случаи, за да си сигурен, че и ти самият няма да пострадаш. При спасяване решителни за оцеляването са първите минути след инцидента, когато давящият се е все още на повърхността на водата.

ПРАВИЛА ЗА БЕЗОПАСНОСТ

За ученика	За учителя
<p>Ако паднеш във водата:</p> <ul style="list-style-type: none"> • запази спокойствие; • ако не достигаш дъното, опитай да се задържиш на повърхността по гръб; • привлечи внимание, като викаш за помощ, и ако можеш - махай с ръка! 	<p>Защо: Важно е да осигуриш собствената си безопасност. Удавянето е “тих убиец”. В повечето случаи давящите се не могат да извикат за помощ, защото изразходват цялата си енергия при опита си да се задържат над водата. В резултат на това те се отпускат и потъват, изпадат в безсъзнание. До 5 минути може да настъпи необратимо състояние и смърт.</p> <p>Тук са дадени основните стъпки на поведение на децата, за да могат да си помогнат, ако са попаднали в опасна ситуация във водата. Важно е отново да им се напомни, че не трябва да ходят сами на водоеми и да не се срамуват да викат за помощ.</p>
<p>Видиш ли някой в беда, не скачай във водата да му помагаш:</p> <ul style="list-style-type: none"> • запази спокойствие; 	<p>Защо: Когато инцидентът се случи пред тях, трябва да запомнят, че най-важна е тяхната безопасност, затова не се препоръчва да влизат във водата дори и когато могат да плуват.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • извикай спасител или някой възрастен; • огледай се за плаващ предмет (пояс, топка, голяма пластмасова бутилка, туба за вода и др.), които можеш да хвърлиш към пострадалия във водата; • обади се на възрастен! <p>Важно е да осигуриш собствената си безопасност.</p>	<p>Никога да не подават ръка на давящ се.</p> <p>Необходимо е да запомнят, че е важно при воден инцидент да се обадят на възрастен. Препоръчително е всеки, пострадал при воден инцидент, да премине медицински преглед.</p>
---	---

ПРИПОМНЕТЕ ОСНОВНИТЕ ПРАВИЛА!

ТЕСТ 1

Стефка и Ваня разхождаха кучето си край реката и видяха малкия Иван да гони топката си по брега. След малко момичетата чуха вик за помощ. Те бързо се затичаха. Иван беше паднал в реката.

В училище Стефка беше учила как се оказва помощ при водни инциденти. Тя извика на Иван да хване топката и да не я изпуска. Добре, че топката беше голяма, а течението не беше силно. Момчето успя да я хване.

През това време Ваня се обади по телефона на чичо си Ангел, който живееше наблизко, и му съобщи за случилото се. Той дойде и извади малкия Иван от водата.

ТЕСТ 2

1. При воден инцидент запази **спокойствие**.
2. Дори и да знаеш да плуваш, **не скачай** във водата да помагаш.
3. Ако си във вода и си в беда, не се срамувай да **викаш за помощ**.
4. Ако видиш бедстващ човек във водата, извикай **спасител** или някой възрастен.
5. Решиш ли да помогнеш, огледай се за плаващ предмет, който може **да хвърлиш** към пострадалия във водата.
6. Важно е да осигуриш собствената си **безопасност**.

БЕЛЕЖКИ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ДОПЪЛНИТЕЛНИ ЗАНИМАНИЯ

ЗАОБИКАЛЯЩА НИ СРЕДА

Направете списък на опасните водни зони във вашия район. Какво бихте направили, за да ги обезопасите?

Направете проучване дали в мястото, където живеете, няма съоръжения, работещи с вода. Разберете как точно става това.

НАУКА

Проучете по какъв начин се задвижват водениците. Направете макет и го изпробвайте.

Научете какво е „Закон на Архимед“.

Как учените се опитват да се справят със замърсяването на водата. Проучете и разкажете.

Дайте предложения как според вас може да се намали разхищението на вода.

ИЗОБРАЗИТЕЛНО ИЗКУСТВО

Нарисувайте бурно море или направете снимка на вода, която изглежда страховито.

Направете табло с опасностите, които са характерни за най-близкия до училище воден обект.

Открийте от кое произведение е следният откъс. Илюстрирайте го. „Стените на замъка бяха от навят сняг, а прозорците и вратите бяха направени от бръснещи ветрове. Имаше над стотици зали, в които вилнееше снегът. Най-голямата зала се простираше няколко мили, а всички те бяха осветени от северното сияние. Бяха толкова големи, толкова празни, толкова леденостудени и толкова блестящи... Северното сияние пламваше с такава точност, че човек можеше да изчисли кога ще е в разгара си и кога ще свърши. По средата на пустата безкрайна снежна зала имаше едно замръзнало езеро. Ледът, който го покриваше, беше напукан на хиляди парченца и всички те бяха с абсолютно еднаква форма и големина: това бе истинско произведение на изкуството“.

ИСТОРИЯ

Проучете за някоя водна загадка, свързана с нашата страна.

Открийте и опишете големи морски катастрофи.

Начертайте на картата на България „ДРЕВНИ ПЛАВАТЕЛНИ ПЪТИЩА“.

Проучете кои са най-древните мореплаватели в Европа.

Разучете историята на някой пират. Разкажете за него на съучениците си.

ГЕОГРАФИЯ

Отбележете на картата на България най-големите морски и речни градове.

Намерете река, която извира в нашата страна и проследете пътя ѝ.

Открийте коя е планината в нашата страна с най-много водоеми.

Намерете най-голямото езеро в нашата страна.

ЛИТЕРАТУРА

В приложението има списък на произведения, които представят водата по сериозен или смешен начин. Прочетете някои от тях.

Кои харесвате и защо?

Напишете разказ за един ваш ден на плажа или за риба.

Напишете стихотворение, в което да присъстват съветите за безопасност.

ТЕАТЪР

С помощта на чорап, прежда, игла и много фантазия измайсторете героя Водичко.

Направете представление, като всеки един от приятелите ви влезе в ролята на морско създание.

Пресъздайте сцена, в която морски същества се срещат със сладководни обитатели. Какво, според вас, ще се случи?

МУЗИКА

Опитайте се с вашите приятели да измислите пиратска песен.

Намерете и запишете различни водни звуци.

Опитайте се да напишете песен за водния спасител.

ЕКОЛОГИЯ

Проучете какви са начините за пречистване на водата.

Какво би направил, за да опазиш чиста водата в твоето родно място?

Напиши 10 правила за намаляване на разхищението на вода в твоята къща.

Какво би направил, за да намалиш разхода на вода в твоето училище?

ФИЗИЧЕСКА КУЛТУРА

Идеалното занимание за общофизическа подготовка е да се научиш да плуваш.

Игра “БЕЗОПАСНОСТ”

Място – в клас.

Участници – неограничен брой.

Условие на играта – Изберете текст от предложените по-горе. Предварително обяснете на децата, че когато чуят определена дума (например „безопасност“ или „спасител“), е необходимо да извършват определено движение (примерно, на думата „безопасност“ да станат и да плеснат с ръце, на думата „спасител“ – да си стиснат носа и т.н.). Така под формата на игра може да затвърдите придобитите знания.

Игра “ПЛАЖНИ ФЛАГОВЕ”

Място - на голяма поляна, на плажа или на детска площадка.

Участници – неограничен брой.

Условие на играта – Участниците в играта се подреждат в линия и стартират от “легнало положение” или клекнали с гръб към флаговете. На 20 крачки от старта, пак на една линия, се поставя “плажен флаг”. Може да се играе и с кегли, джапанки, шапки и др., но броят им трябва да бъде с един по-малко от броя на участниците. След подаване на стартов сигнал всеки участник се стреми да достигне и грабне “плажен флаг”. Винаги един от участниците остава без флаг и той отпада от играта. Играе се, докато остане един, който става победител.

Игра “ПРЕДАЙ НАТАТЪК”

Място - на голяма поляна, на плажа или на детска площадка.

Участници – неограничен брой.

Условие на играта – Участниците сядат на земята плътно един зад друг. Пред първия има поставен леген с вода с голяма гъба. При подаване на стартов сигнал първият потапя гъбата във водата и вдига я високо над главата си, я подава на седящия зад него. Подаването на гъбата продължава, докато не достигне до последния, който изстиска водата от гъбата през главата си в леген, поставен зад гърба му. Целта е да се определи какво количество вода е събрал всеки отбор в крайната кофа. Играе се за определено време. Победител е отборът, събрал най-много вода в кофата. Разновидност на играта е кофата с вода и гъбата да се заменят с топка.

Игра “АКУЛА И РИБКА”

Няма ограничение в броя на участниците. Те се хващат за ръце и се въртят в кръг. Избира се една “рибка” и една “акула”. “Акулата” се опитва да хване “рибката”, а тя бяга, като може да влиза и излиза от кръга. Участниците, образували кръга, се стремят да предпазят “рибката”, като вдигат и свалят ръцете си, за да пуснат “рибката” в кръга и по този начин пречат на “акулата” да влезе или излезе от кръга. Ако “акулата” хване “рибката”, “тя” става “рибка”, а хванатата “рибка” избира участник, който да стане “акула”. Играта може да се играе както на сушата, така и във водата.

БЕЛЕЖКИ

[illegible]

БЕЛЕЖКИ

[illegible]

ЛИТЕРАТУРА

1. С. Андонов, Х. Тодоров. “Ръководство за превенция на водния травматизъм”, Артком, 2009
2. Ирландско Водно Спасяване (Irish Water Safety).
“Програма за повишаване разбирането на водната безопасност сред учениците от началните училища”, 2004
3. Т. Томова, М. Антова, Н. Стоянова, Б. Захариев.
“Безопасно над, под, с, около, във водата”, Артком, 2009

ВОДНОСПАСИТЕЛНА СЛУЖБА ПРИ
БЪЛГАРСКИ ЧЕРВЕН КРЪСТ
бул. „Джеймс Баучер“ 76
1407 София

water.rescue@redcross.bg
www.redcross.bg