

**Інформація для  
батьків**

**Безпека, здоров'я  
і страхівка**  
старшокласників

Sicher, gesund und gut versichert in der Oberschule  
Informationen für Eltern auf Ukrainisch

У русі – розум і сила.....	4
До школи велосипедом .....	6
Здорова спина у школі .....	9
Ергономічне робоче місце вдома .....	10
Безпечні екскурсії і походи з класом .....	12
Бійки, грубощі, насилля – що робити батькам? .....	14
Ваша дитина застрахована від нещасних випадків .....	16
Страхові послуги Каси в разі нещасного випадку з дитиною .....	18
Поради для батьків в Інтернеті .....	19

#### Impressum:

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

Realisation: Gathmann Michaelis und Freunde, Essen

Fotos: ©shutterstock.com/byswat (Titel)/Sergey Novikov (4)/Monkey Business Images (6)/Sean Locke Photography (12)/New Africa (13)/Inside Creative House (14)/Pixel-Shot (15)  
©istockphoto.com/FatCamera (5)/fuchs-photography (16)/Jokic (18); alle Illustrationen: ©freepik.com; Springer Transport Media GmbH – Verlag Heinrich Vogel, München (7); granitepeaker/Fotolia.com (9)

3/2025



# Дорогі батьки!

Тепер ваша дитина – старшокласник. Труднощів більше, а ця вікова фаза й сама по собі складна. Підлітки пробують багато нового, щоб дізнатися межі можливого. Тому дуже багато нещасних випадків трапляється саме першими роками старшої школи. Ця брошура містить поради щодо шкільних буднів.

Каса страхування від нещасних випадків землі Берлін – уповноважений страховик школярів німецької столиці від нещасних випадків. Ми допоможемо вам і вашій дитині пройти цей освітній етап. Наша Каса надійно захищає вашу дитину й під час занять, і по дорозі до школи / додому. Важливо знати: обов'язкове страхування від нещасних випадків для вас безкоштовне й оформлюється автоматично. Усі витрати на страховий захист ваших дітей бере на себе земля Берлін.

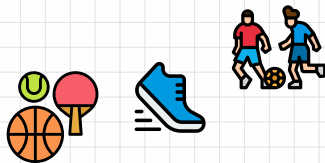
З повагою – Каса страхування від нещасних випадків землі Берлін

Інформація на сайті Каси страхування від нещасних випадків землі Берлін:

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



# У русі – розум і сила



Рух відіграє важливу роль у фізичному й розумовому розвитку підлітків. Він покращує не лише фізичну моторику, але й концентрацію уваги, а отже, сприяє успішності в школі.

Але недавні дослідження показали, що діти рухаються менше години на день. Цього замало, вважають фахівці Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ). Наслідки: надмірна вага, погана фізична форма, неправильна постава, рухові труднощі, порушення кровообігу й агресивність.

Заохочуйте природний потяг дітей рухатися. Як це зробити? Пам'ятаючи про потребу компенсувати періоди нерухомості, створюйте для цього нагоди. Наприклад, запишіть дитину у спортивний гурток. А на вихідних ор-

ганізуйте спільне дозвілля: велосипедна прогулянка або похід на природу будуть корисні всій вашій родині.

## Поради щодо шкільної фізкультури

Що старший стає школяр, то менше він хоче рухатися. Диван і смартфон здаються привабливіші, аніж фізична активність на свіжому повітрі. То важливіша стає шкільна фізкультура. Вона не лише компенсує тривале сидіння; для багатьох підлітків це – єдина нагода інтенсивно поворушитися.

## Чому так важливо рухатися

- Це запобігає нещасним випадкам: що більше руху, то він упевненіший.
- Це розвиває дрібну моторику.
- Це покращує координацію.
- Це підвищує впевненість у собі. Це поліпшує оцінювання небезпек.

Школярі здобувають важливий фізичний досвід, але також формують соціальні навички. Адже тут вони вчаться змагатися, дотримуватися правил і гідно програвати. Подбайте, щоб і ваша дитина усвідомила, який цей предмет важливий.

## Спортивний одяг

Подбайте про функційний спортивний одяг і відповідне взуття. Це не обов'язково мають бути фірмові речі. Пильнуйте, щоб дитина не забувала спортивний одяг у дні, коли має в розкладі фізкультуру.



Якщо ж вона «забуватиме» одяг умісно, розпитайте, у чому причина. Може допомогти й розмова з учителем фізкультури.

## Сережки, пірсинг, довгі нігті

Перед фізкультурою сережки/пірсинг потрібно знімати або заклеювати пластирем, адже вони становлять небезпеку і для вашої дитини, і для її однокласників. Ви не можете взяти на себе цю відповідальність (навіть письмово), бо на уроці фізкультури за все відповідає учитель. Довгі нігті теж небезпечні, тому не підходять для фізкультури.

# До школи велосипедом



Відстань від дому до старшої школи звичайно довша, тому багато школярів їздять на велосипеді. Але інтенсивний берлінський рух може становити загрозу для велосипедистів. Тому важливо правильно прокласти маршрут, вибрати безпечний велосипед і безпечний стиль їзди.

## Контроль безпеки

Разом із дитиною регулярно перевіряйте велосипед.

- **Світло:** чи справні передній і задній ліхтарі?
- **Відбивачі:** чи всі відбивачі на місці?
- **Гальма:** чи добре прилягають гальма до переднього й заднього коліс? Чи сильно гальмують у разі потреби? Чи

глибокий профіль у гальмівних накладок?

- **Сідло:** висота сідла оптимальна, якщо дитина сягає ногами землі й може надійно на них спертися.
- **Дзвінок:** чи легко до нього дотягтися? Чи він дзвінкий, чи легко спрацює?

## Що має бути на безпечному велосипеді

Білий відбивач

Передній ліхтар  
(в ідеалі – з автономним режимом)

Генератор  
(в ідеалі – у маточині)

Дзвінкий дзвінок

Два незалежні гальма – для переднього й заднього колеса

Великий червоний відбивач категорії «Z»

Задній ліхтар з убудованим відбивачем (в ідеалі – з автономним режимом)

Принаймні два бічні відбивачі на передньому й задньому колесах і/або суцільна біла відбивна смуга на шинах

Неслизькі педалі, на кожній – два жовті відбивачі

Захист зірочки

## Звісно, в шоломі

Пильнуйте, щоб дитина їздила на велосипеді в шоломі. Адже в разі падіння можливі тяжкі травми. Найчастіше серйозні наслідки мають саме травми голови.

### Порада

Вибирайте шолом разом з дитиною. Лише так ви знайдете підходящу модель. Шолом має сидіти щільно, але не тиснути. Із застібнутим ремінцем шолом не має сповзати назад. Шолом, що їй до вподоби, дитина носитиме залюбки.



## Небезпека в «мертвій зоні»

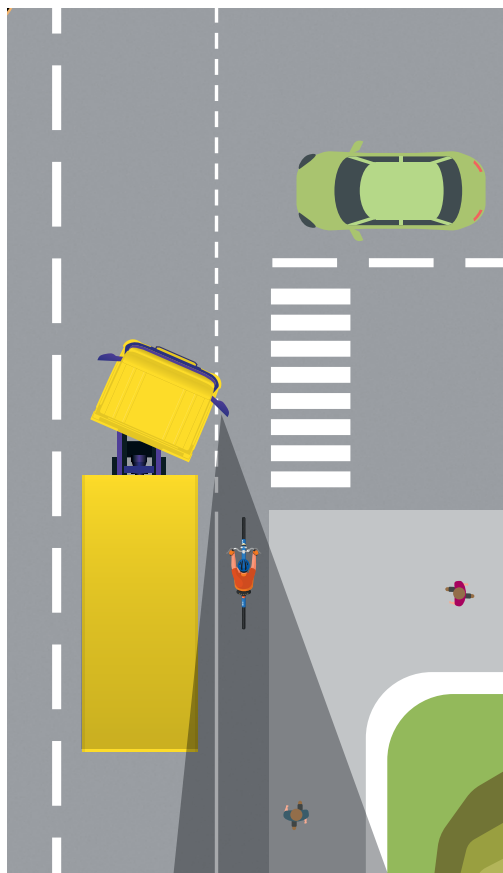
Часто трапляються серйозні аварії, коли водій вантажівки, повертаючи, не помічає пішохода або велосипедиста в так званій мертвій зоні. Адже водій не бачить усього, що відбувається навколо вантажного автомобіля. Вантажна платформа з високим бортом, напівпричіп або кузов-фургон обмежують огляд.

Звичайно водій вантажівки бачить лише дві зони:

- крізь праве вікно – простір поруч із кабіною;
- у правому дзеркалі – зону безпосередньо при автомобілі й назад.

Саме між ними лежить невидима водієві гострокутна ділянка.

Якщо в «мертвій зоні» хтось є, він ризикує зненацька загинути від правого заднього колеса вантажівки. Адже праві задні колеса автомобіля, що повертає праворуч, проходять значно ближче до бордюру, ніж передні.



## Як захистити дитину

Дитина має знати, як пішохід або велосипедист може уникнути небезпеки від правого повороту вантажівки.

- Стоячи на перехресті і плануючи їхати чи йти прямо, дитина повинна переконатися, що поруч нема вантажівки, яка збирається повернути направо.

- Якщо вантажівка є, потрібно спробувати встановити візуальний контакт із водієм. Для цього можна й зазирнути у дзеркало заднього виду вантажівки. Важливо, щоб водій помітив дитину. У разі сумнівів потрібно залишатися на місці й не йти / не їхати в небезпечну зону.
- У будь-якому разі потрібно тримати достатній бічний інтервал від вантажівок, що їдуть поруч.



# Здорова спина у школі



Якщо рюкзак має шкідливу для спини форму, якщо він надто важкий або якщо його хибно носити, він може надовго зіпсувати поставу.

Тому рюкзак має відповідати таким вимогам:

- **спинка** має бути ергономічна і м'яка.
- **лямки** в ідеалі теж повинні мати м'які накладки, бути принаймні чотири сантиметри завширшки й добре регулюватися.
- **Правильне носіння й рівномірний розподіл ваги:** рюкзак має прилягати до спини на рівні грудного відділу хребта – нижче лопаток, вище талії. Якщо носити рюкзак занизько, можливий лордоз. Якщо надто вкоротити лямки, це загрожує сутулістю. Неправильний розподіл ваги на спині може сильно навантажувати міжхребцеві диски й фасеткові суглоби.
- **Вага і вміст:** більшість рюкзаків дуже місткі, тому їх легко перевантажити. Отже, пильнуйте спільно з дитиною, щоб рюкзак не був заважкий.
- **Безпека в сутінках:** яскраві барви й відбивачі покращують видимість для учасників дорожнього руху в сутінках. Тому на рюкзаку дитини мають бути світловідбивні елементи.



## Перед школою – добре підкріпитися

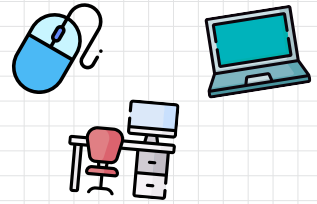


Знайдіть час поспідати разом із дитиною. Адже діти, що снідають удома, уважніші, швидше реагують і краще працюють у школі. Крім того, розпочавши день без метушні й стресу, вони почуваються набагато комфортніше і врівноваженіше. А другий сніданок дитина може з'їсти на перерві.

## Здорова їжа на перерві: дайте дитині право голосу

Якщо дитина спільно з вами вирішить, що саме взяти з'їсти у школу, вона це, напевно, так з'їсть. Можливо, так ви навіть зможете відучити її від шкідливих для фігури шоколадних батончиків.

# Ергономічне робоче місце вдома



Ці поради допоможуть вам оптимально облаштувати робоче місце дитини вдома.

## Світла кімната

Вікно забезпечить денне світло й регулярне провітрювання. Як додаткове джерело світла підійде торшер або настільна лампа.

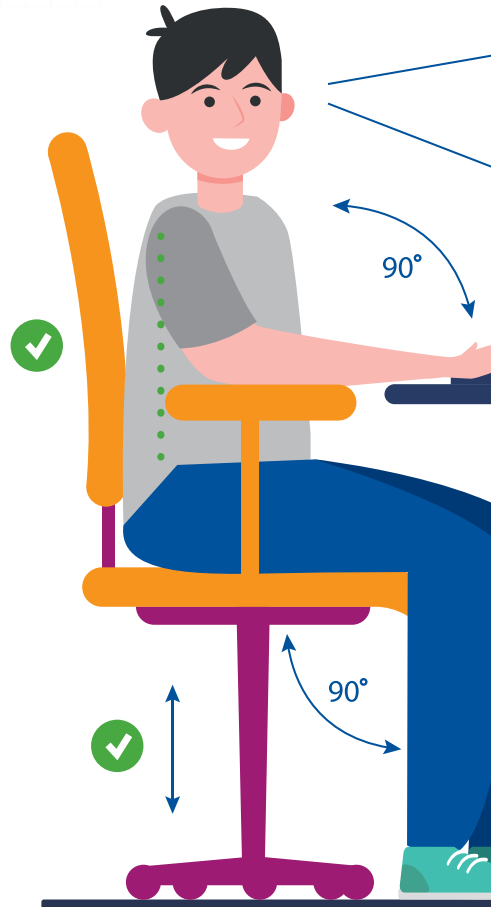
## Письмовий стіл з регульовною висотою

В ідеалі дитина повинна мати власний письмовий стіл, щоб там учитися й робити домашні завдання.

Важливо, щоб стіл був адаптований до потреб школяра. Бо ж якщо довго сидіти нерівно, спина може заболіти або розтягтися. Перевага письмового стола з регульовною висотою – те, що його завжди легко припасувати до зросту дитини.

Як вибрати правильну висоту?

- Дитина має сидіти за письмовим столом так, щоб коліна були зігнуті під прямим кутом, ступні міцно стояли на підлозі, а передпліччя лежали на стільниці. Лікті теж мають бути зігнуті прямокутно.
- Якщо кут замалий, стіл зависокий. Якщо стіл занижкий, дитині доводиться сильно схилити тулуб, що може нашкодити організму.



## Добір стільця

Підійдуть звичайні офісні стільці (з п'ятьма роликами), що уможливають динамічне сидіння завдяки рухомій спинці. Пам'ятайте, що ролики мають відповідати особливостям підлоги. Для твердого покриття потрібні м'які ролики, а для м'якого (наприклад, килимового) – тверді.

Дитина сидить правильно, якщо

- ступні стоять на підлозі, а коліна зігнуті під кутом, трохи більшим за 90°;
- підлокітники встановлені на рівні стільниці.

## Ноутбуки, планшети тощо

Школярі часто роблять домашні завдання на ноутбуках або планшетах.

Тоді вам і вашій дитині треба пам'ятати про таке:

- тачпади в разі тривалого користування мають низьку ергономічність, тому краще мати зовнішні засоби введення (наприклад, клавіатуру й мишу).
- Корисно мати зовнішній монітор, що регулюється за висотою, легко й вільно нахиляється, а також повертається. Діагональ екрана має становити принаймні десять дюймів, а краще – 15. Дитина має бути на відстані щонайменше 50 см від екрана. Глянцеві екрани не підходять, бо швидко томлять очі й не дають зосередитися.

### Що означає «ергономічний»?

Робочі умови і предмети вважаються ергономічними, якщо вони так адаптовані до людини (зокрема до зросту, фізичної сили і працездатності), що під час звичайного користування не мають поганого впливу на здоров'я.





# Безпечні екскурсії і походи з класом



Під час шкільних походів і класних екскурсій школярі, як правило, захищені обов'язковою страховкою від нещасних випадків.

Найважливіша умова для страхового захисту: поїздка має бути шкільним заходом, тобто явно підлягати «організаційній юрисдикції» навчального закладу. Це означає, що поїздка має бути спланована й організована школою і здійснена під наглядом шкільного персоналу.

## На що поширюється страховка від нещасних випадків?

Страховка завжди поширюється лише на ті види діяльності, що безпосередньо пов'язані зі шкільним позакласним заходом, як-от:

- проїзд туди й назад,
- колективно затверджена програма дозвілля під наглядом, наприклад відвідання басейну або музею всім класом.

Але страховка від нещасних випадків діє не цілу добу – вона покриває тільки особливі ризики відвідання школи.

Страховка не поширюється на види діяльності, що належать до особистої сфери життя школярів (наприклад, їда, пиття, гігієнічні процедури, відвідання туалету, нічний відпочинок). Такі справи вважаються особистими й, відповідно, покриваються особи-

стою страховкою дитини (вона звичайно оформлюється в державній або приватній медичній страховій касі). Юридично визначити, чи вважається конкретний вид діяльності незастрахованим дозволяям або шкільним заходом, що підлягає обов'язковому страхуванню від нещасного випадку, можна тільки індивідуальним порядком.

### Шкільні закордонні екскурсії

Чи на Балтійське море, а чи на Середземне: німецька обов'язкова страховка від нещасного випадку чинна й за кордоном. З більшістю сусідніх європейських країн укладені угоди щодо уповноважених за соціальне страхування від нещасних випадків, які в разі страхового випадку надають відповідні послуги коштом німецької обов'язкової страховки від нещасних випадків. Обсяг послуг звичайно відповідає аналогічному обсягу в Німеччині.

Важливо: школярі повинні мати при собі європейську картку медич-



ного страхування (European Health Insurance Card – EHIC). Вона – основне підтвердження компетенції німецького уповноваженого з медичного страхування / страхування від нещасних випадків для іноземних партнерів. Перед поїздкою до тієї чи іншої країни слід з'ясувати, чи не варто додатково оформити й особисту медичну страховку.

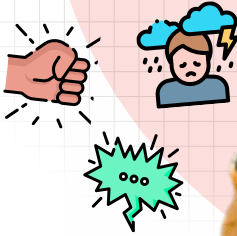
### Дитині потрібні медикаменти

Старшокласники найчастіше вживають свої ліки самостійно. У такому разі достатньо попередити вчителя, про які медикаменти йдеться.

Якщо ж цього замало й потрібна додаткова допомога, перед екскурсією потрібно поговорити з учителем.

- Повідомте, яка доза медикаментів потрібна; на всяк випадок напишіть телефон сімейного лікаря.
- Дайте вчителю телефон для екстреного зв'язку з вами. Це стосується й дітей-алергіків.

# Бійки, грубощі, насилля – що робити батькам?



Конфлікти й незначні сутички – складник дорослішання. У більшості випадків страховка покриває і травми, що виникають унаслідок таких випадків, адже навіть заборонена поведінка не виключає захисту від нещасних випадків. Але обов'язкова страховка від нещасних випадків не поширюється на суто особисті суперечки й конфлікти, що лише випадково проявляються у школі.

Що можна зробити, якщо ваша дитина стала об'єктом насилля з боку однокласників і потребує допомоги?

## Поговорити з учителем

Найперше, що треба зробити, – поговорити з класним керівником. Можна поінформувати й керівництво школи. Ви маєте спільно обміркувати доцільні заходи – від розмов між причетними школярами аж до профілактичних проєктів на рівні класу чи школи.

## Звернутися до шкільного психолога

Окрім іншого, можна звернутися по консультацію, допомогу й підтримку до берлінських шкільних психологів, що спеціалізуються на запобіганні насиллю і втручанні в кризи. У кожному окрузі Берліна є шкільнопсихологічний консультаційний центр з одним-двома спеціалістами в галузі криз і насилля. Адреси можна знайти на сайті:

[www.berlin.de/sen/bildung/unterstuetzung/schulpsychologie/](http://www.berlin.de/sen/bildung/unterstuetzung/schulpsychologie/)

## Допомога в Інтернеті й телефоном

- Берлінська екстрена служба захисту дітей: [www.kindernotdienst.de](http://www.kindernotdienst.de)
- Телефон довіри для батьків: [www.elterntelefon.info](http://www.elterntelefon.info)
- Європейська ініціатива klicksafe (інформування щодо компетентного і критичного поводження з Інтернетом): [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)
- Ініціатива «Дивись»: [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

Докладніші відомості на цю тему можна знайти тут: [www.unfallkasse-berlin.de/eltern](http://www.unfallkasse-berlin.de/eltern).

## Що робити, якщо моя дитина сама проявляє агресію?

Якщо ваша дитина проявляє ознаки фізичної агресії до інших, негайно реагуйте. Навчити підлітка розв'язувати проблеми без бійки може тільки дуже послідовна політика батьків і вчителів. У цьому контексті важливо, щоб наслідки наставали негайно після поганого вчинку, а не за кілька днів.

Навіть у підлітковому віці дитина ще дуже зважає на вчителів і батьків. Якщо дорослі часто принижують, сварять, ображають або ганьблять підлітка, це спонукає його до агресивної поведінки. Однак ця поведінка спрямована на слабших або рівних. Скористайтеся переліченими тут можливостями отримати консультацію.

До речі, наша Каса може стягнути з винуватця всі кошти на лікування по-



## Цькування в соцмережах

Усе частіше молодь у соцмережах страждає від принижень, образ або наклепу. Цькувати когось онлайн простіше, адже винуватці залишаються анонімними, а жертва не завжди може відреагувати. Якщо ваша дитина потерпіла від такого нападу, найкраще буде зробити екранні знімки дописів, зображень, розмов у чаті. Це може бути корисно, щоб мати докази для батьків винуватця. Підніміть цю тему й у школі, адже межі між цькуванням в Інтернеті і цькуванням у класі часто зникають.

**Порада:** теж навчіться користуватися соцмережами. Так ви зможете говорити з дитиною на рівних і попереджати її про можливі небезпеки.

терплого, надто якщо шкода завдана з пустощів. У таких випадках може йтися про дуже великі суми.

# 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 від шкоди для здоров'я під час занять і поза-класних заходів, а також під час пересування до школи й додому.

## Коли діти застраховані від нещасних випадків?

- Під час занять, перерв і шкільних заходів (наприклад, екскурсій, походів, поїздок усім класом).
- На прямому шляху між оселею і школою або місцем, де відбувається шкільний захід, незалежно від виду транспорту. Питання про те, чи вина сама дитина у шкільному нещасному випадку, теж не впливає на дію страховки від нещасних випадків.

## На куріння страховка не поширюється

Курити в берлінських школах заборонено. Куріння – особиста справа школярів, тож на нього не поширюється обов'язкова страховка від нещасних випадків.

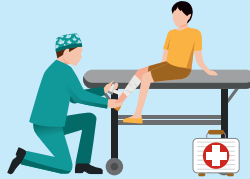
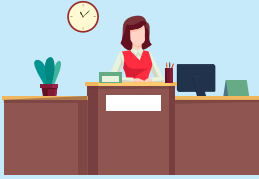




## робити, якщо стався нещасний випадок?

Якщо нещасний випадок стався під час шкільних занять, шкільний персонал (найчастіше – працівники секретаріату) сам усе оформить. Тоді Каса

страхування від нещасних випадків автоматично дізнається про нещасний випадок у школі і візьме на себе відповідні витрати на лікування.



### **Нещасний випадок по дорозі у школу / зі школи: поінформуйте секретаріат школи**

Якщо нещасний випадок стався по дорозі у школу / зі школи або ж ви звернулися до лікаря тільки у другій половині дня, повідомте про це секретаріат школи. У страховому випадку витрати візьме на себе наша Каса. Звертатися до каси медичного страхування в таких випадках не слід.

### **Серйозні нещасні випадки: зверніться до травматолога**

У разі серйозних травм (наприклад, перелому ноги або стусу мозку) слід негайно звернутися до травматолога або в лікарняне відділення невідкладної допомоги.

### **Документація: зареєструйте нещасний випадок**

Навіть після невеликого шкільного нещасного випадку (тобто коли немає потреби в медичній допомозі) переконайтеся, що відповідна інформація задокументована (наприклад, у журналі подій). Це буде важливо, якщо через нещасний випадок вам пізніше таки доведеться звернутися до лікаря.

## **Будь ласка, викликайте таксі, а не швидку!**

Коли дитину з легкою травмою треба відвезти до лікаря, заведено їздити на таксі, а не викликати швидку допомогу. Машини швидкої допомоги мають возити пацієнтів із небезпечними для життя травмами. Будь ласка, теж дотримуйтеся цього правила.

Обов'язкова страховка від нещасних випадків поширюється й на громадську роботу батьків. Якщо ви як добровільний обраний член класних або шкільних батьківських рад постраждаєте від нещасного випадку, ми покриємо й цей ризик.

# Страхові послуги Каси в разі нещасного випадку з дитиною



Каса страхування від нещасних випадків землі Берлін забезпечує якомога більш раннє й ефективне лікування. Страхівка покриває відповідну медичну і стоматологічну допомогу – амбулаторно, у лікарні або в реабілітаційних закладах. Після шкільних нещасних випадків Каса оплачує також транспортні витрати, медикаменти й лікувальні та допоміжні засоби, а також послуги догляду.



**Важлива інформація для осіб, застрахованих особисто:** Каса страхування від нещасних випадків ні в якому разі не виплачує компенсації за витрати на лікування. Після шкільних нещасних випадків постачальники послуг повинні розраховуватися безпосередньо з Касою навіть тоді, коли потерпілий має й особисту медичну страховку.

**Допомога й послуги для участі в освітньому процесі:** після нещасних випадків Каса покриває і витрати на такі

заходи, як домашнє навчання, якщо нещасний випадок ставить під загрозу успішність у школі. У разі тривалих наслідків нещасного випадку можливе надання відповідних послуг для рівного доступу потерпілого до шкільної або професійно-технічної освіти.

**Пенсія:** якщо наслідки шкільного нещасного випадку не зникають або з часом погіршуються, у разі серйозних обмежень потерпілий може мати право на довічну пенсію з інвалідності.

# 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)



Best.-Nr.: UKB SI 28 UKR

## Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2

12277 Berlin

Telefon 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)