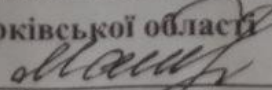


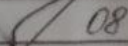
«ПОГОДЖЕНО»

Директор Балаклійського ліцею №2

Балаклійської міської ради

Харківської області -

 Олена Манілова

«31»  2023 року

**ІНСТРУКЦІЯ
З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ОСВІТНЬОГО
ПРОЦЕСУ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОГО
НАВЧАННЯ В
УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

I. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Інструкція з безпеки життєдіяльності здобувачів освіти під час освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання в умовах воєнного стану поширюється на всіх учасників освітнього процесу.

1.2. Інструкцію розроблено відповідно до Указу Президента України від 24.02.2022 № 64/2022, Кодексу Цивільного захисту України, Положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України 26.12.2017 року № 1669, Правил дорожнього руху України, затверджених постановою Кабінету Міністрів України від 10.10.2001 № 1306, «Правил пожежної безпеки для навчальних закладів та установ системи освіти України, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України 15.08.2016, № 974, наказу Міністерства освіти і науки України від 08.09.2020 № 1115 «Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти».

II. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС ЗДІЙСНЕННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Правила роботи та поведінки за комп'ютером, телефоном, планшетом тощо:

- у приміщенні (кімнаті), де встановлений комп'ютер, щодня потрібно виконувати вологе прибирання;
- приміщення, у якому ви знаходитесь під час дистанційного навчання, потрібно провітрювати щогодини;
- безперервна робота перед екраном комп'ютера повинна бути не більше:
 - для учнів 7-9 класів - 35 хв.;
 - для учнів 5-6 класів - до 35 хв.;
 - для учнів 3-4 класів – 30 хв.;
 - для учнів 1-2 класів - 25 хв.
- після кожного синхронного чи асинхронного уроку потрібно робити перерву;
- під час перерви не варто читати або дивитися телевізор. Перерва, яку Ви проводите за комп'ютером (наприклад, граючись або шукаючи матеріали в Інтернеті), просто не має сенсу;

- слідкуйте за поставою: ноги твердо стоять на підлозі чи на спеціальній підставці;

- сидіти потрібно прямо або злегка нахилившись вперед; пальці рук знаходяться на рівні зап'ястків або трохи нижче – у такому положенні вони найбільш рухливі; плечі мають бути розслаблені та вільно опущені, що сприяє розслабленню рук; відстань від очей до екрану монітора – не менше 55-60 см; центр екрану має знаходитися на рівні очей чи трохи нижче;

- обов'язково потрібно виконувати гімнастику для очей;

- якщо з'явилося відчуття втоми, напруження, сонливості, тяжкості в очах, потрібно припинити навчання, попередити батьків, вчителя та відпочити.

2.2. Основні правила безпечної роботи в Інтернеті:

- нікому без дозволу батьків не давати особисту інформацію: прізвище, імена членів сім'ї, домашню адресу, номери телефонів, робочу адресу батьків, назву й адресу закладу освіти;

- нікому не давайте свій пароль, за виключенням дорослих вашої родини

- якщо знайдете якусь інформацію, що турбує вас, негайно сповістіть про це батьків;

- не скачайте та не встановлюйте невідомі програми за посиланнями, навіть якщо їх надали друзі.

- ніколи не погоджуватися на зустріч з людиною, з якою ви познайомилися в Інтернеті;

- не посилати свої фотографії чи іншу інформацію без дозволу батьків;

- завжди дотримуйтесь сімейних правил Інтернет-безпеки: вони розроблені для того, щоб ви почували себе комфортно і безпечно у мережі.

- не відповідати на невиховані і грубі листи. Якщо одержите такі листи не з вашої вини, то сповістіть про це батьків, нехай вони зв'яжуться з компанією, що надає послуги Інтернет;

- не відкривайте листи електронної пошти, файли або Web-сторінки, отримані від людей, яких ви реально не знаєте або не довіряєте;

- не робити протизаконних вчинків і речей в Інтернеті.

2.3. Правила пожежної безпеки:

Перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, приміщеннях, транспорті, учасники освітнього процесу повинні чітко виконувати правила пожежної безпеки:

- не брати з собою вогнебезпечні предмети, що можуть спричинити пожежу (петарди, бенгальські вогні, феєрверки, легкозаймисті речовини тощо);

- користуватися газовою плитою тільки зі спеціалізованим електричним приладом для вмикання; заборонено застосовувати горючі матеріали;

- зберігати бензин, газ та інші легкозаймисті горючі рідини, приносити їх до приміщення;

- у жодному разі не брати на вулиці чи в іншому місці незнайому або чужу побутову техніку, не вмикати їх у розетку вдома чи в інших установах - це може призвести до вибуху та надзвичайної ситуації;

- не можна користуватися електроприладами вологими руками. У разі виявлення обірваних проводів, неізольованої проводки, іскріння проводки, негайно повідомити про це дорослому;

- у разі пожежної небезпеки, наявності вогню, іскріння, диму негайно вийти на повітря (за двері, балкон) та кликати на допомогу. Викликати службу пожежної охорони за номером 101, назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описавши ситуацію: наявність вогню, диму, кількість людей у приміщенні, свій номер телефону;

- при появі запаху газу в квартирі у жодному разі не вмикати електроприлади, не користуватися стаціонарним чи мобільним телефоном, відчинити вікна, двері, перевірити приміщення, вимкнути газову плиту й вийти з приміщення. Негайно повідомити батькам, сусідам, в газову службу за номером 104 чи 101 пожежну охорону, назвавши ім'я та прізвище, коротко описати ситуацію й залишити свій номер телефону.

2.4. Правила з попередження нещасних випадків, травмування, отруєння тощо:

Перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, громадських місцях, приміщеннях, транспорті тощо учасники освітнього процесу повинні чітко виконувати правила з попередження нещасних випадків, травмування, отруєння тощо:

- категорично заборонено виходити до водоймища. Особі, яка попала у воду необхідно подати мотузку, дошку, одяг, але не підходити до неї близько. Не поспішаючи, слід допомогти людині вибратися з води, зняти мокрий одяг, зігріти, покликати на допомогу відвести постраждалого у тепле приміщення, вжити заходів щодо недопущення охолодження;

- категорично заборонено наближатися й перебувати біля будівельних майданчиків, кар'єрів, закинутих напівзруйнованих будівель для запобігання падіння будівельних матеріалів і попередження травм;

- категорично заборонено вживати алкоголь, наркотичні засоби тощо;

- заборонено брати в руки, нюхати, їсти незнайомі дикі рослини чи паростки квітів, кущів, дерев, що може призвести до отруєння.

- на вулиці бути обережним, дивитися під ноги, щоб не впасти в яму чи відкритий каналізаційний люк, не травмуватися на нерівній поверхні дороги;

- не підходити на вулиці до обірваних, обвислих дротів, які стирчать, а особливо, якщо від них іде гудіння - такі дроти ще можуть бути підживлені електрострумом; не підходити до щитових, не залазити на стовпи з високовольтними проводами - можна отримати удар електрострумом від високовольтних живлень за 5м;

- бути обережним на дитячих майданчиках, у парках відпочинку: спочатку переконатися, що гойдалки чи атракціони, турніки, прилади справні, сильно не розгойдуватися й не розгойдувати інших; не виходити на дах багатоповерхівки;

- не підходити до відчинених вікон, не спиратися на перила, парапети сходинок, щоб уникнути падіння;

- не спускатися в підвали будинків чи інші підземні ходи - там може бути отруйний газ;

- не вступати в контакт із незнайомими тваринами для запобігання укусів від хворих на сказ тварин.

2.5. Правила безпеки життєдіяльності під час самостійного перебування вдома, на вулиці:

Учасники освітнього процесу повинні виконувати правила безпеки життєдіяльності під час самостійного перебування вдома, на вулиці, обмежувати себе у відвідуванні громадських місць, друзів, на молодіжних заходах, у замкнених приміщеннях:

- не розмовляти й не вступати в контакт із незнайомцями, у жодному разі не передавати їм цінні речі, ключі від дому, навіть якщо вони назвалися представниками поліції. Слід одразу кликати на допомогу й швидко йти до людей, але не підходити ближче 1,5м.

- не підходити до автомобілів із незнайомцями, навіть якщо вони запитують дорогу. Краще відповісти, що не знаєте, і швидко йти геть;

- слід триматися подалі від тих, хто влаштовує бійки, не брати участі в суперечках дорослих і не провокувати словами чи діями агресивну поведінку, що може призвести до бійки або травм;

- не заходити в під'їзд, ліфт із незнайомими людьми; слід одразу кликати на допомогу, якщо незнайомиць провокує якісь дії щодо вас.

- бути уважним, оглядатися й перевіряти, чи не слідує за вами хтось під час проходу провулків, підземних переходів між домами й тунелями. Якщо за вами хтось іде, зупинитися й відійти вбік, щоб потенційний переслідувач пройшов повз вас;

-не вчиняти дії, що можуть призвести до правопорушень.

2.6. Правила дорожнього руху:

Перебуваючи на вулиці й ставши учасником дорожньо-транспортного руху, потрібно чітко виконувати правила дорожнього руху:

- рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, притримуючись правого боку, обережно по слизькій дорозі, особливо під час ожеледиці. Взуття має бути зручним, підбори низькими;

- за межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, йти назустріч руху транспортних засобів;

- переходити проїжджу частину тільки по пішохідних переходах, зокрема підземних і наземних, а за їх відсутності на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч; у місцях із регульованим рухом керуватися тільки сигналами регулювальника чи світлофора;

- виходячи на проїжджу частину з-за транспортних засобів, упевнитись, що не наближаються інші транспортні засоби, бути особливо уважним і обережним при використанні одягу з капюшоном; чекати на транспортний засіб тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху;

- у разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком червоного або синього кольору, чи спеціальним звуковим сигналом, треба утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її; категорично заборонено вибігати на проїжджу частину, влаштовувати на ній

або поблизу неї ігри, переходити проїжджу частину поза пішохідним переходом або встановленими місцями;

- для запобігання ДТП за участю учнів категорично заборонено кататися на санчатах, ковзанах, лижах тощо на проїжджій дорозі, категорично заборонене катання з гірок із виїздом на проїжджу частину дороги.

2.7. Вимоги безпеки життєдіяльності при виникненні надзвичайної або аварійної ситуації:

В кожній аварійній ситуації дійте відповідно до знань, яких вас вчили, пам'ятаючи про те, що матеріальні цінності вторинні порівняно зі здоров'ям та життям вашим і оточуючих людей. Не панікувати, не кричати, не метушитися, чітко й спокійно виконувати вказівки дорослої особи.

Зателефонувати батькам, коротко описати ситуацію, повідомити про місце свого перебування.

Якщо ситуація вийшла з-під контролю, слід зателефонувати до служб екстреної допомоги за телефонами:

101 - пожежна охорона;

102 - поліція;

103 - швидка медична допомога;

104 - газова служба, коротко описати ситуацію, назвати адресу, де відбулася надзвичайна ситуація, а також своє прізвище, ім'я, номер свого телефону.

Пам'ятайте, що у багатьох людей є мобільні телефони, які можна використати для екстрених викликів.

За можливості варто залишити небезпечну територію

2.8. Правила безпечної поведінки з вибухонебезпечними предметами

У разі знаходження вибухонебезпечного пристрою ЗАБОРОНЕНО:

- наближатися до предмета;
- пересувати його або брати в руки;
- розряджати, кидати, ударяти по ньому;
- розпалювати поряд багаття або кидати в нього предмет;
- приносити предмет додому.

При знаходженні вибухонебезпечного пристрою:

- негайно (з безпечного місця) повідомте чергові служби (тел. 101,102);
- не підходьте до предмета, не торкайтеся і не пересувайте його, не допускайте до знахідки інших людей;
- припиніть усі види робіт у районі виявлення вибухонебезпечного предмета;
- не користуйтеся засобами радіозв'язку, мобільними телефонами (вони можуть спровокувати вибух);
- дочекайтеся прибуття фахівців, укажіть місце знахідки та повідомте час її виявлення.

III. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ ПІД ЧАС СИГНАЛУ «ПОВІТРЯНА ТРИВОГА»

3.1. Щоб почути сигнал «Повітряна тривога» необхідно встановити на телефоні застосунок «ПОВІТРЯНА ТРИВОГА». Застосунок доступний у Google Play Market та AppStore. Не потребує реєстрації, не збирає персональні дані користувачів або дані про геолокацію. Надсилає максимально гучні критичні сповіщення про повітряну, хімічну, техногенну або інші види тривоги системи цивільної оборони навіть у беззвучному або сплячому режимі смартфона.

3.2. Щоб отримувати сповіщення:

- встановіть застосунок через Google Play Market або AppStore;

- надайте йому дозвіл надсилати сповіщення та важливі попередження;
- виберіть область, у межах якої хочете отримувати сповіщення;
- відстежуйте початок та кінець повітряної тривоги.

3.3. Пам'ятати, що сирена і переривисті гудки інших сигнальних засобів означають сигнал цивільного захисту «УВАГА ВСІМ!».

В разі проведення занять у дистанційному форматі під час сигналу «Повітряна тривога» припиняється урок, спокійним голосом учитель повідомляє про необхідність прослідкувати в безпечне місце.

У цьому разі необхідно вимкнути технічні пристрої, які використовуються для навчання, та прослідкувати до укриття за сигналами цивільної оборони. Заходити до них потрібно організовано, швидко і без паніки. В укриттях зручніше розміщуватися групами (разом навчаються або мешкають в одному будинку). В кожній групі призначають старшого.

3.4. В укриття потрібно приходити зі своїми засобами індивідуального захисту органів дихання, продуктами харчування, документами. Не дозволяється приносити з собою речі громіздкі, з сильним запахом, легкозаймисті, приводити тварин. Там забороняється ходити без потреби, шуміти, курити, виходити назовні без дозволу коменданта. Всі в укриттях зобов'язані виконувати розпорядження чергового, надавати посильну допомогу хворим, інвалідам.

3.5. У разі відсутності в радіусі 500 м від вашого будинку захисної споруди використовуйте для укриття підвальне приміщення під будинком.

3.6. Якщо ви не почули сигнал та у вас немає можливості швидко перейти у сховище, перейдіть до більш безпечного місця в квартирі: подалі від вікон, у коридор – під несучі стіни, або ванну кімнату (закрийте рушником дзеркала).

3.7. Без крайньої необхідності не залишайте безпечного місця перебування. Слідкуйте за офіційними повідомленнями.

3.8. Виходити з укриття дозволено тільки за командою уповноважених осіб.

3.9. Після сигналу відбою «Повітряної тривоги» уроки продовжуються відповідно до часу і розкладу.

Інструкцію розробила:

Заступник директора з ВР _____ Оксана КІЯН