



ЗАТВЕРДЖЕНО:

КЗ «Кам'янська спеціальна
загальноосвітня школа-інтернат» ЗОР

Наказ від 29.12.2022 № 142

ІНСТРУКЦІЯ

З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 3-БЖ

**для учнів (вихованців) під час дистанційного навчання
в умовах воєнного стану**

I. Загальні положення

1.1. Ця інструкція діє для учнів (вихованців) під час дистанційного навчання в умовах воєнного стану.

1.2. Інструкція розроблена відповідно до «Положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти», затвердженого наказом МОН України від 26.12.2017 № 1669, «Правил пожежної безпеки для навчальних закладів та установ системи освіти України», затверджених наказом МОН України від 15.08.2016 № 974, «Правил дорожнього руху України», Кодексу Цивільного захисту України, Указу Президента України від 24.02.2022 № 064/2022

1.3. Учень (вихованець) повинен вивчати (лексику), яка використовується під час інструктажу з дистанційного навчання в умовах воєнного стану.

1.4. Уважно слухай вчителя, вихователя під час інструктажу, не соромся ставити питання.

2. Вимоги безпеки перед початком онлайн- уроку

2.1. Своєчасно прокидайся, роби зарядку, снідай, слідкуй за своїм зовнішнім виглядом, він також має значення.

2.2. Перед початком онлайн-уроку оглянь місце навчання і приведи його в порядок: прибери сторонні предмети, приготуй ноутбук, зошити, навчальне приладдя.

2.3. Дотримуйся правила, що предмети, якими ти користуєшся щодня, повинні знаходитися «під рукою», щоб під час уроків не витратити час на їх пошук.

2.4. Перевір загальний стан ноутбука, справність електропроводки, штепсельної вилки, розетки.

2.5. Відрегулюй освітлення на робочому місці, зручність та висоту міста сидіння.

3. Вимоги безпеки під час онлайн-уроку

3.1. Навчайся за затвердженим розкладом уроків в синхронному та асинхронному режимах.

3.2. Дистанційне навчання проводиться у двох режимах - синхронному (всі учні класу одночасно перебувають у веб -середовищі) чи асинхронному (навчання проходить за зручним для вчителів та учнів графіком).

3.3. У синхронному режимі всі учні долучаються до уроку (відсутнім можна бути тільки з поважних причин (хвороба, технічні причини, сигнал повітряної тривоги), але про це треба попередити вчителя або класного керівника.

3.4. В асинхронному режимі навчання учень/учениця може працювати у власному темпі та в зручний для себе час, дотримуючись терміну здачі виконаних завдань.

3.5. Виконані завдання приймаються до часу, вказаному вчителем.

3.6. Онлайн консультацію можна отримати під час уроку або за графіком консультацій вчителів.

3.7. Підключивши ноутбук, розташуй екран так, щоб лінія погляду проходила приблизно через центр екрана, відстань від очей до екрана повинна бути не менше ніж 50 см.

3.8. Заходь на уроки вчасно, вмикай мікрофон і камеру, відео - за вимогою вчителя.

3.9. Дивись на монітор та слухай вчителя, коли вчитель пояснює, мікрофон під час пояснення не вмикай.

3.10. Почнеться обговорення уроку, тоді включай мікрофон.

3.11. Піднімай руку в чаті, висловлюй свою думку, не соромся задавати питання, якщо щось не зрозумів.

3.12. Говори спокійно, по темі уроку та почерзі, не перебивай однокласників.

3.13. Після кожного уроку робити перерву згідно розкладу. Під час перерви виконуй вправи для очей, спини, рук та інші вправи.

3.14. Виконуй завдання для перевірки своєчасно, не відкладай на «потім».

3.15. Пам'ятай про академічну доброчесність.

4. Вимоги безпеки життєдіяльності для учнів (вихованців) на дистанційному навчанні, в умовах воєнного стану

Дистанційне навчання проходить за місцем перебування учня (вихованця): вдома або на окупованій території або в населених пунктах України або за кордоном, які стали тимчасовою домівкою для дітей.

Дотримання правил безпеки життєдіяльності для дітей не змінюються незалежно від місць перебування учнів (вихованців).

4.1. Дії під час повітряної тривоги

Якщо під час онлайн-уроку почув (побачив на смартфоні) сигнал повітряної тривоги:

- скажи про це вчителю, спокійно «вийди» з уроку, відключи ноутбук;
- за можливості, вимкни електроприлади, закрив вікна;
- швидко вдягнись;
- візьми «Тривожний рюкзачок» (ліхтарик, комплект білизни та одяг,

воду, печиво, хлібці, засоби гігієни, ліки, які ти приймаєш, вологі та сухі серветки, телефон і зарядний пристрій);

- прямуй до найближчого укриття чи бомбосховища;
- не користуйся ліфтом, бо можливе відключення світла.

4.2. Якщо залишився вдома:

- перейди до більш безпечного місця в житлі: подалі від вікон, у коридор - під несучі стіни, використовуючи «правило 2-х стін» (між тобою і зовнішнім світом повинно бути 2 стіни), або у ванну кімнату (в ній не повинно бути бойлера, щоб під час вибуху не постраждати від окропу, який пролиється з пошкодженого бойлера. Дзеркало треба завісити рушником, щоб не отримати пошкодження від його уламків).

- не підходь до вікон;
- якщо нема і такого місця, то, сядь або ляж на підлогу, накрившись предметами, які можуть захистити від уламків і куль;
- без крайньої необхідності не залишай безпечного місця перебування;
- слідувай за офіційними повідомленнями.

4.3. Якщо потрапив вдома в зону обстрілів:

- перейди у приміщення без вікон, користуйся «правилом 2-х стін» (між тобою і зовнішнім світом повинно бути 2 стіни), або у ванну кімнату, але в ній не повинно бути бойлера для води, щоб не обпектись гарячою водою, а дзеркало треба завісити рушником;

- якщо і це неможливо, ляж на підлогу і вкрийся предметами, що можуть захистити від куль і уламків;

- після закінчення обстрілу не поспішай покидати укриття, бо можливі поодинокі постріли;

- слухай повідомлення про відбій повітряної тривоги, і тільки після цього повертайся до навчання, зупинених справ.

- якщо уроки вже завершилися, в зручний для тебе час пройди навчальний матеріал в асинхронному режимі.

5. Правила пожежної безпеки

5.1. Правила користування електроприладами

1) перед тим, як користуватися електроприладом, вивчи (прочитай) інструкцію до його користування, детально розпитай про це у дорослих;

2) не вмикай і не вимикай електроприлади мокрими руками;

3) щоб відключити електроприлад з розетки, берись за вилку, а не тягни за провід;

4) якщо побачив несправність розетки, вилки, пошкодження ізоляції електропроводу, не користуйся електроприладом та обов'язково скажи про це дорослим;

5) не торкайся електроламп, світильників, телевізорів, комп'ютерів мокрими руками або вологою ганчіркою; якщо треба почистити лампи, вимити екран, відключи прилад із мережі;

6) не підвішуй будь-що на електричну проводку; не закладай проводи і шнури за газові і водопровідні труби, батареї опалення;

7) якщо електроприлад іскрить або загорівся, терміново відключи його з

розетки і загаси водою;

8) не вмикайте одночасно в одну розетку велику кількість електроприладів - це може привести до перенавантаження і загоряння проводів;

9) не ремонтуй електроприлади сам - для цього у тебе досить мало знань і вмінь, а шкоди буде багато;

10) не накривай, не обгортай нагрівальні електроприлади, світильники папером та тканиною, прилад перегрівається і може спалахнути пожежа;

11) виходячи з дому, виключай електроприлади з розетки - це і економія електроенергії і захист від пожежі.

5.2. Що робити, якщо почалася пожежа:

1) телефонуй за номером 101 і повідом про подію. По можливості, повідом своїм рідним;

2) якщо вогонь невеликий, намагайся загасити його самотужки. Але, якщо вогонь не зміг загасити протягом декількох хвилин, то кидай все і рятуй найдорожче - себе, своїх сестер і братів, людей, які є в будинку:

3) тверді предмети краще гасити водою, піском, землею, щільною тканиною або вогнегасником;

4) горючі рідини можна засипати піском, землею, накрити щільною тканиною або використовувати вогнегасник;

5) електричні прилади і дроти спочатку треба відключити, а потім гасити водою, щільною тканиною або вогнегасником;

6) основне правило гасіння вогню-це накрити палаючий предмет щільною тканиною або ковдрою і негайно вийти з приміщення, щільно закривши за собою двері.

5.3. Під час пожежі в квартирі:

1) не можна відкривати вікна і двері: приплив свіжого повітря підтримує горіння;

2) не можна гасити водою електроприлади, включені в мережу;

3) не можна ходити в задимленому приміщенні в повний зріст, дим завжди накопичується у верхній частині кімнати або будівлі, тому краще пригнутися або лягти на підлогу, закривши ніс і рот хусткою;

4) не можна ховатися під час пожежі під диван, в шафу, від вогню і диму сховатись неможливо;

5) не можна боротись з вогнем самотійно, не викликаючи пожежників.

6) не можна стрибати з вікон, якщо вони вище 1 поверху (такі стрибки частіше всього закінчуються смертельно);

7) не можна спускатися по водостічних трубах і стояках або за допомогою простирадл і мотузок (в тебе нема для цього сил і спеціальних умінь);

8) не можна бігти, якщо загорілась одежа;

9) не знімай самотійно одяг з обпалених ділянок тіла;

10) не змащуй опіки ніякими кремами, лосьйонами, оліями або маслами.

11) обливай місця опіків великою кількістю води (15 хвилин і більше, але будь обережний, щоб не переохолодити постраждалого, особливо взимку)

12) усі опіки необхідно захистити, прикриваючи їх чистою тканиною без ворсу (простирадло або наволока) ;

13) викликай швидку медичну допомогу за телефоном 103.

6.Правила безпечної поведінки вдома

6.1. Якщо ти залишився вдома без дорослих, нікому чужому не відчиняй двері.

6.2. На питання незнайомих людей, чи є тато та мама, краще відповідай, що батьки зараз відпочивають.

6.3. На телефонні дзвінки з питанням, чи є батьки вдома або коли вони повернуться з роботи, відповідай, що вони зараз зайняті й запитай, коли й кому зателефонувати.

6.4. Не лякайся, коли, знаходячись у квартирі, почуєш, що хтось намагається відчинити вхідні двері, голосно запитай: «Хто там?». Якщо двері продовжуватимуть відчиняти, викликай міліцію за телефоном 102 та вкажи точно адресу. Потім з балкону чи вікна голосно клич на допомогу.

6.5. Виходячи з дому, не забувай зачинити балкон, кватирки, особливо якщо живеш на нижніх поверхах. Не залишай у дверях записок, бо це привертає увагу сторонніх людей.

6.6. Не відчиняй двері незнайомим, навіть якщо вони назвалися представниками поліції, якщо говорять, що принесли телеграму, хочуть перевірити показники електролічильника, справність газових приладів чи водогону.

6.7. Якщо незнайомі люди просять тебе про термінову допомогу (викликати «швидку допомогу», поліцію, перекрити гарячу воду) попроси прийти з сусідами, яких ти знаєш та подзвони батькам.

6.8. Не повідомляй інформацію про себе та своїх рідних; якщо прийшло підозріле SMS, викликає незнайомий номер, одразу повідомляй дорослих.

7. Користуючись мережею Інтернет:

7.1. Завжди став питання батькам про незнайомі тобі речі в Інтернеті. Вони детально розкажуть, що безпечно робити, а що може завдати шкоди.

7.2. Створи свій особистий медіа простір, аби лише друзі могли бачити твій профіль та контент.

7.3. Не розміщуй особисту інформацію в Інтернет мережі: номер твого мобільного телефону, адресу електронної пошти, домашню адресу і твої фотографії, фотографії членів твоєї родини або друзів.

7.4. Ні в якому разі не розповідай про себе незнайомцям, де і з ким ти живеш, в якій школі навчаєшся, номер телефону повинні знати виключно твої друзі і рідні.

7.5. Не надсилай свої фотографії людям, які тобі зовсім незнайомі. Не можна, щоб зовсім сторонні люди бачили твої фотографії, фотографії друзів або родини.

7.6. Не надавай нікому, крім батьків, свої паролі, навіть найближчим людям, друзям, бо це як ключі до твоєї квартири.

7.7. Не приймай дружніх запрошень у соціальних мережах від незнайомих.

7.8. Не розголошуй свій щоденний розклад уроків та справ.

7.9. Не розповідай нікому, коли тебе або родичів немає вдома.

7.10. Не публікуй фото дорогих речей, що є у твоїй домівці або у твоєму користуванні.

7.11. Реєструючись на різних сайтах, намагайся не вказувати особисту інформацію, тому що вона може бути доступна абсолютно незнайомим людям.

7.12. Не використовуй функції соціальних мереж, які автоматично показують твоє місце перебування.

7.13. Переконайся, щоб без твого відома фото не потрапляли в iCloud або GoogleFoto.

7.14. Не відкривай вміст додатків або не переходь за посиланням, не вивчивши всіх деталей. Часто адреса відправника містить помилки в назвах, а посилання мають неправдоподібний вигляд.

7.15. Користуйся веб-камерою виключно для спілкування з друзями, вчителями. Слідкуй, щоб сторонні тобі люди не могли бачити твою розмову, тому що її можна записати.

7.16. Небажані листи від незнайомих називаються «Спам». Якщо ти раптом отримав такий лист, ніколи не відповідай на нього. Якщо ти відповіси на такий лист, людина, яка відправила його, знатиме, що ти використовуєш свою електронну поштову скриньку і буде продовжувати надсилати тобі спам.

7.17. Не можна відкривати файли, отримані від невідомих тобі людей, у файлах можуть знаходитися віруси або фото / відео з «агресивним» змістом.

7.18. Якщо отримав листа з неприємним і образливим для тебе вмістом або хто-небудь веде себе по відношенню до тебе неналежним чином, обов'язково повідом про це дорослому.

7.20. Ніколи не додавай незнайомих тобі людей у свій список контактів в Instantmessaging (Viber, Messenger, Direct і т.д.).

7.20. Не забувай, що віртуальні друзі і знайомі можуть бути не тими насправді, за кого себе видають. Ніколи не зустрічайся в реальності з людьми, з якими познайомився в мережі Інтернет без супроводу батьків, знайомих дорослих. Якщо віртуальний друг насправді той, за кого себе видає, він з розумінням поставиться до твоєї турботи про власну безпеку.

7.21. Не перешкоджай та не заважай іншим користувачам Інтернету. Не вчиняй протизаконні дії.

7.22. Критично стався до інформації отриманої в Інтернеті.

7.23. Під час спілкування в Інтернет мережі, завжди будь доброзичливим до інших людей. Не можна писати грубі слова, оскільки читати грубості так само неприємно, як і чути. Ти можеш випадково образити людину.

7.24. Не занурюйся у віртуальний світ Інтернету надовго - це шкодить здоров'ю: болять очі, перестаєш рухатися, пропадає «живе» спілкування, з'являються психічні розлади.

8. Дотримуйся правил особистої гігієни:

8.1. Умивайся вранці і ввечері, використовуючи засоби особистої гігієни.

8.2. Двічі на день чисти зуби.

8.3. Щодня одягай чисту білизну і змінюй шкарпетки.

8.4. Завжди мий руки з милом:

- перед приготуванням їжі;
- перед вживанням їжі;
- після прогулянки на подвір'ї;
- після кожного відвідування туалету;

- після поїздки у громадському транспорті.

8.5. Регулярно приймай душ.

8.6. Систематично мий волосся голови.

8.7. Вчасно та акуратно підстригай нігті.

8.8. Користуйся одноразовими серветками.

8.9. По мірі забруднення чисти та пери одяг, мий та висушуй взуття.

8.10. Перед вживанням овочів, фруктів та ягід ретельно промивай їх водою.

8.11. Дотримуйся здорового способу життя:

- відмовся від тютюнопаління;

- не вживай складні харчові жири та алкоголь;

- контролюй свою масу тіла;

- загартовуй свій організм: роби зарядку, багато рухайся, не просиджуй перед екраном ноутбука чи телевізора цілодобово;

- профілактично систематично відвідувай лікаря.

9. Якщо ти захворів:

9.1. Обов'язково скажи батькам про свій стан;

9.2. Якщо дорослих немає поряд, викликай швидку медичну допомогу за номером 103, опиши свій стан, назви свій номер телефону, домашню адресу, прізвище, ім'я.

10. Вимоги безпеки в надзвичайних ситуаціях

10.1. У разі виникнення будь-якої надзвичайної ситуації (погіршення самопочуття, травма, страх, розгубленість, пожежа, відключення електроенергії та інше):

- скажи або зателефонуй батькам, дорослим;

- не панікуй, не кричи, не метушись;

- уважно дивись та слухай команди дорослих, чітко і спокійно їх виконуй;

- якщо можеш допомогти дорослим, запропонуй.

10.2. Запам'ятай та запиши номери телефонів служб екстреної допомоги:

- 101 - пожежна охорона;

- 102 - поліція;

- 103 - швидка медична допомога;

- 104 - газова служба;

- або, єдиний номер 112, на який можна телефонувати, щоб не набирати окремо 101, 102, 103 і 104.

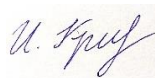
Ця служба 112 пристосована для людей з порушенням слуху чи мови, адже щоденно там працюють перекладачі жестової мови.

- 116, 111 або 0 800 500 225 - Всеукраїнська лінія «Телефон довіри»;

- 116, 123 або 0 800 500 335 - Національна гаряча лінія з питань попередження насильства над дітьми та захисту прав дітей (у межах України дзвінки безкоштовні).

ПОГОДЖЕНО

Заступник директора з навчальної роботи



Ірина КИТМАНОВА