

Согласовано
на заседании управляющего совета
протокол № 3
от «16» ~~сентября~~ 2016 г.



Утверждено
Директор школы /О. Светличный/
Приказ № 86 от «16» ~~сентября~~ 2016 г.

ПРАВИЛА ВНУТРЕННЕГО УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО РАСПОРЯДКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В МБОУ «Шаховская СОШ»

1. Общие положения

1.1. Правила внутреннего учебно-воспитательного распорядка для учащихся в МБОУ «Шаховская СОШ» (в дальнейшем Правила) устанавливают нормы поведения учащихся в здании и на территории образовательного учреждения с целью создания в школе обстановки, способствующей успешной учебе каждого учащегося, воспитания уважения к личности учащегося и его правам, развития культуры поведения и навыков общения среди учащихся, поддержания в школе порядка, основанного на сознательной дисциплине и демократических принципах организации учебно-воспитательного процесса.

1.2. Настоящий документ разработан в соответствии с Конституцией Российской Федерации, законом Российской Федерации «Об образовании в РФ», Конвенцией о правах ребенка.

1.3. Согласно этим Правилам учащиеся имеют одинаковые права, обязанности и ответственность при нахождении в образовательном учреждении.

1.4. Настоящие Правила являются обязательными для всех учащихся школы.

2. Основные права учащихся

Все учащиеся школы имеют следующие равные, вне зависимости от расовой принадлежности, национальности, вероисповедания, пола, языкового различия, возраста, социального происхождения, материального положения и общественного положения их родителей, права:

2.1. На бесплатное общее образование в соответствии с государственными общеобразовательными стандартами.

2.2. На получение дополнительных образовательных услуг (в том числе платных).

2.3. На выбор формы образования:

2.3.1. В школе;

2.3.2. В форме семейного образования, самообразования.

2.4. На обучение по индивидуальным учебным планам.

2.5. На ускоренный курс обучения.

2.6. На сдачу экзаменов экстерном.

2.7. На присутствие на всех занятиях, входящих в образовательные программы. Никто не имеет права прервать обучение учащегося во время урока (занятия), в том числе для участия его в субботниках, соревнованиях, смотрах, конкурсах, слётах, олимпиадах любых уровней, в репетициях чего-либо, давать ему какие-либо поручения (сходить, принести, сообщить и т. п.).

2.8. На отдых или подготовку к очередному уроку на переменах между уроками. Учащегося, находящегося на перемене, никто не имеет права отвлекать от отдыха или подготовки к очередному уроку.

2.9. На дополнительную помощь со стороны учителей в приобретении знаний в случае затруднения в освоении учебного предмета при серьезном отношении к учебе.

2.10. На информацию о показателях оценок знаний по всем предметам.

2.11. На объективную и немедленную оценку своих знаний.

2.12. На проведение не более двух письменных контрольных работ в день.

2.13. На проведение не более трех письменных контрольных работ в неделю.

- 2.14. На перенос сроков контрольных работ после пропусков по болезни, подтвержденных медицинскими документами.
- 2.15. На выполнение домашнего задания в объеме, не превышающем 50 % от аудиторной нагрузки по предмету.
- 2.16. На обучение на уроках физической культуры в соответствии с уровнем физического развития и группой здоровья.
- 2.17. На досрочную текущую аттестацию по дисциплинам и передачу с целью повышения оценки по итогам четверти, полугодия, учебного года (кроме повышения оценок для получения золотой или серебряной медали).
- 2.18. На освобождение от выпускных экзаменов по болезни (на основании медицинской комиссии).
- 2.19. На отдых после уроков, в конце учебной недели, в конце учебной четверти (триместра), в конце учебного года.
- 2.20. На занятия исследовательской деятельностью, посещение кружков, спецкурсов и клубов по выбору в свободное время.
- 2.21. На представление школы на конкурсах, смотрах, соревнованиях и иных мероприятиях в соответствии со своими возможностями и умениями.
- 2.22. На учебу в морально-благополучной и доброжелательной атмосфере.
- 2.23. На выход из учебного класса во время урока с проводимого мероприятия с разрешения учителя для посещения туалета.
- 2.24. На организацию внеклассных мероприятий под руководством учителя и участие в них.
- 2.25. На добровольное участие в трудовой деятельности, не предусмотренной образовательными программами.
- 2.26. На отказ от выполнения поручения, задания, участия в мероприятии, выполнении работы, если они мешают учебе или могут нанести вред здоровью.
- 2.27. На свободное выражение своих взглядов, убеждений, мнений и отстаивание их любыми законными средствами.
- 2.28. На справедливое, уважительное и гуманное отношение к себе со стороны учащихся и работников школы, на уважение своего человеческого достоинства и на защиту от всех форм психологического и физического насилия. Никто не имеет права к учащемуся обращаться грубо (оскорблять, унижать и т. п.), причинять ему боль (бить, дергать за волосы, уши и т. п.), причинять ему страдания (ставить в угол, лишать приема пищи и т. п.).
- 2.29. На неприкосновенность личных вещей. У учащегося никто не имеет права забрать его личные вещи, если эти вещи не запрещается приносить в школу или эксплуатация их не противоречит установленным в школе правилам.
- 2.30. На защиту личной жизни.
- 2.31. На защиту от насильственного употребления алкогольных, наркотических, психотропных и иных средств, влекущих вред здоровью.
- 2.32. На охрану жизни и здоровья в стенах школы, на прилегающей территории, при проведении массовых школьных мероприятий за пределами образовательного учреждения.
- 2.33. На перевод в другое образовательное учреждение в соответствии с действующим законодательством.
- 2.34. На получение медицинского обслуживания (профилактические осмотры, вакцинацию, флюорографическое обследование, неотложную помощь и т. п.).
- 2.35. На получение горячего питания в школьной столовой.
- 2.36. Быть выслушанным учителем, классным руководителем, администрацией школы.
- 2.37. Обращаться со своими проблемами к учителям, классному руководителю, администрации школы и получать от них рекомендации и помощь.

2.38. На защиту своих прав и свобод путем обращения лично или через родителей (законных представителей) к администрации школы, в Управляющий Совет школы, или, в случае несогласия с принятыми решениями, в уполномоченные государственные органы:

2.38.1. С жалобами на учащихся и работников школы;

2.38.2. Жалобами на организацию учебного процесса, качество преподавания, порядок пользования библиотекой, столовой и другими структурными подразделениями школы по обеспечению безопасности учащихся и по любым другим вопросам, затрагивающим интересы учащихся.

3. Основные обязанности учащихся

Все учащиеся школы имеют следующие равные, вне зависимости от расовой принадлежности, национальности, вероисповедания, пола, языкового превосходства, возраста, социального происхождения, материального и общественного положения родителей, обязанности:

3.1. Посещать школу в предназначенные для этого дни и время, не пропускать занятия и не опаздывать на них без уважительных причин.

3.2. Добросовестно учиться, качественно и в полном объеме выполнять классные и домашние задания. Владеть основами наук и навыками самообразования. Рассматривать учебу как главный смысл своего пребывания в школе.

3.3. Выполнять:

3.3.1. Устные, письменные распоряжения, приказы, решения:

3.3.1.1. Классного руководителя;

3.3.1.2. Учителя-предметника;

3.3.1.3. Дежурного учителя;

3.3.1.4. Дежурного администратора;

3.3.1.5. Администрации школы;

3.3.1.6. Педагогического совета;

3.3.1.7 Управляющего Совета школы.

3.4. Выполнять Правила внутреннего учебно-воспитательного распорядка для учащихся, и в том числе:

3.4.1. Требования, предъявляемые к внешнему виду учащихся;

3.4.2. Правила культуры поведения учащихся в школе;

3.4.3. Правила пользования электронными средствами связи, защиты, записи и воспроизведения звука и изображения учащимися;

3.4.4. Инструкции о мерах безопасности для учащихся;

3.4.5. Правила посещения учащимися школьной столовой;

3.4.6. Правила пользования учащимися школьной библиотекой;

3.4.7. Положение об организации и проведении дежурств в школе;

3.4.8. Требования по обеспечению сохранности материальных ценностей образовательного учреждения;

3.4.9. Требования по обеспечению благоприятных условий для проведения учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении.

3.5. Учащийся обязан внимательно выслушивать замечания учителя, дежурного учителя, администратора и выполнять их в полном объеме и в срок. Учащийся обязан подавать дневник по первому требованию педагога.

3.6. Оказывать посильную помощь в уборке школьных помещений во время дежурства по классу, по школе; при проведении классных и общешкольных субботников, в подготовке школы к новому учебному году, участвовать в самообслуживающем и общественно полезном труде.

3.7. Уважать честь и достоинство других учащихся и работников школы.

3.8. Не совершать в образовательном учреждении, на пришкольной территории, в местах проведения внеклассных и внешкольных мероприятий и в других местах в отношении других учащихся, работников и посетителей школы, прохожих

правонарушения согласно Гражданскому, Административному и Уголовному кодексам Российской Федерации.

3.9. Немедленно сообщать классному руководителю в случае получения на уроках, занятиях или при проведении мероприятий в школе или за её пределами хоть незначительной микротравмы, травмы или ухудшения общего состояния своего здоровья.

3.10. Сообщать классному руководителю (накануне или с утра) о факте и причине своего отсутствия на уроках в школе.

3.11. Сообщать классному руководителю, своим родителям, директору школы о каждой ситуации, не позволяющей нормально учиться, а также угрожающей психическому и физическому состоянию учащегося.

4. Порядок посещения школы учащимися

4.1. Приход учащихся в школу.

4.1.1. Вход в школу открыт с 7.30 часов.

4.1.2. Учащиеся приходят в школу максимум за 20 минут до начала занятий.

4.1.3. Учащиеся должны приходить в школу здоровыми. Запрещается учащимся приходить в школу с инфекционными заболеваниями.

4.1.4. Учащиеся обязаны снять в вестибюле верхнюю одежду (при её наличии) и переобуться.

Нахождение учащихся в школе в верхней одежде и в уличной обуви запрещается.

4.1.5. Запрещается трогать чужие вещи, перевешивать их, причинять им ущерб; кража вещей из гардероба является уголовно наказуемым деянием.

4.1.6. В раздевалке учащиеся обязаны вести себя тихо, раздеваться быстро, не задерживаясь, игры в раздевалке запрещены, посещение раздевалки в течение учебного дня допускается только в присутствии взрослого.

4.1.7. После выхода из гардероба учащиеся обязаны подойти к зеркалу и привести себя (прическу, одежду) в порядок.

4.2. Внешний вид учащихся.

Учащиеся при нахождении в школе обязаны выполнять «Требования, предъявляемые к внешнему виду учащихся в школе».

4.3. Культура поведения учащихся в школе.

Учащиеся при нахождении в школе обязаны выполнять «Правила культуры поведения для учащихся при нахождении их в школе».

4.4. Порядок посещения учащимися учебных занятий.

4.4.1. Все учебные занятия проводятся по расписанию и являются обязательными для посещения всеми учащимися. Учащийся, не явившийся на занятие или опоздавший на него, обязан объяснить классному руководителю причину опоздания.

4.4.2. Опоздавшие учащиеся допускаются на урок с разрешения дежурного администратора или заместителя директора по учебно-воспитательной работе.

4.4.3. Все учащиеся обязаны быть в учебных помещениях в соответствии с расписанием занятий, не позднее, чем за пять минут до начала занятий. Опаздывать на уроки запрещается.

4.4.4. Учащиеся приходят на урок с выполненным домашним заданием, с необходимыми по расписанию учебниками и тетрадями, а также с необходимыми учебными принадлежностями и материалами. В случае невыполнения домашнего задания по какой-либо причине учащийся до начала урока обязан сообщить об этом учителю.

4.4.5. До начала занятий учащийся обязан:

4.4.5.1. Занять в учебном кабинете, классе место, определенное классным руководителем, учителем;

4.4.5.2. Приготовить все необходимое к уроку: учебник, тетрадь, письменные принадлежности. На ученическом столе не должно быть ничего лишнего. Перечень необходимых на занятии принадлежностей определяется учителем.

4.4.6. После звонка на урок учащийся обязан:

4.4.6.1. Отключить плеер и мобильный телефон;

4.4.6.2. Занять своё место за ученическим столом.

4.4.7. При входе педагога в класс учащиеся обязаны встать в знак приветствия и сесть после того, как педагог ответит на приветствие и разрешит сесть. Подобным образом учащиеся приветствуют любого взрослого, вошедшего в класс во время занятий, кроме уроков информатики, трудового обучения, физической культуры.

4.4.8. Во время урока учащиеся должны внимательно слушать объяснения учителя и ответы других учащихся. Во время урока нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать других учащихся от занятий посторонними разговорами, играми и другими, не относящимися к уроку, посторонними делами. Время урока должно использоваться учащимися только для учебных целей.

4.4.9. При вызове для ответа учащийся должен встать, взять с собой дневник и выйти к доске. Дневник он обязан передать учителю для выставления оценки.

4.4.10. При ответе на вопрос учителя учащийся обязан встать. В некоторых случаях с разрешения учителя возможен ответ учащегося с места, сидя. Учитель определяет для своих уроков правила поведения учащихся на занятиях в соответствии с Уставом школы.

4.4.11. Учащийся обязан проявлять активность на уроке. Свою готовность к ответу на вопросы, предложенные учителем, учащийся обязан демонстрировать, поднимая руку.

4.4.12. Не допускаются дополнения и исправления ответов других учащихся без разрешения учителя. Запрещается перебивать выступающего учащегося или учителя.

4.4.13. В случае проведения с учащимся инструктажа о мерах безопасности учащийся обязан в полном объеме выполнять доведенные до его сведения соответствующие инструкции о мерах безопасности при проведении учебно-воспитательного процесса.

4.4.14. Во время проведения контрольных и самостоятельных работ каждый учащийся обязан выполнять их самостоятельно. Помощь других учащихся (подсказки и списывание) не допускается. Разрешается пользоваться только теми материалами, которые указал учитель. В случае нарушения этих правил учитель имеет право изъять у учащегося работу и оценить только ту часть работы, которая выполнена учащимся самостоятельно.

4.4.15. Во время обсуждения различных вопросов учащийся имеет право отстаивать свои взгляды и убеждения. В этом случае он должен аргументировать свою точку зрения, приводить факты, делать обобщения и выводы. В споре нельзя переходить на личности учащихся, которые не поддерживают данную точку зрения.

4.4.16. Отвечая, учащийся должен стоять у доски лицом к классу или, при ответе с места, лицом к учителю. Отвечая, учащийся должен говорить громко, внятно, не спеша. Учащийся должен писать на доске аккуратно, разборчиво. При ответе с использованием плаката, карты, схемы и т. п. он должен стоять вполоборота к классу, показывая указкой то, что необходимо.

4.4.17. Во время урока учащийся обязан сидеть правильно, обеспечивая правильную осанку, постановку ног, наклон головы.

4.4.18. Во время урока учащиеся обязаны выполнять все указания учителя.

4.4.19. Если во время занятий учащемуся необходимо выйти из класса, то он должен поднять руку и попросить разрешения педагога.

4.4.20. Если учащийся хочет задать вопрос учителю или ответить на вопрос учителя, он поднимает руку. Каким-либо другим способом пытаться обратить на себя внимание учителя запрещается.

4.4.21. Учащийся обязан записывать домашние задания в дневник. Запрещается уходить с урока, не записав домашнего задания.

4.4.22. В конце урока по требованию учителя учащийся обязан подать дневник для выставления оценки.

4.4.23. Звонок об окончании урока дается для информирования учителя. Только когда учитель объявит об окончании занятий, учащийся вправе покинуть класс. При выходе учителя или другого взрослого из класса учащиеся встают.

4.4.24. Учащимся запрещается:

4.4.24.1. Мешать ведению урока;

4.4.24.2. Громко разговаривать, кричать, выкрикивать, отвлекаться самому и отвлекать товарищей;

4.4.24.3. Слушать на уроках плеер, пользоваться мобильным телефоном, пейджерами;

4.4.24.4. Употреблять пищу и напитки;

4.4.24.5. Пересаживаться с одного учебного места на другое без разрешения учителя;

4.4.24.6. Заглядывать в учебные классы, в которых идут уроки, занятия, экзамены.

4.4.25. На уроках физкультуры учащиеся должны быть в спортивной форме.

4.4.26. Учащиеся, освобожденные от занятий по физкультуре, обязаны присутствовать на уроках.

4.4.27. Пропуск уроков не является причиной невыполнения домашних заданий. В случае пропуска занятий, независимо от причин, учащийся обязан в полном объеме выполнить заданные домашние задания по учебным дисциплинам самостоятельно или с помощью других учащихся.

4.4.28. По окончании урока учащиеся наводят порядок на рабочем месте и покидают класс с разрешения учителя.

4.4.29. Учащиеся, пропустившие занятия, обязаны в течение двух дней представить классному руководителю документ установленного образца (справку от врача или записку от родителей (лиц, их заменяющих) о причине отсутствия на занятиях), подтверждающий уважительную причину отсутствия учащегося на учебных занятиях. Пропускать занятия без уважительных причин не разрешается.

4.4.30. В течение учебного дня учащийся имеет право покинуть образовательное учреждение по медицинской справке, заявлению родителей (лиц, их заменяющих) только с разрешения администрации школы.

4.4.31. При отсутствии на занятиях по уважительной причине (семейные обстоятельства, участие в конкурсах, соревнованиях) учащийся должен представить заявление родителей (лиц, их заменяющих) Пропуск занятия без уважительной причины, опоздания считаются нарушением.

4.4.32. После начала занятий во всех залах, аудиториях и прилегающих к ним помещениях должны соблюдаться тишина и порядок, необходимые для нормального хода уроков. Недопустимо прерывать учебные занятия, входить в аудиторию и выходить из нее во время занятий без разрешения преподавателя.

4.4.33. В школе установлены следующие основные виды учебных занятий: урок, практические и лабораторные работы, консультация, срезы, контрольные работы, самостоятельная работа, экзамены.

4.5. Требования, предъявляемые к обеспечению учащихся учебными принадлежностями.

4.5.1. Учащиеся обязаны иметь на соответствующих уроках и по мере необходимости следующие школьные принадлежности: учебники, тетради, дневник, линейку, ластик, фломастеры, краски, альбомы для рисования, готовальню и т. п. Переченьнеобходимого на каждый урок и в определенные моменты урока определяется учителем.

4.5.2. Учебники соответствующего предмета необходимо приносить на каждый урок.

4.5.3. Запрещается в учебниках делать какие-либо записи, в том числе карандашом, вырывать из них страницы.

4.5.4. Учащиеся обязаны аккуратно и разборчиво записывать в дневник расписание уроков, домашние задания по всем предметам. Расписание уроков в дневнике записывается на неделю вперед.

4.5.5. Учащиеся не должны раскрашивать и украшать дневники.

4.5.6. Не разрешается стирать написанное в дневнике, вырывать из него листы.

4.5.7. Учащиеся обязаны еженедельно сдавать дневник на проверку классному руководителю и ежедневно предоставлять его своим родителям для контроля за успеваемостью. После каждой учебной недели родители учащегося обязаны ставить свою подпись в дневнике.

4.5.8. Дневник предоставляется учащимся по первому требованию любого педагогического работника школы.

4.5.9. Каждый учащийся должен иметь рабочие тетради по общеобразовательным предметам и тетради для контрольных работ по этим предметам.

4.5.10. Тетради должны иметь обложку, быть аккуратно и разборчиво подписаны.

4.5.11. Учащийся должен выполнять все работы четким разборчивым почерком с наклоном вправо (для правой руки).

4.5.12. Учащийся при письме должен отделять один смысловой отрывок от другого абзацным отступом («красной строкой»).

4.5.13. В тетрадях по русскому языку дату необходимо писать прописью, по остальным предметам - цифрами.

4.5.14. Не разрешается неправильно написанное в тетрадях стирать ластиком, исправлять корректором. Неправильно написанное должно быть аккуратно зачеркнуто следующим образом:

4.5.15.1. Если неправильно написанное не превышает одной строчки, то его необходимо зачеркнуть авторучкой одной прямой линией и взять в скобки;

4.5.15.2. Если неправильно написанное превышает одну строчку, то его необходимо зачеркнуть авторучкой одной прямой линией снизу вверх по диагонали. Брать в скобки зачеркнутое в данном случае не нужно.

4.5.16. Не разрешается вырывать листы в тетрадях.

4.5.17. Не разрешается начинать новую рабочую тетрадь, если не закончена старая.

4.5.18. Запрещается носить учебники, тетради, дневник в полиэтиленовом пакете, так как они в таком случае быстро приходят в негодность.

4.6.1. Отметки выставляются учителем за учебные виды работ, предусмотренные программой прохождения материала, и доводятся до сведения ученика в тот же день.

4.6.2. Не разрешается выставление отметок за поведение.

4.6.3. Работы, не выполненные или не сданные на проверку в установленный срок по причине систематической неподготовленности ученика к уроку, могут быть оценены учителем оценкой «2» - «неудовлетворительно».

4.6.4. Итоговые отметки выставляются на основании не менее трех текущих отметок.

4.6.5. В случае невозможности аттестовать знания ученика из-за многочисленных пропусков уроков ему может быть назначена административная контрольная работа.

4.6.6. Информация о назначении административной контрольной работы сообщается ученику и его родителям заранее, но не позднее 10 дней до времени проведения контрольной работы.

4.6.7. В случае неявки ученика на административную контрольную работу без уважительной причины ему может быть выставлена итоговая отметка «2» - «неудовлетворительно».

4.6.8. В случае получения учеником неудовлетворительной отметки за четверть ему назначаются обязательные дополнительные занятия в каникулярное время.

4.6.9. Учащимся, имеющим годовые неудовлетворительные отметки, назначаются обязательные дополнительные занятия в летние каникулы с последующей сдачей экзаменов в августе месяца.

4.6.10. В случае получения учеником двух и более неудовлетворительных отметок по предметам неязыкового цикла за год, ученик оставляется на повторное обучение в том же классе.

4.7. Порядок оформления пропусков занятий учащимися.

4.7.1. Уважительной причиной пропуска занятий является:

4.7.1.1. Болезнь учащегося;

4.7.1.2. Посещение врача (предоставляется талон или справка);

4.7.1.3. Экстренные случаи в семье, требующие личного участия (подтверждаются заявлением родителей);

4.7.1.4. Пропуск занятий по договоренности с администрацией (по заявлению родителей);

4.7.1.5. Участие в предметных олимпиадах, соревнованиях и других мероприятиях, проводимых в интересах школы.

4.7.2. В случае пропуска занятий по болезни учащийся обязан в первый день выхода в школу предъявить справку.

4.7.3. Пропуски занятий по заявлению родителей являются уважительной причиной. Вместе с тем администрация школы по письменному заявлению родителей учащегося имеет право разрешать родителям по семейным обстоятельствам (не чаще одного раза в четвертой на срок не более одного дня) пропускать занятия. В этом случае родители обязаны написать заявление о дате (сроке) пропущенных по семейным обстоятельствам занятиях. Родители несут ответственность за прохождение учащимся программного материала в пропущенные дни.

4.7.4. Пропуски занятий по неуважительной причине оформляются в дневнике классным руководителем. Один из родителей учащегося обязан после ознакомления с записью в дневнике о пропуске занятий поставить личную подпись.

4.8. Порядок нахождения учащихся на перемене.

4.8.1. Перемена (время между уроками) предназначена:

4.8.1.1. Для перехода учащихся в другой кабинет (при необходимости) в соответствии с расписанием уроков;

4.8.1.2. Отдыха и физической разминки учащихся. С этой целью учащимся рекомендуется на перемене не спеша передвигаться по коридору, делать разминку глаз. Не рекомендуется на перемене сидеть;

4.8.1.3. Приема пищи учащимися. Прием пищи должен осуществляться только по графику и в сопровождении учителя, классного руководителя;

4.8.1.4. Проветривания класса, для чего учащимся необходимо выйти из класса;

4.8.1.5. Подготовки, по просьбе учителя, класса к очередному уроку;

4.8.1.6. Подготовки учащегося к уроку;

4.8.1.7. Общения между учащимися и учителями;

4.8.1.8. Для звонков по мобильному телефону (при необходимости);

4.8.1.9. Посещения школьной библиотеки.

4.8.2. На перемене учащиеся обязаны:

4.8.2.1. Выполнять распоряжения дежурных учащихся по классу, дежурного учителя на этаже, дежурного администратора;

4.8.2.2. Соблюдать инструкции о мерах безопасности для учащихся в школе;

6.8.2.3. По первому требованию дежурного или учителя сообщать свою фамилию и класс, предоставлять дневник.

4.8.3. На перемене учащимся запрещается:

4.8.3.1. Мешать отдыхать другим;

4.8.3.2. Громко разговаривать, в том числе по мобильному аппарату, кричать, шуметь;

4.8.3.3. Заходить в гардероб без надобности.

4.8.4. На переменах учащиеся могут обратиться к своему классному руководителю, учителю, дежурному учителю, дежурному администратору за помощью, если против них совершаются противоправные действия.

4.9. Порядок посещения учащимися школьной столовой.

Учащиеся при посещении школьной столовой обязаны соблюдать «Правила посещения учащимися школьной столовой».

4.10. Порядок посещения учащимися школьной библиотеки. Учащиеся при посещении школьной библиотеки обязаны

выполнять «Правила пользования учащимися школьной библиотекой».

4.11. Порядок посещения учащимися туалета.

4.11.1. Учащиеся пользуются туалетами, предназначенными для пользования учащимися. Учащимся запрещается пользоваться туалетами, предназначенными для пользования взрослыми работниками школы.

4.11.2. При пользовании туалетом учащиеся должны соблюдать чистоту и порядок, соблюдать правила личной гигиены.

4.11.3. Запрещается задерживаться в туалете без надобности, а также сорить, курить, принимать пищу, напитки.

4.11.4. Запрещается бросать в унитазы посторонние предметы.

4.12. Порядок нахождения учащихся на пришкольной территории.

4.12.1. Пришкольная территория является частью школы. На пришкольной территории учащиеся обязаны:

4.12.1.1. Находиться в пределах её границ;

4.12.1.2. Соблюдать инструкции о мерах безопасности для учащихся;

4.12.1.3. Соблюдать культуру поведения учащихся.

4.13. Порядок дежурства учащихся в школе.

Учащиеся обязаны принимать участие в дежурствах в классе, по школе, при проведении общешкольных культурно-массовых мероприятий согласно «Положения об организации дежурств в школе».

4.14. Порядок посещения учащимися внеклассных школьных мероприятий.

4.14.1. Учащимся запрещается опаздывать на внеклассные мероприятия.

4.14.2. Учащимся запрещается ходить по залу, мешать присутствующим своим поведением.

4.14.3. Выходить из здания школы во время проведения внеклассного мероприятия учащимся запрещено, кроме случаев, когда учащийся уходит домой, предупредив классного руководителя.

4.14.4. Присутствие на внеклассных мероприятиях лиц, не учащихся в школе, допустимо только с разрешения ответственного за проведение мероприятия (заместителя директора по воспитательной работе, дежурного администратора).

4.14.5. Учащиеся обязаны соблюдать инструкции о мерах безопасности для учащихся, предусмотренные для конкретного мероприятия.

4.14.6. Приход и уход с мероприятия осуществляется организованно, в порядке, установленном ответственным за проведение мероприятия.

4.15. Правила пользования учащимися электронными средствами связи, защиты, записи и воспроизведения звука и изображения в школе.

При нахождении в школе учащиеся обязаны выполнять «Правила пользования электронными средствами связи, защиты, записи и воспроизведения звука и изображения в школе».

4.17. Требования по обеспечению безопасности учащихся.

4.17.1. Во время учебных занятий, на переменах, при выполнении работ на пришкольной участке, при участии в походах, экскурсиях, в спортивных и других внеклассных мероприятиях, учащиеся обязаны выполнять инструкции о мерах безопасности

для учащихся при выполнении этих занятий и при участии в этих мероприятиях.

4.17.2. В случае возникновения чрезвычайных ситуаций, не связанных с организацией учебно-воспитательного процесса, учащиеся обязаны выполнять инструкции о мерах безопасности в этих ситуациях.

4.18. Требования по обеспечению сохранности материальных ценностей образовательного учреждения.

4.18.1. В целях обеспечения сохранности материальных ценностей образовательного учреждения учащимся запрещается:

4.18.1.1. Приводить с собой или приглашать в помещения школы посторонних лиц без разрешения классного руководителя и дежурного администратора;

4.18.1.2. Наносить материальный вред школе (помещениям, мебели, оборудованию, приборам, инвентарю, книжному фонду, театральным костюмам, столовым приборам и т. п.), и в том числе:

4.18.1.2.1. Царапать, вырезать, делать надписи и рисунки (наносить «граффити»);

4.18.1.2.2. Приклеивать наклейки, жвачки;

4.18.1.2.3. Ломать;

4.18.1.2.4. Бить (стекла и т. п.);

4.18.1.2.5. Выносить мебель, имущество, оборудование и другие материальные ценности из помещений школы без разрешения учителя, классного руководителя.

4.18.2. В целях экономии расходования электроэнергии учащиеся обязаны:

4.18.2.1. Не включать электроосвещение в помещениях образовательного учреждения, в которых осуществляется учебно-воспитательный процесс, если в этом нет нужды;

4.18.2.2. Не оставлять включенным электроосвещение в помещениях, в которых не осуществляется учебно-воспитательный процесс;

4.18.2.3. Своевременно отключать электроосвещение в помещениях, в которых осуществляется учебно-воспитательный процесс, если в этом нет нужды.

4.18.3. В целях экономии расходования воды учащиеся обязаны постоянно закрывать за собой водопроводные краны.

4.18.4. В целях экономии расходования тепла учащимся запрещается без необходимости открывать окна и фрамуги в помещениях и тем более оставлять их открытыми на ночь.

4.19. Требования по обеспечению благоприятных условий для проведения учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении.

В целях обеспечения благоприятных условий для проведения учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении учащимся запрещается:

4.19.1. Приводить с собой или приглашать в помещения школы посторонних лиц без разрешения классного руководителя и дежурного администратора.

4.19.2. Приходить в образовательное учреждение под воздействием алкогольных, наркотических, психотропных и токсических веществ.

4.19.3. Употреблять в образовательном учреждении алкогольные (в том числе пиво, джин-тоник и т. п.), наркотические, психотропные и токсические вещества.

4.19.4. Приходить в школу в дорогостоящей одежде и обуви.

4.19.5. Играть в азартные игры (в карты, «кости», «напёрстки» и т. п.), в том числе на деньги.

4.19.6. Приносить в школу:

4.19.6.1. Взрывчатые вещества;

4.19.6.2. Взрывные устройства;

4.19.6.3. Холодное, газовое, пневматическое, метательное и огнестрельное оружие промышленного или самодельного изготовления и боеприпасы к ним;

4.19.6.4. Пиротехнические изделия (петарды, ракеты, «бенгальские огни», хлопушки, фейерверки и т. п.);

- 4.19.6.5. Бытовые свечи, сухой спирт;
- 4.19.6.6. Легковоспламеняющиеся и горючие жидкости (бензин, керосин, спирт, растворители, краски и т. п.);
- 4.19.6.7. Едкие, зловонные, ядовитые вещества (ядохимикаты, кислоты, щелочи, ртуть и т. д.) и предметы их содержащие;
- 4.19.6.8. Баллончики с различными горючими газами и аэрозолями (газовые баллончики, баллончики с бытовой химией, парфюмерией и т. п.);
- 4.19.6.9. Переговорные устройства, звуко- и видеовоспроизводящую аппаратуру, звукозаписывающую, фото- и видеосъемочную аппаратуру;
- 4.19.6.10. Музыкальные инструменты;
- 4.19.6.11. Животных, насекомых, пресмыкающихся;
- 4.19.6.12. Агитационные материалы;
- 4.19.6.13. Дорогостоящие вещи (мобильные аппараты и т. п.);
- 4.19.6.14. Драгоценности;
- 4.19.6.15. Крупные суммы денег;
- 4.19.6.16. Предметы для продажи.

4.19.7. Допускать случаи дезорганизации учебно-воспитательного процесса в отдельном классе и школе в целом.

4.20. Порядок ухода учащихся из школы.

4.20.1. Учащийся, находящийся в болезненном состоянии и отпущенный с занятий по медицинским показаниям, должен сопровождаться взрослым работником школы, старшеклассником или своим родителем, если в этом есть необходимость.

4.20.2. В случае необходимости забрать ребенка ранее окончания занятий родители должны поставить в известность об этом классного руководителя.

4.20.3. Выходить за пределы школы учащимся в течение учебного времени запрещается.

4.20.4. По окончании занятий учащиеся начальных классов под руководством учителя идут в гардероб. Учащиеся в порядке очередности забирают свою одежду, соблюдая порядок и меры безопасности.

4.20.5. В случае обнаружения пропажи одежды или обуви, учащийся обязан сообщить о случившемся классному руководителю или дежурному администратору, которые, в свою очередь, обязаны принять соответствующие меры.

4.20.6. Одевшись и сменив обувь, учащиеся обязаны сразу же покинуть школу.

5. Поощрения и ответственность учащихся

Учащиеся поощряются и несут ответственность согласно «Положению о поощрениях и ответственности учащихся».

6. Решение спорных вопросов

6.1. Учащиеся имеют право обращаться самостоятельно или через своих родителей к администрации школы:

6.1.1. С жалобами на учащихся и работников школы;

6.1.2. Заявлениями: по совершенствованию учебного процесса, качества преподавания, порядка пользования библиотекой, столовой и другими структурными подразделениями школы по обеспечению безопасности учащихся и по любым другим вопросам, затрагивающим интересы учащихся;

6.2. Анонимные обращения администрацией школы не рассматриваются.

7. Заключительные положения

7.1. Настоящие Правила рассматриваются на Управляющем совете и вводятся в действие приказом руководителя школы.

7.2. Изменения и дополнения в настоящие Правила вносятся в порядке, установленном для их принятия.

7.3. Настоящие Правила ежегодно доводятся до сведения всех учащихся школы и их родителей.

7.4. Действие настоящих Правил распространяется на всех учащихся школы.

7.5. Настоящие Правила вывешиваются в каждом учебном классе, размещаются на сайте школы в Интернете (при наличии сайта).

ИНСТРУКЦИЯ

Правила пользования сотовыми телефонами в школе

ИТБ – 001 – 2013

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Настоящие Правила разработаны с целью:

повышения качества и эффективности получаемых образовательных услуг;

создания психологически комфортных условий для учебно-воспитательного состава в проведении образовательного процесса в школе;

защиты школьного пространства от попыток пропаганды культа насилия, жестокости и порнографии;

минимизировать вредное воздействие сотовых телефонов на здоровье учащихся;

защиты гражданских прав учащихся на пользование сотовыми телефонами;

сохранности личного имущества учащихся;

обеспечения личной безопасности учащихся.

Ответственность за обеспечение сохранности сотовых телефонов лежит на его владельце. Школа не несёт ответственности за сохранность телефонов, принадлежащих учащимся, кроме случаев передачи их на хранение работникам школы.

Школа не занимается расследованием похищенных или потерянных сотовых телефонов у учащихся и работников школы. Случаи хищения мобильных телефонов рассматриваются по заявлению собственника телефона в местном отделении полиции.

2. УЧАЩИЕСЯ ОБЯЗАНЫ:

2.1. Перед началом учебного занятия отключить сотовый телефон.

2.2. Спрятать телефон в портфель, ранец и т. п. или в специальный кармашек на поясе.

2.3. Довести до сведения своих родителей, родственников, руководителей внешкольных учреждений, в которых они занимаются, время перерывов (перемен) между уроками, занятиями, с целью совершения ими звонков именно во время перерывов (перемен) между уроками, занятиями.

3. УЧАЩИМСЯ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

Хранить телефон на груди, подвесив его на шею, в нагрудных карманах, особенно в левом, в карманах брюк, юбок и т. п.

Класть телефон на ученический стол.

Включать на учебных занятиях сотовый телефон в следующие режимы:

звукоспроизведения (прослушивать музыку, речь (режим «плеер»), в том числе через наушники);

фото и видеосъёмки (играть в игры, просматривать изображения (текст, рисунки, видеозапись, фотографии, режимы «калькулятор», «часы», «дата», «секундомер», «календарь», «блокнот», «записная книжка» и т. п.);

звукозаписи (режим «диктофон»).

Учащимся запрещается демонстрировать другим учащимся функциональные возможности своего телефона.

С помощью телефона демонстрировать окружающим видео и фото, пропагандирующие культ насилия, жестокости порнографии;

С помощью телефона наносить вред имиджу школы, а именно: снимать в стенах школы отрежиссированные (постановочные) сцены насилия, вандализма, в том числе с целью дальнейшей демонстрации окружающим.

4. УЧАЩИЙСЯ ИМЕЕТ ПРАВО:

4.1 Во время перерывов между учебными занятиями учащийся имеет право:

включить сотовый телефон;

просмотреть по телефону наличие и номера пропущенных вызовов;

прочитать пришедшие sms-сообщения и, если в этом есть оправданная и безотлагательная необходимость, перезвонить вызывавшим его абонентам;

позвонить или послать sms-сообщение, если в этом будет оправданная и безотлагательная необходимость.

Пользоваться сотовыми телефонами (звонить и посылать sms-сообщения) только с целью оперативной связи учащегося:

со своими родителями, родственниками, руководителями внешкольных учреждений, в которых они занимаются, и только в случаях оправданной и безотлагательной необходимости;

специальными и экстренными службами города (полиция, отдел по чрезвычайным ситуациям, скорая медицинская помощь и т. п.);

если звонки по мобильному телефону могут быть сделаны после окончания занятий, мероприятий, то они должны быть сделаны только после окончания занятий, мероприятий.

Примечание. Перерыв (перемена) между уроками, занятиями учащемуся дана:

для отдыха (динамическая разминка (передвижение по коридору), разминка глаз);

подготовки к следующему уроку (обсуждение выполнения домашнего задания, повторение правил, подготовка школьных принадлежностей к уроку и т. п.).

5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ РАБОТНИК ШКОЛЫ ИМЕЕТ ПРАВО:

В случае нарушения настоящих Правил изъять телефон у учащегося.

Оформить докладную записку о факте нарушения настоящих Правил и передать докладную записку и телефон заместителю директора по учебно-воспитательной работе.

В случае многократного нарушения настоящих Правил учащимся потребовать с него объяснительную записку с указанием причины нарушения настоящих Правил.

Пригласить родителей этого учащегося для собеседования.

При повторном факте нарушения произвести изъятие телефона у учащегося до окончания учебного года. Изъятие телефона производится в присутствии комиссии (из трех человек) с составлением акта изъятия в двух экземплярах (один экземпляр акта выдается родителю учащегося).

ИНСТРУКЦИЯ

Правила безопасного поведения в общественных местах
(театр, музей, библиотека и т.д.)

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К участию в культурно-экскурсионных мероприятиях допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по безопасному проведению мероприятия, ознакомленные с программой мероприятия и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Маршрут до пункта назначения выбирают такой, на котором обеспечивается полная безопасность ее проведения.

При проведении культурно-экскурсионных мероприятий учащиеся обязаны соблюдать установленные режимы работы и отдыха, общепринятые правила поведения и личной гигиены.

Соблюдать дисциплину, четко выполнять все указания инструктора, (экскурсовода), самовольно не оставлять место расположения группы;

Допущенные к экскурсии учащиеся должны быть соответственно одеты, не иметь при себе предметов, которые создают опасность во время проведения экскурсии в театр, музей, библиотеку и т.д.

Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры.

Не допускать конфликтных ситуаций между участниками мероприятия, а также с местным населением.

Запрещено: приобретать и употреблять продукты питания без согласования с руководителем группы, употреблять алкогольные напитки, табачную продукцию, принимать угощения продуктами питания от незнакомых людей.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКСКУРСИИ

Перед каждым посещением театра, музея, библиотеки и т.д. руководитель знакомит с общей характеристикой объекта экскурсии, ее маршрутом и правилами безопасности, которые необходимо соблюдать во время проведения экскурсии.

Перед началом экскурсии проводят переключку учащихся и отмечают отсутствующих.

Все организованно входят в фойе театра, музея, библиотеки и т.д.

Раздеваются, собирают свои вещи: шарфы, шапочки в рукав одежды, обувь – в пакет. Вся группа сдаёт свою одежду в одном отделении раздевалки.

Вещи сдавать культурно, перекинув через барьер, чтобы гардеробщику было удобно взять. Получив номерок, отойти в сторону, куда укажет учитель.

Во многих музеях поверх своей обуви необходимо надеть специальные тапочки.

Сдав вещи, все собираются вместе, учитель делит группу на части, и все идут в туалет.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКСКУРСИИ

В зрительный зал входят своевременно, спокойно, садятся на свои места, не мешая другим. Проходить к своему месту вдоль ряда лицом к сидящим.

Во время представления не разговаривать, не жевать жевательную резинку, не есть мороженое и другие продукты. Не вставать с места, пока не закроется занавес.

Во время движения по коридорам и залам музея идти компактной группой, не мешая другим учащимся, слушать указания экскурсовода.

По залам музея или выставки следует передвигаться бесшумно. Громко разговаривать или кричать, подзывая знакомого или друга, недопустимо. Посетителям разрешается обменяться друг с другом несколькими замечаниями, но делать это нужно вполголоса, так, чтобы не побеспокоить стоящих рядом.

Трогать руками музейные или выставочные экспонаты строго воспрещается.

Слушая лекцию, стоять полукругом, пропуская вперёд маленьких ростом, в тоже время не стеснять экскурсовода, не перебегать от одной экспозиции к другой, не разговаривать, не перелезать через ограждения.

Для того чтобы ознакомиться с каким-либо экспонатом, не нужно вставать перед другим посетителем. Лучше всего дождаться, когда он, закончив осмотр, освободит место.

Во многих музеях существуют свои правила фото- и видеосъемки. Если вы желаете поснимать, то обязательно поинтересуйтесь, можно ли это делать.

При покупке сувениров – вежливо благодарят продавца.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЭКСКУРСИИ

После окончания спектакля не покидать зрительный до тех пор, пока не закроется занавес. В случае посещения музея, библиотеки - не покидать последнего места около экскурсовода без разрешения.

Выходить из зала организовано, спокойно построиться вдоль барьера у гардероба, получить одежду, поблагодарить гардеробщика за обслуживание.

Спокойно одеться, отойти в назначенное учителем место, построиться к выходу, не толкаясь. Во всём следовать указаниям учителя.

5. ИСПОЛНЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Обращать внимание на состояние здоровья друг друга, немедленно сообщить воспитателю (экскурсоводу) о первых признаках заболевания, получении травмы участником мероприятия.

При возникновении пожара учащиеся не должны допускать паники, суеты, не прятаться (под столом, под кроватью), четко выполнять все указания воспитателя (инструктора).

При непредвиденных природных явлениях, резком ухудшении условий проведения мероприятия учащиеся не должны допускать паники, суеты. Четко выполнять все указания воспитателя (экскурсовода);

При несчастном случае (травме, остром заболевании) пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить воспитателю (экскурсоводу).

Правила безопасности в период прохождения холодного фронта

ИТБ – 003 – 2013

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ШКВАЛА

Шквал – это резкое и кратковременное усиление ветра. Обычно шквалы бывают связаны с прохождением атмосферных фронтов, и сопровождаются грозой, ливневыми осадками, иногда градом. Так как шквалистые усиления ветра при грозе случаются нередко и представляют значительную опасность, необходимо **СОБЛЮДАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**, которые помогут сохранить здоровье и даже жизнь при подобных ЧС:

Закройте все форточки и окна, проверьте надёжность их закрытия. Держитесь подальше от окон, так как при сильных порывах ветра они могут быть выбиты

По возможности выключите электричество, газ и перекройте водопровод. Предварительно стоит запастись питьевой водой, продуктами на 5 – 7 часов, свечами или другими источниками света и тепла.

Подходить ко всем розеткам (включая телефонную), трубам и проводам во время сильной грозы и шквала нежелательно.

Самыми безопасными местами в случае бури являются места, удалённые от окон – туалеты, коридоры, встроенные шкафы.

Следует помнить, что если квартира или дом сильно повреждены, сразу же после урагана следует покинуть их как небезопасное место, взяв с собой документы и запас еды.

Как правило, при выходе на улицу после прекращения урагана стоит опять же быть внимательными – не подходить к оборванным проводам, к раскачивающимся вывескам и т. д., не стоит близко подходить к косо стоящим столбам и другим сооружениям, вызывающим у вас сомнение. Особенно опасны лежащие на земле оборванные провода.

Если предупреждение о сильном ветре застало вас на улице, стоит немедленно укрыться в подъезде или прочном здании.

Если ураган застиг вас в сельской местности, на поле или в лесу, то стоит соблюдать меры по защите от удара молнии (см. правила поведения во время грозы). Стоит держаться подальше от гнилых и старых, особенно одиночно стоящих деревьев.

Если вы на машине, то оставайтесь в ней и закройте все окна. Конечно же, остановитесь и съезжайте на обочину.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ГРОЗЫ

Если гроза застала Вас с поле, в лесу или на воде, нужно **СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА ЗАЩИТЫ** от удара молнии:

Если вы находитесь под открытым небом, не стоит укрываться среди изолированных и малочисленных скоплений деревьев.

Во избежание попадания молнии снимите все металлические предметы с головы и тела.

В открытом поле нужно стараться не оказаться самой высокой точкой на местности.

Если волосы встали дыбом или вы слышите жужжание со стороны близлежащих предметов, например крупных камней или заборов, - немедленно перейдите на другое место.

Не держите в руках длинные металлические предметы, например удочки, зонты или клюшки для гольфа.

Не касайтесь металлических сооружений, проволочных заборов или металлической проволоки для сушки белья. Не приближайтесь к ним.

Во время грозы не стоит ездить верхом, на велосипеде или на машине с открытым верхом.

Если вы едите на машине, снизьте скорость и остановитесь, но подальше от таких высоких предметов, как деревья и высоковольтные линии электропередач.

Если вы купаетесь, немедленно выйдете из воды и уйдите в укрытие.

Если вы плаваете на лодке – как можно скорее причальте к берегу. Если это небезопасно, укройтесь под высокой постройкой (мостом или пристанью).

Если вы находитесь в помещении, то при сильной грозе следует держаться подальше от окон, электроприборов, а также труб и другой металлической сантехники.

Во время сильной грозы не стоит пользоваться мобильным телефоном (известны многочисленные случаи попадания молний в мобильные телефоны).

Перед грозой отключите внешние антенны и выключите из розетки радиоприёмники и телевизоры.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ КРУПНОГО ГРАДА

Если крупный град застал Вас на открытой местности или в автомобиле, он может представлять значительную опасность. Поэтому при выпадении крупного града **НУЖНО СОБЛЮДАТЬ** некоторые **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**:

Если вы находитесь в автомобиле, то держитесь дальше от стекол, желательно развернуться к ним спиной (лицом к центру салона) и прикрыть глаза руками или одеждой.

Если град застал вас в помещении, то держитесь как можно дальше от окон и не выходите из дома. Не пользуйтесь электроприборами, т.к. град обычно сопровождается грозовой деятельностью.

Если град застал вас на улице, то постарайтесь выбрать укрытие. В противном случае защитите голову от ударов градин. Не заходите в низины, которые в считанные минуты могут наполниться водой и превратиться в стремительный поток, или в места с наибольшим скоплением градин, где их слой явно толще, чем вокруг.

Не пытайтесь найти укрытие под деревьями, т.к. велик риск не только попадания в них молний, но и то, что крупные градины могут ломать ветви деревьев, что может нанести вам дополнительные повреждения.

Если вы или кто-то рядом пострадал от воздействия крупных градин. Обязательно свяжитесь со службой спасения.

ИНСТРУКЦИЯ

Зимний травматизм

(гололедица, сход снега с крыш, отморожения)

ИТБ – 004 – 2013

Наряду с традиционными для зимы простудными заболеваниями не менее распространенными в этот период являются всевозможные зимние травмы. Большинство из них зачастую связано либо с суровыми морозами, либо с неустойчивой погодой, сопровождающейся появлением таких травмоопасных факторов, как сосульки и гололед. Благоприятную почву для специфического зимнего травматизма создают обильные снегопады, ветры, перепады температур и плохо убираемые дороги.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА НА ДОРОГАХ

Как правило, упав на улице, получив ушиб руки, ноги или какой-нибудь другой части тела, мы поохаем, поругаем дворников и бежим дальше, не считая нужным обратиться к врачу в травмопункт. Между тем последствия таких травм могут оказаться плачевными, приводя к развитию посттравматических артритов, бурситов и других заболеваний.

Например, безобидный, казалось бы, ушиб головы, полученный в результате упавшей с крыши сосульки или вашего собственного падения в гололед, на самом деле может вызвать сотрясение мозга, последствия которого проявятся лишь через два-три года в виде таких остаточных явлений, как снижение показателей зрения, появление шума в ушах, частые головные боли, быстрая утомляемость или резкое ухудшение памяти.

Порой, почувствовав при падении слабую боль, многие успокаивают себя тем, что она обусловлена ушибом. На самом же деле боль может быть вызвана переломом, который, оставаясь долгое время незамеченным, приводит к неправильному формированию костной ткани, что впоследствии потребует длительного и серьезного лечения.

Чтобы избежать подобных неприятностей, постарайтесь в зимний период соблюдать элементарные правила техники безопасности:

Если вы упали на улице и при этом почувствовали сильную боль в какой-нибудь части тела или потеряли на несколько секунд сознание, немедленно направляйтесь в травматологический пункт.

Носите только удобную обувь. Сапоги должны быть устойчивыми — либо на плоской подошве, либо на широком плотном каблуке высотой не более 3–4 см. Подошва сапога или зимней обуви не должна скользить.

Старайтесь избегать нечищенных улиц и раскатанных ледяных дорожек. Выбирайте себе путь там, где тротуары расчищены и посыпаны.

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны.

Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.

Откажитесь от сумок на длинных ручках, свисающих через плечо. Носите сумки в обеих руках, равномерно распределяя тяжесть на правую и левую руки.

ОТМОРОЖЕНИЯ (ОБМОРОЖЕНИЯ)

Помимо различных механических травм зима может нанести вам и термическую травму, связанную с воздействием низких температур. Речь идет об отморожении. Отморожение может произойти не только в морозную погоду, но и при температуре, близкой к нулевой. Для этого достаточно совпадения таких факторов, как влажный воздух, относительно низкая температура и холодный ветер. Отморожению чаще подвергаются пальцы рук и ног, нос, уши и щеки.

Запомните, что ни в коем случае нельзя погружать отмороженную конечность в холодную воду или растирать отмороженную часть тела снегом. Это может привести к дальнейшему охлаждению и лишь усугубит положение.

Отмороженную конечность следует погрузить в теплую воду, а к отмороженному участку тела надо приложить теплый водный компресс (вода должна быть не горячей, а чуть теплой).

После этого можно очень осторожно растереть отмороженный участок до легкого покраснения кожи и наложить асептическую повязку.

Отморожению способствует ношение тесной, затрудняющей кровообращение одежды, обуви и перчаток.

Нельзя также целый день находиться в теплом помещении в зимней обуви. В тепле ноги потеют, обувь насыщается влагой, поэтому при выходе на улицу ноги быстро замерзают. Надо обязательно переобуться в помещении.

Чтобы избежать отморожения, необходимо в холодную погоду надевать теплую одежду и правильно подобранную утепленную непромокаемую обувь.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ СХОДА СНЕГА С КРЫШ ЗДАНИЙ

В зимнее время на крышах зданий скапливается большое количество снега и наледи, а также образуются сосульки, которые достигают значительных размеров. Во время оттепели происходит сход снега с крыш зданий и падения сосулек. Находясь в опасной зоне можно получить от падающего снега и сосулек тяжелые и опасные травмы и даже погибнуть. Чтобы не оказаться в подобной ситуации следует:

не приближаться к крышам зданий, с которых возможен сход снега и не позволять находиться в таких местах детям;

при наличии ограждения опасного места не пытаться проходить за ограждение, а обойти опасные места другим путем;

если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум – нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Бежать от здания тоже нельзя. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырёк крыши послужит укрытием;

после падения снега и льда с края крыши снег и лед могут сходить и с середины крыши, поэтому если на тротуаре видны следы ранее упавшего снега или ледяные холмики от воды капавшей с сосулек, то это указывает на опасность данного места;

если из-за падения с крыши сосульки или снега пострадал человек, надо вызвать скорую помощь.

ИНСТРУКЦИЯ

Правила безопасного поведения на открытых водоемах
в осенне-зимний период
ИТБ – 005 – 2013

Прежде, чем спуститься на лёд проверьте место, где лёд примыкает к берегу – там могут быть промоины, которые закрываются снежными надувами. В устьях рек прочность льда ослаблена из-за течений.

При движении по льду проверяйте его прочность подручными средствами (шестом или лыжной палкой). Проверять прочность льда ударами ног опасно!

Безопаснее всего переходить реку или озеро на лыжах. Обязательно отстегните крепления лыж и снимите петли лыжных палок с запястий рук. Лучше всего двигаться по накатанной лыжне.

Прочным считается прозрачный лёд с синеватым или зеленоватым оттенком. Непрочный лёд матовый или белый. Такой цвет лёд получается, когда при оттепели, изморози, дожде или после снегопада он покрывается водой, а затем замерзает.

Попав случайно на тонкий лёд, отходите назад скользящими осторожными шагами, не отрывая ног ото льда.

Если Вы провалились - не впадайте в панику, сбросьте с себя тяжелую обувь и одежду, широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой, обопритесь о край полыньи, медленно ложась на живот или спину. Переберитесь к тому краю полыньи, где течение не увлекает Вас под лёд. Старайтесь без резких движений выбраться на лёд, заползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги, широко их расставив. Воспользуйтесь плавающими поблизости или возвышающимися над водой предметами. Выбравшись из полыньи, откатитесь от неё и ползите в ту сторону, откуда пришли.

Если на ваших глазах провалился человек - немедленно крикните ему, что идете на помощь. Приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки. Будет лучше, если подложите лыжи или фанеру, чтобы увеличить свою площадь опоры. К самому краю полыньи подползать нельзя, иначе можно окажетесь в воде. Ремни или шарф, любая доска, жердь, лыжи помогут Вам спасти человека. Бросать связанные предметы нужно на 3-4 м. Если вы оказываете помощь сами, то надо обязательно лечь на лёд, подать пострадавшему палку, шест, ремень или шарф и т.п., чтобы помочь выбраться из воды. Затем доставить пострадавшего в теплое помещение, растереть насухо, переодеть, напоить горячим чаем. При необходимости оказать первую медицинскую помощь или доставить в лечебное учреждение.

Если вы не один, то взяв друг друга за ноги, ложитесь на лёд цепочкой и двигайтесь к пролому. Действуйте решительно и быстро: пострадавший быстро коченеет в ледяной воде, а намокшая одежда тянет его вниз. Подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лёд и ползком двигайтесь от опасной зоны.

Снимите с пострадавшего одежду и оденьте сухую. Если нет сухой одежды, отожмите мокрую, и затем снова ее оденьте. Укутайте пострадавшего по возможности полиэтиленом – произойдет эффект парника.

ИНСТРУКЦИЯ

Правила безопасного поведения на открытых водоемах
весной в период паводка
ИТБ – 006 – 2013

Период весеннего половодья особенно опасен для тех, кто живет близ реки, пруда, водоема. Привыкая зимой пользоваться пешеходными переходами по льду, многие забывают об опасности, которую таит лед весной.

Весенний лед резко отличается от осеннего и зимнего. Если осенний лед под тяжестью человека начинает трещать, предупреждая об опасности, то весенний лед не трещит, а проваливается, превращаясь в ледяную кашу.

Переходить реку, пруд, озеро по льду весной опасно. Нужно внимательно следить за знаками, обозначающими пешеходные переходы, пользоваться специальными настилами на льду. Сходить на необследованный лед - большой риск.

Помните, течение реки сильно подмывает крутые берега. Возможны обвалы. Остерегайтесь любоваться весенним ледоходом с обрывистых берегов.

Весной опасно сходить за плотины, запруды. Не забывайте - они могут быть неожиданно сорваны напором льда. Не приближайтесь к ледяным заторам...

Помните, весенний паводок ответственный период! Больше всего несчастных случаев весной на реке происходит со школьниками. Дети часто позволяют себе шалости у реки, даже пробуют кататься на льдинах. Школьники! Ведите постоянно наблюдение за рекой. Разъясняйте товарищам правила поведения во время весеннего половодья.

Ледоход очень опасен, особенно те места, где выходят на поверхность водоёма подземные ключи, стоки теплой воды от промышленных предприятий, возле выступающих из льда кустов, камыша, коряг и пр.

Во время половодья остерегайтесь любоваться ледоходом с крутых берегов, размываемых весенними потоками, из-за чего склоны берегов часто обваливаются. Нельзя выходить на водоемы при образовании ледяных заторов.

Помните! Игры на льду в это время, плавание на лодках, плотках во время ледохода и половодья опасны для жизни!

ИНСТРУКЦИЯ

Правила безопасного поведения на открытых водоемах летом
ИТБ – 007 – 2013

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Не умеешь плавать – не купайся на глубоком месте, не надейся на надувной матрац или иные плавсредства – они могут выскользнуть из-под вас, и вы утонете.

Плавать лучше параллельно линии берега и не заплывать далеко.

На реке нужно плыть против течения, иначе потом будет тяжело возвращаться.

Нужно помнить, что у берега течение слабее, чем на середине реки.

Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться.

Первый раз купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха 20-23 градуса тепла, воды - 17-19 градусов.

Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера.

Входите в воду быстро и во время купания не стойте движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.

Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.

В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько легких физических упражнений.

Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно точно 5-6 минут.

Не ныряйте в неизвестном месте и на мели, так как можно удариться головой о дно или какой-либо предмет.

При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.

Не оставайтесь при нырянии долго под водой.

Выйдя из воды, вытрите насухо и сразу оденьтесь.

Не заплывайте далеко, можно устать и не доплыть до берега.

Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.

Не зная брода, не переходите речку. Можно попасть в яму.

Не подавайте ложных сигналов бедствия.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.

Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом: изменить стиль плавания - плыть на спине. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак. При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине. Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.), для этого, на всякий случай, необходимо прикрепить булавку к купальным костюмам.

Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа»

При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

Входить в воду разгоряченным (потным).

Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).
Подплывать близко к моторным лодкам, баржам, дебаркадерам - может затянуть под днище.

Купаться при высокой волне.

Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.

Толкать товарища с вышки или с берега.

Шалить в лодке на воде, можно опрокинуться.

Плывать в лодке без спасательных средств (спасательного жилета или круга).

ПРИ КУПАНИИ В БАССЕЙНЕ

Не купайтесь в бассейне босиком. Надевайте резиновые тапочки, чтобы не поранить ноги о возможные сколы бетона, плиточной облицовки и чтобы не было скользко.

Не ныряйте в неустановленных местах, там может быть мелко и можно удариться головой о дно и получить тяжелую травму.

Не прыгайте с вышек без специальной подготовки инструктором по плаванию. Можно повредить позвоночник или получить шок при попадании сильной струи воды через нос в дыхательные пути.

Будьте осторожны при выходе из бассейна – можно легко поскользнуться и упасть.

ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, ЕСЛИ КТО-НИБУДЬ ТОНЕТ НА ВАШИХ ГЛАЗАХ?

Увидев тонущего человека, - привлечь внимание окружающих криком «Человек тонет!».

Посмотрите, нет ли рядом спасательного средства. Им может стать всё, что плавает на воде и что вы можете добросить до тонущего: спасательный круг, резиновая камера, надувной матрас, резиновый мяч, доска.

Попробуйте, если это возможно, дотянуться до тонущего рукой, палкой, толстой веткой или бросьте ему верёвку.

Если рядом никого нет, можно попытаться спасти утопающего, подплыв к нему и схватить за волосы или за ворот одежды, после чего вернуться с ним на безопасную глубину (транспортировать спасаемого спиной вниз, поддерживая его голову над водой). Но это возможно только в самом крайнем случае и если вы очень хорошо плаваете.

Если вы заметили утопающего, подплывите к нему и охватывайте сзади.

Если утопающий начал хвататься за вас и тянуть на дно, сами резко опуститесь под воду, утопающий отпустит вас чисто инстинктивно, и вы сможете повторить попытку спасения.

На берегу: если тонущий находится в сознании, у него сохранено дыхание и прощупывается пульс, нужно его согреть и успокоить. Хорошо бы обернуть его тело, переодеть с сухое бельё, дать чай, кофе. Дополнительно можно произвести растирание тела и массаж.

Если на берегу у утопающего началась рвота – это хороший признак. Если же нет, придётся вызвать её искусственно. Хуже всего, если человек пробыл под водой уже несколько минут и его лёгкие заполнены водой. Тогда нужно положить его на колени так, чтобы голова утопленного свисала ниже его грудной клетки, и сильными надавливаниями на спину добиться того, чтобы вода пошла из лёгких.

После удаления воды положить пострадавшего на живот и приступить к вызову спасательных служб.

ИНСТРУКЦИЯ

Правила поведения в православном храме

ИТБ – 008 – 2013

Любой христианский храм, в том числе и православный, – святое место для верующих. Оказавшись в храме случайно и не зная местных правил поведения, вы можете ненароком травмировать чувства прихожан. Для того чтобы ваше присутствие в церкви как турист или в любом другом качестве не вызвало нареканий, надо усвоить несколько простых, но важных вещей.

Как себя вести, чтобы не нарушить порядок и не смутить прихожан:

Старайтесь не мешать верующим и не обращать на себя внимание, если вы попали в церковь случайно или в качестве туриста.

Войдя в храм, остановитесь недалеко от входа или в центральной части храма.

Архитектура православного храма трехчастна – притвор, центральная часть, алтарь. Верующие молятся в притворе и в центральной части храма. В алтарь заходить можно только священству и алтарникам. Только священник и только во время богослужения может пройти через центральные алтарные ворота.

Перекреститесь при входе в храм, если вы человек крещеный.

Православные крестятся, сложив три пальца в щепоть, сначала сверху вниз, затем справа налево.

Не курите на территории храма.

Снимите головной убор, если вы мужчина.

Покройте голову, если вы женщина. Если покрыть голову нечем – в церковных лавках часто продают платки или дают напрокат.

Женщинам полагается приходить в храм в юбке, но если таковой не оказалось – на талию можно повязать платок. Помните: наличие юбки и платка на голове – *благочестивая традиция*, а не страшное нарушение порядка.

Незамужние женщины, девочки и девушки могут стоять в храме с непокрытыми головами. Но иногда проще соблюдать традиции, чем вступать в спор с чрезмерно строгими сторонниками соблюдения традиций, которые могут оказаться рядом.

Не заходите в церковь в пляжной или чересчур открытой одежде. Постарайтесь чем-нибудь прикрыть оголенные участки тела.

Мобильный телефон переведите в бесшумный режим.

Также не стоит громко разговаривать и жевать жвачку.

Не фотографируйте в церкви, не получив предварительно согласия священника.

Если вы не знаете, как обратиться к священнику или не можете его опознать среди присутствующих, не стесняйтесь – обратитесь за помощью к любому служащему в церкви человеку.

Не приносите с собой свечи из другого храма.

Если вы хотите поставить свечу, купите ее на месте, у входа в церковь. За здоровье свечи ставят перед любой иконой, за упокой – на канон, большой ящик, обитый металлом, чаще всего стоящий в левой части храма. Во время зажигания свечи произносят молитву.

ИНСТРУКЦИЯ

Правила безопасного поведения детей
на объектах железнодорожного транспорта
ИТБ – 009 – 2013

При передвижении железнодорожным транспортом, необходимо соблюдать следующие ПРАВИЛА:

При движении вдоль железнодорожного пути не подходите ближе 5 м к крайнему рельсу;

На электрифицированных участках не поднимайтесь на опоры, а также не прикасайтесь к спускам, идущим от опоры к рельсам, и лежащим на земле электропроводам;

Переходите железнодорожные пути только в установленных местах, пользуйтесь при этом пешеходными мостами, тоннелями, переходами, а там, где их нет – по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути»;

Перед переходом путей по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущего подвижного состава. При приближении поезда, локомотива или вагонов остановитесь, пропустите их и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжайте переход;

При переходе через пути не подлезайте под вагоны и не перелезайте через автосцепки;

Подходя к железнодорожному переезду, внимательно следите за световой и звуковой сигнализацией, а также положением шлагбаума. Переходите через пути при открытом шлагбауме, а при его отсутствии, когда нет близко идущего подвижного состава;

При ожидании поезда не устраивайте на платформе подвижные игры. Не бегите по платформе рядом с вагоном прибывающего (уходящего) поезда и не стойте ближе двух метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки;

Подходите непосредственно к вагону после полной остановки поезда. Посадку в вагон и выход из него производите только со стороны перрона или посадочной платформы, будьте внимательны – не оступитесь и не попадите в зазор между посадочной площадкой вагона и платформой;

На ходу поезда не открывайте наружные двери тамбуров, не стойте на подножках и переходных площадках, а также не высовывайтесь из окон вагонов. При остановке поезда на перегоне не выходите из вагона;

В случае экстренной эвакуации из вагона старайтесь сохранить спокойствие, берите с собой только самое необходимое. Окажите помощь при эвакуации пассажирам с детьми, престарелым и инвалидам. При выходе через боковые двери и аварийные выходы будьте внимательны, чтобы не попасть под встречный поезд.

ИНСТРУКЦИЯ

Особенности поведения на дорогах в зимнее время года

ИТБ – 010 – 2013

Главное правило поведения на дороге зимой – удвоенное внимание и повышенная осторожность! Дети редко акцентируют внимание на специфические «зимние» опасности, поэтому объясните ребенку, почему на зимней дороге необходимо особое внимание!

Зимой день короче. Темнеет рано и очень быстро. В сумерках и в темноте значительно ухудшается видимость. В темноте легко ошибиться в определении расстояния как до едущего автомобиля, так и до неподвижных предметов. Часто близкие предметы кажутся далекими, а далекие близкими. Случаются зрительные обманы: неподвижный предмет можно принять за движущийся, и наоборот. Поэтому напоминайте детям, что в сумерках надо быть особенно внимательными. *Покупайте одежду со световозвращающими элементами* (нашивки на курточке, элементы рюкзака), что позволит водителю с большей вероятностью увидеть вашего ребенка в темное время суток.

В снегопады заметно ухудшается видимость, появляются заносы, ограничивается и затрудняется движение пешеходов и транспорта. Снег залепляет глаза пешеходам и мешает обзору дороги. Для водителя видимость на дороге тоже ухудшается. Обратите внимание детей на этот факт.

Яркое солнце, как ни странно тоже помеха. Яркое солнце и белый снег создают эффект бликов, человек как бы «ослепляется». Поэтому надо быть крайне внимательными.

В снежный накат или гололед *повышается вероятность «юза»*, заноса автомобиля, и самое главное – непредсказуемо удлиняется тормозной путь. Поэтому обычное безопасное расстояние для пешехода до машины надо увеличить в несколько раз.

Количество мест закрытого обзора зимой становится больше. Мешают увидеть приближающийся транспорт: сугробы на обочине, сужение дороги из-за неубранного снега, стоящая заснеженная машина.

Теплая зимняя одежда мешает свободно двигаться, сковывает движения. Поскользнувшись, в такой одежде сложнее удержать равновесие. Кроме того, капюшоны, мохнатые воротники и зимние шапки так же мешают обзору.

Объясняйте ребенку, что *не стоит стоять рядом с буксующей машиной*. Из-под колес могут вылететь куски льда и камни. А главное, машина может неожиданно вырваться из снежного плена и рвануть в любую сторону.

Обратите внимание школьников и родителей на особенности пользования *пассажирским транспортом*. Скользкие подходы к остановкам общественного транспорта – источник повышенной опасности.

ИНСТРУКЦИЯ

Профилактика сезонных заболеваний

ИТБ – 011 – 2013

ОСЕНЬ

Как много красивых слов написано об осени, как хочется насладиться этим прекрасным временем года, но организм, настраиваясь на холода, начинает давать сбои в виде герпеса, гастрита, депрессии и других хронических заболеваний, которые тоже очень любят осень и незамедлительно появляются с ее наступлением. Справиться с осенними недугами трудно, но можно

Герпес, активизируется с наступлением первых холодов. Проявляется из-за снижения иммунитета. Поэтому с наступлением осени можно начинать активную профилактику иммуностимуляторами, например эхинацеей, так же можно провести С-витаминизацию организма. Аскорбиновая кислота обладает свойством подавлять вирусы. Особое внимание следует уделить рациону питания, оно должно быть обогащено аминокислотами, в частности лизином, содержащимся в - молочных продуктах, курятине, рыбе, сое.

Осенняя депрессия, «ноябрьская хандра» - эмоциональный спад осенью. День стремительно сокращается, темно, пасмурно, грустно, холодно, как все это вынести? Устраивайте себе праздники, и, внимание, углеводами (торты, пирожные и другие вкусности), только надейтесь не до гастрита, еще один надежный метод избавления от осенней депрессии оранжевые фрукты и овощи.

ЗИМА

Белый снег зимы всегда радует глаз и прекрасно действует на психическое состояние, однако всплеск простудных заболеваний приходится как раз на это время года. Бронхит, грипп, ОРВИ. Список зимних болячек обширен, но все они победимы:

Прививка от гриппа избавит от многих проблем, защита от переохлаждений и здоровый образ жизни так же будет подспорьем.

В сильные холода обеспечьте себя энергией, травяные чаи не только согреют в стужу, но и оздоровят весь организм.

Особенно важно зимой пополнять организм достаточным количеством йода, для этого употребляйте морепродукты.

Еще один зимний бич - это травмы. На скользком льду не избежать падений, а вот чем закончатся эти падения, зависит от состояния вашего организма.

Не лишним будет принять курс препаратов, укрепляющих хрящевую и костную ткань, конечно, с одобрения лечащего врача.

Занятия на велотренажере, беговой дорожке, плавание, простые физические упражнения (приседания) помогут организму подготовиться к предстоящим зимним нагрузкам на суставы и позвоночник.

ВЕСНА

Мы всегда с нетерпением ждем весны, возлагаем на нее много надежд, с обновлением природы в нашу жизнь действительно приходит много хорошего, расцветает красота окружающего мира и человека, а вместе с ними расцветает широкий спектр различных заболеваний.

Весной как никогда необходимо применять поливитаминные препараты.

В сезон цветения рекомендуется отказаться от прогулок за городом, не выходить на улицу в жаркую ветреную погоду, совершать прогулки рекомендуется после дождя, в пасмурные дни - когда пыльца прибита к земле.

Весенние прогулки весьма приятное занятие, но воздух еще недостаточно прогрет, ночи холодные, поэтому правильно подбирайте весенний гардероб, особенно обувь, чтобы не подхватить ангину.

Выходя на улицу, следует использовать солнцезащитные очки, солнце весной особенно активно и провокационно.

Так же необходимо вовремя начать профилактическое лечение хронических заболеваний, чтобы они не омрачили ваше весеннее настроение.

ЛЕТО

Кишечных инфекций, укусов насекомых, солнечных ударов и многих других неприятных летних подарков можно избежать, если соблюдать меры предосторожности:

Чаще мойте руки!

Не пейте некипяченую воду.

Не употребляйте в пищу подозрительные продукты, именно такие продукты являются кладью опасных инфекций, например, таких как гепатит.

Защитить себя от клещей необходимо прививкой и избеганием прогулок по лесу в пик их активности.

Летом опасны и другие насекомые: комары, пчелы, осы.

Солнечные ванны, если действовать по правилам принесут Вам много пользы. Пока Вы греетесь на солнышке, в организме улучшается кровообращение, укрепляется иммунная система, активизируется обмен веществ, вырабатывается витамин D и гормон радости – эндорфин. Но загорать можно только утром или после 16 часов не больше четверти часа в день! А начинать лучше с 1-3 минут в день, постепенно увеличивая пребывание на солнце

Поездка в переполненном автобусе или маршрутке без кондиционера, прогулки при температуре выше +30 С и Вы получили тепловой удар? Если есть возможность, то в сильную жару лучше остаться дома, одежду лучше подбирать из натуральных тканей, так же необходим головной убор.

Летние деньки, а особенно ночи очень романтичны, но достаточно посидеть у прохладной воды или под звездопадом на холодных камнях и появляются боли внизу живота, неприятные ощущения во время мочеиспускания. К сожалению, лето славится неромантичными болезнями, берегите себя, осмотрительность лучший помощник.

Иногда летом жара может резко смениться холодом, и тогда не избежать простудных заболеваний, вовремя отслеживайте погоду и подбирайте правильно одежду, однако и в очень жаркую погоду можно заболеть ангиной, употребляя холодную воду и мороженое.

ИНСТРУКЦИЯ

Правила поведения в природе в весенне-летний период

во время активизации иксодового клеща

ИТБ – 012 – 2013

Укус иксодового клеща может привести к заражению клещевым энцефалитом - болезни, поражающей нервную систему, - или менее тяжкому, но более распространённому заболеванию – клещевому боррелиозу, болезни, поражающей

мышечные ткани. Наиболее любимые места обитания иксодовых клещей – места, где много лиственных насаждений.

Самыми опасными месяцами являются май – июнь, когда активизируется голодные после зимней спячки клещи.

КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ВОЗМОЖНОГО УКУСА ИКСОДОВОГО КЛЕЩА?

Без серьёзной необходимости не посещайте леса смешанного типа в мае – июне.

При нахождении в лесу, как бы ни было жарко, необходимо носить закрытую одежду, плотно прилегающую к телу и хорошо заправленную, чтобы затруднить заползание клеща.

Хорошо опрыскивать одежду и открытые части тела специальными репеллентами, продающимися в аптеках и парфюмерных отделах магазинов.

Периодически, каждые 10-15 минут, следует проводить само- и взаимно-осмотры для обнаружения прицепившихся клещей (клещи присасываются не сразу, и 10-15 минут вполне хватает, чтобы обнаружить и снять еще не присосавшегося клеща).

Если же клещ уже присосался, следует покрыть клеща каким-нибудь жиром, вазелином, маслом (дыхательные поры, расположенные на брюшке, перестанут пропускать воздух, и минут через 40 клещ отпадёт).

Снятых с одежды и тела клещей надо обязательно сжигать.

При укусе клещом надо немедленно прервать прогулку и обратиться в ближайший медпункт для проведения профилактических мероприятий.

ПОМНИТЕ!

Если клещ присосался, его ни в коем случае нельзя вытаскивать из кожи. Соединение головогрудки клеща с брюшком весьма хрупкое и при попытке вытащить клеща оно разрывается.

Ни в коем случае нельзя сбрасывать клещей на землю и раздавливать ногой, а тем более рукой, так как вирус заражённого клеща разбрызгивается с его внутрисполостной жидкостью и может попасть в организм человека через поры кожи и слизистую оболочку глаз, носа, рта.

ИНСТРУКЦИЯ
ПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕКТРОННЫМИ СРЕДСТВАМИ
СВЯЗИ, ЗАЩИТЫ, ЗАПИСИ И ВОСПРОИЗВЕДЕНИЯ ЗВУКА
И ИЗОБРАЖЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ В ШКОЛЕ
ИТЬ – 012 – 2013

1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила разработаны с целью:

1.1.1. Повышения качества и эффективности получаемых образовательных услуг;

1.1.2. Создания психологически комфортных условий для учебно-воспитательного состава в проведении образовательного процесса в школе;

1.1.3. Защиты школьного пространства от попыток пропаганды культа насилия, жестокости и порнографии;

1.1.4. Минимизировать вредное воздействие сотовых телефонов на здоровье учащихся;

1.1.5. Защиты гражданских прав учащихся на пользование сотовыми телефонами;

1.1.6. Сохранности личного имущества учащихся;

1.1.7. Обеспечения личной безопасности учащихся.

1.2. Ответственность за обеспечение сохранности сотовых телефонов лежит на его владельце. Школа не несёт ответственности за сохранность телефонов, принадлежащих учащимся, кроме случаев передачи их на хранение работникам школы.

1.3. Школа не занимается расследованием похищенных или потерянных сотовых телефонов у учащихся и работников школы. Случаи хищения мобильных телефонов рассматриваются по заявлению собственника телефона в местном отделении милиции.

2. Термины и их определения

Аппарат мобильной (сотовой) связи - электронное средство связи, предназначенное для осуществления связи между абонентами посредством голоса или через передачу текстовой, видео- и аудиоинформации (sms и mms-сообщения).

Пейджер - электронное средство связи, предназначенное для приёма текстовой информации.

Электрошокер- электронное устройство, предназначенное для самообороны человека.

Аудиомагнитофон- электронное устройство, предназначенное для воспроизведения звука, питающееся от сети переменного тока 220 В или от элементов питания.

Магнитола - комбинированное электронное устройство звуковоспроизведения, включающее в себя приёмник и аудио-магнитофон, питающееся от сети переменного тока 220 В или от элементов питания.

Радиоприемник — электронное устройство, предназначенное для прослушивания радиопередач, питающееся от сети переменного тока 220 В или от элементов питания.

Плеер - электронное устройство звуковоспроизведения, предназначенное для прослушивания аудиоинформации через наушники, питающееся от элементов питания.

Видеомагнитофон - электронное устройство, предназначенное для воспроизведения видеоинформации, питающееся от сети переменного тока 220 В.

Диктофон - электронное средство записи и воспроизведения звука, питающееся от элементов питания.

Фотоаппарат - устройство, предназначенное для фиксации (записи) изображения.

Видеокамера - электронное устройство, предназначенное для записи видеоизображения, питающееся от сети переменного тока 220 В или аккумуляторов.

Переговорное устройство - профессиональное или игрушечное электронное устройство, предназначенное для радиосвязи между людьми, питающееся от элементов питания.

Телевизор - электронное устройство, предназначенное для просмотра телевизионных передач или видеoinформации с видеоманитофона, питающееся от сети переменного тока 220 В.

Музыкальный центр - комбинированное электронное устройство воспроизведения и записи звука, которое может включать в себя магнитофон, проигрыватель компакт-дисков, приёмник, усилитель и т. д., питающееся от сети переменного тока 220 В.

Переносной персональный компьютер (ноутбук, карманный персональный компьютер (КПК)) — электронное устройство, предназначенное для приёма, хранения, обработки и передачи информации, питающееся от сети переменного тока 220 В или от элементов питания.

3. Порядок пользования электронными средствами связи в школе

3.1. При входе в школу учащиеся обязаны включить свой сотовый телефон в режим «вибровывозов» и отключить полностью звук вызова абонента.

3.2. Перед началом учебных занятий, мероприятий учащиеся обязаны:

3.2.1. Отключить у сотовых телефонов режим «вибровывозов» (если он включен);

3.2.2. Отключить у пейджером звуковой сигнал;

3.2.3. Спрятать телефон в портфель, ранец и т. п. или в специальный кармашек на поясе. Запрещается хранить телефон на груди, подвесив его на шею; в нагрудных карманах, особенно в левом; в карманах брюк, юбок и т. п. Запрещается класть телефон на ученический стол.

3.3. В перерыве между занятиями, мероприятиями учащийся имеет право:

3.3.1. Включить в сотовом телефоне режим «вибровывозов»;

3.3.2. Просмотреть по телефону наличие и номера пропущенных вызовов; прочитать пришедшие sms-сообщения и, если в этом есть оправданная и безотлагательная необходимость, перезвонить вызывавшим его абонентам;

3.3.3. Просмотреть сообщения, пришедшие на пейджер;

3.3.4. Позвонить или послать sms-сообщение, если в этом будет оправданная и безотлагательная необходимость.

3.4. В образовательном учреждении учащимся разрешается пользоваться сотовыми телефонами (звонить и посылать sms-сообщения) только с целью оперативной связи учащегося:

3.4.1. Со своими родителями, родственниками, руководителями внешкольных учреждений, в которых они занимаются, и только в случаях оправданной и безотлагательной необходимости. Если звонки по мобильному телефону могут быть сделаны после окончания занятий, мероприятий, то они должны быть сделаны только после окончания занятий, мероприятий;

3.4.2. Специальными и экстренными службами города (милиция, отдел по чрезвычайным ситуациям, скорая медицинская помощь и т. п.).

3.5. В школе учащимся во время уроков запрещается включать сотовый телефон в следующие режимы:

3.5.1. Звуковоспроизведения (прослушивать музыку, речь (режим «плеер»), в том числе через наушники);

3.5.2. Фото- и видеовоспроизведения (играть в игры, просматривать изображения (текст, рисунки, видеозапись, фотографии, режимы «калькулятор», «часы», «дата», «секундомер», «календарь», «блокнот», «записная книжка» и т. п.);

3.5.3. Звукозаписи (режим «диктофон»);

3.5.4. Фото- и видеозаписи (фотографировать (режим «фотоаппарат», снимать на видео (режим «камера»)).

3.6. Учащимся запрещается демонстрировать другим учащимся функциональные возможности своего телефона.

Примечание. Перерыв (перемена) между уроками, занятиями учащемуся дана:

1) для отдыха (динамическая разминка (передвижение по коридору), разминка глаз);

2) подготовки к следующему уроку (обсуждение выполнения домашнего задания, повторение правил, подготовка школьных принадлежностей к уроку и т. п.).

3.7. Для совершения разговора по сотовому телефону учащемуся необходимо:

3.7.1. Выйти из помещения класса в коридор, холл, в место наименьшего скопления учащихся и работников школы;

3.7.2. Повернуться спиной к учащимся и работникам школы, которые наиболее близко находятся от него;

3.7.3. Разговаривать тихо и кратко.

3.8. Учащиеся обязаны довести до сведения своих родителей, родственников, руководителей внешкольных учреждений, в которых они занимаются, время перерывов (перемен) между уроками, занятиями, с целью совершения ими звонков именно во время перерывов (перемен) между уроками, занятиями.

3.9. Учащимся запрещается:

3.9.1. С помощью телефона демонстрировать окружающим видео и фото, пропагандирующие культ насилия, жестокости и порнографии;

3.9.2. С помощью телефона наносить вред имиджу школы, а именно: снимать в стенах школы отрежиссированные (постановочные) сцены насилия, вандализма, в том числе с целью дальнейшей демонстрации окружающим.

3.10. В случае нарушения настоящих Правил любой педагогический работник школы имеет право изъять телефон, пейджер у учащегося, оформить докладную записку о факте нарушения настоящих Правил и передать докладную записку и телефон, пейджер заместителю директора по учебной работе.

3.11. В случае однократного нарушения настоящих Правил учащийся обязан написать объяснительную записку с указанием причины нарушения настоящих Правил. На учащегося налагается взыскание, определяемое директором школы. В школу приглашаются родители этого учащегося для собеседования.

4. Порядок пользования электронными устройствами защиты (электрошокерами) в школе

4.1. Учащиеся имеют право приносить в школу электронные устройства защиты (электрощокеры) только с письменного заявления родителей на имя директора школы и заключения с ним договора.

4.2. Учащийся должен быть проинструктирован родителями и администрацией школы о порядке хранения электрошокера во время пребывания учащегося в школе и о его применении для самозащиты за пределами школы в экстремальных ситуациях.

4.3. Учащийся во время пребывания в школе обязан хранить электрошокер в портфеле, ранце.

4.4. Учащемуся запрещается:

4.4.1. Сообщать кому-либо о наличии у него электрошокера;

4.4.2. Доставать электрошокер из портфеля, ранца;

4.4.3. Демонстрировать электрошокер кому-либо;

4.4.4. Включать, приводить в действие электрошокер.

4.5. В случае нарушения настоящих Правил учащимся:

4.5.1. Любой педагогический работник школы имеет право изъять электрошокер у учащегося;

4.5.2. Педагогический работник обязан оформить докладную записку о факте нарушения настоящих Правил и передать её и электрошокер заместителю директора по учебной работе;

4.5.3. Учащийся обязан написать объяснительную записку с указанием причины нарушения настоящих Правил;

4.5.4. На учащегося налагается взыскание, определяемое директором школы;

4.5.5. В школу приглашаются родители этого учащегося для расторжения договора о хранении электрошокера у учащегося во время учебно-воспитательного процесса и передачи им электрошокера.

5. Порядок пользования электронными устройствами записи и воспроизведения звука и изображения

5.1. Учащимся запрещается приносить в школу электронные устройства записи и воспроизведения звука и изображения, питающиеся от сети переменного тока 220 В (аудиомагнитофоны, магнитолы, радиоприёмники, видеомагнитофоны, видеокамеры, телевизоры, музыкальные центры, переносные персональные компьютеры и т. п.).

5.2. Во время учебных занятий и в перерывах между занятиями (на переменах) учащимся запрещается пользоваться любыми электронными устройствами записи и воспроизведения звука и изображения.

5.3. Во время проведения культурно-массовых мероприятий учащимся разрешается пользоваться электронными устройствами записи и воспроизведения звука и изображения (фотоаппараты, диктофоны, аудиомагнитофоны, магнитолы, радиоприёмники, видеокамеры, переносные персональные компьютеры), питающимися не от сети переменного тока 220 В, с разрешения руководителя культурно-массового мероприятия, классного руководителя.

5.4. В случае нарушения настоящих Правил любой педагогический работник школы имеет право изъять электронное устройство записи и воспроизведения звука и изображения у учащегося, оформить докладную записку о факте нарушения настоящих Правил и передать докладную записку и электронное устройство записи и воспроизведения звука и изображения заместителю директора по учебной работе.

5.5. В случае однократного нарушения настоящих Правил учащийся обязан написать объяснительную записку с указанием причины нарушения настоящих Правил. На учащегося налагается взыскание, определяемое директором школы. В школу приглашаются родители этого учащегося для собеседования.

5.6. При повторном факте нарушения производится изъятие электронного устройства записи и воспроизведения звука и изображения у учащегося до окончания учебного года. Изъятие электронного устройства записи и воспроизведения звука и изображения производится в присутствии комиссии (трех человек) с составлением акта изъятия в двух экземплярах (один экземпляр акта выдается родителю учащегося).

6. Заключительное положение

6.1. Настоящие Правила ежегодно доводятся до сведения каждого родителя учащегося под роспись.

6.2. Настоящие Правила ежегодно доводятся до сведения каждого учащегося под роспись.