


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
Тюкалинского муниципального образования Омской области  
«Гимназия г. Тюкалинска»

Согласовано  
Председатель ПК  
 М.Л.В. Денисова  
Протокол № 21 от 10.10.2019г.



Утверждаю  
Директор  
МОБУ Гимназия г. Тюкалинска  
 М.С. Тарасова  
Пр. № 190 от 21 . 10. 2019г.



## Инструктаж

### «Правила твоей безопасности, если ты один дома. Ты и компьютер Техника безопасности и правила поведения учащихся во время зимних каникул» для обучающихся

#### 1. В каникулярное время дети часто остаются дома одни. В целях личной безопасности

- не открывать дверь незнакомому человеку;
- не оставлять ключ от дома (квартиры) в «потайном» месте;
- не вешать ключ себе на шею;
- при потере ключа немедленно сообщи об этом родителям;
- никогда не хвастайся новыми покупками.

#### 2. Техника безопасности при работе с компьютером.

Длительная работа за компьютером может приводить к расстройствам состояния здоровья.

Располагайтесь перед компьютером так, чтобы экран монитора находился на расстоянии 50-70 см от глаз.

Каждые 5 минут старайтесь отводить взгляд от монитора и смотреть на что-нибудь находящиеся вдали.

Ноги ставьте на пол, одна возле другой, не вытягивайте их и не подгибайте.

Предплечья должны находиться на той же высоте, что и клавиатура.

В организации занятий важную роль играет их продолжительность, от которой зависят психофизиологические нагрузки.

#### 3. Общие правила поведения.

3.1. В общественных местах быть вежливым и внимательным к детям и взрослым, соблюдать нормы морали и этики.

3.2. Быть внимательным и осторожным на проезжей части дороги, соблюдать правила дорожного движения.

3.3. В общественном транспорте быть внимательным и осторожным при посадке и выходе, на остановках.

3.4. Во время игр соблюдать правила игры, быть вежливым.

- 3.5. Не разговаривать с посторонними (незнакомыми) людьми. Не реагировать на знаки внимания и приказы незнакомца. Никуда не ходить с посторонними.
- 3.6. Не играть в тёмных местах, на свалках, стройплощадках, пустырях и в заброшенных зданиях, рядом с железной дорогой и автомагистралью.
- 3.7. Всегда сообщать родителям, куда идёшь гулять.
- 3.8. Без сопровождения взрослых и разрешения родителей не ходить к водоёмам (рекам, озерам, водохранилищам) и в лес, не уезжать в другой населенный пункт.
- 3.9. Одеваться в соответствии с погодой.
- 3.10. Не дразнить и не гладить беспризорных собак и других животных.
- 3.11. Находясь дома, быть внимательным при обращении с острыми, режущими, колющими предметами и электронагревательными приборами; не играть со спичками, зажигалками и т.п.

#### **4. Правила поведения на зимних каникулах.**

- 4.1. Соблюдать правила п. 3 данной инструкции.
- 4.2. В случае гололёда не спешить при ходьбе, не обгонять прохожих. При падении стараться упасть на бок, не хвататься за окружающих.
- 4.3. Во время катания на горках и катках быть предельно внимательным, не толкаться, соблюдать правила техники безопасности:
  - 4.3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м;
  - 4.3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки; после спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками;
  - 4.3.3. Немедленно сообщить взрослым (родителям, знакомым) о первых же признаках обморожения;
  - 4.3.4. во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной слишком свободной обуви.
  - 4.3.5. Во время катания на коньках надо стараться обходить тех, кто плохо катается. При падении держать руки ближе к телу и пытаться как можно быстрее подняться на ноги.
- 4.4. Находясь у водоёмов, не ходить по льду (лед может оказаться тонким).
- 4.5. Использовать бенгальские огни, хлопушки, петарды только в присутствии и с разрешения взрослых в специально отведенных для этого местах, соблюдая правила пожарной безопасности и инструкцию по применению.
- 4.6. Играя в снежки, не метить в лицо и в голову.
- 4.7. Не ходить вдоль зданий – возможно падение снега и сосулек.
- 4.8. Необходимо быть осторожным, внимательным на улице, при переходе дороги - соблюдать правила дорожного движения.
- 4.9. Быть осторожным при контакте с электрическими приборами, соблюдать технику безопасности при включении и выключении телевизора, электрического утюга, чайника и т.д.
- 4.10. Соблюдать технику безопасности при пользовании газовыми приборами и печкой.
- 4.11. Соблюдать технику безопасности при работе с колющими, режущими и рубящими инструментами.
- 4.12. Быть осторожным в обращении с домашними животными.

***Не разрешается пребывание на улице после 22:00 часов без сопровождения взрослых.***

Разработчик:

Преподаватель-организатор ОБЖ



С.А. Тарасов