**Инструктаж**

**для обучающихся**

**«Техника безопасности и правила поведения учащихся**

**во время дистанционного обучения.**

**Правила твоей безопасности, если ты один дома.**

**Ты и компьютер»**

**1. Во время дистанционного обучения 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.**

* В общественных местах быть вежливым и внимательным к детям и взрослым, соблюдать нормы морали и этики.
* Быть внимательным и осторожным на проезжей части дороги, соблюдать правила дорожного движения.
* В общественном транспорте быть внимательным и осторожным при посадке и выходе, на остановках.
* Во время игр соблюдать правила игры, быть вежливым.
* Не разговаривать с посторонними (незнакомыми) людьми. Не реагировать на знаки внимания и приказы незнакомца. Никуда не ходить с посторонними.
* Не играть в тёмных местах, на свалках, стройплощадках, пустырях и в заброшенных зданиях, рядом с железной дорогой и автомагистралью.
* Всегда сообщать родителям, куда идёшь гулять.
* Без сопровождения взрослых и разрешения родителей не ходить к водоемам (рекам, озерам, водохранилищам) и в лес, не уезжать в другой населенный пункт.
* Одеваться в соответствии с погодой.
* Не дразнить и не гладить беспризорных собак и других животных.
* 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.**

* Необходимо быть осторожным, внимательным на улице, при переходе дороги - соблюдать правила дорожного движения.
* Быть осторожным при контакте с электрическими приборами, соблюдать технику безопасности при включении и выключении телевизора, электрического утюга, чайника и т.д.
* Соблюдать технику безопасности при пользовании газовыми приборами и печкой.
* Соблюдать технику безопасности при работе с колющими, режущими и рубящими инструментами.
* Быть осторожным в обращении с домашними животными.

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