

*Проведення інструктажу з техніки безпеки
життєдіяльності та охорони здоров'я
на початок 2026\2027 навчального року
для здобувачів освіти **7-А класу***

КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ :

1. Перебувати на вулиці після 21-ї години без супроводу дорослих.
2. Дивитися телевізор більше 3-х годин на день.
3. Знаходитися біля водойм без нагляду дорослих.
4. Самостійно вмикати та вимикати газо- та електроприлади.
5. Без нагляду дорослих уживати будь-які медичні препарати, користуватися ртутним термометром.
6. Уживати алкогольні та слабоалкогольні напої, тютюнові вироби, наркотичні засоби.
7. **Дотримуйся** правил ПДР.
8. **Дотримуйся** правил пожежної безпеки та поводження з електроприладами.
9. **Дотримуйся** правила поведінки в громадських місцях.
10. **Дотримуйся** правил особистої безпеки на вулиці.
11. **Дотримуйся** правил безпечної поведінки на воді, біля водойм.
12. **Дотримуйся** правила поведінки, коли ти один/одна вдома.
13. **Дотримуйся** правил безпеки при поводженні з тваринами .
14. **Не грай** з гострими та різжучими, легкозаймистими та вибухонебезпечними предметами, вогнепальною та холодною зброєю, боєприпасами.

В Україні діє воєнний стан і тривають бойові дії, тож кожен здобувач/ кожна здобувачка закладу загальної середньої освіти повинен/-на знати основні правила поведінки та дій під час повітряної тривоги, обстрілів, комендантської години.

Повітряна тривога

Якщо ви почули гудки сирен, переривчасті гудки підприємств або звуки гучномовця, що тривають протягом декількох хвилин, це означає попереджувальний сигнал «Увага всім!». Про алгоритм дій неодноразово повідомляли в Державній службі надзвичайних ситуацій України, він такий:

- увімкніть телебачення або радіо. Інформація звучатиме через офіційні канали протягом 5 хвилин після звучання сирен;
- зосередьтеся, прослухайте повідомлення та виконуйте запропоновані інструкції. Залишайте теле-/радіоканали ввімкненими, адже може надходити подальша інформація;

- під час тривоги на офіційних каналах місцевою владою розміщено інформацію про повітряну тривогу, під час якої треба взяти запас харчів, води та прямувати до найближчого укриття;
- повідомте про почуте сусідам та знайомим, за необхідності надайте їм допомогу;
- у разі виникнення надзвичайної ситуації телефонуйте 101;
- в Україні працює мобільний застосунок «повітряна тривога», який сповіщає про небезпеку в конкретному регіоні. Його можна завантажити у Google Play Market та AppStore.
- якщо під час дистанційного навчання починає лунати сирена, то необхідно призупинити онлайн-заняття, вимкнути комп'ютер або інший пристрій, перейти в безпечне місце, визначене вашою родиною.

Як поводитися під час обстрілу

Якщо ваше житло розташоване в зоні регулярних збройних дій, то потрібно зміцнити вікна (наприклад, клейкою плівкою), аби унебезпечити себе від травмувань уламками скла. Проте краще закрити вікна мішками з піском або масивними меблями.

Обстріл стрілецькою зброєю

Якщо ви потрапили під обстріл стрілецькою зброєю, тобто з рушниць, автоматів, гвинтівок, кулеметів тощо, Служба безпеки України радить діяти так:

- якщо ви вдома, то сховайтеся в безпечному місці: ванній кімнаті або ж самій ванні. Якщо це неможливо, лягайте на підлогу та накрийтеся предметами, що можуть захистити вас від уламків і куль;
- на ви знаходитесь на вулиці, то треба лягти на землю в позу ембріона, розвернутися ногами в бік пострілів та прикрити голову руками. Коли почнуться постріли, розкрити рот, аби вберегти барабанні перетинки. Перебувайте біля будь-якого виступу чи заглиблення в землі. Укриттям може стати навіть бак для сміття;
- чекайте щонайменше 5 хвилин в укритті, допоки стрілянина не вщухне.

Артобстріл, мінометний обстріл чи авіаобстріл

Якщо ви почули гучний свист, залп запуску та вибух снарядів, то це може означати, що ви потрапили в зону артобстрілу, мінометного обстрілу або авіаобстрілу.

- Міноборони пояснює, сам снаряд, як і залп установки, можна помітити та зреагувати, тому краще постійно стежити за небом. Удень – це димний слід від ракети, уночі – яскравий спалах;
- якщо поруч є бомбосховище і ви почули сирену (знак «Увага всім!»), то терміново йдіть до укриття;
- в укритті ввімкніть телебачення або радіо на будь-якому носії або відкривайте сторінки офіційних державних каналів. Там протягом 5 хвилин буде інформація про те, що трапилося. Виконуйте інструкції;
- залишайтеся в укритті щонайменше 10 хвилин після завершення обстрілу, адже існує загроза його відновлення.

Якщо ви вдома:

– обирайте місце в кутку та недалеко від виходу, щоб миттєво залишити будинок у разі влучення снаряду. Ховайтеся в підвалі або іншому заглибленому укритті, між несучими стінами.

Якщо ви в транспорті чи на вулиці, то негайно дійте так:

- лягайте на землю, закрийте голову руками або предметами, долоні притисніть до вух і відкрийте рота (це врятує від контузії). Перечекайте перший обстріл лежачи, а далі ховайтеся в безпечному заглибленому приміщенні;
- не залишайтеся в під'їздах, під арками, у підвалах панельних будинків або під стінами панельних будинків. У жодному разі не ховайтеся біля будь-чого, що може вибухнути чи впасти на вас;
- для укриття підійдуть підземні переходи, метро, укриття, траншеї, ями, широка труба водостоку під дорогою, високий бордюр, каналізаційний люк, канава, яка подібна до окопу (глибина 1-2 м) на відкритому місці;
- якщо обстріл застав вас у маршрутці, тролейбусі, трамваї, авто, то водій негайно повинен зупинити транспорт, усім пасажирам необхідно прямувати від дороги та лягти на землю.

Після закінчення обстрілу (бомбардування):

Не поспішайте покидати укриття. Можливі поодинокі постріли. Залишаючи місце укриття, не поспішайте розслаблятися.

Правила поведінки під час комендантської години

Під час комендантської години, період дії якої встановлює місцева влада кожного регіону, заборонено перебувати на вулицях та в інших громадських місцях, якщо ви не є працівниками об'єктів критичної інфраструктури (для цього у вас має бути спеціальна перепустка).

Особи, які перебувають на вулицях у заборонений час, можуть вважатися членами диверсійно-розвідувальних груп.

Правило не поширюється на переміщення до укриттів під час сигналу тривоги.

Під час комендантської години в Державній службі надзвичайних ситуацій України рекомендують дотримуватись правил світломаскування:

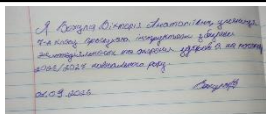
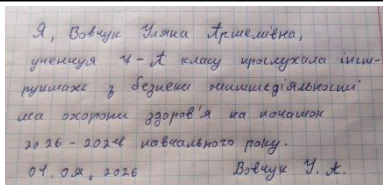
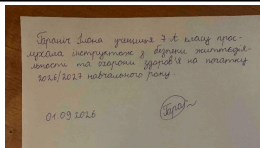
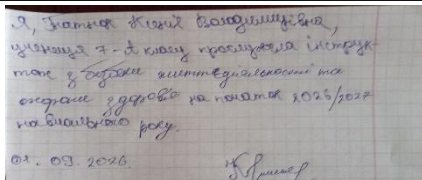
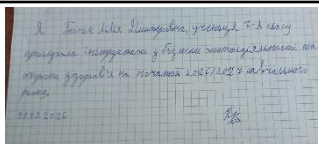
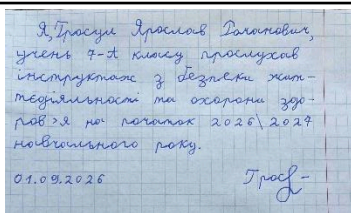
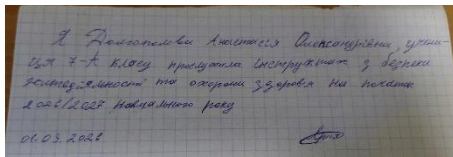
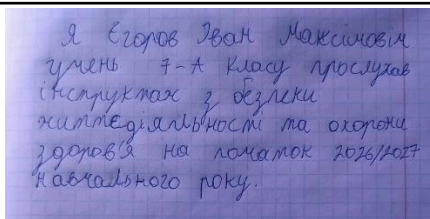
- зашторювати вікна;
- вимикати світло в оселях;
- гасити вуличне освітлення біля будинків;
- прибирати з підвіконь усі лампи, зокрема й фітолампи.

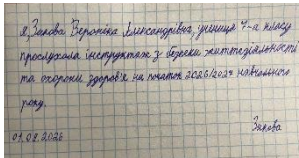
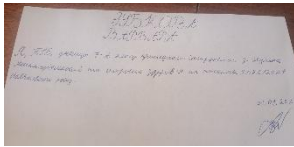
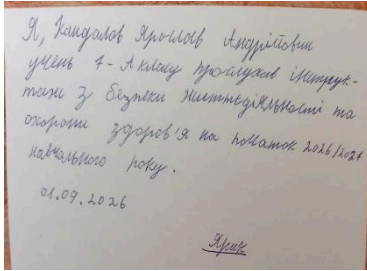
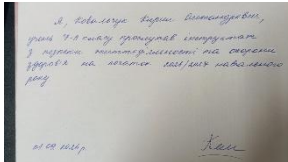
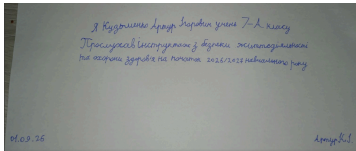
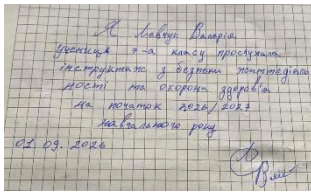
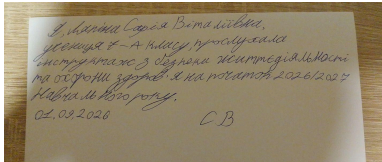
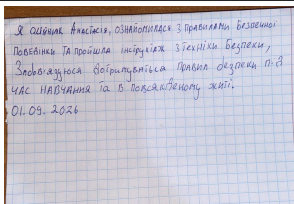
Правила поводження з ВНП, невизначеними предметами та речовинами

Аби уникнути нещасних випадків, треба твердо запам'ятати, що торкатися до вибухових або невизначених предметів **ЗАБОРОНЕНО**, бо це небезпечно для життя. Виявивши вибухонебезпечні предмети далеко від населених пунктів, треба добре запам'ятати дорогу до того місця, де їх виявлено, поставити біля них мітку «НЕБЕЗПЕЧНО».

Про знайдені вибухонебезпечні предмети треба негайно сповістити працівників місцевого самоврядування, поліції, найближчого підприємства, школи або просто дорослих, які є поблизу. **До жодних самотійних дій вдаватися не можна!**

Список учнів 7-А класу

№	Прізвище, ім'я, по батькові здобувача освіти	Підпис особи, яка отримує інструкцію	Підпис особи, яка інструктує
1	Вахула Вікторія Анатоліївна		
2	Вовчук Уляна Артемівна		
3	Гараніч Ілона Миколаївна		
4	Гнатюк Ксенія Володимирівна		
5	Грінік Лілія Дмитрівна		
6	Гросул Ярослав Романович		
7	Долгополова Анастасія Олександрівна		
8	Єгоров Іван Максимович		

9	Зикова Вероніка Олександрівна		
10	Зубкова Варвара Олексіївна		
11	Кандалов Ярослав Андрійович		
12	Ковальчук Кирил Олександрович		
13	Корюкін Данііл Олексійович		
14	Кузьменко Артур Ігорович		
15	Левчук Валерія Сергіївна		
16	Ляпіна Софія Віталіївна		
17	Олійник Анастасія Олексіївна		

18	Прусакова Анастасія Олександрівна		
19	Сидоренко Матвій Олександрович		
20	Скрипник Олександра Олександрівна		
21	Теплюк Марія Володимирівна		
22	Чашка Ігор Олександрович		
23	Шперчук Максим Ігорович		
24	Якушенко Максим Артемович		
25	Ярош Богдан Євгенійович		