**Інструкція з безпеки життєдіяльності учнів під час навчально-виховного процесу**

**ІНСТРУКЦІЯ № 1**  
**вступного інструктажу з безпеки життєдіяльності учнів під час навчально-виховного процесу**

**1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

1.1. Програма вступного інструктажу з безпеки життєдіяльності учнів під час навчально-виховного процесу в навчальному закладі поширюєтеся на всіх учасників навчально-виховного процесу під час перебування в навчальному закладі та на його території.

1.2. Програму вступного інструктажу з безпеки життєдіяльності учнів розроблено відповідно до «Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу», затвердженого Наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 № 563.

1.3. Усі учасники навчально-виховного процесу повинні знати правила надання першої (долікарської) допомоги при характерних ушкодженнях.

**2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ В НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

**2.1. Загальні відомості про навчальний заклад, його структуру (кабінети, лабораторії, майстерні, спортзали та ін.). Види та джерела небезпеки в навчальних приміщеннях, на спортивних майданчиках, навчально-дослідних ділянках**

2.1.1. Початок навчально-виховного процесу починається о 8 год. 30 хв. Усі учні повинні приходити за 10 хв. до початку навчально-виховного процесу.

2.1.2. Виконання вимог правил із техніки безпеки учнями є обов'язковим у роботі, спрямованій на організацію безпечних та здорових умов праці учнів, під час проведення занять у навчальних кабінетах, кабінетах підвищеного ризику.

Усі кабінети підвищеного ризику, спортивний майданчик, навчально-дослідна ділянка є об'єктами небезпеки, тому необхідно дотримувати Правил безпеки під час роботи та бути одягненим у відповідний одяг.

2.1.3. Заборонено використовувати електроприлади із пошкодженою ізоляцією, зберігати біля ; них легкозаймисті рідини, обгортати папером або тканиною електричні лампи, заклеювати ділянки електропроводки легкозаймистою тканиною, папером, працювати на несправному обладнанні.

**2.2. Загальні правила поведінки під час навчально-виховного процесу. Обставини та причини найбільш характерних нещасних випадків, що сталися в навчальних закладах**

2.2.1. Учні зобов'язані виконувати вимоги з безпеки життєдіяльності, передбачені відповідними правилами та інструкціями, дотримувати дисципліни, сумлінно навчатися.

2.2.2. Учні зобов'язані берегти обладнання, інвентар, матеріали, навчальні посібники та ін., бережливо ставитися до шкільного майна.

2.2.3. Учні зобов'язані сумлінно дотримувати правил особистої гігієни і санітарних норм на місці праці.

2.2.4. Учні зобов'язані виконувати лише ту роботу, яку доручив учитель, керівник після прослуханого інструктажу.

2.2.5. Учні не повинні заходити до навчального кабінету та виходити з нього без дозволу вчителя.

2.2.6. Не можна підходити до вікон.

2.2.7. Не можна бігати, штовхатися, кричати, грати в рухливі ігри на перервах, а також під час навчально-виховного процесу.

2.2.8. Заборонено провокувати словами, діями агресивну поведінку, що може призвести до бійки під час навчально-виховного процесу.

2.2.9. Не можна підходити до внутрішніх балконів, перил, перехилятися через них, спускатися перилами сходів.

2.2.10. Не можна допускати грубощів, образ, застосування протиправних дій у розв'язуванні конфліктних ситуацій.

2.2.11. Не можна приносити до навчального закладу небезпечні предмети (ріжучі, колючі, вибухові, вогненебезпечні предмети, газові балончики, петарди та ін.).

2.2.12. Не можна курити, вживати алкогольні напої, наркотичні речовини.

2.2.13. Не можна виносити з навчального закладу цінності.

2.2.14. Потрібно мати зручне взуття на низькому підборі.

2.2.15. Слід бути обережним у найбільш травмонебезпечних місцях (уважно та спокійно спускатися сходами, перебувати в рекреаціях, біля дверей кабінетів та скляних дверей коридорів, не ховатися за ними).

2.2.16. Не можна одягати на навчання прикраси, слід мати короткий манікюр.

2.2.17. Слід уважно та спокійно користуватися виделками, скляним посудом та іншими приборами в їдальні, використовувати їх тільки за призначенням.

2.2.18. Необхідно співпрацювати з адміністрацією навчального закладу щодо створення безпечних умов для навчання (повідомляти про всі недоліки, що можуть призвести до небезпеки життєдіяльності під час навчально-виховного процесу).

2.2.19. Слід зважати на обставини та причини найхарактерніших нещасних випадків, що сталися в навчальних закладах за останні роки:

? травмування внаслідок протиправних дій інших осіб (бійки між учнями);

? невиконання учнями, вихованцями правил безпеки під час проведення спортивних занять та заходів у спортивній залі та на майданчику;

? невиконання учнями вимог інструкцій безпеки життєдіяльності (біг, пустощі під час прийому їжі в їдальні).

**2.3. Вимоги пожежної безпеки в навчальному закладі. Ознайомлення з правилами пожежної безпеки для закладів, установ, організацій і підприємств системи освіти України.**

2.3.1. Кожен учень зобов'язаний знати і точно виконувати правила пожежної безпеки, а при виникненні пожежі не панікувати, а виконувати вимоги інструкції та вказівки дорослих щодо виходу в безпечне від вогню місце.

2.3.2. Учням на території навчального закладу заборонено курити і розкидати запалені сірники, застосовувати в приміщеннях відкритий вогонь (паяльні лампи, факели, запальнички та ін.).

2.3.3. На території навчального закладу не можна розкладати багаття, спалювати сміття, відходи, пакувальні матеріали.

2.3.4. Не можна використовувати у приміщеннях електрокип'ятильники, чайники та інше; не залишати без нагляду вчителя ввімкнені в електромережу електричні прибори. Негайно повідомити про це вчителя.

2.3.5. Під час навчальних занять, масових заходів не можна наближатися до електроприладів, музичної апаратури, що живляться електрострумом. У разі виявлення обірваних проводів, неізольованої проводки, іскріння проводки слід негайно повідомити вихователя, вчителя, адміністрацію, чергових.

2.3.6. Не можна збиратися під час проведення масових заходів, перерв біля проходів, входів та виходів, сходинок та аварійних виходів у приміщенні вестибюлю; загороджувати предметами проходи, слід залишати їх завжди вільними для здійснення евакуації у разі надзвичайної ситуації.

 2.3.7. У разі виникнення пожежі або аварійної ситуації потрібно:

? негайно повідомити про це вчителя, вихователя, адміністрацію, чергових;

? після евакуації вишикуватися в зазначеному місці і під час переклички зазначити свою присутність для обліку евакуйованих дітей. Нікуди після евакуації без дозволу вихователя, вчителя не йти;

? якщо непередбачувана ситуація виходить з-під контролю дорослих, слід терміново зв'язатися за телефонним зв'язком за номером 101, повідомити про пожежу або аварійну ситуацію, назвати своє прізвище, ім'я та адресу навчального закладу, телефон свій або навчального закладу. Коротко описати ситуацію: кількість людей, відкритий чи закритий вогонь, наявність диму.

2.3.8. Правила поведінки під час пожежі в навчальному закладі у разі відсутності поруч з учнями дорослої людини

***Пожежа у класі, приміщенні навчального закладу:***

? якщо можна вийти з класу через двері — слід рятуватися самому і допомогти іншим людям;

? якщо вихід перекрито вогнем, а учень перебуває не вище другого поверху або поряд є дерево чи пожежна драбина, слід вибиратися з класу через вікно;

? під час пожежі не можна ховатися в глухі кути, під парту, в шафи, у комору та ін.;

? потрібно захищати органи дихання і закрити щілини під дверима (краще вологими ганчірками);

? подавати сигнали рятувальникам.

***Пожежа в коридорі навчального закладу:***

? перш ніж визирнути в коридор, слід торкнутися тильною стороною долоні ручки вхідних дверей. Якщо вона гаряча, відчиняти не можна — там пожежа;

? якщо ручка дверей холодна, потрібно визирнути в коридор. Якщо там вогонь або багато диму, слід зачинити двері;

? якщо диму небагато, але він іде знизу, це означає, що пожежа на нижніх поверхах. Не можна спускатися вниз, потрібно зайти в клас, зачинити двері й чекати на допомогу рятувальників;

? якщо неможливо залишити приміщення, слід зателефонувати за номером 101, щоб повідомити про себе, і зачинитися у приміщенні з виходом до вікна;

? якщо пожежа сталася на поверх вище, слід, попередньо захистивши органи дихання, спускатися вниз сходами.

**2.4. Радіаційна безпека, дії у разі надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру**

2.4.1. Інформація про загрозу та виникнення надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру, радіоактивного, хімічного, бактеріологічного зараження, катастрофічного затоплення, інших видів небезпек надходить по системі оповіщання від місцевого штабу цивільного захисту, по радіо, телебаченню, преси, інших засобів зв'язку, а також від учителів, вихователів та адміністрації навчального закладу.

2.4.2. У разі виникнення надзвичайної ситуації радіоактивного хімічного, бактеріологічного зараження та інших видів небезпеки, слід чітко виконувати вказівки та Інструкції вчителя, вихователя, адміністрації, медичних робітників.

2.4.3. Категорично заборонено підходити до вікон, якщо евакуацію не було здійснено з приміщення навчального закладу й вони загерметизовані, не відчиняти їх.

2.4.4. Не можна вживати воду та їжу, не організовану вчителями, вихователями. Вода в крані може бути зараженою, як і їжа, що перебувала на ураженому повітрі.

2.4.5. Якщо в кімнату приміщення, у якому ви перебуваєте, через щілини, незачинені вікна потрапляє уражене повітря, слід негайно повідомити про це вчителя, вихователя, адміністрацію. Якщо в кімнаті приміщення, у якому ви перебуваєте, наявне забруднення ртуттю, потрібно негайно відійти від зараженого місця, нічого не чіпати руками та негайно повідомити про це вихователя, вчителя, адміністрацію.

2.4.6. Визначити, що однією з провідних методик із попередження радіоактивного захворювання є йодопрофілактика.

2.4.7. Під час виникнення загрози затоплення чітко виконувати розпорядження й вказівки вихователя, вчителя, адміністрації: перебувати у зазначеному місці й стежити за тим, щоб була відключена,електрика й вода в приміщенні, у якому ви перебуваєте. У разі визначення даних порушень, слід одразу повідомити дорослих.

2.4.8. При снігових бурях, ураганах, смерчах та інших стихійних лихах слід чітко виконувати розпорядження і вказівки вчителя, адміністрації: перебувати у зазначеному місці. Категорично заборонено підходити до вікон і дверей, відчиняти їх. Слід чітко виконувати вказівки дорослих щодо евакуації.

2.4.9. У разі надзвичайних ситуацій епідемічного характеру слід мати при собі ватно-марлеву пов'язку; не давати засобів особистої гігієни в чуже користування; користуватися особистим посудом, питною водою та ємкостями для пиття; частіше перебувати на свіжому повітрі й вживати заходів щодо попередження інфекційних захворювань.

2.4.10. У разі виникнення землетрусу й обвалу будівлі закладу, діяти за такими правилами:

? покликати на допомогу;

? якщо хтось відгукнувся, повідомити про місце перебування і що сталося;

? спокійно чекати, поки розберуть завал;

? якщо ніхто не чує, спробувати звільнити руки й ноги;

? визначити, якими предметами завалено;

? якщо вони не надто важкі, обережно розбирати завал. Намагатися не зачепити те, на чому все тримається;

? якщо не видно, чим завалено, або предмети, які на вас упали, дуже важкі, терпляче кликати на допомогу протягом кілька годин;

? якщо ніхто не чує, все-таки спробувати розібрати завал;

? звільнившись, оглянути себе. За потреби, надати собі першу допомогу: зупинити кровотечу, зафіксувати зламану кінцівку;

? якщо не зможете вибратися з будинку, слід сповістити про себе (за можливості скористатися - телефоном мобільного зв'язку, стукати по трубах опалення, голосно кликати на допомогу);

? очікуючи на допомогу, слід намагатися уникнути переохолодження: постелити щось на підлогу, лягти на бік, підклавши під себе руку, коліна підтягнути до грудей.

**2.5. Безпека дорожнього руху. Поведінка на вулиці, ознайомлення з правилами дорожнього руху**.

2.5.1. Учні-вихованці зобов'язані:

? вчити на уроках курсу «Основи здоров'я», виховних годинах правила дорожнього руху й неухильно дотримувати їх та інших нормативних актів із питань безпеки дорожнього руху;

? створювати безпечні умови для дорожнього руху, не завдавати своїми діями або бездіяльністю шкоди підприємствам, установам, організаціям, навчальному закладу і громадянам;

? виконувати розпорядження органів державного нагляду та контролю щодо дотримання законодавства про дорожній рух.

2.5.2. Учні, вихованці навчального закладу під час перебування на вулиці за межами навчального закладу зобов'язані:

? рухатися по тротуарах, пішохідних або велосипедних доріжках, узбіччях, у разі їх відсутності — по краю проїжджої частини автомобільної дороги чи вулиці;

? перетинати проїжджу частину автомобільної дороги, вулиці по пішохідних переходах, а в разі їх відсутності — на перехрестях по лінії тротуарів і узбіч;

? керуватися сигналами регулювальника та світлофора (переходити тільки на зелений сигнал для пішохода) в місцях із регульованим дорожнім рухом;

? не затримуватися і не зупинятися без потреби на проїжджій частині автомобільної дороги, вулиці й залізничному переїзді;

? не переходити проїжджу частину автомобільних доріг, вулиць, залізничних переїздів безпосередньо перед Транспортними засобами, що наближаються, поза пішохідними переходами за наявності роздільної смуги, а також у місцях, де встановлені пішохідні чи дорожні огорожі;

? стримуватися від переходу проїжджої частини при наближенні транспортного засобу з увімкненим проблисковим маячком та спеціальним звуковим сигналом;

? виходити на проїжджу частину з-за нерухомого транспортного засобу або іншої перешкоди, що обмежує видимість, упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби;

? молодшим школярам рухатися додому та до школи відповідно до розробленого класоводом безпечного маршруту, що є в щоденнику учня;

? здійснювати посадку в транспортний засіб лише зі спеціального майданчика, а в разі його відсутності — з тротуару чи узбіччя;

? здійснювати посадку і висадку лише після припинення руху транспортного засобу;

? не відволікати увагу водія від керування транспортним засобом (тролейбусом, автобусом, трамваєм, маршрутним таксі);

? під час руху на автомобілі бути пристебнутим паском безпеки, а на мотоциклі — в застебнутому мотошоломі.

2.5.3. Учень при користуванні велосипедом без двигуна має право:

? їздити по спеціальних велосипедних доріжках, а в разі їх відсутності — по краю проїжджої частини дороги, вулиці чи узбіччю.

**Зобов'язаний**:

? використовувати технічно справний та належним чином обладнаний велосипед;

? не перевозити вантажів, що заважають керувати;

? не перевозити пасажирів, за винятком дітей віком до 7-ми років на спеціально обладнаному сидінні.

**2.6. Побутовий травматизм. Попередження та дії у разі нещасних випадків у побуті**.

2.6.1. Під нещасними випадками в побуті слід розуміти не пов'язані з навчально-виховним процесом травми, зокрема отримані внаслідок заподіяних тілесних ушкоджень іншою особою, отруєння, самогубства, Опіки, обмороження, утеплення, ураження електричним струмом, блискавкою, травми, отримані внаслідок стихійного лиха, контакту з тваринами та ін., які призвели до ушкодження здоров'я потерпілих.

2.6.2. Факт ушкодження здоров'я внаслідок нещасного випадку встановлює і засвідчує лікувально-профілактичний заклад.

2.6.3. Документом, що підтверджує ушкодження здоров'я особи, є листок непрацездатності чи довідка з лікувально-профілактичного закладу.

2.6.4. Для попередження побутового травматизму слід чітко виконувати правила безпеки життєдіяльності, бути обережним щодо особистого стану здоров'я та стану здоров'я оточуючих. Застосовувати знання щодо попередження травм, отримані на уроках основ здоров'я, виховних годинах, предметних уроках під час навчально-виховного процесу.

2.6.5. Виконувати наведені нижче правила з безпеки життєдіяльності:

***Правила для тих, хто опинився в небезпечній ситуації:***

? оцінити рівень небезпеки. Якщо ситуація загрожує життю, часу на роздуми немає, слід діяти негайно;

? якщо загрози життю немає, спочатку потрібно заспокоїтися;

? якщо не впораєтеся з ситуацією, слід скласти план дій і виконувати його;

? якщо потрібна допомога, необхідно звернутися до рятувальних служб, родичів, сусідів, випадкових перехожих;

? якщо допомога не надходить, не втрачайте надії, наступної миті ситуація може змінитися на краще.

***Правила безпечної поведінки під час грози:***

? якщо гроза застала вдома, слід зачинити вікна, вимкнути з розеток електроприлади, не виходити з дому;

? якщо гроза застала надворі, потрібно намагатися сховатися в найближчому приміщенні;

? якщо під час грози ви перебуваєте на відкритому місці, слід сховатися в яру, під кущами;

? не можна ховатися від грози під високим поодиноким деревом, високовольтною лінією електропередач, у річці;

? слід відкласти на 15-20 м від себе всі металеві речі;

? якщо гроза застала в автомобілі, слід залишатися в ньому.

***Правила безпечної* *поведінки в місця*х *скупчення людей*:**

Психологи вважають, що натовп – особливий біологічний організм. Потрапивши в некероване скупчення народу, важливо дотримуватися правил безпеки.

**Правила поведінки в натовпі** – комплекс заходів, що допомагають зберегти безпеку в місцях великого скупчення людей.

Пропонуємо ознайомитися з рекомендаціями, які допоможуть уникнути неприємностей і нещасних випадків у натовпі:

1. Намагайтеся уникати великих скупчень людей.
2. Під час масових заворушень намагайтесь обійти натовп. Ви можете потрапити під дії співробітників спецпідрозділів.
3. Якщо Ви потрапили в натовп, дозвольте йому нести Вас у напрямку від центру до краю натовпу, намагаючись поступово вибратися з нього. Остерігайтеся поручнів, кутів і сходинок.
4. Глибоко вдихніть і розведіть зігнуті в ліктях руки в сторони, щоб грудна клітка не була здавлена. Не робіть активних дій в натовпі – не чіпляйтеся руками, їх можуть зламати.
5. Намагайтесь знаходитись подалі від високих та товстих людей, чи тих, які мають громіздкі предмети чи великі сумки.
6. Намагайтесь втримати рівновагу, щоб не впасти. Якщо ви впали, відразу закривайте голову руками, постарайтеся різко встати.
7. Не тримайте руки в кишенях.
8. Рухаючись, піднімайте ноги якнайвище, ставте ногу на повну стопу, не робіть короткі кроки, не піднімайтеся навшпиньки.
9. Якщо тиснява прийняла загрозливий характер, негайно, не роздумуючи, звільніться від будь-якої ноші, насамперед від сумки на довгому ремені чи шарфа. Якщо у вас щось випало, у жодному разі не нахиляйтеся, щоб підняти.
10. У разі падіння, намагайтесь якнайшвидше піднятися на ноги. При цьому не опирайтесь на руки (їх віддавлять або зламають). Намагайтесь хоч на мить встати на підошви чи на носки. Знайшовши опору, “виринайте”, різко відштовхнувшись від землі ногами.
11. Якщо встати не вдається, згорніться клубком, захистіть голову передпліччями, а долонями прикрийте потилицю.
12. Потрапивши у переповнене людьми приміщення, заздалегідь визначте, які місця при виникненні екстремальної ситуації найнебезпечніші (проходи між секторами на стадіоні, скляні двері й перегородки в концертних залах тощо), зверніть увагу на запасні та аварійні виходи, сплануйте шлях до них.
13. Легше всього сховатись від юрби у кутках залу або поблизу стін, але складніше звідти добиратися до виходу.
14. При виникненні паніки намагайтеся зберігати спокій і здатність тверезо оцінювати ситуацію.

**Довідково!**

Всього соціологи, психологи розрізняють **три типи масових скупчень людей**.

Перший – це **пасивна юрба**, ще кажуть “стадо”. Такий тип натовпу може бути утворений в місці масового скупчення людей: на вокзалі, на виставці, в черзі торгового комплексу, на зупинці транспорту. Всі люди там опинилися випадково і натовп, утворений ними, не несе в собі активних дій. Однак, як у всякого великого скупчення людей в ньому є глибоко закладений активний потенціал. Варто статися події, яка вплине на певну частину скупчення, і люди, скуті одним прагненням, почнуть діяти як єдина маса.

**Активний тип масового скупчення людей**. Відрізняється від пасивного скупчення людей тим, що ця велика група людей вже несе в собі заряджені емоції. Тобто люди прийшли на це місце спеціально, що б підтримати кого-небудь або висловити своє ставлення до ідеї або подій події в світі. Люди, перебуваючи в скупченні людей активного типу, підтримують один одного і готові на реальні колективні дії. Вони, як їм здається, діють заради єдиної мети, спільно. Каталізатором до дії може бути зовнішній вплив, наприклад, тільки що отримана новина чи мова людини з трибуни, так і внутрішній процес. До активного типу масового скупчення людей відноситься натовп в момент катастрофи або аварії. Така реакція людей сильно ускладнює ведення пошуково-рятувальних робіт. Під час небезпеки і загрози життю свідомість у людини звужується, здатність тверезо мислити йде на другий план, проявляють себе тільки рефлекси, автоматизми, бездумні фізичні дії.

Третій тип характеристики натовпу – **агресивний**. Для масового скупчення людей агресивний тип поведінки є результатом заздалегідь спланованих дій організаторів заходу, або наслідком розвитку активного типу масового скупчення людей. Агресивним скупченням людей можна назвати натовп мародерів, коли в період загального ослаблення самосвідомості, жага наживи бере гору над розумом і страхом бути спійманим, покараними.

|  |
| --- |
| **Правила безпеки під час канікул**  **1. Під час канікул, перебуваючи на вулиці й ставши учасником дорожньо-транспортного руху, слід чітко виконувати правила дорожнього руху:**  · рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, притримуючись правого боку;  · за межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, йти назустріч руху транспортних засобів;  · переходити проїжджу частину тільки по пішохідних переходах, зокрема, підземних і наземних, а у разі їх відсутності – на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч;  · у місцях із регулюваними рухами, слід керуватися тільки сигналами регулювальника чи світлофора;  · виходити на проїжджу частину з-за транспортних засобів, упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби;  · чекати на транспортний засіб тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху;  · на трамвайних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, можна виходити на проїжджу частину лише з боку дверей і тільки після зупинки трамвая;  · у разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблисковим маячком червоного або синього кольору, чи спеціальним звуковим сигналом, треба утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її;  · категорично заборонено вибігати на проїжджу частину, влаштовувати на ній або поблизу неї ігри, переходити проїжджу частину поза пішохідним переходом або встанов місцями;  · по проїжджій дорозі на велосипеді рухатися можна тільки дітям, які досягли 16-ти років; мопеди й велосипеди мають бути обладнанні звуковим сигналом та світлоповертачами: попереду – білого кольору, по  · боках – оранжевого, позаду – червоного; на голові у водія має бути захисний шолом; слід чітко дотримуватися правил дорожнього руху;  · водіям мопедів і велосипедів заборонено: керувати транспортом із несправним гальмом і звуковим сигналом, у темну пору доби; рухатися по автомагістралях, коли поряд є велосипедна доріжка; рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках; їздити не тримаючись за кермо та знімати ноги з педалей; перевозити пасажирів; буксирувати інші транспортні засоби;  · заборонено виїжджати на проїжджу частину на інших засобах для катання (скейтборд, самокат, ролики тощо), обирати місце для катання слід на дитячих майданчиках;  · учні повинні виконувати зазначені правила, а також інші Правила дорожнього руху України, із якими вони ознайомилися на уроках основ здоров’я, виховних годинах, інших навчальних спеціалізованих установах, предметних уроках;  · дітям заборонено перебувати поблизу залізничних колій без суп дорослих;  · учні, користуючись транспортним засобом, повинні сидіти або стояти тільки в призначених для цього місцях, тримаючись за поручні або інші пристосування.  **2.  Під час канікул, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, приміщеннях, транспорті, учні повинні чітко виконувати правила пожежної безпеки:**  · заборонено брати з собою вогненебезпечні предмети, які можуть спричинити пожежу (запальнички, сірники, петарди, бенгальські вогні, феєрверки, цигарки, легкозаймисті речовини, вогнезаймисту рідину тощо);  · користуватися газовою плитою вдома слід тільки із спеціалізованим електричним приладом для вмикання і під наглядом дорослих;  · заборонено використовувати віконниці на вікна для затемнення приміщень і застосовувати горючі матеріали; зберігати бензин, газ та інші легкозаймисті горючі рідини, приносити їх до приміщення; застосовувати предмети оформлення приміщень, декорації та сценічне обладнання, виготовлене з горючих синтетичних матеріалів, штучних тканин і волокон (пінопласту, поролону, полівінілу тощо); застосовувати відкритий вогонь (факели, свічки, феєрверки, бенгальські вогні тощо), використовувати хлопавки; застосовувати дугові прожектори, влаштовувати світлові ефекти із застосуванням хімічних та інших речовин, які можуть викликати загоряння; встановлювати стільці, крісла тощо, конструкції, які виконано з пластмас і легкозаймистих матеріалів, а також захаращувати предметами проходи та аварійні виходи;  · у жодному разі не можна брати на вулиці чи в іншому місці незнайомі чи чужі предмети, зокрема побутову техніку, не вмикати їх у розетку вдома чи в інших установах – це може призвести до вибуху та надзвичайної ситуації;  · не наближатися до електроприладів, музичної апаратури, що живляться струмом. Користуватися електроприладами тільки сухими руками і в присутності батьків. У разі виявлення обірваних проводів, неізольованої проводки, її іскріння, слід негайно повідомити дорослих;  · не збиратися біля проходів у громадських установах, на входах та виходах, у приміщеннях вестибюлю;  · під час участі в масових заходах не кричати, не свистіти, не бігати, не стрибати, не створювати травмонебезпечних ситуацій у приміщенні, виконувати правила пожежної безпеки;  · уразі пожежної небезпеки: наявності вогню, іскріння, диму – потрібно негайно вийти на повітря (за двері, балкон) та кликати на допомогу. Викликати службу пожежної охорони за номером 101, назвавши своє ім’я, прізвище, коротко описавши ситуацію: наявність вогню, диму, кількість людей у приміщенні, також свій номер телефону;  · при появі запаху газу в приміщенні у жодному разі не вмикати електроприлади, не користуватися стаціонарним чи мобільним телефоном, відчинити вікна, двері, перевірити приміщення, вимкнути газову плиту, якщо вона була ввімкнена, й вийти з приміщення; покликати на допомогу дорослих, негайно повідомити в газову службу за номером 104 чи 101 пожежну охорону; назвавши своє ім’я, прізвище, коротко описавши ситуацію й залишивши свій номер телефону.  **3. Під час канікул, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, громадських місцях, приміщеннях, транспорті тощо, учні повинні чітко виконувати правила щодо попередження нещасних випадків, травмування, отруєння тощо:**  · під час канікул заборонено перебувати біля водойм без супроводу дорослих для запобігання утоплення дітей. Коли вода покрита шаром льоду – категорично заборонено ступати на лід для попередження провалювання під нього;  · заборонено перебувати біля будівельних майданчиків, кар’єрів, закинутих напівзруйнованих будівель для запобігання обрушень будівельних матеріалів й попередження травм та загибелі дітей;  · категорично заборонено вживати алкоголь, наркотичні засоби, тютюнові вироби, стимулятори;  · уникати вживання в їжу грибів;  · категорично заборонено брати в руки, нюхати, їсти незнайомі дикі рослини чи паростки квітів, кущів, дерев, що може призвести до отруєння;  · пересуватися слід обережно, спокійно. Беручи участь в іграх, не створювати хаотичного руху, не штовхатися, не кричати. На вулиці бути обережним, дивитися під ноги, щоб не впасти в яму чи відкритий каналізаційний люк;  · на вулиці не варто підходити до обірваних, обвислих проводів або проводів, що стирчать, а особливо, якщо від них іде гудіння – ці проводи можуть бути ще підживлені електрострум ом;  · не слід підходити до щитових, залазити на стовпи з високовольтними проводами – можна отримати удар електрострумом від високовольтних живлень на відстані 5 м;  · потрібно бути обережним на дитячих майданчиках, у парках відпочинку: спочатку переконатися, що гойдалки, атракціони, турніки та інші прилади справні, сильно не розгойдуватися й не розгойдувати інших, щоб не призвести до падіння чи іншого травмування;  · не можна виходити на дах багатоповерхівки для попередження падіння дітей із висоти;  · не слід підходити до відчинених вікон, мити їх тільки в присутності дорослих, не нахилятися на перила, парапети сходинок для запобігання падіння дітей із висоти;  · не спускатися в підвали будинків чи інші підземні ходи, катакомби, бомбосховища – там може бути отруйний газ;  · не вступати в контакт із незнайомими тваринами для запобігання отримання укусів від хворих на сказ тварин;  · слід застосовувати всі знання й правила, отримані на уроках основ здоров’я, виховних годинах, навчальних уроках.  **4.  Під час канікул учні повинні виконувати правила безпеки життєдіяльності під час самостійного перебування вдома, на вулиці, громадських місцях, у друзів, на молодіжних дискотеках, у замкнутому просторі приміщень із чужими людьми, правила попередження правопорушень та насильства над дітьми:**  · не можна розмовляти чи вступати в контакт із незнайомцями, особливо – не передавати їм цінні речі, ключі від дому, навіть якщо вони назвалися представниками міліції. Слід одразу кликати на допомогу й швидко йти до людей;  · не підходити до автомобілів із незнайомцями, навіть якщо вони запитують дорогу. Скажіть, що не знаєте, і швидко йдіть геть;  · перебувати без супроводу дорослих на вулиці дітям до 10-ти років можна до 20 год, до 14-ти років – до 21 год, до 18-ти років – до 22. У темну пору сезону – до настання темряви;  · діти мають право не відчиняти дверей дому навіть представникам правоохоронних органів. Якщо незнайомець запитує, чи скоро прийдуть батьки, повідомте, що скоро – вони у сусідів, а в цей час зателефонуйте батькам, а двері незнайомцям не відчиняйте;  · перебувати подалі від тих, хто влаштовує бійки, не брати участі в суперечках дорослих і не провокувати словами чи діями агресивну поведінку, що може призвести до бійки або травми; у стосунках із оточуючими слід керуватися толерантними відносинами;  · не заходити в під’їзд, ліфт із незнайомими людьми; одразу кликати на допомогу, якщо незнайомець провокує якісь дії щодо вас. Бути уважними, оглядатися й перевіряти, чи не слідує за вами хтось під час проходу провулків, підземних переходів між домами й тунелями. Якщо за вами хтось іде, зупиніться й відійдіть у сторону, щоб потенційний переслідувач пройшов повз вас;  · під час перебування на дискотеці, слід завчасно попередити батьків, щоб зустріли вас після закінчення заходу; керуватися загальними правилами етикету й нормами поведінки, не провокувати оточуючих на агресивну поведінку діями чи словами. У разі небезпечної ситуації потрібно звертатися до служби охорони закладу, викликати міліцію за номером 102, зателефонувати батькам;  · заборонено вчиняти дії, що можуть призвести до правопорушень.  батьки неповнолітніх, які не займаються вихованням своїх дітей, підлягають адміністративному штрафу в розмірах, передбачених відповідною статтею Карного кодексу України;  **5. Під час канікул учні повинні виконувати правила з запобігання захворювань на грип, інфекційні, кишкові захворювання, педикульоз тощо:**  · при нездужанні не виходити з дому, щоб не заражати інших людей, викликати лікаря;  · хворому слід виділити окреме ліжко, посуд, білизну;  · приміщення потрібно постійно провітрювати;  · у разі контакту із хворим варто одягати марлеву маску;  · хворому слід дотримуватися постільного режиму;  · потрібно вживати заходів профілактики: їсти мед, малину, цибулю, часник; чітко виконувати рекомендації лікаря;  · перед їжею треба мити з милом руки;  · не їсти брудні овочі та фрукти, ретельно їх мити й ошпарювати;  · для запобігання захворювань на педикульоз, слід регулярно мити голову; довге волосся у дівчат має бути зібране у зачіску, не можна користуватися засобами особистої гігієни (гребінцем) інших осіб, а також передавати іншим свої засоби гігієни. Не міряти й не носити чужого одягу, головних уборів, а також не передавати іншим свій одяг;  · заборонено самостійно вживати медикаменти, не рекомендовані лікарем;  · якщо ви погано почуваєтеся, а дорослих немає поряд, слід викликати швидку медичну допомогу за номером 103, описавши свій стан, назвавши номер свого телефону, домашню адресу, прізвище, ім’я, а також зателефонувати батькам. |

**Рекомендації щодо профілактики захворювання на COVID-19**

* проводити наскрізне провітрювання приміщень та проведення вологих прибирань із використанням дезінфекційних засобів у приміщеннях;
* не допускати до роботи осіб з ознаками інфекційного захворювання;
* виділити приміщення для тимчасової ізоляції осіб з ознаками гострого респіраторного захворювання (в разі виявлення такої особи, вжити заходів для ізоляції від здорових осіб та негайно повідомити про випадок відповідний заклад охорони здоров'я);
* обмежити масові заходи в закритих приміщеннях;
* забезпечити необхідні умови для дотримання працівниками правил  
  особистої гігієни (рукомийники, мило, одноразові рушники, серветки тощо);
* проводити регулярну обробку рук спиртовмісним засобом та/або мити їх з милом;
* забезпечити медичні пункти необхідними засобами та обладнанням (термометрами, бактерицидними випромінювачами, дезінфекційними та антисептичними засобами, засобами особистої гігієни та індивідуального захисту тощо);
* дотримуватися правил респіраторної гігієни (при кашлі та чханні прикривати рот і ніс серветкою або згином ліктя; відразу викидайте серветку в контейнер для сміття з кришкою і обробляйте руки спиртовмісним антисептиком або мийте їх водою з милом);
* користуватися одноразовими масками при необхідності, проводити їх заміну, як тільки вони стануть вологими чи забрудняться.

**Що можна зробити особисто:**Залишайтеся вдома, якщо ви захворіли (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря). Прикривайте рот під час кашлю чи чхання зігнутим ліктем, або краще одноразовою серветкою. Часто мийте руки з милом чи обробляйте антисептичними спиртовмісними засобами, уникайте близького контакту з тими, хто має гарячку або кашель.

**Що може зробити кожен**: очищувати і дезінфікувати поверхні, до яких часто доторкуються, наприклад, дверні ручки.

Заходи і плани, які ви розробляєте сьогодні, мають важливе значення для запобігання занесенню та поширенню коронавірусної інфекції COVID-19.

**Поради батькам: Як вберегти дітей від коронавірусу**

В Україні відповідно до рішення Кабінету Міністрів розпочався карантин у навчальних закладах, аби запобігти поширенню захворювання на коронавірусну інфекцію шляхом зменшення кількості контактів.

У Міністерстві охорони здоров'я вважають важливим, аби й батьки чітко усвідомлювали свою роль у цьому процесі. Відтак, пропонують перелік з декількох важливих кроків, які допоможуть захистити себе та дітей від зараження респіраторними вірусами.

**Поради**

– Тримайте дітей вдома, якщо вони захворіли (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов’язково зверніться до свого сімейного лікаря). Дітям потрібен відпочинок, щоб одужати. Без достатнього відпочинку вашій дитині може знадобитися більше часу, щоб відчути себе краще. Людям з ослабленою імунною системою часто потрібно ще більше часу, щоб відновитися.

– Хворих і здорових дітей треба тримати окремо. Треба уникати контакту із особами з проявами респіраторного захворювання, триматися на відстані не менше 1-2 м від хворих людей. Шукати варто й альтернативні способи участі дітей в зборах, наприклад дивитися їх по телевізору або в Інтернеті, щоб вони могли уникнути особистого контакту. Це особливо важливо для дітей з високим ризиком ускладнень грипу. Адже краплі, що містять віруси, можуть переміщатися не менше, ніж на 1-2 м, тому залишаючись на такій відстані від хворих людей, можна знизити ймовірність того, що ваша дитина захворіє.

– Навчити варто дітей завжди прикривати рот під час кашлю і чхання. Переконайтеся, що діти прикривають ніс і рот серветкою, коли вони кашляють або чхають. Попросіть їх викинути використану серветку і негайно вимити руки. Це допомагає запобігти поширенню вірусу грипу через повітря і на руках здорових людей.

– Треба навчити дітей правильно мити руки – ретельно і часто з милом і водою. Якщо мило і вода недоступні, дайте дезінфікуючий засіб для рук з вмістом спирту не менше 60% для очищення рук. А ще – важливо мити руки, перш ніж торкатися їх очей, носа або рота. Миття рук знижує кількість респіраторних вірусів, які можуть поширюватися.

– Очищуйте поверхні та предмети, до яких часто торкаєтеся, такі як іграшки, столи, дверні ручки, поручні, клавіатури комп’ютера, телефони і іграшки.

– Поясніть дітям, що мило і вода при очищенні видаляє респіраторні віруси, включаючи SARS-CoV-2. Можна використовувати спиртовмісні та хлоровмісні дезинфікуючі засоби, дотримуючись інструкцій з використання дезинфікуючих засобів, на етикетці продукту. Точний термін виживання вірусу SARS-CoV-2 на сьогодні не відомий, проте очищення поверхонь і об’єктів, до яких часто торкаються, знижує кількість вірусів, які можуть поширюватися під час дотику до зараженої поверхні, а потім до ваших очей, носа або рота.

– Будьте готовими і поінформованими. Слідкуйте за епідемічною ситуацією із респіраторними захворюваннями, використовуючи офіційні джерела. Читайте та виконуйте рекомендації лікарів про заходи профілактики захворювань. Знання запобіжних заходів і способів отримання достовірної інформації допоможе скласти план захисту себе, своїх дітей та інших осіб.



**Рекомендації батькам та учням під час карантинного періоду**

**Правила дорожнього руху**

Під час карантину, перебуваючи на вулиці й ставши учасником дорожньо-транспортного руху, потрібно чітко виконувати правила дорожнього руху:

* рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, притримуючись правого боку, обережно по слизькій дорозі, особливо під час ожеледиці. Взуття має бути зручним, підбори – низькими;
* за межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, йти назустріч руху транспортних засобів; переходити проїжджу частину тільки по пішохідних переходах, зокрема підземних і наземних, а за їх відсутності – на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч;
* у місцях із регульованим рухом керуватися тільки сигналами регулювальника чи світлофора; виходячи на проїжджу частину з-за транспортних засобів упевнивнитись, що не наближаються інші транспорті засоби, бути особливо уважним і обережним при прослуховуванні плеєра через навушники та при використанні одягу з капюшоном;
* чекати на транспортний засіб тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху;
* у разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблисковим маячком червоного або синього кольору, чи спеціальним звуковим сигналом, треба утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її;
* категорично заборонено вибігати на проїжджу частину, влаштовувати на ній або поблизу неї ігри, переходити проїжджу частину поза пішохідним переходом або встановленими місцями; для запобігання ДТП за участю дітей категорично заборонено кататися на санчатах, ковзанах, лижах (інших зимових приладах для розваг) на проїжджій дорозі, категорично заборонене катання з гирок із виїздом на проїжджу частину дороги;
* для запобігання травмування можна кататися на ковзанах тільки у відведених для цього спеціальних місцях й на міцному льоду без розщелин;
* користуючись транспортним засобом, необхідно сидіти або стояти тільки в призначених для цього місцях, тримаючись за поручень або інше пристосування.

**Правила пожежної безпеки**

Під час карантину, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, приміщеннях, транспорті, учні повинні чітко виконувати правила пожежної безпеки:

* не брати з собою вогненебезпечні предмети, що можуть спричинити пожежу (петарди, бенгальські вогні, феєрверки, легкозаймисті речовини тощо);
* користуватися газовою плитою тільки зі спеціалізованим електричним приладом для вмикання; заборонено застосовувати горючі матеріали;
* зберігати бензин, газ та інші легкозаймисті горючі рідини, приносити їх до приміщення;
* у жодному разі не брати на вулиці чи в іншому місці ніякі незнайому чи чужу побутову техніку, не вмикати їх у розетку вдома чи в інших установах – це може призвести до вибуху та надзвичайної ситуації;
* не можна наближатися до електроприладів, музичної апаратури, які живляться струмом. Користуватися електроприладами тільки сухими руками. У разі виявлення обірваних проводів, неізольованої проводки, іскріння проводки, негайно повідомити про це дорослому;
* не збиратися біля проходів у громадських установах, входах та виходах, у приміщеннях вестибюлю;
* у разі пожежної небезпеки – наявності вогню, іскріння, диму – негайно вийти на повітря (за двері, балкон) та кликати на допомогу. Викликати службу пожежної охорони за номером 101, назвавши своє ім’я, прізвище, коротко описавши ситуацію: наявність вогню, диму, кількість людей у приміщенні, свій номер телефону;
* при появі запаху газу в квартирі у жодному разі не вмикати електроприлади, не користуватися стаціонарним чи мобільним телефоном, відчинити вікна, двері, перевірити приміщення, вимкнути газову плиту й вийти з приміщення;
* негайно повідомити в газову службу за номером 104 чи 101 пожежну охорону; назвавши своє ім’я, прізвище, коротко описавши ситуацію й залишивши свій номер телефону.

**Правила з попередження нещасних випадків, травмування, отруєння**

Під час карантину, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, громадських місцях, приміщеннях, транспорті тощо учні повинні чітко виконувати правила з попередження нещасних випадків, травмування, отруєння тощо:

* категорично заборонено виходити на льодову поверхню замерзлого водоймища. Особі, яка провалилася під лід, необхідно подати мотузку, дошку, одяг, але не підходити до неї близько. Якщо лід крихкий, треба лягти на нього й проводити операцію рятування в той бік, із якого прийшла людина – в інших місцях лід може бути більш крихким. Не поспішаючи, слід допомогти людині вибратися з води, зняти мокрий одяг, зігріти, покликати на допомогу, відвести постраждалого у тепле приміщення, вжити заходів щодо недопущення обмороження; категорично заборонено наближатися й перебувати біля будівельних майданчиків, кар’єрів, закинутих напівзруйнованих будівель для запобігання обрушень будівельних матеріалів і попередження травм;
* категорично заборонено вживати алкоголь, наркотичні засоби, стимулятори; заборонено брати в руки, нюхати, їсти незнайомі дикі рослини чи паростки квітів, кущів, дерев, що може призвести до отруєння; пересуватися обережно, спокійно. На вулиці бути обережним, дивитися під ноги, щоб не впасти в яму чи відкритий каналізаційний люк, не травмуватися через ожеледь;
* не підходити на вулиці до обірваних, обвислих проводів, які стирчать, а особливо, якщо від них іде гудіння – такі проводи ще можуть бути підживлені електрострумом; не підходити до щитових, не залазити на стовпи з високовольтними проводами – можна отримати удар електрострумом від високовольтних живлень за 5 м;
* бути обережним на дитячих майданчиках, у парках відпочинку: спочатку переконатися, що гойдалки чи атракціони, турніки, прилади справні, сильно не розгойдуватися й не розгойдувати інших; не виходити на дах багатоповерхівки;
* не підходити до відчинених вікон, не спиратися на перила, парапети сходинок , щоб уникнути падіння;
* не спускатися в підвали будинків чи інші підземні ходи – там може бути отруйний газ;
* не вступати в контакт із незнайомими тваринами для запобігання укусів від хворих на сказ тварин.

**Правила безпеки життєдіяльності**

Учні повинні виконувати правила безпеки життєдіяльності під час самостійного перебування вдома, на вулиці, у громадських місцях, у друзів, на молодіжних дискотеках, у замкнутих приміщеннях:

* не розмовляти й не вступати в контакт із незнайомцями, у жодному разі не передавати їм цінні речі, ключі від дому, навіть якщо вони назвалися представниками міліції. Слід одразу кликати на допомогу й швидко йти до людей;
* не підходити до автомобілів із незнайомцями, навіть якщо вони запитують дорогу. Краще відповісти, що не знаєте, і швидко йти геть;
* слід триматися подалі від тих, хто влаштовує бійки, не брати участі в суперечках дорослих і не провокувати словами чи діями агресивну поведінку, що може призвести до бійки або травм;
* не заходити в під’їзд, ліфт із незнайомими людьми; слід одразу кликати на допомогу, якщо незнайомець провокує якісь дії щодо вас. Бути уважним, оглядатися й перевіряти, чи не слідує за вами хтось під час проходу провулків, підземних переходів між домами й тунелями. Якщо за вами хтось іде, зупинитися й відійти у сторону, щоб потенційний переслідувач пройшов повз вас; не вчиняти дії, що можуть призвести до правопорушень.

**Правила запобігання захворювань**

Надзвичайно важливо під час карантину виконувати правила з запобігання захворювань на грип, інфекційні та кишкові захворювання тощо:

* при нездужанні не виходити з дому, щоб не заразити інших людей, викликати лікаря;
* хворому виділити окреме ліжко, посуд, білизну; приміщення постійно провітрювати;
* у разі контакту із хворим одягати марлеву маску;
* хворому слід дотримуватися постільного режиму;
* перед їжею мити руки з милом;
* не їсти брудних овочів та фруктів, ретельно їх мити перед вживанням;
* не вживати самостійно медичних медикаментів чи препаратів, не рекомендованих лікарем;
* якщо ви погано почуваєтеся, а поряд нікого немає, слід викликати швидку медичну допомогу за номером 103, описавши свій стан, назвавши номер свого телефону, домашню адресу, прізвище, ім’я, а також зателефонувати батькам.

**Поради при виникненні надзвичайної або аварійної ситуації.**

1. В кожній аварійній ситуації дійте відповідно до знань, яких вас вчили в школі, пам’ятаючи про те, що матеріальні цінності вторинні порівняно зі здоров’ям та життям вашим і оточуючих людей.
2. Зателефонувати батькам, коротко описати ситуацію, повідомити про місце свого перебування
3. Якщо ситуація вийшла з-під контролю, слід зателефонувати до служб екстреної допомоги за телефонами: 101 – пожежна охорона; 102 – міліція; 103 – швидка медична допомога; 104 – газова служба, коротко описати ситуацію, назвати адресу, де відбулася надзвичайна ситуація, а також своє прізвище, ім’я, номер свого телефону.
4. Пам’ятайте, що у багатьох людей є мобільні телефони, які можна використати для екстрених викликів.
5. За можливості варто залишити небезпечну територію.

**БУЛІНГ: ПОРАДИ БАТЬКАМ, УЧИТЕЛЯМ ТА ДІТЯМ**

**Згідно з дослідженнями, 24% українських дітей хоча б раз стикались із цькуванням у школі. З них менше половини розповідало про цей досвід батькам, рідним та друзям. Дуже часто булінг**[**призводить до**](https://humanrights.org.ua/material/kalifornijska_shkoljiarka_vchinila_samogubstvo_cherez_bulin_u_shkoli)[**непоправних наслідків**](https://humanrights.org.ua/material/shkilnij_buling_u_kijevi_odnoklasniki_zlamali_12richnomu_uchnjiu_khrebet)**, а тому останнім часом у світі активно говорять про те, як зупинити шкільне насилля.**

 Як побороти булінг: інструкція для дітей, батьків та вчителів

[Центр інформації про права людини](https://humanrights.org.ua/) на основі [матеріалів](http://stopbullying.com.ua/) ЮНІСЕФ підготував інструкцію для дітей та дорослих, аби правильно та своєчасно реагувати на прояви цькування.

**ЩО ТАКЕ БУЛІНГ ТА ЯКІ ЙОГО ПРИЧИНИ**

Булінг – це агресивна і вкрай неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей по відношенню до іншої дитини, що супроводжується постійним фізичним і психологічним впливом.

**Кривдники можуть знайти безліч причин щоб цькувати дитину**: зовнішність, що не вписується у загальноприйняті рамки, поведінка, думки, які не збігаються з думкою більшості, тощо.

Яскравими прикладами булінгу є словесні образи, навмисне неприйняття дитини до колективу, шантаж та навіть побиття.

*"Успіхи у навчанні, матеріальні можливості та навіть особливості характеру можуть стати основою для булінгу. Крім того, жертвою булінгу може стати також той, кому складно спілкуватися з однолітками, хто поводиться відлюдкувато чи, навпаки, провокативно",* – зауважують психологи.

Частіше за все **люди, що цькують, вважають, що це смішно** і в цьому немає великої проблеми чи трагедії, а також, що дорослі не будуть звертати на це увагу.

**ЯК ВІДРІЗНИТИ БУЛІНГ ТА СВАРКУ МІЖ ДІТЬМИ**

**Булінг супроводжується реальним фізичним чи психологічним насиллям**: жертву висміюють, залякують, дражнять, шантажують, б'ють, псують речі, розповсюджують плітки, бойкотують, оприлюднюють особисту інформацію та фото в соціальних мережах.

**У ситуації булінгу завжди беруть участь три сторони**: той, хто переслідує, той, кого переслідують та ті, хто спостерігають.

Якщо **булінг** відбувся, він **може повторюватися багато разів**.

**ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО ВАШУ ДИТИНУ ПІДДАЮТЬ ЦЬКУВАННЮ**

Перше, що треба зрозуміти – **діти неохоче розповідають про цькування у школі**, а тому не слід думати, що у перший же раз, коли ви спитаєте її про це, вона відповість вам чесно. Тому **головна порада для батьків** – бути більш уважними до проявів булінгу.

Якщо ваша **дитина стала замкнутою, вигадує приводи, щоб не йти до школи, перестала вчитись**, то поговоріть з нею. Причина такої поведінки може бути не у банальних лінощах. Також до видимих наслідків булінгу відносять **розлади сну, втрату апетиту, тривожність, низьку самооцінку**. Якщо дитину шантажують у школі, вона **може почати просити додаткові гроші на кишенькові витрати**, щоб відкупитись від агресора.

Якщо цькуванню піддають вашу дитину, то **обережно почніть з нею розмову**. Дайте зрозуміти, що вам можна довіряти, що ви не будете звинувачувати її у тому, що вона стала жертвою булінгу.

Розкажіть дитині, що **немає нічого поганого** у тому, **щоб повідомити про агресивну поведінку** щодо когось учителю або принаймні друзям. Поясніть різницю між “пліткуванням” та “піклуванням” про своє життя чи життя друга/подруги.

Також **не слід** у розмові з дитиною **використовувати такі сексистські кліше**, як "хлопчик має бути сильним та вміти постояти за себе", "дівчинка не повинна сама захищатись" та інші. Це тільки погіршить ситуацію.

**ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТИ СТАВ ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ**

Перше і найголовніше правило – **не тримати це у секреті**. Розкажи друзям, знайомим чи рідним про те, що тебе ображають у школі, цього не слід соромитись.

Інколи допомогти з вирішенням складної ситуації у школі може абсолютно не пов’язана з цим людина: тренер у секції, куди ти ходиш після школи, або вчитель, до якого ти ходиш на додаткові заняття.

Також **не слід звинувачувати себе** у тому, що тебе цькують. Ми говорили раніше, що кривдникам легко знайти жертву булінгу, адже для цього слід просто якось відрізнятись від оточуючих.

Якщо цькування у школі перетворились зі словесних на фізичні – **йди до директора школи або завуча та докладно розкажи їм про це**. Також повідом про ситуацію батьків.

Якщо у школі є психолог, то можна сміливо звернутись до нього, щоб відновити відчуття впевненості у своїх силах та зрозуміти, як діяти далі.

**ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ СТАЛИ СВІДКОМ ЦЬКУВАННЯ**

Якщо цькують твого друга чи подругу, то **одразу звернись до дорослих**: вчителя, старших товаришів, родичів, батьків тощо.

Якщо твій **друг чи подруга** поділилися з тобою, що вони потрапили у ситуацію булінгу, обов’язково говори з ними про це — вони **потребують твоєї підтримки**.

У жодному разі **не слід приєднуватись до групи, що цькує**, та висміювати проблеми свого друга чи подруги.

Якщо ви дорослий, який потерпав від булінгу колись, то **не проходьте повз**. Спробуйте захистити дитину, яку ображають. При цьому не слід ображати дітей, які цькують, адже деякі роблять це, тому що самі постраждали від насильства (вдома, у спортивній секції, в іншій школі тощо). У таких випадках вони можуть виміщати свій біль через знущання і приниження слабших за себе.

Деякі діти булять, щоб ловити на собі захоплені погляди оточуючих, а відчуття переваги над іншими приносить їм задоволення. До того ж, нападаючи на когось вони захищаються від цькування. Іноді такі діти дуже імпульсивні і не можуть контролювати свій гнів. У таких випадках справа нерідко доходить і до фізичного насильства.

Спробуйте повідомити про булінг людей зі школи, де це відбувається, або батьків дитини.

**ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ІНШИХ ЦЬКУЄШ ТИ**

Зрозумій, **булінг – це твої дії, а не твоя особистість**. Ти можеш ними керувати та змінювати на краще. Пам’ятай, що **булінг завдає фізичного та емоційного болю** іншому, а тому подумай, чи дійсно ти цього прагнеш? **Деякі речі** можуть здаватися смішними та невинними, проте вони **можуть завдати шкоди іншій людині**.

**ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ, ЯКА ЦЬКУЄ ІНШИХ**

Ми вже казали, що в ситуації булінгу завжди беруть участь три сторони, а тому, коли ви дізнались про цькування у школі, не слід забувати про тих, хто ображає. Психологи зауважують, що **дитині, яка булить інших, увага та допомога потрібна не менше, ніж тій, яка страждає від булінгу**.

**Відверто поговоріть** з нею про те, що відбувається, з'ясуйте як вона ставиться до своїх дій і як реагують інші діти. Ви можете почути, що "всі так роблять", або "він заслуговує на це". Уважно вислухайте і зосередтеся на пошуці фактів, а не на своїх припущеннях.

**Не применшуйте серйозність ситуації** такими кліше, як "хлопчики завжди будуть хлопчиками" або "глузування, бійки та інші форми агресивної поведінки — просто дитячі жарти і цілком природна частина дитинства".

Ретельно поясніть, які дії ви вважаєте переслідуванням інших. До них відносяться: цькування, образливі прізвиська, загрози фізичного насильства, залякування, висміювання, коментарі з сексуальним підтекстом, бойкот іншої дитини або підбурювання до ігнорування, плітки, публічні приниження, штовхання, плювки, псування особистих речей, принизливі висловлювання або жести.

Спокійно **поясніть дитині, що її поведінка може завдати шкоди** не тільки жертві, а й усім оточуючим. І щодалі це заходитиме, тим гірше булінг впливатиме на всіх учасників.

**Дайте зрозуміти** дитині, що **агресивна поведінка є дуже серйозною проблемою**, і ви не будете терпіти це в майбутньому. Чітко і наполегливо, але без гніву, попросіть дитину зупинити насильство. Скажіть дитині, що їй потрібна допомога, а тому ви тимчасово триматимете зв'язок з учителями, щоб упевнитись — дитина намагається змінити ситуацію.

**Загрози і покарання не спрацюють**. Можливо, на якийсь час це припинить булінг, та в перспективі це може тільки посилити агресію і невдоволення. Буде зайвим концентрувати увагу на відчуттях дитини, яку булять. Той, хто виявляє агресію, як правило відсторонюється від почуттів іншої людини.

Пам'ятайте, що **агресивна поведінка та прояви насильства можуть вказувати на емоційні проблеми вашої дитини та розлади поведінки**.