



RĪGAS 86. PAMATSKOLA

Ilūkstes iela 10, Rīga, LV-1082, tālrunis 67012337; 67136008, e-pasts r86ps@riga.lv

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

Rīgā

01.09.2025.

Nr.PS86-25-12-nts

Par drošību attālināto mācību laikā atbilstoši normatīvajam aktam par attālināto mācību organizēšanas un īstenošanas kārtību

Izdoti saskaņā ar Valsts pārvaldes iekārtas likuma 72.panta pirmās daļas 1.punktu, 73.panta pirmās daļas 4.punktu, Vispārējās izglītības likuma 10.panta trešās daļas 2.punktu, Ministru kabineta 22.08.2023. noteikumu Nr.474 “Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” 17.punkta 17.6. apakšpunktu un Rīgas domes 26.04.2023. nolikuma Nr.RD-23-232-no „Rīgas 86.pamatskolas nolikums” 58., 59.punktiem

I. Vispārīgie jautājumi

1. Iekšējie noteikumi (turpmāk – Noteikumi) nosaka Rīgas 86.pamatskolas (turpmāk – Izglītības iestāde) kārtību, kādā tiek ievērota drošība attālināto mācību laikā.

2. Noteikumi ir saistoši visiem Izglītības iestādes izglītojamajiem, kuriem tiek organizēts attālinātais mācību process atbilstoši normatīvajam aktam par attālināto mācību organizēšanas un īstenošanas kārtību.

II. Drošības prasības

3. Attālināto mācību laikā Izglītības iestādes izglītojamie un viņu vecāki vai likumiskie pārstāvji (turpmāk tekstā- vecāki) ievēro Izglītības iestādes iekšējos normatīvajos

aktos jau noteiktos drošības un kārtības noteikumus, tostarp iekšējā normatīvajā aktā par attālināta mācību procesa organizēšanas kārtību.

4. Attālināto mācību procesa laikā nav pieļaujama nekāda veida vardarbība vai tās izpausmes.

5. Atbilstoši izvēlētajai attālināto mācību organizācijas formai, vietai un izmantojamajiem līdzekļiem, mācību priekšmeta pedagogs izglītojamajiem aktualizē konkrētajai situācijai attiecināmos noteikumus:

5.1. ja attālinātās mācības tiek īstenotas ar informācijas tehnoloģiju starpniecību, aktualizē veselīgas darba vides principu ievērošanas nepieciešamību, tostarp ieteicamo darba vietas iekārtojumu, mācību un atpūtas režīma ievērošanu, veselībai drošu un samērīgu tehnoloģiju izmantošanu ikdienas mācību procesā, jautājumus saistībā ar izglītojamo psihoemocionālo veselību, kibernetizācijā riskiem, drošību internetā, procesu atkarību veidošanās riskiem un profilaksi (t.sk. pārmērīgu viedierīču lietošanu) u.c.;

5.2. ja attālināto mācību veids ir izvēlēts ārpus Izglītības iestādes, aktualizē jautājumus, kas saistīti ar ceļu satiksmes drošības noteikumiem, drošību Izglītības iestādes organizētajos vai atbalstītajos pasākumos, tai skaitā ekskursijās, pārgājienos un pastaigās, apmeklējot vietas, kurās ir iekārtas un vielas, kas var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību utt.

6. Gadījumā, kad izglītojamajiem ir noteikta specifiska un obligāta attālināto mācību īstenošanas vieta, Izglītības iestāde un nepieciešamības gadījumā tās dibinātājs, izvērtējot sabiedriskā transporta nodrošinājumu un izglītojamo iespējas to izmantot, kā arī pašvaldības transportu, lemj par piemērotāko iespēju drošai nokļūšanai.

7. Attālināto mācību īstenošanas laikā par drošības prasību ievērošanu ir atbildīgs pats izglītojamais un tā vecāki.

8. Izglītojamais atbildīgi iesaistās attālināto mācību procesā, ievērojot veselīgu dienas režīmu, mācību slodzes sadalījumu, veidojot pašvadītas mācīšanās paradumus, kā arī plāno laiku atpūtai.

9. Izglītojamajiem aizliegts pieļaut tādu rīcību, kas varētu radīt draudus paša un citu cilvēku veselībai un drošībai.

10. Izglītojamā pienākums ir neiesaistīties apšaubāmās un nepazīstamu cilvēku kompānijās, rīcībās un sarunās.

11. Vispārīgu saziņu ar izglītojamā vecākiem attālināto mācību jautājumos veic klases audzinātājs.

12. Pirms attālināto mācību īstenošanas klases audzinātājs pārliecinās, ka tā rīcībā ir aktuāla katra izglītojamā vecāku kontaktinformācija.

13. Izglītojamā drošības vai veselības apdraudējuma gadījumā jebkurš no Izglītības iestādes darbiniekiem nekavējoties informē par to Izglītības iestādes direktoru,

nepieciešamības gadījumā veic operatīvā dienesta izsaukšanu, kā arī sazinās ar izglītojamā vecākiem.

14. Attālināto mācību laikā izglītojamajiem ievērot šādus ergonomiskas sēdēšanas nosacījumus:

- 14.1. sēdēšanai izmantot visu krēsla sēdvirsmu;
- 14.2. mugura ir atbalstīt pret atzveltni visā tās garumā, lai mugurkauls ieņemtu fizioloģiski pareizu pozu;
- 14.3. kājas stabili novietot ar pēdām uz grīdas (var izmantot kāju paliktni, ja tāds ir);
- 14.4. ceļu locītavas un pēdas novietot 90 grādu leņķī;
- 14.5. sēžot uz krēsla, sēdvirsmā nedrīkst sniegties līdz pašai paceles bedrei, lai netiktu traucēta asinsrite kājās;
- 14.6. elkoņi atbalstīti uz krēslu roku balstiem;
- 14.7. datora monitoru novietot acu līmenī;
- 14.8. strādājot pie galda, sēdēt tam pēc iespējas tuvu, lai saglabātu pareizu sēdēšanas pozu;
- 14.9. uz darba galda paredzēt vietu, kur atbalstīt plaukstas un apakšdelmus;
- 14.10. tastatūru novietot atbilstoši izglītojamā elkoņa līmenim (roka elkoņa locītavā ir saliekta 90 grādu leņķī);
- 14.11. plecu josla nedrīkst būt pacelta uz augšu.

15. Izglītojamajiem ievērot atpūtas pauzes mācību darba laikā. Pēc mācību stundas, ik pēc 40 minūtēm veikt 5 - 10 minūšu garu atpūtas pauzi, kuras laikā pieceļas kājās, izstiepjās, veic nelielus izkustēšanās vingrinājumus. Atpūtas pauzes laikā vēdināt telpu.

16. Izglītojamajiem veikt atslodzes vingrojumus ķermenim pēc ilglaicīga mācību darba pie datora, piemēram:

- 16.1. saāķēt kopā abas plaukstas un ar plaukstu iekšējo virsmu stiepties uz priekšu;
- 16.2. saāķēt kopā abas plaukstas un ar plaukstu iekšējo virsmu stiepties uz augšu;
- 16.3. ar vienu plaukstu apņemt otras rokas elkoni, pacelt abas rokas virs galvas un stiepties uz vienu pusi, pēc tam uz otru pusi;
- 16.4. tuvināt abus plecus ausīm, pēc tam tos maksimāli turēt nolaistus uz leju;
- 16.5. salikt abas rokas aiz muguras un pieliekt galvu uz vienu pusi, lai būtu jūtama stiepšanas sajūta, pēc tam to darīt uz otru pusi;
- 16.6. acīm veikt vingrinājumus, lai sabalansētu acu muskuļu darbību.

17. Datora vai viedierīces apgaismojumu noteikt pēc telpas vai vides apgaismojuma, kurā ierīce tiek lietota. Tumšākā telpā izvēlēties zemāka spilgtuma ekrāna apgaismojumu, bet gaišā telpā ekrāna apgaismojums jāpalielina. Pielāgojot ekrāna spilgtumu, tiek mazināta piepūle acīm.

18. Novērst ekrānā atspīduma rašanos. Izvairīties no ekrāna novietošanas pret logu vai citiem ekrāniem, piemēram, televizoru, lai izvairītos no redzes sasprindzinājuma.

19. Ievērot attālumu līdz ekrānam. Sēdekļa atzveltni novietot izstieptas rokas attālumā no monitora ekrāna. Ieteicamais acu līmenis ir 7 – 10 cm no ekrāna augšējās malas. Vēlamais attālums no acīm līdz ekrānam ir 45 – 75 cm.

III. Atbildīgie un kārtība, kādā izglītojamie tiek iepazīstināti ar Noteikumiem

20. Klases audzinātājs iepazīstina izglītojamos ar šo Noteikumu pamatprasībām katru gadu septembrī, pirms attālinātā mācību procesā. Par Noteikumu pārrunāšanas faktu klases audzinātājs vai profesionāla amatpersona veic ierakstu instruktāžas veidlapā, izglītojamie parakstās par to ievērošanu. Gadījumos, ja izglītojamais tiek uzņemts Izglītības iestādē mācību gada laikā, klases audzinātājs iepazīstina viņu ar Noteikumiem nedēļas laikā no uzņemšanas brīža.

IV. Noslēguma jautājumi

21. Noteikumi stājas spēkā 2025.gada 1.septembrī.

Direktore

A.Dmitrijeva

Dmitrijeva 67136008