



LATVIJAS REPUBLIKA  
JELGAVAS NOVADA PAŠVALDĪBA  
**ZAĻENIEKU KOMERCIĀLĀ UN AMATNIECĪBAS VIDUSSKOLA**

UR reģ. Nr. 40900008105, NM reģ. Nr. 90009118031, Izglīt. iest. reģ. Nr. 4513902986, Jelgavas iela 7, Zaļenieki, Zaļenieku pag., Jelgavas nov., LV-3011;  
Tālrunis: 63074332, 63074250, e-pasts: [zaleniekukav@jelgavasnovads.lv](mailto:zaleniekukav@jelgavasnovads.lv); [www.zav.lv](http://www.zav.lv)

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI  
Jelgavas novada Zaļenieku pagastā

2024.gada 08.maijs

Nr. ZKAV/1-11/24/5

**IEKŠĒJĀS KĀRTĪBAS NOTEIKUMI**

*Izdoti saskaņā ar Ministru kabineta  
2023. gada 22. augusta noteikumu Nr. 474  
“Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā  
veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības  
iestādēs un to organizētajos pasākumos” 15. punktu*

**I Vispārīgie jautājumi**

1. Zaļenieku komerciālā un amatniecības vidusskolas (turpmāk – izglītības iestāde) iekšējās kārtības noteikumi (turpmāk – noteikumi) nosaka:
  - 1.1. izglītojamo uzvedības noteikumus izglītības iestādē, tās teritorijā;
  - 1.2. izglītojamo tiesības un pienākumus;
  - 1.3. izglītojamo drošību un tiesību aizsardzību, evakuācijas plānu un vardarbības novēršanu;
  - 1.4. vecāku iesaisti izglītojamo vardarbības (tai skaitā ņirgāšanās) prevencijas veicināšanā;
  - 1.5. atbildību par [šo](#) noteikumu pārkāpumiem;
  - 1.6. administrācijas un pedagogu rīcību, ja tiek konstatēta fiziska vai emocionāla vardarbība pret izglītojamo
2. Noteikumi nodrošina kārtību un efektivitāti darbībās, kas tiek veiktas izglītības procesa ietvaros.
3. Noteikumi ir saistoši izglītības iestādes izglītojamiem, viņu vecākiem (turpmāk arī – likumiskie pārstāvji), izglītības iestādes administrācijai, pedagogiem un atbalsta personālam (turpmāk – darbinieki), kuri par iepazīšanos ar tiem apliecina ar parakstu un izglītības iestādes apmeklētājiem. Noteikumi ir publiskoti izglītības iestādes tīmekļvietnē [www.zav.lv](http://www.zav.lv) un e-klasē.
4. Noteikumu ievērošana visiem izglītojamiem un darbiniekiem ir obligāta.
5. Izglītojамie un izglītības iestādes darbinieki katru gadu septembrī iepazīstas arī ar izglītības iestādes galvenajām prioritātēm, mērķiem un uzdevumiem, savas kompetences ietvaros atbild par to īstenošanu un izglītības iestādes turpmākās attīstības veicināšanu. Pedagogi izvirza savus, kā mācību priekšmeta pedagoga un/vai klases audzinātāja mācību gada mērķus.
6. Izglītojamos (un viņu vecākus), kuri tiek uzņemti izglītības iestādē mācību gada laikā, ar noteikumiem iepazīstina uzņemšanas brīdī.
7. Ja pēc iepazīstināšanas ar noteikumiem izglītojамais atsakās parakstīties vai kā citādi nespēj apliecināt iepazīšanos, atbildīgais pedagogs pieaicina papildus darbinieku šī fakta konstatēšanai un atzīmes izdarīšanai attiecīgajā dokumentā (instruktāžas žurnālā) vai elektroniskajā ierakstā. Atzīmē norāda atteikšanās vai apliecināt nespējas iemeslu (ja tāds ir zināms), darbinieku parakstus, to

atšifrējumu un datumu. Atteikšanās parakstīt apliecinājumu vai jebkāda citāda apliecinājuma neveikšana neietekmē izskaidroto noteikumu spēkā esamību un to saistošo spēku izglītojamam.

8. Oficiālā saziņas forma ar pedagogiem, vecākiem un izglītojamiem tiek lietota skolvadības sistēma e-klase.

9. Klases audzinātājas(-i) un grupu audzinātājas saskaņojot ar direktoru sagatavo vecuma grupai atbilstošu Iekšējās kārtības noteikumu izrakstu klases/grupas iekšējai lietošanai.

## II Izglītojamo uzvedības noteikumi izglītības iestādē

10. Mācības izglītības iestādē notiek piecas dienas nedēļā. Interesu izglītības un profesionālās izglītības nodarbības un ārpusstundu pasākumi notiek arī brīvdienās.

11. Mācību process izglītības iestādē sākas plkst. 8.30.

12. Izglītojamie izglītības iestādē ierodas tā, lai līdz mācību stundu sākumam pienācīgi sagatavotos stundai.

13. Pamatizglītības programmas izglītojamie novieto virsdrēbes garderobē. Obligāti lietot maiņas apavus. Atrasties izglītības iestādes telpās virsdrēbēs ir aizliegts.

14. Izglītības iestādē ir noteikts stundu un starpbrīžu ilgums vai dienas režīms pirmsskolas grupās(plkst.):

Pamatskolas posmā		Profesionālās izglītības posmā	
Stundas pēc kārtas	Laiks	Stundas pēc kārtas	Laiks
1.	8.30-9.10	1.	8.30-9.10
2.	9.20-10.00	2.	9.15-9.55
3.	10.10-10.50	3.	10.05-10.45
4.	11.00-11.40	4.	10.50-11.30
5.	12.00-12.40 (1.-6.kl.) 11.50-12.30 (7.-9.kl.)	Pusdienu pārtraukums	11.30-12.30
6.	12.50-13.30	5.	12.30-13.10
7.	13.40-14.20	6.	13.15-13.55
8.	14.30-15.10	7.	14.05-14.45
		8.	14.50-15.30
		9.	15.40-16.20
		10.	16.25-17.05
		11.	17.15-17.55
		12.	18.00-18.40
		13.	18.50-19.30
		14.	19.35-20.15

15. Izglītojamie mācību stundas/nodarbības apmeklē pēc mācību stundu/nodarbību saraksta, kurā norādīts mācību priekšmets, stundas norises laiks, pedagogs, kabinets.

16. Par mācību stundu saraksta izmaiņām tiek paziņots e-klasē iepriekšējā dienā. Izglītojamie iepazīstas ar informāciju līdz iziešanai no izglītības iestādes.

17. 1.-4.klases izglītojamajiem informāciju par stundu saraksta izmaiņām sniedz klases audzinātājs.

18. Izglītojamajiem ir iespēja apmeklēt konsultācijas visos mācību priekšmetos. Konsultāciju saraksts atrodas informācijas stendā un elektroniski e-klasē.

19. Klases pasākumu laiks un saturs tiek saskaņoti ar direktoru. Klases pasākumu laikā par kārtību telpās atbild izglītojamie un klases audzinātājs. Pēc pasākuma klases telpa tiek sakārtota.

20. Starpbrīžos izglītojamajiem aizliegts atrasties klases telpā bez pedagoga atļaujas vai uzraudzības.

21. Lasītavā izglītojamie var lasīt daiļliteratūru, preses izdevumus, gatavoties stundām, veikt radošos darbus u.c. saistītu darbību. Lasītavā ievēro izglītības iestādes lasītavas noteikumus.

22. Svētku dienās izglītojamie izglītības iestādē ierodas, ģērbusies svinīgā apģērbā.

23. Starpbrīdī izglītojamie pārvietojas uz to izglītības iestādes ēku, ēkas stāvu un gaiteni, kurā notiks nākamā mācību stunda.
24. Pārvietojoties pa izglītības iestādi, izglītojamajiem ir aizliegts drūzmēties, skriet, grūstīties, īpaši pie logiem un kāpnēm, klaiņāt un citādi radīt traucējošus trokšņus, kā arī bez vajadzības uzturēties tualesu telpās.
25. Izņēmuma gadījumā, tai skaitā slimības dēļ, pamatskolas un nepilngadīgs profesionālās izglītības izglītojamais drīkst atstāt izglītības iestādi pirms noteiktā stundu beigu laika ar medmāsas un klases audzinātāja vai izglītības iestādes vadības pārstāvja atļauju, informējot par to vecākus.
26. Uzreiz pēc mācību stundu beigām izglītojamie atstāj izglītības iestādes telpas, izņemot ja nav paredzētas konsultācijas, nodarbības pagarinātās dienas grupā, interešu izglītības nodarbības, ārpusstundu pasākumi, netiek plānotas nodarbības lasītavā vai datoru kabinetā.
27. Izglītojamajiem ir atļauts uzturēties izglītības iestādes telpās pēc mācību stundu beigām, gatavojoties mācību vai ārpusstundu pasākumiem, tikai pedagoga vai cita pieaugušā uzraudzībā.
28. Izglītojamo tiesības:
  - 28.1. Izglītības iestādes izglītojamajiem ir tiesības iegūt kvalitatīvu pirmsskolas, pamata un vidējo profesionālo izglītību, kā arī piedalīties ārpusstundu aktivitātēs, interešu izglītības programmās un visos citos izglītības iestādes organizētajos pasākumos.
  - 28.2. Izglītojamajiem ir tiesības uz netraucētu mācību darbu stundās un izvēlētajās ārpusstundu nodarbībās.
  - 28.3. Izglītojamie ir tiesīgi izmantot visus izglītības iestādes resursus izglītības iegūšanai, tai skaitā izglītības iestādes telpas, bibliotēkas, lasītavas, citas informācijas krātuves un mācību līdzekļus, sporta un aktu zāli.
  - 28.4. Izglītojamajiem ir tiesības saņemt motivētu savu zināšanu novērtējumu formatīvo (mutiski un procentuāli) un summatīvo (balles, apguves rādītāji) novērtējumu attiecīgajā mācību priekšmetā, kā arī saņemt no pedagogiem savlaicīgu informāciju par pārbaudes darbiem un citiem ar izglītības procesu saistītiem jautājumiem.
  - 28.5. Izglītojamajiem ir tiesības nodarboties ar mācību pētniecisko darbu, saņemot nepieciešamus paskaidrojumus, konsultācijas un atbalstu no vadības un pedagogiem pētnieciskā darba gaitā.
  - 28.6. Saņemot izglītības iestādes pedagoga konsultācijas visos mācību priekšmetos.
  - 28.7. Izglītojamie ir tiesīgi brīvi izteikt un aizstāvēt savas domas un uzskatus, paust attieksmi par izglītības iestādes darba organizāciju, izglītības procesu un izteikt priekšlikumus izglītības iestādes dzīves pilnveidošanai, apspriest radušās problēmas ar pedagogiem un izglītības iestādes vadību.
  - 28.8. Aizstāvēt savas tiesības, izmantojot izglītības iestādes pašpārvaldes institūcijas.
  - 28.9. Piedalīties izglītības iestādes sabiedriskajā dzīvē, Izglītības iestādes padomes un izglītojamo pašpārvaldes darbā atbilstoši to reglamentiem.
  - 28.10. Pārstāvēt izglītības iestādi dažāda mēroga pasākumos, konkursos, olimpiādēs.
  - 28.11. Izglītojamajiem ir tiesības uz dzīvībai un veselībai drošiem apstākļiem izglītības iestādē un tās organizētajos pasākumos.
  - 28.12. Izglītojamie ir tiesīgi saņemt bezmaksas profilaktisko veselības aprūpi un neatliekamo medicīnisko palīdzību normatīvajos aktos noteiktajā apmērā.
  - 28.13. Nepieciešamības gadījumā izglītojamajiem un pedagogiem ir tiesības vērsties pie izglītības iestādes atbalsta personāla: sociālā pedagoga, logopēda vai pedagoga palīga;
  - 28.14. Izglītības iestādē ir šāda pamudinājumi un atzinību kārtība:
    - 28.14.1. uzslava;
    - 28.14.2. mutiska pateicība;
    - 28.14.3. ieraksti e-klases dienasgrāmatā un uzvedības žurnālā;
    - 28.14.4. pateicība likumiskajiem pārstāvjiem vai atzinības vēstule;
    - 28.14.5. atzinības par sasniegumiem mācību darbā, olimpiādēs, sportā, ārpusklases darbā un piemiņas balvas;
    - 28.14.6. olimpiāžu, konkursu uzvarētāju sveikšana – diplomu un piemiņas balvas;
    - 28.14.7. balva “Skolas Lepnums” ;
    - 28.14.8. citi pasākumi.
29. Izglītojamo pienākumi:

29.1. Izglītojamie ir atbildīgi par savas mācību vietas, izglītības iestādes inventāra un telpu saglabāšanu, tīrību un kārtību. Ja kāds inventāra priekšmets ir nozudis vai sabojāts, izglītojamais nekavējoties par to informē klases audzinātāju vai atbilstošā mācību priekšmeta pedagogu vai citu pedagogu. Ja izglītības iestādes inventārs ir sabojāts vai zudis izglītojamā rīcības rezultātā, izglītojamais personīgi vai ar vecāku palīdzību novērš radītās kaitējuma sekas, vai atlīdzina zaudējuma vērtību saskaņā ar sastādīto aktu un izrakstīto rēķinu.

29.2. Izglītojamajiem ir pienākums iepazīties ar eksāmenu, ieskaīšu, diagnosticējošo, pārbaudes un citu darbu laiku un norises kārtību.

29.3. Stundās izglītojamie apzinīgi strādā un aktīvi piedalās mācību procesā, izpilda pedagoga norādījumus un uzdevumus, netraucē pārējiem izglītojamajiem un pedagogam.

29.4. Izglītojamie apmeklē visas stundas saskaņā ar stundu sarakstu, patstāvīgi sekojot informācijai par izmaiņām stundu sarakstā.

29.5. Izglītojamajiem izglītības iestādē ir šādi pienākumi:

29.5.1. ievērot un izpildīt izglītības iestādes darbinieku likumīgās prasības;

29.5.2. ievērot ētikas un morāles normas atbilstoši savam vecumam;

29.5.3. ievērot izglītības iestādes nolikumu un iekšējās kārtības noteikumus, kā arī citus saistošos iekšējos noteikumus, ar kuriem izglītojamie iepazīstināti;

29.5.4. ierasties izglītības iestādē tīrā un sakoptā apģērbā, kas atbilst vispārpieņemtajām lietišķā stila normām un nerada apstākļus traumām. Veselības un higiēnas nolūkos ir rekomendēts izmantot maiņas apavus, jo īpaši ņemot vērā laikapstākļus. Izglītojamā apģērbs nedrīkst attēlot vardarbību, narkotikas, smēķēšanu un alkoholu vai citādi būt neatbilstošs morāles un ētikas normām izglītības iestādē.

29.5.5. mācīties atbilstoši savām spējām, cenšoties uzlabot savu sniegumu (sekmīgi mācīties);

29.5.6. mācību stundā precīzi izpildīt mācību priekšmeta pedagoga prasības un norādījumus, būt pieklājīgam, netraucēt klasesbiedriem un pedagogiem. Ievērot pārējo izglītojamo tiesības uz netraucētu izglītības ieguvu;

29.5.7. būt pieklājīgam saskarsmē ar citiem izglītojamajiem, darbiniekiem un iestādes apmeklētājiem;

29.5.8. uz mācību stundu sagatavoties, ņemt līdzi nepieciešamos mācību līdzekļus un piederumus;

29.5.9. rūpēties par savas dienasgrāmatas (1. – 2. klases) sakārtošanu un regulāru mājas darbu fiksēšanu tajā;

29.5.10. nokārtot ieskaītes un pārbaudes darbus atbilstoši to grafikam.

29.5.11. izslēgt mobilos telefonus vai citas iekārtas (kas nav paredzētas tā brīža notikuma mērķim) mācību stundu, kā arī dažādu sanāksmju, lekciju, koncertu laikā, izņemot gadījumus, kad tas nepieciešams mācību procesā un pedagogs atļauj to darīt.

29.5.12. sporta stundās ierasties sporta tērpā. No sporta stundas atbrīvotie izglītojamie, uzrādot sporta skolotājam ārsta vai vecāku zīmi, atrodas sporta zālē un veic pielāgotus uzdevumus;

29.5.13. pārvietojoties pa izglītības iestādi, izglītojamajiem ir aizliegts drūzmēties, skriet, grūstīties, īpaši pie logiem un kāpnēm, kļūst un citādi radīt traucējošus trokšņus.

29.5.14. ievērot izglītības iestādes tradīcijas;

29.5.15. ar cieņu izturēties pret valsti un sabiedrību, valsts un izglītības iestādes simboliku un atribūtiķu;

29.5.16. nekavējoties informēt izglītības iestādes darbiniekus, ja izglītojamais kādas personas darbībā saskata draudus savai vai citu personu drošībai;

29.5.17. uzņemt atbildību par valdījumā nodoto izglītības iestādes mantu. Ja viņa vainojamas rīcības rezultātā nodarīts kaitējums izglītības iestādes mantai vai izglītības iestādei (tostarp, ja tā netiek noteiktajā termiņā atdota izglītības iestādei) izglītojamais atlīdzina lietas faktisko tā brīža vērtību vai iegādājas līdzvērtīgu;

29.5.18. rūpēties par izglītības iestādes vidi, inventāra saglabāšanu, kārtību un tīrību;

29.5.19. ievērot tīrību iestādē un sanitāri higiēniskās prasības koplietošanas telpās (piemēram, tualetēs, dušās).

29.5.20. rūpēties par savu veselību, tai skaitā ievērot personīgo higiēnu;

- 29.5.21. uzņemties atbildību par obligāto izglītojamo dokumentu lietošanu un glabāšanu ( liecību u.tml.);
- 29.5.22. saņemt atļauju pie klases audzinātāja vai mācību priekšmeta skolotāja (informējot klases/grupas audzinātāju), ja izglītojamajam mācību procesa laikā ir nepieciešams iziet no izglītības iestādes;
- 29.5.23. savlaicīgi informēt skolas direktoru un saņemt direktora atļauju, ja izglītojamais mācību laikā dodas ilgstošā ekskursijā vai piedalās kādā citā pasākumā.
- 29.5.24. iesniegt klases audzinātājam ārsta zīmi, ierodoties izglītības iestādē nākamajā dienā pēc slimības. Klases/grupas audzinātājs to reģistrē e-klasē. Par attaisnotu kavējumu uzskata vecāka pieteiktu kavējumu par 3 kavētām dienām mēnesī. Ja ārsts ir atbrīvojis no sporta, izglītojamais uzrāda zīmi arī sporta pedagogam.

### **III. Izglītojamo drošība un tiesību aizsardzība, evakuācijas plāns un vardarbības novēršana.**

30. Izglītojamajiem aizliegts pieļaut tādu rīcību, kas varētu radīt draudus paša un citu cilvēku veselībai un drošībai. Izglītojamā pienākums ir neiesaistīties apšaubāmās un nepazīstamu cilvēku kompānijās, rīcībās un sarunās.
31. Lai nodrošinātu izglītojamā likumiskos pienākumus attiecībā uz izglītības ieguvu, kā arī izglītības procesu un iekšējo kārtību, izglītības iestāde ir tiesīga ierobežot izglītojamā tiesības uz iziešanu ārpus mācību iestādes telpām, slēdzot izglītības iestādes ārdurvis (*pamatojums: Satversmes 116.pants, Izglītības likuma 54. pants un Bērnu tiesību aizsardzības likuma 4.nodaļa*), izņemot noteikumos noteiktos gadījumos saskaņā ar izglītības iestādes darbinieka atļauju.
32. Emocionālās un fiziskās vardarbības vai citu draudu savai un citu personu drošībai gadījumos izglītojamo pienākums ir nepiekrīst draudu izraisītāja rīcībai, nekavējoties saukt palīgā izglītības iestādes darbiniekus, laicīgi lūgt palīdzību klases audzinātājam, sociālajam vai citiem pedagogiem.
33. Vardarbības novēršanas kārtību izglītības iestādē detalizētāk nosaka izglītības iestādes iekšējie noteikumi par vadītāja un pedagoga rīcību, ja tiek konstatēta fiziska vai emocionāla vardarbība pret izglītojamo (*kas ir šo noteikumu neatņemama sastāvdaļa un ar tiem iepazīstina atbilstoši šo noteikumu 3. un 4.punktā noteiktajai kārtībai.*)
34. Izglītības iestādes telpās un tās teritorijā aizliegts:
- 34.1. ienest alkoholiskos dzērienus, tabakas izstrādājumus, elektroniskās cigaretes, narkotiskās, psihotropās vielas vai atrasties to ietekmē;
  - 34.2. ienest, lietot, glabāt un realizēt gāzes baloniņus, gāzes pistoles, šaujamieročus un aukstos ieročus;
  - 34.3. spēlēt kārtis un citas spēles (kas apdraud savu un citu drošību), spēlēt galda spēles vai citas spēles, lai gūtu materiālu vai cita veida labumu;
  - 34.4. ienest lietas, kas traucē mācību procesu un apdraud citu cilvēku veselību (tostarp mājdzīvniekus u.tml.);
  - 34.5. filmēt mācību stundas, citas nodarbības, sanāksmes, ēdnīcas telpas un publiskus pasākumus bez direktora, direktora vietnieka vai pedagoga saskaņojuma;
  - 34.6. aizliegts interneta vidē un publiskajā telpā izplatīt nepatiesu, aizskarošu vai draudus saturošu informāciju saistībā ar izglītības iestādes darbiniekiem un izglītojamajiem.
  - 34.7. patvaļīgi atstāt izglītības iestādes telpas vai teritoriju, ja izglītojamajam paredzēts atrasties izglītības iestādē.
35. Izglītojamo uzvedību sporta zālē nosaka izglītības iestādes noteikumi par sporta zāles un sporta laukuma iekšējo kārtību, kas ir šo noteikumu neatņemama sastāvdaļa, ar kuriem izglītojamais iepazīstina atbilstoši šo noteikumu 3. un 4.punktā noteiktajai kārtībai.
36. Izglītojamie tiek iepazīstināti ar izglītības iestādes evakuācijas plānu, operatīvo dienestu izsaukšanas iespējām un rīcību ekstremālās situācijās, kā arī ar drošības instrukcijām. Izglītojamo iepazīstināšanu ar šiem dokumentiem reģistrē klases vai grupas žurnālā (vai veicot elektronisku ierakstu). Izglītojamais atbilstoši spējām un prasmēm to apliecina ar ierakstu "iepazinos", norādot datumu un parakstu. Atteikšanās parakstīt apliecinājumu vai jebkāda citāda apliecinājuma neveikšana neietekmē izskaidroto noteikumu un prasību spēkā esamību un to saistošo spēku izglītojamam.

37. Ārkārtas situācijās, atskatot trauksmes signālam, tiek veikta izglītojamo evakuācija saskaņā ar noteikumiem par rīcību ekstremālās situācijās, izglītojamie izpilda atbildīgā pedagoga norādījumus vai rīkojas atbilstoši direktora apstiprinātiem izglītības iestādes evakuācijas plānam un kārtībai.
38. Par izglītības iestādes darbinieku maldināšanu par ekstremālām situācijām izglītojamais atbild normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā.
39. Traumu vai pēkšņu veselības traucējumu gadījumos izglītojamajiem nepieciešams vērsties pie izglītības iestādes medmāsas.
40. Sociālās vai psiholoģiskās palīdzības nepieciešamības gadījumos izglītojamajiem nepieciešams vērsties pie klases audzinātāja, atbalsta personāla vai izglītības iestādes vadības.
41. Izglītības iestāde ir tiesīga ierobežot izglītojamā tiesības uz privātīpašuma neaizskaramību gadījumos, ja tas apdraud paša izglītojamā intereses, citu izglītojamo, pedagogu, izglītības iestādes vadības un apmeklētāju tiesības, kā arī izglītības procesu un iekšējo kārtību izglītības iestādē, izglītības iestādes mantu vai kā citādi ir saistīts ar tiesību pārkāpumu (*pamatojums: Satversmes 105.pants, Izglītības likums un Bērnu tiesību aizsardzības likums*).
42. Izglītības iestādes pienākums ir novērst pārkāpumu vai jebkuru tā rašanās iespējamību, izglītojamajam labprātīgi novēršot to, kā arī lemt par nepieciešamību ziņot pašvaldības pārstāvjiem (bāriņtiesa, policija) un izglītojamā likumiskajiem pārstāvjiem situācijas noregulēšanai, ja pārkāpums (vai pamatotas aizdomas par pārkāpumu) netiek labprātīgi novērsts no izglītojamā puses.
43. Atbildība par noteikumu pārkāpumu ir noteikta attiecīgajos MK noteikumos par izglītojamo atskaitīšanu no izglītības iestādes.
44. Izglītības iestādē ir noteikti noteikumi ar kuriem iepazīstina izglītojamos, uzsākot mācību gadu, kā arī pirms katras ekskursijas un pārgājiena, pirms katra pasākuma un sporta sacensībām, kā arī pirms tādu jaunu darbību uzsākšanas, kuras var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību:
- 44.1. drošības noteikumi izglītības iestādes organizētajos pasākumos, tostarp ekskursijās un pārgājienos (1.pielikums);
  - 44.2. personas higiēnas un darba higiēnas noteikumi (2. pielikums);
  - 44.3. izglītojamo stundu kavējumu uzskaites reģistrācijas kārtība;
  - 44.4. izglītojamo mācību sasniegumu vērtēšanas kārtība, pamatskolā un profesionālajā izglītībā;
  - 44.5. drošības noteikumi.

#### **IV. Vecāku iesaiste izglītojamo vardarbības (tai skaitā ņirgāšanās) prevencijas veicināšanā**

45. Lai veicinātu nepilngadīgo izglītojamo vecāku iesaisti izglītojamo vardarbības (tai skaitā ņirgāšanās) prevencijā, izglītības iestāde īsteno darbības, kas vērstas uz vecāku iesaisti un atbalsta sniegšanu viņiem un viņu pārstāvamajam izglītības procesā. Izglītības iestāde rīkojas proaktīvi, palīdz vecākiem un atbalsta audzināšanas pienākumu veikšanā, īsteno interaktīvu divvirzienu komunikāciju ar vecākiem par izglītojamo dzīvi izglītības iestādē, veicina brīvprātīgu vecāku iesaistīšanos izglītības iestādes darbā, iesaista vecākus izglītošanas procesā mājās, atbalstot izglītojamo, iesaista vecākus lēmumu pieņemšanā izglītības iestādes darbā, veicina sadarbību ar citu izglītojamo vecākiem un citām iestādēm ārpus izglītības iestādes.
46. Palīdzība nepilngadīgo izglītojamo vecākiem audzināšanā (atbalstīt ģimenes un vecākus viņu pienākumu izpildē izglītojamā fizioloģisko un sociāli emocionālo vajadzību, kā arī atbilstošas vides nodrošināšanai mājās, lai izglītojamais varētu veiksmīgi mācīties), izglītības iestādei veicot šādas darbības:
- 46.1. jautāt vecākiem, cik un kādā veidā viņi būtu gatavi iesaistīties sadarbībā ar izglītības iestādi (individuālas sarunas, klases vecāku sapulces vai uzrunāt vecākiem paredzētās aptaujās u.tml.);
  - 46.2. jautāt vecākiem, kāda informācija, nodarbības un izglītojošas lekcijas būtu visvairāk noderīgas;
  - 46.3. palīdzēt izprast izglītojamā vecumposma, mūsdienu jauniešu mācīšanas un mācīšanās īpatnības un ar to saistītos izaicinājumus;
  - 46.4. pārrunāt dažādas problēmsituācijas un sniegt rekomendācijas to risināšanai;
  - 46.5. rīkot vecāku atbalsta pasākumus – neformālas tikšanās ar vecākiem, kurās viņi savstarpēji varētu dalīties ar pieredzi bērnu audzināšanas jautājumos un ar tiem saistītām grūtībām.

47. Komunikācija ar nepilngadīgo izglītojamo vecākiem (izvērst efektīvu divvirzienu komunikāciju par izglītības iestādes izglītības programmām, izglītojamā sasniegumiem un citiem izglītības procesa aspektiem), izglītības iestādei veicot šādas darbības:

47.1. regulāri tikties ar vecākiem vai informēt telefoniski tos par izglītojamā mācību sasniegumiem, progresu, izaicinājumiem un grūtībām;

47.2. paralēli mutvārdu saziņai izmantot elektronisko komunikāciju (e-klases sistēma, e-pasta vēstules, saziņa sociālajos tīklos (piemēram, Facebook, skolas tīmekļvietnē [www.zav.lv](http://www.zav.lv));

47.3. klašu/grupu audzinātājiem pierakstīt visu nepilngadīgo izglītojamo vecāku kontaktus (mobilā tālruņa numurus, e-pastus), kā arī rūpēties, lai visiem vecākiem būtu pieejami pedagoga kontakti, lai nepieciešamības gadījumā varētu sazināties;

47.4. pārliecināties, ka informācija ir sasniegusi vecākus, piemēram, lūgt vecākus apstiprināt e-pasta vēstuļu saņemšanu. Ja ir redzams, ka vecāki nav lasījuši informāciju (piemēram, elektroniskajā žurnālā redzama neatvērta vēstule par gaidāmo klases vecāku sapulci), izvēlēties citu komunikācijas veidu – aizsūtīt informāciju īsziņā vai zvanīt;

48. Brīvprātīga nepilngadīgo izglītojamo vecāku iesaistīšanās izglītības iestādes darbā (veicināt vecāku brīvprātīgu iesaistīšanos dažādās izglītības iestādes aktivitātēs), izglītības iestādei veicot šādas darbības:

48.1. jautāt vecākiem, kuri no viņiem vēlas un kuriem ir iespēja iesaistīties izglītības iestādes aktivitātēs, kuri varētu uzņemties informācijas izplatīšanu, vecāku domubiedru grupu organizēšanu u.c. Šādu informāciju ievākt individuālās sarunās, klases vecāku sapulcēs vai arī iekļaut šādu jautājumu vecākiem paredzētās aptaujās;

48.2. Ēnu dienu ietvaros vai citos karjeras pasākumos organizēt viesošanos vecāku un citu ģimenes locekļu darba vietā; tās laikā izglītojamie iepazīstas ar dažādām profesijām, darba vietām, tādējādi veidojot priekšstatu par to, kādai zināšanu un prasmju bāzei jābūt, lai sasniegtu mērķi, cik daudz jāmācās un kāds no tā labums. Tas sekmē izglītojamo karjeras izglītību;

48.3. izglītojamo un/vai vecāku grupu darbs dzīvnieku patversmēs, sociālās aprūpes centros, bērnu namos u.tml.;

48.4. Iesaistot vecākus izglītības iestādes aktivitātēs, censties ievērot viņu dažādo darba noslodzi – iespējams, daži vecāki var piedalīties aktivitātēs darba laikā, savukārt citiem - tikai vakari vai nedēļas nogales.

49. Nepilngadīgu izglītojamo vecāku iesaistīšana izglītošanas procesā mājās (sniegt informāciju un palīdzēt izglītojamā ģimenei mājas darbu izpildē un citās izglītības programmu aktivitātēs), izglītības iestādei nepieciešamības gadījumā veicot šādas darbības:

49.1. vecāku sapulcēs, individuālajās sarunās, elektroniskajās platformās regulāri iekļaut informāciju par nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un kompetenci katrā izglītības pakāpē;

49.2. jautāt vecākiem par iespējām palīdzēt izglītojamajam mājas darbos, kā arī sniegt konkrētas norādes par palīdzības veidu un metodēm (reizēm vecākiem trūkst zināšanu par to, kā viņi var palīdzēt savam bērnam mājas darbos);

49.3. izveidot regulāru un paredzamu mājas darbu grafiku, kas prasa veidot sadarbību ar vecākiem un ģimeni par to, ko izglītojamie šobrīd mācās;

49.4. izveidot kalendāru ar svarīgākajām norādēm, kas būtu pieejams (piemēram, elektroniskajā žurnālā, izglītojamo dienasgrāmatās u.c.) gan pašiem izglītojamajiem, gan viņu vecākiem. Tādējādi visiem iesaistītajiem veidots skaidrs priekšstats par aktuālo mācību procesā;

49.5. dodoties vasaras brīvdienās, informēt izglītojamos un vecākus par vasarā veicamajiem mācību uzdevumiem – vislabāk vasarā veicamos uzdevumus izsniegt rakstiskā formātā un ievietot e-klasē, lai visiem iesaistītajiem tie būtu sasniedzami.

50. Nepilngadīgo izglītojamo vecāku iesaistīšana lēmumu pieņemšanā (iesaistīt izglītojamo vecākus izglītības iestādes un klases vai grupas lēmumu pieņemšanā), izglītības iestādei veicot šādas darbības:

50.1. veidot komunikāciju sociālajos tīklos, elektroniskajā žurnālā, izmantojot dažādas aplikācijas, lai noskaidrotu vecāku viedokli par dažādām izglītības iestādes un klases/grupas aktivitātēm, izveidot sarunu grupu WhatsApp vidē, lai ātri varētu iegūt vecāku atbildes uz kādiem konkrētiem jautājumiem;

50.2. reģistrēt vecāku ieteikumus, pārrunāt tos ar kolēģiem un izglītības iestādes vadību;

- 50.3. pateikties vecākiem par darbu izglītības iestādes vecāku padomē.
51. Sadarbība ar citiem nepilngadīgo izglītojamo vecākiem un citām iestādēm ārpus izglītības iestādes (identificēt un koordinēt kopienas resursus un pakalpojumus, lai stiprinātu izglītības iestādes programmu, ģimenes un izglītojamo mācīšanos un attīstību), izglītības iestādei veicot šādas darbības:
- 51.1. organizēt citu speciālistu (psihologu, sociālo darbinieku) lekcijas un seminārus par dažādām vecākiem aktuālām tēmām;
  - 51.2. organizēt izglītojamo iesaistīšanos ārpuskolas aktivitātēs – dažādas ekskursijas (tai skaitā mācību), koncertu, muzeju apmeklējumi u.c.);
  - 51.3. informēt vecākus par izglītības, veselības un citiem pakalpojumiem ārpus izglītības iestādes (piemēram, pašvaldību organizētām nodarbībām, darba iespējām vasarā u.c.);
  - 51.4. sniegt informāciju, kur vērsties pēc palīdzības, ja izglītojamajiem rodas audzināšanas un mācību problēmas, nepieciešamības gadījumā sadarboties ar citu jomu speciālistiem – sociālajiem darbiniekiem, psihologiem, logopēdiem, policiju;
  - 51.5. organizēt absolventu aktivitātes.

## V. Atbildība par noteikumu pārkāpumiem

52. Atbildība par pārkāpumiem nodrošina izglītojamo disciplinēšanu iekšējās kārtības noteikumu ievērošanai, citu pārkāpumu izdarīšanas novēršanai un izglītojamo, pedagogu, darbinieku un citu personu likumiskās tiesību un interešu ievērošanu.
53. Ja izglītojamais pārkāpis iekšējās kārtības noteikumus, par to paziņo pedagogam vai citam izglītības iestādes darbiniekam. Darbinieks sākotnēji izvērtē pārkāpumu, maznozīmīga pārkāpuma gadījumā kopīgi ar izglītojamo lemjot par rīcību tā novēršanai.
54. Izglītojamo mācīšanās un uzvedības grūtības tiek risinātas saskaņā ar “Rīcības plānu darbā ar izglītojamo disciplīnas pārkāpumu, neattaisnotu kavējumu un nepietiekamu vērtējumu gadījumiem Jelgavas novadā”
55. Nepieciešamības gadījumā (*kad pārkāpums pēc sava rakstura ir tāds, kura mutvārdu izrunāšana un novēršana nesniedz savu mērķi*) pedagogs fiksē pārkāpumu rakstveidā (pedagoga iesniegums, iekšējo kārtības noteikumu pārkāpuma protokola sagatavošana, paskaidrojums, akts vai tml. dokuments par konstatēto faktu izglītības iestādes vadībai) un informē izglītības iestādes direktoru, lemjot par nepieciešamību informēt arī likumiskos pārstāvjus par radušos situāciju.
56. Izvērtējot konkrēto pārkāpumu, direktors rīkojas normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā un piemēro izglītojamajam samērīgāko un lietderīgāko ietekmēšanas līdzekli, sadarbojoties ar izglītības iestādes darbiniekiem, pašvaldību, bāriņtiesu, izglītības uzraudzības iestādēm, bērnu tiesību aizsardzības institūcijām un citām tiesību aizsardzības iestādēm.
57. Par noteikumu neievērošanu Izglītības iestādē:
- 57.1. izglītojamais saņem mutisku aizrādījumu;
  - 57.2. izglītojamais saņem negatīvu uzvedības ierakstu E-klases uzvedības žurnālā, piezīmi izglītojamā dienasgrāmatā vai E-klases dienasgrāmatā;
  - 57.3. izglītojamais piedalās pārrunās ar mācību priekšmeta pedagogu un nepieciešamības gadījumā slēdz vienošanos;
  - 57.4. izglītojamais piedalās pārrunās ar klases/grupas audzinātāju un nepieciešamības gadījumā slēdz vienošanos;
  - 57.5. izglītojamais piedalās pārrunās un vienošanās ar klases audzinātāju un vecākiem, nepieciešamības gadījumā slēdz vienošanos.
58. Ja izglītojamā mācību sasniegumi un uzvedība neuzlabojas, tad:
- 58.1. klases/grupas audzinātāja informē direktora vietnieku izglītības jomā;
  - 58.2. direktora vietnieks organizē izglītojamā, vecāku (likumisko pārstāvju), pārrunas ar mācību priekšmetu pedagogiem, klases audzinātāju, slēdz papildu vienošanos;
  - 58.3. direktora vietnieks organizē sarunu pie direktora, kurā piedalās klases audzinātājs, direktora vietnieks, atbalsta personāls, slēdz vienošanos.
  - 58.4. par izglītojamā nopietniem vai sistemātiskiem pārkāpumiem Izglītības iestāde sadarbojas ar institūcijām.



59. Par neattaisnotiem kavējumiem piemēro šādus ietekmēšanas līdzekļus:
- 59.1. ja izglītojamais ir neattaisnoti nokavējis līdz 10 mācību stundām semestrī, klases audzinātājs izsaka aizrādījumu ar ierakstu liecībā;
  - 59.2. ja izglītojamais ir neattaisnoti nokavējis no 11 līdz 19 mācību stundām semestrī, izsaka piezīmi pēc direktora rīkojuma ar ierakstu liecībā;
  - 59.3. ja iestādes pamatskolas izglītojamais ir neattaisnoti nokavējis 20 un vairāk mācību stundas semestrī, mācību iestāde fiksē pārkāpuma faktu, informē par to pašvaldības izglītības pārvaldes iestādi vai izglītības speciālistu (piemēro ietekmēšanas līdzekli - jautājuma izskatīšana pedagoģiskās padomes sēdē vai pie direktora (pieaicinot izglītojamo un vecāku));
  - 59.4. ja 1.-4. grupas nepilngadīgais izglītojamais ir neattaisnoti nokavējis 20 un vairāk mācību stundas semestrī, pieaicinot izglītojamo un viņa vecāku, tiek organizēta sanāksme pie iestādes administrācijas, kurā izskata šo pārkāpumu, fiksē neattaisno kavējumu, lemj par rīcību to novēršanai vai citu saistošo institūciju iesaistīšanu.
60. Par izglītojamā pārkāpumiem izglītības iestādē, izglītojamais var tikt saukts pie normatīvajos aktos noteiktās atbildības saskaņā arī ar citiem sodu veidiem – civiltiesiskā atbildība, administratīvā atbildība, kriminālatbildība (nodarījumu procesuāli izskata attiecīgi kompetentā iestādē). Izglītības iestāde ziņo kompetentajai tiesību aizsardzības iestādei, kura veic tālāku procesa virzību.
61. Izglītības iestādes rīcība par izglītojamo kavējumiem noteikta attiecīgos MK noteikumos par kārtību, kādā izglītības iestāde informē izglītojamo vecākus, pašvaldības vai valsts iestādes, ja izglītojamais bez attaisnojoša iemesla neapmeklē izglītības iestādi.
62. Gadījumos, kad ir aizdomas par narkotisko, psihotropo, toksisko vielu un alkohola lietošanu, izglītības iestāde ziņo vecākiem un neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam.
63. Gadījumos, kad ir aizdomas par pielietoto vardarbību, administratīvi vai krimināli sodāmiem pārkāpumiem, izglītības iestādes vadība par pārkāpumiem ziņo tiesībsargājošām iestādēm.
64. Gadījumos, kad izglītojamā darbība ir radījusi ilgstošu konfliktsituāciju klasē un negatīvi ietekmē klases/grupas emocionāli psiholoģisko fonu, vai par īpaši rupjiem pārkāpumiem, kas aizskar citu personu pamattiesības uz dzīvību, veselību, privātuma neaizskaramību u.tml., direktors rīkojas saskaņā ar normatīvajos aktos noteikto kārtību par direktora rīcību, ja izglītojamais apdraud savu vai citu personu drošību, veselību un dzīvību.
65. Izglītojamais atbild par kaitējumu, kas vainojamas rīcības dēļ nodarīts izglītības iestādei, citiem izglītojamiem, darbiniekiem, apmeklētājiem un citām personām.
66. Izglītojamais un nepilngadīgā izglītojamā vecāki atbild par zaudējumu, kas izglītojamā vainojamas rīcības dēļ nodarīts izglītības iestādei un sedz nodarīto zaudējumu (apmaksā, organizē remontdarbus un/vai aizvieto ar līdzvērtīgu mantu).

## VI. Noslēguma jautājumi

67. Atzīt par spēku zaudējušus izglītības iestādes 2019.gada 3. septembra iekšējos noteikumus Nr.ZKAV/1-11/20/7 „Iekšējās kārtības noteikumi pamatizglītības izglītojamiem” un 2020.gada 1. septembra iekšējos noteikumus „Iekšējās kārtības noteikumi izglītojamiem profesionālajā izglītībā”, rīkojuma Nr. ZKAV/3-10/20/8.

Direktore

*Rita Īve-Zaķe*

### **Drošības noteikumi izglītības iestādes organizētajos pasākumos, tostarp ekskursijās un pārgājienos**

1. Noteikumi nosaka nosacījumus izglītojamo drošībai, izglītības iestādes organizētajos pasākumos.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un izglītības iestādes darbinieku norādījumus.
4. Pirms došanās izglītības iestādes organizētā pasākumā, tostarp ekskursijā vai pārgājienā, atbildīgais pedagogs rīkojas un izpilda noteiktas organizatoriskās prasības atbilstoši normatīvajiem aktiem par izglītojamo drošību.
5. Dodoties pastaigā, ekskursijā vai pārgājienā izglītojamie ir sezonai un laika apstākļiem atbilstošā apģērbā.
6. Ja izglītojamo aizvešanai uz ekskursiju vai pārgājienu vietām izmanto sabiedrisko transportu, iekāpšana transportlīdzeklī notiek pa grupām pedagoga pavadībā. Pirmie transportlīdzeklī kāpj izglītojamie un pēc tam – persona, kura viņus pavada (ja nepieciešama pavadošā persona saskaņā ar normatīvajiem aktiem par izglītojamo drošību). Tādā pašā kārtībā notiek izglītojamo izkāpšana no transportlīdzekļa.
7. Pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā atbildīgā persona iepazīstina izglītojamos ar dabas aizsardzības kārtību un informē izglītojamos par indīgiem augiem un rāpuļiem, kurus iespējams sastapt ekskursijas vai pārgājiena laikā.
8. Bīstamas situācijas gadījumā atbildīgā persona pārtrauc ekskursiju vai pārgājienu un informē par to izglītības iestādes vadītāju.
9. Ekskursijas vai pārgājiena laikā atbildīgā persona nodrošina nepieciešamo drošības noteikumu ievērošanu.
10. Sastopoties ar sprāgstvielām vai citām bīstamām vielām, izglītojamais nekavējoties par to ziņo atbildīgajai personai un ievēro šādus piesardzības pasākumus:
  - 10.1. nekustināt no vietas, celt, mest vai sist pa bīstamo objektu;
  - 10.2. aizliegts izjaukt, nest uz mājām, likt ugunī vai ūdenī bīstamo objektu;
  - 10.3. distancēties pašam un atturēt no piekļūšanas objektam citus izglītojamos.
11. Ja noticis nelaimes gadījums, atbildīgā persona:
  - 11.1. cietušajam sniedz pirmo palīdzību;
  - 11.2. ja nepieciešams, izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību vai organizē cietušā nogādāšanu ārstniecības iestādē;
  - 11.3. par nelaimes gadījumu nekavējoties informē izglītības iestādes vadītāju un cietušā vecākus.

Direktore

Rita Īve-Zaķe

## **Noteikumi par personas higiēnu un mācību darba higiēnu**

### **I. Mērķis un attiecināmība**

1. Noteikumi nosaka nosacījumus personas higiēnai un mācību darba higiēnai.
2. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, klašu audzinātājiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un izglītības iestādes darbinieku norādījumus.
4. Personas higiēna ietver roku higiēnas ievērošanu, personīgās higiēnas ievērošanu, respiratorās etiķetes ievērošanu.

### **II. Roku higiēnas ievērošana**

5. Roku higiēnas ievērošanā būtiski ir mazgāt rokas, kad tas ir nepieciešams, sevišķi šādos gadījumos:
  - 5.1. pēc tualetes apmeklēšanas;
  - 5.2. pēc deguna šņaukšanas, klepošanas vai šķaudīšanas;
  - 5.3. pēc pieskaršanās dzīvniekiem, dzīvnieku barošanas vai to atkritumu savākšanas;
  - 5.4. pēc uzkopšanas darbiem un pieskaršanās atkritumiem;
  - 5.5. pēc sabiedrisko vietu apmeklēšanas;
  - 5.6. ierodoties izglītības iestādē vai mājās;
  - 5.7. pirms ēšanas un dzeršanas vai ēdiena pasniegšanas;
  - 5.8. pirms zāļu lietošanas, rīcības ar kontaktlēcām;
  - 5.9. kad rokas ir acīmredzami netīras;
  - 5.10. ja konkrētā situācijā rodas šaubas par roku tīrību.
6. Lai pareizi mazgātu rokas, veikt šādas darbības:
  - 6.1. pirms roku mazgāšanas pārļiecināties, vai pie roku mazgātnes ir visi nepieciešamie piederumi roku mazgāšanai;
  - 6.2. sasalpina rokas un apakšdelmus zem tekošas ūdens strūkļas;
  - 6.3. pārklāj rokas ar ziepēm (ieteicams izmantot šķidrās ziepes no slēgta trauka, jo uz cieto ziepju virsmām un ziepju traukos var saglabāties dažādi mikroorganismi no iepriekšējiem lietotājiem);
  - 6.4. ziepes rokās saputo;
  - 6.5. vismaz 15 sekundes ieziepē visas roku virsmas, jo katra mazgāšanas līdzekļa efektivitāte ir atkarīga no tā iedarbības laika;
  - 6.6. ieziepētas plaukstas berž no visām pusēm, pirkstu starpas, pirkstu galus pretējās rokas delnās, abu plaukstu virspusi, abus īkšķus pretējās rokas delnās, kā arī iztīra nagus. Šajā laikā rokas netur zem ūdens strūkļas;
  - 6.7. vismaz 10 sekundes rokas skalo zem tekošas ūdens strūkļas;
  - 6.8. roku mazgāšanas laikā izvairās no ūdens šļakstīšanās vai pieskaršanās izlietnei;
  - 6.9. rokas nosusina ar tīru dvieli. Ārpus dzīvesvietas ieteicams izmantot vienreizlietojamus papīra dvielus. Koplietojamie auduma dvieli nav ieteicami.
  - 6.10. ar roku regulējamu ūdens krānu (maisītāju) aizgriez ar papīra dviela palīdzību. Uz ūdens krāna rokturiem var atrasties infekcijas slimību izraisītāji, jo tiem pieskaras arī pirms roku mazgāšanas;
  - 6.11. papīra dvieli met atkritumu tvertnē, nepieskaroties papīrgrozam ar rokām.
7. Ja nav pieejams aprīkojums roku mazgāšanai, ir pārtraukta ūdens padeve vai nav pieejams dzeramā ūdens kritērijiem atbilstošs ūdens, roku dezinfekciju var veikt bez mazgāšanas, lietojot ātras

iedarbības roku dezinfekcijas līdzekli. Roku dezinfekciju bez mazgāšanas vēlama tikai tad, ja rokas nav īpaši netīras.

### III. Personīgas higiēnas ievērošana

8. Viens no personiskās higiēnas pamatelementiem ir ādas kopšana un matu kopšana. Ķermeni mazgā 4 vai 5 reizes nedēļā, mainot arī veļu. Siltākā laika periodā ķermeni mazgā biežāk.
9. Sevišķi rūpēties par roku tīrību. Roku āda izdala īpašas vielas, kas spēj iznīcināt uz tās nonākušos mikroorganismus. Jo tīrāka ir roku āda, jo spēcīgāka ir šo baktericīdu iedarbība; piem., uz tīrām rokām nonākušo baktēriju skaits 10 minūtēs samazinās par 15 procenti, bet uz netīrām rokām 20 minūšu laikā - par 5 procenti.
10. Līdz pat 95 procentiem kopējā baktēriju skaita uzkrājas zem nagiem, tāpēc svarīga ir pareiza nagu kopšana.
11. Mutes dobuma un zobu kopšana ne tikai palīdz saglabāt zobus, bet arī novērš dažu orgānu (sirds, locītavu, nieru u.c.) slimības.
12. Regulāri tīrīt apģērbu un apavus, kopt dzīvojamo platību, kurā uzturas.
13. Matus mazgāt regulāri, sakopt. Ir nepieciešams izmantot higiēnas kopšanas individuālos līdzekļus (ķemme, vienreizējās lietošanas salvetes).
14. Svarīgs personiskās higiēnas elements ir fiziskās aktivitātes - aktīvās pauzes mācību darba laikā, kuras atjauno darbaspējas un palielina arī ražīgumu, sporta pasākumi pēc mācībām, piem., sporta nodarbības, pastaigas u.c.
15. Veselību un garīgo darbaspēju saglabāšanos sekmē racionāls un regulārs dienas režīms.
16. Dienas režīmā paredz rīta un vakara higiēnu.
17. Viens no pilnīgākiem un organismam nepieciešamākiem atpūtas veidiem ir miegs. Lai miegs būtu pilnvērtīgs, tas ir regulārs, nepārtraukts, pietiekami ilgs, guļot higiēniskos apstākļos.

### IV. Respiratorās etiķetes ievērošana

18. Klepojot un šķaudot, aizklāt degunu un muti ar vienreizlietojamo salveti, pēc lietošanas izmantoto salveti izmest un nomazgāt rokas ar ziepēm un ūdeni. Ja nav pieejamas salvetes, šķaudot vai klepojot, cik iespējams, aizklāt muti un degunu nevis ar plaukstu, bet ar saliektas rokas elkoņa locītavas iekšējo virsmu.
19. Izvairieties pieskarties mutei, acīm, degunam ar nemazgātām rokām.
20. Regulāri un rūpīgi mazgāt rokas ar ziepēm un ūdeni, lai izvairītos no vīrusa pārnesšanas ar rokām uz savu seju vai citiem cilvēkiem.
21. Gadījumos, kad ūdens nav pieejams, roku tīrīšanai izmantot spirtu saturošus dezinfekcijas līdzekļus vai speciālās mitrās salvetes.
22. Īpaši pievērst uzmanību roku mazgāšanai pirms ēšanas vai dzeršanas, pēc tualetes apmeklēšanas, pirms un pēc darba ar viedierīcēm.
23. Censties izvairīties no kontakta ar personām, kurām ir gripai līdzīgi simptomi vai uzturieties vairāk nekā 1 m attālumā.
24. Slimniekam neapmeklēt izglītības iestāde, palikt mājās un sazināties ar savu ģimenes ārstu.
25. Ja ir aizdomas par saslimšanu ar augšējo elpceļu infekcijas slimību, nekavējoties sazināties ar savu ģimenes ārstu.

### V. Mācību darba higiēna

26. Ievērot tīrību un kārtību telpā un mācību vietā, kā arī personīgās higiēnas prasības.
27. Mācību stundās izglītojamā apģērbam un matu sakārtojums ir kārtīgs, lai tas netraucētu mācību uzdevumu veikšanu un neradītu risku veselībai.
28. Dizaina un tehnoloģijas mācību stundās, gatavojot ēdienus, lietot speciālu apģērbu (halāts vai priekšauts, galvassega).