

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете

Протокол № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ООШ №12

\_\_\_\_\_  
/Е.Б. Хамидуллина/

Введено в действие

приказом № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о Правилах внутреннего распорядка обучающихся**  
**в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении**  
**средней общеобразовательной школе №12**  
**Бугульминского муниципального района**

1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила внутреннего распорядка обучающихся разработаны в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Порядком применения к обучающимся и снятия с обучающихся мер дисциплинарного взыскания, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 марта 2013 г. № 185, Уставом муниципального бюджетного учреждения основной общеобразовательной школы № 12 Бугульминского муниципального района Республики Татарстан (далее - МБОУ ООШ №12), постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598 - 20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".

1.2. Настоящие Правила регулируют режим организации образовательного процесса, права и обязанности учащихся, применение поощрения и мер дисциплинарного взыскания к обучающимся МБОУ ООШ №12.

1.3. Дисциплина в МБОУ ООШ №12 поддерживается на основе уважения человеческого достоинства обучающихся и педагогических работников. Применение физического и (или) психического насилия по отношению к обучающимся не допускается.

1.4. Настоящие Правила обязательны для исполнения всеми обучающимися МБОУ ООШ №12 и их родителями (законными представителями), обеспечивающими получения обучающихся общего образования.

1.6. Текст настоящих Правил размещается на официальном сайте МБОУ ООШ №12 в сети Интернет.

2. Режим образовательного процесса

2.1. В МБОУ ООШ №12 используется четвертная организация образовательного процесса, согласно которому учебные четверти и каникулы чередуются следующим образом:

- 1-я четверть — 9 недель, каникулы — 1 неделя;
- 2-я четверть — 7 недель, каникулы — 2 недели;
- 3-я четверть — 10 недель, каникулы — 1 неделя;
- 4-й четверть — 9 недель, летние каникулы — 3 месяца.

2.2. Календарный график на каждый учебный год утверждается приказом директора МБОУ ООШ №12.

2.3. В 9-ом классе продолжительность четвертей и летних каникул определяется с учетом прохождения учащимися итоговой аттестации.

2.4. Учебные занятия начинаются в 8 часов 00 минут.

2.5. Для 1 классов устанавливается 5 дневная рабочая неделя (понедельник-пятница), для 2-11 классов- 6 дневная учебная неделя (понедельник-суббота).

2.6. Расписание учебных занятий составляется в строгом соответствии с требованиями "Санитарно-эпидемиологических требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".

2.7. Продолжительность урока во 2-9-х классах составляет 45 минут.

2.8. Для учащихся 1-х классов устанавливается следующий ежедневный режим занятий:

- в сентябре и октябре — по 3 урока продолжительностью 35 минут;
- в ноябре и декабре — по 4 урока продолжительностью 35 минут;
- с января по март — по 4 урока продолжительностью 45 минут.
- с апреля по май - по 5 уроков продолжительностью 45 минут.

2.9. Продолжительность перемен между уроками составляет:

- после 1 -го урока — в 1-9 классах 10 минут
- после 2 урока — в 1 - 9 классе- 15 минут,
- после 3 урока — в 1-9 классах- 15 минут,
- после 4 урока — в 1-9 классах- 15 минут,
- после 5 урока- 10 минут во всех классах
- продолжительность перемен в субботу - после 1 и 5 урока по 5мин., после 2,3,4 уроков по 10 минут.

2.10. В целях минимизации вредного воздействия на детей устройств мобильной связи, в школе введено ограничение использования обучающимися мобильных устройств связи, за исключением детей, нуждающихся в пользовании такими устройствами по состоянию здоровья (мониторинг сахара крови при сахарном диабете 1 типа при наличии медицинской справки), а также педагогическими работниками и родителями в целях снижения рисков нанесения вреда здоровью и развитию детей в связи с использованием устройств мобильной связи.

2.11. Учащиеся должны приходить в МБОУ ООШ №12, за пятнадцать минут до начала занятий согласно расписанию. Опоздание на уроки недопустимо.

2.12. Участники образовательного процесса обязаны переводить устройства мобильной связи в режим "без звука" при входе в школу (в том числе с исключением использования режима вибрации из-за возникновения фантомных вибраций).

2.13. Обучающиеся ограничены в использовании мобильной связи во время учебного процесса.

2.14. Для использования доступа обучающихся к их учетной записи в электронные дневники, без использования личных устройств мобильной связи, учащимися используются имеющиеся ресурсы школы.

2.15. Ответственность за сохранность личных устройств мобильной связи в школе возлагается на родителей и учащихся.

2.16. Местами хранения во время образовательного процесса устройств мобильной связи обучающихся, являются специальные предусмотренные места в учебных кабинетах.

2.17. Горячее питание учащихся осуществляется в соответствии с расписанием, утверждаемым на каждый учебный период директором по согласованию с Советом родителей (родительским комитетом) (законных представителем) несовершеннолетних обучающихся МБОУ ООШ №12.

### **3.1. Обучающиеся имеют право на:**

3.1.1. Предоставление условий для обучения с учетом особенностей психофизического развития и состояния здоровья обучающихся, в том числе получение социально-педагогической и психологической помощи, бесплатной психолого-медико педагогической коррекции;

3.1.2. Во время перемен между уроками (занятиями), разрешено использование устройств мобильной связи по прямому назначению (для звонка, смс-сообщения);

3.1.3. В случае возникновения необходимости, внештатной ситуации, обучающийся обращается к педагогическому работнику с целью организации коммуникации с родителями (законными представителями);

3.1.4. обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном Положением об обучении по индивидуальному учебному плану;

3.1.5. повторное (не более двух раз) прохождение промежуточной аттестации по учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю) в сроки, определяемые МБОУ ООШ №12, в пределах одного года с момента образования академической задолженности;

3.1.6. освоение наряду с предметами по осваиваемой образовательной программе любых других предметов, преподаваемых в МБОУ ООШ №12, в порядке, установленном положением об освоении предметов, курсов, дисциплин (модулей);

3.1.7. зачет результатов освоения ими предметов в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность, в соответствии с порядком зачета результатов освоения учащимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность;

3.1.8. уважение человеческого достоинства, защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорбления личности, охрану жизни и здоровья;

3.1.9. свободу совести, информации, свободное выражение собственных взглядов и убеждений;

3.1.10. каникулы в соответствии с календарным графиком;

3.1.11. перевод для получения образования по другой форме обучения и форме получения образования в порядке, установленном законодательством об образовании;

3.1.12. перевод в другую образовательную организацию, реализующую образовательную программу соответствующего уровня, в порядке, предусмотренном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования;

3.1.13. участие в управлении МБОУ ООШ №12 в порядке, установленном Уставом и Положением об ученическом совете школы;

3.1.14. ознакомление со свидетельством о государственной регистрации, с Уставом, с лицензией на осуществление образовательной деятельности, со свидетельством о государственной аккредитации, с учебной документацией, другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности МБОУ ООШ №12;

3.1.15. обжалование локальных актов МБОУ ООШ №12 в установленном законодательством РФ порядке;

3.1.16. бесплатное пользование учебниками, учебными пособиями, средствами обучения и воспитания в пределах федеральных государственных образовательных стандартов, библиотечно-информационными ресурсами, учебной базой МБОУ ООШ №12,

3.1.17. пользование в установленном порядке лечебно-оздоровительной инфраструктурой, объектами культуры и объектами спорта МБОУ ООШ №12 (при наличии таких объектов);

3.1.18. развитие своих творческих способностей и интересов, включая участие в конкурсах, олимпиадах, выставках, смотрах, физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных спортивных соревнованиях и других массовых мероприятиях;

3.1.19. поощрение за успехи в учебной, физкультурной, спортивной, общественной, научной, научно-технической, творческой, экспериментальной и инновационной деятельности;

3.1.20. благоприятную среду жизнедеятельности без окружающего табачного дыма и охрану здоровья от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака;

3.1.21. посещение по своему выбору мероприятий, которые проводятся в МБОУ ООШ №12 и не предусмотрены учебным планом, в порядке, установленном соответствующими Правилами;

3.1.22. ношение часов, аксессуаров и скромных

3.1.23. их учетной записи в электронные дневники, без использования личных устройств мобильной неброских украшений, соответствующих деловому стилю одежды;

3.1.24. использования доступа обучающихся к связи, учащимися используются имеющиеся ресурсы школы;

3.1.25. обращение в комиссию по урегулированию споров между участниками образовательных отношений;

3.1.26. выбор организации, осуществляющей образовательную деятельность, формы получения образования и формы обучения после получения основного общего образования или после достижения восемнадцати лет.

### **3.2. Обучающиеся обязаны:**

3.2.1. добросовестно осваивать образовательную программу, выполнять индивидуальный учебный план, в том числе посещать предусмотренные учебным планом или индивидуальным учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к ним, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;

3.2.2. ликвидировать академическую задолженность в сроки, определяемые МБОУ ООШ №12;

3.2.3. выполнять требования Устава, настоящих Правил и иных локальных нормативных актов МБОУ ООШ №12 по вопросам организации и осуществления образовательной деятельности;

3.2.4. заботиться о сохранении и укреплении своего здоровья, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию;

3.2.5. немедленно информировать педагогического работника, ответственного за осуществление мероприятия, о каждом несчастном случае, произошедшем с ними или очевидцами которого они стали;

3.2.6. уважать честь и достоинство других учащихся и работников МБОУ ООШ №12, не создавать препятствий для получения образования другими учащимися;

3.2.7. бережно относиться к имуществу МБОУ ООШ №12;

3.2.8. соблюдать режим организации образовательного процесса, принятого в МБОУ ООШ №12;

3.2.9. находиться в МБОУ ООШ №12 только в сменной обуви, иметь опрятный и ухоженный внешний вид в соответствии с Положением о школьной форме обучающихся МБОУ ООШ №12. На учебных занятиях (кроме занятий, требующих специальной формы одежды) присутствовать только в светской одежде делового (классического) стиля. На учебных занятиях, требующих специальной формы одежды (физкультура, труд и т.п.) присутствовать только в специальной одежде и обуви;

3.2.10. соблюдать нормы законодательства в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака;

3.2.11. не осуществлять действия, влекущие за собой нарушение прав других граждан на благоприятную среду жизнедеятельности без окружающего табачного дыма и охрану их здоровья от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака;

3.2.12. своевременно проходить все необходимые медицинские осмотры.

3.2.13. с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учувствовать в общественно полезном труде, предусмотренных образовательной программой и направленных на формирование у обучающихся трудолюбия и базовых трудовых навыков чувства причастности и уважения к результатам труда.

### **3.3. Обучающимся запрещается:**

3.3.1. приносить, передавать, использовать в МБОУ ООШ №12 и на ее территории оружие, спиртные напитки, табачные изделия, токсические и наркотические вещества и иные предметы и вещества, способные причинить вред здоровью участников образовательного процесса и (или) деморализовать образовательный процесс;

3.3.2. приносить, передавать использовать любые предметы и вещества, могущие привести к взрывам, возгораниям и отравлению;

3.3.3. иметь неряшливый и вызывающий внешний вид;

3.3.4. применять физическую силу в отношении других учащихся, работников МБОУ ООШ №12 и иных лиц;

**3.4.** За неисполнение или нарушение Устава МБОУ ООШ №12, настоящих Правил и иных локальных нормативных актов по вопросам организации и осуществления образовательной деятельности учащимся несут ответственность в соответствии с настоящими Правилами.

### **3.5. Поведение обучающихся на учебных занятиях.**

3.5.1. Перед началом занятий учащиеся отключают мобильные телефоны и любые иные электронные устройства, в соответствии с Положением об использовании мобильных средств связи МБОУ ООШ №12.

3.5.2. Рекомендуется вставать при входе в класс учителя или любого взрослого, приветствуя их, при желании ответить или задать вопрос учителю - поднять руку.

3.5.3. Во время урока нельзя отвлекаться самому и отвлекать других учащихся от занятий, так как этим нарушается право других обучающихся на получение необходимых знаний. Урочное время должно использоваться учащимися только для учебных целей.

3.5.4. Учащиеся ежедневно ведут запись домашних заданий в дневнике, по первому требованию учителя предъявляют дневник. Дневник обучающегося является основным документом, в котором фиксируются все факты, связанные с процессом обучения.

3.5.5. Учащиеся выполняют домашние задания в установленные сроки. В случае невыполнения домашнего задания по какой - либо причине обучающийся до урока сообщает об этом учителю.

3.5.6. Учащийся выполняет требования техники безопасности в конкретном помещении во время проведения конкретных занятий.

3.5.7. Завершение занятий осуществляется только после разрешения педагога.

3.5.8. В каждом классе в течение учебного дня дежурят обучающиеся, которые помогают учителю в подготовке наглядных пособий, сообщают учителю об отсутствии ученика на уроке.

3.5.9. Дежурный по классу: находится в классе во время перемены; обеспечивает порядок в классе; помогает педагогу подготовить класс к следующему уроку.

3.5.10. Учащиеся не пропускают занятия без уважительной причины. В случае пропуска занятий учащийся должен предъявить классному руководителю справку от врача или заявление от родителей (лиц, их заменяющих) о причине отсутствия на занятиях учащиеся не опаздывают на занятия.

3.5.11. Учащиеся не выходят из школы в учебные часы без разрешения классного руководителя или дежурного администратора.

### **3.6. Поведение до начала, в перерывах и после окончания занятий.**

Время перемены - личное время каждого учащегося, которое он может проводить по своему усмотрению, не мешая при этом другим.

3.6.1. Во время перерывов (перемен) учащийся обязан:

- навести чистоту и порядок на своем рабочем месте;
- приготовить всё необходимое к следующему уроку;
- поддерживать чистоту и порядок в помещении школы и на её территории;
- выйти из класса (по просьбе учителя);
- подчиняться законным требованиям педагога и работников школы, дежурных по этажу;
- выполнять соответствующие требования охраны труда;

- не мешать отдыхать другим обучающимся;
- помочь подготовить класс по просьбе педагога к следующему уроку;
- идти в столовую (при организации коллективного питания) только в сопровождении учителя, классного руководителя.

3.6.2. Учащимся запрещается:

- бегать по лестницам, вблизи оконных проемов и в других местах, не приспособленных для игр, садиться и становиться на подоконники;
- толкать друг друга, бросаться предметами и применять физическую силу;
- употреблять непристойные выражения и жесты, шуметь, мешать отдыхать другим.

### **3.7. Обучающиеся, находясь в столовой обязаны:**

- бережно относиться к имуществу столовой,
- во время приема пищи в столовой придерживаться хороших манер, принимать пищу сидя,
- убирать за собой стол после принятия пищи, поставить на место стулья,
- подчиняться законным требованиям педагога и работников столовой;
- соблюдать очередь при получении еды;
- проявлять внимание и осторожность при получении и употреблении горячих и жидких блюд;
- употреблять еду и напитки, приобретенные в столовой и принесенные с собой, только в столовой;

Обучающимся запрещено:

- приходить в столовую в верхней одежде,
- выносить пищу из столовой.

### **3.8. Организация дежурства по школе.**

3.8.1. Дежурство по МБОУ ООШ №12 начинается за 7.20 и завершается через 30 минут после окончания уроков;

3.8.2. Дежурные по школе (дежурство осуществляется учащимися 5-9 классов) обязаны:

- проверить наличие сменной обуви у обучающихся при входе в школу;
- помогать переодеваться младшим школьникам;
- следить за порядком в раздевалке, оказывать помощь в поддержании дисциплины на переменах;
- поддерживать чистоту на закрепленных за ними участках;

3.8.3. Дежурным запрещается применять физическую силу, а также унижать личность обучающихся, даже если они нарушают правила поведения. При необходимости дежурные обращаются к дежурному администратору или классному руководителю.

### **4. Поощрения и дисциплинарное воздействие.**

4.1. За образцовое выполнение своих обязанностей, повышение качества обученности, безупречную учебу, достижения на олимпиадах, конкурсах, смотрах и за другие достижения в учебной и внеучебной деятельности к учащимся школы могут быть применены следующие виды поощрений:

- объявление благодарности учащемуся;
- направление благодарственного письма родителям (законным представителям) учащегося;
- награждение почетной грамотой и (или) дипломом;
- награждение ценным подарком;
- выплата премии;
- представление к награждению золотой или серебряной медалью.

4.2. Дисциплина в МБОУ ООШ №12 поддерживается на основе уважения человеческого достоинства обучающихся, педагогических работников. Применение физического и (или) психического насилия по отношению к учащимся не допускается.

4.3. За нарушение Устава, настоящих Правил и иных локальных нормативных актов к учащимся могут быть применены следующие меры дисциплинарного воздействия:

- меры воспитательного характера;
- дисциплинарные взыскания.

4.4. Меры воспитательного характера представляют собой действия администрации, ее

педагогических работников, направленные на разъяснение недопустимости нарушения правил поведения в средней школе, осознание учащимся пагубности совершенных им действий, воспитание личных качеств обучающихся, добросовестно относящегося к учебе и соблюдению дисциплины.

Меры дисциплинарного взыскания не применяются к учащимся по образовательным программам начального общего образования.

Меры дисциплинарного взыскания применяются за неисполнение или нарушение Устава МБОУ ООШ №12, Правил внутреннего распорядка и иных локальных нормативных актов по вопросам организации и осуществления образовательной деятельности.

4.5. К учащимся могут быть применены следующие меры дисциплинарного взыскания:

- замечание;
- выговор;
- отчисление.

4.6. Применение дисциплинарных взысканий.

4.6.1. За каждый дисциплинарный проступок может быть применена одна мера дисциплинарного взыскания.

4.6.2. При выборе меры дисциплинарного взыскания учитывается тяжесть дисциплинарного проступка, причины и обстоятельства, при которых он совершен, предшествующее поведение учащегося, его психофизическое и эмоциональное состояние, а также мнение Ученического совета, Родительского комитета (законных представителей) МБОУ ООШ №12.

Не допускается применение мер дисциплинарного взыскания к учащимся во время их болезни, каникул.

4.6.3. До применения меры дисциплинарного взыскания администрация МБОУ ООШ №12 должна затребовать от учащегося письменное объяснение. Если по истечении трех учебных дней указанное объяснение учащимся не представлено, то составляется соответствующий акт.

Отказ или уклонение учащегося от предоставления им письменного объяснения не является препятствием для применения меры дисциплинарного взыскания.

4.6.4. Мера дисциплинарного взыскания применяется не позднее одного месяца со дня обнаружения проступка, не считая времени отсутствия учащегося, указанного в пункте 4.6.2. настоящего Порядка, а также времени, необходимого на учет мнения Ученического совета, Совета родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся, но не более семи учебных дней со дня представления директору мотивированного мнения указанных Советов и органов в письменной форме.

4.6.5. Отчисление несовершеннолетнего учащегося, достигшего возраста пятнадцати лет, из основной школы, как мера дисциплинарного взыскания допускается за неоднократное (не менее 2 раз) совершение дисциплинарных проступков. Указанная мера дисциплинарного взыскания применяется, если иные меры дисциплинарного взыскания и меры педагогического воздействия не дали результата и дальнейшее пребывание учащегося в МБОУ ООШ №12 оказывает отрицательное влияние на других учащихся, нарушает их права и права работников, а также нормальное функционирование МБОУ ООШ №12.

Отчисление несовершеннолетнего учащегося как мера дисциплинарного взыскания не применяется, если сроки ранее примененных к учащемуся мер дисциплинарного взыскания истекли и (или) меры дисциплинарного взыскания сняты в установленном порядке.

4.6.6. Решение об отчислении несовершеннолетнего учащегося, достигшего возраста пятнадцати лет и не получившего основного общего образования, как мера дисциплинарного взыскания принимается с учетом мнения его родителей (законных представителей) и с согласия комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав.

Решение об отчислении учащихся детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, принимается с согласия комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав и органа опеки и попечительства.

4.6.7. Об отчислении несовершеннолетнего учащегося в качестве меры дисциплинарного взыскания из МБОУ ООШ №12 незамедлительно обязана проинформировать орган местного

самоуправления, осуществляющий управление в сфере образования.

Орган местного самоуправления, осуществляющий управление в сфере образования, и родители (законные представители) несовершеннолетнего обучающегося, отчисленного из МБОУ ООШ №12, не позднее чем в месячный срок принимают меры, обеспечивающие получение несовершеннолетним общего образования.

4.6.8. Применение к учащемуся меры дисциплинарного взыскания оформляется приказом (распоряжением), который доводится до учащегося, родителей (законных представителей) несовершеннолетнего учащегося под роспись в течение трех учебных дней со дня его издания, не считая времени отсутствия обучающегося в МБОУ ООШ №12. Отказ учащегося, родителей (законных представителей) несовершеннолетнего учащегося ознакомиться с указанным приказом (распоряжением) под роспись оформляется соответствующим актом.

4.6.9. Учащийся, родители (законные представители) несовершеннолетнего учащегося вправе обжаловать в комиссию по урегулированию споров между участниками образовательных отношений меры дисциплинарного взыскания и их применение к учащемуся.

4.6.10. Решение комиссии по урегулированию споров между участниками образовательных отношений является обязательным для всех участников образовательных отношений в МБОУ ООШ №12 и подлежит исполнению в сроки, предусмотренные указанным решением.

4.6.11. Решение комиссии по урегулированию споров между участниками образовательных отношений может быть обжаловано в установленном законодательством Российской Федерации и Республики Татарстан порядке.

4.6.12. Если в течение года со дня применения меры дисциплинарного взыскания к учащемуся не будет применена новая мера дисциплинарного взыскания, то он считается не имеющим меры дисциплинарного взыскания.

4.6.13. Директор МБОУ ООШ №12 до истечения года со дня применения меры дисциплинарного взыскания имеет право снять ее с учащегося по собственной инициативе, просьбе самого обучающегося, родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося, ходатайству Советов обучающихся или Советов родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся.

### **5.Защита прав обучающихся.**

В целях защиты своих прав учащиеся и их законные представители самостоятельно или через своих представителей вправе:

5.1. Направлять в МБОУ ООШ №12 обращения о нарушении и (или) ущемлении ее работниками прав, свобод и социальных гарантий обучающихся;

5.2. Обращаться в комиссию по урегулированию споров между участниками образовательных отношений;

5.3. Использовать не запрещенные законодательством РФ и РТ иные способы защиты своих прав и законных интересов.

5.4. С целью профилактики неблагоприятных для здоровья и обучения детей эффектов от воздействия устройств мобильной связи, родителям и учащимся необходимо:

- исключить ношение устройств мобильной связи на поясе, в карманах одежды, с целью снижения негативного влияния на здоровье;
- сократить время контакта с устройствами мобильной связи;
- рекомендовать при использовании мобильного устройства в момент соединения и разговора, максимально удалять устройство от головы (с использованием громкой связи и гарнитуры);
- максимально ограничить звонки с устройств мобильной связи в условиях неустойчивого приема сигнала сотовой связи (автобус, метро, поезд, автомобиль);
- размещать устройство мобильной связи на ночь на расстоянии более двух метров от головы.

