

Соблюдение элементарных правил поведения на каникулах в осенний период поможет не омрачить отдых, а родителям - максимально обезопасить своих детей от потенциальных проблем.

**Инструктаж для обучающихся и их родителей
об охране жизни и здоровья на период осенних каникул**

Приближаются осенние каникулы, нужно заранее позаботиться об организации проведения осенних каникул детьми, о сохранении здоровья и безопасности, чтобы каникулы прошли без ограничений, чтобы ребенок провел их с пользой для своего соматического, психологического и психического здоровья советуем:

1. Соблюдать правила дорожного движения в осеннее время. Быть осторожными и внимательными во время движения по дороге, особенно в вечернее время суток.
1. Не разговаривать с незнакомыми людьми, не садиться в незнакомый транспорт.
2. Осторожно обращаться с газовыми и электроприборами, предметами бытовой химии, лекарственными препаратами.
3. Не подходить, не трогать руками подозрительные предметы. В случае обнаружения сообщить взрослым, в полицию.
4. Находясь дома, не открывать дверь незнакомым людям.
5. Не пребывать на водоёмах в период осенних каникул.
6. Всегда сообщать родителям о своем местонахождении.
7. Не находиться на улице после 22.00 часа без сопровождения взрослых.
8. Соблюдать правила поведения в общественных местах.
9. Не увлекайтесь длительным просмотром телевизора, многочасовой работой за компьютером.
10. В плане укрепления здоровья и профилактики гриппа, ОРВИ, в целях предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19):
 - Соблюдение режимных моментов во время каникул: соблюдение приема пищи, вовремя ложиться спать, чтобы сон был достаточный.
 - Избегать места скопления людей.
 - Избегать контакта с больными людьми.
 - Чаще мыть руки, реже касаться руками носа и губ.
 - Больше проводить время на свежем воздухе, прогулки и спортивные занятия на свежем воздухе - лучший способ отдыха на каникулах

- Проводить чаще влажную уборку дома и проветривание.
- Сохранить физическую активность, побольше читайте художественную литературу.
- УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

В период каникул школьники будут оставаться дома. В эти дни у детей появится много свободного времени, поэтому будет не лишним напомнить о правилах безопасности и возможных мерах предупреждения чрезвычайных ситуаций:

- Осуществлять должный контроль за детьми для их безопасности.
- Не оставлять младших школьников одних дома.
- Составить список телефонов, куда можно позвонить в экстренных ситуациях.
- Постоянно будьте в курсе, где и с кем находится ваш ребенок, контролируйте место пребывания ребенка.
- Недопущение пребывания несовершеннолетнего в местах нахождения, где могут причинить вред ребенку.
- Обеспечить под личную ответственность соблюдение противоэпидемического режима в соответствии с государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и гигиеническими нормативами и принятие мер в целях предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).
- Запретите посещение мест массового нахождения граждан.
- Напомните о правилах дорожного движения, научите быть предельно внимательными на дороге, в транспорте, вблизи водоемов.
- Предупредите о необходимости соблюдения мер безопасности при обращении с острыми, колющими и режущими предметами, легковоспламеняющимися и взрывоопасными веществами.
- Установите нормы пользования гаджетами: продолжительность непрерывного занятия за компьютером для детей в возрасте с 7 – 12 лет составляет 20 минут, а старше – не более 30 минут.

Помните, что во время каникул ответственность за жизнь и здоровье детей несут родители! Будьте внимательны и здоровы!