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:
 Соблюдать правила дорожного движения в осеннее время. Быть осторожными и внимательными во время движения по дороге, особенно в вечернее время суток.
 Не разговаривать с незнакомыми людьми, не садиться в незнакомый транспорт.
 Осторожно обращаться с газовыми и электроприборами, предметами бытовой химии, лекарственными препаратами.
 Не подходить, не трогать руками подозрительные предметы. В случае обнаружения сообщить взрослым, в полицию.
 Находясь дома, не открывать дверь незнакомым людям.
 Не пребывать на водоёмах в период осенних каникул.
 Всегда сообщать родителям о своем местонахождении.
 Не находиться на улице после 22.00 часа без сопровождения взрослых.
 Соблюдать правила поведения в общественных местах.
             Помнить телефон службы МЧС: 01, 112.
 Не увлекайтесь длительным просмотром телевизора, многочасовой работой за компьютером.
 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 веществам.
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.
 Также необходимо соблюдать профилактические меры с целью защиты от коронавирусной инфекции:
Исключите контакты с людьми, имеющими признаки ОРВИ.
По возможности избегайте мест массового пребывания людей.
Как можно чаще мойте руки с мылом или обрабатывайте их специальными дезинфицирующими средствами.
Старайтесь не прикасаться руками к лицу.
Максимально избегайте соприкосновения с различными поверхностями в общественных местах.
Ограничьте приветственные рукопожатия.
Надевайте одноразовую медицинскую маску в местах большого скопления людей.
Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и проводите в нем влажную уборку.
Ведите здоровый образ жизни: высыпайтесь, правильно питайтесь, не забывайте о регулярных физических нагрузках.
Соблюдение гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.

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