

**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.
2. Не разговаривать с незнакомыми людьми, не садиться в незнакомый транспорт.
3. Осторожно обращаться с газовыми и электроприборами, предметами бытовой химии, лекарственными препаратами.
4. Не подходить, не трогать руками подозрительные предметы. В случае обнаружения сообщить взрослым, в полицию.
5. Находясь дома, не открывать дверь незнакомым людям.
6. Не пребывать на водоёмах в период осенних каникул.
7. Всегда сообщать родителям о своем местонахождении.
8. Не находиться на улице после 22.00 часа без сопровождения взрослых.
9. Соблюдать правила поведения в общественных местах.

**Помнить телефон службы МЧС: 01, 112.**

10. Не увлекайтесь длительным просмотром телевизора, многочасовой работой за компьютером.
11. 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.**

**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!**