



## **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 противэпидемического 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!**