**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.**

1. **Не увлекайтесь длительным просмотром телевизора, многочасовой работой за компьютером.**
2. **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.**