**Безопасность в твоих руках  
  
Инструктаж  
для обучающихся и их родителей об охране жизни и здоровья на период весенних каникул**  
  
Приближаются весенние каникулы, нужно заранее позаботиться об организации проведения весенних каникул детьми, о сохранении здоровья и безопасности, чтобы каникулы прошли без ограничений, чтобы ребенок провел их с пользой для своего здоровья советуем:  
  
Соблюдать правила дорожного движения. 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 весенних каникул.  
  
Всегда сообщать родителям о своем местонахождении.  
  
Соблюдать режим дня школьника. 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.  
  
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.  
  
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.  
  
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.  
  
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.  
  
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.  
На речку ходить детям запрещено!  
Уважаемые родители, за жизнь и здоровье во время каникул несёте ответственность.