**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.