

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 без сопровождения взрослых после 22 часов несовершеннолетним до 16 лет, после 23 часов - с 16 до 18 лет.
 9. Соблюдать правила поведения в общественных местах.
 10. Не увлекаться 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):
- Соблюдать режимные моменты 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.
 - Сохранять физическую активность, побольше читать 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.

- Не допускать 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!

The image features a vibrant autumn forest scene with trees displaying yellow and orange foliage. In the foreground, several large, detailed leaves in shades of red, orange, and yellow are scattered on the ground. Overlaid on this scene is the text "ВНИМАНИЕ! Осенние каникулы!" in a bold, orange font with a white outline. The text is arranged in three lines: "ВНИМАНИЕ!" on the top line, "Осенние" on the middle line, and "каникулы!" on the bottom line.

ВНИМАНИЕ!
Осенние
каникулы!

