Инструктаж

для обучающихся и их родителей об охране жизни и здоровья на период осенних каникул

Дорогие ребята!

В период осенних каникул необходимо помнить о сохранении здоровья и безопасности. Чтобы каникулы прошли без ограничений, чтобы вы провели их с пользой для своего соматического, психологического и психического здоровья мы советуем:

1.  Соблюдать правила дорожного движения в осеннее время. Быть осторожными и внимательными во время движения по дороге, особенно в вечернее время суток. (В общественном транспорте- при высадке и посадке).

2. Не разговаривать с незнакомыми людьми, не садиться в незнакомый транспорт. Не реагировать на знаки внимания и приказы незнакомца. Никуда не ходить с посторонними.

3. Не играть в тёмных местах, на свалках, пустырях и в заброшенных зданиях, рядом с дорогой.

4. Осторожно обращаться с газовыми и электроприборами, предметами бытовой химии, лекарственными препаратами.

5. Не подходить, не трогать руками подозрительные предметы. В случае обнаружения сообщить взрослым, в полицию.

6. Находясь дома, не открывать дверь незнакомым людям, а также быть внимательным при обращении с острыми, режущими, колющими предметами и электронагревательными приборами; не играть со спичками, зажигалками, лекарственными препаратами.

7. Не пребывать на водоёмах в период осенних каникул. Без сопровождения взрослых не ходить к водоемам, не уезжать в другой населенный пункт.

8. Всегда сообщать родителям о своем местонахождении.

9. Не находиться на улице после 22.00 часов без сопровождения взрослых.

10. Соблюдать правила поведения в общественных местах.

11. Не совершать правонарушений.

12. Не увлекаться длительным просмотром телевизора, многочасовой работой за компьютером. С пользой проводить свободное время. Больше читать. Оказывать посильную помощь своим родителям, пожилым людям, ветеранам.  
13. В плане укрепления здоровья и профилактики гриппа, ОРВИ, в целях предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19):

* Соблюдение режимных моментов во время каникул: приема пищи, вовремя ложиться спать, следить за достаточной продолжительностью сна.
* Избегать места скопления людей.
* Избегать контакта с больными людьми.
* Соблюдать масочно- перчаточный режим.
* Чаще мыть руки, реже касаться руками носа и губ.
* Больше проводить времени на свежем воздухе. Прогулки и спортивные занятия на свежем воздухе- лучший способ отдыха на каникулах, но не в многочисленных компаниях.
* Проводить чаще влажную уборку дома и проветривание.
* Сохранить физическую активность,  побольше читать художественную литературу.

             Помнить телефон службы МЧС: 01, 112.

Хороших каникул!