Зимние каникулы – чудесное время! Так много интересных и захватывающих дел, которыми можно заняться! Тут и катание на санках, снегокатах, лыжах, коньках, и простые игры в снежки и многое, многое другое.

Однако нельзя забывать о **правилах безопасности**. Если следовать им, вы убережете себя и своих близких от несчастья.

Простые и понятные правила помогут вам сохранить жизнь и здоровье и получить от зимы только лишь положительные эмоции.

***Памятка для учащихся***  
***по  соблюдению требований  безопасности в  период зимних каникул.***

**В период зимних каникул:**

1.    Соблюдай правила дорожного движения. Знай, что зимняя дорога- опасна. Не играй на проезжей части дорог, ж/д полотна, водоёмах; не выходи на лёд.

2. Помогай младшим и старшим. Без разрешения родителей не уходи далеко от дома, если нужно уйти – предупреди родителей.

3.    Осторожно пользуйся газовой плитой,  электроприборами, не оставляй их без присмотра.

4.    Не используй петарды, колющие, режущие взрывоопасные предметы - это опасно для твоего здоровья.

5.  Не засиживайся перед телевизором и компьютером. Читай книги, посещай кружки, занимайся дополнительно по школьным предметам.

6.    Больше гуляй на свежем воздухе.

7.    Не общайся с незнакомыми людьми, не приглашай их в дом. Не трогай бесхозные сумки, пакеты или коробки.

8.    Соблюдай правила поведения в общественных местах. Не находись на улице, в общественных местах после 22 часов.

9. Не употребляй спиртные напитки, табачные изделия, другие психотропные вещества.

10. 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.