**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:

- Соблюдать правила дорожного движения в осеннее время. 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 осенних каникул.

- Всегда сообщать родителям о своем местонахождении.

- 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.

**В плане укрепления здоровья и профилактики гриппа, ОРВИ, в целях предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19):**

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.

**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.

- Недопущение 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 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.

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!**

**Инструктаж**

**«Правила поведения на осенних каникулах для учащихся 1-7, 8 - 11 классов»**

**Правила поведения на осенних каникулах для учащихся 1-7 классов**

1. В общественных местах будь вежливым и внимательным к детям и взрослым, соблюдай нормы морали и этики.

2. Будь внимательным и осторожным на проезжей части дороги, соблюдай правила дорожного движения.

3. При использовании велосипедов соблюдай правила дорожного движения. Кататься на велосипеде можно только во дворе, на спортивной площадке или в парке - только там ты будешь в безопасности.

4. При использовании роликовых коньков, скейтов помни, что проезжая часть не предназначена для их использования, катайся на специально отведённых местах.

5. Не разговаривай с посторонними (незнакомыми) людьми. Не открывай дверь незнакомым людям, когда остаешься дома один.

6. Не приводи в дом новых друзей или знакомых без разрешения родителей и в их отсутствие.

7. Не играй в тёмных местах, на свалках, стройплощадках, пустырях и в заброшенных зданиях, рядом с железной дорогой и автомагистралью.

8. Всегда сообщай родителям, куда идёшь гулять.

9. Без сопровождения взрослых и разрешения родителей не ходи к водоёмам (рекам, озёрам, водохранилищам) и в лес, не уезжай в другой населённый пункт.

10. Не дразни и не гладь беспризорных собак и других животных.

11.Находясь дома, будь внимательным при обращении с острыми, режущими, колющими предметами и электронагревательными приборами; не играй со спичками, зажигалками.

12. Находясь вблизи водоёмов, не входи в воду, не ходи по краю берега.

13. Не хвастайся материальным благополучием семьи перед новыми друзьями или знакомыми.

14. Не ищи новых приключений и ощущений, отдыхай безопасно.

15. Не разрешается пребывание на улице после 22.00 часов без сопровождения взрослых.

**Помни! Тебя всегда ждут дома и в школе!**

***Памятка для учащихся 8-11 классов***

***по технике безопасности на период осенних каникул.***

В период осенних каникул **необходимо:**

1. Строго соблюдать правила дорожного движения
2. Соблюдать правила пользования общественным транспортом.
3. Выполнять правила поведения в общественных местах.
4. Соблюдать правила пожарной безопасности.
5. Соблюдать правила пользования бытовыми приборами.
6. Проявлять особую бдительность при контакте с посторонними людьми, быть особо внимательными в местах массового скопления людей.

**Запрещается:**

1. Управлять транспортными средствами без соответствующих документов. Ездить по дорогам на велосипедах, мопедах и других немеханических транспортных средствах в возрасте до 14 лет, мотоциклах - до 16 лет и без удостоверения на право управления данным видом ТС.
2. Находиться в общественных местах после 22 часов.
3. Употреблять спиртные напитки, табачные изделия, наркотики и другие психоактивные вещества.
4. Играть с открытым огнём.
5. Организовывать и проводить игры вблизи проезжей части дороги.

7. Приобретать и использовать пиротехнические средства, представляющие угрозу для жизни и

здоровья людей.

**Помни! Тебя всегда ждут дома и в школе!**