

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

Вот и наступили долгожданные осенние каникулы, 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 после 22.00 часа без сопровождения взрослых.
9. Соблюдать правила поведения в общественных местах.
10. Не увлекайтесь 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):
 - 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 над 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 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!