**Памятка**

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

  С 30.10.2020 года по 08.11.2020г. – осенние каникулы для школьников. 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 после 22.00 часа без сопровождения взрослых.
9. Соблюдать правила поведения в общественных местах.
10. 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.
* **Помнить телефон службы МЧС: 101, 112.**

 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!**