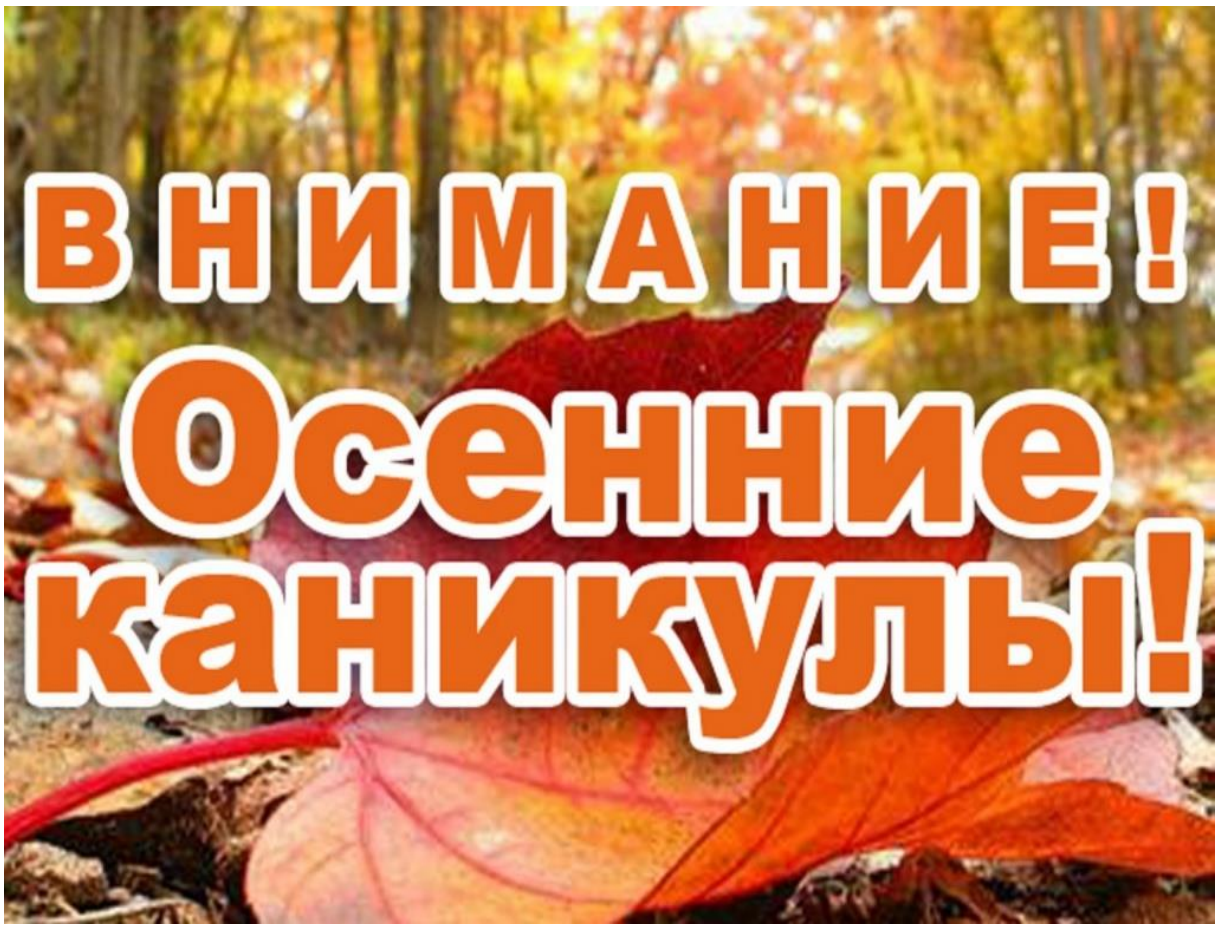

Памятка

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:

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.**

Помнить телефон службы МЧС: 01, 112.

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, больше читайте художественную литературу.**