

**Для основного и среднего уровня образования.**

**Инструктаж**

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

**Запомните! телефон службы МЧС: 01, 112.**

Приближаются осенние каникулы, нужно заранее позаботиться об организации проведения осенних каникул детьми, о сохранении здоровья и безопасности, 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 масочный режим и 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):

* Соблюдать режимные моменты во время каникул: режим приема пищи, вовремя ложиться спать, чтобы сон был достаточный.
* Избегать места скопления людей.
* Избегать контакты 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.
* Сохранять физическую активность,  побольше читайте художественную литературу.

**Уважаемые родители!**

 Впериод 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 и перчатки 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!**

**ДЛЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ.**

**Уважаемые родители!**

Впереди осенние каникулы!  
       Просим Вас обеспечить контроль за детьми с целью сохранения их жизни и здоровья!

Особое внимание уделите правилам дорожного движения, технике пожарной безопасности, поведению на водоемах и вблизи железнодорожного транспорта.

Не оставляйте детей без присмотра в местах, представляющих угрозу жизни и здоровья детей, помните об административной ответственности за нарушение Областного закона от 16.12.2009 № 346-ЗС «О мерах по предупреждению причинения вреда здоровью детей, их физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию».

**Родители несут ответственность за детей**

**и их безопасность!**

**Инструктаж. Правила поведения во время осенних каникул**.

Краткий инструктаж о правилах поведения обучающихся во время осенних каникул.

1. Соблюдай правила ПДД.
2. Соблюдай правила пожарной безопасности и обращения с электроприборами.
3. Соблюдай правила поведения в общественных местах.
4. Соблюдай правила личной безопасности на улице.
5. Соблюдай правила безопасности на льду.
6. Соблюдай правила поведения, когда ты один дома.
7. Соблюдай правила безопасности при обращении с животными.
8. Не играй с острыми, колющими и режущими, легковоспламеняющимися и взрывоопасными предметами, огнестрельным и холодным оружием, боеприпасами.
9. Не употребляй лекарственные препараты без назначения врача.

**Правила дорожного движения**

1. Проходи по тротуару только с правой стороны.
2. Если нет тротуара, иди по левому краю дороги, навстречу движению транспорта.
3. Дорогу переходи в том месте, где указана пешеходная дорожка или установлен светофор.
4. Дорогу переходи на зелёный свет.
5. Когда переходишь дорогу, смотри сначала налево, потом на право.
6. Если нет светофора, переходи дорогу на перекрёстке.
7. Пересекать улицу надо прямо, а не наискось.
8. Не переходи дорогу перед близко идущим транспортом.
9. На проезжей части игры строго запрещены.
10. Не выезжай на проезжую часть на велосипеде.

**Правила поведения в общественных местах**.

1. На улице громко разговаривать, кричать, смеяться неприлично.
2. Нельзя сорить на улице: грызть семечки, бросать бумажки, конфетные обёртки, огрызки от яблок.
3. Во время посещения кинотеатра не надо шуметь, бегать, затевать игры.
4. Во время просмотра кинофильма неприлично мешать зрителям, хлопать стульями, свистеть, топать.
5. При входе в зал и при выходе не надо спешить, толкаться.
6. Будьте вежливы.

**Правила личной безопасности на улице**

1. Если на улице кто-то идёт и бежит за тобой, а до дома далеко, беги в ближайшее людное место: к магазину, автобусной остановке.
2. Если незнакомые взрослые пытаются увести тебя силой, сопротивляйся, кричи, зови на помощь: “Помогите! Меня уводит незнакомый человек!” Не соглашай ни на какие предложения незнакомых взрослых.
3. Никуда не ходи с незнакомыми взрослыми и не садись с ними в машину.
4. Никогда не хвастайся тем, что у твоих взрослых много денег.
5. Не приглашай домой незнакомых ребят, если дома нет никого из взрослых.
6. Не играй с наступлением темноты.

**Правила пожарной безопасности и обращения с электроприборами**

**Запрещается:**

1. Бросать горящие спички, окурки в помещениях.
2. Небрежно, беспечно обращаться огнём.
3. Выбрасывать горящую золу вблизи строений.
4. Оставлять открытыми двери печей, каминов.
5. Включать в одну розетку большое количество потребителей тока.
6. Использовать неисправную аппаратуру и приборы.
7. Пользоваться повреждёнными розетками.
8. Пользоваться электрическими утюгами, плитками, чайниками без подставок из несгораемых материалов.
9. Пользоваться электрошнурами и проводами с нарушенной изоляцией.
10. Оставлять без присмотра топящиеся печи.
11. Ковырять в розетке ни пальцем, ни другими предметами.
12. Самим чинить и разбирать электроприборы.

**Правила поведения, когда ты один дома**

1. Открывать дверь можно только хорошо знакомому человеку.
2. Не оставляй ключ от квартиры в “надежном месте”
3. Не вешай ключ на шнурке себе на шею.
4. Если ты потерял ключ – немедленно сообщи об этом родителям.

**Правила безопасности на льду**

1. Прежде чем двигаться по льду, надо убедиться в его прочности, проверенной взрослыми людьми. Идти следует по уже проложенной тропе.
2. Не следует спускаться на лыжах и санках в незнакомом месте с обрывом.
3. Особенно осторожным следует быть вблизи выступающих на поверхность кустов, травы; в местах, где быстрое течение, где вливаются сточные воды промышленных предприятий.
4. Не забывай осенью и весной лёд тонок.

**Правила безопасности при общении с животными**

1. Не надо считать любое помахивание хвостом проявлением дружелюбия.
2. Иногда это может говорить о совершенно недружелюбном настрое.
3. Не стоит пристально смотреть в глаза собаке и улыбаться. В переводе с “собачьего” это значит «показывать зубы», или говорить, что вы сильнее. Нельзя показывать свой страх. Собака может почувствовать это и повести себя агрессивно. Нельзя убегать от собаки. Этим вы приглашаете собаку поохотиться за убегающей дичью.
4. Не кормите чужих собак и не трогайте собаку во время еды или сна.
5. Избегайте приближаться к большим собакам охранных пород. Некоторые из них выучены бросаться на людей, приближающихся на определённое расстояние.
6. Не делайте резких движений, обращаясь с собакой или хозяином собаки. Она может подумать, что вы ему угрожаете.
7. Животные могут распространять такие болезни, как бешенство, лишай, чума, тиф и др.  
     
   **Для укрепления здоровья и профилактики гриппа, ОРВИ, в целях предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19):**

* Соблюдать режимные моменты во время каникул: режим приема пищи, вовремя ложиться спать, чтобы сон был достаточный.
* Избегать места скопления людей.
* Избегать контакты 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.
* Сохранять физическую активность, побольше читайте художественную литературу.