Инструктаж

для обучающихся об охране жизни и здоровья на период осенних каникул

  Приближаются осенние каникулы! Чтобы каникулы прошли без огорчений и вы провели 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. Используйте светоотражающие элементы.
2. Не разговаривать с незнакомыми людьми, не садиться в незнакомый транспорт.
3. Осторожно обращаться с газовыми и электроприборами, предметами бытовой химии. Не использовать лекарственные препараты без ведома родителей (законных представителей)..
4. Не подходить, не трогать руками подозрительные предметы. В случае обнаружения сообщить взрослым.
5. Находясь дома, не открывать дверь незнакомым людям.
6. Не пребывать на водоёмах в период осенних каникул без сопровождения родителей (законных представителей).
7. Всегда сообщать родителям о своем местонахождении.
8. Не находиться на улице после 22.00 часа без сопровождения родителей (законных представителей).
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) рекомендуем:
* соблюдение режимных моментов во время каникул: соблюдение приема пищи, вовремя ложиться спать, чтобы сон был достаточный.
* избегание мест массового скопления людей.
* избегание контакта с больными людьми.
* чаще мыть руки, реже касаться руками носа и губ.
* сохранить физическую активность,  побольше читайте художественную литературу.

Будьте внимательны и здоровы!

По возможности оставайтесь дома!

Инструктаж

для родителей об охране жизни и здоровья на период осенних каникул

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

 Осенние каникулы с 26 октября по 8 ноября 2020 года.

В школу 9 ноября 2020 г., уроки по расписанию. 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:

1. Осуществляйте должный контроль за детьми для их безопасности.
2. Не оставляйте младших школьников одних дома.
3. Постоянно будьте в курсе, где и с кем находится ваш ребенок, контролируйте место пребывания ребенка.
4. Не допускайте пребывания несовершеннолетнего в местах нахождения, где могут причинить вред ребенку.
5. Соблюдайте противоэпидемический режим в соответствии с государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и гигиеническими нормативами и принятие мер в целях предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).
6. Избегайте мест массового скопления граждан.
7. Соблюдайте правила дорожного движения, будьте предельно внимательными на дороге, в транспорте, вблизи водоемов.
8. Напоминаем о необходимости соблюдения мер безопасности при обращении с острыми, колющими и режущими предметами, легковоспламеняющимися и взрывоопасными веществам. Соблюдайте правила пожарной безопасности.
9. 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.
10. Установите на домашние компьютеры и ноутбуки контентную фильтрацию, блокирующую сайты, негативно влияющие на несовершеннолетних.
11. 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!

По возможности оставайтесь дома!

С уважением, Администрация МБОУ СОШ №31