**Дорогие ребята! Дополнительные осенние каникулы продлятся с 25 по 30 октября 2021 года. Чтобы эти каникулы прошли пользой для Вашего 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.

Помнить телефон службы МЧС: 01, 112.

1. Не подходить, не трогать руками подозрительные предметы. В случае обнаружения сообщить взрослым, в полицию.
2. Находясь дома, не открывать дверь незнакомым людям.
3. Не пребывать на водоёмах в период осенних каникул.
4. Всегда сообщать родителям о своем местонахождении.
5. Не находиться на улице после 21.00 часа без сопровождения взрослых. Не посещать торговые центры  без сопровождения родителей
6. Не посещать места массового скопления людей.
7. Не увлекайтесь длительным просмотром телевизора, многочасовой работой за компьютером.
8. Принимайте активное участие в предложенных школой ОНЛАЙН каникулярной смене
9. В плане укрепления здоровья и профилактики гриппа, ОРВИ, в целях предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19):
* Соблюдение режимных моментов во время каникул: соблюдение приёма 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.

Интересных вам осенних каникул, ребята!

Берегите себя, будьте внимательны и здоровы!

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

Дополнительные осенние каникулы  продлятся с 25 по 30 октября 2021 года

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 ребёнок, контролируйте место пребывания ребёнка
* Не допускайте нахождение детей на улице без сопровождения законных представителей  в вечернее и ночное время с 22.00 ч. до 06.00 ч., а также в тёмное время суток, вблизи водоёмов
* Недопущение пребывания несовершеннолетнего в местах нахождения, где могут причинить вред ребёнку
* Поговорите с ребёнком о возможных трагических последствиях «небезопасных селфи и прямых эфирах» (съёмка на балконе, подоконнике, ЖД мостах и т.п.). А также о недопущении выражения нецензурной бранью, оскорблении других людей.
* 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, а также праздное времяпровождение  в торговых центрах без родителей.
* 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 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!**

**Пример родителей** — **один из основных факторов успешного воспитания у детей навыков безопасного поведения.**