**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ВЕЧЕРНЕЕ (СМЕННОЕ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «ТВОРЧЕСТВО»**

620078, г. Екатеринбург ул. Мира, 46 ,

тел. (343)375-06-71, факс (343) 375-06-72

29.10.2021

**ИНСТРУКТАЖ**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ ОБ ОХРАНЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ НА ПЕРИОД ОСЕННИХ КАНИКУЛ**

Приближаются осенние каникулы, нужно заранее позаботиться об их организации проведения 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\законным представителям 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**

1. Не увлекаться длительным просмотром телевизора, многочасовой работой за компьютером.
2. 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.
* Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
* Ограничьте при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
* 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.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ВЕЧЕРНЕЕ (СМЕННОЕ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «ТВОРЧЕСТВО»**

**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 контроль за детьми для их безопасности.
* Составить список телефонов, куда можно позвонить в экстренных ситуациях.
* Контролируйте  общение ребёнка в социальных сетях.
* Постоянно быть в курсе, где и с кем находится ваш ребенок, контролируйте место пребывания ребенка.
* 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).
* Ежедневно напоминать о правилах дорожного движения, быть предельно внимательными на дороге, в транспорте, вблизи водоемов.
* Напоминать детям  правила пожарной безопасности и правила техники безопасности в быту, правила поведения при чрезвычайных ситуациях.
* Установить 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 (COVID-19).:[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

* 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.

**Обеспечьте вашему ребенку безопасные каникулы!!!**

**Пожалуйста, сделайте все, чтобы каникулы Ваших детей  прошли благополучно Помните: жизнь и здоровье детей – в ваших руках!**

**Вы несёте полную ответственность за жизнь и здоровье ваших детей во время осенних каникул!**