ИНСТРУКТАЖ
для родителей «Безопасные каникулы»
Уважаемые родители!

С 29 октября 2022 года по 06 ноября 2022 года – осенние каникулы. Ответственность за детей в период осенних каникул несете Вы, родители, законные представители.

Чтобы каникулы прошли без огорчений, чтобы ребенок провел их с пользой для своего 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 без сопровождения взрослых после 22 часов несовершеннолетним до 16 лет, после 23 часов - с 16 до 18 лет.
9.Соблюдать правила поведения в общественных местах.
10.Не увлекаться длительным просмотром телевизора, многочасовой работой за компьютером.
11. В плане укрепления здоровья и профилактики гриппа, ОРВИ:
- Соблюдать режимные моменты во время каникул: соблюдение приема пищи, вовремя ложиться спать, чтобы сон был достаточный.
- 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.
- Сохранять физическую активность, побольше читать художественную литературу.

Уважаемые родители! Сделайте отдых Ваших детей во время осенних каникул интересным, но **БЕЗОПАСНЫМ!**