

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

Приближаются осенние каникулы, нужно заранее позаботиться об организации проведения осенних каникул детьми, о сохранении здоровья и безопасности, чтобы каникулы прошли без ограничений, чтобы ребенок провел их с пользой для своего соматического, психологического и психического здоровья советуем:

1. Соблюдать правила дорожного движения в осеннее время.
2. Быть осторожными и внимательными во время движения по дороге, особенно в вечернее время суток.
3. Не разговаривать с незнакомыми людьми, не садиться в незнакомый транспорт.
4. Осторожно обращаться с газовыми и электроприборами, предметами бытовой химии, лекарственными препаратами.
5. Не подходить, не трогать руками подозрительные предметы. В случае обнаружения сообщить взрослым, в полицию.
6. Находясь дома, не открывать дверь незнакомым людям.
7. Не пребывать на водоёмах в период осенних каникул.
8. Всегда сообщать родителям о своем местонахождении.
9. Не находиться на улице после 22.00 часа без сопровождения взрослых.
10. Соблюдать правила поведения в общественных местах.

Помнить телефон службы МЧС: 01, 112.

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):
 - 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.
 - 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.

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 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 противэпидемического 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 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!

Правила дорожного движения детям

Правило первое. Выберите безопасное место для перехода. Если вблизи нет пешеходного перехода или перехода со светофором, выберите место, откуда хорошо видно дорогу во всех направлениях. Не пытайтесь пробраться на дорогу между стоящими машинами. Важно, чтобы не только вы хорошо видели дорогу, но и чтобы вас хорошо было видно любому водителю. Выбрав подходящее для перехода место, стойте, осмотритесь.

Правило второе. Перед переходом обязательно остановитесь, прежде чем ступить на проезжую часть, и внимательно осмотрите дорогу. Стоять нужно у края тротуара, немного отступив от бордюра — так, чтобы видеть приближение машин.

Правило третье. Осмотритесь и прислушайтесь. Машина может выехать неожиданно. Но если быть внимательным, «держать уши на макушке», можно услышать приближение машины еще до того, как она станет видна.

Правило четвертое. Если приближается машина, пропустите ее, затем снова осмотритесь и прислушайтесь, нет ли поблизости других автомобилей. Когда машина проедет, необходимо снова осмотреться. В первые секунды она может заслонить собой автомобиль, который едет ей навстречу. Не заметив его, можно попасть в «ловушку».

Правило пятое. Не выходите на проезжую часть, пока не убедитесь, что у вас достаточно времени для перехода. Только удостоверившись в полной безопасности, не спеша, переходите улицу. Пересекайте ее только под прямым углом.

Правило шестое. Переходя улицу, продолжайте наблюдение за дорогой, чтобы вовремя заметить изменение обстановки. Обстановка на дороге быстро меняется: стоявшие машины могут поехать, ехавшие прямо — повернуть; из переулка, из двора или из-за поворота могут вынырнуть новые машины.

Правило седьмое. Если во время перехода вдруг возникло препятствие для обзора (например, остановилась из-за неисправности машина), осторожно выглянув из-за нее, осмотрите остаток пути. При необходимости остановитесь, дайте водителю объехать вас.

Правила безопасности пешехода на дороге запрещают следующие действия:

1. Выходить на проезжую часть, не убедившись в собственной безопасности и безопасности других участников движения. Не следует забывать, что главной причиной большинства ДТП с тяжелыми последствиями является неожиданное появление пешехода перед движущимся транспортом.
2. Выбегать или выходить на проезжую часть внезапно. В том числе и на пешеходный переход.
3. Самостоятельный выход детей на проезжую часть без сопровождения взрослых.
4. Переходить проезжую часть вне пешеходного перехода, если таковой имеется в пределах видимости.
5. Задерживаться и останавливаться на проезжей части, если это не связано с безопасностью движения.

Уважаемые водители!

Наступили осенние каникулы - будьте внимательны и не забывайте пропустить детей, ведь на дороге могут оказаться и ваши дети. Цените свою и чужую жизнь, помните, что соблюдение Правил дорожного движения позволит вам избежать трагедии.

Помните, что согласно ПДД:

1. Приближаясь к нерегулируемому пешеходному переходу, водитель обязан снизить скорость или остановиться перед ним, чтобы пропустить пешеходов, переходящих проезжую часть или вступивших на нее для осуществления перехода.
2. Если перед пешеходным переходом на соседней полосе остановилось или замедлило движение транспортное средство, вы можете продолжить движение, лишь убедившись, что перед ним нет

пешеходов. для этого нужно на низкой скорости подъехать к автомобилю, закрывшему обзор, и оценить ситуацию.

3. Когда на регулируемом пешеходном переходе для водителя включается размещающий сигнал светофора, он должен дать возможность пешеходам закончить переход проезжей части.

4. Запрещается въезжать на пешеходный переход, если за ним образовался затор, который вынудит водителя остановиться на пешеходном переходе.

5. Во всех случаях, в том числе вне пешеходных переходов, водитель обязан пропустить слепых пешеходов, подающих сигнал белой тростью.

6. Запрещается остановка транспортного средства на пешеходных переходах и ближе 5 метров перед ними. Нарушая это правило, вы создаете угрозу наезда на пешехода, так как из-за вашего автомобиля пешеходы и водители автомобилей, могут не увидеть друг друга.

Как бы водитель не торопился, в приоритете всегда должна быть жизнь человека, независимо от того, на каком участке дороги он появился на пути авто.

Кроме того, нам взрослым следует учитывать то, что каждый третий ребёнок, ставший жертвой дорожно-транспортного происшествия, находился в автомобиле в качестве пассажира.

Это доказывает, как важно соблюдать следующие правила:

1. Пристёгивайтесь сами и пристегивайте ребенка ремнями безопасности всегда! В том числе и в чужом автомобиле, и при езде на короткие расстояния. Если это правило автоматически выполняется взрослыми, то оно легко войдёт у ребёнка в постоянную привычку.

2. Если это возможно, дети должны занимать самые безопасные места в автомобиле: середину или правую часть заднего сиденья, так как с него можно безопасно выйти прямо на тротуар.

3. Как водитель или пассажир вы тоже постоянно являетесь примером для подражания. Не будьте агрессивны по отношению к другим участникам движения, не ругайте их. Вместо этого объясните ребенку, в чём ошибка других участников дорожного движения. Спокойно признавайте и свои ошибки.

4. Во время длительных поездок почаще останавливайтесь. Детям необходимо двигаться.

Помните! Невнимательность, спешка, незнание Правил дорожного движения или несоблюдение этих правил как водителями, так и пешеходами, приводят к очень печальным последствиям. И беда никогда не спрашивает, сколько тебе лет, и уж тем более, ей не важно, торопишься ты или опаздываешь...

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!