

**Памятка учащимся на осенние каникулы**

*Дорогие ребята! Вот и наступила долгожданная пора каникул, когда у вас появилось достаточно времени для отдыха, развлечений, общения с друзьями. Но чтобы не омрачать радость отдыха, не огорчать своих близких, хотим напомнить, что и во время каникул не стоит забывать правила личной безопасности.*

1. Быть внимательным и осторожным на проезжей части дороги, соблюдай правила дорожного движения.

2. В общественном транспорте будь внимательным и осторожным при посадке и выходе, на остановках.

3. Не разговаривай с посторонними (незнакомыми) людьми. Не реагируй на знаки внимания и приказы незнакомца. Никуда не ходи с посторонними.

4. Не играй в тёмных местах, на свалках, пустырях и в заброшенных зданиях, рядом с дорогой.

5. Всегда сообщай родителям, куда идёшь гулять.

6. Находясь дома, будь внимательным при обращении с острыми, режущими, колющими предметами и электронагревательными приборами; не играй со спичками, зажигалками, лекарственными препаратами.

7. Без сопровождения взрослых не ходи к водоемам, не уезжай в другой населенный пункт.

8. Не увлекайся длительным просмотром телевизора, многочасовой работой за компьютером. С пользой проводи свободное время. Больше читай, оказывай посильную помощь своим родителям, пожилым людям, ветеранам.

9. Не находись на улице без сопровождения взрослых в вечернее и ночное время с 21.00 ч.(22.00 ч) до 06.00 ч*.*

10. Не входи на незнакомые сайты. Никогда не посылай никому свой пароль, личные данные и др.информацию. Без контроля взрослых ни в коем случае не встречайся с людьми, с которыми познакомился в сети Интернет.Выполняй 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.

**Помни! Дома и в школе тебя любят и ждут!**

**Помните – личная безопасность и здоровье в Ваших руках!**

**Берегите себя!**