



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 находишься 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!