**ПАМЯТКА**

**для обучающихся по 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. Быть осторожными и внимательными во время движения по дороге, особенно в вечернее время суток.
2. Быть внимательным и осторожным на проезжей части дороги, соблюдай правила дорожного движения.
3. В общественном транспорте будь внимательным и осторожным при посадке и выходе, на остановках.
4. Запрещается организовывать и проводить игры вблизи проезжей части дороги.
5. Помни! Запрещается управлять транспортными средствами без соответствующих документов. Ездить по дорогам на велосипедах, мопедах и других немеханических транспортных средствах в возрасте до 14 лет, мотоциклах - до 16 лет и без удостоверения на право управления данным видом ТС.
6. Не пребывать на водоёмах в период осенних каникул.
7. Не разговаривать с незнакомыми людьми, не садиться в незнакомый транспорт. Не реагируй на знаки внимания и приказы незнакомца. Никуда не ходи с посторонними, будь особо внимательными в местах массового скопления людей.
8. Не подходи, не трогай руками подозрительные предметы. В случае обнаружения надо сообщить взрослым, в полицию.
9. Осторожно обращаться с газовыми приборами, предметами бытовой химии, лекарственными препаратами.
10. Находясь дома, будь осторожен при обращении с острыми, режущими, колющими предметами.
11. Соблюдай правила пожарной безопасности. Будь внимательным при обращении электронагревательными приборами; не играй со спичками, зажигалками.
12. Находясь дома, не открывай дверь незнакомым людям.
13. Не играй в тёмных местах, на свалках, пустырях и в заброшенных зданиях, рядом с дорогой.
14. Всегда сообщай родителям о своем местонахождении.
15. Не находись на улице без сопровождения взрослых в вечернее и ночное время с 21.00 ч.(22.00 ч) до 06.00 ч*.* Помни об основных положениях № 1539 КЗ «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Краснодарском крае» и выполняй их.
16. Помни телефон службы МЧС: 01, 112.
17. Соблюдай правила поведения в общественных местах.
18. Не увлекайтесь длительным просмотром телевизора, многочасовой работой за компьютером. С пользой проводи свободное время. Больше читай, оказывай посильную помощь своим родителям, пожилым людям, ветеранам.
19. 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.
20. Запрещается употреблять спиртные напитки, табачные изделия, наркотики и другие психоактивные вещества.
21. Для укрепления здоровья и профилактики гриппа, ОРВИ, в целях предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) необходимо

* Соблюдать режимные моменты во время каникул: регулярно принимать пищи, вовремя ложиться спать, чтобы сон был достаточный.
* Избегать места скопления людей.
* Соблюдать масочный режим
* 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.
* Сохраняйте физическую активность,  побольше читайте художественную литературу.

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

**Телефон доверия 8-800-2000-122**