

«Внимание! Осенние каникулы!»

Рекомендации педагога-психолога для учеников в период осенних каникул.

Долгожданные 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. Пешеход должен двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при отсутствии их по обочине. Вынимайте наушники из ушей, когда идете рядом с дорогой или ж\д путями. Помните, осенью частые ДТП из-за природных осадков, оледенения проезжей части.

2. Не разговаривать с незнакомыми людьми, не садиться в незнакомый транспорт. Ни в коем случае не открывайте дверь не знакомым людям, когда дома нет родителей.

3. Без разрешения взрослых не трогайте бытовую химию. Медицинские препараты можно брать только с разрешения взрослых, а принимать только по назначению врача.

4. Не подходить, не трогать руками подозрительные, бесхозные предметы. В случае обнаружения сообщить взрослым, в полицию.

5. Во избежание пожара соблюдать правила пожарной безопасности. Не трогайте газовые плиты. Не оставляйте без присмотра включенные электроприборы.

6. В осенний период нельзя купаться в водоемах. Переохладиться.

7. Всегда сообщать родителям о своем местонахождении. Позвонить, сообщить, где и когда буду дома.

8. Гулять можно только в дневное время суток в хорошую погоду.

9. Соблюдать правила поведения в общественных местах. Не баловаться, не кричать, не мешать другим людям. Соблюдайте социальную дистанцию.

Напоминаем телефон службы МЧС: 01, 112.

10. Не увлекайтесь длительным просмотром телевизора, по долгу не сидите за компьютером, планшетом, телефоном.

11. Из-за распространения инфекции COVID-19 постарайтесь не собираться в группы более трех человек.

12. Соблюдение режимных моментов во время каникул: соблюдение приема пищи, вовремя ложиться спать, чтобы сон был достаточный.

12. Избегать места скопления людей.

13. Избегать контакта с больными людьми, с людьми подающие признаки заболевания.

14. Чаще мыть руки, реже касаться руками лица, в местах скопления людей носить защитную маску (СИЗ).

15. Больше проводить время на свежем воздухе, прогулки и спортивные занятия на свежем воздухе - лучший способ отдыха на каникулах.

16. Проветривать помещение, самостоятельно делать влажную уборку.

17. Сохранить физическую активность (заниматься спортом, больше гулять на воздухе).

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Просим Вас обеспечить контроль за детьми с целью сохранения их жизни и здоровья!

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 противоэпидемического 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.
- Особое внимание уделите правилам дорожного движения, технике пожарной безопасности, поведению на водоёмах и вблизи железнодорожного транспорта.
- Предупредите о необходимости соблюдения мер безопасности при обращении с острыми, колющими и режущими предметами, легковоспламеняющимися и взрывоопасными веществами.
- 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:

- По возможности избегайте мест массового пребывания людей.
- Исключите контакты с людьми, имеющими признаки ОРВИ.
- 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.
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и проводите в нем влажную уборку.
- Ограничьте приветственные рукопожатия.
- Надевайте одноразовую медицинскую маску в местах большого скопления людей.
- 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! Вы несете ответственность за жизнь и здоровье своих детей.

Будьте внимательны и сохраняйте здоровье!