**"Внимание! Осенние каникулы!”**

**Инструктаж** **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:**

**В плане безопасности детей:**

* **Осуществлять должный контроль за детьми со стороны родителей для их безопасности**
* **Не находиться на улице после 22.00 часа без сопровождения взрослых.**
* **Не оставлять младших школьников одних дома**
* **Составить список телефонов, куда можно позвонить в экстренных ситуациях**
* **Формировать у детей навыки собственной безопасности: дети не должны играть в одиночку в незнакомом месте, не разрешайте разговаривать с незнакомыми людьми**
* **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**

**Помнить телефон службы МЧС: 01, 112.**

**Помнить, что во время осенних каникул ответственность за жизнь и здоровье детей несут родители: В плане укрепления здоровья и профилактики гриппа, ОРВИ:**

* **Соблюдение режимных моментов во время каникул: соблюдение приема пищи, во время ложится спать, чтобы сон был достаточный.**
* **Чтобы каникулы стали действительно восстановление сил ребенка в рационе включайте больше молочных продуктов, овощей, фруктов, витамины.**
* **Каникулы самое время для посещения экскурсий, театральных представлений, с целью профилактики ОРВИ не следует ежедневно водить ребенка на праздники, избегать больших толп людей и сократить время пребывания в местах скопления людей.**
* **Избегать контакта с больными людьми.**
* **Чаще мыть руки, реже касаться руками носа и губ.**
* **Больше проводить время на свежем воздухе, не в транспорте и помещениях, прогулки и спортивные занятия на свежем воздухе лучший способ отдыха на каникулах**
* **Проводить чаще влажную уборку дома и проветривание.**
* **Сохранить физическую активность не разрешать долго смотреть телевизор, играть на компьютере, занимать ребенка познавательными играми, чтением, осуществлять контроль за рациональным использование времени.**

**Берегите себя и своих детей!!!**