**Безопасность детей на период школьных каникул.**

Уважаемые ребята! Наступают осенние каникулы. У вас появляется много свободного времени. Не всегда ваши занятия могут быть безопасны.

В связи с этим администрация школы и классные руководители убедительно просят вас соблюдать правила безопасного поведения:

- нельзя играть в тёмных местах, на свалках, пустырях, в заброшенных зданиях;

- с наступлением первых осенних заморозков на водоёмах образуется непрочный лёд, выходить на такой лёд смертельно ОПАСНО;

- недопустимо распитие спиртных и энергетических напитков;

- находиться без сопровождения родителей (законных представителей) на улице в вечернее время вы можете строго до 22.00;

- не катайтесь на велосипеде на проезжей части;

-не забывайте правила техники безопасности при пользовании газовыми приборами и бытовыми электроприборами;

- будьте осторожны в обращении с острыми, колющими и режущими, легковоспламеняющимися и взрывоопасными предметами;

- вспомните правила дорожного движения, пожарной безопасности;

Телефон Службы спасения - «112»

- не общайтесь с незнакомыми людьми;

- не играйте с беспризорными животными;

- контролируйте своё общение в социальных сетях.

 -  запрещается посещение всех массовых мероприятий;

 - не рекомендуется посещать общественные места.

**Что необходимо делать, чтобы не заболеть:**

ПРАВИЛЬНО питайтесь! Для укрепления иммунитета нужно есть продукты с высоким содержанием **витамина С**: брусника, клюква, шиповник, свежая и квашеная капуста, лук, яблоки, лимоны.

БОЛЬШЕ двигайтесь! Долгое сидение перед компьютером или лежание перед телевизором – это малоподвижный образ жизни.

Придя домой, тщательно мойте руки с мылом, т.к. вирусы переносятся через грязные руки.

Обязательно проветривайте комнату! Ведь загрязненный вирусами воздух опасен!

**ЕСЛИ ТЫ УЖЕ ЗАБОЛЕЛ…**

Немедленно обращайтесь в медицинское учреждение, если у вас высокая температура вызовите врача на дом.

Ни в коем случае не занимайтесь самолечением!

Пейте не менее 2 литров жидкости в день (брусничный, клюквенный морс, чай с лимоном, медом) – с ней из организма выводятся продукты интоксикации.

Помните, жизнь и здоровье – в Ваших руках!

Приятного отдыха во время осенних каникул!