**Уважаемы родители и дети!**

**Мы сейчас все переживаем неспокойное и не совсем привычное для нас время. Как взрослым, так и детям пришлось столкнуться со многими вещами, которые поменяли наш обычный жизненный уклад.**

**Праздничные дни с 1мая по 5 мая, с 9 мая по 11 мая!** Они приходятся на период самоизоляции.

1. ***Убедительная просьба не нарушать постановления губернатора на этот период, соблюдать меры профилактики******, не выезжать на природу. Используйте средства индивидуальной защиты.***
2. Соблюдать режим дня!
3. Соблюдать режим и культуру питания!
4. Проводить зарядку.
5. Соблюдать меры противопожарной безопасности. Правила пользования бытовыми электрические и газовыми приборами.
6. Быть внимательным к телефонным мошенникам, не впускать незнакомых людей.
7. Соблюдать нормы просмотра ТВ и нахождения в интернете ( социальные сети, игры)
8. Вредные привычки –опасны!. Наносят вред здоровью алкоголь. Курение, употребление ПАВ, снюсов и других наркогенных веществ.
9. Общайтесь, создавайте комфортные условия друг другу, находите взаимопонимание.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БЛИЗКИХ!!!