



# Уважаемые родители!

## Памятка о безопасности и поведении детей во время летних каникул

Чтобы избежать непредвиденных ситуаций с детьми, убедительно просим вас позаботиться о безопасности ребенка во время каникул!

### Основные правила и советы при организации отдыха детей

- 1) решите проблему свободного времени детей;
- 2) **Помните!** Поздним вечером и ночью (с 22 до 6 часов местного времени) детям и подросткам законодательно запрещено появляться на улице без сопровождения взрослых;
- 3) постоянно будьте в курсе, где и с кем ребенок, контролируйте место пребывания детей;
- 4) не разрешайте разговаривать с незнакомыми людьми, объясните детям, что ни при каких обстоятельствах нельзя садиться в машину к незнакомым людям;
- 5) убедите ребенка, что вне зависимости от того, что произошло, вы должны знать о происшествии, ни в коем случае не сердитесь, всегда примите его сторону. Объясните, что некоторые факты никогда нельзя держать в тайне, даже если они обещали хранить их в секрете;
- 6) Когда ребенок в воде, не спускайте с него глаз, не отвлекайтесь - подчас минута может обернуться трагедией;
- 7) объясните детям, что они не должны купаться в одиночку, а также нырять без присмотра родителей;
- 8) взрослый, который присматривает за купающимися детьми, должен сам уметь плавать, оказывать первую помощь;
- 9) чтобы не стать жертвой или виновником ДТП, обучите детей правилам дорожного движения, научите их быть предельно внимательными на дороге и в общественном транспорте;
- 10) проявляйте осторожность и соблюдайте все требования безопасности, находясь с детьми на игровой или спортивной площадке, в походе;
- 11) изучите с детьми правила езды на велосипедах, скутерах, мопедах, мотоциклах.
  - 12) Будьте предельно осторожны с огнем. Обратите внимание детей на случаи пожаров из-за неосторожного обращения с огнем: детская шалость с огнем; непотушенные угли, шлак, зола, костры; поджог травы, короткое замыкание, эксплуатация бытовых приборов, печей.
  - 13) Помните, что продолжительность непрерывного занятия за компьютером для детей в возрасте с 7-12 лет составляет 20 минут, а старше - не более 30 минут.
  - 14) Необходимо соблюдать режим дня, но возможны некоторые отклонения от режима. Чем младше по возрасту ребенок, тем больше времени требуется его мозгу и всему организму, чтобы полностью восстановить работоспособность.
  - 15) Воспользуйтесь каникулами, чтобы проконсультироваться у педиатра, окулиста, стоматолога, ортопеда. Часто болеющему ребенку нелишне будет провести курс лечебных процедур; комплекс упражнений для коррекции осанки.
  - 16) Каникулы - самое подходящее время для экскурсий, посещения музеев.
  - 17) И БУДЬТЕ ПРИМЕРОМ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ВО ВСЕМ!

Пожалуйста, сделайте все, чтобы каникулы Ваших детей прошли благополучно!

**Сохранение жизни и здоровья детей - главная обязанность взрослых!**