

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  
**БЕЗОПАСНОСТЬ ОТДЫХА И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ**  
**В ПЕРИОД ОСЕННИХ КАНИКУЛ.**

**Уважаемые родители!**

**Приближаются осенние каникулы, нужно заранее позаботиться об организации проведения осенних каникул детьми, о сохранении их здоровья и безопасности.**

**Чтобы каникулы прошли без ограничений, чтобы ребенок провел их с пользой для своего соматического, психологического и психического здоровья рекомендуем Вам использовать следующие советы:**

- Не позволяйте детям выходить на проезжую часть дороги. Строго контролируйте соблюдение детьми правил дорожного движения. Еще раз покажите детям безопасные маршруты, напомните правила дорожного движения. Всегда во время поездок на автомобиле пристегивайте детей ремнями безопасности.

- Не допускайте пребывания детей на улице без вашего контроля. Не разрешать несовершеннолетним находиться без присмотра взрослых позднее 22 часов в вечернее время.

**- Не разрешайте детям находиться возле водоемов, не допускайте выхода детей на лед. Обеспечьте вашему ребенку безопасные каникулы!!!**

- Напомните своим детям правила пожарной безопасности и правила техники безопасности в быту, правила поведения при чрезвычайных ситуациях. Обеспечьте своих детей необходимым списком номеров телефонов экстренных служб (**телефон службы МЧС: 01, 112.** ), ваших номеров телефонов и телефонов близких родственников.

- Не забывайте о **режиме дня и здоровом образе жизни**. Обеспечьте правильное здоровое питание детей, уделите особое внимание витаминам (фрукты, овощи), сбалансированному употреблению жиров, белков и углеводов.

- Не допускайте жестокого отношения к ребенку. Используйте приемы воспитания, которые помогут контролировать поведение ребенка: объяснение, разъяснение, показ, личный пример, порицание, замечание, лишение развлечений и т.п. **Недопустимы физические меры воздействия!**

**С целью профилактики ОРВИ следует 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. Прогулки и спортивные занятия на свежем воздухе - лучший способ отдыха на каникулах
- Проводить чаще влажную уборку дома и проветривание комнат.

- **Сохранять физическую активность, не разрешать долго смотреть телевизор, играть на компьютере. Стараться занимать ребенка познавательными играми, чтением, осуществлять контроль за рациональным использованием времени.**
- **Одеваться по погоде.**

### **Уважаемые родители,**

**проговорите и объясните своим детям еще раз следующие правила:**

#### **Правила поведения для школьников во время осенних каникул**

**1. Соблюдай правила безопасности поведения на дорогах и на улице.**

**2. Соблюдай правила пожарной безопасности и электробезопасности.**

**3. Соблюдай правила поведения в общественных местах.**

**4. Соблюдай правила личной безопасности на улице:**

-Если на улице кто-то подозрительный идёт и бежит за тобой, а до дома далеко, беги в ближайшее людное место: к магазину, автобусной остановке.

-Не соглашайся ни на какие предложения незнакомых взрослых.

-Никуда не ходи с незнакомыми взрослыми и не садись с ними в машину.

-Никогда не хвастайся тем, что у твоих взрослых много денег.

-Не приглашай домой незнакомых ребят, если дома нет никого из взрослых.

**5. Соблюдай правила поведения около водоёмов во время их предзимнего замерзания, правила безопасности на льду.**

**6. Соблюдай правила поведения, когда ты один дома:**

-Открывать дверь можно только хорошо знакомому человеку. Не вешай ключ на шнурке себе на шею. Если ты потерял ключ - немедленно сообщи об этом родителям.

**7. Соблюдай правила безопасности при обращении с животными:**

-Нельзя показывать свой страх и волнение. Собака может почувствовать это и повести себя агрессивно. Нельзя убегать от собаки. Не кормите чужих собак и не трогайте собаку во время еды или сна. Избегайте приближаться к большим собакам охранных пород. Некоторые из них выучены бросаться на людей, приближающихся на определённое расстояние. Животные могут распространять такие болезни, как бешенство, лишай, чума, тиф и др.

**8. Не играй с острыми, колющими и режущими, легковоспламеняющимися и взрывоопасными предметами, огнестрельным и холодным оружием, боеприпасами.**

**9. Не употребляй лекарственные препараты без назначения врача, наркотики, спиртные напитки, не кури и не нюхай токсические вещества.**

**10. Остерегайся гололёда, во избежание падений и получения травм.**

**Помните, что во время осенних каникул ответственность за жизнь и здоровье детей несут родители. Берегите своих детей, не оставляйте их без присмотра!**