

Семь советов врача о том, что надо и чего не надо делать во время каникул.

Совет первый - Заранее продумайте, как будут организованы каникулы? Если у вас есть возможность поехать с ребенком в дом отдыха или санаторий - это здорово!

Помните, что продолжительность непрерывного занятия за компьютером для детей в возрасте с 7-12 лет составляет 20 минут, а старше - не более получаса.

Совет второй - Прогулки, игры и спортивные занятия на свежем воздухе - вот лучший отдых после школьных занятий. Пребывание на свежем воздухе как можно дольше от проезжих дорог, транспорта, промышленных предприятий.

Совет третий - постарайтесь сделать все от вас зависящее, чтобы уберечь ребенка.

Помните, что в каникулы увеличивается риск не только уличного, но и бытового травматизма. Поговорите с ребенком об этом.

Совет четвертый - 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.

Совет пятый - Чтобы каникулы стали временем восстановления и накопления сил вашего ребенка, необходимо, чтобы в его рационе было достаточно молочных и мясных продуктов, овощей, фруктов.

«Что может быть полезней,

Чем овощей бальзам и фруктов сок?

Они целебны ото всех болезней,

И жизни нашей удлиняют срок.»

Совет шестой - Воспользуйтесь каникулами, чтобы проконсультироваться у педиатра, окулиста, стоматолога, ортопеда. Часто болеющему ребенку нелишне будет провести курс лечебных процедур; комплекс упражнений для коррекции осанки.

Совет седьмой - Каникулы - самое подходящее время для экскурсий, посещения музеев. Однако во всем нужна мера. Не забывайте, что посещение детских праздников и зрелищных мероприятий таит в себе и риск инфекционных заболеваний, особенно в период эпидемиологического неблагополучия.

Памятка по охране безопасности жизни во время каникул

Правила дорожного движения

1. Проходи по тротуару только с правой стороны. Если нет тротуара, иди по левому краю дороги, навстречу движению транспорта
2. Дорогу переходи в том месте, где указана пешеходная дорожка или установлен светофор. Дорогу переходи на зелёный свет.
3. Когда переходишь дорогу, смотри сначала налево, потом направо.
4. Если нет светофора. Переходи дорогу на перекрёстке. Пересекать улицу надо прямо, а не наискось.
5. Не переходи дорогу перед близко идущим транспортом.
6. На проезжей части игры строго запрещены .

7. Не выезжай на проезжую часть на велосипеде.

Правила поведения в общественных местах.

1. На улице громко разговаривать, кричать, смеяться неприлично.
2. Нельзя сорить на улице: грызть семечки, бросать бумажки, конфетные обёртки, огрызки от яблок.
3. Во время посещения кинотеатра не надо шуметь, бегать, затевать игры.
4. Во время просмотра кинофильма неприлично мешать зрителям, хлопать стульями, свистеть, топтать.
5. При входе в зал и при выходе не надо спешить, толкаться.
6. Будьте вежливы.

Правила личной безопасности на улице

1. Если на улице кто-то идёт и бежит за тобой, а до дома далеко, беги в ближайшее людное место: к магазину, автобусной остановке.
2. Если незнакомые взрослые пытаются увести тебя силой, сопротивляйся, кричи, зови на помощь:
"Помогите, меня уводит незнакомый человек"
3. Не соглашайся ни на какие предложения незнакомых взрослых.
4. Никуда не ходи с незнакомыми и не садись с ними в машину.
5. Никогда не хвастайся тем, что у твоих взрослых много денег.
6. Не приглашай домой незнакомых ребят.
7. Не играй с наступлением темноты.

Правила пожарной безопасности

1. Никогда и нигде не играй со спичками
2. Не зажигай самостоятельно газ, плиту, печь, не разжигай костры.
3. Не оставляй без присмотра утюг, другие электроприборы. Пользуйся ими только под присмотром взрослых.
4. Не дотрагивайся до розеток и оголённых проводов.

Правила безопасного поведения на воде летом

1. Купаться можно только в местах разрешённых и в присутствии взрослых
2. Нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться брёвна, камни, коряги, стёкла.
3. Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли и тина.
4. Не стоит затевать игру, где в шутку надо "топить" друг друга.
5. Не поднимай ложной тревоги.

Правила поведения, когда ты один дома

1. Открывать дверь можно только хорошо знакомому человеку.
2. Не оставляй ключ от квартиры в "надёжном месте"
3. Не вешай ключ на шнурке себе на шею.
4. Если ты потерял ключ - немедленно сообщи об этом родителям

Правила поведения во время летних каникул

Соблюдай правила дорожного движения.

Соблюдай правила пожарной безопасности и обращения с электроприборами

Соблюдай правила поведения в общественных местах.

Соблюдай правила личной безопасности на улице.

Соблюдай правила безопасного поведения на воде летом.

Соблюдай правила поведения, когда ты один дома.

Не играй с острыми, колющими, режущими, легковоспламеняющимися, взрывоопасными предметами

01 - пожарная охрана и спасатели

02 - милиция

03 - скорая помощь

04 - газовая аварийная служба

С памяткой ознакомлены

Ученик

Родители