

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ



• **НОВЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЙТЕ С УЛЫБКИ И УТРЕННЕЙ РАЗМИНКИ.**

• **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ.**

• **ПОМНИТЕ: ЛУЧШЕ УМНАЯ КНИГА, ЧЕМ БЕСЦЕЛЬНЫЙ ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА.**

• **ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА, ОН – ВАШ.**

• **УВАЖАЙТЕ ЧЛЕНОВ СВОЕЙ СЕМЬИ, ОНИ – ПОПУТЧИКИ НА ВАШЕМ ПУТИ.**

• **ОБНИМАТЬ РЕБЁНКА СЛЕДУЕТ НЕ МЕНЕЕ 4 РАЗ В ДЕНЬ, А ЛУЧШЕ – 8 РАЗ.**

• **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ – ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫЖИВАНИЯ.**

• **НЕ БЫВАЕТ ПЛОХИХ ДЕТЕЙ, БЫВАЮТ ПЛОХИЕ ПОСТУПКИ.**

• **ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ПО ЗОЖ – ЛУЧШЕ ВСЯКОЙ МОРАЛИ**

• **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ.**

**ЗАКАЛИВАНИЯ – СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДУ.**

• **ПОМНИТЕ: ПРОСТАЯ ПИЩА ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЧЕМ ИСКУСНЫЕ ЯСТВА.**

• **ЛУЧШИЙ ВИД ОТДЫХА – ПРОГУЛКА С СЕМЬЁЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ЛУЧШЕЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ РЕБЁНКА.**

**– СОВМЕСТНАЯ ИГРА С РОДИТЕЛЯМИ.**



# Меры безопасности детей в летний период

## На воде

- Не разрешайте ребёнку купаться без вашего присмотра, особенно на матрацах или надувных кругах.
- Отпускайте ребёнка в воду только в плавательном жилете или на рукавичках.
- Не позволяйте детям играть в игры, где участники прыгнут под водой или их «топят».
- Не разрешайте заплывать за буйки и нырять в неизвестных местах водоёма - камни и ветки деревьев часто приводят к травмам.
- Контролируйте время пребывания ребёнка в воде, чтобы не допустить переохлаждения.
- Во избежание солнечных ожогов смазывайте кожу ребёнка специальными солнцезащитными средствами.



## На природе



- В таких местах отдыха, как лес или парк, обычно много клещей, укусы которых опасны тяжёлыми заболеваниями (энцефалит, болезнь Лайма). Поэтому ребёнка лучше одеть в штаны и закрытую обувь. Причём брюки следует заправить в резинку носков. Не помешает и обработка поверхности одежды средствами от насекомых.
- Объясните ребёнку, что запрещено трогать незнакомые грибы и кушать неизвестные ягоды или плоды, растущие в лесу - они могут быть ядовитыми.
- Во избежание укуса таких насекомых, как шмели, осы, пчёлы, расскажите, что нужно оставаться недвижимым, когда они поблизости.
- Не позволяйте ребёнку подходить к животным, которые могут укусить его и заразить бешенством.
- Ни в коем случае не оставляйте детей без присмотра - они могут заблудиться.

## На дороге и в быту



- Научите детей правилам пожарной безопасности. Не позволяйте разводить костры без присутствия взрослых. Поясните, что огонь опасен тем, что он быстро распространяется на соседние объекты. Обратите внимание на пожарную безопасность в быту.
- Обратите внимание на безопасное обращение с электроприборами и газовыми приборами, опасность линий электропередачи и электрических трансформаторов.
- Для ребёнка обязательным является ношение головного убора на улице для предотвращения теплового или солнечного удара.



- Обязательно учите ребёнка, как переходить дорогу по светофору. Расскажите об опасности, которую несёт автомобиль.
- Расскажите о том, как правильно себя вести на детской площадке. Например, качели - к ним нужно подходить сбоку; садиться и вставать, дождавшись полной остановки; крепко держаться при катании.
- Если ваше чадо катается на велосипеде или роликах, приобретите ему защитный шлем, налокотники и наколенники. Обратите внимание, что съезд с крутых склонов очень опасен.

## Гигиена

- Приучите детей всегда мыть руки перед употреблением пищи.
- Поскольку на лето приходится много пищевых отравлений и заболеваний энтеровирусными инфекциями, следите за свежестью продуктов, всегда мойте овощи и фрукты перед употреблением.



## Памятка родителям об обеспечении безопасности детей во время каникул

С началом каникул детей подстерегает повышенная опасность на дорогах, у водоёмов, в лесу, на игровых площадках, в садах, во дворах.

Чтобы дети были отдохнувшими, здоровыми надо помнить ряд правил и условий при организации их отдыха:

- формируйте у детей навыки обеспечения личной безопасности;

- проведите с детьми индивидуальные беседы, объяснив важные правила, соблюдение которых поможет сохранить жизнь;

- решите проблему свободного времени детей;

- помните: поздним вечером и ночью детям и подросткам запрещено появляться на улице без сопровождения взрослых;

- постоянно будьте в курсе, где и с кем Ваш ребёнок, контролируйте место пребывания детей;

- не разрешайте разговаривать с незнакомыми людьми, объясните ребёнку, что он имеет полное право сказать «нет» всегда и кому угодно, если этот «кто-то» пытается причинить ему вред;

- обучите детей правилам дорожного движения, проявляйте осторожность и соблюдайте все требования безопасности, находясь с детьми на игровой или спортивной площадке, в походе;

- изучите с детьми правила езды на велосипедах, квадроциклах, скутерах, мотоциклах. Детям, младше 14 лет, запрещено управлять велосипедом на автомагистралях и приравненных к ним дорогам, а детям, не достигшим 16 лет, скутером.

Помните, что от природы дети беспечны и доверчивы.

Внимание у детей бывает рассеянным. Поэтому, чем чаще Вы напоминаете ребёнку несложные правила поведения, тем больше вероятность, что он их запомнит.

## Правила личной безопасности. Памятка для детей и родителей.

### Напоминайте, чтобы дети соблюдали следующие правила:

уходя из дома, всегда сообщали, куда идут и как с ними можно связаться в случае необходимости;

избегали случайных знакомств, приглашений в незнакомые компании;

сообщали по телефону, когда они возвращаются домой.

Следите за тем, с кем общается Ваш ребёнок и где он бывает, нет ли среди его знакомых сомнительных взрослых людей или подверженных криминальному влиянию сверстников. Постарайтесь изолировать от них ребёнка.

Смотрите, чтобы Ваш ребёнок не пользовался сомнительной литературой и видеопродукцией. Ограничьте и сделайте подконтрольным общение ребёнка в интернете.



**Пожалуйста, сделайте всё,  
чтобы каникулы Ваших детей  
прошли благополучно и отдых  
не был омрачён.**

## Безопасность на воде

Когда купаешься, поблизости от тебя должны быть люди;

не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;

не ныряй в незнакомых местах;

не заплывай за буйки;

не устраивай в воде игр, связанных с захватами;

нельзя плавать на надувных матрацах и камерах (если плохо плаваешь);

не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках;

если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае;

необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.

## Электробезопасность

Если хочешь долго жить – не приближайся к находящимся под напряжением проводам и электроустановкам.

Нельзя:

\* влезать на опоры высоковольтных линий;

\* играть под воздушными линиями электропередач;

\* разводить костры под высоковольтными линиями;

\* делать на провода набросы проволоки и других предметов;

\* запускать под высоковольтными линиями воздушного змея;

\* влезать на крыши домов и строений, где поблизости проходят электрические провода;

\* заходить в электрощитовые и другие электротехнические помещения.