

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

# О БЕЗОПАСНОМ ПОВЕДЕНИИ ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ

### УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

В период летних каникул возможны следующие опасные факторы:

- падение с транспортных средств, из окон и попадание под машины;
- переломы, ушибы, вывихи и т.д.;
- завалы песком;
- ожоги, полученные при пожарах;
- утопление, попадание на воде под скутера, моторные лодки, катера и пр.

### ПРЕДУПРЕЖДАТЬ ДЕТЕЙ ОБ ОПАСНОСТИ – ВАША ОБЯЗАННОСТЬ!

**ОБЪЯСНИТЕ ДЕТЯМ**, что никто не может прийти в дом от вашего имени с просьбой отдать какую-то вещь или сумму денег, приютить на ночлег и т.д., поэтому нельзя открывать дверь посторонним людям.

**ВНУШИТЕ ДЕТЯМ** никуда не ходить с незнакомыми людьми, как бы они не уговаривали и чтобы интересное не предлагали; не садиться в машину с незнакомыми людьми; не играть на улице с наступлением темноты; не входить в подъезд, лифт с незнакомыми людьми.

**УБЕДИТЕСЬ**, что ребенок умеет обращаться с плитой, знает об опасности огня и электричества, умеет правильно включать и выключать телевизор и другие приборы, которыми ему разрешено пользоваться.

**СОСТАВЬТЕ СПИСОК ТЕЛЕФОНОВ**, куда звонить в случае необходимости: полиция, скорая помощь, пожарная часть, ваши рабочие и мобильные номера, телефоны других родственников.

Пожарная часть – 01

Полиция – 02

Скорая помощь – 03

Номер единой службы – 112 (с мобильного телефона)

### 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;
- нельзя играть вблизи проезжей части и переходить улицу только по пешеходному переходу;
- нельзя находиться возле воды без взрослых.

**СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, С КЕМ ОБЩАЕТСЯ ВАШ РЕБЕНОК  
И ГДЕ ОН БЫВАЕТ.**

**НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ БЕЗ ПРИСМОТРА!**

**БЕРЕГИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!**

**ПРИЯТНЫХ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ!**





# ОСТОРОЖНО, КЛЕЩИ



Укус клеща провоцирует  
клещевой энцефалит и Лайм-боррелиоз

## КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КЛЕЩА

### ОДЕЖДА



Одежду нужно обработать репеллентом от клещей



Головной убор

Манжеты

Закрытая одежда с длинным рукавом

Брюки заправить в обувь

### ПОСЛЕ ВОЗВРАЩЕНИЯ ДОМОЙ



Осмотреть тело и волосы на предмет наличия насекомых



Обязательно одежду стряхнуть на улице либо в ванной. Желательно постирать

## ЕСЛИ ОБНАРУЖИЛИ КЛЕЩА НА ТЕЛЕ



Вымыть руки



Захватить клеща пинцетом как можно ближе к головке



Не сдавливать тело клеща



Продезинфицировать место укуса



**ОБЯЗАТЕЛЬНО  
ОБРАТИТЬСЯ  
В МЕДУЧРЕЖДЕНИЕ**

### Первые признаки инфекции:

головная боль, высокая температура, насморк, покраснение кожи на месте укуса

# Алкоголь - это опасно!

**Алкоголь — это психоактивное вещество, вызывающее зависимость.**

Алкоголь быстро всасывается в кровь, а в органах и тканях задерживается до 15 – 20 дней даже после однократного приема. Если содержание алкоголя принять за единицу, то в головном мозге оно будет составлять 1,75, а в печени – 1,45.

Повышенная концентрация алкоголя (яда) в коре головного мозга приводит к разрушению нервных клеток, вызывая патологические изменения деятельности нервной системы.



**Количество употребляемого алкоголя и состояние здоровья находится в прямой зависимости. Чем больше выпито, тем больше наносимый вред. Нарушается:**

работа всех внутренних органов, особенно головного мозга, сердца, печени, поджелудочной железы, почек

гормональный баланс

репродуктивная функция (может развиваться бесплодие у женщин и импотенция у мужчин)

умственная и физическая работоспособность

Со временем обычная доза перестает вызывать чувство удовольствия, и человек увеличивает количество потребляемого алкоголя, что происходит порой постепенно и незаметно для самого человека. У систематически пьющего человека появляется физиологическая зависимость, и он уже не может жить без того, чтобы не принимать алкоголь ежедневно – развивается алкоголизм.

Переход от пьянства к алкоголизму составляет у мужчин 8 лет, а у женщин – 7 лет. Тяга к спиртному, перерастающая в болезнь, в разрушительный недуг, мешает человеку жить и работать нормально, так, как позволяли бы ему способности, таланты.

## Проявления алкогольной зависимости:

постоянная потребность в алкоголе

деградация личности, агрессивность, криминализация, снижение интеллекта

потеря работы, разрушение семьи



## Помните! Употребление алкоголя

беременными женщинами опасно для здоровья будущего ребёнка (могут возникнуть психические, физические дефекты, которые останутся на всю жизнь)

детьми и подростками вредит формированию всех систем и органов и приводит к скоротечной алкоголизации

увеличивает количество несчастных случаев и автодорожных аварий



**У Вас есть проблемы? Психологи и наркологи помогут Вам. Альтернатив алкоголю множество, необходимо увидеть, найти и поверить, главное – желание.**

Откажитесь от употребления любого алкоголя – это положительно скажется на вашем здоровье, самочувствии, работоспособности!

**Научитесь говорить НЕТ!**



**И ежу должно быть ясно, что курить и пить опасно!**



# УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Безопасность жизни детей на водоемах

во многих случаях зависит

**ТОЛЬКО ОТ ВАС!**

В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой:

- провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.



## Категорически запрещено купание:

- детей без надзора взрослых;
- в незнакомых местах;
- на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых).

## Необходимо соблюдать следующие правила:

- Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.
- Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).
- Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов или разных предметов.
- Продолжительность купания
  - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.
- При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.
- Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.
- Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.



# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЛЕСУ



Не разводи в лесу костер без надобности, а если развел, то обязательно затуши.



Не оставляй в лесу мусор.



Не ломай ветки деревьев и кустарников.  
Не рви на лугу, в лесу цветов.



Не подходи близко к гнёздам птиц.



Не сбивай грибы, даже несъедобные.



Не лови бабочек, шмелей и других насекомых. Не разоряй муравейники.



Береги лягушек, жаб, головастика.  
Не убивай змей даже ядовитых.



Не лови диких животных и не уноси их домой.  
Не шуми в лесу, не пугай лесных обитателей.



# ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ



**Пользуйся только исправными электроприборами!  
Не оставляй их включёнными без присмотра!**



**Не дотрагивайся до проводов и электроприборов мокрыми руками!**



**Не играй с розетками!**



**Уходя из дома, гаси свет и отключай электроприборы!**



**Не играй с огнём (спичками, зажигалками, свечами)!**



**Не пользуйся без взрослых горючими жидкостями (ацетоном, растворителем, бензином, керосином)!**



**Не оставляй включённую плиту без присмотра.  
Не включай её без необходимости!**



**Не пользуйся без взрослых хлопушками, фейерверками, петардами, бенгальскими огнями!**

**ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ЛОКАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА В ПРИРОДЕ** – это ситуации, которые могут возникнуть в результате взаимодействия человека с окружающей средой и представлять угрозу его жизни, здоровью и имуществу.

Факторы природной среды, способствующие развитию или возникновению аварийной ситуации: температура и влажность воздуха, солнечная радиация, осадки, ветер, атмосферное давление, рельеф местности, водоисточники, флора и фауна, смена дня и ночи, колебания магнитного поля Земли.

**Если Вы оказались в аварийной ситуации**

**необходимо:**



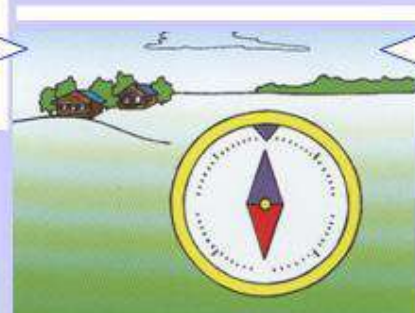
Оказать пострадавшему первую медицинскую помощь



Покидая транспортное средство  
взять все необходимое



Перебраться  
в безопасное место



Сориентироваться  
на местности



Соорудить  
временное укрытие

## **РЕШИТЬ ВОПРОС О ПРЕБЫВАНИИ НА МЕСТЕ АВАРИИ**

### **Остаться на месте аварии:**

- Если сигнал бедствия или сообщение о происшествии переданы по радию;
- Если место происшествия точно не определено, местность незнакомая и труднопроходимая (горы, лес, глубокие овраги, болота, мощный слой снежного покрова и т.п.);
- Если направление на ближайший населенный пункт и расстояние до него неизвестны;
- Если ближайшая часть людей не может самостоятельно передвигаться из-за полученных травм.

Современная экологическая обстановка также служит причиной возникновения опасной ситуации. Неосторожное использование источников воды может привести к отравлению и заражению, лесные пожары, болота, трясины заставят путника искать обходные пути, что и создает предпосылки перерастания нестандартной ситуации в чрезвычайную.

### **Уйти с места аварии:**

- Если точно известно, где находится ближайший населенный пункт, если расстояние до него не велико и состояние здоровья людей позволяет преодолеть его;
- Если возникла непосредственная угроза жизни (лесной пожар, разлом ледяного поля, наводнение и т.п.);
- Если люди не могут быть обнаружены спасателями на этом месте из-за окружающей их густой растительности;
- Если в течение трех суток нет связи и помощи.

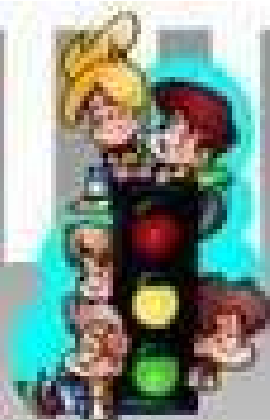
# ОТКРЫТОЕ ОКНО – ОПАСНОСТЬ ДЛЯ РЕБЕНКА!

Для создания безопасной среды в квартире, где есть малыш, необходимо соблюдать следующие правила:

- 1 Открывая окна, убедитесь, что ребенок находится под присмотром
- 2 Никогда не оставляйте спящего ребенка одного в квартире
- 3 Не показывайте ребенку, как открывается окно
- 4 Не разрешайте ребенку выходить на балкон без сопровождения взрослых
- 5 Открывайте преимущественно форточки, пластиковые окна - открывайте вверх
- 6 Отодвиньте всю мебель от окон
- 7 Установите фиксаторы, блокираторы окон
- 8 Поставьте на подоконник цветы или предметы







# ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

● УЛИЦУ МОЖНО ПЕРЕХОДИТЬ ТОЛЬКО ПРИ ЗЕЛЕНОМ СВЕТЕ СВЕТОФОРА.

● НЕЛЬЗЯ ИГРАТЬ НА МОСТОВОЙ.

● ПЕРЕХОДИТЬ УЛИЦУ НУЖНО СПОКОЙНО И ТОЛЬКО ПО ПЕШЕХОДНЫМ ДОРОЖКАМ. ЕСЛИ ЕСТЬ ПОДЗЕМНЫЙ ПЕРЕХОД, ТО ДОРОГУ МОЖНО ПЕРЕХОДИТЬ ТОЛЬКО ПО ЭТОМУ ПЕРЕХОДУ.

● НЕЛЬЗЯ КАТАТЬСЯ НА САЛАЗКАХ, САМОКАТАХ И КОНЬКАХ НА ПРОЕЗЖЕЙ ЧАСТИ.

● СОЙДЯ С ТРОТУАРА, НУЖНО ПОСМОТРЕТЬ НАЛЕВО, А ДОЙДЯ ДО СЕРЕДИНЫ УЛИЦЫ-НАПРАВО.

● ХОДИТЬ МОЖНО ТОЛЬКО ПО ТРОТУАРУ, ПРИДЕРЖИВАЯСЬ ПРОВОЙ СТОРОНЫ.

● НЕ ВЫСОВЫВАЙСЯ ИЗ ОКНА ДВИЖУЩЕГОСЯ ТРАНСПОРТА.

● ВЫХОДИ ИЗ ТРАНСПОРТА ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ОН СТОИТ, НЕЛЬЗЯ ПРЫГАТЬ НА ХОДУ.

● ЕСЛИ ТЫ ПОТЕРЯЛСЯ НА УЛИЦЕ, НЕ ПЛАЧЬ, ПОПРОСИ ПРОХОЖЕГО МИЛИЦИОНЕРА ПОМОЧЬ ТЕБЕ, НАЗОВИ СВОЙ ДОМАШНИЙ АДРЕС.



## Памятка

### «Здоровый образ жизни»

1. Ежедневно делай утреннюю зарядку
2. Гуляй 1,5-2 часа в день
3. На домашнее задание затрачивай не более 1,5-2 часа в день
4. Питайся маленькими порциями 4-5 раз в день
5. За компьютерными играми проводи не более 10-15 мин в день
6. Смотри телевизор не более 1 часа в день
7. Занимайся спортом



# 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.



Дата выпуска: 01.06.2022, 8(34643)56-251,  
Отв.за выпуск: Путинцева С.Л.