

## **Уважаемые родители!**

Наступило время летних каникул. Закончился ещё один учебный год. Хотим напомнить, что в соответствии со статьёй 63 Семейного кодекса, Вы несёте полную ответственность за жизнь, здоровье и поведение детей. Что бы летние каникулы не принесли неожиданностей и разочарований, Вам необходимо организовать летний отдых детей качественно, разумно. Этот буклет поможет Вам сделать это.

### **Чтобы обезопасить детей во время летних каникул, необходимо предпринять следующие меры:**

- Следить, чтобы дети не подвергались излишнему воздействию солнечных лучей и были защищены от перегрева.
- Беречь детей от обезвоживания, последствия которого могут быть катастрофическими.
- Если вы отправляетесь с ребенком куда-либо вне дома, необходимо заранее условиться с ним о месте встречи, на случай если ребенок потеряется. На одежду ребенка можно также наклеить бирку с информацией о нем и номером телефона.

- Никогда нельзя оставлять ребенка в запортом автомобиле, даже на несколько минут.

- Не позволяйте детям находиться у широких открытых окон, забираться на подоконники, выходить на балконы с низкими перилами – все это предотвратит опасность падений.

- Особое внимание стоит обратить на насилие, связанное с целью завладения личным имуществом, сексуальное, физическое и психическое.

- Обращайте внимание на то, с кем дружит ваш ребёнок, где проводит свободное время, какие телепередачи смотрит. Контролируйте время проведения ребёнка в сети Интернет.

Контролируйте где купается ребёнок. Купание в неразрешённых местах опасно.

Если ребёнок идёт в лес, проследите, чтобы его одежда закрывала как можно больше кожи. По приходу из леса, осмотрите ребёнка на предмет клещей.

Помните, что подростку можно летнее время находиться на улице до 23 часов.

### **Примерный режим дня школьника во время летних каникул.**

Данный режим является примерным и вы можете внести в него изменения в соответствие со своими планами.

7.30 – Подъём. 7.30-8.00 – Умывание, уборка постелей. 8.00 – 9.00 – Уборка

квартиры (дома). 9.00 – 11.00 –

Помощь родителям в огороде, выполнение задания школы на лето, сбор ягод, грибов.

11.00 – 13.00 – Просмотр телепередач,

чтение книг, загорание, купание, общение с друзьями. 13.00 – 13.30 –

Обед. 13.30 – 16.00 – Закаливающие процедуры (купание, загорание),

общение с друзьями. 16.30 – 16.45 –

Полдник. 16.45 – 19.00 – Игры на свежем воздухе; помощь родителям по

хозяйству, на огороде; чтение книг;

19.00 – 19.30 – Ужин. 19.30 – 21.0 –

Просмотр телепередач, спокойные игры, рисование, подготовка ко сну.

21.30 – Отбой

**Чем можно заняться во время  
летних каникул:**

- Чтение книг.
- Рисование, раскрашивание картинок.
- Просмотр телепередач.
- Настольные, подвижные игры с друзьями.
- Выполнение задания на лето (сбор гербариев, чтение книг, рисование)
- Помощь в работе по огороду (прополка, поливка, окучивание, посадка).
- Помощь по хозяйству (подмести пол, помыть посуду, заправить кровать, глажка белья, сходить в магазин за хлебом, пропылесосить, подмести пол, поводить с сестрой/братом).
- Сбор грибов и ягод.
- Закаливание (купание, загорание).



**Телефоны экстренных служб:  
(МТС, Мегафон, Билайн)**

112-Экстренные службы

101– Пожарная служба.

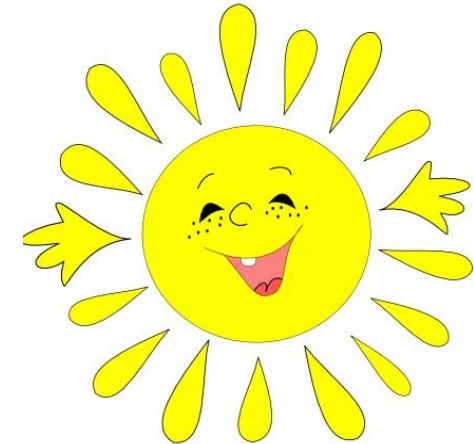
102 – Полиция.

20425 – Скорая помощь.

104 – Служба газа.

**Для того, чтобы ребёнку запомнился каждый летний день, мы рекомендуем вести дневник и каждый день записывать в него, чем он занимался сегодня. В начале учебного года будет организована выставка дневников и поделок, а лучшие будут отмечены призами.**

МОУ «РОМАНОВСКАЯ СОШ»



***Впереди – летние каникулы!***

Для ребят и их родителей.