**Памятка для родителей по технике безопасности во время каникул**

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

 Этому способствует погода, поездки и любопытство детей, наличие свободного времени, а главное, отсутствие должного контроля со стороны взрослых.

 Чтобы дети были отдохнувшими, здоровыми и живыми, 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 (с 23.00 до 6.00 часов) детям и подросткам законодательно 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;
* чтобы не стать жертвой или виновником дорожно-транспортного происшествия, обучите детей правилам дорожного движения, научите их быть предельно внимательными на дороге и в общественном транспорте;
* проявляйте осторожность и соблюдайте все требования безопасности, находясь с детьми на игровой или спортивной площадке, в походе;
* изучите с детьми правила езды на велосипедах, скутерах, мопедах.

 **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, и будет применять. Вы должны регулярно их напоминать!**

1. Необходимо учить детей не только соблюдать Правила движения, но и с самого раннего возраста учить их наблюдать и ориентироваться. Нужно учитывать, что основной способ формирования навыков поведения - наблюдение, **подражание взрослым**, прежде всего, родителям. Многие родители, не понимая этого, личным примером обучают детей неправильному поведению на дороге.
2. Находясь с ребенком на проезжей части, не спешите, переходите дорогу размеренным шагом. Иначе вы научите спешить там, где надо наблюдать и соблюдать правила безопасности.
3. Не посылайте ребенка переходить или перебегать дорогу впереди вас - этим вы обучаете его переходить через дорогу, не глядя по сторонам. Маленького ребенка надо крепко держать за руку, быть готовым удержать при попытке вырваться - это типичная причина несчастных случаев.
4. Учите ребенка смотреть. У ребенка должен быть выработан твердый навык: прежде, чем сделать первый шаг с тротуара, он поворачивает голову и осматривает дорогу во всех направлениях. Это должно быть доведено до автоматизма.
5. Учите ребенка замечать машину. Иногда ребенок не замечает машину или мотоцикл, находящиеся вдалеке. Научите его всматриваться вдаль.
6. Учите ребенка оценивать скорость и направление будущего движения машины. Научите ребенка определять, какая машина едет прямо, а какая готовится к повороту.
7. Твердо усвойте сами и научите ребенка, что входить в любой вид транспорта и выходить из него можно только тогда, когда он стоит. Объясните ребенку, почему нельзя прыгать на ходу.

***Сохранение жизни и здоровья детей – главная обязанность взрослых.***

***Пожалуйста, сделайте всё, чтобы каникулы Ваших детей прошли благополучно!***

**Памятка для родителей о правилах работы школьника за компьютером**

 1. Длительность непрерывных занятий непосредственно с монитором для детей 7-10 лет составляет 15 минут, 11-13 лет - 20 минут, 14-15 лет - 25 минут и 16-17 лет - 30 минут. После такого занятия обязательно следует провести гимнастику для глаз!

 2. В течение недели школьник может работать с компьютером не более трех раз.

 3. Комната, в которой школьник работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.

 4. До включения компьютера протирать экран мягкой неворсистой тканью. Должна ежедневно проводиться влажная уборка, поэтому не рекомендуется размещать компьютеры в комнатах с коврами!

 5. Основная нагрузка при работе за компьютером приходится на глаза. В качестве источников освещения рекомендуется применять люминесцентные лампы типа ЛБ. Совет домашним пользователям: постарайтесь, чтобы люстра в вашей рабочей комнате имела закрытые снизу светильники, так чтобы на экран монитора падал рассеянно-отраженный свет.

 6. Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см!

 7. В процессе работы и игры на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки.

 8. Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня! Их длительность не должна превышать 10 минут для детей 7-10 лет и 15 минут для более старших.

 9. Работу с компьютером рекомендуется перемежать физическими упражнениями и играми.

10. Запрещается работать на компьютере мокрыми руками и класть на ПК посторонние предметы (сосуды с жидкостью, предметы, излучающие э/м волны и т.д.)

**Гимнастика для глаз**

**Упражнение 1.** Не поворачивая головы посмотреть медленно вправо, затем прямо, медленно повернуть глаза влево и снова прямо. Аналогично вверх и вниз. Повторить 2 раза подряд.

**Упражнение 2.** Стоя у окна, выставить руку вперед с поднятым указательным пальцем. Внимательно посмотреть на кончик пальца, после этого перевести зрение вдаль. Через 5 секунд снова вернуть зрение на кончик пальца и так 5 раз подряд.

**Упражнение 3.** Делать круговые движения глазами по часовой стрелке и против нее, не поворачивая головы. По 5 раз.

**Упражнение 4.** "Выписывание" глазами горизонтально лежащих восьмерок по часовой стрелке и против нее. По 5 раз в каждую сторону.

**Упражнение 5.** Стоя у окна, закрыть глаза, не напрягая мышц, затем широко открыть глаза и посмотреть вдаль, снова закрыть и т.д. 5 раз подряд.

**Как правильно сидеть и работать за компьютером – 10 золотых правил:**

1. Отрегулируйте стул таким образом, чтобы можно было сидеть ровно, но комфортно. Спина должна слегка опираться на спинку стула.
2. Чтобы избежать излишнего напряжения плеч, шеи и поясницы, надо поднять сиденье стула таким образом, чтобы локти ребёнка были согнуты под углом в 90 градусов, а запястья комфортно лежали на столешнице.
3. Монитор и клавиатуру расположите прямо перед ним. Корпус тела должен располагаться на расстоянии 20 см от клавиатуры.
4. Локти должны быть согнуты и удобно расположены на подлокотниках кресла или же на столешнице.
5. Расположите компьютерную мышку таким образом, чтобы можно было управлять ей, держа локоть согнутым и лежащим на подлокотнике кресла или столешнице. При этом запястье должно быть расслаблено и направлено вперед.
6. Расположите предметы на рабочем столе так, чтобы ребёнок мог дотянуться до нужных вещей, не разгибая локтя. Вещи, которые не используются, рекомендуется убрать со стола.
7. Ноги ребёнка должны удобно стоять на твердой поверхности (полу или специальной подставке), но не располагались согнутыми под стулом.
8. Если ребёнок не может дотянуться до верхнего края экрана кончиками пальцев, подвиньте экран ближе к нему.
9. Верхняя часть экрана должна располагаться на уровне глаз. Если ребёнок носит очки, то наклоните экран примерно под тем же углом, под которым он обычно читает книгу в очках.
10. Через положенное время проследите, чтобы ребёнок поднимался со своего рабочего места на несколько минут и делал небольшую зарядку, чтобы расслабиться и растянуться.