**Уважаемые родители!**

Наступило время летних каникул. Закончился ещё один учебный год. Хотим напомнить, что в соответствии со статьёй 63Семейного 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 запертом 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 можнов 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, поводиться 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.