**Памятка для родителей по безопасному отдыху и сохранению здоровья школьников в период осенних каникул**

Уважаемые родители!

- Не позволяйте детям выходить на проезжую часть дороги. Строго контролируйте соблюдение детьми правил дорожного движения. Еще раз покажите детям безопасные и регулируемые пешеходные переходы, напомните правила дорожного движения. Всегда во время поездок на автомобиле пристегивайте детей ремнями безопасности.

-  Не допускайте пребывания детей на улице  без вашего контроля. Не разрешать несовершеннолетним находиться без присмотра взрослых позднее 22 часов в зимнее время, и не позднее 23 часов  в летнее время;

**- Не разрешайте детям находиться возле водоемов, не допускайте выхода детей на лед. Будьте осторожны в период разлива паводковых вод! Обеспечьте вашему ребенку безопасные каникулы!!!**

- Напомните своим детям  правила пожарной безопасности и правила техники безопасности в быту, правила поведения при чрезвычайных ситуациях. Обеспечьте своих детей необходимым списком номеров телефонов экстренных служб, ваших номеров телефонов и телефонов близких родственников.

**- Не забывайте о режиме дня и здоровом образе жизни. Обеспечьте правильное здоровое питание детей, уделите особое внимание витаминам (фрукты, овощи), сбалансированному употреблению жиров, белков и углеводов.**

- Не допускайте жестокого отношения к ребенку. Используйте приемы воспитания, которые помогут контролировать поведение ребенка: объяснение, разъяснение, показ, личный пример, порицание, замечание, лишение развлечений и т.п.  **Недопустимы физические меры воздействия!**