Памятки для детей и родителей на летние каникулы, готовые к использованию.

**🌞 Памятка для Ребенка: Лето — время приключений! 🌞**

**Лето — это целых три месяца отдыха, солнца и веселья! Чтобы каникулы прошли на "ура", запомни эти важные правила.**

**👍 Как провести лето здорово:**

* **☀️ Активный отдых:** Играй в подвижные игры, катайся на велосипеде, самокате или роликах **только в безопасных местах** (в парках, на специальных дорожках, подальше от машин).
* **🌳 Исследуй природу:** Собирай гербарии, наблюдай за насекомыми и птицами, ходи в походы с родителями.
* **🎨 Твори:** Сделай летний фотоальбом, нарисуй природу, построй шалаш или создай поделки из природных материалов.
* **📚 Читай с удовольствием:** Составь список интересных книг и читай их на свежем воздухе — в саду, в парке или на даче.

**⚠️ Правила безопасности:**

* **💧 Вода — не для шалостей!**
  + Купайся только в разрешённых местах и только когда рядом есть взрослые.
  + Не ныряй в незнакомых местах — это опасно!
  + Не заплывай за буйки.
* **☀️ Защищайся от солнца:**
  + Надевай головной убор (панаму, кепку).
  + Пей достаточно воды.
  + В самые жаркие часы (с 12:00 до 16:00) лучше играть в тени.
* **🚗 Дорога — не место для игр!**
  + Переходи улицу только по пешеходному переходу и на зелёный свет.
  + На велосипеде катайся там, где нет машин.
  + Всегда надевай шлем и защиту при катании.
* **🚫 Осторожно с незнакомцами!**
  + Не разговаривай с незнакомыми людьми, не садись к ним в машину и ничего у них не бери.
  + Если кто-то чужой пытается тебя увести, громко кричи: "Я вас не знаю!".
* **🐶 Берегися животных:**
  + Не трогай незнакомых собак и кошек.
  + Не приближайся к диким животным.
* **🏠 Один дома:**
  + Не открывай дверь незнакомцам.
  + Не играй со спичками и электроприборами.

**Пусть твоё лето будет ярким, весёлым и полным удивительных открытий! 🌈**

**🌞 Памятка для Родителей: Безопасные и счастливые летние каникулы 🌞**

**Уважаемые родители! Летние каникулы — самая долгожданная пора для детей. Наша главная задача — сделать их не только интересными, но и безопасными.**

**🛡️ Главное — безопасность:**

1. **💧 Водная безопасность:**
   * Не допускайте купания детей без присмотра взрослых.
   * Разрешайте купаться только в специально оборудованных местах.
   * Проведите беседу об опасности ныряния и игр на воде.
2. **☀️ Солнечная и тепловая активность:**
   * Обеспечьте ребенка головным убором и солнцезащитным кремом.
   * Следите за питьевым режимом. В жару лучше избегать интенсивных физических нагрузок.
   * В пик солнечной активности (с 12:00 до 16:00) по возможности оставайтесь в помещении или в тени.
3. **🚗 Дорожно-транспортная безопасность:**
   * Ежедневно напоминайте детям о правилах перехода проезжей части.
   * Контролируйте использование велосипедов, самокатов, гироскутеров. Обеспечьте ребенка защитной экипировкой (шлем, наколенники).
   * Помните: дети до 14 лет могут ездить на велосипеде по проезжей части только в сопровождении взрослых.
4. **👤 Личная безопасность:**
   * Повторите с ребенком правила поведения при контакте с незнакомцами.
   * Контролируйте местонахождение ребенка. Он должен сообщать вам, куда и с кем идет.
5. **🏡 Безопасность дома и на природе:**
   * Уберите в недоступное место лекарства, бытовую химию, огнеопасные предметы.
   * Напомните об опасности игр с огнем.
   * Объясните правила поведения при встрече с бездомными или дикими животными.

**❤️ Здоровье и досуг:**

* **Режим дня:** Летний режим может быть более свободным, но предсказуемость помогает ребенку чувствовать себя стабильно.
* **Питание:** Следите за сбалансированностью питания. Лето — отличное время для свежих фруктов и овощей.
* **Активный отдых:** Поощряйте подвижные игры на свежем воздухе. Совместные вылазки на природу, походы, спортивные игры укрепят здоровье всей семьи.
* **Творчество и развитие:** Предложите альтернативу гаджетам: посещение музеев, мастер-классы, чтение, строительство шалаша, создание собственного огорода на подоконнике.
* **Общение:** Лето — лучшее время для развития социальных навыков. Поощряйте общение со сверстниками.

**💡 Совет:**

**Создайте "Летний список желаний"** вместе с ребенком! Включите в него пункты, которые хотите выполнить за каникулы (посмотреть на звезды, испечь пирог, посетить новый парк). Это сделает лето по-настоящему незабываемым.

**Пусть это лето станет для вашей семьи временем радости, отдыха и новых открытий! 🌴**