Памятки помогут сделать каникулы не только веселыми, но и безопасными. Вот готовые варианты, которые можно распечатать, отправить в чат или разместить на школьном сайте.

**Памятка для Ребенка: как провести осенние каникулы круто и безопасно!**

Осенние каникулы – это супер-время для отдыха! Чтобы они запомнились только хорошими моментами, запомни несколько простых правил:

**🌈 Правила интересных каникул:**

* **Составь свой план приключений:** Напиши список дел, которые ты давно хотел сделать (посмотреть серию фильмов, дочитать книгу, нарисовать осенний пейзаж, испечь печенье с родителями).
* **Проводи время на свежем воздухе:** Золотая осень – это красиво! Гуляй в парке, собирай яркие листья, каштаны и желуди для поделок, дыши свежим воздухом.
* **Устрой цифровой детокс:** Не сиди целый день в телефоне или за играми. Договорись с родителями, сколько времени ты можешь им уделять. Живое общение и игры – это здорово!
* **Помоги по дому:** Помощь родителям – это не скучно! Помой посуду, протри пыль, погуляй с собакой. Они будут очень рады, а ты почувствуешь себя взрослым и ответственным.
* **Читай каждый день:** Всего 20-30 минут в день с хорошей книгой – и ты окажешься в другом мире! Это отличный способ расслабиться.

**⚠️ Правила безопасности – это важно!**

* **Одевайся по погоде:** Не ходи без шапки и шарфа, если на улице холодно и ветрено. Мокрые ноги – верный путь к простуде.
* **Светоотражатели – твои друзья:** Если гуляешь в сумерках, обязательно прикрепи на куртку или рюкзак светоотражающий брелок или нашивку. Водители тебя увидят!
* **Строго-настрого запомни:**
  + Не разговаривай с незнакомцами и никуда с ними не ходи.
  + Переходи дорогу только по пешеходному переходу и на зеленый свет.
  + Не играй у проезжей части.
  + Не бери ничего у незнакомых людей.
* **Дом – тоже может быть опасен:**
  + Не играй со спичками и зажигалками.
  + Не включай без разрешения взрослых электроприборы и газовую плиту.
  + Не открывай дверь незнакомцам.

**Хороших тебе каникул! Отдохни, наберись сил и ярких впечатлений!**

**Памятка для Родителей: как организовать безопасные и полезные осенние каникулы**

Уважаемые родители! Каникулы – время, когда нам нужно быть особенно внимательными к безопасности и досугу наших детей.

**🛡️ Безопасность – на первом месте!**

1. **Дорожно-транспортная безопасность:**
   * Ежедневно напоминайте ребенку о правилах перехода через дорогу.
   * Проверьте, есть ли на верхней одежде и рюкзаке ребенка светоотражающие элементы.
   * Если ребенок самостоятельно передвигается на общественном транспорте, убедитесь, что он знает безопасный маршрут.
2. **Личная безопасность:**
   * Обсудите с ребенком правило «четырех "НЕТ"»: Никуда не ходи, Ничего не бери, Не садись в машину, Не разговаривай с незнакомцами.
   * Определите четкие границы: где можно гулять, до какого времени.
   * Контролируйте общение ребенка в социальных сетях, напомните о правилах кибербезопасности.
3. **Безопасность дома:**
   * Уберите в недоступное место лекарства, бытовую химию, острые предметы.
   * Проверьте исправность электропроводки и газового оборудования.
   * Напомните ребенку, что нельзя открывать дверь незнакомым людям.

**🧩 Организация досуга и здоровья**

1. **Режим дня:** Постарайтесь сохранить более гибкий, но все же режим. Это поможет ребенку отдохнуть и легче вернуться к учебе.
2. **Сбалансированное питание:** Каникулы – не повод для чипсов и газировки. Следите за тем, чтобы питание было регулярным и полезным.
3. **Активный отдых:** Поощряйте прогулки на свежем воздухе. Совместные походы в парк, вылазки в лес за грибами (если уверены в их безопасности) или просто игры во дворе укрепят здоровье и подарят массу впечатлений.
4. **Творчество и развитие:** Предложите ребенку альтернативу гаджетам: настольные игры, совместное приготовление осенних пирогов, чтение книг вслух, творческие мастер-классы (поделки из природных материалов).
5. **Совместное время:** Уделите ребенку время. Даже 30 минут в день, проведенные в искренней беседе или за совместным делом, бесценны для него.
6. **Контроль за гаджетами:** Установите четкие временные рамки для использования компьютера и телефона. Обсуждайте, чем ребенок занимается в интернете.

**💡 Важно!** Обсудите с ребенком план на каникулы. Пусть он сам предложит идеи, чем хочет заняться. Совместное планирование – залог интереса и хорошего настроения.

**Пусть осенние каникулы пройдут для вашей семьи безопасно, интересно и с пользой!**