

ШАНОВНІ БАТЬКИ!

Почались літні канікули. У наших дітей з'явилося багато вільного часу. На жаль, він не проходить без прикрих випадків. Легковажне поводження малечі з вогнем, водою, газом, незнання елементарних правил безпечної поведінки - першопричини сумних та трагічних наслідків.

Педагогічний колектив занепокоєний тим, що в останній час, з настанням тепла, збільшилася кількість травмування дітей у позаурочний час та вдома. Школярі проявляють особисту необережність, неуважність під час гри, їзди на велосипеді, просто коли залишаються вдома. Шановні батьки! Не залишайте дітей без нагляду! Дбайте про безпеку своїх дітей, дотримуючись правил безпечної поведінки в побуті. Створіть удома безпечне середовище для Вашої дитини. Виховуйте у них навички культури безпечної поведінки, демонструючи на власному прикладі обережність у поводженні з вогнем, газом, водою, побутовою хімією, ліками, транспортом, у спілкуванні один з одним. Виділіть декілька хвилин на відверту розмову з дітьми. Пам'ятайте, ці хвилини вимірюватимуться ціною життя. А щоб неждана мить не стала початком великої біди - потрібно давати дітям чіткі знання і вміння, як діяти в тій чи іншій ситуації.

**Пам'ятайте, що життя наших дітей залежить
тільки від нас самих!**

Правила безпеки руху на велосипеді та мопеді

- Рухатися по дорозі на мопедах дозволяється людям, які досягли 16-річного, на велосипедах – 14-річного віку.
- Мопеди та велосипеди повинні бути обладнані звуковим сигналом та світловідбивачами: спереду – білого кольору, з боків – оранжевого, ззаду – червоного.
- Для руху в темну пору доби та в умовах недостатньої видимості на мопеді необхідно увімкнути освітлення, на велосипеді – ліхтар (фару).
- Водіям велосипедів забороняється
 - Керувати велосипедом з несправними гальмами, звуковим сигналом.
 - Їздити, не тримаючись за руль, та знімати ноги з педалей.
 - Їздити вдвох на велосипеді, конструкція якого не призначена для цього.
- Перш ніж сідати за кермо велосипеда, переконайся в його справності, а саме:
 - перевір гальма, звуковий сигнал;
 - переконайся, що ланцюгова передача закрита спеціальним щитком;
 - перевір накачування шин, відрегулюй кермо і сидло за зростом;
 - переконайся в наявності насоса й набору інструментів.

Правила поведінки при зустрічі зі свійськими та дикими тваринами

Правила безпечного спілкування з собаками

- Гладити чужого собаку можна лише з дозволу його хазяїна.
- Не тікайте від собаки, бо він подумає, що вас треба ловити.

- Не показуйте, що ви боїтесь собаки, собака не терпить боягузів.
- Не годуйте чужих собак і не чіпайте їх під час їжі.
- Не наближайте до великих собак.
- Ніколи не давайте собаці їжу з руки.
- Не махайте на собаку рукою чи палицею.
- Якщо вас укусить собака, негайно звертайтеся до лікаря.

Правила безпечного спілкування з котами та гризунами

- Не можна тягати kota за хвіст або спеціально наступати на нього.
- Не можна лякати kota.
- Не можна гладити kota проти хутра.
- Не можна тягати kota за вуха й вуса.
- Не можна брати kota в ліжку.
- Не годуйте гризунів з рук.
- Після кожного спілкування з собакою, котом, гризуном обов'язково мийте руки з милом.

Правила поведінки під час відпочинку на воді, біля водоймищ

- Діти повинні купатися під наглядом дорослих.
- Учатися плавати треба під наглядом інструктора або батьків.
- Не купайтеся й не пірнайте в незнайомих місцях, це можна робити в спеціально обладнаних місцях.
- Не можна запливати за обмежувальні знаки.
- Слід обережно поводитися на надувних матрацах та іграшках, особливо коли великий вітер або течія.
- Не стрибай головою вниз, де невідома глибина.
- Не купайтеся в холодній воді, щоб не переохолодитися.
- Не треба купатися довго.
- Не подавайте без потреби сигналів про допомогу.
- Не слід купатися наодинці.
- Не підпливайте до коловоротів, човнів, катерів.
- Не пірнайте під людей, не хапайте їх за ноги.
- Пам'ятай, що в річці є течія, яка може тебе віднести.
- Дно річки може бути замуленим.
- Ніколи не виходь на край обриву берега річки. Ти можеш зірватися вниз.
- Вода у ставках стояча, тобто більш забруднена, ніж у річках, і це може спричинити зараження при купанні.

Правила поведінки в лісі

- Гуляючи лісом, не можна їсти невідомі вам рослини, ягоди. Кілька з'їдених ягід може принести вам смерть.
- Зустрівши в лісі кволе звірення чи пташеня, не несіть його додому, а повідомте про це лісника чи працівника ветеринарної служби. У людей та тварин близько 150 спільних хвороб.
- Збирайте лише ті гриби, у яких ви повністю впевнені.
- Навесні остерігайтеся в лісі кліщів, які розповсюджують хвороби.

- У лісі зустрічаються плазуни, від них треба триматися подалі.
- Не затримуйтеся біля зламаних дерев. вони спираються одне на одного й можуть упасти.
- Не зазірай у нори та дупла.
- Пити воду можна лише з джерел а колодязів. Ніколи не пий її з річок та озер.
- Ходити в лісі треба по стежках.
- У лісі є болота. Трясовина на болоті може засмоктувати. Біля боліт водяться гадюки.
- Під час зливи з блискавкою не можна ховатися під високими деревами чи залишатися на відкритій галявині, бо блискавка може вдарити в найвище місце.
- Після відпочинку на природі завжди прибирай за собою сміття.
- Ніколи не порушуй те, що створила природа. Поважай та бережи її!

Правила безпечної поведінки з незнайомими людьми

Перебуваючи на вулиці, у громадському місці, треба пам'ятати про деякі правила безпечної поведінки з незнайомими людьми.

- Не грайся на вулиці допізна.
- Будь ввічливим та привітним у спілкуванні з людьми. Така поведінка викликає позитивне ставлення до тебе серед оточуючих.
- Тримайся подалі від незнайомих людей, які поводять себе недобре, уникай будь-яких розмов з ними. намагайся не відповідати на грубість і нахабство тим же. Краще промовчати або зробити влучне зауваження про невихованість грубіяна.
- Якщо стороння особа поводить себе якось незвично, наприклад, пестить тебе, - то зверни на цю людину увагу інших пасажирів словами: «Дядечку, ви що?!»
- Якщо ти вирішив добиратися попутною машиною, подумай, чи досить добре ти знаєш маршрут руху.
- Ніколи не сідай до чужої машини, навіть якщо в салоні або за кермом знаходиться жінка.
- Не сідай у автомобіль, якщо в ньому вже сидять пасажери.
- Ніколи не ходи по краю тротуару.
- Якщо ти бачиш автомобіль, який гальмує неподалік від тебе, то відійди від нього якнайдалі й у жодному випадку не сідай до незнайомого водія.

Правила безпечного користування Інтернетом

- Я не надаватиму ніякої особистої інформації (ім'я, вік, адреса, номер телефону, номер школи) без згоди дорослих.
- Я ніколи не погоджуся зустрітися з тим, з ким познайомився в Інтернеті, без попередньої згоди дорослих.
- Я ніколи не вишлю свої фото людині, з якою познайомився в Інтернеті, не порадившись із дорослими.
- Я не буду відповідати на листи чи прохання, які викликають почуття дискомфорту або сорому. Одразу розповім про це своїм рідним.
- Не шкодь і не заважай іншим користувачам.

Поради лікарів клініки "Добробут" батькам

1. Дитина із 3 до 6 років може проводити за комп'ютером не більше 30 хвилин.
2. Через кожні 15 хвилин треба робити перерву на 5-хвилинну розминку для очей. У цей час дитина не повинна дивитися телевізор, зате може малювати, ліпити, дивитися у вікно. Це необхідно, щоб м'язи очей відпочили.

3. Із 6 до 10 років дитині можна сидіти за комп'ютером 1 годину на день із перервами кожні 15-20 хвилин.

4. Після 10 років дитині можна знаходитись за комп'ютером 2 години на день, але з перервами кожні 15-20 хвилин.

Основні правила поведінки при виникненні пожежі в будинку

- Зателефонувати до служби 101 (якщо можливо).
 - Повідомити повну домашню адресу, що горить, свій телефон, прізвище, ім'я та по батькові.
 - вікна відкривати не можна, адже кисень посилить полум'я.
 - Негайно вийти з приміщення, покликати дорослих.
 - Під час пожежі заборонено користуватися ліфтами.
 - З висотного будинку не біжіть сходами вниз, якщо зайнялося внизу, а рятуйтеся на даху, використовуйте пожежну драбину.
 - Щоб уберегти органи дихання від чадного газу, слід пробиратися до виходу повзком, бо внизу менше диму, накрити голову шматком мокрої тканини або пальто.
- Пам'ятайте! Якщо виникла пожежа, облік часу йде на секунди. Не треба панікувати. Необхідно остерігатися задимленості, високої температури, обвалу конструкцій та споруд, вибухів технічного обладнання. Найбільш небезпечними точками виникнення пожеж зазвичай стають частини квартири, де знаходяться електричні прилади та опалювальні пристрої, а також місця для зберігання вугілля, дров, бензину (підвали, горища, балкони, гаражі).

Правила поведінки при експлуатації побутових електроприладів

При користуванні електроприладами не можна:

- залишати без нагляду ввімкнені прилади,
 - ставити під розеткою електронагрівальні прилади, бо контакти розетки можуть перегрітися,
 - вмикати в розетку декілька приладів одночасно,
 - торкатися оголених місць при порушенні електропроводки або оголенні електричного проводу, поломці розетки,
 - вмикати несправні електричні праски, самовари, чайники тощо,
 - стукати по екрану телевізора, що згас, він може зайнятися або вибухнути, телевізор необхідно негайно вимкнути,
 - використовувати електричні прилади не за призначенням та не ознайомившись попередньо з інструкцією,
 - вмикати електронагрівальні прилади через трійник,
 - накривати, адже прилад перегрівається,
 - використовувати в тривалому режимі,
 - залишати без нагляду й своєчасно не вимикати електроприлади,
- якщо щось потрапило до працюючого телевізора, інших електроприладів, треба в першу чергу їх вимкнути, і тільки потім діставати сторонній предмет. Ні в якому разі не можна лізти туди олівцем чи іншим предметом, коли електроприлад увімнутий

Правила поведінки в громадському транспорті та на зупинках

1. Посадка в громадський транспорт здійснюється лише з посадочної площадки або узбіччя тротуару.
2. До транспорту слід підходити після повної його зупинки.
3. Посадка на громадський транспорт відбувається дисципліновано, по черзі.
4. Зайшовши в салон, необхідно пройти вперед, не створюючи натовп біля дверей.
5. Забороняється висовуватися з вікон.
6. Не можна ходити по салону під час руху автотранспорту – це небезпечно.
7. Під час руху не можна відволікати водія розмовами й заважати водієві керувати транспортним засобом.
8. Не можна відчиняти двері, не дочекавшись зупинки.
9. Не можна перешкоджати зачиненню дверей.
10. На зупинках виходять у сторону тротуару чи узбіччя.
11. Заборонено їздити на підніжках транспорту або чіплятись за борти машин.
12. Дітей слід перевозити лише в сидячому положенні.
13. На мотоциклі дітей перевозять у колясках, з надітим шоломом.
14. Посадка й висадка пасажирів здійснюється лише на праву сторону.

Правила безпечної поведінки в місцях скупчення людей

- Намагайтеся уникати великих скупчень людей.
- Не приєднуйтеся до натовпу, якою б не була зацікавленість подією, що відбувається.
- Під час масових заворушень намагайтеся обійти натовп. Ви можете потрапити під дії співробітників спецпідрозділів.
- Якщо Ви потрапили в натовп, дозвольте йому нести Вас у напрямку від центру до краю натовпу, намагаючись поступово вибратися з нього.
- Намагайтеся втримати рівновагу, щоб не впасти.
- Не тримайте руки в кишенях.
- Якщо у вас щось випало, у жодному разі не нахиляйтеся, щоб підняти.
- У разі падіння, намагайтеся якнайшвидше піднятися на ноги.
- Якщо встати не вдається, згорніться клубком, захистіть голову передпліччями, а долонями прикрийте потилицю.
- Потрапивши у переповнене людьми приміщення, заздалегідь визначте, які місця при виникненні екстремальної ситуації найнебезпечніші (проходи між секторами на стадіоні, скляні двері й перегородки в концертних залах тощо), зверніть увагу на запасні та аварійні виходи, сплануйте шлях до них.
- Легше всього схватись від юрби у кутках залу або поблизу стін, але складніше звідти добиратися до виходу.

Пам'ятка для батьків щодо профілактики гострих кишкових інфекцій

З настанням літа частішають випадки захворювань гострими кишковими інфекціями та харчовими отруєннями. Це проявляються підвищенням температури, нудотою, блюванням та розладом шлунково - кишкового тракту.

З метою профілактики інфекційних захворювань та харчових отруєнь необхідно:

- не вживати продуктів і напоїв, які викликають сумнів щодо їх доброякісності та з простроченими термінами споживання;
- зберігати продукти харчування тільки у спосіб, зазначений на упаковці, та у встановлений термін;
- не купувати продукти харчування на стихійних ринках або з рук у приватних осіб;
- не брати в дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби);
- при споживанні овочів, фруктів та ягід їх необхідно добре промити водою;
- не використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з незнайомих джерел водоспоживання;
- перед приготуванням їжі та перед її вживанням завжди мити руки з милом;
- обов'язково мити руки після відвідування туалетів.

Усі ці дуже прості правила профілактики допоможуть Вам уникнути харчових отруєнь і зберегти здоров'я.