

### ***Недетские соблазны.***

Лето ассоциируется с большей свободой от строгих правил. Но есть абсолютные запреты. Напоминаем:

Пиво - не детский напиток! А привычка допивать за родителями из бутылки или банки на пляже у реки или « на шашлыках» ужасна. Детская и подростковая печень не готова справляться даже с маленьким количеством алкоголя и организм будет отравлен. Это же не тот результат, к которому вы стремитесь?

### ***Еда полезная и вредная***

На улице ребенка поджидают соблазны перекуса, и чаще всего это снеки- сухарики, чипсы, а также газированные сладкие напитки. Пищевая ценность и польза для здоровья их сомнительны.

Учите ребенка полезным перекусам — фрукты, овощи, кисломолочные продукты, чистая вода тоже доступны. Многие дети ленятся разогревать обед и питаются сладостями. Дома оставляйте на видном месте не печенья и конфеты, кондитерские изделия, а более полезную еду.

Холодные напитки и мороженное могут спровоцировать не только боль в горле, но и нарушить пищеварение, вызвать спазмы в животе. Научите ребенка есть мороженное, не торопясь, и пить холодную воду маленькими глотками.

Полезные сайты:

**КЛУБ ОСОЗНАННЫХ И ЛЮБЯЩИХ РОДИТЕЛЕЙ-  
ДЕТИ И СЕМЬЯ**

<https://vk.com/detiroditeli>

**ХОРОШИЕ РОДИТЕЛИ**

<https://vk.com/club52388302>

**Наш адрес:**

**391430 Рязанская область  
г. Сасово, ул. Типанова, дом 2  
Телефон: 2-23-43**

МКУ ЦОДОУ «Центр обеспечения деятельности образовательных учреждений муниципального образования — городской округ город Сасово»

**Отдел социально-психологической помощи детям и подросткам**

*Памятка для  
родителей*

## **«*Безопасное лето*»**



г. Сасово, 2019 г.

*Ох уж эта улица!*

Закончился школьный год -и распорядок дня школьников свободен от обязательных занятий и посещений. Но отпуск родителей гораздо короче школьных каникул, и контроль за детьми неизбежно снижается. Поэтому просим вас изучить и напомнить детям:

*Правила поведения на улице в городе*  
*Правила поведения на воде*  
*Правила поведения в лесу, в походе*  
*Правила поведения в поездке с группой*

Подсказки смотрите здесь:

<https://infourok.ru/klassniy-chas-na-temu-bezopasnoe-letno-1098268.html>

<http://womanadvice.ru/bezopasnoe-letno-dlya-detej>

<https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditeley-bezopasnoe-letno-1110480.html>

а здесь — с раскрасками для детей) <http://chudo-udo.com/pravila-bezopasnosti-dlya-detej/4291-pravila-bezopasnosti-letom> — на реке <http://chudo-udo.com/pravila-bezopasnosti-dlya-detej/4290-pravila-bezopasnosti-na-detskikh-ploshchadkakh> — на детских площадках

*Безделье и гиподинамия.*

Раньше детей было трудно «загнать» домой с улицы, теперь - наоборот. Гаджеты заменили подвижные игры на свежем воздухе и традиционные ролевые и предметные игры.

Современные мониторы компьютеров практически безвредны для здоровья, но, тем не менее, проводя много времени сидя, дети рискуют получить проблемы. Осанка и зрение страдают в первую очередь, а недостаток двигательной активности плохо сказывается на общем самочувствии.

Помощь родителям дома и на даче, огороде — необходимый компонент лета в провинции! Не лишайте детей посильных обязанностей. Используйте совместный труд для укрепления

семейных связей. Но учитывайте интересы ребенка - труд не должен быть наказанием, нужно оставлять время для игр и «ничегонеделания», для размышлений и мечтаний.

*Любимый интернет.*

Современные дети начинают пользоваться Интернетом очень рано и очень активно, с большим риском. Средний возраст юных пользователей — 9-10 лет.

Интернет - обоюдоострый инструмент- в нем много плюсов, но есть и минусы. Недавно выявлен феномен, который врачи называют «Facebook-депрессией».

Когда подростки 11-15 лет проводят много времени в сетях, меняется режим питания и сна, случаются резкие перепады настроения. С одной стороны, снижается количество живого общения. С другой - происходит общий переизбыток общения, пресыщение Ребенок со временем теряет интерес к собеседнику. Сначала к одному, потом к другому- скука нарастает...Задача- реально выходить к людям) Помогите ребенку найти поводы для регулярного общения со сверстниками .

Поощряйте ребенка сообщать о всех неприятных событиях в сети, научите разумной осторожности (не разглашать личную информацию, не заходить на подозрительные сайты, не открывать сомнительные письма ).

Важно также научить уважению к другим пользователям, к их собственности ( текстам, картинкам),правилам поведения в сети.