***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

***ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ (ЗОЖ)***

***1. Если вы желаете, здоровья своим детям, необходимо перестроить уклад семьи на принципах ЗОЖ;***

- Живите в определенном режиме труда, отдыха, питания;

- начинайте день с утренней зарядки (не менее 30 мин);

- бросьте курить, объясняя своим детям, что это форма самоубийства;

- оставьте за порогом своего дома недовольство ценами, правительством, руководством, неудачами и плохим самочувствием:

- не становитесь рабами телевидения, особенно в выходные дни, найдите время для общения с природой;

- имейте сильную волю, чтобы приобрести сильные привычки.

***2. Если вы желаете видеть своего ребенка трудолюбивым, то придерживайтесь правил:***

- не лишайте своих детей участия в семейных трудовых делах:

- не проявляйте непочтения, не говорите плохо о поступках членов вашей семьи, морально поощряйте трудовые усилия каждого;

- не делите труд в семье на мужской и женский.

***3. Если вы желаете видеть своих детей способными создать крепкую семью, то:***

- будьте выдержанными и спокойными в кругу своей семьи:

- уделяйте своим детям максимум внимания в свободное время, интересуйтесь их делами, сопереживайте им;

- с уважением относитесь к мужу (жене), возвышайте культ женщины - матери, мужчины - отца.

***4. Если вы хотите видеть своих детей свободными в общении, культурными, то:***

- не допускайте, чтобы ваши дети пропускали школу;

- очень хорошо, если у вашего ребенка есть хобби;

- не жалейте времени для культурного совместного отдыха;

- приобщайте детей к миру литературы.

***Памятка для родителей***

 ***Уважаемые папы и мамы!***

*Учите детей безопасному поведению на дороге своим примером! Необходимо помнить, что Ваше поведение на дороге, беседы, просто упоминания о безопасном поведении на дороге должны быть не от случая к случаю, а постоянными.*

 ***НИКОГДА САМИ НЕ НАРУШАЙТЕ***

 ***ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ! ПОМНИТЕ!***

 ***Ребенок учится законам улицы, беря пример с ВАС - родителей!***

 *- Никогда не спешите на проезжей части, переходите дорогу только размеренным шагом.*

 *- Не разговаривайте при переходе дороги, как бы интересна не была тема беседы, тогда ребенок поймет, что нельзя отвлекаться при маневре перехода.*

 *- Никогда не переходите дорогу наискосок, не говоря уже о перекрестках. Покажите, что правильный и соответственно безопасный переход - только строго поперек дороги.*

 *- Не переходите дорогу на красный или желтый сигнал светофора, как бы Вы не спешили. Это не только разовая опасность. Без Вас он сделает тоже самое.*

 *- Приучитесь сами и приучите детей переходить дорогу не там, где Вам надо, а там, где есть переходы.*

*Постоянно обсуждайте с ребенком возникающие ситуации на дорогах, указывая на явную или скрытую опасность.*

 *- Сформируйте обязательно твердый навык - сделал первый шаг на проезжую часть, поверни голову и осмотри дорогу в обоих направлениях.*

 *- Научите всматриваться вдаль и оценивать скорость приближающихся видов транспорта.*

 *- Особое внимание необходимо уделить детям, имеющим проблемы со зрением. Боковое зрение, играющее огромную роль при переходе улицы, у ребят с ослабленным зрением развито слабее. Приучите их чаще поворачивать голову для оценки ситуации на дороге.*

***В младшем школьном возрасте ребенок должен усвоить:***

 *- Без взрослых выходить на дорогу нельзя!*

 *- Дорога предназначена только для машин, для пешеходов есть тротуар!*

 *- Переходить дорогу можно только по пешеходному переходу, при зеленом сигнале светофора!*

 *- Нельзя перебегать дорогу не на переходе и перед близко идущим транспортом!*

*НИКТО НЕ МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ РОДИТЕЛЕЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ РЕБЕНКА ДИСЦИПЛИНИРОВАННОМУ ПОВЕДЕНИЮ НА УЛИЦЕ, СОБЛЮДЕНИЮ ИМ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ!*

***Уберечь ребенка от беды на дорогах - долг взрослых.***

 ***Памятка « Жизнь без опасности!»***

 ***(профилактика возникновения пожаров)***

 Человек пользуется огнем с незапамятных времен, превратив его в своего верного помощника. С тех пор, как люди научились добывать и сохранять огонь, он защищал человека от животных, использовался для приготовления пищи, орудий труда, дарил ему тепло и свет.

 Но у огня есть и другое - страшное лицо! Когда он вырывается из - под контроля, то превращается в настоящее бедствие - ПОЖАР.

 Пожар опасен не только открытым огнем, но и высокой температурой, ядовитым дымом, угарным газом, обрушением конструкций ( потолков, перекрытий, стен).

 Число погибших в пожарах людей ежегодно увеличивается. Дети гибнут в огне в результате пренебрежения взрослых - так как часто остаются дома одни без присмотра. Каждый десятый пожар происходит из-за шалости с огнем несовершеннолетних детей.

 Кто же в этом виноват? Разве не мы с вами, уважаемые взрослые?

Всем нам нужно научиться обращаться с огнем и твердо знать случаи, когда пользоваться им нельзя ни при каких обстоятельствах. Твердо знать, что надо делать, чтобы не допустить пожар, и что делать, чтобы спастись самому и помочь другим.

 ***Меры пожарной безопасности в быту:***

 - Не курите - причина каждого восьмого пожара - неосторожность при курении. Если закурили - не бросайте непотушенную сигарету. Никогда не бросайте с балконов или из окна непотушенные сигареты. Они могут вызвать пожар на балконах нижних этажей. Не курите в постели!;

 - Не сжигайте мусор рядом с постройками. А при сухой и ветреной погоде вообще не разводите костры! Если вы увидите, что в опасные игры играют дети - не будьте равнодушными наблюдателями - остановите их!

 - Не пользуйтесь бездумно петардами, фейерверками и другой пиротехнической продукцией и не давайте ее в руки детям.

 - Не пользуйтесь самодельными электроприборами и неисправной электропроводкой.

 -Уходя из дома, выключайте электроприборы!

 - Не включайте в одну электророзетку сразу несколько электроприборов!;

 -Соблюдайте правила пользования газовыми баллонами и плитами. Если, войдя в квартиру, вы почувствовали запах газа, ни в коем случае не включайте свет и не зажигайте спички - может произойти взрыв. Откройте окна и двери, перекройте газ и вызовите газовую службу – 04.

***- Не оставляйте детей без присмотра!***

 ***Опросник по пожарной безопасности для взрослых и детей***

***1.Что нужно делать, если возник пожар в квартире?***

Если огонь небольшой, попытаться затушить его сразу, используя одеяло, воду, песок, огнетушитель. Если пожар не удается затушить – немедленно покиньте помещение и отойдите в безопасное место. Обязательно закройте дверь в комнату, где начался пожар. Закрытая дверь может не только задержать проникновение дыма, но и иногда погасить огонь, если, конечно, окна в квартире закрыты.

***2. Как вы поступите, если в квартире много дыма?***

Если в помещение проник дым, надо смочить водой одежду, покрыть голову мокрой тряпкой и выходить, пригнувшись. При сильном дыме дышите через намоченную ткань. Если чувствуете, что задыхаетесь, опуститесь на корточки или продвигайтесь ползком к выходу – внизу меньше дыма.

**3*. Почему нельзя пользоваться лифтом при дыме в подъезде?***

Лифт во время пожара - настоящая дымовая труба, в которой легко задохнуться. Кроме того, при пожаре он может отключиться.

***4.Что вы станете делать, если в подъезде дым и пламя?***

Не пытайтесь выбежать из дома, если живете на верхних этажах. Пройдя 2-3 этажа, вы можете отравиться продуктами горения. Вы должны закрыть входную дверь своей квартиры и заткнуть щели под ней мокрой тряпкой.

***5.Почему при пожаре надо выключать электричество и газ?***

Может произойти взрыв газа, бытовой техники.

***6.Какой номер телефона пожарной охраны? Что вы должны сообщить в первую очередь по этому телефону?***

01. Сообщить точный адрес и номер своей квартиры, чтобы пожарные знали, где вы находитесь и помогли вам.

***7.Что нужно делать, чтобы пожар с нижнего этажа не перекинулся в вашу квартиру?***

Закройте все окна и снимите занавески, чтобы они не загорелись, если стекла лопнут от жара. Наполните водой ванну, ведра, тазы. Можно облить водой двери и пол.

***8.Какое самое главное правило при любой опасности?***

Не поддавайтесь панике и не теряйте самообладание! Не выпрыгивайте из окна!