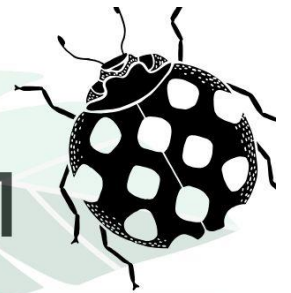




10 ПРАВИЛ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ



1

В связи с эпидемиологической обстановкой в стране нужно:

- мыть руки после улицы, перед едой, бороться с привычкой трогать лицо руками;
- спать не меньше 7,5 часов;
- хорошо питаться;
- делать физическую зарядку.

2

Не сбивать режим сна, во избежании дальнейших сложностей входа в школьный режим и для сохранения здоровья.

3

Одеваться по погоде и ситуации. Для жаркой погоды - "дышащую" и свободную, для холодной погоды - тёплую, в лес - одежду с длинными рукавами, брюки и закрытую обувь, и как это может защитить от укусов насекомых.

4

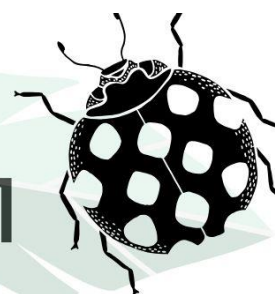
Пить достаточно воды и защищаться от солнца. Желательно, чтобы выходя из дома с детьми, родители держали в сумке стандартный летний набор: вода, солнцезащитный крем, мини-аптечка, головной убор и не портящиеся закуски.

5

Выходя из дома, держать в курсе родителей о своём местоположении.



10 ПРАВИЛ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ



6

Надевать защитное снаряжение. Покупка велосипеда, роликов или скейтборда должна сопровождаться покупкой и ношением шлема и прочей защиты от травм, неважно, одну минуту ехать до нужного места или двадцать.

7

Осторожнее с насекомыми. Для защиты от опасных насекомых выберите репеллент с натуральными компонентами, разрешенный для детей, и наносите его самостоятельно в соответствии с инструкцией.

8

Соблюдать правила дорожного движения, на светофорах, пешеходных переходах и т.д.

9

Соблюдать правила комендантского часа, несовершеннолетним в летний период домой вернуться следует не позже 23:00

10

Не злоупотреблять компьютером, телевизором и смартфоном, больше проводите времени на свежем воздухе!

ХОРОШИХ ВАМ КАНИКУЛ!

С ЛЮБОВЬЮ ОТ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОСТАВА ШКОЛЫ №621