



ВЕСЕННИЕ Каникулы

 ПОД ЗАЩИТОЙ

«Ура-а-а!!! Каникулы!!!»
радожно прыгая по комнате
и размахивая дневником, кричала мама



ВЕСЕННИЙ ОТДЫХ БЕЗ ЗАБОТ

«Важнее каникул только
летние каникулы»

ВЕСЕННИЕ КАНИКУЛЫ —
время отдыха, прогулок и развлечений.

! ПОМНИТЕ О ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ,
чтобы избежать неприятностей и сохранить здоровье.
Соблюдая простые правила, вы сможете избежать
неприятностей и провести каникулы с пользой.

Будьте внимательны, заботьтесь
о себе и своих близких!



ВНИМАНИЕ, ВЕСНА!

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГАХ — НАШ ПРИОРИТЕТ

Весной увеличивается количество транспорта и пешеходов, поэтому важно быть внимательным на дорогах.



Переходите дорогу **только в установленных местах**. Используйте пешеходные переходы, убедитесь, что водители вас заметили и остановились.



Носите одежду со **светоотражающими элементами**. Если вы гуляете в тёмное время суток, это сделает вас заметным для водителей.



Не отвлекайтесь на гаджеты. При переходе дороги уберите телефон и наушники, чтобы слышать звуки улицы.



Убедитесь, что **водители остановились** перед тем, как начать движение.



СКОЛЬЗКИЕ БЕРЕГА, БЫСТРОЕ ТЕЧЕНИЕ

КАК ИЗБЕЖАТЬ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ У ВОДЫ

Весной лёд на реках и озёрах становится тонким и опасным.



Не выходите на лёд.

Даже если он кажется прочным, подтаявший лёд может проломиться в любой момент.



Избегайте игр у воды.

Скользкие берега и быстрое течение могут привести к падению в воду.



Если вы стали свидетелем ЧП, зовите на помощь.




Не пытайтесь спасти человека самостоятельно, если не уверены в своих силах.



ВЕСНА В ГОРОДЕ

КАК СДЕЛАТЬ ПРОГУЛКИ БЕЗОПАСНЫМИ

Весной многие проводят время в парках, торговых центрах и других людных местах.

-  **Не разговаривайте с незнакомцами.** Избегайте контактов с подозрительными людьми, не принимайте от них подарки или угощения.
-  **Сообщайте родителям о своих планах.** Если вы отправляетесь гулять, скажите, куда идёте и когда вернётесь.
-  **Не носите с собой крупные суммы денег.** Это может привлечь внимание мошенников или воров.



КАНИКУЛЫ БЕЗ РИСКОВ

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ В ИНТЕРНЕТЕ

Каникулы — время, когда дети больше пользуются гаджетами, поэтому важно донести до ребят, что необходимо соблюдать цифровую гигиену.



Не делитесь личной информацией.

Не публикуйте свои фотографии, адрес или телефон в открытом доступе.



Не переходите по подозрительным ссылкам.

Они могут привести к вирусам или мошенническим сайтам.



Ограничьте время за компьютером.

Помните, что долгое использование гаджетов вредно для здоровья.



БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ В ДОМЕ

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ СОХРАНЯТ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ

Если ребёнок остаётся дома один, важно соблюдать правила.



Не открывать дверь незнакомцам.

Даже если человек представляется работником какой-нибудь службы, уточните информацию у родителей.



Быть осторожным с электроприборами.

Не оставляйте включённые устройства без присмотра.



Не играть с огнём.

Спички, зажигалки и петарды могут стать причиной пожара



ВЕСНА БЕЗ ПРОСТУДЫ

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗАБОТЫ О ЗДОРОВЬЕ

Весной повышается риск простудных заболеваний, поэтому важно заботиться о своём здоровье.



Одевайтесь по погоде.

Весной температура может резко меняться, поэтому выбирайте многослойную одежду.



Питайтесь правильно.

Употребляйте больше фруктов и овощей, чтобы укрепить иммунитет.







Мойте руки после прогулок.


Это поможет избежать инфекций.




ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧТО-ТО ПОШЛО НЕ ТАК

ЗАПОМНИТЕ НОМЕРА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ:

-  112 — единый номер для вызова помощи;
-  101 — пожарная служба;
-  102 — полиция;
-  103 — скорая помощь.

 **Научитесь оказывать первую помощь**
в случае необходимости.

 **Сохраняйте спокойствие.**
В любой ситуации паника
только усугубит положение.

