

Памятка на осенние каникулы

1. Безопасность превыше всего:

- Не уходи далеко от дома без сопровождения взрослых.
- Будь осторожен на улице, избегай опасных мест и компаний.
- Не открывай дверь незнакомым людям.

2. Здоровье и отдых:

- Соблюдай режим дня: чередуй отдых и занятия.
- Питайся правильно и разнообразно.
- Гуляй на свежем воздухе, но не забывай одеваться по погоде.

3. Развлечения и хобби:

- Читай книги, смотри фильмы или слушай музыку.
- Занимайся своим хобби или найди новое увлечение.
- Играй с друзьями или родственными, если они рядом.

4. Помощь по дому:

- Помоги родителям по дому, если они попросят.
- Убирай за собой вещи и игрушки.
- Соблюдай порядок и чистоту в своей комнате.

5. Безопасность в интернете:

- Не публикуй личную информацию в интернете.
- Не общайся с незнакомцами в интернете.
- Пользуйся надёжными паролями и не забывай их менять.

6. Общение с близкими:

- Звони и пиши близким, если они далеко.
- Делись своими впечатлениями и мыслями.
- Помогай близким, если они в чём-то нуждаются.

7. Отдых для глаз:

- Делай перерывы во время чтения или работы за компьютером.
- Отводи взгляд от экрана каждые 20 минут.
- Используй защитные очки или экран для компьютера.

8. Отдых для тела:

- Спи не менее 8-10 часов в сутки.
- Делай зарядку или занимайся спортом.

Правила поведения:

- Не шуми и не мешай соседям.
- Будь вежлив и внимателен к окружающим.
- Соблюдай правила дорожного движения, если выходишь на улицу.

9. Правила использования гаджетов:

- Ограничь время, проведённое за гаджетами.
- Старайся не использовать гаджеты перед сном.
- Следи за осанкой и зрением во время использования гаджетов.

Помни, что осенние каникулы — это время для отдыха и развлечений, но не забывай и о других важных аспектах жизни. Удачных каникул!

