

Памятка «Дома мы в безопасности»!

Представляем вашему вниманию общие рекомендации по безопасности ваших детей в быту.



Нормы работы с компьютером для детей

Дистанционное обучение? Домашнее задание? Или просто игры за компьютером?

Создайте для вашего ребенка собственный компьютерный уголок. У него должны быть соответствующие возрасту и росту стол и стул. Монитор должен быть

установлен на уровне глаз. Нужно, чтобы шея не вытягивалась лишней раз вверх или вниз. Ноги должны касаться пола или стоять на подставке.

Обратите внимание на игры, которые установлены на ваш компьютер. Исключите агрессивные, наносящие вред психологическому здоровью ваших детей, обращайте внимание на возрастные ограничения в игре.

Общие правила работы за компьютером

Не стоит долго сидеть за компьютером. Даже если нужно выполнить домашнее задание, требующее длительного пребывания за компьютером, нужно устраивать периодические разминки и выполнять упражнения для глаз.

Не работайте за компьютером в положении лёжа, ведь это сильный удар по зрению.

Не работайте за компьютером в темноте.

Не сидите за компьютером дольше 1,5 – 2 часов в день.

Не устанавливайте яркость монитора на максимум.

Не работайте за компьютером перед сном.

Не работайте за компьютером с мокрыми руками.

При возникновении ошибок или каких-либо неисправностей работы компьютера, необходимо обратиться за помощью к родителям.

Не кладите ногу на ногу и не вытягивайте ноги во время работы за компьютером. Это лишняя нагрузка на спину.

Выполняйте упражнения для глаз:

Отвести взгляд от монитора и закрыть глаза.

Не открывая глаз, зажмуриться 10 раз.

Интенсивное моргание 10 раз.

«Рисовать» закрытыми глазами геометрические фигуры.

10-15 раз переводить взгляд от самой отдаленной точки до кончика носа.

Массаж висков по часовой и против часовой стрелки.

Если ваш ребенок остался дома один

Если ваш ребенок остается дома один, он должен знать **правила безопасности**:

1. Если звонит домофон, **нельзя открывать, не спросив кто пришел.**
 2. Если звонят в дверь, **посмотри в глазок** и убедись, что это те, кого ты ждал.
 3. **Не открывай дверь** незнакомцам.
 4. **Не оставляй электроприборы** в розетке.
 5. **Не употребляй лекарства**, назначения которых ты не знаешь.
- Если заболела голова или живот, нужно позвонить маме и спросить, что можно пить в таких случаях, а лучше дождаться ее прихода.
6. Держи на видном месте **телефоны экстренных служб.**
 7. **Не открывай нараспашку окна** и не высовывайся наружу.

Общие правила безопасности обращения с электричеством:

- Никогда не оставляйте включённый электроприбор без присмотра.
- Не пользуйтесь электроприборами, имеющими какую-либо неисправность.
- Нельзя в одну розетку включать несколько электроприборов.
- Необходимо строго соблюдать порядок включения электроприборов в сеть: сначала нужно подключить шнур к прибору, и лишь только потом шнур подключить к электросети. Отключение прибора нужно производить в обратном порядке.
- Запрещается прикасаться к прибору подключённом в сеть мокрыми руками, а также пользоваться электрическими устройствами, если вы находитесь в воде.
- Если вы обнаружили неисправность в электроприборе, увидели оголённые или плохо изолированные провода незамедлительно скажите об этом взрослым.

- Помните: никогда нельзя производить тушение горящих электрических устройств, подключённых в электросеть водой!

Правила пользования водопроводными устройствами

- Нельзя оставлять открытый водопроводный кран без присмотра, когда из него льётся вода.
- Нельзя оставлять открытый кран, если воду по каким-то причинам отключили. Ведь если вы забудете его закрыть и уйдёте из дома, а в это время подадут воду, то ваша квартира будет затоплена.
- Нельзя мусор бросать в унитаз, так как трубы канализации при этом могут быстро засориться, и грязная вода канализации попадёт в дом.
- Если вы увидите, что где-либо подтекает вода (в кранах, отопительной системе, водопроводе) немедленно расскажите об этом взрослым и покажите место неисправности.

Помните, что вовремя устранённая неисправность предотвратит серьёзную аварию.

Правила безопасности и поведения

Не трогай спички



Не суйте пальцы в розетку



Не суйте ничего в розетку



Не забывайте выключить воду



Осторожно, кипяток



Не играйте с ножами

Ознакомьте детей с номерами экстренных служб:

Справочник «горячих» телефонов

Наименование службы	Телефон
Пожарная охрана, единая служба спасения	01, 42-51-52, МТС, Билайн, Мегафон, Ростелеком : 112
Полиция	02, МТС, Билайн, Мегафон: 020, Ростелеком : 002
Скорая медицинская помощь	03, МТС, Билайн, Мегафон: 030, Ростелеком : 003
Телефоны доверия	
Бесплатная психологическая помощь	44-22-42