**Памятка для подростков**

**Как сделать своё лето безопасным для себя и окружающих**

*Дорогие ребята! У вас наступили каникулы! Можно наконец-то не думать о заданиях и оценках, отдыхать и восстанавливать силы. В этом году вы получили необычный, но интересный и наверняка полезный опыт – вы учились дистанционно. Да, это было непросто и для вас, и для учителей, и для ваших пап и мам, но все справились, а значит, самое время отдохнуть. Для того чтобы лето принесло только позитивные эмоции, воспользуйтесь этими советами:*

1. Даже если вы заядлые домоседы, постоянно находиться в четырёх стенах на каникулах уже не кажется хорошей идеей. Сериалы пересмотрены, книги прочитаны, хочется движения и чего-то новенького. И всё же, прежде чем что-то сделать, надо обдумать свои действия и их последствия для здоровья (да, конечно, это было важно и до карантина, просто напоминаем!).

2. Бывает, от скуки тянет на эксперименты: что будет, если... Что ж, они бывают интересными, но всё же, чтобы не спалить дом, не залить соседей, не навредить себе и окружающим, посоветуйтесь с родителями, почитайте вместе описание того, как это можно сделать в домашних условиях, подумайте, стоит ли, и проведите эксперимент вместе с мамой и папой.

3. Занятия спортом, физическая активность – очень важная часть жизни человека, но что делать, если вы в городе, гулять пока нельзя, и на любимом велике не прокатишься? Занимайтесь дома, но подходите к тренировкам с умом. Не забывайте, что сначала надо разогреть мышцы, иначе можно получить растяжение, и не пытайтесь с первого раза встать на голову, даже если известный блогер уверяет, что это легко. Все умения мы накапливаем постепенно, с каждым днём продвигаясь всё дальше, увеличивая нагрузку понемногу.

4. Если вы выходите на улицу, не забывайте о правилах дорожного движения. Увы, и водители, и пешеходы немного расслабились во время самоизоляции, когда машин и людей на улицах было меньше, а скорость движения без привычных пробок выше. Значит, стоит быть внимательными вдвойне!

5. Если лето вы проводите на даче или в деревне, не забывайте о правилах поведения на воде и защищайтесь от солнца головным убором. Шляпа, бейсболка, панама, бандана – не просто красивые аксессуары, но и показатель вашего взрослого, ответственного отношения к своему здоровью.

6. Ситуация с коронавирусом научила нас, как минимум, одной очень полезной привычке, которую стоит взять с собой в лето, – мыть руки и соблюдать другие правила гигиены. Это защитит не только от коварного вируса, но и от других неприятных заболеваний, особенно желудочно-кишечных.

7. В условиях самоизоляции и дистанционного обучения вам приходилось справляться с раздражением, со скукой и тревогами. Эти полезные навыки могут пригодиться и летом. И в беззаботное каникулярное время настроение может испортиться, могут нахлынуть грусть и тоска.

Если своими силами с ними справиться не получится, поговори с близкими или позвони психологу на детский телефон доверия 8-800-2000-122.

8. Информацию о том, как сделать своё лето интересным и безопасным, ищите в блоге для подростков и молодёжи «Лабиринт: заходи, если хочешь найти выход» <http://labirint-rzn.blogspot.com/> Читайте и обсуждайте с друзьями!

***Ваше лето будет ярким и безопасным, если вы сами так решите!***