



ЛЕТО БЕЗ ОПАСНОСТИ

Простые правила, которые реально спасают

- * Не купайся в незнакомых местах.
- * Не ныряй там, где не знаешь дна.
- * Не оставляй друзей одних у воды.
- * Не садись в машину к незнакомцам.
- * Заряжай телефон перед прогулкой.
- * Сообщай родителям, куда идёшь.
- * Не гуляй поздно ночью один.
- * На велосипеде и самокате – смотри по сторонам!

Главное правило лета

Круто – это не рискованно.

Круто – это безопасно
и весело!





ИНТЕРНЕТ ЛЕТОМ



Что нельзя выкладывать в сеть

Домашний адрес

Номер телефона

Пароли

Фото документов

Геолокацию «я один дома»

Помни:

Интернет помнит всё. Даже удалённые сообщения могут остаться у других людей.

Если тебе пишут:

- * **странные люди,**
- * **просят фото,**
- * **предлагают встретиться,**
- * **шантажируют –**
не молчи!

Расскажи взрослым.





ЭНЕРГЕТИКИ - НЕ

«БОДРОСТЬ» ⚡


**Что происходит
на самом деле**

Энергетики:

- * перегружают сердце,
- * ухудшают сон,
- * вызывают тревожность,
- * быстро «сажают» организм.

**После «заряда» приходит:
усталость, раздражение
упадок сил**

Чем заменить?

- ✓ вода
 - ✓ прогулка
 - ✓ спорт
 - ✓ нормальный сон
 - ✓ музыка и друзья
- 




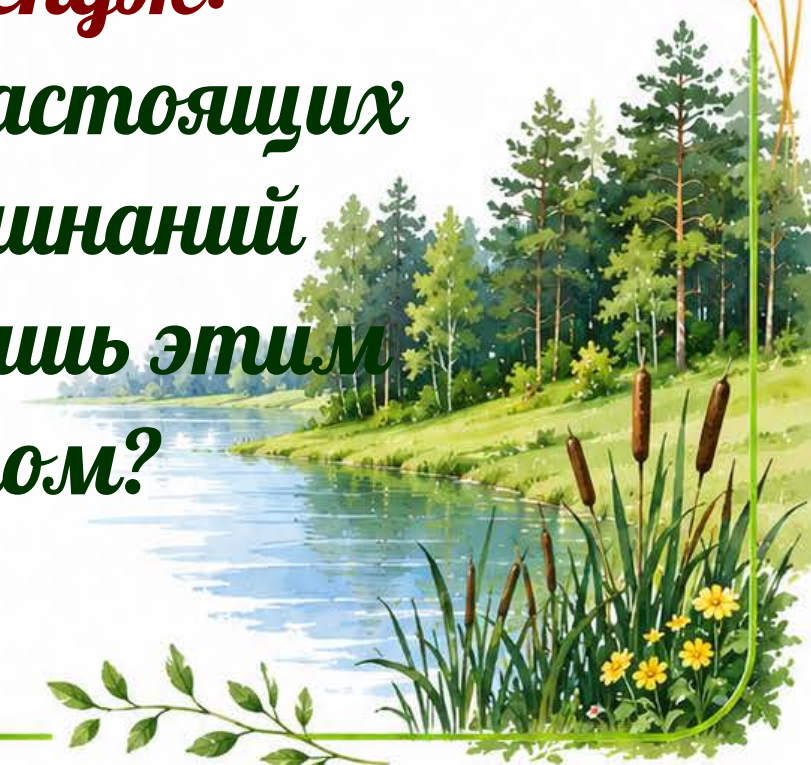
ТВОЁ ЛЕТО - НЕ ТОЛЬКО ТЕЛЕФОН

Попробуй за лето:

- * *встретить рассвет,*
- * *покататься на велосипеде,*
- * *научиться готовить,*
- * *прочитать книгу,*
- * *сделать фото природы,*
- * *поиграть в волейбол,*
- * *провести день без соцсетей.*

Челлендж:

**Сколько настоящих
воспоминаний
ты создашь этим
летом?**





БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГЕ


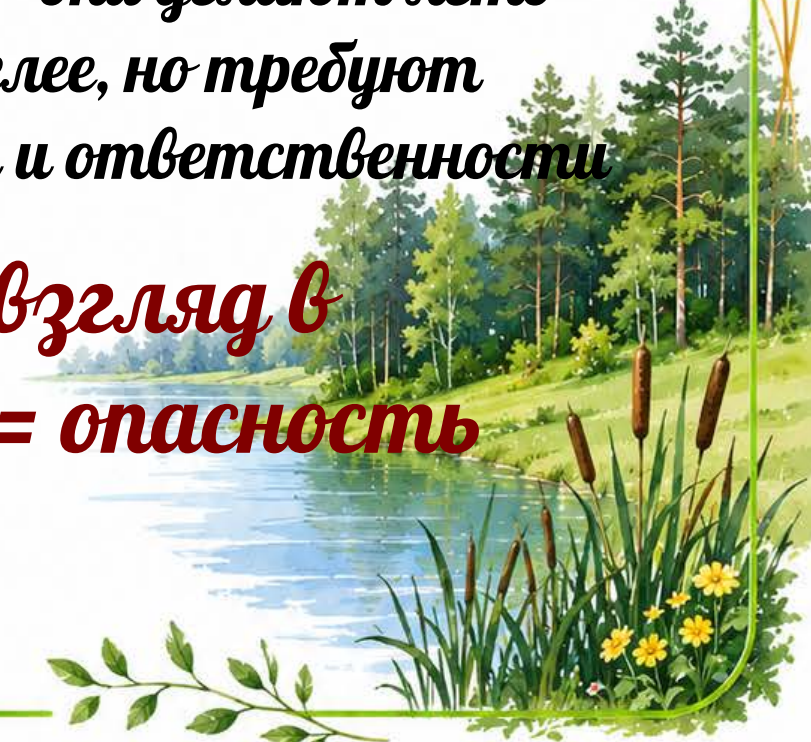
**Даже летом правила не
уходят на каникулы.**

Помни:

- * наушники уменьшают внимание;
- * самокат – тоже транспорт;
- * переходить дорогу нужно только на зелёный;
- * ночью лучше носить светлую одежду;

**самокат, гироскутер, моноколесо –
это не игрушки - они делают лето
удобнее и веселее, но требуют
внимательности и ответственности**

**Один взгляд в
телефон = опасность**





СИЛА СЛОВ

**Иногда одно сообщение
может:**

**поддержать,
поднять настроение,
сильно ранить**

**Перед тем как написать,
спроси себя:**

- * Это правда?
- * Это не обидит?
- * Я бы сказал это человеку в лицо?

**Крутой человек – не тот,
кто унижает.**

**Крутой – тот,
кто умеет уважать.**





ОСТОРОЖНО: СОЛНЦЕ

Солнечный удар – это не шутка.



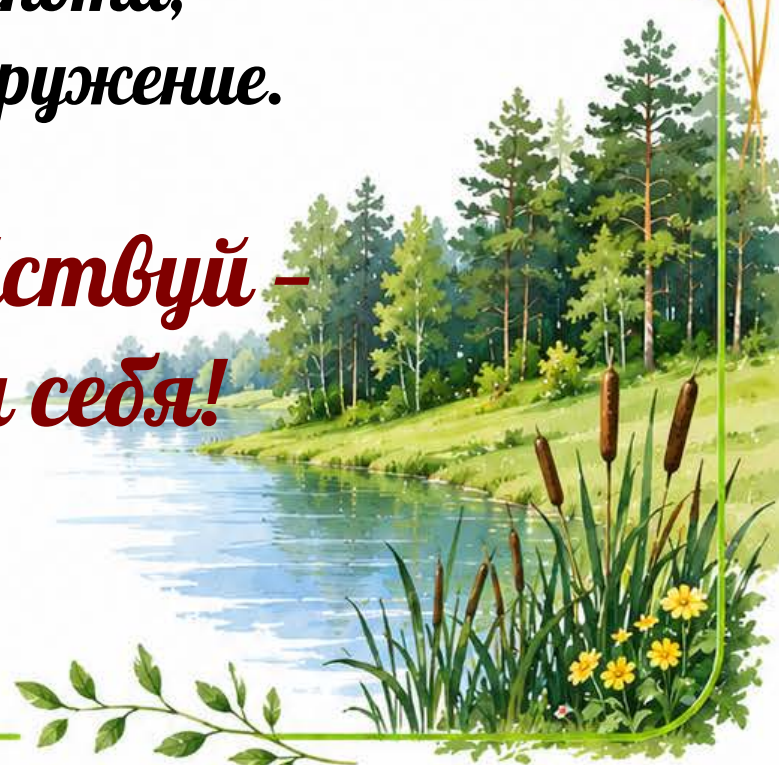
Летом важно:

- ✓ пить воду
- ✓ носить головной убор
- ✓ не находиться долго на жаре
- ✓ пользоваться кремом SPF

Симптомы перегрева:

- * головная боль,
- * слабость,
- * тошнота,
- * головокружение.

**Не геройствуй –
береги себя!**





ЛЕТО И ЗАКОН

**Даже несовершеннолетние
несут ответственность**

**Что может привести к
проблемам:**

- * драки,
- * вандализм,
- * кражи,
- * опасные «шутки»,
- * употребление алкоголя и веществ.

Помни:

**Одно необдуманное
действие может
испортить будущее.**

**Свобода =
ответственность**





БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

*Вода летом – это отдых и веселье.
Но даже спокойный водоём может
быть опасным.*

Никогда не:

*купайся в незнакомых местах;
ныряй там, где не знаешь дна;
заплывай слишком далеко;
устраивай опасные игры на воде.*

Помни:

- ✓ купайся только в знакомых местах;*
- ✓ не заходи в воду после сильной жары;*
- ✓ не оставляй друзей одних у воды;*
- ✓ не переоценивай свои силы.*

Главное правило:

Безопасность важнее

«экстрима»

и красивых видео





**ТВОЁ ЛЕТО МОЖЕТ СТАТЬ
ЛУЧШИМ**

**Не обязательно ехать
далеко, чтобы лето
запомнилось.**

**Попробуй:
научиться чему-то новому
больше общаться вживую
чаще бывать на природе
заботиться о себе
помогать другим**

И главное:

**Не сравнивай своё лето с
чужими сторис.
Настоящая жизнь –
не в экране.**

