



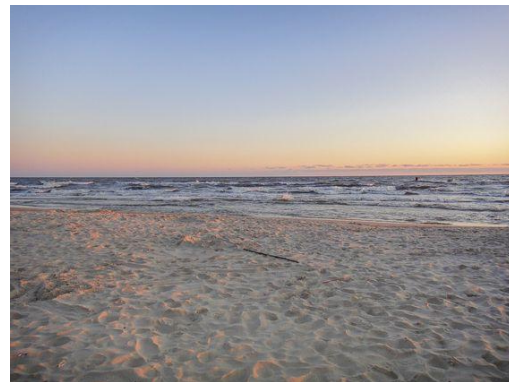
Bezpieczne wakacje w lesie i na łące

1. Gdy wchodzisz do lasu poruszaj się po wydeptanych ścieżkach.
2. Jeśli widzisz dzikie zwierzę - nie zbliżaj się do niego.
3. Nie dokarmiaj dzikich zwierząt.
4. Chodząc po lesie czy łące używaj preparatów przeciw komarom, kleszczom i innym owadom.
5. Nie rozpalaj ognisk w lesie.
6. Nie oddalaj się od opiekuna, żeby nie zabłądzić.
7. Nie pozostawiaj po sobie śmieci w lesie/na łące.
8. Nie zostawiaj rozbitego szkła - to może wywołać pożar!
9. Nie zbieraj grzybów, których nie znasz i nie jedz żadnych owoców, bo mogą okazać się trujące.
10. Po powrocie z lasu/łąki koniecznie sprawdź czy na ciele nie masz kleszcza.



Bezpieczne wakacje nad wodą

1. Kąp się tylko w miejscach dozwolonych i pod opieką dorosłych. Jeśli miejsca strzeże ratownik – zawsze stosuj się do jego poleceń.
2. Nie kąp się przy śluzach, mostach, budowlach wodnych, portach, zaporach, a także w brudnej wodzie i tam, gdzie są silne wiry i prądy.
3. Nigdy nie kąp się w rwących rzekach.
4. Smaruj ciało filtrem UV.
5. Nie zapominaj o okularach przeciwsłonecznych i nakryciu głowy.
6. Nie wchodź do wody w czasie burzy, deszczu lub mgły.
7. Jeśli długo przebywałeś na słońcu – poczekaj chwilę w cieniu, zanim wejdiesz do wody. Pozwoli Ci to uniknąć szoku termicznego.
8. Nie skacz do wody na główkę.



Bezpieczne wakacje w górach



1. W górach pogoda potrafi błyskawicznie się zmienić, toteż nawet w środku lata trzeba być przygotowanym na znaczne ochłodzenie i opady. Zawsze należy zabrać ze sobą ciepły sweter lub bluzę, płaszcz przeciwdeszczowy oraz nakrycie głowy i zapasowe skarpety.
2. Pamiętaj, żeby nie wyruszać w góry bez opieki dorosłych.
3. Miej ze sobą na wszelki wypadek latarkę.
4. Poruszaj się po wyznaczonych szlakach.
5. Gdy zbliża się burza, staraj się jak najszybciej znaleźć bezpieczne miejsce. Gdy Ci się to jednak nie uda, zminimalizuj we własnym zakresie ryzyko uderzenia pioruna. Unikaj przede wszystkim strumyków, pojedynczych drzew i otwartych przestrzeni.

Bądź bezpieczny w domu i w mieście



1. Przechodź przez jezdnię w miejscach do tego wyznaczonych, zachowaj ostrożność, nigdy nie wchodź na jezdnię bezpośrednio przed jadącym pojazdem.
2. Nie baw się na ulicy lub w bezpośrednim jej otoczeniu.
3. Zawsze uważaj w czasie jazdy na rowerze. Używaj kasku, przestrzegaj przepisów drogowych, jeżeli to możliwe korzystaj z drogi dla rowerów, dokładnie rozejrzyj się zanim ruszysz.
4. Nie ufaj osobom obcym i nie przekazuj im żadnych informacji dotyczących adresu, domu, rodziców.
5. Unikaj kontaktu z dzikimi zwierzętami, bezpańskimi psami, które choć miłe i spokojne mogą być niebezpieczne.
6. Podczas nieobecności rodziców nigdy nie otwieraj drzwi nieznajomym i nie informuj nikogo, że jesteś sam w domu.
7. Postaraj się mieć stały kontakt z opiekunem/opiekunami.

**W czasie pandemii pamiętaj o
stosowaniu się do zaleceń
Ministerstwa Zdrowia oraz WHO!**

<https://www.gov.pl/web/zdrowie> ---> link do strony Ministerstwa Zdrowia

Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Natóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydł obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydł je.



4 Namydł kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



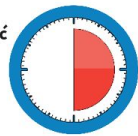
5 Namydł wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydł obydwa nadgarstki.



7 Słucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Pamiętaj, aby pić duże ilości wody w ciągu dnia!

Dziennie należy przyjmować
około 1,5 litrów wody!



**Zachęcam młodszych uczniów do
zapoznania się z krótkim filmikiem
:)**

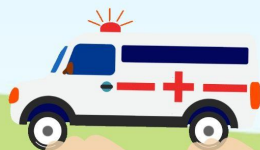
<https://www.youtube.com/watch?v=CQkc4Dfe1aw>

NUMERY ALARMOWE



997 POLICJA

998 STRAŻ
POŻARNA



999 POGOTOWIE
RATUNKOWE

112 EUROPEJSKI
NUMER
ALARMOWY



ZAPAMIĘTAJ!



KRÓTKIE PODSUMOWANIE

BEZPIECZNE

WAKACJE 2020

1. Kąp się zawsze w miejscach strzeżonych przez ratowników WOPR.
2. Nie rozpalaj ognisk w lesie i na łące.
3. Nie wypływaj za daleko od brzegu.
4. Używaj kremów z filtrem UV.
5. Podczas upałów chroń głowę czapką lub kapeluszem.
6. Nie pływaj po obfitym posiłku.
7. Nie zostawiaj śmieci na łące, plaży i w lesie.
8. Kontroluj informacje, jakie udostępniasz w sieci.



Źródła

<http://cyfrowaszkola-erasmus-piekoszow.blogspot.com/2016/06/bezpieczne-wakacje.html>

<https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/bezpieczne-wakacje-pamietaj-o-najwazniejszych-zasadach>

https://cdn.onlyinyourstate.com/oregon/rivside-trail-or/?utm_source=pinterest&utm_medium=social

<https://pixabay.com/photos/sea-sunset-beach-the-baltic-sea-1166467/>

<https://pixabay.com/pl/illustrations/%C5%BCar%C3%B3wka-%C5%BC%C3%B3%C5%82ty-energii-pomys%C5%82-1553249/>



Źródła

<https://testosterone.pl/wiedza/woda-czyli-niezbedny-skladnik-do-zycia/>

<http://www.echogorzowa.pl/news/16/prost-o-z-miasta/2013-07-04/bezpieczne-wakacje-nad-woda-w-lesie-i-gorach-4228.html>

<https://blog.sportbazar.pl/porady/bezpieczne-wakacje-w-gorach-10-zasad-o-ktorych-musisz-pamietac/>

<https://radiopoznan.fm/informacje/publicystyka/gory-tylko-w-gorach>

<https://www.green-projects.pl/miasta-przyjazne-rowerzystom-ranking-2018/>

<https://gis.gov.pl/zdrowie/zasady-prawidlowego-mycia-rak/>

**Życzę Wam udanych, a przede
wszystkim bezpiecznych wakacji! :)**

Aldona Kaźmierczak - pedagog szkolny