



Bezpieczne
wakacje

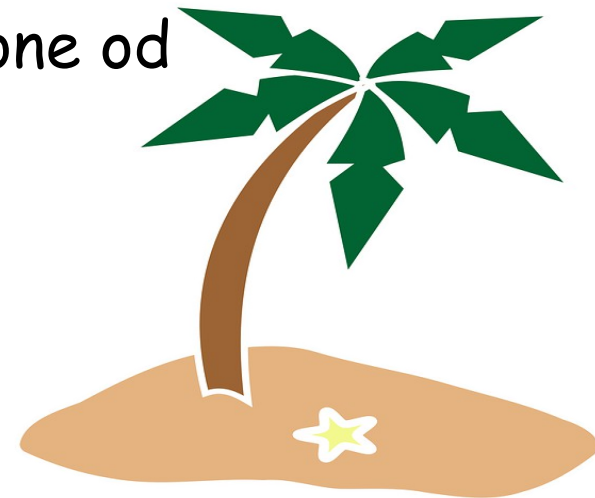
Przerwa w nauce to dla dzieci i młodzieży okres wspaniałej zabawy i niezapomnianych podróży. Letnie wakacje są bowiem czasem upragnionym i wyczekiwanym. Uczniowie wreszcie mają dużo wolnego czasu, poznają nowych przyjaciół, wyjeżdżają w nieznane miejsca. Aby jednak ten wypoczynek był pełen tylko pozytywnych wrażeń, proponujemy Wam porady, które pomogą uniknąć czyhających zagrożeń i pozwolą bezpiecznie spędzić ten wolny czas.



Pamiętaj , że żadna zasada nie daje 100% szans na uniknięcie zagrożeń, ale z pewnością zmniejsza i to znacznie, wystąpienie nieszczęśliwego wypadku lub stania się ofiarą złych ludzi.

Najważniejsze zasady warunkujące dobry wypoczynek:

- Zawsze informuj rodziców, gdzie i z kim przebywasz. Przekaż im także, o której godzinie zamierzasz wrócić.
- Noś ze sobą numer telefonu do rodziców.
- Pamiętaj o zasadach bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię przechodź na pasach dla pieszych i na zielonym świetle.
- Do zabawy wybieraj zawsze miejsca oddalone od jezdni.
- Zawsze zapinaj pasy w samochodzie.



- Nie rozmawiaj z obcymi.
- Poinformuj rodziców, gdyby ktoś Cię zaczepiał.
- Nie oddalaj się z nieznajomymi, nie wsiadaj z nimi do samochodu.
 - Nie bierz słodczy ani innych prezentów od obcych.
- Pamiętaj o numerach alarmowych. W razie potrzeby dzwoń i wezwij pomoc.
- Kąp się tylko w miejscach do tego przeznaczonych, na strzeżonych i bezpiecznych kąpieliskach.
 - Nie wchodź do wody bez opieki osoby dorosłej.
 - Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
- Pamiętaj o ochronie przed słońcem. W czasie upałów pij dużo wody i zawsze noś nakrycie głowy. Przed wyjściem na zewnątrz posmaruj się kremem z filtrem.
- Zadbaj o właściwy ubiór - strój z elementami odblaskowymi, kask ochronny podczas jazdy na rowerze czy odpowiednie buty w czasie wycieczki w góry.

- W górach nie wyruszaj w trasę, jeśli widzisz, że nadchodzi burza.
- Szukaj bezpiecznego schronienia podczas burzy.
- Podczas górskich wycieczek nie schodź ze szlaku.
- Nie oddalaj się bez pytania od rodziców – w nowych miejscach łatwo się zgubić.
- Po każdym wyjściu z miejsc zalesionych dokładnie sprawdź skórę, czy nie ma na niej kleszczy.

- Uważaj na rośliny, na których się nie znasz. Niektóre jagody, liście czy grzyby są trujące.
- Podczas spacerów po lesie stosuj preparaty odpędzające owady i kleszcze.
- Nie rozpalaj ogniska w lesie.
- Nie baw się z obcymi zwierzętami. Nawet przyjaźnie wyglądający pies czy kot może Cię ugryźć, gdy spróbujesz go pogłaskać.
- Bądź rozsądny i zachowaj umiar we wszystkim, co robisz.

Pamiętaj, że żaden zbiór zasad nie gwarantuje 100% skuteczności.

Nic nie zastąpi rozsądku, odpowiedzialności i ostrożności !!!!

Sytuacje *niebezpieczne* mogą przydarzyć się każdemu i o każdej porze. Dlatego w Waszym mieszkaniu w widocznym miejscu powieście kartkę z numerami telefonów: do siebie, do krewnych, zaufanych sąsiadów i telefonów alarmowych.



Jeśli dzwonisz po pomoc medyczna wybieraj numer
112 lub **999**

Po połączeniu z pogotowiem należy:

1. Przedstawić się.
2. Powiedzieć ile ma się lat.
3. Powiedzieć gdzie się znajduje.
4. Powiedzieć, co się stało i dlaczego potrzebna jest pomoc.
5. Ważne, by starać się być spokojnym, odpowiadać na wszystkie pytania i uważnie słuchać osoby, z którą się rozmawia.

Jeśli czujesz się zagrożony, wiesz, że ktoś chce zrobić Ci krzywdę , czujesz się zraniony, czegoś się boisz - możesz zwrócić się o pomoc do rodziców, opiekunów, pedagoga, psychologa, policjanta.

Co należy spakować do plecaka
na pieszą wycieczkę:

- *butelkę z wodą*
- *kanapki lub coś do przegryzienia*
 - *kawałek gorzkiej czekolady*
 - *chusteczki higieniczne*
- *lekarstwa (jeśli chorujesz)*
 - *kurtkę od deszczu*
- *czapkę lub chustkę na głowę*
 - *latarkę*
- *mapę okolicy*
- *naładowany telefon*
 - *pieniądze*

Pamiętaj jeśli się nudzisz skorzystaj z naszych propozycji zamieszczonych w „Alternatywnych sposobach spędzania czasu wolnego”(aktualności szkoły). Wejdź na zakładkę materiały on-line.

One pozwolą Ci wypełnić nadmiar czasu wolnego. Zachęcaj też innych do skorzystania z naszej oferty zabaw i działań edukacyjnych.

Życzymy Wam

*Wesołych wakacji z dużą dawką humoru i
przygody.*

Wędrówek dalekich i po najbliższej okolicy.

Spotkań z ciekawymi i nietuzinkowymi ludźmi.

Poznawania smaków i zapachów.

Odkrywania w Sobie niezwykłych pasji.

Socjoterapeuci i Trenerzy TUS



*Do zobaczenia we
wrześniu*