**KILKA PORAD, JAK BEZPIECZNIE PRZETRWAĆ LATO**

**Wakacje to czas zabawy, odpoczynku i nowych wrażeń. Większość z nas w tym okresie wyjeżdża w różne rejony Polski i świata. Dużo czasu spędza na świeżym powierzu: w lesie, w parku, jeździ na rowerze, rolkach, hulajnodze. Podczas korzystania z wakacyjnych przyjemności, warto jednak  pamiętać o bezpieczeństwie własnym i bliskich, zwracać uwagę na zagrożenia podczas wypoczynku, aby po powrocie do przedszkola mieć tylko dobre wspomnienia.
    Z pewnością wielu zna i stosuje poniższe zasady, być może niektóre są oczywiste, ale w trosce o zdrowie i dobre samopoczucie dzieci warto przed urlopem zapoznać się z nimi jeszcze raz.

1.**Przed wyjazdem, warto jest upewnić się,czy **dziecko potrafi powiedzieć jak się nazywa, gdzie mieszka i** zna numer telefonu do rodziców (starsze dzieci).

**2. Warto jest także ustalić z dzieckiem zasady wypoczynku  i zabawy np.: wchodzimy do wody tylko razem, w lesie nie śmiecimy, nie ganiamy ptaków w parku.**

**3. Zanim wyjedziemy z dzieckiem  w nowe miejsce warto porozmawiać z Nim o tym co zobaczy, jak powinno się zachowywać, a czego unikać. Można  obejrzeć wspólnie film opowiadający np. o danym kraju lub przeczytać podstawowe informacje wzbogacone zdjęciami.**

**4.Wybierając się w dane miejsce np. na górską wędrówkę należy pamiętać o odpowiednim ubraniu i akcesoriach do ochrony i zabawy dla malucha (czapeczka, krem z filtrem, odpowiednie obuwie, przewiewne, najlepiej bawełniane ubranka na zmianę, okulary,czy płaszcz przeciwdeszczowy).**

**5.**W czasie wycieczek samochodowychnależy **pamiętać o: foteliku, pasach i środkach przeciw chorobie lokomocyjnej (jeśli taka jest potrzeba).**

6**. Wskazane jest, by zawsze pamiętać o czymś do picia dla dziecka.** Polecamy wodę, gdyż najlepiej gasi pragnienie ( w krajach arabskich tylko wodę z butelek), a w czasie upałów pamiętajmy by pić ją często.

**7.**W czasie, gdy słońce operuje najsilniej zalecane jest**, aby dzieci o ile to możliwe przebywały w cieniu (godz. 11-16)**

8.Ze względów bezpieczeństwa warto jest poznać **dokładnie miejsce wypoczynku do którego się udajemy.** Sprawdzić, czy teren jest bezpieczny, ogrodzony, czy nie ma w pobliżu odkrytych studzienek, kanałów, wykopów, ruchliwych ulic itp.

9. W trosce o zdrowie swoje i dzieci starajmy się **unikać kupowania produktów żywnościowych z nieznanych źródeł** lub jedzenia potraw, które mogą być nie pierwszej świeżości (sosy, potrawki, sałatki z jajek i majonezu itp.)

10.**Zawsze przed wyjazdem warto jest sprawdzić zawartość apteczki i uzupełnić jej zawartość w miarę potrzeb** wniezbędne środki opatrunkowe oraz lekarstwa, które mogą się przydać w czasie wakacyjnych podróży.

**Ale przede wszystkim należy pamiętać o tym, by z wakacyjnych wojaży korzystać  w sposób świadomy i ostrożny.**