 **Bezpieczne Wakacje**

**Wakacje** są po to abyś odpoczywał bawił się, realizował swoje zainteresowania, na które w okresie nauki brakuje Ci czasu. Jeśli jedziesz na kolonię lub obóz-to wspaniale. Poznasz wiele ciekawych miejsc, nowe koleżanki i kolegów. Opiekunowie zapewnią Ci wiele atrakcji i bezpieczeństwo. Słuchaj ich i nie oddalaj się z miejsca zabawy bez ich wiedzy. Wrócisz do domu z głową pełną niezapomnianych wrażeń.

Nie wyjeżdżasz na kolonię czy obóz –To tez dobrze. Twoje otoczenie i Twój dom też są ciekawe. Będziesz miał co robić. Czasami jednak zostaniesz w domu sam. Dla własnego bezpieczeństwa zamknij drzwi od wewnątrz. W czasie nieobecności rodziców lub opiekunów nie wpuszczaj nikogo do mieszkania, bez względu na to, za kogo się podaje(np: policjanta, listonosza czy znajomego rodziców). Nie otwieraj drzwi , żeby sprawdzić czy osoba pukająca już odeszła.

**Jeśli będziesz się bawić poza domem pamiętaj!!!!!**

**-KLUCZE** do mieszkania chowaj pod ubraniem

**-NIE** podawaj nikomu swojego miejsca zamieszkania

**-NIE** ufaj osobom obcym

**-NIE** opowiadaj o wyposażeniu domu i zasobach majątkowych rodziny

**-NIE** bierz od obcych proponowanych słodyczy

**-NIE** korzystaj z ich zaproszenia na spacer lub do domu

**-BAW** się tylko w miejscach przeznaczonych do zabawy

**-NIE** oddalaj się z miejsca zabawy bez wiedzy rodziców

**-UWAŻAJ** na dzikie i bezpańskie zwierzęta(każda osoba pokąsana przez zwierzę powinna się zgłosić do lekarza) Pogryzienia są niebezpieczne ze względu na ryzyko zakażenia. Szczególnie groźne jest zakażenie wścieklizną

**-W przypadku zagrożenia wołaj o pomoc lub wezwij ją telefonicznie: numery 999 i 112**

**Zasady bezpiecznej kąpieli!!!!**

**-KĄP** się tylko w miejscach strzeżonych

**- NIGDY** nie skacz do wody o nie znanym dnie

**-NIE** wchodź do wody po silnym nasłonecznieniu

**-POSTĘPUJ** zgodnie z regulaminem kąpieliska

**Bezpieczne opalanie**

**-NIE** przebywaj zbyt długo na słońcu

**-STOSUJ** kremy z filtrami ochronnym

**-NOŚ** nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne

**-PIJ** duże ilości wody niegazowanej

**PAMIĘTAJ słońce opala również gdy jesteś w wodzie lub przebywasz w cieniu.**

**Aktywny wypoczynek**

**-ZAKŁADAJ**  kask zawsze gdy jeździsz na rowerze, rolkach czy deskorolce

**-PRZESTRZEGAJ** przepisów drogowych

**-NIE** uprawiaj sportów w miejscach niedozwolonych

**-BĄDŹ** widoczny na drodze-miej odblaski

**Wycieczka w góry i do lasu**

**-PRZED** wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody

**-ZAOPATRZ** się w apteczkę i telefon komórkowy

**-WEŹ** ze sobą ciepłe ubranie, jedzenie i napoje

**-NIGDY** nie schodź ze szlaków i nie oddalaj się od grupy

**-UWAŻAJ** na kleszcze i owady ,chroń się przed nimi(**odpowiednie ubranie, preparaty odstraszające**)

**-NIE** zbieraj grzybów jeśli nie jesteś pewny czy są jadalne

**Dbaj o zdrowie i higienę**

**-DBAJ** o higienę osobistą i czystość wokół siebie

**-NIE** używaj wspólnych przyborów toaletowych

**-NIE** pij i nie jedz ze wspólnych naczyń

**-MYJ** ręce przed każdym posiłkiem

**-ODŻYWIAJ się** zdrowo

**-SPRAWDZAJ** datę ważności produktów, które spożywasz

**-UNIKAJ** spożywania posiłków w przypadkowych miejscach

**-PRZEBYWAJ** na świeżym powietrzu, dbaj o aktywność fizyczną

**ZAPAMIĘTAJ!!!! W przypadku wystąpienia objawów chorobowych po spożyciu posiłku(nudności, wymioty, bóle brzucha, biegunka, gorączka) natychmiast zgłoś się do LEKARZA!**

**Przypominam !!!!!**

**Poza tym baw się dobrze i odpoczywaj, Życzę Ci udanych i bezpiecznych wakacji oraz szczęśliwego powrotu do szkoły.**

 Pozdrawiam

 Wasza pielęgniarka szkolna