

Bezpieczne wakacje

Zbliża się lato, a wraz z nim nadchodzi czas wakacyjnego wypoczynku. Aby bezpiecznie spędzić te chwile, powinieneś zwrócić uwagę na kilka zasad:

- Do opalania zawsze używaj kremu z filtrem – w przeciwnym wypadku grozi ci oparzenie słoneczne.
- Żeby uchronić się przed udarem słonecznym, noś nakrycie głowy. Pamiętaj, że opalasz się nie tylko leżąc, gdy czujesz słońce na skórze, ale również chodząc, biegając, kąpiąc się itd.
- Pij dużo wody. Latem temperatura jest wysoka, a to sprawia, że bardziej się pocimy i tracimy więcej potrzebnych dla zdrowia substancji odżywczych. Dlatego w czasie wysokich temperatur trzeba bardzo dbać o nawodnienie organizmu. Miej zawsze przy sobie butelkę wody.
- Noś lekkie i przewiewne ubrania.
- Chroń oczy, nosząc okulary przeciwsłoneczne.
- Do wody wchodzić tylko pod opieką osób dorosłych.
- Kąp się w miejscach tylko do tego przeznaczonych. Nie wolno tego robić w pobliżu mostów, portów i tam, gdzie pływają statki.
- Korzystaj tylko ze strzeżonych kąpielisk.
- Zapoznaj się z regulaminem kąpieliska i stosuj się do poleceń ratownika.
- Pamiętaj, nie wchodzić do wody po obfitym posiłku i dłuższym opalaniu. Aby uchronić się przed szokiem termicznym korzystaj z natrysku lub zmocz ciało wodą.
- Nie skacz do wody, gdy nie znasz zbiornika wodnego – grozi to kalectwem lub śmiercią.
- Pływając na łodziach, jachtach, kajakach i motorówkach zawsze zakładaj kapok.
- Podczas burzy nie kąp się w zbiornikach wodnych.
- Pamiętaj o numerach ratunkowych. W razie potrzeby dzwoń i wezwij pomoc (**112** – europejski numer ratunkowy, **601 100 100** WOPR).
- Zawsze informuj swoich rodziców o tym, z kim i gdzie przebywasz.
- Nie korzystaj z propozycji przejażdżki lub spaceru z osobą nieznaną. Nie bierz też od niej słodyczy i innych prezentów;
- Do zabawy wybieraj miejsca oddalone od jezdnii, torów kolejowych, wykopów.

- Ostrożnie obchodź się z urządzeniami elektrycznymi i gazowymi.
Nie dotykaj sprzętów podłączonych do prądu, gdy jesteś boso lub masz mokre ręce. Z kuchenki korzystaj tylko pod opieką dorosłego.
- Po każdym wyjściu z miejsc zalesionych dokładnie sprawdź skórę, czy nie ma na niej kleszczy.
- Zadbaj o właściwy ubiór – strój z elementami odblaskowymi, kask ochronny podczas jazdy na rowerze czy odpowiednie buty podczas wycieczki w góry.
- Myj często ręce, dbaj o higienę własną i otoczenia !

Propozycja pracy plastycznej

Wykonajcie pracę plastyczną na temat jednej z zasad bezpieczeństwa, której należy przestrzegać, aby w pełni cieszyć się wakacjami bez niemiłych niespodzianek. Możecie korzystać z różnych technik plastycznych.

Piosenki i filmy edukacyjne na temat bezpiecznych zachowań latem :

<https://youtu.be/EoeHbcDItx0> **Znam Numery Alarmowe** – teledysk edukacyjny dla dzieci

<https://youtu.be/W4RHyjQLfCM> ZoZi - Bezpieczne wakacje (piosenka dla dzieci).

<https://youtu.be/0iidgRGFI60> Bezpieczne wakacje

<https://youtu.be/N4XORhIMf7Y> Wakacje nad morzem – zasady bezpieczeństwa (123 Edukacja)

<https://youtu.be/wS4SRvkvLio> Bezpieczeństwo w górach (123 Edukacja)

<https://youtu.be/5i6ngsLmULo> Pierwsza pomoc Phillips

<https://youtu.be/BmbPAd4P93E> Idą wakacje (Majka Jeżowska)

https://youtu.be/AVTtWX_mtXo Bum, bumi - Lato, lato

<https://youtu.be/OZFiNeOtlig> Smak wakacji

<https://youtu.be/4bc-xkHxxew> Fasolki – Gdy leżę na plaży