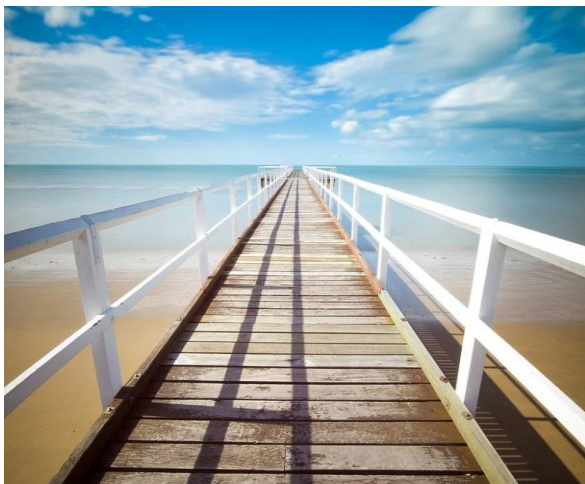


JAK MIŁO I BEZPIECZNIE WYPOCZYWAĆ

Wakacje to czas na zabawę i odpoczynek.
By w naszej pamięci pozostały tylko miłe i przyjemne wspomnienia,
potrzeba trochę wyobraźni oraz zdrowego rozsądku.

Oto 18 zasad, aby bezpiecznie spędzić wakacje:

1. Zawsze informuj rodziców, gdzie i z kim przebywasz, o której godzinie zamierzasz wrócić do domu, noś ze sobą numer telefonu do rodziców.
2. Przechodź na pasach dla pieszych i na zielonym świetle.
3. Do zabawy wybieraj zawsze miejsca oddalone od jezdni.
4. Zawsze zapinaj pasy w samochodzie.
5. Nie rozmawiaj z obcymi, poinformuj rodziców, gdyby ktoś Cię zaczepiał.
6. Nie oddalaj się z nieznajomymi, nie wsiadaj z nimi do samochodu, nie bierz słodczy ani innych prezentów od obcych.
7. Pamiętaj o numerach alarmowych. W razie potrzeby dzwoń na 112.
8. Kąp się tylko w obecności dorosłych na strzeżonych i bezpiecznych kąpieliskach, nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.



9. 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.
10. Wychodząc z domu zadbaj o ubiór z odblaskami, kask ochronny podczas jazdy na rowerze, buty do kostki w czasie wycieczki w góry.
11. W górach nie wyruszaj w trasę, jeśli może nadejść burza, a podczas górskich wycieczek nie schodź ze szlaku.
12. Szukaj bezpiecznego schronienia podczas burzy, ale nie pod drzewem.
13. Nie oddalaj się bez pytania od rodziców, w nowych miejscach łatwo się zgubić.



14. Podczas spacerów po lesie stosuj preparaty na owady i kleszcze.
Po każdym wyjściu z łąk i miejsc zalesionych dokładnie sprawdź skórę na obecność kleszczy.
15. Uważaj na rośliny, na których się nie znasz. Niektóre jagody, liście czy grzyby są trujące.



16. Nie rozpalaj ogniska w lesie, nie niszcz roślin i nie zostawiaj śmieci.
17. Nie baw się z obcymi zwierzętami. Nawet przyjaźnie wyglądający pies czy kot może Cię ugryźć, gdy spróbujesz go pogłaskać.



- 18. Bądź rozsądny i zachowaj umiar we wszystkim, co robisz.**

Polecenie

Zapisz i zapamiętaj podstawowe zasady bezpieczeństwa:

- 1. Numer 112 znamy i w razie potrzeby go wybieramy.**
- 2. Jeśli kogoś nie znamy, na pewno z nim nie rozmawiamy.**
- 3. Gdy na plaży przebywamy, od mamy się nie oddalamy.**
- 4. W górach po szlaku chodzimy, wtedy nie zbłądzimy.**
- 5. Gdy na słońcu przebywamy, czapkę lub kapelusz zakładamy.**

Więcej informacji w tekście źródłowym po otwarciu linku:

https://czasdzieci.pl/ro_artykuly/id,749192b.html



Wszystkie zdjęcia pochodzą z linku:

<https://pixabay.com/pl/images/search/darmowe%20zdjęcia/>

Dla utrwalenia wiadomości obejrzyj film: Bezpieczne wakacje:

<https://www.youtube.com/watch?v=K-6T693WQKY>

Jak zorganizować wymarzone wakacje, pomoże Ci materiał zamieszczony w linku: <https://epodreczniki.pl/a/moje-wymarzone-wakacje/DcyjK7LL>

ŻYCZĘ WAM WSPANIAŁEGO I BEZPIECZNEGO WYPOCZYNKU

Bogusława Strzyż