

Witamy na świetlicy szkolnej w tygodniu 22.06 – 26.06.2020r

Temat : „BEZPIECZNE WAKACJE”



Wakacje to czas odpoczynku i zabawy. Korzystając z czasu wolnego nie zapominajcie jednak o Waszym bezpieczeństwie. Każdy z Was musi zwracać uwagę na różne zagrożenia podczas wakacyjnego wypoczynku, aby po jego zakończeniu pozostały tylko dobre wspomnienia.

Oto kilka ZASAD, które warto zapamiętać, żeby wakacje były bezpieczne i przyjemne:



ZASADY BEZPIECZNEJ KĄPIELI:

- Nie kąp się w miejscach niedozwolonych - korzystaj tylko ze strzeżonych kąpielisk, gdy wywieszona jest biała flaga
- Kąp się tylko w obecności dorosłych

- Nigdy nie skacz do wody o nieznanym dnie
- Nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie po długim przebywaniu na słońcu
- Nie rób hałasu - ratownik może nie usłyszeć czyjśgo wołania o pomoc



WYCIECZKA W GÓRY, DO LASU:

- Przed wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody
 - Zaopatrzyć się w apteczkę i telefon komórkowy
 - Weź ze sobą ciepłe ubranie, jedzenie i napoje
 - Nigdy nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy
 - Uważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstrasżającymi. Te pajęczaki przenoszą groźne choroby, między innymi wirusowe zapalenie opon mózgowych oraz boreliozę. Kleszcze należy delikatnie usunąć za pomocą pęsety lub specjalnej pętli, a skórę zdezynfekować np. spirytusem. Jeśli wokół miejsca ugryzienia pojawia się okrągłe zaczerwienienie trzeba natychmiast zgłosić się do lekarza.
- Ukąszenia owadów są szczególnie groźne dla osób uczulonych na pewne substancje. W takim przypadku należy pamiętać o kontakcie z alergologiem i posiadaniu odpowiednich leków. Należy schłodzić miejsce ukąszenia i zgłosić się do lekarza.
- Jedząc lub pijąc na świeżym powietrzu trzeba obserwować, czy osa np. nie wpadła do butelki z której pijemy.
- Nie zbieraj grzybów, jeśli nie jesteś pewny czy są jadalne
 - Maszerując przez las, nie zostawiaj w nim śmieci, zwłaszcza szklanych butelek. Padające przez nie promienie słoneczne mogą wywołać ogień. Zaś ogniska można rozpalać tylko w specjalnie wyznaczonych do tego miejscach. Uważaj na zwierzęta, zarówno te dzikie, jak i domowe.
 - Jeśli zaskoczy Cię burza, to nie chowaj się pod drzewami. One przyciągają pioruny. Jak najszybciej schowaj się w jakimś budynku. Wyłącz telefon komórkowy.



BEZPIECZNE OPLANIE:

- Nie przebywaj zbyt długo na słońcu
- Stosuj kremy z filtrami ochronnymi
- Noś nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne
- Pij dużo wody niegazowanej
- Pamiętaj! Słońce opala Cię również, gdy jesteś w wodzie!



AKTYWNY WYPOCZYNEK:

- Zakładaj kask zawsze, gdy jeździsz na rowerze, rolkach czy deskorolce
- Przestrzegaj przepisów drogowych
- Bądź widoczny na drodze - miej odblaski
- Bądź aktywny fizycznie, ale zachowaj rozsądek, nie uprawiaj sportóww miejscach niedozwolonych

2. Zapraszamy do układania puzzli „Wakacje nadchodzą”:

<https://puzzlefactory.pl/pl/puzzle/graj/ludzie/135497-wakacje-nadchodz%C4%85>

3. Propozycja filmiku „Kubuś – wakacje – bajka dla dzieci”

<https://youtu.be/heNna0maQ0E>

4. Kolorowanki o wakacjach do wydruku:







5. KUPONY NA WAKCJE::

WAKACYJNE
KUPONY

Kupon na
popcorn

Kupon na
pyszne lody

Dzień
w **pidżamie**

Spacer
w **deszczu**

Dzień gier
planszowych

Maraton
filmowy

© EDUKREATYWNE S.C.