



BEZPIECZNE WAKACJE



Wakacje to przede wszystkim czas zabawy i odpoczynku. Każdy z nas ma swój pomysł i sposób na spędzenie wolnego czasu. Jedni udają się na rodzinne wyjazdy, inni wybierają wyjazdy zorganizowane takie jak kolonie lub wycieczki. Ważne jednak, by w każdym miejscu pamiętać o bezpieczeństwie i zachowaniu odpowiedniej ostrożności.

Spacer do lasu lub na łąkę

Wchodząc do lasu, poruszajmy się po wydeptanych ścieżkach. Każde miejsce wygląda podobnie, więc łatwo się zgubić, chodząc na przełaj. Jeśli dostrzeżemy dzikie zwierzę, nie zbliżajmy się do niego. Jeśli to ono idzie w naszym kierunku, zatrzymajmy się i poczekajmy lub zróbmy powoli kilka kroków do tyłu. Nie rzucajmy się do ucieczki (zwierzę może ruszyć w pościg), nie patrzmy zwierzęciu w oczy ani nie pokazujmy mu zębów (odczyta to jako przejaw agresji).

Nie dokarmiajmy dzikich zwierząt! To dla nich niezdrowe.

Stosujmy preparaty przeciw komarom, kleszczom, szerszeniom oraz osom.

Nie rozpalajmy ognisk w lesie i jego pobliżu.

Jeśli zauważymy pożar – dzwońmy po straż pożarną. Nie podchodźmy do ognia.

Bezpieczeństwo dzieci nad wodą | Bezpieczne wakacje # 1

<https://www.youtube.com/watch?v=Ui-ndYWcThA>

Bezpieczeństwo w górach | Bezpieczne wakacje

<https://www.youtube.com/watch?v=wS4SRvkvLio>



1. Zobacz ciekawe miejsca w Polsce.

5 ciekawych miejsc w Polsce, o których nie miałeś pojęcia!

<https://www.youtube.com/watch?v=vQmotgEC85s>

Szlak Orlich Gniazd - Wznieś się na wyżyny...

<https://www.youtube.com/watch?v=CQDx7yvI0IY>

Ojców - Dolina Prądnika.

<https://www.youtube.com/watch?v=vnCJWxfqq6I>

4. Poćwicz:

Ruch to zdrowie

<https://vod.tvp.pl/video/jedyneczka,ruch-to-zdrowie,19380433>

<https://www.youtube.com/watch?v=Xw7aNr4vTbc> - ćwiczenia na słońcu

5. Wykonaj pracę plastyczną „Mój ulubiony sport na świeżym powietrzu”.

ZAPAMIĘTAJ!



Chroń głowę
przed słońcem

W górach zawsze spaceruj
po wyznaczonych trasach



Używaj kremów
ochronnych z filtrem

Nie śmieć



Pływaj w miejscach dozwolonych
tylko **pod opieką** osoby dorosłej

Nie rozpalaj
ogniska w lesie



Gdy jedziesz autem zawsze
zapińaj pasy bezpieczeństwa

Nigdy **nie rozmawiaj**
z nieznajomymi



W upalny dzień
pij dużo wody

Podczas wycieczek rowerowych
załóż kask na głowę



BEZPIECZNE WAKACJE

WWW.PONADWSZYSTKO.COM

8 ZASAD BEZPIECZNYCH WAKACJI



**ZAPAMIĘTAJ
NUMERY ALARMOWE**



**UŻYWAJ FILTRÓW
DO OPALANIA**



**KĄP SIĘ TYLKO
POD OPIEKĄ DOROSŁYCH**



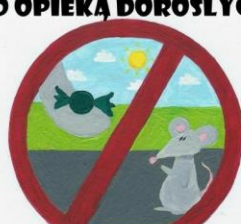
**NIE ROZPALAJ
OGNISKA W LESIE**



**NIE BAW SIĘ
W POBLIŻU JEZDNI**



**PRZECHODZ PRZEZ
JEZDNIĘ NA ZIELONYM**



**NIE JEDZ SKODYCZY
OD NIEZNAJOYCH**



**PRZY BRZYDKIEJ POGODZIE
NIE WYCHODZ W GÓRY**

blog4you.pl



Życzę Wam udanych WAKACJI.

Do zobaczenia we wrześniu Cz. Luszcz.