

KLASA I B BS – zajęcia z wychowawcą

**Temat: Bezpieczne wakacje. Jak mądrze odpoczywać?**

Cele lekcji:

1. Uczeń jest świadomy zagrożeń w czasie letniego wypoczynku.
2. Uczeń wie, jak mądrze i rozsądnie zaplanować i spędzić wakacje.

1) Dzień dobry.

Moi drodzy. Dzisiejsza lekcja to nasze ostatnie spotkanie przed letnimi wakacjami. Na poprzednich zajęciach omówiliśmy zagrożenia związane z zażywaniem substancji szkodliwych. Dziś omówimy ogólne zasady bezpieczeństwa, abyście mogli w sposób mądry i dojrzały zaplanować letni wypoczynek, będąc świadomymi ewentualnych zagrożeń, z jakimi możecie się zetknąć w czasie wakacji.

2) Oto kilka zasad, którymi należy się kierować w czasie letniego wypoczynku:

- Rozważnie korzystajcie ze wszystkich przyjemności, jakich dostarczają wakacje!
- Zawsze informujcie swoich rodziców o tym - gdzie i z kim przebywacie!
- Na zabawy wybierajcie jedynie bezpieczne miejsca – z dala od jezdni, torów kolejowych, wykopów...
- Jeżdżąc na rowerze, rolkach, hulajnodze czy desce – nie traktujcie jezdni jak placu zabaw!
- Kąpcie się jedynie w miejscach do tego wyznaczonych – strzeżonych kąpieliskach pod opieką ratowników lub osób dorosłych !
- Bądźcie ostrożni wobec zwierząt – nawet najbardziej łagodne bywają niebezpieczne!
- Nie korzystajcie z propozycji przejażdżki lub spaceru z nieznajomym!
- Pozostając samodzielnie w mieszkaniu – ostrożnie obchodźcie się z urządzeniami elektrycznymi i gazowymi!
- Nigdy nie bawcie się ogniem – ogniska rozpalajcie w miejscach wyznaczonych, zawsze w obecności osób dorosłych!
- Zawsze mówcie "NIE" gdy nie zgadzacie się z szalonymi pomysłami i propozycjami swoich kolegów!
- Uczestnicząc w pracach polowych – zachowajcie szczególną ostrożność nie dotykajcie maszyn i urządzeń będących w ruchu i pod napięciem!
- Zawsze dbajcie o środowisko naturalne - nie niszczone i nie zaśmiecajcie otoczenia, w którym przebywacie!
- Pamiętajcie, że pewność siebie i lekkomyślność nie wróżą nic dobrego!

3) Pamiętajcie, że te wakacje będą szczególne ze względu na panującą pandemię. Bądźcie zawsze rozważni, roztropni. Myślcie o sobie i swoim zdrowiu, ale też o zdrowiu i bezpieczeństwie innych osób!

4) Zachęcam Was do obejrzenia krótkiego filmu profilaktycznego o zasadach bezpieczeństwa w czasie wakacji:

<https://www.youtube.com/watch?v=7qrT8vMkHlw>

*Moi drodzy. Życzę Wam samych słonecznych dni, radosnych, beztroskich, ale przede wszystkim bezpiecznych wakacji, wypoczynku i relaksu, a także rozważności i roztropności w planowaniu i podejmowaniu codziennych decyzji. Tylko od Was zależy, czy będziecie chcieli wracać do wspomnień z tegorocznych ferii letnich.*

Serdecznie pozdrawiam, Joanna Nowakowska



WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH  
www.wsse.katowice.pl

# BEZPIECZNE Wakacje



## ZASADY BEZPIECZNEJ KAPIELI

- ✘ Nie kąp się w miejscach niedozwolonych – korzystaj tylko ze strzeżonych kąpielisk
- ✘ 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 czyjegoś wołania o pomoc

## WYCIECZKA W GÓRY, DO LASU

- ✘ Przed wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody
- ✘ Zaopatr 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 odstraszającymi
- ✘ Nie zbieraj grzybów jeśli nie jesteś pewny czy są jadalne



## 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 sportów w miejscach niedozwolonych



## 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
- ✘ Jedz zdrowo
- ✘ Zawsze sprawdzaj datę ważności produktów, które spożywasz
- ✘ Unikaj jedzenia posiłków w przypadkowych miejscach



## UWAGA



- ✘ Nie ryzykuj, z wakacji przywieź tylko miłe wspomnienia
- ✘ Zachowaj ostrożność w kontaktach z obcymi
- ✘ Nie przyjmuj poczęstunków od nieznajomych
- ✘ Uważaj na dzikie i bezpańskie zwierzęta



Pogotowie 999  
Policja 997  
**POMOC** Numer alarmowy 112

Bez używek i bez Tez

