Zajęcia świetlicowe
22 – 25.06. 2020

Temat: Bezpieczne wakacje

Drodzy Uczniowie!

Z okazji zbliżających się wakacji życzę Wam wszystkim dużo odpoczynku, ale też przygód, niezapomnianych wrażeń i wspaniałych wspomnień! Wypoczywajcie, realizujcie wakacyjne plany, rozwijajcie zainteresowania. Cieszcie się wolnym czasem i słońcem, ze spotkań z interesującymi ludźmi, z nawiązania nowych wartościowych przyjaźni. Wróćcie w nowym roku szkolnym radośni, z zapasem sił do nauki, gotowi do podejmowania nowych wyzwań i kolejnych zadań.

Bawiąc się i wypoczywając, pamiętajcie również o stosowaniu się do zaleceń dotyczących kąpieli oraz górskich i leśnych wędrówek. Zachęcam do zapoznania się z poniższymi informacjami. Weźcie je pod rozwagę i ...**Wspaniałych wakacji!**

PAMIĘTAJ !

- **Nie przyjmuj od obcych słodyczy, napojów.**

  Bezwzględnie informuj zarówno opiekuna jak i rodzica o wszelkich sytuacjach zagrożenia (np. obcy ludzie, oddalanie się poza miejsce wypoczynku, zakupy z nieznanego źródła, ...).

Korzystaj z kąpieli w miejscach dozwolonych tylko pod opieką dorosłych i ratownika!

Nie wskakuj do nieznanych zbiorników wodnych, gdyż może zakończyć się to poważnym urazem ciała.

Przebywając nad wodą jesteś częściej narażony na ukąszenia komarów.

Komary identyfikują człowieka m.in. po zapachu potu.

Dzięki tej wiedzy w pewnym sensie możemy również ochronić się, zmieniając jego woń. Zapach potu można zmienić poprzez jedzenie np. czosnku. Jednak najprostszą i najtańszą metodą uniknięcia ukąszenia jest... higiena ciała.

Użądlenie to rana zadana przez pszczoły, osy i szerszenie oraz trzmiele.

Pomocne w zmniejszeniu ryzyka użądlenia przez owady jest: unikanie chodzenia boso, noszenie odpowiedniej odzieży, rezygnacja z zapachowych, przyciągających owady kosmetyków, uważne spożywanie „na świeżym powietrzu” potraw, szczególnie słodkich.

W lesie

Mała Akademia Edukacji Ekologicznej radzi:

BĄDŹ ROZWAŻNY – WŁĄCZ MYŚLENIE SZCZEGÓLNIE NA WAKACJACH!

Unikaj bezpośredniego kontaktu (np. głaskania!) ze zwierzętami wolnożyjącymi.

Nie zabieraj z lasu młodych – niby porzuconych – sarenek, zajączków i innych zwierząt.

To właśnie las jest ich domem.

> **Lisy, jenoty, nietoperze i inne zwierzęta zachowujące się nienaturalnie – między innymi brak lęku przed człowiekiem – mogą być nosicielami wścieklizny. Unikaj kontaktu, nie dotykaj – powiadom służby leśne, ochronę środowiska.**

Uważaj na kleszcze! Zakładaj na wycieczkę do lasu odzież osłaniającą ciało. Spodnie z długimi nogawkami, bluzę z długim rękawem, skarpetki i buty zakrywające stopy. Zakładanie ubrania w jasnych kolorach może ułatwić zbieranie kleszczy jeszcze przed przyczepieniem się do skóry.

Po powrocie do domu z lasu sprawdź czy nie przyniosłeś któregoś na sobie. Ważne jest dokładne i regularne oglądanie okolic ciała, szczególnie nie chronionych ubraniem, po każdym pobycie (nawet krótkim) na terenach zalesionych. Jeśli na swoim ciele znajdziesz intruza, jakim jest kleszcz, należy go jak najszybciej usunąć. Lepiej samemu nie podejmować próby usunięcia pasożyta tylko jak najszybciej zgłosić wychowawcy czy opiekunowi, a najlepiej – nie zwlekaj, nie lekceważ – zgłoś się do lekarza.

Jeżeli podczas pobytu nad morzem napotkasz na plaży - niby porzuconą - małą fokę, nie głaszcz, nie bierz na ręce i nie zabieraj jej z plaży. Focza mama odżywia się w morzu i po pewnym czasie wróci do swojego potomka by go nakarmić. Można zrobić zdjęcie z odległości nie bliżej niż kilkanaście metrów. Należy niezwłocznie powiadomić służby ochrony przyrody podając dokładnie miejsce.

Czy wiesz jak wygląda niebezpieczna, parząca roślina *barszcz sosnowskiego?* Nie zbliżaj się, nie dotykaj, omijaj z daleka. Zapoznaj się z plakatem i folderem informacyjnym przygotowanym przez Zakład Usług Komunalnych w Szczecinie.

Nie zbieraj nieznanych grzybów, szczególnie blaszkowych. Chodząc po lesie nie kop muchomorów, one też są częścią ekosystemu, jako ogniwo obiegu materii; stanowią też pożywienie dla różnych owadów, ślimaków.

Żmija zygzakowata lubi wygrzewać się na polanach i ścieżkach leśnych. Na wycieczkę ubieraj wysokie, wygodne buty. Klapki przydatne będą na plaży chroniąc stopy przed zranieniem ostrymi kawałkami szkła.

Wędrując możesz wejść na teren, gdzie napotkasz owady: osy, szerszenie, gzy, meszki i roje komarów. Dowiedz się przed wędrówką – czy Ty lub ktoś z grupy nie jest uczulony na jad owadów. Gniazda szerszeni i os omijaj spokojnie z daleka. Na każdej wycieczce osoba prowadząca musi mieć apteczkę pierwszej pomocy. Zabieraj obowiązkowo wodę mineralną.

Nakrycie głowy będzie chronić przed udarem słonecznym. W czasie burzy nie chowaj się pod wysokim starym drzewem na wzgórzu. Wybierając się na pieszą, rowerową lub inną wędrówkę zostaw na miejscu wiadomość o trasie i miejscu docelowym.

Ponadto:

Korzystaj z punktów informacji turystycznej – przewodników, map, folderów.

Naładowany telefon może okazać się bardzo pomocny (nr 112; kontakt z rodzicami).

Poruszaj się drogami zgodnie z przepisami ruchu drogowego.

Bądź uważny w każdej nowej sytuacji! Zachowaj postawę asertywną (ograniczone zaufanie).

Myj owoce i warzywa przed spożyciem, myj ręce przed każdym posiłkiem.

Wodę ze studni, hydroforni lepiej pić po przegotowaniu (około 5 min).

Warto wykupić dodatkowo ubezpieczenie od nieszczęśliwych wypadków.

PAMIĘTAJ:

Nie zaśmiecaj lasu!

Nie pal ogniska w lesie!

Nie łam gałęzi!

Nie płosz zwierząt! Las to ich dom.

Nie hałasuj! Jesteś tu gościem.

Nie niszcz przyrody! Jeszcze tu wrócisz.

Chroń się przed nadmiarem promieni słonecznych!

Używaj kremów z filtrem przeciwsłonecznym. Gdy przebywasz na słońcu, noś zawsze nakrycie głowy.

W godzinach od jedenastej przed południem do drugiej po południu promienie słoneczne są najsilniejsze, dlatego czas ten najlepiej spędzić w cieniu.

Pij zawsze wodę niegazowaną i świeże soki owocowe, zwłaszcza w upalne dni.

Unikaj napojów gazowanych i barwionych.

W upalne dni wraz z potem następuje wzmożona utrata wody, a w dodatku wraz z nią wydzielane są witaminy i składniki mineralne.

Napoje słodzone i gazowane nie ugaszą pragnienia i nie nawodnią odpowiednio organizmu, mają wiele sztucznych składników i… kalorii.

BEZPIECZNE I ZDROWE wakacje

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

BEZPIECZNA KĄPIEL

- Korzystaj ze strzeżonych kąpielisk.
- Po długiej ekspozycji na słońce oraz po obfitym posiłku nie zanurzaj się gwałtownie w zimnej wodzie.
- Zwracaj uwagę na osoby kąpiące się w Twoim otoczeniu.

BEZPIECZNE OPALANIE

- Unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce, chroń głowę.
- Zabezpiecz skórę kremem z filtrem UV (dzieci powinny używać kremów z wysokim filtrem UV 50)
- Pij dużo wody

BEZPIECZNA WYCIECZKA

- Przed wyjazdem zaopatrz się w odpowiednie ubranie, obuwie, prowiant, naładowany telefon komórkowy.
- Nigdy nie schodź ze szlaków górskich/turystycznych, nie oddalaj się od grupy.
- Chroń się przed kleszczami, stosuj odpowiednią odzież i preparaty ochronne.

BEZPIECZNY SPORT

- Podczas jazdy na rowerze lub rolkach i przestrzegaj przepisów ruchu drogowego.
- Zakładaj odblaski, abyś był bezpieczniejszy na drodze.
- Uprawiaj sport w miejscach bezpiecznych i do tego przeznaczonych.

ZDROWO I HIGIENICZNIE

- Zadbaj o higienę osobistą.
- Jeśli spożywasz posiłki zadbaj o higienę rąk.
- Spożywaj tylko świeżą i zdrową żywność; myj warzywa i owoce.
- Nie spożywaj żywności, która utraciła datę przydatności.

NIE RYZYKUJ!

- Pamiętaj, ze podczas upałów organizm jest bardziej czuły na używki, dlatego nie spożywaj alkoholu i innych środków psychoaktywnych.
- Nie narażaj osób w otoczeniu na dym tytoniowy.
- Zachowaj ostrożność przy kontaktach z dzikimi i bezpańskimi zwierzętami.

opracowanie OOZiPZ WSSE Lublin

POGOTOWIE 999 POLICJA 997 STRAŻ POŻARNA 998

TELEFON ALARMOWY 112