

## **Drodzy Uczniowie!**

Z okazji rozpoczynających 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.

Jednak, aby ten letni czas był czasem wspólnych radości i odpoczynku musicie pamiętać, żeby bawiąc się i wypoczywając, nie zapominać o zasadach bezpieczeństwa, ponieważ tylko bezpieczne wakacje mogą być radosne i udane. Radość i zabawa nie powinny jednak oznaczać bezmyślności. Nie możecie zapomnieć, że lato to również okres, kiedy jesteście narażeni na wiele niebezpieczeństw. Dlatego bardzo proszę zapoznajcie się z poniższymi informacjami nt. zasad bezpiecznego wypoczynku, weźcie je pod rozwagę i ...**Wspaniałych wakacji!**

### **Nad wodą**

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

Nie wskakuj do nieznanym 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**

**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 przyklepieniem się do skóry.

Ważne jest dokładne i regularne oglądanie okolic ciała, szczególnie nie chronionych ubraniami, 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.

### **PAMIĘTAJ:**

**Nie zaśmiecaj lasu!**

**Nie pal ogniska w lesie!**

**Nie łam gałęzi!**

**Nie płośz zwierząt! Las to ich dom.**

**Nie hałasuj! Jesteś tu gościem.**

**Nie niszczy 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.

### **KOLONISTA POWINIEN:**

- utrzymywać ciało w należytej czystości
- myć często ręce ciepłą wodą i mydłem, zwłaszcza po wyjściu z toalety i przed jedzeniem

Na dłoniach znajduje się najwięcej chorobotwórczych zarazków!

- dbać o czystość i estetykę ubrania
- korzystać we właściwy sposób z urządzeń sanitarno - higienicznych i sportowych
- nie palić tytoniu
- nie pić alkoholu
- stosować się do wskazań wychowawcy w zakresie przepisów bhp
- dbać o bezpieczeństwo własne i innych osób
- przestrzegać przepisów dotyczących bezpieczeństwa na drogach oraz przepisów przeciwpożarowych

### **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, ...).**

*Magdalena Zarębska-Kulesza*

*Zachodniopomorski Kurator Oświaty*