

# !!!!WAKACJE!!!!



**Kochani nadchodzi upragniony przez Was czas odpoczynku, swobody i przygód. Cieszę się, że pomimo trudnego roku dostrzeżliśmy do wakacji. Ten rok szkolny był bardzo wyjątkowy, epidemia przewróciła nasz świat do góry nogami, odcięła nas od normalnych spotkań uczeń- nauczyciel, uczeń-uczeń i zmusiła do zetknięcia się z nową rzeczywistością. Myślę że wszyscy zarówno Wy uczniowie, rodzice i nauczyciele zdaliśmy ten egzamin na 5 z plusem. Życzę Wam spokojnych wakacji, zdrowia i bezpiecznego powrotu we wrześniu. Obyśmy wszyscy nabrali sił do wyjątkowej pracy, zaś naszym abiturientom życzę mądrych wyborów dalszego kształcenia, powodzenia w życiu dorosłym i spełnienia marzeń**

**Wasza Pani pedagog**



Poniżej proponuję krótką refleksję roku szkolnego oraz przypominam zasady bezpieczeństwa w trakcie wakacji i najważniejsze numery alarmowe.

# BEZPIECZNE I ZDROWE wakacje



## 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 zaopatrzyć się w odpowiednie ubranie, obuwie, prowiant, naładowany telefon komórkowy.
- Nigdy nie schodzić ze szlaków górskich/turystycznych, nie oddalać 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, że 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

# POLICJA RADZI

Bez złych przygód czas wakacji mnóstwo niesie Wam atrakcji!

## PAMIĘTAJ!

Jak bawić się i wypoczywać to tylko bezpiecznie.

### W LESIE...

Miło się tu wypoczywa. Zapach drzew, kwiatów i radosny śpiew ptaków stwarza sympatyczną atmosferę.

Nie wolno jednak (szczególnie latem) rozpalać ognisk w lesie oraz pozostawiać szklanych przedmiotów.

**NIE PRZESTRZEGANIE TYCH ZASAD GROZI POŻAREM!**



### KĄPIEL...

To wspaniała wakacyjna zabawa, która tylko wtedy jest bezpieczna, gdy kąpiesz się w miejscach strzeżonych przez ratownika i pod opieką rodziców.

**NIE WOLNO KĄPAĆ SIĘ W MIEJSCACH NIESTRZEŻONYCH, ZBIORNIKACH PRZECIWOPOŻAROWYCH, STAWACH I GLINIANKACH**

### NIEZNANE PRZEDMIOTY...

W przypadku znalezienia (na ulicy, placu zabaw, działce, w lesie itp.) granatu, pocisków, niewybuchów (niewypalów) lub innych podobnie wyglądających przedmiotów **nigdy nie wolno ich dotykać**. W takiej sytuacji natychmiast powiadomić policjanta, strażnika miejskiego lub inną osobę dorosłą.

### W DOMU...

Jeśli zostajesz w domu sam, pamiętaj aby:

- zamykać drzwi wejściowe na klucz,
- nie wpuszczać obcych do mieszkania,
- nie informować przez telefon o nieobecności rodziców i o tym co posiadacie cennego w domu.

**INTRUZOWI POWIEDZ,**

**ŻE NIKT NIE MOŻE PODEJŚĆ DO DRZWI CZY TELEFONU I POPROŚ ABY PRZESZEDŁ LUB ZATELEFONOWAŁ PÓŹNIEJ**



## Ważne numery alarmowe

Ogólnopolski  
Antynarkotykowy  
Telefon Zaufania  
801 199 990

Numer alarmowy nad wodą  
601 100 100

Numer alarmowy w górach  
601 100 300

Dziecięcy  
Telefon Zaufania  
Rzecznika  
Praw Dziecka  
800 12 12 12

Telefon alarmowy  
(pogotowie, policja, straż  
pożarna)

**112**



# ROK SZKOLNY 2019/2020

TEN ROK SZKOLNY BYŁ:

NAJLEPIEU WSPOMINAM:

BĘDĘ TĘSKNIĆ ZA:

MÓJ NAJWIĘKSZY SUKCES:

NAJCIEKAWSZA LEKCJA:

NAJLEPSZA WYCIECZKA:

©EDUKREATYWNE S.C.

