Szkoła Podstawowa im. Jana Brzechwy w Szczodrkowicach  
**Akcja profilaktyczna: ”Bezpieczne wakacje”  
  
 Drodzy Uczniowie!**

Z okazji zbliżających się wakacji życzymy 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.

Obecna sytuacja epidemiczna w kraju wprowadza szereg zasad funkcjonowania, obostrzeń. Stosujcie się do określonych wymagań. Bawiąc się i wypoczywając, pamiętajcie również  
o stosowaniu się do zaleceń dotyczących kąpieli oraz górskich i leśnych wędrówek.   
Zachęcamy do zapoznania się z poniższymi informacjami. Koniecznie weźcie je pod rozwagę**!**

**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.  
     
  Aby zmniejszyć ryzyko użądlenia przez owady:   
  - unikaj chodzenia boso,   
  - noś odpowiednią odzież,   
  - zrezygnuj z zapachowych, przyciągających owady kosmetyków,   
  - uważne spożywaj „na świeżym powietrzu” potrawy, szczególnie słodkie,  
  - każdorazowo zakręcaj butelkę z napojem lub przykrywaj kubek z piciem,  
   gdy pozostają otwarte, mogą do nich wpaść owady.

**Gdy jesteś w lesie**

* 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 rodzicowi,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.

[](https://www.google.com/search?q=barszcz+sosnowskiego&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=THUxBOLhttEoQM%252CcRjIeYMsStdxmM%252C_&vet=1&usg=AI4_-kSr3mQ88B3G3S46-DNT_hudTNIVkw&sa=X&ved=2ahUKEwi-rdz9k53qAhXww8QBHQKTDMYQ_h0wAHoECAcQBA#imgrc=THUxBOLhttEoQM)[](https://www.google.com/search?q=barszcz+sosnowskiego&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=BZp1NTGBn9Xf-M%252CfyR7aWa-TkUttM%252C_&vet=1&usg=AI4_-kQaoGKsxD-JBZwgpXbc6GVAMnd7OQ&sa=X&ved=2ahUKEwi-rdz9k53qAhXww8QBHQKTDMYQ_h0wBXoECAcQDg#imgrc=BZp1NTGBn9Xf-M)

* 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 komuś wiadomość  
  o trasie i miejscu docelowym.
* Przy jeździe na rowerze czy rolkach obowiązkowe są kaski. Musisz tego przestrzegać!! Głowa jest najważniejszą rzeczą, którą trzeba chronić!! Nawet najlżejszy upadek może skończyć się źle.  
   **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, aby rodzice wykupili 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.
* W upalne dni wraz z potem następuje wzmożona utrata wody, a w dodatku wraz z nią wydzielane są witaminy i składniki mineralne.
* Unikaj napojów gazowanych i barwionych. Napoje słodzone i gazowane nie ugaszą pragnienia i nie nawodnią odpowiednio organizmu, mają wiele sztucznych składników i… kalorii.

**Gdy wyjedziesz na kolonię, obóz, koniecznie pamiętaj, aby:**

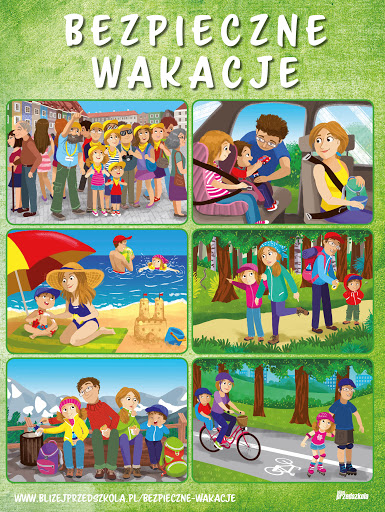
* utrzymywać ciało w należytej czystości,
* myć często ręce ciepłą wodą i mydłem, zwłaszcza po wyjściu z toalety i przed jedzeniem**, *Na dłoniach znajduje się najwięcej chorobotwórczych zarazków!***
* dbać o czystość i estetykę ubrania,
* korzystać we właściwy sposób z urządzeń sanitarno - higienicznych i sportowych
* nie palić tytoniu,
* nie pić alkoholu,
* nie sięgać po dopalacze lub inne substancje psychoaktywne,
* powiedzieć stanowcze NIE,nie dać się namawiać do czegoś, czego nie chcesz,
* 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 ufaj osobom obcym.
* Pod żadnym pozorem nie oddalaj się z nimi.
* Nie przyjmuj od nich słodyczy, napojów czy innych artykułów.
* Bezwzględnie informuj opiekuna, rodzica czy inną osobę dorosłą o wszelkich sytuacjach zagrożenia (np. nagabywanie przez obcych ludzi, oddalanie się poza miejsce wypoczynku, zakupy z nieznanego źródła itp).
* Jeśli niepokoi Cię czyjeś zachowanie wobec Ciebie, informuj dorosłych.
* Jeśli czujesz niepokój lub strach – także porozmawiaj o tym z kimś starszym.
* Jeśli czujesz się smutny, przygnębiony, samotny – rozmowa z kimś dorosłym  
  z pewnością pomoże.

**WSPANIAŁYCH WAKACJI!**

Kliknij tutaj: <https://liblink.pl/XBPNLtI2uf>



Opracowanie :Koordynator ds. bezpieczeństwa Dominika Mazurek