
Wakacje 2026
Bezpieczeństwo na wakacjach
Szkoła w Białkach

Dlaczego bezpieczeństwo jest ważne?

Wakacje to czas zabawy, ale musimy pamiętać o bezpieczeństwie, żeby nic nam się nie stało.

Bezpieczna zabawa to szczęśliwa zabawa! Razem z dorosłymi możemy cieszyć się wakacjami bez obaw.



Ogólne zasady bezpieczeństwa na wakacjach







Informuj rodziców: Zawsze mów rodzicom, gdzie jesteś i dokąd idziesz.
Nie oddalaj się: Nie odchodź bez pozwolenia od dorosłych opiekunów.
Chroń głowę i pij wodę: Noś nakrycie głowy i regularnie pij dużo wody.
Higiena rąk: Myj ręce często, aby unikać chorób i infekcji.









Bezpieczeństwo nad wodą

Woda to świetna zabawa, ale wymaga ostrożności!
Pamiętaj o tych zasadach:

🌊 Nie wchodź do wody bez dorosłego opiekuna
🏊 Pływaj tylko w wyznaczonych miejscach
🦺 Używaj kamizelek ratunkowych, jeśli trzeba
👀 Zawsze informuj rodziców, gdzie pływasz







Ostrożność wobec obcych



Zasady:

🚫 Nie rozmawiaj z nieznajomymi bez rodziców.
🚫 Nie oddalaj się z obcymi osobami.
✅ Trzymaj się blisko rodziców lub opiekuna.
✅ Jeśli ktoś obcy podejdzie, głośno zawołaj dorosłego, któremu ufasz.



Gdy się zgubisz:

Jeśli się zgubisz, poszukaj pomocy u policjanta, ochroniarza lub sprzedawcy w sklepie. Nie idź nigdzie z obcą osobą – zostań w miejscu i czekaj na pomoc. Zapamiętaj numer telefonu do rodziców!



Ochrona przed słońcem i upałem



Noś kapelusz lub czapkę z daszkiem:
Chroń głowę przed słońcem – kapelusz to Twój najlepszy przyjaciel w upalny dzień!



Stosuj krem z filtrem UV:
Nanieś krem przeciwsłoneczny na skórę przed wyjściem i powtarzaj co 2 godziny.



Pij dużo wody:
Unikaj słońca między 11:00 a 15:00 i pij wodę regularnie, żeby nie dać się upałowi!

Bezpieczeństwo na drodze i w ruchu





Przejścia dla pieszych:
Przechodź tylko w wyznaczonych miejscach i czekaj na zielone światło.

Trzymaj się za rękę:
Zawsze idź z dorosłym trzymając go za rękę w pobliżu drogi.







Odblaski w ciemności:
Noś odblaski lub jasne ubrania, gdy jest ciemno lub mgliście.



Uważaj na pojazdy:
Zawsze rozejrzyj się w obie strony przed wejściem na jezdnię.

Zdrowie i higiena na wakacjach



Myj ręce:
Zawsze myj ręce przed jedzeniem i po zabawie na dworze.



Unikaj owadów:
Stosuj repelenty na skórę i unikaj miejsc z dużą ilością insektów.



Jedz bezpiecznie:
Jedz tylko sprawdzone jedzenie i pij wodę z butelki lub przegotowaną.

Co robić w nagłych wypadkach?

Naucz się numerów alarmowych: 112 i 999. Zawsze miej przy sobie kontakt do rodziców lub opiekuna. Jeśli się zgubisz lub potrzebujesz pomocy, znajdź bezpieczne miejsce – punkt informacyjny, policjanta lub sprzedawcę. Nie panikuj i głośno proś o pomoc!







Quiz wakacyjny – sprawdź swoją wiedzę!



Pytanie 1:
Czy można iść do wody bez rodzica lub opiekuna?



Pytanie 2:
Co robisz, gdy się zgubisz w tłumie lub nieznanym miejscu?



Pytanie 3:
Jak chronić się przed słońcem i upałem podczas wakacji?

Podsumowanie – bezpieczne wakacje to udane wakacje!

Pamiętaj:

Bezpieczeństwo to podstawa udanych wakacji!

Baw się dobrze, ale zawsze słuchaj dorosłych!

Razem możemy zadbać o to, żeby każde wakacje były pełne radości i bezpiecznej zabawy. 🌞



Dziękujemy za uwagę!

ŻYCZYMY UDANYCH I BEZPIECZNYCH WAKACJI !!!

