



BEZPIECZNE WAKACJE



BĄDŹ ROZSĄDNY I BAW SIĘ BEZPIECZNIE!



1. CHROŃ SIĘ PRZED SŁOŃCEM

Noś kapelusz lub czapkę, okulary przeciwsłoneczne i smaruj się kremem z filtrem.



8. NIE SKACZ DO NIEZNANEJ WODY

Skacz tylko w miejscach do tego przeznaczonych.



2. PIJ DUŻO WODY

Pamiętaj o regularnym picu wody, szczególnie w upalne dni.



9. DBAJ O ŚRODOWISKO

Nie zostawiaj śmieci, szanuj przyrodę.



3. TRZYMAJ SIĘ BLISKO OPIEKUNA

Nie oddalaj się sam od rodziców lub opiekunów.



10. ZABIERZ ZE SOBĄ NIEZBĘDNE RZECZY

Woda, przekąska, nakrycie głowy i dobry humor!



4. KĄP SIĘ TYLKO W WYZNACZONYCH MIEJSCACH

Słuchaj poleceń ratownika i nie wchodź do wody poza kąpieliskiem.



5. UWAGA NA POGODĘ

Podczas burzy nie przebywaj w wodzie ani pod drzewami.



6. BĄDŹ BEZPIECZNY NA DRODZE

Przestrzegaj zasad ruchu drogowego. Na rowerze zawsze noś kask.



112

7. ZNAJ NUMER ALARMOWY

W razie potrzeby dzwoń pod numer 112.

♥ BEZPIECZNE WAKACJE – UDANE WAKACJE! ♥

BEZPIECZNE WAKACJE



1. CHROŃ SIĘ
PRZED SŁOŃCEM



NOŚ KAPELUSZ
LUB CZAPKĘ.



SMARUJ SIĘ KREMEM
Z FILTREM.



UNIKAJ SŁOŃCA
W NAJGORĘTSZYCH
GODZINACH.



CHROŃ SKÓRĘ – BĄDŹ BEZPIECZNY NA SŁOŃCU!

BEZPIECZNE

WAKACJE

2. PIJ DUŻO WODY



DLACZEGO TO WAŻNE?



**WODA NAWADNIA
TWÓJ ORGANIZM.**



**DODAJE CI ENERGIĘ
I POPRAWIA
SAMOPOCZUCIE.**



**POMAGA ZACHOWAĆ
ZDROWIE I SIŁĘ
DO ZABAWY!**

PIJ WODĘ REGULARNIE – TWÓJ ORGANIZM CI PODZIĘKUJE!

BEZPIECZNE WAKACJE

3. TRZYMAJ SIĘ BLISKO OPIEKUNA



DLACZEGO TO WAŻNE?



OPIEKUN DBA
O TWOJE
BEZPIECZEŃSTWO.



NIE ODDALAJ SIĘ –
ŁATWO MOŻESZ
SIĘ ZGUBIĆ.



TRZYMAJ SIĘ
ZA RĘKĘ LUB
BĄDŹ W ZASIĘGU
WZROKU.

♥ BĄDŹ BLISKO – BĄDŹ BEZPIECZNY! ♥

BEZPIECZNE WAKACJE

4. KĄP SIĘ TYLKO
W WYZNACZONYCH MIEJSCACH



DLACZEGO TO WAŻNE?



W WYZNACZONYCH
MIEJSCACH CZUWA
RATOWNIK.



TAKIE MIEJSCA SĄ
SPRAWDZONE
I BEZPIECZNE.



NIE WCHODŹ
DO WODY TAM,
GDZIE JEST
TO ZABRONIONE!

♥ BEZPIECZNA KĄPIEL = UDANE WAKACJE! ♥

BEZPIECZNE WAKACJE

5. UWAŻAJ NA POGODĘ



DLACZEGO TO WAŻNE?



W UPALNE DNI CHROŃ SIĘ PRZED SŁOŃCEM, PIJ DUŻO WODY I RÓB PRZERWY W CIENIU.



PODCZAS BURZY SCHROŃ SIĘ W BEZPIECZNYM MIEJSCU. UNIKAJ OTWARTYCH PRZESTRZENI I WODY.



PRZY SILNYM WIETRZE NIE ZBLIŻAJ SIĘ DO DRZEW, REKLAM I NIEBEZPIECZNYCH PRZEDMIOTÓW.

SPRAWDZAJ PROGNOZĘ POGODY
I BĄDŹ BEZPIECZNY KAŻDEGO DNIA!

BEZPIECZNE WAKACJE

6. BĄDŹ BEZPIECZNY NA DRODZE



DLACZEGO TO WAŻNE?



PRZECHODŹ PRZEZ
JEZDNIĘ TYLKO
W WYZNACZONYCH
MIEJSCACH.



ZATRZYMAJ SIĘ,
POPATRZ W LEWO,
W PRAWO I JESZCZE
RAZ W LEWO.
UPEWNIJ SIĘ, ŻE MOŻESZ
BEZPIECZNIE PRZEJŚĆ.



NOŚ ELEMENTY
ODBLASKOWE –
DZIĘKI NIM BĘDZIESZ
LEPIJ WIDOCZNY.



NIE KORZYSTAJ
Z TELEFONU
PRZY PRZECHODZENIU
PRZEZ JEZDNIĘ.



DBAJ O SIEBIE – DZIĘKI TOBIE KAŻDA PODRÓŻ
MOŻE BYĆ BEZPIECZNA!



BEZPIECZNE WAKACJE

7. NUMERY RATUNKOWE

DLACZEGO TO WAŻNE?

GDY POTRZEBNA JEST POMOC,
SZYBKI TELEFON MOŻE
URATOWAĆ ZDROWIE I ŻYCIE!



ZAPAMIĘTAJ
TE NUMERY
LUB MIEJ JE
ZAWSZE POD RĘKĄ!



ZAPAMIĘTAJ!



112

NUMER ALARMOWY
– DZWOŃ W KAŻDEJ
NAGŁEJ SYTUACJI



997

POLICJA
– GDY POTRZEBNA
JEST OCHRONA



998

STRAŻ POŻARNA
– GDY JEST POŻAR,
WYPADEK LUB INNE
ZAGROŻENIE



999

**POGOTOWIE
RATUNKOWE**
– GDY KTOŚ POTRZEBUJE
POMOCY MEDYCZNEJ



**BĄDŹ ODPOWIEDZIALNY I PAMIĘTAJ –
TE NUMERY MOGĄ URATOWAĆ ŻYCIE!**



BEZPIECZNE WAKACJE

8. NIE SKACZ DO NIEZNANEJ WODY



DLACZEGO TO WAŻNE?



W NIEZNANEJ WODZIE MOGĄ BYĆ KAMIEŃ, KONARY I INNE NIEBEZPIECZNE PRZEDMIOTY.



WODA MOŻE BYĆ PŁYTKA, A SKOK MOŻE SPOWODOWAĆ POWAŻNĄ KONTUZJĘ.



KĄP SIĘ TYLKO W MIEJSCACH DO TEGO WYZNACZONYCH.



ZANIM WEJDZIESZ DO WODY, SPRAWDŹ JEJ GŁĘBOKOŚĆ I ZAPYTAJ OPIEKUNA.

TWOJE BEZPIECZEŃSTWO
JEST NAJWAŻNIEJSZE – BAW SIĘ ROZSĄDNI!

BEZPIECZNE WAKACJE

9. DBAJ O PRZYRODĘ



DLACZEGO TO WAŻNE?



DBAJĄC O PRZYRODĘ,
POMAGASZ ZWIERZĘTOM
I ROŚLINOM ŻYĆ
W CZYSTYM ŚRODOWISKU.



NIE ŚMIEĆ – WRZUCAJ
ODPADY DO KOSZA.



OSZCZĘDZAJ WODĘ
I NIE ZANIECZYSZCZAJ
JEJ.



NIE ZRYWAJ ROŚLIN
I NIE NISZCZ ICH.



PODZIWIJ PRZYRODĘ
I RÓB ZDJĘCIA, ZAMIAST
ZABIERAĆ KAMIEŃ
CZY MUSZLE.



KAŻDY MAŁY GEST
MA ZNACZENIE – RAZEM
DBAJMY O NASZĄ PLANETĘ!



PRZYRODA TO NASZ SKARB – CHROŹMY GO RAZEM!



BEZPIECZNE WAKACJE

10. ZABIERAJ ZE SOBĄ POTRZEBNE RZECZY

DLACZEGO TO WAŻNE?



WODA – NAWADNIA ORGANIZM I DODAJE ENERGIĘ.



KREM Z FILTREM – CHRONI SKÓRĘ PRZED SŁOŃCEM.



NAKRYCIE GŁOWY – CHRONI PRZED SŁOŃCEM I UPAŁEM.



ODPOWIEDNIE UBRANIE – POMOŻE PRZY CHŁODNIEJSZEJ POGODZIE I DESZCZU.



APTECZKA – PRZYDA SIĘ W PRZYPADKU DROBNYCH URAZÓW.



MAPA / NAWIGACJA – POMOŻE NIE ZGUBIĆ SIĘ W TERENIE.



TELEFON Z NAŁADOWANĄ BATERIĄ – UMOŻLIWI KONTAKT W RAZIE POTRZEBY.



PRZYGOTUJ SIĘ DOBRZE –
A KAŻDA PRZYGODA BĘDZIE UDANA!



CO ZROBISZ?



Co możesz odpowiedzieć lub zrobić?



Tak, możesz pobawić się moją piłką.



Teraz się bawię. Możesz poczekać na swoją kolej.



Nie, to moja piłka. Nie chcę się nią dzielić.



Może pobawimy się razem? Zróbmy coś razem!



Pamiętaj, że zawsze możesz mówić grzecznie i z szacunkiem. ❤️



SYTUACJE SPOŁECZNE

CO ZROBISZ?



Kolega dostał
większe lody niż Ty.

Jak możesz zareagować?



Jak możesz się czuć w tej sytuacji?



radość



smutek



złość



zazdrość

Co możesz zrobić?



Pogratuluj koledze
i powiedz coś miłego.



Poczekaj spokojnie
na swoją kolej.



Powiedz, że też chciałbyś
takie lody następnym
razem.



Zapytaj, czy możecie
pójść razem!
Wspólnie jest fajniej.



Pamiętaj! Każdy czasem dostaje coś lepszego.
Ważne, jak na to zareagujemy!





CO ZROBISZ?

W kolejce do zjeżdżalni ktoś wszedł przed Ciebie.

Co zrobisz?



Jak możesz zareagować?



Grzecznie powiedz:
„Przepraszam,
ale ja stałem/am
wcześniej.”



Zachowaj spokój
i poczekaj na swoją
kolej.



Poproś osobę dorosłą
o pomoc.



Nie przepychaj się
i nie krzycz.

Pamiętaj!



Czekanie na swoją kolej jest ważne.
Dzięki temu wszyscy mają równe szanse na zabawę
i jest miło dla każdego.



Narysuj lub napisz, jak Ty zachowujesz się w kolejce.



CO ZROBISZ?



Na plaży ktoś zbudował zamek z piasku.

Ty przypadkiem go zburzyłeś/zburzyłaś.

Co zrobisz?



Jak możesz się zachować?



Przeprós za to, co się stało.



Zaproponuj pomoc w odbudowaniu zamku.



Powiedz coś miłego, żeby poprawić sytuację.



Nic nie mów i odejdz.



PAMIĘTAJ!

Każdemu może się zdarzyć popełnić błąd. Najważniejsze to powiedzieć „przepraszam” i spróbować to naprawić! ❤️



Dobre słowa mają moc!
Bądź koleżeński i pomagaj innym.





CO ZROBISZ?



Kolega chce
pożyczyć Twoją łopatkę,
której używasz
do budowania zamku.

Co zrobisz?



Jak możesz zareagować?



Pożyczę łopatkę.
Możemy budować
razem.



Zapytam: „Kiedy
chcesz ją
pożyczyć?”



Powiem: „Nie, teraz
jej używam.
Poczekaj chwilę.”



Odejdę i nie powiem
nic koledze.

Co możesz czuć w tej sytuacji?



radość



niepewność



złość



smutek



zakłopotanie



PAMIĘTAJ!

Dzielenie się i czekanie na swoją kolej pomagają
budować dobre relacje i wspaniałą zabawę! ❤️

