PDP kl. III 23.06.2020 – 25.062020

Temat: Zachowanie bezpieczeństwa w czasie wolnym – praca plastyczna.

Temat: Dbam o środowisko przyrodnicze wokół mojego miejsca zamieszkania – prace porządkowe w pobliżu domu.

Zadania:

1. Proszę abyście wyszli w najbliższą okolicę waszego domu rodzinnego i zadbali o porządek. Pozbierali śmieci i pamiętali, że na co dzień należy dbać o środowisko, w którym żyjemy. Dawajmy dobry przykład, starajmy się nawet wtedy, gdy inni tego nie robią. Wymagajmy od siebie nawet wtedy, gdy inni od nas nie wymagają.
2. Proszę zapoznać się z zasadami zachowania bezpieczeństwa w czasie wolnym, w zależności od potrzeb i wykonać dowolną techniką pracę plastyczną.
3. **Wakacje w górach**

Aby bezpiecznie chodzić po górach trzeba mieć kondycję, a także dużą wiedzę na temat tego, jak robić to bezpiecznie, nie oznacza to wcale, że taki sposób spędzania wolnego czasu ograniczony jest do niewielkiej i wąskiej grupki osób.

Wybierając się w podróż po górskich szlakach należy zaopatrzyć się w dobre buty i ubranie.

Pamiętaj, żeby nie wyruszać w góry bez opieki dorosłych.

Co ważne pogoda w górach może zmienić się niezwykle szybko, silny wiatr halny może utrudnić poruszanie się, a także doprowadzić do szybkiego wyziębienia organizmu, z kolei słońce to ryzyko odwodnienia oraz poparzeń słonecznych.

Ruszając ze schroniska dla własnego bezpieczeństwa warto powiedzieć dokąd idziemy i jakimi szlakami, zapamiętaj numer alarmowy GOPR.

Wyruszaj w góry rankiem, gdyż pogoda najczęściej psuje się po południu.

Miej ze sobą na wszelki wypadek latarkę, plandekę przeciwdeszczową oraz ciepłe ubrania, nawet jeśli jest lato.

Przede wszystkim, jeżeli nie czujesz się na siłach iść jakimś szlakiem, nie idź albo wyrusz w grupie z bardziej doświadczonymi wspinaczami.

1. **Wakacje nad morzem, jeziorem, rzeką**

Zasady bezpiecznej kąpieli

Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam, gdzie jest ratownik WOPR.

Nie wchodź do wody tam, gdzie kąpiel jest zakazana. Informują o tym znaki i tablice. Zanim wejdziesz do niestrzeżonych zbiorników dorośli każdorazowo powinni sprawdzić głębokość i strukturę dna.

Przestrzegaj regulamin kąpieliska na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.

Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura 22-25 stopni).

Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.

Nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję i nogi – unikniesz wstrząsu termicznego, niebezpiecznego dla naszego organizmu.

Nie pływaj w miejscach gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania wody lub zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych.

Nie skacz do wody w miejscach nieznanych. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem.

Nie baw się w przytapianie innych osób korzystających z wody, spychanie do wody z pomostów, z materacy. To niebezpieczne!

Kąpiąc się na kąpieliskach zwracaj uwagę na osoby obok nas. Ktoś może potrzebować Twojej pomocy. Jeżeli będziesz w stanie mu pomóc to uczyń to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach to zawiadom inne osoby.

Nie pływaj bezpośrednio po posiłku – zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może ponieść za sobą bardzo poważne konsekwencje.

Po kąpieli nie jest wskazany duży wysiłek fizyczny.

Nie przebywaj w wodzie zbyt długo ani też nie wchodź do niej po zbyt krótkiej przerwie.

Intensywny wysiłek wzmaga łaknienie i dlatego po ukończeniu pływania należy zjeść posiłek. Dzieci powinny coś zjeść obowiązkowo.

Nie wypływaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne.

1. **Zasady bezpiecznego przebywania na słońcu**

Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu.

Noś nakrycia głowy i okulary słoneczne (UWAGA! Noszenie ciemnych okularów bez filtra jest szkodliwe. Źrenica, do której dochodzi mniej światła, rozszerza się, dzięki czemu do wnętrza oka wnika więcej promieni UV).

Unikaj wysiłku w pełnym słońcu.

Chroń się w cieniu w godzinach południowych.

Jeśli musisz przebywać na słońcu, stosuj filtry ochronne.3. Aktywne wakacje

1. **Zasady bezpiecznej jazdy na rowerze**

Używaj sprawnego i w pełni wyposażonego roweru.

W czasie jazdy używaj kasku.

Dokładnie rozejrzyj się zanim ruszysz.

W miarę możliwości korzystaj z drogi dla rowerów.

Przestrzegaj przepisów drogowych, obowiązują one także rowerzystów.

Przed skrzyżowaniami, wyjazdami z podwórek i bocznych ulic trzymaj zawsze dłoń na hamulcu.

Nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu.

Sygnalizuj odpowiednio wcześnie wszystkie skręty.

Nigdy nie ścinaj zakrętów.

W czasie jazdy zawsze uważaj!

**Na podwórku**

Podwórko to znakomite miejsce na zorganizowanie zabawy, powinno być położone z daleka od jezdni, ruin, wykopów.

Bawiąc się na podwórku nie rozmawiaj z obcymi i nie pozwól, aby wypytywali się o mieszkanie i Twoich rodziców.

Zwracaj uwagę na nieznajomych kręcących się w pobliżu mieszkania. Może to być włamywacz. Spróbuj zapamiętać wygląd obcego. W razie potrzeby zaalarmuj dorosłych.

**Wakacje w domu**

**Zabawa**

* Mieszkanie jest wspaniałym miejscem do organizowania ciekawych, bezpiecznych zabaw.
* Pamiętaj jednak, że są rzeczy, których musisz się bezwzględnie wystrzegać w swoich zabawach. Są to:1) **gaz** – możesz się nim zatruć lub spowodować wybuch,  
  2) **prąd elektryczny** – może Cię porazić,  
  3) **ogień** – możesz spowodować pożar,  
  4) **woda** – możesz zalać mieszkanie,  
  5) **ostre przedmioty** – grożą zranieniem,  
  6) **lekarstwa** – możesz się nimi zatruć.

**Obcy puka do Twoich drzwi**

* Zawsze, gdy usłyszysz dzwonek lub pukanie do drzwi sprawdź, kto to. Wyjrzyj przez okno lub spójrz przez wizjer w drzwiach. Jeżeli jest to osoba, której nie znasz: **Nie otwieraj drzwi!!!**
* Przygotuj kartkę z najważniejszymi numerami telefonów, pod które możesz zadzwonić w razie potrzeby. Jeżeli nie masz w domu telefonu, a coś Ci zagraża – zaalarmuj sąsiadów.

**WAŻNE TELEFONY**  
**112** – telefon alarmowy służb ratowniczych  
**997** – telefon alarmowy Policji  
**998** – telefon alarmowy Straży Pożarnej  
**999** – telefon alarmowy Pogotowia Ratunkowego.