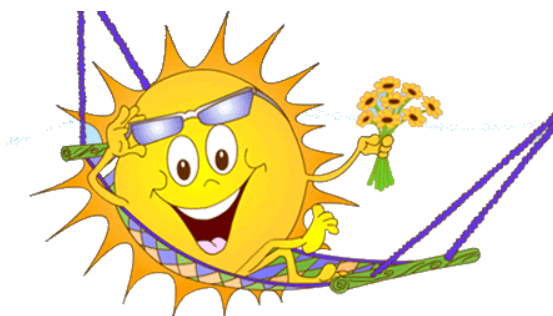


BEZPIECZNE WAKACJE - BY ZACZEŁO SIĘ MIŁO I RÓWNIEM MIŁO SIĘ SKOŃCZYŁO...

NAD WODĄ (zajęcia świetlicowe dla uczniów klas 1 - 4)



W niedługim czasie zakończy się rok szkolny i rozpoczną się tak wyczekiwane przez wszystkich uczniów **WAKACJE**. Na pewno będzie to czas swobodnego lub zorganizowanego wypoczynku, zabawy i nowych niezapomnianych przeżyć. Korzystając z różnorodnych możliwości wykorzystania tak długiego czasu wolnego, zawsze należy pamiętać o konieczności przestrzegania podstawowych zasad bezpieczeństwa. Każdy z Was powinien zwracać uwagę na specyficzne warunki i zagrożenia podczas wakacyjnego wypoczynku w miejscach i okolicznościach, w których będziecie przebywać. **W TROSCE O TO, ABY LETNI WYPOCZYNEK BYŁ CZASEM RADOŚCI, A PO JEGO ZAKOŃCZENIU POZOSTAŁY TYLKO DOBRE WSPOMNIENIA, ROZPOCZYNAMY CYKL ZAJĘĆ PRZYPOMINAJĄCYCH O TYM, W JAKI SPOSÓB NALEŻY ZACHOWYWAĆ SIĘ W RÓŻNYCH MIEJSCACH, A WIĘC: NAD WODĄ, W GÓRACH, PODCZAS POBYTU W DOMU, NA PLACU ZABAW, W LESIE I NA ŁĄCE, W RUCHU DROGOWYM.** Zapewne trzeba wiedzieć, dokąd - w razie nieszczęśliwego wypadku - zwrócić się po fachową pomoc. W tym celu należy zapamiętać ważne numery alarmowe, co niekiedy może uratować komuś życie. **OPRÓCZ ZDOBYWANIA WIEDZY, BĘDZIE OCZYWIŚCIE SPORO ROZRYWKI. CO WAŻNE - JAK ZWYKLE - NIE BĘDZIE CZASU NA NUDE.**

ZATEM ZAPRASZAMY...



Odoczynek nad wodą to wspaniała rzecz. Słońce, plaża, atmosfera wakacji i poczucie bez troski. Nie można jednak zapomnieć, że woda, nawet ta z pozoru bezpieczna i spokojna, jest równocześnie groźnym żywiołem.



Z WODĄ NIE MA ŻARTÓW!

BY BYŁO BEZPIECZNIE...

NAD WODĄ ZAWSZE TRZEBA ZACHOWAĆ OSTROŻNOŚĆ I ZDROWY ROZSADEK!!!! Przestrzeganie tych kilku podstawowych zasad przyczyni się do zwiększenia Waszego bezpieczeństwa, a tym samym na pewno po wakacjach wrócicie szczęśliwi, ładnie opaleni, ze wspaniałymi wspomnieniami.



ZAPAMIĘTAJ TE PODSTAWOWE ZASADY:

- WCHODŹ DO WODY W GRUPIE, ALBO PRZYNAJMNIEJ Z DRUGĄ OSOBĄ - NAJLEPIEJ Z RODZICEM!
- PŁYWAJ TYLKO W MIEJSCACH WYZNACZONYCH POD OPIEKĄ OSOBY DOROSŁEJ, NAJLEPIEJ POD CZUJNYM OKIEM RATOWNIKA.
- GDY PRZY KĄPIELISKU STRZEŻONYM WIDZIMY CZERWONĄ FLAGĘ LUB NIE JEST WYWIESZONA ŻADNA FLAGA - KĄPIEL JEST ZABRONIONA!
- STOSUJ SIĘ DO POLECEŃ INSTRUKTORA I RATOWNIKA.

- NA PLAŻĘ, OPRÓCZ WSZELKICH SPRZĘTÓW DO ZABAWY, ZABIERZ KREM Z FILTREM UV, BY UNIKNĄĆ POPARZENIA SŁONECZNEGO, NAKRYCIE GŁOWY CHRONIĄCE PRZED UDAREM, ZAPAS WODY I NAPOJÓW.
- CHROŃ SIĘ W CIENIU W GODZINACH NAJWIĘKSZEGO DZIAŁANIA SŁOŃCA, CZYLI POMIĘDZY GODZ. 10.00 -14.00.
- UNIKAJ NADMIERNEGO WYSIŁKU W PEŁNYM SŁOŃCU.
- **MIEJ PRZY SOBIE TELEFON KOMÓRKOWY Z ZAPISANYM NUMEREM ALARMOWYM WODNEGO OCHOTNICZEGO POGOTOWIA RATUNKOWEGO 601 100 100.**
- NIGDY NIE SKACZ „NA GŁÓWKĘ” DO NIEZNANEJ WODY, GDYŻ MOŻE SIĘ TO SKOŃCZYĆ TRWAŁYM KALECTWEM.
- NIE WCHODŹ DO WODY OD RAZU PO JEDZENIU.
- NIE WYGŁUPIAJ SIĘ W WODZIE GDYŻ MOŻE SIĘ TO SKOŃCZYĆ UTONIĘCIEM.
- PO DŁUŻSZYM POBYCIE NA SŁOŃCU NIE ZANURZAJ SIĘ GWAŁTOWNIE W WODZIE.
- PRZED KORZYSTANIEM ZE SPRZĘTU WODNEGO ZAŁÓŻ KAPOK.
- NIE WYPŁYWAJ DALEKO OD BRZEGU NA MATERACACH, KOŁACH DMUCHANYCH I INNYCH TAKICH ZABAWKACH.



ZAGROŻENIA MOGĄ MIEĆ TRAGICZNE SKUTKI...

- CHOĆ SKOKI DO WODY TO WSPANIAŁA ZABAWA, **NIE WARTO SKAKAĆ W MIEJSCACH, GDZIE NIE ZNAMY DNA.** GROZI TO ZŁAMANIEM KRĘGOSŁUAPA. O NIESZCZĘŚLIWE UDERZENIE W PODWODNĄ PRZESZKODĘ NAPRAWDĘ NIETRUDNO I... KALECTWO DO KOŃCA ŻYCIA GOTOWE.
- LATO NA PLAŻY TO NIE TYLKO PLUSKANIE W WODZIE. RÓWNIE PRZYJEMNE SĄ KĄPIELE SŁONECZNE. **SZUKAJĄC OCHŁODY, NIGDY NIE WCHODZIMY DO ZIMNEJ WODY!** ZETKNIĘCIE ROZGRZANEGO CIAŁA Z CHŁODNĄ WODĄ MOŻE SPOWODOWAĆ SZOK TERMICZNY, A WTEDY ZAMIAST UROKÓW PLAŻOWANIA ZOSTANIE PODZIWIANIE MAŁO CIEKAWYCH WIDOKÓW NAJBLIŻSZEGO SZPITALA.
- KOŁYSANIE FAL W KAJAKU, NA ŁODZI I WODNYM ROWERZE - TO DOPIERO JEST ZABAWA! **NA ŁODZI, JAKIEGOKOLWIEK TYPU, NIE**

WOLNO ZDEJMOWAĆ KAPOKA. NIE JEST ZBYT WYGODNY, TO FAKT, JEDNAK RATUJE ŻYCIE W WYPADKU NIEPRZEWIDZIANEJ WYWROTKI.

- **NIE WCHODŹ ZBYT SZYBKO DO WODY PO DŁUŻSZYM PLAŻOWANIU.** GROZI TO WYSTĄPIENIEM SZOKU TERMICZNEGO, CZYLI ZBYT GWAŁTOWNYM OCHŁADZANIEM SIĘ ORGANIZMU LUB UTRATĄ PRZYTOMNOŚCI, CO MOŻE SPOWODOWAĆ UTONIĘCIE. ZANIM ZACZNIESZ SIĘ KAPAĆ, NALEŻY SCHŁODZIĆ CIAŁO W OKOLICACH KARKU, TWARZY I SERCA.
- **NIE KĄP SIĘ ZARAZ PO SPOŻYCIU OBFITEGO POSIŁKU - POWINNO SIĘ ODCZEKAĆ PRZYNAJMNIEJ PÓŁ GODZINY.** KĄPIEL Z PEŁNYM ŻOŁĄDKIEM ZAZWYCZAJ GROZI WYSTĄPIENIEM TZW. KOLKI JELITOWEJ, CZYLI OSTREGO BÓLU BRZUCHA. SKUTKI MOGĄ BYĆ TRAGICZNE.
- **NIE ZABIERAJ NA ZATŁOCZONĄ PLAŻĘ PŁOCHLIWEGO PUPILA,** GDYŻ NIE JESTEŚ W STANIE PRZEWIDZIEĆ JEGO REAKCJI, A TO STANOWI DODATKOWE ZAGROŻENIE.



CIEKAWY PREZENTACJE I FILMY O BEZPIECZEŃSTWIE NAD WODĄ

Poniższe propozycje pozwolą Wam na pełniejsze przyswojenie ważnych wiadomości. Pozycji jest wiele, ale każda z nich zawiera nieco inne, bardzo ważne treści i obrazy. Wszystkie filmy są krótkie, bo kilkuminutowe, z ciekawym komentarzem i obrazami. Na początku umieszczone są tytuły dla najmłodszych, a następne dla nieco starszych odbiorców. Łatwiej więc zapamiętać to, co niezwykle istotne dla naszego bezpieczeństwa, zdrowia i życia.



PREZENTACJE MULTIMEDIALNE:

- BEZPIECZNA WODA (należy kliknąć w obrazek)

<http://www.policja.pl/pol/aktualnosci/78426,Akcja-Bezpieczna-Woda.html>

- BEZPIECZNA WODA W WAKACJE

<https://pt.slideshare.net/migals/bezpieczestwo-w-wakacje-nad-wod/6>

- Bezpieczny wypoczynek nad wodą

<https://slideplayer.pl/slide/2595812/>

- Bezpieczne zachowanie nad wodą

<https://www.slideshare.net/WFjose/bezpieczne-zachowanie-nad-wod-autor-kasia-rbelska-1b-kopia>



FILMY (krótkie formy):

ANIMACJE DLA NAJMŁODSZYCH

- Bezpieczne wakacje - cykl "Dzieci Uczą"

<https://www.youtube.com/watch?v=Y0sBekIWkL4>

- Bezpieczeństwo dzieci nad wodą | Bezpieczne wakacje #1

<https://www.youtube.com/watch?v=S-rCxKqFnFQ>

- Bezpieczne wakacje PKP - Bezpieczeństwo nad wodą

<https://www.youtube.com/watch?v=iy2B0WTxTO8>

DLA NIECO STARSZYCH

- „Nad wodą” - film edukacyjny z cyklu „Nie warto ryzykować!”

<https://www.youtube.com/watch?v=S-rCxKqFnFQ>

- Lekcja 18 - Podstawowe zasady bezpieczeństwa nad wodą

https://www.youtube.com/watch?v=g6j1FO_04_g

- F8 - Bezpieczeństwo nad wodą

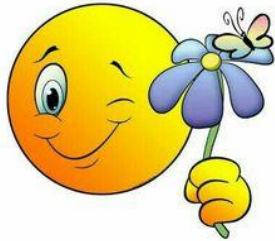
<https://www.youtube.com/watch?v=4rC9rM9N0BM>

- PZU Bezpieczeństwo nad wodą - tonięcie

https://www.youtube.com/watch?v=9MgNx_b1Tsk

- PZU Bezpieczeństwo nad wodą - skurcz

<https://www.youtube.com/watch?v=gGCWOfch2u0>



PRACE PLASTYCZNE W FORMIE PRZESTRZENNEJ

- Rybki z opakowania po jajkach

<https://ekodziecko.com/rybki-z-opakowania-po-jajkach>

- Ryba z plastikowej butelki

<http://zblogowani.pl/wpis/34495826/kreatywne-wakacje-z-dzieckiem-11-pomyslow-na-letnie-prace-plastyczne-i-diy-dla-dzieci>

- Podwodny świat

<https://ekodziecko.com/podwodny-swiat>

- Akwarium w pudełku

<https://www.mamawdomu.pl/2016/06/30-letnich-inspiracji.html>

Wakacyjna skrzynia skarbów

<https://ekodziecko.com/wakacyjna-skrzynia-skarbow>

- Motyl z plastikowej butelki

<https://ekodziecko.com/motyl-z-plastikowej-butelki>

- Syrenka z rolki po papierze toaletowym

<http://zblogowani.pl/wpis/34495826/kreatywne-wakacje-z-dzieckiem-11-pomyslow-na-letnie-prace-plastyczne-i-diy-dla-dzieci>

- Słoneczna plaża

<https://www.mamawdomu.pl/2016/06/30-letnich-inspiracji.html>

- Papierowa chmurka, słońce i deszcz - wisząca ozdoba do pokoju dziecięcego

<http://zblogowani.pl/wpis/34495826/kreatywne-wakacje-z-dzieckiem-11-pomyslow-na-letnie-prace-plastyczne-i-diy-dla-dzieci>



PRACE PLASTYCZNE W FORMIE PŁASKIEJ

- Rybka z piłki

<https://www.mamawdomu.pl/2016/06/30-letnich-inspiracji.html>

- Ryby w akwarium i w oceanie

<https://crayonka.blogspot.com/2013/09/ryby-w-akwarium-i-w-oceanie.html>

- Meduzy z papierowych talerzyków i starych T-shirtów

<http://zblogowani.pl/wpis/34495826/kreatywne-wakacje-z-dzieckiem-11-pomyslow-na-letnie-prace-plastyczne-i-diy-dla-dzieci>

- Koniki morskie z papierowych talerzyków i folii aluminiowej

<http://zblogowani.pl/wpis/34495826/kreatywne-wakacje-z-dzieckiem-11-pomyslow-na-letnie-prace-plastyczne-i-diy-dla-dzieci>

- Ryby, kraby i inne morskie stworzenia z papierowych talerzy

<https://www.mamawdomu.pl/2016/06/30-letnich-inspiracji.html>

- Papierowo-plastelinowe lody

<http://zblogowani.pl/wpis/34495826/kreatywne-wakacje-z-dzieckiem-11-pomyslow-na-letnie-prace-plastyczne-i-diy-dla-dzieci>

- Owocowa lemoniada

<https://www.mamawdomu.pl/2016/06/30-letnich-inspiracji.html>

- Zachód słońca nad morzem

<https://kreatywnadzungla.pl/2018/07/lato-10-pomyslow-na-prace-plastyczne-zabawy-eksperymenty.html>

- Morze

<http://swiatwedluglilii.pl/dla-dziecka/bezpieczne-wakacje-morze/>



PIOSENKI DO SŁUCHANIA LUB ŚPIEWANIA W WAKACYJNYM KLIMACIE

- Majka Jeżowska - Idą Wakacje

<https://www.youtube.com/watch?v=kPuSpYS21qg>

- Majka Jeżowska - Na raz na dwa

<https://www.youtube.com/watch?v=tcl6L8YuSAA>

- Piosenki dla dzieci - Niech żyją wakacje

<https://www.youtube.com/watch?v=BauTov9xmZY>



KOLOROWANKI, QUIZY,
PUZZLE, ZAGADKI...

- Bezpieczne wakacje - Quiz interaktywny

<https://samequizy.pl/bezpieczne-wakacje-2/>

- Kolorowanki lato i wakacje. Quiz. Ciekawostki

<https://www.e-kolorowanki.eu/kolorowanki-lato/>

- Kolorowanka: Wakacje!

<https://miastodzieci.pl/kolorowanki/wakacje/>

- Kolorowanka: Wakacje nad morzem

<https://miastodzieci.pl/kolorowanki/wakacje-nad-morzem/>

- SŁOŃCE I DZIECI

<https://puzzlefactory.pl/pl/puzzle/graj/dla-dzieci/214409-s%C5%82o%C5%84ce-i-dzieci>

- ZACHÓD SŁOŃCA

<https://puzzlefactory.pl/pl/puzzle/graj/krajobrazy/111779-zachod-slonca>

- Zagadki tekstowe:

- Włóż do niego wszystkie rzeczy: sok, kanapkę i czapkę. Potem załóż go na plecy i na letnią idź wycieczkę.
- W kubeczku czy na patyku wszyscy je lubimy. Miło latem na języku, poczuć małą porcję zimy.
- Mały, lekki, kolorowy, latem zawsze modny, dobry do hasania w wodzie, na plażę wygodny.
- Nad rzeką lub nad morzem, przez letnie miesiące, chroni naszą głowę, przed gorącym słońcem.

- W tubce lub butelce, biały i pachnący.
Trzeba się nim posmarować, wychodząc na słońce.

- Zbierane na plaży brązowe kamyki.
Pięknie zdobią nam pierścionki albo naszyjniki.

- Może być niebieskie, szare lub zielone.
Bywa spokojne lub bardzo wzburzone.
Kiedy jego brzegiem ludzie spacerują, jego małe fale stopy ich całują.

- Jest lekkie okrągłe i do nadmuchania.
Przyda się każdemu w nauce pływania.
Mała łódka z siodełkami, a w niej tata, ty i mama.
Gdy kręcicie pedałami, łódka płynie sama.

- Biały ptak ponad falami lata lecz nie śpiewa.
Letnią porą cała plaża, krzykiem jej rozbrzmiewa.

- Gdy do ucha ją przyłożę, morza szum powróci do mnie.
W tej skorupce, małe morze, lato może nam przypomnieć.

- Chrupiąca i złota, piecze się lub smaży.
Najchętniej ją jemy przy nadmorskiej plaży.

- Można na niej się opalać, zamki z piasku też budować.
Gdy się znudzi, można z mamą brzegiem morza spacerować.

- Gdy jest prawdziwy - królowie w nim mieszkają,
Gdy zbudowany z piaski - dzieci zabawę mają,
Jeszcze inny w drzwiach się montuje.
Złodziej może wejść do domu, gdy się popsuje.

Rozwiązania - przypadku wątpliwości znajdziecie na stronie:

<http://rodzice.net/news/zagadki-dla-dzieci/lato.php>

Mam nadzieję, że zdobyta wiedza utrwali Wasze umiejętności przewidywania niebezpieczeństw, unikania zagrożeń oraz pomoże w rozwijaniu zdolności radzenia sobie w trudnych sytuacjach.



CIĄD DALSZY NASTĄPI...

Pozdrawiam -

nauczyciel świetlicy: Joanna Jarząbek