

2024



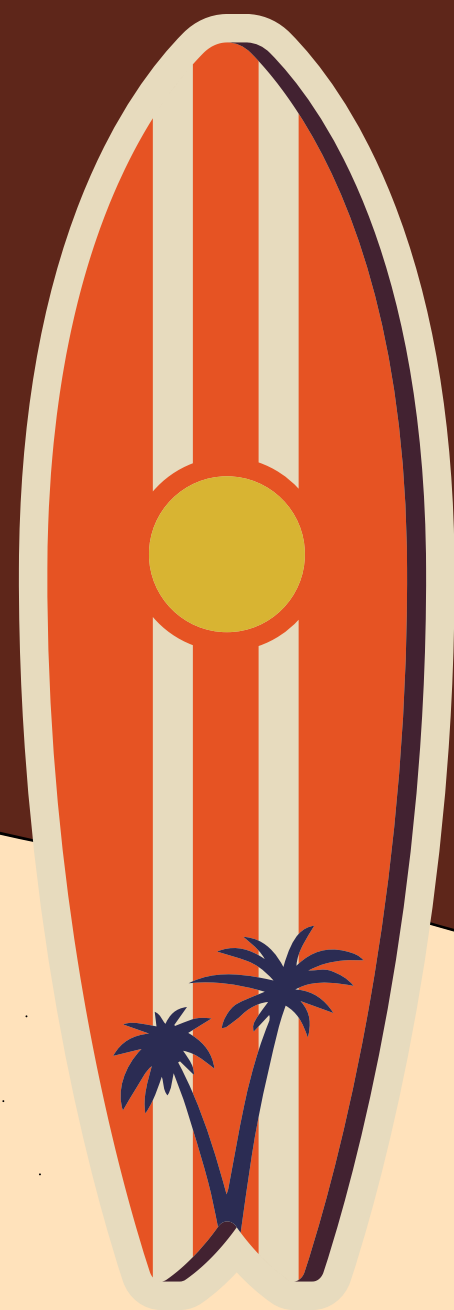
LAWENDOWE WIEŚCI

CZERWIEC



*nauczyciel
Marta Raniszewska*





BEZPIECZNE

WAKACJE



BĄDŹ BEZPIECZNY NAD WODĄ

PAMIĘTAJ:



nigdy nie wchodź do wody po alkoholu i środkach odurzających



nie skacz do wody w nieznanym miejscu



pływaj tylko w miejscach do tego wyznaczonych



stosuj się do poleceń ratownika



nie wbiegaj do wody rozgrzany



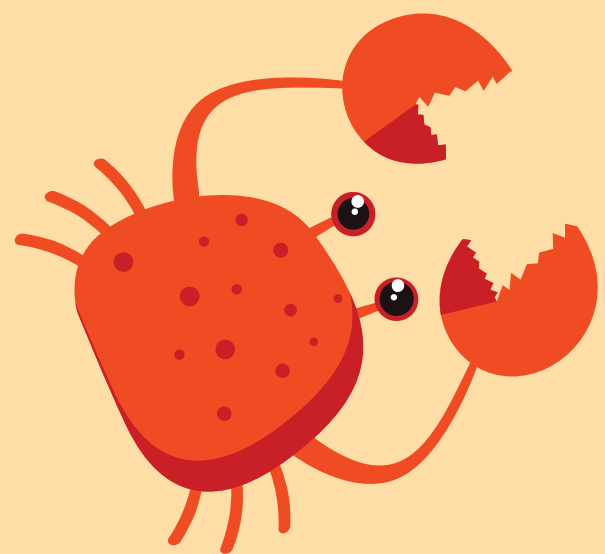
nie wypływaj na materacu daleko od brzegu



nie pływaj bezpośrednio po posiłku



załóż kapok na łódce, kajaku i rowerze wodnym



BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ

Pływaj:

- tylko w miejscach strzeżonych i oznakowanych

Nie pływaj:

- obok statków, barek i łodzi motorowych
- w pobliżu śluz i zapór wodnych
- w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów
- tam, gdzie występują zawirowania wody
- w wodzie o temp. niższej niż 14°C
- po spożyciu alkoholu
- w czasie burzy

Nie wchodź do wody:

- bezpośrednio po posiłku (zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu)



OZNAKOWANIE KĄPIELISKA



Na podstawie Rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 6 marca 2012 r. w sprawie sposobu oznakowania i zabezpieczania obszarów wodnych oraz wzorów znaków zakazu, nakazu oraz znaków informacyjnych i flag.



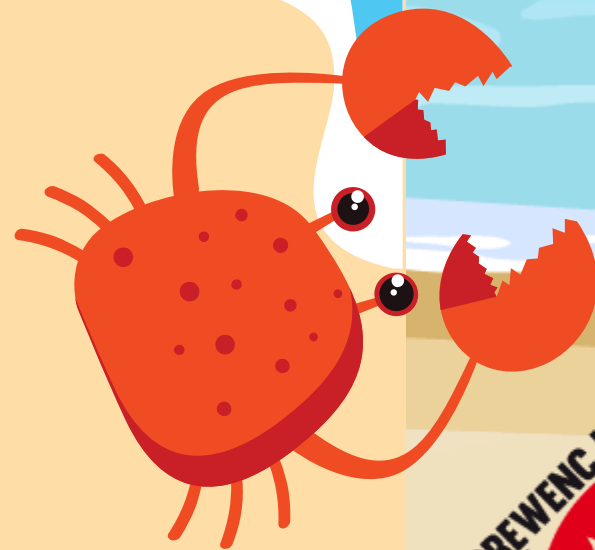
STREFA DLA UMIEJĄCYCH PŁYWAĆ
głębokość do 4m



STREFA DLA NIEUMIEJĄCYCH PŁYWAĆ
głębokość do 1,2m



BRODZIK DLA DZIECI
głębokość do 0,4m



CO OZNACZAJĄ FLAGI NA PLAŻY?

Przed wejściem do wody, zwróć uwagę na kolor flagi, którą wywieszają ratownicy obok swojego stanowiska.



Biała flaga

Oznacza, że na kąpielisku panują warunki, które umożliwiają bezpieczne wejście do wody.



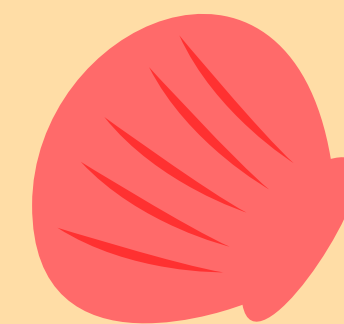
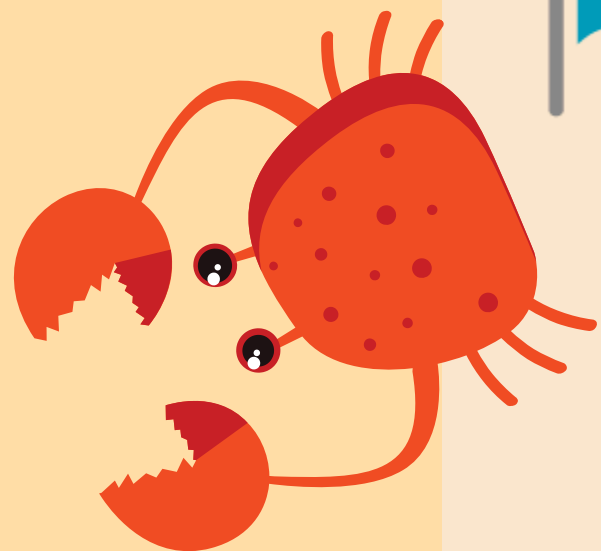
Czerwona flaga

To bezwzględny zakaz kąpieli. Oznacza, że warunki są niesprzyjające i przebywanie w wodzie jest niebezpieczne.



Błękitna flaga

Nie informuje o warunkach pogodowych. Oznajmia, że plaża posiada międzynarodowy certyfikat jakości kąpieliska. Wyróżnienie to przyznawane jest miejscom spełniającym rygorystyczne kryteria pod względem: czystości wody, porządku na plaży, dostępu dla osób z niepełnosprawnościami oraz wysokiego poziomu bezpieczeństwa podczas kąpieli.



KIEDY CZERWONA FALGA?

Czerwona flaga oznacza **bezwzględny zakaz kąpielii**. Wywieszana się ją wówczas, gdy pojawiają się następujące warunki:

- temperatura wody jest **niższa niż 14 stopni Celsjusza**;
- szybkość wiatru wynosi **więcej niż 5 stopni w skali Beauforta**;
- prędkość nurtu wody **przekracza 1 m/s**
- występują spienione fale o wysokości **ponad 70 cm**;
- widoczność jest ograniczona do **50 m**;
- występują **wyładowania atmosferyczne**;
- występuje **skażenie wody**;
- pojawiają się inne niebezpieczeństwa, jakie jak na przykład **meduzy**;
- trwa **akcja ratownicza**.

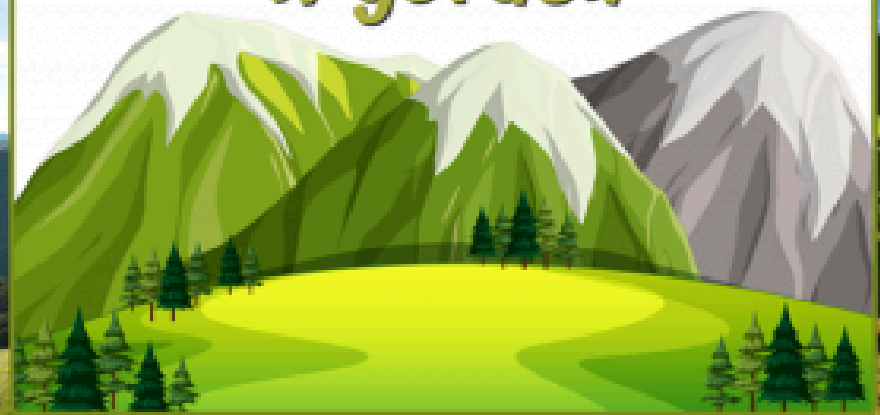


**Widzisz
takie
oznaczenie
na plaży?**

**Nie
próbuj
wchodzić
do wody!**



Bezpiecznie w górach



ZAWSZE SPRAWDŹ PROGNOZĘ POGODY.



WĘDRUJ W TOWARZYSTWIE INNYCH OSÓB.



PAMIĘTAJ O ZABRANIU ZE SOBĄ
WODY I JEDZENIA.



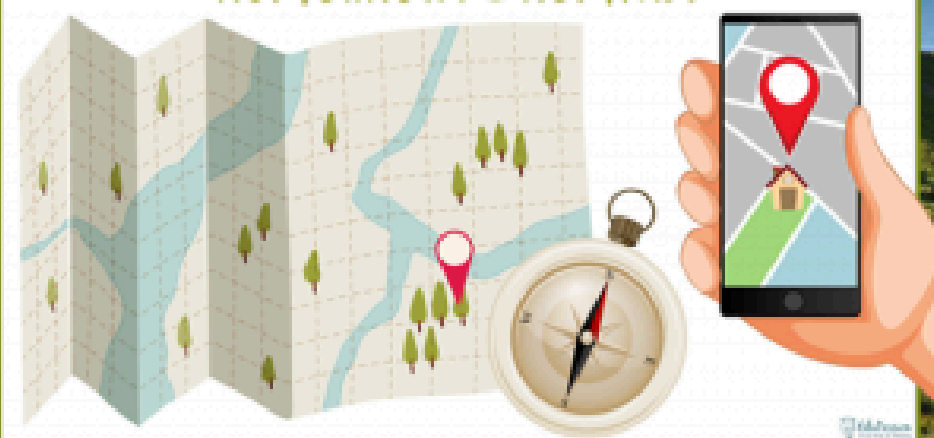
UBIERZ SIĘ ODPOWIEDNIO DO POGODY.



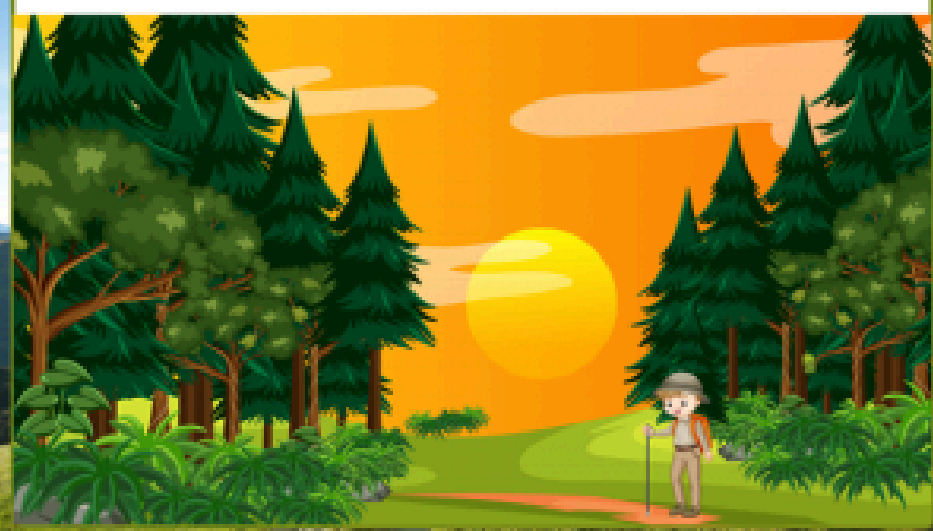
DOSTOSUJ TRASĘ DO SWOICH MOŻLIWOŚCI.



ZABIERZ ZE SOBĄ MAPĘ, TELEFON
KOMÓRKOWY I KOMPAS.

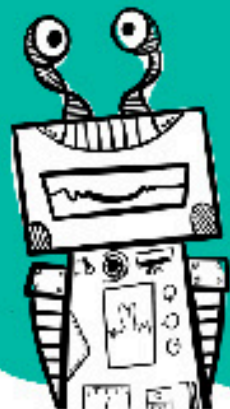


NA WĘDRÓWKĘ WYJDŹ W CZESNYM RANKIEM.

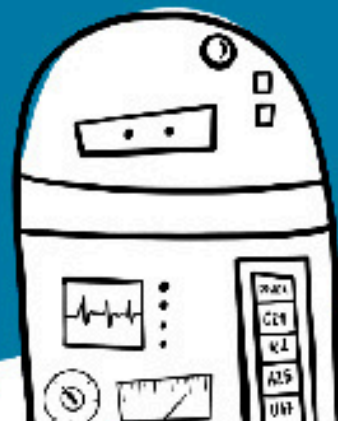


EduPassion
UCZ SIĘ Z PASJĄ

1. Otwieraj wiadomości tylko od znanych osób.



4. Zdjęcia udostępniaj tylko znanym i zaufanym osobom.



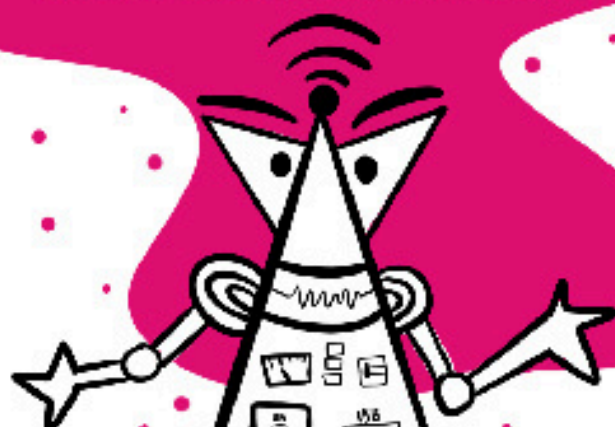
7. O niepokojących sytuacjach w sieci powiedz rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej.



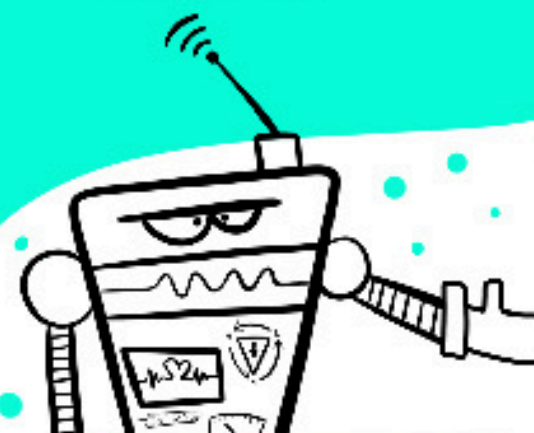
2. Unikaj klikania nieznanymi linków i otwierania załączników w wiadomościach e-mail.



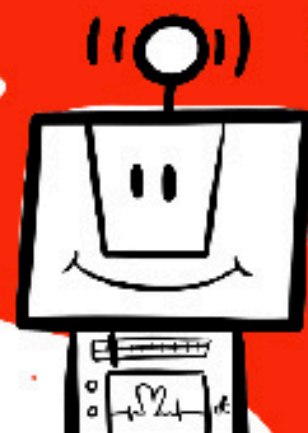
5. Pamiętaj, że osoba po drugiej stronie nie musi być tym, za kogo się podaje.



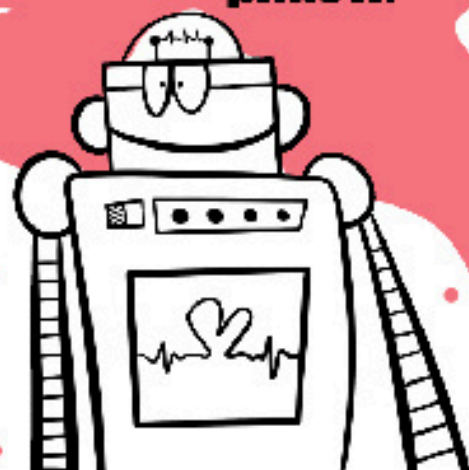
8. Szanuj innych użytkowników Internetu.



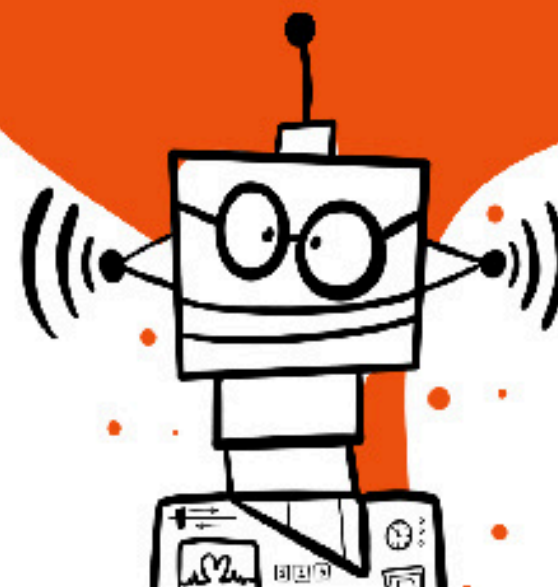
3. Dane osobowe i hasła zachowaj tylko dla siebie.



6. Szanuj prawa autorskie udostępnianych w sieci plików.



9. Korzystaj z umiarem z internetu!



JOGA

Trening umysłu i ciała

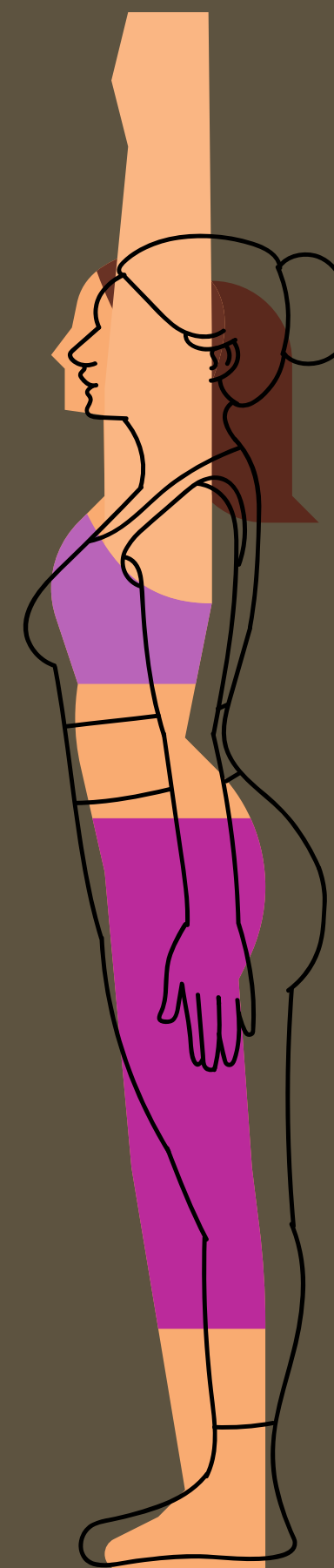


SPORTOWE AKTYWNOŚCI.

GÓRA

Pozycja góraska to jeden z najprostszych ruchów jogi.

Wykonuj ten ruch stojąc prosto.
Poczuj, że Twoje plecy są naprawdę proste.
Ułóż ręce wzdłuż ciała
z otwartymi ramionami.



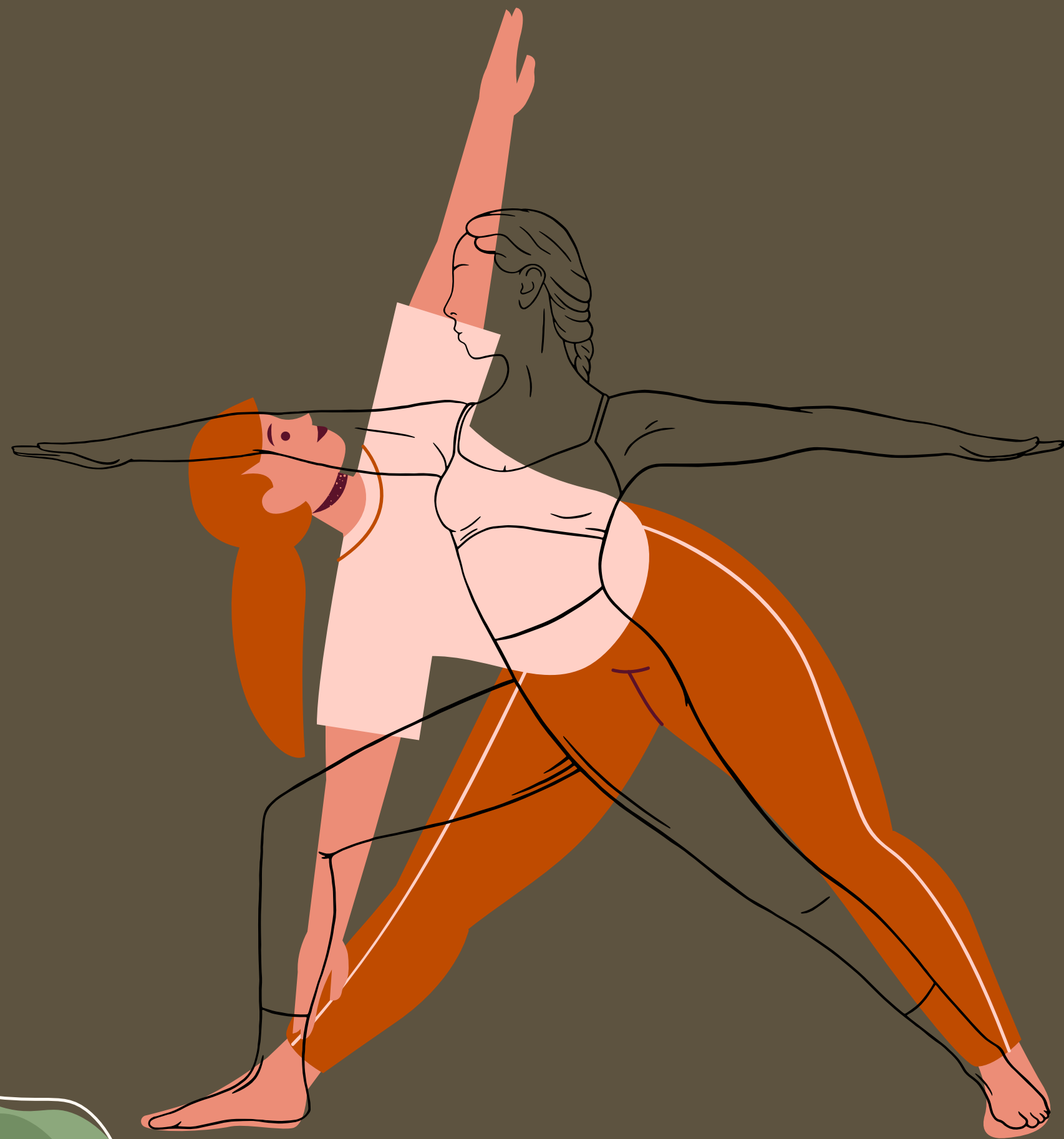
POZYCJA DRZEWA

Zaczynij od stania prosto.

Położ dłonie przed klatką piersiową.

Zegnij kolano na zewnątrz od ciała
i połącz stopę na udach, jak pokazano
powyżej. Utrzymaj ten ruch przez 30 sekund.





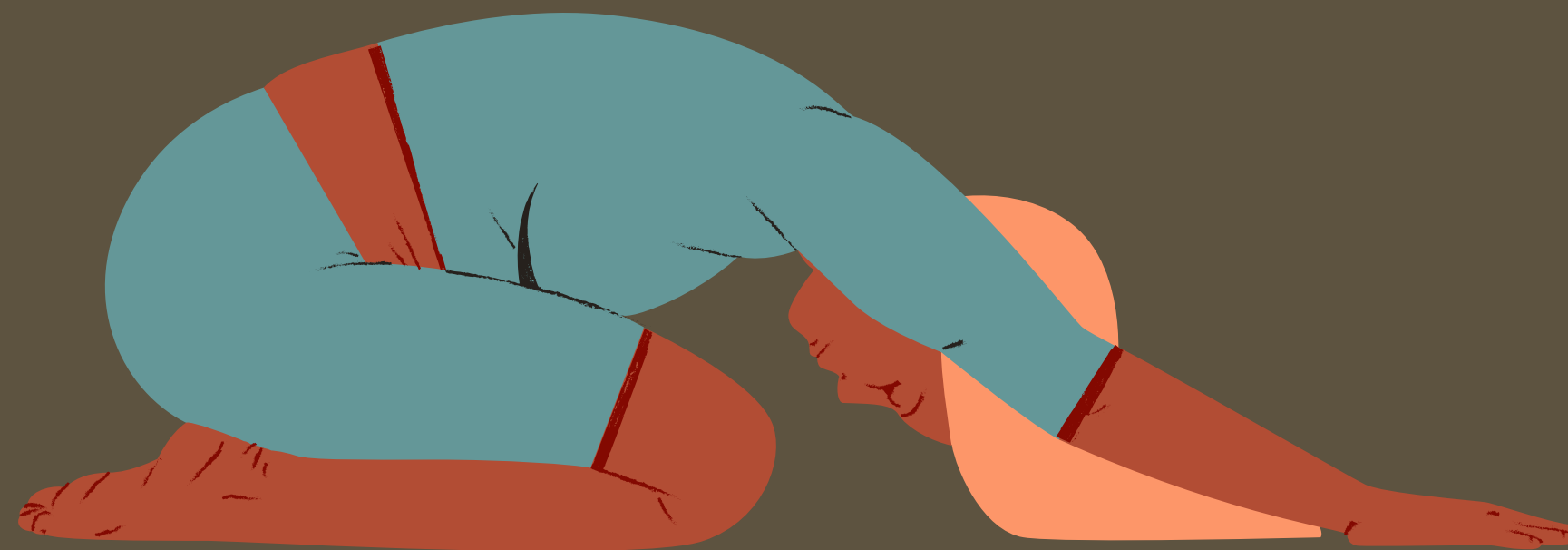
TRIANGLE

Wyciągnij lewą rękę z palcami skierowanymi w stronę sufitu.

Skieruj wzrok na sufit, a następnie przytrzymaj przez 5 oddechów. Wyprostuj się i powtórz ćwiczenie w przeciwnym kierunku.

POZYCJA DZIECKA

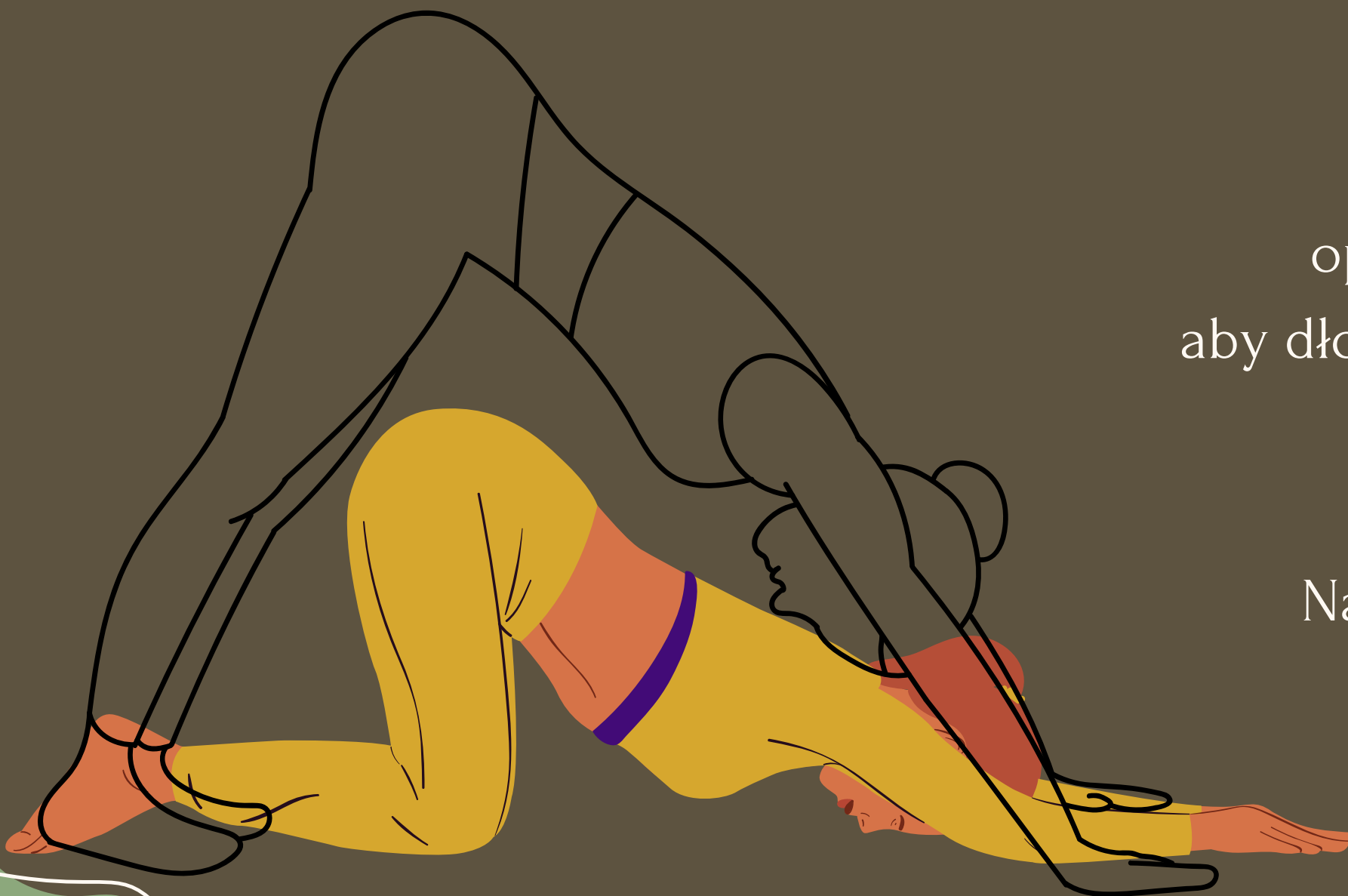
Opuść pośladki w dół, opierając kolana i wierzch stóp na macie.
Opuść ramiona na podłogę z głową skierowaną w stronę podłogi.
Wyprostuj ramiona do przodu tak daleko, jak to możliwe.



PIES Z GŁOWĄ W DÓŁ

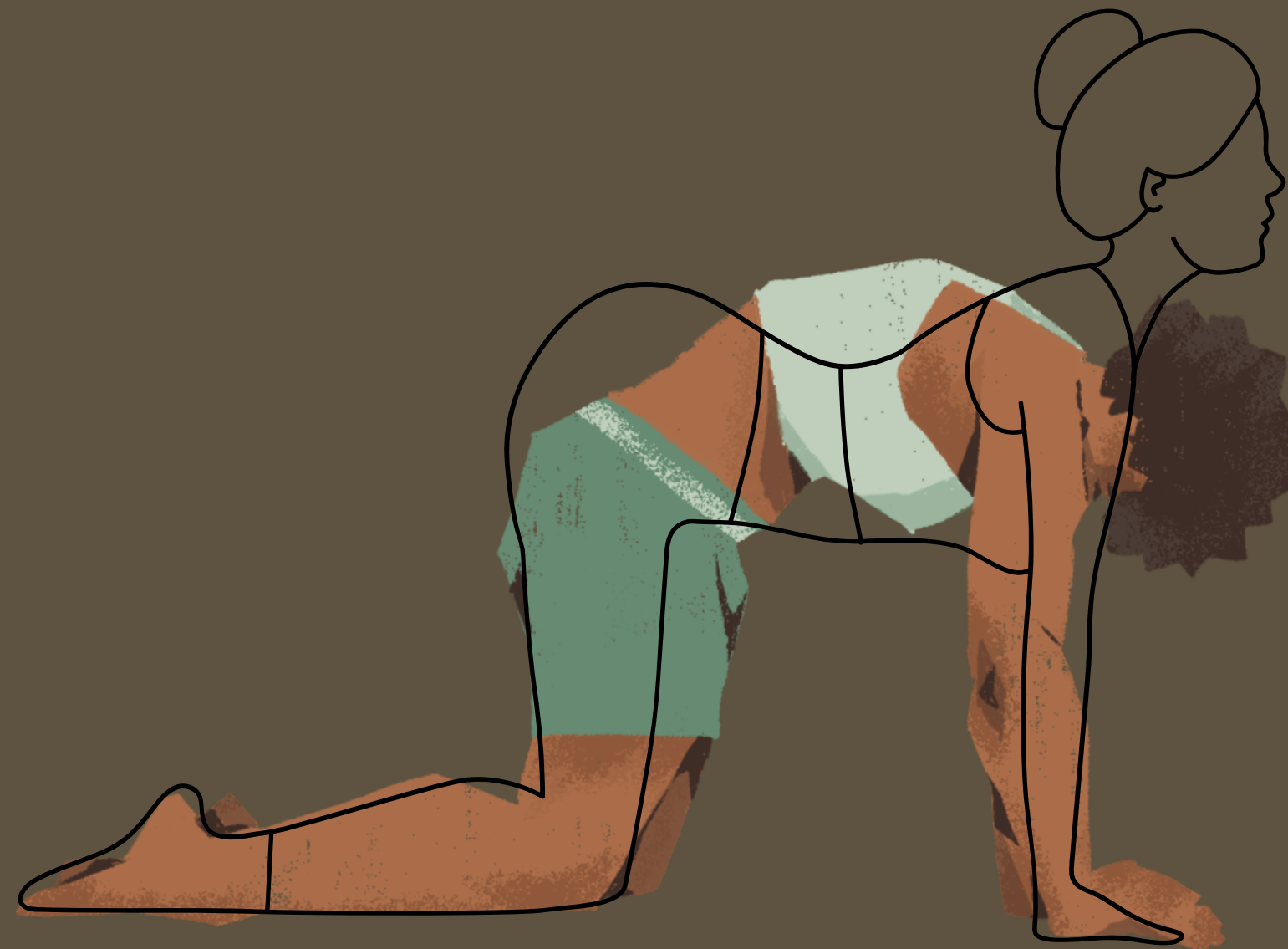
Zaczynaj od pochylenia się, opierając proste ręce na macie tak, aby dłonie znajdowały przed ramionami.

Położ zgięte kolana na macie. Następnie podnieś kolana od maty, aż nogi będą całkowicie proste.



KOT-KROWA

Położ dłonie i kolana na macie, a następnie rozciągnij kręgosłup, zginając i prostując ciało. Powoli poczujesz, jak Twój kręgosłup się relaksuje.



MOST

Położ się z ugiętymi kolanami i umieść je równoległe do pięt, unieś biodra lekko w górę. Położ dłonie po bokach dłońmi skierowanymi w dół. Podnieś biodra, aż uda będą równoległe do podłogi, a następnie przysuń klatkę piersiową do brody. Przytrzymaj przez 1 minutę.

