

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA NA WAKACJACH

- Alkohol, dopalacze, narkotyki prowadzą do zagrożenia utraty zdrowia, a nawet życia, ponadto mogą sprawić, że staniesz się ofiarą lub sprawcą aktów przemocy.
- Pamiętaj, zawsze i wszędzie pilnuj swoich napojów – przypadki dosypywania lub dolewania różnych specyfików są coraz częstsze. Po takich substancjach łatwo możesz stracić samokontrolę.
- Korzystaj tylko z kąpielisk odpowiednio zorganizowanych. Mimo, że umiesz pływać nie przeceniaj swoich umiejętności.
- Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu – noś nakrycie głowy, okulary przeciwsłoneczne i używaj kremów z filtrami ochronnymi.
- Noś odpowiednią odzież w lesie, zakrywającą jak najwięcej ciała.
- Prowadź i propaguj zdrowy styl życia – odżywiaj się racjonalnie, bądź aktywny ruchowo, dbaj o bezpieczeństwo swoje i innych.
- Dbaj o higienę osobistą.
- Przebywając na wakacjach, w swoim postępowaniu kieruj się zdrowym rozsądkiem.

BEZPIECZNE WAKACJE 2020

Dla nas wychowawców zdrowie i bezpieczeństwo każdego Ucznia jest bardzo ważne i cenne na co dzień, ale dbajcie o siebie szczególnie Kochani podczas tegorocznych wakacji. Oto kilka podstawowych zasad bezpieczeństwa. Zapoznajcie się proszę z nimi, abyśmy spotkali się zdrowi, szczęśliwi i wypoczęci, z optymizmem na nowy rok szkolny.



Zespół Szkół Ponadpodstawowych
i Placówek Opiekuńczo –
Wychowawczych nr 3 w Piotrkowie
Trybunalskim



