

**Temat: Wakacje – czas relaksu i aktywności fizycznej.**

Praktycznie już teraz jesteśmy na wakacjach. Przez cały okres zdalnego nauczania przysyłałem Wam materiały dotyczące szeroko pojętej aktywności fizycznej. Mielście okazję zobaczyć filmiki z youtube, prezentujące różnego rodzaju ćwiczenia ogólnorozwojowe z możliwością do wykonania zarówno w domu jak i na świeżym powietrzu. Jestem pewien, że większość z Was wykonywała polecenia i wskazówki solidnie, że zajmowaliście się jakąkolwiek aktywnością fizyczną gdyż w Waszym młodym wieku wszelaki ruch jest naturalną potrzebą. Minusem tego trzymiesięcznego okresu przerwy w procesie nauczania był brak praktycznych lekcji wychowania fizycznego. Natomiast plusem było to, że mogliście poznać trochę teorii sportu ogólnie pojętego, co też ma niebagatelne znaczenie. W okresie wakacji będzie dużo więcej wolnego czasu niż do tej pory. Nie trzeba będzie się uczyć i odrabiać zadań domowych z wielu przedmiotów. W związku z tym zachęcam do zwiększenia różnorodnej aktywności fizycznej. Ale równocześnie chciałbym zwrócić Waszą uwagę na bezpieczeństwo na inteligentną świadomą rekreację. Ulec wypadkowi można wszędzie nawet idąc prostą i nie wyboistą drogą. Należy przede wszystkim myśleć co robicie. Statystyki coroczne informują że liczba nieszczęśliwych, tragicznych wypadków w tym okresie drastycznie wzrasta. Niebezpieczeństwo czyha na każdym kroku. Należy uważać w domu, na ulicy, „Orliku” czy na basenie pływackim. Ogólnie mówiąc wszędzie. Ale nie można ulec panice i myśleć tylko negatywnie i nic nie robić. Nie tędy droga. Każdy z nas jest inny i lubi po swojemu spędzać wolny czas. Rekreacja fizyczna to bardzo szeroki temat i dostarcza nam możliwości praktycznie dla każdego. Jeden lubi biegać ktoś lubi jazdę na rowerze a jeszcze ktoś inny grać w piłkę czy w tenisa. Proszę wybrać sobie z całej gamy możliwości dyscyplin sportowych coś dla siebie i ćwiczyć z pasją i przyjemnością. To wszystko wpływa na Wasz rozwój i zdrowie a przede wszystkim wyrabia u Was potrzebę i nawyk aktywnego spędzania czasu. Kończąc ten komentarz jeszcze raz zachęcam do aktywności fizycznej, Poniżej podaję jeszcze kilka ogólnych uniwersalnych uwag dotyczących bezpieczeństwa do przeczytania i do przestrzegania nie tylko w czasie wakacji ale zawsze.

**Rady i przestrogi na wakacje**

**Wakacje to czas odpoczynku, spotkań z rodziną i zwiedzania wielu, ciekawych miejsc.  
Chcielibyśmy, aby wszyscy powrócili do szkoły nie tylko wypoczęci, ale i zdrowi i zadowoleni.**

**Musimy pamiętać o przestrzeganiu kilku ważnych zasad:**

- Bawiąc się wybieraj miejsca bezpieczne; z dala od jezdni, placów budowy, torów kolejowych.
- Zawsze mów rodzicom dokąd idziesz, a po zmroku nie wychodź bez opieki.
- Nie otwieraj nikomu drzwi, gdy jesteś sam w domu.
- Zachowaj ostrożność wobec zwierząt- nawet najbardziej łagodne potrafią być niebezpieczne.
- Bądź ostrożny w kontaktach z obcymi.

**Nad wodą:**

- Kąp się tylko w miejscach strzeżonych.
- Do wody wchodzić tylko pod opieką dorosłych.
- Nie wchodzić do wody, gdy jesteś rozgrzany.
- Przestrzegaj regulaminu kąpieliska.
- Korzystając ze sprzętu wodnego zakładaj kamizelkę ratunkową.

**Przebywając na słońcu:**

- Zakładaj czapkę i okulary.

- Stosuj odpowiednie kremy z filtrem UV.
- Unikaj słońca w godzinach 10.00-14.00.
- Pij dużo wody.
- Nie przebywaj na słońcu zbyt długo.

**W lesie:**

- Nie zostawiaj śmieci, zwłaszcza szklanych butelek.
- Nie zrywaj i nie jedz owoców oraz grzybów, których nie znasz.
- Zabezpiecz się przed komarami i kleszczami.
- Ogniska rozpalaj tylko w wyznaczonych miejscach.

**Podczas burzy:**

- Nie chowaj się pod drzewami.
- Wyłącz telefon komórkowy.

**Podczas wycieczki rowerowej:**

- Zakładaj kask.
- Przestrzegaj przepisów drogowych.
- Bądź widoczny na drodze- miej odblaski.

Pozdrawiam i życzę miłych wakacji!