

10

ZASAD BEZPIECZNYCH WAKACJI

dla uczniów szkół ponadpodstawowych



01. Znajomości

Alkohol, narkotyki i dopalacze prowadzą do **zagrożenia** zdrowia, a nawet życia, ponadto mogą sprawić, że staniesz się ofiarą lub sprawcą aktów **przemocy**.

Okres wakacji to czas wyjazdów turystycznych. Wakacje umożliwiają zawieranie nowych znajomości sprzyjających często przypadkowym **kontaktom seksualnym**, które zwiększają ryzyko zakażenia wirusem **HIV**.



03. Napoje

Dbaj o **higienę** osobistą.

02. Używki



Pamiętaj, zawsze i wszędzie pilnuj swoich napojów – przypadki dosypywania i dolewania różnych specyfików są coraz częstsze. Po takich substancjach łatwo możesz stracić **samokontrolę**.



05. Kąpieliska

Zachowaj **umiar** w przebywaniu na słońcu – noś nakrycie głowy, okulary przeciwsłoneczne, stosuj kremy z filtrami ochronnymi.

04. Higiena



Korzystaj tylko z **kąpielisk** odpowiednio zorganizowanych. Jeśli umiesz pływać, nie przeceniaj swoich umiejętności.



07. Odzież

Nie przechowuj poza lodówką środków spożywczych łatwo ulegających zepsuciu (ciastek z kremem, jogurtów, kefirów, serków, wędlin) – może to spowodować wystąpienie **zatrucia pokarmowego**. Zabezpiecz żywność przed **owadami**.

06. Słońce



Noś odpowiednią odzież w lesie zakrywającą jak **najwięcej części ciała**. Po wizycie w lesie dokładnie **obejrzyj** całe ciało. Jeżeli zauważysz **kleszcza**, natychmiast delikatnie go usuń.



09. Zdrowie

Przebywając na wakacjach, w swoim postępowaniu kieruj się zdrowym **rozsądkiem**.

08. Lodówka



Prowadź i propaguj **zdrowy styl życia** – odżywiaj się racjonalnie, bądź aktywny ruchowo, dbaj o bezpieczeństwo swoje i innych.

10. Rozsądek

