

Tydzień dla Bezpieczeństwa

W ramach Tygodnia dla Bezpieczeństwa 2026 uczniowie naszej szkoły informowani są, jak ważne jest dbanie o bezpieczeństwo własne oraz innych - zarówno podczas wakacyjnego wypoczynku, jak i w codziennym życiu.

Pamiętajmy o rozwadze nad wodą, w górach i na drodze, o bezpiecznym korzystaniu z internetu oraz o szacunku i życzliwości wobec innych.

Bezpieczeństwo zaczyna się od odpowiedzialnych decyzji i troski o siebie nawzajem.

W ostatnim tygodniu roku szkolnego nauczyciele każdego dnia będą przypominać uczniom o zasadach bezpiecznego zachowania, aby nadchodzące wakacje były czasem radosnego i bezpiecznego wypoczynku.

BEZPIECZNE WAKACJE

1 DBAJ O BEZPIECZEŃSTWO W SIECI



- Nie udostępniaj swoich danych osobowych.
- Nie publikuj informacji o miejscu pobytu w czasie rzeczywistym.
- Nie otwieraj podejrzanych linków i wiadomości.
- Pamiętaj, że nie każdy w internecie jest tym, za kogo się podaje.

2 BEZPIECZNIE NAD WODĄ



- Kąp się tylko w miejscach strzeżonych.
- Nie skacz do nieznannej wody.
- Nigdy nie wchodź do wody po spożyciu alkoholu lub innych substancji.
- Zwracaj uwagę na flagi i komunikaty ratowników.

3 CHROŃ SIĘ PRZED SŁOŃCEM I UPAŁEM



- Stosuj krem z filtrem UV.
- Pij dużo wody.
- Unikaj przebywania na słońcu w godzinach 11.00–15.00.
- Pamiętaj o nakryciu głowy podczas długiego pobytu na zewnątrz.

4 BEZPIECZNIE NA DRODZE



- Korzystaj z przejść dla pieszych.
- Na rowerze i hulajnodze przestrzegaj przepisów ruchu drogowego.
- Noś elementy odblaskowe po zmroku.
- Nie korzystaj z telefonu podczas przechodzenia przez jezdnię.

5 ODPOWIEDZIALNIE W GÓRACH I PODCZAS WYCIECZEK



- Informuj bliskich o planowanej trasie.
- Sprawdzaj prognozę pogody.
- Zabieraj naładowany telefon.
- Nie schodź z wyznaczonych szlaków.

6 DBAJ O ZDROWIE I KONDYCJĘ



- Wysypiaj się.
- Znajdź czas na aktywność fizyczną.
- Jedz regularnie i zdrowo.
- Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu.

7 ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ W KONTAKTACH Z OBCYMI



- Nie umawiaj się samodzielnie z osobami poznanymi w internecie.
- Nie wsiadaj do samochodu nieznanym.
- W sytuacji zagrożenia zwróć się o pomoc do zaufanej osoby dorosłej.
- Ufaj swojej intuicji.

8 REAGUJ W SYTUACJACH NIEBEZPIECZNYCH



- Znaj numer alarmowy 112.
- Nie bój się wezwać pomocy, gdy ktoś jej potrzebuje.
- Naucz się podawać swoją lokalizację.
- Zachowaj spokój podczas rozmowy z dyspozytorem.

PAMIĘTAJ!



Wakacje to czas odpoczynku, przygód i spotkań z przyjaciółmi. Korzystaj z nich mądrze, szanuj siebie i innych oraz podejmuj odpowiedzialne decyzje.

Bezpieczeństwo zależy także od Ciebie!

✓ BĄDŹ ROZSĄDNY ♥ SZANUJ INNYCH

WAŻNE NUMERY



- 📞 112 – numer alarmowy
- 🌊 601 100 100 – WOPR
- 🏔️ 601 100 300 – GOPR/TOPR
- 👤 800 12 12 12 – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

⚠️ NIE RYZYKUJ 😊 CIESZ SIĘ CHWILĄ