WAKACJE Z HUMOREM

Redakcja: ZS im. H. Szczerkowskiego ul. Kilińskiego 21 05-825 Grodzisk Maz.
Tel.: 755 60 60 fax: 755 58 91
e-mail: zss.grodzisk.maz@wp.pl
www.zssgrodziskmaz.edupage.org
Opiekunowie: J. Cackowska, U. Dąbrowska-Cychol, J. Giera-Ostalska, M. Szwed

Redakcja zastrzega sobie prawo adiustacji zamieszczanych tekstów i nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń. Źródło: Internet (wybrane treści i grafiki).

CO W TRAWIE PISZCZY ?

ORGAN PRASOWY ZS IM. H. SZCZERKOWSKIEGO MAJ-CZERWIEC 2016

Wakacje, wakacje

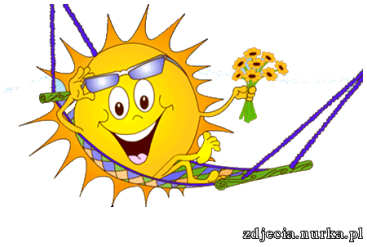
Po to wymyślono wakacje,
aby za świadectwa zbierać gratulacje,
aby się w jeziorze kąpać,
bosą nogą po rosie stąpać,
zbierać muszelki, kamyki,
podziwiać górskie strumyki,
by na pachnącej łące
oglądać, kwiatów tysiace,
słuchac kukania kukułki,
podglądać pracowite pszczółki,
objadać się jagodami,
poziomkami i lodami,
zamki z piasku na plaży budować,
a czasem... poleniuchować.

Danuta Ludwiczak

10 rad na udane wakacje

SŁOŃCE

Wakacje każdemu z nas niezależnie od wieku kojarzą się z pięknym bezchmurnym niebem i promiennym słońcem. Lubimy zażywać kąpieli słonecznych, warto więc pamiętać aby z nimi nie przesadzić. Opalając się pamiętajmy o kremach z filtrem, odpowiednim dla naszego rodzaju skóry. Wybierając się na spacer w słoneczne popołudnie zadbajmy o nakrycie głowy oraz butelkę wody mineralnej.



NAD WODĄ

W upalne letnie dni najchętniej odpoczywamy nad wodą, pamiętajmy jednak o zasadach bezpieczeństwa, jakie należy zachować zarówno przed samą kąpielą, jak i w jej trakcie. Do wody należy wchodzić stopniowo, aby nasze ciało przyzwyczaiło się do zmiany temperatury, kąpmy się w miejscach do tego wyznaczonych, zwracajmy uwagę na nasze możliwości (umiejętność sprawnego poruszania się w wodzie).

BURZA

Niestety latem zdarzają się burze i nawet nie wiemy kiedy i gdzie może nas złapać. W takim przypadku nie chowajmy się pod drzewami, starajmy się dotrzeć do jakiegoś budynku bądź też do auta. Zadbajmy o to, aby nasze telefony były wyłączone, gdyż mogą one ściągnąć pioruny.

INSEKTY

Niezależnie od miejsca w którym się znajdujemy lato to pora komarów, kleszczy czy innych insektów. Rada jest prosta zaopatrzmy się w różnego rodzaju kremy bądź spreje na insekty. Spędzając czas na powietrzu sprawdzajmy, czy w szklance nie pływa nam osa, ostrożnie jedzmy słodkie przysmaki, a na pewno nic nam nie zagrozi.

ODBLASKI

Wybierając się wieczorem na wycieczkę rowerową zadbajmy o odpowiednie oświetlenie, upewnijmy się, że nasz sprzęt jest sprawny a także zaopatrzmy się w elementy odblaskowe. Kamizelka czy opaski są bardziej widoczne dla kierowców. Jest to również dobra opcja dla lubiących wieczorne spacery.

ZŁODZIEJE

Pamiętajmy, aby wartościowe rzeczy zostawiać w domu lub w hotelu. Starajmy się nie zwracać na siebie uwagi i nie nośmy ze sobą zbyt dużych sum pieniężnych. Portfel czy aparat trzymajmy zawieszony na szyi.

IMPREZY PLENEROWE

Wybierając się na koncert ulubionej kapeli zabierzmy ze sobą grono znajomych. W tłumie można się zagubić, dlatego starajmy się trzymać razem i nie odłączać się od reszty.

UŻYWKI

Wakacje to czas imprezowania, poznawania nowych ludzi. Nie bądźmy zbyt ufni wobec nowo poznanych ludzi. Nie zostawiajmy szklanki czy butelki z napojem, nigdy nie wiemy, czy czegoś nam nie dosypano. Alkoholu i innych używek nie polecamy. Trzeźwość umysłu jest najważniejsza. Trzeźwy umysł to mniejsze ryzyko popełnienia jakiegoś głupstwa.

SEKTA

Jeśli ktoś zaczepi nas na ulicy i zaproponuje spotkanie, ale nie będzie chciał nam przybliżyć tematu owego spotkania, nie bądźmy łatwowierni i nie dajmy się wciągnąć w te propozycje. Możemy stać się przypadkowymi członkami sekty.

NA SZLAKU

Świeże powietrze, piękne krajobrazy i dużo maszerowania - góry to miejsce pozwalające na oderwanie się od rzeczywistości. Dobry pomysł na aktywne spędzenie wolnego czasu. Pamiętajmy, aby zadbać o nasze bezpieczeństwo. Wybierając się na szlak zadbajmy o dobre obuwie, które pozwoli nam sprawnie zdobywać górskie szczyty. Należy trzymać się wyznaczonych szlaków. Wiemy również, że w górach pogoda zmienia się szybko, wiec warto mieć przy sobie ciepły sweter, płaszcz przeciwdeszczowy. Musimy pamiętać, aby w naszym wyposażeniu znalazła się apteczka i naładowany telefon komórkowy. Zawsze zostawiamy informację o wyjściu w góry w miejscu zakwaterowania.

Źródło: http://www.tip-top.superlifestyle.pl/wakacje.php