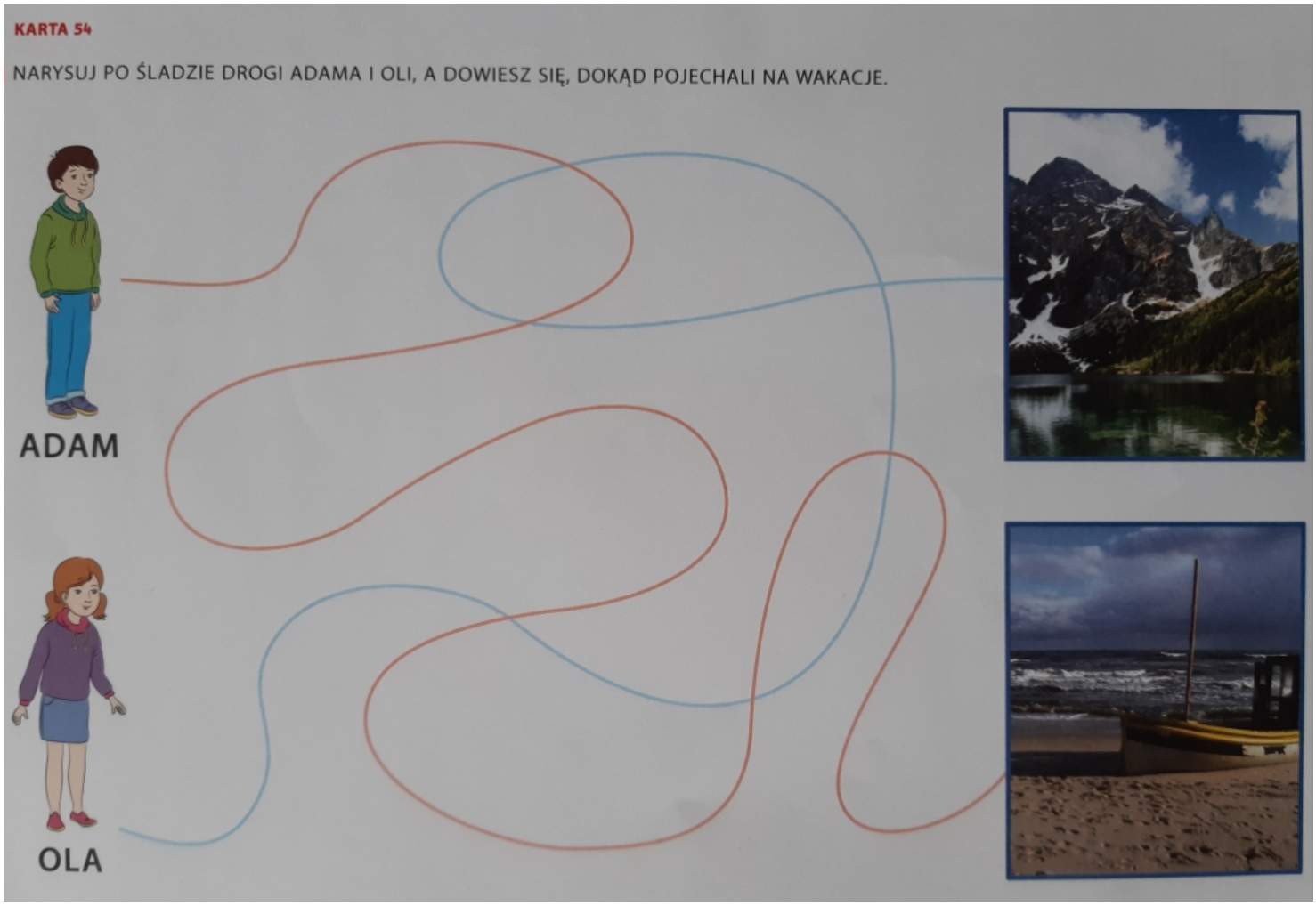
Karta pracy XXVIII

1. Żegnamy Adama i Olę – pożegnanie z bohaterami podręcznika. Ich wakacyjne wyjazdy.



2. Układanie historyjki obrazkowej o wakacyjnej podróży.

3. O czym należy pamiętać w czasie wakacji.

2. O czym należy pamiętać w czasie wakacji? Pokoloruj zdania, które uznasz za najważniejsze. Uzasadnij swój wybór.

Nie jedz nieznanych owoców!

Nie oddalaj się od opiekunów!

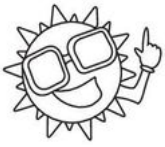
Nie przebywaj zbyt długo na słońcu!

Nie bierz sam żadnych leków!

Kąp się w bezpiecznych miejscach!

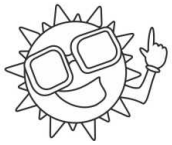
4. Bezpieczne wakacje – kolorowanki.

Pamiętaj o odpowiednim obuwiu w górach!



„Wędrówka w góry to nie spacer do parku. Załóż odpowiednie obuwie i ubierz się właściwie do pory roku. Zabierz ze sobą plecak i zapakuj do niego ciepłą bluzę oraz kurtkę przeciwdeszczową. W górach pogoda jest zmienna” – dodaje Pies Barry.

Rozpalaj ognisko w miejscach dozwolonych!



„Piknik w lesie? Dobry pomysł! Pamiętaj tylko, aby ognisko rozpalać w miejscach do tego przeznaczonych” – przestrzega strażak Słonik Florek.

Pływaj tylko w miejscach strzeżonych!

„Lubisz pływać? Pamiętaj o tym, że kąpać należy się zawsze w miejscu strzeżonym przez ratownika wodnego” – przestrzega ratownik wodny Delfin Finek.

Uważaj na maszyny rolnicze!

„Gdy lato spędzasz na wsi, pamiętaj, aby zachować bezpieczną odległość od maszyn rolniczych – traktorów, kombajnów i innych urządzeń" – przestrzega Słonik Florek.

5. Zajęcia kulinarne – przygotuj zdrowy deser.

PRZEPISY NA PROSTE FIT DESERY KREM CZEKOLADOWO - WIŚNIOWY (1 porcja)
Banan (dojrzały, słodki) - 1 szt. (120g)
Kakao - 1 łyżeczka (5g)
Wiśnie (mrożone) - 3 łyżki (40g) + gorzka czekolada do posypania - 1 kostka (5g)

Zblenduj banan, kakao i wiśnie. Posyp pokruszoną czekoladą. 167kcal, 3g białka, 3,8g tłuszczu, 36g węgl.

CZEKOLADKI Z ORZECHAMI (na ok 6-8 pastylek)
Czekolada gorzka - niecała połowa tabliczki (40g)
Olej kokosowy - 1/2 łyżeczki (3g)
Orzechy - 1 kopiata łyżka (15g)

Roztop czekoladę z odrobiną oleju kokosowego. Pokrój orzechy, ustaw je w małe kupki i zalej gorzką czekoladą. Odstaw do lodówki aż czekolada zastygnie 1 pastylka: 46kcal, 1g białka, 4g tłuszczu, 1,7g węglowodanów 1 porcja: 440cal, 21g białka, 14g tłuszczu, 60g węgl.

KREM BUDYŃ JAGLANY KOKOSOWY (1 porcja kremu lub ok 15 krążków)
Kasza jaglana - 1,5 łyżki surowej (ok. 20g),
3 łyżki ugotowanej (60g)
Banan (słodki, dojrzały) - 1 szt. (120g)
Wiórki kokosowe - 2 łyżki (20g) + do ozdoby gorzka czekolada, wiórki kokosowe, mrożone maliny + wafle kukurydziane, ryżowe

Ugotuj kasze i zblenduj składniki. Możesz posmarować kremem wafle lub zjeść sam. Posyp gorzką czekoladą, wiórkami i owocami. 1 porcja kremu: 320kcal, 4,6g białka, 15g tłuszcz, 46g węgl. 1 wafelek z kremem: 40kcal

Film z instrukcją pod linkiem

https://www.youtube.com/watch?v=yH2bZirrslU

6. Gospodarstwo – Ewelina Rączka.

Gospodarstwo domowe -zasady bezpieczeństwa podczas wypoczynku wakacyjnego. Powtórzenie wiadomości telefony alarmowe, bezpieczeństwo w domu, skutki i zagrożenia złego użycia sprzętu instalacji gazowej i elektrycznej oraz sprzętu elektrycznego.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA nie tylko w domu

Wakacje w górach

- Wybierając się w podróż po górskich szlakach należy zaopatrzyć się w dobre buty i ubranie.
- Pamiętaj, żeby nie wyruszać w góry bez opieki dorosłych.
- Co ważne pogoda w górach może zmienić się niezwykle szybko, silny wiatr halny może utrudnić poruszanie się, a także doprowadzić do szybkiego wyziębienia organizmu, z kolei słońce to ryzyko odwodnienia oraz poparzeń słonecznych.
- Ruszając ze schroniska dla własnego bezpieczeństwa warto powiedzieć dokąd idziemy i jakimi szlakami, zapamiętaj numer alarmowy GOPR.
- Wyruszaj w góry rankiem, gdyż pogoda najczęściej psuje się po południu.
- Miej ze sobą na wszelki wypadek latarkę, plandekę przeciwdeszczową oraz ciepłe ubrania, nawet jeśli jest lato.

Wakacje nad morzem, jeziorem, rzeką

<u>Zasady bezpiecznej kąpieli</u>

- Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam, gdzie jest ratownik WOPR.
- Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
- Nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję i nogi – unikniesz wstrząsu termicznego, niebezpiecznego dla naszego organizmu.
- Nie skacz do wody w miejscach nieznanych. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem.
- Dbaj o czystość plaży.
- Nie wypływaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne.

<u>Zasady bezpiecznego przebywania na słońcu</u>

- Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu.

- Noś nakrycia głowy i okulary słoneczne (UWAGA! Noszenie ciemnych okularów bez filtra jest szkodliwe. Źrenica, do której dochodzi mniej światła, rozszerza się, dzięki czemu do wnętrza oka wnika więcej promieni UV).
- Chroń się w cieniu w godzinach południowych.

Zasady bezpiecznej jazdy na rowerze

- Używaj sprawnego i w pełni wyposażonego roweru.
- W czasie jazdy używaj kasku.
- W miarę możliwości korzystaj z drogi dla rowerów.
- Przestrzegaj przepisów drogowych, obowiązują one także rowerzystów.
- Przed skrzyżowaniami, wyjazdami z podwórek i bocznych ulic trzymaj zawsze dłoń na hamulcu.
- Nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu.
- Sygnalizuj odpowiednio wcześnie wszystkie skręty.

Wakacje w domu

Zabawa

• Mieszkanie jest wspaniałym miejscem do organizowania ciekawych, bezpiecznych zabaw.
• Pamiętaj jednak, że są rzeczy, których musisz się bezwzględnie wystrzegać w swoich zabawach.

Są to:

1) gaz – możesz się nim zatruć lub spowodować wybuch,
2) prąd elektryczny – może Cię porazić,
3) ogień – możesz spowodować pożar,
4) woda – możesz zalać mieszkanie,
5) ostre przedmioty – grożą zranieniem,
6) lekarstwa – możesz się nimi zatruć.

Obcy puka do Twoich drzwi

- Zawsze, gdy usłyszysz dzwonek lub pukanie do drzwi sprawdź, kto to. Wyjrzyj przez okno lub spójrz przez wizjer w drzwiach. Jeżeli jest to osoba, której nie znasz: Nie otwieraj drzwi!!!
- Przygotuj kartkę z najważniejszymi numerami telefonów, pod które możesz zadzwonić w razie potrzeby. Jeżeli nie masz w domu telefonu, a coś Ci zagraża – zaalarmuj sąsiadów!

WAŻNE TELEFONY

112 – telefon alarmowy służb ratowniczych
997 – telefon alarmowy Policji

998 – telefon alarmowy Straży Pożarnej
999 – telefon alarmowy Pogotowia Ratunkowego
601 100 100 – telefon alarmowy WOPR
800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Pamiętaj, że żadna zasada nie daje 100% szans na uniknięcie zagrożeń, ale z pewnością zmniejsza, możliwość stania się ofiarą.

ŻYCZYMĘ SZCZĘSLIWYCH POWRTOTÓW Z KAŻDYCH WAKACJI!

E. Rączka