

LEGYEN GONDTALAN A NYÁRI SZÜNET

V

Sajnos a bűnözők nem válogatnak, előfordul, hogy gyerekek sérelmére követnek el bűncselekményt. Számos olyan veszélyhelyzet létezik, melyet **Te** magad kerülhetsz el a legegyszerűbben!

Fogadd meg az alábbi hasznos tanácsokat!

A

Sötétedés után ne járj egyedül az utcán, inkább kérj meg egy ismerős felnőttet, hogy kíséren el!

Szüleid tudta nélkül ne menj sehova, mert ha baj van, nem tudnak segítségedre sietni!

K

Lehetőleg olyan helyen közlekedj, ahol sok ember jár! A rövidebb út sokszor **veszélyesebb!**

*Ne hordj **hivalkodó** és drága ékszereket!*

Á

Lakáskulcsodat ne tartsd feltűnő helyen /nyakadban, öveden stb./, mert **figyelhetik!**

Jól válaszd meg barátaidat!

C

Tömegközlekedési eszközökön **figyelj értékeidre!** Gyakori a zsebtolvaj a piacokon, bevásárló központokban, pályaudvarokon.

Ha eltévedtél, ne szégyellj segítséget kérni!

I

Ne kóstolj meg semmi bizonytalan eredetű anyagot! Lehet, hogy **veszélyes kábítószer.**

*Soha ne szállj be idegen autójába!
Ne stoppolj!*

Ó

Ha valami szokatlant tapasztalsz, ami számodra furcsa, vagy érthetetlen, feltétlenül **beszélj meg** szüleiddel!

LEGYEN GONDTALAN A NYÁRI SZÜNET

V

Ne ülj be olyan sofőr mellé, aki alkoholt fogyasztott!

A

A közlekedési szabályok nemcsak az autósokra, de a gyalogosokra, kerékpárosokra, kis- és nagymotorral közlekedőkre is vonatkoznak. **Tartsd be a KRESZ-t**, a te épségedet is védik a szabályok!

K

Ha egyedül vagy otthon, ne engedj be idegent a lakásba!

Á

Kiemelten fontos megemlítenünk a mostanában divatos dizájnerdrogot, a **Ginát**, mely folyékony extasy, színtelen, szagtalan, íztelen, vízben sem felismerhető, gyakran a lányok italába öntik észrevétlenül. Alkoholhoz hasonló a hatása, de együtt vele **akár halálos is lehet**. Ne hagyjuk italunkat őrizetlenül, nehogy valaki belecsempéssze az említett szert!

C

I

Értéktárgyaidat, pénzedet, irataidat biztonságos helyen tartsd (zárható belső zsebben, táska mélyén)!

Ó

Ha problémád adódik, **kérj segítséget** az ingyenesen hívható telefonszámokon: **107, 112**. (Csak akkor tárcsázd, ha tényleg szükséges! **A szórakozásból lefoglalt vonal mások életébe kerülhet!**)

NETEZZ OKOSAN!

- Az interneten is számos veszély leselkedhet Rád!
- Gondosan válogasd meg, hogy kivel lépsz kapcsolatba a világhálón!
- Személyes adataidat ne add meg idegeneknek!
- Ne ossz meg olyan tartalmakat (videókat, képeket), amelyek később kellemetlenséget okozhatnak!
- Az internetről, csak szülői engedéllyel vásárolj!
- A közzétett fotók, ne árulják el vagyoni helyzetedet!
- Kerüld a sértő, negatív megjegyzéseket!
- Posztjaidban a tanáraidat se gúnyold ki!

STRANDOLJ BIZTONSÁGOSAN!

- Fürödni, csak a kijelölt fürdőhelyeken, illetőleg ott szabad, ahol a fürdés nem esik tiltó rendelkezés hatálya alá!
- Fürdőzés előtt vizezd be magad, hogy kissé lehűtsd a tested!
- Mély vízbe, csak úszni tudók menjenek!
- Használj UV sugárzás ellen jó minőségű napvédő krémet!
- A kritikus időszakban 11.00-15.00 óráig, ha lehet akkor ne tartózkodj a tűző napon!
- Ismeretlen vízbe soha ne ugorj bele!
- Étkezés után legalább egy óráig kerüld a vizet!
- Vihar esetén a fürdőzés ÉLETVESZÉLYES és TILOS!
- Egyedül ne menj fürödni nyílt vízre!
- Ügyelj a többi fürdőzőre is, főleg a gyerekekre!
- Az állatok csak a számukra kijelölt fürdőhelyen fürödhetnek!
- Alkoholos, gyógyszeres, illetve kábítószeres befolyásoltság alatt TILOS a fürdőzés!

Szabadidőben sportolj! Miért érdemes mozogni?

A rendszeres mozgás fontos az egészségünknek, és formásabbak is leszünk tőle, de számos dolog miatt érdemes sportolni!

A fizikai fejlődés nemcsak a testedre hat,
hanem a lelki állapotodra is!

Pár heti rendszeres testmozgás
után erősebbé válik a szívizom.

Elősegíti az önbizalom, az öntudat növekedését,
a határozottságot, a dönteni tudást,
a versenyképességet, a küzdeni tudást,
munkavégzés teljesítőképességét!

Segít megelőzni, hogy szenvedélybetegek legyünk.

Erősíthetjük az immunrendszerünket!

A mozgás csökkenti a stresszt!

Megszínesíti a hétköznapiakat!

Segít megtartani az önkontrollunkat.

Javítja az alvásminőségünket .

Öregedésgátló hatása van.

Fejleszti a koncentrációnkat.

Enyhíti a szorongást.

Javítja a testképünket.

Magabiztosságot ad.

A sport örömforrás!



A gyerekek közti csapatmunka és közösségi interakció legjobban a sportban figyelhető meg. Megtanulják, hogy egy csapat részei és mindenki közös erőfeszítése kell a siker eléréséhez, illetve megtanulnak stílusosan győzni és adott esetben méltóságteljesen veszíteni. A vereségek gyakran motiválják őket még nagyobb erőbedobásra. Tekintélytiszteletet tanulnak, megtanulják a szabályok betartását, a csapattársak és ellenfeleik megbecsülését.