



# BEZPIECZNE WAKACJE

**BEZPIECZNA KĄPIEL** - to ta w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem.

W wodzie zachowuj się ostrożnie i nie utrudniaj kąpeli innym  
Zapoznaj się z regulaminem kąpieliska i przestrzegaj go.

**NIGDY NIE SKACZ DO WODY W MIEJSCACH  
NIEROZPOZNANYCH !!!**



**JEŚLI CHCESZ SIĘ OPALAĆ, TO Z GŁOWĄ -  
PAMIĘTAJ:**

- używaj preparatów z filtrami UV, które chronią skórę podczas opalania
- zrezygnuj z opalania w godzinach największego działania słońca tj. pomiędzy 10.00-14.00
- chroń głowę i oczy przed promieniowaniem UV

**PAMIĘTAJ O PODSTAWOWYCH ZASADACH HIGIENY  
PODCZAS SPOŻYWANIA POSIŁKÓW:**

- myj ręce po wyjściu z ubikacji oraz przed przygotowaniem i spożyciem posiłków
- do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność
- w razie wystąpienia objawów chorobowych po spożyciu szkodliwego produktu (nudności, bóle brzucha, wymioty, biegunka, gorączka) - **NATYCHMIAST ZGŁOŚ SIĘ DO LEKARZA !**





## ZAWSZE I WSZĘDZIE PILNUJ SWOICH NAPOJÓW!

Przypadki dosypywania i dolewania różnych specyfików są coraz większym problemem. Po takich substancjach nabierasz niewyobrażalnej ochoty na seks, tracisz samokontrolę, łatwo jest Cię nakłonić do robienia różnych rzeczy, a na następny dzień niczego nie pamiętasz. Nigdy nie przyjmuj napojów od nieznanych Ci osób. Jeśli jesteś na dyskotekę i idziesz na parkiet, napoje zostaw pod opieką osoby zaufanej.

## PALENIE UZALEŻNIA!

Podczas palenia tytoniu zawarta w nim uzależniająca nikotyna trafia do mózgu- dzieje się to niemal tak szybko i skutecznie, jak gdyby była podawana dożylnie.

Uzależnienie od tytoniu to przewlekła choroba, wymieniona w międzynarodowej klasyfikacji chorób jako zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane paleniem.



## WAKACJE SPRZYJAJĄ NOWYM ZNAJOMOŚCIĄ, KONTAKTOM Z PRZEDSTAWICIELAMI SEKT, PROSTYTUTKAMI ORAZ PEDOFILAMI.

Zbliżenie seksualne może przynieść jedynie rozczarowania i cierpienia. Do miłości trzeba dojrzeć, rozumieć jakie mogą być następstwa inicjacji seksualnej.

Jeśli kobieta i mężczyzna mają ze sobą stosunek seksualny istnieje zawsze: możliwość ciąży, ryzyko zakażenia się chorobą przenoszoną drogą płciową, ryzyko zakażenia się wirusem HIV.

## BIORĄC- NIE JESTEŚ SOBĄ!

Uważaj! Wakacje to okres wzmożonej działalności dealerów narkotykowych. Pamiętaj, że mitem jest, iż „dopalacze” pomagają w dobrej zabawie. Upośledzają funkcje mózgu. Biorąc narkotyki tracisz zdolność do efektywnego myślenia.

Popadając w uzależnienie tracisz wolność.

