

PRAWA DZIECKA



Nikt mnie siłą nie ma prawa
zmuszać do niczego,
a szczególnie do zrobienia
czegoś niedobrego.

Mogę uczyć się wszystkiego,
co mnie zaciekawi
I mam prawo sam wybierać,
z kim się będę bawić.

Nikt nie może mnie poniżyć,
krzywdzić, bić, wyzywać
i każdego mogę zawsze
na ratunek wzywać.

Nikt nie może moich listów
czytać bez pytania,
Mam też prawo do tajemnic
i własnego zdania.

Mogę żądać, żeby każdy
uznał moje prawa,
A gdy różnię się od innych,
to jest moja sprawa.

Tak się tu wiersze poukładały
w prawa dla dzieci na całym świecie
byście w potrzebie z nich korzystali
najlepiej, jak umiecie.

Janusz Korczak (fragment)

ODDZIAŁ HIGIENY DZIECI I MŁODZIEŻY
WSSE W KRAKOWIE

www.wsse.krakow.pl



NAD WODĄ



Korzystaj z kąpeli w miejscach dozwolonych, tylko pod opieką dorosłych i ratownika!

Nie wskakuj do nieznanach zbiorników wodnych, gdyż może zakończyć się to poważnym urazem ciała.

Przebywając nad wodą jesteś częściej narażony na ukąszenia komarów.

Komary identyfikują człowieka m.in. po zapachu potu. Dzięki tej wiedzy w pewnym sensie możemy również ochronić się, zmieniając jego woń. Zapach potu można zmienić poprzez jedzenie np. czosnku, lecz wówczas sami staniemy się uciążliwi dla otoczenia. Jednak najprostszą i najtańszą metodą uniknięcia ukąszenia jest... higiena ciała.



Użądlenie to rana zadana przez owady, które mają taką broń - **pszczoły, osy i szerszenie oraz trzmiele.**

Osy, a zwłaszcza największe spośród nich - szerszenie, mogą żądlić wielokrotnie, aż do wyczerpania zapasu jadu. Szczególnie niebezpieczne jest użądlenie przez szerszenia, gdyż jego jad może być groźny dla człowieka. Ukąszenia przez trzmiele zdarzają się w Polsce bardzo rzadko.

Pomocne w zmniejszeniu ryzyka użądlenia przez owady jest: unikanie chodzenia boso, noszenie odpowiedniej odzieży, rezygnacja z zapachowych, przyciągających owady kosmetyków, uważne spożywanie „na świeżym powietrzu” potraw, szczególnie słodkich.

Chroń się przed nadmiarem promieni słonecznych!

Używaj kremów z filtrem przeciwsłonecznym.
Gdy przebywasz na słońcu, noś zawsze nakrycie głowy.

W godzinach od jedenastej przed południem do drugiej po południu promienie słoneczne są najsilniejsze, dlatego czas ten najlepiej spędzić w cieniu.



W LESIE



Uważaj na kleszcze!

Zakładaj na wycieczkę do lasu odzież osłaniającą ciało. Spodnie z długimi nogawkami, bluzę z długim rękawem, buty zakrywające stopy i skarpetki. Zakładanie ubrania w jasnych kolorach może ułatwić zbieranie kleszczy jeszcze przed przyцепieniem się do skóry.

Ważne jest dokładne i regularne oglądanie okolic ciała, szczególnie nie chronionych ubraniami, po każdym pobycie (nawet krótkim) na terenach zalesionych. Jeśli na swoim ciele znajdziesz intruza jakim jest kleszcz należy go jak najszybciej usunąć. Lepiej samemu nie podejmować próby usunięcia pasożyta tylko jak najszybciej zgłośić wychowawcy czy opiekunowi.



Borelioza, odkleszczowe zapalenie mózgu - to groźne choroby, które mogą być przenoszone na człowieka przez kleszcze.

Kleszcze to pajęczaki wielkości kilku milimetrów, których samice po nassaniu się krwi mogą osiągać długość ponad 1 cm.



Nie jedz niemytych owoców leśnych!

Bąblowica to groźna pasożytnicza choroba, a jej głównymi nosicielami są leśne zwierzęta mięsożerne, głównie lisy. Człony tasiemca i jego jaja są przez zwierzęta wydalane na leśne runo i pozostają na jagodach, poziomkach, grzybach.

Człowiek zaraża się jedząc niemyte jagody i owoce leśne, do których mogą być przyćpione jaja bąblowca.



Nie zaśmiecaj lasu!

Nie pal ogniska w lesie!

Nie łam gałęzi.

Nie hałasuj - jesteś tu gościem.

Nie niszczy przyrody! Jeszcze tu wrócisz.

Sam nie zbieraj grzybów, gdyż mogą być to grzyby trujące!



BEZPIECZEŃSTWO I ZDROWIE



Informuj opiekuna o wszelkich dolegliwościach zdrowotnych lub niekomfortowych sytuacjach, jakie mają miejsce podczas wypoczynku.



Wakacje to okres wzmożonej działalności dealerów narkotykowych, to również intensywny werbunek prowadzony przez sekty.

PAMIĘTAJ

Nie rozmawiaj z nieznajomymi.
Nie przyjmuj od obcych słodczy, napojów.
Nie opowiadaj nowo poznanim ludziom o swoich kłopotach czy marzeniach.

**Naucz się być asertywnym!
Naucz się odmawiać.**

Bezwzględnie informuj zarówno opiekuna jak i rodzica o wszelkich sytuacjach zagrożenia (np. obcy ludzie, oddalanie się poza miejsce wypoczynku, zakupy z nieznanego źródła, itp.)



**numer telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111
numer alarmowy 112**



JEDZ ZDROWO!



Pij zawsze wodę niegazowaną i świeże soki owocowe, zwłaszcza w upalne dni.

W upalne dni wraz z potem następuje wzmożona utrata wody, a w dodatku wraz z nią wydzielane są witaminy i składniki mineralne.

Unikaj napojów gazowanych i barwionych.
Napoje słodzone i gazowane nie ugaszają pragnienia i nie nawodnią odpowiednio organizmu, mają wiele sztucznych składników i... kalorii.



Jedz warzywa i owoce!

Warzywa, owoce i soki dostarczają do organizmu składniki mineralne, witaminy i błonnik, tak ważne w codziennym życiu, a różnorodna dieta jest niezbędna dla naszego organizmu.

*Ma ząbki – nie gryzie w ogóle.
Ma zdrową ciotkę – cebulę.*

W lesie go spotkasz i dziwisz się srodze: bo on ma kapelusza, ale gdzie? Na nodze!

Głos kukulki +grzyb +a -rośnie na polu, żółte kolby ma.



Czerwone, pyzate, smakowite latem, a na długą zimę będą koncentratem.

*Choć to „klapsy”, to nie boją.
Ludzie raczej jeść je wolą.
Zawsze są smaczne, soczyste,
lecz pamiętaj - jedz je czyste!*

PAMIĘTAJ!



Ubieraj się odpowiednio do temperatury.
Zbyt ciepła odzież grozi przegrzaniem organizmu, a nagłe wychłodzenie grozi infekcją.

Na wycieczki ubieraj się „na cebulkę”.
Pogoda może nagle się zmienić - zwłaszcza w górach.
Zakładaj wygodne buty na długą wycieczkę (np. trapy).

Swędzące problemy

Nie pożyczaj innym - grzebienia, szczotki do włosów oraz szczoteczki do zębów.
Używaj tylko własnych przyborów toaletowych.

Nie zakładaj nie swojego nakrycia głowy.
Unikniesz zagrożenia zakażeniem nieprzyjemną chorobą, jaką jest **wszawica**.

Nie chodź boso po mokrej podłodze.
Nie wymieniaj się rękawicami i butami z kolegami - nie jest to higieniczne - możesz zarazić się **grzybicą**.

Baseny, kratki pod prysznicami, szatnie to główne siedlisko rozwoju chorobotwórczych bakterii.
W takich miejscach należy bezwzględnie zakładać klapki (oczywiście swoje).



PRZESTRZEGAJ!



KOLONISTA POWINIEN:

- utrzymywać ciało w należytej czystości,
- myć często ręce ciepłą wodą i mydłem, zwłaszcza po wyjściu z toalety i przed jedzeniem.
Na dłoniach znajduje się najwięcej chorobotwórczych zarazków!
- dbać o czystość i estetykę ubrania,
- korzystać we właściwy sposób z urządzeń sanitarno - higienicznych i sportowych,
 - nie palić tytoniu, nie pić alkoholu,
- stosować się do wskazań wychowawcy w zakresie przepisów bhp,
 - dbać o bezpieczeństwo własne i innych osób, przestrzegać przepisów dotyczących bezpieczeństwa na drogach, przeciwpożarowych, korzystania z kąpielisk,
- zachować ostrożność w przypadku kontaktu z niewypałami.