

## **Bezpieczne wakacje nie znaczy nudne**

Drodzy uczniowie zbliża się tak przez wszystkich wyczekiwany czas wakacji.(hura!!!)

Jak wiemy wakacje to czas odpoczynku, zwłaszcza od trudów szkoły, zabawy, nowych wrażeń, poznawania nowych miejsc i ludzi. Korzystając z tego pamiętajmy jednak o zagrożeniach, na jakie możemy być narażeni. Jeśli wyjeżdżacie, podróżujecie, jesteście w nowych miejscach, wśród nowych ludzi, ale także, jeśli spędzacie ten czas w miejscu zamieszkania pamiętajcie o bezpieczeństwie. Rozsądek, odpowiedzialność i ostrożność nic nie kosztuje a może wielu ryzykownym sytuacjom zapobiec.

Oto kilka prostych zasad, które pomogą wam spędzić lato bezpiecznie (bezpiecznie nie znaczy nudniej )

1. Wychodząc z domu, zawsze daj najbliższym informacje, gdzie jesteś i z kim będziesz spędzać czas. Zostaw numery telefonów swoje i przyjaciół.
2. Nie afiszuj się zbyt wiele posiadaniem dobrami – nigdy nie wiesz, kto cię może obserwować. Podczas płacenia staraj się nie pokazywać zawartości portfela. Dobrym wyjściem jest np. noszenie przy sobie małych sum pieniędzy.
3. Podróżując pociągiem zawsze zajmuj miejsca z dala o podejrzanych osób i – jeśli jest to możliwe blisko konduktora lub służby ochrony kolei. Nie siadaj samotnie w przedziałach i trzymaj się blisko ludzi. Staraj się nie podróżować nocą. Nigdy nie podróżuj autostopem.

4. Gdy ktoś cię zaczepia, nie wdawaj się w rozmowy – czasem lepiej udać, że się nie słyszy i iść dalej. Kiedy zaczepki się nasilą, odpowiadaj pewnie, krótko, bez wdawania się w dyskusję. Nie obrażaj napastnika. Kiedy ktoś cię celowo potrąci, nie odwracaj się i idź dalej. Można również – przeprosić dla własnego dobra.
5. Przebywając na plaży, pływalni czy w wakacyjnym tłumie uważaj na torbę, telefon, portfel. Nie noś portfela i dokumentów razem i nigdy nie wkładaj ich do tylnej kieszeni spodni. Dokładnie zapinaj plecaki i torby. Torebkę trzymaj obejmując ją całą od spodu, pamiętając przy tym, aby zawsze była zamknięta. Jeśli bawisz się na imprezie nigdy nie zostawiaj swoich rzeczy bez opieki. Złodziej prowadzi wnikliwą obserwację, wybierając swoje ofiary.
6. Zawsze i wszędzie pilnuj swoich napojów. Przypadki dosypywania i dolewania różnych specyfików do napojów są coraz częstsze. Po takich substancjach łatwo Tobą manipulować, tracisz kontrolę nad sobą i swoim ciałem, łatwo cię nakłonić do robienia różnych rzeczy, a nazajutrz rano niczego nie pamiętasz. Nigdy nie przyjmuj napojów od nieznanych lub mało znanych Ci osób. Jeśli jesteś na dyskotecie i idziesz na parkiet, napoje zostaw pod opieką osoby zaufanej.
7. Jeśli za zgodą rodziców wybierasz się na dyskotekę, nigdy nie idź sam, – zawsze w gronie znajomych. Nie wychodź z dyskoteki samotnie. Umówcie się z rodzicami, że któryś z nich po Was przyjedzie. Wychodząc z dyskoteki włóż wierzchnie okrycie i wygodne obuwie – bardzo „swobodny strój” często prowokuje agresję.
8. Wakacje to okres wzmożonej działalności „dealerów” narkotykowych. Pamiętaj, iż mitem jest, iż „dopalacze” pomagają dobrej zabawie. Narkotyki zrobią Ci z mózgu kogel- mogiel. Naucz się być asertywnym. Naucz się odmawiać. Pamiętaj, nie istnieje bezpieczne branie narkotyków!

9. Wakacje to czas relaksu i zabawy, ale nie każdy pomysł na zabawę jest dobry. Pamiętaj alkohol wzmaga agresję, a jednocześnie nietrzeźwy nastolatek łatwiej może stać się ofiarą przestępstwa. Żeby dobrze się bawić i przyjemnie spędzać czas nie trzeba stosować używek. Nadmiar alkoholu może prowadzić do ryzykownych zbliżeń, przypadkowych inicjacji seksualnych, związanych z zakażeniem chorobami wenerycznymi, HIV, lub niechcianą ciążą.

10. Okres wakacji to też intensywny okres werbunkowy dla sekt, których w Polsce jest coraz więcej. Nie opowiadaj nowo poznanym ludziom o swoich kłopotach czy marzeniach. Możesz zostać zaproszony na „bardzo ważne spotkanie”. Jeśli osoba jest wyjątkowo życzliwa a nie chce odpowiedzieć na pytanie o cel wizyty i osoby lub instytucje je organizujące, „bo tam się wszystkiego dowiesz” bądź ostrożny. Nie idź, jeśli wcześniej nie sprawdzisz, kim są ludzie, którzy Cię zapraszają i o co im chodzi.

Moi drodzy odpoczywając korzystajcie rozważnie z uroków wakacyjnej laby niezależnie od tego czy wyjeżdżacie czy spędzacie ten czas w domu.

Miłego odpoczynku i do zobaczenia w nowym roku szkolnym

Życzy pedagog szkolny