



**Kwartalnik**

**Czerwiec 2021**

Red. mgr Iwona Wójcik  
mgr Emilia Zaręba  
mgr Alicja Patowska

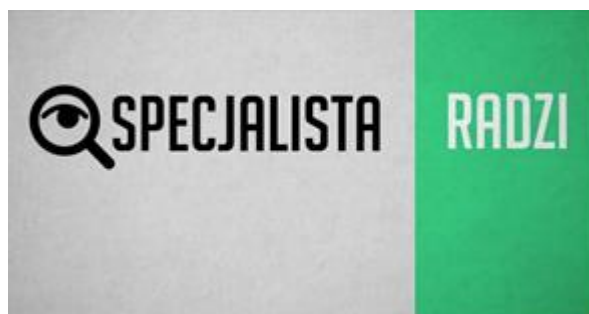


*Wielkimi krokami zbliża się lato a wraz z nim przez wszystkich, a szczególnie przez dzieci, upragnione wakacje.*

*Życzymy naszym przedszkolakom i ich rodzinom słonecznych, bezpiecznych wakacji, miłej zabawy, niezapomnianych przygód i wielu wrażeń podczas wakacyjnych wyjazdów.*

*Dyrekcja i pracownicy  
Gminnego Przedszkola w Laskach*





Agnieszka Wentrych  
Blżej Przedszkola 5/2021

## Dziecko z zaburzeniami lękowymi w przedszkolu- jak je rozpoznawać, jak je wspierać?

Zaburzenia lękowe występują nie tylko u dorosłych, ale i u dzieci. Co wydaje się oczywiste, mogą przyjmować różne formy i co jeszcze bardziej oczywiste, mieć rozmaite, najczęściej złożone, przyczyny. Wpływ na te przyczyny pozostaje przeważnie poza zasięgiem nauczycieli i wychowawców, jednak nie oznacza to, że nie mogą oni nic zrobić, aby dziecku pomóc.

Dziecko z zaburzeniami lękowymi zazwyczaj wymaga pomocy lekarza specjalisty, często psychoterapii, niekiedy także leczenia na specjalistycznym oddziale szpitalnym. Dlatego objawów zaburzeń lękowych u dzieci nie można bagatelizować. Ich występowanie może wstępnie określić psycholog po konsultacji jako hipotezę. Ale również większość rodziców i opiekunów dzieci potrafi te zaburzenia dostrzec i intuicyjnie zakwalifikować. Pamiętajmy jednak, że diagnozę zawsze stawia lekarz.

Zaburzenia lękowe dotyczą prawdopodobnie przede wszystkim dzieci z określoną wrażliwością temperamentalną oraz takich, które mają w swym życiu różne, czasem poważnie traumatyzujące, trudne doświadczenia. Są też dzieci bardziej podatne na reagowanie lękiem, jeśli w ich rodzinie problem ten występuje u rodziców czy dziadków – mówi się o podatności genetycznej, ale również o modelowaniu pewnych postaw i zachowań. Prawdopodobnie nierzadko dzieci z zaburzeniami lękowymi uwikłane są w mniej lub bardziej trudne relacje rodzinne. Większość z nich to być może dzieci, które rozwinęły lękowy styl przywiązania. O stylach przywiązania mówi się ostatnio wiele. To dobrze. Zwraca się bowiem uwagę na znaczenie wczesnej relacji między niemowlęciem i głównym opiekunem a późniejszym rozwojem emocjonalno-społecznym, dobrostanem, a nawet zdrowiem psychicznym i ogólnym funkcjonowaniem dziecka. Temat więc jest znaczący i bardzo szeroki, wymaga osobnego miejsca.

### ***Czy istnieją tzw. typowe lęki dla dzieci w wieku przedszkolnym?***

Lęki pojawiające się u dzieci w okresie przedszkolnym często nie mają charakteru zaburzeń psychicznych. To znaczy, że nie wymagają interwencji medycznej. Można zaryzykować stwierdzenie, iż lęki te są w pewnym sensie rozwojowe i zarówno rodzice, jak i dziecko z reguły dysponują odpowiednim potencjałem, aby się z nimi wspólnie uporać. Objawy przemijające są charakterystyczne dla poszczególnych etapów rozwojowych i zwykle nie wymagają leczenia. Lęki typowe mogą przypominać fobie specyficzne – jednak te są już zaburzeniami. Fobie mają charakter przewlekły i nasilony i powodują zaburzenia funkcjonowania u dziecka, będące wtórnymi konsekwencjami unikania bodźca budzącego lęk. Ważne jest, aby właściwie różnicować lęki i obawy charakterystyczne dla prawidłowego rozwoju dziecka od fobii, czyli lęków, które są

nadmiernie nasilone. Lęki typowe dla dziecka w wieku 6 lat to np. lęki wywołane przez bodźce słuchowe; obawy przed światem nierzeczywistym (duchy, wiedźmy); lęk, że ktoś chowa się np. pod łóżkiem; lęki przestrzenne, np. obawa przed zgubieniem się; obawy przed żywiołami; lęk przed pobiciem lub przed drobnymi zranieniami; może pojawić się także lęk przed chorobą i śmiercią własną lub rodzica.

## ***Zaburzenia lękowe u dzieci w wieku przedszkolnym – rodzaje i objawy***

**Lęk separacyjny** – widoczny często u dzieci na etapie przedłużającej się adaptacji przedszkolnej. W pierwszych dwóch latach życia, kiedy dziecko jest jeszcze bardzo mocno związane z matką, kiedy stopniowo wyodrębnia się z tej symbiotycznej relacji, lęk separacyjny jest w pewnym sensie fizjologiczny. Ale jeśli poprzez niekorzystne warunki sytuacyjne albo nieświadomie niewłaściwe oddziaływania wychowawcze i relacyjne naturalny lęk separacyjny utrwała się, to na etapie rozpoczynania edukacji przedszkolnej przybiera formę poważnych trudności adaptacyjnych. Czasami w sposób nieświadomy opiekunowie mogą indukować dziecku lęk przed rozstaniem, mocno wiążąc je przy sobie, przedstawiać świat jako niebezpieczny i zagrażający, ograniczać dziecku kontakty społeczne i sytuacje, w których może funkcjonować samodzielnie, bez stałej bezpośredniej obecności opiekuna. Zdarza się, że opiekunowie w sposób nieregularny i niewłaściwy odpowiadają na potrzeby dziecka, czasami w pewien sposób manipulując, oszukując je (np. mówiąc: Idę tylko do toalety, opiekun wychodzi na dłużej z domu). Doświadczeni nauczyciele wiedzą, że adaptacja przedszkolna nie dotyczy wyłącznie dziecka, ale w równym stopniu dziecka i rodziców. Dlatego starają się i dziecko, i rodziców przez ten proces przeprowadzić, dostarczając odpowiednie wskazówki, modelując odpowiednie postawy, udzielając wyjaśnień. Lęk separacyjny objawia się u dziecka silnym lękiem w sytuacji rozdzielenia go z opiekunami, do których jest bardzo przywiązane. Dziecko zamartwia się, przewiduje katastrofy, wypadki, zaginięcie rodziców, a nawet ich śmierć. Czasem obawy dotyczą przede wszystkim momentu rozstania z opiekunami, czasem uaktywniają się przez cały okres rozdzielenia.

W środowisku przedszkolnym można zaobserwować następujące zachowania dziecka z lękiem separacyjnym: • mówi o swoich obawach, że rodzice nie wrócą, nie odbiorą go z przedszkola; • dopytuje, czy rodzice nie umrą, albo czy nie stanie się im coś złego; • wielokrotnie w ciągu dnia prosi nauczycieli, żeby zadzwonili do rodziców; • mówi, że może już nie zobaczyć swoich rodziców, gdyż jemu samemu coś się stanie, np. zgubi się albo zostanie porwane; • w momencie rozdzielenia z opiekunem reaguje płaczem, złością, apatią; trzyma się kurczowo rodzica i koniecznie chce wiele razy się pożegnać albo jeszcze porozmawiać; • po rozdzieleniu z rodzicem często zgłasza nauczycielowi nudności, bóle brzucha, bóle głowy; • w ciągu zajęć mówi o tym, że czuje się nieszczęśliwe, nie podejmuje zabaw z rówieśnikami.

**Lęk społeczny** – najczęściej występuje między drugim rokiem życia a młodszym wiekiem szkolnym i niekiedy bywa przedłużeniem normalnej fazy lęku przed obcymi, która jest obecna u dzieci do trzydziestego miesiąca życia. Charakteryzuje się trwałym lub nawracającym lękiem, przejawianym w stosunku do obcych dorosłych i/lub rówieśników, przy prawidłowym przywiązaniu do rodziców lub/i członków rodziny. Dziecko z lękiem społecznym, np. w czasie kontaktów z nieznanymi osobami, jest nadmiernie zakłopotane i skoncentrowane na sobie. Gdy doświadcza wymuszonych sytuacji społecznych (kontakt z nieznanymi osobami), często płacze, wycofuje się, unika spontanicznych wypowiedzi. Pojawieniu się lęku społecznego może sprzyjać ograniczanie dziecku różnorodnych doświadczeń socjalizacyjnych, kontaktów z różnorodnymi miejscami, środowiskami, z innymi dziećmi, także nadmierne chronienie przed światem zewnętrznym, ograniczające swobodną aktywność.

**Fobie specyficzne** – dziecko przejawia utrwalony lub nawracający lęk, który choć stanowi część określonej fazy prawidłowego rozwoju psychospołecznego, jest nadmiernie nasilony i znacznie utrudnia dziecku funkcjonowanie, np. dziecko odmawia wychodzenia na plac zabaw z obawy, że może tam spotka zwierzęta, których się boi, lub nie chce iść na spacer z grupą z obawy przed burzą. Lęki dziecięce są czymś naturalnym, ale może być tak, że zostaną

nadmiernie wzmocnione lub przetrwają na kolejnym etapie rozwoju. Rodzice często wiedzą intuicyjnie, co robić z naturalnym dziecięcym lękiem, jak zadziałać, jak reagować, ale bywa i tak, że nieświadomie reagują nieodpowiednio. Zdarza się także, że dziecko jest szczególnie wrażliwe. Wówczas te pierwotne, naturalne lęki mogą przyjąć postać fobii, które dezorganizują codzienne funkcjonowanie dziecka, ograniczając jego samodzielność, zabawę, kontakty z rówieśnikami.

**Zaburzenia lękowe uogólnione** – to jeszcze poważniejsza kategoria zaburzeń lękowych; lęk rozlewa się na ogół aktywności dziecka i powoduje, że dziecko żyje w stałym napięciu, którego nie jest w stanie nazwać, dookreślić. W tym przypadku częściej może wystąpić somatyzacja, czyli objawy z ciała: bóle głowy, brzucha, nudności. Objawy te pojawiają się w różnych sytuacjach, które dziecko może odczytywać jako wyzwanie, jakies swoiste zagrożenie. W starszym wieku dziecięcym, w wieku szkolnym, klasyfikacja zaburzeń psychicznych, w tym lękowych, przedstawia się już inaczej. Są wśród nich między innymi zaburzenia emocjonalne z dużą komponentą lękową, np. mutyzm selektywny. Lęk towarzyszy każdemu zaburzeniu psychicznemu, ale również w naszym codziennym życiu pojawia się stale. Czasem jednak radzimy sobie z nim mimochodem i nie mamy nawet pełnej świadomości, że go przeżywamy...

### ***Zaburzenia lękowe u przedszkolaka – jak pomóc dziecku?***

- Nie należy bagatelizować, umniejszać, żartować z trudnych dla dziecka wydarzeń. Nie należy rozmawiać o nich przy dziecku, bez jego aktywności.
- Być szczerym wobec dziecka – nie składać deklaracji i obietnic, które są nieprawdziwe, licząc na to, że zmniejszą lęk u dziecka.
- Okazać dziecku zrozumienie dla jego obaw, ale równocześnie unikać zbyt dużej koncentracji wokół lękowego zachowania dziecka w przedszkolu.
- Rozmawiać z dzieckiem o lęku – o tym, że jest on czymś naturalnym, każdy go odczuwa, można nauczyć się radzić sobie z lękiem, nie ma potrzeby się go wstydzić.
- Pokazywać dziecku na konkretnych przykładach, na czym polega reakcja lękowa – że są to tylko reakcje ciała, uczucia, emocje, że w rzeczywistości nic dziecku nie grozi.
- „Przepracowywać” z dzieckiem jego obawy poprzez zachęcanie do rysowania tego, czego się obawia; czytać bajki i opowiadania terapeutyczne, wymyślać własne; odgrywać teatryki, inscenizacje – wprowadzać ćwiczenia praktyczne.
- Stosować technikę wizualizacji – wyobrażanie sobie razem z dzieckiem pozytywnej sytuacji, kiedy dziecko jest odważne, radzi sobie z lękiem, nieśmiałością (w jaki sposób to robi, co się dzieje potem, jak dziecko się czuje).
- Dostarczać dziecku korygujących doświadczeń społecznych, pokazując mu, że jest kompetentne, że potrafi poradzić sobie z lękiem, że wie, co może zrobić, by przekonać się o swoim bezpieczeństwie.
- Pomagać dziecku w formułowaniu pozytywnych przekonań o sobie: *Jestem odważny; Poradzę sobie; Chętnie rozmawiam; Bawię się z dziećmi; Inni mnie lubią.*
- Stopniowo oswajając z sytuacjami budzącymi u dziecka lęk, metodą małych kroków (pozwalając dziecku na kontrolowanie, jak bardzo przybliży się do tego, co wywołuje u niego lęk) – to powoduje wzmacnianie poczucia kompetencji i sprawstwa.
- Pozwalać dziecku na samodzielność w radzeniu sobie w sytuacjach społecznych, na samodzielne podejmowanie decyzji – chwalić je za to. Okazywać mu akceptację, wiarę w to, że jest odważne, mówić, że uważa się je za dobre, mądre, wartościowe.



## Powitanie Wiosny 2021! (A. Patowska)

*„...Maszeruje wiosna a ptaki wokół  
lecą i świergocą głośno i wesoło.  
Maszeruje wiosna w rękę trzyma kwiat,  
gdy go w górę wznosi zieleń świat...”*

Nareszcie nadeszła wyczekana, wytęskniona, kolorowa Pani Wiosna. Przedszkolaki powitały Ją radosną piosenką, zabawami, oglądając wesołe przedstawienie przygotowane przez Nauczycielki z naszego przedszkola.  
Witaj, Wiosno!



## DZIECIĘCA DRUŻYNA STRAŻACKA „Iskierka” (K. Krzosa)

4 maja 2021 roku w Gminnym Przedszkolu w Laskach „Akademia pod Dębowym Liściem” odbyło się ślubowanie oraz pasowanie na małych strażaków dzieci z grup „Jeżyki” i „Żabki”. W tym podniosłym dniu swoją obecnością zaszczylicili nas Wójt Gminy Izabelin Pani Dorota Zmarzłak oraz jej zastępca Pan Michał Postek.

Zanim jednak nastąpiła galowa część uroczystości każdy przedszkolak, który chciał zostać strażakiem i wstąpić do „Dziecięcej drużyny strażackiej – Iskierka” musiał najpierw przejść test sprawnościowy. Nauczyciele Gminnego Przedszkola w Laskach najpierw sprawdzili, czy dzieci są wystarczająco szybkie, dzięki zabawie z chustą Klanza. Następnie dzieci przeciągały linę, czym udowodniły, że są bardzo silne. Na koniec odbył się test zręczności i sprytu. Przedszkolaki musiały napełnić dużą chochlą wiaderka z wodą, mijając po drodze różne przeszkody. Do tej konkurencji dołączyli zaproszeni strażacy. Test wykonany został bez problemu, poszło wyśmienicie !

Po wyczerpujących konkurencjach przyszedł czas na ślubowanie, które poprzedziło odśpiewanie hymnu przedszkola „Akademia Pod Dębowym Liściem”. Po ślubowaniu nastąpiło pasowanie kandydatów „toporkiem” przez Prezesa OSP Laski pana Domańskiego, który wraz z Katarzyną Wolak poprowadził oficjalną część uroczystości.

Nie mogło oczywiście zabraknąć pamiątkowych zdjęć przy wozie strażackim z władzami Gminy Izabelin oraz Strażakami z OSP Laski.



## „Nasz Dąb Staszek” (A. Makowska)

Dzień Sąsiada jest największym świętem społeczności lokalnych. Na ten właśnie dzień wybrana została uroczystość nadania imienia Staszka Maciasa dębowi szypułkowemu, rosnącemu w naszym ogrodzie przedszkolnym, który Uchwałą Rady Gminy Izabelin z dnia 15 grudnia 2020 r. został uznany za pomnik przyrody. 27 maja br. w ogrodzie przedszkolnym odbyła się uroczystość, na którą przybyli goście: Sołtys Lasek, Rada Sołecka, Władze Gminy oraz goście honorowi, Pani Macias z Synem.

Po części oficjalnej, przemówieniach Pani Dyrektor, Pani Wójt i zaproszonych gości, odbyło się symboliczne odsłonięcie tablicy poprzez przecięcie wstęgi przez Panią Macias a następnie odbyły się występy artystyczne dzieci z najstarszych grup.

Po uroczystości zaproszeni goście udali się, aby podziwiać wystawę prac konkursowych dzieci pt. „Nasz Dąb widziany oczami dziecka” i zagłosować na wybrane dzieła.

To była wspaniała a zarazem wzruszająca uroczystość.







# Poczytaj mi Mamo, poczytaj mi Tato.

## „Jeżyk Cyprian i głosy nocy”

(P. Księżyk)

Cyprian leżał w swoim łóżeczku w norce. Było miękko i ciepło. Wcale jednak nie miło. Kręcił się i wiercił, a kotłujące się w głowie myśli nie dawały mu spokoju, nie mówiąc już o śnie. To nie był dobry dzień. Wiedział to już rano, gdy wystawił głowę z norki, a deszcz kapnął mu mroźną kroplą na nosek. Cały świat był szary i zimny. Jesień była w pełni, a to oznaczało, że ciepłe i słoneczne dni odeszły na długo.

Wkrótce po śniadaniu posprzeczał się z borsukiem Emilem. Borsuki mają zwyczaj oznaczania okolicy swoim zapachem. Pomaga im to odnaleźć drogę do domu i orientować się w terenie. Jeżykowi ten zapach nigdy się nie podobał, a w taki dzień jak ten po prostu przeszkadzał. Postanowił zwrócić uwagę Emilowi, żeby tego nie robił. Ponieważ i on i borsuk nie byli w dobrych humorach zrobiła się z tego zaraz wielka kłótnia. Emil się obraził i powiedział, że zawsze tak robił, robili tak jego rodzice i dziadkowie. Dodał, że nie zamierza przestać i że jeżeli Cyprianowi to przeszkadza to może po prostu wynieść się ze swoją norką w inne miejsce. Jeżykowi teraz było przykro, bo przecież Emil to jego dobry przyjaciel i nie chciał go obrazić. Ale co miał robić? Ten zapach na pewno nie tylko jemu przeszkadzał.

To nie było wszystko. Na ten dzień zaplanował sobie wspólnie z liskiem Krysplanem wyprawę na drugą stronę jeziora. Gdy okazało się jednak jak jest zimno i nieprzyjemnie to nawet mu do głowy nie przyszło, by wyruszyć. Okazało się, że Krysplan, który ma grube futerko i któremu zimno nie przeszkadza czekał w południe pod umówionym dębem. A Cyprian nie przyszedł. Gdy po długim czekaniu lisek odszukał jeżyka był już bardzo rozeźlony. Gdy do tego zobaczył, że Cyprian w najlepsze zbiera grzyby na obiad to nawet nie dał mu nic wytłumaczyć. Krzyknął tylko, że takiego przyjaciela to on nie chce, odwrócił się i poszedł.

Z kolei pod wieczór, gdy jeżyk wracał do swojej ciepłej norki był tak zamyślony i przejęty wydarzeniami dnia, że nie zauważył, że na drzewie siedzi kruk Bazyli. Bardzo lubi i podziwia mądrego kruka, a teraz nawet się nie przywitał. Przeszedł tylko dołem z główką spuszczoną w dół. Tak jakby go unikał, a przecież tak wcale nie było. Zobaczył go dopiero, gdy Bazyli zerwał się do lotu. Ten na pewno sobie pomyślał, że Cyprian to bardzo źle wychowany jeżyk.

Teraz leżał w swojej ciepłej norce i bardzo chciał już zasnąć. Cały czas coś było jednak nie tak. Niby jamka, w której leżał była jak zawsze wygodna. Niby przykrycie z liści ciepłutkie, jak co dzień. Niby powiewy wiatorku leciutkie i miło muskające jego pyszczek. Cały czas jednak w głowie siedziały mu myśli o całym dniu. Słyszał je, jako głosy w swojej głowie i wokół siebie. Dalsze, bliższe, głośniejsze, cichsze – wspominające sprawy dnia – w większości te niezbyt miłe. Tak bardzo chciał zasnąć, że zaciskał powieki i aż marszczył nieco nosek. Nie pomagało to jednak i głosy dalej dobiegały ze wszystkich stron.

Z tyłu, niedaleko słyszał głos Emila, tak jakby komuś opowiadał on historię ich kłótni. „Zawsze myślałem, że Cyprian to mój przyjaciel, a teraz okazało się, że nie podoba mu się, że jestem borsukiem. Przecież każdy wie, że wszystkie borsuki oznaczają swój teren. Tak zawsze było i nigdy nikomu to nie przeszkadzało. A on powiedział, że wszyscy mi to mają za złe. Jak mógł tak?”. Głos borsuka w kółko powtarzał swoje pretensje. Cyprian nie był pewien, czy dźwięki dobiegały z zewnątrz norki, czy po prostu odtwarzał w głowie ich sprzeczkę i słowa, które tam padły.

Z drugiej strony słyszał liska Krysplana. Z wyrzutem w głosie opowiadał jak to czekał i czekał pod

dębem, a w tym czasie język w najlepsze zbierał grzyby na obiad. „*Tak nie robi przyjaciel!*” powtarzał.

Z kolei w środku głowy słyszał głosem Bazylego powtarzane „*Ten młody język to już nawet się nie przywita. Udaje tylko, że nikogo nie widzi. A kiedyś był z niego taki miły maluch...*”. Chciał mu wytłumaczyć, że to taki dzień tylko..., że nie zauważył..., że posprzeczał się z przyjaciółmi... Nic to jednak nie dawało i głos kruka w kółko powtarzał swoje.

Wszystkie te dźwięki kotłowały mu się w głowie nie dając spać. Im bardziej język starał się zasnąć, im bardziej zaciskał powieki, im bardziej próbował uciszyć głosy w głowie tym bardziej sen się oddalał. W końcu odetchnął głęboko i dla odmiany teraz wsłuchał się w nie uważnie. Zauważył, że chociaż nie może ich wyłączyć to jednak może je trochę zmieniać. Tak jak w jakimś magicznym urządzeniu z pokrętłami gdzie można pogłasniać, ściszać, przesuwać i zmieniać.

Wsłuchał się w to, co mówił Emil. Zrobił nawet troszkę głośniejsze, żeby na pewno wszystko zrozumieć. Gdy nadszedł odpowiedni moment język przerwał i powiedział, że przeprasza. Zrobił to tak, jakby spokojnie rozmawiali ze sobą w norce Cypriana. Dodał, że nie chciał mu sprawić przykrości i że chce żeby byli dalej przyjaciółmi. A sprawy oznaczania terenu na pewno uda się jakoś ustalić i pogodzić. Borsuk mógłby to na przykład robić wtedy, gdy język będzie gdzie indziej, tak by mu nie przeszkadzało. Głos Emila zaczął się przesuwać w bok, oddalać i cichnąć. W końcu stał się szmerem, ledwie słyszalnym z rogu norki.

To samo zrobił z Kryspianem. Wysłuchał, powiedział, że jest mu przykro i dodatkowo obiecał, że zaprosi go na następny obiad, żeby dodatkowo przeprosić za to czekanie w zimnie pod dębem. Głos liska zmienił się na dużo spokojniejszy i brzmiał teraz tak, jakby tamten zaczął się uśmiechać. Oddalił się i ledwie szemrał z drugiego kąta norki.

Cyprian słyszał jeszcze Bazylego. Mocny głos starego kruka brzmiał dalej bardzo wyraźnie. Język spróbował przekręcić inne magiczne pokrętło i głos zmienił się nagle w dobiegający z dołu piskliwy głos małej myszki. „*Piii! Pi! Pi! Piii!*”. Cyprian nie mógł się powstrzymać, by się nie uśmiechnąć do siebie. Ciche popiskiwanie małej myszki już nie przeszkadzały.

Głosy ucichły. Język postanowił, że jutro znajdzie każdego z nich, porozmawia i przeprosi. To nie był dobry dzień, ale jutro będzie nowy – na pewno lepszy. Przyjaciele są najważniejsi i rozumieją. Cyprian poczuł się ciepło i dużo lżej. Był bardzo śpiący i nie słysząc kotłujących się w głowie głosów oddychał teraz spokojnie i równo.

W środku norki było ciepło i miło. Powiał wiatr delikatnym świstem i szumem. Zrobił taki dźwięk jak wtedy, gdy ktoś chce kogoś uciszyć... „*Ćsiiii...*”. Cały świat usłuchał i wszystko wokół zamilkło. Cyprian bardziej naciągnął na siebie kołderkę z liści, odetchnął jeszcze raz głęboko, uśmiechnął się i wreszcie zasnął.



Kącik przedszkolaka



# ZAPAMIĘTAJ!



**Chroń głowę**  
przed słońcem

W górach zawsze spaceruj  
**po wyznaczonych trasach**



**Używaj kremów**  
ochronnych z filtrem

**Nie śmieć**



Pływaj w miejscach dozwolonych  
tylko **pod opieką** osoby dorosłej

**Nie rozpalaj**  
ogniska w lesie



Gdy jedziesz autem zawsze  
**zapinaj pasy** bezpieczeństwa

Nigdy **nie rozmawiaj**  
z nieznajomymi



W upalny dzień  
**pij dużo wody**

Podczas wycieczek rowerowych  
**załóż kask** na głowę



## BEZPIECZNE WAKACJE

[WWW.PONADWSZYSTKO.COM](http://WWW.PONADWSZYSTKO.COM)