**Klasa 7 i 8 22 i 25 czerwca**

Temat: **Dzień Sportu – Dzień Rodziny – wspólne gry i zabawy.**

Dzień rodziny połączony z Dniem Sportu pod hasłem „ Rodzina na sportowo”.

Zapraszam dzieci wraz z rodzicami i rodzeństwem do wspólnych gier i zabaw:

Możesz podzielić poniższe zabawy na dwa dni.

1 dzień

1. **Skoki na skakance** – skacz przez 30 sekund policz ile razy udało Ci się to zrobić. Zwycięża ten zawodnik, który skoczył najwięcej razy.
2. **Kręcenie hula** – **hop na biodrach** – wygrywa osoba, której najdłużej uda się kręcić hula- hop.
3. **Stanie na jednej nodze** - wygrywa osoba, która wykona to ćwiczeni najdłużej.
4. **Rzuty do celu** – wykonajcie 10 prób (np. celując maskotką lub piłeczką do miski lub wiaderka) - wygrywa osoba, która ma najwięcej trafień.
5. **Przysiady** – wykonuj ćwiczenie w ciągu 30 sekund. Wygrywa osoba z największą liczbą przysiadów.

2 dzień

**Wyznacz start i metę (odległość około 30m w bezpiecznym miejscu) - zasada - kto pierwszy ten wygrywa!!!**

1. **Wyścigi** - skoki we worku na śmieci.
2. **Bieg z piłeczką pingpongową** ( lub inną małą piłeczką ) na paletce do tenisa stołowego ( lub małą deską kuchenną)
3. **„Skoki zająca”** – skoki z piłką między udami.
4. **„Wyścig raków” –** podpór tyłem(na czworaka tyłem) **.**
5. **Bieg z jajkiem na łyżce stołowej.**

**Pamiętaj o bezpieczeństwie i sportowym stroju.**

**Temat: Bezpieczne wakacje.**

**25 zasad bezpiecznych wakacji**

**Wakacje to okres, w którym znajdujemy czas na zabawę, relaks i drobne szaleństwa.**

Nie mamy obowiązków związanych ze szkołą i nauką, więc możemy bez ograniczeń planować najróżniejsze przygody, w których będziemy brać udział. Niektórzy spotykają się z przyjaciółmi i wspólnie świetnie się bawią, inni wybierają się na rodzinne wyjazdy. Nikt nie siedzi w domu, kiedy za oknem mamy słoneczną, piękną, zachęcającą do wyjścia pogodę. Jednak wszyscy musimy pamiętać, że dobra zabawa nie zwalnia nas z obowiązku dbania o swoje i innych bezpieczeństwo. Jak powinniśmy postępować, aby wakacje zawsze kojarzyły nam się z samymi przyjemnościami? Wystarczy wykazać zdrowy rozsądek i pamiętać o kluczowych zasadach bezpieczeństwa.



**Oto najważniejsze zasady, którymi powinniśmy się kierować, aby bezpiecznie spędzić wakacje:**

1. Zawsze informuj rodziców, gdzie i z kim przebywasz. Przekaż im także, o której godzinie zamierzasz wrócić.
2. Noś ze sobą numer telefonu do rodziców.
3. Pamiętaj o zasadach bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię – przechodź na pasach dla pieszych i na zielonym świetle.
4. Do zabawy wybieraj zawsze miejsca oddalone od jezdni.
5. Zawsze zapinaj pasy w samochodzie.
6. Nie rozmawiaj z obcymi.
7. Poinformuj rodziców, gdyby ktoś Cię zaczepiał.
8. Nie oddalaj się z nieznajomymi, nie wsiadaj z nimi do samochodu.
9. Nie bierz słodyczy ani innych prezentów od obcych.
10. Pamiętaj o numerach alarmowych. W razie potrzeby dzwoń i wezwij pomoc.
11. Kąp się tylko w miejscach do tego przeznaczonych, na strzeżonych i bezpiecznych kąpieliskach.
12. Nie wchodź do wody bez opieki osoby dorosłej.
13. Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
14. Pamiętaj o ochronie przed słońcem. W czasie upałów pij dużo wody i zawsze noś nakrycie głowy. Przed wyjściem na zewnątrz posmaruj się kremem z filtrem.
15. Zadbaj o właściwy ubiór – strój z elementami odblaskowymi, kask ochronny podczas jazdy na rowerze czy odpowiednie buty w czasie wycieczki w góry.
16. W górach nie wyruszaj w trasę, jeśli widzisz, że nadchodzi burza.
17. Szukaj bezpiecznego schronienia podczas burzy.
18. Podczas górskich wycieczek nie schodź ze szlaku.
19. Nie oddalaj się bez pytania od rodziców – w nowych miejscach łatwo się zgubić.
20. Po każdym wyjściu z miejsc zalesionych dokładnie sprawdź skórę na obecność kleszczy.
21. Uważaj na rośliny, na których się nie znasz. Niektóre jagody, liście czy grzyby są trujące.
22. Podczas spacerów po lesie stosuj preparaty odpędzające owady i kleszcze.
23. Nie rozpalaj ogniska w lesie.
24. Nie baw się z obcymi zwierzętami. Nawet przyjaźnie wyglądający pies czy kot może Cię ugryźć, gdy spróbujesz go pogłaskać.
25. Bądź rozsądny i zachowaj umiar we wszystkim, co robisz.

MIŁEGO WYPOCZYNKU