Data: 22 czerwca 2020r.

*Temat: Zaczarowana skrzynia wspomnień – tworzenie szkatułek na pamiątki z pudełka po butach.*

Wakacje to czas pełen cudownych wspomnień i pamiątek z podróży ale nie tylko. Warto je zatem ukryć w jednym miejscu, takim specjalnie na to przygotowanym. Miło będzie zajrzeć tam i powspominać, gdy za oknem pojawi się szaruga i nadejdzie zima.

Taką zaczarowaną skrzynię wspomnień możesz zrobić z pudełka po butach ale również wykonać samodzielnie. Poniżej masz wiele pomysłów i inspiracji.

<https://www.youtube.com/watch?v=fC5IdgTulzo>

<https://www.youtube.com/watch?v=LsReE2gNlA8>

<https://www.youtube.com/watch?v=crpJA904nx4>

Wykonaj swoją skrzynię skarbów, zrób zdjęcie i wyślij na: [n.zdalna.a.rog@gmail.com](mailto:n.zdalna.a.rog@gmail.com)

Przyjemnej pracy☺

Data: 23 czerwca 2020r.

*Temat: Jak zachowywać się w podróży, na dworcu, w pociągu, samolocie?*

**Zasady savoir vivre w podróży**

**Wakacje rozpoczynają szaleństwo wyjazdów. Na krótko i na dłużej. Zanim dotrzemy do celu, jedziemy lub lecimy, nierzadko z utrudnieniami. Jak się wtedy zachować? Czy jesteśmy na lotnisku, na dworcu czy w poczekalni – zawsze kulturalnie.**

Czasami puszczają nam nerwy: samolot ma opóźnienie, pociąg pomimo miejscówek jest pełen ludzi, w autobusie zabrakło miejsca na nasze bagaże… Trudno być miłym i uśmiechniętym, nawet jeżeli w perspektywie mamy wymarzony wyjazd i radość wolnych dni. Jeżeli nie możemy powstrzymać się od kąśliwych uwag i podnosimy głos, to po ochłonięciu przeprośmy, o ile kogoś (najczęściej najmniej winnego całego zajścia) obraziliśmy; miło będzie również przeprosić tych, którzy przez przypadek byli świadkami całej sytuacji. W końcu każdy jest odpowiedzialny za własne zachowanie.

**W pociągu czy autobusie**

Wchodząc do przedziału pociągu, na pewno nie zaszkodzi powiedzieć „dzień dobry”. Jeśli nie ma miejscówek, spytajmy, czy miejsce, które chcemy zająć, jest wolne. Pamiętajmy, że nasze długie opowieści bywają interesujące tylko dla nas, inni mogą być nimi zmęczeni. Zanim otworzymy okno, spytajmy, czy nie będzie to nikomu przeszkadzało – jednym zawsze jest za ciepło, a drugim za zimno, więc może warto zadbać o konsensus w tej sprawie, by podróż była przyjemniejsza?

Jeżeli nasz sąsiad czyta książkę, tablet lub informacje w telefonie, nie starajmy się czytać razem z nim, o ile nie zostaliśmy do tego zaproszeni. Warto ograniczyć rozmowy przez telefon w towarzystwie innych pasażerów. Jeżeli musimy porozmawiać – najlepiej wyjdźmy na korytarz. Podróżując nocą, ustalmy z pozostałymi pasażerami, czy gasimy światło w przedziale. Wysiadając pożegnajmy się, a jeżeli była to miła dla nas podróż – podziękujmy za spędzony wspólnie czas.

Podobne zasady obowiązują w autobusie. Rozmawiając przez telefon trudno wyjść „na korytarz”, dlatego starajmy się rozmawiać niewiele i przyciszonym głosem. Może nasz współtowarzysz podróży chciałby się zdrzemnąć? Wysiadając, pożegnajmy się z osobą, która siedziała obok nas i z kierowcą – to dzięki niemu dotarliśmy bezpiecznie do celu.

**Zasady savoir vivre w samolocie**

- jeżeli masz więcej niż jeden bagaż warto jeden z nich umieścić pod fotelem

- warto mieć poduszkę podróżną

- jeśli rozkładasz fotel, zrób to ostrożnie, aby nie rozlać napojów, które ma osoba na stoliku za nami

- nie szalej z perfumami, mama też niech użyje ich oszczędnie☺

- zawsze bądź miły dla współpodróżnych a także personelu pokładowego, ciebie to nic nie kosztuje, a innym może pomóc.

A co w sytuacji, gdy podróżujemy prywatnym samochodem? Jak się należy zachowywać w aucie?

To już zadanie dla Ciebie☺ stwórz listę zasad obowiązujących podczas podróży samochodem.

Efektami swojej pracy możesz podzielić się pisząc na: [n.zdalna.a.rog@gmail.com](mailto:n.zdalna.a.rog@gmail.com)

Data: 24 czerwca 2020r.

*Temat: Bezpieczne wakacje.*

Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa obowiązujących nad wodą oraz w górach to jest priorytet podczas wypoczynku. Zachęcam Was do obejrzenia dwóch filmów.

# ***Pierwszy: Wakacje nad morzem - zasady bezpieczeństwa***

<https://www.youtube.com/watch?v=N4X0RhlMf7Y>

***Drugi: Bezpieczeństwo w górach | Bezpieczne wakacje***

<https://www.youtube.com/watch?v=wS4SRvkvLio>

Data: 25 czerwca 2020r.

*Temat: Jak dbać o swoje bezpieczeństwo, uprawiając sporty letnie?*

Ruch to zdrowie! Dlaczego jest tak ważny dowiecie się tutaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>

Jak owocnie spędzać wolny czas?

<https://www.youtube.com/watch?v=Q2FHQaW0tN0>

***Dbaj, aby było bezpiecznie!***

***Dlaczego bezpieczeństwo w czasie uprawiania sportu jest tak ważne?***

***Jak zadbać o to bezpieczeństwo?***

Mówi się, iż sport to zdrowie. Faktycznie tak jest natomiast należy pamiętać o zachowaniu bezpieczeństwa podczas uprawiania różnych dyscyplin sportu. W innym wypadku można być narażonym na utratę naszego zdrowia. Jeśli w przypadku profesjonalnego uprawiania sportu dba się niesamowicie o [bezpieczeństwo](http://nazarhostel.com.pl/t-232-bezpieczenstwo.html), o tyle jeśli sami amatorsko jakiś sport zaczynamy uprawiać to niekoniecznie ta kwestia jest dla nas priorytetem.

Niestety nie jest to dobre podejście ponieważ musimy pamiętać, że kwestia bezpieczeństwa powinna być dla nas czymś szalenie istotnym. Jak zapewnić sobie bezpieczeństwo podczas uprawiania sportu w sposób amatorski? O jakich rzeczach pamiętać?

 Przede wszystkim dobry strój to coś istotnego. Kwestia odpowiedniej wentylacji to jedna rzecz, a kwestia ochrony ciała przed urazami to kolejna sprawa. Odnośnie takich bardziej urazowych sportów musimy w jeszcze większym stopniu na ten temat zwracać uwagę. Ochrona głowy jest niesamowicie ważna jeśli chodzi o tak powszechny sport jak jeżdżenie na rowerze. Niektórzy o tym nie pamiętają gdyż jeżdżą na rowerze od najmłodszych lat i nie pamiętają **o kasku na**[**rower**](http://nazarhostel.com.pl/t-20-rower.html)**. Jednak nie powinno *się o tym zapominać.***

Tym bardziej jazda po dużej miejscowości może okazać się niebezpieczna oraz trzeba mieć na uwadze to, że ruch uliczny jest sporym zagrożeniem dla naszego bezpieczeństwa. Jeśli chodzi o sporty takie jak jazda na rolkach albo na deskorolce, tu prócz kasku należy pamiętać o ochraniaczach na łokcie i kolana. Pozwolą one zminimalizować ewentualne otarcia naskórka i stłuczenia w przypadku upadku.  
Ochroną dla zdrowia jest także właściwe obuwie w przypadku biegania. Czasami nie wiemy o tym, iż niewłaściwie dobrane obuwie może doprowadzić do urazu stawów albo stóp. Za mała amortyzacja i za duże obciążenie stawów na za twardym podłożu jak na przykład asfalt może spowodować bolesne urazy, które uniemożliwią uprawianie sportu na długi czas. Lepiej wcześniej pomyśleć o własnym zdrowiu, ażeby móc z przyjemnością i bez niemiłych niespodzianek uprawiać sport, jaki lubimy.

Zastanów się, czy to w jaki sposób do tej pory uprawiałeś sport był bezpieczny? O czym zapomniałeś, na co nie zwróciłeś szczególnej uwagi?

Swoimi przemyśleniami podziel się pisząc na: : [n.zdalna.a.rog@gmail.com](mailto:n.zdalna.a.rog@gmail.com)

Data: 26 czerwca 2020r.

*Temat: WAKACJE!!!*

***Wreszcie nadszedł czas upragnionego wypoczynku. Z tej okazji nie pozostaje mi nic innego, jak życzyć Wam wspaniałego wypoczynku, słonecznych dni oraz niezapomnianych wrażeń. Wykorzystajcie okres wakacji jak najlepiej, odpocznijcie od trudów nauki i nabierzcie sił do podejmowania kolejnych wyzwań. Pamiętajcie o Swoim i bliskich bezpieczeństwie, zachowaniu zasad reżimu sanitarnego. Dbajcie o zdrowie☺***