



**PAŃSTWOWY POWIATOWY
INSPEKTOR SANITARNY
w Starogardzie Gdańskim**


Starogard Gdański, dnia 20.07.2018 r.

Drodzy Rodzice...

Lato to szczególny czas - czas wakacji od szkoły, urlopów wypoczynkowych z pracy i wyjątkowych weekendów. Wszystkie formy wypoczynku kojarzą się z przyjemnością ale nie powinny być obarczone ryzykiem zachorowania czy utratą zdrowia. Niejednokrotnie właśnie w tym okresie obserwuje się zarówno wśród dzieci jak i dorosłych zwiększenie zachowań ryzykownych takich jak spożywanie alkoholu, palenie papierosów, używanie substancji psychoaktywnych m.in. dopalaczy, nawiązywanie niebezpiecznych kontaktów w sieci internetowej. Najsilniejszym czynnikiem chroniącym przed ryzykownymi zachowaniami jest więź dzieci i rodziców. Wyraża się ona w jednoczesnym stawianiu granic i dawaniu wsparcia. Należy również pamiętać, że dzieci zawsze biorą z nas przykład dlatego jeśli sami działamy ryzykownie, to możemy przypuszczać, że nasze dzieci przejmą te zachowania. Wspólne spędzanie czasu wolnego pozwoli odnowić, polepszyć relacje rodzinne a nawet odbudować utracone więzi. Dlatego ważne jest żeby właśnie teraz wykorzystać ten czas i spróbować stworzyć szczęście rodzinne wypełnione miłością, wsparciem i zrozumieniem. W związku z powyższym apeluję do wszystkich Rodziców, aby wzmożyli kontrolę nad bezpiecznym wypoczynkiem swoich dzieci i spędzali z nimi jak najwięcej wolnego czasu dając przykład właściwych zachowań prozdrowotnych takich jak m.in. aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie i higiena osobista, niestosowanie wszelakich używek, bezpieczeństwo podczas wypoczynku nad wodą, w lesie, górach, bezpieczeństwo podczas opalania, zapobieganie zakażeniom HIV, HCV, zatruciom grzybami i wiele innych.

Wszelkie pomoce dydaktyczne znajdą Państwo na stronie internetowej, portalu społecznościowym Facebook oraz w siedzibie Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Starogardzie Gdańskim przy ul. Kanałowej 5.

Z wyrazami szacunku

**Państwowy Powiatowy
Inspektor Sanitarny
w Starogardzie Gdańskim**

Alicja Cwiklińska