

Ferie zimowe w czasach pandemii.

**Zdalna nauka, zamknięcie restauracji, galerii handlowych...
To kolejne obostrzenia związane z koronawirusem. Czy w takiej sytuacji w ogóle
warto zastanawiać się nad wyjazdem na zimowe ferie?**



**Aktywność i zachowanie dobrej kondycji fizycznej wydatnie zwiększają szanse
na uniknięcie koronawirusa lub przejście go w sposób bezobjawowy.
To jeden z powodów, dla którego ograniczenia związane z pandemią
nie wykluczają możliwości ruchu na świeżym powietrzu.**

Uważaj na siebie w czasie ferii !!!!

**Ferie zimowe to dla młodzieży wymarzony czas zabaw na śniegu i lodzie.
Zabawa na śniegu, zjazdy z góry, jazda na nartach czy łyżwach oraz inne szaleństwa
na śniegu mogą sprawić wiele radości i wzmocnić naszą kondycję fizyczną. Policja
przestrzega, aby pamiętać o zasadach bezpieczeństwa.**

Pamiętaj jednak, że podstawą, jak zwykle, jest zdrowy rozsądek i ostrożność!

- Ubieraj się stosownie do pogody, tak, aby nadmiernie nie wychłodzić swojego organizmu. Idąc na górę, czy dłuższy spacer w zimowej aurze warto się zaopatrzyć w ciepły napój w termosie;
- Do zabaw na śniegu, zjazdów na sankach wybieraj miejsca bezpieczne, z dala od ruchliwych ulic, skrzyżowań i ciągów komunikacyjnych. Pamiętaj, że zimą znacznie wydłuża się droga hamowania pojazdów, więc zachowaj szczególną ostrożność będąc w pobliżu jezdni;
- Najlepiej przed rozpoczęciem zabawy na górze obejrzyj trasę zjazdu, usuń z niej niebezpieczne przedmioty, takie jak kamienie, gałęzie drzew;
- Dostosuj się do kierunku ruchu obowiązującego na trasie zjazdu, nie przechodź w poprzek toru;
- Ważny dla Twojego bezpieczeństwa jest też stan techniczny sanek, czy innych przedmiotów, na których zjeżdżasz. Złamane szczelki, wystające śruby lub gwoździe to poważne ryzyko wyrządzenia sobie krzywdy;

- Nie ślizgaj się na chodnikach i przejściach dla pieszych, gdyż wyslizgana nawierzchnia stanowi ryzyko złamań kończyn dla innych osób;
- Pamiętaj, że zagrożenie dla zdrowia, a nawet Twojego życia, stanowią zwisające z balkonów i dachów masywne sople lodu. W takim przypadku zrezygnuj z zabawy w tym miejscu, powiadom o sytuacji osoby dorosłe lub Straż Pożarną, która usunie niebezpieczeństwo;
- Nie rzucaj w jadące pojazdy śnieżkami, gdyż takie zachowanie może być przyczyną kolizji lub wypadku drogowego;
- Nie rzucaj w kolegów śnieżkami z ubitego śniegu lub z twardymi przedmiotami w środku, gdyż może doprowadzić to do obrażeń ciała;
- Korzystaj wyłącznie ze specjalnie przygotowanych lodowisk. Pod żadnym pozorem nie wchodź na lód zamrożniętych zbiorników wodnych, jezior, kanałów, stawów, itp. Pozornie tylko gruby lód może w każdej chwili załamać się pod Twoim ciężarem;
- Kulig organizuj wyłącznie pod nadzorem osób dorosłych; sanki łącz grubą, wytrzymałą liną, aby nie odczepiły się podczas jazdy;
- Nie dołączaj sanek do samochodu, gdyż może się to skończyć tragicznie;
- Podczas zabaw na śniegu i lodowisku pilnuj swoich wartościowych przedmiotów. Jeśli to możliwe portfel lub telefon komórkowy oddaj do depozytu lub pod opiekę zaufanej osobie.

Tylko umiar, zdrowy rozsądek i ostrożność pozwolą Ci cieszyć się zimową aurą oraz spędzić ferie zimowe bezpiecznie.

7 POMYSŁÓW NA SPĘDZENIE CZASU PODCZAS TEGOROCZNYCH FERII ZIMOWYCH

W związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa w Polsce, dla bezpieczeństwa powinniśmy zostać w najbliższym czasie w domu. Przy obecnym tempie życia, dla wielu osób to kompletnie nowa sytuacja, dlatego niżej znajdziecie kilka odpowiedzi co robić w czasie ferii w domu i jak połączyć przyjemne z pożytecznym. W domu wcale nie musisz się nudzić! Spraw, by tzw. **“koronaferie” 😊 minęły przyjemnie i odpowiednio wykorzystaj ten czas.**

1. Półka z książkami jest do Twojej dyspozycji.

Czas wolny na pewno możesz spożytkować **czytając książki**. Zapewne masz kilka zaległych pozycji, na które wcześniej ciężko było znaleźć chwilę – teraz to idealny moment, aby **zanurzyć się w świat książek**. Dodatkowo możesz zrobić też **porządki w domowej bibliotece** i przykładowo poukładać wszystko tematycznie, lub alfabetycznie. Dzięki temu łatwiej będzie znaleźć pozycje, które gdzieś się zapodziały lub odkryć tytuły, o których wszyscy w domu zapomnieli.

W Internecie znajdziesz też **mnóstwo inspiracji** w zależności od tego, jakie tematy interesują Cię najbardziej. Czytanie pozwoli Ci się **zrelaksować**, przenieść w zupełnie inny świat i wzbogacić wiedzę.

2. Czas na przejrzenie albumu ze zdjęciami wakacyjnymi.

Czy wszystkie Twoje **zdjęcia z wakacji** są odpowiednio uporządkowane ☺ ? Jeśli nie, teraz masz trochę czasu, aby do nich zajrzeć. Choć w obecnej chwili nie możemy podróżować, zawsze warto powspominać **najlepsze momenty z podróży**.

Zwykle podczas wyjazdu robi się wiele zdjęć, ale gorzej idzie późniejsze porządkowanie i wybieranie tych najlepszych. Spróbuj **pogrupować zdjęcia** w odpowiednie foldery, co pozwoli Ci zachować porządek. Możesz też wybrać zdjęcia do **wywołania**, lub stworzyć **foto-książkę** z najlepszymi zdjęciami dla Twoich bliskich.

3. Gimnastyka dobra dla wszystkich.

Wielogodzinne siedzenie w domu nie wpływa pozytywnie na nasze zdrowie, dlatego **wszelkie ćwiczenia** to świetny pomysł, aby o siebie zadbać! To także pierwszy krok, aby zacząć **regularnie ruszać się w domu**. Wystarczy wyciągnąć z dna szafy matę, sportowe ciuchy i zacząć trening. W domu, podobnie jak na siłowni łatwo można wykonywać **ćwiczenia wykorzystując ciężar ciała**. Ważne jednak, aby robić to prawidłowo – na szczęście do dyspozycji mamy Internet, gdzie dostępnych jest mnóstwo filmików jak ćwiczyć.

Znajdziesz tam także ważne porady dotyczące **ćwiczeń na kręgosłup** (wiele osób może odczuwać dolegliwości w związku z długotrwałym siedzeniem), a jeśli masz ochotę na coś bardziej kreatywnego – zacznij swoją przygodę z **wybrany tańcem** i sprawdź podstawowe kroki. Ćwiczenia możesz wykonywać **wspólnie z rodzicami lub rodzeństwem**, którym także przyda się ruch.

4. Snucie planów na przyszłość.

Choć w obecnej chwili niestety nie ma możliwości podróży, z nadzieją na poprawę sytuacji zawsze możesz zastanowić się, gdzie w przyszłości chcesz **spędzić wakacje**. Możesz wstępnie poczytać o interesujących Cię miejscach i krajach, do których chcesz się kiedyś wybrać - poznać **najlepsze atrakcje oraz kulturę i zwyczaje wybranego kraju** możesz przy pomocy Internetu.

5. Spędź kreatywnie czas z rodziną.

To dobry moment, aby kreatywnie spędzić czas i umilić pobyt w domu całej rodzinie. Możecie wspólnie robić naprawdę wiele – przykładowo wspólnie zagrać w zapomniane już trochę **gry w planszowe**. Możesz też wymyślić zabawę w zależności od tego, co lubią Twoi najbliżsi. Wspólne **rysowanie, pieczenie bądź gotowanie** to też dobry sposób na miłe i kreatywne spędzanie czasu.

Dla młodszych w domu – czyli dla Twojego młodszego rodzeństwa możesz zaplanować różne zabawy, czy wspólnie **porysować**, co często dzieci uwielbiają. Warto zebrać wszystkie materiały plastyczne i **zacząć tworzyć** – malować, bądź zrobić coś nowego (np. lepiąc z gliny lub plasteliny). Nie zapomnij też o swoich **bliskich**, którzy nie mieszkają z Tobą pod jednym dachem – sprawdź, czy ktoś z nich nie potrzebuje dodatkowej **pomocy lub rozmowy**.

6. Naucz się czegoś nowego.

Czy zwykle odkładasz **naukę nowych umiejętności** na potem? Teraz na pewno znajdzie się trochę czasu, aby wprowadzić w życie przykładowo noworoczne postanowienia. Możesz zacząć uczyć się języka, gry na jakimś instrumencie, a także stworzyć coś własnoręcznie dla rodziny.

7. Filmy stałym punktem programu.

W wolnej chwili warto również sięgnąć po **nowe filmy lub seriale**. Ta przyjemna rozrywka na pewno umili Ci czas, jest także dobrym sposobem na **wspólny rodzinny wieczór**. Wiele propozycji znajdziesz na „Netflixie” – od absolutnych hitów kinowych, filmów nominowanych do Oscara, po mniej popularne pozycje, które będą dobrą propozycją na spędzenie czasu podczas „koronaferii”.

