

Bezpieczne

ferie

zimowe



Dbajmy o własne zdrowie

- Podczas zimowego wypoczynku pamiętajmy o stosownym ubiorze do pogody.
- Do zabawy na śniegu pamiętajmy o czapce, rękawiczkach i szaliku.
- Zbyt długie przebywanie na mrozie grozi złapaniem wielu chorób lub odmrożeń.
- Aby wzmocnić odporność możemy przyjmować różnego rodzaju witaminy.



Zabawa na świeżym powietrzu

- Jazda na łyżwach dozwolona tylko w określonych miejscach (grubość lodu będzie odpowiednia do jazdy).
- Aby zjeżdżać na sankach musimy znaleźć odpowiednie miejsce (daleko od ulicy lub zbiorników wodnych).
- Rzucanie śnieżkami wymaga odpowiedzialności. Kulki nie mogą być za twarde i rzucane w twarz.
- Jazda na nartach lub snowboardzie powinna być pod opieką osoby dorosłej.





Bezpieczeństwo podczas wypoczynku

- Zawsze musimy pamiętać o swoim bezpieczeństwie, ponieważ w każdym miejscu czekają na nas jakieś niebezpieczeństwa.
- Kiedy znajdujemy się w nieznanym miejscu, trzymajmy się osób, które się nami opiekują.
- Zachowujmy dystans do nieznajomych osób i zwierząt.



Unikajmy uzależnień

- Podczas czasu wolnego unikajmy kontaktu z substancjami uzależniającymi.
- Alkohol, narkotyki czy papierosy to substancje, które szybko uzależniają.
- Nie dajmy ponieść się chwilowym emocjom zachowajmy zdrowy rozsądek.





Bezpieczeństwo w internecie

- W czasie zimowego wypoczynku wiele niebezpiecznych osób czyha w internecie.
- Pod żadnym pozorem nie utrzymujemy kontaktów z nieznajomymi przez internet.
- Wiele osób podających się za naszych rówieśników ma złe zamiary. Są to osoby, które mogą chcieć nas wykorzystać. W czasie korzystania z mediów społecznościowych bądźmy ostrożni i nie dajmy się oszukać.



Dziękujemy

za uwagę

Patryk Szewczyk kl. VII
Nella Szczygiół kl. VII

