



4-17 stycznia 2021

FERIE ZIMOWE

Drodzy Uczniowie, zaczęły się ferie zimowe. To czas odpoczynku od nauki i czas beztroskiej zabawy. Ze względu na panującą sytuację epidemiczną związaną z COVID-19 spędzimy je często inaczej niż w latach poprzednich. Rekomenduje się, aby w czasie zimowego wypoczynku uczniowie pozostali blisko swoich miejsc zamieszkania, tak aby ograniczyć zwiększoną mobilność w tym okresie i zmniejszyć ryzyko rozprzestrzeniania się koronawirusa. Zdrowie i bezpieczeństwo uczniów i ich rodzin jest obecnie najważniejsze. Miejmy nadzieję, że pogoda dopisze, sypnie śniegiem i będziemy mogli spędzać czas na świeżym powietrzu. Nie zapominajmy jednak o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.

Bądź bezpieczny w czasie ferii!

1. Do uprawiania sportów zimowych wybieraj tylko bezpieczne miejsca!
2. Podczas zabawy dbaj o bezpieczeństwo własne i innych!
3. Wychodząc na dwór pamiętaj o właściwym ubraniu!
4. W czasie zabaw śnieżkami nie wybieraj za cel ludzi, zwierząt, ani żadnych szklanych przedmiotów!
5. Nie ślizgaj się na zamrzniętych stawach lub rzekach.
6. Nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu ulic lub torowisk.
7. Nie doczepiaj sanek do samochodu.
8. Nie wpuszczaj do mieszkania nieznanych Ci osób.
9. W kontaktach z obcymi pamiętaj o swoim bezpieczeństwie!
10. Informuj rodziców, gdzie i z kim w najbliższym czasie będziesz przebywać.
11. Zawsze noś przy ubraniu elementy odblaskowe.
12. Nie spędzaj zbyt dużo czasu przed telewizorem, komputerem i telefonem!
13. Korzystając z Internetu:
 - ✓ nie klikaj w podejrzane linki,
 - ✓ nie przeglądaj stron oznaczonych ostrzeżeniami o nieodpowiedniej treści,

- ✓ pamiętaj swoje hasła i nie udostępniaj ich,
- ✓ nie udostępniaj dokumentów/ danych nienależących do Ciebie, np. cudzych zdjęć,
- ✓ publikując swoje zdjęcia pamiętaj, ktoś może wykorzystać je, aby Cię ośmieszyć (raz wrzucone zdjęcie pozostaje tam na zawsze),

14. Prowadź higieniczny tryb życia (odpoczynek, wysiłek, sen, regularne odżywianie)!

15. Zdrowo się odżywiaj! To wzmacnia Twoją odporność.

16. Pamiętaj o telefonach alarmowych!

POLICJA – 997

STRAŻ POŻARNA – 998

POGOTOWIE RATUNKOWE – 999

NUMER RATUNKOWY – 112

17. W związku z pandemią wirusa COVID-19 pamiętaj też o podstawowych środkach ochronnych: często myj ręce, stosuj odpowiednie zasady ochrony podczas kichania i kaszlu, zachowuj bezpieczną odległość, unikaj dotykania oczu, ust i nosa. Jeśli masz kłopoty z oddychaniem, kaszel lub gorączkę zasięgnij pomocy medycznej.

18. Dla tych, którzy potrzebują natychmiastowego wsparcia, chcą podzielić się swoimi przeżyciami i wspólnie ze wspierającą osobą dorosłą zastanowić się nad rozwiązaniem swoich problemów uruchomiony został całodobowy **Dziecięcy Telefon Zaufania – 800 12 12 12** oraz czat internetowy.

Aby czas odpoczynku był inspirujący i ciekawy na stronie internetowej Ministerstwa Edukacji i Nauki zamieszczone są propozycje na ferie:

„Ferie z TVP” <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/ferie-z-tvp-wyjatkowa-propozycja-dla-rodzin>

<https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/ferie-z-tvp--oferta-programowa>

akcja „Ferie bez nudy” www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/rusza-akcja-feriebeznudy-fundacji-lotto-im-haliny-konopackiej-przy-wspolpracy-z-ministerstwem-edukacji-i-nauki2

<http://www.feriebeznudy.pl/>

Zachęcam do korzystania z nich.

Odpoczywajcie, nabierajcie sił i motywacji do dalszej nauki!

Udanych ferii.

Pedagog szkolny: Agnieszka Kosenda