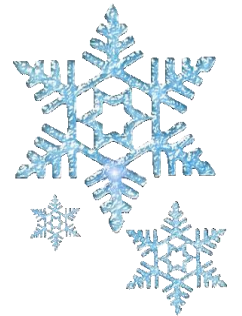
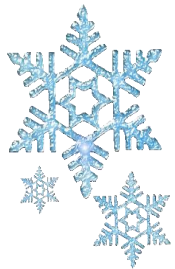
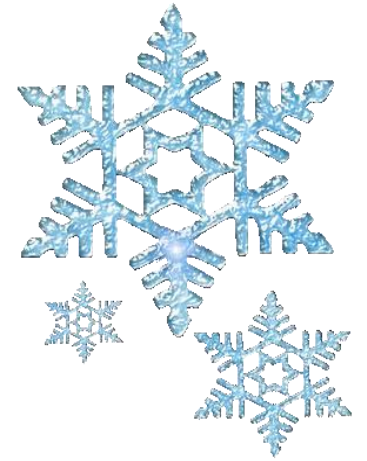
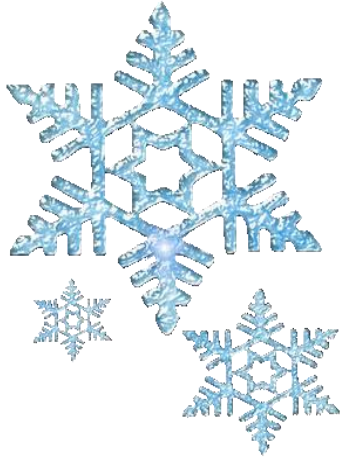


BEZPIECZNE FERIE



DRODZY UCZNIOWIE!

Zbliżają się ferie zimowe. Pomimo pandemii pamiętajcie, że to okres odpoczynku, relaksu i zabawy.



GDY SPRZYJA POGODA SPĘDZAJ CZAS NA DWORZE

Podczas zabawy na dworze możesz:

Ulepić bałwana

Jeździć na sankach, tzw. „jabłuszku” lub łyżwach,

Zrobić „orła” na śniegu,

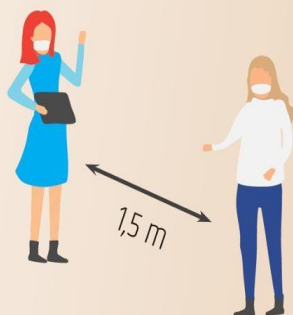
Zbudować „igloo”,

Urządzić „bitwę na śnieżki”



PODCZAS WYJŚCIA NA DWÓR PAMIĘTAJ O ZALECENIACH!

Dystans społeczny



Dezynfekcja

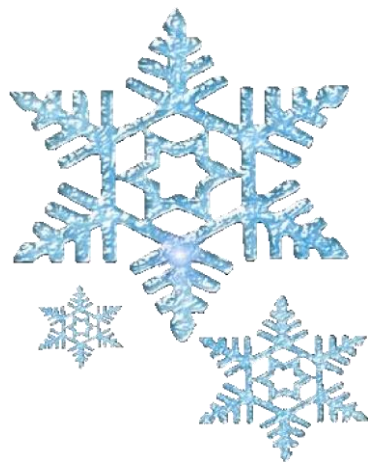
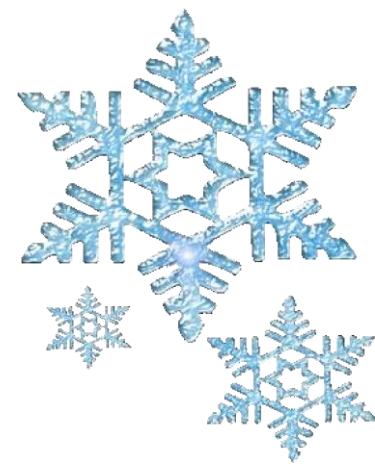
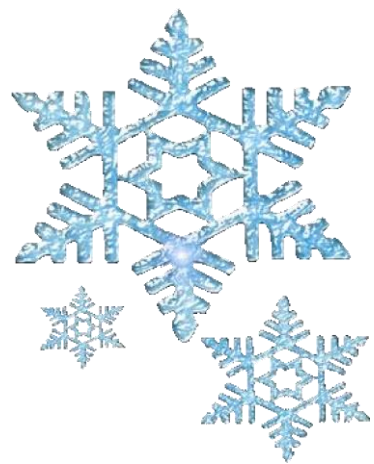


Maseczki



#MaskujSię

PODCZAS SPACERU UWĄŻAJ NA SPADAJĄCE SOPLE



NA SANKACH I NARTACH

Baw się tylko w bezpiecznych miejscach: place zabaw, boiska, lodowiska.

Nie zjeżdżaj na sankach z pagórków znajdujących się przy drogach, rzekach – nadjeżdżający samochód może nie zdążyć zahamować.

Przed zjazdem sprawdź czy w pobliżu nie ma krzaków, kamieni i nierówności.

Wybieraj takie miejsca, które są z dala od ulic, mostów, torów kolejowych.

W czasie zjeżdżania zachowaj bezpieczną odległość między sankami.

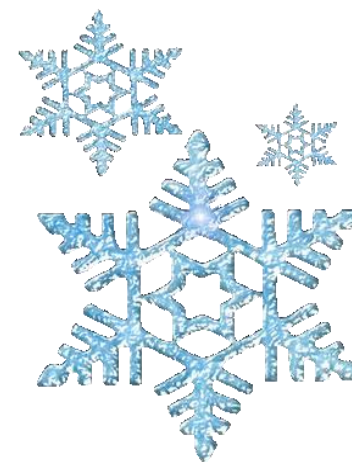
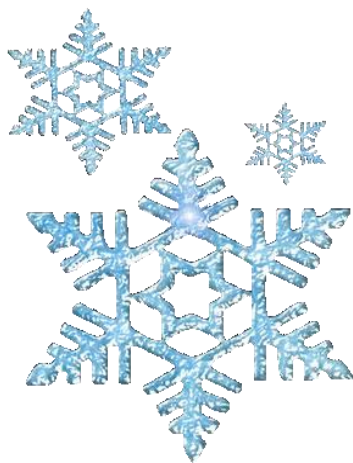
Nie doczepiaj sanek do samochodu.





NA ŁYŻWACH

- *Jazda na łyżwach wzmacnia ręce, nogi i kręgosłup.
- *Podczas jazdy na łyżwach uczymy się koordynacji ruchów i gracji.
- *Na łyżwach jeździmy tylko w wyznaczonych miejscach, nie ślizgamy się po lodzie na rzece lub stawie.



Pamiętaj

- względnie bezpieczna pokrywa lodowa powinna mieć co najmniej 10 cm grubości
- przejrzysty лёd ma mocniejszą strukturę i jest wytrzymalszy
- jeziora zamarzają i odmarzają od brzegów - na środku jeziora woda zamarza później, przez co лёд w tym miejscu jest cieńszy niż przy brzegu
- w ujściach rzek oraz w pobliżu mostów i pomostów лёд bywa najcieńszy i podatny na pękanie
- gruba warstwa śniegu może utrudnić ocenę stanu tafli lodowej, zakrywając niebezpieczne przeręble i pęknięcia
- nie należy przebywać samemu w pobliżu zamarzniętego zbiornika wodnego – obecność drugiej osoby zwiększa twoje szanse w razie wypadku
- gdy лёд zaczyna trzeszczeć to znak, by natychmiast wracać na brzeg



Gdy лёд się pod tobą załamie

PAMIĘTAJ

- zachowaj spokój
- unikaj gwałtownych ruchów
- za wszelką cenę staraj się nie wpłynąć pod лёд – to szczególnie ważne w przypadku zamarzniętych wód płynących: rzek i kanałów o silnym nurcie
- rozłóż szeroko ręce, zwiększając kontakt z pokrywą lodową
- staraj się wydostać z wody, ostrożnie podciągając się na rękach
- w lodowatej wodzie możesz przebywać jedynie kilka minut – dłuższa kąpiel grozi nadmiernym wychłodzeniem organizmu
- gdy wydostaniesz się na powierzchnię lodu, poruszaj się w kierunku brzegu w pozycji leżącej tak, aby zmniejszyć nacisk na лёд
- cały czas staraj się wzywać pomoc

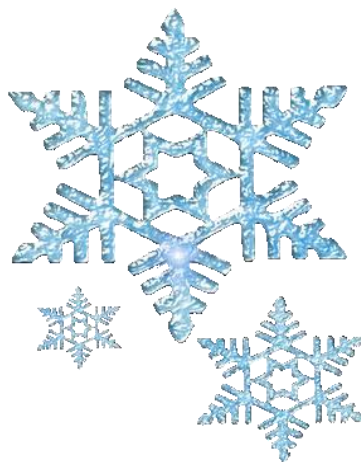
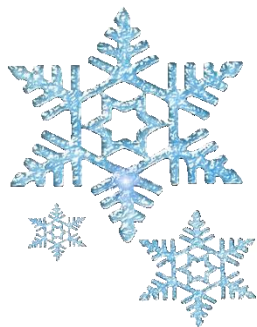




PODCZAS ZABAWY ŚNIEŻAMI!



- *Rzucając się śnieżkami, nie łączymy miękkiego śniegu z kawałkami lodu czy kamyczków.
- *Staramy się nie celować w twarz drugiej osobie, żeby nie uszkodzić komuś oka.
- *Nigdy nie rzucamy śnieżkami w nadjeżdżające samochody – zaskoczony kierowca może stracić równowagę i spowodować wypadek.



PAMIĘTAJ O ZDROWYM ODŻYWIANIU



UBIERAJ SIĘ ODPOWIEDNIO DO TEMPERATURY PANUJĄCEJ NA DWORZE



KODEKS POSTĘPOWANIA W CZASIE ZIMY

Nie zjeżdżaj z góry na ulicę!

Nie wchodź na zamrożone jeziora i stawy!

Nie rzucaj śnieżkami w ludzi i w samochody!

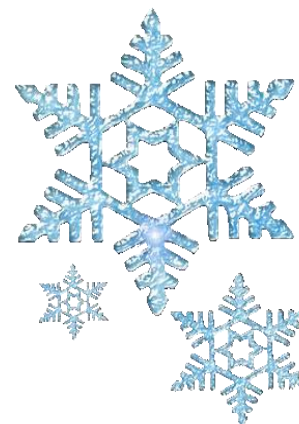
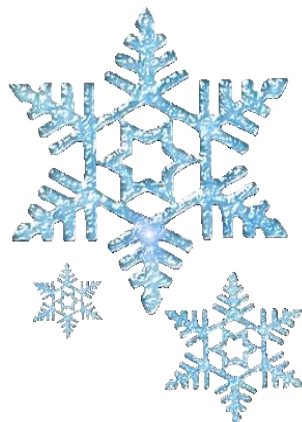
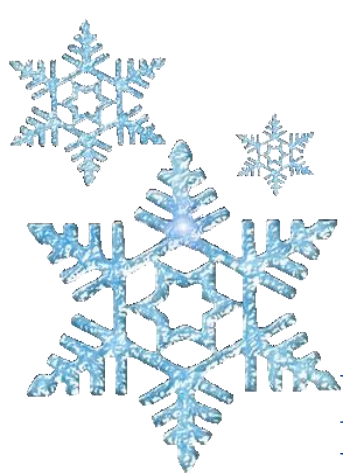
Nie ślizgaj się na chodnikach!

Zakładaj kask ochronny na głowę!

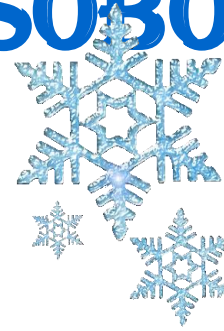
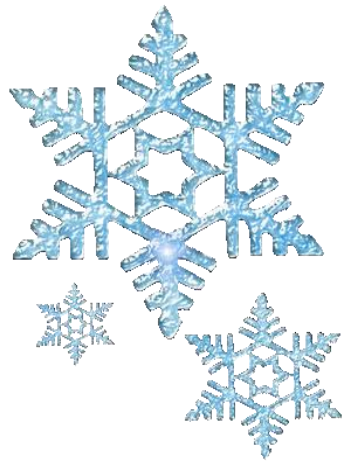
Nie chodź w przemoczonym ubraniu!

Nie urządź kuligu za samochodem po ulicach!

Bądź rozważny i odpowiedzialny!



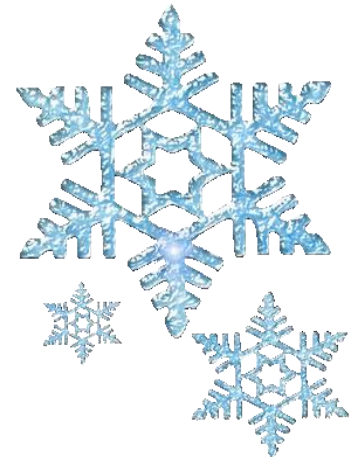
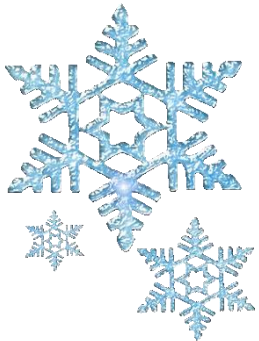
NIE UFAJ OBCYM OSOBOM



Nie bierz od nich proponowanych słodyczy

Nie korzystaj z ich zaproszeń na spacer lub do domu

Nie wsiadaj do samochodu osób nieznajomych



ODPOCZNIJ OD KOMPUTERA ZAMIEŃ TEN CZAS NA INNE PRZYJEMNOŚCI



Przeczytaj książkę!
Pograj w planszówki!
Rozwiązuj krzyżówki lub sudoku!



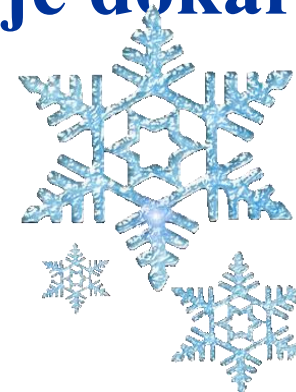
Może zachwycą Cię robótki ręczne!



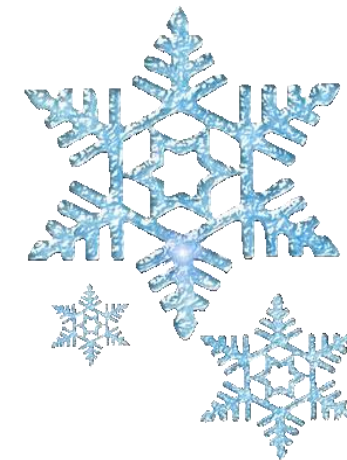
Zbuduj karmnik dla ptaków i je dokarmiaj!



Namaluj obraz!



JEŚLI JUŻ MUSISZ SERFOWAĆ W SIECI PAMIĘTAJ O BEZPIECZEŃSTWIE



Chroń swoją prywatność! Nie podawaj swoich danych osobowych, takich jak: imię, nazwisko, numer telefonu czy adres domowy.

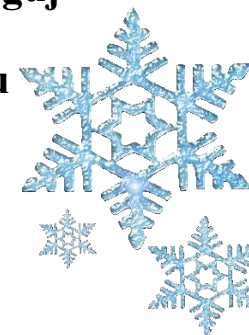
Zadbaj o swój wizerunek. Jeśli publikujesz w sieci swoje zdjęcia, zadbaj, by widzieli je tylko Twoi znajomi. Nie umieszczaj w sieci zdjęć, które mogą Ci zaszkodzić dziś lub za jakiś czas.

Nie ufaj osobom poznanym w sieci! Nigdy nie można w 100% zaufać komuś poznanemu w sieci. Nie spotykaj się z osobami poznanymi w Internecie. O propozycjach spotkania od internetowych znajomych informuj rodziców.

Mów, jeśli coś jest nie tak! W sytuacji, kiedy ktoś lub coś Cię w Internecie zaniepokoi lub wystraszy, koniecznie opowiedz o tym rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej.

Szanuj innych w sieci! Pamiętaj, by traktować innych z szacunkiem. Swoje zdanie wyrażaj, nie obrażając nikogo. Nie reaguj agresją na agresję.

Korzystaj z umiarem z Internetu! Zbyt długie korzystanie z komputera, tabletu czy smartfona może zaszkodzić Twojemu zdrowiu i pogorszyć kontakty ze znajomymi.



CZAS FERII ZIMOWYCH TO WSPANIAŁA
ZABAWA, KTO BEZPIECZNIE SIĘ BAWI,
W KŁOPOTY NIE WPADA.
ŻYCZYMY BEZPIECZNYCH I WESOŁYCH FERII
ZIMOWYCH!

