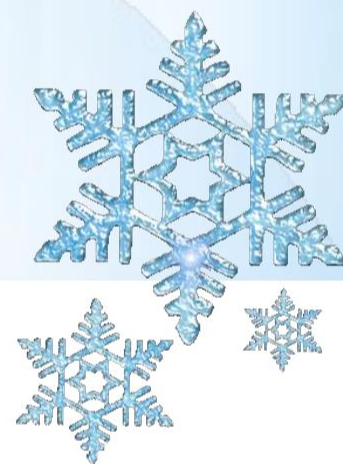


DRODZY UCZNIOWIE NASZEJ SZKOŁY!

**Zbliżają się ferie zimowe.
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, jabłuszku lub łyżwach,

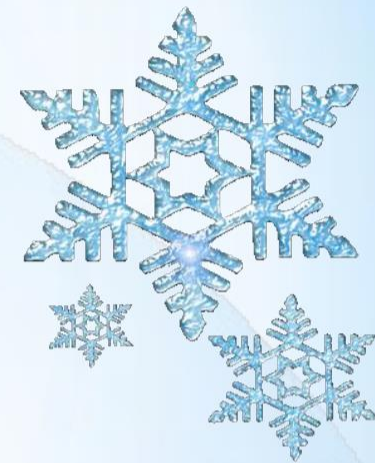
Zrobić „orła” na śniegu,

Zbudować „igloo”,

Urządzić „bitwę na śnieżki”.



PODCZAS SPACERU UWAŻAJ 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.

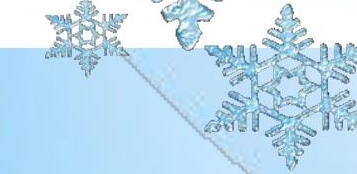
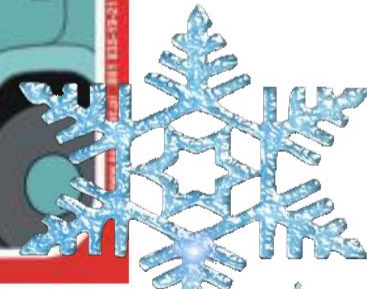
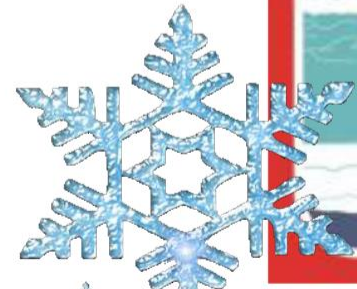
Przed zjazdem sprawdź czy w pobliżu nie ma krzaków, kamieni i nierówności.

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.



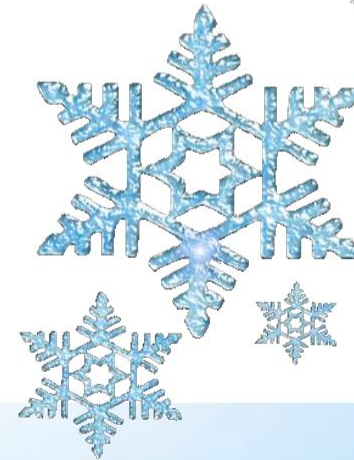




NA ŁYŻWACH



- + 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 lód ma mocniejszą strukturę i jest wytrzymalszy
 - jeziora zamarzają i odmarzają od brzegów - na środku jeziora woda zamarza później, przez co lód w tym miejscu jest cieńszy niż przy brzegu
 - w ujściach rzek oraz w pobliżu mostów i pomostów lód bywa najcieńszy i podatny na pęknięcie
 - 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 lód zaczyna trzeszczeć to znak, by natychmiast wracać na brzeg



Gdy lód się pod tobą załamie

PAMIĘTAJ

- zachowaj spokój
- unikaj gwałtownych ruchów
- za wszelką cenę staraj się nie wpłynąć pod lód - 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 lód
- cały czas staraj się wzywać pomoc





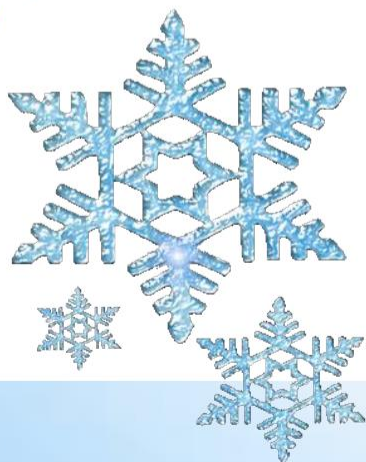
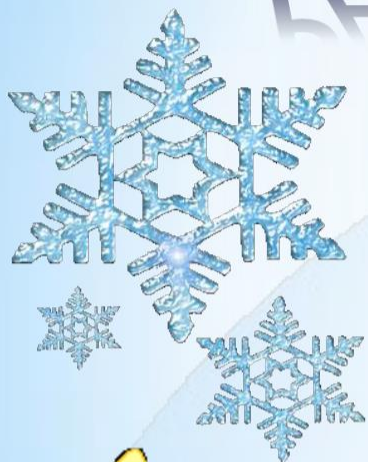
PODCZAS ZABAWY ŚNIEŻKAMI



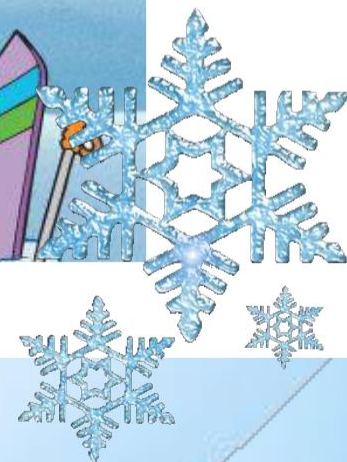
- + Rzucając się śnieżkami, nie łączymy miękkiego śniegu z kawałkami lodu czy kamyczków.
- + Staramy się nie celować w twarz drugiej osobie, żeby nie uszkodzić komuś oka.
- + Nigdy nie rzucamy śnieżkami w nadjeżdżające samochody - zaskoczony kierowca może stracić równowagę i spowodować wypadek.



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 !



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 nieznanomych



ODPOCZNIJ OD KOMPUTERA ZAMIENŃ TEN CZAS NA INNE PRZYJEMNOŚCI



Przeczytaj książkę!



Pograj w gry planszowe!

Rozwiązuj krzyżówki lub sudoku!

Może zachwycą Cię robótki ręczne!



Zbuduj karmnik dla ptaków i je dokarmiaj!

Namaluj obraz!



JEŻELI 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 powiedz 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.**

