



Zespół Szkół Nr 1 w Nienadówce

BEZPIECZNE FERIE

Magdalena Sitarz
Pedagog Szkolny



**Ferie zimowe to czas odpoczynku
od nauki oraz beztroskiej
zabawy. Mamy nadzieję, że
będzie biało i wesoło!
Pamiętajcie jednak o zasadach
bezpieczeństwa.**

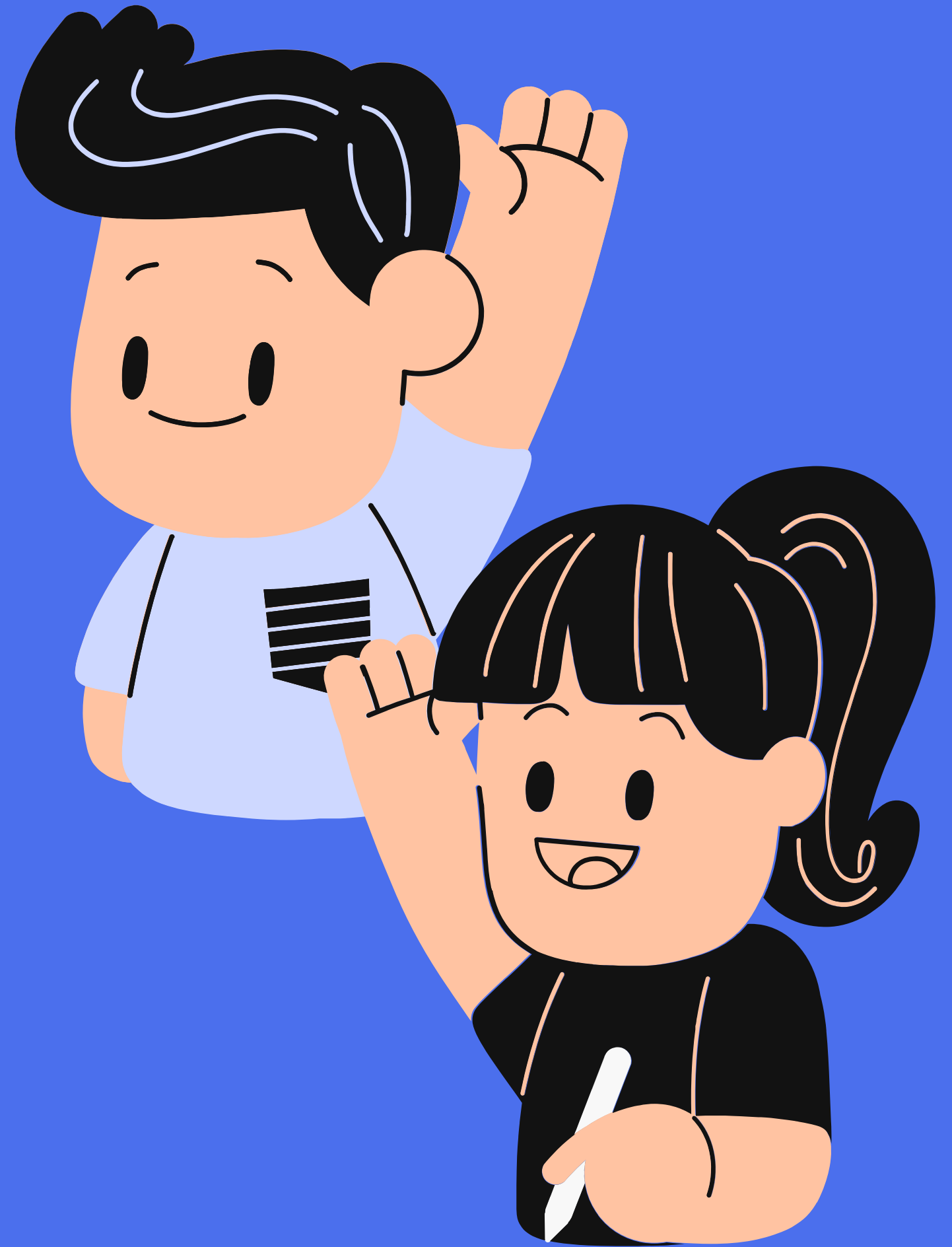


Numery Alarmowe



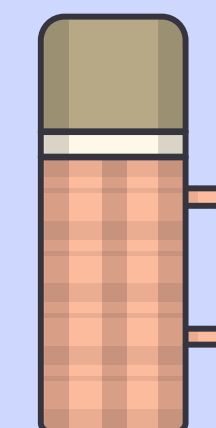
- **112** Uniwersalny numer alarmowy
- **999** Pogotowie ratunkowe
- **998** Straż pożarna
- **997** Policja
- **985** Ratownictwo Górskie

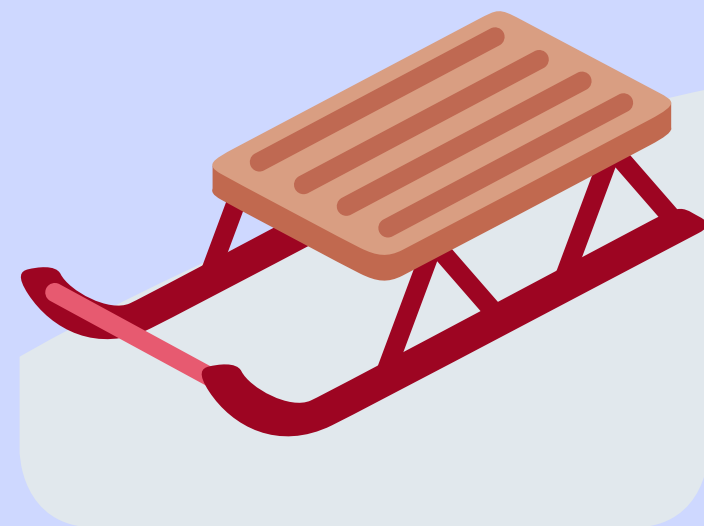
Zasady



1

Wychodząc bawić się na powietrze, **ubieraj się stosownie do pogody**, tak, aby nadmiernie nie wychłodzić swojego organizmu. Idąc na górkę, czy dłuższy spacer w zimowej aurze warto się zaopatrzyć w ciepły napój w termosie.





2

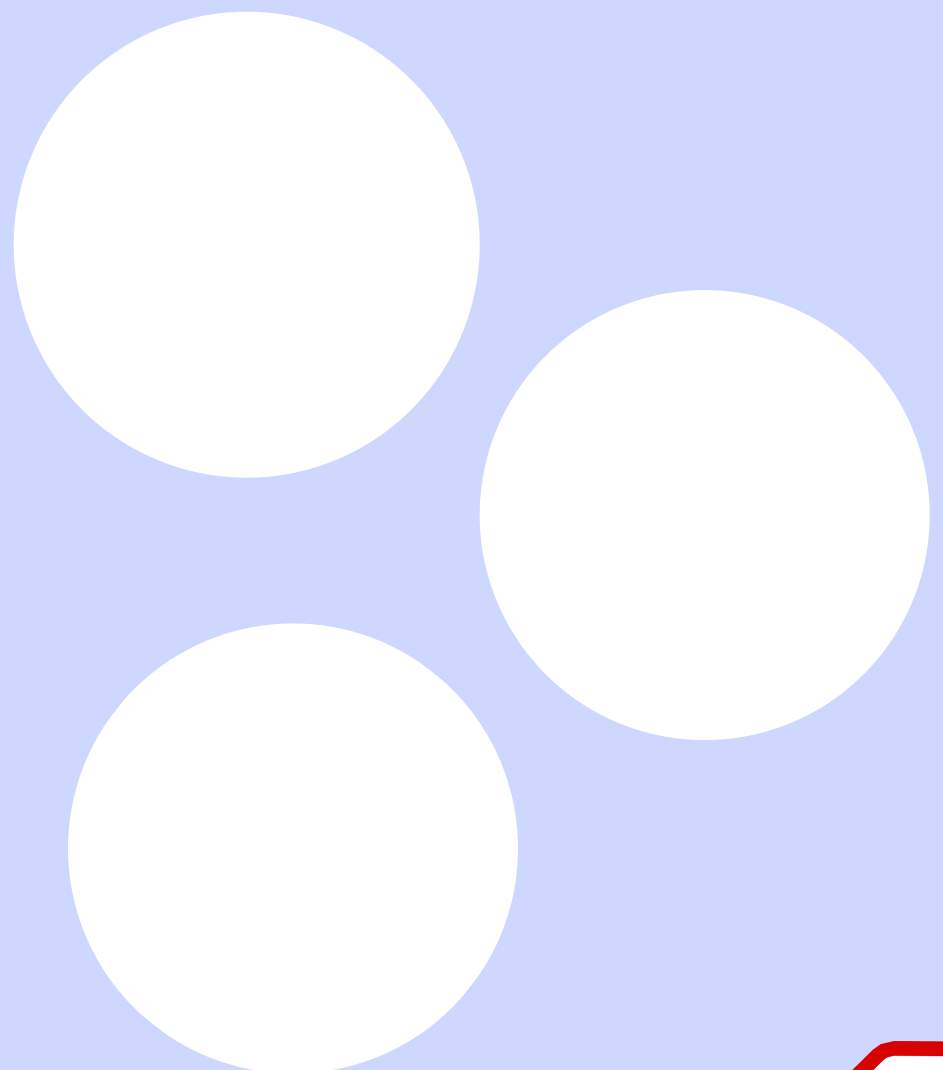
Do zabaw na śniegu, zjazdów na **sankach i nartach** wybieraj miejsca bezpieczne, **z dala od ruchliwych ulic**, skrzyżowań i ciągów komunikacyjnych.

Pamiętaj, aby **sprawdzić stan techniczny sprzętu** i zawsze zakładaj **kask**.

3

Pamiętaj o **odblaskach** przy plecakach,
kurtkach czy torbach!
Pomaga to zauważyć nas przez
kierowców.





4

Nie rób kulek śniegowych z zawartością lodu, uważaj na auta i ludzi.

Zapytaj czy koledzy i koleżanki chcą się bawić w śnieżki.

Nie wcieraj śniegu w twarz!



5

Zwracaj uwagę na **oblodzone chodniki**, uważaj na **sople** zwisające z budynków. Poruszaj się po bezpiecznych terenach i wybieraj miejsca dostosowane do zimowych aktywności.





6

Spędzając ferie w domu, pamiętaj o **bezpiecznym korzystaniu z Internetu** - nie każda nowo poznana osoba w Internecie ma dobre zamiary wobec Ciebie!



Uważnie posługuj się urządzeniami elektrycznymi w domu.

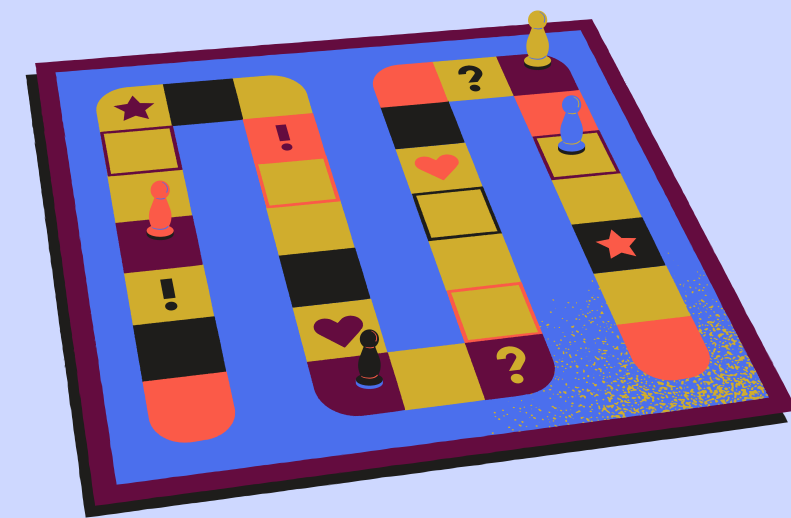
Jesteś sam w domu?

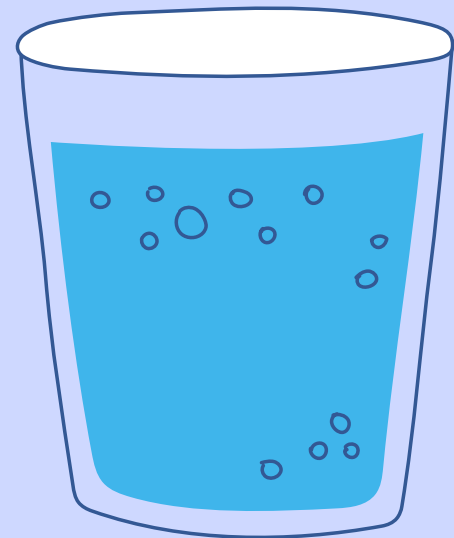
Nie otwieraj drzwi obcym!

7

Daj odpocząć swoim oczom! Staraj się **skrócić** czas spędzony przed ekranem komputera, telewizora, telefonu.

Wykorzystaj ferie na spędzenie czasu z **najbliższymi** i razem zróbcie coś wartościowego.





Pamiętaj o **zdrowym odżywianiu** i ciepłych napojach podczas zimy!



Owoce i warzywa zawierają dużo witamin, i wzmacniają naszą odporność przed wirusami.

Do zobaczenia!

Życzymy Wam spokojnych i udanych
ferii!

Odpuśćcie i nabierzcie sił przed
powrotem do szkoły!

Pamiętajcie, tylko umiar, zdrowy
rozsądek i ostrożność pozwolą Wam
cieszyć się zimową aurą oraz spędzić
ferie bezpiecznie.

