

Bezpieczne ferie



DRODZY UCZNIOWIE!

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

Zabawa i relaks...



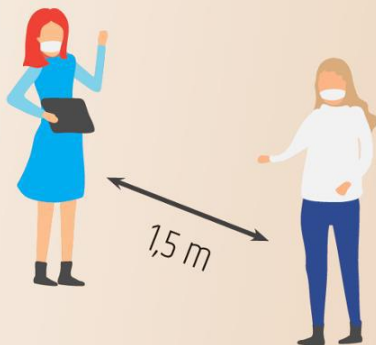
eKartki.pl

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

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.**

Dobre i złe zachowanie:



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!

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 pękanie
- gruba warstwa śniegu może utrudnić ocenę stanu tafli lodowej, zakrywając niebezpieczne przeręble i pęknięcia
- nie należy przebywać samemu w pobliżu zamrożonego zbiornika wodnego - obecność drugiej osoby zwiększa twoje szanse w razie wypadku
- gdy lód zaczyna trzeszczeć to znak, by natychmiast wracać na brzeg



Pamiętaj!

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 zamrzniętych 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 górki 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 !

JEŻELI JUŻ MUSISZ SERFOWAĆ W SIECI PAMIĘTAJ O BEZPIECZEŃSTWIE W SIECI:

- **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.**

**ŻYCZĘ BEZPIECZNYCH I WESOŁYCH
FERII ZIMOWYCH!**





DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!

Jakub Janiszewski klasa VI b

