

BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE



Zbliża się okres ferii zimowych, czas odpoczynku, zabawy i regeneracji sił. Aby ten czas dostarczył radosnych i niezapomnianych wrażeń, pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa.

- * Jeśli wychodzisz na zewnątrz, zawsze ubierz się odpowiednio do pogody.
- * Przed wyjściem na zewnątrz zjedz odżywczy posiłek i wypij ciepły napój. Pamiętaj o zdrowym odżywianiu, myj zawsze ręce przed posiłkiem.
- * Zawsze bądź widoczny na drodze dzięki elementom odbłaskowym!!!
- * Zadbaj o bezpieczne miejsce do zabawy. Nie baw się w nieodpowiednich miejscach – blisko ulic, torów, jezior i rzek. Pamiętaj nawet jeżeli jeziora, stawy są zamrożone mogą być niebezpieczne, cienki i kruchy lód może bardzo szybko załamać się pod ciężarem człowieka!
- * Jeśli chcesz jeździć na łyżwach, skorzystaj z przygotowanych lodowisk - miejsc do tego przeznaczonych.
- * Nie rzucaj śnieżkami w przechodniów, okna lub nadjeżdżające samochody.
- * Nie zbliżaj się do obcych zwierząt (np. psa, kota) nawet jeśli robi wrażenie łagodnego.
- * Zachowaj ostrożność wobec obcych osób - nie zdradzaj informacji o sobie, nie przyjmuj prezentów, nie oddalaj się z nimi.



* Czas wolny od nauki sprzyja sięganiu po alkohol, narkotyki, papierosy i dopalacze. Naucz się odmawiać. Pamiętaj – nie istnieje bezpieczne branie narkotyków i dopalaczy!

* W czasie ferii nie spędzaj zbyt dużo czasu przed telewizorem czy komputerem. Pamiętaj, iż zbyt długie siedzenie przed ekranem nie jest zdrowe dla twoich oczu, kręgosłupa i psychiki.

