



Ferie zimowe

spędź je bezpiecznie !

NA CODZIEŃ

- ćwicz- bądź aktywny każdego dnia
- odżywiaj się zdrowo
- unikaj wszelkiego rodzaju używek
- unikaj niebezpiecznych zachowań-
nie naśladuj złego zachowania rówieśników

W CHOROBIE

- lecz nawet niewielkie przeziębienia
- korzystaj z rady i pomocy lekarza-
On jest po to , by Ci pomóc

Pamiętaj !

Ferie zimowe to czas odpoczynku i relaksu.
Unikaj ryzyka, myśl rozsądnie. Zwracaj uwagę na
bezpieczeństwo swoje i swoich rówieśników.

Unikaj wszelkiego rodzaju używek.
To od Ciebie zależy jak spędzisz ten wolny czas.



Ferie zimowe

spędź je bezpiecznie !

Ferie zimowe są okresem wyczekiwanego przez każdego relaksu i wypoczynku. Gwarancją udanego wypoczynku jest przede wszystkim umiejętność zatroszczenia się o zdrowie własne i najbliższych. Aby zminimalizować ryzyko najpopularniejszych niebezpieczeństw i aby czas zimowego wypoczynku dostarczał niezapomnianych wrażeń pamiętaj o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.

HIGIENA

- nie używaj wspólnych ręczników, przyborów toaletowych, kosmetyków
- dbaj o czystość, porządek i wietrzenie swojego pokoju
- myj ręce przed jedzeniem
- nie dawaj "gryza"

NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

- ubierz się ciepło
- nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu jezdni
- nie wchodź na zamrożone zbiorniki wodne
- zachowaj rozsądek w sportach zimowych
- bądź widoczny na jezdni- noś "odblaski"
- nie rzucaj śnieżkami w nadjeżdżające samochody