



## Bezpieczne ferie 2021

Ferie zimowe w tym roku, z powodu pandemii będą inne niż zwykle. Zorganizowane będą dla wszystkich uczniów w całym kraju od 4 do 17 stycznia 2021r. W tym czasie obowiązywać będą szczególne zasady bezpieczeństwa, a także ograniczenia dotyczące m.in. przemieszczania się czy korzystania z różnych form rozrywki. Nie oznacza to jednak, że muszą być nudne i smutne. Muszą być radosne i wyjątkowe! Wszystko zależy od naszej kreatywności. Postarajmy się, aby czas zimowego wypoczynku upływał nam w pogodnej atmosferze. Poświęćmy go na spędzenie czasu w gronie najbliższych ,na zadbanie o własne potrzeby oraz rozwijanie indywidualnych pasji i zainteresowań.

„Z feriami jest tak, że można je spędzić aktywnie, radośnie, zdrowo i na sportowo, albo z oczami wpatrzonymi w ekran, w cyberprzestrzeni – i nawet nie zauważyć, gdy miną, pozostawiając uczucie niewyspania, zmęczenia i bezpowrotnie straconego czasu. Rozejrzyjcie się wokół – w wolne zimowe dni można robić mnóstwo wspaniałych rzeczy! Nawet, jeśli nigdzie nie wyjeżdżacie, nie warto zamykać się w domu. Bez komputera, tabletu i komórki można znakomicie spędzić czas, na który tak czekaliście – czas wytchnienia po pilnej nauce w pierwszym semestrze. Zróbcie wszystko, aby te dni były nie tylko pełne zabawy i pasji, ale przede wszystkim bezpieczne.” Fragment listu Rzecznika Praw Dziecka.

**Może rób zdjęcia**



**Pobaw się z pupilem**



**Ulep bałwana**



## 5 zasad skutecznego treningu w domu

1

Obierz taktykę i stwórz plan. Prowadź dziennik treningowy i zapisuj w nim efekty, czas ćwiczeń i odpoczynku.

2

Dopasuj intensywność i trudność treningu do swoich możliwości. Nie spiesz się, bądź dokładny, zwiększaj trudność stopniowo.

3

Nigdy nie zapominaj o rozgrzewce!

4

Zadbaj o właściwy odpoczynek i regenerację.

5

Nie zapominaj o prawidłowej, pełnowartościowej diecie. Kombinacja węglowodanów, białka i dobrych tłuszczów wspomaga odporność organizmu i pomaga w regeneracji mięśni.

**Codziennie wyjdź na spacer, przebywaj na świeżym powietrzu.**

**Dbaj o zdrowie i higienę. DDM - DYSTANS, DEZYNFEKCJA, MASECZKA.**

Pamiętaj o zasadach zdrowego stylu życia i odżywiania oraz o zachowaniu podstawowych zasad higieny, które pomogą uchronić cię przed zachorowaniem na grypę i infekcję grypopodobne. Unikaj osób chorych.

**Pamiętaj o zdrowym odżywianiu**, owoce i warzywa zawierają dużo witamin przydatnych w zimne dni! Pij dużo wody – często, ale małymi łykami. Nawodnisz organizm, ale także w naturalny sposób go oczyścisz. Poza tym pij świeżo wyciskane soki owocowo-warzywne i herbatki ziołowe.

**Śpij** co najmniej 8 h dziennie. Przed snem wietrz pokój.

**Hartuj organizm. Przyzwyczajaj do chłodu i zimna oraz zmian temperatury otoczenia.**

Hartowanie wpływa korzystnie na przemianę materii, krążenie, działanie układu nerwowego oraz wydajność pracy. Jego najważniejszą rolą jest wzmocnić odporność organizmu. Efektem prawidłowego hartowania organizmu jest zmniejszona podatność na choroby (gł. przeziębienie oraz infekcje dróg oddechowych).

**Ferie zimowe to czas odpoczynku od nauki, to czas beztrudnej zabawy. Mamy nadzieję, że będzie białe, wesoło i radośnie. Priorytetem jest przestrzeganie bezpieczeństwa podczas zimowego wypoczynku.**

## **TWOJE ZDROWIE I BEZPIECZEŃSTWO SĄ NAJWAŻNIEJSZE**

- Najbezpieczniej jest bawić się pod opieką dorosłych, opiekunów.
- Zawsze informuj rodziców/opiekunów gdzie i z kim będziesz przebywał!
- Wracaj do domu zawsze o ustalonej porze, przed zapadnięciem zmroku!
- Korzystaj w miarę możliwości ze zorganizowanych form wypoczynku – tam jest bezpiecznie!
- Unikaj rozmów z obcymi ludźmi. Nie przyjmuj od nich prezentów, nie oddalaj się z nieznanymi.
- Unikaj miejsc odosobnionych.
- Nie rozmawiaj z nieznanymi, nie wsiadaj do obcego samochodu bez zgody opiekunów, nie przyjmuj od obcych osób żadnych poczęstunków.
- Przez ulicę przechodź tylko w miejscach dozwolonych – pamiętaj, że w okresie zimowym droga hamowania samochodu jest wydłużona. W zimowe dni widoczność na drodze jest ograniczona i kierowcy potrzebują więcej czasu do zahamowania pojazdu. Na jezdnię wchodź uważnie i spokojnie, rozejrzyj się.
- Zawsze bądź widoczny na drodze dzięki elementom odblaskowym! Zimą szybko zapada zmrok!
- Nie baw się w pobliżu ulicy (zjeżdżanie na sankach, zabawy śniegiem, itp.).
- Jeśli na zbiornikach wodnych jest lód, nie wchodź na niego – pamiętaj, że może on być cienki i pęknąć pod ciężarem.
- Uważaj na zwisające sople lodu.
- Ubieraj się stosownie do pogody. Czapka, szalik, rękawiczki!
- Stosuj kremy ochronne na skórę twarzy.
- W momencie, gdy wyczujesz, że twoje ubranie jest mokre udaj się do domu by je zmienić na suche!
- Do uprawiania sportów zimowych wybieraj tylko bezpieczne miejsca z dala od ulic, mostów, torów kolejowych!
- Podczas uprawiania sportów zimowych dbaj o bezpieczeństwo własne i innych!
- W czasie zabaw śnieżkami nie wybieraj za cel ludzi, zwierząt, ani żadnych szklanych przedmiotów! Rzucając śniegowymi kulkami zwróć uwagę czym, gdzie i w kogo rzucasz np. nie mogą to być przechodnie, okna lub przejeżdżające samochody – można stać się

sprawcą groźnego wypadku! Kulka śniegowa powinna być miękka i nie zawierać twardych, ostrych przedmiotów. Nigdy nie celuj w głowę!

- Spędzając ferie w domu pamiętaj o bezpiecznym posługiwaniu się urządzeniami elektrycznymi!
- W czasie ferii nie spędzaj zbyt dużo czasu przed telewizorem!
- W czasie korzystania z Internetu pamiętaj, że nie każdy nowo poznany kolega ma zawsze dobre zamiary w stosunku do ciebie!
- Zbyt długie siedzenie przed komputerem nie jest zdrowe dla twoich oczu i kręgosłupa
- Jeśli jesteś sam w domu nie otwieraj drzwi obcym!
- Pamiętaj o telefonach alarmowych straż pożarna 998, policja 997, pogotowie 999 i numer ratunkowy 112.

