

BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



PLAN PREZENTACJI

1. Wstęp

2. Na świeżym powietrzu

3. Higiena

4. W chorobie

5. Uważaj!

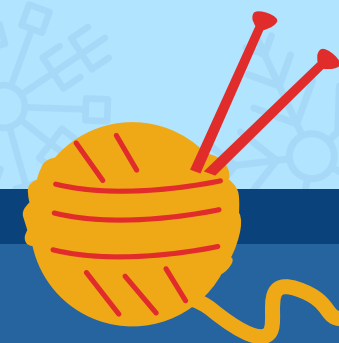
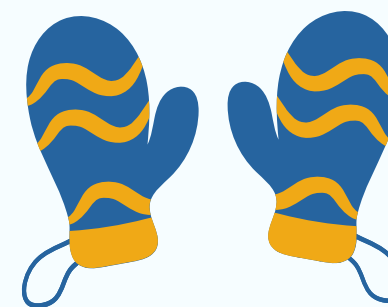
6. Pomoc





Zima jest cudowną porą roku, podczas której można wykonywać różne zimowe aktywności – te bardziej sportowe i te bardziej artystyczno-kulturalne. Od Ciebie zależy, jak najlepiej i najbezpieczniej spędzisz czas.

UBIERAJ SIĘ CIEPŁO



NIE ZJEŹDŹAJ NA SANKACH W

POBLIŻU JEZDNI

Nigdy nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu dróg-
nawet tych rzadko uczęszczanych, ponieważ
nie masz pewności, że wyhamujesz przed nimi
na czas.



UWAGA
AUTO

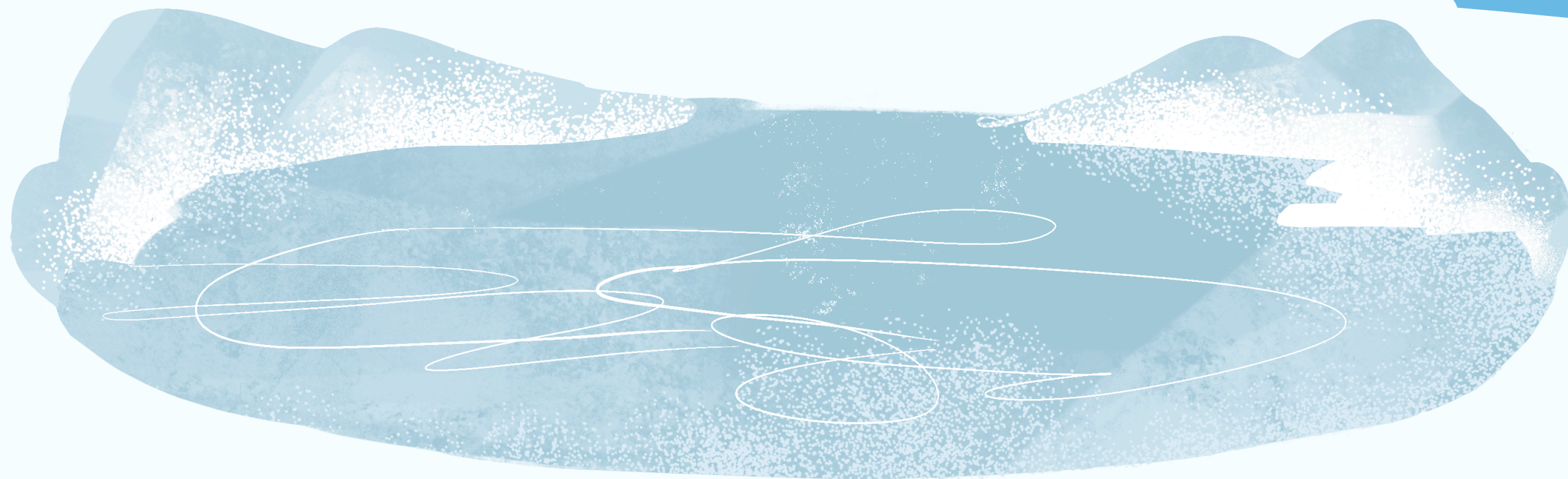


ORGANIZUJĄC KULIG ZADBAJ O BEZPIECZEŃSTWO



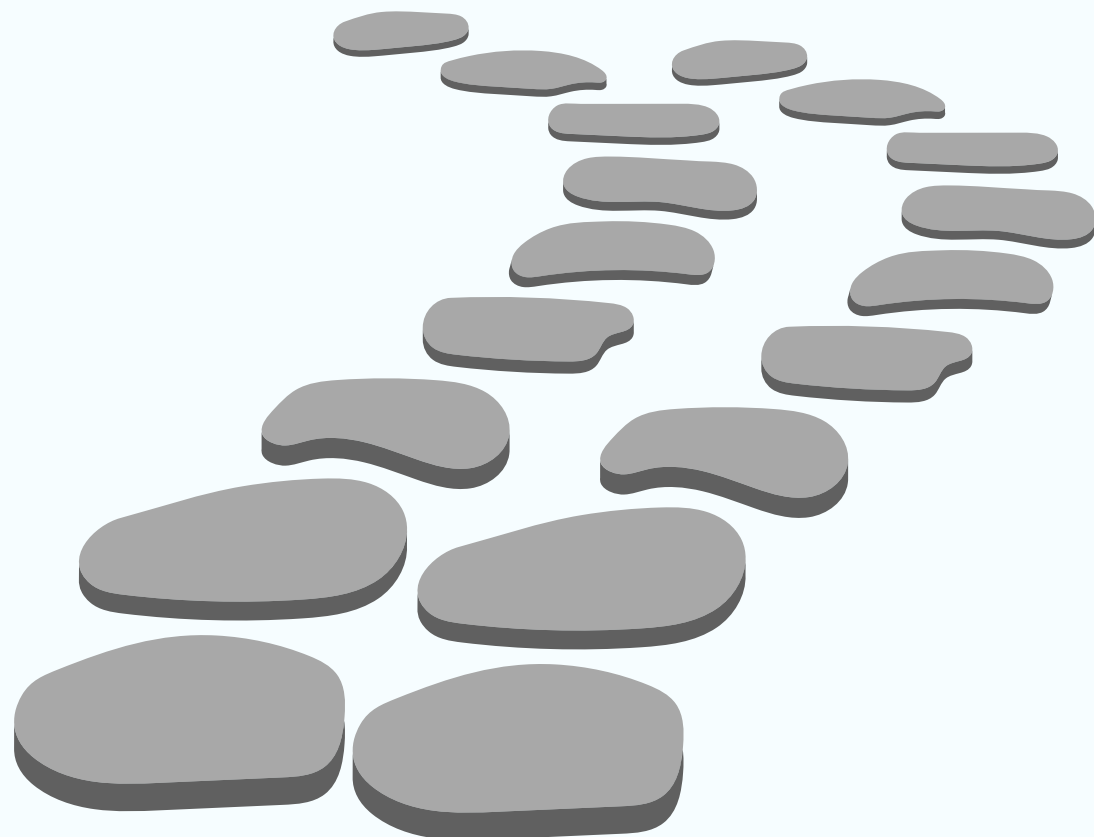
NIE WCHODŹ NA ZAMARZNIĘTE ZBIORNIKI WODNE

Grubość pokrywy lodu może być niewystarczająca,
aby utrzymać ciężar Twojego ciała.



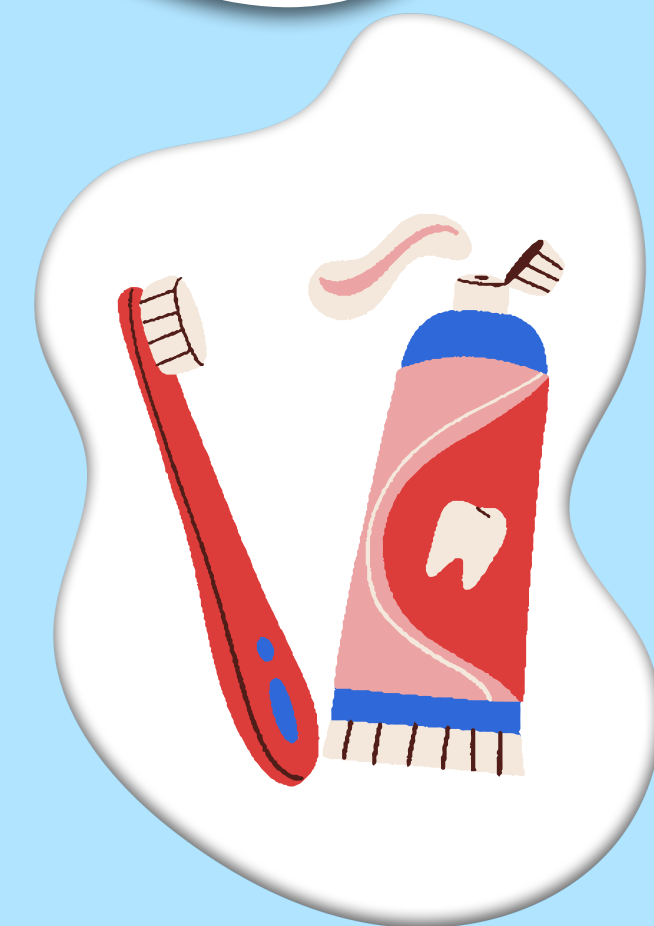
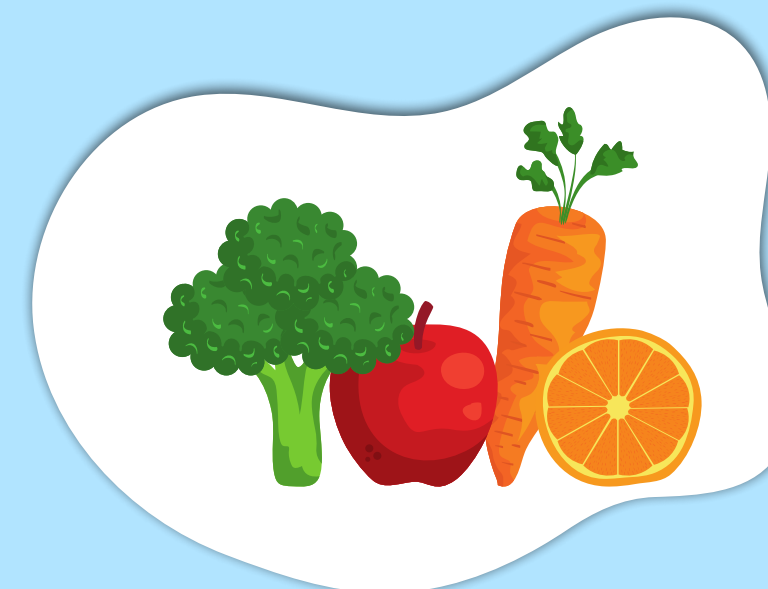
NOŚ ODBŁASKI **BĄDŹ WIDOCZNY**

Pieszy z odblaskami jest widoczny z około 150 m,
a pieszego bez odblasków widać dopiero z około 20 m.



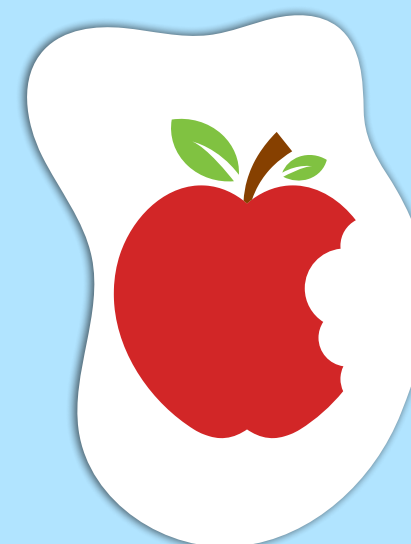
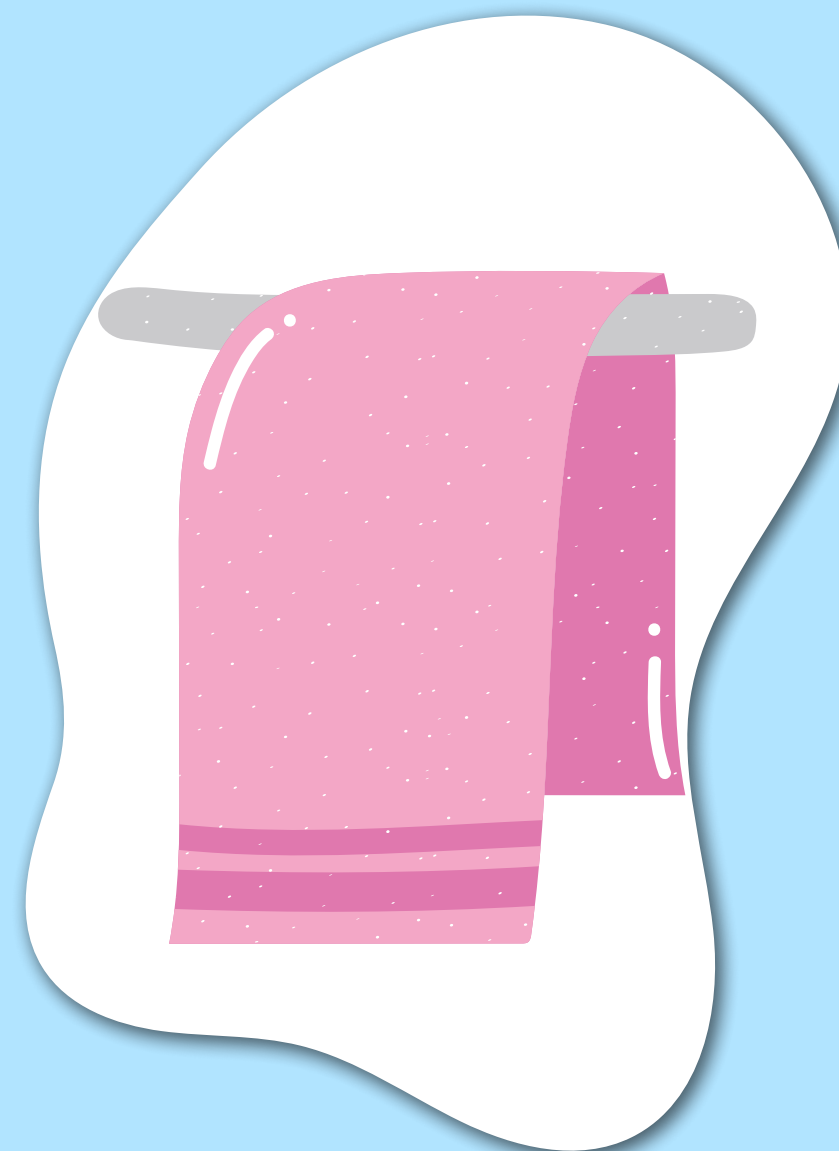
DBAJ O HIGIENĘ OSOBISTĄ

- Myj ręce przed każdym posiłkiem, po zabawie na dworze, po powrocie do domu.
- Kaszląc czy kichając, przysłon usta chusteczką lub wewnętrzną stroną łokcia!
- Nos powinno się dmuchać tylko w chusteczkę, najlepiej jednorazową, którą od razu wyrzucić do kosza! Umyj ręce!
- Nie wolno wycierać nosa w rękaw czy dłoń!
- Nie jedz nieumytych warzyw i owoców!
- Myj zęby co najmniej 2 razy dziennie, a najlepiej po każdym głównym posiłku!



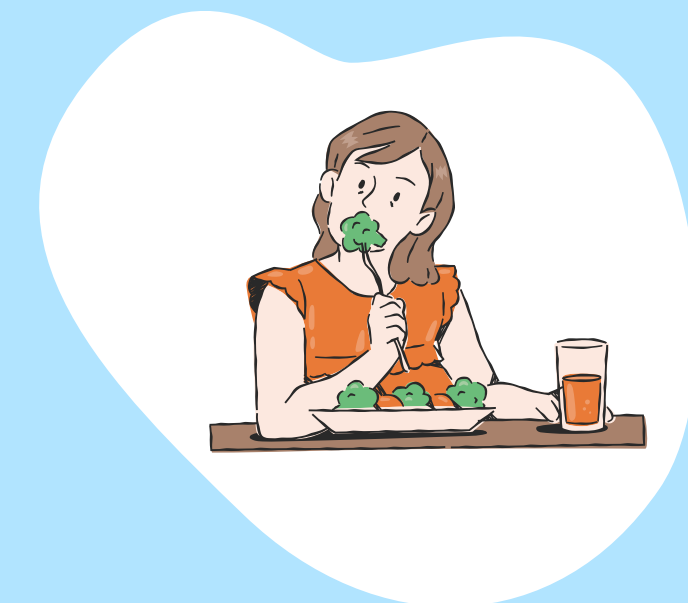
DBAJ O HIGIENĘ OSOBISTĄ

- Nie używaj wspólnych ręczników, przyborów toaletowych, kosmetyków.
- Nie pij i nie jedz ze wspólnych naczyń.
- Nie dawaj “gryza”.



DBAJ O HIGIENĘ OSOBISTĄ

- Ćwicz, bądź aktywny fizycznie.
- Jedz zdrowo.
- Kupując żywność, sprawdzaj datę ważności.



**DBAJ O CZYSTOŚĆ,
PORZĄDEK I WIETRZENIE
SWOJEGO POKOJU.**



W CHOROBY

Lecz nawet lekkie przeziębienie.



W CHOROBY

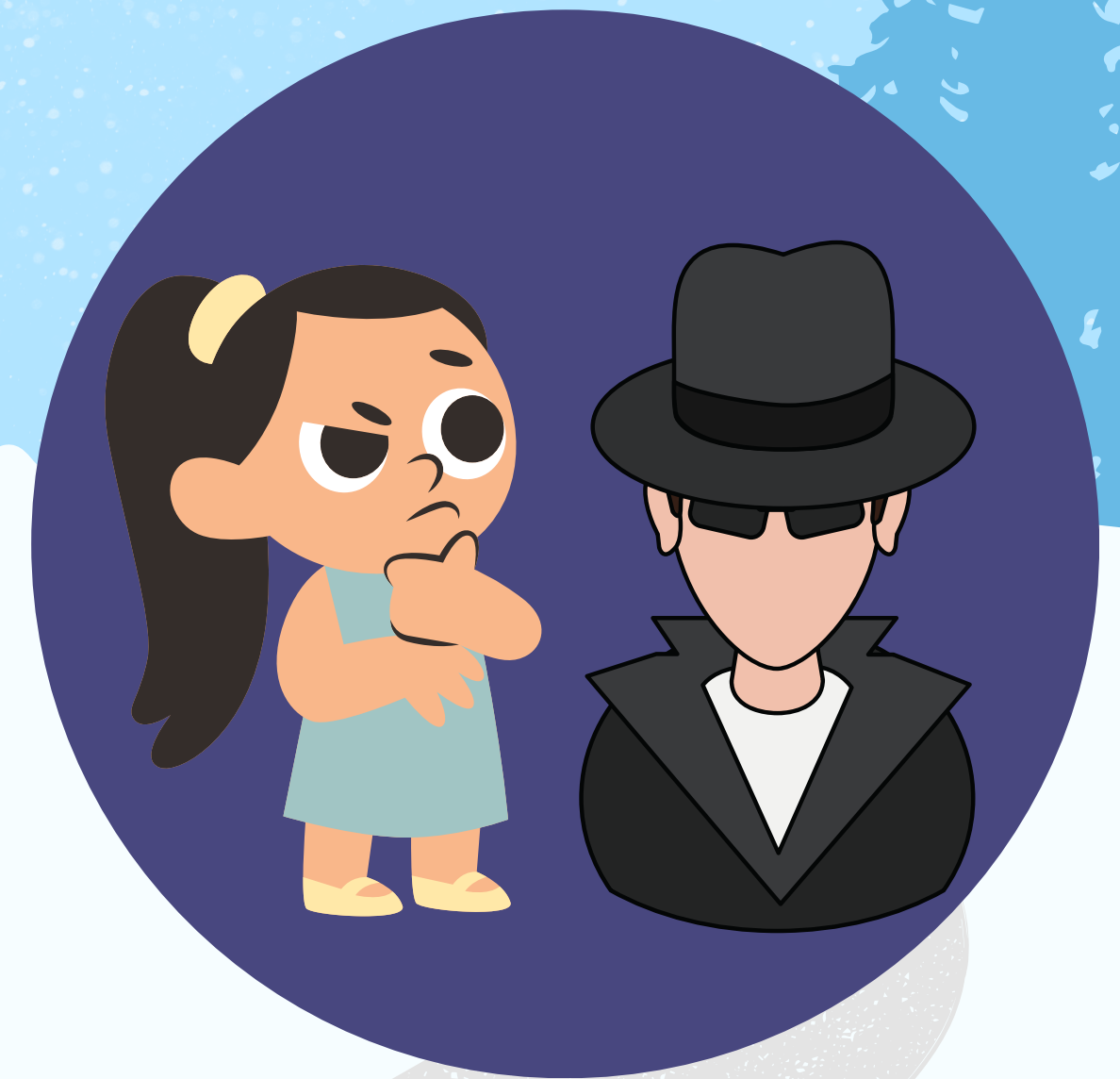
- Korzystaj z porady i pomocy lekarza - on jest po to, by Ci pomóc.



UWAŻAJ! **NIE UFAJ** OBCYM!

Co zrobisz, gdy ktoś obcy poprosi Cię, żebyś na chwilkę z nim poszła/poszedł i obiecuje, że pokaże Ci śliczne, małe pieski?

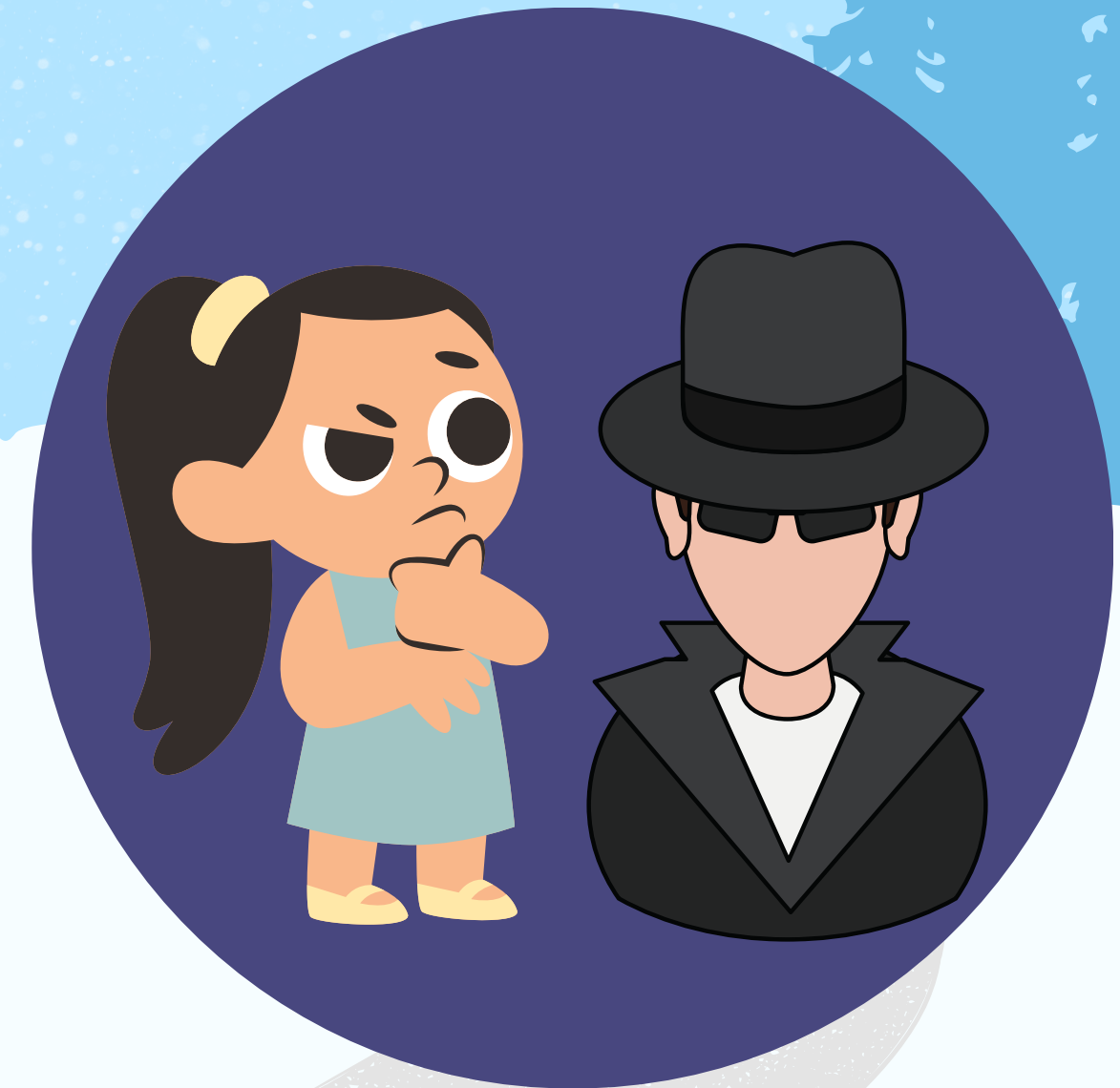
Powiedz NIE i szybko odejdź. Nie zwracaj uwagi na to, co obiecuje. Pamiętaj także, że Twój rodzic, opiekun zawsze chce wiedzieć, z kim przebywasz.



UWAŻAJ! **NIE UFAJ** OBCYM!

Co zrobisz, jeśli ktoś obcy będzie Cię zaczepiał i nie będziesz umiał/umiała sobie poradzić?

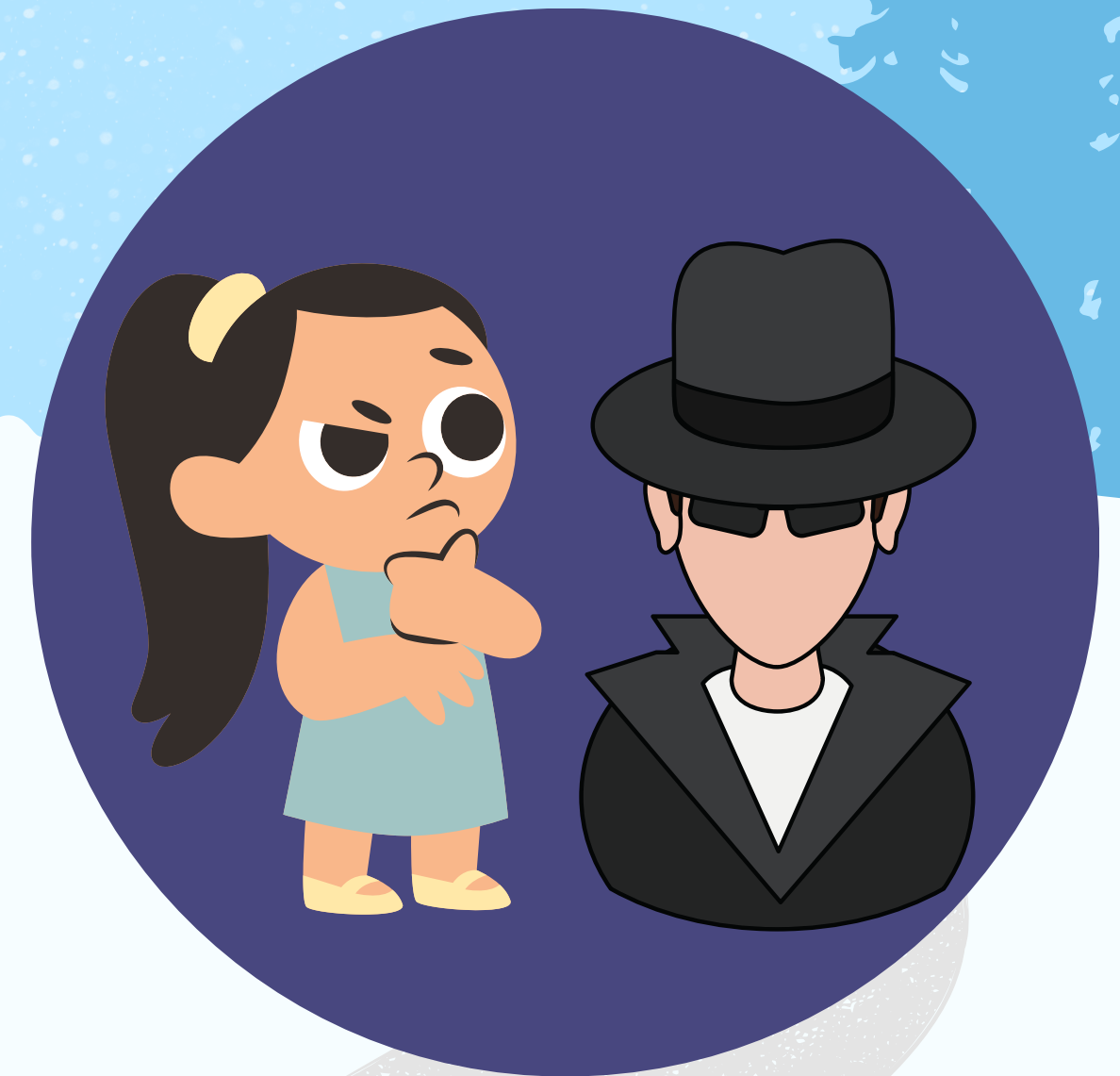
*Powiedz głośno, że nie znasz tej osoby, a ona Cię zaczepia!
Możesz głośno krzyczeć: „To nie jest moja mama/tata”,
„Pomocy, nie znam tego pana/pani”.*



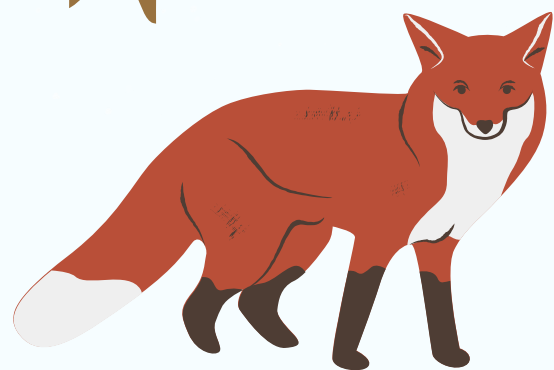
UWAŻAJ! **NIE UFAJ** OBCYM!

Co zrobisz, gdy ktoś obcy będzie Cię częstował słodyczami?

Nigdy nie częstuj się cukierkami od osób obcych, nawet jeżeli powie, że ma dziś urodziny! Słodycze zawsze najlepiej smakują od osób, które znasz!



UWAŻAJ! NIE PODCHODŹ DO DZIKICH ZWIERZĄT!



Pierwsza podstawowa zasada obowiązująca podczas wędrowki brzmi – nie dokarmiaj i nie dotykaj, lecz natychmiast się wycofaj z terenu, na którym są nieoswojone zwierzęta.

UWAŻAJ!

NIGDY NIE ODDALAJ SIĘ OD GRUPY

Na wycieczkach, stoku..



POMOC

112

Numer alarmowy

Policja

997

Straż pożarna

998

Pogotowie

999

SPĘDŹMY TE FERIE BEZPIECZNIE



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI

