

Bezpieczne Ferie 2026



Czas ferii zimowych to długo oczekiwany i szczególny okres dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli. Ferie to chwile bez troskich zabaw między innymi na śniegu, na lodzie i towarzyszące wypoczynkowi odpężenie.

Dnia 6 lutego 2026 roku w Szkole Podstawowej nr 13 w Ostrowie Wielkopolskim w związku ze zbliżającymi się feriami zimowymi odbyła się pogadanka profilaktyczna dla uczniów z klasy 1a.

Tematami pogadanek była: **higiena mycia zębów, higiena mycia rąk, zasady zdrowego odżywiania się i zdrowego stylu życia, ochrony zdrowia roślin - Kampania #PlantHealth4Life, profilaktyka wszawicy oraz zachowania bezpieczeństwa podczas ferii zimowych.**

Zwrócono uwagę dzieci aby nie przywoziły roślin gdy podróżują po świecie, ze względu na szkodniki i choroby roślin (agrofagi), które „lubią” podróżować – często i szybciej niż się spodziewamy. Agrofagi roślin to szkodliwe organizmy, takie jak **bakterie, wirusy, grzyby, nicienie, owady i roztocza**, które niszczą zdrowie roślin. Agrofagi często rozprzestrzeniają się poprzez globalny handel i mogą powodować poważne szkody gospodarcze, środowiskowe i społeczne.

Zadbaj właściwie o zdrowie!

- Wysypiaj się.
- Pamiętaj o wentrowaniu pomieszczenia, w którym przebywasz.
- Odżywiaj się zdrowo, spożywaj warzywa i owoce.
- Zadbaj o ruch na świeżym powietrzu, uprawiaj bezpiecznie sporty, które lubisz.
- Ubieraj się odpowiednio do pogody.
- Podczas mrozu zabezpieczaj twarz kremem ochronnym.
- Słońce zimą również może być niebezpieczne - stosuj kremy z filtrami ochronnymi.
- Pamiętaj o higienie - często myj ręce.
- Jeśli źle się czujesz, masz objawy chorobowe powiedz o tym opiekunom, skontaktuj się z lekarzem.



