



# Ferie zimowe

*spędź je bezpiecznie !*

## NA CODZIEN

- ćwicz- bądź aktywny każdego dnia
- odżywiaj się zdrowo
- unikaj wszelkiego rodzaju używek
- unikaj niebezpiecznych zachowań-  
nie naśladowuj 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