

BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE





*Ferie są po to abyś
odpoczywał,
bawił się,
realizował swoje
zainteresowania,
na które w okresie
nauki
często brakuje Ci
czasu*



Jeśli jedziesz na zimowisko masz szansę
poznać wiele ciekawych miejsc,
nowe koleżanki i kolegów.



Opiekunowie zapewnią Ci wiele atrakcji
i bezpieczeństwo.

Słuchaj ich i nie oddalaj się z miejsca zabawy
bez ich wiedzy.



Wrócisz do domu z głową pełną
niezapomnianych wrażeń.



Nie wyjeżdżasz na zimowisko? - To też dobrze.

Twoje otoczenie i Twój dom też są ciekawe.

Będziesz miał co robić.

Czasami jednak zostaniesz w domu sam.

Dla własnego bezpieczeństwa zamknij drzwi od wewnątrz.

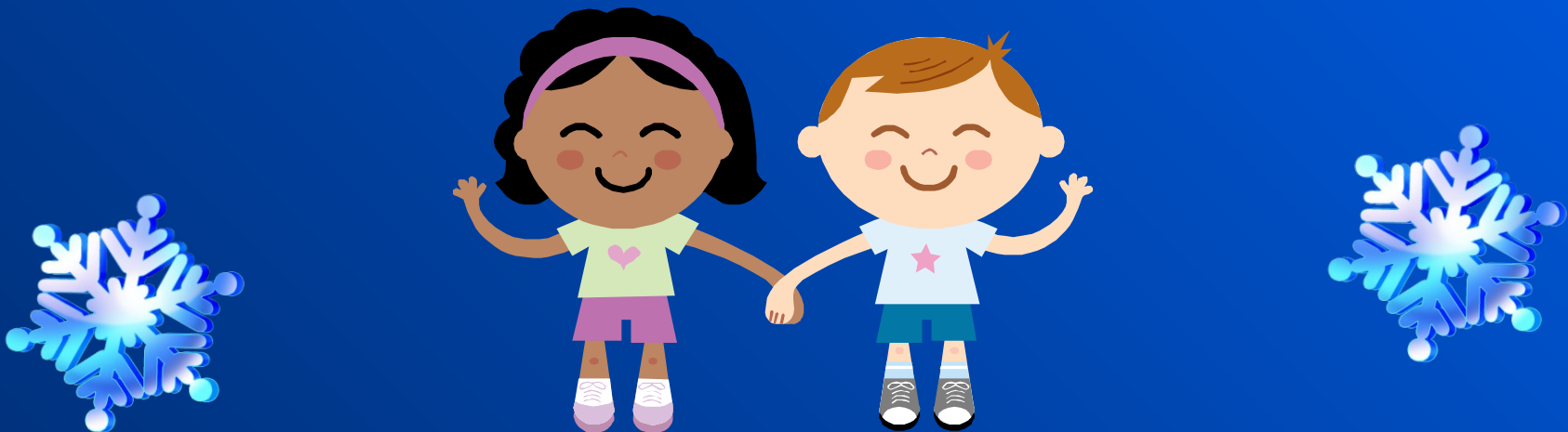
W czasie nieobecności rodziców lub opiekunów

nie wpuszczaj nikogo do mieszkania,

bez względu na to, za kogo się podaje

(np.: policjanta, listonosza czy znajomego rodziców).

Nie otwieraj drzwi, żeby sprawdzić, czy osoba pukająca już odeszła.



Jeśli będziesz się bawił poza domem
– PAMIĘTAJ!!!



Baw się tylko
w miejscach
przeznaczonych
do zabawy





Wychodząc bawić się na powietrze, ubieraj się stosownie do pogody, tak, aby nadmiernie nie wychłodzić swojego organizmu. Idąc na górkę, czy dłuższy spacer w zimowej aurze warto się zaopatrzyć w ciepły napój w termosie.

Do zabaw na śniegu, zjazdów na sankach wybieraj miejsca bezpieczne, z dala od ruchliwych ulic, skrzyżowań i ciągów komunikacyjnych. Pamiętaj, że zimą znacznie wydłuża się droga hamowania pojazdów, więc zachowaj szczególną ostrożność będąc w pobliżu jezdni





Ważny dla Twojego bezpieczeństwa jest też stan techniczny sanek, czy innych przedmiotów, na których zjeżdżasz. Złamane szczebelki, wystające śruby lub gwoździe to poważne ryzyko wyrządzenia sobie krzywdy.

Nie ślizgaj się na chodnikach i przejściach dla pieszych, gdyż wyslizgana nawierzchnia stanowi ryzyko złamań kończyn dla innych osób.



Pamiętaj, że zagrożenie dla zdrowia, a nawet Twojego życia, stanowią zwisające z balkonów i dachów masywne sople lodu. W takim przypadku zrezygnuj z zabawy w tym miejscu, powiadom o sytuacji osoby dorosłe lub Straż Pożarną, która usunie niebezpieczeństwo.



PAMIETAJ:

- Nie rzucaj w jadące pojazdy śnieżkami, gdyż takie zachowanie może być przyczyną kolizji lub wypadku drogowego;
- Nie rzucaj w kolegów śnieżkami z ubitego śniegu lub z twardymi przedmiotami w środku, gdyż może doprowadzić to do obrażeń ciała;



Korzystaj wyłącznie ze specjalnie przygotowanych lodowisk. Pod żadnym pozorem nie wchodź na lód zamarzniętych zbiorników wodnych, jezior, kanałów, stawów, itp. Pozornie tylko gruby lód może w każdej chwili załamać się pod Twoim ciężarem.





Kulig organizuj wyłącznie pod nadzorem osób dorosłych; sanki łącz grubą, wytrzymałą liną, aby nie odzepiły się podczas jazdy.
Nie dołączaj sanek do samochodu, gdyż może się to skończyć tragicznie;

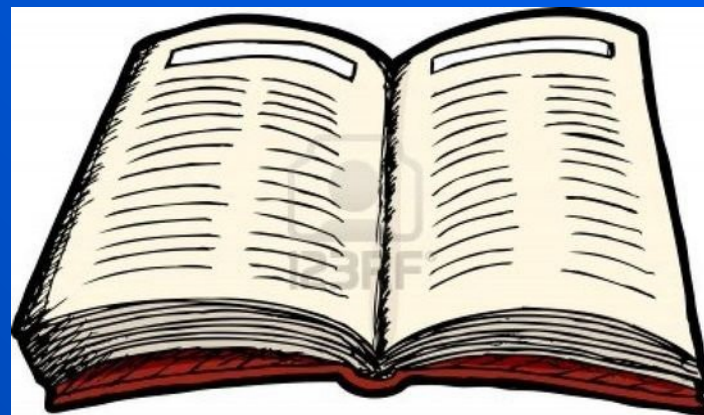
Podczas zabaw na śniegu i lodowisku pilnuj swoich wartościowych przedmiotów. Jeśli to możliwe portfel lub telefon komórkowy oddaj do depozytu lub pod opiekę zaufanej osobie.

Tylko umiar, zdrowy rozsądek i ostrożność pozwolą Ci cieszyć się zimową aurą oraz spędzić ferie zimowe bezpiecznie.

ZAPAMIĘTAJ TELEFONY ALARMOWE:

- POLICJA - 997
- STRAŻ POŻARNA - 998
- POGOTOWIE RATUNKOWE – 999
- Z TELEFONU KOMÓRKOWEGO –

Pamiętaj, że ruch na świeżym powietrzu jest najlepszą formą spędzania czasu wolnego, ale możesz też poczytać książkę lub pograć w gry planszowe z kolegami lub rodzeństwem.



A jeśli masz ochotę podzielić się swoimi przeżyciami z koleżanką z drugiego krańca Polski możesz wysłać do niej e-mail, ale nie marnuj swojej energii i czasu przez telewizorem czy komputerem.
BĄDŹ BEZPIECZNY W INTERNECIE!!!




Sieciaki.pl

POZNAJ
BEZPIECZNY INTERNET



Zabezpiecz
swój
komputer!



Mów, jeśli coś
jest nie tak!



Nie ufaj
osobom
poznany
w Sieci!



Nie podawaj
swoich
danych!

www.sieciaki.pl


Zasady bezpiecznego korzystania z internetu

1. Nigdy nie podawaj w Internecie swojego prawdziwego imienia i nazwiska. Posługuj się nickiem, czyli pseudonimem, internetową ksywką.
2. Nigdy nie podawaj osobom poznanym w Internecie swojego adresu domowego, numeru telefonu i innych tego typu informacji. Nie możesz mieć pewności, z kim naprawdę rozmawiasz!
3. Nigdy nie wysyłaj nieznajomym swoich zdjęć. Nie wiesz, do kogo naprawdę trafi.
4. Jeżeli wiadomość, którą otrzymałeś jest wulgarna lub niepokojąca nie odpowiadaj na nią. Pokaż ją swoim rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej.

<Ania>Hej! Jestem Ania.
Mam 12 lat.
Szukam przyjaciół.

<Wojtek>Cześć Aniu, tu
Wojtek też mam 12 lat.
Chętnie Cię poznam.



Nigdy nie wiadomo,  **dziecko**
w sieci.

www.dzieckowsieci.pl

W Internecie posługuj się wyłącznie swoim nickiem. Nie podawaj prawdziwego imienia, nazwiska, adresu, numeru telefonu, nazwy szkoły i innych danych osobowych.

Nigdy nie spotykaj się z osobami poznanymi w Internecie bez zgody rodziców. Na pierwsze spotkanie zawsze zabierz ze sobą zaufaną osobę dorosłą.

Jeżeli podczas korzystania z Internetu coś Cię zaniepokoi, natychmiast powiadom o tym rodziców lub inną zaufaną osobę dorosłą.

Organizator kampanii



Partnerzy kampanii



Partnerzy



**NIE PODAWAJ SWOICH DANYCH
W INTERNECIE NIEZNAJOMYM**



DOPALACZE - WYPALACZE „ŚRODKI ZASTĘPCZE”

Stosowanie dopalaczy jest coraz bardziej powszechne.

Efekty działania są bardzo zróżnicowane w zależności od indywidualnych cech organizmu:

- poczucie niepokoju,
- bóle głowy,
- kłopoty ze snem,
- palpitacje serca,
- dezorientacja oraz poczucie załamania,
- ataki szału, łącznie z koszmarnymi halucynacjami i urojeniami, niekiedy porównywanymi do psychozy.

Dopalacze mogą również powodować chwilowe problemy z oddychaniem, znużenie, brak chęci do działania, problemy z koncentracją oraz stany lękowe.

Dopalacze, jak i inne substancje odurzające, niszczą przede wszystkim Ośrodkowy Układ Nerwowy i negatywnie wpływają na pracę mózgu. Zażywanie dopalaczy może być początkiem uzależnienia!

NIE WYPALAJ SIĘ!

Alternatywa dla dopalaczy:

Oto kilka sposobów jak zapewnić sobie jasność umysłu i koncentrację przez cały dzień:

- zdrowo się odżywiaj - świeża nieprzetworzona żywność jest niezbędna dla dobrej pracy mózgu,
- pamiętaj o zjedzeniu rano najważniejszego posiłku dnia – śniadania,
- pij wodę regularnie przez cały dzień - pamiętaj że odwodnienie jest również przyczyną słabej koncentracji,
- w zdrowym ciele zdrowy duch - aktywność fizyczna poprawia funkcjonowanie pracy mózgu - poprzez wysiłek fizyczny wydziela się hormon szczęścia – endorfina.

Unikaj dopalaczy – zażywanie środków odurzających jest szkodliwe w każdym wieku, a spustoszenia, jakie sięgają w dojrzewającym organizmie nie da się naprawić.



BEZPIECZNE Ferie Zimowe

Porady dla uczestników wypoczynku zorganizowanego

HIGIENA



- * myj się
- * nie używaj wspólnych ręczników, przyborów toaletowych, kosmetyków
- * dbaj o czystość, porządek i wietrzenie swojego pokoju
- * ćwicz, bądź aktywny fizycznie
- * jedz zdrowo
- * myj ręce przed jedzeniem
- * kupując żywność, sprawdź datę ważności
- * nie pij i nie jedz ze wspólnych naczyń
- * nie dawaj "gryza"
- * zapobiegaj chorobom

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 - miej "odblaski"

W CHOROBIE



- * lecz nawet lekkie przeziębienia
- * korzystaj z rady i pomocy lekarza - on jest po to, by Ci pomóc

UWAŻAJ



- * nie ufaj obcym
- * nie podchodź do dzikich zwierząt
- * zapobiegaj wypadkom
- * nie oddalaj się od grupy na wycieczkach, na stoku



POMOC



Pogotowie 999
Policja 997
Numer alarmowy 112

Nieprawidłowości w zakresie wypoczynku dzieci i młodzieży zgłaszaj pod całodobowy numer interwencyjny 32 207 70 77

POZA TYM BAWCIE SIĘ
DOBRZE
I ODPOCZYWAJCIE
- ŻYCZĘ WAM UDANYCH
I BEZPIECZNYCH FERII

