

Kiedy zimowa aura sprzyja, czyli ferie na świeżym powietrzu:

- ubieraj się zawsze stosownie do pogody: przebywając na mrozie zabezpieczaj swoje ciało przed wyziębieniem (zakładaj czapkę, rękawiczki, szalik, ciepłą kurtkę, buty, itp.);
- zawsze noś przy ubraniu elementy odblaskowe;
- nie rzucaj śnieżkami w przejeżdżające pojazdy – możesz spowodować wypadek;
- nie ryzykuj zabaw na cienkim lodzie jezior i rzek – możesz utonąć, jeśli lód okaże się zbyt cienki;
- nie przyczepiaj sanek do tyłu samochodu – spaliny mogą grozić Twojemu zdrowiu, a nawet życiu;
- pamiętaj, że chodnik, to niewłaściwe miejsce do robienia ślizgawki – inny pieszy może się poślizgnąć i np. złamać nogę;
- ślizgaj się zawsze w miejscach specjalnie do tego przeznaczonych, np. miejskie lodowiska;
- nie zjeżdżaj na sankach z górki blisko jezdni i na wyboistych terenach, z krzakami i kamieniami – to może grozić poważnym wypadkiem;
- podczas zjazdu sankami z górki zachowaj bezpieczną odległość, by nie narazić siebie i innych na zderzenie;
- bądź ostrożny przechodząc w pobliżu dachów, z których zwisają sople i nie strącaj ich;
- nie rzucaj w kolegów śnieżkami z kawałkami piasku, kamieni, czy lodu i nie rzucaj śnieżkami w twarz – możesz w ten sposób kogoś zranić np. uszkodzając oko;

Kiedy korzystam w wolnym czasie z komputera, czyli bezpieczeństwo w sieci:

- pamiętaj o umiarze w korzystaniu z komputera i Internetu (wyznacz sobie określony czas w ciągu dnia);
- pamiętaj o higienicznym trybie życia: odpoczynek, wysiłek, sen, regularne odżywianie;
- pamiętaj, że w Internecie nie masz gwarancji z kim tak naprawdę rozmawiasz;
- nie przeglądaj stron oznaczonych ostrzeżeniami o nieodpowiedniej treści;
- nie podawaj swoich i cudzych danych osobowych na podejrzanych stronach;
- nie klikaj w podejrzane linki;
- zawsze w razie wątpliwości zapytaj o radę rodziców, bądź inną, zaufaną osobę dorosłą;
- pamiętaj swoje hasła i nie udostępniaj osobom trzecim;
- przestrzegaj ostrzeżeń programu antywirusowego;
- pobieraj tylko legalne pliki;
- nie udostępniaj dokumentów/ danych nie należących do Ciebie, np. cudzych zdjęć;
- publikując swoje zdjęcia - pamiętaj, że ktoś może wykorzystać je, aby Cię ośmieszyć;
- pamiętaj o przestrzeganiu zasad dobrego wychowania, kiedy surfujesz po Internecie.
- **w razie potrzeby korzystaj z ważnych telefonów:**
Policja - 997
Straż Pożarna - 998
Pogotowie ratunkowe – 999
oraz 112

Kiedy będę podróżować sam lub z bliskimi:

- nigdy nie wyjeżdżaj bez porozumienia i zgody rodziców/ opiekunów;
- dobrze przemyśl dokąd wyruszasz, prześledź trasę na mapie lub w Internecie;
- przemyśl jakim środkiem transportu będziesz pokonywać drogę – odpowiednio do warunków pogodowych;
- przygotuj odpowiedni posiłek na drogę – stosownie do długości trasy, którą będziesz pokonywać, a w przypadku mrozu przygotuj ciepły napój (np. w termosie), by w razie awarii środka transportu móc się rozgrzać;
- uważaj na swój bagaż – nigdy nie pozostawiaj go bez nadzoru. Najważniejsze dokumenty i pieniądze przechowuj zawsze przy sobie;
- bądź bardzo ostrożny w podejmowaniu rozmów i kontaktów z nieznanymi w publicznych środkach transportu – nie każdy obcy jest bezpieczny!
- pamiętaj o zasadach kultury osobistej, np. ustępowaniu miejsca starszym ludziom, bądź matkom z małymi dziećmi;
- informuj swoich bliskich, kiedy dotrzesz do celu podróży.



*SZKOŁA PODSTAWOWA NR 7
IM. JANA KARNOWSKIEGO
W CHOJNICACH*



**ULOTKA DLA UCZNIA
„BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE
- BEZPIECZNY WYPOCZYNEK”**

