



## **Bezpieczne i aktywne ferie zimowe**

Za chwilę rozpocznie się oczekiwany przez wszystkich czas świąteczno- feryjny. To czas odpoczynku, zabawy i aktywności fizycznej, do której szczególnie Was zachęcam. Jednak zanim to nastąpi musicie pamiętać, że ten czas niesie za sobą wiele niebezpieczeństw. Najczęściej są to zagrożenia wynikające z niewłaściwej zabawy w zakazanym miejscu. Siedzący tryb życia, który wymusiła na nas nauka zdalna niekorzystnie wpływa na nasze zdrowie. Brak ruchu wpływa także na nasze samopoczucie. Przy zachowaniu szczególnej ostrożności zachęcam do aktywności fizycznej, która w obecnym czasie jest szczególnie wskazana. Dzięki niej mięśnie się wzmocnią a kręgosłup w końcu przestanie boleć. Pamiętajcie, że aktywność fizyczna jest niezbędna w budowaniu odporności organizmu. Zanim zaczniecie w pełni korzystać z wolnego czasu i uroków sporów zimowych koniecznie zapoznajcie się z następującymi zasadami.

1. Omijaj zamarznięte jeziora, rzeki, stawy! Nigdy nie można być pewnym wytrzymałości tafli lodowej. Jeśli chcesz bezpiecznie jeździć na łyżwach, skorzystaj z przygotowanych lodowisk – miejsc do tego przeznaczonych.
2. Wybieraj bezpieczne miejsca do zabawy – z dala od ulic, mostów, torów kolejowych!
3. Zjeżdżaj na sankach, nartach z górkek, które znajdują się daleko od jezdni!
4. Zawsze informuj rodziców/opiekunów gdzie i z kim będziesz przebywał!
5. Wracaj do domu zawsze o ustalonej porze, przed zapadnięciem zmroku!
6. Najbezpieczniej jest bawić się pod opieką dorosłych, opiekunów.
7. Korzystaj ze zorganizowanych form wypoczynku – tam jest bezpiecznie!
8. Unikaj rozmów z obcymi ludźmi. Nie przyjmuj od nich prezentów, nie oddalaj się z nieznanym.
9. Ubieramy się stosownie do temperatury panującej na dworze.
10. W zimowe dni widoczność na drodze jest ograniczona i kierowcy potrzebują więcej czasu do zahamowania pojazdu. Na jezdnię wchodź uważnie i spokojnie, rozejrzyj się.
11. Używaj elementów odblaskowych na odzieży zewnętrznej.
12. W czasie ferii nie spędzaj zbyt dużo czasu przy komputerze i telewizorze.
13. Dbaj o zdrowie i higienę. Pamiętaj o zasadach zdrowego stylu życia i odżywiania oraz o zachowaniu podstawowych zasad higieny, które pomogą uchronić cię przed zachorowaniem.
14. Jeśli nie będzie śniegu pamiętaj o przebywaniu na świeżym powietrzu. Możesz spacerować, maszerować a nawet biegać - oczywiście z zachowaniem szczególnej ostrożności.
15. Korzystaj z obiektów sportowych w Twojej okolicy.
16. Bądź aktywny fizycznie – wybierz formę aktywności, którą lubisz.

Życzę wszystkim zdrowych, aktywnych i bezpiecznych ferii zimowych.

Monika Borkowska

doradca metodyczny wychowania fizycznego