



# **BEZPIECZNY PODCZAS FERII**

***Aby bezpiecznie spędzić ferie zimowe.  
Zastosuj się do następujących porad***

**NIESTETY W  
OBECNYCH  
CZASACH  
MUSIMY  
PAMIĘTAĆ  
PRZEDE  
WSZYSTKIM O  
ZACHOWANIU  
REŻIMU  
SANITARNEGO**

- Unikajmy kontaktu z innymi osobami chorymi
- Często myjmy ręce wodą z mydłem, bądź używajmy płynów do dezynfekcji
- Pamiętajmy o noszeniu maseczek
- Unikajmy dużych zgromadzeń





**#hot16challenge2**

# OTO KILKA PROPOZYCJI DBANIA O NASZE ZDROWIE



Przebywajmy na świeżym powietrzu



W miarę możliwości uprawiamy sport

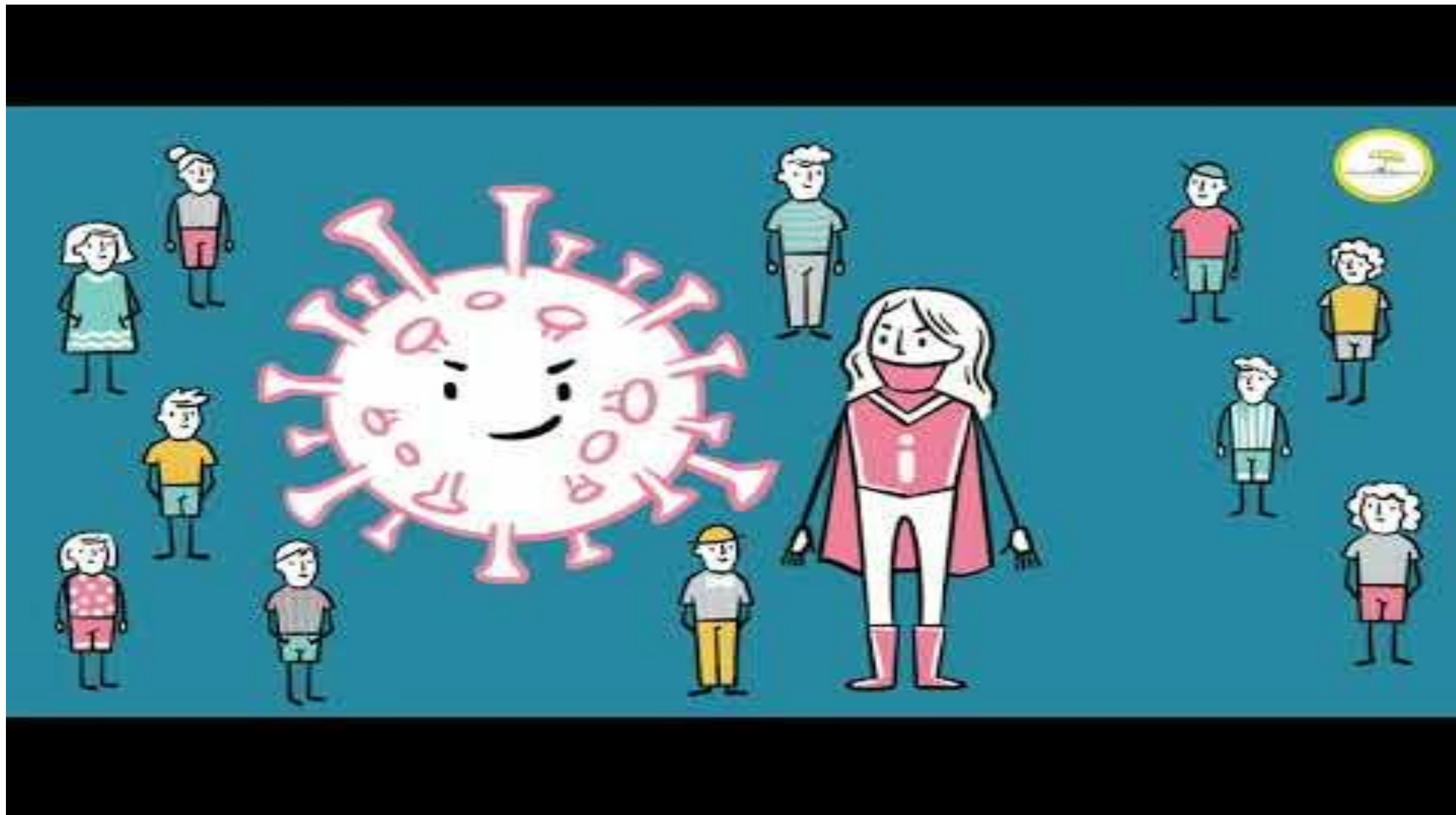


Wykonujemy ćwiczenia fizyczne aby zachować dobrą formę- w kocu "Ruch to zdrowie"



UNIKAJ  
KORONAWIRUSA-  
CHROŃ SIEBIE I  
INNYCH

# BAJKA O KORONAWIRUSIE



A OTO KILKA  
ZASAD  
BEZPIECZNEJ  
ZABAWY I  
SPĘDZANIA  
CZASU  
WOLNEGO

- **Nie zjeżdżajmy na sankach z górki w pobliżu dróg, ulic i zbiorników wodnych**
- **Podczas zjazdu na sankach pamiętajmy o zachowaniu bezpiecznej odległości**
- **Nie organizujmy i nie uczestniczmy w kuligach gdzie sanki doczepione są do samochodu, jest to bardzo niebezpieczne**
- **Nie korzystajmy z lodowisk na stawach i jeziorach, które nie są przygotowane do jazdy na łyżwach**
- **Bawiąc się śnieżkami nie łączmy kuli śnieżkowej z kamieniami i lodem**









*Ubieramy się stosownie do temperatury panującej na dworze.*







**JEŚLI  
ŚNIEG NIE  
SPADNIE ?  
NIGDZIE NIE  
JEDZIESZ?  
NIC  
STRASZNEGO  
MOŻESZ  
KREATYWNI  
E SPĘDZIĆ  
CZAS  
W DOMU**



Wspólne gotowanie, np. robienie pizzy. Każdy dostaje kawałek ciasta na spód do pizzy, na którym nakładamy składniki według uznania.



Może to czas na rozwijanie pasji - szycie, szydełkowanie, robienie na drutach, majsterkowanie, orgiami, decoupage. Niech Was poniesie fantazja.



W razie niepogody. Może się oczywiście zdarzyć, że pogoda nie dopisze, albo zdrowie nie pozwoli wyjść. Na pomoc przyjdą gry planszowe i karciane.



## CHCESZ MIEĆ UDANE FERIE SKORZYSTAJ Z TEGO PRZEPISU

- Wrzucić do garnka **ROZSĄDKU** troszeczkę i już nie wejdziesz na zamarznąłą rzeczkę. Gdy **WYOBRAŹNI** trzy łyżeczki doliczysz, ominiesz górki w pobliżu ulicy. Dodając kubek **ROZWAGI** i miodu, nie przypniesz sanek do samochodu. Wszystko przyprawisz szczyptą **UWAGI** a nie rzucisz śnieżką w twarz kolegi. Wypij napoju dwie filiżanki, resztą poczęstuj wszystkie koleżanki. Przepis wspaniały, działa błyskawicznie. Bawiąc się świetnie zachowasz **zdrowie i życie!**



**Z okazji ferii zimowych  
życzymy wszystkim  
Dzieciom i Rodzicom  
udanego, bezpiecznego  
oraz radosnego wypoczynku 😊**