



ZIMOWE WAKACJE

Nareszcie ferie! Pełny luz; bez szkoły, lekcji, nauczycieli. Czas na odpoczynek, zabawę i realizację pozaszkolnych zainteresowań.

ALE ZDROWIE TO PODSTAWA. OTO KILKA SPRAWDZONYCH SPOSOBÓW

- 1. Ruszaj się. Aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu to jest to. Możliwości masz wiele:**
 - zabawy na śniegu – lepienie bałwana, jazda na sankach, łyżwach, nartach
 - a może – gra w piłkę na sali gimnastycznej lub nauka tańca
- 2. Zabawa musi być bezpieczna**
 - jazda na sankach, łyżwach, nartach – może odbywać się tylko w wyznaczonych miejscach; nie ślizgamy się po lodzie na rzece lub stawie, nie zjeżdżamy na sankach w pobliżu ruchliwych dróg i stawów
 - bitwa na śnieżki – lepienie kulki śnieżnej z kawałkami lodu lub kamieniem w środku to zły pomysł; może wyrządzić komuś krzywdę. Nie obrzucaj śniegiem samochodów w ruchu.
- 3. Komputer i telewizor- kto z nas tego nie lubi? Ale:**
 - najlepiej odstaw te elektroniczne cuda
 - jeżeli już nie możesz się bez nich obejść, to korzystaj z nich z umiarem
- 4. Zima sprzyja chorobom; więc:**
 - ubieraj się odpowiednio do temperatury, nie przegrzewaj się
 - noś nakrycie głowy, ciepłe i nieprzemakalne obuwie
 - wzmocnij swój organizm odpowiednią dietą
 - nie zapominaj o podstawowych zasadach higieny