

Bezpieczne Ferie 2025



Czas ferii zimowych to długo oczekiwany i szczególnie okres dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli. Ferie to chwile beztrudnych zabaw między innymi na śniegu, na lodzie i towarzyszące wypoczynkowi odprężenie.

Zadbaj właściwie o zdrowie!

- Wysypiaj się.
- Pamiętaj o wentylacji pomieszczenia, w którym przebywasz.
- Odżywiaj się zdrowo, spożywaj warzywa i owoce.
- Zadbaj o ruch na świeżym powietrzu, uprawiaj bezpiecznie sporty, które lubisz.
- Ubieraj się odpowiednio do pogody.
- Podczas mrozu zabezpieczaj twarz kremem ochronnym.
- Słońce zimą również może być niebezpieczne - stosuj kremy z filtrami ochronnymi.
- Pamiętaj o higienie - często myj ręce.
- Jeśli źle się czujesz, masz objawy chorobowe powiedz o tym opiekunom, skontaktuj się z lekarzem.