



# BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE

- **DBAJ O HIGIENĘ OSOBISTĄ**
- **ODPOCZYWAJ AKTYWNI**
- **ZACHOWAJ ROZSĄDEK PODCZAS ZABAWY**
- **UNIKAJ UŻYWEK**
- **BĄDŹ ODPOWIEDZIALNY ZA SIEBIE I INNYCH**
- **NIE UFAJ OBCYM**
- **BĄDŹ WIDOCZNY - NOŚ ODBLASKI**



 RATUNEK



**PAMIĘTAJ JAK WEZWAĆ POMOC:  NUMER ALARMOWY 112**



**GOPR 985**



KURATORIUM OŚWIATY  
w Katowicach

 **POLICJA**  
Komenda Wojewódzka  
Policji w Katowicach



Ferie zimowe to dla dzieci  
i młodzieży wymarzony  
czas wypoczynku.

Aby jednak przebiegał on szczęśliwie,  
należy pamiętać o podstawowych  
zasadach bezpieczeństwa,  
obowiązujących podczas  
zorganizowanych wyjazdów zimowych  
oraz w miejscu zamieszkania.



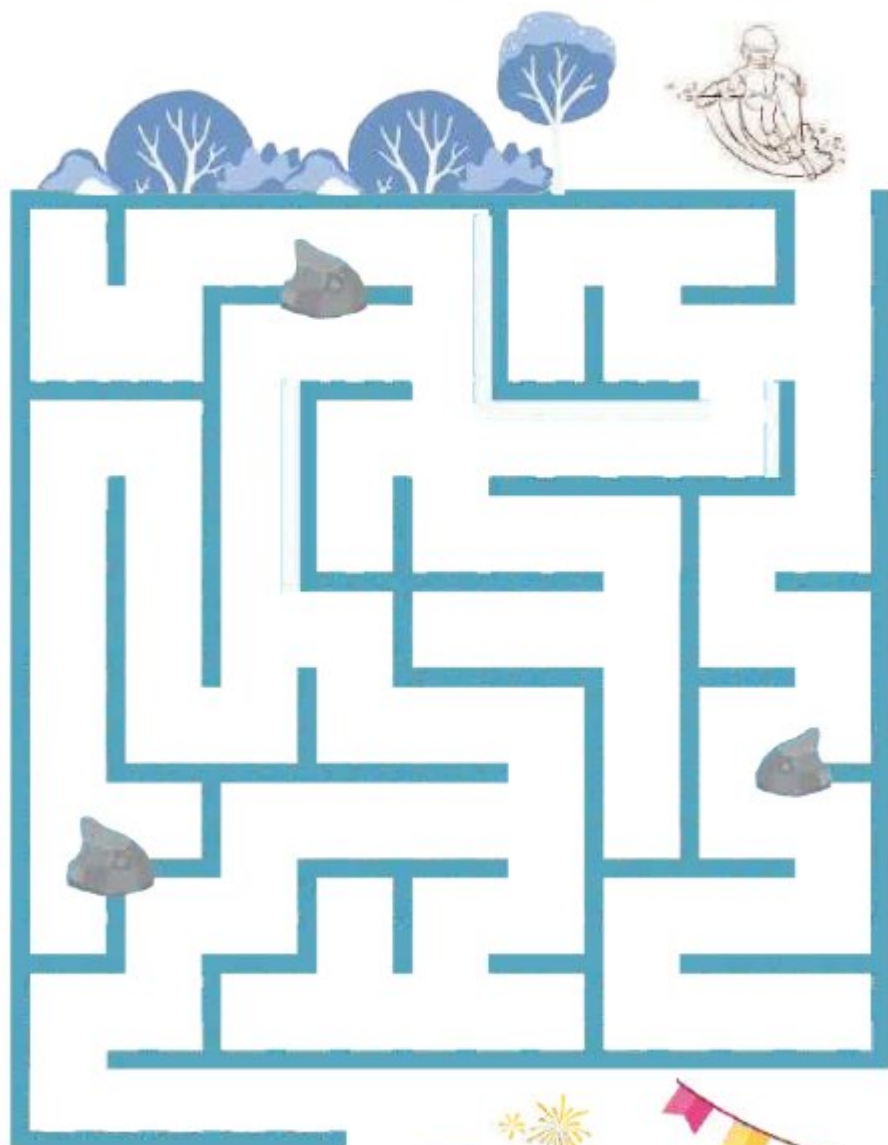
**Uprawiając sporty zimowe dbaj  
o bezpieczeństwo swoje  
i innych**



**Dostosuj szybkość zjazdu do własnych  
umiejętności**

# NARCIARSKI ZJAZD

Pomóż narciarzowi zjechać bezpiecznie z góry i zdobyć puchar



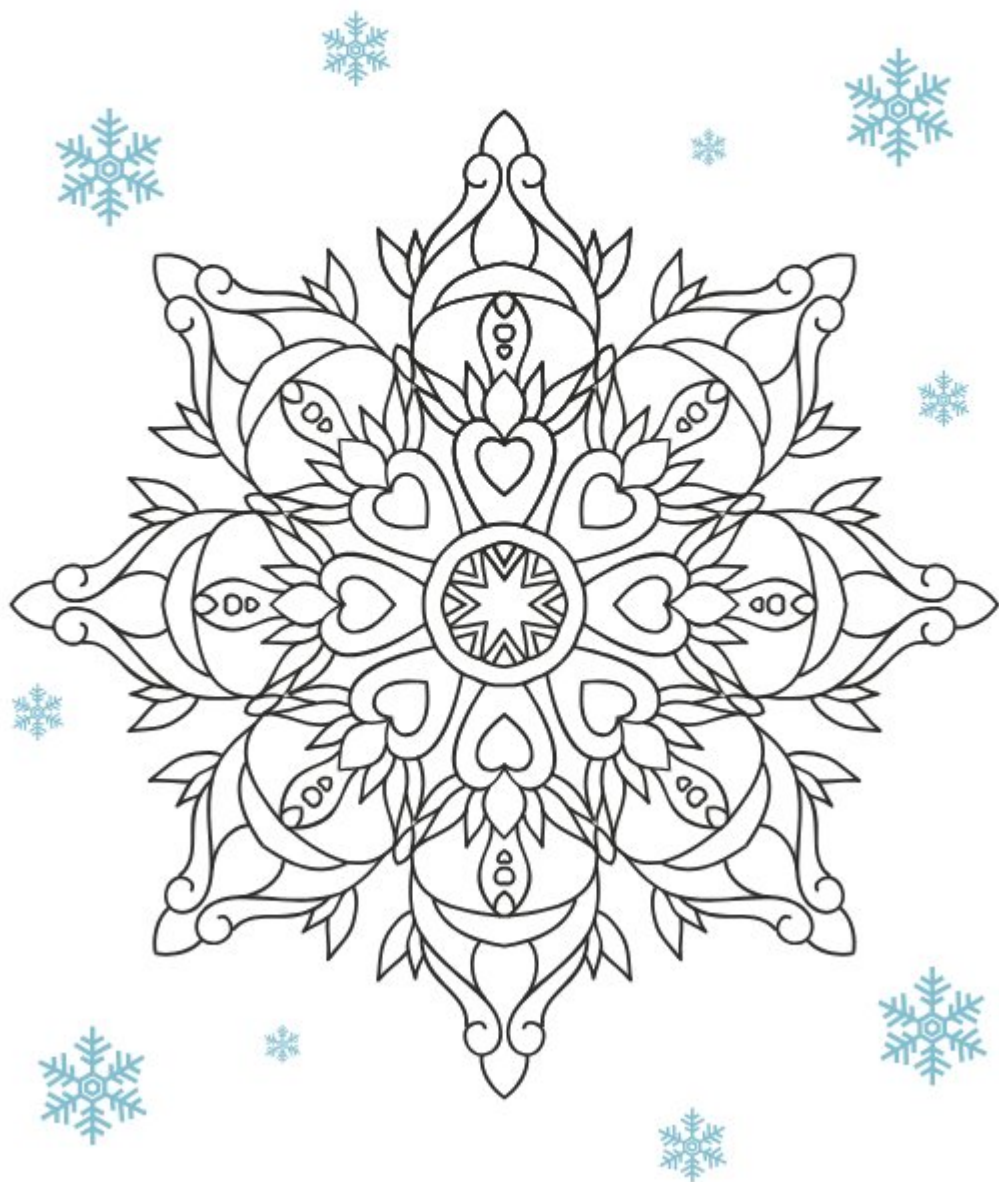
Gratulacje zdobyłeś  
PUCHAR

Na stoku unikaj brawury



**Dostosuj szybkość zjazdu do rodzaju  
i stanu trasy**

Zrelaksuj się przy kolorowaniu  
płatka śniegu



**Czy wiesz jak chronić się przed zimnem  
na spacerze?**



**Ubierz się odpowiednio do pogody  
i nie przegrzewaj się**

Gdy w zimowe dni  
wychodzisz z domu ubierz się  
odpowiednio do pogody



**Nie zapominaj o zakładaniu czapki i szalika**

Małe zadanie do wykonania - rysuj po śladzie i połącz czapkę z szalikiem



Ciepła odzież w trakcie wypoczynku  
na świeżym powietrzu pozwala zapewnić  
dobrą zabawę i zdrowie





## Ubij się odpowiednio do temperatury

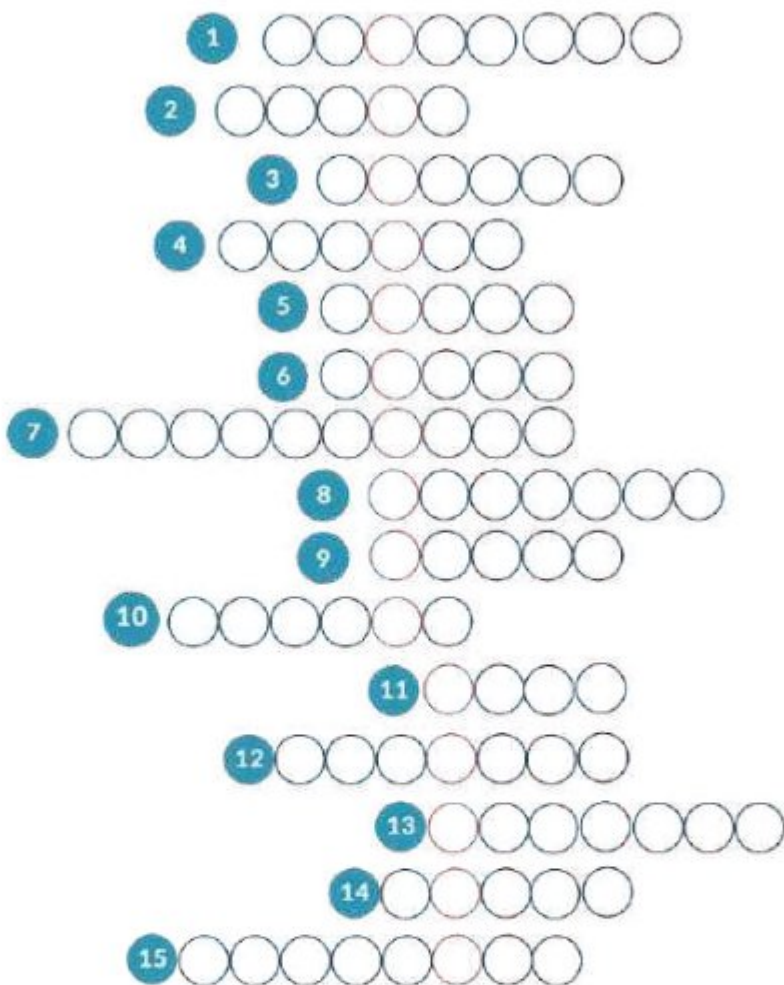
Znajdź i zakreśl w diagramie ukryte nazwy zimowego ubioru

S	K	N	S	A	K	A	F	A	N
Z	U	B	W	E	O	P	U	H	A
A	R	T	E	W	Z	L	T	O	U
L	T	N	T	U	A	S	R	T	S
I	K	W	E	R	K	Z	O	N	Z
K	A	N	R	O	I	A	D	F	N
C	Z	A	P	K	A	L	H	U	I
K	O	Ż	U	C	H	S	C	N	K
R	Ę	K	A	W	I	C	Z	K	I

Zaprojektuj i pokoloruj Twoje ubranie zimowe



# Zimowa Krzyżówka



1. Widoczne w ciemności na kurtce

2. Zimą pada z nieba

3. Otulisz nim szyję zimą

4. Nosisz ją na głowie, głównie w zimowe dni

5. Zimą wieje w oczy

6. Zimowe wakacje

7. Chronią ręce przed mrozem

8. Kiedy o nie dbamy, chęć do życia mamy

9. Na nogach je mamy, gdy z górki zjeżdżamy

10. Inaczej burza śnieżna

11. Wśród lodów się najlepiej czuje, w fokarium zamieszkuje

12. Kulka śniegu

13. W zaprzęgu Świętego Mikołaja

14. Odpycha się nimi narciarz

15. Welniane, grzeją stopy

**Hasło:**



**Zachowaj szczególną ostrożność  
na zatłoczonych trasach**



**Na stoku wybieraj trasę pod kątem swoich  
umiejętności**

# Zachowaj szczególną ostrożność na trasach zjazdowych

Pomóż uczestnikom zjazdu dojechać do celu



Do jazdy na łyżwach wybieraj  
bezpieczne lodowisko,  
**nie korzystaj** z zamarzniętych  
zbiorników wodnych



Zanim wejdiesz na lodowisko, załóż kask,  
ochraniacze i rękawiczki

# Zimowe kodowanie

Ułóż hasło wg podanego kodu

	A	L	P	R	I	T	W
	Z	N	P	N	S	N	P
	I	N	A	U	Z	E	C
	L	G	L	W	R	D	A
	Y	M	W	K	E	F	T

KOD	↓	↓ →	↓↓ →	→ →	↓ →	↓↓ ↓ ↓ ←	→ ↑ ↑
HASŁO	P						

# Rozwiąż rebusy i odczytaj hasło

POMOCNIK ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA



~~reni~~

ZIMNA PORA ROKU



~~a~~

MIESZKANIEC ANTARKTYDY



~~pingw~~ n=e

DO JAZDY MUSI BYĆ BEZPIECZNE



~~lod~~ isko



~~łyżw~~ y=e

Hasło:



Podczas zimowego wypoczynku  
odpoczywaj i rozwijaj swoje  
zainteresowania



Brudne ręce mogą być przyczyną wielu groźnych  
i niebezpiecznych dla zdrowia chorób



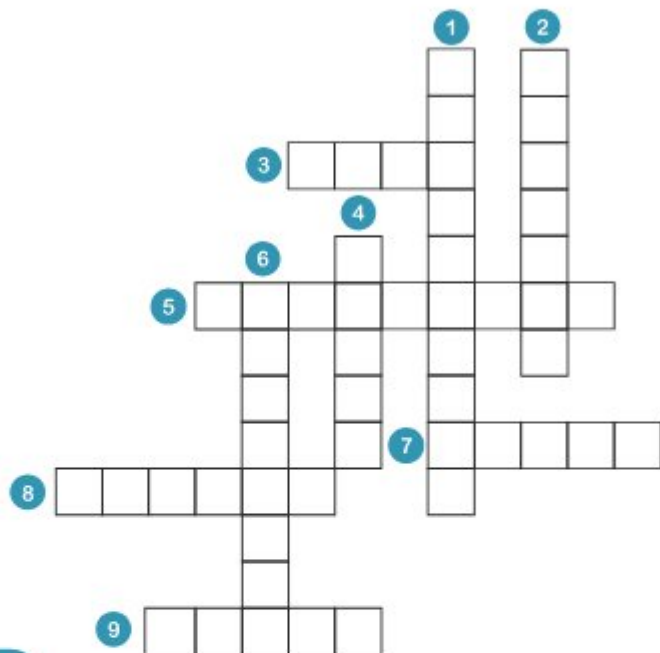
Wirusów i bakterii nie zobaczycie gołym okiem!  
Są bardzo małe, można je zobaczyć tylko w laboratorium.

**WYOBRAŹ SOBIE I NARYSUJ BAKTERIĘ  
WEDŁUG SWOJEGO POMYSŁU**





# ROZWIĄŻ KRZYŻÓWKĘ



ZNAJDŹ MNIE  
W KRZYŻÓWKCE



## Poziomo:

- Używamy go zjeżdżając na nartach lub snowboardzie.
- Miejsce, gdzie bezpiecznie możemy jeździć na łyżwach.
- Zaprzęg konny z saniami.
- Symbol zimy, z nosem z marchewki.
- Unikam górki blisko...

## Pionowo:

- Chronią ręce przed zimnem.
- Rzucamy się nimi, pamiętając, żeby były miękkie.
- Zwisają zimą z dachu, trzeba na nie uważać.
- Należy je założyć, aby być widocznym na drodze.



# NIE UFAJ OBCYM ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ



Wypoczywaj zdrowo  
i bezpiecznie



**PAMIĘTAJ!**



**112** NUMER ALARMOWY

Opracowano:

**Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Katowicach**

ul. Raciborska 39, 40-074 Katowice

