

## Zabawy na śniegu



Pamiętaj o odpowiednim ubraniu. Ciepła kurtka, czapka, szalik i rękawiczki to podstawa. Warto założyć kilka warstw odzieży, które lepiej ochronią przed zimnem niż jeden gruby sweter.



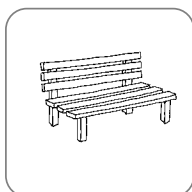
Podczas zabaw śnieżkami upewnij się, że osoby, do których rzucasz, mają ochotę na taką zabawę. Pamiętaj jednak, by śnieżki były miękkie i by nie trafić w głowę lub oko.



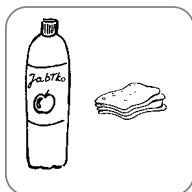
Nacieranie innych dzieci śniegiem może być niebezpieczne, dlatego pamiętaj, by podczas zabawy nie wrzucać śniegu za kołnierze kolegów.



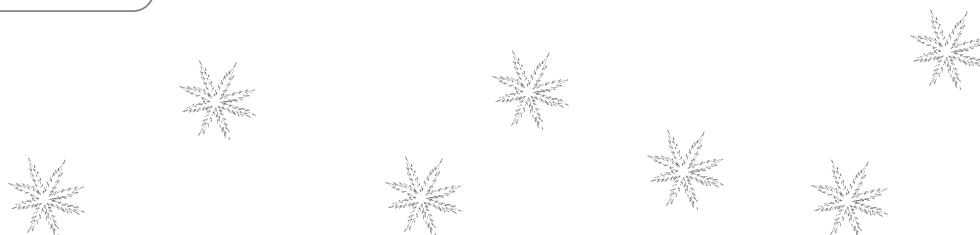
Pamiętaj zimą o ptakach. Dokarmiaj je chlebem lub ziarnami.



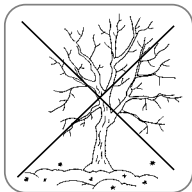
Jeśli chcesz odpocząć od zabawy, skorzystaj z ławki. Od siedzenia na śniegu łatwo się przeziębic.



Śnieg jest biały, ale mimo to nie jest czysty, nie nadaje się na przekąskę. Jeśli planujesz dłuższy spacer, pamiętaj, aby zabrać ze sobą napój i jedzenie.



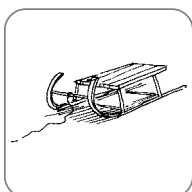
## Jazda na sankach



Wybieraj do zjazdów takie góry, na dole których jest dużo miejsca na bezpieczne zatrzymanie się. Unikaj ulic i miejsc, w których rosną drzewa.



Po zjechaniu szybko ustąp miejsca kolejnym zjeżdżającym.



Na rozmowę z kolegami zatrzymaj się na szczycie lub z boku trasy.



Zawsze obserwuj swoją trasę zjazdu, by bezpiecznie i bez przeszkód dojechać do celu.



Zjeżdżaj z góry z taką prędkością, która pozwoli Ci na kierowanie sankami.



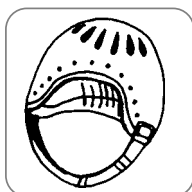
## Jazda na łyżwach



Korzystaj tylko z bezpiecznych lodowisk (unikaj zamrzniętych stawów i rzek).



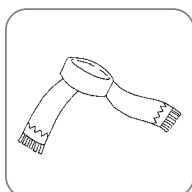
Zawsze dobrze sznuruj lub zapinaj łyżwy, by mocno trzymały nogę.



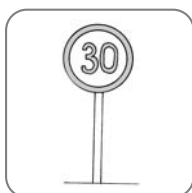
Pamiętaj o kasku chroniącym głowę.



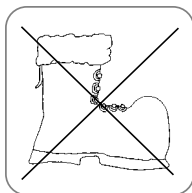
Podczas zabawy na łyżwach uważaj na innych łyżwiarzy. Staraj się kontrolować kierunek jazdy.



Ubieraj się ciepło i wygodnie. Najlepiej zakładaj kilka warstw odzieży, by móc coś zdjąć, gdy rozgrzeje Cię jazda.



Dostosuj prędkość jazdy do liczby łyżwiarzy na lodowisku.



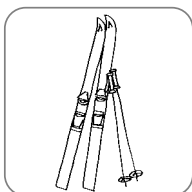
Na lodowisko wchodzić tylko w łyżwach, a łyzew używać tylko na tafli.



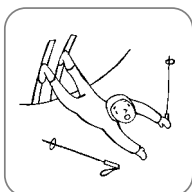
## Jazda na nartach



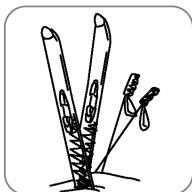
Zawsze zjeżdżaj na nartach w kasku chroniącym Twoją głowę.



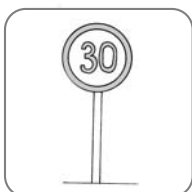
Korzystaj tylko z wyznaczonych tras. Omijaj lasy, urwiska i tereny, po których spacerują turyści.



Jeśli przewrócisz się na trasie, postaraj się jak najszybciej zejść z drogi innym narciarzom.



Jeśli chcesz odpocząć, zatrzymaj się z boku trasy.



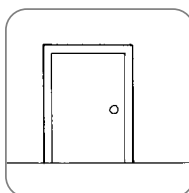
Zawsze staraj się kontrolować swoją jazdę. Prędkość i stopień trudności trasy dostosuj do swoich umiejętności.



## Sam w ferie w domu



Jeśli jesteś sam w domu, przeznacz ten czas na ciekawe zabawy, np. czytanie książek, malowanie, rysowanie, lepienie z plasteliny, układanie puzzli, budowanie z klocków, gry planszowe, łamigłówki. Jest wiele atrakcyjnych sposobów spędzania czasu.



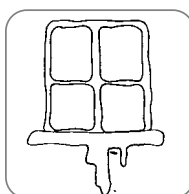
Pamiętaj, by drzwi otwierać tylko znajomym osobom. Poproś rodziców, by uprzedzili Cię o wizycie innych osób w czasie ich nieobecności.



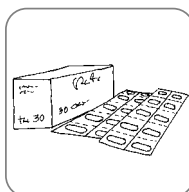
Nie używaj samodzielnie kuchenki. Poproś rodziców, by przed wyjściem przygotowali Ci coś do jedzenia i picia.



Jeśli możesz korzystać z internetu, odwiedzaj tylko te strony, które są przeznaczone dla dzieci. Nigdy nie podawaj swojego imienia, nazwiska czy adresu zamieszkania bez zgody rodziców.



Jeżeli jesteś sam w domu, nie otwieraj okien.



Pamiętaj, że wszelkie lekarstwa mogą podawać Ci tylko rodzice.

