

Bezpieczeństwo
ważna sprawa, czyli
co możemy robić w
czasie ferii?

MARIKA BARYCKA

MARTYNA PAPROT

KL.8D

BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE





Aktywności, które możemy wykonywać
podczas ferii zimowych:

A man and a woman are ice skating on an outdoor rink. They are holding hands and smiling, appearing to be in motion. The woman is wearing a light blue beanie and a white long-sleeved shirt, while the man is wearing a grey sweater and dark pants. The background shows a fence and some trees.

Jazda na łyżwach



Łyżwy to ten rodzaj sportu , do którego nie potrzeba śniegu. W dużych i małych miejscowościach tworzone są sezonowe lodowiska, gdzie możemy miło spędzić czas na lodzie.

Jazda na sankach



**SANECZKARSTWO TO
PIERWSZY ZIMOWY SPORT,
KTÓRY MOGĄ „UPRAWIAĆ”
JUŻ NIEMOWLĘTA.**



**ZABAWA NA ŚWIEŻYM
POWIETRZU TO ŚWIETNY
SPOSÓB NA ROZŁADOWANIE
NADMIARU ENERGII,
POZBYCIE SIĘ STRESU I
OSTUDZENIE EMOCJI.**



**ZJEŹDŻANIE Z GÓRKI JEST
PRZYJEMNE, ALE BY ZJECHAĆ
KOLEJNY RAZ, TRZEBA ZNÓW
ZDOBYĆ SZCZYT.**



**DO TEJ AKTYWNOŚCI SĄ
POTRZEBNE CI JEDYNIĘ
SANKI ORAZ DOBRY HUMOR.**

Lepienie bałwana

Lepienie bałwana jest popularną zabawą.

Tradycyjny bałwan składa się z trzech kul śniegowych ustawionych na sobie, tworzących głowę, tułów i nogi. Oczy, usta i guziki wykonuje się z węgielków, nos z marchewki, ręce z patyków, natomiast nakrycie głowy stanowi garnek bądź wiadro. Czasami bałwan trzyma też miotłę.

Narciarstwo

Forma aktywności fizycznej

Dyscyplina sportowa polegająca na przemieszczeniu się lub wykonaniu akrobacji



Oglądanie zimowych rywalizacji

Oprócz czynnego uprawianiu sportów, zima sprzyja także oglądaniu zimowych rywalizacji. Podczas pobytu w górach warto wybrać się na skocznię, aby obejrzeć naszych wspaniałych sportowców podczas lotu. Warto również zwrócić uwagę na inne dyscypliny. Rywalizację możemy również obejrzeć przed telewizorem.



Wyjście na spacer

Ferie zimowe to także doskonała okazja na wyjście na długi zimowy spacer. Gdy w zimę w końcu spadnie śnieg, możemy pójść do parku, który wygląda magicznie gdyż droga, po której się poruszamy jest pokryta śnieżno-białym śniegiem.





Bitwa na śnieżki

Nie ważne ile masz lat i tak daje tyle samo radości

www.demotywatory.pl

Bitwa na śnieżki

Jedna z zabaw zimowych na wolnym powietrzu, polegająca na lepieniu śnieżek i rzucaniu nimi w przeciwnika. Ze względu na brak ustalonych zasad, zabawa ta nie jest zaliczana do gier.



Jazda na snowboardzie

SPORT
ZIMOWY POLEGAJĄCY NA
JEŹDZIE LUB
WYKONYWANIU
MANEWRÓW NA DESCE
SNOWBOARDOWEJ.



Aniołki na śniegu



Wystarczy położyć się na zimnym, białym puchu na plecach i ruszać rękoma i nogami jak w pajacyku, delikatnie wstać i efekt gotowy.

Nordic Walking

Forma rekreacji polegająca na marszach ze specjalnymi kijami. Taką formę aktywności możemy uprawiać na różnego rodzaju szlakach, bądź po prostu w zwykłym parku lub lesie.



Zasady postępowania w czasie zimy:

- Zjeżdżaj na sankach w miejscach oddalonych od jezdni,
- Nie rzucaj zbyt twardymi śnieżkami,
- Nie baw się na zamrożonym jeziorze,
- Do jazdy na nartach wybieraj stoki odpowiednie do Twoich umiejętności,
- Nie ufaj osobom obcym,
- Jazdę na łyżwach trenuj tylko na lodowisku,
- Nie oddalaj się z miejsca zabawy bez wiedzy rodziców lub opiekunów.

W razie wypadku lub niebezpiecznej sytuacji, pamiętaj o numerach alarmowych:

POGOTOWIE- 999

STRAŻ POŻARNA- 998

POLICJA- 997

EUROPEJSKI NUMER
ALARMOWY- 112



**EUROPEJSKI
NUMER
ALARMOWY**



999



998



997



Telefony alarmowe

800 12 12 12
Dziecięcy Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka

801 199 990
Ogólnopolski Antynarkotykowy
Telefon Zaufania

985
lub **601 100 300**
Numery ratunkowe w górach

601 100 100
Wodne Ochotnicze
Pogotowie Ratunkowe

 MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ www.men.gov.pl  /MinisterstwoEdukacjiNarodowej/  @men_gov_pl



Bezpieczne ferie



Bibliografia

dbam-o-siebie.pl

www.kobieta.pl

pl.wikipedia.org

Garnet.pl

allegro.pl

www.snowtrex.pl

www.silvermint.pl

Sport.pl

www.ski7.cz

Obrazki1111a

wawalove.wp.pl

demotywatory.pl

Prezentokracja

pl.wikipedia.org

innowacyjnaradomka.pl

miastodzieci.pl

pl.pinterest.com

zszywka.pl

Fajny Remont

Powiatleczynski.pl

<http://www.szkolapodstawowa.salez-wroc.pl>

pl.pinterest.com

www.sp2ozorkow.pl

Prószków Mówi

www.edziecko.pl/