

# BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE

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



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



**GOPR 985**

 **RATUNEK**



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

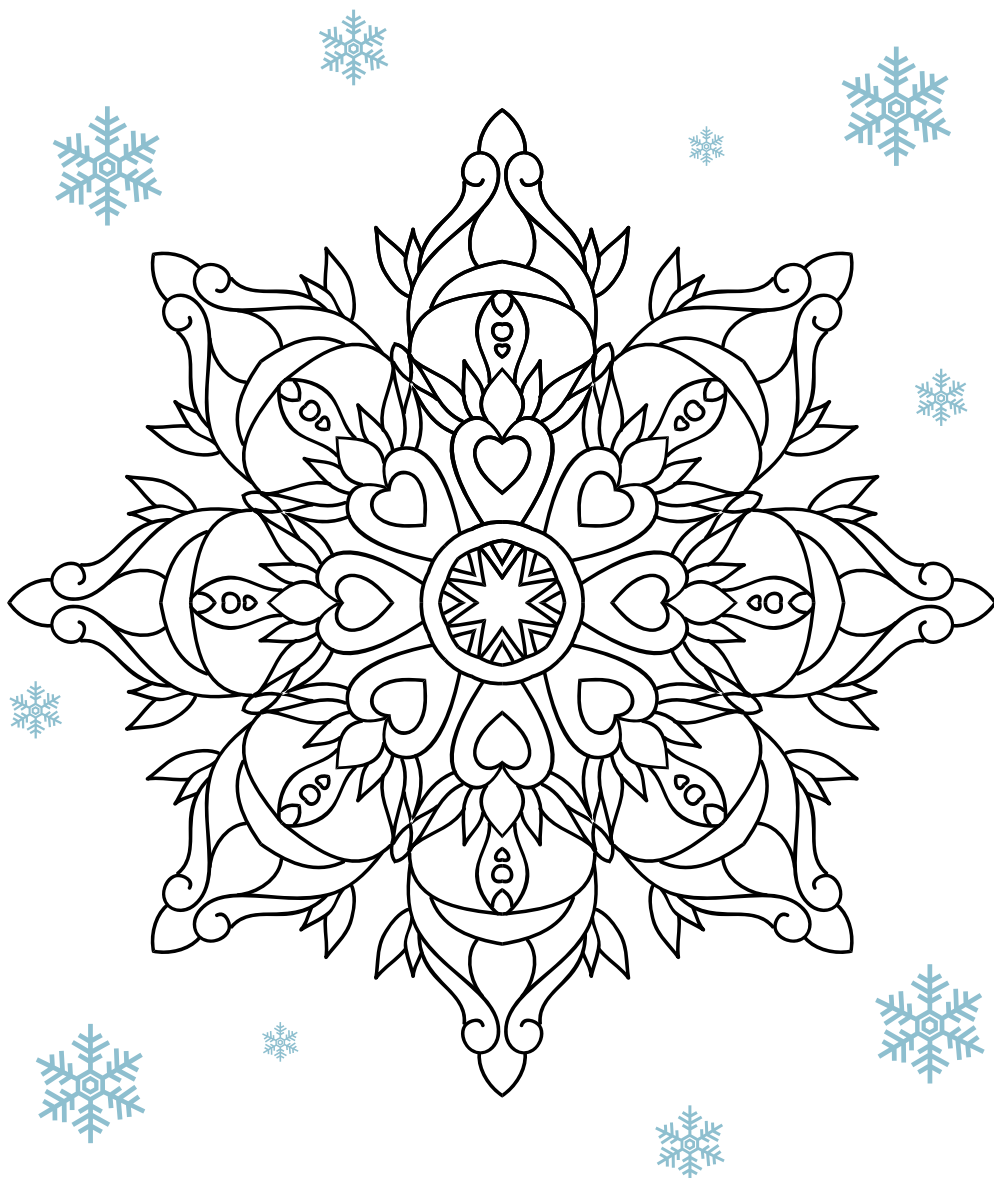


**Na stoku unikaj brawury**



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

# Zrelaksuj się przy kolorowaniu płatką 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



## Ubieraj się odpowiednio do temperatury

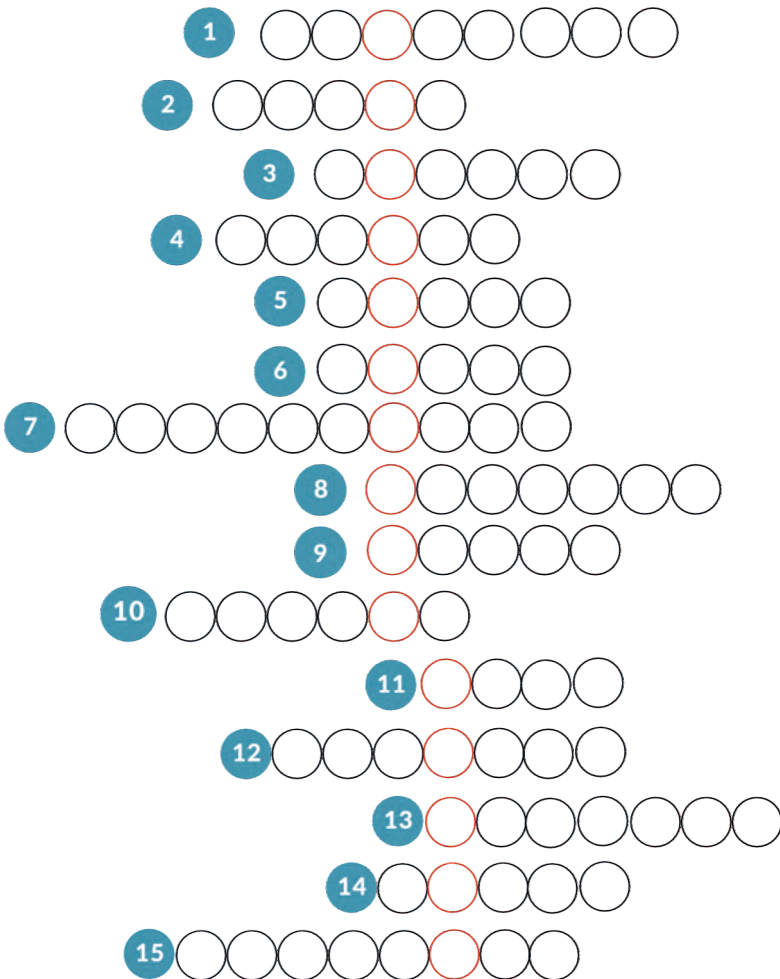
Znajdź i zakresł w diagramie ukryte nazwy  
zimowego ubioru

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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. Wełniane, 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   | ↓ | ↓<br>→ | ↓↓<br>→ | →<br>→ | ↓<br>→ | ↓↓↓<br>← | →↑↑<br>→↑↑ |
|-------|---|--------|---------|--------|--------|----------|------------|
| HASŁO | P |        |         |        |        |          |            |

# Rozwiąż rebusy i odczytaj hasło

POMOCNIK ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA

MIESZKANIEC ANTARKTYDY



~~reni~~



~~pingw~~

n=e

ZIMNA PORA ROKU

DO JAZDY MUSI BYĆ BEZPIECZNE



~~a~~



~~łod~~

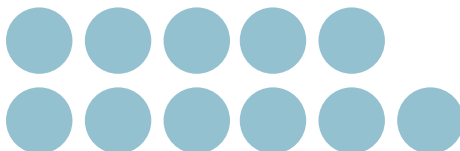
~~isko~~



~~łyżw~~

y=e

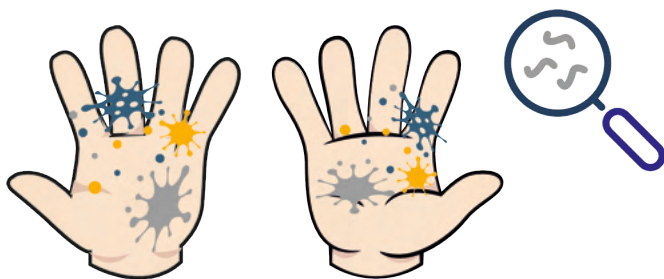
Hasło:



Podczas zimowego wypoczynku  
odpoczywaj i rozwijaj swoje  
zainteresowania



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

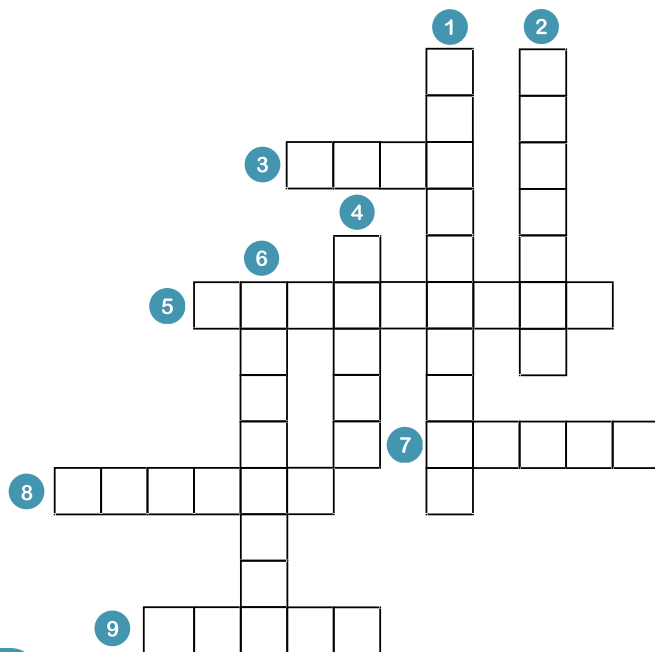


Wirusów i bakterii nie zobaczycie gołym okiem!  
Są bardzo małe, można je zobaczyć tylko w laboratorium.

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



# ROZWIĄŻ KRZYŻÓWKĘ



ZNAJDŹ MNIE  
W KRZYŻÓWKCE



## Poziomo:

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

## Pionowo:

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

## ROZWIĄŻ REBUS



~~PÓJ~~

~~KI~~

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

SiE<sub>2</sub>

**ST=B**

~~KARNIK~~ + CZNIE

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

[illegible]

# 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



/WSSEKatowice



/WSSEKatowice



/wsse\_katowice