



RZECZPOSPOLITA POLSKA
Rzecznik Praw Dziecka
Marek Michalak

Warszawa, 13 stycznia 2016 roku

DKS.064.3.2016.IF

**LIST DO DZIECI I MŁODZIEŻY
W ZWIĄZKU ZE ZBLIŻAJĄCYMI
SIĘ FERIAMI ZIMOWYMI**

Rodny i Surowicz,

Rozpoczynające się ferie zimowe to dla wszystkich moment odpoczynku, oderwania się od szkolnych obowiązków oraz szansa na zebranie sił na drugi semestr nauki. Przede wszystkim jest jednak okazja do wykorzystania uroków tej pory roku i aktywnego spędzenia czasu podczas jazdy na nartach, snowboardzie, sankach czy łyżwach oraz długich spacerów, a w przypadku braku śniegu i mrozu - na pływalni czy w halach sportowych.

Ruch bez wątpienia jest znakomitą alternatywą dla telewizora czy komputera. Aktywność procentuje – służy nie tylko lepszemu samopoczuciu i zdrowiu, ale ma także wpływ na kondycję psychiczną i przekłada się na lepsze wyniki w nauce. Czas ferii wykorzystajcie jak najefektywniej, tak by z uśmiechem wrócić do szkolnej ławki. Podczas wszelkich aktywności pamiętajcie o bezpieczeństwie swoim oraz kolegów.

Bądźcie zawsze czujni i uważni, nie ufajcie napotkanym obcym, nie dajcie się namówić na ryzykowne zabawy. Ślizgawki na zamrzniętych rzekach, stawach, jeziorach – kuszą, ale w rzeczywistości mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia. Pamiętajcie także o przestrzeganiu zasad ruchu drogowego, zawsze noście przy sobie elementy odblaskowe, które sprawiają, że jesteście widoczni dla kierowców.

W trudnych sytuacjach nie wahać się prosić dorosłych o pomoc. Do Waszej dyspozycji jest również Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, który działa od poniedziałku do piątku, w godzinach 8:00-20:00. Pod numerem 800 12 12 12 czekają eksperci – gotowi Was wysłuchać i pomóc rozwiązać wszelkie problemy.

Życzę Wam fantastycznych, śnieżnych ferii.

Marek Michalak
Wice Rzecznik
Marek Michalak



25 lat Konwencji
o Prawach Dziecka