



RZECZPOSPOLITA POLSKA  
Rzecznik Praw Dziecka  
Marek Michalak

Warszawa, 11 stycznia 2013 roku

GAB/081/24/2013/BS

**LIST  
DO DZIECI I MŁODZIEŻY  
Z OKAZJI FERII ZIMOWYCH**

*Prody: Sienasni,*

właśnie rozpoczynają się ferie zimowe. Z pewnością nie mogliście się ich doczekać, chcąc odpocząć po trudach nauki. Wierzę, że ten okres wypoczynku dostarczy Wam wszystkim niezapomnianych wrażeń, a do szkoły wrócicie pełni energii i zapału.

Podczas przerwy zimowej z pewnością będziecie mieć wiele okazji do wspaniałych zabaw. W niektórych regionach kraju leży śnieg, warto więc spędzić ten czas na świeżym powietrzu. Część z Was zapewne wyjedzie z rodzicami lub na zorganizowany wypoczynek. Spożytkujcie ten czas na bezpieczne rozrywki. Nie sięgajcie po używki, nie dajcie się nikomu na to namówić i przestrzegajcie przed tym innych. Proszę – bądźcie za siebie nawzajem odpowiedzialni!

Jeśli na czas ferii pozostaniecie w domach, wykorzystajcie ten czas mądrze i przyjemnie. Sprawdźcie, jakie atrakcje przygotowało Wasze miasto czy miejscowość. „Zima w mieście” nie musi oznaczać wielu godzin spędzonych przed komputerem. Poczytajcie książkę, namówcie rodziców na wspólny spacer albo zaprosicie przyjaciół na wieczór gier planszowych.

Gdybyście potrzebowali pomocy, pamiętajcie, że pod numerem 800 12 12 12 od poniedziałku do piątku czeka na Was Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Pracujący tu psychologowie wysłuchają Was i pomogą rozwiązać problemy, z którymi sobie nie radzicie. Nie bójcie się też alarmować dorosłych – rodziców, opiekunów czy wychowawców – jeśli tylko wydarzy się coś, co Was zaniepokoi. Jest to wyraz dojrzałości i troski o drugiego człowieka.

Życzę Wam udanego wypoczynku i wielu miłych chwil. Niech po tych feriach w Waszej pamięci pozostaną same przyjemne wspomnienia.

*Wojciechowi Jankowiakowi*  
*Marek Michalak*