



Baw się i bądź bezpieczny

Kwartalnik edukacji komunikacyjnej i zdrowotnej – lato.

Rok szkolny 2021/2022



Opracowały:
Jolanta Wolna,
Dorota Pawlak,
Wioletta Suska.

Życzymy wspaniałych udanych wakacji !!!

Dbajmy o siebie - dbajmy o innych

Do przedszkola **może uczęszczać tylko zdrowe dziecko**

bez objawów infekcji lub choroby zakaźnej.



WAKACYJNE RADY



Głowa nie jest od parady
i służyć ci musi dalej.
Dbaj więc o nią i osłaniaj,
Kiedy słońce pali.

Gdy huczą grzmoty,
szumi ulewa,
nie chroń się nigdy
pod wysokie drzewa.



Coś tam pełźnie w trawie.
Wąż? A może żmija?
I węża, i żmiję
z daleka omijaj.



CZY DZIECI MOGĄ SIĘ KAPĄĆ W FONTANNIE?



Miejska fontanna stanowi element architektury miasta, który ma zdobić, a nie służyć kąpielom.

**ZAKAZ
WCHODZENIA
DO FONTANNY**
WODA W FONTANNIE
NIEZDATNA DO PICIA

Fontanna to nie basen.

Rodzice, dziadkowie pozwalając na kąpiel dzieci w fontannie narażają swoje pociechy **na kontakt z chorobotwórczymi drobnoustrojami**, a w konsekwencji na ryzyko chorób.

- Woda w fontannie krąży w obiegu zamkniętym – **nie jest filtrowana**.
- Wygląda na czystą, jednak **czysta nie jest**.
- Woda w fontannie nie jest wodą pitną ani przeznaczoną do kąpieli, dlatego **nie podlega badaniom pod kątem jakości i bezpieczeństwa spożycia czy kąpieli**.

Pozwalając dziecku na takie wodne szaleństwa, robimy to na własną odpowiedzialność. Trzeba mieć jednak świadomość, że taka bezmyślna zabawa może się skończyć nawet w szpitalu.

Co czai się w fontannie?

- **Kąpiele zwierząt** – do fontann wchodzi głównie ptaki i psy, które przynoszą zanieczyszczenia z zewnątrz, a niekiedy również własne odchody. To powoduje, że w wodzie mogą być obecne m.in. bakterie salmonelli, coli typu fekalnego, jaja pasożytów itd.
- **Kąpiele ludzi** – do jednej fontanny w krótkim czasie, do tej samej wody, może wejść bardzo dużo ludzi o różnym poziomie higieny osobistej. Niekiedy fontanna jest miejscem załatwiania potrzeb higienicznych przez osoby w kryzysie bezdomności.
- **Wysoka temperatura** zwiększa zagrożenie rozwinięcia w wodzie różnych bakterii, np. sinicy i grzybów.
- **Zanieczyszczenia miejskie** - istnieje duże prawdopodobieństwo występowania metali ciężkich w wodzie w fontannach.

Czym grozi kąpiel w fontannie?

Pierwszą karą za wchodzenie do fontanny może być **mandat**. Kolejną, znacznie poważniejszą, **różnego typu choroby**, które mogą być efektem kontaktu człowieka ze znajdującymi się w wodzie bakteriami i grzybami. Nawet w sytuacji trudnych do zniesienia upałów, **nie należy ochładzać się w fontannie**. Najczęściej robią to dzieci, a to właśnie one są najbardziej narażone na poważne skutki kontaktu z zanieczyszczoną wodą.

**Wchodzenie do takiej wody jest zabronione.
Bądźmy świadomymi rodzicami.**



CZY TWOJE DZIECKO ZNA NUMERY ALARMOWE?

TELEFONY ALARMOWE

KAŻDY MUSI ZNAĆ ŻEBY WIEDZIEĆ,
CO MA ROBIĆ A NIE TYLKO STAĆ.

- **112 TO JEST NUMER**

JEDEN NAJWAŻNIEJSZY
ZAPAMIĘTAJ BY SKORZYSTAĆ
BĘDZIESZ BEZPIECZNIEJSZY.

MASZ TEŻ TRZY NUMERY WAŻNE:

POGOTOWIE **999**

STRAŻ **998**

POLICJĘ **997**

CZYNNE W DZIEŃ I W NOCY.



PRZEPIS NA UDANY LETNI DZIEŃ.

1. Na śniadanie przygotuj dużą porcję **przytulania**.
2. W ulubionej filiżance zaparz kawę w towarzystwie **promieni słońca, muzyki deszczu i szumu letniego wiatru**.
3. Upiecz ciasto z **uśmiechem** i truskawkami.
4. Zamiast posypki do lodów, użyj **dobrych słów** i podziel się nimi z bliskimi.
5. Do każdej potrawy dodawaj szczyptę **dobrego nastroju**.
6. Zaparz owocową herbatę, pokrój ciasto na kawałki **szczęścia**, a do stołu zaproś **życzliwość**.
7. Zamiast puszek Pandory, otwórz okno i wypełnij dom **zapachem lata i dobrych planów**.
8. I nie zapominaj, że **radość** z małych rzeczy jest cenniejsza niż złoto!



Motto:

*„Dorośli nigdy nie potrafią zrozumieć.
A dzieci bardzo mocno konieczność stałego objaśniania.”*

Antoine de Saint-Exupéry



UŚMIECHNIJ SIĘ!



Na pustyni wyczerpany turysta
pyta Beduina:

- Jak dojść do Kairu?
- Cały czas prosto, a w czwartek
w prawo.



Dzieci jedzą na drugie śniadanie
pomarańcze.

W pewnym momencie Igor mówi do
kolegi:

- Czemu nie jesz? Nie lubisz
minerałów?

MAŁE CO NIECO DLA MAŁYCH I DUŻYCH.



Lato to czas beztroskiej zabawy, ale także niestety dokuczliwych upałów. Dzieci podczas takiej pogody są narażone szczególnie na odwodnienia, więc trzeba dbać o to, by często piły.

Najlepsza do ugaszenia pragnienia jest woda, ale jeśli maluch domaga się czegoś innego, warto przyrządzić samodzielnie napój w domu. Dziecko będzie miało radość z pomocy w przygotowaniu, a my pewność, że napój nie zawiera konserwantów, barwników i innych ulepszaczy chemicznych.

Kupując owoce do przygotowania napoju, należy wybierać najświeższe
i pamiętać o dokładnym ich umyciu.

Owocowy kompot :

Składniki: 3 jabłka 2 morele szczypta cynamonu litr wody.

Jabłka umyć, wydrążyć i pokroić w ćwiartki. Z moreli usunąć pestki. Owoce umieścić w garnku i zalać wodą. Całość gotować ok 20-30 minut. Na koniec przyprawić cynamonem. Jeśli kompot okaże się zbyt kwaśny, można dosłodzić go łyżeczką miodu.

Cytrynowa lemoniada:

Składniki: niepełna szklanka wody mineralnej, cytryna łyżeczka płynnego miodu.

Z połówki cytryny wycisnąć sok, dodać miód, całość wymieszać dokładnie z wodą.



Smacznego!!!

BEZPIECZNY ODPOCZYNEK

Nad wodą.

Popularnym miejscem letnich wyjazdów są okolice akwenów wodnych. Dzieci lubią kąpiele, plażowanie, czy budowanie zamków z piasku. Niestety, zdarza się, że oddający się słonecznym rozkoszom opiekunowie zapominają o własnych pociechach. Tymczasem wystarczy kilka chwil, aby ciekawy świata maluch zgubił się w tłumie wypoczywających lub skusiła go ciepła woda. Mając świadomość ewentualnych niebezpieczeństw, wybierając miejsce do pływania decydujemy się na kąpieliska z ratownikiem, który profesjonalnie zareaguje w sytuacji zagrożenia.

Pamiętajmy, że bezmyślnością jest picie alkoholu podczas odpoczynku nad wodą, zwłaszcza w sytuacji, kiedy mamy pod opieką przedszkolaka!

Ostrożnie ze słońcem.

W upalne dni pamiętajmy o właściwej ochronie przed słońcem i zapobiegajmy oparzeniom. Unikajmy długiego przebywania w pełnym słońcu między godz. 10 a 15. W tym czasie dzieci powinny się bawić w miejscach zacienionych. Stosujmy kremy ochronne z filtrami UVA o wysokim faktorze przeznaczone dla dzieci nawet w mniej słoneczne dni. Wykorzystujmy parasole. Dbajmy o właściwe ubranie, przede wszystkim o przewiewne nakrycie, które będzie chroniło głowę i wrażliwy kark.

W upalne dni należy pamiętać o dostarczaniu organizmowi dziecka wystarczającej ilości płynów.

W lesie i na wsi.

Obawy osób wypoczywających w okolicach leśnych budzą owady, głównie komary, kleszcze i pszczoły. Najlepszą ochroną przed tego typu zagrożeniem jest ubieranie dziecka w spodnie i koszulkę z długim rękawem, a na głowę – czapkę (unikajmy jaskrawych kolorów). Nieosłonięte części ciała warto posmarować preparatem chroniącym przed intruzami. Wychodząc z domu sprawdźmy, czy ubranie nie jest poplamione słodkimi produktami. Po powrocie z lasu dokładnie oglądajmy skórę, czy nie ma w niej kleszcza. Poza tym, unikajmy jedzenia słodczy na powietrzu, a podając dziecku picie sprawdzajmy, czy na obrzeżu lub wewnątrz naczynia nie ma pszczoł czy os. Wyjeżdżając na wieś sprawdźmy, czy w miejscach, gdzie bawi się malec nie ma niebezpiecznych maszyn i urządzeń rolniczych.

Już teraz warto się upewnić, czy nasza pociecha pamięta jak się nazywa, wie gdzie mieszka i ewentualnie zna numer domowego telefonu.

Mamy nadzieję, że po wakacjach spotkamy się zdrowi i wypoczęci, czego serdecznie życzymy.



ZASADY PORUSZANIA SIĘ PO LESIE:

Co można robić w lesie?

- Spacerować i odpoczywać
- Obserwować zwierzęta
- Korzystać ze szlaków pieszych, rowerowych i konnych
- Poznawać przyrodę
- Słuchać śpiewu ptaków

Czego nie można robić w lesie?

- Rozpalać ognia
- Parkować samochodu poza miejscami wyznaczonymi
- Rozbijać namiotów poza miejscami wyznaczonymi
- Śmiecić
- Niszczyć i uszkadzać roślin
- Hałasować i płoszyć zwierząt
- Wyprowadzać psów bez smyczy i kagańca

Dziękujemy za właściwe zachowanie i zapraszamy ponownie !