Baw się i bądź bezpieczny

Dwumiesięcznik edukacji komunikacyjnej i zdrowotnej

Rok szkolny 2023/2024

Zimowy czas daje dzieciom wiele radości. Korzystajmy z jego uroków, aktywnie w zabawach, sportach na śniegu. **Przypominajmy dzieciom o stosowaniu zasad bezpieczeństwa.** Dotyczy to zarówno prostych zabaw, jak np.: rzucanie śnieżkami, chodzenie po śladach jak też zimowych sportów: jazda na nartach, łyżwach, sankach. W czasie spacerów **uczulajmy podopiecznych na niebezpieczeństwo** wiszących sopli i śliskich chodników.

„Baw się z głową” W. Borodzicz

Zamarznięte rzeki, stawy,
to złe miejsce do zabawy!
Sztuczne lodowiska,
w przedszkolu ślizgawka
tam bezpieczna jest zabawa!
Z górki na sankach nie zjeżdżaj,
gdy w pobliżu auta jeżdżą,
Baw się wesoło, ale ZAWSZE Z GŁOWĄ!

Przypominajmy naszym pociechom podstawowe zasady bezpieczeństwa i interesujmy się tym, w jaki sposób spędzają swój czas wolny.

My doświadczeni wiemy, że wkoło jest wiele niebezpieczeństw i niepokojów, zasadzek, pułapek…
My znamy, wiemy, poznaliśmy, doświadczyliśmy, dowiedzieliśmy się, zobaczyliśmy.
A ono (dziecko) nie słucha. Jakby rozmyślnie, jakby złośliwie.
Trzeba pilnować, by posłuchało, trzeba pilnować, by wykonało.

Janusz Korczak

- Jasiu, kogo częściej słuchasz, mamy czy taty?
- Mamy
- A dlaczego? -pyta pani w przedszkolu.
- Bo mama więcej mówi.

Mama mówi do syna:

-Jasiu! Sąsiadka mi mówiła, że wczoraj byłeś nad rzeką i jeździłeś na łyżwach po cienkim lodzie. Lód pękł i wpadłeś do wody w nowych spodniach.

Czy to prawda?

-Mamo, przepraszam! To się stało tak szybko, że nawet nie zdążyłem się rozebrać.

Jak przygotować dziecko do zimowego spaceru.

Chłodne powietrze i ujemna temperatura dozowane z umiarem wzmacniają odporność dziecka i hartują jego organizm. Dobrze zorganizowany spacer to idealny sposób na poprawę krążenia, lepszy apetyt i spokojny sen. Nawet jeśli temperatura spadnie do minus kilku stopni, lecz nie jest zbyt mokro czy zbyt wietrznie powinniśmy wychodzić na spacery z dziećmi.

Spaceruj z dala od ruchliwych ulic.

Zachęcaj dziecko do aktywnych zabaw.

Do spacerów zimowych trzeba się przygotować. Szczególną uwagę należy zwrócić na **ochronę delikatnej skóry dziecka**. Na około 5 minut przed wyjściem należy posmarować buzię i rączki dziecka specjalnym kremem na zimę.

Ubranie malucha powinno być dobrane stosownie do panującej temperatury i wieku dziecka. Cały czas dobrze sprawdza się zasada ubierania „na cebulkę". Należy starannie dobrać obuwie, które dobrze zabezpieczy stopy. Rękawiczki powinny być z jednym palcem. Czapka musi szczelnie zakrywać uszy i czoło malucha.

Podczas spaceru, co jakiś czas należy sprawdzać, czy dziecku nie jest zimno. Najlepiej zrobić to dotykając skóry na karku— powinna być ciepła i sucha. Oznaki potu sugerują, że dziecko jest za ciepło ubrane, co w rezultacie może doprowadzić do przegrzania i przeziębienia. Objawem wyziębienia może być czkawka i zimne stopy.

Pierwsza pomoc — odmrożenia, złamania.

Ujemne temperatury działają szkodliwie na organizm. Mogą doprowadzić do odmrożeń, dlatego ważne jest profilaktyczne zabezpieczenie się przed nimi. Odmrożenia najczęściej dotyczą odsłoniętych lub słabo zabezpieczonych części ciała. Dotyczy to uszu, nosa, policzków oraz palców rąk i nóg.

W przypadku gdy dojdzie do odmrożenia należy:

- delikatnie masować odmrożone miejsca, ogrzewając je stopniowo. Odmrożoną część ciała można ogrzać sposobem ciepłej kąpieli o temp. 25-30 stopni (ale nie więcej niż 37stopni),
- przemoczone ubrania należy zdjąć, a ciało wytrzeć do sucha i okryć,
- po ogrzaniu chore części ciała należy zabezpieczyć opatrunkami z nawazelinowanej gazy lub waty,
- podać kilka szklanek mocnej i gorącej herbaty lub innych płynów.

W razie podejrzenia złamania ręki lub nogi:

- nie poruszać złamaną kończyną,
- nie próbować jej nastawiać,
- unieruchomić dwa sąsiednie stawy, wykorzystując do tego np. kijki narciarskie, kij do hokeja,
- wykorzystać wierzchnią odzież, szalik, chustę, bandaż itp., do powieszenia i unieruchomienia ręki,
- wezwać specjalistyczną pomoc (pogotowie ratunkowe lub GOPR – Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe).
- do chwili przybycia pomocy nie opuszczać poszkodowanego, okryć go kocem, podać, jeśli to możliwe, ciepły napój i ewentualnie środki przeciwbólowe.

ZIMOWA DIETA DZIECKA.

Okres zimowy sprzyja obniżonej odporności. Zarówno dzieci, jak i dorośli są bardziej narażeni na rozwój chorób grypopodobnych. Dlatego warto wiedzieć, co zrobić, by wspomagać odporność własną i dziecka. Odżywianie ma zapewnić zdrowie i wysoki poziom odporności, a więc powinno być bogate w składniki odżywcze, witaminy i składniki mineralne.

Zwracajmy uwagę na to, by kupowane przez nas produkty były jak najbardziej świeże, jak najmniej przetworzone i pochodziły z pewnego źródła.

Warzywa dostarczają do organizmu witaminy i składniki mineralne, dla utrzymania wysokiej odporności. **Pamiętajmy**, że warzywa zawsze podajemy z niewielkim dodatkiem tłuszczu ze względu na obecność witamin tłuszczowych A, E, D, K.

W codziennym jadłospisie koniecznie powinniśmy uwzględnić **owoce**: jabłka, mandarynki, banany dostarczają witamin i wpływają na podwyższenie poziomu odporności.

Ważne jest uwzględnienie w jadłospisie pełnowartościowego białka.

Białko pełnowartościowe, to białko zwierzęce. Pamiętajmy o wykorzystaniu zarówno mięsa białego, czerwonego, jak i ryb, w tworzeniu codziennego menu.

Silne i dobrze odżywione ciało nie dopuści tak łatwo do siebie wirusa.

Komunikacja słowna jest bardzo ważnym elementem rozwoju dziecka. Nowe doświadczenia związane z nadejściem nowej pory roku zimy są doskonałą okazją do poszerzenia słownika dziecka: kulig, mróz, sople itp.

A oto wierszyk, który można wykorzystać w pracy z dzieckiem. Czytając go wykonujemy wszystkie ćwiczenia logopedyczne, które są umieszczone w nawiasach.

Szumią choinki dookoła w lesie,	(szu, szu, szu)
święty Mikołaj prezenty niesie	(tup, tup, tup)
Biały puch śniegu dookoła nas.	(językiem oblizujemy usta)
Na niebie błyszczą tysiące gwiazd	(czubkiem języka dotykamy kolejno zębów)
Śmieją się, cieszą wesołe dzieci,	(uśmiechamy się, pokazujemy zęby)
Bo nowy śnieżek wciąż z nieba leci.	(wąski język unosimy do góry i opuszczamy w dół)
Na ziemi skrzypi mróz —	(robimy baloniki policzkami i delikatnie wypuszczamy powietrze)
Nowy Rok tuż, tuż.	

TEST DLA RODZICÓW

Czy uczysz dziecko dbać o własne bezpieczeństwo?

Nigdy dość tłumaczenia dziecku, że powinno unikać ludzi, którzy mogą mieć wobec niego złe zamiary. Zwróćmy na to szczególną uwagę np. przed wakacjami, kiedy dzieci będą miały więcej swobody i większą część dnia będą spędzały na świeżym powietrzu. Ten quiz ma za zadanie sprawdzić, czy skutecznie pomagasz dziecku nauczyć się dbać o własne bezpieczeństwo. Przydziel sobie 5 punktów za czynności, które wykonujesz często, 0 punktów za to, czego nie robisz nigdy, sytuacje oceń w skali od 1 do 4 punktów.

1. **Zachęcam dziecko, by słuchało własnego instynktu.** Jeżeli w czyimś towarzystwie czuje się niepewnie, radzę mu, żeby się szybko oddaliło od tej osoby. ☐
2. **Nie pozwalam dziecku otwierać drzwi obcym,** nawet jeśli ten ktoś mówi, że jest naszym znajomym lub został przez nas wezwany. ☐
3. **Kładę nacisk na to, by dziecko nie chodziło samotnie,** ale by zawsze było w towarzystwie koleżanek i kolegów. ☐
4. **Mówię dziecku, że ma prawo wrzeszczeć ile sił,** jeśli ktoś obcy się mu naprzykrza albo zaczyna je straszyć. ☐
5. **Moje dziecko wie, gdzie może uciec i szukać pomocy,** gdyby mu się naprzykrzał ktoś obcy. ☐

Ile punktów zebrałeś? ☐

Powyżej 20 pkt. możesz czuć się spokojnie — robisz co w twojej mocy, by uchronić dziecko przed zagrożeniem ze strony obcych.

Między 19 a 15 jest całkiem dobrze, ale nie ustawaj w swoich działaniach.

Poniżej 15 - wykorzystaj propozycje zawarte w powyższym teście.

BEZPIECZNE ZIMOWE ZABAWY.

„Lepienie bałwana"

- pamiętaj o węgielkach na oczy, marchewce na nos i o czapce.

„Bitwa na śnieżki"

- Nie lep kulki śnieżnej z kamieniem w środku, to zły pomysł !!!
- Można zrobić komuś krzywdę, a na pewno tego nie chcesz. Zabawa musi być bezpieczna.
- Nie obrzucaj śniegiem samochodów w ruchu, to może spowodować wypadek!
- Nie rzucaj śnieżkami w pobliżu domów, to może grozić rozbiciem okna. Lepiej jak poszukamy drzewa lub ulepimy bałwana i w niego będziemy rzucać śnieżkami.

„Jazda na sankach i nartach"

Naszą jazdę na sankach czy nartach musimy zacząć od wyboru odpowiedniego miejsca, które jest do tego wyznaczone — z dala od ruchliwych szos - tor saneczkowy lub stok narciarski, lecz nie zapomnij tam o przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa:

- Nie chodź po torze, gdy inni zjeżdżają.
- Podchodź na górę z boku toru, aby nie przeszkadzać innym uczestnikom śnieżnego szaleństwa.
- W czasie zjeżdżania zachowaj bezpieczną odległość między sankami, by nie doszło do kolizji.
- Unikaj saneczkowania na brzuchu, bo może TOBIE stać się krzywda.
- Wyciąg narciarski oszczędza Twoje siły, lecz na nim obowiązuje regulamin, do którego musisz się dostosować

i przestrzegać zasad bezpieczeństwa.

„Jazda na łyżwach"

- Ślizgać może się każdy, bo jazda na łyżwach jest jedną z najprzyjemniejszych i najzdrowszych form wypoczynku.

Lecz pamiętaj:

- Nigdy nie ślizgaj się po lodzie na rzece lub dzikim jeziorze, bo nie wiesz jakiej grubości jest tafla lodu.
- Nie wybiegaj na lód, który już pod kimś się załamał.
- A jeśli znajdziesz się w sytuacji, gdy lód zaczyna pękać, połóż się na nim to rozłoży Twój ciężar ciała.

Gdy chcesz udzielić pomocy osobie, pod którą załamał się lód, podaj mu długi przedmiot gałąź, deskę, szalik

i poproś o pomoc najbliższą osobę dorosłą, lecz nigdy nie wchodź, w takiej sytuacji na lód.

„Kulig"

To forma zabawy ciesząca się ogromną popularnością, a do zorganizowania go potrzebne są trzy rzeczy: sanie, konie i śnieg. Kulig ma charakter krajoznawczy i zawsze musi być zorganizowany pod opieką dorosłych.

- Ze względu na bezpieczeństwo sanki wiążemy ze sobą grubą liną lub łańcuchem.
- Nigdy nie wykorzystujemy do tego samochodu— to bardzo niebezpieczne.
- Na sankach nie przechylamy się, nie przepychamy, bo to może grozić wypadnięciem z nich.
- Kulig ze względów bezpieczeństwa nie powinien być organizowany na ruchliwej drodze.

PAMIĘTAJMY:

Ślizgawka na chodniku jest **dużym zagrożeniem** dla wszystkich pieszych. Łatwo złamać rękę czy nogę, dlatego pomóż starszym i posyp chodnik piaskiem.

Ogromnym niebezpieczeństwem dla nas wszystkich są sople lodu. Poproś osobę dorosłą, aby je strąciła, a jeśli to nie będzie możliwe ze względu na wysokość na jakiej się znajdują poproś, osobę dorosła o powiadomienie Straży Miejskiej (tel. 986)

Pomóż osobom starszym, którym trudno jest się poruszać w zimowych warunkach.

ŻYCZYMY MIŁEJ I BEZPIECZNEJ ZABAWY.

POKOLORUJ OBRAZEK ZIMOWY

Kolorowanki mogą służyć jako świetny pretekst do porozmawiania z dzieckiem na różne tematy np. związane z porami roku, wyjaśnienie mu wiele zjawisk i zasad.

Dzięki kolorowaniu obrazków dziecko trenuje mięśnie dłoni, uczy się manipulowania kolorami i łączenia barw, nabiera wprawy w obserwacji i odwzorowaniu świata, a także rozwija kreatywność, tworząc własne kompozycje kolorystyczne.

WAŻNE NUMERY

997 POLICJA

998 STRAŻ POŻARNA

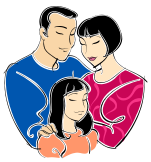
999 POGOTOWIE RATUNKOWE

112 NUMER ALARMOWY UŻYWANY W SIECI KOMÓRKOWEJ

992 POGOTOWIE GAZOWE

Baw się i bądź bezpieczny

POCZYTAJ MI MAMO, TATO!



„Spacer po lodzie" Dorota Niewola

Była zima. Miś Kuba, zwyczajem wszystkich niedźwiedzi, chrapał w swoim domku.

Wymoszczone mchem łóżeczko nie było jednak zbyt wygodne. Gniotło misia w boki, gniotło

w plecy i uwierało w pupę.

Promyki słońca łaskotały misia w nosek. Kuba obudził się i doszedł do wniosku, że zbliża się wiosna.

- Pora wstać — wymamrotał odrobinkę jeszcze zaspany.

- Pora na śniadanko. I najwyższy czas na spacerek.

Przeciągnął się, ziewnął i wyjrzał przez okno.

Drzewa przykryte były jeszcze śniegową pierzynką, z dachu misiowego domku zwisały ociekające wodą sople. Kap, kap, kap i większe sopelki spadały na śnieg. Kuba przechadzał się po swoim obejściu. Oglądał znajome miejsca, od nowa poznawał zapomniane rzeczy, odwiedzał znajomych.

- Pójdę do wiewiórki. Ciekawe, czy się już obudziła. Droga do domku Rudaski biegła obok jeziora. Rozleniwiony zimowym leniuchowaniem niedźwiadek postanowił iść na skróty.

- Jeziorko jest zamarznięte. Przejdę po lodzie jak po prawdziwym moście.

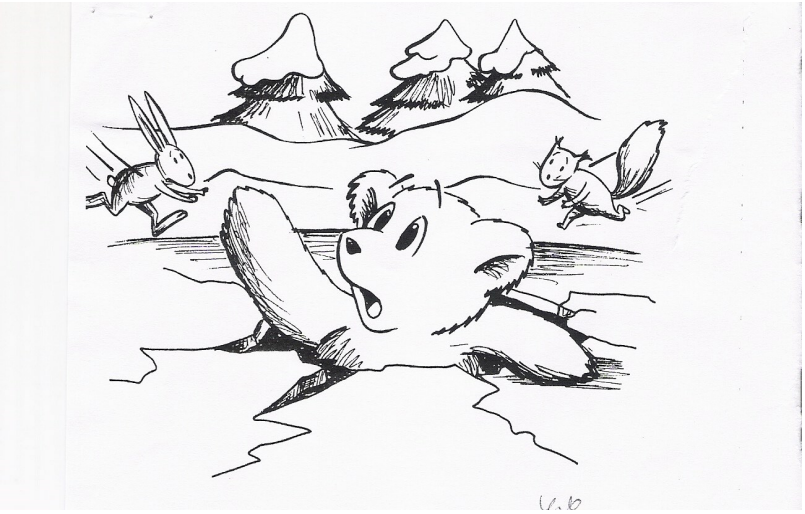
Człap, człap -człapał powoli.

Tup, tup, tup –maszerował.

Trzask, trzask... Prask! Lód załamał się i miś wpadł do lodowatej wody.

Machał łapkami, próbował płynąć i usiłował wyjść z wody. Na próżno. Nie mógł wydostać się na powierzchnię. Niemądrego niedźwiadka wybawiły z opresji zwierzęta, które przybiegły zaalarmowane krzykiem. Kubuś z zapaleniem płuc i chorym brzuszkiem (bo wypił chyba pół wody z jeziorka), brał bolesne zastrzyki. Jęczał, gdy pielęgniarka kuła ostrą igiełką jego pupę.

- Dobrze, że zwierzęta wyciągnęły mnie z wody. Na pewno bym utonął.

Kuba na zawsze zapamięta przechadzkę po zamarzniętym jeziorku.

Wy też pamiętajcie o misiowej przygodzie
i nie ślizgajcie się po lodzie na stawach czy rzekach.
Do tego służy lodowisko!