



Baw się i bądź bezpieczny

Kwartalnik edukacji komunikacyjnej i zdrowotnej

Rok szkolny 2023/2024

„WIOSNA” - M. Frąszczak



Przyszła do nas wiosna, ciepła i radosna.
Ptaszek pięknie śpiewa, zielenią się drzewa.
Słonko w górze świeci, weselą się dzieci.



Choć jeszcze chłodno, a nocą, rankiem i wieczorem występują przymrozki, dni stają się coraz bardziej słoneczne, cieplejsze i dłuższe, coraz więcej jest oznak wiosny.

W okresie wiosennym może być czasem słonecznie i bezwietrznie, a innym razem wystąpi chłód, silny wiatr, burze, a czasem wraca do nas śnieg. Obserwacje pogody mogą być inspiracją do przeprowadzenia z dziećmi rozmów na temat **jak zachować się podczas burzy**.

Wiosenna pogoda zachęca wszystkich **do częstych spacerów i zabaw na powietrzu**.

W tym przejściowym, wiosennym okresie należy zwrócić uwagę na budowanie odporności u dzieci. **Zwracajmy uwagę** na wykonywanie przez przedszkolaków codziennych czynności higienicznych, zachęcajmy do jedzenia warzyw i owoców oraz przyzwyczajajmy je do czynnego wypoczynku na powietrzu. Jest to również okazja do przypomnienia sobie **zasad bezpiecznej jazdy na rowerze**.

Na podbój wiosny.



Wykorzystaj wiosenny czas na stymulowanie kreatywności Twojego dziecka oraz jego sprawności fizycznej. Po zimie przyda mu się dużo ruchu na świeżym powietrzu.

- **Podczas spacerów obserwujcie pąki na drzewach, kwiatki i liście.**
- **Po spacerze niech dziecko spróbuje je narysować.**
- **Wkładajcie te rysunki do tekturowej teczki i kompletujcie własny zielnik.**
- **Obserwujcie ułamane konary drzew, wystające korzenie, kałuże po deszczach i burzach.** Jaki mają kształt? Co przypominają? Może jakiś konar da się pomalować, lub włączyć do własnej „instalacji przestrzennej”
- **Zachęcaj dziecko do zabaw na podwórzu z rówieśnikami.** Tak pokieruj zabawą, by raz twoje dziecko było szefem zabawy, a raz członkiem zespołu.
- **Po zabawie porozmawiajcie:** jakie cechy powinien zdaniem dziecka mieć idealny szef? A jakie idealny podwładny?



JAK NAUCZYĆ DZIECKO JAZDY NA ROWERZE ?



Są sporty skomplikowane, kosztowne, egzotyczne i mało znane. Są też tak naturalne, że chcemy je proponować dziecku, gdy tylko stanie na dwóch nogach. Takim sportem jest jazda na rowerze.

Jazda na rowerze ma w zasadzie same zalety. Oczywiście poza upadkami. Pomaga rozwijać poczucie równowagi, wspaniale kształtuje koordynację ruchów, poprawia kondycję, rozwija nawyk aktywności ruchowej, ciekawość świata, zdrową konkurencję. Oswaja z prędkością, uczy orientacji w przestrzeni i bezpiecznego poruszania się w niej, dodaje dziecku pewności siebie, a przede wszystkim — sprawia mnóstwo radości. Kiedy zatem zarazić dziecko rowerową pasją? Średnio — w wieku 2-3 lat, czasem trochę później, zależnie od umiejętności i usposobienia dziecka.

ZADBAJ O BEZPIECZEŃSTWO

Wraz z rowerem w życie naszego dziecka muszą wejść niepodważalne zasady:

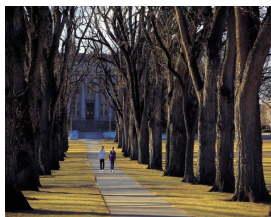
1. **Jeżeli jazda na rowerze, to zawsze w kasku, bez dyskusji.** Zakładanie kasku przed wyprawą na rower musi być odruchem dla wszystkich członków rodziny. Kask musi być dopasowany wielkością do głowy, mieć regulację napięcia i obwodu. Niech będzie też ładny, bo taki chętniej się nosi.
2. **Na kolana i łokcie zakładamy ochraniacze** — od początku, odkąd malec jeździ na dwóch kółkach. Dobrą ochroną są długie spodnie z mocnego materiału (np. džinsy) i bluza z długim rękawem.
3. **Uważamy na łańcuchy i szprychy.** Tu prócz zasad przyda się praktyczne zabezpieczenie. Wokół łańcucha montujemy osłonę; nie będzie też przesadą, jeżeli w szprychy kółek wpleciemy plastikowe sznurki.
4. **Niezależnie od pory dnia i miejsca, musimy i rower, i dziecko zaopatrzyć w odblaskowe gadzety** — światła, paski, taśmy. Warto zaopatrzyć dziecko w okulary, które zabezpieczą oczy przed przypadkowym paprochem lub muchą.



Bądźmy ostrożni, jeśli chodzi o dobór długości tras. Lepiej zmierzyć się z poczuciem niedosytu, niż zmuszać dziecko do nadmiernego wysiłku.



WIOSENNE SPACERY Z DZIEĆMI.



Po długiej ciężkiej zimie wreszcie możemy nacieszyć się ciepłym powietrzem. Zielone pączki i coraz bardziej soczysta trawa zachęcają do wyjścia. Niestety zdarza się, że drobna mżawka lub nawet pochmurne niebo stają się argumentem do pozostania w domu. Często boimy się, że nasze dzieci, które chorowały w czasie zimy znowu złapią jakąś infekcję.

Jedną z kluczowych metod budowania odporności u dzieci jest zapewnienie im jak największej ilości ruchu na świeżym powietrzu. Specjaliści zalecają, aby przynajmniej godzinę dziennie spędzać z nimi na dworze. Jeśli pogoda na to pozwoli dwa razy w ciągu dnia.

Starsze dzieci, które mogą już wychodzić same, też trzeba czasem zmotywować do wyjścia. Oglądanie telewizji, czy gry komputerowe są dla nich często bardziej atrakcyjne, niż jazda na rowerze. Kiedy nastolatki za nic nie chcą wyjść na podwórko, zabierzmy je na rodzinny spacer. Znajdźmy jakiś cel, konkretne miejsce, które warto zobaczyć albo zrobmy wspólną wycieczkę do lasu. To również propozycja dla rodziców maluchów, którzy mają dosyć monotonnych przechadzek po placach zabaw.

Chyba wszyscy znamy przysłowie: „Kwiecień – plecień poprzeplata, trochę zimy, trochę lata. Nie powinniśmy więc liczyć na idealną pogodę wiosną. Trudno jest ją przewidzieć. Zamiast czekać na „murowane” słońce, warto pamiętać o odpowiednim stroju. Ubierajmy dzieciom kurtki z kapturami, które można założyć w razie przelotnych opadów i chustki, które chronią szyję przed wiatrem. Nie powinniśmy jednak przegrzewać małych dzieci.

Warto również zwrócić uwagę na sposób, w jaki ubierają się starsze dzieci wybiegając na podwórko. Zdarza się, że przeceniają pogodę, która przecież w każdej chwili może się zmienić. Zamiast zatrzymać je w domu „bo jest chłodno”, dopilnujmy, żeby podatne na zapalenie uszy, czy zatoki były odpowiednio zabezpieczone przed wiatrem.

Wiosenne spacerowanie z dziećmi pozwoli nam zadbać nie tylko o ich fizyczne zdrowie, ale także o zdrowe relacje w naszej rodzinie. Nie ma bardziej naturalnego środka zapobiegającego domowym napięciom niż wspólnie spędzony czas, ani nic bardziej rozwijającego, niż wspólne przyglądanie się światu i odkrywanie jego tajemnic.

POGODA Z RACHUNKAMI.



Zmienna wiosenna pogoda pomoże twojemu dziecku zarówno w doskonaleniu sprawnego rysowania, jak i liczenia.

Kwiecień jest wymarzonym miesiącem do prowadzenia codziennych obserwacji pogody i ilustrowania ich.



– **Niech dziecko codziennie narysuje aktualną pogodę:** deszcz, słońce, wiatr, burze.



– **Pod koniec miesiąca**, posortujecie obrazki. Policzycie dni słoneczne, pochmurne, deszczowe.



– **Sporządźcie prosty wykres.**

– **Przy tej pracy zadawaj pytania:**

Czy więcej było dni słonecznych, czy deszczowych?

Jaka pogoda zdarzała się?

Czy ilość dni pochmurnych była taka sama jak deszczowych?

Ile było burz, a ile wichur?

Jaka pogoda występowała najrzadziej?



ZASADY ZACHOWANIA PODCZAS BURZY.



Gdy burza zaskoczy nas w domu:

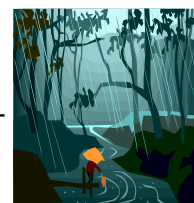
- nie zbliżaj się do urządzeń elektrycznych i metalowych,
- pozostań z dala od oszklonych okien, sufitów, drzwi,
- w miarę możliwości pozamykaj zwierzęta domowe i hodowlane,
- trzymaj pod ręką przygotowane latarki oraz dodatkowe baterie,
- miej włączone radio (najlepiej na baterie) w celu zapoznania się z aktualnymi komunikatami,
- wyłącz z gniazdek wszystkie urządzenia elektryczne oraz anteny,
- nie korzystaj z kąpieli w wannie, pod prysznicem,
- nie dotykaj kranu, kaloryfera,
- nie korzystaj z telefonu stacjonarnego, komórkowego.



Gdy burza zaskoczy nas na otwartej przestrzeni:

Na ulicy:

- nie stawaj pod wysokimi drzewami, masztami, latarniami,
- trzymaj się z dala od trakcji tramwajowych, kolejowych, transformatorów i przewodników wysokiego napięcia,
- nie jedź rowerem i nie dotykaj jego metalowych części.



Na łące:

- będąc na otwartym terenie kucnij ze złączonymi nogami, nie kładź się na ziemię i nie stój w rozkroku,
- nie biegaj i nie poruszaj się szybkim krokiem.

Nad jeziorem, morzem:

- nie spaceruj po plaży (zbiorniki z wodą, a szczególnie słone morze i mokry piasek łatwo ściągają pioruny).



W górach:

- zejdz z grani lub wysoko położonych wzniesień i schowaj się w jakimś zagłębieniu.

Podczas jazdy samochodem:

- zatrzymaj się i pozostań w samochodzie. Jesteś w nim bezpieczny, pod warunkiem, że nie będziesz dotykał metalowych części, ani wychylał się przez okno,
- nie parkuj pod drzewami, liniami energetycznymi i innymi wysokimi obiektami.

Na biwaku:

- namiot nie jest bezpiecznym schronieniem w czasie burzy. Zagrożenie stanowią jego metalowe elementy (maszt, wsporniki, śledzie), które mogą „ściągać” piorun.

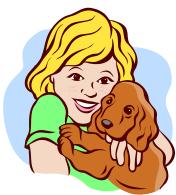


MOTTO:

„Dzieci będą pamiętać Cię nie dzięki rzeczom materialnym,
które im zapewniłeś,
ale dzięki uczuciom, którymi je obdarzyłeś.”

Richard L.Evans

POGRYZIENIE DZIECKA PRZEZ ZWIERZĘ.



Pierwsza pomoc jest taka sama jak przy skaleczeniach – ranę trzeba dokładnie oczyścić z wierzchu. Potem trzeba jak najszerzej rozewrzeć jej brzegi i płukać przez kilka minut pod ciepłą, bieżącą wodą. Niezależnie od tego, jak wygląda rana i jak jest głęboka, musisz jak najszybciej skontaktować się z lekarzem.

Typowym powikłaniem po ugryzieniu jest zakażenie, dlatego lekarz może przepisać zapobiegawczo antybiotyki. W przypadku pogryzienia przez zwierzę zawsze bierze się też pod uwagę możliwość zakażenia wścieklizną. Lekarz zleci szczepienie przeciw wściekliznie wtedy, gdy nie było możliwości zbadania zwierzęcia podejrzanego o wściekliznę, bądź zostało ustalone, że zwierzę choruje na tę chorobę. Dlatego jeśli to tylko możliwe, trzeba złapać zwierzę, lub - jeśli np. było prowadzone na smyczy i wiadomo, kto jest właścicielem – zażądać od niego książeczki szczepień zwierzęcia.



CIASTECZKA WIOSENNE.



Składniki (na około 35 ciasteczek):

- 250g masła lub margaryny
- Skórka starta z 2 cytryn
- 100g cukru pudru
- 1 roztrzepane jajko
- 1 łyżka soku z cytryny
- 335g maki pszennej



Masło lub margarynę posiekać nożem z mąką, dodać pozostałe składniki i zagnieść jednolite ciasto. Owinąć folią i włożyć do lodówki na około 30 minut.

Po tym czasie ciasto rozwałkować na grubość ok. 3-4 mm i foremkami wycinać ciasteczka.

Układać na blasze w niedużych odstępach. Piec przez ok. 5 minut w temperaturze 190 stopni (ciasteczka są jasne, nie rumienią się). Studzić na kratce.

Mąż idzie do pracy:

- Kochanie, w nocy chyba będzie burza.
- Jak po pracy wrócisz od razu do domu, to nie będzie.



Wuefista każe dzieciom robić „rowerek”. Wszyscy wykonują ćwiczenie, tylko Jasio położył się na plecach i trzyma nieruchomo nogi w górze.

- A Ty co? - pyta nauczyciel.
- A ja jadę z górki.



WAŻNE NUMERY

997

POLICJA

998

STRAŻ POŻARNA

992

POGOTOWIE GAZOWE

999

POGOTOWIE RATUNKOWE

112

NUMER ALARMOWY UŻYWANY W SIECI KOMÓRKOWEJ

