

**„Bezpieczne Przedszkole” (Nr 18)**

*Drodzy rodzice. Oddajemy Wam* ***18 numer kwartalnika*** *„Bezpieczne Przedszkole”, w którym chcemy informować o ważnych sprawach dotyczących zdrowia i bezpieczeństwa. Jak Wam wiadomo nasze przedszkole realizuje program „Bezpieczne Przedszkole”, którego celem jest wychowanie dzieci na odpowiedzialnych dorosłych dbających o bezpieczeństwo własne i innych osób. Cel ten możemy osiągnąć wyłącznie z pomocą rodziców, gdyż to właśnie Wy jesteście dla dziecka najważniejszymi osobami, z których biorą przykład, jesteście wzorem do naśladowania.*

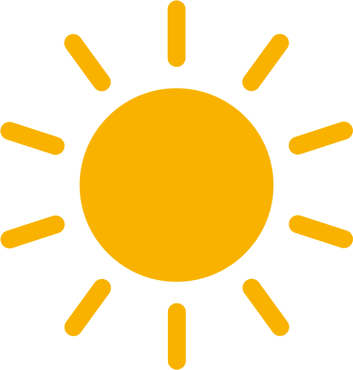
***Podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas wakacji***

Okres wakacyjny to szczególny czas dla całej rodziny. W lipcu i sierpniu wielu z nas wyjeżdża na urlop spędzając czas nad wodą, w górach czy w lesie. Część dzieci i młodzieży spędzając wakacje w domu wypełnia sobie czas zabawą w jego okolicy. Towarzyszące wypoczynkowi odprężenie sprawia jednak, że niejednokrotnie zapominamy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.  
 Chcąc uniknąć zagrożeń wakacyjnych, skorzystajcie Państwo z naszych porad. Poniżej przedstawiamy najważniejsze z nich.  
  
**DZIECIOM**

* należy zapewnić maksimum opieki i zainteresowania, a także jak najczęściej samemu uczestniczyć w pozytywnym wypełnieniu ich czasu wolnego;
* należy ustalać i sprawdzać miejsca ich zabawy czy wypoczynku (przede wszystkim czy są bezpieczne), a także uczyć dzieci ostrożności przy zabawie w pobliżu wody, placu budowy, ruchliwych ulic, lasu, itp. niebezpiecznych miejsc;  
  warto wiedzieć, z kim i gdzie nasza pociecha idzie, bawi się i kiedy wróci;
* każde dziecko powinno znać zasady poruszania się po drodze pieszo czy rowerem, szczególnie jeśli jest w wieku pozwalającym na samodzielne się po niej poruszanie;
* każde dziecko powinno też znać ogólne zasady bezpieczeństwa dotyczące samodzielnego pobytu w domu i jego otoczeniu, a także w kontakcie z obcym psem;
* wysyłając dziecko na kolonie dobrze jest sprawdzać oferujących wyjazdy kolonijne (warunki pobytu, kwalifikacje opiekunów, zakres i rodzaj zajęć wypełniających czasu wypoczynku, itd.), a także zapewnić sobie stały kontakt z dzieckiem;

***PRZED WYJAZDEM NA WAKACJE***  
- starannie zaplanujmy trasę podróży oraz przygotujmy potrzebne do niej dokumenty i rzeczy podręczne;  
- wychodząc z domu dokładnie zamknijmy drzwi i okna, zakręćmy kurki z gazem i wodą.

- Warto też rozważyć, które urządzenia elektryczne powinny pozostać włączone do gniazdek – im mniej włączonych, tym mniej potencjalnych źródeł pożaru;   
- jeśli w domu jest alarm to nie zapomnijmy go włączyć;  
- biżuteria, gotówka czy inne rzeczy szczególnie cenne nie powinny pozostawać w domu, lepsze będzie przechowanie ich u osób zaufanych, w skrytce bankowej czy w innym dobrze chronionym miejscu;  
- poinformujmy członków rodziny czy dobrych znajomych: gdzie wyjeżdżamy, kiedy wrócimy i jak w razie potrzeby mogą się oni z nami szybko skontaktować. Natomiast chwalenie się tym na około, zwłaszcza przed wyjazdem może okazać się niebezpieczne;  
- warto też kogoś poprosić np. członka rodziny, znajomych czy sąsiada, o zabieranie korespondencji leżącej w skrzynce na listy czy przed drzwiami – będąc tam zbyt długo sygnalizuje, że w mieszkaniu nikogo nie ma;

***Jak bezpiecznie opalać się z dziećmi?***

Dermatolodzy od dawna przestrzegają, że intensywne opalanie nie służy zdrowiu, a przed szkodliwym działaniem promieniowania UVB i UVA należy chronić skórę małych dzieci. Jest o wiele cieńsza i delikatniejsza od skóry dorosłych i dlatego znacznie bardziej podatna na oparzenia. Zbyt duża dawka słońca, zwłaszcza intensywnego, może skórę uszkodzić. W ostrym słońcu, gdy nie jest zabezpieczona żadnym filtrem, skóra już po 15 minutach może się ostro zaczerwienić, co jest objawem poparzenia.

Najpierw pojawia się na niej rumień, a jeśli jej niczym nie osłonimy - pęcherze. Poza bólem takie powtarzające się poparzenia mogą doprowadzić do trwałych zmian w strukturze skóry. A te z kolei - jak dowodzą naukowcy - mogą skutkować, w przyszłości zmianami nowotworowymi (np. czerniakiem), a także przyspieszać jej starzenie. Stoi więc przed nami niełatwe zadanie: z jednej strony musimy chronić malucha przed szkodliwymi promieniami, a z drugiej - zapewnić mu światło niezbędne do prawidłowego rozwoju naturalnego.

***ZASADY BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS KĄPIELI***

* Nigdy nie wolno skakać do nieznanej wody, ponieważ nie wiadomo czego można się spodziewać pod jej lustrem.
* Nie wolno wchodzić celowo do wody w miejscach niebezpiecznych, tam gdzie według naszego rozeznania znajdują się na przykład: wiry, wodorosty, zimne prądy, itp.  
  Zainteresuj się zawsze bezpieczeństwem dzieci przebywających nad wodą i w jej pobliżu.
* Nie wszczynaj nigdy fałszywych alarmów, nie popychaj nigdy do wody osób, które się tego nie spodziewają.
* Nie biegaj nigdy po pomostach, możesz potrącić znajdujące się tam osoby, a sam narażasz się na uszkodzenia ciała przy upadku.
* Dla zapewnienia maksimum bezpieczeństwa osobom korzystającym z kąpieli, szczególnie dzieciom, należy zabezpieczyć dostępne pomoce typu: skrzydełka pływackie, koła nadmuchiwane, itp. najlepiej w kolorze jaskrawym, np. pomarańczowym lub żółtym.  
    
  **GDZIE MOŻNA PŁYWAĆ**
* W miejscach strzeżonych i przeznaczonych specjalnie do tego celu.
* W wodzie tak głębokiej i takiej odległości od brzegu, która odpowiada naszym realnym możliwością pływackim.
* W miejscach dobrze nam znanym.
* Nigdy nie wolno pływać w miejscach zakazanych, o czym informują odpowiednie tablice, a także na odcinkach szlaków żeglugowych w pobliżu urządzeń i budowli wodnych.

***ZAWSZE STOSUJEMY SIĘ DO OBOWIĄZUJĄCYCH PRZEPISÓW I REGULAMINÓW***  
  
**KIEDY MOŻNA PŁYWAĆ**

* W czasie sezonu letniego, gdy temperatura wody nie jest niższa od 18°C.
* W pełni zdrowia i sprzyjającej temperaturze wody ok. 22 - 25°C.
* Nie wchodzić do wody po spożyciu alkoholu, po rozgrzaniu na słońcu, bezpośrednio po posiłku i przy złym samopoczuciu.
* Nie przebywać zbyt długo w wodzie, stosować odpowiednio dłuższe przerwy.

***KILKA ZASAD BEZPIECZNEGO PRZEBYWANIA NA SŁOŃCU***

* Unikaj spacerów z dzieckiem w samo południe.

Latem dni są dłuższe i jaśniejsze, bo dociera do nas więcej promieni słonecznych. Warto więc korzystać ze słońca w tych porach, gdy jego natężenie jest umiarkowane, czyli rano (do godziny 11) i po południu (od 16). Możesz wtedy spokojnie wybrać się z maluchem na długi spacer. W godzinach największego nasłonecznienia, zwłaszcza gdy słońce silnie świeci, lepiej chronić dziecko pod dachem.

* Staraj się przebywać z dzieckiem w cieniu.

Tam także promienie słoneczne docierają, ale ich działanie nie jest tak intensywne, jak pod gołym niebem.

* Zawsze, nawet w pochmurny dzień, przed spacerem smaruj dziecko kremem z filtrem.

Nawet jeśli nie czujemy na skórze ciepła promieni słonecznych, to nie znaczy, że słońce nie świeci i nas nie opala. W wietrzny, ale słoneczny dzień dociera do nas nawet więcej promieni słonecznych niż wtedy, gdy jest upał, ale powietrze "stoi". Uwaga, najszybciej można się opalić nad brzegiem morza (sprzyja temu chłodna bryza, a także to, że woda odbija promienie) i wysoko w górach.

* Wypróbuj ubranka z filtrem przeciwsłonecznym.

Są lekkie, przewiewne i doskonale chronią skórę przed słońcem. Ich zaletą jest też to, że szybko schną, co bardzo przydaje się nad wodą.

* Jeśli to możliwe, wyjazd nad wodę zaplanuj na drugą połowę wakacji.

Skóra dziecka będzie wtedy już trochę oswojona ze słońcem i wytworzy wystarczającą ilość melatoniny. Melatonina barwi ją na ciemniejszy odcień i sprawia, że jest mniej skłonna do wszelkich podrażnień i oparzeń.

* Nad wodą, zwłaszcza w pierwszych dniach pobytu, ostrożnie korzystajcie ze słońca.

Pierwszego dnia ograniczcie plażowanie do dwóch godzin, i to w cieniu parasola. Wychodźcie na plażę rano lub późnym popołudniem, gdy woda w morzu czy jeziorze jest cieplejsza. Przed wyjściem posmaruj skórę dziecka kremem z wysokim filtrem przeciwsłonecznym (co najmniej 30) i powtarzaj smarowanie co dwie godziny. Pilnuj, by dziecko miał na głowie czapkę z daszkiem a jeśli jest bardzo gorąco, załóż mu koszulkę z krótkim rękawem (nic nie szkodzi, jeśli się zamoczy, ale i tak ochroni go przed oparzeniem słonecznym).

* Nawet jeśli nadchodzące lato będzie pochmurne, nie martw się, że dziecku zabraknie witaminy D.

***PAMIĘTAJ TO MIEJ ZAWSZE PRZY SOBIE !!!***

* Nakrycie głowy - najlepszy jest kapelusz z rondem ocieniający twarz, kark i uszy.
* Przewiewne ubranie, najlepiej z filtrem przeciwsłonecznym - im większą powierzchnię ciała zasłania, tym lepiej. Im jego kolory jaśniejsze, tym mniej promieni słonecznych na sobie skupiają.
* Butelkę wody mineralnej (nawadnianie dziecka jest bardzo ważne).
* Okulary przeciwsłoneczne z powłoką ochronną - gdy słońce jest bardzo jasne lub odbija się pod ostrym kątem (zwłaszcza nad morzem i w górach).



*Radosnych, słonecznych i przede wszystkim bezpiecznych wakacji*

*życzą pracownicy*

*Miejskiego Przedszkola Nr 13 w Zgierzu*