

BEZPIECZNE WAKACJE NASZYCH DZIECI

W okresie letnim dzieci rzadziej niż w pozostałych miesiącach uczęszczają do przedszkola. I słusznie, przedszkolaki również potrzebują odpoczynku po wielu miesiącach wczesnego wstawania i uczestniczenia w zajęciach przedszkolnych.

Niestety, doświadczenie uczy nas, że w tych dniach nasze pociechy częściej narażone są na różnego rodzaju niebezpieczne sytuacje, które mogą zagrażać ich zdrowiu, a nawet życiu. Czasami opieka starszego rodzeństwa, dziadków, a nawet samych rodziców okazuje się niewystarczająca czy niewłaściwa. A przecież większości wypadków można by uniknąć przy zachowaniu odrobiny przestrogi. Wakacje to czas, kiedy dzieci długo przebywają na świeżym powietrzu, często nad zbiornikami wodnymi, w lasach, na wsi. Nie możemy im zabraniać korzystania z dobrodziejstw natury. Świeże powietrze i słoneczna pogoda wzmacniają system odpornościowy, wpływają korzystnie na niektóre schorzenia skóry, odprężają, ułatwiają odpoczynek po wielomiesięcznej pracy i pozwalają na naładowanie akumulatorów na następne miesiące. Musimy jednak pamiętać, że przedszkolak jest jeszcze zbyt mały, aby właściwie ocenić sytuację niebezpieczną i stopień zagrożenia własnego zdrowia czy życia. Dlatego obowiązkiem rodziców jest nauczanie dziecka, jak unikać sytuacji niebezpiecznych i jak postępować, kiedy już się pojawiają. Dopiero wtedy wspólny wypoczynek będzie przyjemnością dla dziecka i jego opiekunów. Stąd nasz apel:

ZADBAJMY O BEZPIECZEŃSTWO NASZYCH POCIECH W CZASIE WAKACJI. POKAŻMY DZIECIOM, GDZIE RODZI SIĘ NIEBEZPIECZEŃSTWO I JAK POSTĘPOWAĆ W SYTUACJACH TRUDNYCH.

Zachowanie na ulicy

Przedszkolak nie powinien sam wychodzić na ruchliwą ulicę, nawet jeśli wydaje nam się, że opanował już sztukę przechodzenia przez jezdnię. Nie wystarczy wielokrotne powtarzanie dziecku zasad przy tym obowiązujących („spójrz w prawo, w lewo, jeszcze raz w prawo i upewnij się czy nie nadjeżdża samochód”), sami także musimy robić to prawidłowo! W czasie spacerów zachęcajmy malucha, aby pokazał nam jak bezpiecznie przechodzić przez jezdnię.

Podróż samochodem

Dla dziecka najważniejszym elementem wyposażenia samochodu powinien być odpowiedni do jego wieku i wagi fotelik! Koniecznie musi być solidnie umocowany pasami na tylnym siedzeniu. Dla bezpieczeństwa własnej pociechy, w tej kwestii nie ustępuj protestom dziecka. Przyzwyczajaj je, że nie ruszycie z miejsca, jeśli dziecko nie będzie siedziało zapięte w foteliku (czy na podstawce). Kiedy podróż jest długa i męcząca zrób przerwę. W upalne dni nie zostawiaj dziecka samego w samochodzie (zwłaszcza na pełnym słońcu), ponieważ grozi to odwodnieniem czy udarem słonecznym.

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, bądź, aby 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 pice 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. Lekarze są zgodni, że delikatna skóra dziecka nie jest jeszcze odporna na intensywne promieniowanie słoneczne. Radzą, aby unikać długiego przebywania w pełnym słońcu między godz. 10 a 15. W tym czasie dzieci powinny się bawić w miejscach zacienionych. Wiedząc, że znaczna część promieni przenika przez chmury stosuj 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. Pamiętajmy, że mózg bardzo szybko się nagrzewa, a ponieważ jest organem dobrze ukrwionym łatwo dochodzi do przegrzania całego organizmu. Starszego przedszkolaka warto zachęcać do samodzielnej dbałości o skórę proponując mu np. , aby wysmarował się kremem ochronnym. Będzie to dla niego wspaniała zabawa. 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.