

Zimowy czas, przedszkolaka czas...

Jak ubierać dziecko?

Ubiierając dziecko pamiętaj, że kilka warstw cieńszych ubrań zamiast jednej bardzo ciepłej kurtki pozwoli zapewnić utrzymanie odpowiedniej temperatury ciała nie doprowadzając do przepracowania. Pamiętaj o rękawiczkach, odpowiednim obuwiu oraz nakryciu głowy.

Możesz zastosować generalną zasadę w przypadku małych dzieci, według której ich ubranie powinno mieć jedną warstwę więcej niż ubranie osoby dorosłej w tych samych warunkach pogodowych.

Jak być zdrowym?

Zimna pogoda nie jest bezpośrednią przyczyną chorób i grypy, ale wirusy wywołujące je szybciej rozprzestrzeniają się wśród dzieci w chłodnych miesiącach, gdy uczęszczają one do przedszkola i przez to regularnie znajdują się w obszarach większych skupisk ludzkich.

Regularne mycie rąk oraz uczenie dzieci zakrywania ust i nosa podczas kichania i kaszlu mogą zapobiec rozprzestrzenianiu się przeziębień.

Ustal rozsądne limity czasu zabawy na mrozie, aby zapobiec wyziębieniu ciała i odmrożeniom. Co jakiś czas dzieci powinny wrócić do domu lub innego pomieszczenia, aby ogrzać się przed dalszą aktywnością na dworze.

Jak bawić się bezpiecznie?

Małe dziecko bez opieki osoby dorosłej nie może bezpiecznie się bawić!

ŁYŻWY

Pozwalaj dziecku jeździć na **łyżwach** tylko na bezpiecznych lodowiskach!

Wyjaśnij dziecku, że na lodowisku musi przestrzegać pewnych zasad:

- jazda w tym samym kierunku, co pozostali łyżwiarze,
- unikanie jazdy bezpośrednio w poprzek lodowiska,
- zakaz żucia gumy i jedzenia cukierków podczas jazdy,
- jeżdżenie tylko w kasku.

SANKI

Nie pozwalaj dziecku jeździć na **sankach** w pobliżu tras komunikacyjnych!

- Dopilnuj, aby dziecko zjeżdżając na sankach siedziało, lub było w pozycji pół-leżącej stopami do przodu. Inne pozycje sprzyjają urazom głowy!
- Wybierz sanki, na których twoje dziecko będzie miało stosunkową kontrolę nad kierunkiem jazdy. Zjazdy na dętce od opony czy w tzw. dyskach śnieżnych są mniej bezpieczne.
- Sanki powinny być solidne, jednolitej budowy, bez żadnych ostrych, wystających części.
- Na bezpośrednim terenie zjazdów saneczkowych nie powinno być żadnych przeszkód takich jak drzewa czy słupy, powierzchnię powinien pokrywać śnieg – nie lód. Nie może to być miejsce zbyt strome oraz powinno kończyć się płaskim obszarem hamowania.
- Unikaj zatłoczonych miejsc zjazdów saneczkowych.

NARTY

- ❖ Dziecko powinno być uczone jazdy na nartach jedynie przez wykwalifikowanych instruktorów, najlepiej na kursach przeznaczonych właśnie dla dzieci.

Nigdy dziecko nie powinno zjeżdżać samotnie.

- ❖ Jeśli jazda na nartach, to tylko w kasku ochronnym.
- ❖ Sprzęt powinien być dostosowany do wzrostu dziecka.
- ❖ Zapewnij dziecku także ochronę oczu w postaci gogli narciarskich.
- ❖ Wybór odpowiedniego stoku do zjazdów powinien być dopasowany do umiejętności i doświadczenia małego narciarza.
- ❖ Unikaj także zatłoczonych stoków, a także takich, na których znajdują się drzewa czy inne przeszkody.

UWAGA!

Zima jest okresem, w którym szczególnie często dochodzi do pożarów w domu.

Pamiętaj!

Zapoznaj swoje dziecko z zasadami postępowania na wypadek pożaru i przećwicz z nim jak powinno zachować się w takiej sytuacji. Opr. A. Frey