



BIULETYN DLA RODZICÓW

Nr 49 Czerwiec, Lipiec, Sierpień 2024

Niezapominajka

Trzymiesięcznik dla rodziców dzieci z Przedszkola Samorządowego nr 42
„Niezapominajka” w Białymstoku

Bezpieczne wakacje

Czas zbliżającego się lata czujemy tuż, tuż dlatego z w tym numerze skupimy się na tym aby wrócić waszą uwagę na jedną z najważniejszych zasad wakacyjnych.
BIEZPIECZENSTWO!

Drodzy rodzice, pamiętajcie, że wakacje to nie tylko czas odpoczynku od zgiełku miast, pracy, zmartwień ale przede wszystkim jest to czas regeneracji, uśmiechu, radość i miłości. Czas spędzanych dni w gronie rodziny i bliskich. Jest to również czas kiedy musimy w szczególności pamiętać o bezpieczeństwie naszym i naszych bliskich.





Na ten dzień czekają z utęsknieniem i dzieci i dorośli. Aż w końcu jest! 21-go czerwca powitaliśmy lato. Jedni już się cieszą na samą myśl o wakacyjnych wożazach, inni stają przed trudnym pytaniem – „Co przez te dwa miesiące zrobić z dzieckiem?”.



Na ten dzień czekają z utęsknieniem i dzieci i dorośli. Aż w końcu jest! 21-go czerwca powitaliśmy lato, a jutro powitamy również wakacje. Jedni już się cieszą na samą myśl o wakacyjnych wożazach, inni stają przed trudnym pytaniem – „Co przez te dwa miesiące zrobić z dzieckiem?”.

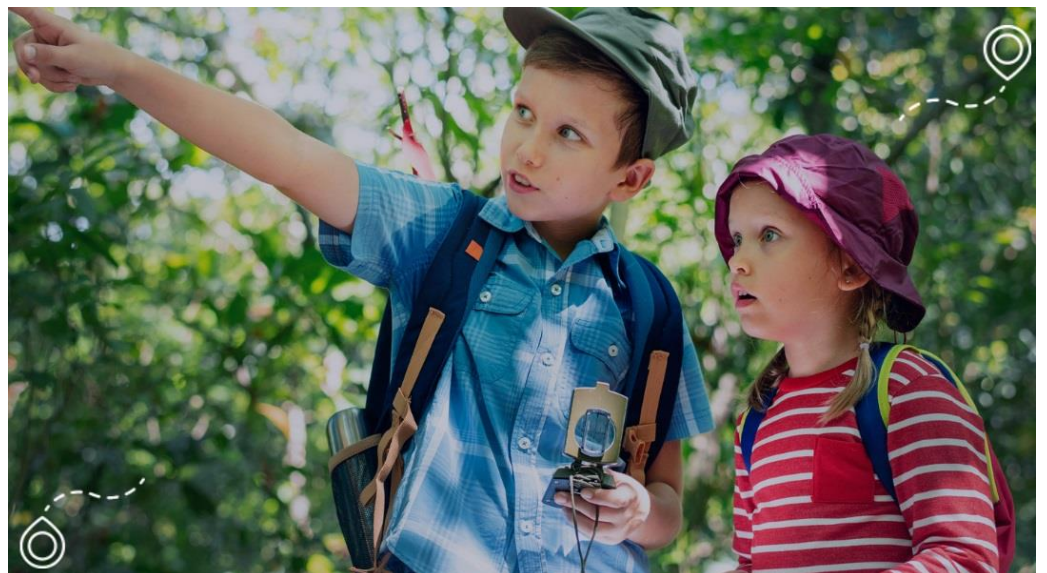
Większość z nas wspomina swoje dzieciństwo jako czas „sielski i anielski”. Któż z nas nie rzucał się w stogi świeżo skoszonego siana, nie łąził po drzewach, nie zwiślał z trzepaka albo nie bawił godzinami w chowanego lub nie wyprawiał się na wielogodzinne wycieczki rowerowe? Przez te 20 czy 30 lat, które minęły od tamtych lat wiele się zmieniło. Dzieci zamiast na powietrzu większość wolnego czasu spędzają w placówkach edukacyjnych lub w domu przed komputerem. Dzieci trzymane pod kloszem niestety nie mogą w pełni wykorzystać beztroski swojego dzieciństwa, tak jak my to robiliśmy.

Badania potwierdzają, że dzieci zbyt dużo czasu spędzają w domu. Brytyjska organizacja użyteczności publicznej, The National Trust, zajmująca się ochroną przyrody i zabytków w Anglii, Walii i Irlandii Północnej, przeprowadziła badania, z których wynika, że brytyjskie dzieci zbyt wiele czasu spędzają w domu. Żeby



zachęcić je do wyjścia na dwór, stworzyła listę 50 rzeczy, które każdy dzieciak powinien zrobić zanim skończy 12 lat życia. Są wśród nich czynności, które pamiętamy z czasów naszego dzieciństwa i takie, których pewnie nigdy nie robiliśmy.

Czy te zalecenia przekładają się na nasze polskie realia? Oceńcie sami. Co powinno zrobić dziecko, nim ukończy 12 lat?



1. Powinno wspiąć się na drzewo;
2. Powinno sturlać się z wysokiego wzgórza;
3. Powinno móc uczestniczyć w rozbijaniu obozowiska w lesie;
4. Powinno brać udział w budowaniu szałas;
5. Powinno puszczać kaczki z kamyków na rzece/jeziorze;
6. Powinno móc biegać w deszczu;
7. Powinno puszczać latawiec;
8. Powinno złapać rybę w sieć;
9. Powinno zjeść jabłko prosto z drzewa;
10. Powinno zagrać w kasztany (jest to tradycyjna brytyjska zabawa zawieszonymi na sznurkach kasztanami);
11. Powinno stoczyć bitwę na śnieżki;



12. Powinno brać udział w poszukiwaniu skarbów na plaży;
13. Powinno zrobić babkę z piasku;
14. Powinno wziąć udział w budowaniu tamy na strumieniu/rzece;
15. Powinno zjeżdżać na sankach;
16. Powinno zakopać kogoś w piasku na plaży;
17. Powinno zorganizować wyścig ślimaków;
18. Powinno przejść po zwalonym pniu drzewa;
19. Powinno huśtać się na linie;
20. Powinno bawić się na błotnej ślizgawce;
21. Powinno zjadać jeżyny prosto z krzaczka;
22. Powinno zajrzeć w dziuplę drzewa;
23. Powinno odwiedzić wyspę;
24. Powinno poczuć się, jakby unosił je wiatr;
25. Powinno zagrać na źdźbłach trawy;
26. Powinno szukać skamieniałości;
27. Powinno zobaczyć wschód słońca;
28. Powinno wspiąć się na wysokie wzgórze;
29. Powinno wejść za wodospad;
30. Powinno nakarmić z dłoni ptaka;
31. Powinno polować na robaki;
32. Powinno znaleźć żabi skrzek;
33. Powinno złapać w siatkę motyla;
34. Powinno śledzić dzikie zwierzę;
35. Powinno odkryć, co kryje się w stawie;
36. Powinno naśladować odgłos sowy;
37. Powinno zobaczyć dziwaczne stworzenia zamieszkujące zbiorniki z wodą w nadmorskich skałach;
38. Powinno wychować motyla od gąsienicy;



39. Powinno zasadzić roślinę, hodować ją, a potem zjeść;
40. Powinno móc pójść popływać w rzece, jeziorze czy w innym dzikim miejscu;
41. Powinno móc pojechać na spływ tratwą;
42. Powinno samo rozpaść ogień bez użycia zapalek;
43. Powinno odnaleźć drogę z mapą i kompasem w rękę;
44. Powinno spróbować zejść ze skały, opuszczając się po linie;
45. Powinno wziąć udział w spływie kajakowym w dół rzeki.

A może w najbliższe wakacje zrealizujecie choć kilka punktów z powyższej listy?

Bezpieczne wakacje: jak dbać o bezpieczeństwo dzieci podczas podróży

Bezpieczne wakacje dla młodzieży, dzieci i dorosłych oznaczają konieczność odpowiedniego przygotowania się, ale i przestrzegania różnych zasad. Dzięki temu wypoczynek będzie nie tylko przyjemny i komfortowy, ale i bezstresowy. Co robić, aby uniknąć nieprzyjemnych czy groźnych sytuacji w czasie podróży i urlopu?





Bezpieczne wakacje — zasady dla dzieci i dorosłych. Czy są konieczne?

Aby wakacje były bezpieczne, nie warto iść na żywioł. Oznacza to, że do urlopowej eskapady należy się odpowiednio przygotować, a i podjąć stosowne środki ostrożności. Czy to konieczne? Odpowiedź jest oczywista.

Przestrzeganie zasad w zakresie tak przygotowań do wakacji, jak i samego wypoczynku, umożliwia zorganizowanie bezpiecznych wakacji i pozwala:

- zadbać o komfort, odpoczynek i piękne wspomnienia,
- uniknąć nieprzyjemnych, stresujących czy niebezpiecznych sytuacji,
- właściwie zareagować, gdy mimo wszystko będą miały miejsce.

Dbanie o bezpieczeństwo dzieci podczas podróży, ale i na wakacjach jest absolutnie konieczne, by zapewnić im komfort i ochronę w różnych sytuacjach.





Jak dbać o bezpieczeństwo dzieci podczas podróży i na wakacjach?

Jak zadbać o bezpieczne wakacje za granicą i w Polsce? Kluczowe jest skupienie się na takich kwestiach jak planowanie, przygotowania i pakowanie, bezpieczeństwo dzieci i dorosłych w podróży, ale i w miejscu pobytu.

Na co zwrócić uwagę, co robić, a czego unikać, by z urlopu przywieźć wyłącznie pozytywne wrażenia i miłe pamiątki? Otóż nie jest to specjalnie skomplikowane.

Bądź bezpieczny w górach!

- ! Planując wyjście w góry sprawdź informacje o szlakach i warunkach panujących w górach!
- ! Wybierając trasę weź pod uwagę możliwości wszystkich uczestników wyprawy!
- ! W przypadku pogorszenia pogody zawróć z trasy!
- ! Pamiętaj o odpowiednim ubraniu i wygodnych butach, dostosowanych do terenu i pogody!
- ! Nigdy nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy!
- ! Weź ze sobą zapas wody i jedzenia, telefon, ciepłe i nieprzemakalne ubranie na wypadek zmiany pogody, latarkę, mapę, podręczną apteczkę i zapalki!



WOJEWÓDZKIE CENTRUM ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO

Planowanie i przygotowania do podróży

Planując bezpieczne wakacje zadbaj o dokumenty, takie jak dowód osobisty, legitymacja szkolna czy studencka, karta EKUZ, ubezpieczenie turystyczne, paszport, wiza (jeśli jest wymagana), bilety, voucher na pobyt, ale i dokumenty



dotyczące zdrowia. Upewnij się, że macie aktualne szczepienia, zwłaszcza jeśli podróżujecie za granicę.

Przed wyjazdem zadбай o bezpieczeństwo domu: sprawdź instalacje gazowe, wodne i elektryczne. Upewnij się, że drzwi i okna są zamknięte.

Zabezpiecz odpowiednią ilość gotówki i kart płatniczych. Wyszukaj informacje o najbliższych bankomatach i kantorach.

Miej przy sobie podstawowe środki pierwszej pomocy, takie jak bandaże, plastry na otarcia, środki do dezynfekcji ran, leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe, preparaty na ukąszenia owadów.

Bezpieczne podróżowanie samochodem z dziećmi

Bardzo ważne jest także przygotowanie się do podróży. Aby zrobić to najlepiej, zabierz optymalną ilość wody i przekąski. Jeśli trasa jest długa, zaplanuj odpoczynek i postój na większy posiłek. W bagażu podręcznym miej nie tylko jedzenie i napoje, ale i inne niezbędne przedmioty, takie jak zabawki i książki (lub audiobooki), także mokre chusteczki do rąk czy lekarstwa dla dzieci (oraz woreczki na wypadek choroby lokomocyjnej).

Upewnij się, że dzieci siedzą w fotelikach samochodowych odpowiednich do ich wieku, wagi i wzrostu. Pamiętaj, że wszyscy powinni mieć zapięte pasy bezpieczeństwa, niezależnie od długości podróży. Nigdy nie zostawiaj też dzieci w samochodzie, nawet na chwilę, niezależnie od warunków pogodowych.



RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

Bądź bezpieczny nad wodą



Nigdy nie wchodź do wody po alkoholu i środkach odurzających



Nie wbiegaj do wody rozgrzanym



Nie skacz do wody w nieznanymi miejscach



Nie wypływaj na materacu daleko od brzegu



Pływaj tylko w miejscach do tego wyznaczonych



Nie pływaj bezpośrednio po posiłku



Stosuj się do poleceń ratownika



Założ kapok na łódce, kajaku i rowerze wodnym

Telefon alarmowy **112**

rcb.gov.pl

Bezpieczeństwo dzieci na wakacjach

Aby zadbać o bezpieczeństwo dzieci na wakacjach, maluchy można wyposażyć w opaski z informacjami kontaktowymi rodziców lub numerami telefonów w razie zgubienia się, starszaki zaś w smartwatche, które pozwolą skontaktować się z rodzicami, a opiekunom ustalić lokalizację dziecka w przypadku zagubienia się.



Upominaj dzieci, aby nie oddalały się samowolnie, a i nie rozmawiały z nieznajomymi. Rozmawiaj o różnych zasadach bezpieczeństwa, by były świadome zagrożeń, ale i wiedziały, jak reagować w różnych sytuacjach.

Bezpieczne wakacje nad wodą

Przebywając nad wodą:

- chłapcie się w wodzie i pływajcie wyłącznie w miejscach do tego przeznaczonych: wybieraj plaże strzeżone, gdzie są ratownicy,
- nie pozostawiaj dzieci bez nadzoru nad wodą, nawet na płytkich basenach,
- nadzoruj dzieci podczas zabaw w wodzie,
- nie pływajcie na czczo lub bezpośrednio po posiłku,
- nie skaczcie ani nie nurkujcie w niezbadanych wodach,
- na łódce czy kajaku zawsze miejcie na sobie zapięte kamizelki ratunkowe.

Spędzając wakacje nad wodą, ale i w górach, zadбай o ochronę przed słońcem. Konieczne jest noszenie nakrycia głowy i okularów słonecznych, także stosowanie kremów z filtrem, ale i przebywanie w cieniu w godzinach największego nasłonecznienia (pomiędzy 11:00 a 15:00).



Z optymistycznym pozdrowieniem,

Justyna Bańkowska i Anna Solowianiuk