



Zaprasza na akcję

***„PRZEDSZKOLAK BEZPIECZNY  
W ŚRODOWISKU”***

# O czym będzie prezentacja?



- Bezpieczeństwie w domu
- Bezpieczeństwie na placu zabaw
- Bezpieczeństwie na drodze
- Bezpiecznych kontaktach z innymi osobami
- Metodzie Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne

# DZIECKO BEZPIECZNE W DOMU



Dom to miejsce, które na pewno powinno kojarzyć się z bezpieczeństwem. Wszędobylskiemu i pomysłowemu dziecku mieszkanie służy za plac do zabawy i nauki. Dziecko przemierza pomieszczenia wzdłuż i wszerz chętnie poznając znajdujące się tam przedmioty oraz urządzenia.

**40% wszystkich wypadków dzieci ma miejsce w domu.**

Badania przeprowadzone w ramach CEHAP (Planów Dotyczących Środowiska i Zdrowia Dzieci) wykazały, że w ciągu pierwszego roku życia, dzieciom najczęściej przytrafiają się upadki i oparzenia. Z czasem, gdy wzrasta ich ciekawość świata, pojawiają się, groźniejsze w konsekwencjach sytuacje – przypadkowe zatrucia. Nawet najbardziej troskliwemu rodzicowi zdarzają się chwile nieuwagi, podczas których nie jest on w stanie zapanować nad bujną wyobraźnią pociechy.

# DZIECKO BEZPIECZNE W DOMU

**Jednym z priorytetów bezpieczeństwa dziecka jest ograniczenie jego dostępu do sprzętu elektrycznego oraz prądu.**

Nie należy zostawiać urządzeń elektrycznych oraz gorących rzeczy (żelazka, tosterka itp.) bez nadzoru osoby dorosłej. Najlepiej po prostu wyłączać je z sieci po użyciu, pamiętając o zabezpieczeniu gniazdek. Najłatwiejszą formą zabezpieczenia przed porażeniem prądem jest zainstalowanie gniazd z przesłonami torów prądowych, uniemożliwiających najmłodszym domownikom wetknięcie obcych przedmiotów do gniazdek. Zasada działania przesłon jest bardzo prosta – między torami prądowymi w mechanizmie gniazda a jego pokrywą zamontowana jest „przesłona”, uchylająca się pod wpływem bolców wtyczki. To właśnie dzięki niej dzieci nie mają szans na wepchnięcie pojedynczego przedmiotu do toru prądowego.



Alternatywną formą zabezpieczenia kontaktów jest stosowanie plastikowych osłonek na istniejące już gniazdka. Niski koszt zakupu sprawia, że produkt ten dostępny jest praktycznie dla wszystkich rodziców choć oczywiście tak, jak większość innych towarów posiada także swoje wady. Chcąc włączyć odkurzacz czy suszarkę musimy każdorazowo zdejmować z kontaktu osłonkę, co może, ale wcale nie musi być pewnego rodzaju utrudnieniem.

# DZIECKO BEZPIECZNE W DOMU – KUCHNIA

Dziecko najczęściej może się poparzyć w kuchni. Najłatwiej o to przy kuchenkach gazowych, ale do nieszczęścia wystarczy też garnek z gotującą się zupą, do którego dziecko będzie mogło dosięgnąć.

**Kuchenka gazowa** powinna posiadać **osłonę płyty kuchennej**, która montowana jest zazwyczaj na specjalną taśmę klejącą odporną na wysoką temperaturę. Regulowana szerokość pozwala ją dopasować do wszystkich typów kuchenek, a kiedy nie będzie już potrzebna, wystarczy odkleić wszystkie elementy. Powinna zabezpieczyć przed poparzeniem np. gorącymi garnkami. W nowoczesnych kuchenkach gazowych coraz częściej stosowane są chowane pokrętła. Przydatnym rozwiązaniem, zwiększającym bezpieczeństwo wszystkich domowników, jest także zabezpieczenie przeciwwypływowe stosowane w płytach gazowych – **system odcinający automatycznie dopływ gazu do palnika**, gdy zgaśnie płomień.

**Płyty elektryczne** po ugotowaniu na nich posiłku jeszcze przez jakiś czas pozostają gorące.

**Płyta indukcyjna jest najbezpieczniejszym rozwiązaniem dla domu, w którym mieszka mały człowiek.**

Powierzchnia takiej płyty nie nagrzewa się, pozostaje zimna nawet tuż po gotowaniu. Nie uruchomi się także, gdy przez roztargnienie zostawimy na niej np. kuchenną ściereczkę czy łyżeczkę. Reaguje tylko na odpowiednie naczynia do gotowania i po ich zdjęciu automatycznie się wyłącza. To duża ochrona przed pożarem. Jeśli dziecko po niedawno zakończonym gotowaniu dotknie płyty ręką, nie ma ryzyka poparzenia.

**Kuchenki mikrofalowe** posiadają **funkcję elektronicznej blokady**, która chroni przed przypadkowym uruchomieniem urządzenia przez dzieci.

W przypadku **piekarników**, podstawowym i najbardziej powszechnym zabezpieczeniem, sygnalizującym pracę urządzenia jest **podświetlane wnętrze**. O ile jednak pięciolatkowi można wytłumaczyć, że w takiej sytuacji nie wolno dotykać urządzenia, o tyle dwulatek nie zrozumie czekającego na niego zagrożenia. W nowoczesnych piekarnikach można spotkać tzw. **system zimnych drzwi**. Wykorzystanie właściwości izolacyjnych nawet czterech szyb termorefleksyjnych sprawia, że drzwi piekarnika są zawsze chłodne, nawet gdy temperatura we wnętrzu osiąga wartość maksymalną. Dzięki temu dotknięcie szyby włączonego urządzenia nie powoduje oparzenia.

# DZIECKO BEZPIECZNE W DOMU – KUCHNIA

**Kominek** – należy zadbać o to, by **narzędzia do rozpalania** były w miejscu niedostępnym dla dziecka, obudowa kominka musi być odpowiednio wykończona, a **palenisko osłonięte** (dziecko może zakrztusić się resztkami popiołu czy niedopalonymi szczapami drewna, próbując je wkładać do buzi).

**Ostre przedmioty, zapałki, zapalniczki, reklamówki, chemikalia, kosmetyki i leki** nie mogą znajdować się w widocznych i dostępnych dla dzieci miejscach.

Dzieci muszą wiedzieć, że **lekarstwa** mogą zażywać tylko pod okiem dorosłych: rodziców, babci i dziadka, pielęgniarki lub nauczycielki.



Dzieci bardzo lubią różnego rodzaju przyciski, klawisze, guziczki i pokręta. Jeśli dostanie się w ich ręce pilot od TV lub telefon komórkowy, to ryzykujemy jedynie jego uszkodzenia, gorzej jeśli zaczną sprawdzać działanie kuchennych sprzętów AGD.

Jeśli posiadany kuchenny sprzęt AGD nie ma zabezpieczeń przed dziećmi, można dokupić specjalne dodatki. Na rynku dostępne są np. nakładki zabezpieczające pokręta kuchenki, zabezpieczenie przed otwarciem lodówki czy szuflad (gdzie często znajdują się ostre przedmioty).

Na wypadki narażone są zwłaszcza maluchy, które zaczynają raczkować, a potem chodzić. Ich pomysłowość w pokonywaniu przeszkód i brak świadomości zagrożeń sprawiają, że nie wolno spuszczać ich z oczu i pozostawiać bez opieki. W zasięgu ich rąk nie należy zostawiać gorących posiłków, ostrych i szklanych przedmiotów.

# DZIECKO BEZPIECZNE W DOMU – OKNA, DRZWI, SCHODY

Aby maluch nie otwierał okien i drzwi, należy zamontować w nich blokady lub zamki z kluczykiem. Należy uważać również na ustawianie krzeseł lub innych mebli w niewłaściwych miejscach. To może zachęcić dziecko do niebezpiecznej wspinaczki.

## **Blokada okien i drzwi balkonowych**

To zabezpieczenie umożliwia zablokowanie okna w pozycji zamkniętej lub uchylonej (szerokość uchylecia możemy regulować w takim zakresie, który uniemożliwia wypadnięcie dziecka). Jest odpowiednia do wszystkich typów okien. Dostępne są też blokady zamykane na klucz.



## **Blokada drzwi**

Ciężkie, drewniane drzwi mogą poważnie uszkodzić nasze dziecko. Szczególnie niebezpieczne są zabawy rodzeństwa, podczas których jedno może drugiemu zmiążdżyć kończynę lub poważnie przytrzasnąć np. główkę. Również rodzic może niechcący uszkodzić paluszki dziecka, zamykając drzwi.

By tego uniknąć, koniecznie trzeba nałożyć **blokadę na drzwi**. Najprostsza to wykonana z tworzywa nakładka w kształcie podkowy, nałożona na górę skrzydła, która uniemożliwia zamknięcie drzwi. Trzeba wypróbować, w którym miejscu ją nałożyć, by przerwa przy zawiasach pozostała na tyle duża, aby dziecko nie mogło zrobić sobie krzywdy przy kłamce i przy zawiasach.

# DZIECKO BEZPIECZNE W DOMU – OKNA, DRZWI, SCHODY



Są też **dwustronne blokady na podłogę**, które ustawia się pod skrzydłem, unieruchamiając tym samym drzwi w dowolnym ustawieniu (półotwarte, otwarte lub przymknięte).

Blokady są wykonane z elastycznego tworzywa w kształcie łuku z wgłębieniem w kształcie rowka na skrzydło. By zamknąć drzwi, wystarczy docisnąć blokadę do podłogi i skrzydło zostaje „uwolnione”.

Jeśli w domu są schody, to idealnym rozwiązaniem będą zamykane na zasuwkę barierki odpowiedniej wysokości. **Bramka ochronna** montowana rozporowo nie wymaga wiercenia w ścianach lub podłodze, więc nie pozostawia żadnych śladów po zdemontowaniu. Nadaje się do zabezpieczenia szczytu i podnóża schodów lub wyjścia na balkon, na szerokość od 70 cm do ponad metra, po zainstalowaniu dodatkowych rozszerzeń. To furtka ze szczelbelków, którą dorosły może otworzyć w obie strony po zdjęciu blokady. Zawiera wskaźniki poprawnego montażu. Nadaje się także do zabezpieczenia dostępu do kominka czy wyjścia na balkon.



# DZIECKO BEZPIECZNE W DOMU – MEBLE

Trudno wymieniać wszystkie meble wraz z przyjściem malucha na świat. Można jednak odpowiednio zabezpieczyć ich krawędzie, by rozbiegany brzdąc czuł się w mieszkaniu bezpiecznie i swobodnie.

Już kupując meble warto i dla własnej wygody wybierać te z łagodnie zakończonymi brzegami i w miarę możliwości bez kantów i niepotrzebnych wystających ozdób, które mogą skaleczyć. Należy przyjrzeć się także uchwytom, dotknąć ich, bo w niektórych miejscach bywają nieraz prawie tak ostre, jak igły.

W meblach dla dzieci producenci najczęściej już dbają o to, by wszelkie ranty były gładko oszlifowane, bez drzazg i ostrych zakończeń.



# DZIECKO BEZPIECZNE W DOMU – MEBLE

**Uchwyty** można wymienić na zaokrąglone. Bardzo modne są także meble z drzwiami pozbawionymi uchwytów, które otwiera się lekko je dociskając.

**W szufladach i drzwiczkach** warto zamontować dodatkowo **amortyzatory**, które przytrzymają je w końcowej fazie zamykania, co uniemożliwi dziecku trzaskanie drzwiczkami i skaleczenie dłoni czy przytrzaśnięcie palców.

**Blokady szuflad i szafek** mogą być:

**przykręcane** – wewnątrz mebla montujemy blokadę, która składa się z dwóch części: zaczepu i haczyka. Aby otworzyć szafkę lub szufladę, należy nacisnąć blokadę, co powoduje jej zwolnienie. Po zamknięciu mebla blokada automatycznie wraca na swoje miejsce.

**przyklejane** – działa tak samo, to idealne wyjście, gdy do montażu nie chcesz używać wkrętów.

**magnetyczne** – by otworzyć szufladę lub szafkę, należy przyłożyć do niej specjalny magnetyczny klucz.

**Blokada uniwersalna** – to pasek o regulowanej długości z zatrzaskiem, który można zamontować wszędzie tam, gdzie nie pasują inne zabezpieczenia, np. na drzwi lodówki.

**Pasy do TV** – mocowane do pleców telewizora i krawędzi szafki, na której stoi sprzęt, uniemożliwiają dziecku przewrócenie na siebie telewizora.

# DZIECKO BEZPIECZNE W DOMU – MEBLE

Z niebezpiecznymi krawędziami pozostałych mebli można poradzić sobie naklejając na nie za pomocą dwustronnej taśmy klejącej specjalne **nakładki na narożniki**. Takie ochraniacze na narożniki są wykonane z miękkiego tworzywa, które amortyzuje uderzenie. Są do kupienia w sklepach meblarskich oraz marketach budowlanych, do wyboru z przezroczystego silikonu lub w fantazyjnych kolorach i kształtach, specjalnie do dziecięcego pokoju. Nakładki na narożniki mogą być kompromisem dla tych rodziców, którzy bardzo lubią swoje zdobione i kanciaste meble, wówczas po prostu zdejmą z nich ochraniacze, gdy tylko dziecko odpowiednio podrośnie.

Można tak zabezpieczać również ostro zakończone kuchenne blaty, wiszące nisko półki czy kanty parapetów.

**Szklany stolik** to niewątpliwa ozdoba salonu, nie zabiera też wizualnie przestrzeni i pasuje do każdego wystroju. Kiedy jednak mieszka z nami ciekawski szkrab, trzeba się na jakiś czas rozstać z wszelkimi szklanymi przedmiotami. Równie niebezpieczne są przeszklone szafki i łatwo dostępne wazony.

Szklane przedmioty wyposażenia wnętrza (drzwi, stoliki itp.) najlepiej, gdy są wykonane ze szkła hartowanego. Jest ono bardzo wytrzymałe i nawet mocne uderzenie nie powinno go rozbić. Ponadto, gdy dojdzie jednak do niespodziewanego stłuczenia szkła hartowanego, rozpada się ono na kawałki łagodnych krawędziach, co nie zagraża dziecku.

# DZIECKO BEZPIECZNE W DOMU – POKÓJ DZIECKA

**Ściany** należy pomalować farbą, która nie zawiera substancji mogących uczulać dziecko, czyli taką, która ma atesty PZH czy IMiD bądź informację, że jest antyalergiczna. Jeśli na ścianach są tapety, należy upewnić się, że wszędzie dokładnie przylegają one do powierzchni i co jakiś czas sprawdzać, czy nic się nie odkleiło (chodzi o to, by dziecko nie było w stanie oderwać mniejszych kawałków i wsadzić ich sobie do buzi).

**Meble** muszą mieć atest będący gwarancją, że są bezpieczne. Jeśli pokój jest urządzany sprzętami, które już są w domu, należy sprawdzić, czy są one w dobrym stanie (np. czy nie mają drzazg lub ostrych zadziórów), czy zamknięcia szuflad bądź szafek nie odstają za bardzo poza meble, należy zabezpieczyć też wszystkie ostre kandy. Regał na książki i zabawki warto przykręcić do ściany, bo dzieci często łapią się półek i mogłyby coś na siebie zrzucić. To samo należy zrobić z komodą – gdy dziecko wysunie z niej wszystkie szuflady, zmieni się punkt ciężkości mebla i przewróci się on na dziecko. Szuflady i szafki warto też dodatkowo zabezpieczyć za pomocą specjalnych zapadek, aby dziecko nie mogło ich samo otworzyć – zabawa nimi może się bowiem skończyć bolesnym przytraśnięciem palców.

W pokoju dziecięcym warto zrezygnować ze szklanego klosza i zamontować **klosz z plastiku lub papieru**. Są one projektowane specjalnie dla dzieci, w wielu fantazyjnych kształtach i również odpowiednio przepuszczają światło, w razie gry w piłkę w pokoju na głowę malucha nie posypią się odłamki stłuczonej lampy.

**Lampka na baterię słoneczną** na biurko to alternatywa dla tej z wtyczką podłączaną do prądu.

# DZIECKO BEZPIECZNE W DOMU – ZABAWKI

Kupując zabawki należy zwracać uwagę, by były dopasowane do wieku dziecka. Powinny mieć informację o atście lub znak bezpieczeństwa CE (to deklaracja, że zostały wyprodukowane zgodnie z wymogami bezpieczeństwa).

Zabawki nie mogą mieć ostrych krawędzi ani otworków, w których mogłyby się zaklinować palce, a także małych elementów, które malec mógłby oderwać i połknąć. Najlepiej jest umieścić zabawki w pudle stojącym na podłodze, aby nie zachęcać dziecka do wspinania się na meble. Nie wolno wkładać ich do plastikowych reklamówek – taką torbę dziecko mógłby włożyć na głowę i udusić się.



# DZIECKO BEZPIĘCZNE W DOMU – ROŚLINY

Jedną z najbardziej trujących roślin jest **Oleander**. Lepiej go nie hodować, jeśli w domu są małe dzieci. Zdarzały się przypadki ostrego zatrucia u maluchów, które brały do ust liście i gałązki tego kwiatu. Trująca jest cała roślina. Zjedzenie jej liści czy kwiatów może spowodować poważne zaburzenia pracy serca. Na szczęście są one bardzo gorzkie i u większości osób wywołują odruch wymiotny. W dawnych wiekach z soku tej rośliny robiono trutkę na szczury.

**Wilczomlecza (gwiazda betlejemska), kroton i diffenbachia.** Sok wilczomleczy i krotonów jest trujący. Jeśli zetknie się ze skórą, spowoduje oparzenie. Wywoła też ostre podrażnienie spojówek, jeśli np. zatrze się oko ręką, na której są jego choćby niewielkie ilości.

Uważać też trzeba na diffenbachię. Ma w swoich tkankach kryształki szczawianów wapnia. Po wbiciu się w skórę, powodują pieczenie i obrzęk. Gorzej, gdy zje się kawałek jej liści czy łodygi (a dzieciom może się to przytrafić). Bardzo wtedy pieką wargi, język i gardło. Może nawet dojść do poważnych kłopotów z oddychaniem.



# DZIECKO BEZPIĘCZNE W DOMU – ROŚLINY

## **Fikusy**

Fikusy mają w swoich liściach sok mleczny zawierający lateks. Jeśli pojawia się zaczerwienienie skóry, pokrzywka, katar sienny lub nawet nasilenie astmy, należy sprawdzić, czy nie jest się uczulonym na fikusa, a ściślej właśnie na lateks. Fikusy mogą zaszkodzić, nawet jeśli się ich nie dotyka. Alergiczne objawy mogą pojawić się także wtedy, gdy ze zranionego liścia wypłynie trochę soku, zaschnie on, a jego drobiny będą się unosić w powietrzu.

## **Anturium, monstera i filodendron**

Te piękne rośliny mają w swoich liściach, łodygach i kwiatach szkodliwy sok. Jeśli dostanie się on do ust, może wywołać zapalenie błon śluzowych jamy ustnej i gardła połączone z dużym obrzękiem tkanek. Jeśli do oka – zapalenie spojówek.

Drażniąco na błony śluzowe działa też sok **bluszczu pospolitego**. Nawet **cyklamen perski**, który potocznie jest nazywany fiołkiem alpejskim może nam zaszkodzić. Ale tylko wtedy, gdy go przesadzamy, bo jego kłącze zawiera związki powodujące podrażnienie układu pokarmowego.

## **Kulki psianki koralowej**

Owoce psianki przypominają małe pomidorki. Wyglądają apetycznie, więc nic dziwnego, że mogą skusić się na nie dzieci. Z ciekawości biorą je do buzi i jedzą. Kończy się to nudnościami, bólem brzucha, biegunką, wymiotami. Trujące są np. jagody psianki paprykowej czy koralowej. Ale też białe lub niebieskie jagody **mirtu zwyczajnego**.

## **Lista trujących kwiatów domowych jest długa**

Można wśród nich wymienić jeszcze np.: dracenę, hoję, skrzydłokwiat, hiacynt wschodni, figowiec, stefanotis, zwartnice, kliwię.

# DZIECKO BEZPIECZNE W DOMU – PODSUMOWANIE



Żadne zabezpieczenia nie zastąpią jednak zdrowego rozsądku. Najważniejsze jest, by nie pozostawiać pociechy samej. Należy też uczyć dziecko od najmłodszych lat, co można, a czego nie wolno robić czy dotykać. Rodzice powinni być czujni, mieć oczy dookoła głowy i przewidywać zachowania sprytnego malucha, unikając tym samym konsekwencji w postaci niechcianych wypadków.

Tego typu rozwiązania mogą pomóc w pohamowaniu ciekawości dziecka w kuchni, ale nie zwalniają rodziców z obowiązku sprawowania odpowiedzialnego nadzoru nad dziećmi.



# DZIECKO BEZPIECZNE NA PLACU ZABAW

Jest kilka rzeczy, na które warto zwrócić uwagę przy wyborze miejsca zabaw dziecka. Przede wszystkim położenie. Nawet jeśli miejsce jest dobrze ogrodzone, to powinna je zdyskwalifikować lokalizacja przy ruchliwej ulicy. Owocuje to wysokim natężeniem hałasu i wydzielanych spalin, niezbyt odpowiednich dla zdrowia. Kolejnym ważnym kryterium powinno być szczelne ogrodzenie z furtką, która nie da się otworzyć maluchowi. Następne są stan urządzeń i konstrukcja techniczna. Najlepiej jest wykluczyć najbardziej oczywiste niebezpieczeństwa. Chodzi głównie o to, by maluch nie mógł zaklinować żadnej części ciała w otworach konstrukcji, które znajdują się na placu.

Warto zwrócić uwagę na powierzchnię urządzeń. Powinna być ona gładka, w przypadku drewna bez zadr i sęków, jeśli chodzi o powierzchnię metalową nie ma mowy o odpryskach farby o ostrych krawędziach.



Nie można zapomnieć o czystości, zwłaszcza w piaskownicach. Powinny być one zabezpieczone specjalnymi kłapami, chroniącymi przed zwierzętami, takimi jak koty czy psy. Należy również unikać placów położonych na wyasfaltowanych lub wybetonowanych nawierzchniach. Tam każdy upadek kończy się bolesnym otarciem, a nawet kontuzją. Konieczne jest również to, by w miejscu zabaw znajdowały się ławki dla rodziców, z których mogą oni obserwować swoje pociechy i w razie potrzeby podjąć błyskawiczne działanie.

# DZIECKO BEZPIECZNE NA DRODZE

Dzieci najczęściej są narażone na wypadki z powodu niezajomości zasad ruchu drogowego oraz braku świadomości niebezpieczeństw grożących im na drodze. Niewiele jest dzieci, które są w stanie przewidzieć skutki swego zachowania. Nie potrafią ocenić prędkości jadącego auta oraz oszacować długości drogi hamowania. Rodzice nie do końca uświadamiają sobie rangę znajomości zagrożeń, na jakie narażone są ich pociechy i nie edukują dzieci pod kątem bezpieczeństwa, wychodząc z założenia, że ich opieka i troska są gwarantem bezpieczeństwa.

Tymczasem nie do przecenienia jest wiedza, jaką dzieci posiadają na temat zasad bezpieczeństwa ruchu drogowego.

Dzieci na początku swoich kontaktów z ruchem drogowym wyolbrzymiają zagrożenia, jakie na nie czyhają, natomiast w miarę upływu czasu oraz wraz z nabywaniem doświadczeń zaczynają bagatelizować zagrożenia. Droga dziecka do przedszkola może stać się pretekstem do zapoznania z ważnymi problemami zachowania się na drodze, gdzie obowiązuje zasada ograniczonego zaufania. Przechodząc przez jezdnię lub ulicę, za każdym razem narażone są na niebezpieczeństwo. Zachowanie dzieci jest spontaniczne; bawiąc się zapominają o wszystkim. Chcąc odzyskać piłkę, widząc kolegę, przebiegają na drugą stronę jezdni nie zważając na nic. Większość wypadków zdarza się na drogach pozamiejskich i to dość często na prostych odcinkach, a w miastach - na przejściach dla pieszych, przystankach komunikacji publicznej, skrzyżowaniach.



# DZIECKO BEZPIECZNE NA DRODZE

Konieczne jest uświadomienie dzieciom, jak ważne jest zachowanie się zgodne z podstawowymi zasadami ruchu drogowego, takimi jak:

- ✧ Poruszanie się po chodniku prawą stroną, a w przypadku jego braku lewą stroną drogi, jeśli porusza się grupa to iść należy gęsiego.
- ✧ Przechodzenie (nie przebieganie) przez jezdnię w wyznaczonych miejscach, poprzedzone sprawdzeniem czy nic nie nadjeżdża.
- ✧ Pod żadnym pozorem nie wolno bawić się na jezdni ani w jej okolicach!
- ✧ Dzieci do 15 roku życia zobowiązane są do posiadania w widocznym miejscu elementów odblaskowych.
- ✧ Po zmroku dziecko ubrane w stonowane kolory widoczne jest z odległości ok. 20 m, a przy zastosowaniu elementów odblaskowych widać je z odległości 150 m!
- ✧ Zapinanie pasów w samochodach. Dzieci narażone są na poważne obrażenia już przy prędkości 25 km/h. Do 12 roku życia dzieci powinny obowiązkowo podróżować w foteliku.
- ✧ Jeżdżenie na rowerze w kaskach i ochraniaczach (zalecane), na rowerach wyposażonych w sprawne oświetlenie, dzwonki oraz hamulce po ścieżkach rowerowych!



# DZIECKO BEZPIECZNE NA DRODZE

## Czy wiesz, że:

- ✧ dziecko o wadze 10 kg jadące bez fotelika, przy prędkości 50 km /h podczas zderzenia z innym samochodem uderzy o przednie siedzenie z siłą 100 kg. To wystarczy, żeby wybić przednią szybę i znaleźć się od razu na ulicy,
- ✧ aż 20 % rodziców dzieci do 7 lat nie wozi ich w fotelikach! Obowiązek jazdy w fotelikach dotyczy dzieci do 12. roku życia, mających poniżej 150 cm,
- ✧ fotelik można montować z przodu samochodu pod warunkiem wyłączenia poduszki powietrznej,
- ✧ foteliki-nosidełka dla najmłodszych zaleca się montować tyłem do kierunku jazdy. Ta pozycja dużo bardziej zmniejsza ryzyko urazów kręgosłupa i głowy podczas stłuczki i nawet ostrego hamowania, powodującego duże przeciążenia,
- ✧ zgodnie z przepisami kodeksu drogowego dzieci do 15 roku życia mają obowiązek nosić odblaski. Obowiązek dotyczy dzieci poruszających się o zmroku, w terenie niezabudowanym,
- ✧ co roku na drodze ginie około 600 dzieci, 12 tys. zostaje rannych,
- ✧ najczęściej wypadki drogowe dzieci dotyczą grupy wiekowej 5-8 lat, częściej dochodzi do wypadków z udziałem chłopców,
- ✧ **40% poważnych wypadków z udziałem dzieci dochodzi podczas podróży krótszych niż 3 kilometry!**

# DZIECKO BEZPIECZNE NA DRODZE

✧ 70% wypadków ma miejsce po południu,

✧ w Polsce ginie 10 razy więcej dzieci niż w Szwecji, Holandii, Norwegii; w kolizjach na polskich drogach co czwarta ofiara jest dzieckiem,

✧ dzieci są sprawcami 33% ogółu wypadków z ich udziałem,

✧ w 2012 roku na polskich drogach w co dziesiątym wypadku ginęły lub zostały ranne dzieci,

✧ zdecydowana większość wszystkich ofiar wypadków wśród dzieci w wieku 0-6 lat to pasażerowie pojazdów - ponad 70%, w tym ofiary śmiertelne to 71%. Ta tendencja jest bardzo niepokojąca. Świadczy o tym, że najmłodszy są narażeni na utratę życia lub zdrowia przede wszystkim z powodu błędów dorosłych,

✧ Do najczęstszych przyczyn wypadków drogowych należą:

- nagłe wtargnięcie na jezdnię,
- zabawy na jezdniach i poboczach drogi,
- brak opieki nad dzieckiem znajdującym się na drodze,
- wypadnięcie z pojazdu,
- wyjście zza przedmiotów stałych (zza stojącego samochodu),
- wsiadanie i wysiadanie z pojazdu w trakcie jazdy.

# DZIECKO BEZPIECZNE W KONTAKTACH Z INNYMI OSOBAMI

Rodzice za wszelką cenę chcą uchronić swoje dziecko przed potencjalnymi zagrożeniami czyhającymi w domu, przedszkolu i na ulicy. Kiedy dziecko trochę podrośnie i samo zaczyna odkrywać otaczający go świat, szczególny niepokój rodziców budzą kontakty z nieznanymi. Bezpieczeństwo dzieci zależy przede wszystkim od tego, czy są świadome zagrożenia i wiedzą jak ich uniknąć.

Kontaktów z nieznanymi nie da się uniknąć. Dziecko każdego dnia spotyka się z obcymi osobami. Zazwyczaj są to kontakty niegroźne i przelotne – na spacerze, w tramwaju czy autobusie – odbywające się w obecności rodziców, co pozwala w pełni kontrolować sytuację. Warto jednak, już od najmłodszych lat uczyć dziecko, jak powinno zachowywać się w kontaktach z obcymi mu ludźmi. Takie instrukcje mogą okazać się bardzo cenne w nieprzewidzianych sytuacjach, gdy dziecko zgubi się w centrum handlowym lub oddali podczas zabawy na podwórku. To do rodziców należy nauczenie dziecka, jak odróżnić sytuacje niegroźne od tych niebezpiecznych.

Należy także przygotować dziecko na sytuacje, w których odmowa nawiązania kontaktu lub przyjęcia jakiegoś podarunku od nieznanego nie wystarczy. Często w takich sytuacjach najlepszą metodą okazuje się krzyk – przykuwa uwagę innych ludzi i z dużym prawdopodobieństwem spłoszy osobę o złych zamiarach. Dziecko musi wiedzieć, że krzyk, który w innych sytuacjach spotyka się zazwyczaj z dezaprobatą ze strony rodziców, w tym przypadku jest jak najbardziej uzasadniony. Trzeba uczulić też dzieci na to, aby unikały sytuacji, w których zostają z nieznaną osobą sam na sam. Jeżeli już znajdują się w takich okolicznościach, powinny jak najszybciej pobiec w kierunku, gdzie są ludzie. Na spacerze lub podczas wizyty w sklepie nie powinny odchodzić na odległość, która uniemożliwia kontakt wzrokowy z rodzicem.

Dzieci są z natury niezwykle ufne, łatwo wierzą osobom, które podają się za dawno niewidzianego wujka, znajomego rodziców czy policjanta lub listonosza. Warto uczulić je na to, że są ludzie, którzy mogą mieć wobec innych złe zamiary i żeby osiągnąć swój cel gotowi są kłamać i podawać się za kogoś, kim nie są. Dlatego najlepiej, jeżeli dziecko nie wdaje się w rozmowy z osobami, których nie poznaje lub nie pamięta i pod żadnym pozorem nie daje się im nigdzie zabierać.

# DZIECKO BEZPIECZNE W KONTAKTACH Z INNYMI OSOBAMI

Aby pokazać dziecku, jak powinno zachować się w sytuacji potencjalnego zagrożenia, warto w domu przećwiczyć z nim właściwe reakcje, odgrywając różne scenki, np.:

- ◆ Co zrobisz, jeżeli jakiś pan zapyta cię o drogę i poprosi żeby go tam zaprowadzić?
- ◆ Czy pomożesz nieznajomej pani szukać zgubionego psa?
- ◆ Obca osoba puka do drzwi i pyta, czy nie mogłaby skorzystać z telefonu?
- ◆ Co zrobisz, jeżeli zgubisz się w sklepie?



**25 maja na całym świecie obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Dziecka Zaginionego, którego symbolem jest niezapominajka.**

Według statystyk policyjnych, co roku w Polsce ginie bez wieści około 3,5 tysiąca dzieci. W 2011 r. zaginęło 150 dzieci do lat 6.

# DZIECKO BEZPIECZNE W KONTAKTACH Z INNYMI OSOBAMI

Zapoznając dzieci z zasadami kontaktowania się z innymi ludźmi można wykorzystać niektóre z ćwiczeń metody **Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne**. Opracowany przez nią system ćwiczeń wywodzi się z naturalnych potrzeb dziecka, zaspokajanych w kontakcie z dorosłymi. Z tak zwanego baraszkowania, które pojawia się we wczesnym dzieciństwie każdego zdrowego dziecka i w każdej normalnej rodzinie, stworzyła ona system terapeutyczny. Jedno z założeń tej metody dotyczy dzielenia przestrzeni z innymi ludźmi i nawiązywanie z nimi bliskiego kontaktu. Ostatnie lata w kwestii wychowania dzieci kładły nacisk głównie na doskonalenie logicznego myślenia. To sprawiło, że w cieniu pozostały emocje i doznania zmysłowe. A przecież zaniedbywanie emocji hamuje rozwój logicznego myślenia. Rozwój kory mózgowej bazuje na fundamentach ustanowionych przez część emocjonalną mózgu. Dlatego dotyk lub jego brak może przesądzić o prawidłowym rozwoju dziecka: emocjonalnym, umysłowym i fizycznym. Dziecku pozbawionemu przytulania brakuje niezbędnych połączeń nerwowych, co w konsekwencji w dalszym życiu może prowadzić do depresji, braku zdolności do współpracy, agresji i przemocy.

Można wykorzystać bardzo proste ćwiczenia, dzięki którym dziecko będzie potrafiło określić granice strefy osobistej i protestować, kiedy pojawia się dotyk, którego nie aprobują.

Metoda Ruchu Rozwijającego wykorzystywana w terapii dzieci zakłada, że partnerami dzieci podczas zajęć będą rodzice lub rówieśnicy. Badania przeprowadzone przez naukowców z Karolinska Institutet ze Szwecji wykazały, że dzieci po zajęciach masażowych wyraźnie protestują, kiedy pojawia się dotyk, którego nie aprobują. Dzieci stają się silniejsze, pewniejsze siebie, nie są tylko bezwolnym narzędziem w rękach dorosłych. Maluchy uczą się słuchania drugiej osoby, dopasowywania się do jej potrzeb, mówienia czego same oczekują.



# DZIECKO BEZPIECZNE W KONTAKTACH Z INNYMI OSOBAMI

## PRZYKŁADY WSPÓLNYCH ZABAW/ĆWICZEŃ

**Jak bije twoje serce** – dziecko w parze z rodzicem. Dziecko kładzie się na plecach, rodzic przykładą ucho do jego serca i słucha bicia. Rytm serca można wyklaskać. Potem zmiana ról.

**Przepychanie** – dziecko z rodzicem siadają naprzeciwko siebie i przepychają się stopami. Następnie wstają i starają się przepychać dłońmi. Kilkakrotne zmiany.

**Masaż** - dziecko leży na podłodze, rodzic masuje jego plecy wg wierszyka. Potem następuje zmiana ról.

„Płynie sobie rzeczka,  
idzie pani na szpileczkach,  
idzie słoń, stado słońi,  
idzie koń, stado koni,  
pełźnie wąż, pełźnie żmija.  
Świecą dwa słoneczka,  
zachmurzyło się,  
pada deszczyk, pada deszczyk,  
czujesz dreszczyk, czujesz dreszczyk?”

**Przygniatanie** – jeden z partnerów leży na brzuchu , drugi przygniata go swoim ciężarem (rodzic robi to z wycuciem swojego ciężaru). Osoba leżąca stara się uwolnić. Zmiana ról .



**DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ**