

## BEZPIECZNE ZABAWY ZIMOWE, NIE TYLKO NA ŚNIEGU

### TEN ZIMOWY CZAS

„Zima, zima, zima, pada, pada śnieg! Jadę, jadę w świat sankami, sanki dzwonią dzwoneczkami: dzyń, dzyń, dzyń....” - Zima to przepiękny czas, dzieci uwielbiają zimę, ponieważ można lepić bałwana, rzucać się śnieżkami, jeździć na sankach, nartach oraz łyżwach. Dorośli nie przepadają za zimą, te przymrozki, trzeba skrobać samochód rano, zanim się wyruszy gdziekolwiek, droga jest śliska, parking nie zawsze odśnieżony, poza tym jest zimno, trzeba się ciepłej ubierać, a ubranie dziecka zajmuje strasznie dużo czasu, ciągle gubią się rękawiczki, no i te choroby zimowe: grypa, angina, szkarlatyna... Strach się bać!

Ci sami dorośli, jako dzieci, uwielbiali zimę, do dziś zachowują wesołe wspomnienia z farii spędzonych np. w górach. Dlatego warto zadbać, aby nasze dzieci, także wspominały zimę, jako cudowny okres bez trosk zabaw na świeżym, chłodnym powietrzu, a żeby tak było, konieczne jest dopilnowanie bezpieczeństwa dzieci.

### ODPOWIEDNIE UBRANIE

Zimą jest zimno i należy się ubierać odpowiednio do panującej na dworze pogody. Najlepiej ubierać się warstwowo, ponieważ łatwo wtedy zdjąć jakąś warstwę, kiedy już będzie ciepłej. Ostatnimi czasy zima bywa bardziej mokra, niż mroźna, dlatego warto zadbać o to, aby dzieci miały kurteczki, spodenki, kombinezony i buty, nie tylko ciepłe, ale także nieprzemakalne.

Bardzo dużo ciepła ucieka przez głowę, dlatego maluch koniecznie powinien mieć na dworze w okresie zimowym, czapkę. Na odmrożenia szczególnie narażone są kończyny, dlatego warto założyć dziecku rękawiczki oraz przynieść do żłobka, lub przedszkola dodatkową parę skarpetek, czapka powinna w całości zakrywać uszy.

Równie ważne, jak ciepłe ubranie, jest nie przegrzewanie maluszka. Jeśli temperatura na dworze nie jest wyjątkowo niska, można spokojnie ubrać dziecko lżej. Ubranko nie powinno krępować ruchów dziecka, dobrze, aby było trochę luźniejsze, a butki nie powinny mieć śliskich podeszew.

Podczas mrozów warto buzię dziecka smarować specjalnym kremem ochronnym.

### BEZPIECZNE MIEJSCA ZABAW

Równie ważny jak ubiór malucha, jest wybór miejsca do zabawy. Należy zwrócić uwagę na to, aby było ono bezpieczne. Trzeba unikać wszelkich miejsc, gdzie jest duży ruch samochodowy, ponieważ przy śliskiej jezdni i ograniczonej widoczności, spowodowanej mgłą oraz wcześniej zapadającym zmrokiem, łatwo o wypadek. Dlatego warto przyczepiać dzieciom do kurteczek, lub plecaczków, odbłaski. Również ciągnięcie sanek za samochodem, czy jakimkolwiek pojazdem mechanicznym, nie jest dobrym pomysłem. Podobnie, jak zjeżdżanie saneczkami z górki na pazurek, wprost na ... jezdnię, a zdarzają się też takie przypadki.

Podczas zjeżdżania na saneczkach, dobrze wybrać niezbyt stromą górkę, usytuowaną z dala od ruchliwej drogi i wyjaśnić dzieciom, że zjeżdżamy środkiem górki, a saneczki wprowadzamy po bokach, aby nie dochodziło do zderzeń osób, które śmigają z góry, z tymi, które chcą na tę górkę się dopiero dostać.

Od najmłodszych lat powinniśmy uczyć nasze pociechy, że nie wolno bawić się na zamrzniętym stawie, jeziorze, rzece, czy innym zbiorniku wodnym, ponieważ nie wiadomo, jak gruby jest na nim lód i może się on załamać pod osobą, która wejdzie na taki zbiornik wodny. Jeżeli chcemy się poślizgać, wtedy warto wybrać się na lodowisko.

### BEZPIECZNIE ZE ŚNIEGIEM

„Śnieg, jak biały puch z poduszki...” - Ale z tym śniegiem też trzeba uważać. Zbity, twardy śnieg, w którym znajdują się grudki lodu, może zrobić krzywdę osobie, do której ktoś rzucił taką śnieżkę w zabawie. Dlatego, zanim oddamy się bez trosk bitwie na śnieżki, najpierw przyjrzyjmy się strukturze tego śniegu.

Nie powinno się też nacierać nikogo śniegiem, ponieważ skóra małych dzieci jest bardzo wrażliwa i delikatna, takie nacieranie śniegiem może jej zaszkodzić. Maluchowi także ciężko będzie poruszać się w dużych zaspach, dlatego lepiej do zabawy z dzieckiem wybrać odśnieżony park.

Padający śnieg ogranicza widoczność kierowców, dlatego tym bardziej trzeba uważać przy

przechodzeniu przez ulicę. Warto także wyjaśnić już małym dzieciom, co to jest lawina i w jaki sposób można ją wywołać, aby ferie w górach, faktycznie okazały się zasłużonym wypoczynkiem, a nie strasznym, niebezpiecznym przeżyciem, pełnym niepotrzebnego ryzyka.

#### ODPOWIEDNIA DIETA

Zimą niezwykle ważna jest odpowiednia dla dziecka, dieta. Wspomaga ona odporność i pozwala maluchowi znosić niską temperaturę bez problemów. Zimą posiłki powinny być spożywane często, najlepiej 5 razy dziennie.

Oczywiście w takiej zimowej diecie, najważniejsze są witaminy, szczególnie witamina C, ponieważ to właśnie ona podnosi odporność maluszka. Dlatego także w zimie, nasze brzdące powinny jeść jak najwięcej owoców i warzyw. Doskonałym źródłem witaminy C są owoce cytrusowe, ale nie tylko, także warzywa, takie, jak np. kapusta, szczególnie kiszona, również posiadają ją w swoim składzie. Poza warzywami i owocami, dziecko musi w okresie zimowym spożywać mleko i przetwory mleczne, które są źródłem wapnia, produkty zbożowe, będące dostarczające do organizmu błonnik i składniki mineralne oraz ryby i orzechy włoskie, które są bogate w kwasy omega 3, a także chude mięso, które zapewni malcowi niezbędne białko.

Zimową porą bardzo ważne jest spożywanie dużej ilości płynów, najlepiej wody, niesłodzonej herbatki, lub soków owocowych. Dietetycy zalecają unikanie napojów gazowanych oraz słodzonych. Ogólnie słodyczne nie są zalecane w zimowej diecie maluszka, podobnie jak fast foody, czy słone przekąski, np. chipsy, paluszki itp.

Oczywiście posiłki podawane dzieciom muszą być ciepłe, nie ma nic lepszego, niż miseczka ciepłej zupy po powrocie z podwórka, gdy mróz za oknem. Zbilansowane i urozmaicone posiłki sprawią, że dzieci poznają różne smaki, będą chętniej jadły nowe potrawy, a dzięki zawartym w nich składnikom odżywczym, staną się bardziej odporne na różnego rodzaju zarazki.

#### WSPOMAGANIE ODPORNOŚCI

Jak już wspomniałam powyżej do wspomaganie odporności wymagana jest odpowiednia dieta, bogata w witaminy, głównie witaminę C, błonnik, wapń, białko, kwasy omega 3 oraz minerały i picie dużej ilości niegazowanych, niesłodzonych płynów.

Warto także codziennie wychodzić z dzieckiem na dwór, chociaż na krótki spacer, przebywanie na świeżym powietrzu sprawia, że dziecko przyzwyczaja się do rozmaitych warunków pogodowych, przy czym nie należy dziecka przegrzewać, trzeba je ubierać po prostu odpowiednio do pogody.

Odporność wspomaga ruch, czyli bieganie, skakanie, taniec, jazda na rowerku, chodzenie, bitwa na śnieżki – to tylko części aktywności, które zostaną przez dzieci chętnie podjęte, a przyczynią się one do mniejszej zachorowalności naszego malucha podczas zimowych miesięcy.

W uodpornianiu się na choroby pomaga także zachowanie higieny, czyli mycie rąk po zabawie, po powrocie z podwórka, po skorzystaniu z toalety oraz przed i po jedzeniu.

Bardzo pomocny we wzmacnianiu odporności u dzieci jest zdrowy sen. Dziecko potrzebuje więcej snu, niż osoba dorosła, gdy nam wystarczy około 8 – 6 godzin snu na dobę, maluch potrzebuje 10 – 12, lub więcej czasu na to, aby się wyspać. Nasze pociechy powinny spać w pomieszczeniu przewietrzonym, w niezbyt wysokiej temperaturze. Jeśli budzimy dziecko wcześniej rano, przyda mu się drzemka w ciągu dnia.

Zmiana klimatu raz na jakiś czas, czyli wyjazd, np. w góry, także wpłynie na poprawę odporności malca. Oczywiście pamiętajmy o zapięciu malucha do fotelika podczas jazdy samochodem.

#### POMYSŁY NA ZIMĘ BEZ ŚNIEGU

Zima potrafi być przepiękna, jednak ostatnio coraz częściej zdarzają się zimy podczas których nie można uświadczyc ani odrobiny śniegu, za to mnóstwo błota. Co wtedy począć z dziećmi?

Mimo niesprzyjających warunków pogodowych, braku śniegu, za to regularnej chlapy, warto i tak wychodzić na dwór. Doskonale wtedy się sprawdzają place zabaw, boiska, na których można pokopać w piłeczkę, lodowiska, tory saneczkowe, stoki do zjazdów na nartach ze sztucznym śniegiem a także wiele innych miejsc. Podczas zjazdów w tego typu miejscach można zazwyczaj wypożyczyć kaski i inne elementy ochronne, mające chronić ciało przed urazami podczas uprawiania sportu.

Gdziekolwiek pójdziemy z naszymi dziećmi, warto najpierw poświęcić chwilę i powiedzieć im kilka słów na temat miejsca, w którym się znajdują, poinformować ich o zasadach panujących w danym

otoczeniu oraz o ewentualnych zagrożeniach, które mogą je tam spotkać. Warto ostrzec maluchy przed rozmowami i jakimikolwiek kontaktami z osobami nieznanymi. Oczywiście wszędzie trzeba uważać, aby dziecko nie zniknęło nam z oczu.

Stosowanie się do powyższych rad, sprawi, że Państwa zimowy wypoczynek z dziećmi będzie radosny, wesoły, spokojny i co najważniejsze, bezpieczny.

Opracowała: Róża Ożga

#### Bibliografia:

1. *10 przykazań bezpiecznej zimy malucha*, na: <https://www.tatento.pl/a/413/10-przykazan-bezpiecznej-zimy-malucha>
2. *Bezpieczeństwo dzieci*, na: <http://slaska.policja.gov.pl/kat/prewencja/jak-unikac-zagrozen/bezpieczenstwo-zima>
3. *Bezpieczeństwo zimą*, na: <http://slaska.policja.gov.pl/kat/prewencja/jak-unikac-zagrozen/bezpieczenstwo-zima>
4. Ewa Ciężka, *Wyprawka przedszkolaka*, na: <http://www.przedszkole3.edu.pl/artykuly-1/97-bezpieczne-zabawy-zimowe-zasady-obowiazujace-rodzicow-ewa-ciezka>
5. Lucyna Kortus, *Bezpieczeństwo we współczesnym świecie, program własny dla uczniów Specjalnego Ośrodka Wychowawczego w Złotoryi*, na: <http://www.soszw.info/wp-content/uploads/2010/09/bezpieczenstwo-program-autorski.pdf>
6. Dominika Radecka, *Jak ubierać dziecko zimą?*, na: <https://polki.pl/rodzina/niemowle,jak-ubierac-dziecko-zima,10386687,artykul.html>
7. Ewa Słowik, Grażyna Jurgała, *Bezpieczeństwo dzieci*, na: [http://www.przedszkole127krakow.pl/bezpieczenstwo\\_dzieci.html](http://www.przedszkole127krakow.pl/bezpieczenstwo_dzieci.html)
8. *Sposoby na wzmocnienie odporności u dzieci*, na: <https://parenting.pl/sposoby-na-wzmocnienie-odpornosci-u-dzieci>
9. *Zimowa dieta dziecka: najważniejsze zasady żywienia dziecka w zimie*, na: <https://www.mjakmama24.pl/dziecko/zywienie-dziecka/zimowa-dieta-dziecka>