

BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE

- Układ odpornościowy dziecka wymaga dużo snu, zbilansowanej diety, witamin i mikroelementów. Preparaty uodparniające podajemy dzieciom po konsultacji z lekarzem.



- Hartowanie to dobry sposób na zapobieganie chorobom, nie należy ubierać dzieci zbyt ciepło aby uniknąć przegrzania i pamiętać o codziennych spacerach, nawet w zimne dni.

- Zimą pamiętajmy o właściwym zabezpieczeniu skóry przed mrozem- smarujemy ją specjalnymi tłustymi kremami i preparatami zabezpieczającymi, także przed promieniowaniem UV. W zimie może być ono silne, gdyż światło słoneczne odbija się od śniegu. Pamiętajmy też o pomadkach zabezpieczających usta.



- Zmiana klimatu nad morzem lub w górach także działa na korzyść odporności dziecka. Powinna trwać co najmniej dwa tygodnie



- Przed feriami warto przypomnieć dzieciom o podstawowych zasadach poruszania się pieszych po drogach w warunkach złej widoczności oraz gdy drogi są śliskie i zaśnieżone, zimowa pora to również szybsze zapadanie zmierzchu. Dla lepszej widoczności dziecko powinno mieć elementy odblaskowe-np. opaskę, naszywkę na kurtce.

- Zabawy na śniegu niosą duże ryzyko, np. gdy zjazdy z górki znajdują się obok ulic i dróg.

- Podczas rzucania śnieżkami, zwłaszcza wykonanymi z twardego śniegu można wyrządzić krzywdę rzucając komuś w twarz. Nie należy rzucać w szyby ani w samochody- zaskoczony kierowca może spowodować wypadek



- Łyżwy to sport zarezerwowany dla lodowisk, nie służą do tego stawy, jeziora czy rzeki, mogą być bardzo niebezpiecznym miejscem do zabawy.



- Na sankach i nartach pamiętajmy o przepisach i zasadach bezpieczeństwa, brawura nie popłaca.

- Kulig za samochodem - niemądre, niebezpieczne!

- Hokej na ulicy - na pewno nie!



- Pamiętaj że kierowcom w zimie jest znacznie trudniej - mają gorszą widoczność, wydłużoną drogę hamowania.

- Zwisające z dachów i drzew sople mogą być zagrożeniem, lepiej nie podchodzić zbyt blisko, nie próbuj ich strącać.



- NUDA wyzwala w dziecku nowe pomysły, gdy brakuje atrakcji w formach zorganizowanych zabawa może odbywać się w miejscach niebezpiecznych - takich jak place budowy.

HIGIENA ZIMOWYCH DNI

DBAJ O HIGIENĘ WYPOCZYNKU:



- Śpij co najmniej 7-8 godzin na dobę.

- Przed snem wywietrz pokój.

- Zamiast siedzieć przed komputerem lub telewizorem wyjdź na spacer
- uprawiaj sporty zimowe.



- Ubieraj się stosownie do pogody.



- Pamiętaj o czapce, szaliku i rękawiczkach.

- Stosuj kremy ochronne na skórę twarzy.

- Po przyjściu do domu umyj ręce.

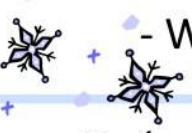
DBAJ O HIGIENĘ OSOBISTĄ:



- Odżywiaj się zdrowo.



- Unikaj przebywania z osobami chorymi na grypę i inne infekcje.



- W przypadku objawów grypopodobnych zgłoś się do lekarza.



- Noś przy sobie chusteczki higieniczne a zużyte każdorazowo wyrzucaj do pojemnika na śmieci.

- Mij ręce po wyjściu z toalety, po zakończeniu zabawy oraz przed jedzeniem.