

Bezpieczne wakacje, czyli 7 rzeczy, których warto nauczyć dziecko



Dwa miesiące wolne od szkoły potrafią mocno rozbuchać dziecięcą wyobraźnię, a wakacje są okresem, kiedy łatwiej o potencjalnie niebezpieczne sytuacje. To dobry czas, aby otwarcie porozmawiać z dzieckiem o tym, jak może zapewnić sobie bezpieczeństwo, nie rezygnując z dobrej zabawy. Szczerze, ale bez straszenia. Poniżej kilka sytuacji, na które warto zwrócić uwagę.

1. Zawsze informuj dorosłych, gdzie i z kim się wybierasz

Aż 6758 razy Policja otrzymała w ubiegłym roku zgłoszenie o zaginięciu dziecka do 17 roku życia. Są też optymistyczne dane – aż 95 proc. zaginionych w ciągu siedmiu dni wróciło z powrotem do domu. Stresu związanego z zaginięciem dziecka można było jednak uniknąć. Aleksander Zabłocki z Fundacji „ITAKA” zajmującej się poszukiwaniem zaginionych osób zwraca uwagę, że dzieci do lat 10 nie należy pozostawiać w domu bez opieki dorosłych, a do lat 7 – samego na podwórku. – *Warto też nauczyć dziecko zasady zachowywania się wobec zaczepiającej je osoby dorosłej oraz jak najwcześniej – nazwiska, adresu zamieszkania i telefonu opiekuna* – mówi. A co z młodzieżą? Wypuszczające się same z domu pociechy trzeba uczyć, aby zawsze informowały o tym, gdzie i z kim się wybierają. Dzieci, które jadą na kolonie powinny zaś wiedzieć, że nie

wolno im wychodzić poza teren ośrodka bez wiedzy i zgody wychowawcy.

2. Nie każdy zbiornik wodny służy do kąpieli

Według policyjnych statystyk najczęstszą przyczyną utonięć jest kąpiel w miejscu niestrzeżonym oraz nieostrożność podczas przebywania nad rzeką czy jeziorem. Warto więc uświadomić dziecku, że woda to nieprzewidywalny żywioł i stanowi zagrożenie nawet dla świetnych pływaków. Dlatego należy kąpać się tylko w wyznaczonych do tego miejscach: na strzeżonych kąpieliskach, pod okiem ratownika, do którego poleceń należy się bezwzględnie stosować. Słabe samopoczucie, ból głowy czy brzuszka to zaś oznaki, że tego dnia z kąpieli lepiej zrezygnować.

3. Rowerem zawsze w kasku, a przez pasy na pieszo

Rower, rolki, hulajnoga – to najchętniej wybierane przez dzieci środki transportu. To, że powinny być w pełni sprawne, a dziecko wyposażone w kask i ochraniacze jest oczywiste. Tak samo jak to, że chcąc się przedostać na drugą stronę ulicy, należy bezwzględnie zejść z roweru czy hulajnogi i przeprowadzić pojazd przez pasy. Ale nie każdy dorosły wie, że dzieci nie potrafią właściwie oceniać odległości. Tymczasem samochód jadący z przepisową prędkością 50 km/h w ciągu sekundy zbliża się do nas o 16,5 m. Najmłodszy nie zdają sobie sprawy, jak szybko mogą znaleźć się na drodze pędzącego auta, dlatego powinny przeprowadzać pojazd zawsze tuż obok rodzica.

4. Chroń się przed słońcem

W lato dużo więcej czasu spędzamy na świeżym powietrzu. Nie da się więc całkowicie uniknąć wystawiania się na słońce. Powinniśmy pilnować, aby dzieci nie wychodziły na podwórko bez chustki czy czapki na głowie oraz ochronnego kremu na twarzy i odkrytych

częściach ciała. Warto także chronić oczy zakładając okulary przeciwsłoneczne. Ale uwaga, koniecznie z filtrem UV. Noszenie ciemnych okularów bez filtra jest szkodliwe dla oczu – do źrenicy dochodzi mniej światła, która w efekcie rozszerza się jeszcze mocniej i tym samym dociera do niej więcej szkodliwych promieni. Jeżeli nasz podopieczny wybiera się na obóz lub kolonie, warto zapoznać go również z objawami oparzenia słonecznego oraz udaru. I uczulić, że gdy tylko poczuje się słabo, powinien zgłosić ten fakt opiekunowi.



5. Nie każdemu można zaufać

Lato to czas zawierania nowych znajomości i choć wiele z nich może się przerodzić w prawdziwe przyjaźnie, warto wzbudzić w dzieciach szczególną czujność i uwagę na obce osoby. Zwłaszcza w tych najmłodszych, które chętnie chwają się zawartością swojego portfela, dzielą informacjami na temat mieszkania czy opowiadają o przyzwyczajeniach rodziny. Nie jest sekretem, że w wakacje wzrasta liczba włamań do mieszkań, a złodzieje chętnie korzystają z ufności najmłodszych, aby zdobyć interesujące ich informacje. Nastolatka koniecznie ostrzeż przed pochopnym zawieraniem bliższych znajomości, czy to podczas zabawy w dyskotecce, czy na plenerowym koncercie. Młodzież w tym wieku jest szczególnie podatna na wpływ

innych osób, a wakacje to okres, kiedy uaktywniają się członkowie różnych sekt, a dealerzy dopalaczy przekonują, że bez szkodliwych substancji impreza nie będzie udana.

6. Choroba to nie wstyd

Według danych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego na zatrucie pokarmowe salmonellą w 2017 roku zachorowało 9720 osób, z czego prawie 40 proc. zaraziło się w okresie letnim. Ponad 60 proc. osób wymagało hospitalizacji. To głównie za sprawą ciast z kremem, deserów i lodów, które zawierały w swoim składzie skażone jaja. Po te przekąski dzieci sięgają bardzo chętnie, koniecznie więc trzeba nauczyć je rezygnować z podejrzenie wyglądających lodów, które wcześniej mogły być rozmrożone i zamrożone ponownie. Gdy dziecko pozostaje pod naszą opieką, łatwiej je przypilnować. Jeżeli będzie wyjeżdżać na kolonie, musi wiedzieć, że gdy tylko gorzej się poczuje: będzie je bolał brzuch, głowa, będzie wymiotować albo dostanie biegunki, koniecznie musi powiedzieć o tym wychowawcy. To żaden wstyd!

7. Z Internetu trzeba korzystać rozważnie

W wakacje młodzież ma więcej czasu na surfowanie w Internecie. I spędza go głównie w mediach społecznościowych. W ankiecie przeprowadzonej przez firmę Librus, 13 proc. uczniów przyznało, że często udostępnia w sieci swoje imię, nazwisko, adres, e-mail oraz zdjęcia. 37 proc. robi to czasami. – *Młodzież i rodzice znają zagadnienie bezpieczeństwa danych osobowych, jednak bardzo często mają kłopot z tym, jak właściwie o nie dbać. Nierzadko akceptują regulaminy bez ich czytania. Nie zdają sobie sprawy z tego, że być może ich dane będą gdzieś dalej powierzane, a wizerunek zostanie w jakiś sposób wykorzystany* – mówi Tomasz Babicz z Librusa. Wakacje to dobry moment, aby porozmawiać z dzieckiem na ten temat i uświadomić mu konsekwencje zbyt swobodnego korzystania z sieci. Przy tej okazji warto poruszyć temat hejtu. Z badania przeprowadzonego przez międzynarodową organizację Global Dignity wynika, że aż 43 proc. młodzieży doznało hejtu w Internecie, a do hejtowania przyznał się co piąty nastolatek. Nic zatem dziwnego, że cyberprzemoc znalazła się w czołówce wakacyjnych zagrożeń. O tym,

jak rozmawiać z dzieckiem na ten temat, możesz przeczytać w artykule „[Nastolatki hejtują w sieci: jak sobie radzić z internetową nienawiścią](#)”.

Rozmowa na te tematy nie zawsze będzie łatwa. Warto w niej podkreślać, że mamy do dziecka pełne zaufanie i nie chcemy ograniczać jego wakacyjnej swobody. Jak mówić, żeby zostać wysłuchanym? Inspiracją może być coroczna kampania prowadzona przez Rzecznika Praw Dziecka. „Nie każdy skok do wody jest na miarę mistrza”, „Rower jest najwspanialszym mustangiem świata, ale jeźdźnią trzeba dzielić się z innymi”, „Nie bądź głupi – nie daj się nabrać na branie [narkotyków]!” – to tylko niektóre z jej haseł. I nie chodzi tu tylko o zmniejszenie policyjnych statystyk czy spokojny sen dorosłych, których dzieci wyjeżdżają na kolonie. – *Rodzice zwykle uważają, że tylko zagwarantowanie dzieciom stałej opieki ustrzeże je od nieszczęścia. W dużej części mają rację. Często zapominają jednak, że dzieci należy uczyć rozwagi, samodzielności i odpowiedzialności, a wakacje są do tego idealnym czasem* – podsumowuje Marek Michalak, Rzecznik Praw Dziecka.

źródła:

- „Porady dla dzieci i młodzieży”, „Bezpiecznie na rowerze”, „Bezpiecznie na słońcu”, zyjbezpiecznie.policja.pl
- Rzecznik Praw Dziecka, „Przed wakacjami”, brdp.gov.pl/przed-wakacjami
- „ITAKA: 5 proc. zaginionych w Polsce dzieci nie udaje się odnaleźć”, PAP, 25-05-2017
- Utonięcia (2017), Zaginięcia (2017), statystyki Policji, statystyka.policja.pl
- „Choroby zakaźne i zatrucia w Polsce w 2017 roku”, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Zakład Epidemiologii Chorób Zakaźnych i Nadzoru; Główny Inspektorat Sanitarny, Departament Zapobiegania oraz Zwalczania Zakażeń i Chorób Zakaźnych u Ludzi
- LIBRUS, „Bezpieczeństwo w sieci”, czerwiec 2017
- „Nastolatki hejtują w sieci: jak sobie radzić z internetową nienawiścią”, synergia.librus.pl, 31-01-2018