

MultiBezpieczeństwo dzieci i młodzieży

Przewodnik dla nauczycieli
i rodziców



© **MultiSport**
FUNDACJA

PATRONI PROGRAMU



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI



Tytuł książki:

MultiBezpieczeństwo dzieci i młodzieży. Przewodnik dla nauczyciela i rodzica

Autorzy:

Zespół Fundacji MultiSport

Koordinacja konsultacji merytorycznych:

Biuro komunikacji nauki knowledge up

Projekt okładki i ilustracje rozdziałów 1-6:

Katarzyna Wójtowicz

Wydawca:

Fundacja MultiSport

ISBN:

978-83-976144-1-3

Wydanie II, rozszerzone

Warszawa 2026

Publikacja jest elementem programu edukacyjnego „MultiBezpieczeństwo dzieci i młodzieży”. Z publikacji na podstawie licencji Creative Commons mogą korzystać nauczyciele, rodzice, szkoły oraz inne osoby fizyczne i prawne, których celem jest edukacja poprawiająca poziom bezpieczeństwa wśród dzieci i młodzieży.

Spis treści

Czym jest program edukacyjny MultiBezpieczeństwo	4
Komentarz ekspertki	6
Jak pracować z przewodnikiem	10
Część 1: wypoczynek nad wodą	12
Część 2: wyprawy na łono natury	34
Część 3: rozgrywki w publicznych przestrzeniach sportowych	54
Część 4: dom jako spokojna przystań	72
Część 5: centra handlowe w codzienności młodych nastolatków	93
Część 6: bezpieczeństwo w drodze	119
Część 7: zima	128



Czym jest program edukacyjny MultiBezpieczeństwo

Od początku działania Fundacji MultiSport zachęcamy społeczeństwo do podejmowania aktywności fizycznej, która pozytywnie wpływa na życie człowieka, w tym na zdrowie fizyczne i psychiczne. Jest to główny cel Fundacji. Nasze działania i programy pomagają osobom w każdym wieku, ale dbamy o to, aby część z nich wspierała bezpośrednio dzieci i młodzież.

Jest to dla nas ważne, ponieważ udział w programach Fundacji zachęca najmłodszych do aktywności fizycznej, która w pozytywnym wydaniu staje się przyjemnością. A z czasem staje się zdrowym nawykiem. Wierzymy, że w przyszłości przełoży się to na dobre życie i sprawniejsze społeczeństwo. Dzięki naszym staraniom dzieci mają szansę uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego w nowoczesnej formule, prowadzonych przez profesjonalnych trenerów i wykorzystując najnowszą infrastrukturę sportową.

Podczas tych działań nasz Zespół zwrócił uwagę na jeszcze jedną bardzo istotną kwestię - bezpieczeństwo. Z całych sił zachęcamy młodych ludzi do aktywności fizycznej, ale pragniemy, żeby uprawiali sport w sposób bezpieczny, świadomie dokonując mądrych wyborów. Dlatego postanowiliśmy rozbudować stworzony przez Fundację w 2023 roku "Dekalog bezpiecznych wakacji" i zamienić go w kompleksowy program edukacyjny.

Wraz z rozwojem technologicznym i społecznym, zmieniają się miejsca, w których dzieci i młodzież uprawia sport. Zmianie uległy rodzaje aktywności, jak również sposoby spędzania czasu wolnego. Nasza Fundacja

przygląda się tym zmianom i je analizuje. Efektem naszych obserwacji jest program edukacyjny MultiBezpieczeństwo. Składa się on z przewodnika dla nauczycieli i rodziców, który właśnie czytasz oraz scenariuszy lekcji i materiałów, które pomogą w ich przeprowadzeniu.

Woda, natura, publiczne przestrzenie sportowe, galerie handlowe, dom i droga pomiędzy tymi miejscami - to sześć tematów, wokół których zbieraliśmy aktualną wiedzę zarówno o potencjalnych zagrożeniach, jak i o sposobach radzenia sobie z nimi. Sięgając po wiedzę ekspertów, stworzyliśmy program, który nie tylko zbiera i porządkuje informacje związane z bezpieczeństwem, ale przede wszystkim - pomaga zrozumieć z czego wynikają poszczególne zagrożenia.

Uważamy, że zrozumienie problemu jest najważniejszym czynnikiem wspierającym zapamiętanie zasad związanych z bezpiecznym zachowaniem. w sześciu przygotowanych przez nas lekcjach pomagamy odejść od abstrakcyjnego sposobu tłumaczenia, który wymaga uczenia się zasad na pamięć. Używając prostego, obrazowego języka, pokazujemy, jak dotrzeć do wyobraźni dzieci niezależnie od ich wieku. Dzięki temu wspólnie pomożemy uczniom tworzyć ciągi przyczynowo-skutkowe, które utrwala wiedzę o tym, jak zachowywać się w niebezpiecznych sytuacjach.

Co ważne, w programie MultiBezpieczeństwo nie straszymy zagrożeniami. Chcemy, aby każde dziecko potrafiło zachować radość w trakcie aktywności w omawianych miejscach. Zależy nam jednak, aby tej radości towarzyszył też rozsądek i wiedza o tym, co i dlaczego może się wydarzyć oraz jak w zagrażającej bezpieczeństwu sytuacji się zachować. A wszystko po to, aby nadchodzący czas wakacji oraz każdy kolejny aktywny dzień był czasem bezpiecznym.

Zespół Fundacji MultiSport



Komentarz ekspertki

dr Zuzanna Jastrzębska-Krajewska

dr n. społecznych, ekspertka w zakresie edukacji, pedagogka, edukatorka, aktywnie popularyzująca naukę oraz nowoczesne metody edukacji w internecie jako "Pani Zuzia"

O potrzebie zmiany w edukacji bezpieczeństwa

Od wielu lat zajmuję się edukacją i rozwojem myślenia dzieci. w ostatnim czasie szczególnie intensywnie pochylałam się nad tym, że za mało uwagi poświęcamy rozwojowi myślenia przyczynowo-skutkowego. Przyglądam się temu, a jednocześnie szukam sposobów, żeby uświadamiać dorosłych, że potrzebujemy narzędzi do rozmów, także o bezpieczeństwie i rozwijaniu świadomości dzieci w kwestii zagrożeń. Nie po to, żeby potęgować lęk, a wręcz przeciwnie. Po to, żeby go unikać.

To właśnie w tym procesie po raz pierwszy szeroko zainteresowałam się tematyką bezpieczeństwa, nie jako procedurą BHP, ale jako kompleksem poznawczym, emocjonalnym, społecznym i kulturowym, który współtworzy jakość życia dzieci. Zrozumiałam wtedy dobitnie, że dzieci nie potrzebują tylko wiedzy o tym, co im grozi. One potrzebują narzędzia, które pomoże w rozumieniu stopnia ryzyka.

Dlatego z tak dużą uwagą przeczytałam publikację MultiBezpieczeństwo. Uważam ją za ważny, kompetentny i społecznie odpowiedzialny głos w polskiej edukacji. To materiał nieprzypadkowy, merytoryczny i dojrzały,

który wyróżnia się na tle edukacyjnych inicjatyw swoim podejściem do dziecka, do wiedzy i do odpowiedzialności dorosłych.

Rozwijanie myślenia przyczynowo-skutkowego - początek świadomości

Zasadniczą wartością programu MultiBezpieczeństwo jest świadomość rozwojowa: zrozumienie, że myślenie przyczynowo-skutkowe nie pojawia się nagle, samo z siebie. Jest efektem procesów poznawczego, emocjonalnego, środowiskowego. Wymaga doświadczeń, pytań, obrazów, a nade wszystko obecności dorosłych, którzy nie moralizują, lecz tłumaczą.

Zbyt długo dzieci otrzymywały przekaz: "bo tak trzeba" , "bo inaczej stanie się coś złego".

Ale niczego nie rozumieją z tego, co jest dla nich zbyt abstrakcyjne lub nieczytelne. Dzieci nie mają naturalnego poczucia, że coś może być nieodwracalne. Że skok do "nieznanej rzeki" może zakończyć się paraliżem. Że "tylko jedna wtyczka" może porazić prądem. Że "to się tylko na chwilę stało" - może być ostatnią chwilą. Tę perspektywę dopiero się nabywa, a więc musi ktoś ją przekazać. Program MultiBezpieczeństwo robi to niezwykle odpowiedzialnie: pokazuje mechanizmy, nie tylko skutki. Nie idzie na skróty. Używa języka porównań, działań i obrazów, które uruchamiają myślenie, zamiast wymuszać posłuszeństwo. To fundamentalna zmiana w pedagogice, z wychowania poprzez kontrolę do wychowania poprzez świadomość i obecność. Ten przewodnik i scenariusze opracowane na jego podstawie są gotowymi narzędziami do pracy z dziećmi i młodzieżą.

Edukacja jako przeciwdziałanie nieodwracalnym skutkom

Dziecko, które nie ma dostępu do wiedzy o ryzykach, nie może działać odpowiedzialnie w rozumieniu dorosłych. Wierzy w nieśmiertelność i nietykalność, bo taka jest jego konstrukcja poznawcza. i to nie jest jego wina. To obowiązek dorosłych, by uczyli o realnych zagrożeniach bez hysterii, ale z należytą powagą.

Program pokazuje, że nie każdą sytuację da się naprawić. Pokazuje różnicę między błędem a tragedią. i robi to bez potęgowania lęku, ale z ogromną odpowiedzialnością poznawczą.

Nie każdy potrafi robić to sam z siebie. Wielu edukatorów wciąż podaje suche statystyki albo sięga po dramaty medialne. A ten podręcznik jest nowym sposobem. MultiBezpieczeństwo rozbiera zagrożenia na czynniki pierwsze,

daje dzieciom szansę je przeżyć "na sucho" , zrozumieć i przemyśleć zanim się wydarzą naprawdę lub żeby nie wydarzyły się wcale.

Dom jako miejsce (nie)bezpieczne.

Szczególne uznanie chcę wyrazić wobec części poświęconej domowi i zagrożeniom związanym z energią elektryczną.

To temat niemal całkowicie nieobecny w publicznej edukacji, ignorowany, spychany, trywializowany. Rok temu zainteresowałam się nim dużo głębiej. Zrealizowałam ankietowe badania świadomości dorosłych w zakresie zagrożeń związanych z energią elektryczną. Udział w nim wzięło blisko 3000 osób, a ogólny wynik wskazał, że właściwie całkiem brakuje nam wiedzy o świadomym użytkowaniu energii elektrycznej i jej nowych obliczach, np. ładowaniu baterii od hulajnóg elektrycznych. Jako społeczeństwo dotychczas zbagatelizowaliśmy ten temat, niewiele też pamiętamy z lekcji fizyki z tego zakresu.

Skoro sami nie mamy świadomości, nie możemy też dobrze edukować i zwracać uwagi dzieci i młodzieży na to, co niesie korzyści, ale również zagrożenie. Powielany zatem schemat: "nie dotykaj, bo nie".

Dlaczego tak bardzo zwracam uwagę na energię elektryczną? Bo świat już bez niej nie istnieje. i nie mamy czasu na to, żeby ta edukacja czekała. Tymczasem żyjemy w rzeczywistości totalnego uzależnienia od energii elektrycznej:

- dzieci korzystają z urządzeń, które łączą m.in. prąd i szybkość (hulajnogi, drony, smartwatche, itp.),
- funkcjonują w domach, gdzie każda ładowarka, listwa, przedłużacz, kontakt może być punktem ryzyka - i często nim bywa.

To nie są rzeczy, których uczymy. A powinniśmy systemowo, metodycznie, z szacunkiem dla rozwoju dziecka. Dlatego ta część przewodnika zasługuje na osobne docenienie: nie tylko za obecność, ale za sposób jej ujęcia. Program nie ogranicza się do przestróg. Tłumaczy, czym jest prąd. Czym jest porażenie prądem. Co dokładnie może się stać i jak tego uniknąć. Bez infantylizacji, ale też bez nadmiaru technicznego żargonu.

To jest edukacja dla dzieci o świecie, w jakim naprawdę żyją, a nie tym, który dorośli uznają za wygodny do nauczania.

Język - miejsce spotkania z rozumem

W pracy z dziećmi język jest kluczem. w MultiBezpieczeństwie widać

głębokie zrozumienie tego faktu. Język tej publikacji nie krzyczy. Nie poucza. Nie wyrzuca z doświadczenia.

To język, który nie boi się mówić o śmierci, ale mówi o niej z delikatnością. Nie banalizuje życia, ale pokazuje je jako proces decyzyjny. Nie traktuje dziecka jak niedorobionego dorosłego, ale jako osobę w drodze, wymagającą mądrego towarzyszenia. To wreszcie język, który ufa dziecku. A to największy akt odwagi pedagogicznej, jaki może podjąć edukator.

Współczesna edukacja - dlaczego "nie dotykaj" nie wystarcza

Współczesna edukacja bezpieczeństwa nie może już opierać się na prostych zakazach typu: "nie dotykaj" , "nie wolno" , "bo stanie się coś złego". Tego typu komunikaty, choć brzmią pozornie troskliwie, nie rozwijają świadomości dziecka, nie budują rozumienia mechanizmów ani nie uczą myślenia przyczynowo-skutkowego.

Dziecko nie ma wrodzonej wiedzy o tym, co jest potencjalnie groźne. Ono nie wie, co to znaczy "nieodwracalne", nie przeczuwa skutków, których nie doświadczyło. Dlatego właśnie nie wystarczy dziś ostrzegać, trzeba tłumaczyć. Nie wystarczy zakazać, trzeba wyjaśnić, pokazać, uruchomić myślenie.

Program edukacyjny MultiBezpieczeństwo odpowiada wprost na to wyzwanie. Zamiast serwować dzieciom gotowe komunikaty, tworzy przestrzeń do myślenia, rozumienia, dialogu i refleksji. To właśnie takiej edukacji potrzebujemy dzisiaj najbardziej.

Głos pedagogiki odpowiedzialnej

MultiBezpieczeństwo to nie jest po prostu materiał dydaktyczny. To projekt naprawczy wobec luk, jakie powstały przez dekady zaniedbań i powierzchowności. To model działania oparty na zaufaniu, wiedzy i odpowiedzialności, nie na kontroli, straszeniu i pustej dyscyplinie.

To program, który nie pyta: "czy dziecko się boi?" , tylko "czy dziecko rozumie?". i który nie pyta: "czy przestrzega zasad?", tylko "czy potrafi je zastosować, kiedy dorosłych nie ma w pobliżu".

Jeśli edukacja w Polsce ma być naprawdę nowoczesna, to właśnie takimi materiałami powinna być zasilana. Nie marketingiem. Nie opowieścią o "zwinności" i "innovacjach". Tylko konkretem, który pozwala dzieciom żyć świadomie, działać odpowiedzialnie i przetrwać, kiedy świat staje się nieprzewidywalny.

Jak pracować z przewodnikiem

Przed Tobą sześć części tematycznych, które odpowiadają sześciu lekcjom pomagającym przygotować dzieci i młodzież do nadchodzących wakacji. Cały program MultiBezpieczeństwo został zaprojektowany z myślą o uczniach od 4. do 8. klasy szkoły podstawowej. Niezależnie od tego, czy czytasz ten materiał jako nauczyciel, czy jako rodzic, chcemy, aby pomógł Ci on w uporządkowaniu wiedzy o ewentualnych zagrożeniach i sposobach radzenia sobie z nimi.

Każdy z rozdziałów poza opisami ryzyk zawiera też praktyczne wskazówki, w jaki sposób rozmawiać z uczniami o zagrożeniach, jakich przykładów używać, aby ułatwić im zrozumienie tematu oraz jakie pytania im zadawać, aby pobudzić chęć zgłębiania omawianych zagadnień. Przygotowaliśmy także serię prostych ćwiczeń, które można wykonać w sali lekcyjnej lub na szkolnym boisku. Pamiętamy też o uczniach edukacji domowej, w której główną rolę odgrywają rodzice. Dlatego opracowując poszczególne lekcje dbaliśmy, aby zadania były możliwe do wykonania również w domu.

Część treści zawartych w przewodniku jest kierowana tylko do osób dorosłych. Ich zadaniem jest pomoc w przygotowaniu się do podjęcia tematu w pracy z dziećmi. Inne, wyróżnione graficznie materiały, możesz wykorzystać w pracy z dziećmi - wprost odczytując wybrane fragmenty lub opowiadając ich treść. Dzięki temu masz do dyspozycji gotowe narzędzie, które nie tylko dostarcza wiedzy, ale także praktycznych narzędzi do pracy.

Pod każdym rozdziałem odsyłamy do autorskich scenariuszy lekcji, które

możesz w całości lub części zrealizować ze swoimi uczniami. w scenariuszach wykorzystaliśmy elementy nauczania multisensorycznego, odwołujemy się do doświadczeń ucznia i jego emocji w duchu zasady "usłysz, zauważ, doświadczyć". Wraz ze scenariuszami otrzymujesz komplet materiałów pomocniczych, dzięki którym będziesz w stanie przeprowadzić uczniów przez poszczególne tematy.

Ważne, aby podczas planowania lekcji dostosować zakres materiału do uczniów, z którymi pracujesz. w przewodniku omawiamy zarówno zagrożenia dotyczące młodszych uczniów, jak i te, na które uwagę powinny zwrócić osoby kończące naukę w szkole podstawowej. Nikt jednak nie zna Twoich uczniów tak dobrze, jak Ty. Wybierz te treści, które będą dla nich najbardziej przydatne podczas najbliższej przerwy w nauce i pomóż im świadomie patrzeć na potencjalne ryzyka.



Część 1: wypoczynek nad wodą



Woda i jej otoczenie to przestrzeń, która stwarza bardzo dużo możliwości ruchu, zabawy i rozwoju - bez względu na porę roku. Latem przyciąga kąpieliskami i możliwością skorzystania ze sprzętu wodnego. Zimą kusi taflami lodu, które zapraszają na łyżwy, hokej czy ślizgawki. Chociaż wszystko to brzmi beztrzesko, właśnie woda i lód często stają się miejscem tragicznych wypadków. Według Komendy Głównej Policji, w latach 2020-2023 utonęło w Polsce 79 osób poniżej 18. roku życia. Ponad połowa z nich pływała w jeziorach, rzekach lub stawach, a największa liczba utonień wynikała z korzystania z miejsc niewyznaczonych, nieprzygotowanych i niestrzeżonych.

Zdarza się, że młodzi ludzie w czasie wakacji korzystają z akwenów bez nadzoru dorosłych. Choć nie zachęcamy do samodzielnej rekreacji, bez nadzoru, to będąc świadomymi takiego ryzyka, podejmujemy próbę dostarczenia kompletu wiedzy, który pomoże zrozumieć zagrożenia związane z takimi decyzjami, a tym samym pomoże zapamiętać bezpieczne reakcje i podnieść poziom bezpieczeństwa.

Na niebezpieczeństwo narażeni są nie tylko ci, którzy nie potrafią pływać. Wielu wypadków doświadczają dzieci aktywne, sprawne, ciekawe świata. Często decyduje moment: brawurowy skok, przecenienie własnych możliwości, zlekceważenie zmęczenia, zignorowanie flagi ostrzegawczej.

Przygotowany materiał opiera się na danych statystycznych, wiedzy środowiskowej oraz analizach ryzykownych zachowań dzieci w kontekście wody. Skupiamy się nie tylko na klasycznych zagrożeniach (utonięcia, wypadki, infekcje), ale także na mniej oczywistych przypadkach - takich jak zakażenia pasożytami czy wstrząsy termiczne po wejściu do zimnej wody w upalny dzień. Pochylamy się też nad ryzykami, jakie wynikają z coraz częstszego zanieczyszczenia wód. Pokazujemy zatem, na co zwracać uwagę, aby nie narażać się na powikłania zdrowotne związane z infekcjami skórnymi i zatruciami po kontakcie z zanieczyszczoną wodą - zarówno w zbiornikach naturalnych, jak i w basenach publicznych. Jednocześnie uzupełniamy wiedzę o procedury reagowania, dostosowane do wieku uczestników, oparte na praktyce i możliwe do przećwiczenia w szkole.

Dzieci i młodzież są w trakcie kształtowania nawyków. To etap, w którym rośnie potrzeba niezależności, ale zdolność oceny ryzyka nadal się rozwija. Jeśli nie pokażemy, jak rozpoznać zagrożenie i jak się zachować, możemy nie zdążyć zrobić tego później. Właśnie dlatego przestrzeń wodna, jako jedna z najbardziej złożonych i wymagających czujności, została w naszej publikacji wyodrębniona jako osobny moduł.

Woda nie musi być niebezpieczna - pod warunkiem, że dzieci są do korzystania z niej odpowiednio przygotowane. Naszym celem jest przekazanie dzieciom wiedzy, która pozwoli im cieszyć się aktywnością nad wodą - bez lęku, ale z odpowiedzialnością. Omówione w tej części zasady łączy złota piątka wodnego MultiBezpieczeństwa:

- Pływaj tylko tam, gdzie czuwają ratownicy. Wybieraj kąpieliska strzeżone i przestrzegaj oznaczeń (biała i czerwona flaga).
- Nie skacz do nieznanej wody. Najwięcej tragedii wynika z uderzeń o dno lub ukryte przeszkody.
- Nie przeceniaj swoich możliwości. Pływaj blisko brzegu, nigdy nie w samotności, nawet jeśli czujesz się pewnie.
- Zwracaj uwagę na wodę i otoczenie. Kolor, zapach, obecność piany, martwych ryb lub odpadów mogą świadczyć o skażeniu.
- Reaguj mądrze, nie brawurowo. w razie zagrożenia nie wskakuj do wody bez asekuracji. Zadzwoń po pomoc, użyj koła ratunkowego lub deski.

Zagrożenie 1: utonięcie oraz utonięcie wtórne

Brak nadzoru i impulsywne decyzje to jedne z najczęstszych przyczyn utonięć dzieci i młodzieży. Z perspektywy dorosłego może wydawać się oczywiste, że dziecko powinno unikać miejsc niestrzeżonych, nie skakać do nieznanej wody i nie wypływać zbyt daleko. Ale z punktu widzenia dziecka te granice często są płynne. Młodzi ludzie działają pod wpływem emocji, chwili, grupy - nie dlatego, że lekceważą niebezpieczeństwo, ale dlatego, że ich mózgi wciąż uczą się, jak je rozpoznawać i oceniać.

Dlatego ta część poradnika ma podwójny cel. Z jednej strony chcemy pomóc dorosłym uporządkować wiedzę, a z drugiej - pokazać, jak o zagrożeniach rozmawiać z podopiecznymi, aby zrozumieli mechanizmy, które mogą doprowadzić do tragedii. Warto rozpocząć lekcję lub rozmowę od pytania: "czy miejsce, które dobrze znasz, zawsze jest bezpieczne?". To dobry punkt wyjścia do omówienia sytuacji, w których pozory mogą mylić.

Dlaczego niektóre miejsca są bardziej niebezpieczne - nawet jeśli wyglądają znajomo?

Często dzieci kąpią się w rzekach, jeziorach i stawach, które znają z wcześniejszych wakacji. Najczęściej nie mają wystarczającej wiedzy, aby

samodzielnie ocenić, czy miejsce do kąpieli rzeczywiście jest bezpieczne. Decyzje podejmują intuicyjnie, czasem pod wpływem grupy lub chęci zaimponowania rówieśnikom.

Problem polega też na tym, że natura się zmienia. Woda podmywa dno, zmieniają się prądy, pojawiają się ukryte przeszkody. To, co rok wcześniej było płytkim i spokojnym brzegiem, dziś może być miejscem z uskokiem albo wirami. Duża część utonięć ma miejsce właśnie w takich "znanych i lubianych" lokalizacjach - bez obecności ratownika, bez oznaczeń, bez osób dorosłych, które mogą w porę zareagować.

Sytuacje, które wymagają omówienia

Rozmowa z dziećmi powinna dotyczyć nie tylko zasad, ale też typowych sytuacji ryzykownych, które zdarzają się nad wodą. Warto posłużyć się konkretnymi przykładami - nie po to, by straszyć, ale by uczulać na schematy, które się powtarzają.

Najczęstsze zachowania prowadzące do wypadków to:

- kąpiel w miejscach niestrzeżonych, nawet jeśli nie są one objęte formalnym zakazem,
- skoki do wody na główkę bez sprawdzenia głębokości lub rodzaju dna,
- wypływanie daleko od brzegu bez asekuracji,
- zabawy w podtapianie, wyścigi do boi, skoki z pomostów lub konarów,
- korzystanie ze sprzętu wodnego (kajaki, rowery wodne, SUP-y) bez kamizelek ratunkowych,
- wchodzenie do wody po długim opalaniu, z pełnym żołądkiem lub bez uprzedniego schłodzenia ciała.

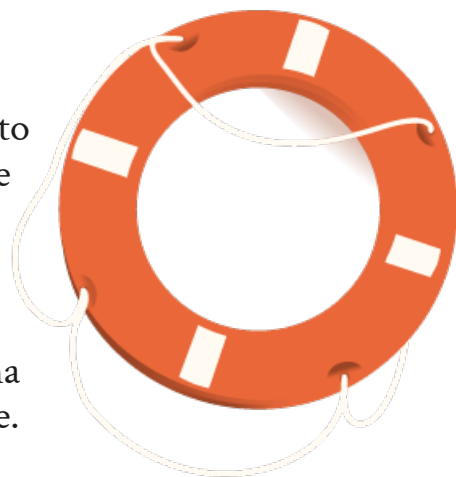
Warto zapytać dzieci: "Czy każda kąpiel to pływanie? A czy każda woda jest taka sama?". Dzięki takim pytaniom uczymy uważności - podstawowego nawyku, który chroni przed impulsywnymi decyzjami.

Tonienie trudno zauważyć

W wielu filmach tonienie to dramatyczna scena - krzyki, wołanie o pomoc, szamotanina. W rzeczywistości wszystko może przebiegać niemal bezgłośnie. Tonący nie jest w stanie wołać - usta ledwo wynurzają się nad powierzchnię, a ciało nie wykonuje wyraźnych gestów. Ruchy są chaotyczne, jakby osoba

próbowała się wspiąć po niewidzialnej drabinie. Nogi często pozostają nieruchome, spojrzenie jest nieobecne i zamglone.

Ten obraz warto omówić z dziećmi, ponieważ zmienia ich sposób postrzegania zagrożenia. Ktoś, kto "po prostu się unosi" i "dziwnie się zachowuje", ale nie reaguje na nawoływanie, może być w śmiertelnym niebezpieczeństwie.



Charakterystyczne sygnały tonięcia to:

- brak wołania o pomoc,
- nieruchoma sylwetka w pozycji pionowej,
- niezdarne ruchy rąk przy powierzchni wody,
- krótkie, płytkie wynurzenia głowy,
- szklisty wzrok i brak reakcji na otoczenie.

Jeśli dziecko raz zrozumie ten mechanizm, istnieje szansa, że w sytuacji kryzysowej zareaguje szybciej i skuteczniej. w wytłumaczeniu dlaczego tak wygląda tonięcie i jak w ogóle dochodzi do tego, że ktoś zaczyna tonąć, pomaga przedstawienie czterech faz, które towarzyszą temu zdarzeniu. Omówienie każdej z nich pomaga też zobrazować, jak niewiele czasu potrzeba, aby znaleźć się pod wodą i nie móc się już spod niej wydostać:

Faza pierwsza (4-15 sekund): niespodziewane zachłyśnięcie wodą

W tej fazie dochodzi do nagłego kontaktu dróg oddechowych z wodą, najczęściej w wyniku utraty równowagi, poślizgnięcia lub niekontrolowanego zanurzenia - na przykład w trakcie podtapiania przez rówieśników. Dziecko traci kontrolę nad oddechem, a woda przedostaje się do ust i nosa, wywołując odruchowy skurcz krtani. To naturalna reakcja obronna organizmu, która jednak paradoksalnie przyspiesza proces tonięcia - struny głosowe zamykają się, uniemożliwiając zarówno oddychanie, jak i wołanie o pomoc. w praktyce oznacza to, że tonący nie krzyczy, co utrudnia identyfikację zagrożenia przez osoby postronne.

Przykład dla uczniów:

Wyobraźcie sobie, że wpadacie do wody i woda nagle zalewa wam nos i usta. Wasze ciało automatycznie zamyka gardło, żeby woda nie dostała się do płuc. To tak, jakby ktoś zacisnął wam usta ręką - nie możecie krzyczeć ani oddychać, nawet jeśli bardzo chcecie.

Faza druga (około 60 sekund): świadomy opór

W tym etapie poszkodowany walczy o utrzymanie się na powierzchni, próbując wstrzymać oddech. w organizmie gromadzi się dwutlenek węgla, co wywołuje niepokój i panikę. Ofiara wykonuje gwałtowne, niekontrolowane ruchy (tzw. instynktowna reakcja tonięcia), które szybko prowadzą do wyczerpania. Kluczowe jest, że woda nie dostaje się jeszcze do płuc - większość połykanej cieczy trafia do żołądka[7]. To właśnie w tej fazie dochodzi do największej liczby błędów, takich jak próby przepłynięcia zbyt dużej odległości czy walka z prądem wodnym.

Przykład dla uczniów:

To tak, jakbyście wstrzymywali oddech pod wodą podczas zabawy. Po kilkunastu sekundach czujecie, że musicie złapać powietrze, ale nie możecie. Im dłużej walczycie, tym bardziej słabną wasze mięśnie - jak po intensywnym biegu.

Faza trzecia (60-90 sekund): mimowolne zaczerpnięcie oddechu i połykanie wody

Gdy poziom dwutlenku węgla we krwi osiąga krytyczny poziom, mózg zmusza organizm do oddechu, mimo obecności wody. Ofiara mimowolnie wciąga wodę do płuc i dochodzi do uszkodzenia pęcherzyków płucnych. w tym momencie do żołądka może dostać się nawet 1-1,5 litra wody, co wywołuje wymioty dodatkowo komplikujące sytuację. Charakterystycznym objawem jest "piana w ustach" - mieszanina wody, śluzu i białek płucnych.

Przykład dla uczniów:

Wasze ciało jest jak komputer, który ma awaryjne przyciski. Kiedy brakuje tlenu, ten przycisk się włącza i zmusza was do wzięcia oddechu - nawet jeśli woda zalewa usta. To tak, jakbyście próbowali oddychać przez słomkę, która jest zanurzona w wodzie.

Faza czwarta (60-90 sekund): zanik czucia i pobudliwości

Ostatnia faza to utrata przytomności na skutek ciężkiego niedotlenienia mózgu. Ofiara przestaje się poruszać i opada na dno. Serce zwalnia, a następnie dochodzi do zatrzymania krążenia. w tej fazie szanse na przeżycie

gwałtownie maleją - nawet jeśli poszkodowany zostanie wyciągnięty z wody, może dojść do nieodwracalnych uszkodzeń mózgu.

Przykład dla uczniów:

To tak, jakby ktoś wyłączył światło w pokoju. Mózg przestaje działać, a ciało zdaje się być wyłączone, nie może się w żaden sposób poruszyć. Każda sekunda zwłoki oznacza, że komórki w głowie umierają jak rośliny bez słońca.

Omówienie faz tonięcia z dziećmi pozwala uzmysłwić im, jak istotnym wrogiem jest czas. Toniać jest bardzo szybkie, trwa od około 3 do 6 minut. Mózg zaczyna obumierać już po 4 minutach bez tlenu. Opis ten pozwala dodatkowo zwrócić uwagę, że tonący nie sygnalizuje zagrożenia, choć duża część dzieci błędnie sądzi, że osoba tonąca macha rękami i krzyczy.

"Wtórne utonięcie" jako ukryte zagrożenie

Nie każde niebezpieczeństwo kończy się od razu - najlepszym przykładem jest zjawisko "wtórnego utonięcia". Może pojawić się nawet do 72 godzin po kąpiel - zwłaszcza gdy doszło do zachłyśnięcia wodą. Jest to powikłanie po podtopieniu, które występuje, gdy niewielka ilość wody dostaje się do płuc - wystarczy 100-200 ml wody, czyli tyle, ile mieści się w jednym kubku. Dziecko bezpośrednio po kąpiel może czuć się dobrze, a mimo to w jego płucach rozwija się niewidoczny obrzęk.

"Wtórne utonięcie" można wytłumaczyć dzieciom, porównując płuca do gąbki:

Gdy gąbka wchłonie wodę, staje się cięższa i trudniej się nią posługiwać. Podobnie dzieje się z płucami, gdy dostanie się do nich woda. Początkowo może to być niezauważalne, ale z czasem płuca tracą możliwość prawidłowego pobierania tlenu, co prowadzi do problemów z oddychaniem.

Bardzo ważne jest, aby uczniowie wiedzieli, że:

- "wtórne utonięcie" najczęściej dotyka właśnie dzieci,
- po każdym zachłyśnięciu się wodą (nawet w basenie!) trzeba powiedzieć o tym dorosłemu,

- nawet jeśli czują się dobrze po wyjściu z wody, ale wcześniej się zachłysnęły, powinny obserwować swoje samopoczucie.

Najgroźniejszy we "wtórnym utonięciu" jest fakt, że dochodzi do niego, gdy wszyscy myślą, że niebezpieczeństwo już minęło. Wyobraźcie sobie sytuację: dziecko zachłysnęło się wodą podczas kąpieli, ale szybko ją wykaszłało i bawiło się dalej. Wieczorem jest tylko "trochę zmęczone" - rodzice myślą, że to normalne po dniu pełnym aktywności na słońcu. Niestety, ta senność może być pierwszym objawem tzw. wtórnego utonięcia.

Typowe objawy, na które dzieci muszą zwracać uwagę, to:

- uporczywy kaszel, zwłaszcza nasilający się w pozycji leżącej,
- problemy z oddychaniem, duszności, szybki oddech,
- senność, zmęczenie, zawroty głowy, trudność w skupieniu uwagi,
- ból w klatce piersiowej,
- nudności i wymioty,
- zmiana koloru skóry, zwłaszcza sinienie ust.

W przypadku zauważenia któregośkolwiek z powyższych objawów, należy natychmiast powiedzieć o tym dorosłemu oraz jak najszybciej (nawet w nocy) skonsultować się z lekarzem. w przypadku "wtórnego utonięcia" objawy nie mijają same, mogą rozwijać się powoli, a ich skutki mogą być bardzo poważne. Prostim ćwiczeniem profilaktycznym jest poproszenie dzieci, aby przez minutę skupiły się na swoim oddechu, kontrolowały jego tempo i ilość wdychanego powietrza oraz aby zapamiętały to uczucie. w ten sposób zwrócimy ich uwagę na funkcjonowanie oddechu w normalnych warunkach, dzięki czemu w przyszłości szybciej zauważą, że mają problemy z oddychaniem, jeśli dojdzie do takiej sytuacji. Ważne, żeby natychmiast zgłosiły to dorosłemu.

Bezpieczne reagowanie, gdy ktoś tonie

Najważniejszym działaniem wspierającym bezpieczeństwo dzieci nad wodą jest wykształcenie u nich nawyków bezpiecznego, właściwego reagowania na zagrożenie. Aby spontaniczne akcje ratunkowe nie pociągały za sobą kolejnych ofiar, edukacja musi koncentrować się na rozwijaniu świadomości, że ratowanie tonącego wymaga specjalistycznej wiedzy, a niekontrolowane działania mogą prowadzić do podwójnych tragedii.

Zasada nadrzędna: "nie ryzykuj - reaguj z głową"

Dzieci powinny przyswoić sobie prostą regułę: "nigdy nie wskakuj do

wody, jeśli nie jesteś przeszkolonym ratownikiem". Tonący w panice może chwycić się ratownika, ograniczając jego ruchy i powodując wspólne zanurzenie. Zamiast tego, młodzi ludzie powinni skupić się na szybkim wezwaniu pomocy (numery 112 lub WOPR 601 100 100) oraz zabezpieczeniu miejsca zdarzenia. Warto ćwiczyć też z nimi skuteczne metody alarmowania:

- głośne wołanie o pomoc, które ma zwrócić uwagę innych osób i zwiększyć szansę na szybką reakcję,
- precyzyjne przekazanie informacji, szczególnie podawanie lokalizacji (np. "tonący przy czerwonym pomoście, 50 metrów na prawo od zielonego parasola plażowego"),
- używanie technologii lokalizacyjnych, np. aplikacji Localizer lub What3Words, które pomagają wskazać dokładne współrzędne, co jest szczególnie przydatne na rozległych akwenach.

Bezpieczne udzielanie pomocy z brzegu: "podaj, rzuć, holuj"

Zgodnie z wytycznymi ratowników wodnych, dzieci mogą pomóc tonącemu, nie wchodząc do wody. Zamiast tego powinny wykorzystać przedmioty unoszące się na powierzchni:

- koło ratunkowe, które należy rzucić obok tonącego, a nie bezpośrednio w niego, aby uniknąć uderzenia - po chwycie przez poszkodowanego, koło przyciąga się liną do brzegu,
- gałąź lub wiosło - jeśli tonący jest blisko brzegu, można podać mu przedmiot, stabilnie stojąc na lądzie (nogi rozstawione, ciało oparte o drzewo lub kamień),
- plastikowa butelka może służyć jako tymczasowa asekuracja.

Nawet starsze dzieci, które potrafią pływać, nie powinny podejmować bezpośredniej interwencji. Instynktowna reakcja tonącego (chwytanie za szyję, ciągnięcie w dół) prowadzi do utraty kontroli przez ratownika. Dziecku najlepiej wyjaśnić to poprzez proste ćwiczenie pokazujące siły oporu. W tym celu dzieci, pracując w parach, stają naprzeciw siebie i łapią się za nadgarstki. Obok na podłodze kładziemy niebieską szarfę lub skakankę, która symbolizuje brzeg. Dziecko "tonące" zapiera się, a dziecko "ratujące" próbuje doprowadzić je za wyznaczoną linię. Ten rodzaj kontrolowanej szarpaniny pokazuje, jak trudno utrzymać równowagę i zmierzać w obranym kierunku. Właśnie takie siły działają na osobę, która topi się oraz na ratownika.

W związku z tym, że w akcji ratowniczej bardzo ważne jest precyzyjne

wskazanie miejsca, w którym ktoś się topi, warto wykonać też ćwiczenie pomagające w określeniu dokładnej lokalizacji ofiary. Pokazujemy dzieciom w klasie zdjęcie lub krótki film z plaży. Wskazujemy, w którym miejscu znajduje się osoba tonąca. Następnie prosimy dzieci, aby opisały to miejsce słowami, wykorzystując charakterystyczne obiekty, jak parasole, leżaki czy parawany. w tym ćwiczeniu tłumaczymy też, że obiekty, do których się odnoszą, muszą być nieruchome. Jeżeli będą odnosiły się np. do ludzi, ci w każdej chwili mogą zmienić swoją pozycję.



Zagrożenie 2: niebezpieczeństwa naturalne i środowiskowe

Często mamy tendencję, aby skupiać się na tych zagrożeniach, które są fizycznie obecne: kamieniach, głębokości, warunkach atmosferycznych. Tymczasem największym przeciwnikiem człowieka w wodzie bardzo często okazuje się coś, czego nie da się dostrzec z brzegu. To prąd wodny, wir, strefa spadku dna czy odwój, czyli rodzaj poziomego wiru, który kręci się w kółko za progiem na rzece i wciąga wszystko w stronę przeszkody. Chodzi zatem o siły natury, których nie da się zatrzymać ani pokonać siłą mięśni. Można je tylko zrozumieć, nauczyć się rozpoznawać oraz wiedzieć, jak się zachować, gdy znajdziemy się w ich zasięgu.

W przeciwieństwie do basenu, który jest zaprojektowany, zrównoważony i przewidywalny, każde naturalne środowisko wodne jest w ruchu. w morzu, rzece czy jeziorze warunki zmieniają się nie tylko z dnia na dzień, ale często z godziny na godzinę. Deszcz w górach może doprowadzić do nagłego wezbrania rzeki na nizinach. Zmiana kierunku wiatru potrafi utworzyć prąd wsteczny przy brzegu morza. Nawet sezonowo stabilne jeziora mogą kryć w sobie głębokie uskoki, które powstały w wyniku nanoszenia piasku lub rozmycia dna.

Szczególnie niebezpieczne jest to, że dzieci - nawet te bardzo uważne - nie są w stanie samodzielnie rozpoznać takich miejsc. Nie mają punktów odniesienia, nie widzą zależności między strukturą terenu a ruchem wody. Dlatego to dorośli powinni dostarczyć im wiedzy i umiejętności, które pomogą im podejmować bezpieczne decyzje.

Prąd wsteczny, odwój i zdradliwe dno

W morzu najbardziej niebezpieczne są prądy strugowe, zwane też prądami

wstecznymi. To wąskie, szybkie strumienie wody, które nie wciągają pod wodę, lecz odciągają od brzegu. Działają jak niewidzialna taśma bieżni. Osoba, która wpadnie w taki wir, próbuje płynąć do brzegu, ale stoi w miejscu albo się oddala, aż w końcu opada z sił. Prądy te często tworzą się tam, gdzie linia fal jest przerywana - czyli tam, gdzie z brzegu wydaje się, że woda jest spokojniejsza. To pułapka. Miejsce bez fal to najczęściej ujście takiego prądu.

W rzekach z kolei największą zagrożeń niesie ze sobą odwój. To rodzaj wiru, który tworzy się za progiem skalnym, przy zaporze lub przy filarach mostów. Woda, która spływa z wysokości, odbija się od dna i wraca do przeszkody, tworząc walec wodny, który kręci się w poziomie. Osoba, która wpadnie w odwój, zostaje wciągnięta pod wodę, a następnie wyrzucona z powrotem - ale nie na zewnątrz, lecz z powrotem do środka wiru. To jakby pływać w pralce - bez możliwości ucieczki.

Jezióra, choć wydają się najspokojniejsze, również potrafią zaskoczyć. Dno jeziora nie jest płaskie ani jednolite. w wielu miejscach mogą występować nagle uskoki - strefy, gdzie dno nagle się urywa. Do tego dochodzi zjawisko termiki: różnice temperatur pomiędzy warstwami wody mogą powodować skurcze mięśni, trudności z oddychaniem i nagle osłabienie organizmu. Zdarza się, że dziecko po prostu znika pod wodą, nie mając siły, by wypłynąć na powierzchnię.

Ważną grupą zagrożeń są też ukryte przeszkody pod powierzchnią wody: zatopione konary, metalowe konstrukcje, pozostałości po pomostach, a nawet wyrzucone rowery. Ciało zaczepione o przeszkodę może zostać unieruchomione lub zmuszone do walki z prądem, co błyskawicznie prowadzi do wyczerpania.

Prosty język w tłumaczeniu dzieciom siły natury

Zamiast mówić o prądach, lepiej użyć porównań. Prąd wsteczny można porównać do ruchomego chodnika na lotnisku, który zamiast pomagać, zabiera nas w przeciwną stronę.

Odwój działa jak wir w zlewie - kręci się i wciąga wszystko, co znajdzie się w jego zasięgu. Termika jest jak skok do lodowatej wody po długim opalaniu - szok, który sprawia, że ciało przestaje słuchać.

Tego rodzaju porównania nie tylko ułatwiają zrozumienie, ale też zapadają w pamięć i pozwalają dzieciom samodzielnie dostrzegać podobieństwa w innych sytuacjach.

Warto pamiętać, że akweny różnią się między sobą, a dzieci mogą sądzić, że w każdym jeziorze, morzu czy w każdej rzece będzie tak samo. Dobrze jest poświęcić chwilę na omówienie tych różnic.

Morze bywa zdradliwe - rozległe, pozornie spokojne, ale kryje w sobie siły, których nie widać z brzegu. Rzeka płynie - jej nurt jest stały lub zmienny, ale zawsze działa w określonym kierunku. Jezioro to z kolei zbiornik stojący - ale za to z nieprzewidywalnym dnem.

Jeśli dziecko zrozumie, że każde z tych środowisk "zachowuje się" inaczej, będzie bardziej czujne i mniej skłonne do impulsywnych działań.

Jak się zachować, kiedy nurt nas porwie?

Dziecko, które zostanie porwane przez prąd, powinno przede wszystkim wiedzieć, że najgorsze, co może zrobić, to próbować walczyć z wodą. w odruchu paniki każdy chce wrócić do brzegu, ale właśnie wtedy siły natury działają przeciwko nam.

Najskuteczniejsze jest działanie zgodne z ruchem wody. w morzu należy płynąć równolegle do brzegu - w ten sposób opuszcza się strefę prądu i wraca do spokojnych wód. w rzece najlepiej jest położyć się na plecach, z nogami skierowanymi w dół rzeki. Taka pozycja chroni głowę i pozwala zauważyć ewentualne przeszkody. w takiej sytuacji celem płynącego jest miejsce, gdzie nurt zwalnia, czyli zakole rzeki, pływaczka lub gałąź nad wodą. i co najważniejsze: trzeba unikać chwytania się osób, które próbują pomóc. Dzieci powinny wiedzieć, że mogą zostać wyciągnięte na brzeg np. przez rzucone koło ratunkowe albo deskę - ale nie powinny kurczowo trzymać się ratownika, bo to grozi wciągnięciem obu osób pod wodę.

Skoki do wody to sport, który uprawiamy na basenie

Skoki do wody często są postrzegane jako ekscytująca zabawa, jednak stanowią drugą najczęstszą przyczynę utonięć i ciężkich urazów wśród dzieci i młodzieży. Nawet pozornie bezpieczne, "ulubione" miejsca, takie jak pomosty czy skaliste brzegi, kryją zagrożenia - prądy podwodne, zmieniająca się głębokość, betonowe elementy lub zalegające odpady (np. stare sieci, gałęzie) - które mogą prowadzić do urazów kręgosłupa, uszkodzeń rdzenia kręgowego lub utonięć.

Czy to oznacza, że nie można skakać do wody? Nie, to oznacza, że skoki należy wykonywać na basenie, gdzie towarzyszy nam ratownik lub instruktor.

Naturalne zbiorniki wodne, szczególnie rzeki i jeziora, mają dno, które zmienia się sezonowo. Prądy mogą nanosić piasek, kamienie lub tworzyć nagłe uskoki. Przykładowo, w Jeziorze Paprociańskim w Tychach 26-letni mężczyzna skoczył "na główkę" w miejscu, gdzie woda sięgała zaledwie do kolan, uderzając w betonowy element. Skutkiem był paraliż od pasa w dół i ciężki uraz kręgosłupa. w naturalnych zbiornikach dochodzi do kontaktu głowy z przedmiotami zalegającymi pod powierzchnią (kamienie, konary, metalowe pręty). Tego problemu nie mamy na basenach, które mają stałe, oczyszczone dno, a strefy do skoków są wyraźnie oznaczone. Dodatkowo nagłe zanurzenie rozgrzanego ciała w zimnej wodzie wywołuje gwałtowne obkurczenie naczyń krwionośnych, co może prowadzić do zatrzymania krążenia.

Aby wytłumaczyć dzieciom to ryzyko, warto użyć analogii:

Skakanie do nieznanej wody jest jak bieganie po ciemnym domu - nie wiesz, czy na podłodze leżą klocki lub czy nagle nie spadniesz ze schodów.

Dodatkowo, można przeprowadzić eksperyment z miską wody i ukrytymi przedmiotami (np. kamykami), aby pokazać, jak trudno ocenić głębokość i strukturę dna.

Zagrożenie 3: zanieczyszczenia wody

Wypoczynkowi nad wodą towarzyszy też mniej oczywista grupa niebezpieczeństw - zanieczyszczenia. Choć rzadziej prowadzą do nagłych tragedii, mogą powodować poważne problemy zdrowotne, szczególnie u najmłodszych użytkowników kąpielisk. Badania naukowe Amerykańskiej Agencji Ochrony Środowiska wskazują, że dzieci są bardziej podatne na infekcje związane z zanieczyszczoną wodą z kilku powodów. Po pierwsze, dzieci zazwyczaj spędzają na zabawie w wodzie więcej czasu niż dorośli i częściej połykają wodę przypadkowo. Po drugie, ich układ odpornościowy wciąż się rozwija, co sprawia, że są bardziej narażone na choroby wywoływane przez obecne w wodzie patogeny. Co więcej, ciała dzieci reagują silniej na toksyny i zanieczyszczenia chemiczne, które dla dorosłych mogą być względnie nieszkodliwe.

W przeciwieństwie do wyraźnych fizycznych zagrożeń, zanieczyszczenia są często niewidoczne gołym okiem i trudne do wykrycia bez specjalistycznych testów. Dziecko nie jest w stanie samodzielnie ocenić, czy

woda jest bezpieczna, nawet jeśli wygląda na czystą i przejrzystą. Skutki kontaktu z zanieczyszczoną wodą mogą pojawić się dopiero po kilku godzinach lub dniach, co utrudnia powiązanie objawów z ich przyczyną.

Programy edukacyjne rzadko poruszają temat zanieczyszczeń wody, skupiając się głównie na zasadach bezpiecznego pływania. Tymczasem według badań, choroby związane z rekreacyjnym korzystaniem z kąpielisk dotyczą corocznie tysiące dzieci w wieku szkolnym, powodując nie tylko dyskomfort, ale także doprowadzając do nieobecności w szkole, wizyt u lekarza, a w skrajnych przypadkach również do hospitalizacji.

Trzeba wiedzieć, że Polska należy do państw UE z najniższym odsetkiem kąpielisk o doskonałej jakości wody. Według raportu Europejskiej Agencji Środowiska i Komisji Europejskiej za 2023 rok, tylko 55 proc. nadmorskich i 49 proc. śródlądowych miejsc spełniało te kryteria. Dla porównania, średnia unijna wynosi 85,4 proc. Alarmujący jest fakt, że według danych GIS 17 proc. polskich kąpielisk pozostaje nieklasyfikowanych ze względu na luki w systemie monitoringu. Także dlatego jest ważne, aby wyposażać dzieci w wiedzę pozwalającą im rozpoznawać potencjalne zagrożenia i podejmować odpowiedzialne decyzje dotyczące kąpiei.

Niewidoczne zagrożenia w basenach i kąpieliskach naturalnych

Zarówno baseny publiczne, jak i naturalne zbiorniki wodne mogą kryć w sobie niewidoczne zagrożenia mikrobiologiczne i chemiczne. w przypadku basenów głównym problemem jest utrzymanie odpowiedniego poziomu zawartości środków dezynfekujących w wodzie. Zbyt niskie stężenie chloru sprawia, że bakterie i wirusy mogą się namnażać, podczas gdy zbyt wysokie może powodować podrażnienia skóry, oczu i dróg oddechowych. Z kolei naturalne zbiorniki są narażone na zanieczyszczenia pochodzące z różnych źródeł, takich jak ścieki, spływy z pól uprawnych czy wywołane zakwitami sinic.

Warto podkreślić, że dzieci często nie potrafią samodzielnie rozpoznać sygnałów ostrzegawczych. Dla nich najważniejsza jest zwykle zabawa z rówieśnikami, przez co mogą ignorować nawet wyraźne oznaki zanieczyszczenia, takie jak mętna woda czy nieprzyjemny zapach. Dlatego edukacja w tym zakresie musi koncentrować się na rozwijaniu umiejętności obserwacji otoczenia i właściwej oceny potencjalnego ryzyka.

Patogeny przenoszone przez wodę: od biegunki po zapalenie ucha

Najczęstszą konsekwencją kąpiei w zanieczyszczonej wodzie są choroby przewodu pokarmowego. Wystarczy połknąć niewielką ilość wody

zawierającej bakterie, takie jak *Escherichia coli* (*E. coli*), czy pasożyty, takie jak *Cryptosporidium*, aby w ciągu kilku godzin lub dni rozwinęły się objawy zatrucia pokarmowego.

Cryptosporidium zasługuje na szczególną uwagę, ponieważ jest wyjątkowo odporny na chlor używany w basenach. Ostatnie lata pokazały, że nawet na zawodach pływackich może dojść do infekcji, szczególnie gdy zarażeni pływacy biorą udział w imprezie mimo występowania objawów. Wyobraźmy sobie sytuację: kolega z grupy pływackiej ma biegunkę, ale nie chce opuścić ważnych rozgrywek. Wchodzi do basenu, a niewielkie ilości kału zawierającego pasożyty przedostają się do wody. Inni pływacy połykają tę wodę i również się zarażają.

Groźnym patogenem jest także bakteria *Legionella* (nazywana "chorobą legionistów"), czyli ciężkie zapalenie płuc. Choć rzadziej dotyka dzieci, może namnażać się w ciepłych wodach, takich jak jacuzzi czy wanny z hydromasażem. Stąd też istotne, aby dzieci nie korzystały z takich obiektów, jeśli urządzenia nie są odpowiednio dezynfekowane i konserwowane.

Poza problemami jelitowymi, częstymi skutkami kąpieli w zanieczyszczonej wodzie są infekcje skóry, oczu i uszu. Tzw. ucho pływaka (zapalenie zewnętrznego przewodu słuchowego) to dolegliwość, która dotyka wielu dzieci regularnie pływających w basenach. Powstaje ono, gdy woda zatrzymuje się w kanale słuchowym, tworząc idealne środowisko dla rozwoju bakterii. Podobnie "basenowe zapalenie spojówek" może być skutkiem drażniącego działania chloru lub obecności patogenów w wodzie.

Sinice: niewidzialne zagrożenie w jeziorach i morzu

Sinice to szczególne zagrożenie dla dzieci korzystających z naturalnych kąpielisk, zwłaszcza w ciepłe, letnie dni. Te mikroorganizmy mogą szybko namnażać się, zwłaszcza gdy woda jest bogata w składniki odżywcze, tworząc "zakwity". Niektóre gatunki sinic produkują toksyny, które mogą powodować problemy zdrowotne, od łagodnych, jak podrażnienie skóry, po poważne, jak uszkodzenie wątroby lub nerek.

W kontekście sinic warto wyjaśnić dzieciom, że nawet jeśli woda wygląda na czystą, mogą się w niej znajdować toksyny. Zakwity sinic często przypominają rozlaną farbę, zieloną, czasem niebiesko-zieloną maź lub pianę na powierzchni wody. Jednak po obumarciu zakwitu, toksyny mogą utrzymywać się w wodzie przez wiele dni, mimo że woda wydaje się czysta.

Dzieci są znacznie bardziej niż dorośli narażone na poważne, a nawet

zagrożające życiu choroby, jeśli podczas pływania przypadkowo połkną wodę z zakwitami sinic - dlatego muszą wiedzieć, jak je rozpoznać i unikać.

Wytłumaczmy to na prostym przykładzie:

Sinice w wodzie są jak cienka warstwa farby - nie zawsze ją widać, ale jeśli się z nią zetkniesz, możesz się pobrudzić i zachorować. Kiedy zobaczysz zieloną lub niebiesko-zieloną maź na wodzie, to tak jakbyś zobaczył znak "Uwaga, ślisko!" - lepiej się do niej nie zbliżaj.

Jak rozpoznać niebezpieczną wodę?

Pierwszym krokiem edukacji najmłodszych jest zapoznanie ich z sygnałami, które wskazują na potencjalne zanieczyszczenie wody. w przypadku naturalnych zbiorników wodnych to:

- nietypowy kolor wody (zielonkawy, brązowy, mleczny),
- utrzymujące się na powierzchni piana lub cienka warstwa substancji,
- nieprzyjemny zapach,
- obecność martwych ryb lub innych zwierząt wodnych,
- widoczne odpady lub śmieci w wodzie lub na brzegu,
- zmętnienie wody, które nie jest związane z naturalnym piaszczystym dnem.

Dla basenów sygnałami ostrzegawczymi powinny być:

- bardzo silny zapach chloru (paradoksalnie, intensywny zapach chloru może wskazywać na niewystarczające oczyszczenie wody),
- mętna woda, przez którą nie widać dna,
- bardzo śliska lub lepka powierzchnia ścian i dna basenu,
- podrażnione oczy, skóra lub problemy z oddychaniem u innych osób korzystających z basenu (także w przypadku opiekuna dzieci).

Profilaktyka i bezpieczne zachowania

Problem zanieczyszczeń wody jest okazją do poruszenia na lekcji kwestii odpowiedzialności nie tylko za swoje zdrowie, ale również pozostałych użytkowników kąpieliska. Szczególnie ważną zasadą, którą warto w tym kontekście podkreślić w rozmowie z dziećmi, jest zakaz kąpieli w przypadku

biegunki. Badania pokazują, że nawet jedno dziecko z biegunką może zanieczyścić cały basen patogenami, takimi jak *Cryptosporidium*. Odpowiedzialnym zachowaniem jest powstrzymanie się od kąpieli przez co najmniej 2 tygodnie po ustąpieniu objawów biegunki.

Zapobieganie chorobom związanym z zanieczyszczoną wodą wymaga stosowania kilku prostych, ale skutecznych zasad, które zebraliśmy w czterech grupach.

1. Wybieraj bezpieczne miejsca do kąpieli:

- korzystaj tylko z oficjalnych, nadzorowanych kąpielisk,
- sprawdzaj, czy baseny i kąpieliska są regularnie kontrolowane przez służby sanitarne,
- zwracaj uwagę na ostrzeżenia i zakazy kąpieli wydawane przez odpowiednie organy.

2. Utrzymuj higienę przed i po kąpieli:

- myj całe ciało przed wejściem do basenu (to zmniejsza ilość zanieczyszczeń wnoszonych do wody),
- dokładnie myj ręce po wyjściu z wody, zwłaszcza przed jedzeniem,
- bierz prysznic po wyjściu zarówno z basenu, jak i jeziora czy morza,
- susz uszy po kąpieli, aby zapobiec "uchu pływaka".

3. Bądź odpowiedzialny w wodzie:

- unikaj połykania wody podczas pływania,
- nie korzystaj z basenu lub kąpieliska w przypadku biegunki (nawet jeśli wydaje ci się, że jest już lepiej),
- regularnie wychodź z wody na przerwę (co najmniej co godzinę),
- korzystaj z toalety przed wejściem do wody i podczas przerw w pływaniu.

4. Obserwuj otoczenie:

- zwracaj uwagę na jakość wody przed wejściem do niej,
- obserwuj własne samopoczucie podczas i po kąpieli,
- natychmiast wyjdź z wody, jeśli zauważysz objawy podrażnienia skóry lub poczujesz podrażnienie oczu lub problemy z oddychaniem.

Co robić, gdy podejrzewamy u dziecka kontakt z zanieczyszczoną wodą?

W przypadku, gdy dziecko miało kontakt z wodą, która wydaje się zanieczyszczona, lub po kąpielach pojawiły się u niego niepokojące objawy, warto wiedzieć, jak postępować.

Natychmiastowe działania po kontakcie:

- wyjdź z wody i dokładnie umyj całe ciało czystą wodą z mydłem,
- jeśli oczy miały kontakt z zanieczyszczeniem, przepłucz je czystą wodą,
- zmień mokry strój kąpielowy na suche ubranie.

Obserwuj objawy:

- zwracaj uwagę na objawy, takie jak biegunka, wymioty, bóle brzucha, wysypka, zaczerwienienie skóry, swędzenie, gorączka, ból gardła, kaszel,
- w przypadku sinic szczególnie powinny cię zaniepokoić zawroty głowy, duszności, zmęczenie, ból głowy i mięśni, dreszcze.

Skontaktuj się z lekarzem i powiedz mu o kontakcie z wodą, która mogła być zanieczyszczona:

- jeżeli objawy są intensywne lub nie ustępują w ciągu 24 godzin,
- w przypadku gorączki, wymiotów lub silnej biegunki,
- natychmiast, jeśli masz problemy z oddychaniem, zawroty głowy lub czujesz silny ból.

Aby utrwalić te zasady, zachęć podopiecznych do opracowania "planu awaryjnego" na wypadek kontaktu z zanieczyszczoną wodą. Dzieci w grupach mogą stworzyć plakaty lub infografiki przedstawiające kolejne kroki postępowania, a następnie zaprezentować je klasie.

Zdrowo i bezpiecznie nad wodą

Podkreślmy, że celem przekazania tych informacji nie jest wywoływanie lęku przed wodą, tylko kształtowanie świadomości i odpowiedzialnych zachowań. Większość kąpielisk w Polsce, zarówno naturalnych jak i sztucznych, jest regularnie monitorowana i bezpieczna. Dzieci mogą i powinny cieszyć się aktywnością wodną. Muszą jednak mieć świadomość podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Podsumowując wiedzę w klasie, zaproponuj dzieciom stworzenie krótkiej

listy kontrolnej "bezpiecznej kąpeli", którą mogłyby stosować przed każdym wejściem do wody. Lista taka mogłaby zawierać pytania:

- Czy woda wygląda na czystą i przejrzystą?
- Czy nie ma dziwnego zapachu?
- Czy nie widzę piany, substancji lub glonów na powierzchni?
- Czy kąpielisko jest oficjalne i nadzorowane?
- Czy nie ma ostrzeżeń lub zakazów kąpeli?

Jeśli odpowiedzi na wszystkie pytania brzmią "tak", woda prawdopodobnie jest bezpieczna. Jeśli choć na jedno pytanie pada odpowiedź "nie", lepiej poszukać innego miejsca do kąpeli lub zrezygnować z niej w danym dniu.

Pamiętajmy, że świadomość zagrożeń związanych z zanieczyszczeniami wody nie powinna odstraszać dzieci od aktywności wodnej, ale raczej promować odpowiedzialne podejście. Woda może być źródłem radości, relaksu i zdrowia, ale pod warunkiem, że korzystamy z niej mądrze i z poszanowaniem zasad bezpieczeństwa.

Zagrożenie 4: hipotermia zimą i latem

Nadmierne wychłodzenia organizmu czy szok termiczny to kolejne zagrożenia, które mogą towarzyszyć rekreacji w czasie wolnym od szkoły. Co istotne, hipotermia nie jest wyłącznie zimowym zagrożeniem - może wystąpić nawet w upalne dni, gdy rozgrzane ciało zetknie się z zimną wodą lub gdy zbyt długo przebywamy w chłodnym akwenie.

Shok termiczny, nazywany też wstrząsem termicznym, to jeden z najbardziej niedocenianych zabójców nad wodą. Występuje, gdy rozgrzane ciało nagle zetknie się z zimną wodą, co prowadzi do gwałtownych i niebezpiecznych zmian w organizmie, które mogą doprowadzić do utonięcia w ciągu kilku minut.

Mechanizm szoku termicznego

Podczas upalnych dni temperatura naszego ciała wzrasta, a naczynia krwionośne rozszerzają się, wypełniając się dużą ilością krwi. Jest to naturalny mechanizm chłodzenia organizmu. Jednak gdy nagle zanurzamy się w zimnej wodzie, naczynia gwałtownie się obkurczają. To sprawia, że krew jest wypychana do serca, które może nie być w stanie wystarczająco szybko jej przepompować. w efekcie jego praca może się zatrzymać.

W wytłumaczeniu tego procesu w młodszych klasach pomoże proste porównanie:

Nasze naczynia krwionośne są jak węże ogrodowe - gdy jest gorąco, "węże" rozszerzają się i przepływa przez nie dużo wody (krwi). Gdy nagle trafiają do zimna, kurczą się gwałtownie i wypychają całą wodę w jednym kierunku - do serca, które musi sobie z tym poradzić.

Proces, który tu omawiamy, może przebiegać błyskawicznie. Wystarczy różnica kilku stopni między temperaturą ciała i wody, by doszło do upośledzenia mechanizmów termoregulacji. Szczególnie niebezpieczna jest sytuacja, gdy temperatura powietrza przekracza 30°C, a woda ma zaledwie 15-18°C. Taka różnica może doprowadzić do szoku termicznego w ciągu kilku minut.

Są sytuacje, które podnoszą ryzyko wystąpienia szoku termicznego. Omówienie ich z dziećmi i młodzieżą nie tylko pomoże w bardziej obrazowym wytłumaczeniu tego mechanizmu, ale pomoże też w tworzeniu zdrowych nawyków. Chodzi o poniższe sytuacje:

- skoki do chłodnej wody po długim opalaniu się,
- wchodzenie do wody po intensywnym wysiłku fizycznym (bieg, gra w piłkę),
- przypadkowe wypadnięcie z kajaka lub łódki do zimnej wody,
- nagły kontakt z zimną wodą po wyjściu z sauny,
- morsowanie bez odpowiedniego przygotowania,
- wpadnięcie pod lód podczas zimowych aktywności.



Według statystyk, do największej liczby przypadków szoku termicznego dochodzi wiosną i latem, gdy ludzie spontanicznie decydują się na ochłodzenie w zimnej wodzie po rozgrzaniu na słońcu. Na szok termiczny szczególnie narażone są dzieci i osoby starsze, których mechanizmy termoregulacji jeszcze nie rozwinęły się w pełni lub już utraciły wcześniejszą sprawność. Pierwsze

symptomy szoku termicznego pojawiają się niemal natychmiast po kontakcie z zimną wodą:

- brak kontroli nad oddechem, w tym odruchowe próby wciągnięcia powietrza,
- zawroty głowy i drętwienie kończyn,
- dezorientacja i panika,
- w skrajnych przypadkach - omdlenie lub zatrzymanie krążenia.

To pokazuje, że szok termiczny może doprowadzić do utonięcia, zanim wystąpi faktyczna hipotermia. Osoba dotknięta szokiem termicznym często nie jest w stanie wołać o pomoc ani pływać.

Hipotermia, czyli gdy ciało traci ciepło

Hipotermia to stan, w którym temperatura ciała spada poniżej 35°C. w przeciwieństwie do szoku termicznego, który działa błyskawicznie, hipotermia rozwija się stopniowo, ale jej skutki mogą być równie niebezpieczne.

Organizm człowieka umie regulować swoją temperaturę, dzięki czemu utrzymuje ją na stałym poziomie około 36,6°C. Jednak długotrwałe przebywanie w zimnej wodzie lub na powietrzu może prowadzić do dużej utraty ciepła. Gdy temperatura spada poniżej 35°C, nasze ciała zaczynają tracić umiejętność szybkiego, samodzielnego ogrzania. Wtedy zaczynamy się jeszcze szybciej wychładzać. Co ważne, będąc w wodzie, tracimy ciepło bardzo szybko, ponieważ jej przewodzenie jest nawet 25 razy efektywniejsze niż w przypadku powietrza. Dlatego nawet w letni dzień długa kąpiel w chłodnym jeziorze może prowadzić do hipotermii, szczególnie u dzieci.

Pracując z młodszymi dziećmi, ponownie możemy sięgnąć po porównanie - tym razem zestawiając organizm z piecem.

Nasze ciało jest jak piecyk utrzymujący stałą temperaturę. Gdy jest zimno, piecyk pracuje mocniej, nasze ciała wtedy drżą i rozgrzewają się. Zimna woda działa jak wiadro wody wylane na ten piecyk - może go całkowicie zgasić.

W zależności od temperatury ciała, hipotermię dzielimy na trzy stopnie:

1. Hipotermia łagodna (35-32°C) objawia się silnym drżeniem mięśni, "gęsią skórą", zimnymi dłońmi i stopami, uczuciem zimna i dyskomfortu oraz bledszą niż zazwyczaj skórą.
2. Hipotermia umiarkowana (32-28°C) prowadzi już do zaburzeń świadomości i dezorientacji. Mogą wystąpić senność i apatia, spowolniona

mowa, oddech i tętno oraz osłabienie mięśni.

3. Hipotermia ciężka (poniżej 28°C) to moment, w którym człowiek traci przytomność, mięśnie zaczynają robić się sztywne, a oddech przestaje być widoczny. Tętno może być bardzo słabe lub wręcz niewyczuwalne.

W przypadku hipotermii ciężkiej osoba może sprawiać wrażenie zmarłej, ale medycyna zna przypadki skutecznych reanimacji nawet przy temperaturze ciała poniżej 13°C. Przykładem jest historia 2-letniego chłopca z Polski, który przeżył wychłodzenie do temperatury 12,7°C po kilkugodzinnym przebywaniu na mrozie.

Jak bronić się przed zagrożeniami związanymi z wychłodzeniem?

Najważniejszym elementem jest świadomość, jak działają szok termiczny i hipotermia. Dzięki tej wiedzy zaczynamy zwracać uwagę na temperaturę wody (poniżej 18°C zawsze stanowi ryzyko) i nie wchodzimy do niej bezpośrednio po intensywnym wysiłku. Ważne, aby nasze ciało stopniowo przyzwyczajało się do temperatury wody. Dlatego przed zanurzeniem:

- ochłódź ciało, zwilżając wodą kark, klatkę piersiową, brzuch i nogi,
- wchodź do wody powoli, dając organizmowi czas na adaptację,
- unikaj skoków do wody, są szczególnie niebezpieczne po długim opalaniu się.

Aby pobrać scenariusz lekcji, który pomoże w przekazaniu tej wiedzy oraz materiały do jej poprowadzenia, wejdź na stronę www.multibezpieczenstwo.pl.

Część 2: wyprawy na łono natury



Lasy, parki, łąki, góry i tereny podmokłe - to naturalne środowisko ruchu, zabawy, odkrywania świata i budowania relacji z rówieśnikami. w czasie wolnym od szkoły natura staje się jednym z miejsc niezależności i samodzielnych przygód. Wyprawy na rowerze, zabawy na polanach, eksplorowanie leśnych ścieżek czy wspinanie się na wzniesienia dostarczają młodym ludziom niezapomnianych wrażeń i wzmacniają ich kondycję, odwagę oraz ciekawość świata.

Jednocześnie to właśnie w naturze ukryte są wyzwania, które w codziennym pośpiechu łatwo przeoczyć. Brak bezpośredniego nadzoru dorosłych, dynamicznie zmieniające się warunki terenowe, obecność dzikich zwierząt, owadów czy trujących roślin, a także ryzyko zagubienia się - sprawiają, że wakacyjna, spontaniczna przygoda może zamienić się w niebezpieczną sytuację. Pierwszym krokiem, aby do tego nie dopuścić jest budowa świadomości zagrożeń. Edukacja w zakresie bezpieczeństwa staje się tu nie tylko rozsądnym uzupełnieniem przygotowania do aktywności fizycznej, ale fundamentem odpowiedzialnego korzystania z uroków przyrody. Musimy mieć świadomość, że:

- corocznie kilkadziesiąt dzieci trafia do szpitali z zatruciami spowodowanymi przez rośliny trujące, takie jak wilcza jagoda, konwalia majowa czy barszcz Sosnowskiego,
- rośnie liczba zgłoszeń dotyczących niebezpiecznych kontaktów z dzikimi zwierzętami - zwłaszcza dzikami i lisami,
- wraz ze zmianami klimatycznymi wydłuża się czas aktywności kleszczy w ciągu roku. To prowadzi do większego ryzyka zachorowania na boreliozę i odkleszczowe zapalenie mózgu.

Przebywanie w naturze niesie nieocenione korzyści - od poprawy zdrowia fizycznego po rozwój samodzielności i wyobraźni. Ale by czerpać z niej w pełni, dzieci i młodzież muszą poznać zasady, które chronią je przed ryzykiem. Właśnie dlatego przygotowaliśmy Złotą Piątkę zasad na łonie natury, czyli fundament, który powinien towarzyszyć każdej wyprawie:

1. Nie podchodź do dzikich zwierząt, obserwuj je z bezpiecznej odległości.
2. Nie dotykaj nieznanych roślin, ani nie próbuj ich, bo mogą być trujące.
3. Nie oddalaj się od grupy i informuj dorosłych, gdzie jesteś.
4. Zawsze zabieraj ze sobą wodę, odpowiedni strój i telefon.
5. Jeśli się zgubisz, zatrzymaj się, nie szukaj drogi po omacku.

Te proste zasady pozwolą rozpocząć rozmowę z dziećmi o świadomym i odpowiedzialnym korzystaniu z natury - bez strachu, ale też bez lekceważenia realnych zagrożeń. Natura to przestrzeń wolności, ale mądrość i rozważa są kluczem, by ta wolność była bezpieczna.

Zagrożenie 1: dzikie zwierzęta

Spacer po lesie, wycieczka na łąkę czy zabawa w parku często kojarzą się z ciszą, zielenią i oddechem od codzienności. Jednak natura, poza swoją przyjazną stroną, kryje także mieszkańców, z którymi kontakt może być niebezpieczny. Dzikie, wilki, niedźwiedzie, lisy czy dzikie psy to zwierzęta, które dzieci i młodzież mogą spotkać zwłaszcza wiosną, latem i wczesną jesienią, kiedy ruch turystyczny jest największy.

Dzikie zwierzęta rzadko same atakują człowieka. Zwykle bronią swojego potomstwa, czują się zagrożone albo zostały sprowokowane. Zdarza się także, że chore lub zarażone wścieklizną tracą naturalny lęk przed ludźmi i zachowują się agresywnie. Dlatego kluczem do bezpieczeństwa jest nie tylko unikanie bezpośrednich kontaktów, ale także umiejętność rozpoznawania niepokojących sygnałów i właściwa reakcja.

Dlaczego to ważne?

W ostatnich latach liczba niebezpiecznych spotkań dzieci z dzikimi zwierzętami wzrasta. Przyczynia się do tego m.in. coraz większa obecność dzików w miastach, częste spacerowanie do lasów oraz zmniejszenie dystansu między przestrzenią ludzką a naturalnymi siedliskami zwierząt. Co roku policja i służby leśne odnotowują setki interwencji związanych z zagrożeniem ze strony dzikich zwierząt, a niebezpieczeństwo wścieklizny wciąż jest realne, zwłaszcza w przypadku kontaktu z lisami i dzikimi psami.

Ogólne zasady bezpiecznego zachowania wobec dzikich zwierząt:

- Nie zbliżaj się do dzikich zwierząt, nawet jeśli wydają się spokojne lub oswojone.
- Nie karm dzikich zwierząt, ani nie zostawiaj resztek jedzenia w lesie - przyciągasz w ten sposób ich uwagę.
- Obserwuj naturę z dystansu, najlepiej z bezpiecznej odległości kilku lub kilkunastu metrów.
- Zachowuj spokój. Gwałtowne ruchy, bieganie czy krzyk mogą sprowokować atak.
- W przypadku spotkania dzikiego zwierzęcia powoli i spokojnie

oddal się w przeciwnym kierunku.

- Jeśli zwierzę zacznie się zbliżać lub wygląda na chore (zatacza się, ślini, nie boi się człowieka), jak najszybciej powiadom dorosłego.
- Jak reagować w sytuacji zagrożenia?
- Spotkanie z dzikiem: nie próbuj go odstraszać. Stań spokojnie, nie wykonuj gwałtownych ruchów. Powoli wycofaj się w stronę, z której przyszedłeś.
- Spotkanie z wilkiem: zatrzymaj się, spróbuj wyglądać na dużego (np. powoli unieś ręce), zrób hałas (nie krzycz, ale klaskaj w dłonie, gwizdź) i powoli się oddal.
- Spotkanie z niedźwiedziem: nie uciekaj. Mów spokojnie, by dać zwierzęciu znać, że jesteś człowiekiem, nie zdobyczą. Powoli się wycofuj, nie odwracając się plecami.
- Spotkanie z lisem lub dzikim psem: zachowuj dystans, nie wykonuj gwałtownych ruchów. Jeśli zwierzę się zbliża, krzyknij głośno lub uderz w jakiś przedmiot, by je odstraszyć.

W każdym przypadku pamiętaj: nie uciekaj. Ucieczka może wzbudzić w zwierzęciu instynkt pościgu.

Zagrożenie wścieklizną

Jeżeli dzikie zwierzę podchodzi bardzo blisko człowieka, to znaczy, że się go nie boi. To może być oznaką wścieklizny, czyli śmiertelnej choroby wirusowej, która przenosi się głównie przez ślinę zarażonych zwierząt - najczęściej przez ugryzienie, ale też poprzez kontakt śliny z raną czy błonami śluzowymi.

Najczęstszymi objawami u zwierząt mogą być wspomniany już brak lęku przed człowiekiem, agresja lub przeciwnie - nietypowa apatia, ślinotok, trudności w poruszaniu się (np. zataczanie się).

Jeśli doszło do kontaktu z podejrzanym zwierzęciem:

- Natychmiast przemyj miejsce kontaktu wodą z mydłem. Takie mycie powinno trwać co najmniej 15 minut.
- Zgłoś zdarzenie dorosłemu i idź do lekarza.
- W każdym przypadku pogryzienia lub zadrapania przez dzikie zwierzę konieczna jest konsultacja medyczna i ewentualne szczepienie przeciwko wściekliźnie.

Wskazówki dla nauczycieli i rodziców:

- Podkreślaj, że obserwowanie zwierząt w naturze jest fascynujące, ale wymaga odpowiedniego dystansu.
- Tłumacz, że nawet małe zwierzę może być niebezpieczne, zwłaszcza jeśli zachowuje się dziwnie.
- Ucz dzieci rozpoznawania sygnałów zagrożenia i reagowania na nie z rozwagą i spokojem.
- Pokazuj, że odwaga to nie ryzykowanie - prawdziwa odwaga to umiejętność mądrego wycofania się.

Zagrożenie 2: ukąszenia i użądlenia

Las czy łąka to miejsca, w których człowiek jest jedynie gościem. Nawet, gdy nie spotka tam dużych dzikich zwierząt, jest narażony na kontakt z owadami, gadami i pajączakami. Choć takie spotkania kończą się zazwyczaj delikatnym ukąszeniem komara, istnieją sytuacje, w których ukąszenie lub użądlenie może stanowić poważne zagrożenie dla zdrowia, a w skrajnych przypadkach także dla życia.

Na terenach zielonych, zwłaszcza latem, najczęściej dochodzi do użądleń przez osy, pszczoły i szerszenie. w Polsce naturalnie występują też gatunki pajaków, których jad, choć rzadko groźny dla zdrowych osób, może wywołać silne reakcje u dzieci, zwłaszcza uczulonych.



Jedynym jadowitym wężem, którego można spotkać w naszym kraju, jest żmija zygzakowata. Dodatkowo, w ostatnich latach rośnie problem ukąszeń przez kleszcze, w tym coraz lepiej czujące się w naszym klimacie kleszcze afrykańskie, które mogą być nosicielami nie tylko boreliozy czy odkleszczowego zapalenia mózgu, ale także innych, rzadszych chorób.

Ukąszenie lub użądlenie przez owady i pajączaki najczęściej skutkuje bólem, obrzękiem lub świądem. Jednak u dzieci uczulonych na jad os, pszczoł lub szerszeni może dojść do gwałtownej reakcji alergicznej, zwanej wstrząsem anafilaktycznym. w takich przypadkach liczy się każda chwila, gdyż w ciągu kilku minut może dojść do niewydolności krążeniowo-oddechowej. Spotkanie ze żmiją zygzakowatą niesie ryzyko zatrucia jadem, które może prowadzić do poważnych powikłań, jeśli nie zostanie udzielona odpowiednia pomoc. Kleszcze natomiast, choć często ignorowane ze względu na niewielki

rozmiar, mogą przenosić bakterie i wirusy wywołujące ciężkie choroby, które u dzieci mają często bardziej gwałtowny przebieg.

Co najmłodszy powinni wiedzieć o tych zagrożeniach?

Użądlenia przez osy, pszczoły i szerszenie są bolesne i mogą powodować miejscową reakcję zapalną. Użądlenie w okolicy ust, szyi lub gardła jest szczególnie niebezpieczne, ponieważ może prowadzić do obrzęku i zablokowania dróg oddechowych. w przypadku pszczoł należy pamiętać, że pozostawiają one żądło w skórze, które powinno być jak najszybciej i ostrożnie usunięte, aby ograniczyć dalsze uwalnianie jadu. Szerszenie, większe od pszczoł i os, mogą żądlić wielokrotnie, a ich jad wywołuje silniejszy ból.

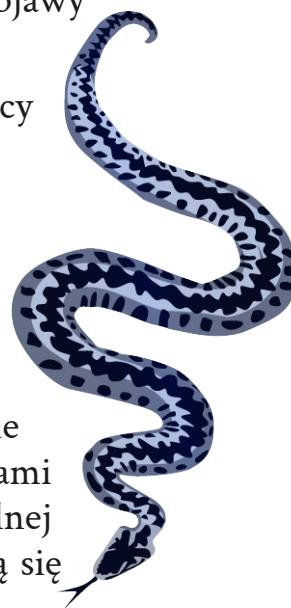
Jak bezpiecznie usunąć żądło?

- Krok 1: użyj płaskiego przedmiotu np. karty kredytowej, paznokcia) lub pęsety z wąskimi końcówkami. Przyłóż krawędź karty równoległe do skóry i przesun ją pod żądłem, wypychając je ku górze. Jeśli używasz pęsety, chwyć żądło jak najbliżej skóry, unikając ściskania woreczka jadowego.
- Krok 2: przemyj miejsce użądlenia wodą z mydłem lub środkiem antyseptycznym (np. octem w przypadku szerszeni).
- Krok 3: przyłóż lód owinięty w ściereczkę na 10-15 minut, aby zmniejszyć obrzęk i ból.

Natychmiast wezwij pogotowie, jeśli u dziecka wystąpią objawy wymagające pilnej interwencji:

- obrzęk twarzy, języka lub gardła, utrudniający oddychanie,
- pokrzywka na całym ciele, zawroty głowy, wymioty,
- utrata przytomności lub spadek ciśnienia krwi.

Żmija zygzakowata, najczęściej spotykana na słonecznych polanach, obrzeżach lasów czy w górach, atakuje wyłącznie w sytuacji zagrożenia, np. gdy ją nadepnijemy. Ukąszenie objawia się bólem, opuchlizną oraz często zaburzeniami krzepliwości krwi. Ukąszenie przez żmiję zawsze wymaga pilnej konsultacji lekarskiej, nawet jeśli początkowo objawy wydają się niewielkie.



Po ukąszeniu przez żmiję dziecko powinno jak najszybciej być

unieruchomione, żeby ograniczyć rozprzestrzenianie się jadu. Kończyna z miejscem ukąszenia musi pozostać w bezruchu i utrzymana poniżej poziomu serca.

Czego nie wolno robić po ukąszeniu przez żmiję:

- Nie zakładaj opasek uciskowych - mogą spowodować martwicę tkanek.
- Nie nacinaj rany i nie wysysaj jadu - ryzyko infekcji i uszkodzenia tkanek.
- Nie stosuj lodu ani okładów zimnych - pogarszają ukrwienie.
- Nie podawaj leków przeciwbólowych bez konsultacji z lekarzem.

W Polsce żyją także jadowite pająki, takie jak sieciarz jaskiniowy czy kolczak zbrojny. Prawdopodobieństwo spotkania z nimi jest niewielkie, ale w związku ze zmianami klimatu, warto przekazać tę wiedzę uczniom. Ukąszenia mogą przypominać użądlenie osy i, choć rzadko są śmiertelne, u dzieci mogą wywołać silną reakcję miejscową lub alergiczną. Pająki te występują w ciemnych, wilgotnych miejscach, jak jaskinie czy piwnice. Można je spotkać m.in. w Ojcowskim Parku Narodowym, jaskiniach Nadleśnictwa Baligród (Bieszczady) oraz w sztolniach na Dolnym Śląsku. Kolczak zbrojny jest gatunkiem wskaźnikowym zmian klimatu - jego ekspansja na północ Europy związana jest z ociepleniem.

Nie można też zapominać o kleszczach, których liczba rośnie. Spotkamy je nie tylko w parkach, lasach czy na łąkach, ale również w przydomowych trawnikach. Przykładem tego, jak niebezpieczne mogą to być spotkania jest borelioza. To choroba wywoływana przez bakterie przenoszone przez kleszcze. Jej pierwszym objawem jest charakterystyczny rumień wędrujący, czyli zaczerwienienie z obwódką, które zmienia swoje miejsce położenia na skórze. Po jego zniknięciu może przez wiele lat rozwijać się bezobjawowo. Kolejną chorobą jest odkleszczowe zapalenie mózgu. Choć rzadsze, przebiega często gwałtownie i wymaga hospitalizacji.

Dlatego jest ważne, aby po spacerach dokładnie oglądać swoje ciało, szczególnie uda, okolice talii i brzucha, pachwiny, górną część pleców, skórę głowy, szczególnie za uszami i na granicy włosów, na karku, pod pachami, w zgięciach stawów, zwłaszcza pod kolanami oraz okolice genitaliów.

Jak usunąć kleszcza krok po kroku:

1. Złap kleszcza odpowiednim narzędziem jak najbliżej skóry - kluczowe jest chwycenie pasożyta tuż przy powierzchni skóry, aby nie zmiażdżyć jego odwłoka.

2. Wyciągnij kleszcza zdecydowanym, ale delikatnym ruchem prostopadle do skóry - należy pociągnąć go jednostajnym ruchem pionowo do góry, wzdłuż osi wkłucia.
3. Zdezynfekuj miejsce po ukłuciu i usunięciu kleszcza środkiem odkażającym.
4. Po wszystkim umyj dokładnie ręce.
5. Obserwuj miejsce ukłucia przez około 30 dni - zwracaj uwagę, czy zaczerwienienie ustępuje, czy się powiększa.

Czego nie robić przy usuwaniu kleszcza:

- Nie wykonuj ruchów obrotowych podczas usuwania kleszcza - sprzyja to oderwaniu tułowia lub jego zmiżdżeniu.
- Nie smaruj kleszcza tłustymi substancjami (masłem, olejem), ani alkoholem przed usunięciem - może to spowodować, że kleszcz zwymiotuje do rany, zwiększając ryzyko zakażenia.
- Nie chwytaj kleszcza gołymi dłońmi - istnieje ryzyko ponownego ugryzienia.
- Wskazówki dla nauczycieli i rodziców:
 - Unikaj straszenia dzieci kontaktem z gadami, owadami i pajęczakami. Zamiast tego podkreślaj, że przestrzeganie kilku prostych zasad znacząco zwiększa bezpieczeństwo.
 - Ucz dzieci rozpoznawać potencjalnie niebezpieczne obiekty i miejsca, takie jak gniazda os i szerszeni, ciepłe kamienie i polany, gdzie mogą wygrzewać się żmije, oraz gęste trawy i krzaki, w których najczęściej bytują kleszcze.
 - Przypominaj o znaczeniu odpowiedniego ubioru - długich spodni, koszulek z długim rękawem i jasnych kolorów, które ułatwiają zauważenie niebezpieczeństw.
 - Zachęcaj do codziennych oględzin skóry po powrocie z terenu zielonego. To proste, ale skuteczne działanie profilaktyczne.
 - Naucz dzieci, jak prawidłowo reagować po ukąszeniu lub użądleniu. Spokój, informowanie dorosłych i szybkie działanie to klucz do bezpieczeństwa.
 - Zostań w jednym miejscu. Nie idź dalej, dopóki ktoś ci tego nie poleci przez telefon.

- Jeśli masz dostęp do internetu - możesz wysłać lokalizację przez komunikator lub SMS.

Zagrożenie 3: trujące rośliny i grzyby

Dotykanie liści, zbieranie jagód, wążchanie kwiatów czy wypatrywanie grzybów potrafi rozbudzić ciekawość i dostarczyć silnych bodźców. Jednak część roślin, które wyglądają atrakcyjnie, może być bardzo niebezpieczna. Problemem nie jest tylko ich zjedzenie - w przypadku niektórych gatunków, takich jak barszcz Sosnowskiego, wystarczy zbliżenie się do rośliny w upalny dzień, by doszło do poparzenia skóry. Dlatego edukacja w tym obszarze musi dotyczyć nie tylko rozpoznawania zagrożeń, ale też rozwagi i uważności.

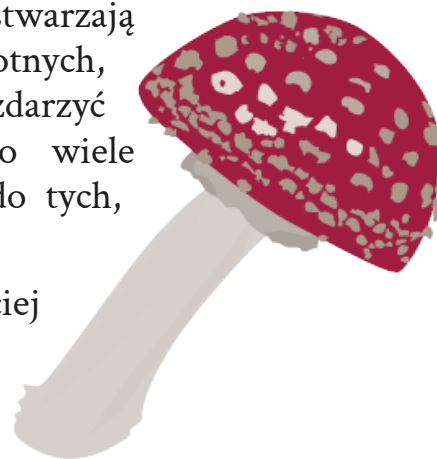
Na terenie Polski występuje kilkadziesiąt roślin i grzybów, które mogą być trujące. Skupiamy się na tych, które stwarzają największe ryzyko poważnych konsekwencji zdrowotnych, ale wspomnimy również o pomyłkach, które mogą zdarzyć się każdemu, nawet dorosłemu. To ważne, bo wiele niebezpiecznych roślin wygląda bardzo podobnie do tych, które dzieci mogą znać z ogrodu czy kuchni.

Zatrucia roślinami i grzybami są najczęściej wynikiem błędów poznawczych. Pokrzyk wilcza jagoda bywa mylony z borówką, konwalia majowa z czosnkiem niedźwiedzim, a muchomor sromotnikowy z kanią. U dzieci ryzyko jest jeszcze większe, ponieważ kierują się kolorem, kształtem lub zapachem, nie mając wiedzy o tym, co może im zaszkodzić.

Niektóre rośliny są niebezpieczne już przy dotyku, inne dopiero po spożyciu. w przypadku niektórych gatunków objawy zatrucia pojawiają się dopiero po kilku godzinach, co dodatkowo opóźnia reakcję i zwiększa ryzyko. Warto pamiętać, że dzieci nie zawsze informują dorosłych o tym, że coś połknęły, dlatego umiejętność rozpoznawania pierwszych objawów i szybkie reagowanie mogą pomóc chronić zdrowie, a nawet uratować życie.

Co powinno zwrócić uwagę dzieci i młodzieży?

Jedną z najbardziej niebezpiecznych roślin w Polsce jest barszcz Sosnowskiego. To wysoka roślina z charakterystycznymi białymi kwiatami zebranymi w baldachy. Może rosnąć na łąkach, w parkach i przy drogach. Jej niebezpieczeństwo polega na tym, że wydziela związki chemiczne (furanokumaryny), które pod wpływem promieniowania UV powodują silne



oparzenia skóry. w upalny dzień kontakt może nastąpić nawet bez dotyku - wystarczy podejść zbyt blisko. Objawy mogą pojawić się dopiero po kilku godzinach i przypominać ciężkie oparzenie słoneczne. w Polsce działa grupa ekspertów badających i oznaczających stanowiska, w których rośnie barszcz. Ostrzeżenia o tych miejscach można znaleźć na stronie mapa.barszcz.edu.pl, gdzie jest również sposobność zgłaszania nowych lokalizacji rośliny.

Jeśli dziecko zauważy roślinę, której nie zna, przede wszystkim powinno trzymać się od niej z daleka. w przypadku podejrzenia, że to barszcz Sosnowskiego, może zrobić zdjęcie i poprosić dorosłego o pomoc w identyfikacji. Pomocne są w tym bezpłatne aplikacje, takie jak np. Google Lens lub Flora Incognita. Warto zachęcić dzieci do zainstalowania ich w smartfonach oraz wytłumaczyć, jak z nich korzystać.

Jak korzystać z aplikacji do rozpoznawania roślin:

1. Pobierz aplikację ze sklepu Google Play (telefony z Androidem) lub App Store (iPhone'y) i wyszukaj jedną z wymienionych aplikacji, np. Flora Incognita. Naciśnij "Zainstaluj". Z aplikacji możesz korzystać bez zakładania konta.
2. Otwórz aplikację i naciśnij przycisk aparatu. Postaraj się, żeby zdjęcie było ostre i obejmowało jak najwięcej szczegółów rośliny - liście, kwiaty, łodygę. Im lepsze zdjęcie, tym dokładniejsze rozpoznanie.
3. Aplikacja przeanalizuje zdjęcie i szybko pokaże ci, jaka to roślina.
4. Po rozpoznaniu, dowiesz się z aplikacji, czy roślina jest trująca lub niebezpieczna.
5. Aplikacje pozwalają zapisywać znalezione rośliny, tworząc kolekcje obserwacji. Pamiętaj, że wskazanie aplikacji jest tylko sugestią, a pewność w rozpoznaniu danego gatunku daje tylko rozmowa z dorosłym.

Barszcz Sosnowskiego nie jest jedyną rośliną, na którą dzieci muszą zwracać uwagę. Wśród innych, potencjalnie groźnych, występujących w Polsce, są też:

- Pokrzyk wilcza jagoda ma ciemne owoce przypominające borówkę, które mogą być trujące już po zjedzeniu kilku sztuk. Można go spotkać przede wszystkim na południu Polski: w Beskidach, Karpatach i Sudetach. Największe skupiska występują na Pogórzu Cieszyńskim.
- Wawrzynek wilczelyko ma czerwone owoce, które mogą przyciągać

dzieci, ale nawet kontakt ze skórą powoduje reakcję zapalną. Roślina występuje w południowych, północnych i wschodnich częściach Polski. Gatunek jest częściej spotykany w górach, na przykład na Babiej Górze, Masywie Śnieżnika, ale też w Górach Kaczawskich i Karpatach. Na nizinach występuje na Mazurach, Pomorzu, Podlasiu, Śląsku, w Małopolsce i na Lubelszczyźnie. w środkowej części kraju (Wielkopolska, Mazowsze, województwo łódzkie) gatunek bywa obserwowany rzadziej. Rośnie głównie w żyznych, wilgotnych lasach liściastych i mieszanych.

- Szczwół plamisty to roślina o białych baldachowatych kwiatach, może być mylona z dziką marchwią. Jej cechą charakterystyczną są czerwone lub brązowe plamy na nagiej, dętej łodydze, które szczególnie wyraźnie widoczne są w dolnej części. Liście przypominają pietruszkę, ale wydzielają intensywny, mysi zapach. Występuje na terenie całej Polski, ale nierównomiernie - najliczniej w województwach lubelskim, zachodniopomorskim i lubuskim, podczas gdy w górach i na Wyżynie Małopolskiej jest rzadsza. Można ją spotkać przy drogach, w rowach oraz na brzegach lasów. Cała roślina, zwłaszcza niedojrzałe owoce powodują porażenie układu nerwowego. Spożycie nawet niewielkich ilości prowadzi do drętwienia kończyn, drgawek, paraliżu mięśni oddechowych i śmierci przez uduszenie.
- Konwalia majowa ma piękne, pachnące kwiaty, jednak trujące są nie tylko one, ale też owoce i nawet woda, w której stały. Jej owoce przypominają czerwone jagody wielkości grochu. Gatunek ten występuje w lasach niemal całej Polski, z wyjątkiem wyższych partii górskich. Najliczniej można ją spotkać na Podlasiu i Mazurach, często w przydomowych ogrodach. Cała roślina, w tym jagody, zawiera substancję, która nawet w małych dawkach wywołuje nudności, wymioty, zaburzenia rytmu serca, a w skrajnych przypadkach zatrzymanie akcji serca. Szczególnie niebezpieczne są owoce, które mogą przyciągać dzieci swoim wyglądem.

W przypadku spożycia któregośkolwiek z tych gatunków mogą pojawić się objawy takie jak: nudności, bóle brzucha, wymioty, zawroty głowy, drgawki czy problemy z oddychaniem. Każde podejrzenie zatrucia wymaga natychmiastowego kontaktu z lekarzem lub wezwania pogotowia i i podania informacji, co dokładnie zostało zjedzone, w jakiej ilości i o której godzinie.

Na szczególną uwagę zasługują także grzyby, a wśród nich muchomor sromotnikowy - najbardziej trujący grzyb występujący w Polsce. Wygląda

niewinnie i bywa mylony z kanią lub gołąbkim. Spożycie może prowadzić do ciężkiego zatrucia wątroby, a objawy często pojawiają się dopiero po 6-24 godzinach. Dlatego dzieci nie mogą zbierać ani jeść żadnych grzybów bez wiedzy i nadzoru dorosłych.

Wskazówki dla nauczycieli i rodziców:

W rozmowie z dziećmi warto skupić się na zasadzie: "To, że coś wygląda atrakcyjnie, nie znaczy, że jest bezpieczne". Pomóż dzieciom zrozumieć, że kolorowe owoce, ładnie pachnące kwiaty czy ciekawe grzyby mogą być niebezpieczne. Pokaż im, jak rozpoznać kilka najbardziej groźnych roślin i naucz korzystania z narzędzi, które mogą im w tym pomóc. Ucz, że jeśli nie są pewne, zawsze powinny zapytać dorosłego i nigdy nie mogą próbować nieznanых roślin i owoców na własną rękę.

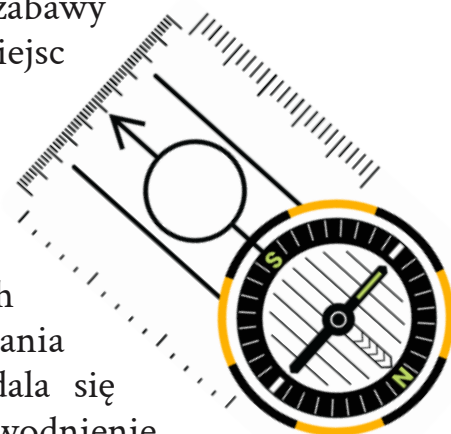
Zwróć też uwagę na sytuacje "pośrednie", np. kontakt rośliny z ręką, a potem przetarcie oka - również w takich przypadkach może dojść do podrażnienia lub zatrucia. Przy okazji wyjść do lasu albo na łąkę przypominaj dzieciom, że nie wszystko, co rośnie w naturze, jest dla nas dobre i że ostrożność to nie rezygnacja z przygody, ale jej mądra i odpowiedzialna forma.

Zagrożenie 4: utrata orientacji i zagubienie się w terenie

Lasy, góry, parki krajobrazowe i narodowe to miejsca, które szczególnie w czasie wakacji są często odwiedzane przez dzieci i młodzież, zarówno podczas rodzinnych wyjazdów, jak i szkolnych wycieczek czy obozów. To tereny dające wiele okazji do ruchu, zabawy i eksploracji, ale jednocześnie należące do miejsc o podwyższonym ryzyku utraty orientacji.

W Polsce każdego roku notuje się około 2,5 tys. zaginięć dzieci. Choć wiele z tych sytuacji kończy się szczęśliwie w ciągu kilku godzin, to stres, jaki przeżywa dziecko, może być ogromny. w skrajnych przypadkach, brak wiedzy o zasadach postępowania prowadzi do pogłębienia zagrożenia - dziecko oddala się jeszcze bardziej, panikuje, naraża na wychłodzenie, odwodnienie. w trudno dostępnym terenie może też dojść do niebezpiecznych wypadków.

Z punktu widzenia edukatora - rodzica, nauczyciela lub wychowawcy - ważne jest przypomnienie sobie, jakie czynniki najczęściej prowadzą do zagubień:



- odejście od grupy bez informowania dorosłych,
- błędna interpretacja wskazań aplikacji nawigacyjnej (np. prowadzącej przez nieoznaczone ścieżki),
- brak umiejętności rozpoznawania punktów orientacyjnych w lesie czy w górach,
- przecenianie swoich możliwości i brak podstawowego sprzętu (np. latarki, telefonu z naładowaną baterią, odzieży adekwatnej do zmieniających się warunków pogodowych),
- brak wiedzy, jak zachować się po zauważeniu, że "coś jest nie tak".

W programie "MultiBezpieczeństwo" pokazujemy nie tylko, jak minimalizować ryzyko zagubienia się, ale też, co najważniejsze, jak wyposażać dzieci w konkretne kompetencje, które pozwolą im rozpoznać moment utraty orientacji i podjąć odpowiednie decyzje. Tłumaczymy, czym różni się chwilowa dezorientacja od realnego zagubienia, jak reagować w zależności od warunków (zasięg w telefonie, brak telefonu, noc, pogoda), jak korzystać z punktów orientacyjnych (słupki oddziałowe w lesie, oznaczenia szlaków), a także jak wysyłać sygnały, które pomogą służbom ratowniczym szybciej odnaleźć dziecko.

Co muszą wiedzieć dzieci i młodzież?

Zagubienie nie zawsze oznacza, że jesteś w niebezpieczeństwie, ale zawsze oznacza, że musisz działać spokojnie i rozsądnie. Pierwszym krokiem jest rozpoznanie, czy się naprawdę zgubiłeś, czy tylko na chwilę straciłeś orientację. Jeśli miejsce, z którego przyszedłeś, wygląda zupełnie inaczej niż to, które widzisz przed sobą, zatrzymaj się. Jeśli nigdzie nie widać ludzi, a ty nie wiesz, w którą stronę iść, to znak, że musisz podjąć działania, które pomogą ci się odnaleźć.

Pomoże ci w tym zasada STOP:

- stop - zatrzymaj się, usiądź, nie idź dalej,
- think - pomyśl, co ostatnio widziałeś, dokąd zmierzałeś,
- observe - rozejrzyj się, może gdzieś w oddali jest ścieżka, dom, znak,
- plan - zdecyduj, co zrobisz dalej. Jeśli masz telefon, zadzwoń. Jeśli nie, działaj według zasad, które zaraz poznasz.

Wyposażeni w smartfony, coraz częściej zapominamy o podstawowej wiedzy dotyczącej poruszania się w nieznanym nam przestrzeni. Tymczasem, ponad 75 proc. terenów leśnych w Polsce ma ograniczony zasięg sieci, zaś

w górach odsetek ten sięga ponad 90 proc. Jak zatem postępować, gdy się zgubimy? Przyjrzyjmy się czterem sytuacjom:

Masz przy sobie telefon z zasięgiem:

- Zadzwoń do rodziców lub opiekuna. Powiedz, gdzie mniej więcej jesteś (np. skąd i w jakim kierunku wyruszyłeś) i co widzisz wokół siebie.
- Jeśli nie możesz się dodzwonić, wybierz numer 112 - to numer alarmowy, który działa wszędzie.
- Nie masz telefonu albo jest rozładowany:
- Nie próbuj wracać na własną rękę - to najczęstszy błąd. Możesz oddalić się jeszcze bardziej.
- Rozejrzyj się dookoła w poszukiwaniu miejsca, w którym będziesz widoczny: polana, leśna ścieżka, skrzyżowanie dróg leśnych.
- Ustaw z patyków lub kamieni znak: strzałkę, X, duże litery. To może pomóc ratownikom cię odnaleźć.
- Staraj się robić hałas: możesz krzyczeć "pomocy" co kilka minut, uderzać gałęzią w pień drzewa, jeśli masz gwizdek, używaj go co jakiś czas.

Nie ma zasięgu, ale masz telefon:

- Nie marnuj baterii - wyłącz aplikacje, zostaw tylko funkcję telefonu.
- Sprawdź, czy w telefonie jest możliwość wysłania sygnału alarmowego przez SMS.
- Spróbuj wejść wyżej - zasięg często wraca na wzniesieniach lub polanach.

Jest noc albo zbliża się zmierzch:

- Znajdź miejsce osłonięte od wiatru i deszczu, najlepiej przy dużym drzewie lub pod gęstym krzakiem.
- Nie kładź się bezpośrednio na ziemi, spróbuj zrobić warstwę z liści, gałęzi, kurtki.
- Jeśli masz latarkę, włącz ją, ale tylko wtedy, gdy widzisz kogoś lub słyszysz odgłosy.

Co pomaga nie zgubić się?

Zagubienie się w lesie czy górach rzadko jest efektem jednego dużego

błędu - znacznie częściej to wynik wielu drobnych zaniedbań. Dlatego najlepszym sposobem, by nie przeżyć takiego stresu, jest dobre przygotowanie jeszcze przed wyjściem z domu. Nawet krótka wyprawa do lasu, kilkukilometrowa trasa górską czy spacer po nieznanym parku powinny być poprzedzone paroma prostymi, ale bardzo ważnymi działaniami.

Pierwszy krok to zawsze jasna informacja dla dorosłych: gdzie się idzie, z kim i na jak długo. Niezależnie od tego, czy dziecko wybiera się na wycieczkę szkolną, obóz, czy po prostu z rówieśnikami do lasu - dorośli powinni wiedzieć, jaki jest cel wyprawy, którądy będzie przebiegała trasa i kiedy można spodziewać się powrotu. Warto zachęcać dzieci do dzielenia się lokalizacją np. w komunikatorze lub do robienia zrzutu ekranu mapy i wysyłania go rodzicom.

Kolejny krok to odpowiedni strój. Jasne kolory i elementy odbłaskowe (np. naszywki, opaski lub sznurówki) zwiększają widoczność dziecka - zarówno dla innych uczestników wyprawy, jak i w razie konieczności poszukiwań. Ubranie powinno być wygodne, dopasowane do pogody, a także powinno chronić przed nagłymi zmianami temperatury. Warto przypomnieć, że nawet latem w górach może być chłodno, a w lesie łatwo o wilgoć.

Obowiązkowym elementem wyposażenia jest telefon komórkowy, który pozwoli w razie potrzeby szybko wezwać pomoc. Ale sam telefon to za mało - jeśli bateria się rozładuje, urządzenie traci swoją przydatność. Dlatego warto, by dziecko miało ze sobą powerbank oraz latarkę, najlepiej czołówkę, która zostawia ręce wolne. w sytuacjach kryzysowych światło bywa nie tylko praktyczne, ale i uspokajające.

Na trasie największym sojusznikiem w orientacji są oznaczenia terenowe. w lesie warto zwracać uwagę na słupki oddziałowe - to numeryczne tabliczki ustawione przez Lasy Państwowe. Dziecko, które potrafi je rozpoznać i zapamiętać numer, może w razie potrzeby łatwiej określić swoje położenie. Z kolei w górach pomocne są znaki szlaków - kolorowe paski malowane na drzewach, kamieniach czy słupach - które pokazują kierunek i typ trasy. Ich świadome obserwowanie i zapamiętywanie ostatnich punktów orientacyjnych może mieć ogromne znaczenie, gdy dziecko poczuje, że nie wie, gdzie jest.

Nawyk patrzenia na trasę, zapamiętywania charakterystycznych miejsc (np. rozwidlenie dróg, mostek, samotne drzewo) i refleksja nad tym, dokąd się zmierza, to kompetencje, które dzieci powinny rozwijać w ramach szkolnych spacerów i wycieczek. Świadomość, że "mogę się przygotować" buduje poczucie sprawczości i ogranicza ryzyko paniki, jeśli coś pójdzie nie tak.

Wskazówki dla nauczycieli i rodziców:

- Zadbaj o to, by każde dziecko wiedziało, co robić, gdy się zgubi. Z młodszymi uczniami możesz użyć ćwiczenia symulacyjnego, np. na boisku lub w pobliskim parku: podczas spaceru dzieci się zatrzymują, a jedno, wskazane przez nauczyciela, dostaje informację, że właśnie się zgubiło. Musi zastosować zasadę STOP, poszukać znaków w otoczeniu i zdecydować, czy zostać w miejscu, czy szukać pomocy. Reszta grupy wskazuje zaobserwowane przez siebie charakterystyczne punkty otoczenia. Zachęć dzieci do dyskusji, aby wspólnie znalazły najlepsze rozwiązanie w zaistniałej sytuacji.
- Pokaż dzieciom, jak wyglądają słupki oddziałowe w lesie i co oznaczają.
- Zachęcaj dzieci do zakładania ubrań w jaskrawych kolorach podczas wyjść do lasu - zwiększa to ich widoczność z powietrza.
- Ucz, że zagubienie to nie powód do wstydu, ale sytuacja, w której trzeba zachować zimną krew.
- Przypomnij uczniom, że gubić się mogą nawet dorośli. Ważne, żeby wiedzieć, co wtedy zrobić. Wiedza daje spokój, a spokój ratuje.

Zagrożenie 5: nagłe zmiany pogody i trudny teren

Kiedy planujemy wyjście na łono natury, często sprawdzamy prognozę pogody i liczymy na słońce. Jednak lasy, góry i otwarte przestrzenie rządzą się swoimi prawami. Pogoda może zmienić się w ciągu kilku minut: niebo ciemnieje, zrywa się wiatr, słychać pierwsze grzmoty. Dla dzieci i młodzieży, nawet pod opieką dorosłych, na szlaku, biwaku czy spacerze oznacza to jedno - trzeba wiedzieć, co robić.

Burze, silne wiatry, grad, nagła mgła - wszystkie te zjawiska są naturalną częścią klimatu umiarkowanego i każdego roku stanowią realne zagrożenie dla osób przebywających na terenach otwartych. Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej rocznie wydaje około 3,5 tys. ostrzeżeń pogodowych, z czego znaczna część dotyczyła regionów leśnych i górskich. Wiele z tych ostrzeżeń dociera do nas za pośrednictwem wiadomości SMS przesyłanych przez Rządowe Centrum Bezpieczeństwa. w warunkach nagłej zmiany pogody może dojść do porażenia piorunem, przygniecenia przez upadające drzewo, przemarznięcia, a także dezorientacji i zagubienia. w obliczu ekstremalnych warunków dzieci bez odpowiedniej wiedzy podejmują często

błędne decyzje: chowają się pod drzewami, próbują biec do "cywilizacji", zbaczają z trasy, nie zdając sobie sprawy z ryzyka.

Jak reagować w przypadku nagłej zmiany pogody?

Burza to nie tylko zjawisko atmosferyczne z piorunami. To szereg niebezpieczeństw: grzmoty, silne porywy wiatru, deszcz, grad, błyskawice. Kiedy tylko pojawią się pierwsze oznaki żywiołu - ciemne chmury, duszne powietrze, nagły spadek temperatury - należy się natychmiast przygotować.

Najważniejsze zasady, o których należy pamiętać:

- Nie chowaj się pod drzewem. Uderzenie pioruna w drzewo może spowodować jego eksplozję lub upadek.
- Zejdź z otwartej przestrzeni (łąka, szczyt góry). Poszukaj niższego terenu - np. wklęsłości lub rowu - i przyjmij pozycję kuczną, stykając stopy, chowając głowę i nie dotykając ziemi rękami.
- Odlóż metalowe przedmioty: kijki, parasole, rowery - zostaw je z boku i odejdź na kilka metrów.
- Nie korzystaj z telefonu komórkowego do rozmowy, chyba że wzywasz pomoc. Sam telefon możesz mieć przy sobie, nie przyciąga piorunów, ale rozmowa przez sieć komórkową może być ryzykowna w czasie wyładowania.
- Jeśli jesteś nad jeziorem, rzeką albo brodzisz w potoku, natychmiast wyjdź z wody. Woda przewodzi prąd, a burza w pobliżu zbiornika może być szczególnie groźna.
- Jeśli nie ma gdzie się schronić, usiądź na plecaku lub kurtce, z dala od skał, drzew, słupów. i poczekaj. Burze rzadko trwają długo, zazwyczaj to kilkanaście do kilkudziesięciu minut. w tym czasie spokojne zachowanie jest podstawą.



Wichura i silny wiatr

Wiatry powyżej 75 km/h mogą łamać drzewa, przewracać rowery, zrywać gałęzie, a nawet poruszyć namiot. Dlatego w trakcie spacerów czy wycieczek należy zachować szczególną czujność, jeśli zapowiadane są silne podmuchy.

- Nie parkuj roweru pod drzewami i nie siadaj pod nimi - gałęzie mogą nagle urwać się.

- Nie biegnij przez las w czasie wichury - odłamki drzew potrafią spaść zniechac i z dużą siłą.
- Jeśli masz latarkę-czołówkę, trzymaj ją przy sobie. w wichurze widoczność często spada.
- Jeśli zaczyna się łamać drzewo w pobliżu, odbiegnij prostopadle do jego osi, nie próbuj oceniać, gdzie dokładnie upadnie.

Mgła i ograniczona widoczność

W dolinach, w pobliżu rzek i jezior, a także po intensywnych opadach może nagle pojawić się mgła. Dzieci i młodzież powinny wiedzieć, że w takiej sytuacji nie należy:

- oddalać się od grupy,
- iść na skróty,
- zmieniać wcześniej ustalonej trasy.

Warto poruszać się w parach lub małych grupach, mieć na sobie elementy odblaskowe i zachować kontakt głosowy (nawoływać się, zagadywać nawzajem).

Przygotowanie na spotkanie z trudnym terenem

Lasy, łąki i tereny górskie to nie tylko malownicze krajobrazy, ale również zróżnicowana rzeźba terenu, której dzieci często nie potrafią właściwie ocenić. Wystarczy chwila nieuwagi - poślizgnięcie się na mokrej skarpie, wejście na pozornie suchą kępę w podmokłej dolinie, skok z kamienia, który okazuje się luźny - i może dojść do urazu. Dlatego w tej części przewodnika pokazujemy, jak rozpoznawać trudny teren, jak się po nim poruszać i jak reagować w przypadku kontuzji.

W naturalnym środowisku nie ma równych chodników ani oznakowanych progów bezpieczeństwa. Tymczasem nieświadome zagrożeń dzieci mogą czuć się bardzo pewnie fizycznie, ale brakuje im jeszcze oceny ryzyka i umiejętności przewidywania skutków zachowań. w takich sytuacjach najczęściej dochodzi do urazów, jak skręcenia, stłuczenia, zadrapania, a także do poważniejszych kontuzji - złamań, uderzeń w głowę, upadków z wysokości. w rejonach podmokłych dodatkowe niebezpieczeństwo to możliwość ugrzęźnięcia lub wpadnięcia do wody, której głębokości nie da się ocenić.

Jak rozpoznać bagna i dlaczego trzeba ich unikać?

Bagna, torfowiska i inne tereny podmokłe występują w Polsce głównie na Pomorzu, Mazurach, Podlasiu oraz w rejonach dolin rzecznych. Często wyglądają niewinnie: zielone, płaskie polany, czasem porośnięte turzycą, krzewami lub niskimi drzewami. Jednak pod cienką warstwą roślin może kryć się błoto, które nie ma dna przez kilka metrów. Nawet dorosła osoba może się w nim zapaść, a co dopiero dziecko.

W takim terenie charakterystyczne są:

- gęsta, niska roślinność tworząca matę;
- stojąca woda między kępami trawy;
- wyraźnie mokry grunt, w którym noga zapada się przy każdym kroku.

Wchodzenie w takie miejsca jest kategorycznie zakazane. Dziecko powinno wiedzieć, że nawet jeśli wydaje się, że da się "szybciej przejść na drugą stronę", to właśnie tam najłatwiej wpaść w pułapkę. Często spotykanym błędem jest skakanie po "kępach", takie roślinne wyspy są niestabilne i mogą się załamać.

Jeśli dziecko znajdzie się w pobliżu podmokłego terenu:

- powinno się zatrzymać i nie wchodzić dalej,
- powinno poszukać innej drogi, najlepiej przez wyżej położone miejsce, suchą ścieżkę,
- jeśli nie ma innego wyjścia, należy wrócić tą samą drogą, którą się przyszło.

Jak przygotować się na poruszanie po nieznanym terenie?

Różnorodność nawierzchni, z jaką dzieci i młodzież mogą zetknąć się podczas spacerów i wycieczek w terenie, wymaga odpowiedniego przygotowania, zarówno pod względem ubioru, jak i techniki poruszania się. Miękkie leśne ścieżki, skaliste podejścia czy trawiaste zbocza mają swoje specyficzne właściwości, które mogą sprzyjać poślizgnięciom, potknięciom lub przeciążeniom stawów. Dlatego obuwie powinno być solidne, najlepiej trekkingowe, z grubą, antypoślizgową podeszwą i wysoką cholewką, która dobrze stabilizuje kostkę. Taka konstrukcja nie tylko chroni przed skręceniem, ale także zapewnia pewniejszy krok na nierównym terenie. Spodnie warto wybierać z materiałów odpornych na przetarcia - nawet niewielki kontakt z gałęzią, ostrym kamieniem czy jeżynami może skończyć się zadrapaniem, jeśli tkanina będzie zbyt cienka.

Dodatkowym wsparciem w poruszaniu się po zróżnicowanej nawierzchni są kijki trekkingowe - nie tylko pomagają utrzymać równowagę, ale też pozwalają sprawdzić stabilność podłoża przed każdym krokiem, co w terenie grząskim czy kamienistym może zapobiec wypadkowi. To wszystko sprawia, że właściwe wyposażenie jest nie tylko elementem komfortu, ale realnie wpływa na bezpieczeństwo dziecka w terenie.

Najczęstsze urazy i co wtedy robić?

1. Skręcenie kostki - objawia się bólem i obrzękiem. Dziecko nie powinno dalej obciążać nogi. Należy unieruchomić kończynę i wezwać pomoc.
2. Zadrapania i stłuczenia - wystarczy przemyć wodą, osłonięcie opatrunkiem z apteczki. Dobrze mieć przy sobie środki odkażające.
3. Złamania - jeśli kończyna jest zniekształcona, dziecko odczuwa silny ból lub nie może nią poruszać, nie wolno ruszać kończyny. Trzeba dziecko unieruchomić w wygodnej pozycji i jak najszybciej wezwać ratowników.
4. Upadek z wysokości - nawet jeśli dziecko mówi, że nic się nie stało, należy obserwować jego stan. Ból głowy, senność i nudności są objawami, które mogą świadczyć o wstrząśnieniu mózgu.

Wskazówki dla nauczycieli i rodziców:

- Naucz dzieci rozpoznawania terenu podmokłego - zdjęcia i krótkie filmy edukacyjne mogą pomóc przed wycieczką.
- Przypomnij, że nie warto iść "na skróty" przez nieznane łąki. Lepiej zawrócić, niż ryzykować wpadnięcie w bagno.
- Zachęcaj do noszenia butów z dobrą podeszwą, nawet na krótkie wyprawy. Sandały, klapki czy trampki zwiększają ryzyko kontuzji.
- Zachęć dzieci do przygotowania miniaturowej apteczki: plaster, mały bandaż, chusteczki odkażające - to prosty sposób na zwiększenie ich samodzielności.

Aby pobrać scenariusz lekcji, który pomoże w przekazaniu tej wiedzy oraz materiały do jej poprowadzenia, wejdź na stronę www.multibezpieczenstwo.pl.

Część 3: rozgrywki w publicznych przestrzeniach sportowych



Publiczne boiska, siłownie plenerowe, skateparki, orliki czy trasy rowerowe to jedne z ulubionych miejsc aktywności dzieci i młodzieży. Są ogólnodostępne, często bezpłatne i przyciągają rówieśników. Dla wielu młodych osób to nie tylko przestrzeń do ruchu, ale też miejsce spotkań, ekspresji i sprawdzania własnych możliwości.

Wybraliśmy je do naszego opracowania dlatego, że pozwalają dzieciom samodzielnie organizować czas wolny, często bez nadzoru dorosłych, co zwiększa ryzyko wystąpienia niebezpiecznych sytuacji. To właśnie w publicznych przestrzeniach sportowych - w ferworze zabawy, prób i popisów - dzieci mają kontuzje i wypadki. Sprzyja im dodatkowo czas wakacji, gdy młodzi spędzają na zewnątrz więcej czasu.

Co roku w Polsce dochodzi do niemal miliona wypadków z udziałem dzieci. Aż około 120 tysięcy z nich kończy się hospitalizacją. w przypadku nastolatków zdecydowaną większość stanowią urazy związane z aktywnością fizyczną - szczególnie tą podejmowaną w przestrzeniach publicznych, takich jak skateparki, boiska czy place zabaw. Dodatkowe zagrożenie stanowi nie zawsze idealny stan infrastruktury sportowej. Raport przygotowany kilka lat temu przez platformę TakeTask i Akademię Piłkarską EsKadra ujawnił alarmujące dane: 33 proc. obiektów sportowych typu orlik nie nadawało się do użytku, a kolejne 6 proc. tylko częściowo spełniało wymogi bezpieczeństwa. To pokazuje, jak duża odpowiedzialność spoczywa na dorosłych: rodzicach, nauczycielach, trenerach i opiekunach.

Fundacja MultiSport od lat wspiera aktywny tryb życia i zachęca do codziennego ruchu. Wiemy jednak, że sport cieszy i przynosi korzyści tylko wtedy, gdy idzie w parze z bezpieczeństwem. Dlatego przygotowaliśmy przemyślany i kompletny zestaw narzędzi i materiałów, który pomoże edukować dzieci i młodzież, jak mądrze uprawiać sport.

Chcemy, by młodzi zrozumieli, że sport to nie tylko zabawa, emocje i wysiłek, ale także odpowiedzialność - za siebie, osoby w swoim otoczeniu i przestrzeń, z której wspólnie korzystają. Brak tej świadomości może prowadzić nie tylko do fizycznych urazów, ale także do trwałego zniechęcenia do sportu, co jest równie poważną stratą.

W tym rozdziale znajdziesz zasady bezpiecznej aktywności sportowej, podpowiedzi jak rozmawiać z dziećmi o ryzyku - bez straszenia, za to z empatią i uwzględnieniem ich sposobu myślenia. Proponujemy też ćwiczenia, które wspierają rozwój dobrych nawyków ruchowych i pracy zespołowej.

Z perspektywy dorosłych wszystko wydaje się oczywiste: odpowiednie

buty, rozgrzewka, kask, nawodnienie, unikanie ryzykownych zachowań. Ale dzieci rzadko patrzą na sport w kategoriach zapobiegania. Często działają impulsywnie - chcą się sprawdzić, zaimponować rówieśnikom, przetestować granice. Łatwo zapominają, że to, co z pozoru jest zabawą, może łatwo wymknąć się spod kontroli.

Zamiast strofować młodych ludzi w trakcie zabawy, lepiej przygotować ich wcześniej, pokazać, jak zadbać o siebie i innych. Wraz z ekspertami zidentyfikowaliśmy najczęstsze zagrożenia w przestrzeniach sportowych i przekształciliśmy je w lekcje, które pomagają budować trwałe nawyki.

Bezpieczeństwo nie oznacza końca dobrej zabawy. Oznacza większą świadomość i umiejętność podejmowania rozsądnych decyzji, zarówno w sporcie, jak i poza nim.

Przedstawione w tym rozdziale zasady połączyliśmy w Złotą Piątkę sportowego MultiBezpieczeństwa:

- Zawsze sprawdzaj sprzęt i otoczenie zanim zaczniesz ćwiczyć.
- Rozgrzej ciało - przygotowanie to podstawa nie tylko dla zawodowców.
- Noś kask i ochraniacze - styl nie ucierpi, a głowa będzie bezpieczna.
- Pij wodę, chroń się przed słońcem - odwodnienie i przegrzanie to realne zagrożenia.
- Zatrzymaj się, gdy czujesz ból - twoje ciało to twój partner, nie wróg.

Zagrożenie 1: brak lub niewłaściwa rozgrzewka

Rozmowa z dziećmi na temat mądrego uprawiania sportu powinna zacząć się od uświadomienia im, że rozgrzewka to nie jest "nudna rozbiegówka" przed treningiem, tylko jedno z najważniejszych działań wspierających bezpieczeństwo ich ciała. Problem polega na tym, że wielu młodych sportowców pomija ten etap albo wykonuje go niedbale, co może prowadzić do kontuzji.

Nasze mięśnie działają jak elastyczne gumy - gdy są zimne, łatwo mogą się "zerwać", a gdy są rozgrzane, stają się sprężyste i gotowe do wysiłku.

Możemy zobrazować to zjawisko w taki sposób:

Jeśli dzieci to zrozumieją, łatwiej im będzie uznać rozgrzewkę za niezbędną część treningu, a nie niechciany obowiązek.

Dlaczego rozgrzewka jest ważna?

Wyjaśnijmy dzieciom, że rozgrzewka zwiększa przepływ krwi do mięśni, poprawia koordynację, pobudza układ nerwowy do szybkich reakcji, przygotowuje stawy i więzadła do większych obciążeń i zmniejsza sztywność mięśni. Warto zaznaczyć, że różne sporty wymagają różnych typów rozgrzewek dostosowanych do ich specyfiki:

- Bieganie: skipy, wieloskoki oraz dynamiczne przyspieszenia, które zwiększają moc mięśni i przygotowują stawy do intensywnego biegu.
- Siatkówka: podskoki z wymachami ramion oraz ćwiczenia poprawiające zwinność i koordynację, które przygotowują ciało do szybkich zmian kierunku i wyskoków.
- Koszykówka: krążenia ramion i nadgarstków, skłony w przód i tył, ćwiczenia ruchowe z piłką.
- Pływanie: ćwiczenia imitujące style pływackie, takie jak wymachy ramion, które przygotowują mięśnie do specyficznego wysiłku w wodzie.
- Piłka ręczna: wykroki ze skrętem tułowia oraz biegi z przesuwaniem się bokiem (krokiem odstawno-dostawnym), które zwiększają zwinność i koordynację ruchową.
- Omówienie w taki sposób pozwoli uzmysłwić im, że nie chodzi tylko o "poruszanie się" przed wysiłkiem, ale o konkretne, celowe działania.



Uniwersalna rozgrzewka - co powinno się w niej znaleźć?

Najważniejszym działaniem wspierającym bezpieczeństwo jest wprowadzenie do każdego treningu uniwersalnych ćwiczeń. Dzieci powinny przyswoić prostą regułę: "Rozgrzewka minimum 10 minut przed każdym wysiłkiem".

Zwróćmy uwagę, że ogólna rozgrzewka sprawdzi się niezależnie od dyscypliny:

1. Marsz lub trucht - uruchamia krążenie, dotlenia mięśnie.
2. Krążenia ramion, bioder i głowy - zwiększają zakres ruchu i zapobiegają urazom.
3. Wymachy nóg (przód-tył, bok) - poprawiają elastyczność i przygotowują do ruchów dynamicznych.
4. Pajacyki - angażują całe ciało, poprawiają koordynację i tętno.
5. Przysiady z wyskokiem - wzmacniają mięśnie nóg i poprawiają szybkość reakcji.

Jak rozpoznać sygnały alarmowe ze strony ciała?

Nasze ciało potrafi wysyłać bardzo konkretne sygnały ostrzegawcze. Często nie są one bardzo silne, ani dramatyczne - wręcz przeciwnie, bywają subtelne, ale nie powinny być nigdy ignorowane. Aby wytłumaczyć prosto dzieciom ten mechanizm, warto użyć analogii:

To trochę tak, jakby ciało było komputerem, który wyświetla komunikat "Uwaga! System niegotowy do działania!". Jeśli zignorujemy ten sygnał i zaczniemy "pracować na pełnych obrotach", może dojść do przeciążenia, a to właśnie kontuzja.

Najczęstsze sygnały ostrzegawcze przed kontuzją to:

- Sztywność mięśni - czujesz opór przy ruchu, ciało "nie chce" się zgiąć, skoczyć czy obrócić.
- Ból przy pierwszych ruchach - uczucie ciągnięcia, kłucia, a nawet lekkiego pieczenia.
- Dziwne napięcie w nodze, ramieniu lub plecach - takie, którego wcześniej nie było.
- Utrata równowagi lub koordynacji - ciało nagle staje się "niezdarne" i trudniej utrzymać stabilność.
- Nagłe zatrzymanie ruchu - coś "blokuje" ruch, nawet jeśli nie czujesz bólu, warto to odnotować.
- Zmienione tętno lub przyspieszony oddech już na początku aktywności - ciało może nie być gotowe na wysiłek.

Podkreślmy podczas rozmowy, że rozpoznawanie tych sygnałów to nie

wymyśl, tylko konkretna umiejętność, jedna z najważniejszych w sporcie. Uczy nas odpowiedzialności za własne zdrowie.

Jak reagować, gdy pojawi się ból?

Pierwszym krokiem edukacji najmłodszych powinno być nauczanie ich zatrzymywania się, zanim kontuzja się pogłębi. Wy tłumaczmy, że przerwanie aktywności po sygnale bólu to nie słabość, ale objaw mądrego podejścia.

Wyjaśnijmy to w następujący sposób:

- Zatrzymaj się natychmiast, jeśli coś cię zaniepokoi. Nie próbuj "rozchodzić" bólu.
- Usiądź lub przyjmij wygodną pozycję, by ciało mogło chwilę odpocząć.
- Poruszaj delikatnie bolącą nogą, ręką lub tułowiem. Sprawdź, czy uczucie bólu mija, czy się nasila.
- Jeśli ból nie znika lub się pogłębia, koniecznie powiedz o tym dorosłemu: nauczycielowi, trenerowi lub rodzicowi.
- Nie bagatelizuj sytuacji, nawet jeśli inni wokół ćwiczą dalej. Słuchanie własnego ciała to nie oznaka słabości, ale odwagi i mądrości.

Wiele dzieci ma tendencję do "przemilczania" bólu, bo nie chce przerywać zabawy lub ćwiczeń. Zamiast mówić o "wyolbrzymianiu", mówmy o "czujności ciała" - to słowo wzmacnia, a nie zawstydzia.

Aby utrwalić zasady:

- Regularnie przypominajmy o rozgrzewce przed każdym treningiem.
- Powtarzajmy z dziećmi uniwersalny zestaw ćwiczeń aż wejdzie im w nawyk.
- Rozmawiajmy o sygnałach ostrzegawczych, im szybciej nauczą się je rozpoznawać, tym bezpieczniej będą się ruszać.
- Zachęcajmy do stawiania pytań: "jak się dziś czuje Twoje ciało?", "czy wszystko w porządku przed ćwiczeniami?"

W ramach lekcji możemy zaproponować, żeby każde dziecko dodało do rozgrzewki jedno swoje ulubione lub znane ćwiczenie, które uważa za ważne i bezpieczne. w ten sposób tworzymy razem uniwersalną rozgrzewkę drużyny, która będzie dostosowana do wszystkich i bardziej angażująca. To też uczy współpracy i odpowiedzialności za wspólne bezpieczeństwo. Na koniec warto

omówić, dlaczego każde ćwiczenie jest ważne i jak pomaga przygotować się do wysiłku.

Zagrożenie 2: odwodnienie i przegrzanie organizmu

Woda to jeden z najważniejszych "składników" dziecięcego ciała - stanowi ok. 60% ich masy. Jest potrzebna nie tylko do zaspokojenia pragnienia, ale też do chłodzenia organizmu, utrzymania koncentracji i siły podczas aktywności fizycznej. Tymczasem w czasie upałów lub intensywnego wysiłku dzieci bardzo szybko tracą płyny, często nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Ich ciała nie są jeszcze w pełni przygotowane do radzenia sobie z wysoką temperaturą - mechanizmy termoregulacji (czyli ochładzania ciała) nie działają tak sprawnie, jak u dorosłych. Dzieci pocą się inaczej i trudniej im rozpoznać, że coś jest nie tak.

Dlatego odwodnienie i przegrzanie to zagrożenia, które pojawiają się po cichu, bez dramatycznych sygnałów, za to z bardzo realnymi skutkami. Trzeba je dostrzec, zanim zdążą wyrządzić szkodę.

Dzieci wchodzą na boisko pełne energii. Gra się toczy, piłka krąży, emocje rosną. W tle pełne słońce, brak cienia, żadnego zawołania o przerwę. Czasem nikt nie zauważy, że dziecko od kilku minut coraz wolniej biega, przestaje się odzywać, ociera czoło. Gdy wreszcie usiądzie i powie: "kręci mi się w głowie" albo "nagle zrobiło mi się słabo" - jest już o krok za daleko.

Właśnie tak wygląda początek przegrzania i odwodnienia - cichego, ale groźnego przeciwnika, zwłaszcza w przypadku dzieci i nastolatków. Z punktu widzenia fizjologii jest to bardzo realne zagrożenie. Wystarczy niewielki deficyt płynów - już 1-2 proc. utraty masy ciała - aby pojawiły się realne konsekwencje: osłabienie, zaburzenia koncentracji, a nawet utrata przytomności.



Dlaczego nawodnienie jest tak ważne?

Woda odgrywa ważną rolę w wielu procesach życiowych, takich jak regulacja temperatury ciała, transport składników odżywczych czy usuwanie toksyn. Zapotrzebowanie na wodę zależy od wieku, masy ciała, intensywności wysiłku oraz warunków atmosferycznych. Według zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia, dzieci w wieku 9-13 lat powinny spożywać około 1,9-2,1 litra wody dziennie, natomiast młodzież w wieku 14-18 lat - od 1,9 do 2,5 litra. Jednak podczas intensywnego wysiłku fizycznego te wartości mogą wzrosnąć.

Specyfika różnych dyscyplin sportowych

Ryzyko odwodnienia i przegrzania zależy od rodzaju aktywności. w sportach wytrzymałościowych, jak bieganie czy piłka nożna, organizm traci dużo płynów przez długotrwały wysiłek i ekspozycję na słońce. w halowych grach zespołowych, jak siatkówka czy koszykówka, problemem są intensywne serie ruchu i wysoka temperatura w sali. Nawet sporty wodne, choć dają uczucie ochłody, nie chronią przed utratą płynów, dziecko nadal się poci, mimo że tego nie czuje. Dlatego niezależnie od dyscypliny, kluczowe jest regularne picie wody - przed, w trakcie i po wysiłku.

Jak z dziećmi rozmawiać o odwodnieniu?

Wszystkie dane, które tu przywołujemy będą za trudne do przyswojenia dla dzieci. Nie wystarczy powiedzieć: "pij wodę, bo się odwodnisz". Dzieci rzadko od razu kojarzą pragnienie z zagrożeniem. Lepiej pokazać, jak działa ich ciało i dlaczego potrzebuje wody nawet wtedy, gdy "nie chce się pić".

Warto używać prostych porównań:

- Kiedy się ruszasz i pocisz, woda z ciebie ucieka - a bez niej twoje mięśnie się męczą szybciej.
- Jak nie podlejesz rośliny, zaczyna więdnąć. Tak samo jest z tobą - musisz pić wodę, zanim poczujesz się słabo.
- Twoje ciało działa jak komputer - potrzebuje chłodzenia, inaczej się przegrzeje.

Odwodnienie i przegrzanie u dzieci nie są zarezerwowane dla ekstremalnych sytuacji. Najczęściej dochodzi do nich podczas codziennej aktywności. Najlepszą ochroną jest nie tyle kontrola, ile budowanie świadomości. Uczenie dzieci, jak obserwować, rozpoznawać sygnały własnego ciała i samodzielnie na nie reagować - bez presji, by wytrzymały, dokończyły mecz, "jeszcze trochę się postarały". Ciało dziecka wie, kiedy coś jest nie tak.

Zwróćmy uwagę na:

- Suchość w ustach i gardle: uczucie pragnienia jest pierwszym sygnałem, że organizm potrzebuje płynów.
- Zawroty głowy i osłabienie: mogą świadczyć o spadku ciśnienia krwi związanego z odwodnieniem.
- Skurcze mięśni: bolesne napięcia, zwłaszcza podczas wysiłku, mogą wynikać z braku ważnych minerałów, jak sód, potas czy magnez, które tracimy wraz z utratą płynów.

- Nadmierne pocenie się lub jego brak: intensywne pocenie się jest naturalną reakcją na wysiłek, ale jego brak w upalne dni może wskazywać na poważne problemy.
- Zmiana koloru moczu: ciemny mocz może świadczyć o odwodnieniu.

Warto zapytać dzieci: "Czy wiecie, że można się odwodnić nawet na basenie?"

To często zaskakujące, ale prawdziwe - pocenie się nie znika tylko dlatego, że ciało jest zanurzone w wodzie. Pływacy również muszą uzupełniać płyny, najlepiej jeszcze przed wejściem do wody i tuż po wyjściu.

Co robić, gdy pojawiają się pierwsze objawy odwodnienia lub przegrzania?

Dziecko powinno wiedzieć, że to nie jest moment, żeby być dzielnym i czekać, aż przejdzie. w sytuacji kryzysowej liczy się szybka reakcja:

- Zatrzymać się - natychmiast przerwać aktywność.
- Schować się w cieniu - najlepiej usiąść w przewiewnym, chłodnym miejscu.
- Napić się wody małymi łykami - nie jednym haustem, tylko powoli, spokojnie.
- Schłodzić kark, czoło, nadgarstki - można wykorzystać butelkę z wodą, mokrą chustkę.
- Powiadomić dorosłego - bez względu na to, czy to nauczyciel, rodzic czy trener.

Jak zapobiec odwodnieniu lub przegrzaniu?

- Prowadząc rozmowy o regularnym piciu wody - nie wtedy, gdy już chce się pić, tylko profilaktycznie, co 15-20 minut w trakcie wysiłku.
- Zachęcając do noszenia czapki z daszkiem i jasnych, przewiewnych ubrań.
- Ustalając, że przed treningiem i po nim obowiązkowo pije się wodę, nawet "jeśli się nie chce".
- Unikając intensywnych ćwiczeń w godzinach największego upału.
- Stosując zbilansowaną dietę - spożywanie owoców i warzyw bogatych w wodę oraz elektrolity wspomaga nawodnienie organizmu.

Przykładowa lekcja może składać się z trzech krótkich części: najpierw

dzieci pracują w grupach, rozpoznając objawy odwodnienia i przegrzania na planszy z sylwetką ciała, a następnie tworzą własny "plan przetrwania upału" (np., co warto mieć w plecaku w gorący dzień). Na koniec biorą udział w aktywności fizycznej z przerwami na picie wody i obserwację sygnałów organizmu, co prowadzi do wspólnego wniosku: bez nawodnienia nasze ciało nie działa prawidłowo.

Zagrożenie 3: niewłaściwe korzystanie ze sprzętu sportowego

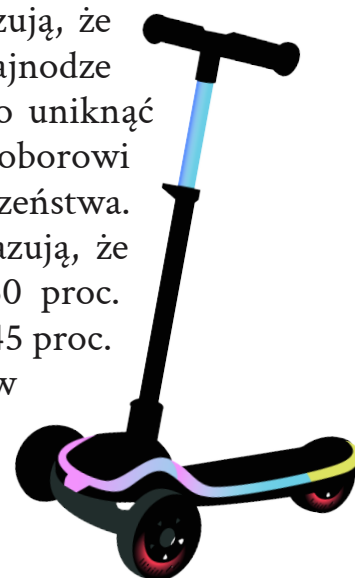
Aktywność fizyczna z użyciem różnego sprzętu sportowego to dla dzieci doskonała okazja do zabawy, nauki nowych umiejętności i zdrowego rozwoju. Jednak każde urządzenie zostało zaprojektowane z myślą o konkretnym zastosowaniu i określonym obciążeniu, dlatego niewłaściwe korzystanie z niego może prowadzić do przeciążeń mięśni, uszkodzeń stawów czy poważnych kontuzji. Na przykład sprzęt na siłowniach plenerowych - zgodnie z unijną normą - jest projektowany z myślą o użytkownikach o wzroście minimum 140 cm, nie jest więc dostosowany do wzrostu i siły części dzieci. Dlatego tak ważne jest zwiększanie ich świadomości i odpowiedzialności w korzystaniu ze sprzętu, aby bezpiecznie cieszyły się ruchem i zabawą.

Dzieci często nie zdają sobie sprawy z ryzyka związanego z użytkowaniem sprzętów dostępnych w przestrzeniach wspólnych, a nawet własnych hulajnóg, rolek czy deskorolek. Statystyki pokazują, że większość kontuzji podczas jazdy na rolkach czy hulajnodze spowodowana jest upadkami, a wielu z nich można łatwo uniknąć dzięki odpowiedniemu przygotowaniu, właściwemu doborowi sprzętu i przestrzeganiu podstawowych zasad bezpieczeństwa. Dobitym przykładem są policyjne statystyki, które wskazują, że używanie kasku zmniejsza ryzyko urazów głowy aż o 60 proc. Mimo to, jak dowodzi badanie TNS Pentor, jedynie około 45 proc. polskich dzieci w wieku 6-12 lat korzysta z kasków rowerowych. Wraz z wiekiem odsetek ten jeszcze się obniża - starsze dzieci zakładają kaski rzadziej.

Jakie kontuzje mogą wynikać z niewłaściwego korzystania ze sprzętu?

Nieprawidłowe użycie urządzeń sportowych może prowadzić do różnych urazów, takich jak:

- Skręcenia i zwichnięcia stawów - szczególnie narażone są stawy skokowe i nadgarstki.



- Naciągnięcia i naderwania mięśni, do których dochodzi w wyniku nadmiernego obciążenia mięśni.
- Złamania kości: mogą wystąpić przy upadkach z wysokości, gdy próbujesz wspinać się na bramkę na boisku.
- Stłuczenia i otarcia, które często wynikają z upadków lub kolizji z innymi użytkownikami.

Jakie są najczęstsze błędy podczas korzystania ze sprzętu sportowego?

Wśród najczęstszych błędów młodych sportowców można wymienić:

- Brak zapoznania się z instrukcją obsługi: użytkownicy pomijają czytanie instrukcji, co prowadzi do niewłaściwego korzystania z urządzeń.
- Niedostosowanie sprzętu do wieku i możliwości fizycznych. Używanie sprzętu przeznaczonego dla dorosłych przez dzieci może prowadzić do kontuzji.
- Brak odpowiedniego nadzoru. Ćwiczenia bez obecności dorosłego lub trenera zwiększają ryzyko niewłaściwego użycia sprzętu.
- Brak kasku czy ochraniaczy zwiększa ryzyko poważnych urazów głowy lub kończyn.
- Niewłaściwe ustawienie ciała i nieprawidłowa technika.

Najważniejsze zasady, które pomagają zmniejszyć ryzyko urazów to:

- Poznaj sprzęt zanim zaczniesz - nawet proste w obsłudze urządzenie ma swoje zasady działania.
- Zawsze zaczynaj pod okiem dorosłego - obecność opiekuna to wsparcie i natychmiastowa pomoc w razie problemu.
- Dobierz sprzęt do wieku i wzrostu - sprzęt "na wyrost" to jak za duże buty, które utrudniają bieganie i mogą powodować upadki.
- Zakładaj kask i ochraniacze - to podstawowa ochrona, która ratuje zdrowie i życie.
- Zwracaj uwagę na prawidłową postawę i technikę - nauka poprawnych ruchów zapobiega kontuzjom i bólowi.
- Wybieraj bezpieczne miejsce do zabawy - unikaj ruchliwych ulic, śliskich nawierzchni czy miejsc z przeszkodami.



- Noś odpowiednie obuwie sportowe. To poprawi stabilność i amortyzację, zmniejszając ryzyko skręceń i upadków.

Dzieciom warto tłumaczyć te zasady prostymi, angażującymi analogiami i przykładami, powiązanymi z ich zainteresowaniami:

Kask jest jak hełm superbohatera bajki, który chroni cię przed ciosami.

Dobranie sprzętu jest jak dopasowanie ubrania. Jeśli ubranie jest za duże lub za małe, przeszkadza w ruchu i może zrobić krzywdę (na przykład za długie spodnie lub za duże buty).

Ważne, by nie straszyć dzieci, lecz pokazywać, że zasady bezpieczeństwa to sposób, żeby dłużej cieszyć się zabawą bez przerw na leczenie. Zachęcanie do rozmowy o swoich obawach i ewentualnych trudnościach pomaga wychwycić problemy na wczesnym etapie.

Przykładowa lekcja może polegać na tym, że każde dziecko wybiera sprzęt sportowy, który dobrze zna, np. rower lub hulajnogę, i tworzy własną instrukcję jego bezpiecznego użytkowania. w instrukcji uwzględnia, jak prawidłowo korzystać ze sprzętu oraz jakie zagrożenia mogą się pojawić przy niewłaściwym użytkowaniu. Dzieci zapisują swoje zasady i dzielą się nimi z grupą, ucząc się od siebie nawzajem.

Zagrożenie 4: niezwracanie uwagi na innych użytkowników przestrzeni sportowej

Podczas aktywności sportowych często zdarza się, że dzieci tak bardzo koncentrują się na własnej grze lub ćwiczeniu, że przestają zauważać innych. To może prowadzić do poważnych nieporozumień, a nawet groźnych wypadków i kontuzji.

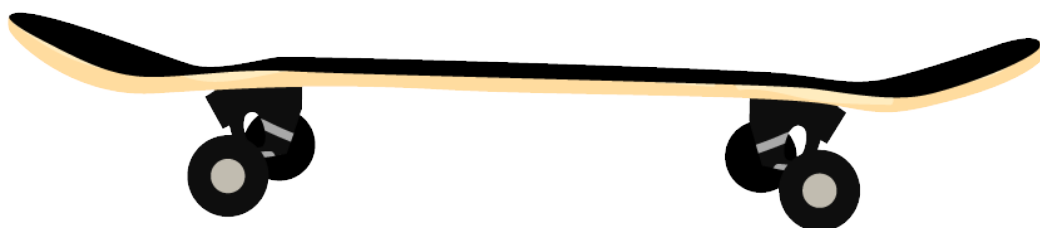
Musimy pamiętać, że mózg dzieci i nastolatków nadal intensywnie się rozwija, szczególnie obszary odpowiedzialne za tzw. funkcje wykonawcze, takie jak planowanie, przewidywanie skutków działań, ocena ryzyka czy kontrola impulsów. Kluczową rolę odgrywa kora przedczołowa - część mózgu, która odpowiada właśnie za zdolność podejmowania racjonalnych decyzji, samokontrolę i analizę konsekwencji własnych zachowań.

Badania neuroobrazowe, m.in. z wykorzystaniem rezonansu magnetycznego, pokazują, że kora przedczołowa dojrzewa bardzo powoli - proces trwa od wczesnego dzieciństwa aż do około 25. roku życia. To oznacza,

że młodsze dzieci, a nawet nastolatki, mogą mieć naturalne trudności w przewidywaniu zagrożeń.

Wspomniane neurobiologiczne uwarunkowanie ma bezpośrednie przełożenie na codzienne sytuacje - np. na to, że dzieci często wchodzą na jezdnię bez upewnienia się, czy nic nie nadjeżdża, wchodzą na boisko, nie sprawdzając, czy ktoś z niego już korzysta. Dlatego tak ważne jest nie tylko uczenie ich zasad bezpieczeństwa, ale też konsekwentne przypominanie i utrwalanie właściwych nawyków.

Warto rozpocząć rozmowę z dziećmi od wyjaśnienia, że sport to nie tylko indywidualna rywalizacja, ale również szacunek i troska o bezpieczeństwo wszystkich użytkowników przestrzeni sportowej. Najważniejszym działaniem wspierającym bezpieczeństwo jest nauka obserwacji otoczenia oraz komunikacji z nim. Zamiast mówić o "zachowywaniu się poprawnie", mówmy o "byciu uważnym i uprzejmym wobec innych", bo takie podejście łatwiej przyjmują i rozumieją młodzi sportowcy.



Przybliżmy przykładowe zjawisko dzieciom w taki sposób:

Wyobraźcie sobie, że jesteście w skateparku i próbujecie wykonać skomplikowany trik. Jeśli nie rozejrzycie się uważnie przed skokiem, nie zauważycie, że ktoś inny właśnie korzysta z rampy i wpadniecie na siebie.

Jeśli dzieci to zrozumieją, będą bardziej ostrożne i zaczną brać pod uwagę obecność innych podczas zabawy i ćwiczeń. Ten obraz warto omówić z dziećmi, aby uzmysłwić im, że przestrzeń sportowa jest miejscem wspólnym, a odpowiedzialność za bezpieczeństwo leży także po ich stronie.

Możemy też powiedzieć dzieciom:

Korzystanie z boiska, skateparku czy siłowni plenerowej jest jak wchodzenie do ruchliwego placu zabaw z mnóstwem huśtawek

i zjeżdżalni. Zanim wejdiesz na huśtawkę, patrzysz, czy ktoś już się na niej nie bawi, bo jeśli nie zauważysz, możesz zostać uderzony. Podobnie działa bezpieczne poruszanie się w przestrzeni sportowej. Zanim coś zrobimy, musimy się rozejrzeć i upewnić, że nie przeszkadzamy innym i że jesteśmy widoczni.

W tym miejscu musimy zwrócić uwagę na to, że komunikacja i umiejętność proszenia o pomoc w sytuacjach zagrożenia lub nieodpowiedniego zachowania innych to ważna umiejętność społeczna, która wzmacnia poczucie bezpieczeństwa. Wytlumaczmy dzieciom, że nie jest to donosicielstwo, lecz troska o siebie i innych.

Kolejnym krokiem w edukacji najmłodszych powinno być wypracowanie z nimi wspólnych zasad korzystania z przestrzeni sportowej, które można spisać i powiesić w widocznym miejscu. Na przykład:

- Zanim zacznę korzystać z boiska, rampy czy sprzętu, rozejrzę się dookoła, czy jest ktoś, kto może być narażony na niebezpieczeństwo.
- Będę dawał znać innym, co zamierzam zrobić (np. "teraz skoczę!" albo "podaj mi piłkę!").
- Jeśli widzę, że ktoś zachowuje się niebezpiecznie, spokojnie zwrócę mu uwagę albo poproszę dorosłego o pomoc.
- Będę dzielił się sprzętem i przestrzenią z innymi, zwłaszcza gdy jest dużo osób.
- Będę pamiętał, że sport to nie tylko zabawa dla mnie, ale też dla innych - szanuję wszystkich wokół.

Przykładowy scenariusz lekcji: dzieci pracują w grupach i zapoznają się z opisanymi sytuacjami, które mogą zdarzyć się na boisku, skateparku lub siłowni plenerowej. Przykłady sytuacji:

- Chcesz zacząć biegać lub wykonać sprint na boisku, na którym już bawią się inni użytkownicy.
- Zauważyłeś, że ktoś właśnie korzysta z rampy na skateparku i planujesz wykonać swój trik.
- Chcesz skorzystać ze sprzętu na siłowni plenerowej, ale ktoś jeszcze z niego korzysta.

Zadaniem każdej grupy jest przedyskutowanie i odpowiedzenie na trzy

pytania: co powinienes zrobić, zanim zaczniesz działać?, jakie mogą być konsekwencje, jeśli tego nie zrobisz?, w jaki sposób możesz dać innym znać o swoich zamiarach, aby wszyscy czuli się bezpiecznie?

Zagrożenie 5: wypadki w publicznych przestrzeniach sportowych i reakcja na nie, czyli pierwsza pomoc

Publiczne przestrzenie sportowe są jak otwarte sale zabaw na świeżym powietrzu - pełne ruchu, śmiechu i emocji. Jednak to właśnie tu łatwo o upadek, stłuczenie czy skaleczenie. Statystyki pokazują, że wypadki podczas zabawy i uprawiania sportu na świeżym powietrzu stanowią znaczącą część wszystkich urazów u dzieci w wieku 10-14 lat. Dlatego ważne, żeby dzieci wiedziały, jak sobie radzić, gdy coś się stanie, i jak prosto i szybko udzielić pierwszej pomocy. Muszą rozumieć, że wypadki mogą zdarzyć się każdemu, a przygotowanie się na nie to klucz do bezpieczeństwa.

Najczęstsze sytuacje powodujące wypadki w przestrzeniach sportowych:

- upadki z roweru, deskorolki, hulajnogi lub rolek,
- zderzenia z innymi uczestnikami zabawy lub uprawianego sportu,
- nieprawidłowe korzystanie ze sprzętu na siłowni plenerowej,
- wchodzenie na elementy, które nie są przeznaczone do zabawy (np. ogrodzenia, słupki, ławki),
- brak odpowiedniej ochrony - kasku, ochraniaczy na kolana i łokcie,
- nadmierne ryzyko i próby wykonywania trudnych trików bez odpowiednich umiejętności,
- zmęczenie i brak koncentracji, co zwiększa ryzyko upadków i urazów.

Jak uczyć dzieci odpowiedzialności za bezpieczeństwo?

W ogólnodostępnych przestrzeniach sportowych każdy może być strażnikiem bezpieczeństwa - zauważać niebezpieczne miejsca, pomagać kolegom, mówić dorosłym o luźnych deskach w skateparku czy śliskich kamieniach na trasie rowerowej. To jak bycie bohaterem swojej własnej drużyny.

Warto mówić dzieciom, że ich rola może być bardzo ważna, mimo że nie są profesjonalnymi ratownikami:

- Pierwsza pomoc to jak być małym bohaterem - możesz pomóc i uratować kogoś nawet prostymi rzeczami!

- Jeśli zobaczysz, że ktoś się przewrócił, nie udawaj, że nic się nie stało. Sprawdź, czy możesz pomóc, i znajdź dorosłego.
- Pamiętaj, że nawet drobna rana wymaga uwagi - tak jak komputer, który potrzebuje naprawy, żeby działać dalej.
- Wyobraź sobie, że jesteś strażakiem, który pomaga ugasić mały pożar, zanim przyjedzie cała ekipa. Tak samo pierwsza pomoc pomaga uratować czyjeś zdrowie, zanim przyjedzie lekarz.

Proste zasady pierwszej pomocy, które warto przekazać dzieciom:

- Bezpieczeństwo przede wszystkim - przed podejściem do osoby rannej upewnij się, że miejsce jest bezpieczne dla ciebie i innych, np. na boisku sprawdź, czy nie ma wokół ostrych przedmiotów, czy nikt nie jedzie na rowerze prosto na was.
- Zadzwoń po pomoc - ważne, by szybko wezwać dorosłego lub zadzwonić na numer alarmowy 112. Dzieci powinny nauczyć się, jak spokojnie i jasno powiedzieć, co się stało i gdzie dokładnie się znajdują.
- Sprawdź reakcję poszkodowanego - delikatnie zapytaj: "Czy mnie słyszysz? Co się stało?" Jeśli ktoś nie odpowiada, nie ruszaj go bez potrzeby i czekaj na dorosłych lub służby ratunkowe.
- Jeśli rana krwawi, najprostsza pomoc to przyłożenie czystej chusteczki lub tkaniny i uciskanie, by zatrzymać krwawienie.
- Pomoc przy upadkach i urazach - nie ruszaj osoby, która mogła doznać poważnego urazu kręgosłupa (np. po upadku z dużej wysokości). Poczekaj na pomoc dorosłych lub ratowników.
- Podstawowe zachowanie przy omdleniu - jeśli ktoś zasłabnie, połóż go na plecach, unieś nogi, by krew lepiej dopływała do głowy, i upewnij się, że oddycha.

Jak dzwonić pod nr 112 i rozmawiać z dyspozytorem?

W sytuacji nagłej, gdy ktoś miał wypadek, stracił przytomność, krwawi, ma problemy z oddychaniem, lub doszło do innego zagrożenia zdrowia lub życia, najważniejsze jest szybkie wezwanie pomocy. Ważne, żeby dzieci wiedziały, że numer alarmowy 112 jest całodobowy i działa na terenie całej Polski oraz w większości krajów Europy. To numer, pod który można dzwonić w każdej sytuacji zagrożenia, czy to wypadek w skateparku, czy poważne skaleczenie.

Numer 112 działa bez względu na to, czy mamy w telefonie zasięg sieci komórkowej swojego operatora, czy nie. Jeśli tylko jest dostępna jakakolwiek sieć GSM, połączenie ze 112 się uda (numer alarmowy jest bezpłatny).

Jak wezwać pomoc - 4 proste kroki:

- **Zadzwoń pod 112**
Użyj dowolnego telefonu (nawet z zablokowanym ekranem, bez karty SIM czy doładowanego konta).
- **Gdzie jesteś?**
Podaj dokładne miejsce: miasto, ulica, numer budynku, okolica. Jeśli jesteś w lesie, parku, na trasie rowerowej, opisz, co widzisz wokół.
- **Co się stało i kto potrzebuje pomocy?**
Krótko i jasno: "Kolega spadł z rampy, jest nieprzytomny", "Dziewczynka złamała nogę i nie może wstać". Podaj wiek i liczbę poszkodowanych, jeśli znasz te dane.
- **Odpowiadaj na pytania i nie rozłączaj się**
Dyspozytor powie Ci, co robić dalej. Zostań na linii, chyba że dyspozytor powie inaczej.

Resuscytacja: jak rozmawiać z dziećmi o ratowaniu życia?

W 2012 roku Europejska Rada Resuscytacji (ERC) ogłosiła, że gdyby więcej osób potrafiło udzielić pierwszej pomocy w przypadku nagłego zatrzymania krążenia (NZK), nawet 100 tysięcy osób rocznie w Europie mogłoby przeżyć. Z wytycznych ERC z 2021 roku wynika, że resuscytacja jest podejmowana przez świadków zdarzenia w około 60 proc. przypadków, a każda minuta zwłoki zmniejsza szanse na przeżycie o około 10 proc. Jednocześnie natychmiastowe rozpoczęcie działań ratunkowych może nawet trzykrotnie zwiększyć szanse poszkodowanego na przeżycie.

To liczby, które trudno zignorować, dlatego warto, by już dzieci w wieku 10-14 lat wiedziały, czym jest resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO) i jak mogą pomóc, zanim przyjadą służby ratunkowe. Nawet młodszy nastolatek może skutecznie wezwać pomoc i rozpocząć podstawowe działania ratujące życie - zwłaszcza jeśli wcześniej je pozna i przećwiczy.

Trzeba dzieciom uświadomić, że nie muszą się bać, najgorsze to nie zrobić nic. Powtarzajmy dzieciom, że umiejętność prawidłowego zachowania się w sytuacjach zagrożenia może uratować zdrowie, a nawet życie.

Jeśli osoba, która miała wypadek, nie oddycha lub nie reaguje, trzeba działać natychmiast - liczy się każda sekunda. Prosta instrukcja resuscytacji:

1. Wezwij pomoc - zadzwoń na 112.

2. Rozpocznij uciski klatki piersiowej:

- Uklęknij obok poszkodowanego.
- Ułóż jedną dłoń na środku klatki piersiowej, dokładnie na wysokości mostka, drugą dłoń połóż na wierzchu i spleć palce, żeby ręce się nie rozsunęły.
- Wyprostuj ręce w łokciach i uciskaj mocno (na głębokość około 5 cm), rytmicznie - około 100-120 razy na minutę. Dobrze sprawdza się rytm piosenki "Stayin' Alive".
- Nie przerywaj ucisków aż do momentu przyjazdu pogotowia lub przejęcia czynności przez osobę dorosłą lub przeszkoloną.

W przypadku dzieci i nastolatków, jeśli osoba, która pomaga, potrafi i czuje się na siłach, może dodać 2 oddechy po każdym 30 uciśnięciach. Jednak jeśli pomagający nie wie, jak je wykonać, same uciski i tak są bardzo skuteczne - ważne, żeby zacząć je wykonywać jak najszybciej.

Warto, by dzieci miały okazję przećwiczyć te kroki, np. na fantomie. Nawet krótka praktyka może sprawić, że w sytuacji kryzysowej zareagują spokojnie i skutecznie.

Podczas lekcji warto zaproponować dzieciom losowanie pytań, które pobudzą ich myślenie i przygotowują do realnych sytuacji. Przykładowo, mogą odpowiadać na pytania takie, jak: "co zrobiłbyś, gdybyś zobaczył, że kolega upadł w skateparku i nie może wstać?" lub "jak pomógłbyś komuś, kto przewrócił się i mocno potłukł na trasie rowerowej?". Aby przygotować dzieci do właściwej reakcji, warto także zorganizować praktyczne ćwiczenia - można odgrywać różne scenariusze. Warto też wspólnie opracować scenariusze zdarzeń, np. "kolega spadł z rampy", "dziewczynka nie oddycha po uderzeniu piłką w klatkę piersiową" - i odegrać rozmowę z dyspozytorem numeru 112.

Aby pobrać scenariusz lekcji, który pomoże w przekazaniu tej wiedzy oraz materiały do jej poprowadzenia, wejdź na stronę www.multibezpieczenstwo.pl.

Część 4: dom jako spokojna przystań



Dom to najważniejsze miejsce, w którym najmłodszy uczy się świata - od pierwszych kroków po późniejsze sprawdzanie, jak daleko mogą się posunąć. Jest przestrzenią bliską, dobrze znaną, a przez to często niedocenianą pod względem zagrożeń. Choć z perspektywy rodzica "cztery ściany" wydają się najbezpieczniejszym miejscem na świecie, udostępnione przez Główny Urząd Statystyczny dane z 2019 roku mówią co innego: aż 7 na 10 wypadków z udziałem dzieci zdarza się w domu. To tutaj dochodzi do złamań, oparzeń, zatrucia i przypadkowego kontaktu z urządzeniami elektrycznymi.

Dlaczego tak się dzieje? Bo dom daje poczucie komfortu - zarówno dzieciom, jak i dorosłym. Dom znamy "na pamięć", przez co przestajemy dostrzegać potencjalne zagrożenia. Łatwo ulec złudzeniu, że wszystko jest pod kontrolą. Natomiast dzieci i młodzież nieustannie testują granice. Z ciekawości, z potrzeby ruchu, z chęci niezależności. Dla nich to nie zagrożenia, a przygody.

Ten rozdział powstał właśnie po to, aby pomóc dorosłym zobaczyć dom oczami podopiecznych. Tym samym dostarczamy wiedzy o zagrożeniach oraz konkretne narzędzia, jak budować wspólne zasady, które dziecko zrozumie i zaakceptuje, a także jak w prosty sposób włączyć dzieci w dbanie o domową przestrzeń. Chcemy, aby młodzi ludzie spędzający wakacje w domu mieli przestrzeń do eksploracji, ale również świadomość, co może być niebezpieczne i jak się przed tym chronić.

Skupiamy się na zagrożeniach, które zbieramy w Złotej Piątce domowego MultiBezpieczeństwa:

- Dotykaj tylko tych rzeczy, które wiesz, do czego służą.
- Ogień to żywioł, nie zabawka.
- Wietrz pomieszczenia, zwłaszcza przy ogrzewaniu.
- Butelki bez etykiet i inne nieznane opakowania mogą być niebezpieczne.
- Sprawdź, zanim wejdiesz lub wskoczysz.

Zagrożenie 1: urządzenia elektryczne

Urządzenia elektryczne są obecne w każdym domu. Ich powszechność sprawia, że domownicy szybko się do nich przyzwyczajają, traktując je jako coś całkowicie bezpiecznego, wręcz przyjaznego. Dlatego w wakacje, gdy dzieci często przebywają w domu same, ryzyko niewłaściwego kontaktu z urządzeniami rośnie. Eksperymenty z kablami, zabawa gniazdkami,

nieostrożne obchodzenie się z ładowarkami - wszystko to może doprowadzić do porażenia prądem, a nawet do pożaru.

Jak wynika z danych udostępnianych przez Polskie Towarzystwo Przesyłu i Rozdziału Energii Elektrycznej, znaczna większość poważnych - w tym także śmiertelnych - wypadków związanych z porażeniem prądem ma miejsce nie na placach budowy czy w zakładach przemysłowych, ale właśnie w domach.

Do najczęstszych przyczyn należą:

- niewłaściwe użytkowanie sprzętu podłączonego do gniazdek 220 V,
- brak ostrożności podczas obsługi urządzeń elektrycznych,
- nieostrożność związana z obchodzeniem się z uszkodzonymi przewodami, gniazdkami lub wtyczkami.

Porażenia prądem i oparzenia elektryczne u dzieci w domu najczęściej wynikają z nieprawidłowego korzystania z urządzeń elektrycznych lub braku zabezpieczeń.

To ważna informacja dla dorosłych - bo oznacza, że większości tych zdarzeń można zapobiec dzięki edukacji i dobrym nawykom.

Występujące w domu zagrożenia związane z urządzeniami elektrycznymi zmieniają się wraz z wiekiem podopiecznych. Katalog ten obejmuje:

- wkładanie metalowych przedmiotów do gniazdek,
- dotykane urządzeń mokrymi dłońmi (ładowarki, czajniki, włączniki światła),
- podłączanie kilku urządzeń do jednego gniazdka,
- używanie sprzętu z uszkodzonym kablem,
- pozostawianie włączonych urządzeń bez nadzoru (żelazko, kuchenka, suszarka),
- stawianie grzejników i sprzętu RTV przy firankach, książkach, zasłonach.

Jak rozpoznać, że coś jest nie tak?

Dzieci potrafią zauważyć sygnały ostrzegawcze, o ile wcześniej wiedzą, na co zwrócić uwagę. Dlatego muszą nauczyć się rozpoznawać objawy, które mogą świadczyć o usterce lub zagrożeniu i wymagają natychmiastowej reakcji.

Niepokojące sygnały to m.in.:

- intensywny, chemiczny zapach lub zapach spalenizny,

- pojawiający się dym lub nadmierne nagrzewanie się urządzenia,
- trzaski, iskrzenie, migający ekran,
- uczucie "kopnięcia" prądem przy dotyku,
- urządzenie, które przestało działać w nietypowy sposób.

W takiej sytuacji dziecko powinno natychmiast przerwać korzystanie ze sprzętu. Jeśli jest to bezpieczne, czyli izolacja przewodu nie jest naruszona, dziecko może odłączyć urządzenie z prądu, ale tylko suchą ręką, bez kontaktu z wodą.

Jeśli urządzenie zaczyna się palić, dziecko powinno wiedzieć jedno: nie wolno gasić sprzętu wodą. To prosta zasada, którą musimy powtarzać - woda przewodzi prąd i może doprowadzić do porażenia. Zamiast tego należy odsunąć się od urządzenia i wezwać osobę dorosłą. w przypadku braku opieki - zadzwonić po pomoc.

Dobrze przygotowane dziecko nie tylko wie, co robić, ale też czego nie robić i to właśnie daje mu realne poczucie bezpieczeństwa.

Czym jest porażenie prądem i dlaczego to poważna sprawa?

Porażenie prądem to sytuacja, w której prąd elektryczny przepływa przez ciało człowieka. Może do tego dojść na przykład, gdy ktoś dotknie uszkodzonego kabla, użyje urządzenia mokrymi rękami, albo włoży metalowy przedmiot do gniazdka. Wbrew pozorom, nawet napięcie, jakie mamy w domowych instalacjach, może być bardzo niebezpieczne.

Prąd przechodzący przez ciało może:

- spowodować silne skurcze mięśni, które uniemożliwiają puszczenie trzymanego przedmiotu,
- doprowadzić do oparzeń, zwłaszcza w miejscach kontaktu ze źródłem prądu,
- uszkodzić serce, nerwy i mózg, ponieważ układ nerwowy jest wyjątkowo wrażliwy na działanie prądu.

W przypadku kontaktu z prądem bardzo ważny jest czas. Im dłużej trwa



porażenie, tym poważniejsze mogą być konsekwencje. Dlatego tak ważne jest, by dzieci nie eksperymentowały z gniazdkami, przewodami czy urządzeniami elektrycznymi.

Warto nauczyć dziecko jednej podstawowej zasady:

Jeśli coś z prądem wygląda podejrzanie - nie dotykaj, nie sprawdzaj samodzielnie, tylko natychmiast powiedz dorosłemu.

Jak rozmawiać z dziećmi o zagrożeniach elektrycznych?

Zamiast teoretycznych wykładów, warto odwołać się do realnych, znanych dziecku sytuacji:

- Co robisz, gdy telefon się rozładowuje?
- Zastanawiałeś się, dlaczego rodzice mówią, żeby nie dotykać wtyczek mokrymi rękami?
- Dlaczego nie wolno ciągnąć za kabel, gdy chcesz odłączyć urządzenie?

Rozmowę można osadzić w znanym kontekście, np. sprzątania, korzystania z łazienki, oglądania bajek czy grania na konsoli. w ten sposób młody człowiek lepiej rozumie, gdzie i kiedy może wystąpić zagrożenie.

Narracja oparta na strachu nie będzie skuteczna. Dziecko może wyłączyć się emocjonalnie albo zareagować lękiem zamiast zrozumieniem. Zamiast mówić: "Prąd może zabić", lepiej powiedzieć:

Prąd działa jak bardzo silny strumień wody - jeśli dotkniesz go, może kopnąć cię tak mocno, że stracisz równowagę albo nawet przytomność.

Jeśli prąd przejdzie przez ciało, może uszkodzić Twój "wewnętrzny komputer", czyli mózg i serce.

Dzięki temu dziecko zobaczy niewidzialne zagrożenie i wyraźnie ja zapamięta. Jednym z elementów nauki w tym zakresie jest też uświadomienie przyczyny i skutku, np.:

Jeśli suszarka wpadnie do wanny, woda może szybko przenieść prąd do ciała. A tego nasze ciało nie wytrzymuje, dlatego takie urządzenia nie mogą być w pobliżu wanny, ani prysznicza.

Zasady bezpieczeństwa elektrycznego najlepiej utrwalają się, gdy są konkretne, praktyczne i osadzone w realiach życia młodego człowieka. Edukacja nie powinna się więc ograniczać do listy zakazów, musi łączyć wiedzę, praktykę i emocjonalne zaangażowanie. Dziecko, które wie, dlaczego coś jest niebezpieczne, będzie znacznie bardziej skłonne unikać ryzykownych zachowań, niż takie, które słyszy tylko "nie wolno".

Oto zestaw zasad, który nauczyciele i rodzice mogą omawiać wspólnie z podopiecznymi, ćwiczyć w zabawie lub powiesić jako przypomnienie w domu:

1. Urządzenia elektryczne to nie zabawki. Używamy ich tylko za zgodą dorosłego i zgodnie z instrukcją.
2. Nie dotykamy wtyczek, kabli ani gniazdek mokrymi rękami. Prąd i woda to bardzo niebezpieczne połączenie - może porazić.
3. Jeżeli ciągniemy za kabel, możemy go uszkodzić lub wyrwać gniazdko. Zawsze chwytaj suchymi dłońmi za wtyczkę.
4. Przed wyjściem z pokoju sprawdź, czy wszystkie urządzenia są wyłączone. Zostawienie ich bez nadzoru może być źródłem pożaru.
5. Używanie rozgałęziaczy może sprawić, że podłączysz za dużo urządzeń do jednego gniazdko. Wtedy może dojść do przegrzania, spięcia albo pożaru.
6. Nie używamy sprzętów z uszkodzonym kablem lub wtyczką. Jeśli coś jest przecięte, nadpalone albo wygląda podejrzanie - od razu powiedz dorosłemu.
7. Nigdy nie gasimy płonących urządzeń wodą. Jeśli coś się zapali - odłącz prąd (jeśli możesz to zrobić bezpiecznie), przykryj sprzęt kocem i wezwij pomoc.
8. Trzymaj sprzęty elektryczne z dala od firanek, papieru, ubrań i innych łatwopalnych materiałów.
9. Nie zaglądamy do rozdzielni, bezpieczników ani skrzynek elektrycznych. To nie miejsce do zabawy, ani samodzielnych napraw.
10. Jeśli urządzenie pachnie spalenizną, dymi, iskrzy albo razi - natychmiast je wyłącz i powiedz dorosłemu.

11. Gniazdko to miejsce tylko dla wtyczek - niczego innego tam nie wkładamy.
12. Nie ładujemy telefonów pod poduszką ani na łóżku. Ładowarka się nagrzewa i może spowodować pożar.
13. Nie używamy urządzeń elektrycznych w wannie lub w pobliżu wody. Suszarki, prostownice i ładowarki to nie są sprzęty do łazienki.
14. Zawsze pytaj, jeśli nie wiesz, jak coś działa. Lepiej zapytać, niż ryzykować.

Jako rodzic możesz w ramach praktycznego ćwiczenia zrealizować z dziećmi wspólną misję: sprawdźcie dom pod kątem zagrożeń związanych z prądem - jak detektywi. Dziecko ma za zadanie odnaleźć i zaznaczyć potencjalnie niebezpieczne sytuacje, np. luźne kable, wtyczki przy wodzie, urządzenia zostawione w trybie czuwania. Omówcie razem, co jest nie tak i jak to poprawić. Możecie też przygotować "kartę patrolu" z checkboxami i na koniec wręczyć odznakę domowego strażnika bezpieczeństwa.

Zagrożenie 2: ogień i wysoka temperatura

Ogień towarzyszy nam na co dzień - podczas gotowania, prasowania, ogrzewania czy zapalania świeczek. Ale wystarczy jedna chwila nieuwagi, aby żywioł zamienił się w ogromne niebezpieczeństwo. w Polsce każdego roku strażacy gaszą ponad 29 tysięcy pożarów w domach i mieszkaniach. Wiele z nich jest wywołanych przez brak ostrożności oraz eksperymenty z ogniem - na przykład podczas zabawy zapalkami, zapalniczkami czy z powodu nieuwagi przy korzystaniu z kuchenki, piekarnika lub żelazka.

Według danych Państwowej Straży Pożarnej, nieostrożność osób dorosłych i dzieci to jedna z najczęstszych przyczyn pożarów w domu. Rozgrzane urządzenia - choć są obecne w codziennym otoczeniu - nie są przeznaczone do zabawy. Dziećmi często kieruje ciekawość: chcą "sprawdzić, co się stanie", zobaczyć ogień z bliska, poczuć, jak działa zapalniczka. Dlatego tak ważne jest, by jasno im uświadomić:

Eksperymentowanie z ogniem to nie gra komputerowa - tu nie da się wybrać opcji "cofnij", nie ma drugiego życia.

Większość osób nie zdaje sobie sprawy, jak szybko rozwija się pożar. Na początku jest tylko iskra. Ale kartka papieru zapala się w sekundę, płomień przeskakuje na



firankę, potem na zasłonę, kanapę, dywan. w ciągu kilku minut ogień może objąć całe pomieszczenie.

Ognia nie da się zatrzymać gołymi rękami, ani szybko "odwrócić skutków", gdy wymknie się spod kontroli. Wystarczy chwila nieuwagi. Dlatego rozmowa z dziećmi powinna nie tylko zakazywać, ale przede wszystkim tłumaczyć, dlaczego ogień wymaga odpowiedzialności i że ryzykowanie zdrowiem, życiem czy bezpieczeństwem całej rodziny tylko po to, by zaspokoić ciekawość, nie jest warte żadnej próby.

Skutki pożaru - co naprawdę jest zagrożeniem

Większość młodych ludzi, podobnie zresztą jak wielu dorosłych, myśli najpierw o spalonych meblach czy straconych rzeczach. Tymczasem zniszczenia materialne to najmniejszy problem. Prawdziwe niebezpieczeństwo wiąże się z tym, co dzieje się z ciałem człowieka w zetknięciu z ogniem.

Wysoka temperatura i gęsty dym mogą prowadzić do bardzo poważnych konsekwencji zdrowotnych, takich jak:

- oparzenia skóry - nawet niewielki kontakt z ogniem może spowodować bolesne i trwałe obrażenia, po których zostaną blizny na całe życie,
- zatrucie dróg oddechowych - dym zawiera trujące gazy, które szybko przedostają się do płuc,
- problemy z oddychaniem i widzeniem - duszący dym ogranicza dostęp tlenu i sprawia, że trudno się poruszać,
- zagrożenie życia - szczególnie gdy osoba zostanie uwięziona w płonącym lub zadymionym pomieszczeniu.

Podczas rozmowy z dziećmi podkreślaj, że ogień zagraża przede wszystkim ludziom, nie przedmiotom - i to właśnie zdrowie oraz życie są największą stawką w sytuacji pożaru. Taka perspektywa pomaga zrozumieć, dlaczego nie można lekceważyć nawet najmniejszego płomienia.

Jak działa ogień - co warto wytłumaczyć uczniom

Rozmowa powinna zacząć się od prostego, ale kluczowego wyjaśnienia: ogień to nie magia, ani przypadek - to zjawisko, które powstaje tylko wtedy, gdy spełnione są trzy konkretne warunki.

Ogień, żeby istnieć potrzebuje: źródła ciepła, tlenu i paliwa. To tak zwany trójkąt ognia. Można narysować go razem z dziećmi jako trójkąt z trzema

bokami podpisanymi: źródło ciepła - tlen - paliwo. Wystarczy, że zabraknie jednego z tych składników - ogień zgaśnie.

Aby wytłumaczyć ten mechanizm dzieciom, pomocne będzie porównanie do pieczenia ciasta: nie zrobimy go bez piekarnika (ciepło), mąki (paliwo) i powietrza (żeby ciasto wyrosło). To samo z ogniem - potrzebuje wszystkich trzech "składników".

Ogień zawsze idzie do góry - to znaczy, że zawsze szuka drogi w kierunku sufitu. Dlatego przy pożarze jako pierwsze zaczynają płonąć wyższe elementy: zasłony, żyrandole, półki. Warto pokazać to dzieciom na prostym rysunku pokoju - i zaznaczyć, że najbezpieczniej jest trzymać się nisko, bo wraz z ogniem do góry unosi się też bardzo niebezpieczny dym, co idealnie obrazuje ten film: youtu.be/xa0L1sL7Qs4.

Dym - ukryty przeciwnik, o którym trzeba mówić

Podkreśl, że to nie ogień jest najgroźniejszy w czasie pożaru, ale właśnie dym. Ogień widać, czuć i łatwo go zauważyć. Dym natomiast potrafi być bezbarwny, bezwonny i równie śmiertelnie niebezpieczny.

Problemem jest to, że trujące gazy, które powstają w czasie spalania, mogą bardzo szybko dostać się do płuc i zatruć organizm. Wystarczy kilka wdechów, aby dziecko zaczęło odczuwać zawroty głowy, duszność, a w skrajnych przypadkach - straciło przytomność.



Wyjaśnij, na czym polega to zagrożenie. Dym zawsze unosi się do góry, dlatego tak ważne jest, by w zadymionym pomieszczeniu poruszać się przy podłodze. Dobrze wytłumaczyć to poprzez analogię:

Ciepłe powietrze zawsze unosi się do sufitu, tak samo jest z dymem w czasie pożaru. Dym szuka najwyższego punktu. To oznacza, że najczystsze powietrze zostaje nisko przy podłodze - tam mogą jeszcze oddychać strażacy i osoby próbujące uciec.

Taka forma wyjaśnienia pozwala dzieciom zrozumieć, że w razie pożaru najlepiej jest przykucnąć lub czołgać się do wyjścia, zakrywając usta np. kawałkiem materiału.

Podczas rozmowy warto podkreślić, że:

- dym może być niewidzialny i zdradliwy,

- w ciągu minut wypełnia całe pomieszczenie, ograniczając widoczność i możliwość ucieczki,
- wdychanie dymu jest groźniejsze niż poparzenia,
- dym pod sufitem jest bardzo gorący, a gdy staje się wystarczająco gęsty i gorący, sam też zamienia się w ogień,
- najlepszym odruchem w sytuacji zagrożenia jest zejście nisko - jak najbliżej podłogi.

Dzieci powinny zapamiętać prostą zasadę:

Jeżeli widzisz dym, schyl się, zasłoń nos i usta, uciekaj do najbliższego wyjścia, trzymając się ściany lub podłogi. To może uratować życie.

Jak rozmawiać z dziećmi o ogniu?

Tak jak przy poprzednich zagrożeniach, nie powinniśmy opierać się na strachu. Zamiast opowiadać o tragediach, lepiej użyć obrazowego języka, który trafia do wyobraźni i emocji:

Iskra bardzo szybko zmienia w ogień wszystko, co jest suche. Gdy powstanie płomień, podpala wszystko, czego dotknie. Gdy temperatura jest wysoka, zapalić może się nawet farba na ścianie.

Jako rodzic pytaj dziecko przy okazji codziennych rozmów:

- Co byś zrobił, gdyby nagle zapaliła się kartka papieru?
- Gdzie w naszym domu widzisz rzeczy, które mogłyby się łatwo zapalić?
- Znasz jakieś sprzęty, które robią się bardzo gorące?

Takie pytania wzmacniają refleksję i samodzielność myślenia. Zamiast tylko dawać zasady, uczysz dziecko, jak je rozumieć i stosować w praktyce.

Praktyczne umiejętności, czyli czego uczyć dzieci

1. Nie baw się ogniem:

- gdy chcesz zapalić świeczkę, poproś o zgodę i pomoc dorosłego,
- zapalki i zapalniczki to nie zabawki, pilnuj, aby nie znalazły się w zasięgu młodszego rodzeństwa.

2. Gdy widzisz ogień - nie panikuj, tylko działaj:

- zawołaj dorosłych,
- jeśli jesteś sam - dzwoń po pomoc: 112 lub 998,
- powiedz spokojnie: "w mieszkaniu jest pożar, jestem na ulicy X,

w mieszkaniu Y".

3. Uciekaj z mieszkania, ale z głową:

- nie chowaj się - strażak może cię nie znaleźć,
- nie używaj windy - może się zatrzymać między piętrami,
- jeśli jest dym - poruszaj się na czworakach, przyłóż mokrą szmatkę do ust i nosa.

4. Gdy płonie ubranie:

- zatrzymaj się, połóż na ziemi i turlaj się - tak stłumisz ogień,
- nie biegnij - pęd powietrza wzmacnia ogień.

5. Jeśli nie możesz wyjść z płonącego mieszkania:

- przejdź do pokoju z oknem, zadzwoń po pomoc, krzycz,
- zatkać szpary pod drzwiami mokrym ręcznikiem.

Zagrożenie 3: substancje niebezpieczne

W domach na co dzień znajdują się różnego rodzaju substancje chemiczne, które mogą stanowić poważne zagrożenie dla zdrowia i życia dzieci. Środki czystości, leki, aerozole, rozpuszczalniki czy farby, choć powszechne i naturalnie używane przez dorosłych, dla dzieci mogą być bardzo niebezpieczne. Nieświadomość i ciekawość najmłodszych prowadzą często do groźnych sytuacji.

W tej części przyglądamy się naszym mieszkaniom, zaglądając do apteczki, a także do szafek i półek z detergentami, które często są zbyt łatwo dostępne dla najmłodszych. Świadczą o tym statystyki: w Polsce co roku Pracownia Informacji Toksykologicznej i Analiz Laboratoryjnych CM UJ odnotowuje około 200 zgłoszeń o zatruciach domową chemią. w przypadku mniejszych dzieci rośnie problem zatruc wywołanych przez kolorowe i przyciągające wzrok kapsułki do prania. Po ich spożyciu mogą wystąpić poważne komplikacje zdrowotne, takie jak uszkodzenie układu oddechowego czy nawet przebicie przełyku.

Większość przypadkowych zatruc u dzieci - ponad 90 proc. - zdarza się w sytuacjach, gdy dziecko zostaje na krótko bez nadzoru dorosłych i ma swobodny dostęp do środków chemicznych lub leków, które są źle przechowywane. Młodzi ludzie sięgają po niebezpieczne substancje, nie wiedząc, że mogą one być trucizną. Dzieci nie potrafią ocenić ryzyka, mogą

pomylić środki czystości z napojami lub słodyczami. Kolorowy płyn do naczyń może zostać przez nie wzięty za sok, a tabletki za cukierki.

Tymczasem, jedna łyżeczka wybielacza może poparzyć gardło. Jeden eksperyment z klejem w aerozolu może uszkodzić mózg. Jedno nieświadome połknięcie leku - zakończyć się pobytem w szpitalu. Nawet niewielka ilość substancji może spowodować silne zatrucie, poparzenie, utratę przytomności, a w niektórych przypadkach - trwałe uszkodzenia organizmu.

Zobrazuj to zjawisko tak, aby dzieci mogły lepiej zrozumieć zagrożenie:

Jeśli nie jesteś pewien, co to jest - zapytaj, zanim sięgniesz. To trochę jak z grą - lepiej znać zasady, zanim zaczniesz.

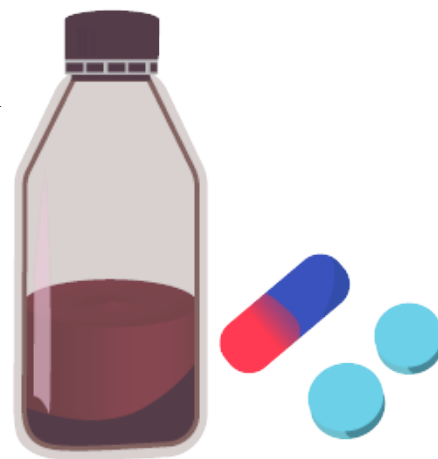
Kapsułka do prania może przypominać cukierek, ale działa jak mini bomba chemiczna - w środku nie ma smaku, a jej zjedzenie spowoduje silny ból.

Nie próbujesz w grze magicznych eliksirów bez opisu - tak samo nie pij niczego bez etykiety, nawet jeśli wygląda znajomo.

Warto w tym miejscu zaznaczyć, że bezpieczeństwo w domu wymaga przede wszystkim odpowiedzialnego przechowywania substancji niebezpiecznych oraz stałej edukacji na temat zagrożeń. Jeżeli korzystasz z środków żrących czy toksycznych, zadбай, aby zawsze chować je w zamkniętym i niedostępnym dla dzieci miejscu.

Zalecenia dla dorosłych:

- Przechowuj wszystkie środki poza zasięgiem dzieci - najlepiej w zamkniętych szafkach.
- Nie przelewaj chemikaliów do butelek po napojach - wprowadzasz domowników w błąd.
- Używaj oryginalnych opakowań z etykietami - nie odrywaj etykiet ostrzegawczych.
- Zawsze zamykaj opakowanie po użyciu - nawet jeśli za chwilę planujesz go użyć znowu.
- Ucz dzieci znaków ostrzegawczych.
- Rozmawiaj regularnie o tym, co wolno, a czego nie wolno dotykać lub otwierać.



Gdzie mogą być zagrożenia?

- środki czystości (np. wybielacze, odkamieniacze, płyny do WC, kapsułki do prania),
- kosmetyki i perfumy (np. lakier do włosów, aceton, zmywacz do paznokci),
- farby, lakiery, kleje i rozpuszczalniki (szczególnie w garażach i piwnicach),
- leki (nawet witaminy w dużej ilości są groźne),
- baterie (zwłaszcza małe "guziki" - mogą zostać połknięte),
- płyny do e-papierosów, alkohol, płyn do spryskiwaczy.

Co może się wydarzyć, gdy dziecko ma kontakt z niebezpiecznymi substancjami?

Środki czystości, aerozole, leki czy farby to silne substancje. i jak wszystko, co silne, mogą zaszkodzić, jeśli użyjemy ich nieodpowiednio. Możliwe skutki kontaktu z niebezpiecznymi substancjami:

- nawet niewielka ilość płynu do mycia, wybielacza, kapsułki do prania czy tabletki mogą wywołać silne zatrucie,
- niektóre środki (np. wybielacze, żrące płyny do udrażniania rur) mogą uszkodzić skórę lub oczy przy bezpośrednim kontakcie,
- wdychanie oparów z aerozolu, kleju czy rozpuszczalnika może wywołać kaszel, duszności, pieczenie w nosie i gardle,
- długotrwały, powtarzalny kontakt (np. pomoc przy sprzątaniu bez rękawiczek) może powodować uczulenia, wysypki lub problemy zdrowotne, które rozwijają się powoli i są trudniejsze do zauważenia.

Jakie objawy mogą świadczyć o zatruciu?

Zapoznaj dziecko z sygnałami ostrzegawczymi, które mogą być znakiem, że doszło do zatrucia. To pozwoli im zrozumieć, że zatrucie to nie zawsze coś, co widać od razu - ale coś, co czuć i trzeba umieć rozpoznać. Podstawą jest prosta zasada: jeśli po kontakcie z jakąkolwiek substancją zaczynasz się źle czuć - musisz natychmiast powiedzieć o tym dorosłemu.

Najczęstsze objawy zatrucia to:

- nudności i ból brzucha,

- zawroty głowy i uczucie osłabienia,
- senność lub nagłe "dziwne zmęczenie",
- trudności z oddychaniem,
- pieczenie w gardle, nosie lub oczach,
- w skrajnych przypadkach - utrata przytomności.

Jak rozmawiać z dziećmi o niebezpiecznych substancjach?

Rozmowa z dziećmi powinna zacząć się od zwykłego pytania: co w domu może być groźne? Dzieci najczęściej wskazują noże, prąd, może ogień. Rzadko wspominają o środkach czystości, farbach, sprejach czy lekach. Podstawą w edukacji musi być wyjaśnienie, jak rozpoznać substancje niebezpieczne. w tym pomogą symbole na etykietach detergentów i innych domowych środków.

Zachęcaj też do zgłaszania dorosłym każdego nieznanego przedmiotu, który został znaleziony w domu. Jeśli dzieci to zrozumieją, zaczną pytać i sprawdzać, zanim czegoś użyją. Nauczą się, że to, co znajduje się w kuchni, łazience czy garażu, może wymagać pomocy dorosłego - tak samo jak urządzenia elektryczne czy ogień.

Poniższe punkty to zestaw prostych, ale ważnych zasad, które omawiamy z dziećmi.

1. Nie wszystko, co wygląda znajomo, jest do użycia bez pytania. Płyny do sprzątania, wybielacze, środki czyszczące - choć często kolorowe i pachnące - mogą być bardzo szkodliwe. Zaszkoślić może nawet mała ilość wypita przez pomyłkę. Takie produkty pomagają dorosłym w sprzątaniu - nie służą do zabawy ani do testowania.
2. Leki nie są cukierkami. Nie sięgaj po tabletki czy syropy bez wiedzy dorosłych - nawet jeśli kiedyś ci pomogły. Każdy lek działa inaczej i może zaszkoślić, jeśli weźmiesz go bez potrzeby. Gdy źle się czujesz - powiedz o tym dorosłemu.
3. Zapach też może być szkodliwy. Niektóre farby, kleje, spreje czy rozpuszczalniki mogą zawierać substancje, które szkodzą zdrowiu, nawet jeżeli tylko je powąchamy. Jeśli widzisz takie zachowania w internecie - nie próbuj ich powtarzać. Twój mózg, płuca i układ nerwowy są warte więcej niż lajki.
4. Nie otwieraj butelek "na próbę". Jeśli znajdziesz coś w domu i nie wiesz,

co to jest - nie testuj, nie pij i nie wachaj. Zamiast tego, zapytaj dorosłego. To nie oznacza, że robisz coś źle - wręcz przeciwnie: pokażesz, że myślisz odpowiedzialnie.

5. Pomagaj młodszemu - możesz być ich bohaterem. Jeśli zobaczysz, że młodsze dziecko bawi się czymś niebezpiecznym - zareaguj. Powiedz, że "to nie dla dzieci" i poproś dorosłego o pomoc. Twoja reakcja może zapobiec wypadkowi.

6. Nie testuj na sobie - testuj swoją wiedzę i rozsądek. Widzisz coś dziwnego? Zamiast sprawdzać na własnej skórze, co to - pomyśl, zapytaj, powiedz dorosłemu. Czasem jedna decyzja wystarczy, aby uniknąć bólu, problemów zdrowotnych, a nawet pobytu w szpitalu.

Nawet jeśli dokładamy wszelkich starań, by zabezpieczyć dom przed zagrożeniami, nie da się całkowicie wyeliminować ryzyka. Dlatego równie ważne, jak profilaktyka, jest nauczanie dziecka, jak zareagować w sytuacji zagrożenia. Co zrobić, jeśli miało kontakt z niebezpieczną substancją - połknęło coś, co nie jest jedzeniem, psiknęło sobie do oka, poczuło dziwny zapach lub zauważyło niepokojące objawy?

- Jeśli istnieje podejrzenie zatrucia, natychmiast wezwij pomoc, dzwoniąc pod numer 112.
- Przy połknięciu: nie prowokuj wymiotów, nie pij nic. Jeśli doszło do poparzenia oczu lub skóry: przepłucz dużą ilością wody, trzymaj tę część ciała pod bieżącą wodą przez co najmniej 10 minut. Jeśli wdychałeś niebezpieczną substancję, wyjdź na zewnątrz i oddychaj świeżym powietrzem.
- Zachowaj opakowanie substancji, którą spożyłeś - ułatwi to lekarzom diagnozę i leczenie.

W ramach ćwiczenia warto wspólnie z dzieckiem przyjrzeć się opakowaniom różnych środków, które zazwyczaj można znaleźć w domu - od płynów do mycia naczyń po kapsułki do prania czy aerozole. Zacznijmy od prostego pytania: "jak myślisz, do czego służy ten produkt?, czy wygląda bezpiecznie?". Przeczytajcie razem etykiety - zwróć uwagę na ostrzegawcze symbole, znaki i napisy. To doskonały moment, żeby pokazać dziecku, jak rozpoznawać zagrożenia, jeszcze zanim coś się wydarzy.

Zagrożenie 4: czad

Czad, czyli tlenek węgla, to jedna z najbardziej podstępnych substancji zagrażających zdrowiu i życiu - zarówno dorosłych, jak i dzieci. Jest bezbarwny, bezwonny i bezsmakowy - człowiek nie jest w stanie samodzielnie go wyczuć. Dlatego często nazywa się go "cichym zabójcą".

Tlenek węgla powstaje w wyniku niepełnego spalania paliw, takich jak gaz, węgiel, drewno czy olej opałowy - czyli dokładnie tych, które są wykorzystywane w piecach, kominkach, piecykach gazowych czy kuchenkach. Szczególnie niebezpieczne są niesprawne urządzenia grzewcze, zatkane kominy i brak wentylacji. Według statystyk do zatrucia tlenkiem węgla w 84% przypadków dochodzi w domach.

Czad działa bardzo szybko. Łączy się z hemoglobina we krwi dużo skuteczniej niż tlen, przez co blokuje dopływ tlenu do komórek ciała. Objawy zatrucia mogą przypominać grypę: bóle głowy, senność, zawroty głowy, nudności. Czasem pojawiają się dopiero wtedy, gdy organizm jest już poważnie zagrożony.

Problem ten występuje najczęściej w zimie, gdy ogrzewamy mieszkanie. Możemy mieć z nim również do czynienia, gdy korzystamy z nieprawidłowo działającej kuchenki gazowej lub kiedy taki sprzęt jest używany bez wentylacji. Ryzyko zatrucia czadem rośnie, jeżeli jego źródło znajduje się w ciasnych pomieszczeniach bez dostępu do świeżego powietrza.

Jak rozmawiać z dziećmi o czadzie?

Dla dzieci temat czadu może być trudny do zrozumienia. Aby wytłumaczyć prosto dzieciom ten mechanizm, użyj analogii:

Kiedy coś się pali, ale nie ma wystarczającego dopływu powietrza, powstaje trujący gaz. Ten gaz wchodzi do płuc zamiast tlenu. A ciało bez tlenu nie może działać - serce i mózg zaczynają się wyłączać.

Oddychanie czadem to tak, jakbyś próbował oddychać przez słomkę zatkaną watą. Na początku się to udaje, ale po chwili zaczyna brakować powietrza i zaczynasz się dusić.

W przypadku młodszych dzieci próbuj mówić w sposób bardziej obrazowy:

Czad to taki cichy złodziej, który kradnie powietrze potrzebne do oddychania, ale nie widzimy go i nie słyszymy. Dlatego trzeba mieć specjalnego strażnika - czujnik, który nam to powie.

Najważniejszym działaniem wspierającym bezpieczeństwo jest właśnie instalacja czujników czadu w miejscach, gdzie korzystamy z urządzeń grzewczych. Dzieci powinny wiedzieć, że nigdy nie wolno zatykać wentylacji, ani używać urządzeń gazowych w pomieszczeniach bez dostępu do świeżego powietrza. Powinny też zapamiętać, co zrobić, jeśli czujnik zaczyna powiadamiać o zagrożeniu. w takich sytuacjach:

- natychmiast wyjdź na zewnątrz,
- wezwij dorosłych lub służby ratunkowe,
- nie wracaj do pomieszczenia, dopóki nie zostanie przewietrzone i sprawdzone.

Rozmowa o czadzie nie powinna kończyć się na samym ostrzeżeniu - równie ważne, jak zapobieganie, jest wiedzieć, co robić, jeśli jednak coś złego zacznie się dziać. Nawet przy wszystkich zabezpieczeniach, takich jak czujniki tlenku węgla czy regularne przeglądy instalacji, dzieci muszą wiedzieć, jak rozpoznać pierwsze sygnały zagrożenia.

Również wielu dorosłych nie zdaje sobie sprawy, że zatrucie czadem może przebiegać cicho i niepozornie - tym bardziej musimy nauczyć dzieci, że "zwykle złe samopoczucie" może być znakiem ostrzegawczym, którego nie wolno zlekceważyć.

Oto typowe objawy zatrucia tlenkiem węgla:

- Ból głowy i zmęczenie, które często pojawiają się jako pierwsze i mogą być mylące.
- Zawroty głowy i nudności, przez które dziecko może się czuć, jakby "kręciło mu się w głowie" albo jakby "coś mu leżało na żołądku".
- Osłabienie i trudność w koncentracji, czyli odczucia, które sprawiają, że ciało "robi się cięższe", a myśli zwalniają.
- Uczucie senności i ospałość - szczególnie niebezpieczne, gdy czad działa w nocy.
- W skrajnych przypadkach zatrucia występuje utrata przytomności.

Dziecko powinno wiedzieć, że nawet jeśli coś nie boli bardzo, ale czuje się nietypowo - powinno zareagować i powiedzieć o tym dorosłym. To nie jest "robienie problemu z niczego", tylko czujność, która może uratować zdrowie, a nawet życie. Można porównać to do gry komputerowej:

Czasem bohater zaczyna tracić punkty życia, zanim na ekranie pojawi się alarm. Lepiej wyjść z pomieszczenia, otworzyć okno, zawołać kogoś i upewnić się, że wszystko jest w porządku, niż czekać na coś poważniejszego.

Podczas rozmowy podkreśl, że:

- nawet dzieci mogą uratować życie, jeśli rozpoznają objawy zatrucia i zareagują odpowiednio szybko,
- nie trzeba widzieć ognia, by być w niebezpieczeństwie,
- wiedza o czadzie to supermoc, która może pomóc nie tylko im, ale też całej rodzinie,
- reagowanie to odwaga, nie panika.

Co dziecko może faktycznie samo zrobić?

W sytuacji podejrzenia zatrucia tlenkiem węgla, dziecko może podjąć kilka bardzo ważnych działań:

1. Natychmiast opuścić pomieszczenieJeśli czuje się źle lub podejrzewa, że coś jest nie tak, powinno od razu wyjść na świeże powietrze.
2. Zawołać dorosłego lub starsze rodzeństwoReagowanie nie oznacza paniki, chodzi o szybkie poinformowanie kogoś odpowiedzialnego: rodzica, sąsiada, opiekuna.
3. Sprawdzić, czy ktoś nie stracił przytomności i zadzwonić po pomocJeśli osoba dorosła zasłabła i nie reaguje, dziecko może wezwać pogotowie, dzwoniąc pod numer alarmowy 112.
4. Nie wchodzić z powrotem do pomieszczeniaBezpieczniej jest poczekać na dorosłych lub ratowników na zewnątrz.
5. Jeśli możesz - otwórz okna i drzwi, żeby przewietrzyć pomieszczenieAle tylko wtedy, gdy dziecko nie musi się cofać do strefy zagrożenia.

Jeżeli w trakcie jednej lekcji omawiamy zarówno zagrożenia pożarowe, jak

i te związane z czadem, warto zwrócić uwagę, że czad bardzo dobrze miesza się z powietrzem. Dym przy pożarze zawsze idzie do góry. Tymczasem czad jest w miarę równomiernie rozłożony na każdej wysokości.

Dobrym sposobem na utrwalenie wiedzy i rozwijanie u dzieci umiejętności reagowania jest wspólne omawianie konkretnych sytuacji. Proponujemy jedno z ćwiczeń, które można przeprowadzić podczas rozmowy w domu lub zajęć w klasie: "wyobraź sobie, że bierzesz długi, gorący prysznic w łazience, w której działa piecyk gazowy. Drzwi są zamknięte, okno również. Nagle zaczyna boleć cię głowa i czujesz się dziwnie. Co robisz?"

Zagrożenie 5: wypadki w domu i reakcja na nie, czyli pierwsza pomoc

Główny Urząd Statystyczny wskazuje, że najczęstszymi urazami wśród dzieci są upadki, oparzenia, skaleczenia oraz zadławienia, a większość tych zdarzeń ma miejsce w domu. Ale to jednocześnie dom, w którym czujemy się bezpiecznie, jest najlepszym miejscem, by nauczyć dziecko, co robić, gdy zdarzy się coś złego.

Bywa, że dzieci i młodzież znacznie lepiej od dorosłych znają procedury ratownicze. Uzupełniamy tę wiedzę o to, jak zachować się w sytuacji nagłej, jak zachować spokój, i co realnie można zrobić bez narażania siebie i innych.

Zacznij od uświadomienia dzieciom, że wypadki zdarzają się wszędzie, również w domu. Nie zawsze da się ich uniknąć, ale ważne jest, by wiedzieć, jak na nie szybko i właściwie zareagować.

Przedstaw to zjawisko tak, aby podopieczni mogli zobaczyć, że małe skaleczenia, zadrapania czy nawet poważniejsze urazy mogą wymagać różnego rodzaju pomocy. Zamiast mówić o "strachu przed wypadkiem", lepiej powiedzieć o "odwadze i umiejętności pomagania", by zachęcić dzieci do aktywnego i bezpiecznego zachowania się. Na tym etapie zwróć uwagę, że pierwsza pomoc to zestaw prostych kroków, które wykonać może każdy.

Wyjaśnij więc, na czym polega podstawowa pomoc na podstawie typowych wypadków domowych, takich jak:

- skaleczenia i zadrapania - np. przy krojeniu jedzenia lub podczas zabawy,
- poparzenia - od gorącej wody lub przedmiotów,
- upadki - z krzesła, schodów czy podczas biegania,
- zadławienia małymi przedmiotami.

Taka forma wyjaśnienia pomaga zrozumieć, że każda sytuacja wymaga innej reakcji i że pierwsza pomoc to nie tylko bandaż, ale też szybkie myślenie i spokojne działanie. Warto, by dzieci zapamiętały prostą zasadę:

Zachowaj spokój, poproś o pomoc dorosłego i nie działaj na własną rękę, jeśli nie jesteś pewien, co robić.

Podczas rozmowy podkreślaj jednocześnie, że błyskawiczna reakcja i spokój mogą uratować życie.

Jak dziecko powinno działać w sytuacji kryzysowej

Dziecko powinno wiedzieć, że najważniejsze to zauważyć, że coś się dzieje, nie wpadać w panikę, i wezwać pomoc:

- zadzwonić pod numer alarmowy 112,
- opisać, co się stało i podać adres,
- poprosić o pomoc sąsiada lub zadzwonić do kogoś z rodziny.

Kolejnym krokiem jest poznanie kilku działań ratunkowych, które są bezpieczne i możliwe do wykonania:

- Tamowanie krwawienia (np. przyłożenie czystego materiału, ucisk). Jeśli ktoś krwawi, należy jak najszybciej przyłożyć coś czystego do rany. Może to być ręcznik papierowy, bandaż, kawałek chusteczki albo nawet rąbek koszulki. Materiał trzeba mocno docisnąć do miejsca, z którego leci krew. Nawet jeśli robi się czerwony, najlepiej go nie odrywać, ponieważ rana może znów zacząć krwawić. Jeśli to ręka albo noga, warto unieść ją trochę do góry, żeby krew wolniej płynęła. w takiej sytuacji trzeba zawołać dorosłego, a jeśli nikogo nie ma - zadzwonić pod numer 112.
- Schłodzenie oparzenia (chłodna woda). Jeśli ktoś się oparzy, najlepiej od razu włożyć oparzoną część ciała pod chłodną, bieżącą wodę. Woda nie powinna być lodowata, ale zwykła, z kranu, wystarczy. Miejsce trzeba polewać przez co najmniej 10 minut. Nie należy niczego nakładać na skórę - żadnych kremów, past ani domowych "sposobów". Jeśli oparzenie jest duże albo na twarzy, trzeba natychmiast powiadomić dorosłego.
- Sprawdzenie, czy osoba poszkodowana oddycha. Kiedy człowiek leży nieruchomo i nie reaguje, najpierw trzeba sprawdzić, czy

oddycha. Można spojrzeć, czy porusza się jego klatka piersiowa albo pochylić się i posłuchać, czy jest oddech. Jeśli oddycha, ale nadal nie reaguje, najlepiej ułożyć ją w pozycji bocznej i zostać z nią do przyjazdu pomocy. Jeśli nie oddycha - trzeba natychmiast wezwać pomoc, dzwoniąc na 112.

- Pomoc w przypadku zadławienia. Gdy ktoś się zadławi, warto najpierw sprawdzić, czy może mówić albo kaszle. Jeśli kaszle, to dobrze, trzeba mu pozwolić to robić. Ale jeśli nie może oddychać, robi się siny albo wygląda na przestraszonego, trzeba szybko poprosić o pomoc dorosłego albo zadzwonić pod numer alarmowy. w takiej sytuacji liczy się czas.
- Odciągnięcie młodszego dziecka z miejsca zdarzenia. Jeśli w pobliżu jest młodsze dziecko, należy spokojnie odciągnąć je z miejsca zdarzenia i zadbać, by było bezpieczne. Warto powiedzieć, że wszystko będzie dobrze i że ktoś już pomaga. Dziecko nie powinno widzieć trudnych scen - łatwiej się wtedy uspokoi.
- Ułożenie kogoś w pozycji bocznej, jeśli nie reaguje, ale oddycha. Jeśli osoba nieprzytomna oddycha, ale się nie budzi, najlepiej ułożyć ją w tzw. pozycji bocznej. Najpierw należy zgiąć jedną nogę, odchylić głowę lekko do tyłu i ułożyć ją na ramieniu. Taka pozycja pozwala lepiej oddychać i zapobiega zadławieniu. Potem trzeba zostać przy tej osobie i zadzwonić po pomoc.

Równie ważne jest, aby młodzi ludzie wiedzieli, czego nie robić:

- Nie zbliżać się do ognia, prądu czy gazu.
- Nie podnosić nieprzytomnej osoby.
- Nie udzielać pomocy, jeśli zagrożone jest ich własne bezpieczeństwo.

Nie chodzi o to, by podopieczni brali odpowiedzialność za dorosłych, a o to, by nie czuli się bezradnie, gdy coś się wydarzy. Żeby wiedzieli, że nie muszą działać sami, ale mają wpływ, wiedzę i narzędzia. To daje siłę i spokój - również dorosłym.

Aby pobrać scenariusz lekcji, który pomoże w przekazaniu tej wiedzy oraz materiały do jej poprowadzenia, wejdź na stronę www.multibezpieczenstwo.pl.

Część 5: centra handlowe w codzienności młodych nastolatków



Centra handlowe stały się nieodłącznym elementem krajobrazu współczesnych miast i jednocześnie miejscem intensywnych interakcji społecznych, szczególnie wśród nastolatków. Według badań dr hab. Marty Smagacz-Poziemskiej z Instytutu Socjologii Uniwersytetu Jagiellońskiego, dla wielu nastolatków galerie handlowe to przestrzenie pełniące funkcję "współczesnych podwórek". Są miejscami spotkań, rozwijania relacji i zaspokajania naturalnych w tej grupie wiekowej potrzeb psychologicznych i społecznych. Młodzież wybiera te lokalizacje ze względu na ich atrakcyjność, różnorodność oferowanych usług i rozrywek oraz specyficzną atmosferę, którą znają od najmłodszych lat.

Jednocześnie centra handlowe, choć pozornie bezpieczne i monitorowane, kryją w sobie szereg zagrożeń wynikających zarówno z technicznych aspektów tych przestrzeni, jak i z dynamiki interakcji społecznych, które tam zachodzą. W ostatnich latach obserwujemy nasilające się zjawiska agresywnych zachowań grup nastolatków w galeriach, które w skrajnych przypadkach przybierają formę zorganizowanych działań wymierzonych przeciwko innym użytkownikom tych miejsc. Dochodzi również do wypadków związanych z infrastrukturą centrów handlowych, które dotyczą szczególnie dzieci - od incydentów na schodach ruchomych, przez zderzenia ze szklanymi drzwiami i ścianami, po upadki z dużych wysokości.

Z perspektywy edukacji o bezpieczeństwie, istotne jest nie tylko uświadomienie młodym ludziom istniejących zagrożeń, ale również wyposażenie ich w konkretne kompetencje i narzędzia, które pozwolą im świadomie poruszać się w tej przestrzeni. Program MultiBezpieczeństwo podejmuje to wyzwanie, łącząc wiedzę o zagrożeniach z praktycznymi wskazówkami, jak unikać niebezpieczeństw i jak na nie reagować.

Realizowane dekadę temu badania wskazywały, że codzienne lub kilkukrotne w tygodniu przebywanie w galeriach handlowych deklarowało 8 proc. młodych nastolatków w Krakowie i 16 proc. w Katowicach. Od tamtego czasu nie badano zmian, jednak rosnąca liczba doniesień medialnych o niewłaściwym zachowaniu młodych ludzi w galeriach podpowiada, że skala tego zjawiska jest na tyle znacząca, że warto poświęcić mu uwagę w kontekście edukacji o bezpieczeństwie. Tym bardziej, że w sytuacji niedoboru przestrzeni publicznych w wielu polskich miastach, galerie handlowe stopniowo przejmują funkcję społecznego centrum miasta, stając się głównym miejscem spędzania czasu wolnego przez młodzież.

Przygotowując młodych ludzi do bezpiecznego funkcjonowania w centrach handlowych, należy skupić się na Złotej Piątce zasad bezpieczeństwa w galerii handlowej:

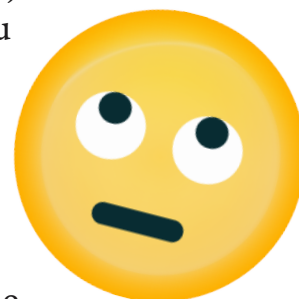
1. Unikaj miejsc, gdzie gromadzą się grupy agresywnych nastolatków - jeśli zauważysz niepokojące zachowania, oddal się i poinformuj ochronę.
2. Nie ulegaj presji rówieśniczej prowadzącej do zachowań ryzykownych - odmawianie nie jest oznaką słabości, lecz mądrości.
3. Szanuj przestrzeń publiczną i pamiętaj o konsekwencjach prawnych kradzieży i wandalizmu.
4. Poruszaj się świadomie po galerii - zwracaj uwagę na przeszkody, różnice poziomów, śliskie podłogi.
5. Zachowaj ostrożność na schodach ruchomych i innych urządzeniach - patrz pod nogi, trzymaj się poręczy, nie baw się na nich.

Zagrożenie 1: presja rówieśnicza, wyzwania internetowe i potrzeba akceptacji

Galerie handlowe to miejsca, gdzie nastolatki spotykają się, nawiązują relacje i uczą się funkcjonowania w społeczeństwie. Jednocześnie są to przestrzenie, w których presja rówieśnicza może przyjmować bardzo konkretne formy, a wraz z rozwojem platform społecznościowych, jak TikTok, pojawia się dodatkowy czynnik motywujący do ryzykownych zachowań - chęć zdobycia rozpoznawalności i akceptacji online. Poznanie tego zjawiska pozwala zrozumieć, jak trzeba wspierać młodych ludzi w rozwoju krytycznego myślenia i umiejętności odmawiania w sytuacjach zagrażających ich bezpieczeństwu.

Mechanizm działania presji rówieśniczej w przestrzeni publicznej

Presja rówieśnicza to wpływ, nacisk czy wręcz przymus wywierany na młodego człowieka przez grupę rówieśników. Jego celem jest zachęcenie do zmiany postawy, wartości lub zachowania w celu dostosowania się do oczekiwań grupy. Dlaczego ten mechanizm działa tak silnie w okresie dojrzewania? Po pierwsze, badania neurologiczne pokazują, że mózg nastolatka jest wyjątkowo wrażliwy na nagrody społeczne, takie jak akceptacja grupy czy podziw rówieśników. Po drugie, części mózgu odpowiedzialne za kontrolę impulsów i ocenę ryzyka nie są jeszcze w pełni rozwinięte - ten proces trwa aż do około 25. roku życia. Te czynniki razem tworzą "burzę doskonałą", w której



nastolatek jest bardziej skłonny do podejmowania ryzykownych działań pod wpływem grupy.

Problem nie jest winą nastolatka - mamy do czynienia z naturalną częścią rozwoju, którą młoda osoba powinna zrozumieć, aby móc podejmować próby świadomego decydowania o sobie. Ten wątek można poruszać ze starszymi uczniami. Warto użyć prostego porównania:

Gdy ma się kilkanaście lat, głowa pracuje, jak samochód z mocnym silnikiem, ale ze słabszymi hamulcami. Gdy jesteś w grupie rówieśników, silnik przyspiesza jeszcze bardziej, a hamulce działają jeszcze słabiej. Jeżeli chcesz mieć pewność, że decyzja, którą podejmujesz jest twoją decyzją, a nie decyzją grupy - zatrzymaj się na chwilę z boku, weź głęboki oddech i zastanów się, czy działałbyś tak samo, gdybyś był w tej chwili sam.

Gdy ma się kilkanaście lat, głowa pracuje, jak samochód z mocnym silnikiem, ale ze słabszymi hamulcami. Gdy jesteś w grupie rówieśników, silnik przyspiesza jeszcze bardziej, a hamulce działają jeszcze słabiej. Jeżeli chcesz mieć pewność, że decyzja, którą podejmujesz jest twoją decyzją, a nie decyzją grupy - zatrzymaj się na chwilę z boku, weź głęboki oddech i zastanów się, czy działałbyś tak samo, gdybyś był w tej chwili sam.

W przestrzeni publicznej presja rówieśnicza przybiera bardzo konkretne formy. Badania przeprowadzone wśród nastolatków w Stanach Zjednoczonych pokazują, że aż 70 proc. przyznaje się do zrobienia czegoś, czego nie chcieli, tylko dlatego, że inni ich do tego zachęcali. Nie wiemy, jak wynik takiego badania wyglądałby w Polsce. Wiemy jednak, że galerie handlowe z kilku powodów sprzyjają takim zachowaniom: są łatwo dostępne, oferują dużo przestrzeni do działania, zazwyczaj są w nich tłumy ludzi (co daje poczucie anonimowości), a jednocześnie jest to przestrzeń publiczna, co zapewnia widownię dla potencjalnie "spektakularnych" wyczynów.

Media społecznościowe dodatkowo wzmacniają ten mechanizm, dając natychmiastową gratyfikację w postaci polubień, komentarzy i zasięgu. Zjawisko to określa się jako "ekonomię uwagi", w której podziw rówieśników staje się walutą, a algorytmy platform społecznościowych promują treści szokujące, kontrowersyjne czy niestandardowe. Dla nastolatka takie nagrody społeczne mogą być silniejszym bodźcem niż obawa przed konsekwencjami.

Współczesne wyzwania w galeriach handlowych - od pełzania po skoki do fontann

Obserwowany w ostatnich latach wzrost liczby ryzykownych zachowań jest bezpośrednio związany z popularnością takich platform, jak TikTok. Jednym z najbardziej rozpoznawalnych trendów było tzw. pełzanie po galeriach handlowych, które pojawiło się pod koniec 2023 roku. To wyzwanie polegało na poruszaniu się na czworaka po pasażach galerii, sklepach i restauracjach, często przy akompaniamencie muzyki z horrorów. Nagrania z takich akcji osiągały milionowe zasięgi - jedno z nich, pokazujące grupową akcję pełzania w sieci restauracji typu fast-food, obejrzano ponad 40 milionów razy.

Kilka lat wcześniej głośny był przypadek nastolatka, który w bieliźnie wskoczył do fontanny. Wcześniej poprosił kolegów o nagranie tego wyczynu, ponieważ chciał, aby film "stał się wiralem". Podstawową motywacją do takiego działania młodych ludzi jest dążenie do akceptacji, rozpoznawalności i poczucia przynależności.

Bardziej niepokojące są przypadki tworzenia się grup nastolatków, które w sposób zorganizowany zakłócają spokój na terenie sklepów. W styczniu 2024 roku media informowały o "gangu nastolatków" terroryzującym klientów galerii w Poznaniu. Młodzi ludzie w wieku 13-15 lat zaczepiali klientów, wszczynali bójki, wyzywali innych, a nawet dopuszczali się kradzieży. Na Krajową Mapę Zagrożeń Bezpieczeństwa naniesiono w tym rejonie niemal 2000 zgłoszeń.

Istotny jest kontekst, w jakim pojawiają się te zachowania. Nastolatkowie często podejmują ryzyko nie dlatego, że nie są świadomi zagrożeń, ale dlatego, że korzyści społeczne (uznanie, przynależność, status w grupie) wydają się w ich ocenie przeważać nad potencjalnymi negatywnymi konsekwencjami. Ten sposób myślenia jest charakterystyczny dla okresu dojrzewania i wynika ze wspomnianego wcześniej nierównomiernego rozwoju różnych obszarów mózgu.

Jak rozmawiać z nastolatkami o presji rówieśniczej i wyzwaniach internetowych

Kluczem do skutecznej edukacji w tym obszarze jest unikanie osądzania i moralizowania. Zamiast tego, warto skupić się na rozwijaniu krytycznego myślenia i umiejętności podejmowania świadomych decyzji. Oto kilka kierunków, które mogą pomóc w rozmowie z nastolatkami.

Zacznijmy od uznania, że potrzeba akceptacji i przynależności jest

naturalna i ważna. Młodzież potrzebuje czuć się częścią grupy, być zauważana i doceniana. Problem nie leży w samych potrzebach, ale w sposobach ich zaspokajania. Możemy powiedzieć:

To normalne, że chcesz być zauważony i doceniony przez rówieśników. Zastanówmy się, jak możesz to osiągnąć w sposób, który jest bezpieczny i zgodny z tym, co czujesz.

Warto omawiać konkretne przykłady popularnych wyzwań, analizując ich mechanizmy i potencjalne konsekwencje. Na przykład, rozmawiając o "pełzaniu" w galeriach, możemy zapytać:

Jak myślicie, dlaczego to stało się popularne?, kto na tym zyskuje najbardziej - osoby pełzające czy twórcy trendu?, jak czują się inni klienci galerii, widząc takie zachowanie?.

Pomocne jest także rozwijanie umiejętności rozpoznawania manipulacji. Młodzież powinna wiedzieć, że algorytmy mediów społecznościowych są zaprojektowane tak, by maksymalizować zaangażowanie, często promując treści szokujące czy kontrowersyjne. To, co "viralowe", niekoniecznie jest wartościowe czy bezpieczne.

W rozmowie o konsekwencjach prawnych unikajmy straszenia. Zamiast tego, przedstawmy je jako naturalny rezultat określonych działań. Możemy powiedzieć: "Każda przestrzeń publiczna ma swoje zasady, które pozwalają wszystkim bezpiecznie z niej korzystać. Łamanie tych zasad może prowadzić do konkretnych konsekwencji - nie dlatego, że ktoś chce cię ukarać, ale dlatego, że społeczeństwo potrzebuje tych reguł, by funkcjonować".

Bardzo istotne jest też modelowanie zachowań przez dorosłych. Nastolatki obserwują, jak dorośli radzą sobie z presją społeczną i jakie wartości wyznają w swoich działaniach. Jeśli widzą dorosłych, którzy potrafią asertywnie odmawiać uczestnictwa w rzeczach niezgodnych z ich przekonaniami, łatwiej im będzie rozwijać podobne umiejętności.

Rozwijanie asertywności i krytycznego myślenia

Aby pomóc nastolatkom w radzeniu sobie z presją rówieśniczą, warto skupić się na rozwijaniu dwóch umiejętności: asertywności i krytycznego myślenia.

Asertywność to umiejętność wyrażania własnych potrzeb, opinii i uczuć w sposób otwarty, ale nieagresywny, z poszanowaniem praw innych osób. w kontekście presji rówieśniczej, asertywność pozwala nastolatkom odmawiać udziału w ryzykownych zachowaniach bez narażania się na wykluczenie z grupy.

Pomocne może być ćwiczenie konkretnych technik asertywnej odmowy:

- stanowcze "nie" bez tłumaczenia się,
- technika "zdarłej płyty" (powtarzanie swojego stanowiska bez wdawania się w dyskusję),
- propozycja alternatywy ("Nie chcę tego robić, ale możemy zamiast tego..."),
- odłożenie decyzji na później ("Muszę to przemyśleć, dam ci znać jutro").

Krytyczne myślenie z kolei pozwala nastolatkom analizować sytuację, oceniać ryzyko i podejmować świadome decyzje. Warto zachęcać młodzież do zadawania sobie pytań:

- Dlaczego właściwie to robię? Czy naprawdę tego chcę, czy tylko nie chcę zawieść grupy?
- Jakie mogą być konsekwencje tego zachowania - dla mnie i dla innych?
- Czy to zachowanie jest zgodne z tym, co czuję?
- Czy zrobiłbym to, gdyby nikogo innego tu nie było?

Kolejnym elementem jest budowa świadomości, że młody człowiek nie jest w swoich emocjach osamotniony. Inni członkowie grupy też mogą czuć podobnie, mogą się chcieć wycofać z jakichś działań, ale nie mają odwagi, aby to zakomunikować. Jednocześnie może im zależeć, żeby pasować do reszty i dlatego nie będą chcieli "wychylać się". Jeżeli nastolatek odważnie odmówi, jego koledzy mogą pójść za jego przykładem. Należy jednak wytłumaczyć młodej osobie, że taki scenariusz nie jest pewny i trzeba brać pod uwagę scenariusz, że wycofa się jako jedyna. Co też jest dobre, ponieważ będzie działać w zgodzie ze sobą i rozwijać asertywność.

Przykłady ćwiczeń dla uczniów

Ćwiczenie 1: Analiza przypadku "Pełzanie w galerii"

To ćwiczenie pomaga uczniom zrozumieć mechanizmy działania trendów internetowych i presji rówieśniczej na przykładzie realnego przypadku.

Najpierw przedstaw uczniom fenomen "pełzania po galeriach" - możesz opisać zjawisko (bez pokazywania filmików, aby nie promować takich zachowań):

Pod koniec 2023 roku popularny stał się trend polegający na poruszaniu się na czworaka po galeriach handlowych. Grupki nastolatków nagrywały, jak pełzają po sklepach i restauracjach, często przy akompaniamencie mrocznej muzyki. Nagrania osiągały miliony wyświetleń na TikToku.

Następnie podziel klasę na małe grupy i poproś o przeprowadzenie analizy tego zjawiska, odpowiadając na pytania:

- Kto zyskuje na takim trendzie? (uczestnicy, twórcy trendu, platforma społecznościowa)
- Jakie potrzeby zaspokaja udział w takim wyzwaniu? (przynależność, uznanie, zabawa, bunt)
- Jakie mogą być konsekwencje takiego zachowania? (prawne, społeczne, reputacyjne)
- Jak czują się inni użytkownicy galerii, widząc takie zachowanie?
- Czy trend ten tworzy coś wartościowego, czy tylko generuje chwilową uwagę?

Po pracy w grupach, przeprowadź dyskusję na forum klasy. Ważne jest, aby nie osądzać nastolatków, którzy uczestniczyli w takich wydarzeniach, ale pomóc uczniom rozwinąć krytyczne spojrzenie na mechanizmy stojące za podobnymi wyzwaniami.

Ćwiczenie 2: "Wartości kontra lajki" - mapa decyzyjna

To ćwiczenie pomaga uczniom uświadomić sobie, jak ich osobiste wartości i przekonania mogą wchodzić w konflikt z chęcią zdobycia popularności w mediach społecznościowych.

Każdy uczeń otrzymuje kartkę, na której rysuje dwie kolumny: "Moje wartości" i "Co daje dużo polubień". w pierwszej kolumnie uczniowie wypisują wartości, które są dla nich ważne (np. szczerłość, szacunek, bezpieczeństwo, kreatywność). w drugiej kolumnie wypisują rodzaje treści,

które zazwyczaj zdobywają dużo polubień w mediach społecznościowych (np. ryzykowne wyzwania, kontrowersyjne wypowiedzi, żarty z innych).

Następnie uczniowie zaznaczają liniami połączenia między obiema kolumnami - gdzie ich wartości są zgodne z tym, co zdobywa popularność, a gdzie występuje konflikt. Dzięki temu wizualnemu ćwiczeniu nastolatki mogą dostrzec, że pogoni za popularnością często towarzyszy odejście od wartości, które są dla nich naprawdę ważne.

W dyskusji po ćwiczeniu warto zapytać: "Czy warto rezygnować z ważnych dla nas wartości dla chwilowej popularności? Jak znaleźć równowagę między byciem zauważonym a pozostaniem wiernym sobie?"

Ćwiczenie 3: "Kliknij w siebie"

To ćwiczenie pomaga uczniom zidentyfikować własne motywacje i znaleźć zdrowe sposoby ich zaspokajania.

Przygotuj dla każdego ucznia kartkę z narysowanymi "przyciskami", które reprezentują różne motywacje:

- ♥ uznanie - chęć bycia docenionym i podziwianym
- 👁️ widoczność - pragnienie bycia zauważonym i wyróżnionym
- 🧠 ciekawość - chęć doświadczania nowych rzeczy
- 😴 nuda - poszukiwanie stymulacji i ekscytacji
- 😎 presja grupy - strach przed odrzuceniem i pragnienie akceptacji
- 💬 przynależność - potrzeba czucia się częścią wspólnoty
- 📱 viralowość - pragnienie rozpoznawalności w sieci

Zadanie składa się z trzech etapów:

1. Uczniowie wybierają 2-3 przyciski, które najczęściej "klikają", podejmując decyzje.
2. Dla każdego przycisku zapisują:
 - przykład sytuacji, gdy ta motywacja wpłynęła na ich decyzję,
 - pozytywny sposób zaspokojenia tej potrzeby (np. zamiast niebezpiecznego wyzwania).
3. Zastanawiają się, które "przyciski" są dla nich najważniejsze i dlaczego.

Na zakończenie przeprowadź dyskusję, podkreślając, że każda z tych potrzeb jest naturalna i ważna. Kluczem jest znalezienie sposobów ich zaspokajania, które są zgodne z własnym bezpieczeństwem i tym, jakimi ludźmi chcemy być.

Promowanie pozytywnych alternatyw

Poza identyfikacją problemu i rozwijaniem umiejętności krytycznego myślenia, ważne jest pokazywanie nastolatkom pozytywnych alternatyw dla ryzykownych wyzwań. Oto kilka przykładów konstruktywnych działań, które można zaproponować:

Zachęcaj do udziału w pozytywnych wyzwaniach internetowych, które promują wartościowe działania. Przykładem może być #TrashTag Challenge - wyzwanie, które zdobywało popularność w 2019 roku. Polegało na sprzątaniu zaśmieconych miejsc i pokazaniu zdjęć przed i po akcji. Pozytywne są też wyzwania promujące aktywność fizyczną, kreatywność czy pomoc innym.

Wspieraj organizowanie własnych, bezpiecznych inicjatyw w przestrzeni publicznej. Może to być występ talentów w galerii handlowej (za zgodą administracji), flash mob z pozytywnym przesłaniem czy akcja charytatywna. Takie działania pozwalają zaspokoić potrzebę uwagi i uznania w konstruktywny sposób.

Promuj świadome korzystanie z mediów społecznościowych - pamiętaj przy tym, że zgodnie z regulaminami platform społecznościowych, ich użytkownicy muszą mieć ukończone 13 lat. Zachęcaj młodzież do tworzenia treści, które odzwierciedlają ich rzeczywiste pasje i zainteresowania, zamiast ślepego podążania za trendami. Pokaż wartość autentyczności w świecie zdominowanym przez wykreowane wizerunki.

Buduj poczucie odpowiedzialności za przestrzeń publiczną. Tłumacz, że galerie handlowe i inne miejsca publiczne należą do całej społeczności, a każda osoba ma wpływ na to, czy są one przyjazne i bezpieczne dla wszystkich.

Zagrożenie 2: zaczepki ze strony obcych i kontakt z osobami niebezpiecznymi

Przestrzeń handlowa to miejsca intensywnych kontaktów społecznych, również tych niechcianych lub potencjalnie niebezpiecznych. Galerie to miejsca, w których dzieci i młodzież mogą doświadczyć zaczepki ze strony nieznajomych o różnych intencjach - to może być złodziej, naciągacz, pedofil czy porywacz.

Choć większość medialnych doniesień o próbach uprowadzeń z centrów handlowych okazuje się fałszywymi alarmami, nie możemy tego zagrożenia bagatelizować. Szczególnie, że młodzi ludzie są bardzo podatni na manipulacje ze strony dorosłych. Dojrzewanie to okres, w którym młodzież zaczyna samodzielnie spędzać czas poza domem, ale wciąż nie ma w pełni rozwiniętych mechanizmów oceny ryzyka.

Mechanizmy wabienia i manipulacji

Współczesne podejście do bezpieczeństwa dzieci wymaga odejścia od tradycyjnego mówienia o niebezpieczeństwie ze strony obcych. Sprawcy rzadko działają jako "przerażający nieznajomi" - częściej są to osoby, które sprawiają miłe wrażenie, potrafią zdobyć zaufanie dziecka, a nawet wywołać u niego poczucie, że to ono pomaga dorosłemu. Ten mechanizm manipulacji pozwala zrozumieć, dlaczego dzieci dają się wciągnąć w potencjalnie niebezpieczne sytuacje.

Osoby o złych zamiarach rzadko używają oczywistych metod w rodzaju "mam cukierki w samochodzie". Współcześnie wykorzystywane techniki manipulacji bazują na naturalnych reakcjach i emocjach dziecka, wśród nich mogą być:

- Apele o pomoc, na przykład prośba o wskazanie drogi, znalezienie kogoś, czy przytrzymanie czegoś. Mechanizm ten wykorzystuje naturalną chęć niesienia pomocy i pokazania, że jest się odpowiedzialnym. Dzieci często są uczone, że pomaganie jest wartościowe, więc trudno im odmówić komuś, kto wydaje się potrzebować wsparcia.
- Nieoczekiwana sympatia: osoba obdarza dziecko komplementami, okazuje duże zainteresowanie jego zainteresowaniami, oferuje atrakcje. Ten mechanizm jest szczególnie skuteczny wobec dzieci, które czują się niedoceniane lub samotne, co w wieku 10-14 lat nie jest rzadkością. Eksperymenty pokazują, że wystarczy 15-20 minut pozytywnej interakcji, by dziecko zaczęło ufać obcej osobie.
- Odwołanie do autorytetu rodziców - sprawca twierdzi, że zna rodzica dziecka, został przez niego wysłany lub ma dla niego wiadomość. Czasami może nawet znać podstawowe informacje o rodzinie, zdobyte wcześniej przez obserwację lub z mediów



społecznościowych.

- Wykorzystanie sytuacji kryzysowej, czyli na przykład zaczepianie dziecka, które wydaje się zagubione, smutne lub przestraszone. Obcy może wyrazić chęć pomocy, która może doprowadzić do próby przejęcia kontroli nad małoletnim.
- Gromadzenie informacji to działanie, w którym początkowo nieszkodliwe pytania o imię, szkołę, zainteresowania stopniowo budują fałszywe poczucie bliskości i dają sprawcy wiedzę potrzebną do dalszej manipulacji. Ten proces przypomina mechanizmy groomingu, czyli uwodzenia dzieci w internecie.

To, co czyni te techniki skutecznymi, to fakt, że dzieci i młodzie nastolatki mają naturalną tendencję do ufania dorosłym, chcą być postrzegane jako samodzielne i pomocne, a jednocześnie nie mają jeszcze rozwiniętych "mechanizmów obronnych" typowych dla dorosłych. Dodatkowo dzieci mogą czuć się zobowiązane do bycia grzecznymi i odpowiadania na pytania dorosłych, nawet jeśli czują dyskomfort.

Jak skutecznie rozmawiać z dziećmi o zagrożeniach ze strony obcych?

Podstawą jest, że przekazywanie wiedzy o bezpieczeństwie nie może opierać się na wywoływaniu strachu. Celem jest budowanie świadomości i pewności siebie, która pozwoli dzieciom rozpoznawać potencjalnie niebezpieczne sytuacje i odpowiednio na nie reagować. Doświadczeni edukatorzy podkreślają, że strach często paraliżuje, zamiast chronić.

W rozmowie o zagrożeniach ze strony obcych warto unikać prostych komunikatów typu "nie rozmawiaj z obcymi" - są one zbyt ogólne i nie przygotowują do realnych sytuacji. Dzieci mają problem z definicją "obcego", nie zaliczają do tej kategorii osób, które wydają się miłe lub które już kiedyś widziały. Zamiast tego lepiej skupić się na konkretnych zachowaniach, które powinny wzbudzać czujność oraz na sposobach reagowania na te zachowania.

Prowadząc zajęcia z uczniami lub rozmawiając z własnymi dziećmi, warto wykorzystać język, który jest dla nich zrozumiały i odwołuje się do sytuacji, jakie mogą sobie wyobrazić:

W galerii handlowej podchodzi do was miła pani i mówi: "Przepraszam, zgubiłam telefon, a muszę pilnie zadzwonić do córki, która na mnie czeka. Czy mógłbyś pożyczyć mi swój telefon na chwilę?". Co byście zrobili? Czujecie, że chcecie pomóc, ale jednocześnie coś was powstrzymuje. To jest właśnie wasza intuicja - ważny mechanizm ochronny. w takiej sytuacji, zamiast dawać swój telefon, możecie zaproponować: "Nie mogę pani pomóc, ale przy wejściu jest

ochrona galerii i punkt informacyjny - tam na pewno będzie można zadzwonić". w ten sposób jesteście pomocni, ale zachowujecie bezpieczny dystans.

Ten przykład pokazuje dzieciom, jak mogą jednocześnie być uprzejme i bezpieczne - to balans, który często trudno im zrozumieć. Podobne przykłady można tworzyć dla innych scenariuszy, takich jak prośba o pomoc w znalezieniu zguby, propozycja pójścia gdzieś razem czy oferowanie prezentu.

Ważnym elementem edukacji o bezpieczeństwie jest też podkreślanie, że dziecko ma prawo odmawiać i stawiać granice - nawet wobec dorosłych. To szczególnie istotne, bo wiele dzieci jest uczonych, że zawsze powinny słuchać starszych. Tymczasem umiejętność powiedzenia "nie" w odpowiedniej sytuacji może być kluczowa dla ich bezpieczeństwa. Przykład dla uczniów:

Czy wiecie, że każdy człowiek - nawet dziecko - ma prawo do własnej przestrzeni i bezpieczeństwa? To trochę jak niewidzialna bańka wokół was - nikt nie powinien do niej wchodzić bez waszej zgody. Jeśli ktoś podchodzi zbyt blisko, zadaje pytania, które was krępują, lub próbuje was gdzieś zabrać, macie pełne prawo powiedzieć "nie", odejść i poprosić o pomoc. To nie jest bycie niegrzecznym, to dbanie o siebie. Nawet dorośli muszą szanować wasze granice.

Konkretne wytyczne ochronne

Dzieci potrzebują prostych, ale skutecznych wskazówek, które mogą wykorzystać w sytuacji zagrożenia. Warto nauczyć je schematu działania, który będzie łatwy do zapamiętania i zastosowania w stresującej sytuacji.

Trzy kroki w sytuacji zagrożenia:

1. Odmów stanowczo. Powiedz "nie, dziękuję", "nie mogę", "przepraszam, ale nie" (bez wdawania się w dyskusję).
2. Odejdź i skieruj się w bezpieczne miejsce, gdzie są inni ludzie.
3. Opowiedz o sytuacji zaufanemu dorosłemu.

Dzieci powinny wiedzieć, że w galeriach handlowych zawsze mogą szukać pomocy u osób w uniformach lub z identyfikatorami (ochrona, sprzedawcy), lub u rodzin z dziećmi, które statystycznie stanowią najbezpieczniejszą opcję. Centra handlowe są wyposażone w systemy monitoringu i punkty ochrony, co zwiększa bezpieczeństwo, ale tylko gdy dziecko wie, że właśnie tam może szukać pomocy.

W przypadku galerii handlowych warto zwrócić uwagę na tzw. bezpieczne miejsca - punkty informacyjne, sklepy z personelem, który dziecko zna, miejsca z kamerami. Nauczenie dzieci, jak zidentyfikować takie miejsca, sprawi, że będą się czuły pewniej i będą w stanie lepiej reagować w sytuacjach zagrożenia.

Warto też przekazać, że w sytuacji rzeczywistego zagrożenia dzieci mają prawo krzyczeć, wzywać pomoc i bronić się fizycznie, w tym kopać czy gryźć, i nie spotka je za to kara. Często dzieci nie wiedzą, że mogą głośno protestować w przestrzeni publicznej, gdy czują się zagrożone, a głośne wołanie o pomoc jest jednym z najskuteczniejszych działań ratunkowych w zatłoczonych miejscach.

Praktyczne ćwiczenia zwiększające bezpieczeństwo

Sama wiedza teoretyczna nie przekłada się na umiejętność reagowania w realnych sytuacjach. Dlatego wprowadź ćwiczenia, które pozwolą dzieciom przećwiczyć odpowiednie zachowania:

Ćwiczenie 1: Scenki sytuacyjne "Co jeśli...?"

W tym ćwiczeniu dzieci pracują w małych grupach, a każda otrzymuje kartę z opisem sytuacji potencjalnie niebezpiecznej, np.:

- nieznajomy oferuje ci podwiezienie do domu, bo pada deszcz,
- ktoś prosi cię o pomoc w szukaniu zgubionego portfela lub telefonu w mało uczęszczanej części galerii,
- nieznajoma osoba próbuje zrobić ci zdjęcie.

Zadaniem grupy jest przedyskutowanie, co można zrobić w danej sytuacji, a następnie odegranie krótkiej scenki pokazującej odpowiednią reakcję. Po każdej scenie następuje dyskusja z całą klasą o tym, co było dobre w pokazanym rozwiązaniu, a co można zrobić inaczej.

Ćwiczenie 2: Czerwone flagi w zachowaniu nieznajomych

To ćwiczenie rozwija umiejętność krytycznego myślenia i szybkiej oceny sytuacji - kompetencje niezbędne w rozpoznawaniu potencjalnych zagrożeń.

Nauczyciel opowiada historię kontaktu dziecka z nieznajomym, a uczniowie mają za zadanie podnieść rękę lub kartkę z "czerwoną flagą" za każdym razem, gdy usłyszą coś, co powinno wzbudzić niepokój. Po

skończonej historii dyskutują, dlaczego dane elementy były niepokojące i jak można było na nie zareagować. Przykładowa historia do użycia w ćwiczeniu:

Maja i Lena miały po 12 lat. Po lekcjach poszły do galerii handlowej, żeby kupić coś do picia i chwilę pogadać. Stały właśnie przy automacie z napojami, kiedy podszedł do nich mężczyzna. Wyglądał na około 30 lat, był schludnie ubrany i uśmiechał się uprzejmie.

- Hej, mogłybyście mi pomóc? - zapytał. - Mój telefon się rozładował, a bardzo pilnie muszę zadzwonić do żony. Pożyczycie na chwilę swój?

Dziewczyny spojrzały po sobie, nie wiedząc, co odpowiedzieć.

- Tylko dosłownie minutkę, naprawdę - dodał mężczyzna, wyciągając rękę. - Obiecuję, że nie zrobię nic dziwnego. Macie dobre serce, prawda?

Lena odsunęła się nieco, ale Maja wyciągnęła swój telefon. w tym momencie mężczyzna spojrzał na nią i powiedział:

- Ale zanim zadzwonię, mogę Wam coś pokazać. w sklepie obok rozdają darmowe próbki napoju, którego jeszcze nie ma w Polsce. To tylko dwa kroki stąd, chodźcie, pokażę Wam.

Zaczął iść wolnym krokiem w stronę bocznego korytarza, oglądając się przez ramię.

- No dalej, nic wam się nie stanie. Zaufajcie mi.

Ćwiczenie 3: Trening asertywności

Uczniowie pracują w parach, ćwicząc różne sposoby odmawiania i stawiania granic. Jedna osoba prosi o coś lub próbuje nakłonić do czegoś drugą osobę, która musi asertywnie odmówić. Ważne, aby dzieci nauczyły się odmawiać stanowczo, ale bez agresji, używając prostych komunikatów typu:

- "Nie, dziękuję";
- "Nie mogę ci pomóc";
- "Muszę już iść";
- "Przykro mi, ale nie zrobię tego".

Po ćwiczeniu przeprowadź dyskusję o tym, jak jej uczestnicy czuli się, odmawiając i co było w tym trudnego. Asertywność jest umiejętnością, którą można i należy rozwijać od najmłodszych lat, ponieważ obniża podatność na manipulację.

Zagrozenie 3: przemoc rówieśnicza

Zjawisko przemocy rówieśniczej w Polsce systematycznie wzrasta. Według raportu Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę z 2023 roku, odsetek osób w wieku 11-17 lat, które doświadczyły przemocy fizycznej ze strony rówieśników, wzrósł z 41 proc. w 2013 roku do 48 proc w 2023 roku. Jeszcze bardziej niepokojący jest wzrost przemocy psychicznej - z 28 proc. do 43 proc. w tym samym okresie. Przemoc rówieśnicza najczęściej dotyka dzieci i młodzież właśnie ze strony kolegów, koleżanek i innych dzieci spoza rodziny.

Zwracamy uwagę na to zagrożenie, pisząc o centrach handlowych, z kilku powodów. Przede wszystkim to właśnie w nich młodzi ludzie spędzają coraz więcej czasu, pozostając bez nadzoru dorosłych. Dodatkowo są to miejsca o dużej przepustowości - codziennie odwiedzane przez setki czy tysiące osób, co sprawia, że przemoc często pozostaje niezauważona. Rozległa i złożona przestrzeń galerii - z korytarzami, food courtami, toaletami, kinami czy strefami rozrywki - tworzy liczne zakamarki, które stają się sceną dla różnych form przemocy, czasem poza zasięgiem kamer monitoringu.

Tego typu zdarzenia rzadko przybierają formę jednorazowych incydentów. Najczęściej jest to systematyczny proces, który rozwija się stopniowo i może obejmować:

- Przemoc fizyczną, jak kopanie, bicie, popychanie, szarpanie, plucie, zabieranie lub niszczenie rzeczy. w skrajnych przypadkach dochodzi do poważnych bójek, które bywają nagrywane przez świadków i publikowane w sieci jako treści "rozrywkowe".
- Przemoc psychiczną, czyli przezywanie, wyśmiewanie, wyzywanie, obrażanie, plotkowanie, szantażowanie. w galeriach handlowych może to przyjmować formę publicznego upokarzania ofiary, często przy "widowni" przypadkowych świadków, co zwiększa poczucie wstydu i bezradności ofiary.
- Przemoc relacyjną, która może polegać na nieodzywaniu się, odrzuceniu przez grupę. w galeriach może to oznaczać demonstracyjne ignorowanie osoby, która przyszła na spotkanie, czy głośne komentowanie, że ktoś "nie pasuje" do grupy.

- Cyberprzemoc, która może się objawiać nagrywaniem kompromitujących filmów i robieniem zdjęć bez zgody. Takie materiały są później udostępniane w mediach społecznościowych. Przestrzenie handlowe, jako miejsca spotkań młodzieży, stanowią naturalne tło dla treści publikowanych później w internecie, co zwiększa zasięg i trwałość aktu przemocy.

Jak to działa w praktyce?

W kontekście przemocy rówieśniczej warto rozróżnić dwa podobne zjawiska: bullying i mobbing. Oba dotyczą systematycznej przemocy, ale różnią się dynamiką i strukturą.

Bullying najczęściej rozwija się według charakterystycznych faz, które tworzą błędne koło. Pierwsza to konfrontacja - moment, gdy w grupie pojawia się napięcie, a jedna osoba zostaje wskazana jako "inna" lub "słabsza". Następnie dochodzi do naznaczenia - grupa definiuje tę osobę przez pryzmat jakiejś cechy (wygląd, zachowanie, pochodzenie) i zaczyna ją wyśmiewać lub izolować. W końcu następuje wpisanie w rolę - ofiara przyjmuje narzuconą jej etykietkę, co jeszcze bardziej wzmacnia mechanizm przemocy.



W przestrzeni galerii handlowej ten proces jest często przyspieszony przez pięć czynników:

- Efekt publiczności - obecność innych osób (przypadkowych świadków) zwiększa poczucie upokorzenia ofiary i satysfakcję sprawców, którzy czują, że ich działania są "doceniane" przez widzów.
- Presja grupy - w miejscu publicznym, gdzie młodzi ludzie często przychodzą, żeby zaimponować innym, presja na dostosowanie się do grupy jest szczególnie silna. Młody człowiek może przyłączyć się do zachowań przemocowych, aby nie zostać wykluczonym lub nie stać się kolejną ofiarą.
- Anonimowość sprawców - duża przepustowość galerii, szczególnie w większych miastach, sprawia, że sprawcy czują się bezkarni. Łatwo mogą rozpuścić się w tłumie, zwłaszcza gdy przemoc ma charakter psychologiczny, a nie fizyczny.
- Brak natychmiastowych konsekwencji - w przeciwieństwie do szkoły, gdzie nauczyciele mogą szybko zareagować, w galerii handlowej rzadko dochodzi do bezpośredniej interwencji ze strony

dorosłych. To tworzy poczucie, że "wszystko ujdzie na sucho".

- Wielokanałowość przemocy - akt przemocy, który ma miejsce w galerii, może być nagrany i rozpowszechniany w mediach społecznościowych, co zwiększa jego moc i czas oddziaływania. Ofiara nie tylko doświadcza upokorzenia w momencie zdarzenia, ale musi się z nim konfrontować wielokrotnie, gdy materiał krąży w sieci.

Bullying to przemoc, w której jeden lub kilku agresorów systematycznie nęka jedną osobę. Charakteryzuje się wyraźną nierównowagą sił - sprawca ma przewagę fizyczną, psychiczną lub społeczną nad ofiarą. w galerii handlowej może to przyjmować formę regularnych zaczepek, wyśmiewania czy prowokowania ofiary przez tę samą grupę osób.

Mobbing natomiast to forma przemocy, w której cała grupa działa przeciwko jednostce. Osoba jest systematycznie wykluczana, ignorowana i izolowana przez większość lub wszystkich członków grupy. w galerii może to wyglądać tak, że wszyscy umawiają się w jednym miejscu, a potem zmieniają lokalizację, celowo nie informując o tym ofiary mobbingu. Grupa może też demonstracyjnie ignorować jedną osobę, nie zapraszać jej do wspólnych aktywności czy publicznie komentować jej zachowanie lub wygląd.

Należy zaznaczyć, że w rzeczywistości te dwie formy przemocy często się przenikają i uzupełniają. Początkowo może to być bullying ze strony jednego agresora, który z czasem przekształca się w mobbing, gdy reszta grupy dołącza do prześladowania - aktywnie lub poprzez ciche przyzwolenie i brak reakcji.

Jak rozpoznać, że dziecko doświadcza przemocy rówieśniczej?

Młodzi ludzie, którzy padają ofiarą przemocy rówieśniczej, rzadko mówią o tym dorosłym. Wstydzą się, boją się eskalacji problemu lub po prostu nie wierzą, że ktokolwiek może im pomóc. Dlatego rodzice i nauczyciele muszą być wyczuleni na sygnały, które mogą świadczyć o tym, że dziecko doświadcza bullyingu lub mobbingu.

Zmiany w zachowaniu dziecka to pierwszy i najważniejszy sygnał. Jeśli nastolatek, który dotąd chętnie spotykał się z rówieśnikami, nagle zaczyna unikać tych miejsc lub wymawia się od wspólnych wyjść, może to być znak, że w tej przestrzeni doświadczył czegoś nieprzyjemnego. Podobnie nagła zmiana grupy znajomych lub całkowite wycofanie się z relacji rówieśniczych powinny wzbudzić czujność.

Zmiany w nastroju i samopoczuciu fizycznym także mogą być sygnałem alarmowym. Ofiara przemocy rówieśniczej może cierpieć na bezsenność, bóle

brzucha czy głowy, bez wyraźnej przyczyny medycznej, może też mieć problemy z apetytem. Często towarzyszy temu obniżony nastrój, apatia, drażliwość czy nawet objawy depresyjne.

Szczególnym sygnałem ostrzegawczym jest zmiana w sposobie korzystania z mediów społecznościowych. Jeśli dziecko nagle usuwa swoje konta, przestaje publikować treści, obsesyjnie sprawdza powiadomienia lub przeciwnie - całkowicie unika telefonu, może to wskazywać na cyberprzemoc, która często jest przedłużeniem przemocy doświadczanej w przestrzeni fizycznej.

Musimy też zwrócić uwagę na zmianę w podejściu do wyglądu zewnętrznego. Badania prowadzone w Wielkiej Brytani pokazały, że aż 60 proc. młodych osób próbowało zmienić swój wygląd po doświadczeniu bullyingu na tym tle. Jeśli nastolatek nagle chce radykalnie zmienić swój styl, ukrywa ciało pod luźnymi ubraniami lub przeciwnie - staje się nadmiernie skoncentrowany na swoim wyglądzie, może to być reakcja na przemoc związaną z wyglądem.

Konsekwencje doświadczania przemocy rówieśniczej

Przemoc rówieśnicza nie jest niewinnym etapem dorastania ani naturalnym elementem budowania hierarchii w grupie. To zjawisko, które może mieć głębokie i długotrwałe konsekwencje dla wszystkich zaangażowanych osób - nie tylko ofiar, ale również świadków i samych sprawców.

W przypadku ofiar przemoc rówieśnicza może prowadzić do:

- problemów z samooceną i budowaniem tożsamości, młody człowiek zaczyna postrzegać siebie przez pryzmat etykiet nadanych przez grupę,
- trudności w nawiązywaniu relacji, ponieważ doświadczenie odrzucenia prowadzi do lęku przed nowymi kontaktami i braku zaufania do innych,
- problemów w nauce wynikających ze stresu związanego z przemocą - silny stres utrudnia koncentrację i obniża motywację do nauki,
- zaburzeń psychicznych - badania pokazują wyraźny związek między doświadczeniem bullyingu a rozwojem depresji, zaburzeń lękowych czy nawet myśli samobójczych,
- problemów somatycznych, ponieważ chroniczny stres manifestuje się poprzez dolegliwości fizyczne, takie jak bóle głowy, brzucha,

problemy ze snem czy obniżona odporność.

Co istotne, skutki przemocy rówieśniczej nie kończą się wraz z jej ustaniem. Badania długofalowe pokazują, że osoby, które w dzieciństwie i młodości doświadczyły systematycznego bullyingu, są bardziej narażone na ryzyko problemów psychicznych w dorosłości, trudności w budowaniu zdrowych relacji intymnych i niższej satysfakcji z życia.

Dla świadków przemocy konsekwencje mogą być również poważne. Obserwowanie, jak ktoś jest dręczony, przy jednoczesnym braku reakcji (wynikającym często ze strachu przed stanieniem się kolejną ofiarą), może prowadzić do poczucia winy, wstydu i bezsilności. Z czasem może to doprowadzić do zobojętnienia na cierpienie innych i przyjęcia przekonania, że przemoc jest normalnym elementem relacji społecznych.

Nawet sprawcy przemocy ponoszą długofalowe konsekwencje swoich działań. Badania pokazują, że osoby, które w młodości regularnie stosowały przemoc wobec rówieśników, częściej mają w dorosłości problemy z prawem, trudności w utrzymaniu pracy i budowaniu zdrowych relacji. Traktowanie przemocy jako akceptowalnego sposobu radzenia sobie z własnymi frustracjami prowadzi do utrwalenia dysfunkcyjnych wzorców zachowania.

Jak rozmawiać z dziećmi i młodzieżą o przemocy rówieśniczej?

Rozmowa o przemocy rówieśniczej, jak i innych zagrożeniach opisanych w tym rozdziale wymaga szczególnej uważności i wrażliwości. Z jednej strony chcemy uczulić młodych ludzi na zagrożenia, z drugiej - nie chcemy wywoływać w nich nadmiernego lęku czy nieufności. Przygotowaliśmy zestaw wskazówek, które pomogą w prowadzeniu takich rozmów w sposób konstruktywny.

- Buduj zaufanie i otwartą komunikację z podopiecznymi. Dzieci, które wiedzą, że mogą rozmawiać z dorosłymi o wszystkim bez strachu przed krytyką, częściej zgłaszają niepokojące sytuacje. Pytaj regularnie o ich doświadczenia i słuchaj uważnie, bez osądzania.
- Używaj konkretnych przykładów zamiast abstrakcyjnych pojęć. Zamiast mówić ogólnie o "przemocy rówieśniczej", opisz konkretne sytuacje, np. "gdy ktoś celowo nie zaprasza jednej osoby", "gdy grupa naśmiewa się z czyjegoś wyglądu lub ubrań", "gdy ktoś namawia cię do robienia rzeczy, które są niewłaściwe lub niebezpieczne". Dzięki temu młodzież łatwiej rozpozna podobne sytuacje w swoim otoczeniu.

- Zamiast wzbudzać lęk przed "złymi ludźmi", skup się na budowaniu pewności siebie i zdolności rozpoznawania potencjalnie niebezpiecznych sytuacji. Podkreślaj, że większość ludzi ma dobre intencje, ale warto być czujnym. Dzieci, które są nadmiernie przestraszone, mają tendencję do paraliżu w sytuacji zagrożenia, zamiast podejmować racjonalne działania.
- Ćwicz odgrywanie różnych sytuacji i dyskutuj o możliwych reakcjach. Dzięki temu w realnej sytuacji zagrożenia dziecko będzie wiedziało, jak się zachować. Rodzice mogą to robić też w trakcie zwykłych rozmów, np. w drodze do szkoły czy podczas zakupów.
- Podkreślaj, że przemoc nigdy nie jest winą ofiary. Młodzi ludzie często czują się odpowiedzialni za to, co ich spotyka - myślą, że gdyby byli "inni" (silniejsi, mądrzejsi, popularniejsi, bardziej atrakcyjni), nie doświadczyliby przemocy. Ważne jest, aby wyraźnie komunikować, że odpowiedzialność zawsze leży po stronie sprawcy.
- Tłumacz mechanizmy grupowe stojące za przemocą. Dla nastolatków niezwykle ważna jest przynależność do grupy i akceptacja rówieśników. Zrozumienie, dlaczego niektórzy dołączają do prześladowców (strach przed wykluczeniem, chęć zdobycia pozycji, rozładowanie własnych frustracji), może pomóc ofiarom przemocy zdystansować się od tych zachowań i nie przyjmować ich personalnie.
- Przypominaj o zasadzie "najpierw pomyśl, potem działaj". Nawet bardzo miła lub potrzebująca pomocy osoba może mieć złe intencje. Zawsze lepiej najpierw zastanowić się nad sytuacją i w razie wątpliwości poszukać innego dorosłego, by pomógł ocenić sytuację.
- Podkreślaj rolę świadków, bowiem większość aktów przemocy rówieśniczej ma miejsce w obecności innych. Reakcja świadków może zatrzymać przemoc w ciągu kilku sekund. Warto uczyć młodych ludzi, że nawet jeśli boją się stanąć w obronie ofiary, mogą podjąć inne działania - poszukać pomocy dorosłego, okazać wsparcie ofierze po zdarzeniu, czy nie dołączać się do wyśmiewania.
- Wykorzystuj język dostosowany do wieku. Dla dzieci w wieku 10-11 lat musimy używać prostszych pojęć i bardziej obrazowych przykładów, podczas gdy z 13-14-latkami można już prowadzić głębsze dyskusje o dynamice grupowej czy przyczynach i skutkach przemocy.

Edukacja wspierająca bezpieczeństwo psychiczne najmłodszych nie kończy

się w szkole. To jeden z powodów, dla których ten przewodnik adresujemy nie tylko do nauczycieli, ale także do rodziców. Jako opiekun osoby nieletniej:

- Ucz dziecko, w jaki sposób może rozpoznawać swoje emocje. Jeżeli będzie umiało to robić, łatwiej rozpozna sytuacje, w których czuje dyskomfort lub zagrożenie. Rozmawiaj o różnych emocjach i sygnałach, jakie wysyła ciało (np. przyspieszone bicie serca, "gęsia skórka", pocące się dłonie). To kolejna umiejętność chroniąca przed manipulacją.
- Wykorzystuj naturalne okazje edukacyjne. Gdy oglądacie razem film czy program, w którym pojawia się potencjalnie niebezpieczna sytuacja, możesz zapytać: "Co byś zrobił na miejscu tej postaci?". To dobry punkt wyjścia do rozmowy o bezpieczeństwie bez wywoływania niepotrzebnego lęku.
- Szanuj granice dziecka. Jeśli dziecko nie chce się przytulać do dalekiego krewnego lub czuje dyskomfort w jakiejś sytuacji społecznej, nie zmuszaj go. To buduje w nim przekonanie, że ma prawo decydować o swoim ciele i przestrzeni osobistej. Ten szacunek dla granic jest fundamentem umiejętności stawiania granic w kontaktach z obcymi.
- Wspieraj dziecko w rozwijaniu zdrowej samooceny. Zaniżona samoocena podnosi poziom podatności na manipulację - dzieci wtedy chętniej reagują na nieadekwatne komplementy czy zainteresowanie. Z kolei dzieci, które czują się wartościowe i kochane, mają silniejszą odporność psychiczną.
- Pokazuj dzieciom, jak Ty dbasz o swoje bezpieczeństwo, jak odmawiasz w sytuacjach, które są dla ciebie niekomfortowe, i jak szanujesz granice innych. Dzieci uczą się przede wszystkim przez obserwację, a rodzice i nauczyciele są ich pierwszymi modelami zachowań społecznych.

Stosując omówione techniki, pamiętajmy, że nasze działania edukacyjne nie powinny izolować dzieci od świata czy uczyć nieufności wobec wszystkich ludzi. Powinny pokazywać, jak mądrze i bezpiecznie poruszać się w przestrzeni społecznej, zachowując zdrową ostrożność i pewność siebie. w ten sposób przygotowujemy młode osoby nie tylko do unikania niebezpieczeństw, ale także do samodzielnego, pewnego siebie funkcjonowania w społeczeństwie.

Jak młodzi ludzie powinni reagować na przemoc rówieśniczą?

Jednym z najważniejszych elementów edukacji o bezpieczeństwie jest wyposażenie młodych ludzi w konkretne scenariusze reagowania na sytuacje zagrożenia. Szczególnie istotne są poniższe wskazówki.

1. Nie zostawaj sam z problemem.

To fundamentalna zasada, której powinniśmy uczyć od najmłodszych lat. Dziecko musi wiedzieć, że poinformowanie dorosłego o przemocy nie jest "kapowaniem" czy "donosem", ale odpowiedzialnym zachowaniem, które może zapobiec eskalacji problemu. Galerie handlowe mają personel ochrony, do którego można się zwrócić o pomoc. Warto jednak, aby dziecko wiedziało, że nie każda sytuacja wymaga natychmiastowej interwencji - czasem wystarczy spokojnie opuścić nieprzyjazne miejsce i poinformować o zdarzeniu rodziców czy opiekunów po powrocie do domu.

2. Trzymaj się w grupie zaufanych osób.

W przestrzeni publicznej, jaką jest galeria handlowa, bezpieczniej jest poruszać się w małych grupach, najlepiej z osobami, którym ufamy. Obecność zaufanych osób nie tylko zmniejsza ryzyko stania się ofiarą przemocy, ale także zwiększa prawdopodobieństwo uzyskania natychmiastowego wsparcia.

3. Dokumentuj zdarzenia.

W przypadku systematycznej przemocy warto zachęcić dziecko do zapisywania, kiedy i co się wydarzyło. w dzisiejszych czasach młodzi ludzie mogą robić notatki w telefonie, a nawet nagrywać incydenty (o ile nie narusza to prywatności innych osób). Takie dowody mogą być później przydatne podczas rozmów z rodzicami, nauczycielami czy w skrajnych przypadkach - z policją.

4. Znaj swoje prawa i granice.

Nastolatek powinien wiedzieć, że ma prawo powiedzieć "nie", odejść z nieprzyjemnej sytuacji, nie zgadzać się na robienie mu zdjęć czy nagrywanie go. Komunikowanie swoich granic w sposób asertywny, ale nie agresywny, może zapobiec eskalacji konfliktu.

5. W sytuacji bezpośredniego zagrożenia szukaj pomocy.

W galerii handlowej zawsze są osoby, które mogą pomóc: pracownicy ochrony, sprzedawcy w sklepach, inni dorośli klienci. Wy tłumacz młodym ludziom, gdzie znajdują się punkty informacyjne, stanowiska ochrony czy miejsca, w których zawsze są pracownicy (np. kasy, informacja).

6. Unikaj miejsc i sytuacji podwyższonego ryzyka.

Niektóre obszary galerii handlowych, takie jak odległe korytarze, mało uczęszczane toalety czy parkingi podziemne, mogą stwarzać większe ryzyko przemocy. Warto uczyć młodzież, aby świadomie wybierała miejsca spotkań w otwartych, dobrze oświetlonych przestrzeniach, gdzie zawsze są inni ludzie.

7. Bądź świadomy wpływu mediów społecznościowych.

Przemoc w galerii handlowej często nie kończy się w momencie opuszczenia budynku. Nagrania, zdjęcia czy komentarze z incydentu mogą trafić do sieci i żyć własnym życiem. Warto uczulić młodych ludzi, aby nie udostępniali i nie komentowali takich treści, nie dając im tym samym dalszego rozgłosu.

Ćwiczenia do pracy z dziećmi i młodzieżą

W edukacji dotyczącej bezpieczeństwa emocjonalnego najistotniejsze jest tworzenie okazji do praktycznego przećwiczenia różnych sytuacji i reakcji. Poniżej prezentujemy kilka ćwiczeń, które można przeprowadzić w klasie lub w domu, aby pomóc młodym ludziom lepiej zrozumieć mechanizmy przemocy rówieśniczej i nauczyć ich skutecznego reagowania.

Ćwiczenie 1: Mapa galerii handlowej

Cel ćwiczenia: Zwiększenie świadomości przestrzennej i identyfikacja potencjalnie niebezpiecznych miejsc w galerii handlowej.

Przebieg: Rozdaj uczniom duże arkusze papieru i poproś, aby narysowali schemat znanej im galerii handlowej, w której lubią spędzać czas. Następnie poproś, aby zaznaczyli na mapie:

- miejsca, w których czują się bezpiecznie (zielony kolor),
- miejsca, które mogą być potencjalnie niebezpieczne (czerwony kolor),
- punkty, gdzie można szukać pomocy w sytuacji zagrożenia (niebieski kolor).

Po wykonaniu map poproś uczniów o przedstawienie swoich prac i wytłumaczenie, dlaczego określone miejsca oznaczyli danymi kolorami. Zwróć uwagę na powtarzające się wzory i przedyskutuj, co sprawia, że dane miejsce jest postrzegane jako bezpieczne lub niebezpieczne.

Ćwiczenie 2: Scenki sytuacyjne

Cel ćwiczenia: Przećwiczenie konkretnych reakcji na sytuacje przemocy rówieśniczej w galerii handlowej.

Przebieg: Przygotuj krótkie opisy sytuacji przemocowych, które mogą mieć miejsce w galerii handlowej, np.:

- grupa nastolatków celowo blokuje przejście innemu uczniowi i komentuje jego wygląd,
- ktoś bez zgody robi zdjęcia innej osobie i zapowiada, że wrzuci je do internetu,
- grupa znajomych nagle przestaje rozmawiać z jedną osobą i demonstracyjnie odchodzi, zostawiając ją samą.

Podziel uczniów na małe grupy i poproś, aby odegrali te sytuacje, skupiając się na tym, jak można zareagować zarówno z perspektywy ofiary, jak i świadka. Po każdej scenie omów z uczniami, które reakcje były pomocne, a które mogłyby pogorszyć sytuację.

Ćwiczenie 3: Karta Bezpiecznej Galerii

Cel ćwiczenia: Przygotowanie konkretnych zasad zwiększających bezpieczeństwo w galerii handlowej.

Przebieg: Razem z uczniami stwórzcie "Kartę Bezpiecznej Galerii" - zbiór zasad i wskazówek, które mogą pomóc w unikaniu niebezpiecznych sytuacji. Zachęć uczniów do samodzielnego wymyślenia tych zasad, jedynie moderując dyskusję. Gotową kartę możesz później wydrukować i rozdać uczniom jako przypomnienie.

Przykładowe punkty, które mogą znaleźć się na karcie:

- zawsze informuj rodziców/opiekunów, do jakiej galerii idziesz i o której planujesz wrócić,
- ustal ze znajomymi konkretne miejsce spotkania i nie zmieniaj go bez powiadomienia wszystkich,
- miej przy sobie naładowany telefon i zapisane numery alarmowe,
- poznaj lokalizację punktów ochrony i informacji w odwiedzanej galerii,
- unikaj oddalania się od grupy i przebywania w odosobnionych miejscach.

Ćwiczenie 4: Analiza przypadku

Cel ćwiczenia: Zrozumienie dynamiki przemocy rówieśniczej i ćwiczenie empatii.

Przebieg: Przedstaw uczniom opis autentycznej sytuacji przemocy rówieśniczej, która miała miejsce w galerii handlowej (można skorzystać z doniesień medialnych lub przygotować anonimowy opis bazujący na prawdziwych zdarzeniach). Podziel uczniów na grupy i poproś, aby zastanowili się nad następującymi kwestiami:

- Co czuła ofiara w tej sytuacji?
- Co mogło kierować sprawcami?
- Co mogli zrobić świadkowie?
- Jak można było zapobiec tej sytuacji?
- Jak można pomóc osobie, która doświadczyła podobnej przemocy?

Po pracy w grupach zorganizuj wspólną dyskusję, zwracając szczególną uwagę na rozwijanie empatii i zrozumienia dla różnych perspektyw.

Aby pobrać scenariusz lekcji, który pomoże w przekazaniu tej wiedzy oraz materiały do jej poprowadzenia, wejdź na stronę www.multibezpieczenstwo.pl.

Część 6: bezpieczeństwo w drodze



W ostatniej części poradnika skupiamy się na tym, co łączy wszystkie z wymienionych do tej pory miejsc - na drodze. Aby móc się po niej samodzielnie poruszać, wystarczy mieć skończone 7 lat. Prowadzona od lat edukacja dotycząca bezpiecznego przemieszczania się przynosi rezultaty. Dane gromadzone przez Polski Obserwatorium Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego pokazują, że liczba dzieci w wieku 7-14 lat, które uczestniczyły jako piesi w wypadkach spada. W 2015 roku były to 843 osoby, a w 2024 - 405 osób. Znacznie wolniej, ale również zmniejsza się liczba dzieci, które uczestniczyły w wypadku jadąc na rowerze: w 2015 roku było to 471 osób, a w 2024 - 335.

I choć mogłoby się zdawać, że w kontekście bezpieczeństwa na drodze powiedziano już wszystko, pojawiają się nowe wyzwania. W trakcie pracy z uczniami będziemy więc zwracać uwagę na korzystanie ze smartfonów w drodze, jazdę na hulajnodze elektrycznej czy nieprzemyślane zachowania podczas wysiadania z autobusu.

Poruszamy też tematy ograniczonego zaufania, widoczności i skupienia. Przypominajmy nieletnim o przepisach w nawiązaniu do realnych sytuacji, które mogą zdarzyć się każdemu z nas. o przechodzeniu przez jezdnię w deszczu, przy ograniczonej widoczności; wychodzeniu na przejście dla pieszych zza autobusu; czy korzystaniu z telefonu podczas wsiadania do tramwaju.

Podobnie jak w poprzednich częściach, nie straszymy. Pokazujemy tylko możliwe scenariusze. Dzięki temu uczymy przewidywać i reagować. Dziecko, które zna zasady, wie, kiedy się zatrzymać i rozejrzeć, zanim postawi krok. Umie wyciągnąć słuchawki i odłożyć telefon, by spokojnie przejść przez pasy. Rozumie, dlaczego nie warto ryzykować, nawet jeśli autobus już podjeżdża. Uczy się, że bezpieczeństwo to codzienny wybór i odpowiedzialność.

Zagrożenie 1: poruszanie się po pasach i jezdni

Droga do szkoły, na trening czy do kolegi będzie bezpieczna, jeżeli będziemy się stosować do podstawowych zasad ruchu drogowego.

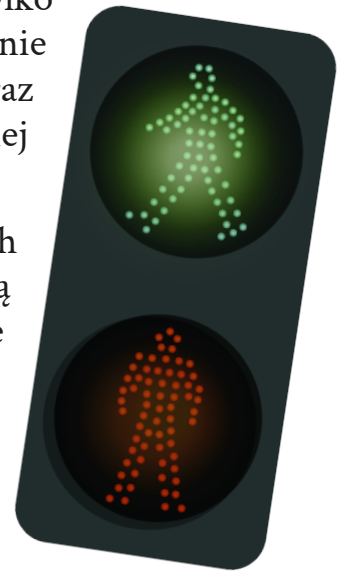
1. Pieszy powinien korzystać z chodnika lub drogi dla pieszych. Jeśli ich nie ma, to z pobocza. Gdy nie ma nawet pobocza - może iść jezdnią, ale przy jej krawędzi, ustępując miejsca pojazdom.
2. Na poboczu lub jezdni pieszy porusza się zawsze lewą stroną - by widzieć nadjeżdżające pojazdy.
3. Piesi poruszający się jezdnią powinni iść gęsiego. Dwóch pieszych może iść obok siebie tylko wtedy, gdy widoczność jest bardzo dobra, a ruch

znikomy.

4. Jeśli nie ma chodnika ani pobocza, pieszy może korzystać z drogi rowerowej - ustępując miejsca rowerzystom.
5. W strefie zamieszkania pieszy ma pierwszeństwo przed pojazdami i może korzystać z całej szerokości drogi - ale musi zachowywać ostrożność.
6. Dziecko do 15. roku życia poruszające się po zmroku poza terenem zabudowanym musi mieć elementy odblaskowe.
7. Osoba poruszająca się na rolkach jest traktowana jak pieszy - obowiązują ją te same zasady.

Przechodzenie przez jezdnię to rzecz dobrze znana. Warto się jednak na chwilę przy niej zatrzymać, bo to właśnie w codziennych, rutynowych sytuacjach najłatwiej o nieuwagę. Od 1 czerwca 2021 roku pieszy ma pierwszeństwo już w chwili zbliżania się do przejścia, nie tylko wtedy, gdy znajduje się już na pasach. To duża zmiana, ale nie oznacza, że można przestać być czujnym. Przeciwnie, teraz jeszcze bardziej liczy się uważność i gotowość do szybkiej oceny sytuacji. Dlatego uczymy:

- Przechodź przez jezdnię tylko w wyznaczonych miejscach - po pasach, gdzie kierowcy spodziewają się pieszych. Gdy zbliżasz się do przejścia, zawsze się zatrzymaj. Rozejrzyj się - najpierw w lewo, potem w prawo, i jeszcze raz w lewo. Upewnij się, że kierowca Cię widzi i że naprawdę zamierza się zatrzymać. Dopiero wtedy wejdź na przejście - pewnie, zdecydowanym krokiem, prosto przez jezdnię.
- Daj zawsze czas kierowcy, aby Cię zobaczył, dlatego nigdy nie wbiegaj na pasy. To samo dotyczy wchodzenia zza zaparkowanego samochodu, krzaka, śmietnika czy autobusu - możesz wejść na jezdnię dopiero wtedy, gdy masz dobrą widoczność i pewność, że kierowca Cię widzi. Nie zwalniasz ani nie zawracasz na przejściu. Jeśli masz wątpliwości - poczekaj. Lepiej spóźnić się na zajęcia niż ryzykować.
- Poruszanie się po drodze wymaga uwagi. Dokładnie tak samo jak korzystanie ze smartfona czy słuchawek. Dlatego musisz wybrać:



albo sprawdzasz, co dzieje się w sieci, albo wchodzisz na drogę. Te dwie czynności nie idą w parze. To samo dotyczy słuchania muzyki - słysząc ją, nie usłyszysz nadjeżdżającego samochodu ani dzwonka rowerzysty.

- Są na drodze miejsca o ograniczonej widoczności, przez nie nigdy nie wolno nam przechodzić. To wszystkie zakręty, wzniesienia czy odcinki z przeszkodami, przez które nie będzie widać pieszego (np. zaparkowane samochody, krzaki, słupy).
- Zawsze bądź skupiony, nawet jeśli masz pierwszeństwo - Twoja uważność to najskuteczniejsza ochrona przed wypadkiem.

Od 2014 roku każde dziecko poruszające się po zmroku poza terenem zabudowanym musi mieć odblask. Może to być opaska, brelok, plecak z wstawką odblaskową, naszywka, ale najlepiej sprawdza się kamizelka - widoczna z każdej strony, jest lekka i można ją łatwo schować do plecaka, gdy nie jest już potrzebna.

Warto nosić odblaski także w mieście. Szczególnie jesienią i zimą, w deszczu, mgle, po zmroku. Odblask zwiększa widoczność i daje kierowcy czas na reakcję. To realna ochrona nie ozdoba.

Zagrożenie 2: dziecko w pojeździe

Nie zawsze przemieszczamy się pieszo. Czasem jedziemy autobusem, szkolnym busem, a czasem wsiadamy do samochodu z dorosłym. Każdy z tych środków transportu wymaga innych zachowań, ale łączy je jedno: bezpieczeństwo zależy od uważności. To właśnie w okolicy pojazdów dochodzi do jednych z najgroźniejszych wypadków. Dzieje się tak, gdy dzieci czują się zbyt pewnie, bo "przecież codziennie jeżdżę", bo "jestem w grupie", bo "pojazd wydaje się bezpieczny sam w sobie". A to nie zawsze prawda.

Wystarczy chwila nieuwagi przy wsiadaniu, zbyt szybkie wyskoczenie z autobusu albo krok przed maskę pojazdu i może dojść do sytuacji, której dziecko nie przewidziało. w tej części poradnika skupiamy się na tych momentach, które są z pozoru spokojne i rutynowe, a w praktyce wymagają pełnej koncentracji: oczekiwanie na przystanku, wsiadanie i wysiadanie do pojazdu oraz sama podróż.

Na przystanku dziecko powinno stać z dala od krawędzi jezdni, najlepiej przynajmniej pół metra od niej. To nie jest miejsce, w którym możemy biegać, popychać innych, ani podchodzić do nadjeżdżającego pojazdu, zanim się zatrzyma. Jeśli autobus dopiero podjeżdża, poczekaj aż stanie. w zimie

dodatkowo trzeba uważać na oblodzoną nawierzchnię, bo jeden poślizg może skończyć się upadkiem tuż pod koła pojazdu.

W pojeździe liczy się spokój. Jeżeli się przepychamy, biegamy między siedzeniami, hałasujemy czy robimy zamieszanie, to utrudniamy podróż innym pasażerom. Autobusy czy tramwaje to pojazdy, z których może skorzystać każdy, ale każdy musi przestrzegać obowiązujących w nich zasad. Trzeba usiąść na swoim miejscu i, jeśli jest taka możliwość, zapiąć pasy. Podczas jazdy warto trzymać się poręczy, zwłaszcza wtedy, gdy autobus rusza lub hamuje.

Szczególną uwagę powinniśmy zwrócić na moment wysiadania z pojazdu. Zawsze należy to robić ostrożnie i tylko wtedy, gdy pojazd całkowicie się zatrzymał. Jeżeli wysiadamy na ulicę, nie wolno przechodzić przed ani za pojazdem. W tym miejscu każdy człowiek (nie tylko dziecko) jest całkowicie niewidoczny dla nadjeżdżających kierowców. Dlatego znacznie lepiej jest poczekać, aż autobus odjedzie i dopiero wtedy bezpiecznie przejść na drugą stronę ulicy.

Podróż samochodem również wymaga przestrzegania kilku zasad. Przede wszystkim: pasy bezpieczeństwa muszą być zapięte zawsze, bez względu na to, czy trasa jest długa, czy trwa tylko kilka minut. Dzieci, które mają mniej niż 12 lat albo mierzą poniżej 150 cm wzrostu, powinny podróżować w foteliku lub na podkładce. Każdy z tych elementów musi być właściwie dobrany do ich wzrostu i wagi.

Nie każde miejsce w samochodzie jest tak samo bezpieczne. Przednie siedzenie może być używane przez dziecko tylko wtedy, gdy ma ono specjalny fotelik zgodny z przepisami. W innych przypadkach bezpieczniej będzie z tyłu. Wysiadając z samochodu, zawsze należy robić to od strony chodnika lub pobocza - nigdy na jezdnię. A zanim otworzy się drzwi, trzeba spojrzeć za siebie i upewnić się, czy nie nadjeżdża rowerzysta, inny samochód albo hulajnoga.

Na koniec coś, co bywa niedoceniane: zachowanie podczas jazdy. Dziecko powinno wiedzieć, że nadmierny hałas, krzyk, celowe rozpraszenie kierowcy, dotykanie elementów deski rozdzielczej czy nagłe ruchy mogą mieć wpływ na bezpieczeństwo całej podróży. Kierowca potrzebuje skupienia, a pasażer, nawet mały, może w tym aktywnie pomóc.

Bo bezpieczeństwo to nie tylko odblaski i znaki drogowe. To także cisza wtedy, gdy trzeba się skupić, to ręka trzymana przy podłokietniku i rozejrzenie się, zanim wysiadziemy. Każda z tych małych reakcji buduje nasze bezpieczeństwo.

Zagrożenie 3: telefon w drodze

Chcesz tylko zerknąć, kto napisał. Sprawdzić godzinę. Dokończyć wiadomość albo nagrać coś na TikToka. Ale właśnie wtedy, gdy patrzysz w ekran, Twoje oczy przestają widzieć to, co dzieje się wokół. A droga nie czeka. Nie zatrzyma się, tylko dlatego, że Ty zatrzymałeś wzrok na komunikatorze.



Coraz więcej dzieci i nastolatków korzysta z telefonu nie tylko na przerwach czy po lekcjach, ale też w drodze do szkoły, na boisko, do domu. i nie chodzi tylko o rozmowy. To nagrywanie filmików, scrollowanie powiadomień, przeglądanie zdjęć, odpowiadanie na wiadomości. To dodatkowe elementy utrudniające koncentrację. w tym miejscu musimy też pamiętać, że młodzi użytkownicy drogi nie mają podzielnej uwagi, mogą mieć trudności z prawidłową oceną odległości i prędkości pojazdu, a także z precyzyjną lokalizacją źródła dźwięku. Charakterystyczne dla nich jest też działanie pod wpływem impulsu. Dlatego tłumaczymy:

Kiedy masz telefon w ręku, mózg dzieli uwagę. Jedna jego część zajmuje się tym, co widzisz na ekranie, druga próbuje ogarniać otoczenie. Ale to nie działa. Wystarczy kilka sekund nieuwagi, żeby nie zauważyć, że nadjeżdża samochód, że zmieniło się światło, albo że ktoś z grupy skręcił w inną ulicę. Jeszcze groźniejsze są sytuacje, w których smartfon towarzyszy Ci podczas wsiadania do pojazdu - wtedy łatwo się poślizgnąć, stracić równowagę albo upuścić telefon i odruchowo po niego sięgnąć, wchodząc prosto pod auto.

Rozproszenie działa też wtedy, gdy masz w uszach słuchawki. Wydaje się, że "tylko słuchasz muzyki". Ale dźwięk zagłusza rzeczywistość. Nie słyszysz klaksonu, dzwonka rowerzysty, nadjeżdżającego auta, które zbliża się zza zakrętu. w niektórych przypadkach - to właśnie brak dźwięku był ostatnim ostrzeżeniem, którego ktoś nie usłyszał.

Zasada jest prosta - ekran poczeka, a bezpieczeństwo nie. Jeśli idziesz przez przejście, wsiadasz do autobusu albo wsiadasz na hulajnogę - odłóż telefon. Zatrzymaj się. Rozejrzyj. Daj sobie chwilę, by naprawdę zobaczyć, co dzieje się wokół. Nawet jeśli jesteś w grupie i ktoś "uważa za Ciebie", to nie zwalnia Cię to z odpowiedzialności za siebie.

Zagrożenie 4: osobiste pojazdy małoletniego

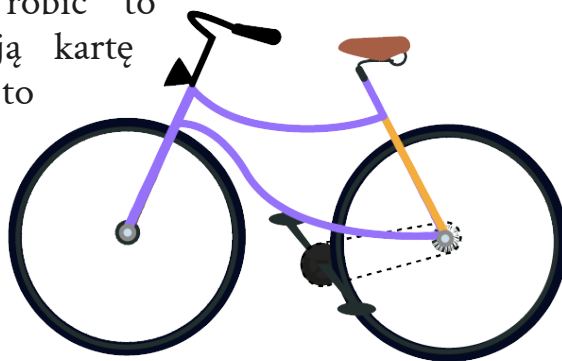
Rower, hulajnoga czy deskorolka to dla młodego człowieka nie tylko środek transportu, ale przede wszystkim wyraz samodzielności, który wzmacnia poczucie wolności. I bardzo dobrze, ponieważ ruch to zdrowie, a samodzielność to ważna umiejętność. Ale właśnie tam, gdzie dzieci czują się najbardziej swobodnie, wzrastać zaczyna ryzyko wypadku. Brak przygotowania technicznego, impulsywne decyzje, niedostateczna znajomość przepisów, to wszystko może prowadzić do niebezpiecznych sytuacji.

Bezpieczeństwo na urządzeniach takich jak rower czy hulajnoga nie zaczyna się w chwili ruszenia z miejsca. Zaczyna się dużo wcześniej - w głowie. To tam powinna pojawić się decyzja: "czy mam kask?", "czy mój sprzęt jest sprawny?", "czy wiem, gdzie mogę jechać, a gdzie nie?".

Rower z zasadami

Rower to pojazd. I jak każdy pojazd, wymaga znajomości przepisów. Dzieci poniżej 10. roku życia mogą nim jeździć po drogach tylko pod opieką dorosłych. Od 10. roku życia mogą robić to samodzielnie, ale tylko wtedy, gdy mają kartę rowerową. To nie formalność, to potwierdzenie, że znają podstawowe zasady ruchu.

Bezpieczeństwo rowerzysty zależy od trzech rzeczy: sprawnego sprzętu, widoczności i przewidywania. Sprzęt to nie tylko rower, ale też kask, odbłaski, oświetlenie i hamulce. Widoczność to nie tylko bycie widzianym przez kierowców, ale też zdolność do widzenia otoczenia. Dlatego nie jeździmy w kapturze, z telefonem w rękę ani z muzyką w uszach. A przewidywanie? To umiejętność oceny sytuacji na skrzyżowaniu, zauważenia, że droga się zwęża, albo że ktoś może nagle otworzyć drzwi samochodu.



Dobre pytanie na początek lekcji: "czy rowerzysta jest pieszym, kierowcą czy kimś pomiędzy?". Wywołana w ten sposób niepewność pozwala rozpocząć rozmowę o odpowiedzialności i przywilejach.

Hulajnoga elektryczna, czyli prędkość rośnie

Nowoczesne hulajnogi elektryczne przyciągają prostotą: wystarczy się odepchnąć, nacisnąć manetkę i już jesteśmy w ruchu. Ale w tej prostocie kryje się wyzwanie. To pojazd, który potrafi rozwinąć bardzo dużą prędkość.

Musimy jednak przypominać, że w Polsce, zgodnie z przepisami, jadąc hulajnogą elektryczną nie możemy przekraczać 20 km/h. A to i tak spora prędkość. Dziecko, które nie ma opanowanych odruchów, nie przewiduje ryzyka i nie zna zasad, łatwo może przy niej stracić kontrolę.

W polskim prawie hulajnoga elektryczna traktowana jest jak pojazd, nie wolno nią jeździć chodnikiem, jeśli obok jest droga rowerowa. Osoby w wieku 10-18 lat jadąc hulajnogą muszą mieć kartę rowerową. Młodsze dzieci mogą korzystać z hulajnogi elektrycznej tylko w strefie zamieszkania i pod opieką dorosłych.

Uczmy dzieci:

- gdzie mogą jeździć (droga rowerowa, pas rowerowy, jezdnia z ograniczeniem do 30 km/h),
- jak się zachować na chodniku (jeśli już muszą się nim poruszać - prędkość musi być zbliżona do pieszej, musimy zachowywać bezpieczny odstęp od osób, które idą chodnikiem),
- dlaczego kask i odblaski to nie ozdoby, tylko sprzęt ochronny.

Warto rozpocząć rozmowę pytaniem: "czy hulajnoga to zabawka czy pojazd?". w odpowiedzi zawiera się świadomość, która ratuje życie.

Rolki, deskorolki i inne cuda na kółkach

Coraz częściej dzieci poruszają się po mieście na rolkach, wrotkach, deskorolkach czy elektrycznych UTO (urządzeniach transportu osobistego). i choć każda z tych form ma swoją specyfikę, jedno je łączy: wymagają równowagi, skupienia i umiejętności współpracy z otoczeniem.

Zasada podstawowa? Nie jesteś sam. Po chodniku poruszają się też piesi - starsi ludzie, osoby z wózkami, dzieci, które nie widzą Cię z daleka. Użytkownik UWR (urządzenia wspomagającego ruch) musi mieć świadomość, że chodnik to nie tor wyścigowy. Bezpieczeństwo to umiejętność przewidywania, że ktoś może nagle wyjść z klatki schodowej, że pies się wyrwie właścicielowi, że dziecko zacznie biec bez patrzenia.

Zajęcia można zacząć od pytania: "czy masz prawo jechać na hulajnodze chodnikiem szybciej niż idzie pieszy?". Odpowiedź brzmi: nie. A potem warto rozrysować wspólnie plan bezpiecznego korzystania z urządzeń: gdzie, kiedy, w jakim tempie.

Kask zmienia wszystko

Statystyki wskazują, że urazy głowy są najczęstszą przyczyną poważnych

powikłań po wypadkach na rowerach, hulajnogach i rolkach. Większość z nich można zminimalizować lub całkowicie uniknąć, jeżeli dziecko będzie miało założony kask.

Dlatego kask to nie dodatek. To tak samo ważny element, jak hamulce w rowerze czy pasy w samochodzie. Uczmy dzieci, że kask zakładamy zawsze, nie tylko na dłuższą wycieczkę. Że nie jest "obciachowy", jest jak tarcza, która chroni głowę przed skutkami zderzenia z betonem, krawężnikiem czy innym pojazdem. Bo kask jest jak hełm rycerza, nie po to, żeby wyglądać, ale żeby wrócić bezpiecznie z każdej wyprawy.

Aby pobrać scenariusz lekcji, który pomoże w przekazaniu tej wiedzy oraz materiały do jej poprowadzenia, wejdź na stronę www.multibezpieczenstwo.pl.

Część 7: zima



Zima otwiera przed młodym człowiekiem nowy świat. Naturalne lodowiska, stoki, pagórki, skrzypiący śnieg i niedostępne latem miejsca, aż się proszą o odkrywanie. Sceneria ta zmienia zasady bezpieczeństwa, wymuszając na dzieciach i młodzieży konieczność zrozumienia, co sprawia, że jedne zabawy są bezpieczne, a inne wymykają się spod kontroli. Właśnie to połączenie radości odkrywczy z odpowiedzialnością jest fundamentem tego rozdziału. Zawarte w nim informacje mają pomóc dorosłym tak prowadzić rozmowę, aby dzieci nie traciły ciekawości, a jednocześnie nauczyły się oceniać właściwie ryzyko.

U dzieci powyżej 10. roku życia rośnie poziom samodzielności. To czas, w którym zaczynają same planować wyjścia na sanki czy łyżwy, same podejmują decyzję, czy jechać szybciej, czy spróbować swoich sił na nowej trasie. Jednak cały czas to od dorosłych zależy, czy zostaną wyposażone w wiedzę, która pozwoli im oceniać otoczenie i poziom bezpieczeństwa swoich zachowań, czy otrzymają tylko listę zakazów i nakazów. Aby zacząć myśleć o bezpieczeństwie, dzieci muszą zrozumieć co dzieje się pod lodem, dlaczego wiatr zmienia temperaturę odczuwalną oraz dlaczego zmierzch tak mocno wpływa na widoczność. Naszą rolą jest pokazać im mechanizm, a nie straszyć konsekwencją. Dzięki temu budujemy sprawczość, a nie posłuszeństwo oraz gotowość do samodzielnych wyborów zamiast gotowości do reagowania na zakazy.

Zimowe ryzyka mają swoje konkretne przyczyny. Lód na naturalnych akwenach nigdy nie jest równej grubości. Potrafi być jak cienka szyba, szczególnie tam, gdzie pod spodem pracuje płynąca rzeka albo gdzie działa ciepły nurt. Lawina potrafi zjechać jak pędząca ciężarówka, a zamieć śnieżna może odebrać orientację w terenie w kilka minut, prowadząc do szybkiego wychłodzenia. Do tego dochodzą wilgoć i wiatr, które sprawiają, że temperatura odczuwalna spada szybciej, niż dzieci czują to na skórze, a odbite od śniegu promieniowanie UV może podrażnić oczy tak, jakby ktoś świecił w nie z bliska latarką. Warto też pamiętać, że krótki dzień i śliska nawierzchnia obniżają widoczność zarówno na drodze, jak i na chodniku, stąd znaczenie odblasków i ostrożnego, stabilnego "chodu pingwina" na lodzie. Wszystkie te mechanizmy opisujemy w tym rozdziale tak, abyś Ty nauczycielu i rodzicu, był w stanie przekazać tę wiedzę dzieciom w sposób, który pomoże ją zobrazować i zrozumieć.

Opisujemy zimowe bezpieczeństwo w pięciu obszarach, które tworzą spójną mapę ryzyk i działań. Najpierw przeprowadzimy Cię przez góry, lód i naturalny śnieg, od zbiorników wodnych po zasy, aby pomóc w wyjaśnieniu dzieciom, dlaczego zima zmienia zasady poruszania się w terenie. Następnie

omawiamy sporty zimowe i rekreację, podkreślając znaczenie kasku, Dekalogu FIS, bezpiecznych zachowań na stoku i absolutnego „zero tolerancji” dla kuligów ciągniętych przez pojazdy. Trzeci obszar dotyczy drogi, chodników i podróży, w tym poślizgnięć, spadających sopli, widoczności i roli odbłasków, a także zasad, które obowiązują w samochodzie czy autokarze. W czwartej grupie zagrożeń zajmiemy się domem, ogrzewaniem i garażem, ze szczególnym naciskiem na tlenek węgla, pracę urządzeń i sytuacje, które choć wyglądają niewinnie, to mogą kryć ryzyko. Ostatni obszar to pogoda i zdrowie zimą. Przyjrzymy się odmrożeniom, hipotermii, temperaturze odczuwalnej, promieniowaniu oraz smogowi, który wpływa na intensywność aktywności.

Podobnie jak w poprzednich częściach przewodnika MultiBezpieczeństwo, omawiamy narzędzia do praktycznej pracy z dziećmi, w tym proste ćwiczenia klasowe, krótkie scenariusze odgrywania ról, ułatwiające podejmowanie decyzji, test widoczności, checklisty oraz ramki pierwszej pomocy napisane tak, aby mogli z nich korzystać zarówno dorośli, jak i dzieci. Pokażemy także, jak tłumaczyć zimowe mechanizmy w sposób obrazowy, bez moralizowania i bez epatowania zagrożeniami.

Zanim przejdziemy do poszczególnych zagrożeń, poznaj „Złotą piątkę zimowego MultiBezpieczeństwa”, czyli pięć zasad, do których można wracać w klasie, na świetlicy, przed zimowym wyjściem czy rodzinnym wyjazdem. To proste, pojemne wskazówki, które są punktem wyjścia do zimowego bezpieczeństwa:

- Do jazdy na łyżwach wybieraj tylko oficjalne lodowiska, wejście na zamrożone jezioro staw czy rzekę zawsze jest niebezpieczne, nie jesteś w stanie samodzielnie ocenić grubości lodu, nigdy nie wiesz, czy za chwilę się nie załamie.
- Na stok ruszaj zawsze w kasku i goglach z ochroną UV400, pamiętaj, aby przed wyjściem w góry sprawdzić aktualną prognozę pogody oraz alerty lawinowe.
- Słuchaj swojego ciała, jeżeli po upadku czujesz ból, nie zgrywaj bohatera, nie wstydz się odpocząć i poprosić o pomoc.
- Daj szansę kierowcom, aby cię zobaczyli, noś obowiązkowe odbłaski poza obszarem zabudowanym i nie rezygnuj z nich, gdy chodzisz po mieście.
- Dbaj o swoją energię, pilnuj, żeby twoje ciało się nie wychładzało, zwracaj uwagę na to, jaka jest temperatura odczuwalna i pamiętaj o kremie z filtrem - nawet podczas krótkiego spaceru.

Zagrozenie 1: góry, lód i naturalny śnieg

Zimowy krajobraz zmienia świat w ogromny plac zabaw. W tym rozdziale nie próbujemy zniechęcać dzieci do korzystania z niego. Naszym celem jest uporządkowanie wiedzy dorosłego tak, aby potrafił wyjaśnić dzieciom, jak działają śnieg, lód i górski teren zimą. Im lepiej zrozumiemy mechanizmy, tym łatwiej będzie nam budować u dzieci sprawczość zamiast posłuszeństwa wynikającego wyłącznie ze strachu.

Dlaczego naturalne lodowisko bywa pułapką?

Z punktu widzenia dziecka zamrożony zbiornik wodny wygląda jak idealne miejsce do zabawy. Jest przecież równo, ślisko i szeroko. Problem w tym, że to, co widzimy z góry, bardzo słabo oddaje to, co dzieje się pod powierzchnią. Lód na zbiorniku wodnym nie zachowuje się jak gruba deska. Bardziej przypomina szklaną taflę rozłożoną na wodzie. Może przez chwilę wytrzymać nacisk, a potem pęknąć nagle i bez ostrzeżenia.

Kiedy ktoś wchodzi na lód, jego ciężar nie działa tylko w jednym punkcie. Rozchodzi się po tafli w postaci naprężeń, czyli niewidocznych linii siły, które biegną w różnych kierunkach. Jeśli lód jest gruby i jednolity, naprężenia się rozpraszają. Jeśli jednak trafiają na miejsce słabsze (na przykład cieńszy fragment, pęknięcie, obszar nad prądem wody) lód traci stabilność.

Załamanie lodu nie oznacza, że pęka on kawałek po kawałek. Najczęściej dochodzi do nagłego pęknięcia całej struktury w jednym momencie. Dla osoby stojącej na lodzie wygląda to tak, jakby ziemia zniknęła spod nóg. Dlatego szczególnie zdradliwe jest myślenie skoro ktoś przeszedł przede mną, to jest bezpiecznie. Lód mógł już zostać osłabiony przez poprzedniego użytkownika, a kolejny krok jest tym, który przekracza granicę wytrzymałości.



Z perspektywy dorosłego najważniejsze są trzy mechanizmy:

- **Woda pod lodem wciąż się porusza**

W rzece woda płynie także wtedy, gdy na wierzchu pojawia się warstwa lodu. Prąd pracuje od spodu, miejscami podmywa i ścienia lód, szczególnie w pobliżu mostów, ujść dopływów, zakrętów i wszędzie tam, gdzie nurt przyspiesza. Z brzegu możemy widzieć równą, gładką taflę, a kilka kroków dalej pod śniegiem może znajdować się cienka warstwa lodu, która załamie pod ciężarem dziecka.

■ **Lód nie ma jednakowej grubości**

Lód powstaje warstwami, w różnym tempie, przy zmieniającej się temperaturze powietrza i wody. Tam, gdzie woda jest płytsza, przy brzegu, lód bywa grubszy, ale bliżej środka może być znacznie cieńszy. Tam, gdzie do zbiornika wpływa cieplejsza woda z rowów czy kanalizacji burzowej, powstają słabe miejsca. Z góry nie widać tych różnic.

■ **Śnieg ukrywa słabe miejsca i przeręble**

Świeża warstwa śniegu zasłania przeręble, pęknięcia i granice lodu. Dla dziecka zasypany przerębel wygląda identycznie jak reszta powierzchni. Stąd tak niebezpieczne są zabawy typu „zobaczmy, jak daleko da się dojść”. Na lodzie nie ma wizualnych sygnałów ostrzegawczych, które dziecko mogłoby samodzielnie odczytać.

W pracy z uczniami warto opowiadać nie tylko o cienkim lodzie, ale o tym, że zimą staw, jezioro czy rzeka nadal są dynamicznym środowiskiem. Można powiedzieć:

Z góry widzisz gładką taflę, ale pod spodem rzeka cały czas się porusza. W niektórych miejscach lód jest gruby, w innych cienki jak kartka papieru. Śnieg przykrywa te różnice. Dlatego nawet dorośli nie są w stanie ocenić z brzegu, czy w danym miejscu będzie bezpiecznie.

Zamiast koncentrować się na zakazie, ważne jest wytłumaczenie, że dziecko nie ma narzędzi, aby to ryzyko ocenić. Stąd prosta zasada: na lód naturalnych akwenów po prostu nie wchodzimy, a jeśli zobaczymy, że ktoś wpadł do wody, pomagamy z brzegu - postępując w ten sam sposób, co w przypadku osoby tonącej.

Szczegółowe instrukcje postępowania z tonącym opisaliśmy w Części 1 przewodnika, poświęconej wypoczynkowi nad wodą. Ucząc o bezpieczeństwie nad wodą w czasie zimy, opowiedz o zasadzie „podaj - rzuć - holuj”. To wzór zachowania, zgodnie z którym zostajemy na twardym gruncie, sięgamy po przedmiot (gałąź, szalik, kij), podajemy go lub rzucamy osobie w wodzie, a potem wspólnie z innymi ciągniemy poszkodowanego do brzegu. Musimy tutaj podkreślać, że dziecko (jak i większość dorosłych) nie jest ratownikiem, dlatego jego najważniejszą rolą jest wezwanie pomocy i niesienie jej w taki sposób, aby nie stać się kolejną osobą poszkodowaną.

To ważne, ponieważ we wpadnięciu do lodowatej wody to nie mokre ubrania są największym problemem. Najgroźniejsze rzeczy dzieją się w pierwszych kilkunastu sekundach. Zimna woda wywołuje gwałtowną reakcję organizmu, tzw. szok zimna. Oddech przyspiesza, może stać się płytki i chaotyczny, a u niektórych osób dochodzi do mimowolnego wdechu. Jeśli głowa znajduje się pod wodą, zwiększa to ryzyko zachłyśnięcia.

Jednocześnie bardzo szybko spada siła mięśni. Ręce i nogi sztywnieją, ruchy stają się wolniejsze i mniej precyzyjne. To dlatego osoba, która jeszcze chwilę wcześniej biegła po lodzie, po wpadnięciu do wody ma problem z utrzymaniem się przy krawędzi przerębla.

Ten mechanizm jest ważny do zrozumienia przez dzieci, dzięki niemu łatwiej im pojąć, że w lodowatej wodzie nie ma czasu na opanowanie sytuacji. Nie dlatego, że ktoś panikuje, ale dlatego, że ciało przestaje współpracować. To kolejny powód, dla którego na naturalny lód po prostu się nie wchodzi, a pomoc zawsze organizuje się z brzegu.

Lawiny, zamiecie i nagłe pogorszenie warunków w górach

W górach zimą śnieg nie jest rozłożony równo jak w miejskim parku. Tworzy warstwy, które różnią się strukturą i twardością. Wyobraź sobie stos kilku koców i prześcieradeł - niektóre są grube i szorstkie, inne gładkie i śliskie. Gdy położysz je jeden na drugim, cały stos może się przesunąć po tej najbardziej śliskiej warstwie. Z pokrywą śnieżną na stromym zboczu dzieje się coś podobnego.

Przy wielokrotnych zmianach temperatury, mrozie, lekkiej odwilży, ponownym mrozie, tworzą się warstwy, które łączą się ze sobą lepiej lub gorzej. Szczególnie groźna jest tzw. słaba warstwa między starym śniegiem a świeżym opadem. Tak możesz opisać to dzieciom w trakcie lekcji:

Wyobraź sobie stos książek, a między nimi kartkę papieru. Dopóki leżą na półce, wszystko jest w porządku. Ale jeśli przechylish stos, książki mogą się zsunąć właśnie po tej kartce. W górach tą kartką jest warstwa śniegu, która ze względu na zmiany pogody nie skleila się z resztą warstw.

Wiatr dodatkowo przenosi śnieg i odkłada go tworząc nawisy, dzieje się tak w zagłębieniach oraz za graniami, czyli wąskimi, ostrymi i często skalistymi grzbietami górskimi. Takie miejsca są często bardzo malownicze, co

sprawia, że chętnie są wykorzystywane jako tło do zdjęć lub punkty do obserwacji widoków.

Warto wytłumaczyć, że:

Nawis przypomina półkę, która wystaje poza krawędź stołu. Z daleka wygląda solidnie, ale pod spodem nie ma już oparcia. Kiedy pęknie, jego masa może uruchomić lawinę na zboczu poniżej.

Drugim ważnym elementem są warunki widoczności. Zamieć, niski pułap chmur, brak cieni i kontrastu sprawiają, że linia horyzontu znika. Zjawisko określane jako whiteout można obrazowo wytłumaczyć w klasie, prosząc uczniów, aby wyobrazili sobie sytuację, w której ściany, podłoga i sufit są pomalowane na ten sam kolor. Trudno ocenić, gdzie kończy się podłoga, a zaczyna ściana. W górach jest podobnie, tylko zamiast farby mamy śnieg i chmury. Człowiek może iść wprost w stromiznę albo w stronę uskoku terenu, nie zdając sobie z tego sprawy.

W pracy z dziećmi nie chodzi o analizowanie szczegółowych komunikatów lawinowych, ale o zbudowanie prostego nawyku. W góry zimą idziemy tylko z dorosłym, który sprawdził warunki i potrafi ocenić teren. Górskie służby ratunkowe prowadzą bieżący monitoring zagrożenia lawinowego. Ruszając zimą w Tatry należy przed każdym wyjściem odwiedzić stronę lawiny.topr.pl, w przypadku pozostałych regionów skorzystajmy ze strony lawiny.gopr.pl.

Możesz wykorzystać mapę szlaków i komunikat lawinowy ze wskazanych wyżej stron jako materiał do rozmowy. W tym przypadku pokaż skalę od 1 do 5 (szczegóły skali są dostępne na stronie lawiny.gopr.pl/ref-danger), wytłumacz, że przy wyższych stopniach zagrożenia rezygnujemy z wyjścia w góry.

Starszym uczniom warto zwrócić uwagę na jeszcze jeden aspekt. Często to nie dzika przyroda wywołuje zagrożenie, ale decyzje ludzi, na przykład zejście ze szlaku, zlekceważenie prognozy, chęć podejścia trochę bliżej krawędzi i zrobienia zdjęcia. To dobry moment, aby porozmawiać o wpływie mediów społecznościowych i presji na spektakularne ujęcia w górach.

Zaspy, tunele, igło i fortty w śniegu

Zaspy śnieżne są dla dzieci naturalnym materiałem do budowania, kojarzą się z bezpieczną zabawą, bo to przecież tylko śnieg. Tymczasem śnieg, który

leży długo, przestaje być lekki i puszysty. Z czasem warstwy ulegają sprasowaniu, część powietrza między kryształkami znika, a do masy przenika woda z topnienia. Na wierzchu zaspę tworzy miękka warstwa, ale głębiej potrafi być twardą, zbitą bryłą.

Kiedy dziecko zaczyna kopać tunel, wprowadza do tej struktury słaby punkt. Rozkład ciężaru zmienia się, a ściany i sufit tunelu mają mniejszą rezerwę wytrzymałości. W pobliżu dróg, chodników i parkingów śnieg jest dodatkowo spychany przez pługi, a od spodu podtapiany przez ciepło gruntu i wodę z topnienia. Dlatego może się zdarzyć, że najcieńsza i najbardziej niestabilna warstwa znajdzie się właśnie tam, gdzie dziecko próbuje się przeczołgać pod śniegiem.

W rozmowie z uczniami warto odejść od zdania „nie kop tuneli, bo są niebezpieczne” na rzecz wyjaśnienia, co dokładnie dzieje się z masą śniegu. Możesz użyć prostego porównania: zgnieć mocno w dłoni kulkę śniegu i spróbuj ją rozciągnąć. Poczujesz, jak szybko staje się ciężka i zwarta. To tylko drobny fragment śnieżnej masy, a w wydrążonym przez dziecko tunelu nad głową może znajdować się kilkaset kilogramów takiego materiału. W razie zawalenia dziecko nie ma możliwości samodzielnego wydostania się. Przykład ze zgniecioną kulką śniegu obrazuje jeszcze jedną kwestię. Gdy mocno zgniatamy śnieg, usuwamy z niego powietrze, a to sprawia, że nasza kulka staje się cięższa i w pewnym momencie może zacząć przypominać kamień. Rzucanie tak mocno sprasowanym śniegiem i lodem nie różni się więc niczym od rzucania kamieniami. W ten sposób można kogoś skrzywdzić, szczególnie jeżeli nosi okulary albo aparat ortodontyczny.

Zaspy przy drogach i parkingach niosą jeszcze jedno zagrożenie, to obecność pojazdów i maszyn odśnieżających. Kierowca pługa nie jest w stanie zauważyć bawiących się w środku dzieci. Dlatego zachęcamy do wprowadzenia zasady, która nie podlega negocjacji: nie budujemy fortów ani tuneli w zaspach przy ulicach, parkingach i budynkach. Zamiast tego można poszukać otwartej, płaskiej przestrzeni, np. boiska lub parku, gdzie zabawa w budowanie murków, barykad czy „baz” odbywa się na śniegu, który leży płasko, a nie w wysokich, nieprzewidywalnych nawarstwieniach.

Utrata orientacji i krótkie dni

Zimą znikanie ścieżki jest częścią krajobrazu. Szlak, który latem jest dobrze widoczny, zimą może zostać przykryty śniegiem. Oznaczenia szlaków na drzewach zasłania warstwa szronu, ścieżki w lesie zlewają się ze sobą. Do tego dochodzi fakt, że dzień jest krótszy, a zmierzch zapada szybko. Z punktu

widzenia dziecka różnica między godz. 14 a 16 może nie wydawać się duża, ale dla dorosłego planującego wyjście w góry ma kluczowe znaczenie.

Możesz wykorzystać doświadczenia z Części 2 przewodnika, poświęconej orientacji w terenie i zagrożeniom w naturze. Warto porozmawiać z uczniami o tym, że zimą łatwiej pomylić kierunki, bo krajobraz jest mniej zróżnicowany kolorystycznie. Tam, gdzie latem są zielone polany, kolorowe skały i kontrastujące z nimi ścieżki, zimą widzimy przede wszystkim biel i odcienie szarości. To sprawia, że nasz mózg ma mniej punktów zaczepienia. Do tego dochodzi zjawisko zamieci, które działa jak ruchoma zasłona i może ograniczyć zasięg widzenia nawet do kilku metrów.

W rozmowie z dziećmi ważne jest połączenie dwóch wątków - planowania i reakcji. Planowanie oznacza, że przed wyjściem rodzina lub grupa szkolna ustala trasę, godzinę powrotu, sprawdza prognozę i zabiera zapas światła (latarki, czołówki). Reakcja to to, co dziecko ma zrobić, jeśli mimo wszystko straci orientację: zatrzymać się, nie oddalać się od grupy, skontaktować się z dorosłym, skorzystać z wcześniej znanych metod działania (np. Zasady STOP, którą omówiliśmy w Części 2 przewodnika).

Możesz też wprowadzić proste ćwiczenie. Poproś uczniów, aby opisali drogę ze szkoły do domu nie z pamięci, ale przez nazwanie punktów orientacyjnych, czyli charakterystycznych budynków, skrzyżowań, mostów. Następnie porównaj to z sytuacją w górach, gdzie takich punktów jest mniej, a zimą część z nich znika pod śniegiem. To naturalnie prowadzi do wniosku, że w górach nie wracamy na pamięć, tylko korzystamy z mapy, znaków i ustalonego wcześniej planu.

Wszystkie opisane wyżej treści mają jeden wspólny cel - pomóc dzieciom zrozumieć, co tak naprawdę dzieje się zimą w górach, na lodzie i w głębokim śniegu. Nie chodzi o to, aby zrezygnowały z aktywności, tylko o to, żeby wiedziały, gdzie leży granica między odkrywaniem a narażaniem się na realne niebezpieczeństwo. Rolą dorosłego jest przeprowadzić je przez ten proces z cierpliwością, pokazując mechanizmy, a nie tylko wydając zakazy. Dzięki temu zimowe przygody pozostaną źródłem radości - z dodatkiem świadomości, która procentuje przez całe życie.

Zagrożenie 2: urazy podczas aktywności sportowej

Sporty zimowe i zimowa rekreacja potrafią być jednymi z piękniejszych wspomnień z dzieciństwa. Żeby tak się stało, potrzebne są trzy elementy:

- zrozumienie, jak działa ciało dziecka w ruchu i przy upadku,

- świadomość typowych zagrożeń - od stłuczeń, urazów kończyn, aż po możliwość złamań, a nawet wstrząśnienia mózgu, czy inne poważne zdarzenia, które mogą zagrażać sprawności i życiu,
- znajomość prostych procedur pierwszej pomocy i zasad zachowania na stoku oraz przy wyciągach.

Jako nauczyciel lub rodzic, nie musisz być instruktorem narciarstwa. Wystarczy, że pomożesz dziecku połączyć kropki: „co robię” - „co może się wydarzyć” - „co mogę zrobić, żeby było bezpieczniej”. Wtedy kask, ochraniacze, rozsądne tempo jazdy i rezygnacja z kuligu za samochodem przestają być fanaberią dorosłych, a stają się świadomym wyborem młodego człowieka.

W tej części nie będziemy dzieci straszyć widokiem gipsu i dramatycznymi historiami. Zamiast tego pokażemy, dlaczego głowa, kręgosłup, nadgarstki i kolana są tak wrażliwe oraz dlaczego kask, ochraniacze i rozsądne tempo jazdy naprawdę zmieniają przebieg wypadku. Dziecko, które rozumie mechanizm urazu, łatwiej przyjmuje zasady, bo widzi w nich sens, a nie tylko zakaz od dorosłych.

Zacznijmy od tego, że w sportach zimowych wiele wypadków wygląda niewinnie. Narta zahacza o śnieżną muldę, sanki nagle stają, ktoś wpada na przeszkodę. Najważniejsze jest jednak to, że sprzęt może się zatrzymać, ale ciało nie zatrzymuje się razem z nim. Działa tu zasada bezwładności. Jeśli poruszasz się z pewną prędkością, twoje ciało chce poruszać się dalej, nawet wtedy, gdy sprzęt nagle się zatrzymał. Dlatego przy nagłym hamowaniu ciała leci do przodu, a ręce, kolana i głowa przyjmują uderzenie.

Co ważne, kask, ochraniacze i rozsądna prędkość nie sprawiają, że bezwładność znika. One tylko zmniejszają skutki tego, co i tak wydarzy się w momencie upadku.

Co dzieje się przy wstrząśnieniu mózgu?

W sportach zimowych szczególnie narażone są głowa i odcinek szyjny kręgosłupa. Powód jest prosty - to prędkość. Nawet jeśli dziecko nie zjeżdża z najbardziej wymagającej trasy, na zwykłym stoku potrafi rozpędzić się do kilkudziesięciu kilometrów na godzinę. Wystarczy uderzenie w ubity śnieg lub lód, inną osobę albo słupek podtrzymujący siatkę. W takiej sytuacji, nasza głowa zatrzymuje się na przeszkodzie, a schowany pod czaszką mózg gwałtownie uderza w kość.

Możesz wytłumaczyć to dziecku prostym obrazem:

Mózg jest miękki, przypomina gęstą galaretkę, pływa w płynie mózgowo-rdzeniowym, a czaszka jest twarda i nieruchoma. Jeżeli jesteśmy w kasku, to przy nagłym uderzeniu głowa szybko i bezpiecznie się zatrzyma. Jednak schowany w niej mózg nie ma kasku i z pełną prędkością uderzy w czaszkę. To uderzenie może spowodować, że delikatne połączenia pomiędzy neuronami zostaną rozhuśtane i podrażnione. Tak dochodzi do wstrząśnienia mózgu. W takiej sytuacji nie musi dojść do krwawienia, żeby pojawiły się objawy.

Jak rozpoznać wstrząśnienie mózgu u dziecka

Poniższą tabelę możesz potraktować jako mini-ściągę. W pierwszej kolumnie widzisz kategorię objawu, w drugiej - to, co możesz zobaczyć, w trzeciej - na co warto szczególnie zwrócić uwagę.

Rodzaj objawów	Co możesz zauważyć u dziecka	Co powinno zapalić czerwoną lampkę u dorosłego
Bezpośrednie po urazie	krótkotrwała utrata przytomności, dziecko jest zamroczone, odpowiada nie na temat, może nie pamiętać chwili upadku	dziecko wygląda na przytomne, ale myśli jakby wolniej, ma problem z podaniem daty, miejsca albo tego, co przed chwilą robiło
Neurologiczne	ból głowy, który nie mija po odpoczynku, nudności, czasem wymioty, zawroty głowy, chwiejny chód	objawy pojawiają się lub nasilają w ciągu 24-48 godzin po urazie, to wciąż może być wstrząśnienie, nawet jeśli bezpośrednio po upadku wszystko było w porządku
Wzrokowe	światłowstręt, rozmazany obraz, mroczki przed oczami, podwójne widzenie	dziecko nagle zaczyna mrużyć oczy na słońcu, unika światła, może zjeżdżać w bok, bo nie widzi dobrze
Poznawcze	trudność w skupieniu, problem z zapamiętaniem prostych rzeczy, wolniejsze reagowanie, szybkie męczenie się	dziecko, które zwykle jest bystre i rozmowne, zaczyna mówić mało, powoli, proste zadania szkolne sprawiają mu nagle kłopot
Emocjonalne i senność	rozdrażnienie, płaczliwość, wybuchy złości, problem z zaśnięciem lub przeciwnie - nadmierna senność	to nie jest jego normalny humor, dziecko zachowuje się jakby nie do końca było sobą - to sygnał, żeby wrócić myślą do ostatnich upadków i zderzeń

Najważniejsza zasada do zapamiętania? Każde podejrzenie wstrząśnienia mózgu oznacza koniec jazdy tego dnia i kontakt z lekarzem. Nawet jeśli dziecko bardzo chce zjechać jeszcze tylko jeden raz.

Aby wytłumaczyć to młodszym uczniom możesz użyć obrazu:

Twój mózg to coś w rodzaju bardzo delikatnej galaretki w twardym pudełku. Kiedy mocno uderzasz głową, ta galaretka przesuwa się i obija o ściany pudełka. Nie zawsze to widać na zewnątrz, ale w środku robi się bałagan. Głowa zaczyna boleć, kręci się w niej i jest trudniej myśleć. Kask działa w tej sytuacji jak poduszka. Spowalnia uderzenie, żeby w środku było jak najmniej zamieszania.

W przypadku starszych uczniów pomoże opis:

Przy wstrząśnieniu mózgu dochodzi do zaburzenia pracy komórek nerwowych. One nadal są na swoim miejscu, ale gorzej przekazują sygnały. Dlatego masz mgłę w głowie, trudniej ci się skupić i zapamiętać rzeczy. Organizm potrzebuje kilku dni, czasem tygodni, żeby to naprawić. Jeśli w tym czasie znowu upadniesz i uderzysz głową, szkoda będzie jeszcze większa. Dlatego po uderzeniu się w głowę najbezpieczniej jest zrobić sobie dłuższą przerwę.

Urazy kończyn: nadgarstki

Na stokach najczęstsze są urazy kończyn. Dzieci instynktownie bronią się rękami, kiedy lecą do przodu, a kolano przy skręcie przyjmuje całą siłę obrotu narty.

Wyobraź sobie, że stawiasz cienką deseczkę na ziemi i próbujesz oprzeć na niej duży plecak. To właśnie dzieje się z nadgarstkiem snowboardzisty, który spada do przodu i wyciąga rękę. Ciało może ważyć 40-60 kg, ale w momencie uderzenia siła działająca na dłonie jest kilkukrotnie większa.

Delikatne kości nadgarstka i więzadła między nimi mają za zadanie tę siłę rozproszyć. Jeśli jest jej za dużo - pękają. Nawet jeśli nie dochodzi do pełnego złamania, więzadła mogą zostać nadciągnięte albo naderwane, a staw - niestabilny.

Jak to wytłumaczyć dziecku:

Gdy wyciągasz ręce prosto przed siebie i spadasz na nie, całe twoje ciało ląduje na nadgarstkach. To tak, jakbyś próbował postawić bardzo ciężki plecak na cieniutkim patyku. Patek może się złamać. Ochraniacz na nadgarstek jest jak dodatkowa gruba deska, rozkłada ciężar na większy kawałek i chroni kości.

Dlatego w snowboardzie ochraniacze na nadgarstki są czymś więcej niż dodatkiem do stroju. W wielu badaniach obniżają liczbę złamań nawet o połowę.

Urazy kończyn: kolano narciarza i rola więzadeł

Kolano działa jak zawias. Węzadła krzyżowe i poboczne pilnują, żeby kość udowa i piszczel nie rozjechały się w bok, albo nie przekręciły względem siebie.

Na nartach mechanizm urazu zwykle wygląda podobnie:

- narta jednej nogi nagle się klinuje (lód, mulda, zaczepienie o inną nartę),
- ciało jedzie dalej, miednica obraca się,
- stopa zostaje wpięta w wiązanie i nie ma gdzie uciec,
- więzadła zostają gwałtownie skręcone, co przekracza ich wytrzymałość.

Jeśli więzadło pęka, kolano traci stabilizację. Czasem dziecko ma wrażenie, że noga ucieka przy każdym kroku. To rodzaj urazu, który nie rozchodzi się sam.

Jak opowiedzieć to młodszemu uczniowi:

Węzadła w kolanie są jak mocne taśmy, które trzymają staw w ryzach. Gdy skręcasz się zbyt mocno przy przyklejonej do śniegu nartcie, taśmy mogą pęknąć. Leczenie jest długie, często wymaga operacji i rehabilitacji. Dlatego tak ważne jest dopasowanie prędkości i wyboru trasy do umiejętności oraz... umiejętność odpuśczenia, gdy czujesz, że coś jest ponad twoje siły.

Urazy kończyn: kciuk narciarza

To charakterystyczny uraz, który pojawia się, gdy dziecko upada, trzymając

kijek w dłoni. Kijek działa wtedy jak dźwignia. Odgina kciuk na bok i rozrywa więzadło po wewnętrznej stronie stawu.

Po takim urazie kciuk jest obrzęknięty, boli przy chwytaniu i może sprawiać wrażenie „rozlazłego”, jakby nie pozwalał się kontrolować. Dla dziecka oznacza to problemy z trzymaniem długopisu, telefonu, sztuców - na tygodnie albo miesiące, jeśli uraz zostanie zignorowany. Można temu częściowo zapobiec ucząc dziecko, że pętli kijka nie zakładamy na nadgarstek, jeśli dopiero uczymy się jeździć oraz pokazując, jak przy upadku puszczać kijek, zamiast trzymać się go kurczowo.

Jak tłumaczyć dzieciom zasady ochrony kończyn?

Zamiast mówić załóż ochraniacz, bo tak trzeba, możesz wykorzystać język obrazów:

Twoje więzadła to gumki, które trzymają kości razem. Jeśli gumka jest ciepła i rozciągnięta po rozgrzewce, wytrzyma więcej. Jeśli jest zimna i ciągniesz ją nagle, łatwiej pęka. Dlatego przed zjazdem robimy krótką rozgrzewkę. Wystarczy kilka przysiadów, wymachów rąk, obrotów bioder.

Pamiętaj, że ochraniacz na nadgarstek czy kask nie sprawia, że jesteś nie do zniszczenia. On tylko zmienia przebieg upadku. Zamiast jednego miejsca, które przyjmuje całą siłę, masz większy, twardszy element, który tę siłę rozkłada. To różnica między uderzeniem młotkiem w goły stół a w stół przykryty grubą deską.

Wyciągi i zaczepianie odzieży

Wyciąg narciarski pracuje bez przerwy. Dla dziecka to często pierwszy kontakt z dużą maszyną, która się nie zatrzyma tylko dlatego, że ktoś źle złapał drążek albo przytrzasnął szalik. Naszym celem jest przygotować dziecko tak, żeby pierwszy przejazd nie skończył się przykrym doświadczeniem. Trzy zasady, które powinien poznać uczeń:

- Brak fruujących elementów - luźne szaliki, troki przy kurtce, długie, rozpuszczone włosy, rozpięte paski plecaka. Wszystko, co wystaje, może zostać wciągnięte w mechanizm.
- Jedna ręka wolna - kijki w jednej dłoni, druga gotowa do złapania drążka albo podparcia się.

- Szybkie opuszczanie strefy wysiadania - dziecko nie zatrzymuje się zaraz po zejściu z wyciągu, tylko odjeżdża kilka metrów dalej.

10 zasad na stoku, czyli Dekalog FIS

Przed wyprawą na narty dziecko musi się też dowiedzieć, że na stokach na całym świecie obowiązuje prosty zestaw reguł nazywany dekalogiem FIS. To rodzaj wspólnej umowy między ludźmi na trasie, ponieważ każdy korzysta ze stoku dla przyjemności, ale wszyscy muszą mieć przestrzeń i czas na reakcję. Warto potraktować te zasady jak zimową wersję kodeksu drogowego, ponieważ pomagają przewidywać zachowania innych i zmniejszają liczbę wypadków.

Dekalog FIS w skrócie:

1. **Szanuj innych** - jedź tak, aby nie stwarzać zagrożenia dla innych osób.
2. **Kontroluj prędkość i sposób jazdy** - dopasuj tempo do swoich umiejętności, warunków i tłoku na stoku.
3. **Wybieraj tor jazdy tak, aby nie zagrażać osobom przed Tobą** - osoba jadąca z góry ma większą kontrolę, więc ma też większą odpowiedzialność.
4. **Wyprzedzaj bezpiecznie** - możesz wyprzedzać z każdej strony, ale zostaw tyle miejsca, żeby druga osoba mogła wykonać także nieplanowany ruch.
5. **Włączaj się i ruszaj tak, aby nie stworzyć zagrożenia** - gdy startujesz lub wracasz na trasę po postoju, najpierw rozejrzyj się w górę i w dół.
6. **Nie zatrzymuj się w miejscu, gdzie Cię nie widać** - nie siadaj za garbem, na zakręcie, pod muldą; zatrzymuj się przy krawędzi trasy.
7. **Podchodząc lub schodząc pieszo trzymaj się boku trasy** - pieszy na środku stoku jest dla innych nagłą przeszkodą.
8. **Szanuj znaki i oznaczenia** - zamknięta trasa i siatki ochronne nie są dla ozdoby.
9. **Pomagaj przy wypadku** - jeśli widzisz zdarzenie, masz obowiązek pomóc lub wezwać pomoc.
10. **Po wypadku podaj swoje dane** - dotyczy sprawcy, poszkodowanego

i świadka, bo to ułatwia udzielenie pomocy i wyjaśnienie sytuacji.

Pierwsza pomoc w sportach zimowych

Jedną z prostych procedur, które warto przekazać dzieciom, jest RICE. To angielski skrót, który można przełożyć na język dziecka tak, żeby był zapamiętywalny:

■ **R - Rest, czyli odpoczynek**

Pierwsza reakcja wielu młodych sportowców po wypadku brzmi “zaraz przejdzie, jadę dalej”. Tu potrzebny jest dorosły, który mówi „stop”. Po upadku lub innym niepożądanym zdarzeniu przede wszystkim zatrzymujemy jazdę. Nie każemy rozchodzić bólu i staramy się, aby kontuzjowana noga czy ręka była jak najmniej obciążona. Jeśli coś w naszym ciele się naciągnęło albo pękło, każdy kolejny krok działa jak naciskanie na świeżą ranę. Odpoczynek to pierwsze lekarstwo.

■ **I - Ice, czyli chłodzenie**

Chłód zmniejsza obrzęk i ból. Na stoku zwykle mamy śnieg, ale ważne, żeby nie przykładać go bezpośrednio do skóry przez długi czas. Najlepiej zawinąć śnieg lub lód w materiał (szalik, bandanę, ręcznik) i taki opatrunek przykładać w cyklach: kilkanaście minut chłodzenia, potem przerwa. Chłód spowalnia puchnięcie nadwyreżonej części ciała, ale nie cofa go do zera. Dlatego jest ważny, ale nie zastąpi lekarza.

■ **C - Compression, czyli delikatny ucisk**

Jeżeli mamy elastyczny bandaż, możemy go wykorzystać, żeby lekko ucisnąć miejsce urazu. Ucisk pomaga ograniczyć obrzęk, ale nie możemy uciskać za mocno, ponieważ palce mogą zacząć sinieć albo drętwieć.

■ **E - Elevation, czyli uniesienie**

Uniesienie kończyny powyżej poziomu serca zmniejsza napływ krwi i obrzęk. Często wystarczy podłożenie plecaka pod nogę lub oparcie ręki na zwiniętej kurtce. Kiedy kończyna jest wysoko, grawitacja pomaga krwi trochę odpłynąć z miejsca urazu. Dzięki temu spuchnięcie jest mniejsze, a ból słabszy.

RICE nie zastępuje diagnozy lekarskiej. Sprawia jednak, żeby młody organizm jest w stanie doczekać w możliwie najlepszym stanie do spotkania z ratownikiem na stoku lub specjalistą w placówce medycznej.

Bezpieczne zatrzymanie się na stoku przy wypadku

Sporty zimowe mają jedną specyfikę - rzadko jesteście sami. Nawet jeśli dziecko doznało urazu, wokół inne osoby wciąż jadą. Dlatego tak ważne jest oznaczenie miejsca wypadku. Kilka prostych zasad, które możesz omówić z dziećmi:

- jeśli poszkodowany leży w linii zjazdu, należy (jeśli nie ma podejrzenia urazu kręgosłupa), przesunąć go na skraj trasy,
- nad miejscem wypadku stawia się skrzyżowane narty albo snowboard wbity w śnieg, to sygnał dla innych, że trzeba zwolnić,
- dobrze, jeśli jedna osoba staje kilka metrów wyżej i ostrzega innych narciarzy głosem oraz gestem.

Ćwiczenie kontrolowanego upadku

Najlepszą metodą, aby przygotować dziecko do bezpiecznego uprawiania sportów zimowych jest ćwiczenie kontrolowanych upadków. Na matach gimnastycznych można przećwiczyć trzy rodzaje upadku:

- w przód - dziecko uczy się amortyzować przedramionami, a nie wyprostowanymi dłońmi,
- w tył - siada na pośladkach, podbródek kieruje do klatki piersiowej, chroniąc głowę,
- na bok - zgina nogi, żeby zmniejszyć siłę szarpnięcia w kolanie.

Po kilku powtórzeniach upadek przestaje być abstrakcyjnym zagrożeniem, a staje się czymś, co można zrobić lepiej lub gorzej. Tego typu ćwiczenia pomagają budować sprawczość u dzieci oraz wykształcają bezpieczne odruchy.

Kulig za pojazdem, czyli fizyka, której nie widać

Pierwsze skojarzenia z kuligiem to śmiech, śnieg i szybkość. Jednak często nawet dorośli nie dostrzegają tego, co może się stać z kręgosłupem dziecka i w jaki sposób zachowują się sanki przy nagłym hamowaniu. Co zatem dzieje z ciałem:

- Pojazd hamuje, sanki nie. Zasada bezwładności sprawia, że dziecko sunie dalej z dotychczasową prędkością. Może zostać wyrzucone z sanek albo uderzyć w pojazd.
- Lina szarpie, a kręgosłup, szczególnie szyjny, doznaje nagłego przyspieszenia i hamowania (efekt podobny do wypadku samochodowego).

- Sanki nie mają hamulców ani kierownicy, dlatego trudno przewidzieć, gdzie dokładnie wylądują przy poślizgu.

Dziecko zwykle nie widzi w tym zagrożenia, bo nie zna pojęcia siły bezwładności. Dlatego warto wprost powiedzieć:

Kulig za samochodem jest dla twojego kręgosłupa tym, czym gwałtowne szarpnięcie smyczą dla psa. Może raz nic się nie stać, ale za którymś razem szyja nie wytrzyma. Do tego, jeśli auto zahamuje, ty dalej lecisz, prosto pod koła.

Krótko o konsekwencjach prawnych

Polskie przepisy ruchu drogowego jasno zakazują ciągnięcia sanek za pojazdem mechanicznym na drodze publicznej. Dla dorosłego oznacza to mandat i punkty karne, ryzyko sprawy sądowej, jeśli dojdzie do wypadku, a w razie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, nawet karę więzienia.

Warto zwrócić uwagę na bezpieczniejszą alternatywę, czyli tradycyjny kulig z saniami końskimi na terenie zamkniętym albo po prostu zjeżdżanie na sankach na dobrze dobranej górze, z dala od dróg.

Zagrożenie 3: droga, chodniki i podróże

Zimowa droga, chodnik i podróż na ferie nie są z natury ani bezpieczne, ani niebezpieczne. To przestrzenie, w których te same zasady fizyki działają po prostu w innych warunkach niż latem. Dziecko, które rozumie, dlaczego lód zmienia sposób chodzenia, jak działa odbłask, skąd biorą się sople i dlaczego powinno zapiąć pas w autokarze, ma szansę podejmować lepsze decyzje.

Ta część przewodnika nie powtarza ogólnych zasad ruchu drogowego. Jej celem jest zwrócenie uwagi, co dokładnie zmienia się zimą i jak wytłumaczyć to dziecku, żeby go nie straszyć, tylko uczyć rozumienia mechanizmów poślizgu, spadającego sopla czy zmniejszonej widoczności.

Co robi pingwin na lodzie?

Z punktu widzenia fizyki poślizgnięcie to moment, w którym but przestaje się trzymać podłoża. Na suchym chodniku podeszwa zahacza o drobne nierówności, a tarcie hamuje ruch stopy. Na lodzie współczynnik tarcia spada kilkukrotnie. Stopa nadal porusza się do przodu, ale ciało nie nadąża z korygowaniem równowagi - stąd upadek. Dziecku warto więc pokazać, że to nie pech, tylko zderzenie



bezwładności ciała z gładką powierzchnią. A im dłuższy krok i im większa prędkość, tym silniejszy efekt.

Młodszym dzieciom można opowiedzieć o lodzie jak o zjeżdżalni pod butami. Kiedy stawiamy długie kroki, całe ciało próbuje dogonić stopę, która nagle ucieka. Jeśli kroki są krótkie, a ruch spokojny, ciało ma szansę wyhamować i ustawić się prosto. Właśnie w ten sposób po lodzie poruszają się pingwiny. Musimy jednak pamiętać, że nawet największa uwaga może nie uchronić nas przed upadkiem, pingwinom też się one zdarzają.

Rozmawiając na ten temat z dziećmi najważniejsze będzie połączenie ciekawości z praktyką. Dziecko ma zrozumieć, że zmiana sposobu chodzenia nie jest widzi mi się dorosłych, tylko odpowiedzią na inne warunki fizyczne.

Technika pingwina w praktyce

Można zaproponować uczniom prostą zasadę, jeśli jest ślisko, włączamy tryb pingwina.

W praktyce oznacza to:

- krótkie, drobne kroki, bez wymachów nogą do przodu,
- ciężar ciała przenoszony dokładnie nad stopę, która dotyka podłoża,
- ręce wolne, lekko rozłożone na boki dla utrzymania równowagi,
- spokojne tempo, bez biegu, podskoków i nagłych zmian kierunku,
- głowa uniesiona, wzrok skierowany przed siebie, żeby przewidywać przeszkody,
- lekko ugięte kolana, dzięki którym w przypadku utraty równowagi łatwiej będzie nam kucnąć i kontrolować upadek.

Warto wyraźnie powiedzieć dzieciom, że puste ręce są elementem bezpieczeństwa. Wkładanie dłoni do kieszeni, trzymanie telefonu, reklamówki czy kubka z napojem zwiększa ryzyko, bo w razie poślizgu ciało nie ma jak skorygować ruchu.

Dobrze jest też zachęcić młodych ludzi, aby zimą, jeśli tylko to możliwe, wybierali dłuższą, ale odśnieżoną trasę, zamiast drogi na skróty po czystym lodzie. Tak samo istotny jest dobór butów:

- podeszwa z miękkiej gumy lepiej trzyma się nawierzchni niż gładki plastik czy skóra,
- głęboki bieżnik pomaga wgryźć się w śnieg i lód,
- dodatkowe nakładki antypoślizgowe (protektory z kolcami lub

specjalną fakturą) dają mechaniczne zaczepienie w lodzie.

To nie oznacza, że obuwie zimowe zawsze musi być używane w mieście przez cały dzień, ale podczas mrozów i na nieodśnieżonych osiedlowych chodnikach zdecydowanie pomoże zmniejszyć liczbę upadków.

Niewidzialna grawitacja nad głową

Dzieci, podobnie jak dorośli, rzadko mają nawyk patrzenia w górę, gdy idą przez miasto. To dlatego, że często nie mamy świadomości procesów, które zachodzą nad naszymi głowami. Tymczasem śnieg i lód na dachach budynków ciągle zmieniają swój kształt. Dzieje się tak pod wpływem ciepła uciekającego z budynku, promieni słońca, a nawet różnic temperatury między dniem a nocą. To wszystko sprawia, że na skrajach dachów mogą powstawać sople i nawisy śniegu.

Jak zatem powstaje sopel? Wyobraźmy sobie, że na dachu leży warstwa śniegu. Ciepło z wnętrza budynku podgrzewa dolne warstwy śniegu, a słońce - górne. Część śniegu zmienia się w wodę, która spływa do krawędzi dachu i rynnach. Dodatkowo na krawędzi budynku panuje często niższa temperatura niż na dachu, przez co woda stopniowo zamarza, tworząc warstwę po warstwie lodową rurkę - sopel.

Przy odwilży śnieg nasiąka wodą, staje się cięższy, a sople zaczynają się topić od środka. Wystarczy drobne pęknięcie, żeby kilkukilogramowy kawałek lodu oderwał się i spadł z wysokości na przechodniów. Dla dzieci ważna jest jedna prosta myśl: to co spada zimą jest twarde i ciężkie!

Nawisy śniegu nad chodnikiem

Nawis to fragment śniegu, który wystaje poza krawędź dachu. Póki nikt go nie szturchnie, leży. Ale im mocniej wystaje, tym łatwiej o jego upadek. Odwilż działa jak szturchnięcie. Śnieg mięknie, ciężar rozkłada się nierównomiernie, a grawitacja robi swoje. Dlatego dziecko powinno nauczyć się patrzeć nie tylko pod nogi, ale też w górę, szczególnie w okolicach wejść do budynków, pod balkonami i przy rynnach.

To też istotny temat z perspektywy dorosłego, który musi pamiętać, że obowiązek usuwania sopli i nawisów spoczywa na właścicielu lub zarządcy budynku. W razie wypadku to oni będą tłumaczyć się przed strażą miejską, policją i ubezpieczycielem. Zgłoszenie niebezpiecznych sopli do administracji czy wspólnoty nie jest czepianiem się, tylko elementem profilaktyki.

Dzieciom nie trzeba tłumaczyć szczegółów prawnych. Wystarczy jasne przesłanie:

Jeśli widzisz duże sople nad wejściem albo taśmę odgradzającą fragment chodnika, nie przechodzisz tamtędy. Powiedz o tym dorosłemu.

Jeżeli dojdzie do urazu głowy spowodowanego spadającym soplem czy ciężką bryłą śniegu, najważniejsze są ocena przytomności dziecka, obserwacja, czy nie ma obfitego krwawienia oraz szybkie wezwanie pomocy medycznej, jeśli uraz jest poważny.

W przypadku krwawiącej rany stosuje się bezpośredni ucisk czystym opatrunkiem lub tkaniną. Jeżeli w ranie tkwi ciało obce (np. fragment lodu czy drewna), nie usuwamy go samodzielnie, ale stabilizujemy miejsce dookoła, ograniczamy ruch i jak najszybciej organizujemy transport do lekarza.

W szkole i na wyjazdach zimowych zawsze powinien być dostępny prosty zestaw w postaci jednorazowych rękawiczek, jałowych gazików, elastycznego bandaża i trójkątnej chusty. Resztę zrobi wiedza i spokój dorosłego.

Widoczność, odbłaski i fizyka zimowego zmroku

We wcześniejszych częściach przewodnika pojawia się już temat odbłasków, tutaj warto dołożyć zimową warstwę - mgłę, śnieg, mokrą jezdnię i wczesny zmrok. Osoba w ciemnej kurtce bez odbłasku, jest w świetle reflektorów widoczna dopiero z kilkudziesięciu metrów. Przy prędkości 50 km/h kierowca ma wtedy tylko kilka sekund na reakcję. Kałuże, lód, śnieg i mokry asfalt dodatkowo rozpraszają światło, zmniejszając kontrast między sylwetką pieszego a tłem.

Odblask działa jak małe lustro. Zwraca światło reflektorów prosto w oczy kierowcy. Dzięki temu sylwetka dziecka ukazuje się oczom kierowcy znacznie wcześniej. Dobrze jest też zwrócić uwagę dzieci na umiejscowienie odbłasków, które powinniśmy mocować tam, gdzie padają światła reflektorów:

- nisko przy nogach,
- na wysokości klatki piersiowej,
- z przodu i z tyłu, aby dziecko było widoczne niezależnie od kierunku.

W zimie odblask powinien być traktowany jak część garderoby, tak samo jak czapka czy rękawiczki, czyli coś, co zakłada się automatycznie przed wyjściem.

Zimą pieszy i kierowca widzą tę samą drogę w zupełnie inny sposób. Pieszy patrzy z wysokości własnych oczu, widzi chodnik, krawężnik i nadjeżdżający samochód. Kierowca siedzi nisko, patrzy przez szybę, na którą pada śnieg, deszcz lub para, a jego widzenie ograniczają reflektory i ciemność.

Dodatkowo światła samochodu nie oświetlają wszystkiego, tylko wąski pas drogi przed pojazdem. Osoba w ciemnym ubraniu, bez odbłasku, może być dla kierowcy praktycznie niewidoczna, mimo że pieszy może mieć poczucie bycia widocznym. To ważny moment edukacyjny. Bezpieczeństwo bowiem nie zależy od tego, co ja widzę, tylko od tego, czy ktoś inny mnie widzi. Odblask nie jest więc dodatkiem dla ostrożnych, jest narzędziem, które wyrównuje te dwie perspektywy.

Podróż na ferie i pasy w autokarze

W autokarze dzieci mogą czuć się swobodniej niż w samochodzie. Towarzyszy im duża grupa, rozmowy, muzyka, czasem ekran z filmem. Łatwo wtedy zapomnieć, że fizyka w przypadku zderzenia zadziała tak samo, jak w samochodzie osobowym.

Dziecko jadące na ferie musi pamiętać, że:

- jeżeli w autokarze są pasy, trzeba je mieć zapięte na całej trasie, także wtedy, gdy autobus jedzie autostradą i nic się nie dzieje,
- pas biodrowy ma leżeć bardzo nisko, na biodrach, a nie na brzuchu,
- pas barkowy powinien przechodzić przez środek klatki piersiowej i bark, ale nie powinien ocierać szyi,
- z punktu widzenia bezpieczeństwa lepiej jest siedzieć niż stać w przejściu, nawet tylko przez chwilę.

Przypomnij uczniom, że pas musi przylegać bezpośrednio do ciała (przez ubranie, ale jak najbliżej), aby w razie nagłego hamowania zatrzymać dziecko na mocnych kościach miednicy i klatki piersiowej, a nie na miękkich narządach brzucha.

Zagrożenie 4: pogoda i zdrowie zimą

Zimą ciało dziecka cały czas negocjuje z pogodą. Mróz, wiatr, śnieg, sztuczne światło fajerwerków, a do tego smog i suche powietrze w domu nie są oddzielnymi zjawiskami. Dla organizmu wszystko układa się w jedną układankę, która decyduje, czy mamy czym oddychać, ile ciepła tracimy, czy nasze oczy i skóra są bezpieczne.

Dlaczego jednego dnia lepiej założyć gogle niż czapkę z daszkiem, czemu warto skrócić zabawę na mrozie, a kiedy w ogóle nie wychodzić z domu, bo powietrze samo w sobie jest zagrożeniem? To pytania, na które staramy się odpowiedzieć w tej części.

Jeśli pracowałeś już z uczniami na częściach poświęconych wodzie i naturze, wiele pojęć będzie znajomych. Tam hipotermia wiązała się głównie z zimną wodą, tu - z powietrzem, wiatrem i niewłaściwym ubiorem. Tam mówiliśmy o gwałtownych burzach w górach, tutaj pojawia się spokojna, bezwietrzna zima, która potrafi wypełnić doliny smogiem. Mechanizmy fizyczne i biologiczne są te same, tylko scenografia inna.

Zimne powietrze, wiatr i temperatura odczuwalna

Z perspektywy organizmu nie ma znaczenia, co pokazuje sam termometr, ważne jest tempo utraty ciepła. Jak wspominaliśmy już wcześniej, zimne, mokre powietrze odbiera je szybciej niż suche, a wiatr przyspiesza ten proces tak, jakby ktoś cały czas wachlował nagrzaną skórę. Dlatego temat temperatury odczuwalnej warto potraktować jako jedno z najważniejszych narzędzi do rozmowy z dziećmi.

Dziecku można to opisać w prosty sposób:

Termometr mówi, ile stopni ma powietrze w cieniu i bez ruchu, a temperatura odczuwalna opowiada, co czuje skóra, kiedy do gry wchodzi wiatr i wilgoć. Gdy przy -5°C wieje silny wiatr, ciało traci ciepło równie szybko, jak przy znacznie niższej temperaturze i bezwietrznej pogodzie. To dlatego przy lekkim mrozie, ale ostrym wietrze, policzki i dłonie potrafią boleć bardziej niż przy spokojnym, suchym -15°C .

Pokaż uczniom, w jaki sposób czytać wskazania pogody. Wspólnie sprawdzicie w aplikacji atmosferyczną temperaturę i temperaturę odczuwalną, a potem zadaj pytanie: "Czy w tych warunkach wystarczy zwykła czapka, czy potrzebne są też szalik i rękawiczki? Czy w taką pogodę można planować dłuższe wyjście, czy raczej krótszą przerwę na dworze?". W przypadku młodych nastolatków to także dobra okazja, aby podjąć próbę pokazania, że jedyną funkcją ubrania nie jest nadawanie szyku i stylu, ale troska o bilans cieplny. Kiedy wiatr zjada ciepło z odsłoniętej szyi, organizm musi to jakoś wyrównać. Stąd drżenie mięśni, przyspieszenie tętna i w efekcie większe zużycie energii.

Jak ciało broni się przed chłodem?

Droga do szkoły w za cienkiej kurtce, długa zabawa na śniegu w mokrych rękawiczkach, czekanie na autobus na mrozie, kiedy spóźnia się kilkanaście minut. Dzieci najczęściej nie wychładzają się w spektakularnych okolicznościach, ale tracą ciepło powoli, przez brak dobrych nawyków. W Części 1 poświęconej wypoczynkowi nad wodą hipotermia została już dokładnie opisana (strona 30 przewodnika). Nie będziemy powtarzać definicji, ale chcemy pomóc w przeniesieniu tego mechanizmu na grunt sytuacji zimowych.

Organizm broni się przed wychłodzeniem na kilka sposobów. Najpierw oszczędza ciepło na rzecz narządów kluczowych do życia, czyli mózgu, serca i płuc. Naczynia krwionośne w palcach, stopach, nosie i uszach zwężają się, żeby zmniejszyć przepływ krwi i ograniczyć straty. Dlatego właśnie dziecko najpierw marznie w dłonie i stopy, a dopiero potem zauważa, że całe jest zmarznięte. Równocześnie mięśnie zaczynają drżeć. To drżenie nie jest objawem słabości, tylko bardzo intensywnej pracy. Mięśnie kurczą się i rozluźniają w szybkim tempie, żeby produkować dodatkowe ciepło.

Jeżeli w tym momencie dziecko wejdzie do ciepłego pomieszczenia, zdejmie mokre ubrania i się ogrzeje, organizm poradzi sobie z sytuacją. Problem zaczyna się, gdy utrata ciepła jest długotrwała, a możliwości ogrzania ograniczone. Na szkolnym boisku nie ma gdzie się schować, autobus się spóźnia, na sankach zawsze chce się zjechać jeszcze raz. W pewnym momencie zapasy energii się kończą, drżenie słabnie, aż wreszcie ustaje. To moment, w którym hipotermia przechodzi z łagodnej w umiarkowaną. Z perspektywy dorosłego to sygnał alarmowy. Dziecko przestaje się trząść, robi się senne, obojętne, powolne. Nie marudzi już, że mu zimno, raczej chce się położyć albo choć chwilę posiedzieć.

To właśnie ta zmiana - z aktywnego, zmarzniętego dziecka, które podskakuje i narzeka, w dziecko spokojne, mało reagujące, które zaczyna się rozbierać albo odsuwa czapkę od czoła - powinna zapalić czerwone światło. Prowadząc zajęcia z uczniami starszych klas można ten mechanizm nazwać wprost: kiedy drżenie ustaje, oznacza to, że system termoregulacji zaczyna się poddawać. To moment, w którym musimy natychmiast wrócić do ciepłego miejsca i uważnie obserwować swój stan.

Warto uczyć najmłodszych, aby zwracali uwagę także na siebie nawzajem. Proste pytanie "czy dalej się trzęsiesz, czy już nie?" może być dla nastolatków zaskakująco skutecznym sposobem na ocenę sytuacji.

Odmrożenia, czyli kiedy mróz atakuje lokalnie

Drugi zimowy mechanizm, który warto dobrze rozumieć, to odmrożenia. W odróżnieniu od hipotermii nie dotyczą one całego organizmu, tylko tych miejsc, które są najsłabiej chronione i najdalej położone od "centrum" krążenia, czyli palców rąk i stóp, nosa, uszu, policzków. Kiedy w tych częściach ciała temperatura spada poniżej zera, woda znajdująca się w tkankach zaczyna zamarzać. Tworzą się kryształki lodu, które uszkadzają błony komórkowe, a dodatkowo zwężone naczynia dostarczają tam coraz mniej krwi. Jeśli dziecko będzie marzło tak długo, że dojdzie do głębokiego odmrożenia, część tkanek po prostu obumiera.

Z perspektywy nauczyciela i rodzica ważniejsze od definicji jest rozpoznanie pierwszych sygnałów. Początek odmrożenia to najczęściej uczucie mrowienia, pieczenia, później drętwienia. Skóra robi się najpierw zaczerwieniona, potem biała, w końcu biała lub sinawa. Dziecko może mówić, że nie czuje palców, lub że pod skórą biega prąd. To moment, kiedy trzeba przerwać zabawę i ogrzać kończyny, zanim dojdzie do poważniejszego uszkodzenia.

Przy głębszych odmrożeniach ból paradoksalnie może się zmniejszyć lub zniknąć, ponieważ nerwy przestają przewodzić bodźce. Pojawiają się pęcherze, skóra robi się twarda, w skrajnych sytuacjach czernieje. W takich przypadkach konieczna jest konsultacja lekarska, czasem hospitalizacja. W rozmowie z dziećmi podkreślamy, że odmrożonych miejsc nie pocieramy, nie rozgrzewamy śniegiem, nie przykładamy bezpośrednio gorących przedmiotów. Najbezpieczniejsze jest stopniowe ogrzewanie w ciepłej, ale nie gorącej wodzie i suche, luźne okrycie.

W praktyce najważniejsze jest jednak to, co dzieje się wcześniej, czyli czy dziecko ma suche rękawiczki, czy buty nie przemokły, czy jest możliwość zmiany skarpet po zabawie na śniegu. Jeśli cokolwiek jest mokre - rękawiczki, spodnie, skarpety - wracamy do środka, przebieramy się i dopiero wtedy wychodzimy ponownie. Zrozumienie, że woda w tkaninie przewodzi zimno dużo szybciej niż suche powietrze, pomaga dzieciom zaakceptować tę konieczność.

Wytłumacz uczniom, że suche powietrze jest dobrym izolatorem, zatrzymuje ciepło blisko skóry. Woda działa odwrotnie i przewodzi ciepło znacznie szybciej niż powietrze. Dlatego mokre ubrania przyspieszają wychłodzenie organizmu. Mówiąc prościej, sucha rękawiczka działa jak puchowa kołdra, a mokra rękawiczka jak zimny kompres.

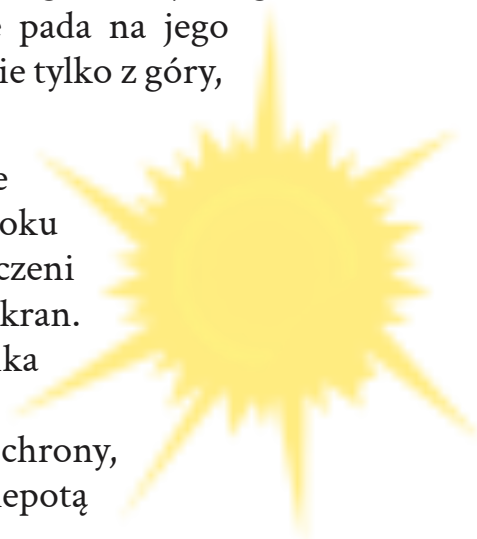
Kiedy rękawiczki, skarpety lub spodnie są mokre, ciepło ucieka z ciała dużo

szybciej, nawet jeśli temperatura powietrza nie jest bardzo niska. Dlatego zmiana mokrych ubrań nie jest wymysłem dorosłych, tylko realnym sposobem ochrony przed wychłodzeniem.

Śnieg, słońce i oczy

W polskiej wyobraźni okulary przeciwsłoneczne kojarzą się głównie z latem. Tymczasem z punktu widzenia fizyki to właśnie zimą oczy mogą być jeszcze mocniej narażone na promieniowanie UV. Śnieg działa jak ogromne lustro, odbija znaczną część promieniowania, które pada na jego powierzchnię. Oznacza to, że oko dostaje dawkę UV nie tylko z góry, z nieba, ale także od dołu, z odbicia.

Dla dzieci bardzo obrazowe bywa porównanie śniegu do jasnej, świecącej tafl. Kiedy stoimy na stoku narciarskim czy na zasypanym boisku, jesteśmy otoczeni białą powierzchnią, która działa jak bardzo jasny ekran. Nawet w pochmurny dzień promieniowanie przenika przez chmury, odbija się od śniegu i trafia wprost w oczy. Jeśli dziecko spędzi tak kilka godzin bez ochrony, może dojść do fotokeratitis, potocznie nazywanej ślepotą śnieżną.



Ślepotą śnieżną to ostry, bardzo bolesny stan zapalny rogówki i spojówek. Co ważne, objawy pojawiają się z opóźnieniem, zwykle kilka godzin po intensywnym nasłonecznieniu. Dziecko zaczyna skarżyć się na ból oczu, może mieć uczucie piasku pod powiekami, trudno mu otworzyć oczy, światło razi je tak bardzo, że intuicyjnie zasłania twarz, pojawia się silne łzawienie i zaczerwienienie. W cięższych przypadkach może dochodzić do czasowego pogorszenia widzenia. Leczenie wymaga konsultacji okulistycznej, ale najważniejsze jest, że można temu stosunkowo łatwo zapobiec.

Kluczem są okulary lub gogle z filtrem UV400. Ten symbol oznacza, że szkła zatrzymują praktycznie całe promieniowanie UV, które jest szkodliwe dla oka. Sama przyciemniona szyba nie wystarcza - wręcz przeciwnie, może rozszerzać źrenicę i zwiększać ilość UV docierającego do siatkówki, jeśli nie ma odpowiedniego filtra. To ważny fragment edukacji zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Okulary zimą to nie ozdoba do zdjęć, tylko element wyposażenia ochronnego, tak samo jak kask, rękawice czy buty.

Podczas lekcji możesz zaproponować prostą obserwację. Poproś, aby uczniowie będąc na dworze w słoneczny zimowy dzień zwrócili uwagę, jak mrużą oczy i jak bardzo razi ich biel śniegu. Wyjaśnij, że część tego efektu to światło widzialne, ale część to niewidzialne UV. W rozmowie z młodszymi

dziećmi dobrze działa zdanie “to trochę tak, jakby słońce świeciło jednocześnie z góry i z ziemi”. Dodaj, że to, czego nie widzimy, może być dla tkanek oka bardziej niebezpieczne niż zwykła jasność krajobrazu.

Wybuchowe zagrożenia

Zima ma też swój bardzo specyficzny, jednorazowy rytuał - sylwestrowe pokazy fajerwerków. Dla części dzieci to najbardziej wyczekiwana noc w roku, dla lekarzy dyżurujących na izbach przyjęć - jedna z najtrudniejszych. Problem z fajerwerkami polega na tym, że łączą w sobie kilka różnych zagrożeń. Od wysokiej temperatury, przez gwałtowne uwalnianie energii i odłamki uderzające z dużą prędkością, aż po hałas przekraczający możliwości adaptacyjne ucha. Często łączą się z nimi także niewiedza i brak wyobraźni.

W tym przypadku w rozmowie z dziećmi nazywamy rzeczy po imieniu. Fajerwerki nie są zabawkami, tylko niewielkimi ładunkami wybuchowymi. Temperatura płomienia i iskier może sięgać kilkuset, a nawet ponad tysiąca stopni. Jeśli taka kula ognia wybuchnie w dłoni, skóra i tkanki pod spodem w ułamku sekundy zostają uszkodzone na tyle, że nie da się ich uratować. Z perspektywy medycznej mówimy o głębokich oparzeniach i urazach miażdżonych, które bywa, że kończą się amputacją palców.

Do tego dochodzi wrażliwość oczu. Gałka oczna nie ma „zapasu”, każde poważniejsze uszkodzenie jest bardzo groźne. Odłamki plastiku czy papieru rozpędzone eksplozją, odrobina żarzącego się materiału, huk blisko ucha, to wszystko może zostawić trwałe ślady na zdrowiu dziecka. Dlatego prawo tak jednoznacznie zabrania sprzedaży fajerwerków osobom niepełnoletnim i ich odpalania przez dzieci, nawet pod nadzorem. To nie jest wyraz braku zaufania do młodych, tylko konsekwencja statystyk.

Pracując z klasą, można odwrócić perspektywę. Zamiast mówić “nie wolno, bo tak”, spróbuj pokazać, że nawet dorośli w tym przypadku popełniają błędy. Odpalają materiał w sposób niezgodny z instrukcją, robią to pod wpływem alkoholu, stoją zbyt blisko, nie zabezpieczają miejsca pokazu. Dzieci mogą pełnić ważną rolę “strażników bezpieczeństwa” w rodzinie, mogą przypominać, żeby iść na pokaz organizowany przez profesjonalistów, trzymać dystans, nie podnosić niewybuchów znalezionych na ulicy. A wszystko dlatego, że dłonie i oczy są nam potrzebne przez kilkadziesiąt lat, a pokaz fajerwerków trwa kilka minut.

Warto wyraźnie zaznaczyć, że w razie jakiegokolwiek urazu oka, oparzenia twarzy czy dłoni po kontakcie z petardą nie bawimy się w domowe leczenie. Zakrywamy oko lub oparzone miejsce czystym materiałem, nie wyciągamy

żadnych ciał obcych i jak najszybciej kierujemy się na ostry dyżur albo wzywamy pomoc. Tutaj czas naprawdę ma znaczenie.

Kiedy zimne powietrze też bywa brudne

Zima to także sezon na zanieczyszczenie powietrza. Dla dziecka smog jest często abstrakcyjnym hasłem z wiadomości, ale dla organizmu to coś znacznie bardziej konkretnego. W powietrzu, którym oddychamy, oprócz tlenu unoszą się drobne cząstki pyłu i różne gazy. Najmniejsze z nich, oznaczane jako PM2.5, są na tyle małe, że przenikają w głąb układu oddechowego, aż do pęcherzyków płucnych. To tam normalnie dochodzi do wymiany gazowej i tlen wchodzi do krwi, a dwutlenek węgla jest wydalany.

Można to wytłumaczyć dzieciom posługując się alegorią brudnej gąbki. Płuca są jak gąbka, która przy każdym oddechu zanurza się w powietrzu i wyciąga z niego tlen. Jeśli powietrze jest czyste, gąbka pozostaje jasna i elastyczna. Jeśli powietrze pełne jest pyłu, gąbka z czasem robi się szara, ciężka i mniej sprawna. Warto przypomnieć, że dzieci oddychają szybciej niż dorośli, mają mniejszą masę ciała, więc w przeliczeniu na kilogram wdychają więcej zanieczyszczeń. Długotrwałe wdychanie smogu spowalnia rozwój płuc, zwiększa częstość infekcji, wpływa na koncentrację i samopoczucie.

Z perspektywy nauczyciela i rodzica szczególnie ważne jest połączenie smogu z aktywnością fizyczną. Podczas biegu, gry w piłkę czy zabaw na śniegu dzieci oddychają głębiej i częściej, więc pyłu dostaje się do ich organizmu więcej. Dlatego w dni o bardzo złej jakości powietrza chodzi przede wszystkim o ograniczenie intensywnego wysiłku. Krótki spacer do szkoły przy założonej maseczce filtrującej jest czym innym niż godzinny trening piłki nożnej na boisku zasnutym smogiem.

Przy planowaniu lekcji czy zajęć na dworze dobrym nawykiem jest codzienne zerkanie w aplikację pokazującą aktualne stężenie pyłów. Można z tego zrobić stały element porannej rutyny w klasie. Pokaż uczniom, jak sprawdzić wskaźniki, a potem wspólnie zastanawiacie się, jaki typ aktywności będzie danego dnia najbezpieczniejszy. Odwiedźcie w tym celu na przykład stronę www.aqicn.org/city/poland/. Zielony dzień to normalna aktywność na zewnątrz. Gdy wartości rosną, skracacie czas przebywania na dworze albo przenosicie część ruchu do pomieszczeń. Przy wysokich stężeniach lepiej zostać w budynku i zadbać o to, aby okna w sali były zamknięte, a jeśli to możliwe, działały oczyszczacze powietrza.

Pracując z nastolatkami możesz dodać jeszcze jeden wątek. Smog nie jest złym powietrzem, które spadło na nas z kosmosu, tylko konsekwencją ludzkich decyzji, czyli sposobu ogrzewania domów czy liczby samochodów.

To dobra przestrzeń do rozmowy o odpowiedzialności zbiorowej, o tym, że ich pokolenie ma realny wpływ na to, jak będzie wyglądała jakość powietrza w przyszłości.

Presja grupy i fałszywe poczucie bezpieczeństwa

Pracując z tematem bezpieczeństwa zimą musimy cały czas pamiętać, że jednym z najsilniejszych mechanizmów decyzyjnych u dzieci i młodzieży jest obserwowanie innych. Jeśli ktoś wszedł na lód, zjechał stromą trasą albo bawi się w zaspie przy drodze, pojawia się myśl „skoro oni mogą, to ja też”.

Problem polega na tym, że zachowanie innych ludzi nie jest informacją o bezpieczeństwie, tylko o ich decyzjach. Nie wiemy, czy ktoś wcześniej sprawdził warunki, czy miał szczęście, czy po prostu ryzykuje. My sami jesteśmy odpowiedzialni za nasze bezpieczeństwo, dlatego musimy rozumieć mechanizmy, które na nie wpływają.

Dziecko, które potrafi rozpoznać presję grupy, ma większą szansę zatrzymać się na chwilę i zadać sobie pytanie: czy ja naprawdę mam wystarczającą wiedzę, żeby to zrobić? To jedna z najważniejszych umiejętności, jakie możemy mu przekazać.

Łączenie wątków w praktyce edukacyjnej

Zagrożenia dotyczące pogody i zdrowia zimą mają tę specyfikę, że nie da się ich zamknąć w jednym schemacie. Jednego dnia największym problemem będzie mróz i wiatr, innego - ostre słońce na stoku, a jeszcze innego - gęsty smog przy niewielkim mrozie i bezwietrzu. Z perspektywy dziecka to po prostu zimowe warunki. Z perspektywy dorosłego to okazja, żeby uczyć elastycznego myślenia. Nie ma bowiem jednego uniwersalnego zestawu zasad na całą zimę, dlatego musimy wykształcić umiejętność oceny sytuacji.

W pracy z młodszymi uczniami pomoże zaproponowana w scenariuszu lekcji zabawa w “Zimowego detektywa”. Zajęcia możesz rozpocząć od pytania “co dziś jest największym wyzwaniem dla naszego ciała - mróz, wiatr, słońce, czy powietrze, którym oddychamy?”. Dzieci na podstawie tego, co widzą za oknem i w aplikacji pogodowej, próbują odpowiedzieć, a Ty tłumaczysz, jak wiatr przyspiesza utratę ciepła, jak śnieg odbija światło, jak smog utrudnia oddychanie.

Ze starszymi uczniami możesz pójść krok dalej i poprosić, aby zaplanowali dzień zimowego wyjścia klasowego, biorąc pod uwagę kilka scenariuszy pogody. Przy jednej pogodzie priorytetem będzie liczba warstw ubrania i możliwość ogrzania się w schronisku, przy innej - obowiązkowe gogle

i krem z filtrem, przy kolejnej - decyzja o skróceniu marszu ze względu na smog. Chodzi o to, aby młodzi ludzie zobaczyli, że bezpieczeństwo nie polega na zapamiętaniu listy zakazów, tylko na rozumieniu, co się dzieje z ich ciałem.

Na koniec warto wrócić do podstawowej idei całego przewodnika. Nie chodzi o to, żeby zima kojarzyła się dzieciom wyłącznie z zagrożeniami, tak jak nie chodziło o demonizowanie wypoczynku nad wodą czy na łonie natury. Naszym celem jest pokazanie, że kiedy rozumiesz mechanizm - drżenie jako sygnał obronny, odmrożenie jako efekt zamarzania wody w tkankach, ślepotę śnieżną jako oparzenie rogówki, smog jako pył osiadający w płucach, a fajerwerki jako kontrolowaną, ale wciąż niebezpieczną eksplozję - łatwiej podejmuje się mądre decyzje.

Dziecko, które potrafi spojrzeć na zimową pogodę nie tylko jak na ładny krajobraz albo fajną okazję do ślizgania się, ale także jak na zestaw bodźców dla organizmu, staje się bardziej uważnym uczestnikiem świata. A nauczyciel i rodzic, którzy potrafią wytłumaczyć te procesy językiem dostępnym dla 10-, 12- czy 14-latka, przestają być strażnikami zakazów. Stają się przewodnikami po tym, jak korzystać z zimy mądrze, z radością, ale i z szacunkiem dla własnego zdrowia.

Aby pobrać scenariusz lekcji, który pomoże w przekazaniu tej wiedzy oraz materiały do jej poprowadzenia, wejdź na stronę www.multibezpieczenstwo.pl.



© **MultiSport**
FUNDACJA

BEZPŁATNY MATERIAŁ EDUKACYJNY

ISBN 978-83-976144-1-3



9 788397 614413