

Zabawy na świeżym powietrzu w każdej pogodzie



Nauczyciele znają wiele sposobów zabawy na świeżym powietrzu. Kiedy pogoda jest na tyle zła, że powinni zostać w sali? Weź pod uwagę zdrowie dzieci, warunki pogodowe i jakość powietrza. Młodsze dzieci są bardziej narażone na intensywny upał, zimno lub zanieczyszczone powietrze niż dorośli. Mniej się pocą i mają mniejszą masę ciała. Przedstawiamy kilka porad dotyczących bezpieczeństwa dzieci w różnych warunkach pogodowych.

Lato to wspaniały czas do zabawy na powietrzu, ale uważaj na temperaturę odczuwalną

W upalne, wilgotne dni nauczyciele mogą sprawdzić temperaturę odczuwalną (heat index) w National Weather Service. Temperatura równa lub przekraczająca 90o F oznacza wysokie ryzyko. Może być sygnałem do pozostania z dziećmi w budynku. Zawsze, kiedy jest gorąco, aktywne dzieci potrzebują przypomnienia o piciu wystarczającej ilości wody. Ubrania powinny być lekkie i w jasnych kolorach. Tkaniny powinny umożliwiać łatwe odparowywanie potu. Należy również zadbać o zacienione miejsca na placach zabaw.

Nauczyciele powinni rozmawiać z rodzicami o potrzebie chronienia dzieci przed słońcem

Dzieci przebywające na zewnątrz w godzinach pomiędzy 10 rano a 12 w południe potrzebują najsilniejszej ochrony przeciwsłonecznej. Wiele dzieci potrzebuje ubrań chroniących przed słońcem, np. czapek. Filtry UV powinny zawierać wskaźnik 15 lub wyższy, zarówno dla promieni UVB, jak i UVA. Nauczyciele powinni upewnić się, czy dzieci są posmarowane filtrem, gdy przychodzą one do szkoły lub przedszkola. Należy przestrzegać wewnętrznych wytycznych podczas ponownego nakładania filtra w ciągu dnia.

Bardzo mroźna pogoda może być niebezpieczna dla młodszych dzieci

Zimą oprócz temperatury należy również brać pod uwagę temperaturę odczuwalną. Wiatr o prędkości 10 mil na godzinę przy 30o F powoduje znaczny spadek temperatury odczuwalnej. Nauczyciele mogą sprawdzić temperaturę odczuwalną w lokalnych stacjach meteorologicznych lub w wiarygodnej aplikacji pogodowej. Wilgoć powoduje, że dzieciom jest zimniej. Podczas silnych mrozów oprócz płaszcza i ciepłych skarpetek dzieci powinny mieć na sobie kilka warstw luźnych rzeczy. Deszcz i śnieg wymaga wodoodpornych płaszczy i butów. Ręce powinny być zasłonięte rękawiczkami. Dobrym pomysłem jest przechowywanie ekstra par rękawiczek, skarpetek czy kaloszy. Dzieci mogą łatwo zmarznąć chwilę po zajęciach wywołujących pocenie się. Nauczyciele powinni często sprawdzać, jak wyglądają dzieci – przynajmniej co 15 minut. Należy zwracać uwagę na ciepły, normalny kolor skóry. Trzęsące się lub odczuwające dyskomfort dzieci wymagają ogrzania. Hipotermia czy odmrożenie wymagają interwencji medycznej, ale można im zapobiegać.

Zanieczyszczenie powietrza może być problemem

Nauczyciele powinni być świadomi problemów związanych z poziomem ozonu lub zanieczyszczeniem powietrza, jakie występują w ich rejonie. Zanieczyszczenie powietrza może występować zarówno w mieście, jak i na terenach wiejskich. Poziom zanieczyszczenia może być podawany w wiadomościach. Nauczyciele mogą sprawdzić wskaźnik jakości powietrza w Internecie.

Niektóre dzieci są bardziej wrażliwe na temperaturę i jakość powietrza niż inne

Dzieci z różnymi problemami zdrowotnymi, takimi jak astma, z reguły mogą swobodnie bawić się na dworze. Niemniej jednak nauczyciele powinni być przygotowani do opieki nad nimi. Rodzice mogą przygotować plan opieki z lekarzem rodzinnym dziecka i udostępnić go nauczycielowi.

English Title: Outdoor Play: Weather or Not



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education