

Zabawy na świeżym powietrzu: pogoda lub niepogoda



Nauczyciele znają wiele użytecznych sposobów zabawy na świeżym powietrzu. Ale kiedy pogoda powinna zatrzymać ich w środku? Weź pod uwagę zdrowie dzieci, dotkliwość pogody i jakość powietrza. Młodsze dzieci są bardziej narażone niż dorośli na intensywny upał, zimno lub zanieczyszczone powietrze. Mniej się pocą i mają mniejszą masę ciała. Mogą nie zdawać sobie sprawy z przegrzania lub niebezpieczeństwa odmrożenia. Niektóre programy korzystają z pomocy Iowa Child Care Weather Watch (dostępnego przez Internet).

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 90 F oznacza wysokie ryzyko. Może być sygnałem do pozostania z dziećmi we wnętrzu. Zawsze, kiedy jest gorąco, aktywne dzieci potrzebują przypomnienia o picciu wystarczającej ilości wody. Ubrania powinny być lekkie i w jasnych kolorach. Tkaniny powinny umożliwiać łatwe odparowywanie potu. Powinniśmy 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 promieni UVB, jak i UVA.

Bardzo mroźna pogoda może być niebezpieczna dla młodszych dzieci.

Oprócz normalnej temperatury zimą weź pod uwagę temperaturę odczuwalną. Wiatr w skali 10 mph przy 30 F może być przyczyną znacznego spadku temperatury odczuwalnej. Nauczyciele mogą sprawdzić temperaturę odczuwalną w lokalnych stacjach meteorologicznych lub na Internecie. Wilgoć powoduje, że dzieciom jest zimniej. Podczas silnych mrozów dzieci powinny mieć na sobie, oprócz płaszcza i ciepłych skarpetek, kilka warstw luźnych rzeczy. Deszcz i śnieg wymaga wodoodpornych płaszczy i butów. Ręce powinny być zasłonięte rękawiczkami lub mitenkami. Dobrym pomysłem dla nauczycieli może być 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. Zwracaj uwagę na ciepły, normalny kolor skóry. Dzieci trzęsące się lub nieswoje wymagają ogrzania. Hipotermia czy odmrożenie wymagają interwencji medycznej, ale można im zapobiec.

Zanieczyszczenie powietrza może być problemem w twoim rejonie.

Nauczyciele powinni być świadomi problemów związanych z poziomem ozonu lub zanieczyszczeniem powietrza, jakie występują w ich rejonie. Są one bardziej popularne na obszarze miast. Codzienne wiadomości mogą zawierać informacje lokalne. Nauczyciele mogą sprawdzić wskaźnik jakości powietrza na stronie internetowej agencji - Environmental Protection Agency's AirNow (airnow.gov).

Niektóre dzieci są wrażliwsze na temperaturę i jakość powietrza niż inne.

Dzieci z różnymi problemami zdrowotnymi takimi, jak astma, często mogą bawić się swobodnie na dworze. Nauczyciele powinni mieć dla nich plan działania. Rodzice mogą ułożyć taki plan z lekarzem rodzinnym dziecka i podzielić się nim z nauczycielem.

English Title: Outdoor Play: Weather or Not



29 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Toll-free: 877-275-3227
Email: iel@illinois.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State
Board of Education