

Autor: Dariusz Rozwadowski

CZŁOWIEK

a zagrożenia

JAK MOŻEMY ZADBAĆ O NASZE BEZPIECZEŃSTWO?





Gdy jest się dzieckiem, życie potrafi być radosne, ciekawe i pełne pozytywnej energii. Wielu dorosłych chciałoby znów wrócić do czasów, gdy wszystko wydawało się bez troskie, łatwe i przyjemne. Niestety także w dziecięcym świecie istnieją niebezpieczeństwa, na które możemy natrafić. Jak się przed nimi obronić?

JAK SIĘ PRZED NIMI OBRONIĆ?

Pierwszym zagrożeniem, o którym trzeba powiedzieć, jest przemoc. Przemoc może być fizyczna, kiedy ktoś rani ciało innej osoby: bije, popycha, szarpie czy uderza, ale również psychiczna, gdy ktoś używa złych słów, aby zranić uczucia innej osoby, przezywa ją, wyśmiewa lub obraża.

PRZEMOC FIZYCZNA I PSYCHICZNA

Przemoc jest bardzo poważnym problemem, który może sprawić, że będziemy czuli się smutni, przerażeni lub osamotnieni. Niestety dosyć często zdarzają się przypadki, że grupa odrzuca jednego z rówieśników. Takie dziecko przeżywa wówczas straszne chwile. Dlatego to ważne, aby zawsze mówić komuś, komu się ufa, że odczuwamy zagrożenie. Z przemocą możemy zetknąć się również w szkole.

REAGUJ I ZGŁASZAJ PRZYPADKI PRZEMOCY W SZKOLE

Może to być zastraszanie, bicie, przezywanie albo obrażanie ze strony rówieśników. Jeśli kiedykolwiek spotkasz się z przemocą w szkole, natychmiast powiadom nauczyciela lub kogoś dorosłego, komu ufasz. Nawet jeśli przemoc nie dotyczy bezpośrednio nas, ale na przykład naszych kolegów, należy jak najszybciej poinformować o tym wychowawcę czy szkolnego pedagoga. Nie jest to donoszenie, tylko udzielenie pomocy osobie, której dzieje się krzywda.

Kolejnym zagrożeniem dla dzieci są niebezpieczne substancje, czyli używki.

ALKOHOL, NARKOTYKI I DOPALACZE SĄ SZKODLIWE

Niektóre z nich jak alkohol, narkotyki czy dopalacze są bardzo szkodliwe dla naszego ciała i umysłu.

Mogą sprawić, że będziemy czuć się źle, nawet jeśli zostaną spożyte w niewielkiej ilości.

Pamiętaj, aby nigdy nie przyjmować takich rzeczy, nawet jeśli usłyszysz, że to takie super i na pewno będziesz czuć się wspaniale. Narkotyki i alkohol niszczą zdrowie, uzależniają oraz sprawiają, że człowiek nie jest sobą. W takim stanie można zrobić coś złego, czego później będziemy żałować.

Niezwykle szkodliwe są również papierosy. Często koledzy namawiają innych, by ci zapalili.

W takich sytuacjach trzeba odmówić, bo papierosy, tak jak alkohol, narkotyki czy dopalacze, uzależniają i mają bardzo zły wpływ na nasze zdrowie.

PAPIEROSY RÓWNIEŻ NAM SZKODZĄ

Możesz pomyśleć, że przecież dorośli piją alkohol. To prawda, ale nie powinno się tego robić często i w dużych ilościach, aby sobie nie zaszkodzić.

Kolejne niebezpieczeństwo dotyczy Internetu i mediów społecznościowych. Chociaż komputer czy smartfon może być świetnym narzędziem do nauki i zabawy, to niestety czai się w nich dużo zagrożeń.



W INTERNECIE CZAI SIĘ DUŻO ZAGROŻEŃ

W Internecie mogą być ludzie, którzy będą chcieli nas skrzywdzić lub oszukać. Jedni mogą podawać się za dzieci i proponować spotkania, choć w rzeczywistości są dorosłymi. Inni natomiast mogą chcieć dowiedzieć się o nas jak najwięcej i wykorzystać nasze dane osobowe. Dlatego powinniśmy rozmawiać z rodzicami lub opiekunami o tym, co robimy w sieci. Zagrożeniem mogą być również gry komputerowe.

MOŻNA ŁATWO UZALEŻNIĆ SIĘ OD GIER KOMPUTEROWYCH

Młodzi ludzie łatwo się od nich uzależniają. Wówczas wszystko inne przestaje się liczyć, bo ważne jest tylko to, by móc zagrać w ulubione gry. Może to prowadzić do poważnych problemów w nauce, złego samopoczucia, a nawet chorób. Gry komputerowe, w których jest dużo przemocy, sprawiają, że sami stajemy się agresywni i nerwowi. Poza tym spędzanie wielu godzin przed komputerem, brak ruchu i ciągłe patrzenie w monitor mają bardzo zły wpływ na nasze zdrowie.

NIE POWINNIŚMY SIEDZIEĆ GODZINAMI PRZED KOMPUTEREM

Pogarsza nam się wzrok, zaczynamy się garbić i gorzej radzimy sobie na zajęciach sportowych. Osoby przesiadujące dużo przed komputerem mogą też mieć kłopoty z nadwagą.



Właśnie otyłość i złe nawyki żywieniowe to także zagrożenia, o których warto wspomnieć. Jedzenie dużo niezdrowej żywności oraz brak aktywności fizycznej mogą prowadzić do problemów ze zdrowiem, takich jak nadwaga czy cukrzyca.

ZDROWE ODŻYWIANIE ORAZ REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Dlatego to bardzo ważne, abyśmy starali się jeść zdrowo i regularnie się ruszać, np. grając na dworze w piłkę, biegając, jeżdżąc na rowerze czy uczestnicząc w zajęciach sportowych. Niestety nie wszystkie dzieci mają takie same możliwości. Niektórzy nasi koledzy i koleżanki mogą mieć trudną sytuację w domu rodzinnym, być niedożywieni lub nie mieć pieniędzy na przybory szkolne czy wizytę u lekarza.

NIEKTÓRE OSOBY POTRZEBUJĄ POMOCY I WSPARCIA

Pamiętajmy o tym, aby pomagać sobie wzajemnie i wspierać tych, którzy przeżywają złe chwile. W razie potrzeby zawsze można zwrócić się do dorosłych, którym się ufa.

