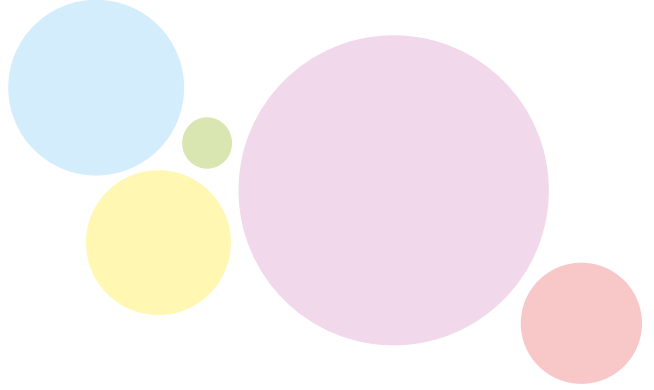




Anne
babalara
yönelik
bilgilendirme
broşürü

Okul çağındaki
çocukların güvenliği

Okul çantası	4
Okula güvenli ve sağlıklı şekilde gitmek	6
Hareket zekayı geliştirir	8
Okula zinde başlamak	9
Çocuğunuzun kaza sigortası var	10
Çocuğunuz kaza geçirdiğinde Unfallkasse NRW'nin sunduğu hizmetler	12
Anne babalar için web sayfası önerisi	14



Impressum:

Herausgeber: Unfallkasse NRW

Moskauer Straße 18, 40227 Düsseldorf, Telefon 0211 9024-0, www.unfallkasse-nrw.de

Realisation: Gathmann Michaelis und Freunde, Essen

Fotos: @adobestock.com/skif (Titel); ©shutterstock.com/Kinga (4-5)/MNStudio (5 u.)/

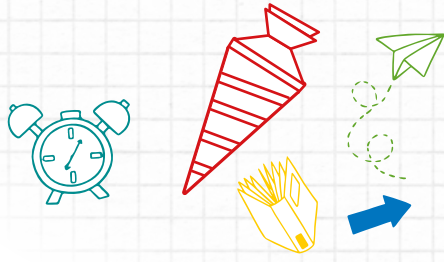
Altrendo Images (7)/Suzanne Tucker (10)/michaeljung (12); ©istockphoto.com/solstock (8)/
PeopleImages (9)/huettenhoelscher (13)

Illustrationen: ©freepik.com

Druck: LUC GmbH, Juli 2021

Bestellnummer: S 110

Verwendung und Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der Unfallkasse Berlin



Sevgili anne babalar,

Heyecan artıyor, okulun ilk günü yaklaşıyor. Hem çocuğunuz hem de sizin için yeni bir dönem başlıyor.

Bu broşürle, **çocuğunuzun okula başlama dönemindeki sıkıntılarını kolaylaştıracak tavsiyeler sunmak istiyoruz.** Bu tavsiyeler, sadece okula güvenli bir şekilde gitmek veya uygun okul çantasını satın almaktan ibaret değil. Unfallkasse NRW (NRW Kaza Sigortası) Kurumu olarak çocuğunuzun sağlığı da bizim için önemli. Çünkü mevcut veriler, daha fazla hareket eden çocukların ağır kaza geçirme ihtimalinin daha düşük olduğunu gösteriyor.

Bu çocuklar ayrıca daha iyi konsantre olabiliyor ve dersleri daha dikkatli dinliyor.

Peki herhangi bir olumsuzluk meydana gelirse? Çocuğunuz **hem derste hem de okula gidiş ve dönüş yolunda Unfallkasse NRW tarafından korunmaktadır.** Biz, Kuzey Ren Vestfalya'daki öğrenciler için **yetkili kaza sigortası kurumuyuz.** Görevimiz kazaları önlemek ve zararların karşılanması ile ilgili süreci yönetmek. Bunlar için herhangi bir ödeme yapmanız gerekmediğini biliyor muydunuz? Çocuklarınızın sigortaları ile ilgili giderler, NRW eyaleti tarafından karşılanmaktadır.

Anne babalar ve öğretmenler arasındaki iş birliği

Çocuğunuzun güvenliği söz konusu olduğunda, okulda başvurulacak ilk kişi öğretmenlerdir. Sözelimi öğretmenler, okul içinde küpelerin, kolyelerin veya diğer takıların hangi durumlarda tehlike teşkil edebileceğini belirleyerek çocuklara bu takıları çıkarmalarını söyler. Burada amaç, yaralanmaların önüne geçmektir. Eğitimciler sorumluluklarını yerine getirirken siz de onlara destek olun.

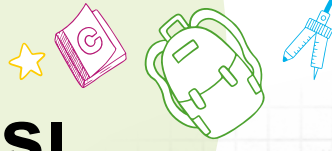
Çocuğunuz okula başlarken başarılar dileriz!

Unfallkasse NRW

Unfallkasse NRW'nin web sitesinden bilgi almak için:

www.unfallkasse-nrw.de





Okul çantası

Okula yeni başlayan çocukları en çok sevindiren şeylerden biri de ilk kez kullanacakları okul çantalarıdır. Çantalar sadece güzel olmaktan ibaret kalmamalı, aynı zamanda çocuğunuzun güvenliğine ve sağlığına da uygun olmalıdır.

6 Okul çantası alırken dikkate almanız gereken tavsiyeler

DIN 58124 standardı

Bu işaret bulunan okul çantaları, okul yolunda çocuğunuzun sağlığı ve güvenliği için en önemli koşulları yerine getirmektedir.

Rahat taşıma

Çantanın askıları geniş ve süngerli olduğunda ağırlığı vücuda daha iyi dağıtır. Askıların baskı uygulamaması, boynu veya omuzları kesmemesi önemlidir.

Sırt yapısına uygun

Sırt bölümü yeterli süngere ve rahat bir şekle sahip olmalıdır. İç bölmelerin doğru şekilde dağıtılmış olması da önemlidir. Sözelimi büyük ve ağır kitaplar doğrudan sırta yaslanmalı, hafif eşyalar da çantanın ön bölümünde yer almalıdır.



Okul çantası çok mu ağır?

Okul çantasının içindekileri düzenli olarak kontrol edin. Kitaplar ve diğer okul eşyalarının her gün götürülmesi gerekiyor mu? Öğretmenle konuşarak bu konuyu açıklığa kavuşturun. Bazı eşyalar genellikle sınıfta bırakılabilmektedir.

Önemli: Çocuğunuzun taşıdığı yükün hepsini omuzlarından almayın. Aksi takdirde çocuğunuz, sırt kaslarını güçlendiren günlük egzersizlerden mahrum bırakmış olursunuz.

Tavsiye: Çocuğunuzun spor çantasını da düzenli olarak kontrol edin. Spor çantasını düzenli yıkarsanız mikrop ve bakterilerin neden olacağı sağlık risklerini önlemiş olursunuz.

Ağırlık

Çanta boşken 1,2 kilogramdan fazla olmamalıdır.

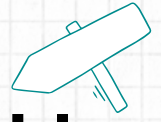
Rahat görülebilir

Parlayan yüzeyler ve yansıtıcı şeritler, çocukların trafikte sürücüler tarafından daha rahat görülmesini sağlar.

Çocuğunuz da yanınızda götürün ve bilgi alın

Çanta alırken çocuğunuz da götürmeniz yararlı olacaktır. Çanta için boy ve kilo önemli faktörlerdir. Ayrıca çocuğunuz, hangi modelin kendisine uygun olduğuna sizinle birlikte karar verebilir. Satıcılar da çocuğunuzun ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak en doğru çantayı alma konusunda size destek sunacaktır.





Okula güvenli ve sağlıklı şekilde gitmek

Çocuklar okula taşıt kullanarak değil, yürüyerek gitmelidir. Yürümek, çocukların bedensel ve ruhsal sağlığına iyi gelir. Çocuklar yürüyerek yollarını daha iyi bulmayı öğrenir, hareketsiz kalmamış olur, daha zinde olur ve bu sayede dersi daha iyi dinler.

Okul yolunu öğretme

Okulun ilk gününden önce çocuğunuza okul yolunu öğretin. Okul başladığında yürüyerek çocuğunuza eşlik etmeniz gerekir. Bu şekilde okula yeni başlayan çocuklar bu görevlerinin üstesinden rahatlıkla gelebilir.

Çocuğunuzun okula güvenli şekilde gitmesi için:

- Okulun ilk gününden önce: Okul yolunu, okul başladıktan sonra çocuğunuzun gitmesi gereken saatte **birkaç kez** birlikte yürüyün.
- Tehlikeli noktaların üstesinden gelmek için: **Tehlikeli noktaları** (kalabalık veya çevresi tam görülemeyen kavşaklar gibi) çocuğunuza anlatın ve nasıl davranması gerektiğini öğretin. Çocuğunuzun kaldırımın dış kenarından değil de her zaman iç kısmından yürütmesine dikkat edin.
- Karşıdan karşıya geçmek ve en güvenli geçişleri kullanmak için:
 - » **Yaya yollarını** ve yaya geçitlerini kullanın.

- » **Yaya geçidi:** Trafikteki araçların azalmasını bekleyin. Trafikteki sürücülerle göz teması kurun.
- » **Trafik ışığı:** Sağa ve sola dönen araçlara dikkat edin. Özellikle ağır vasıtaların **sürücüleri ile göz teması kurun** ve ağır vasıtaların **kör noktalarında** durmamaya dikkat edin.
- » **Karşıdan karşıya geçme:** Sokakta karşıdan karşıya geçerken **her zaman görüş açısı geniş noktalardan geçin**. Karşıya geçmeden önce her zaman kaldırım kenarında veya görüş açısı geniş köşelerde bekleyin. Karşıya tehlikesiz şekilde geçebileceğinizden emin olmak için önce sola, sonra sağa, sonra tekrar sola bakın. Yola ancak tüm araçlar durduktan sonra inin.

Karanlıkta görüş açısı

Çocuğunuz, özellikle sonbahar ve kış aylarında açık renkli kıyafetler giymeli ve üzerinde ışığı yansıtıcı şeritler bulunmalıdır. Bu şekilde, trafikteki diğer kişiler çocuğunuz daha kolay algılayabilir. İkinci el kıyafet alındığında, ekstra yansıtma şeritleri dikmek veya yapıştırmak yararlı olabilir. Kıyafetin rengi de dahil olmak üzere **genel kural: Yansıyan ışık ne kadar parlak olursa görünürlük de o kadar artar**. Yani yeşil veya mavi yansıtıcı şeritler yerine beyaz veya gri olanlar tercih edilmelidir.





Çocuğu okula otomobille bırakmak yerine çocukların hep birlikte yürümesini teşvik edin

Tehlikelere rağmen çocuklar trafikte güvenli hareket etmeyi öğrenmelidir. Çocuğu adeta bir "çocuk taksisi" gibi okula otomobille bırakmak iyi bir fikir değildir. Çünkü **çocuğu okula bırakmak için gelen otomobiller** özellikle okul önünde **tehlikelere neden olabilmektedir**. Hızlı kullanmak veya çocukların görüşünü ve yolunu kapatmak çocuklar için tehlikelidir. Ayrıca bu yöntem çocukların gelişimi açısından önem arz eden olanakları elinden almakta ve okul öncesinde temiz hava almalarını engellemektedir.

Çocukları otomobille götürmek yerine okula **hep birlikte yürümelerini** sağlamak iyi bir alternatiftir. Bu yöntem son derece basit: Çocuklar, önceden kararlaştırılmış bekleme noktalarında bir araya gelerek oku-

la birlikte yürümelidir. Kararlaştırılan her buluşma noktasında gruba yeni çocuklar eklenmektedir. Gruba genellikle bir veya birkaç anne baba eşlik etmektedir.

Çocuklar okula bisikletle 4. sınıftan itibaren gitmelidir

Çocuğun okula bisikletle ne zaman gitmeye başlayabileceği, öncelikle çocuğun bedensel ve ruhsal becerilerine bağlıdır. Çocuğunuz dengede durabiliyor mu, frenleme mesafesini öngörebiliyor mu, tek elle kullanabiliyor mu ve diğer eliyle işaret verebiliyor mu? Trafik işaretlerini tanıyor mu? Unfallkasse NRW, çocukların okula bisikletle ancak 4. sınıfta bisiklet sınavını geçtikten sonra gitmesini ve bu aşamada da mutlaka potansiyel tehlikelerin kontrol edilmesini önermektedir.





Hareket zekayı geliştirir

Hareket etmek, çocukların bedensel ve ruhsal gelişimi için önemlidir. Çünkü hareket etmek sadece motor becerileri değil, aynı zamanda konsantrasyonu da geliştirmekte ve okuldaki başarıya katkı sunmaktadır.

Ancak güncel araştırmalar, çocukların günde bir saatten daha az hareket ettiğini göstermektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) uzmanlarına göre bu süre çok yetersizdir. Yetersiz hareket sonucunda kilo artışı, formdan düşme, duruş bozuklukları, motor becerilerde güçlükler, kan dolaşımı rahatsızlıkları ve agresiflik meydana gelmektedir.

Çocuklarda **doğal bir hareket isteği** zaten mevcuttur. Siz de çocuğunuzu **teşvik edin ve hareket etmesini isteyin**. Peki bunu nasıl yapacaksınız? Hareket edebileceği olanaklar sunun.

de büyümesinin yanı sıra bedensel ve ruhsal gelişimi için oyun parkları veya spor kulüpleri idealdir. Aynı şekilde **okuldaki sporlar da** çocuğunuzun beden sağlığı için önemlidir. Bu nedenle çocuğunuzu bu etkinliklere katılmaya her zaman teşvik edin. Hafta sonları birlikte geçireceğiniz zamanları hareketli geçirecek şekilde planlayın. Küçük bisiklet turları veya yürüyüşler tüm aileye yarar sağlar.

Rahat kıyafet

Çocuğunuzun rahat kıyafetler giymesine dikkat edin. Kıyafetler çok dar veya vücuttan sarkacak kadar bol olmamalıdır, aksi takdirde çocuğunuzun hareketlerine engel olur. Ayakkabılar rahat olmalı ve ayağa tam oturmalıdır.

Çocukların sağlıklı şekil-

Hareket etmenin önemi:

- Kazaları önleyebilir: Bol hareket, daha fazla hareket güvenliği sağlar.
- İnce motor becerilerini geliştirir.
- Vücut koordinasyonunu geliştirir.
- Çocukların kendine güveni artar.
- Çocuklar tehlikeleri daha iyi ön görebilir.



Okula zinde başlamak



Sabahları çocuğunuza zaman ayırın ve birlikte kahvaltı yapın. Çünkü yemeğini evde yiyen çocuklar okulda daha dinç, daha enerjik ve daha üretken olmaktadır. Ayrıca güne stres ve telaşla başlamadıkları için kendilerini daha huzurlu ve sakin hissetmektedir.

Çocuğunuz sabahları çok yemese bile güne mutlaka **birlikte küçük bir kahvaltı** ile başlamanız önemlidir. Sonrasında çocuğunuz asıl kahvaltısını teneffüste yapabilir.

Sağlıklı bir ekmek arası hazırlarken çocuğunuz da sizinle karar versin

Okulda yemek için ekmek arası hazırlarken çocuğunuz da sizinle karar verirse, o ekmeği yeme ihtimali de artar. Belki de bu şekilde, çocuğunuzu ekmek arası yerine kilo aldırıcı çikolatalardan uzak tutabilirsiniz. Aşırı kilolu çocuklar için hayat çok daha zor. Çocuğunuzun o noktaya gelmesine asla göz yummayın.



Çocuğunuzun kaza sigortası var



Unfallkasse NRW Kurumu, Kuzey Ren Vestfalya'daki öğrencilerin kaza sigortasından yasal olarak yetkili kurumdur. Öğrenciler ders sırasında, okulla ilgili diğer etkinliklerde ve tüm okula gidiş ve dönüş yollarında kurumumuz tarafından sunulan sigortaya sahiptir.

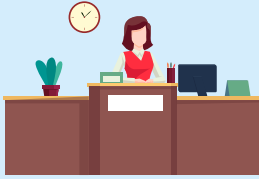


Çocuklar hangi durumlarda kaza sigortasına sahip?

- Ders, teneffüsler ve okul etkinlikleri sırasında (örneğin geziler, yürüyüş günler, sınıfça çıkılan seyahatler),
- Ev ile okul veya okul ile ilgili etkinliğin yapıldığı yer arasındaki yollarda. Okul yolunda kullanılan taşıt hangisi olursa olsun, herhangi bir fark teşkil etmemektedir. Aynı şekilde, çocuğun kazaya bizzat sebebiyet verip vermemesi de kaza sigortasının sunduğu güvence bakımından önem arz etmemektedir.

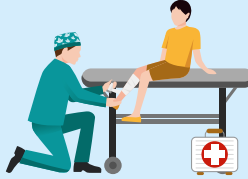
Kaza durumunda ne yapmalıyız?

Kaza okul saatleri dahilinde gerçekleştiğinde, okul yönetimi gerekli işlemleri başlatacaktır. Kaza, Unfallkasse (Kaza Sigortası) Kurumuna otomatik olarak bildirilmektedir ve kurum, okul kazası sonrasında tedavi masraflarını üstlenmektedir.



Kaza yolda gerçekleşirse okul yönetimine haber verin

Kaza okul yolunda gerçekleştiği veya okuldaki kaza nedeniyle doktora ancak öğleden sonra gidildiği takdirde, anne babalar olarak okul yönetimine haber vermeniz gerekir. Sigorta söz konusu olduğunda Unfallkasse (Kaza Sigortası) Kurumu masrafları üstlenmektedir. Böyle bir durumda başvurulması gereken yer sizin kendi sağlık sigorta kurumunuz değildir.



Ciddi kazalarda kaza alanında uzman doktorlara başvurun

Ağır yaralanma (bacakta kırık, beyin sarsıntısı) durumunda hemen kaza alanında uzman doktorlara (bilirkişi niteliğinde uzman doktor) veya hastanelerin acil servisine başvurulmalıdır.



Kazayı okulun ilk yardım kayıt defterine yazdırın

Okulda meydana gelen küçük kazalarda da kaza-nın okuldaki ilk yardım kayıt defterine yazıldığından emin olun. Kaza nedeniyle sonradan doktora gidilmesi gerektiğinde bu kayıt önemlidir.

Çocuğunuz kaza geçirdiğinde Unfallkasse NRW'nin sunduğu hizmetler



Unfallkasse NRW, aldığı özel önlemler ve kurumsal yapısı sayesinde, tedavinin olabildiğince erken ve etkili biçimde gerçekleştirilmesini sağlamaktadır. Tedavi olanakları zaman kısıtlaması olmaksızın sunulmakta ve özellikle doktorların, diş hekimlerinin muayenehanesinde ve hastanede tedavi olma olanağı sunulmaktadır. Bunun dışında sunulan hizmetlere gerekli nakil ve taşıma masrafları, ilaç ve diğer tıbbi araçların temin edilmesi, protez parçaları ve yardımcı gereçlerin tedarik edilmesi ve bakım hizmeti de dahildir.

Dikkat: Özel sağlık sigortası masrafları karşılanmamaktadır. Hizmet sağlayıcılar, giderler için doğrudan Unfallkasse ile irtibat kurmakla yükümlüdür.

Eđitim ve mesleklere ilişkin özel yardımlar:

Çocuğun becerilerine uygun okul eğitimini ve sonraki süreçte mesleki eğitimini alabilmesi için, ağır kazalar sonrasında tüm eğitim tedbirleri alınmaktadır (hastaya yatak başında eğitim verme vs. gibi).

Emeklilik:

Çocukta kaza nedeniyle kalıcı sağlık sorunu meydana geldiğinde, emeklilik ödemesi yapılmasına ilişkin kontroller de kurumuz tarafından gerçekleştirilmektedir.

Kazanın hiç yaşanmaması için

Unfallkasse NRW, kaza önleme ile ilgili tüm konularda okullara bilgi ve destek sunarak her türlü soruları içtenlikle yanıtlamaktadır. Amacımız kaza sayılarını azaltmaktır. Bu konuda sizin yardımınıza da ihtiyacımız var. Anne baba olarak çocuğunuzun sağlığı için pek çok şey yapabilirsiniz.



Ambulans yerine taksi kullanmanızı rica ediyoruz

Hafif bir yaralanma sonrasında çocuğun doktora götürülmesi gerektiğinde, ambulansı aramak yerine taksiyle götürülmesi daha doğru olacaktır. Ambulanslar ciddi yaralanma bulunan hastalar için kullanılmalıdır. Bu kuralın uygulanması için sizden anlayış ve destek bekliyoruz.

Ayrıca: Anne babaların katıldığı gönüllü etkinlikler de kaza sigortasına dahildir. Sınıf veya okul kurullarında gönüllü ve seçilmiş anne babalar olarak bir kaza yaşadığınızda, bu kazalar da sigortamız kapsamında yer almaktadır.

[illegible]

Broschüre „Schwimmen lernen in der Schule – einfach und sicher“ – in sieben Sprachen im Angebot



Hala, Amir ve Nico birlikte yüzmeye dersine gidiyor

1 Hala, Amir ve Nico birlikte yüzmeye dersine gidiyor

Merkiz! Bur Hala, Amir ve Nico!
İlk kez birlikte yüzmeye dersine gidiyoruz.
Bugün sen de yüzmeyi öğreniriz. Sana, neye lazım olan
şeyleri anlatıyorum!



Merkiz! Ben spor öğrenen
Bayan Schmitz. Bugün yüzmeye dersine
gidiyoruz!



1 Hala, Amir und Nico gehen zum Schwimmunterricht

Hala, Amir und Nico gehen zum Schwimmunterricht

Hallo! Wo sind Hala, Amir und Nico?
Wir gehen zum ersten Mal gemeinsam zum Schwimmunterricht.
Heute lernen wir doch viel. Wir erzählen dir, was es zu
beachten gilt!



Hallo! Ich bin Frau Schmitz,
die Sportlehrerin. Schön, dass ihr
heute zum Schwimmunterricht
da seid!



Unfallkasse NRW

Moskauer Straße 18
40227 Düsseldorf
Telefon 0211 9024-0
www.unfallkasse-nrw.de