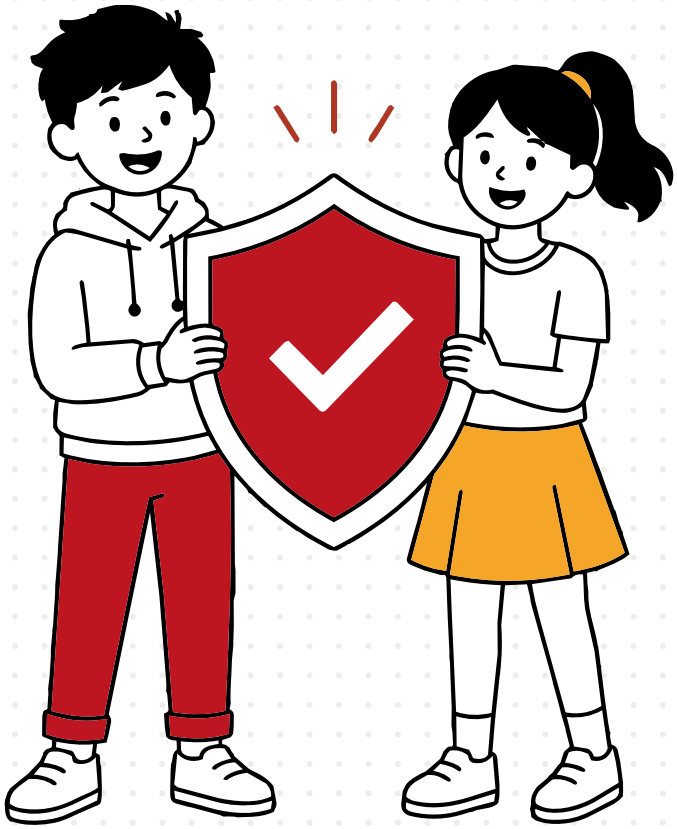
klasy 1–3 szkoły podstawowej



WIEDZA MOJĄ TARCZĄ

poradnik bezpieczeństwa

Ćwiczę, umiem, działam!

SPIS TREŚCI

Start

Wstęp ... 1
1. Twoja tarcza bezpieczeństwa ... 2
2. Poznaj Kasię i Lucka – mistrzów bezpieczeństwa ... 4

Gdy jest bezpiecznie

3. Jak wezwiesz pomoc? ... 5
4. Do kogo zwrócisz się w przypadku zagrożenia? ... 7
5. Co możesz zrobić, żeby czuć się bezpiecznie? ... 16
6. Co chroni Twój dom lub mieszkanie? ... 19
7. Co skrywa plecak bezpieczeństwa? ... 22
8. Jak wygląda Twoja bezpieczna droga? ... 25

Alarm!

9. Przed czym ostrzegają sygnały alarmowe? ... 29
10. Co zrobisz, gdy usłyszysz alarm? ... 32
11. Co zrobisz, gdy się zgubisz w tłumie? ... 34

Gdy jest niebezpiecznie

12. Jak poradzisz sobie z brakiem prądu? ... 36
13. Co zrobisz, gdy zauważysz ogień? ... 39
14. Jak zachowasz się w czasie powodzi? ... 43
15. Jak unikniesz kłopotów w internecie? ... 46
16. Dlaczego nie każdemu dorosłemu możesz ufać? ... 49
17. Jak rozpoznasz niewłaściwe zachowania rówieśników? ... 53

Meta

18. Twoje sposoby na budowanie mocy ... 57
Klucz do wyzwań ... 59
Dyplom mistrza bezpieczeństwa ... 61

WSTĘP

Świat jest pełen niesamowitych przygód, ciekawych miejsc i wspaniałych przyjaciół, ale są w nim również pewne zagrożenia. Aby każdy Twój dzień kończył się uśmiechem, przygotuj się na niespodziewane sytuacje.

Ten poradnik to zbiór zasad bezpiecznego postępowania. Dowiesz się z niego, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach i zostać prawdziwym mistrzem bezpieczeństwa.

Czego nauczysz się z tego poradnika?

- Jak zadzwonić po pomoc pod numer 112 i co powiedzieć.
- Kogo poprosić o pomoc, gdy będziesz jej potrzebować.
- Jak zachować się podczas pożaru, powodzi i alarmu.
- Na co uważać w internecie.
- Jak nie dać się skrzywdzić.
- Jak poradzić sobie ze strachem.

Ten poradnik należy do

.....

(wpisz swoje imię i nazwisko)

Ochrona ludności
i obrona cywilna

1 TWOJA TARCZA BEZPIECZEŃSTWA

Oto Twoja tarcza bezpieczeństwa. Kiedy ją uaktywnisz, staniesz się mistrzem bezpieczeństwa. Nauczysz się unikać zagrożeń i będziesz czuć się pewnie. Poznasz podstawowe sposoby reagowania i dowiesz się, gdzie szukać pomocy.

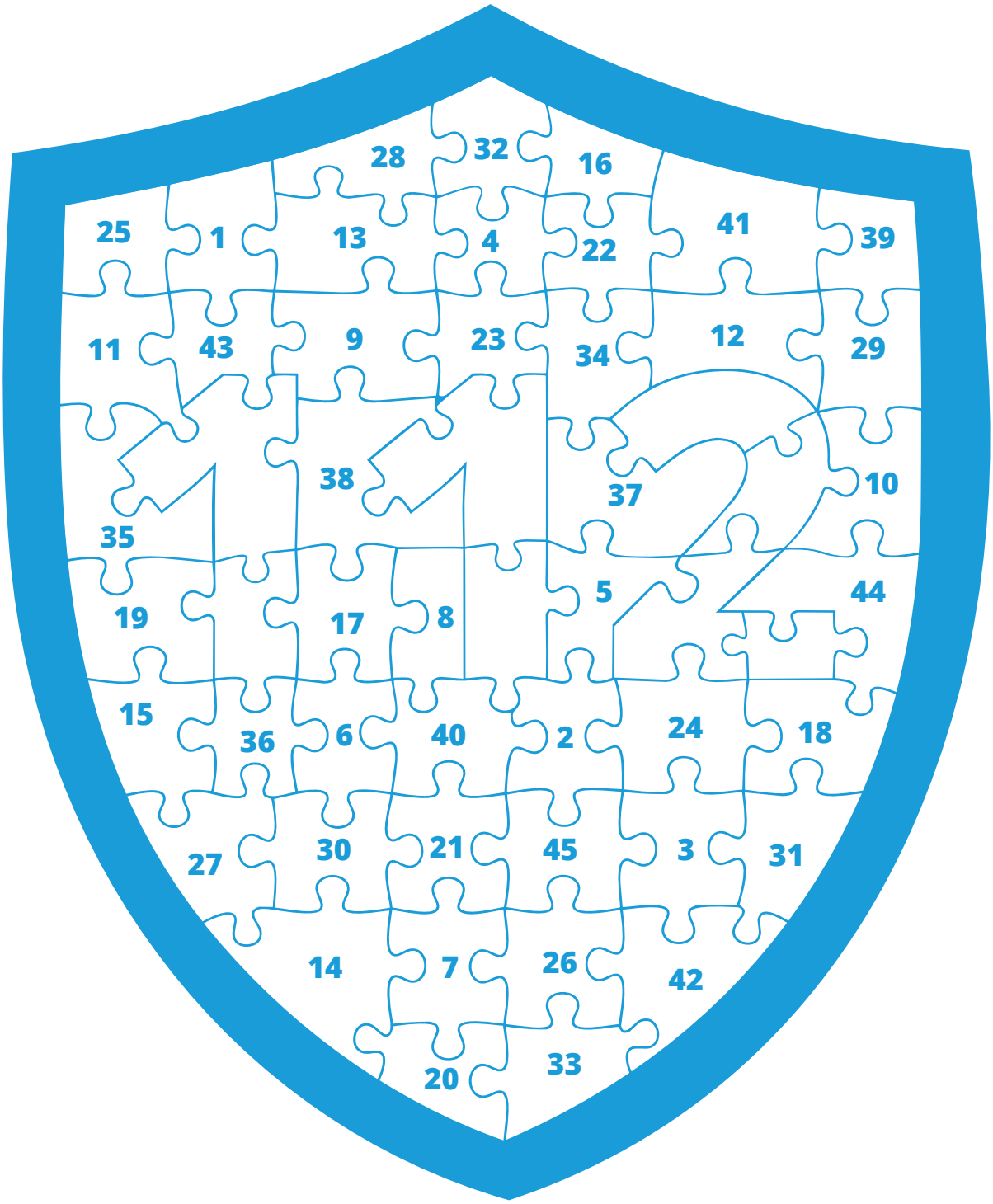
Jak uaktywnisz tarczę bezpieczeństwa?

- Wykonaj 45 wyzwań zawartych w tym poradniku. Możesz podjąć je samodzielnie albo z bliskimi: rodzicami lub opiekunami, dziadkami, starszym rodzeństwem.
- Wyzwania mają swoje numery. Jest ich tyle, ile pól na tarczy.
- Po każdym zaliczonym wyzwaniu zamaluj odpowiednie pole na tarczy (są ponumerowane).
- Gdy ukończysz wyzwanie numer 1, wróć do strony z tarczą i zamaluj na niej pole numer 1. Kiedy zakończysz wyzwanie numer 2, zamaluj pole numer 2 na tarczy. Postępuj dalej podobnie – do ostatniego wyzwania.
- Kiedy zaliczysz wszystkie wyzwania, Twoja tarcza bezpieczeństwa zapełni się kolorami, a Ty uzyskasz supermoc. To będzie oznaczało, że jesteś mistrzem bezpieczeństwa.

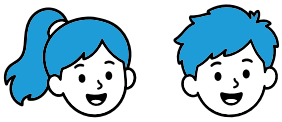
A już teraz, zanim uaktywnisz swoją tarczę bezpieczeństwa, możesz się wzmocnić dzięki poniższym czynnościom:

- Jedz warzywa i owoce – one dodają mocy.
- Baw się często na dworze – ruch na świeżym powietrzu poprawia kondycję.
- Wysypiaj się – odpoczynek daje siłę na nowe wyzwania.

START



Czas uaktywnić Twoją tarczę bezpieczeństwa!
Wykonuj kolejne wyzwania i koloruj odpowiednie pola.



2 POZNAJ KASIĘ I LUCKA – MISTRZÓW BEZPIECZEŃSTWA

Kasia i Lucek są przyjaciółmi. Bardzo dobrze wiedzą, jak chronić się przed **zagrożeniami** i dbać o **bezpieczeństwo**. Pomogą również Tobie zostać mistrzem bezpieczeństwa.

Zagrożenie to taka sytuacja lub rzecz, która może sprawić, że wydarzy się coś niebezpiecznego. Musisz wiedzieć, jak postępować w przypadku zagrożenia. Poznasz zasady, które pomagają zmniejszyć ryzyko i dowiesz się, gdzie szukać pomocy

Bezpieczeństwo to poczucie, że wszystko jest w porządku, a Ty możesz czuć się spokojnie i pewnie. Gdy jest bezpiecznie, uczysz się i bawisz bez obaw, że stanie Ci się coś złego.

Rozpocznij misję bezpieczeństwa z Kasią i Luckiem. Powodzenia!

3 JAK WEZWIESZ POMOC?

Kasia i Lucek doskonale znają numer alarmowy 112. Podpowiedzą Ci, kiedy i jak się z niego korzysta.

- Zadzwoń pod ten numer, gdy komuś dzieje się krzywda i potrzebna jest pilna pomoc.
- Możesz też poprosić dorosłego z telefonem, żeby zadzwonił pod numer 112.
- Nie dzwoń pod numer alarmowy dla zabawy lub z nudów.

Gdy zadzwonisz pod 112...

- Powiedz, gdzie jesteś (podaj adres lub nazwę miejsca, na przykład: „Jestem przy szkole numer 1”).
- Powiedz, co się stało (na przykład: „Babcia zemdlała”).
- Nie rozłączaj się – słuchaj uważnie, co mówi ratownik, z którym rozmawiasz.

Pamiętaj!
W razie potrzeby możesz zadzwonić pod numer 112 o każdej porze i z każdego telefonu (nawet zablokowanego).

WYZWANIE 1: Najważniejszy numer na świecie

- Przygotuj czystą kartkę. Kiedy jej szukasz, powiedz głośno trzy razy: „Jeden, jeden, dwa".
- Narysuj na kartce telefon.
- Na wyświetlaczu narysowanego telefonu zapisz numer 112.

Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **zielono** pole numer 1 na tarczy bezpieczeństwa.

WYZWANIE 2: Twórca melodii

- Ułóż własną melodię do rymowanki, którą widzisz poniżej. Zaśpiewaj stworzoną w ten sposób piosenkę swojej rodzinie.

Jeden, jeden, dwa.
Ten numer każdy zna!

Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **zielono** pole numer 2 na tarczy bezpieczeństwa.

WYZWANIE 3: Dzwonienie pod numer 112

Co powiesz, gdy zadzwonisz pod numer 112?

- Ponumeruj zdania w odpowiedniej kolejności – w kwadratach obok zdań wpisz właściwe cyfry: 1, 2, 3.

Moja babcia upadła i nie wstaje. ☐

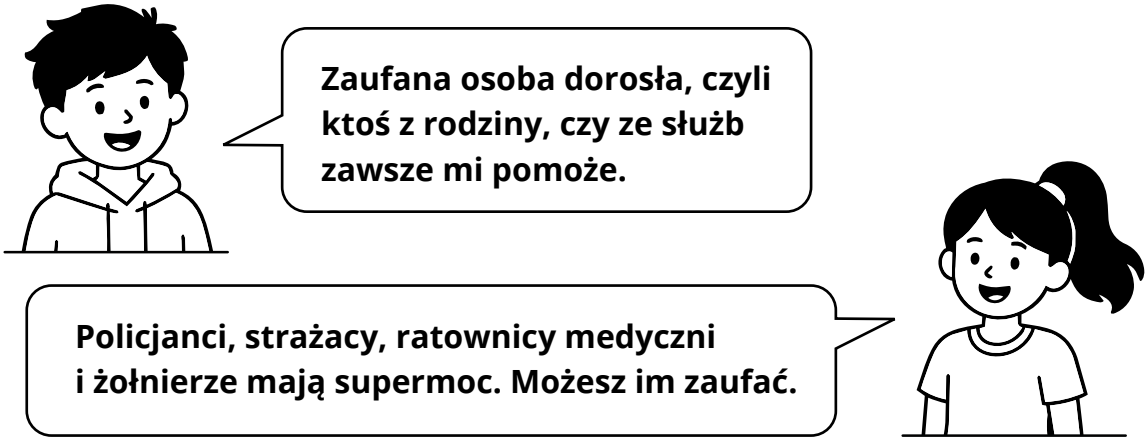
Dziękuję, słucham, nie rozłączam się. ☐

Jestem przy ulicy Kwiatowej 5. ☐

Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **zielono** pole numer 3 na tarczy bezpieczeństwa.

4 DO KOGO ZWRÓCISZ SIĘ W PRZYPADKU ZAGROŻENIA?

Kasia i Lucek zawsze mogą na siebie liczyć. Ty także masz grono osób, które pomogą Ci w każdej chwili. To policjanci, strażacy, ratownicy medyczni i żołnierze. To także zaufane dorosłe osoby z Twojej rodziny.



Kto na pewno Ci pomoże?

Strażacy – gaszą pożary i ratują ludzi.
Policjanci – dbają o bezpieczeństwo.
Ratownicy medyczni – pomagają, gdy ktoś jest chory lub ranny.
Żołnierze – bronią Polski i dbają o bezpieczeństwo mieszkańców naszego kraju.

Zadzwoń – tu zawsze uzyskasz pomoc!

116 111 **800 12 12 12**

- To numery telefonów zaufania dla dzieci i młodzieży.
- Zadzwoń, gdy czujesz strach, nie umiesz poradzić sobie ze smutkiem lub złością.
- Zadzwoń, jeśli masz problemy w domu albo w szkole.
- Możesz zadzwonić o każdej porze dnia i nocy.
- Nic nie zapłacisz za połączenie i rozmowę.

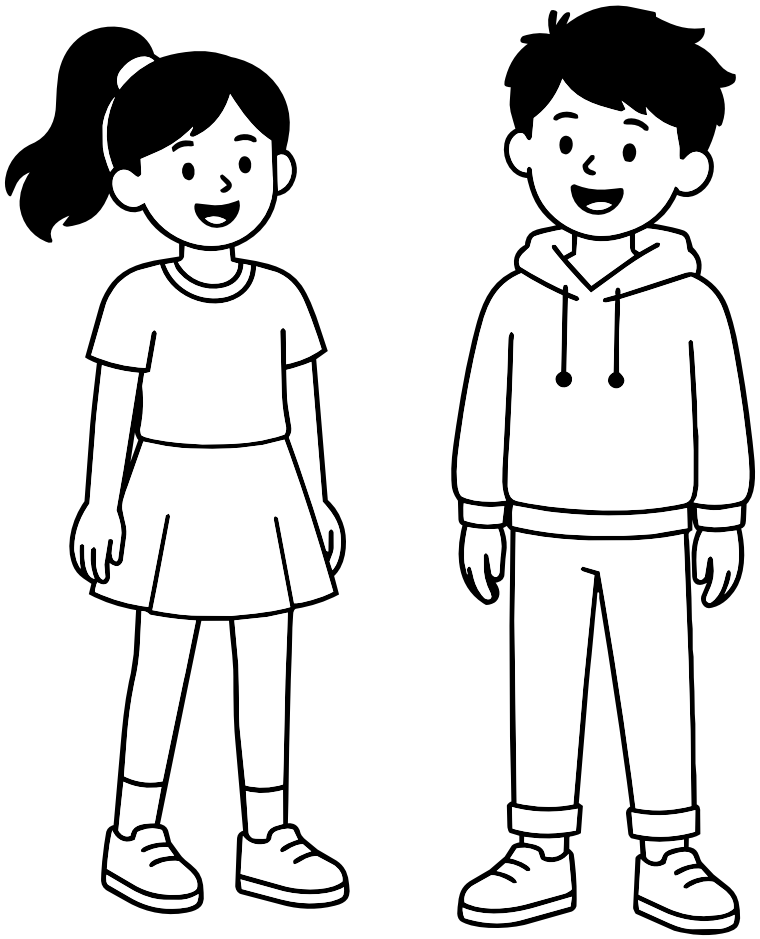
WYZWANIE 4: Twoja drużyna

- Przygotuj czystą kartkę. Narysuj na niej zaufane osoby, które zawsze Ci pomogą.
- Kiedy zakończysz rysowanie, pokaż rodzinie swój obrazek. Porozmawiajcie wspólnie o tym, jak zachować się w trudnej sytuacji, na przykład w czasie pożaru lub powodzi.

Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **zielono** pole numer 4 na tarczy bezpieczeństwa.

WYZWANIE 5: Kasia i Lucek

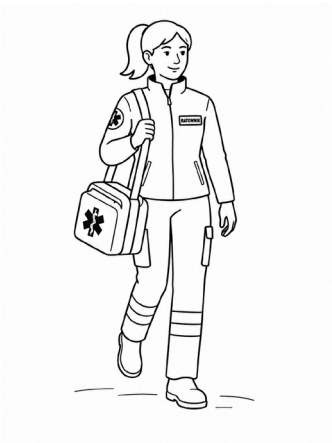
- Pokoloruj Kasię i Lucka. Ubranie Lucka niech będzie w takim kolorze jak mundur policjanta, a ubranie Kasi – jak strój ratowniczki medycznej.

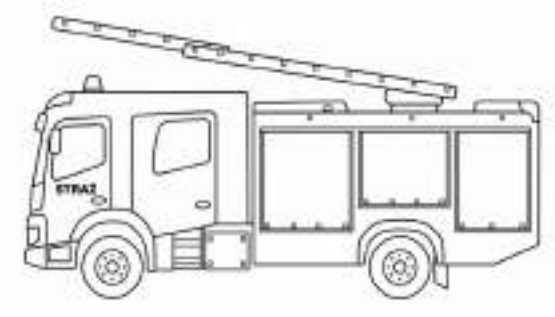


Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **zielono** pole numer 5 na tarczy bezpieczeństwa.

WYZWANIE 6: Służby ratownicze

- Dopasuj osoby do pojazdów. Narysuj **czerwoną** linię od strażaka do wozu strażackiego. **Niebieską** – od policjanta do radiowozu. **Zieloną** – od ratowniczki medycznej do karetki pogotowia ratunkowego.
- Potem pokoloruj obrazki na stronach 11, 12, 13, 14, 15 i 16.

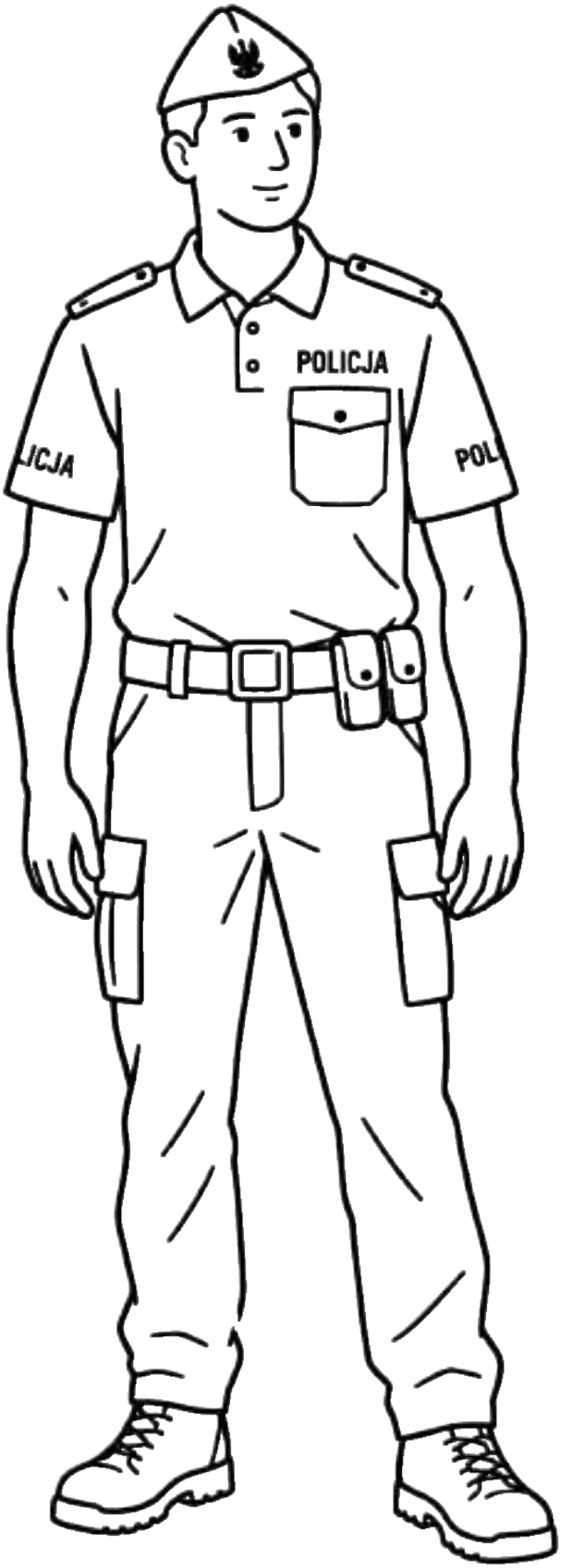




Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **zielono** pole numer 6 na tarczy bezpieczeństwa.

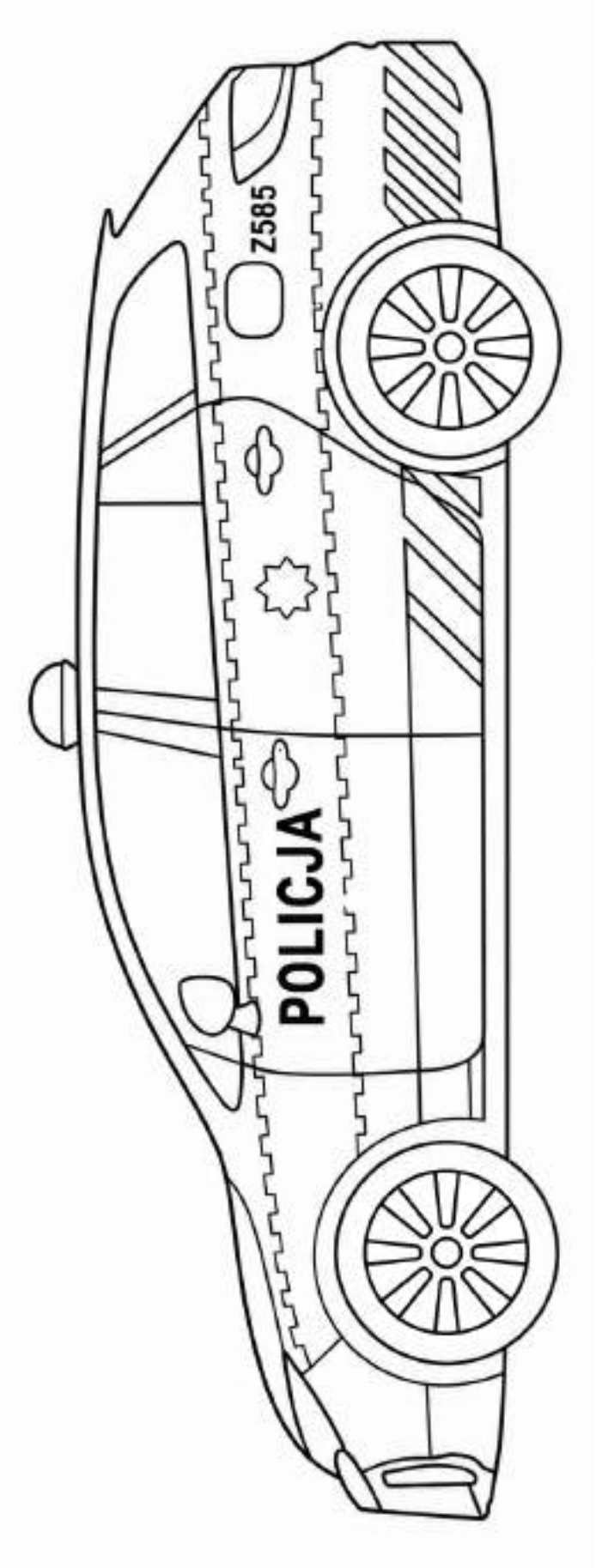
Pokoloruj obrazek.

Pokoloruj obrazek.

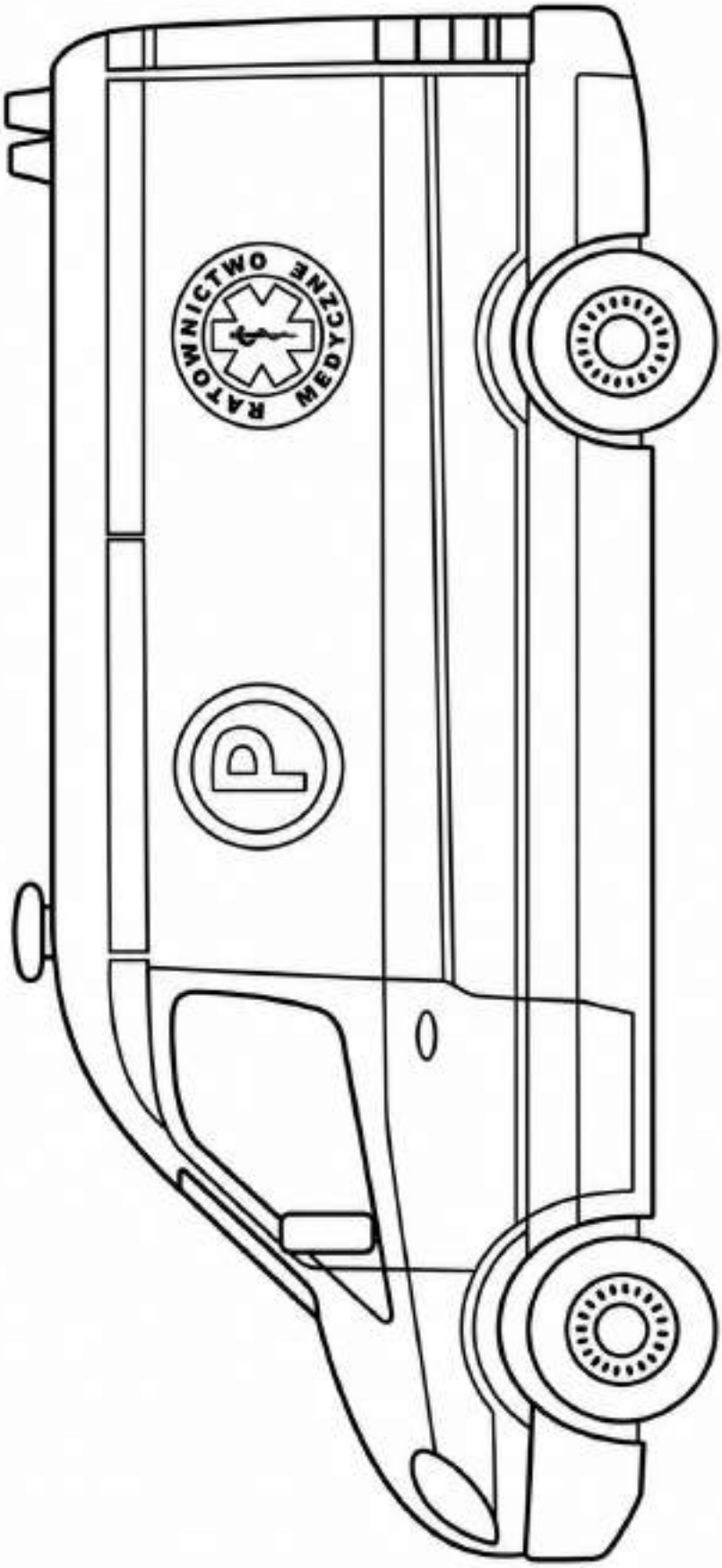


Pokoloruj obrazek.

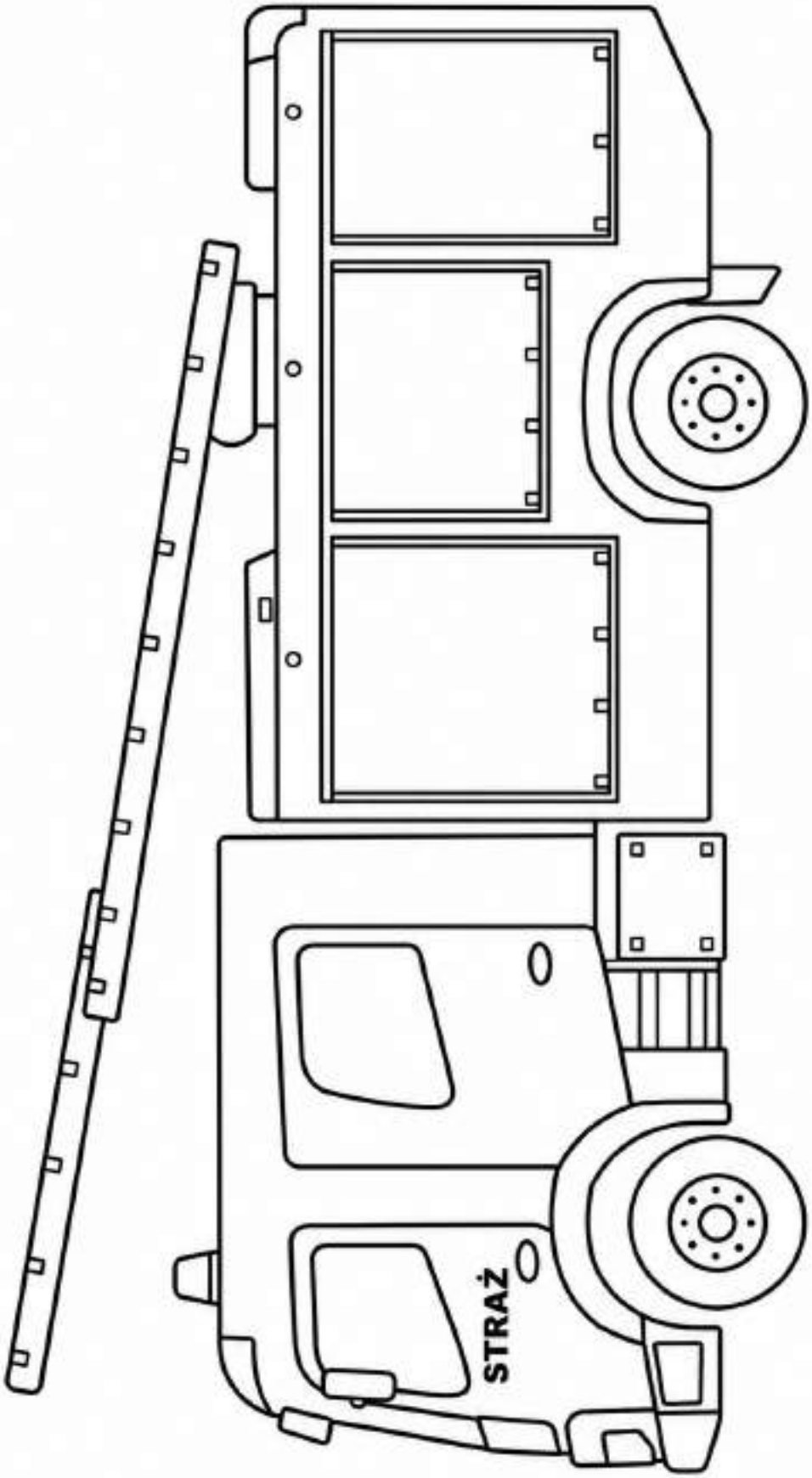
Pokoloruj obrazek.



Pokoloruj obrazek.



Pokoloruj obrazek.



5 CO MOŻESZ ZROBIĆ, ŻEBY CZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE?

Dbanie o bezpieczeństwo to supermoc – Ty możesz ją zdobyć! Zastosuj rady Kasi i Lucka, żeby poczuć tę siłę w sobie.

Jak możesz pomóc w trudnej sytuacji?

- **Powiedz dorosłym członkom rodziny, gdy coś Cię zaniepokoi.** Nie bój się mówić o swoich obawach, dziel się swoimi odczuciami z zaufaną osobą dorosłą.
- **Postępuj zgodnie z radami strażaków, policjantów, żołnierzy i ratowników medycznych.** Oni wiedzą, co zrobić, aby Ci pomóc.
- **Zapisz się do zuchów, harcerzy lub dziecięcej drużyny pożarniczej.** Nauczysz się, jak pomagać innym.

WYZWANIE 7: Twoja pomoc

Zamaluj kwadraty przy zdaniach, które mówią o pomaganiu innym.

- **Tłumaczę koledze zadania z matematyki.** ☐
- **Mówię zaufanym dorosłym, gdy coś mnie niepokoi.** ☐
- **Pomagam w domowych obowiązkach.** ☐
- **Wychodzę z domu bez informowania o tym rodziców.** ☐

Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **zielono** pole numer 7 na tarczy bezpieczeństwa.

WYZWANIE 8: Niebezpieczne sytuacje

- Przyjrzyj się rysunkom.
- Otocz pętlami te, które przedstawiają niebezpieczne sytuacje.
- Potem połącz te rysunki liniami z numerem 112.

112

Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **zielono** pole numer 8 na tarczy bezpieczeństwa.

WYZWANIE 9: Twoi pomocnicy

Sprawdź, jakie osoby pomogą Ci w razie potrzeby.

- Połącz liniami sylaby znajdujące się po lewej stronie z odpowiednimi sylabami po prawej stronie.
- Przeczytaj głośno powstałe słowa.

STRA	**NIERZ**
TA	**CERZ**
ŻOŁ	**ŻAK**
HAR	**MA**
MA	**TA**

Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **zielono** pole numer 9 na tarczy bezpieczeństwa.

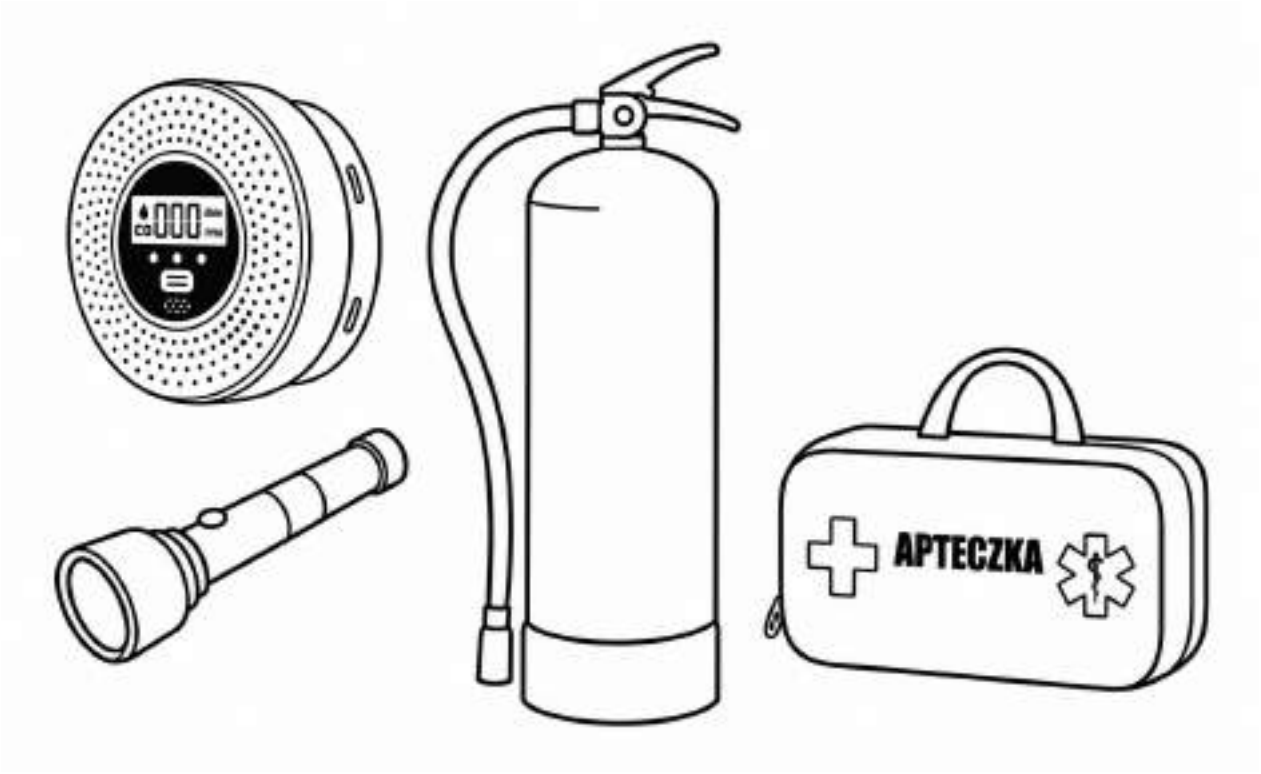
6 CO CHRONI TWÓJ DOM LUB MIESZKANIE?

Kasia i Lucek wiedzą, gdzie w ich domu znajdują się: apteczka, latarka, gaśnica, **czujka** dymu, czadu i gazu. W ten sposób dbają o bezpieczeństwo domu i najbliższych.

Czujki to małe urządzenia, które wydają głośny dźwięk, gdy w domu pojawi się dym, czad lub gaz. W ten sposób ostrzegają przed pożarem albo zatruciem.

Gdzie w domu masz sprzęt bezpieczeństwa?

Zapytaj rodziców, gdzie znajdują się narysowane poniżej rzeczy. Niektóre z nich, jak czujka dymu, czadu i gazu, ostrzegają przed niebezpieczeństwem. Inne, jak gaśnica, apteczka, latarka, przydają się w sytuacjach kryzysowych.



Pamiętaj!

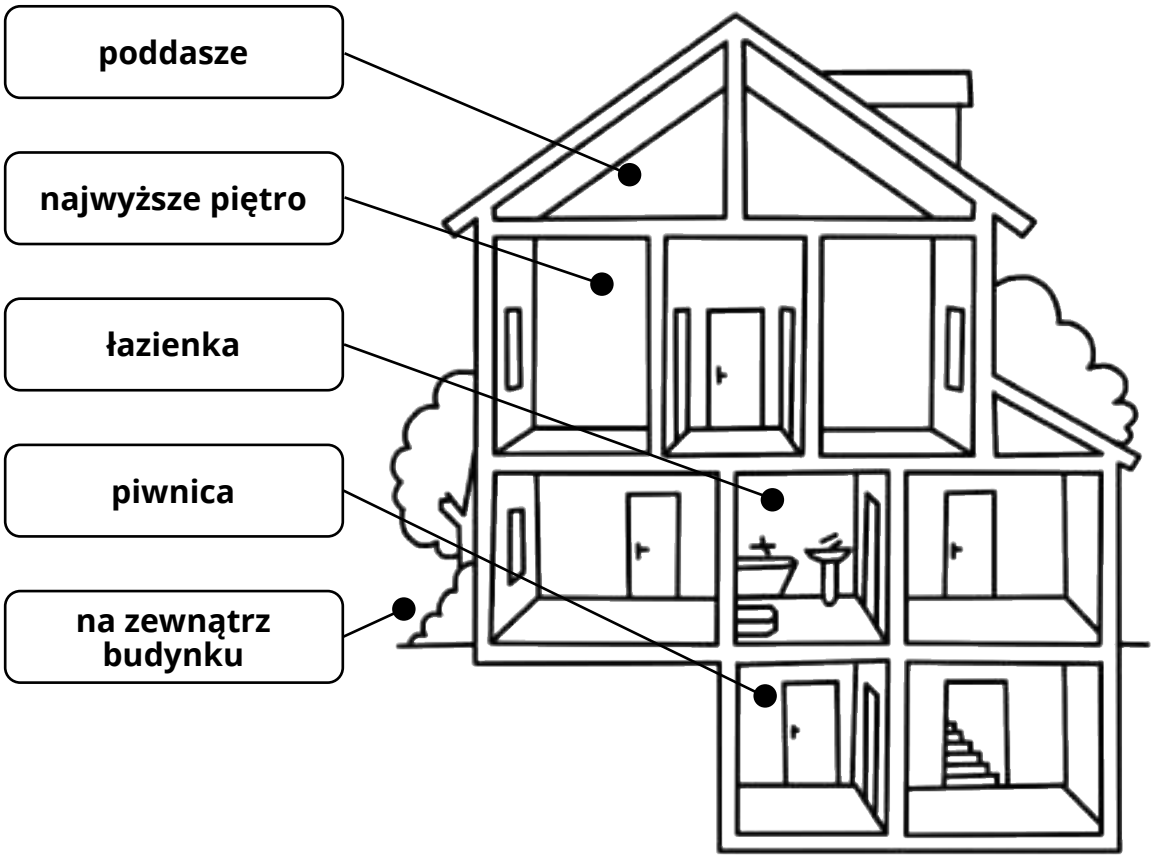
Najbezpieczniejsze miejsca w domu lub mieszkaniu podczas różnych zagrożeń:

- **w przypadku powodzi** – najwyższe piętro budynku,
- **w przypadku burzy** – należy schronić się w domu, z dala od okien i drzwi,
- **w przypadku pożaru** – na zewnątrz budynku.

WYZWANIE 10: Bezpieczne miejsca

Które miejsca w domu i jego pobliżu są najbezpieczniejsze w czasie zagrożenia?

- Podkreśl na **zielono** nazwę najlepszego schronienia w czasie BURZY.
- Podkreśl na **niebiesko** nazwę najlepszego schronienia w czasie POWODZI.
- Podkreśl na **czerwono** nazwę najbezpieczniejszego miejsca w czasie POŻARU.



Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **zielono** pole numer 10 na tarczy bezpieczeństwa.

WYZWANIE 11: Detektyw bezpieczeństwa

- Wspólnie z zaufaną osobą dorosłą narysuj miejsca w Twoim domu/ mieszkaniu, które są bezpieczne w przypadku burzy, pożaru i powodzi. Dorosły podpowie Ci, o które pomieszczenia chodzi.
- Zaznacz na mapie miejsca, w których będzie najbezpieczniej w czasie burzy z piorunami.

Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **zielono** pole numer 11 na tarczy bezpieczeństwa.

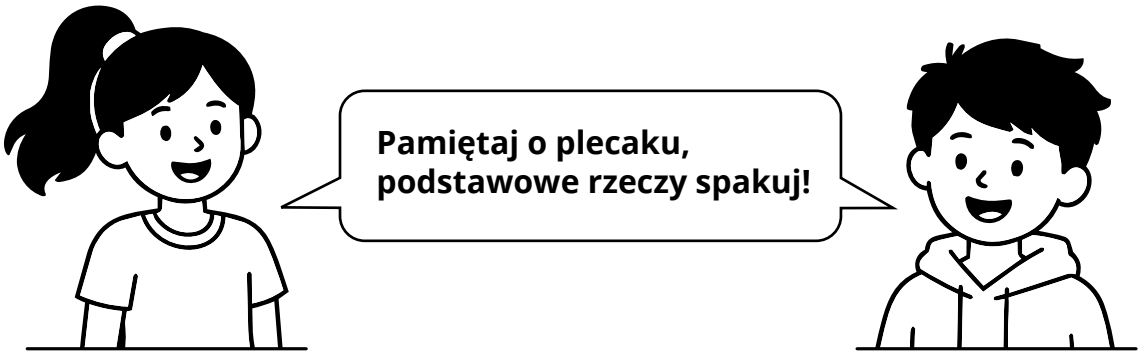
WYZWANIE 12: Próbna ewakuacja

- Razem z rodziną przećwicz opuszczanie mieszkania czy domu na wypadek pojawienia się w nim ognia lub dymu.
- Pamiętaj, aby wspólnie z rodziną ustalić miejsce wspólnego spotkania (zbiórki). Nie można wracać po jakiekolwiek rzeczy, trzeba sprawdzić dostępność drogi dla wszystkich domowników.

Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **zielono** pole numer 12 na tarczy bezpieczeństwa.

7 CO SKRYWA PLECAK BEZPIECZEŃSTWA?

Kasia i Lucek uwielbiają swoje plecaki. Mają w nich wszystko, co jest potrzebne na wypadek konieczności opuszczenia domu. Ty także spakuj swój plecak bezpieczeństwa.



Plecak bezpieczeństwa to Twój zestaw ratunkowy. Są w nim rzeczy, które mogą Ci się przydać, gdyby trzeba było opuścić dom z powodu zagrożenia.

Co powinno znaleźć się w Twoim plecaku bezpieczeństwa?

- woda i jedzenie
- plastry, chusteczki nawilżane, szczoteczka i pasta do zębów
- latarka z zapasowymi bateriami
- ubrania na zmianę oraz coś przeciwdeszczowego
- ulubiona zabawka (jedna, niewielka)
- gwizdek (pomoże Ci głośno wezwać pomoc)

Pamiętaj!

Umieść swój plecak bezpieczeństwa w szafie lub szafce znajdującej się blisko drzwi wyjściowych. Będziesz mieć do niego łatwy dostęp w razie konieczności opuszczenia domu.

WYZWANIE 13: Plecak bezpieczeństwa

- Przyjrzyj się rysunkom.
- Obrysuj te przedmioty, które powinny się znaleźć w Twoim plecaku bezpieczeństwa.

Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **zielono** pole numer 13 na tarczy bezpieczeństwa.

WYZWANIE 14: Ulubiona zabawka na trudne chwile

- Na osobnej kartce narysuj swoją ulubioną zabawkę, którą włożysz do plecaka bezpieczeństwa.
- Pod rysunkiem napisz, jak się nazywa Twoja zabawka.
- Pokaż rysunek dorosłemu członkowi rodziny i porozmawiaj z nim o tym, jak ulubiona zabawka potrafi dodać otuchy i pocieszyć w trudnych chwilach.

Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **zielono** pole numer 14 na tarczy bezpieczeństwa.

WYZWANIE 15: Plecak bezpieczeństwa

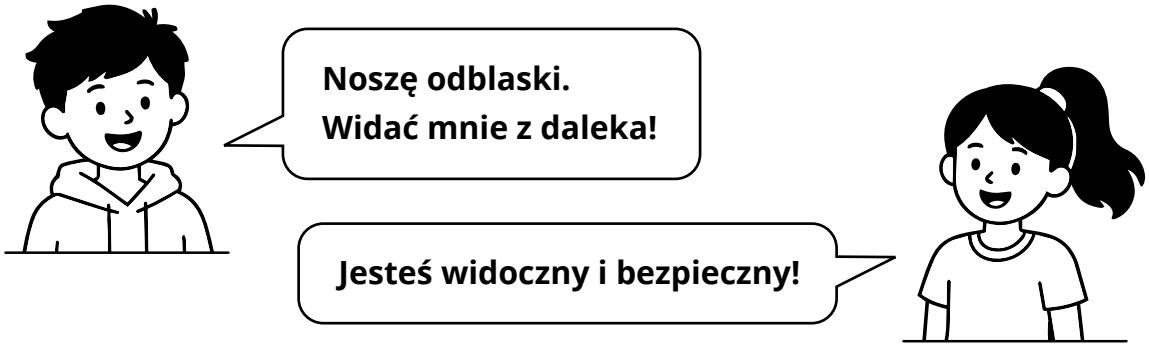
Masz już swój plecak bezpieczeństwa?

- **Jeśli nie** – wspólnie z dorosłym członkiem rodziny zrób listę rzeczy, które do niego trafią. Kiedy je zgromadzisz, włóż je do plecaka.
- **Jeśli tak** – sprawdźcie razem, czy czegoś w nim nie brakuje. Potem zróbcie listę rzeczy, które trzeba dokupić. Po ich kupieniu uzupełnij plecak.

Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **zielono** pole numer 15 na tarczy bezpieczeństwa.

8 JAK WYGLĄDA TWOJA BEZPIECZNA DROGA?

Kasia i Lucek lubią podróże. Starają się, żeby były one bezpieczne. Ty także możesz zadbać o swoje bezpieczeństwo poza domem.



Nie zapomnij o tym w czasie SPACERU!

- Przed przejściem przez ulicę schowaj telefon do kieszeni lub plecaka.
- Jeśli przechodzisz przez ulicę z sygnalizacją świetlną, zawsze czekaj na zielone światło (nigdy nie wchodź na jezdnię na czerwonym).
- Spójrz w lewo, w prawo i znów w lewo, zanim wejdziesz na przejście dla pieszych.
- Idź po chodniku. Gdy go nie ma, idź lewą stroną drogi (tak, żeby widzieć nadjeżdżające samochody).
- Noś odblaski.

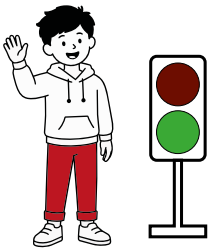
Pamiętaj o tym, kiedy jedziesz na ROWERZE, HULAJNODZE TRADYCYJNEJ LUB HULAJNODZE ELEKTRYCZNEJ!

- Zawsze zakładaj kask oraz ochraniacze na nadgarstki, łokcie i kolana!
- Używaj odblasków i włączaj światła nie tylko po zmroku.
- Przed przejściem dla pieszych zejdź z pojazdu i przeprowadź go na drugą stronę ulicy.

Na to zwróć uwagę w SAMOCHODZIE!

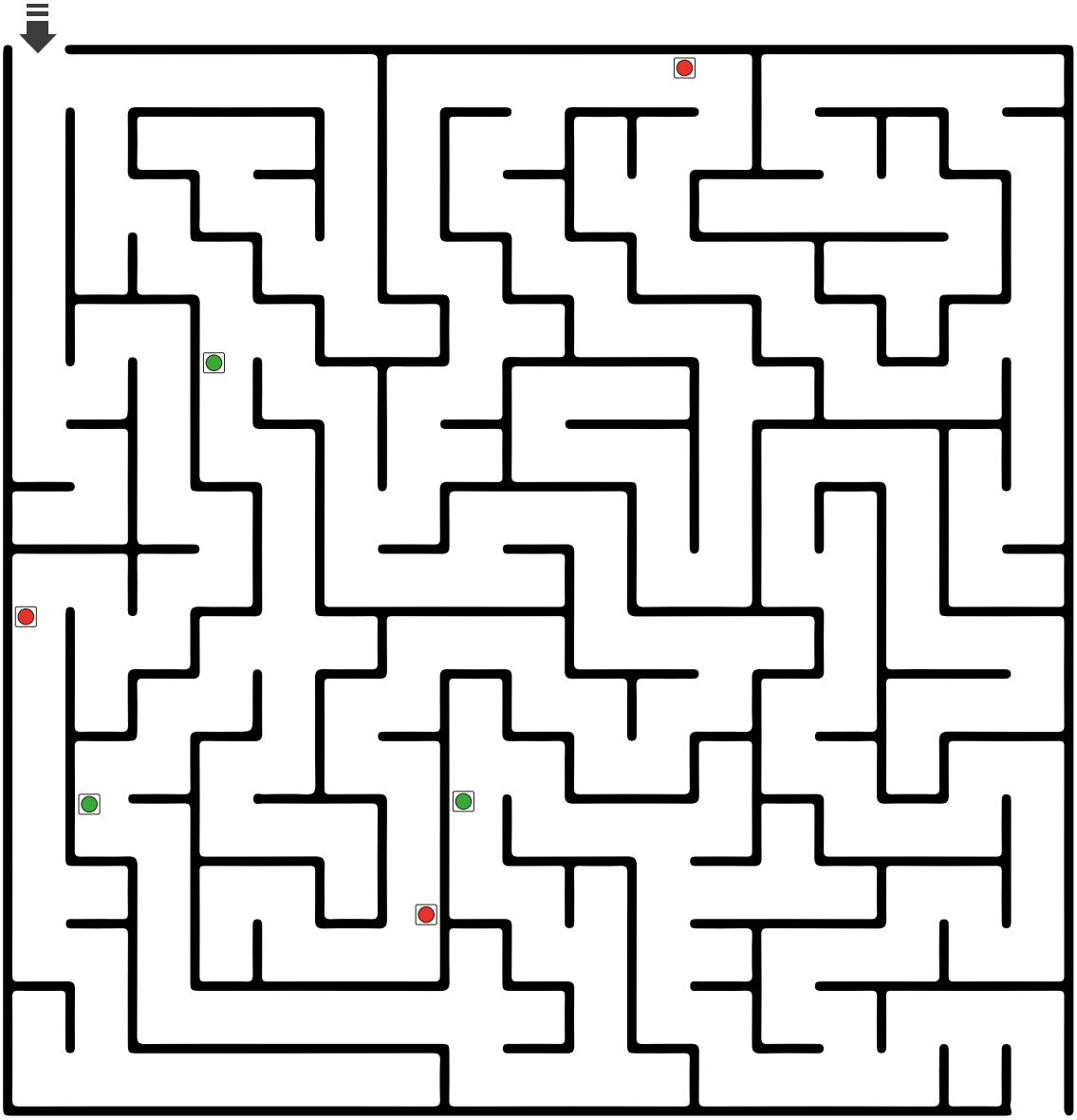
- Podróżuj w foteliku, z zapiętymi pasami.
- ie wsiadaj do auta ani nie wysiadaj z niego bez zgody opiekuna.

WYZWANIE 16: Bezpieczna droga



Którą drogę powinien wybrać Lucek, żeby dojść do Kasi? Pamiętaj, że przez ulicę może przejść tylko na zielonym świetle.

- Narysuj bezpieczną drogę kredką w dowolnym kolorze.

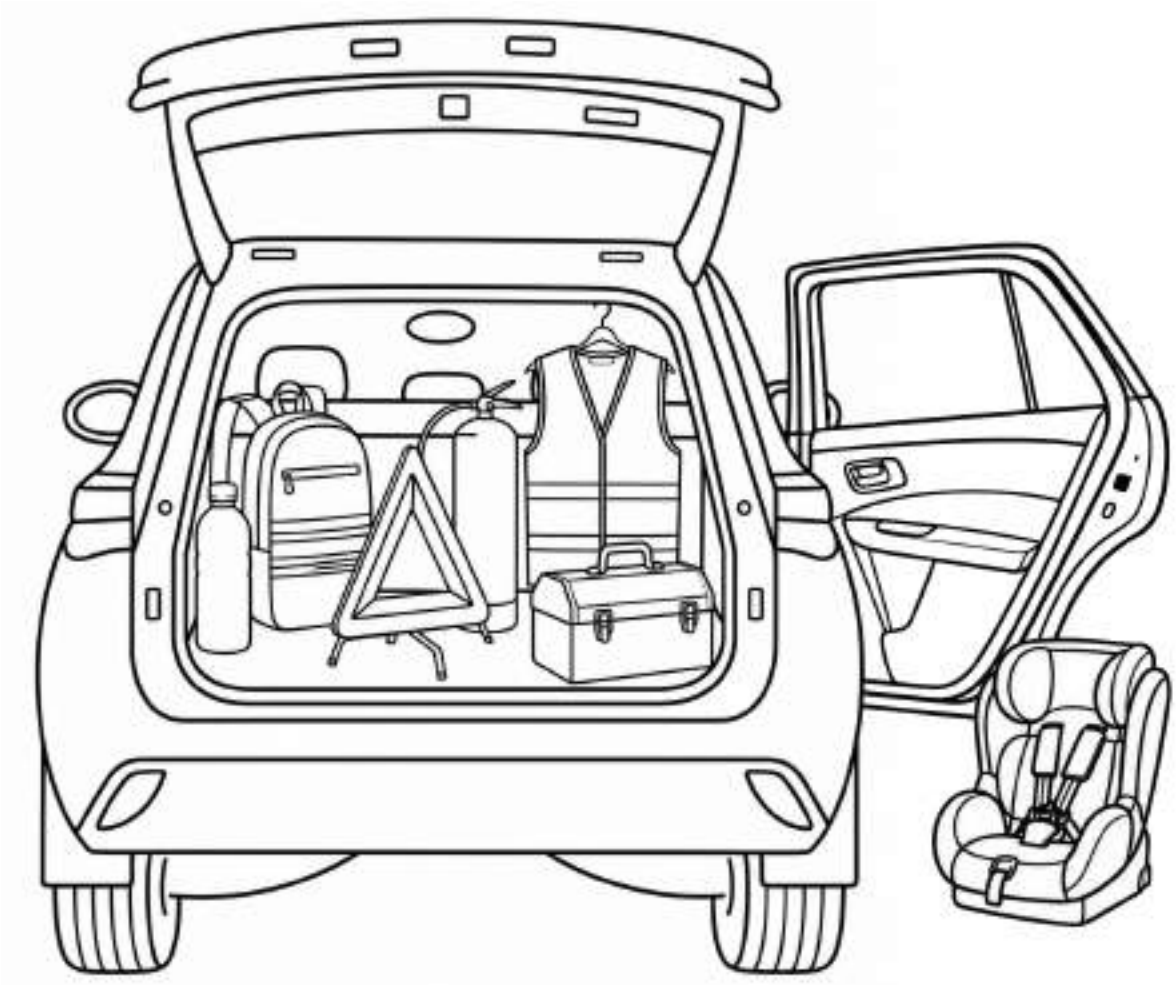


Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **zielono** pole numer 16 na tarczy bezpieczeństwa.

WYZWANIE 17: Bezpieczny samochód

Pokoloruj rzeczy, które zapewniają bezpieczeństwo podczas podróży samochodem:

- lusterka (pomagają kierowcy widzieć, co dzieje się z tyłu samochodu);
- gaśnicę (jest niezbędna w razie pożaru);
- trójkąt ostrzegawczy (ostrzega innych kierowców o awarii);
- kamizelkę odblaskową (jest zwykle umieszczona w schowku na drzwiach samochodu);
- plecak bezpieczeństwa (z Twoim zestawem ratunkowym).



Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **zielono** pole numer 17 na tarczy bezpieczeństwa.

WYZWANIE 18: Zasady drogowe

- Obrysuj zdania, które mówią o prawidłowym poruszaniu się po drodze.

Na czerwonym świetle mogę szybko przebiec przez ulicę.

Przed pasami patrzę w lewo, w prawo i znów w lewo.

Kask jest potrzebny tylko na wyścigach.

Na hulajnodze może jechać tylko jedna osoba.

Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **zielono** pole numer 18 na tarczy bezpieczeństwa.

9 PRZED CZYM OSTRZEGAJĄ SYGNAŁY ALARMOWE?

Kasia i Lucek wiedzą, że dźwięki sygnałów alarmowych mają różne znaczenia. Najważniejszy jest sygnał, który wznosi się i opada. To znak, że dzieje się coś niebezpiecznego.

Co oznacza dźwięk sygnału alarmowego?

ALARM

Dźwięk, który opada i wznosi się (faluje), to **ogłoszenie alarmu**. Słychać go przez 3 minuty. Ostrzega on przed zagrożeniem.

ODWOŁANIE ALARMU

Równy, cały czas taki sam dźwięk to **odwołanie alarmu**. Ten sygnał trwa 3 minuty. Należy zachować czujność i słuchać oficjalnych komunikatów.

Pamiętaj!

Gdy usłyszysz sygnał alarmowy...

- Idź do osoby dorosłej – ona sprawdzi, co się stało.
- Gdy usłyszysz syrenę alarmową, zachowaj spokój i pozostań z najbliższą znaną osobą dorosłą. Jeśli jesteś w szkole, pozostań z nauczycielem. Włączcie radio lub telewizję, sprawdźcie Alert RCB albo inny oficjalny komunikat i wykonujcie przekazane polecenia. Nie wychodź na zewnątrz ani nie zmieniaj miejsca schronienia, dopóki nie wymaga tego komunikat służb, polecenie nauczyciela lub bezpośrednie zagrożenie.

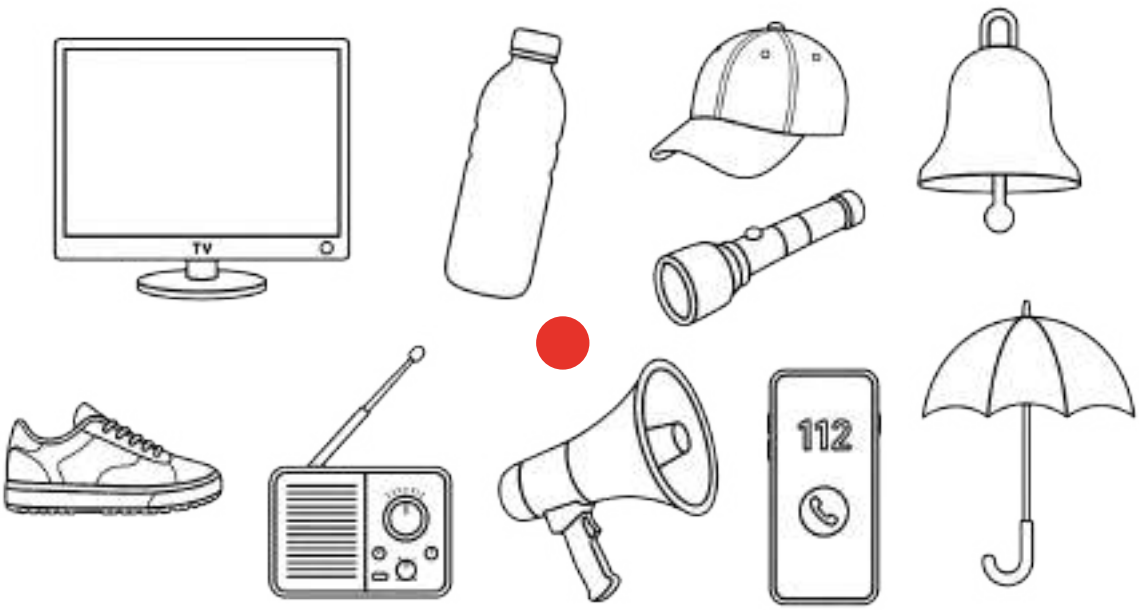
WYZWANIE 19: Sygnały alarmowe

- Przyjrzyj się liniom oznaczającym dźwięki sygnałów alarmowych.
- Narysuj po śladzie **czerwonym** flamastrem linię, która pokazuje ogłoszenie alarmu.

Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **pomarańczowo** pole numer 19 na tarczy bezpieczeństwa.

WYZWANIE 20: Sygnał ostrzegawczy

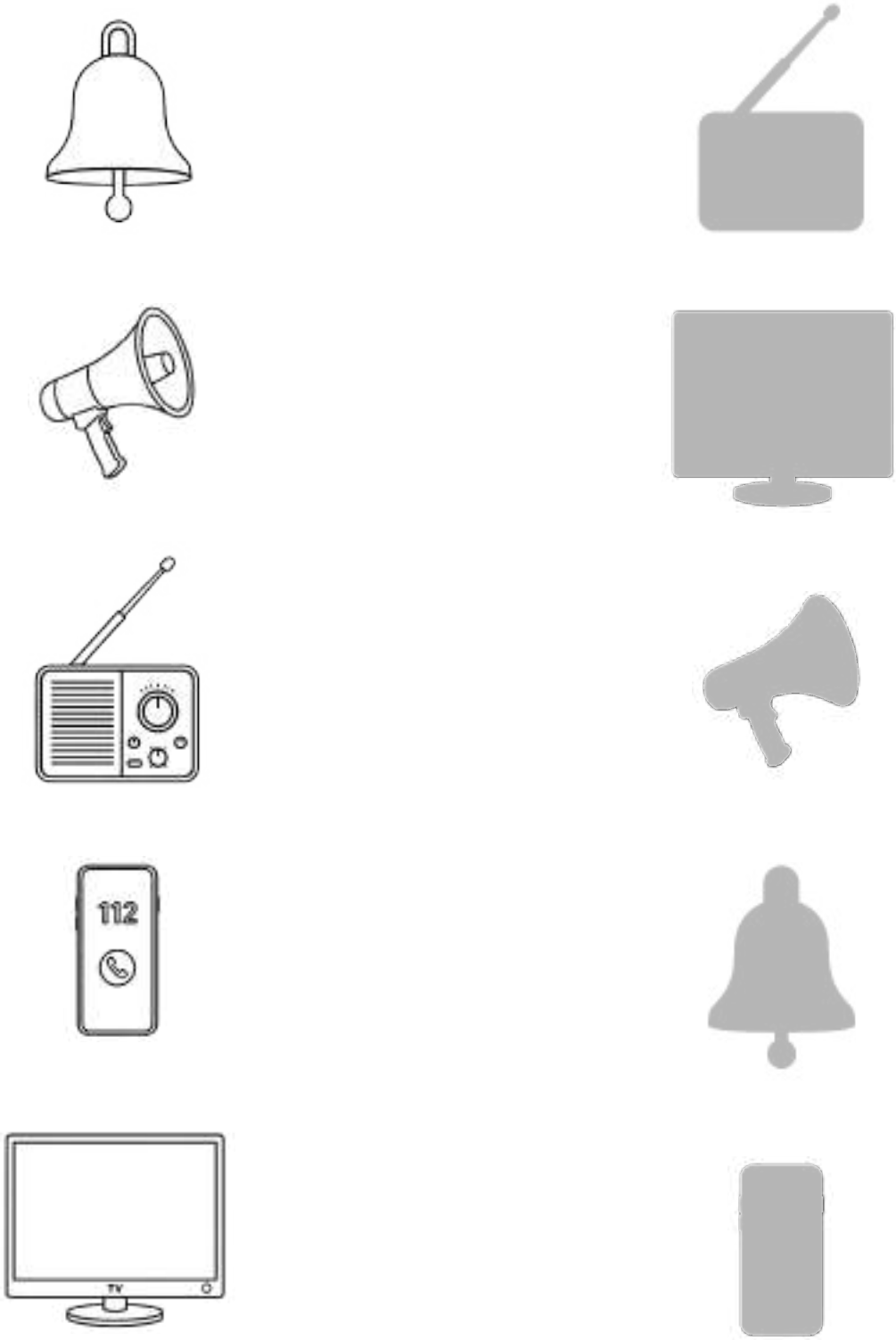
- Przyjrzyj się rysunkom różnych przedmiotów.
- Wskaż te, które mogą ostrzegać przed zagrożeniem.
- Połącz je liniami z **czerwoną** kropką.



Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **pomarańczowo** pole numer 20 na tarczy bezpieczeństwa.

WYZWANIE 21: Hałaśliwi pomocnicy

- Połącz przedmioty ostrzegające przed zagrożeniem z właściwymi cieniami.



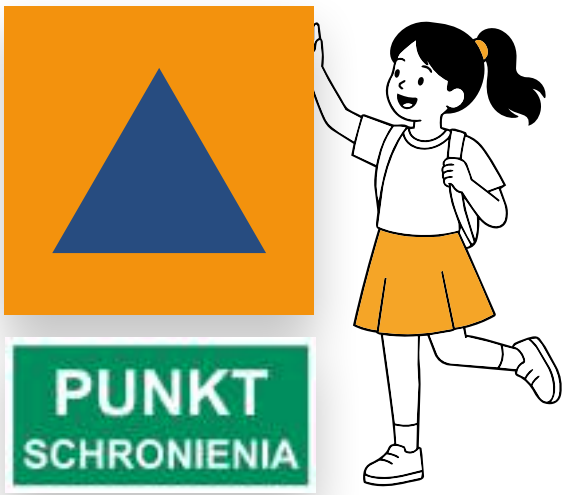
Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **pomarańczowo** pole numer 21 na tarczy bezpieczeństwa.

10 CO ZROBISZ, GDY USŁYSZYSZ ALARM?

Kasia i Lucek wzięli udział w **ewakuacji**. Musieli wyjść z rodziną z domu i udać się do **miejsca schronienia**. Przeczytaj, co należy zrobić, gdy rozlega się alarm.

Ewakuacja to opuszczenie miejsca, w którym jest niebezpiecznie, i przejście tam, gdzie nie ma zagrożenia.

Punkty schronienia to specjalne miejsce, gdzie możesz się ukryć. Oznaczone jest ono zwykle specjalnym znakiem – niebieskim trójkątem na pomarańczowym tle.



Słyszysz alarm? Tak działaj!

- Idź od razu do osoby dorosłej. Ona zdecyduje, co robić dalej.
- Ustal wraz z zaufaną osobą dorosłą rodzaj zagrożenia na podstawie oficjalnego komunikatu, a następnie wykonajcie wspólnie właściwe instrukcje służb.
- Pamiętajcie o zabraniu ze sobą plecaka ewakuacyjnego.
- Jeśli musisz opuścić budynek, idź schodami. Nie zjeżdżaj windą.

WYZWANIE 22: Spacer bezpieczeństwa

Namów rodzinę na spacer po okolicy.

- Wspólnie ustalcie, w których miejscach najlepiej się schronić albo skąd da się zadzwonić do dorosłych członków rodziny w razie potrzeby. To mogą być na przykład: apteka, poczta, remiza strażacka, biblioteka czy sklep, w którym pracuje ktoś znajomy.
- Zapamiętaj 3 takie miejsca.
- Przy okazji sprawdź, czy pamiętasz numery telefonów dorosłych członków rodziny. Jeśli nie, naucz się ich podczas powrotu do domu.
- Warto zapoznać się z aplikacją **www.gdziesieukryc.pl**

Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **pomarańczowo** pole numer 22 na tarczy bezpieczeństwa.

WYZWANIE 23: Miejsce schronienia

- Pamiętasz, jak wygląda znak miejsca schronienia? Narysuj go na osobnej kartce. Użyj kredek w **pomarańczowym** i **niebieskim** kolorze.

Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **pomarańczowo** pole numer 23 na tarczy bezpieczeństwa.

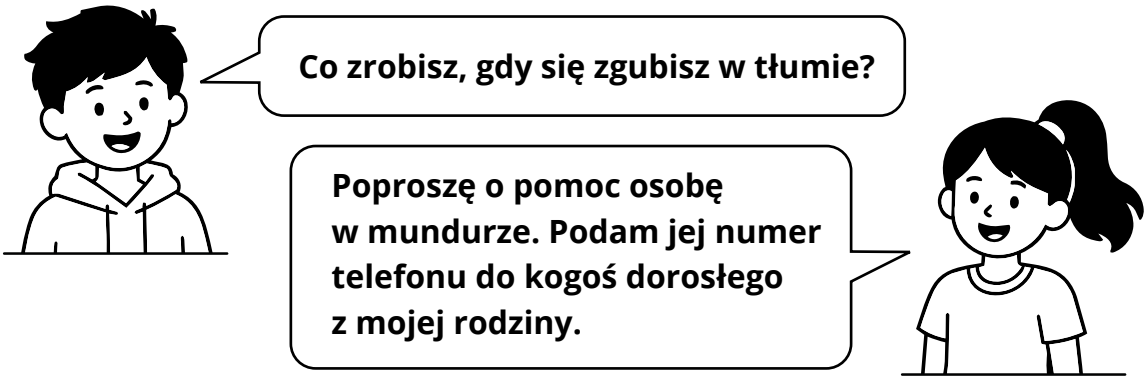
WYZWANIE 24: Akcja ewakuacja

- Porozmawiaj z rodziną, co trzeba zrobić, gdy rozlegnie się dźwięk syren alarmowych.
- Ułóżcie rodzinny plan działania w razie alarmu.
- Dorosły członek rodziny niech zapisze plan na kartce, a Ty zrób do niego rysunki.

Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **pomarańczowo** pole numer 24 na tarczy bezpieczeństwa.

11 CO ZROBISZ, GDY SIĘ ZGUBISZ W TŁUMIE?

Kasia i Lucek odłączyli się od rodziny podczas ewakuacji. Nie przestraszyli się. Spokojnie podeszli do strażaka, a on pomógł im odszukać rodzinę. Zaplanuj, co Ty zrobisz, jeśli się zgubisz.



Twój plan na wypadek odłączenia się od rodziny

Podczas ewakuacji może się zdarzyć, że Twoja rodzina będzie w innym miejscu niż Ty. Szybciej Cię odnajdzie, jeśli zastosujesz te rady:

- **Nie biegnij.** Zostań w jednym umówionym wcześniej z bliskimi bezpiecznym miejscu.
- **Poszukaj osoby w mundurze** (na przykład policjanta lub strażaka), nauczyciela, pracownika ochrony lub punktu informacji. Poproś ją o pomoc.
- **Zachowaj spokój.** Twoja rodzina na pewno już Cię szuka.

Pamiętaj!

Gdy usłyszysz hasło „Ewakuacja!" od strażaka, policjanta, nauczyciela, dorosłego członka rodziny, bądź tuż obok nich i wykonuj ich polecenia.

WYZWANIE 25: Rozmowa o ewakuacji

Porozmawiaj z dorosłymi członkami rodziny o tym, jak zachowacie się podczas ewakuacji.

- Co zabierzecie ze sobą?
- Którędy wyjdziecie z domu?
- Gdzie się spotkacie, jeśli się zgubicie? Wybierzcie znajome i bezpieczne miejsce.

Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **pomarańczowo** pole numer 25 na tarczy bezpieczeństwa.

WYZWANIE 26: Droga ewakuacyjna

- Stwórz plan swojego miejsca zamieszkania. Narysuj wszystkie pomieszczenia tak, jakby były widoczne od góry.
- Zaznacz strzałkami najszybszą drogę z Twojego pokoju do wyjścia.

Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **pomarańczowo** pole numer 26 na tarczy bezpieczeństwa.

WYZWANIE 27: Wizytówki domowników

- Zrób dla siebie i członków swojej rodziny, opiekunów wizytówki podobne do tej na dole strony. Uzupełnij je wspólnie z domownikami. Użyj gotowych kartoników lub kartek z bloku technicznego.
- Wypełnij tę stronę w domu z opiekunem. Nie oddawaj jej nikomu, nie fotografuj i nie przekazuj.

Imię i nazwisko:

ICE

Osoby do kontaktu:

Numery telefonów:

Niezbędna informacja medyczna:

Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **pomarańczowo** pole numer 27 na tarczy bezpieczeństwa.

12 JAK PORADZISZ SOBIE Z BRAKIEM PRĄDU?

W bloku Kasi i Lucka zabrakło prądu. Przez cały wieczór nie działały lampy, lodówka i inne urządzenia. Od tej pory przyjaciele dbają o to, żeby w ich domu nigdy nie brakowało latarek i baterii do nich. Trzymają je w specjalnej szufladzie. Ty także możesz się przygotować na podobną sytuację. Nawet na **blackout**.

Blackout to sytuacja, gdy przez długi czas brakuje prądu. Nie ma wtedy w domu światła, wody, ogrzewania ani internetu. Mogą też nie działać telefony.

Brak prądu? Przygotuj się na to!

- **Latarka.** Przygotuj latarkę i zapasowe baterie do niej.
- **Powerbank.** Zadbaj razem z dorosłymi członkami rodziny o to, aby powerbanki były zawsze naładowane.
- **Radio.** Poproś dorosłych członków rodziny o przygotowanie radia na baterie. Sprawdźcie razem jego działanie.

Tak postępuj, gdy zabraknie prądu!

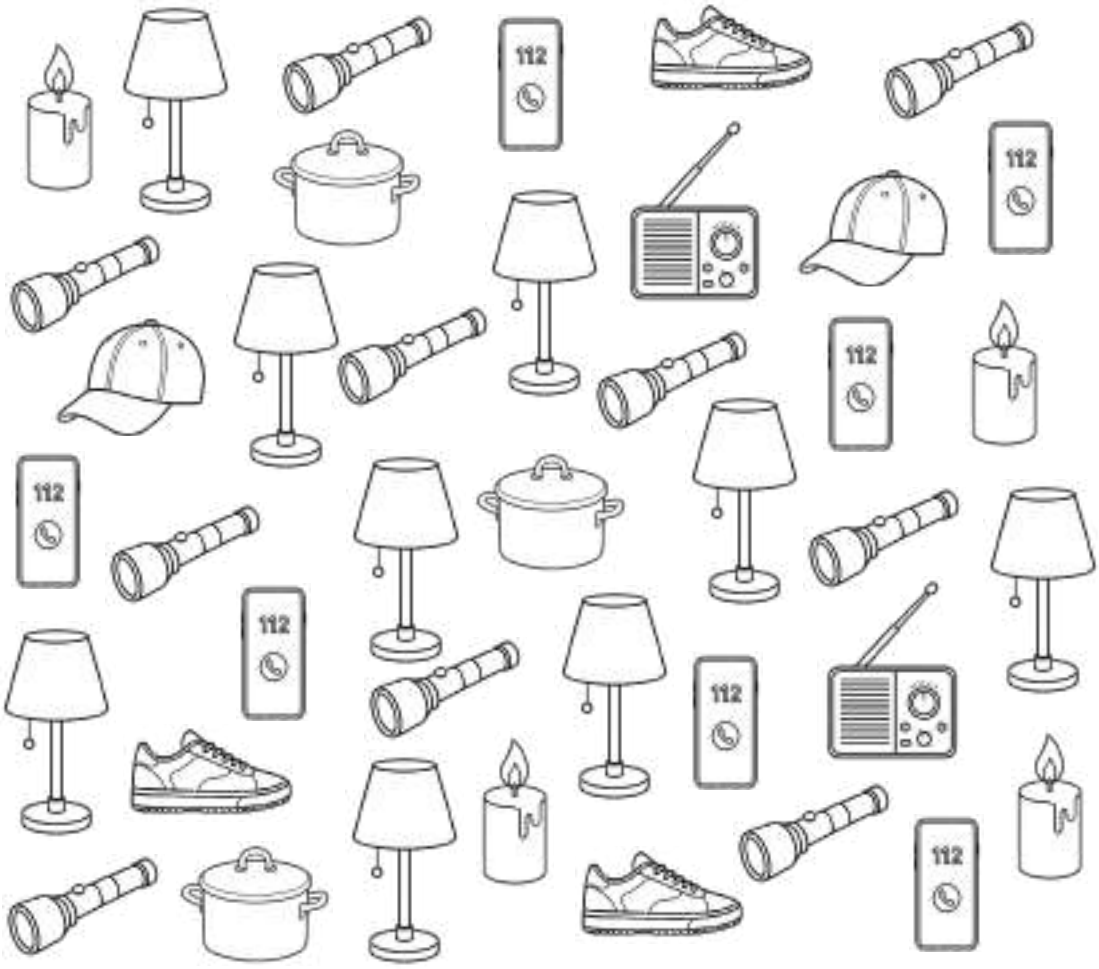
- **Nie otwieraj lodówki bez potrzeby.** W ten sposób nie wpuścisz do niej ciepłego powietrza, więc jedzenie dłużej zostanie świeże.
- **Słuchaj radia**, które działa na baterie. Będziesz wiedzieć, co się dzieje.
- **Oszczędnie korzystaj z urządzeń na baterie.** To wydłuży ich działanie. Na przykład nie zostawiaj włączonej latarki, jeśli jej nie używasz.

Pamiętaj!

Nie dzwoń pod numer 112, aby pytać, kiedy zostanie usunięta awaria prądu. Zadzwoń pod 112 w sytuacji wymagającej natychmiastowej pomocy, gdy zagrożone są życie, zdrowie, bezpieczeństwo, mienie lub środowisko.

WYZWANIE 28: Oświetlenie

- Policz przedmioty, które mogą oświetlić Twój pokój. W prostokątach przy przedmiotach wpisz, ile ich jest.
- Z czterech przedmiotów wskazanych na dole strony, obrysuj te, które działają bez podłączenia do gniazdka elektrycznego.



Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **czerwono** pole numer 28 na tarczy bezpieczeństwa.

WYZWANIE 29: Przygoda bez prądu

Zbuduj namiot z koców, krzeseł i poduszek. Zaproś do zabawy rodzinę.

- Spędźcie wspólny wieczór w namiocie.
- Każdy z domowników niech opowie ciekawą rodzinną historię.
- Na koniec zaplanujcie prawdziwy wakacyjny biwak.

Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **czerwono** pole numer 29 na tarczy bezpieczeństwa.

WYZWANIE 30: Zabawa bez prądu

- Stwórz z rodziną listę 3 zabaw, które nie wymagają światła ani prądu.
- Następnie zgaście światło i zrealizujcie jedną ze swoich propozycji.

Zabawy na wypadek braku prądu

1.

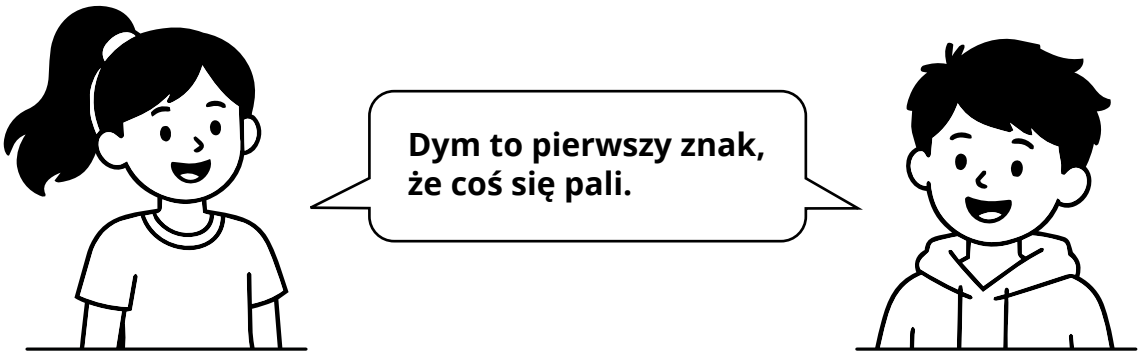
2.

3.

Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **czerwono** pole numer 30 na tarczy bezpieczeństwa.

13 CO ZROBISZ, GDY ZAUWAŻYSZ OGIEŃ?

Lucek zauważył dym dochodzący z kuchni. Zakrył usta szalikiem i wyszedł z domu. Dobrze zrobił, bo w jego kuchni wybuchł pożar. Ty też przygotuj plan ratunkowy na wypadek pożaru.



Zanim przyjedzie straż pożarna...

- **Zadzwoń pod numer 112**, podaj dokładny adres i pomieszczenie, w którym jesteś, oraz poinformuj, że nie możesz wyjść z domu.
- **Zaalarmuj domowników.** Jeśli zauważysz ogień lub dym, powiedz o tym natychmiast dorosłym członkom rodziny i pozostałym osobom w domu.
- Jeśli jest dużo dymu, **poruszaj się nisko przy podłodze i osłaniaj usta i nos**.
- **Wyjdź z budynku.** Poczekaj na zewnątrz na przybycie strażaków.
- **Jeśli nie możesz bezpiecznie wyjść z budynku**, nie wchodź w dym i nie otwieraj ciepłych drzwi. Zamknij się w pomieszczeniu oddalonym od ognia, najlepiej z oknem lub balkonem. Zamknij drzwi. Zadzwoń pod numer 112, podaj dokładne miejsce i powiedz, że nie możesz wyjść. Pokaż się ratownikom w oknie lub na balkonie i głośno wołaj o pomoc. Nie chowaj się przed strażakami.
- **Nie wracaj się po inne osoby, zwierzęta i jakiekolwiek rzeczy.**
- **Nie próbuj samodzielnie gasić pożaru.**

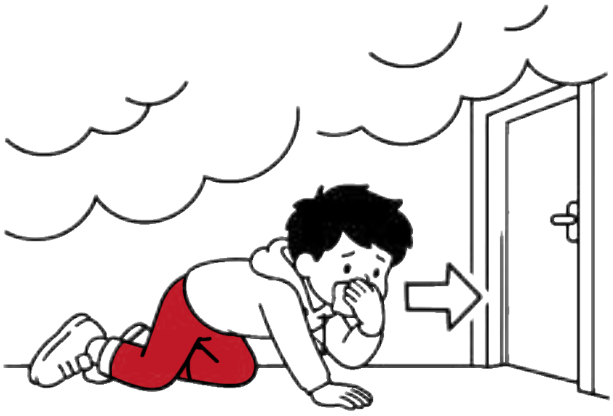
Warto mieć w domu czujkę dymu i czadu dla bezpieczeństwa, bo szybko wykryje zagrożenie pożarowe.

Pamiętaj!

Jeśli drzwi są gorące albo wydobywa się spod nich dym, nie otwieraj ich. Poszukaj innej drogi wyjścia i wykonuj polecenia dorosłych lub strażaków. Nie chowaj się!

WYZWANIE 31: Ochrona przed dymem

- Otocz pętlą właściwe zachowanie w przypadku pojawienia się dymu.



Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **czerwono** pole numer 31 na tarczy bezpieczeństwa.

WYZWANIE 32: Strażak w akcji

Dokończ rysowanie strażaka.

- Połącz kropki według ich numeracji (od 1 do 45).
- Pokoloruj cały rysunek.

Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **czerwono** pole numer 32 na tarczy bezpieczeństwa.

WYZWANIE 33: Rymowanka

Uzupełnij rymowankę.

- Połącz liniami wykropkowane miejsca z odpowiednimi słowami w ramkach.
- Przeczytaj wierszyk swojej rodzinie.

Widzisz ogień? Czujesz .....?

Wyjdź z ....., nie chowaj się w nim!

Twoje życie jest najważniejsze.

Wyjdź na zewnątrz jak najprędzej.

Nisko się schyl, ruszaj do .....

Powiedz .....: „Ogień tam błyska!”.

wyjścia

dym

dorosłym

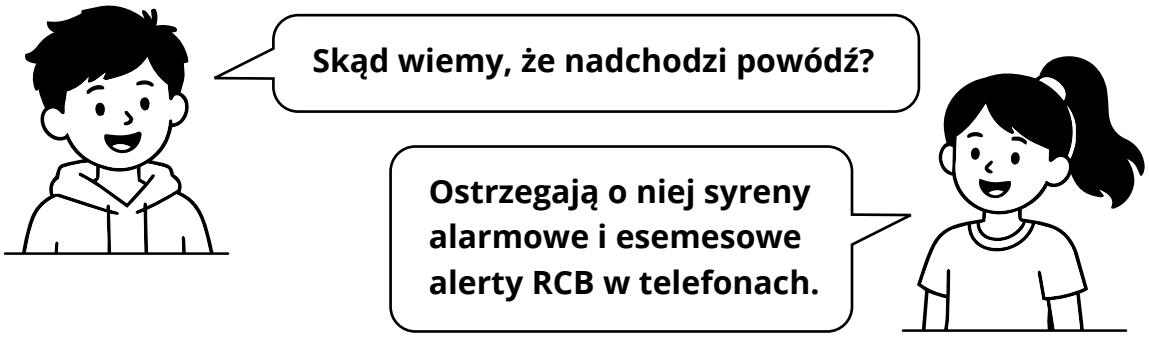
domu

Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **czerwono** pole numer 33 na tarczy bezpieczeństwa.

14 JAK ZACHOWASZ SIĘ W CZASIE POWODZI?

Kasia i Lucek mieszkają nad rzeką. Czasem jest w niej bardzo dużo wody. Tak dużo, że rzeka wylewa się na drogi. To groźna sytuacja, ale Lucek i Kasia się nie boją. Wiedzą, co robić. Sprawdź, co radzą Tobie.

Powódź to sytuacja, w której woda zalewa domy, ulice i pola. Nie zdarza się często, ale dobrze wiedzieć, co robić, kiedy nadejdzie.



Twój plan na wypadek powodzi

- Słuchaj strażaków, policjantów, żołnierzy i zaufanych dorosłych członków rodziny.
- Nie schodź do piwnicy ani garażu podziemnego.
- Zapytaj dorosłych członków rodziny o sąsiadów i Wasze zwierzęta. Inni ludzie i zwierzęta też mogą potrzebować pomocy.
- Jeśli ewakuacja nie jest możliwa, a woda wdziera się do budynku, przejdź z dorosłym na najwyższą bezpieczną kondygnację i pokaż ratownikom, że potrzebujecie pomocy.

Pamiętaj!

Wszystko, co zalała powódź, jest po niej brudne i może być groźne dla zdrowia. Nie dotykaj tego rękami. Często myj dłonie w czystej wodzie.

WYZWANIE 34: Prawidłowe postępowanie

- Przeczytaj zdania w ramkach.
- Wybierz te, które mówią o prawidłowym, bezpiecznym zachowaniu podczas powodzi.
- Pokoloruj wybrane ramki.

Podczas powodzi bawię się w wodzie.

Podczas powodzi słucham dorosłych.

Podczas powodzi schodzę do piwnicy.

Mam przy sobie plecak bezpieczeństwa.

Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **czerwono** pole numer 34 na tarczy bezpieczeństwa.

WYZWANIE 35: Spacer przy wodzie

Namów rodzinę na spacer po okolicy.

- Sprawdźcie, czy w pobliżu Waszego domu znajdują się: rzeka, potok, jezioro lub morze.
- Porozmawiajcie o tym, czy Wasza okolica może być zagrożona powodzią.
- Ustalcie, co zrobicie, jeśli nastąpi powódź.

Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **czerwono** pole numer 35 na tarczy bezpieczeństwa.

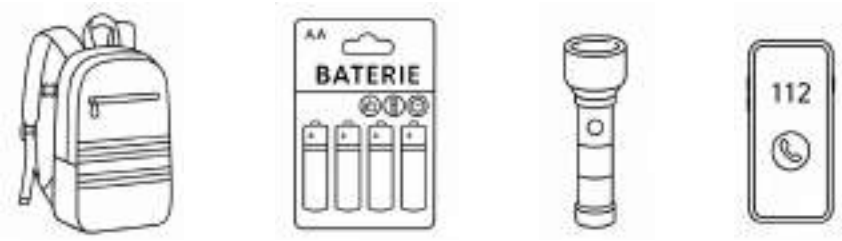
WYZWANIE 36: Plan na wypadek powodzi

- Narysuj w dwóch ramkach Wasz rodzinny plan bezpieczeństwa na wypadek powodzi.
  Ramka 1: Co przygotujecie na czas powodzi?
  Ramka 2: Dokąd pójdziecie, jeśli powódź nadejdzie?

Pamiętaj, aby na Twoich rysunkach znalazły się rzeczy, które widnieją pod ramkami.

1

2



Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **czerwono** pole numer 36 na tarczy bezpieczeństwa.

15 JAK UNIKNIESZ KŁOPOTÓW W INTERNECIE?

W internecie znajdziesz wiele ciekawostek i gier, ale czyhają w nim także niebezpieczeństwa. Z Kasią i Luckiem poznaj kilka zasad, które pomogą Ci czuć się w nim bezpieczniej.

Internet bez kłopotów

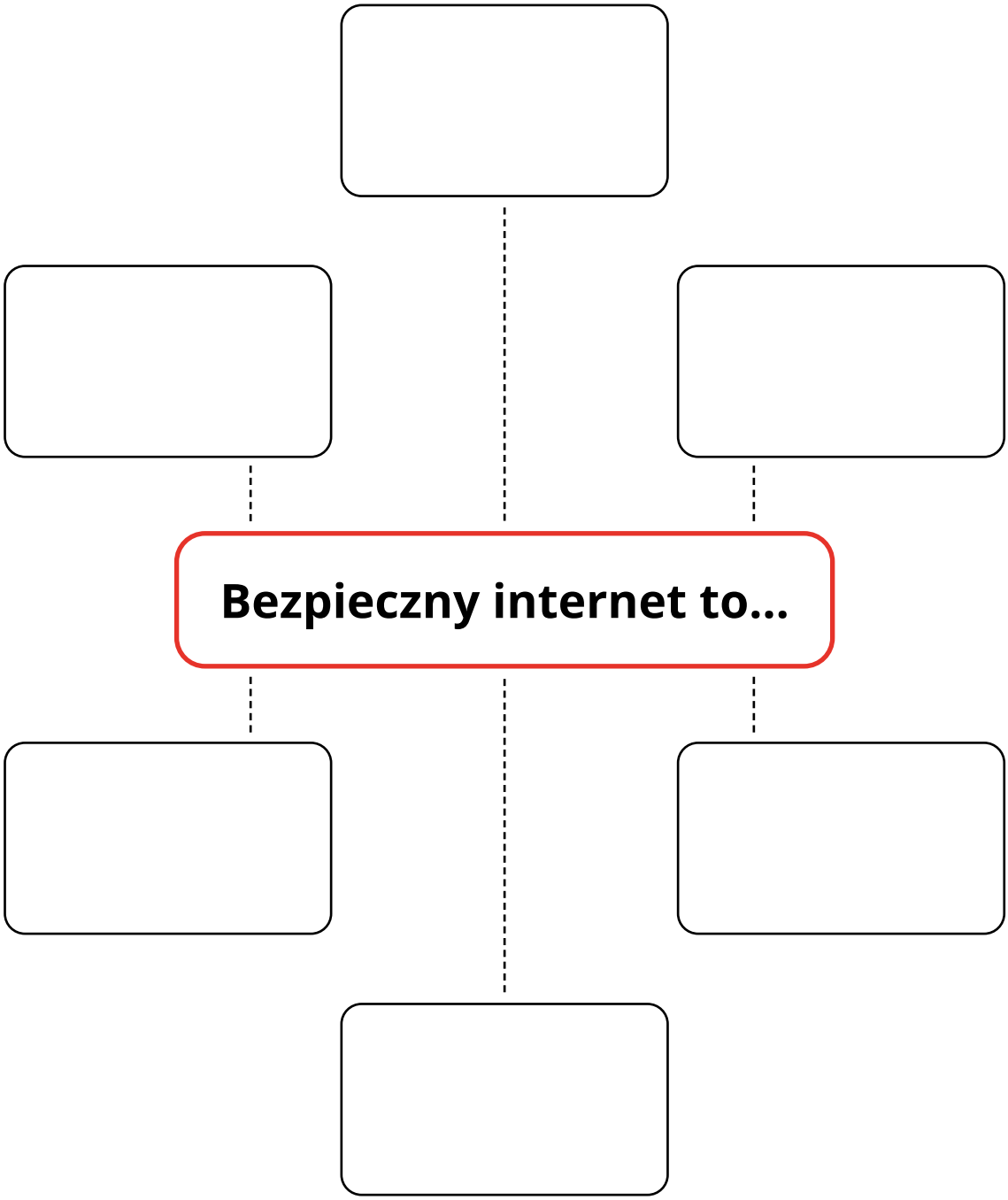
- **Mów o kłopotach**. Jeśli zobaczysz w internecie coś, co Cię wystraszy lub zasmuci, nie oglądaj tego do końca i od razu pokaż to komuś bliskiemu.
- **Nie wszystko, co widzisz w internecie jest prawdą**. W sieci jest wiele nieprawdziwych wiadomości. Łatwiej je rozpoznasz z pomocą zaufanego dorosłego.
- **Zastanów się kto jest po drugiej stronie ekranu**. Pamiętaj, że osoba, z którą rozmawiasz może nie być tym, za kogo się podaje. Nie mów jej gdzie jesteś, jak się nazywasz i gdzie chodzisz do szkoły. Nie wysyłaj jej też zdjęć.
- **Zanim pobierzesz grę, zapytaj dorosłego członka rodziny, czy możesz to zrobić**. A jeśli na monitorze pojawi się prośba o aktualizację, przeprowadź ją z dorosłym.
- **Twórz bezpieczne hasła np. do poczty elektronicznej i e-dziennika**. Powinny być długie – dobre hasło to minimum 14 znaków. Nie podawaj ich nikomu poza dorosłymi członkami swojej rodziny.

Pamiętaj!

Uważaj na wiadomości e-mail i SMS-y, od nieznanych nadawców. Jeśli są pilne, wywołują strach, niepokój, albo informują o wspaniałej nagrodzie, to mogły być wysłane przez oszustów. Pokaż je dorosłemu członkowi rodziny.

WYZWANIE 37: Mapa myśli

- Stwórz własną mapę myśli. Wpisz hasła lub zrób rysunki, które kojarzą Ci się z bezpiecznym internetem.



Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **czerwono** pole numer 37 na tarczy bezpieczeństwa.

WYZWANIE 38: Wykreślanka

- Znajdź i zamaluj 2 ukryte słowa związane z internetem.
- Reszta liter utworzy hasło. Odczytaj je głośno.

P	O	G	E	K	R	A	N	O	T	O	W	L	I	N	K	I	E

Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **czerwono** pole numer 38 na tarczy bezpieczeństwa.

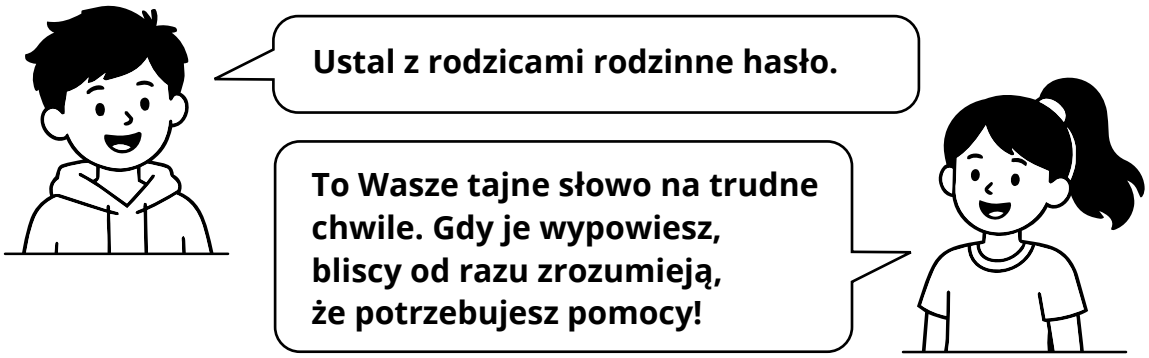
WYZWANIE 39: Sprawdzona informacja

- Razem z dorosłym członkiem rodziny poszukaj w internecie informacji na wybrany przez Was temat.
- Porozmawiajcie o tym, jak sprawdzić, czy informacja jest prawdziwa.

Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **czerwono** pole numer 39 na tarczy bezpieczeństwa.

16 DLACZEGO NIE KAŻDEMU DOROSŁEMU MOŻESZ UFAĆ?

Kasia i Lucek są czujni wszędzie – w szkole, na ulicy i w internecie.



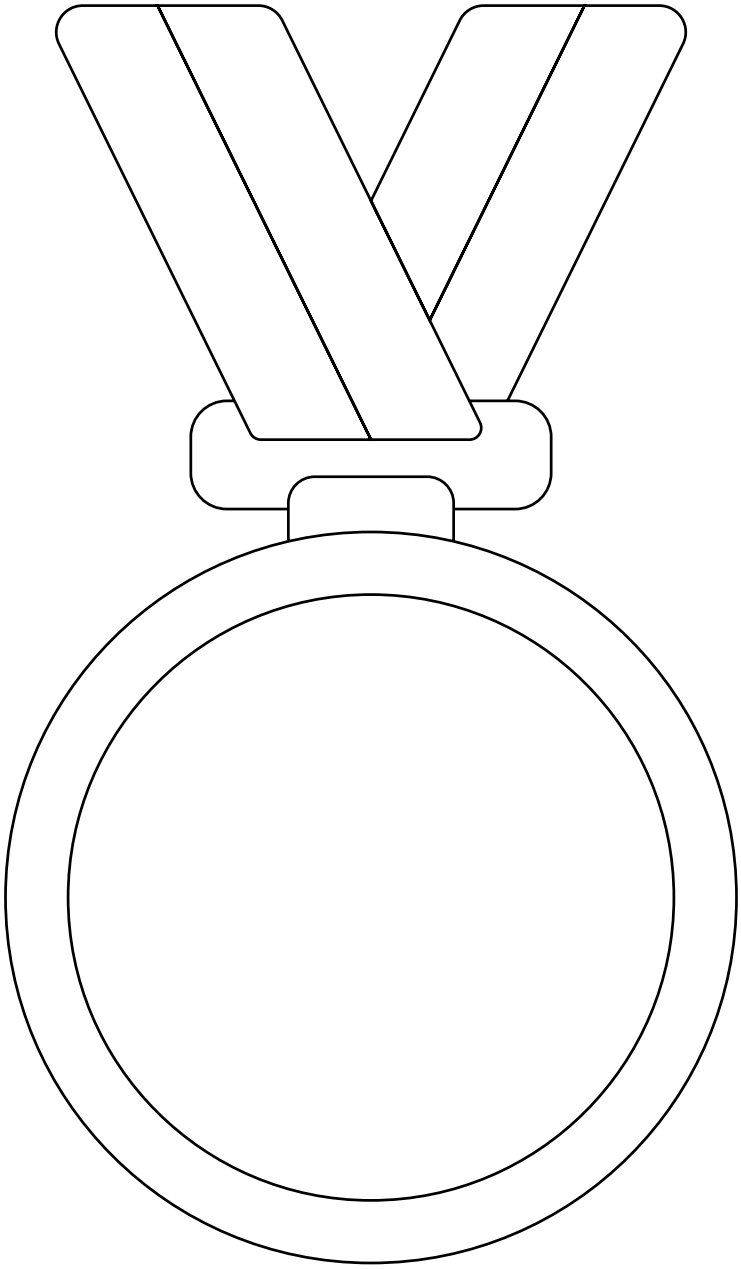
To może znaczyć, że coś jest nie tak!

- **Nieznajomy dorosły chce dać Ci słodycze, pieniądze lub prezent.** Nie bierz! Powiedz o tym dorosłemu członkowi rodziny lub zaufanemu dorosłemu.
- **Nieznajomy dorosły mówi Ci coś w sekrecie.** Prosi na przykład: „Nie mów o tym rodzicom". Tym bardziej powiedz o tym rodzicom lub zaufanej osobie dorosłej.
- **Nieznajomy dorosły bardzo chce z Tobą porozmawiać, wypytuje o Twoje sprawy.** Nie idź z nieznajomym dorosłym i nie spotykaj się z nim sam na sam. Jeśli chce z Tobą rozmawiać, powiedz o tym zaufanemu dorosłemu.
- **Ktoś pozostawił na ulicy dziwny przedmiot lub pakunek**. Nie dotykaj ich! Powiedz o tym komuś dorosłemu.

Pamiętaj!
Jeśli obca osoba próbuje Cię zmusić do pójścia gdziekolwiek, krzycz jak najgłośniej, np. „Pomocy!", „To nie jest mój tata!", „To nie jest moja mama!". Hałas w takiej sytuacji to Twój największy sprzymierzeniec.

WYZWANIE 40: Tajne hasło

- Wymyśl Wasze próbne rodzinne hasło bezpieczeństwa.
- Zaprojektuj medal z Waszym hasłem: wpisz je w puste okrągłe pole i pokoloruj obrazek.
- Pokaż gotowy medal rodzinie.
- Porozmawiajcie wspólnie o tym, jak możecie używać Waszego tajnego próbnego rodzinnego hasła, gdy już je ustalicie tylko między sobą.



Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **czerwono** pole numer 40 na tarczy bezpieczeństwa.

WYZWANIE 41: Problem Kasi

- Pokoloruj rysunek z Kasią.
- Wymyśl i opowiedz rodzinie historię o tym, co zaniepokoiło Kasię tak bardzo, że postanowiła poinformować o tym dorosłą osobę.

Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **czerwono** pole numer 41 na tarczy bezpieczeństwa.

WYZWANIE 42: Ważna zasada

- Przeczytaj rozsypane wyrazy.
- Ułóż z rozsypanych wyrazów ważną zasadę, którą zastosujesz, gdy ktoś będzie zachowywał się wobec Ciebie podejrzanie.
- Zapisz zasadę pod wyrazami i przeczytaj ją dorosłemu członkowi rodziny.
- Opowiedz mu, jak się zachowasz, gdy zaczepi Cię nieznajomy dorosły.

POWIEDZ	I	NIE	ODEJDŹ

.....

.....

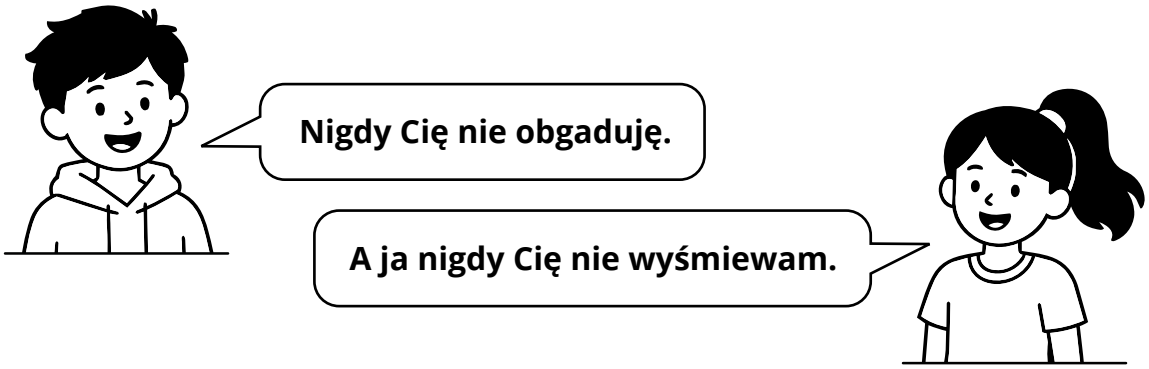
.....

Jeśli możesz, powiedz „nie”, odejdź do bezpiecznego miejsca i wołaj o pomoc. Następnie powiedz zaufanej osobie.

Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **czerwono** pole numer 42 na tarczy bezpieczeństwa.

17 JAK ROZPOZNASZ NIEWŁAŚCIWE ZACHOWANIA RÓWIEŚNIKÓW?

Kasia i Lucek przyjaźnią się od dawna i nie wyrządzają sobie krzywdy. Czasami jednak widzą, jak niektóre dzieci dopuszczają się przemocy wobec innych. Wiedzą, że złe zachowanie może dotknąć każdego z nas. Nie ma znaczenia czy jesteś chłopcem czy dziewczynką, z jakiego kraju pochodzisz, w jakim języku mówisz ani czy masz lepsze zabawki. Trzeba szanować innych i być życzliwym także jeśli tej osoby się nie zna lub nawet się jej nie lubi



Nie zgadzaj się na takie zachowania koleżanek i kolegów!

- Bicie, kopanie, szarpanie.
- Niszczenie lub zabieranie Twoich rzeczy.
- Przezywanie, wyśmiewanie.
- Nagrywanie Cię telefonem bez Twojej zgody.

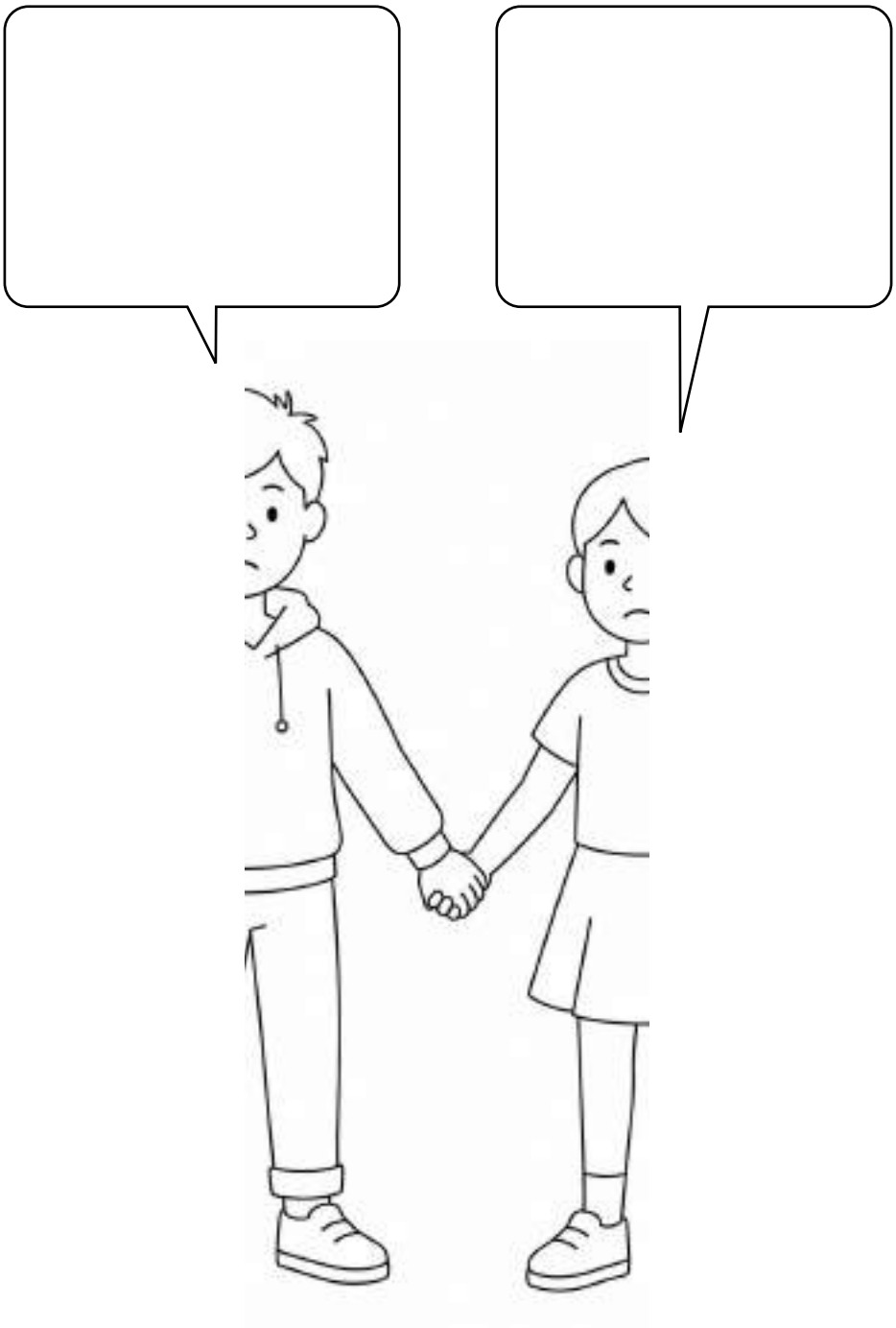
Pamiętaj!

Gdy któryś z rówieśników Cię krzywdzi...

- Powiedz głośno: „NIE! Nie podoba mi się to!”.
- Odejdź od tej osoby.
- Powiedz dorosłemu. To nie jest skarżenie, to odwaga i obrona.

WYZWANIE 43: Nie, nie, nie!

- Dokończ rysowanie Lucka i Kasi.
- Wpisz w dymkach dużymi literami słowo „NIE”.
- Poćwicz z dorosłym członkiem rodziny mówienie „NIE” stanowczym głosem.

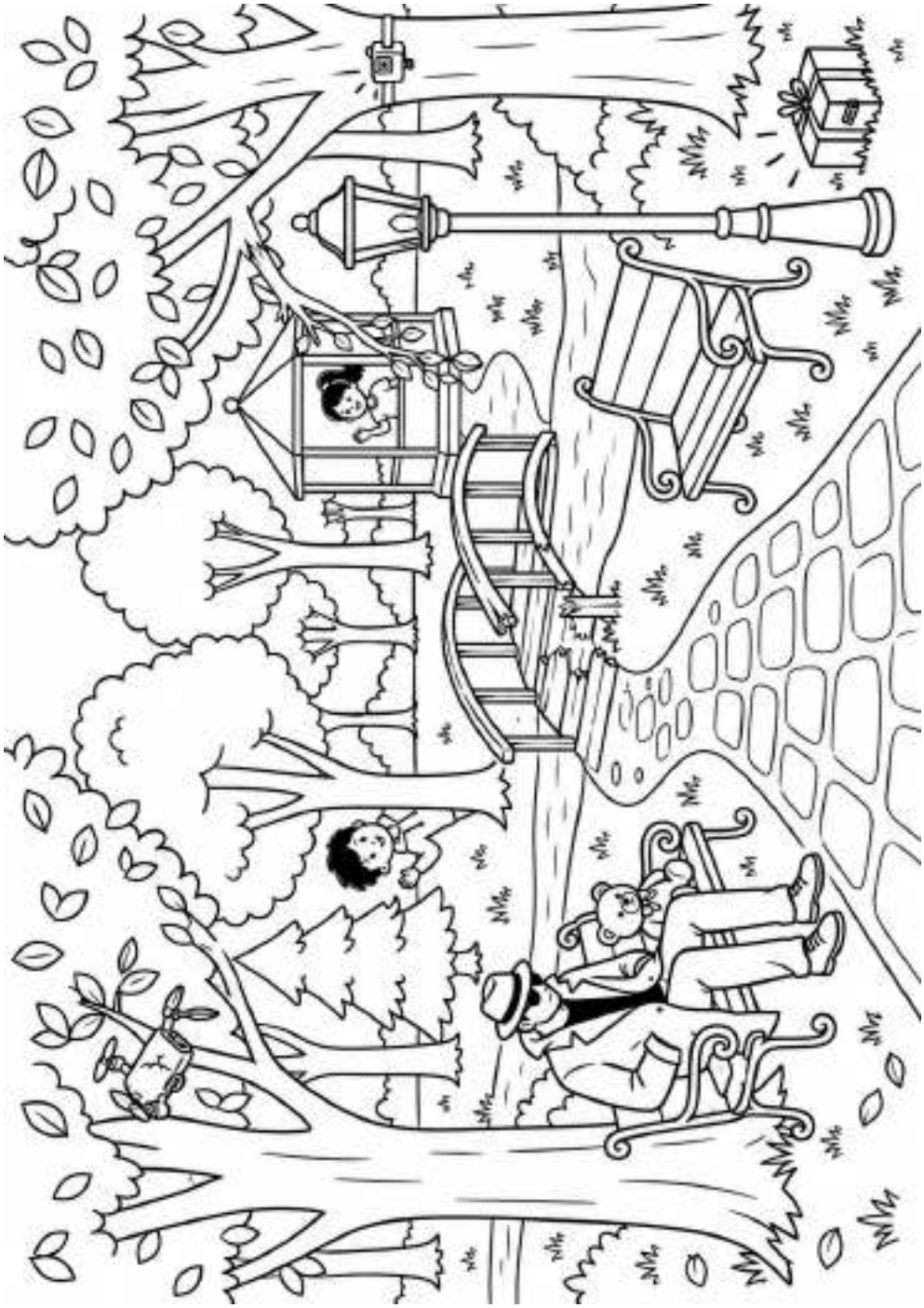


Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **czerwono** pole numer 43 na tarczy bezpieczeństwa.

WYZWANIE 44: Niebezpieczne sytuacje

Kasia i Lucek bawili się w ogrodzie. Ile zagrożeń jest dla nich w pobliżu?

- Znajdź zagrożenia.
- Policz je i pokoloruj.
- Porozmawiaj z rodzicami lub inną zaufaną osobą dorosłą, dlaczego przykłady z obrazka są niebezpieczne.

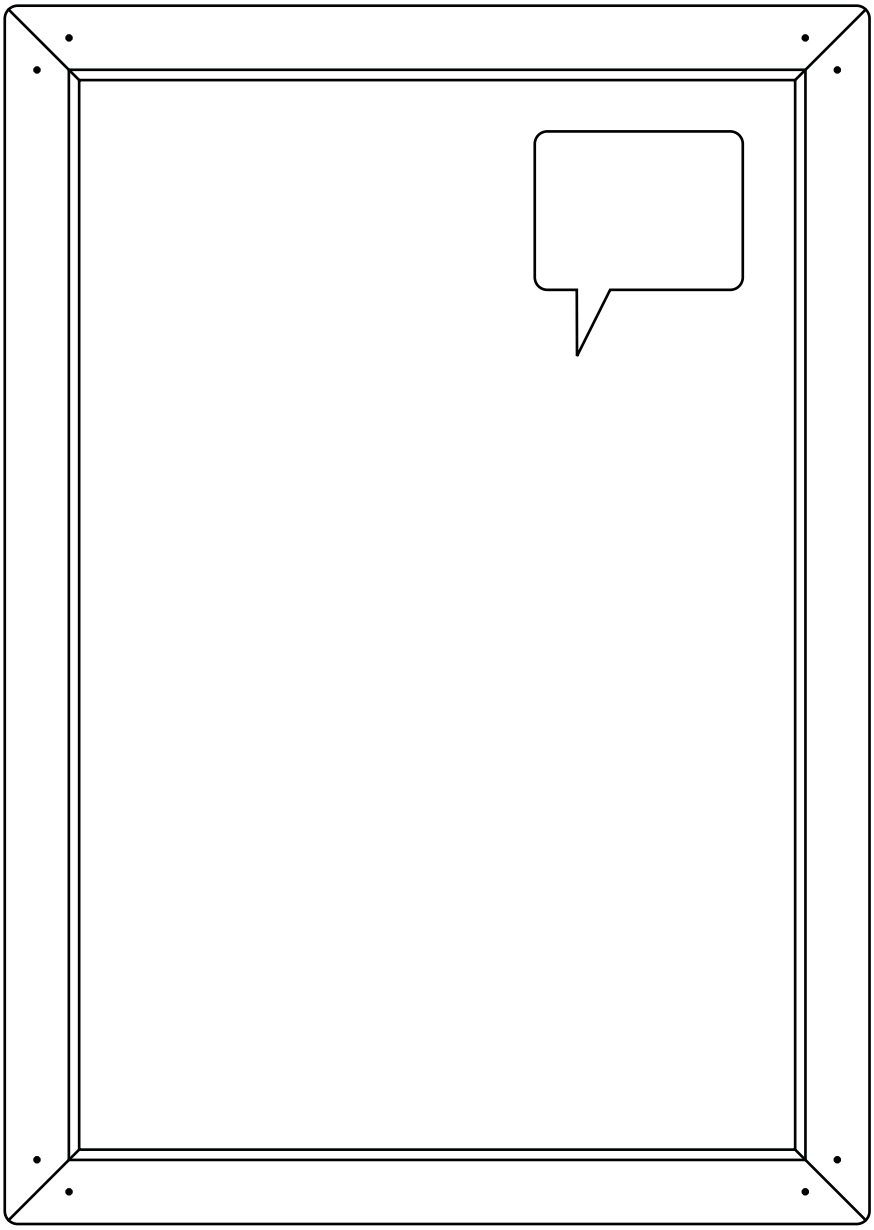


Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **czerwono** pole numer 44 na tarczy bezpieczeństwa.

WYZWANIE 45: Mądra osoba

Mądra osoba nikogo nie bije i potrafi powiedzieć „NIE”, kiedy ktoś ją krzywdzi. Mądra osoba to właśnie Ty!

- Narysuj swój portret – portret mądrej osoby.
- Wpisz w dymku dużymi literami słowo „NIE”.
- Pokaż rysunek dorosłemu członkowi rodziny i porozmawiaj z nim o tym, dlaczego mówienie „NIE” jest ważne.



Wyzwanie zaliczone? Pokoloruj teraz na **czerwono** pole numer 45 na tarczy bezpieczeństwa.

Gratulacje, Twoja tarcza jest już gotowa!

18 TWOJE SPOSOBY NA BUDOWANIE MOCY

Kasia i Lucek czasami się boją lub martwią. Co robią, żeby się uspokoić i zebrać siły? Mają swoje sprytne ćwiczenia. Wypróbuj je!

Czujesz strach? Każdy tak czasami ma!

Wyobraź sobie, że Twoje ciało to taki bardzo mądry strażnik.
Kiedy dzieje się coś nowego albo trudnego, ten strażnik chce Cię ostrzec.
Wtedy możesz poczuć różne dziwne rzeczy, na przykład:

- Twoje serce bije szybciej, jakby brało udział w wyścigu.
- W brzuchu czujesz ściśnięcie, jakby ktoś zawiązał w nim supeł.
- Twoje dłonie robią się wilgotne.

Możesz jednak nauczyć się radzić sobie ze strachem. Dzięki temu w trudnych sytuacjach będzie Ci łatwiej zachować spokój.

Pamiętaj!
Umiejętność opanowania to supermoc! Powtarzaj regularnie wybrane ćwiczenia na lepsze samopoczucie ze strony 59, a łatwiej zachowasz spokój w kryzysowych sytuacjach. Ćwiczenia uspokajające można wykonywać dopiero w bezpiecznym miejscu!

ĆWICZENIA NA LEPSZE SAMOPOCZUCIE

BRZUCH JAK BALONIK

- Usiądź wygodnie.
- Połóż ręce na brzuchu.
- Weź głęboki wdech i poczuj, jak Twój brzuch wypełnia się niczym balonik.
- Zrób głęboki wydech – jakby balonik wypuszczał powietrze.
- Powtórz ćwiczenie 3 razy.

WDECH I WYDECH

- Wyobraź sobie, że trzymasz bukiet w jednej ręce. Wdychaj powietrze przez nos – jak wtedy, gdy wącha się kwiatki.
- Wyobraź sobie, że w drugiej ręce masz piórko. Zdmuchnij je delikatnie powietrzem wydychanym przez usta.
- Powtórz wąchanie i dmuchanie 5 razy.

NAPINANIE PALCÓW

- Zdejmij skarpetki i stań wygodnie.
- Napnij i rozłóż palce u stóp jak najszerzej. Zatrzymaj je w tej pozycji i policz do 10.
- Potem rozluźnij palce i ponownie policz do 10.
- Powtórz rozkładanie i rozluźnianie palców 5 razy.

BEZPIECZNE MIEJSCE

- Zamknij oczy.
- Wyobraź sobie swoje wymarzone bezpieczne miejsce. Co tam widzisz? Co słyszysz? Jak tam pachnie? Których kolorów jest najwięcej? Pobądź tam chwilę.
- Otwórz oczy i opowiedz komuś bliskiemu, jak wygląda Twoje bezpieczne miejsce.

KLUCZ DO WYZWAŃ

WYZWANIE 3

1. Jestem przy ulicy Kwiatowej 5.
2. Moja babcia upadła i nie wstaje.
3. Dziękuję, słucham, nie rozłączam się.

WYZWANIE 7

Tłumaczę koledze zadania z matematyki.
Robię zakupy starszej pani z sąsiedztwa.
Mówię dorosłym, gdy coś mnie niepokoi.
Pomagam w domowych obowiązkach.

WYZWANIE 8

Niebezpieczne sytuacje to: zderzenie dwóch aut i pożar w kuchni.

WYZWANIE 9

STRA-ŻAK, TA-TA, ŻOŁ-NIERZ, HAR-CERZ, MA-MA.

WYZWANIE 10

Zielone podkreślenie: piwnica, łazienka. Niebieskie podkreślenie: poddasze, najwyższe piętro. Czerwone podkreślenie: na zewnątrz budynku.

WYZWANIE 11

Podczas burzy z piorunami najbezpieczniej jest w pomieszczeniach bez okien, na przykład w piwnicy lub łazience.

WYZWANIE 13

W plecaku bezpieczeństwa powinny się znaleźć: latarka, baterie, chusteczki nawilżane, ubrania na zmianę, jedzenie (orzechy), butelka wody.

WYZWANIE 18

Przed pasami patrzę w lewo, w prawo i znów w lewo.
Na hulajnodze tradycyjnej lub elektrycznej może jechać tylko jedna osoba.

WYZWANIE 19

Odwołanie alarmu obrazuje linia prosta (długi, niezmienny dźwięk).

WYZWANIE 20

Przed zagrożeniem mogą ostrzegać: syrena alarmowa, telewizor, radio, telefon, dzwon, megafon.

WYZWANIE 28

latarka – 10, świeca – 4, telefon – 7, lampka – 9

WYZWANIE 31

Właściwy obraz to ten przedstawiający poruszanie się nisko pod dymem i natychmiastową ewakuację.

WYZWANIE 33

Widzisz ogień? Czujesz **dym**?
Wyjdź z **domu**, nie chowaj się w nim!
Twoje życie jest najważniejsze.
Wyjdź na zewnątrz jak najprędzej.
Nisko się schyl, ruszaj do **wyjścia**.
Powiedz **dorosłym**: ogień tam błyska!

WYZWANIE 34

Podczas powodzi słucham dorosłych.
Mam przy sobie plecak bezpieczeństwa.

WYZWANIE 38

P	O	G	E	K	R	A	N	O	T	O	W	L	I	N	K	I	E

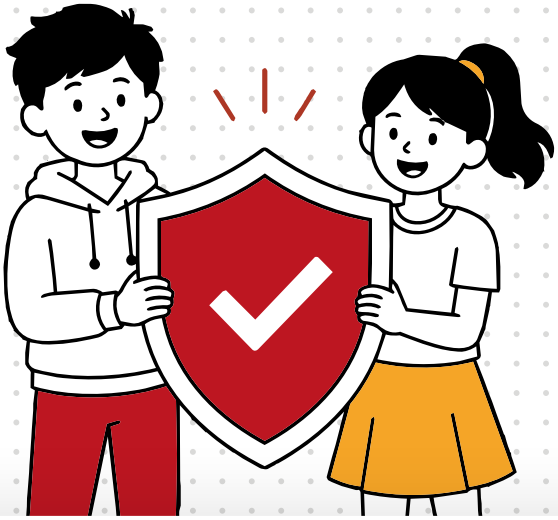
Hasło: POGOTOWIE

WYZWANIE 42

Zasada: POWIEDZ NIE I ODEJDŹ

WYZWANIE 44

Niebezpieczne sytuacje: złamana gałąź, dron na drzewie, zniszczony most, nieznajomy na ławce, nieznana paczka na trawie, kamera na drzewie.



DYPLOM

MISTRZA BEZPIECZEŃSTWA

OTRZYMUJE

(wpisz swoje imię i nazwisko)

KASIA I LUCEK POTWIERDZAJĄ, ŻE MISTRZ BEZPIECZEŃSTWA WIE:

- ✓ Jak unikać zagrożeń.
- ✓ Jak dbać o bezpieczeństwo.
- ✓ Jak zadzwonić pod numer 112 i co powiedzieć.
- ✓ Kto może pomóc w trudnej sytuacji.
- ✓ Co spakować do plecaka bezpieczeństwa.
- ✓ Jak zachować się podczas pożaru, powodzi i alarmu.
- ✓ Na co uważać w internecie.
- ✓ Jak rozpoznawać naruszanie granic i szukać pomocy.
- ✓ Jak radzić sobie ze strachem.

ISBN 978-83-976775-2-4
9 788397 677524

Ministerstwo
Edukacji Narodowej

Ministerstwo
Obrony Narodowej

Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji

RCB
Rządowe Centrum
Bezpieczeństwa