

# Bezpiecznie

w domu, szkole i na podwórku



# UWAŻAJ NA NIEZNAJOMYCH!

„Nigdy nie przyjmuj prezentów od osób, których nie znasz”.

Mogą to być substancje groźne dla zdrowia i życia,  
jak alkohol czy narkotyki”

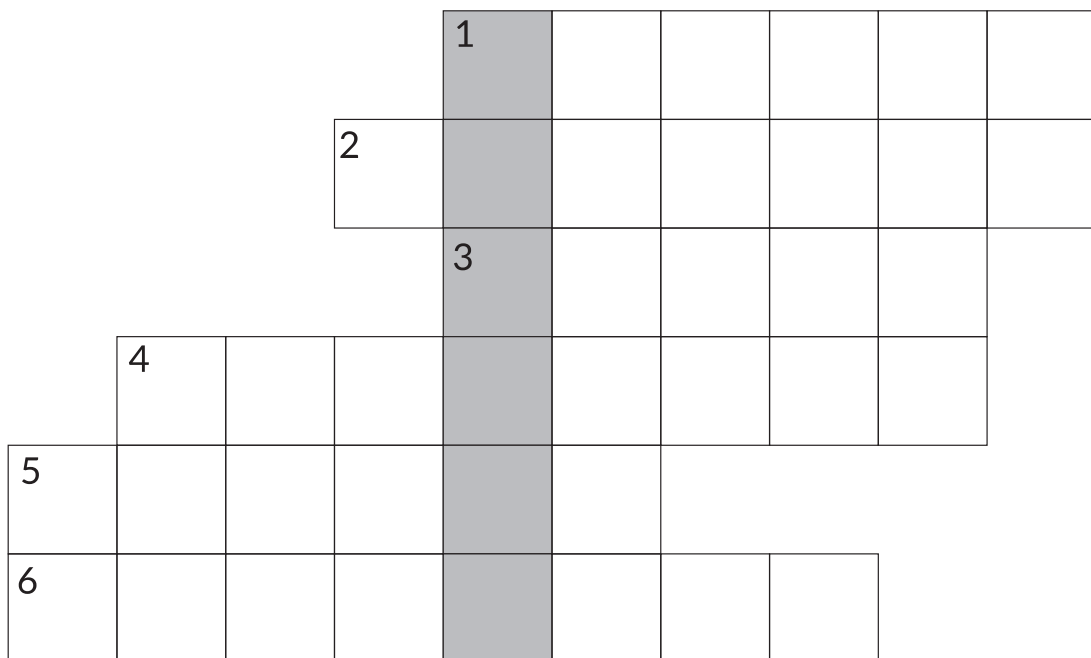


# Bezpieczni na ulicy

Jeśli chcecie być bezpieczni na ulicy, musicie pamiętać, że:

- nie należy rozmawiać z obcymi;
- nie należy podawać swoich danych;
- nie należy brać od obcych żadnych substancji, cukierków itp.,
- nie należy opowiadać o wyposażeniu domu;
- gdy dzieje się coś złego, wołaj o pomoc, to nie wstyd;
- przestrzegaj zasad ruchu drogowego;
- baw się w bezpiecznych miejscach;
- wpisz w telefonie kontakt ICE – nr osoby, którą trzeba powiadomić w razie wypadku. ICE oznacza „w nagłym wypadku” (w języku angielskim – „in case of emergency”);
- zadbaj o właściwe ubranie – noś odblaski;
- na rowerze jeździmy, gdy mamy kartę rowerową lub pod opieką dorosłych. Dbamy o sprawność roweru i jego wyposażenie;
- gdy dzieje się coś złego – informuj rodziców.





- 1) wlewamy do baku na stacji benzynowej
- 2) bezpieczne siedzisko dla dziecka w aucie
- 3) ulica
- 4) kieruje samochodem
- 5) przerwa podczas długiej jazdy
- 6) miejsce w aucie na bagaże

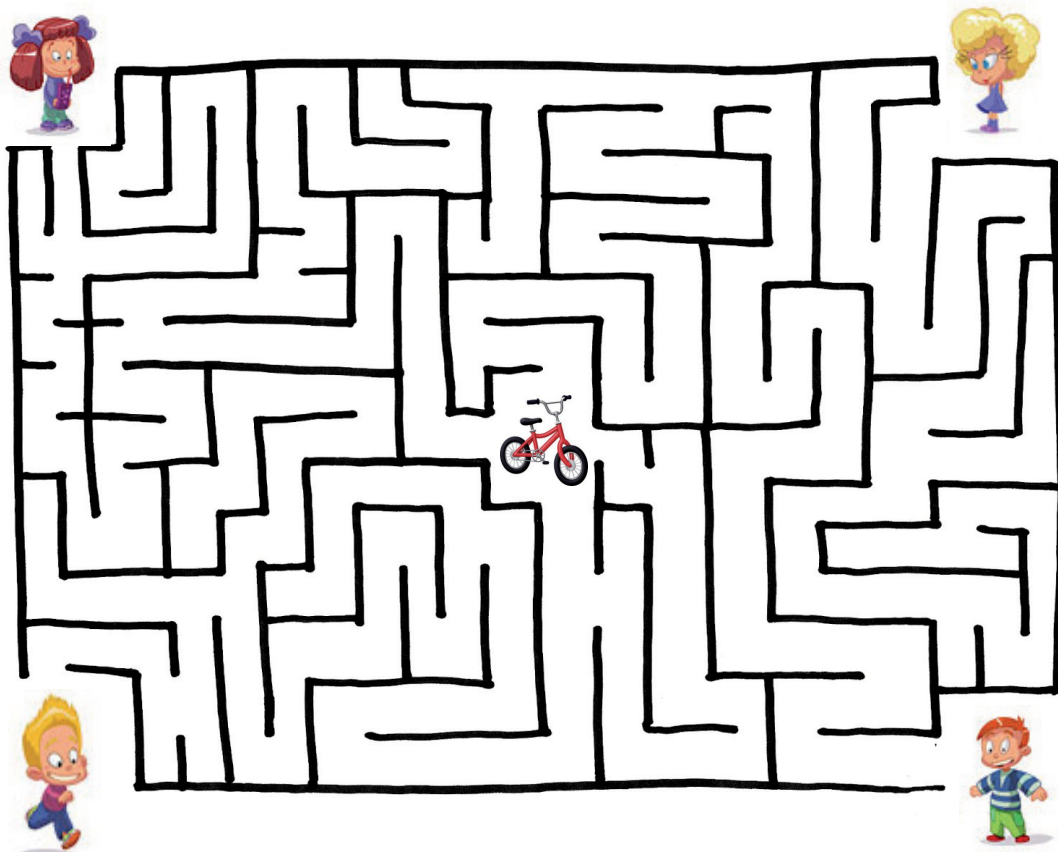




# Bezpieczni w szkole

Jeśli chcecie być bezpieczni w szkole, musicie pamiętać, że:

- powinniście przestrzegać wszelkich szkolnych regulaminów, zapisów Statutu,
- powinniście przestrzegać zapisów „Karty reguł życia w szkole” (stworzyli ją uczniowie),
- powinniście przestrzegać norm, zasad społecznie akceptowanych,
- „Nie czyń drugiemu, co Tobie niemiłe” – stare, dobre przysłowie sprawdzi się także dziś, agresję odkładamy na bok, rozmowa, to dobry sposób na rozwiązanie konfliktu,
- proś o pomoc, gdy natrafisz na problem.



POMÓŻ DZIECIOM ZNALEŹĆ DROGĘ DO ROWERU

# Bezpieczni w domu

Jeśli chcecie być bezpieczni w domu, musicie pamiętać, że:

- nie otwieramy drzwi obcym, nie wpuszczamy ich do mieszkania,
- nie bawimy się gazem, prądem,
- zawsze informujemy rodziców, gdzie i z kim idziemy, oraz o której godzinie wracamy do domu,
- możesz umówić się z rodzicami na Wasze tajne hasło, o które zapytasz, gdy nie będziesz pewny kto stoi za drzwiami (hasło musicie zmieniać),
- zapamiętaj numery alarmowe (policja 997, straż pożarna 998, pogotowie 999 lub 112).



POKOLORUJ MNIE

**Zapamiętaj te numery**

**112**

**EUROPEJSKI NUMER  
ALARMOWY**

**999**

**POGOTOWIE  
RATUNKOWE**

**998**

**STRAŻ  
POŻARNA**



**997**

**POLICJA**

# Bezpieczni w Internecie

Jeśli chcecie być bezpieczni w Internecie, musicie pamiętać, że:

- stosujemy zasadę „ograniczonego zaufania” tzn. nigdy nie podajemy w sieci swoich danych osobowych takich jak imię, nazwisko, adres zamieszkania,
- instalujemy programy antywirusowe,
- nie wszystko co czytamy w sieci jest prawdą,
- nie odpowiadamy na zaczepki w sieci, nie umawiamy się z osobami obcymi,
- nie obrażamy innych,
- **PAMIĘTAJ!** cokolwiek umieścisz w internecie, zostanie tam na zawsze,
- nie otwieramy wiadomości od podejrzanych odbiorców,





POKOLORUJ MNIE

# W razie wypadku

## Zasady wzywania pomocy

- W pierwszej kolejności poproś głośno o pomoc kogoś, kto przechodzi obok lub stoi i przygląda się.
- Możesz zająć się poszkodowanym, a druga osoba może zadzwonić na numer ratunkowy. Jeśli jesteś sam, zadzwoń natychmiast, a dyspozytor pomoże kierować Twoimi działaniami.
- Mów spokojnie i odpowiadaj ściśle na pytania dyspozytora.
- **Powiedz:**

**CO!** Co się stało (np. wypadek drogowy, ilość poszkodowanych, ich stan).

**GDZIE!** znajduję się (adres, nr drogi, charakterystyczny punkt).

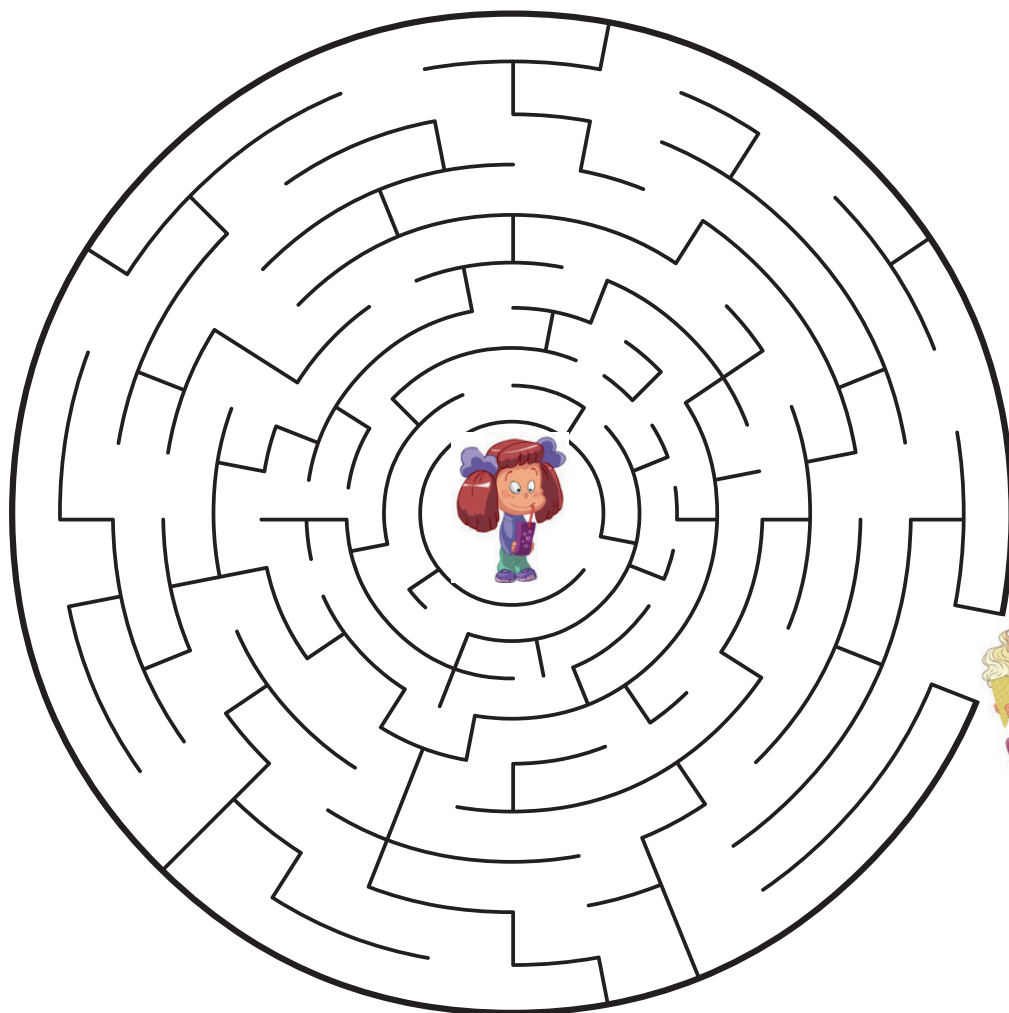
**KTO!** Kto zgłasza wezwanie pomocy – numer telefonu i dane osobowe.

**PAMIĘTAJ !!!**  
**NIE ODKŁADAJ PIERWSZY SŁUCHAWKI!!**  
**DYSPOZYTOR ZAWSZE ODKŁADA**  
**SŁUCHAWKĘ PIERWSZY!!!**





POMÓŻ BARTKOWI  
ODNALEŹĆ DROGĘ  
DO KAROLINY





**Pokoloruj obrazek**



## Uzupełnij zgodnie ze wzorem

Pogotowie ratunkowe 999

Pogotowie ratunkowe 999

Straż Pożarna 998

Straż Pożarna 998

Policja 997

Policja 997

Numer alarmowy 112

Numer alarmowy 112

# Bezpiecznie z psem

## „Psi język”



CZUJNY



PODEJRZLIWY



PRZESTRASZONY



PRZERAŻONY



ZEZŁOSZCZONY



SPOKOJNIEJ PROSZĘ  
patrzy w bok  
odwraca głowę



ZESTRESOWANY  
ziewa



ZESTRESOWANY  
oblizuje nos



SPOKOJNIEJ PROSZĘ  
wącha ziemię



SZACUNEK  
odwraca się i odchodzi



JESTEŚ ZA BLISKO  
widać białka oczu



SKRADA SIĘ



ZESTRESOWANY  
drapie się



UWALNIANIE  
STRESU  
otrząpywanie się



ZRELAKSOWANY  
miękkie uszy  
mrużenie



SZACUNEK  
odwraca się  
tyłem



PRZYJAZNY  
wygięte ciało



PRZYJAZNY



BARDZO PROSZĘ



JESTEM  
PIESZCZOCHEM



WITAJ



PRZYJAZNY



GOTÓW



JESTEM GŁODNY



ZACIEKAWIONY  
przekrzywiona głowa



ZADOWOLONY



ROZBAWIONY



RÓB TAK DALEJ



# Bezpiecznie z psem

## Co zrobić, jeśli dojdzie do przejawu agresji ze strony psa?

Jeżeli pies dość jednoznacznie daje nam do zrozumienia, że nie ma dobrych zamiarów lub po prostu nie jesteśmy pewni, co robi, to w takiej sytuacji najlepiej:

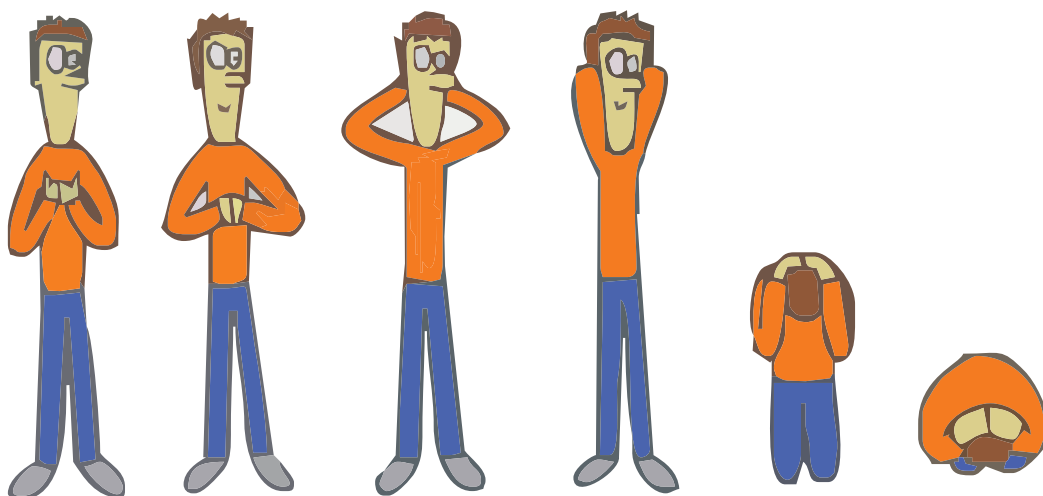
- nie uciekać;
- nie krzyczeć;
- stanąć nieruchomo, najlepiej bokiem do psa, ale nie tyłem;
- unikać kontaktu wzrokowego;
- jeśli masz jakąś kurtkę, torbę, cokolwiek, odgradź się tym od psa;
- nie wykonuj gwałtownych ruchów; ręce trzymaj wzdłuż ciała lub ostoń nimi szyję.

Jeśli tak się zachowasz, jest duże prawdopodobieństwo, że pies straci zainteresowanie twoją osobą i się oddali. Wówczas sam powoli wycofa się, aż stracisz zwierzę z pola widzenia.

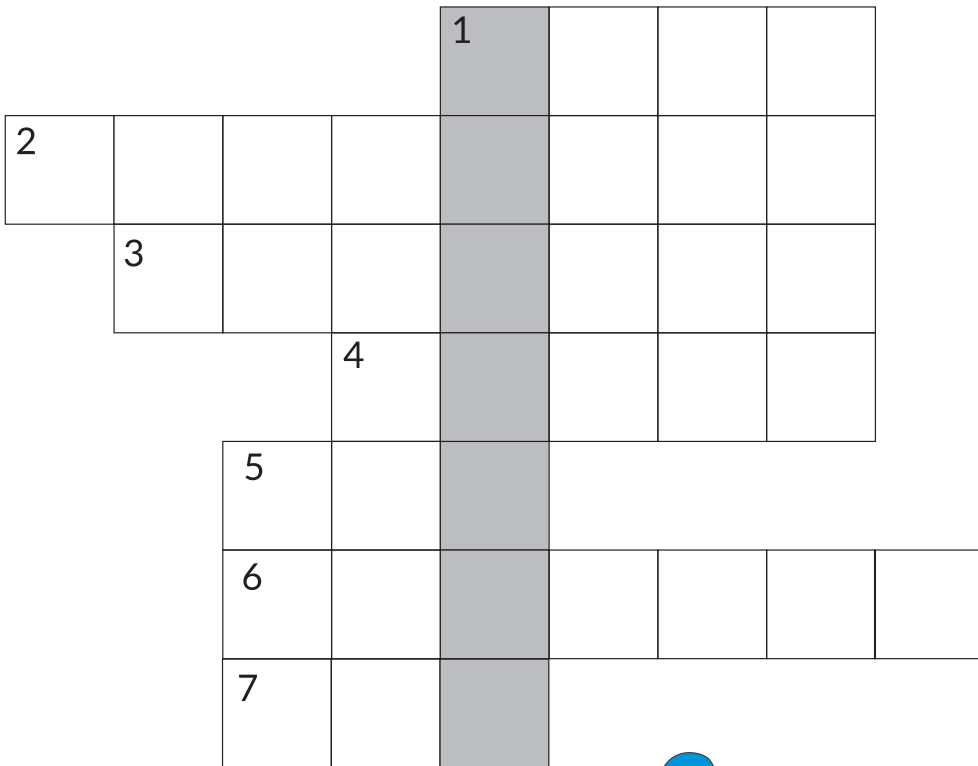
Jeśli pies Cię zaatakuje to przyjmij „pozycję żółwia”, czyli:

dłonie splecione do wewnątrz, kciuki schowane do środka; splecionymi dłońmi ostoń tył głowy, twarz i uszy; ukucnij i przyciągnij głowę do kolan, nie krzycz, nie turlaj się, pozostań w bezruchu.

Ucieczka spowoduje pogoń, to naturalny instynkt psa.



# Krzyżówka



- 1) po nich przejdiesz przez jezdnię
- 2) jeżdżą nim policjanci
- 3) kolor światła, na którym możesz przejść przez ulicę
- 4) policjant zatrzymuje nim samochody lub słodki smakołyk
- 5) gruba tkanina używana jako przykrycie
- 6) są na prawie każdym skrzyżowaniu
- 7) ostatnia cyfra w ogólnopolskim numerze alarmowym

# Bezpiecznie na wakacjach

Zasady bezpieczeństwa na wakacjach:

- burza pokrzyżowała Ci plany? Przeczekaj ją. Schowaj się w budynku lub w samochodzie. Nigdy nie stawaj pod samotnym drzewem, bo ono przyciąga pioruny;
- lubisz grać w piłkę tak jak moi przyjaciele? Pamiętaj, aby zawsze grać na boisku, nigdy na ulicy czy chodniku;
- lubisz pływać? Pamiętaj o tym, że kąpać należy się zawsze w miejscu strzeżonym przez ratownika wodnego;
- gdy wsiadasz na łódkę czy rowerek wodny, koniecznie załóż na siebie kapok. Zapewni Ci on bezpieczeństwo, gdy wpadniesz do wody;
- chwila nieuwagi i zgubiłeś rodziców? Poproś ratownika wodnego o pomoc w poszukiwaniu mamy i taty.



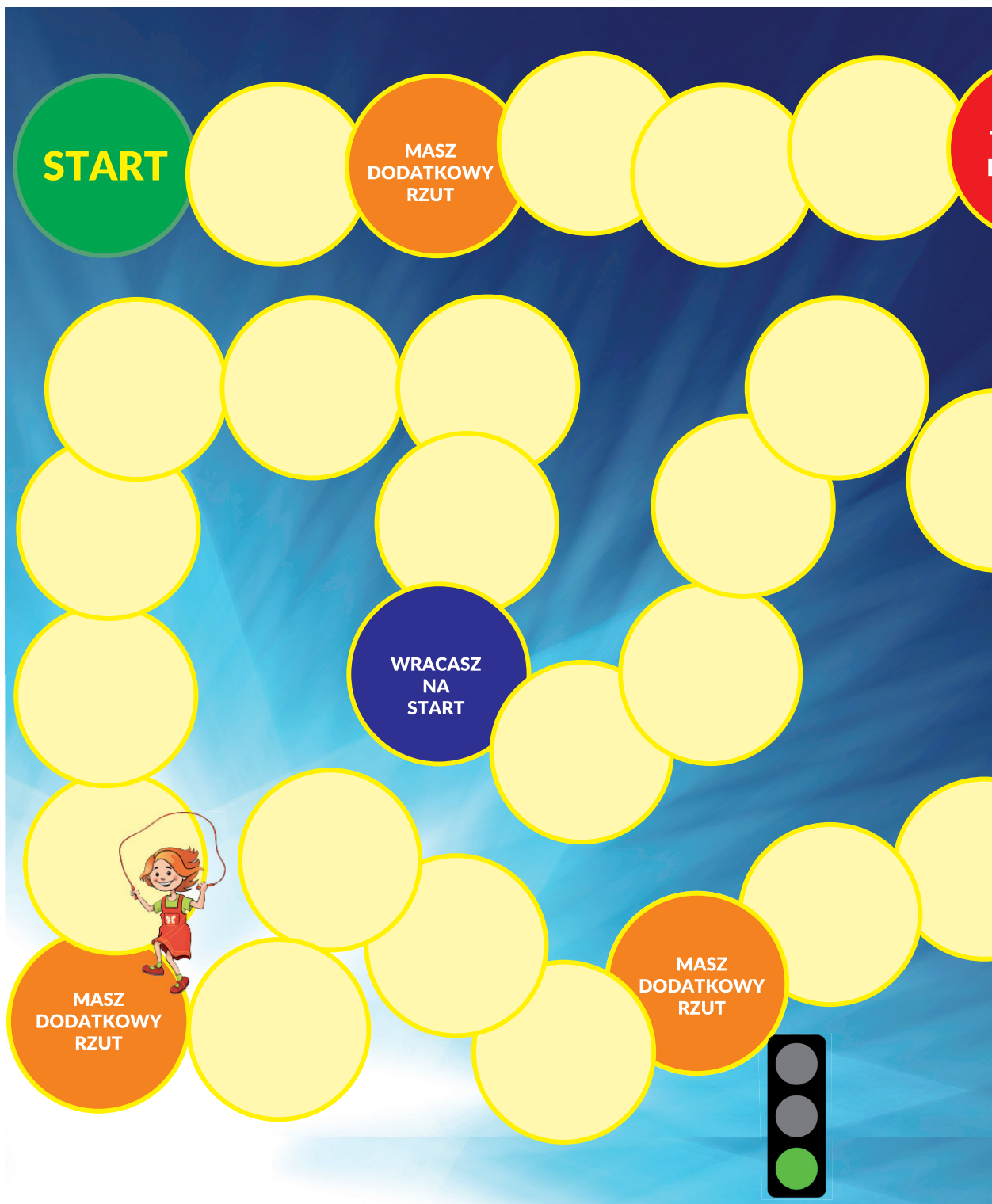
# Bezpiecznie na wakacjach

- piknik w lesie? Dobry pomysł! Pamiętaj tylko, aby ognisko rozpalać w miejscach do tego przeznaczonych;
- leśne zwierzęta omijaj szerokim łukiem. Pamiętaj! Nigdy nie rób im krzywdy. Las to ich dom i mają prawo tu być;
- gdzie można bezpiecznie przechodzić przez jezdnię? Oczywiście tam, gdzie znajdują się pasy, czyli zebra, i gdzie świeci zielone światło!
- nie zostawiaj swojego plecaka bez opieki. Twój telefon lub pieniądze mogą paść łupem złodzieja;
- gdy wsiadasz na rower, nie zapominaj o kasku i kamizelce odblaskowej oraz ochraniaczach na kolana i łokcie. Uchronią Cię przed nieszczęśliwymi skutkami upadku.





**Pokoloruj obrazek**



Gra planszowa dla 2-4 osób



TRACISZ  
KOLEJKĘ

MASZ  
DODATKOWY  
RZUT

TRACISZ  
KOLEJKĘ

META

MASZ  
DODATKOWY  
RZUT

TRACISZ  
KOLEJKĘ



# Pierwsza pomoc

**COŚ SIĘ STAŁO?**



Sprawdź czy  
jest bezpiecznie

**SPRAWDZANIE  
PRZYTOMNOŚCI**



Zapytaj głośno:  
Czy co się stało?

**WEZWANIE  
POMOCY**



Poproś dorosłego  
o pomoc

**SPRAWDZANIE  
ODDECHU**

Sprawdzaj oddech  
co 5-10 sekund



**NUMER 112  
LUB 999**



Zadzwoń i powiedz:  
- jak się nazywasz  
- gdzie jesteś  
- co się stało

**JEST  
ODDECH**



**POZYCJA  
BOCZNA**

Co 1 minutę  
sprawdzaj oddech

**BRAK ODDECHU**



2 wdechy  
ratownicze



**30 UCIŚNIĘĆ  
KLATKI PIERSIOWEJ**

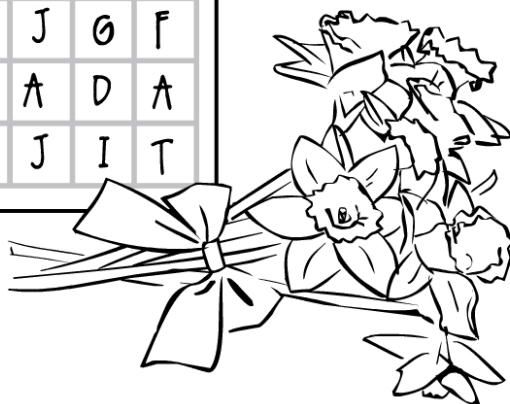


# Zakreśl w pionie i w poziomie nazwy kwiatów



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N | A | R | C | Y | Z | P | E | R | H | K | A |
| R | A | A | T | U | L | I | P | A | N | O | S |
| O | D | S | W | Y | M | E | I | R | Y | S | T |
| L | A | S | T | E | R | R | E | E | O | O | Z |
| K | R | O | K | U | S | W | L | R | S | M | L |
| C | P | R | Z | E | B | I | Ś | N | I | E | O |
| Z | R | O | M | A | R | O | A | P | Q | S | P |
| P | R | Z | Y | L | A | S | Z | C | Z | K | A |
| K | H | I | A | C | Y | N | T | N | I | U | N |
| O | A | O | B | A | S | E | C | T | J | O | F |
| L | C | B | C | Z | E | K | O | L | A | D | A |
| A | Ż | O | N | K | I | L | A | B | J | I | T |

żonkil  
 tulipan  
 przebiśnieg  
 krokus  
 pierwiosnek  
 przylaszczka  
 hiacynt  
 irys  
 narcyz





**Książeczki zostały sfinansowane ze środków Gminy Wrocław**