

EDUKACJA Z WOJSKIEM



SZKOŁA PODSTAWOWA
KLASY I-III



Ministerstwo
Obrony Narodowej



Ministerstwo
Edukacji Narodowej

SPIS TREŚCI



Superbezpieczni w internecie



Alarmowanie



Ewakuacja



Schronienie



Numery alarmowe



Pierwsza pomoc



Sprawdź się



Dyplom



BROSZURA **EDUKACYJNA** SUPERBEZPIECZNYCH

Czy wiesz, jak postępować
w przypadku zagrożenia?

Z nami zdobędziesz moc
superbezpieczeństwa.

Dołącz do grona
SUPERBEZPIECZNYCH!



SUPERBEZPIECZNI W INTERNECIE



POZNAJ ZASADY BEZPIECZNEGO INTERNETU

- Poproś rodziców, aby przygotowali Twój komputer oraz telefon do bezpiecznego korzystania z internetu.
- Pobierając pliki lub aplikacje, poproś o pomoc rodziców, aby uniknąć ściągnięcia wirusów lub treści nieodpowiednich.
- Nie ufaj całkowicie osobom poznanym w internecie. Nie wiesz, kto jest po drugiej stronie.
- Nigdy nie podawaj w internecie swojego nazwiska, adresu, numeru telefonu, informacji o Twojej rodzinie.
- Nie klikaj w nieznane linki i załączniki. Korzystaj z aplikacji i stron zaakceptowanych przez rodziców.
- Nikomu nie podawaj swojego hasła do komputera, aplikacji lub gier.
- W sieci bądź miły i kulturalny. Gdy ktoś będzie Cię obrażał, powiedz o tym dorosłemu.
- Nie wierz we wszystko, co zobaczysz i przeczytasz w internecie.



Spędzaj czas ze znajomymi,
baw się na świeżym powietrzu.

Nie spędzaj każdej wolnej
chwili w wirtualnym świecie.



ALARMOWANIE



ALARM to pilne wezwanie do natychmiastowej reakcji.

**NIE CZEKAJ,
DZIAŁAJ!**

POZNAJ SPOSOBY ALARMOWANIA

OGŁOSZENIE ALARMU:

- SYGNAŁ DŹWIĘKOWY modułowany dźwięk syreny przez 3 minuty.



- KOMUNIKAT powtarzany 3 RAZY: „Uwaga! Uwaga! Uwaga! **Ogłaszam alarm** (przyczyna i rodzaj alarmu)”.



ODWOŁANIE ALARMU:

- SYGNAŁ DŹWIĘKOWY ciągły dźwięk syreny przez 3 minuty.



- KOMUNIKAT powtarzany 3 RAZY: „Uwaga! Uwaga! Uwaga! **Odwołuję alarm** (przyczyna i rodzaj alarmu)”.



ZNAK ALARMU:



EWAKUACJA



Gdy ogłoszą alarm, nie bój się i nie panikuj.
Idź do rodziców. Włączcie radio lub TV.

Pamiętaj! Po ogłoszeniu alarmu działaj szybko, ale uważnie.
Słuchaj poleceń dorosłych i komunikatów służb.

PODCZAS EWAKUACJI PRZYPOMNIJ RODZICOM, ABY:

- odpowiednio się ubrać
- wyłączyć wszystkie urządzenia elektryczne i odciąć dopływ gazu
- zabrać przygotowany plecak ewakuacyjny
- sprawdzić, czy sąsiedzi wiedzą o alarmie.

PLECAK EWAKUACYJNY:

- dokumenty osobiste
- telefon komórkowy i ładowarka (powerbank)
- pieniądze (gotówka, karta)
- pendrive ze skanami najważniejszych dokumentów rodzinnych
- niezbędne leki dla siebie i najbliższych
- apteczka pierwszej pomocy
- jedzenie i woda
- latarka oraz baterie zapasowe
- ulubiona zabawka.



SPRAWDŹ SIĘ!

Z rodzicami przećwicz ewakuację z domu w miejsce bezpieczne i stwórzcie rodzinny plan ewakuacyjny na wypadek zagrożenia. Przygotujcie plecak ewakuacyjny. To świetna zabawa, a przy okazji wspólne budowanie odporności na zagrożenia.

PODCZAS EWAKUACJI PATRZ NA ZNAKI



KIERUNEK
DO WYJŚCIA
EWAKUACYJNEGO



WYJŚCIE
EWAKUACYJNE



MIEJSCE
ZBIÓRKI
PO EWAKUACJI

SCHRONIENIE



Jeżeli trzeba się ewakuować i schronić w miejscu bezpiecznym – nie oddalaj się, słuchaj poleceń dorosłych.

Możesz z rodzicami zorganizować schronienie.
Poczuj się jak na biwaku w lesie czy w górach.



TEGO POTRZEBUJECIE:

- narzędzia do budowania schronienia
- zapalniczka, zapałki do rozpalania ognia
- śpiwór i karimata do spania
- woda i jedzenie, aby mieć siłę do działania
- mocny sznurek, linka
- apteczka pierwszej pomocy
- kompas i mapa, żeby orientować się w terenie
- latarka i zapas baterii
- telefon komórkowy, ładowarka i powerbank do łączności ze światem.



PAMIĘTAJ!

Używanie ostrych narzędzi i rozpalanie ognia to zadanie dla dorosłych!

Sprawdź już dzisiaj, gdzie w Twoim otoczeniu są dobre miejsca do ewakuacji i schronienia.



Poszukaj najbliższego miejsca, które nadaje się na biwak.



SPRAWDŹ SIĘ!

Wspólnie z rodzicami poszukaj najbliższego miejsca, które nadaje się na zbudowanie schronienia. Możecie razem zbudować szałas.

NUMERY ALARMOWE



ZADZWOŃ NA NUMER ALARMOWY 112, GDY WIDZISZ NIEBEZPIECZEŃSTWO:

- pożar
- wypadek
- kradzież
- przemoc
- porażenie prądem
- utrata przytomności
- uszkodzenie ciała i silne krwawienie
- inne sytuacje, które zagrażają życiu i zdrowiu.

DZWONIĄC NA NUMER ALARMOWY, POŁĄCZYSZ SIĘ Z OPERATOREM, KTÓRY POINFORMUJE ODPOWIEDNIE SŁUŻBY:

- Policja 997
- Straż pożarna 998
- Pogotowie 999

PAMIĘTAJ!
Ty też możesz uratować kogoś życie!

PAMIĘTAJ!
Nie dzwoń dla zabawy, bo blokujesz osobę, która może potrzebować pomocy!



NIE MARTW SIĘ, JEŻELI O CZYMŚ ZAPOMNISZ – OPERATOR 112:

- USPOKOI CIĘ
- POWIE, CO MASZ ROBIĆ
- ZADA CI PYTANIA:
 - » Gdzie jesteś?
 - » Co się stało?
 - » Liczba poszkodowanych?
 - » Stan poszkodowanych?
 - » Twoje imię i nazwisko oraz numer telefonu.

PAMIĘTAJ!
Nigdy nie rozłączaj się
pierwszy!

SPRAWDŹ SIĘ!

Ułóż wspólnie z rodzicami rozmowę z operatorem 112, podczas której zgłaszasz niebezpieczną sytuację.

112



PIERWSZA POMOC



Pomimo że jesteś dzieckiem,
możesz uratować komuś życie.

**WIDZISZ NIEBEZPIECZNĄ SYTUACJĘ LUB SAM JESTEŚ
W NIEBEZPIECZEŃSTWIE?**



- Zawołaj dorosłych, którzy są w pobliżu.
- Jeśli nikogo nie ma:
 - poinformuj służby ratunkowe pod nr 112
 - potem zadzwoń do rodziców.

**PODEJDŹ DO POSZKODOWANEGO I SPRAWDŹ, CZY JEST PRZYTOMNY –
DELIKATNIE POTRZĄŚNIJ ZA RAMIONA I GŁOŚNO ZAPYTAJ.**

- Jeżeli odpowiada, powiedz, że wszystko będzie dobrze i zaraz przyjedzie pomoc.
- Jeżeli nie odpowiada, zacznij udzielanie pierwszej pomocy.

Ważna jest każda sekunda. Potrzebna jest
Twoja pomoc, zanim przyjedzie pogotowie.



Czy wszystko
w porządku?!

ROZPOCZNIJ MASAŻ SERCA:

- zajrzyj do gardła poszkodowanego.
Jeżeli są tam jakieś przedmioty,
wyjmij je ostrożnie
- połóż dłonie na środku klatki piersiowej
poszkodowanego
- wyprostuj ręce w łokciach
- pochyl się nad poszkodowanym
- zacznij uciskanie klatki piersiowej
wyprostowanymi rękami, wykonaj
30 uciśnień.



WDECHY RATOWNICZE:

- zaciśnij palcami nos i odchyl głowę
poszkodowanego
- przyłóż usta do jego ust i wykonaj
2 wdechy ratownicze
- 30 uciśnień i potem 2 wdechy,
30 uciśnień i znowu 2 wdechy...
i tak cały czas
- przerwij, gdy poszkodowany
zacznie reagować lub gdy
przyjedzie pogotowie.



Wyobraź sobie, że Twoje ramiona to pompka,
a klatka piersiowa poszkodowanego to piłka.
Powietrze ratuje życie!



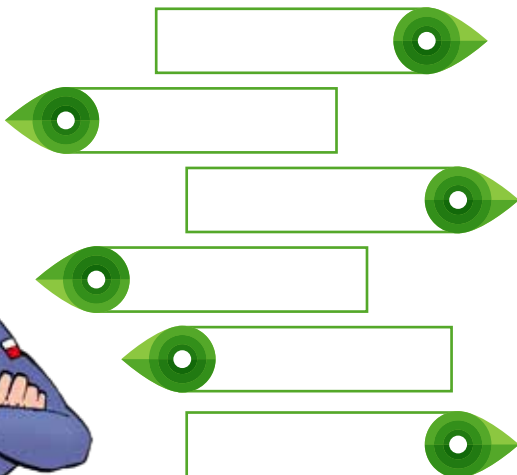
SPRAWDŹ SIĘ!

Zaproponuj rodzicom zabawę w ratowanie. Ktoś może zagrać rolę poszkodowanego, ktoś operatora numeru 112. Ty ratujesz. Zaczynij od telefonu na 112, a potem rozpocznij czynności ratownicze.

SPRAWDŹ SIĘ

DOPASUJ TEKSTY DO ROZMOWY, WPISUJĄC ODPOWIEDNIE CYFRY:

1. Dzień dobry, jestem na ulicy Okrzei 7, moja siostra Basia przewróciła się i rozbiła głowę. Teraz leci jej krew.
2. Basia ma 8 lat. Jest przytomna, leży na chodniku.
3. Ja nazywam się Bartek Resakowski, mój numer telefonu to 501-093-851.
4. Operator 112, słucham.
5. Rozumiem, ile lat ma Basia i czy jest przytomna?
6. Bartku, proszę nigdzie nie odchodzić i miej włączony telefon. Nie martw się. Wszystko będzie dobrze. Ratownicy już jadą.



SPRAWDŹ SIĘ

ZAPROŚ RODZICÓW DO WSPÓLNEJ
ZABAWY. MOŻE NAUCZYCIE SIĘ
WIERZYSKA O NUMERZE
ALARMOWYM 112

DOTKNIJ SWOJEJ BRODY.
DOTKNIJ SWOJEGO NOSA.
ZŁAP SIĘ ZA USZY.
JEDNA BRODA, JEDEN NOS,
DWOJE USZU: 112



112

Dzisiaj, jutro, czy pojutrze
Jesteś w kłapkach albo w futrze
Czasem może się coś stać,
Musisz jeden numer znać.

Gdy się nagle coś wydarzy,
Zawsze ktoś stoi na straży,
Weź telefon, wybierz numer,
Wtedy poproś o ratunek!

Jeden, jeden, potem dwa,
Każdy radę wpisać da.
Zapamiętaj te cyferki,
Ratuj życie, będziesz wielki.

Powtarzamy jeszcze raz:
Jeden, jeden, potem dwa!

SPRAWDŹ SIĘ

WSPÓLNIE Z RODZICAMI ZNAJDŹ I ZAZNACZ UKRYTE HASŁA.
TWORZĄ JE LITERY W POZIOMIE I PIONIE.

HASŁA: ALARM, EWAKUACJA, RATOWNIK, SCHRON, POMOC,
SUPERBEZPIECZNI, PIŁA, APTECZKA, PLECAK.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| E | W | A | K | U | A | C | J | A | Z | E | S | W | O | P | M | V | A |
| S | U | P | E | R | B | E | Z | P | I | E | C | Z | N | I | Z | N | L |
| E | D | W | Y | A | G | K | P | O | Q | A | H | C | B | Ł | H | N | A |
| A | P | T | E | C | Z | K | A | M | R | Q | R | O | T | A | N | U | R |
| W | P | L | E | C | A | K | O | O | Y | T | O | E | I | O | B | V | M |
| R | A | T | O | W | N | I | K | C | K | N | N | I | Z | X | K | B | V |

CO JEST POTRZEBNE DO ZORGANIZOWANIA SCHRONIENIA?
ZAKREŚL WŁAŚCIWE PRZEDMIOTY.



SPRAWDŹ SIĘ

PLECAK EWAKUACYJNY:
POMÓŻ NATALII SPAKOWAĆ PLECAK. ZAZNACZ, CO POWINNA
DO NIEGO WŁOŻYĆ.



DYPLOM

ODPORNOSTĆI NA **ZAGROŻENIA**

DLA

(IMIĘ I NAZWISKO)



Ministerstwo
Obrony Narodowej



Ministerstwo
Edukacji Narodowej

✂

EDUKACJA Z WOJSKIEM



Ministerstwo
Obrony Narodowej



Ministerstwo
Edukacji Narodowej

opracowanie: DOMINIKA NAWROCKA | kpt. ROBIN ZELIAŚ | płk BARBARA KACZMARCZYK
Projekt graficzny i skład: PRZEMYSŁAW PRZYBYLSKI | rysunki: BARTEK DREJEWICZ
korekta: HANNA BAJAN-JASKÓŁOWSKA | druk: WOJSKOWE CENTRUM EDUKACJI OBYWATELSKIEJ



WOJSKOWE CENTRUM
EDUKACJI OBYWATELSKIEJ
IM. PŁK. DYPŁ. MARIANA PORWITA