

EDUKACJA Z WOJSKIEM



SZKOŁA PODSTAWOWA
KLASY I-III



Ministerstwo
Obrony Narodowej



Ministerstwo
Edukacji Narodowej

SPIS TREŚCI



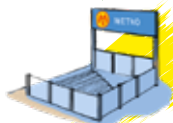
Bezpieczni w internecie



Alarmowanie



Ewakuacja



Miejsce bezpieczne



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!



BEZPIECZNI 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 internecie bądź miły i kulturalny. Gdy ktoś będzie Cię obrażał, powiedz o tym dorosłemu.
- Nie wierz we wszystko, co zobaczysz i przeczytasz w internecie. To jest przecież świat wirtualny.



Spędzaj czas ze znajomymi,
baw się na świeżym powietrzu.

Nie spędzaj każdej wolnej
chwili w wirtualnym świecie.



W zdrowym ciele
zdrowy duch!

ALARMOWANIE



ALARM to pilne wezwanie do natychmiastowej reakcji.

**NIE CZEKAJ,
DZIAŁAJ!**

POZNAJ SPOSOBY ALARMOWANIA

OGŁOSZENIE ALARMU:

- SYGNAŁ DŹWIĘKOWY modułowany dźwięk syreny przez 3 minuty.

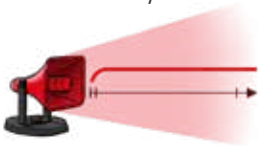


- KOMUNIKAT powtarzany 3 RAZY: „Uwaga! Uwaga! Uwaga! **Ogłaszam alarm** (przyczyna i rodzaj alarmu)”.



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 ogłaszą 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:

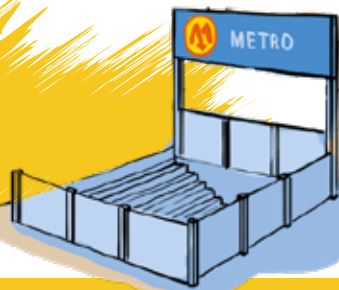
- dokumenty osobiste
- telefon komórkowy i ładowarka (powerbank)
- pieniądze (gotówka, karta)
- pendrive ze skanami najważniejszych dokumentów rodzinnych
- niezbędne leki dla siebie i najbliższych
- apteczka pierwszej pomocy
- jedzenie i woda
- latarka oraz baterie zapasowe
- ulubiona zabawka.



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.

MIEJSCE BEZPIECZNE

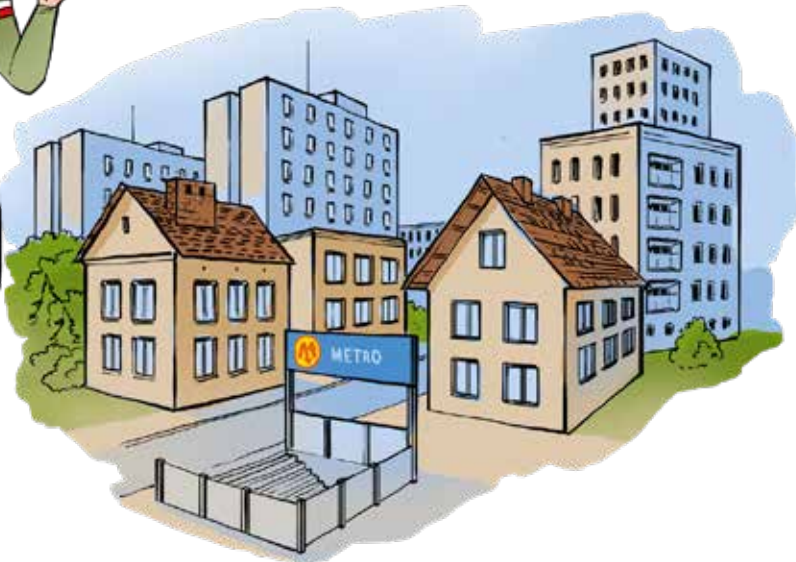


Pamiętaj!

Miejsce bezpieczne to nie musi być schron – to każda przestrzeń, która zapewni Ci schronienie w przypadku zagrożenia.

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

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



NUMER ALARMOWY



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 komuś 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.



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!



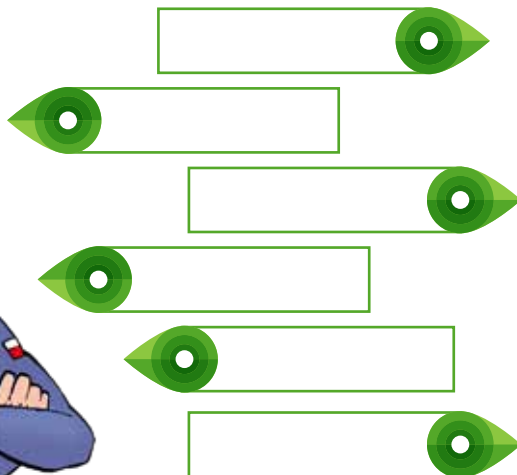
SPRAWDŹ SIĘ!

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

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 Janek Kowalski.
4. Operator 112, słucham.
5. Rozumiem, ile lat ma Basia i czy jest przytomna?
6. Janku, 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
WIERSZYKA 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 klapkach albo w futrze
Gdyby miało się coś stać,
Musisz jeden numer znać.

Gdy się złego 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

PONIŻEJ UKRYŁY SIĘ NIEWŁAŚCIWE ZASADY KORZYSTANIA Z INTERNETU. ZAZNACZ JE NA CZERWONO.

1. Poproś rodziców, aby przygotowali Twój komputer oraz telefon do bezpiecznego korzystania z internetu.
2. Pobierając pliki lub aplikacje, poproś o pomoc rodziców, aby uniknąć ściągnięcia wirusów lub treści nieodpowiednich.
3. Zaufaj osobom poznanym w internecie. Przecież wiesz, kto jest po drugiej stronie.
4. Nigdy nie podawaj w internecie swojego nazwiska, adresu, numeru telefonu, informacji o Twojej rodzinie.
5. Możesz klikać w nieznane linki i załączniki, jeżeli przyszły na Twojego mejla.
6. Nikomu nie podawaj swojego hasła do komputera, aplikacji lub gier.
7. W internecie bądź miły i kulturalny. Gdy ktoś będzie Cię obrażał, powiedz o tym dorosłemu.
8. Możesz całkowicie wierzyć we wszystko, co zobaczysz i przeczytasz w internecie.

SPRAWDŹ SIĘ

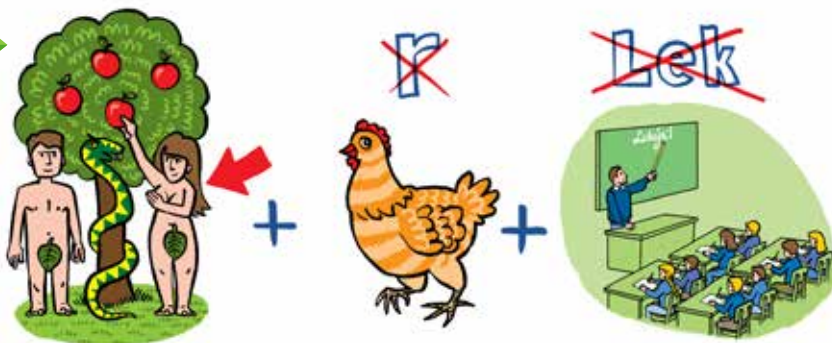
PLECAK EWAKUACYJNY:
POMÓŻ NATALII SPAKOWAĆ PLECAK. ZAZNACZ, CO POWINNA
DO NIEGO WŁOŻYĆ.



SPRAWDŹ SIĘ

ROZWIĄŻ REBUSY

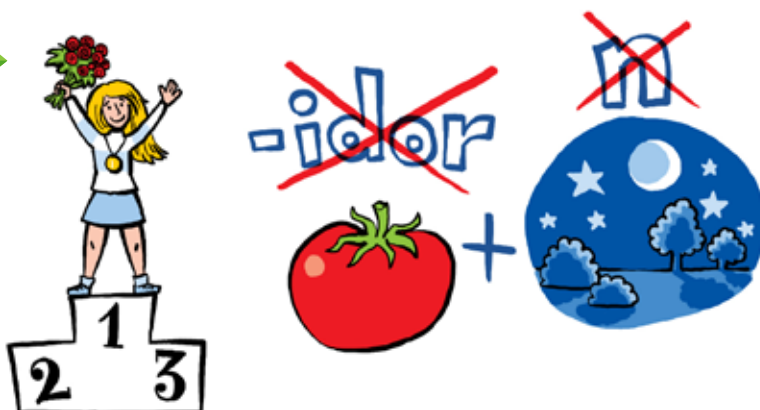
1.



2.

$$100 + 10 + 2$$

3.



DYPLOM

ODPORNÓŚCI NA **ZAGROŻENIA**

DLA

.....

(IMIĘ I NAZWISKO)



Ministerstwo
Obrony Narodowej



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



EDUKACJA Z WOJSKIEM



Ministerstwo
Obrońy Narodowej



Ministerstwo
Edukacji Narodowej

opracowanie: DOMINIKA NAWROCKA | PIOTR OTRĘBSKI | ANNA ZAGÓRSKA I INNI
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