

MAŁY RATOWNIK

Gry i zabawy aktywizujące
z zakresu obrony cywilnej



Projekt realizowany przy wsparciu finansowym
Województwa Małopolskiego

BEZPIECZNA
MAŁOPOLSKA

Autor: M. Kuczała

HEJ, PRZYJACIELU!

JESTEM BÓBR BORYS, TWÓJ PRZEWODNIK PO ŚWIECIE BEZPIECZEŃSTWA!

W tej książeczce czekają na Ciebie ciekawe zadania, gry i wyzwania. Dzięki nim nauczysz się, jak dbać o swoje bezpieczeństwo, jak pomagać innym i jak być gotowym na każdą sytuację!

Gotowy na misję?
No to... do dzieła! ♥



CO NAS CZEKA W ŚRODKU?



DOWIEMY SIĘ,
jak otrzymywać
ostrzeżenia
i komunikaty.



PRZYGOTUJEMY SIĘ,
tworząc własny
plecak awaryjny.



NAUCZYMY SIĘ,
jak zachować się
podczas ewakuacji
i innych zagrożeń.



POZNAMY ZASADY
udzielania pierwszej
pomocy i pomocy
innym.



ZROZUMIEMY,
jak reagować podczas
sytuacji kryzysowych
i klęsk żywiołowych.



DOWIEMY SIĘ,
dlaczego współpraca,
spokój i życzliwość
są tak ważne.

Razem damy
radę!



Projekt realizowany przy wsparciu finansowym
Województwa Małopolskiego

BEZPIECZNA
MAŁOPOLSKA

Autor: M. Kuczała

CO TO JEST OBRONA CYWILNA?

Obrona cywilna to działania, które pomagają **chronić ludzi** w sytuacjach zagrożenia. Dzięki niej wszyscy możemy czuć się **bezpieczniej!**

ZADANIE 1

Połącz obrazki z ich znaczeniem.



• Udzielanie pierwszej pomocy i ratowanie życia.

• Ostrzeganie i informowanie o zagrożeniach.

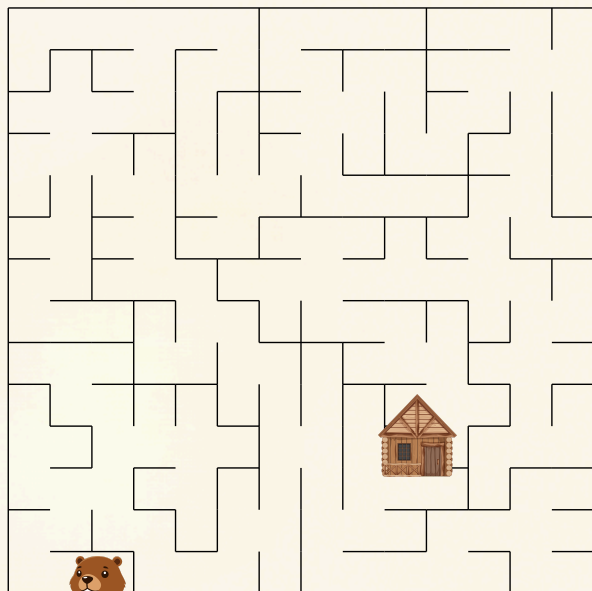
• Ochrona ludzi i mienia podczas powodzi, pożarów i innych zdarzeń.

• Współpraca i pomoc innym w trudnych sytuacjach.

• Reagowanie podczas burz, wichur i innych zjawisk niebezpiecznych.

ZADANIE 2

Znajdź drogę do bezpiecznego schronienia.



WARTO WIEDZIEĆ!

Każdy z nas może być małym ratownikiem! Wiedza, spokój i gotowość mogą uratować życie.

ZADANIE 3

Zaznacz ✓ przy rzeczach, które warto mieć w plecaku awaryjnym.



Ćwicz, ucz się i działaj – razem tworzymy bezpieczną przyszłość! ❤️



OSTRZEŻENIA I KOMUNIKATY

Jak rozpoznać ostrzeżenie
i co robić, gdy je słyszysz?

Gdy słyszysz syrenę
albo ważny komunikat,
zachowaj spokój,
słuchaj uważnie i wykonuj
polecenia dorosłych!

ZADANIE 1

Połącz źródło ostrzeżenia z odpowiednim komunikatem.



syrena
alarmowa

• •

Słychać go w mieście
lub w okolicy.



telefon
z SMS-em
alarmowym

• •

Możesz dostać krótką
wiadomość o zagrożeniu.



radio

• •

Usłyszysz ważne
informacje i zalecenia.



megafon

• •

Komunikat jest podawany
głośno na miejscu zdarzenia.



ZADANIE 2

Pokoloruj kółko przy dobrych reakcjach na ostrzeżenie.



1

Słucham komunikatu
uważnie.



2

Ignoruję ostrzeżenie
i bawię się dalej.



3

Wołam
dorosłego.



4

Panikuję i uciekam
bez celu.



5

Włączam radio
lub sprawdzam
wiadomość.



6

Wykonuję
polecenia służb.



ZADANIE 3

Ułóż właściwą kolejność działań. Wpisz numery 1-4.



Słyszę syrenę
lub dostaję komunikat.



Zatrzymuję się
i zachowuję spokój.



Informuję dorosłego
i słucham poleceń.



Idę w bezpieczne miejsce
lub robię to, co każe
komunikat.



PAMIĘTAJ!

Ostrzeżenia pomagają chronić ludzi.
Najważniejsze to **spokój**, **uważne słuchanie** i **współpraca**.



EWAKUACJA – WIEM, JAK DZIAŁAĆ!

Czasem trzeba
szybko i bezpiecznie
opuścić budynek.

**Ewakuacja
ratuje życie!**

WAŻNE!

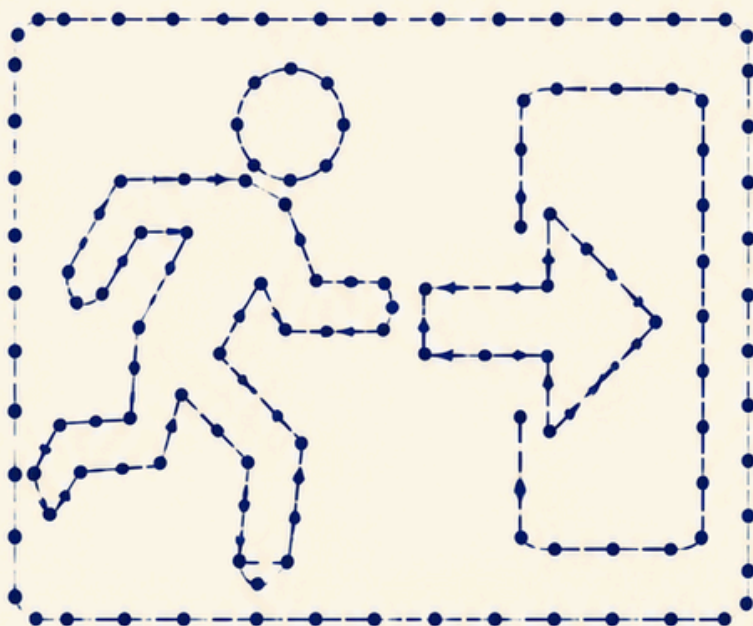
Gdy usłyszysz alarm
lub zobaczysz taki znak:



- ✓ Zachowaj spokój.
- ✓ Postępuj zgodnie z poleceniami dorosłych.
- ✓ Kieruj się do najbliższego wyjścia ewakuacyjnego.
- ✓ Nie wracaj po swoje rzeczy.
- ✓ Pomagaj młodszym i słabszym.
- ✓ Udaj się w wyznaczone, bezpieczne miejsce.

ZADANIE 1

Połącz kropki i strzałki.
Zobaczysz znak wyjścia ewakuacyjnego.



ZADANIE 2

Połącz każdy przedmiot
z jego cieniem.



PAMIĘTAJ!



- ✓ Nie panikuj – działaj spokojnie.
- ✓ Słuchaj poleceń ratowników i nauczycieli.
- ✓ Korzystaj ze znaków ewakuacyjnych.
- ✓ Dbaj o bezpieczeństwo swoje i innych.



Razem
jesteśmy
bezpieczniejsi!



NUMER ALARMOWY 112

JEDEN NUMER – WIELE POMOCY!



112 to numer, który połączy Cię ze wszystkimi służbami ratunkowymi. Pamiętaj go zawsze – może uratować życie!

DZWONIĄC POD 112, MOŻESZ UZYSKAĆ POMOC:

POLICJA



w sytuacjach zagrożenia bezpieczeństwa

STRAŻ POŻARNA



gdy jest pożar, wypadek lub inne zagrożenie

POGOTOWIE RATUNKOWE



gdy ktoś jest ranny, chory lub potrzebuje pomocy medycznej

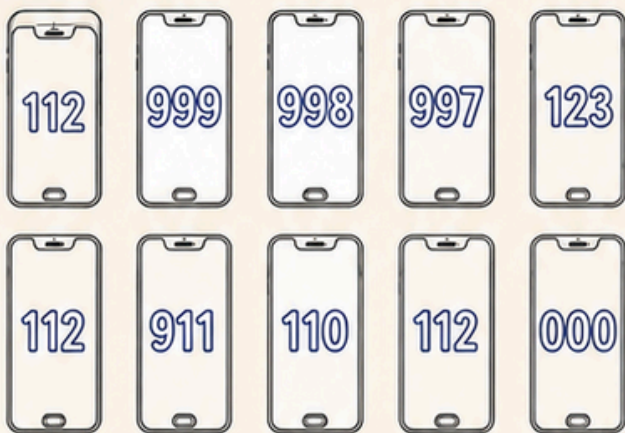
WOPR / RATOWNICTWO WODNE



w sytuacjach zagrożenia na wodzie

ZADANIE 1

Pokoloruj telefony, na których jest numer 112.



ZADANIE 2

Co może być powodem wezwania pomocy?

Zaznacz ✓ przy właściwych obrazkach.



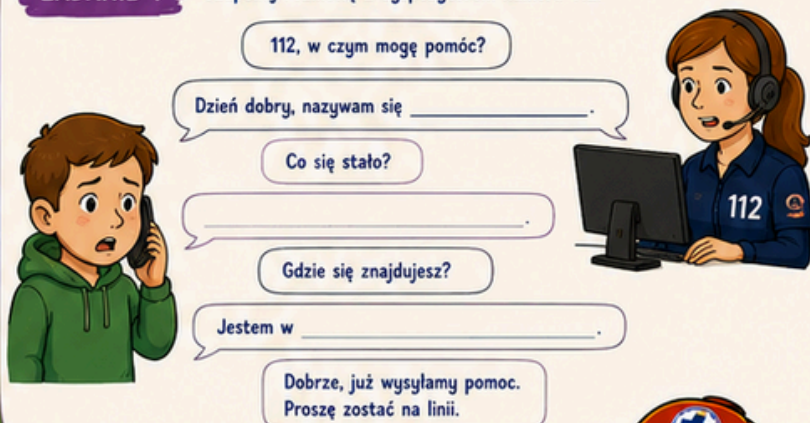
ZADANIE 3

Ułóż w odpowiedniej kolejności kroki, które wykonasz, gdy dzwonisz pod numer 112. Wpisz numery od 1 do 5.

- ☐ Powiedz, co się stało.
- ☐ Podaj, gdzie jesteś – adres lub charakterystyczne miejsce.
- ☐ Zadzwoń pod numer 112.
- ☐ Podaj swoje imię.
- ☐ Odpowiedz na pytania dyspozytora i słuchaj jego poleceń.

ZADANIE 4

Uzupełnij rozmowę z dyspozytorem numeru 112.



PAMIĘTAJ!



- ✓ Numer 112 działa w całej Europie.
- ✓ Dzwonimy tylko w sytuacjach prawdziwego zagrożenia.
- ✓ Nie rozłączaj się pierwszy – dyspozytor Ci pomoże.

112

RATUJE ŻYCIE!

Znajomość numeru 112 i zasad udzielania informacji to supermoc każdego bohatera!



Projekt realizowany przy wsparciu finansowym
Województwa Małopolskiego

BEZPIECZNA
MAŁOPOLSKA

Autor: M. Kuczała

STRAŻ POŻARNA

Zawsze gotowi, by pomagać!



Straż pożarna
to odwaga, siła i pomoc
w najtrudniejszych
sytuacjach!
Dziękujemy Wam!



CO ROBI STRAŻ POŻARNA?



gasi pożary



pomaga podczas
powodzi



ratuje osoby
poszkodowane
w wypadkach



usuwa skutki
wichur



usuwa zagrożenia,
np. wyciek gazu

ZADANIE 1

Połącz pojazdy straży pożarnej z ich cieniami.



ZADANIE 2

Co jest potrzebne strażakom podczas akcji?
Zaznacz ✓ właściwe obrazki.



ZADANIE 3

Rozwiąż rebus i dowiedz się, co pomaga zapobiegać pożarom.

Hasłem są pierwsze litery każdego obrazka



ZADANIE 4

Zaznacz, jak należy się zachować, gdy widzisz pożar.



Zadzwoń pod numer 112.



Uciekaj i krzycz.



Zachowaj spokój
i powiadom dorosłego.

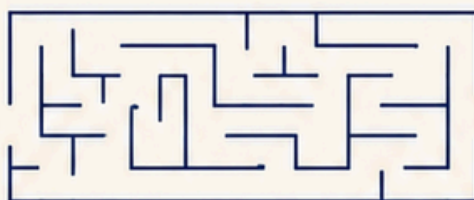


Sprawdź, skąd wydobywa się dym.



ZADANIE 5

Pomóż strażakowi dotrzeć do pożaru.
Narysuj drogę przez labirynt.



Projekt realizowany przy wsparciu finansowym
Województwa Małopolskiego

BEZPIECZNA
MAŁOPOLSKA

Autor: M. Kuczała

POGOTOWIE RATUNKOWE



Kto pomaga, gdy ktoś jest chory lub ranny?



CO ROBI POGOTOWIE RATUNKOWE?



udziela pierwszej pomocy



przyjeżdża karetką



pomaga chorym i rannym



przewozi do szpitala

Ratownicy medyczni pomagają osobom chorym i rannym. Warto wiedzieć, kiedy wezwać pomoc i jak zachować spokój!

ZADANIE 1

Zakreśl sytuacje, w których trzeba wezwać pogotowie.



wysoka gorączka



osoba nieprzytomna



zdarłe kolano



silny ból w klatce piersiowej



duże krwawienie z ręki



dziecko, które tylko kichnęło

ZADANIE 2

Znajdź 8 ukrytych przedmiotów ratownika.



bandaż



stetoskop



rękawiczki



termometr



plaster



latarka



nożyczki



apteczka

ZADANIE 3

Co powinno być w apteczce?

Zaznacz rzeczy, które powinny znaleźć się w apteczce.



bandaż



plaster



rękawiczki



nożyczki



miś pluszowy



lizak



termometr



chusteczki



samochodzik

PAMIĘTAJ!



Zachowaj spokój.



Wezwij dorosłego lub zadzwoń po pomoc.



Nie przeszkadzaj ratownikom.



Pomagaj, jeśli potrafisz i jest bezpiecznie.



Projekt realizowany przy wsparciu finansowym
Województwa Małopolskiego

BEZPIECZNA
MAŁOPOLSKA

Autor: M. Kuczała

Ratownicy wodni pomagają nad wodą, pilnują bezpieczeństwa i wiedzą, jak ratować w nagłych sytuacjach.

RATOWNICTWO WODNE

Kto czuwa nad bezpieczeństwem nad wodą?



CO ROBI RATOWNIK WODNY?



pilnuje kąpieliska



pomaga osobom w wodzie



ostrzega przed zagrożeniem



udziela pierwszej pomocy

ZADANIE 1: PRAWDA CZY FAŁSZ?

Przeczytaj zdania i zaznacz, czy są prawdziwe.

- Kąpię się tylko w miejscach strzeżonych. **PRAWDA** ☐ **FAŁSZ** ☐
- Mogę skakać do nieznannej wody. **PRAWDA** ☐ **FAŁSZ** ☐
- Gdy widzę tonącą osobę, wołam o pomoc. **PRAWDA** ☐ **FAŁSZ** ☐
- Na łodzi nie potrzebuję kamizelki ratunkowej. **PRAWDA** ☐ **FAŁSZ** ☐
- Słucham poleceń ratownika. **PRAWDA** ☐ **FAŁSZ** ☐
- Podczas burzy wchodzę do wody. **PRAWDA** ☐ **FAŁSZ** ☐

ZADANIE 2: WYPOSAŻENIE RATOWNIKA WODNEGO

Zakreśl przedmioty, które mogą przydać się ratownikowi wodnemu.



☐ koło ratunkowe



☐ bojka SP



☐ kamizelka ratunkowa



☐ apteczka



☐ gwizdek



☐ radio



☐ pluszowy miś



☐ lody



☐ piłka



☐ rolki

ZADANIE 3: CO ZROBISZ?

Dokończ zdania, wybierając dobrą odpowiedź.

1. Ktoś woła o pomoc z wody.



- ☐ Wołam dorosłego lub ratownika
☐ Odchodzę

2. Widzę czerwoną flagę.



- ☐ Nie wchodzę do wody
☐ Pływam dalej

3. Płynę łódką.



- ☐ Zakładam kamizelkę
☐ Zostawiam kamizelkę na brzegu

4. Nadchodzi burza.



- ☐ Wychodzę z wody
☐ Chowam się w wodzie



PAMIĘTAJ!

Ratownik wodny pomaga, ale każdy z nas też może dbać o bezpieczeństwo: słuchaj zasad, nie ryzykuj i szybko wołaj o pomoc.



Projekt realizowany przy wsparciu finansowym
Województwa Małopolskiego

BEZPIECZNA
MAŁOPOLSKA

Autor: M. Kuczała

POLICJA

Pomagamy i chronimy!



Policja
dba o nasze
bezpieczeństwo
każdego dnia!



CO ROBI POLICJA?



chroni ludzi i ich mienie



wykrywa i zapobiega
przestępstwom



pomaga w sytuacjach
kryzysowych



dba o bezpieczeństwo
w ruchu drogowym



poszukuje osób
zaginionych



współpracuje z innymi
służbami ratunkowymi

ZADANIE 1

Połącz pojazdy policyjne z ich cieniami.



•



•



•



•



•



•



•



•

ZADANIE 3

Zaznacz ✓ przy zasadach, które pomagają
czuć się bezpiecznie na co dzień.



Rozmawiaj z obcymi.



Zachowaj hasła dla siebie.



Noś przy sobie naładowany telefon.



Informuj bliskich, gdzie jesteś.



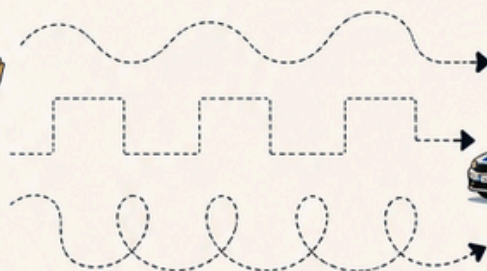
Przestrzegaj zasad ruchu drogowego.



Reaguj i proś o pomoc, gdy coś jest nie tak.

ZADANIE 4

Pomóż policjantowi dotrzeć do radiowozu.
Narysuj drogę po śladzie.



ZADANIE 5

Znajdź 6 różnic między obrazkami.



PAMIĘTAJ!



W sytuacji
zagrożenia
zachowaj spokój.



Zadzwoń
pod numer 112.



Podaj swoje
położenie.



Słuchaj poleceń
dorosłych i służb.



Policja jest tu po to,
by nam pomagać!



Projekt realizowany przy wsparciu finansowym
Województwa Małopolskiego

BEZPIECZNA
MAŁOPOLSKA

Autor: M. Kuczała



Najpierw
zadbaj o bezpieczeństwo,
potem wołaj o pomoc
i działaj spokojnie!

PIERWSZA POMOC

Jak pomóc bezpiecznie
i spokojnie?

CO ROBIĆ KROK PO KROKU?

-  1 Sprawdź, czy jest bezpiecznie
-  2 Zwołaj dorosłego lub zadzwoń po pomoc
-  3 Sprawdź, czy osoba reaguje
-  4 Zostań przy poszkodowanym

ZADANIE 1 – Połącz sytuację z właściwą pomocą.

 zdarte kolano	 opatrunek
 omdlenie	 zwołanie pomocy dorosłego
 krwawienie z nosa	 posadzenie i uspokojenie
 ktoś się przewrócił i płacze	 pozostanie przy osobie i obserwacja

ZADANIE 2 – Zaznacz kółko przy rzeczach potrzebnych do udzielenia pierwszej pomocy.

 bandaż ☐	 rękawiczki ☐
 plaster ☐	 apteczka ☐
 lizak ☐	 piłka ☐
 miś ☐	 lody ☐

ZADANIE 3 – Ułóż kolejność działań.

 widzę osobę potrzebującą pomocy	☐
 wołam dorosłego	☐
 sprawdzam czy reaguje	☐
 czekam z nią na pomoc	☐

PAMIĘTAJ!

- Nie panikuj.
- Nie rób nic niebezpiecznego.
- Wołaj o pomoc.
- Dobry ratownik działa spokojnie.



Projekt realizowany przy wsparciu finansowym
Województwa Małopolskiego

**BEZPIECZNA
MAŁOPOLSKA**

Autor: M. Kuczała

BEZPIECZNY DOM

Jak dbać o bezpieczeństwo w domu?

W domu też trzeba uważać!
Porządek, ostrożność
i pomoc dorosłych
dają bezpieczeństwo.



ZADANIE 1 Znajdź 8 niebezpiecznych sytuacji w domu.



ZADANIE 2 Otocz zielonym kolorem bezpieczne zachowania, a czerwonym niebezpieczne.



ZADANIE 3 Dorysuj brakujące elementy bezpieczeństwa.



PAMIĘTAJ!



Nie dotykaj kontaktów.



Nie baw się ogniem.



Uważaj na gorące przedmioty.



Wołaj dorosłego, gdy coś Cię niepokoi.



Projekt realizowany przy wsparciu finansowym
Województwa Małopolskiego

BEZPIECZNA
MAŁOPOLSKA

Autor: M. Kuczała

BURZA, WICHURA I POWÓDŹ

Jak zachować się podczas zagrożeń pogodowych?

Gdy pogoda staje się niebezpieczna, zachowaj spokój, słuchaj komunikatów i szukaj bezpiecznego miejsca!

ZADANIE 1 Połącz sytuację z właściwym zagrożeniem.

1 Błyskawice i grzmoty nad boiskiem.



2 Silny wiatr przewraca gałęzie.



3 Woda wylewa się na ulicę.



4 Dziecko odchodzi od jeziora, bo słyszy grzmot.



5 Dachówki i lekkie przedmioty unoszone przez wiatr.



6 Dom otoczony przez wysoką wodę.



BURZA



WICHURA



POWÓDŹ

ZADANIE 2 Zaznacz kółko przy dobrych zachowaniach.

Dziecko wchodzi do domu podczas burzy.



Dziecko chowa się pod drzewem podczas burzy.



Rodzina odsuwa się od wezbranej rzeki.



Dziecko wychodzi na dwór podczas wichury, żeby oglądać latające przedmioty.



Dziecko zamyka okno i odchodzi od niego podczas wichury.



Dziecko bawi się w kałużach na zalanej ulicy.



ZADANIE 3 Dokończ historyjkę Borysa. Ułóż właściwą kolejność.

Borys słyszy komunikat o burzy i wichurze.



Borys woła domowników i mówi, żeby wejść do środka.



Borys zamyka okna i zabiera radio/telefon.



Borys czeka bezpiecznie w domu i słucha komunikatów.



PAMIĘTAJ!



Nie stój pod drzewem podczas burzy.



Podczas powodzi nie wchodź do wody.



Podczas wichury zostań z dala od okien.



Słuchaj komunikatów i poleceń dorosłych.



Projekt realizowany przy wsparciu finansowym
Województwa Małopolskiego

BEZPIECZNA
MAŁOPOLSKA

Autor: M. Kuczała

DYPLOM MAŁEGO RATOWNIKA

Gratulacje! Ukończyłeś książeczkę
z zakresu obrony cywilnej.



Brawo! Wiesz już, jak dbać
o bezpieczeństwo swoje i innych,
jak wezwać pomoc i jak zachować się
w trudnych sytuacjach.

Imię i nazwisko: _____

Data: _____

Podpis: _____



Projekt realizowany przy wsparciu finansowym
Województwa Małopolskiego

**BEZPIECZNA
MAŁOPOLSKA**

Autor: M. Kuczała