

# Jak zostać STRAŻNIKIEM BEZPIECZEŃSTWA

PORADNIK DLA DZIECI



Ochrona Ludności  
i Obrona Cywilna

[GOV.PL/WEB/OBRONA-CYWILNA](http://GOV.PL/WEB/OBRONA-CYWILNA)





# Jak zostać Strażnikiem Bezpieczeństwa

Gdzie czujesz się najbezpieczniej?  
Może na kolanach taty, w ramionach  
mamy, w swoim domu, pokoju albo łóżku?

Pamiętaj jednak, że bezpieczny na świecie  
jest ten, kto wie, jak przygotować się  
na niebezpieczeństwo.

Przed Tobą ważna misja - wykonaj  
wszystkie zadania, zdobądź zaliczenia  
i oficjalnie stań się  
Strażnikiem Bezpieczeństwa!



# Odznaka spokoju

Gdy coś Ci napędzi strachu – oddychaj!  
Oddech uspokaja prędko bijące serce.  
Oddech ucisza straszne myśli w głowie.  
Najpierw oddech, potem decyzja i działanie.  
Nigdy na odwrót.  
Chcesz poćwiczyć? Wolno liczę do trzech,  
a Ty wdychasz powietrze nosem.  
Wolno liczę od trzech do zera,  
a Ty wypuszczasz powietrze ustami.  
Oddech to spokój, a spokój jest  
Twoim najlepszym doradcą.

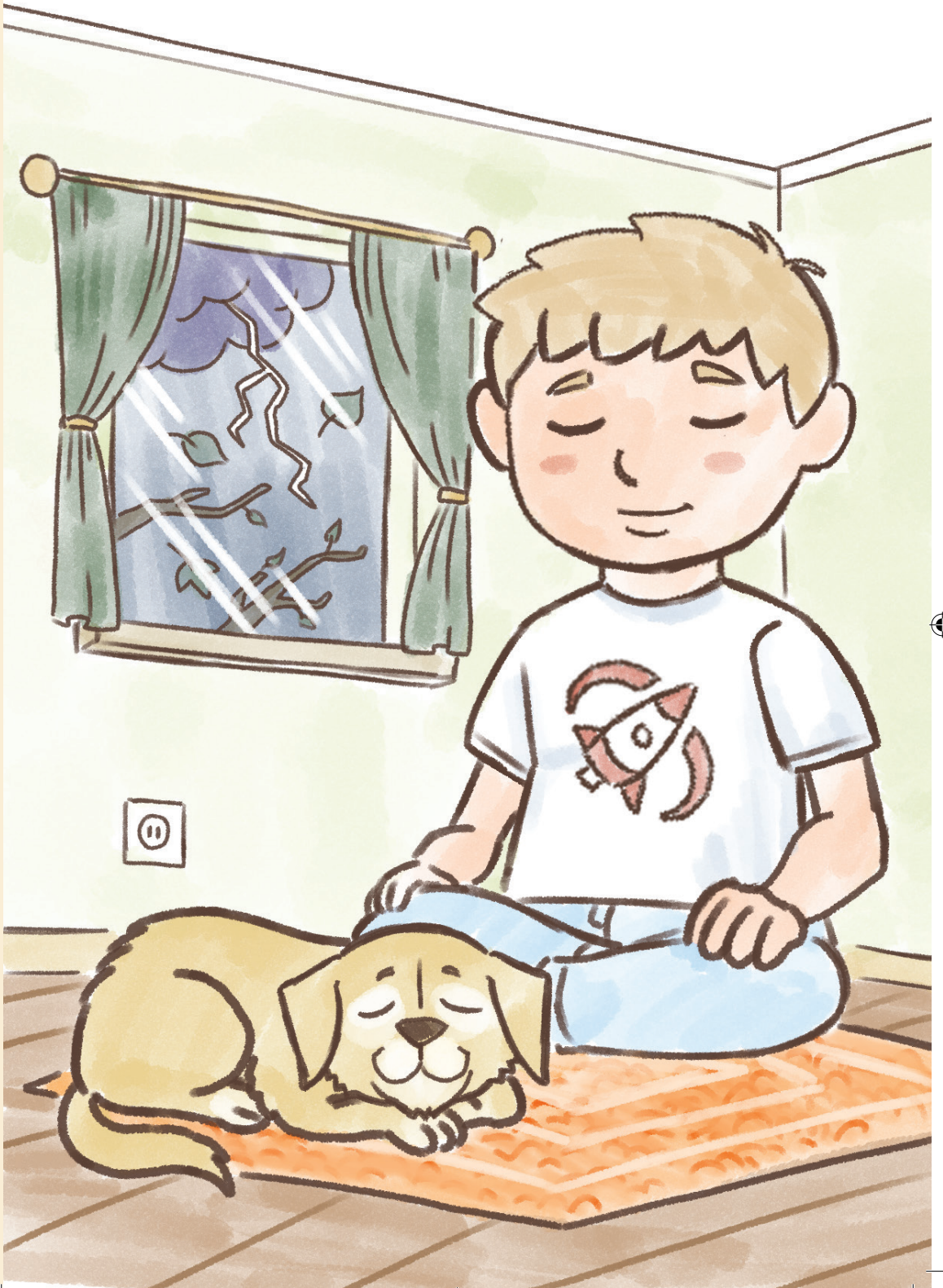
---

## Zadanie

---

Poproś kogoś, żeby wolno liczył od zera do trzech,  
kiedy Ty będziesz robić nosem wdech!  
A potem od trzech do zera, gdy będziesz  
ustami wypuszczał powietrze.  
Powtórz ćwiczenie kilka razy i zaznacz  
w dzienniczku: „wykonane!”

---



# Odznaka empatii

Gdy ktoś dla ciebie ważny się smuci czy boi,  
zapytaj, jak możesz pomóc.  
Czasem wystarczy, że jesteś.

Bo empatia to nie bohaterstwo  
ani dobre rady, ani wyręczenie.  
To po prostu życzliwa obecność,  
która komuś w potrzebie daje siłę  
i poczucie:  
„nie jestem z tym sam!”

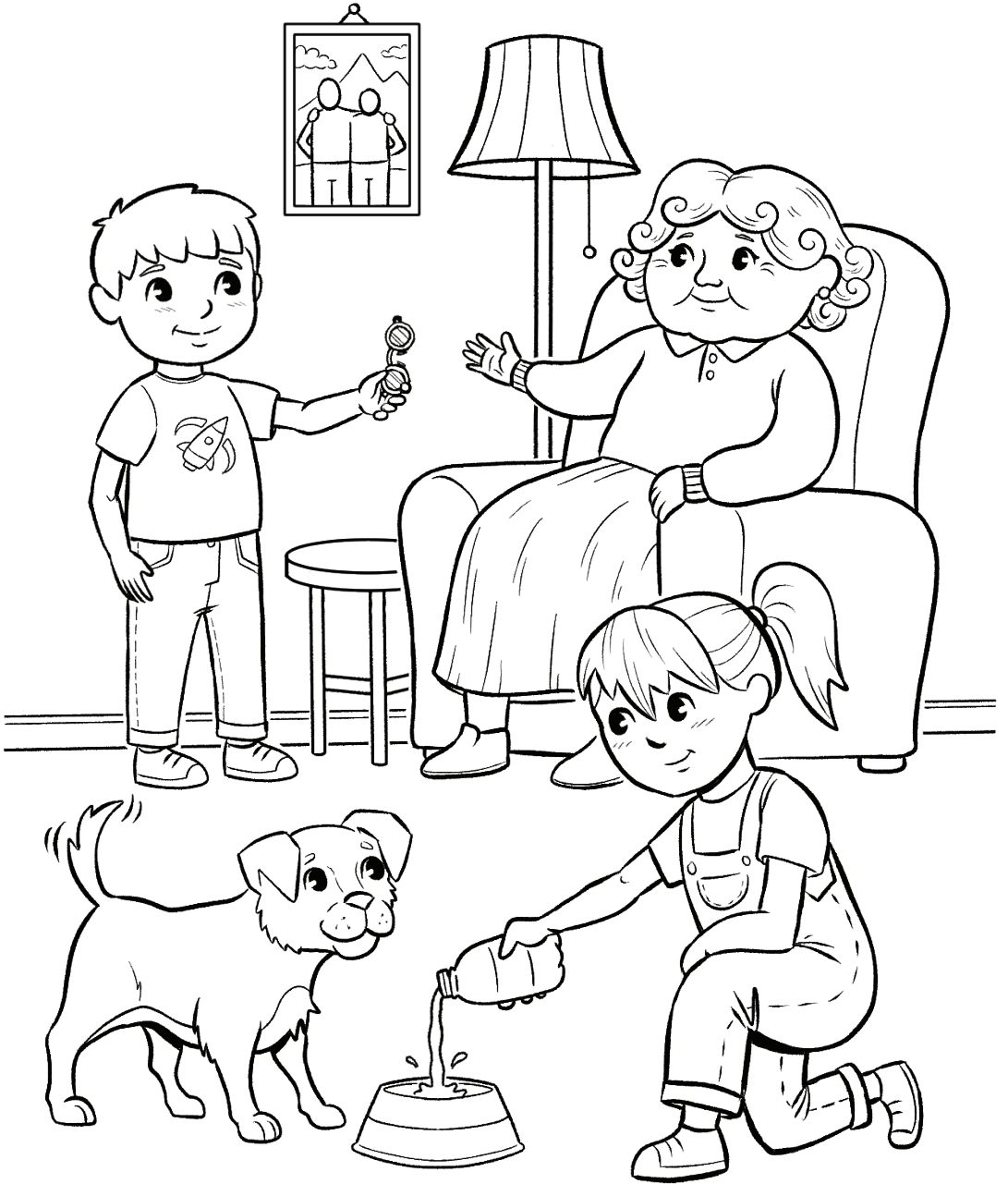
---

## Zadanie

---

Na obrazku widać dwoje ludzi, którzy się wspierają.  
Jak myślisz, kto tu kogo wspiera?  
Po czym to poznajesz?  
Pokoloruj obrazek i gdy skończysz, zaznacz  
w dzienniczku: „wykonane!”

---



## Odznaka zespołu

Masz moc? To się nią dziel!  
Brakuje Ci mocy? To o nią proś!  
Zwróć się do bliskich i przyjaciół,  
do życzliwych dorosłych.

A gdy wydaje Ci się,  
że nikogo przy Tobie nie ma,  
to pamiętaj:  
zawsze czeka na Ciebie  
Telefoniczny Przyjaciel.  
On nigdy nie śpi i zawsze odbiera!

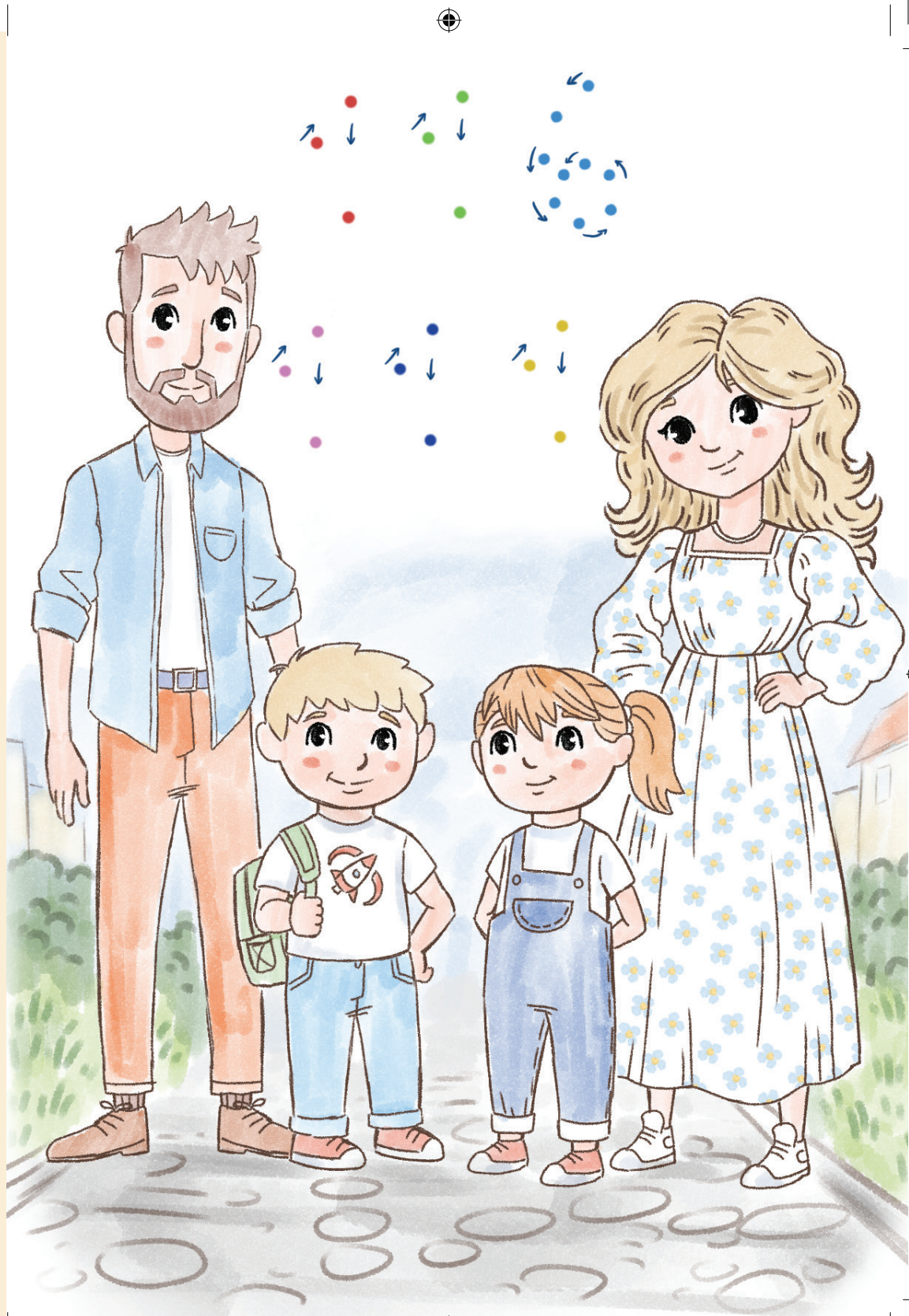
---

### Zadanie

---

Połącz kropki, aby zobaczyć numer do przyjaciela,  
który zawsze czeka na Twój telefon.  
Gdy poznasz numer, spróbuj go zapamiętać,  
a następnie zaznacz w dzienniczku:  
„wykonane!”

---



# Odznaka fortecy

Choć nigdzie nie jest tak dobrze,  
jak we własnym domu,  
to czasem i tu zdarzają się niespodzianki!

Na przykład woda zalewa całą łazienkę  
z powodu jednej małej awarii.

Poproś rodziców, aby pokazali Ci, gdzie  
są główne zawory wody, gazu i prądu,  
aby w razie usterki zapobiec katastrofie.

---

## Zadanie

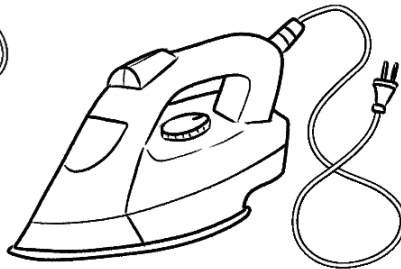
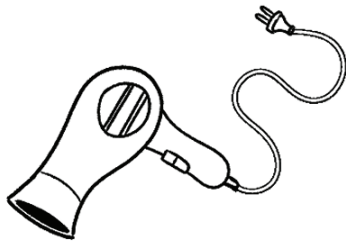
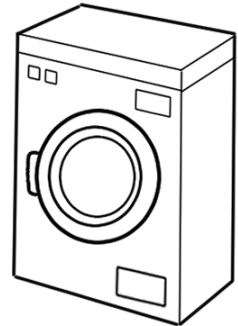
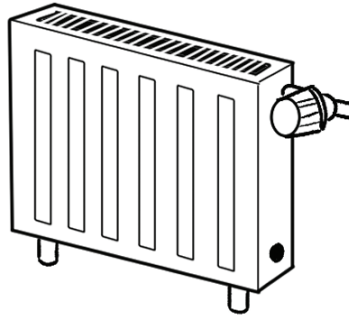
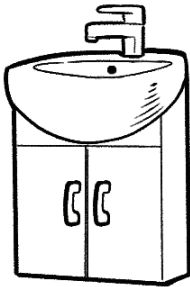
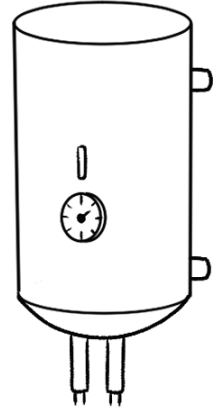
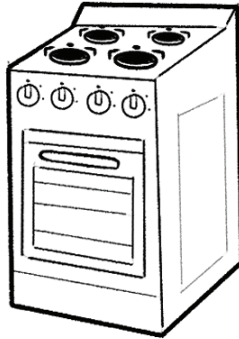
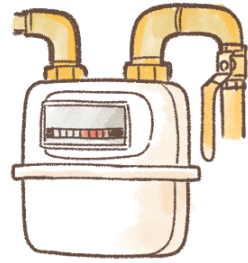
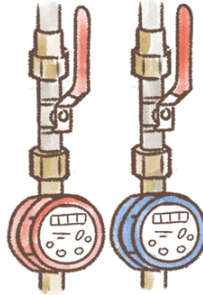
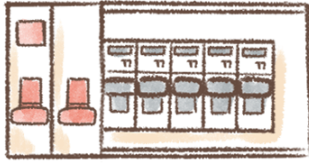
---

Posegreguj przedmioty widniejące na ilustracjach  
tak, aby pasowały do trzech kategorii:

Prąd, Woda, Gaz.

Gdy skończysz pracę, zaznacz w dzienniczku:  
„wykonane!”

---



# Odznaka przygotowania

Przewidzieć nieprzewidywalne  
– oto cała sztuka bycia przygotowanym!

Razem z rodzicami opracujcie tajny plan:

1. Sekretne hasło, które znacie tylko Wy
2. Sieć pomocnych osób w razie potrzeby
3. Sprawy, o których trzeba mówić dorosłym

Wszystko dla Twojego bezpieczeństwa!

---

## Zadanie

---

W tym pustym polu narysuj symbol, który będzie Ci przypominał o Waszym sekretnym hasle, gdy już będzie gotowe, zaznacz w dzienniczku: „wykonane!”

---



# Odznaka bezpiecznego plecaka

Każdy uczeń czy przedszkolak  
dwa plecaki mieć powinien.

Pierwszy – z przyborami do nauki i zabawy.

Drugi – awaryjny, z tym, co ważne  
do przeżycia.

Woda, baton i latarka,  
koc termiczny, rękawiczki  
i co jeszcze?

---

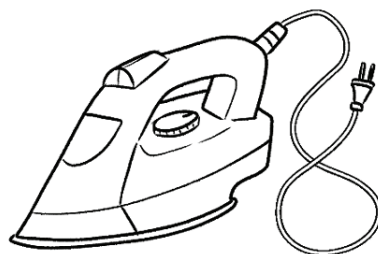
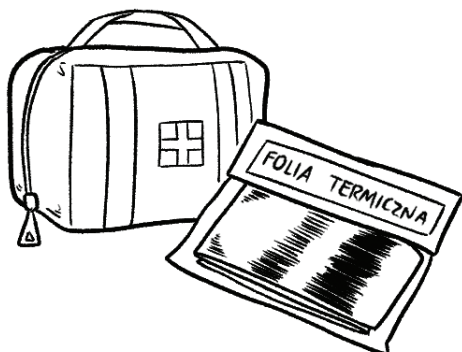
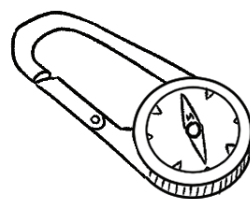
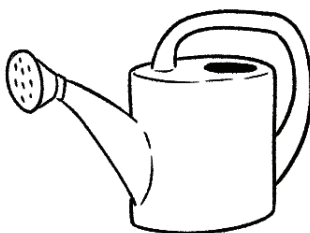
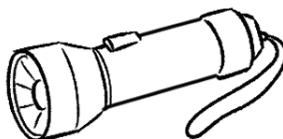
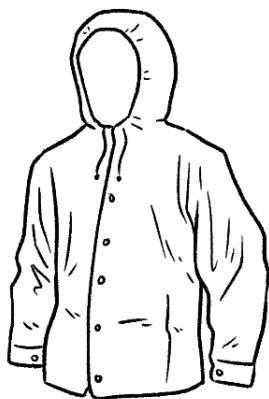
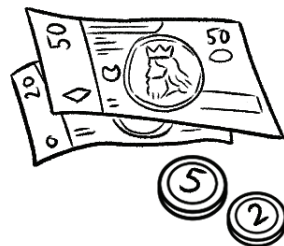
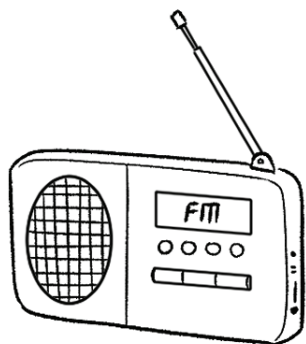
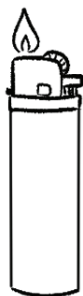
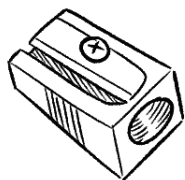
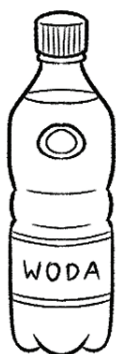
## Zadanie

---

Połącz z plecakiem tylko te przedmioty, które mogą  
się przydać, aby przeżyć noc w lesie.

Gdy skończysz pracę, zaznacz w dzienniczku:  
„wykonane!”

---



# Odznaka ewakuacji

Może się zdarzyć, że trzeba uciekać,  
ratować to, co najdroższe - zdrowie!

Łap plecak i dłoń bliskiego dorosłego.  
Przedmioty, które stracisz  
- kiedyś odzyskasz.

Najważniejsze to zadbać o siebie.  
Bo życie mamy jedno... na całe życie.

---

## Zadanie

---

Nic na świecie nie jest tak cenne jak zdrowie.  
Zaznacz kółkiem tylko te obrazki, które kojarzą Ci się  
z dbaniem o zdrowie.

Gdy będzie gotowe, zaznacz w dzienniczku:  
„wykonane!”

---



# Odznaka żywiołów

Każdy żywioł ma dwie twarze – dobrą i złą.

Woda to życie – woda to ryzyko.

Ogień grzeje – ogień pali.

Gdy coś płonie – bierz nogi za pas.

A w razie powodzi, wejdź wysoko.

Na 112 dzwoń

– już jedzie pomoc!

---

## Zadanie

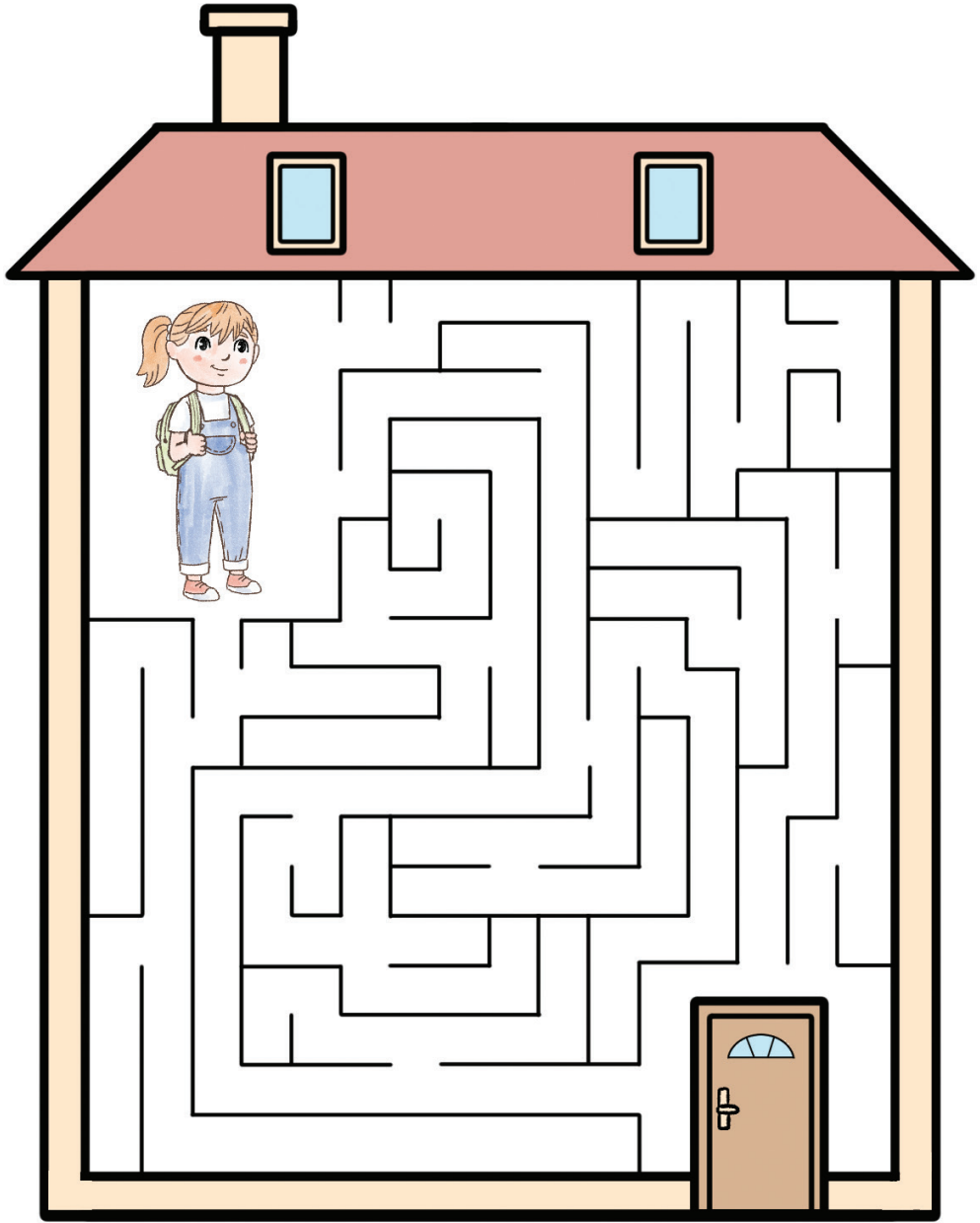
---

Ten labirynt to dom. Znajdź wyjście z domu,  
żeby jak najszybciej się ewakuować.

Na koniec zaznacz w dzienniczku:

„wykonane!”

---



# Odznaka kodów alarmowych

112 – to alarmowy numer,  
pod którym czeka pomoc.  
Żeby wezwać Pogotowie,  
Straż Pożarną czy Policję,  
trzeba znać swój adres.

A Ty wiesz, na jakiej ulicy mieszkasz  
i jaki jest numer Twojego domu?  
Koniecznie się tego naucz!

---

## Zadanie

---

Na ilustracji znajdziesz ważne numery alarmowe  
i jeden najważniejszy. Znajdź je i wypisz.  
Gdy skończysz, zaznacz w dzienniczku:  
„wykonane!”

---



.....



# Odznaka odszyfrowania

Miasto ma swój sygnał alarmowy.  
Gdy cichnie i narasta – trzeba działać!  
Prędko włącz radio lub telewizor.  
Tam usłyszysz wskazówki, co dalej!

Długi, jednostajny dźwięk syreny  
to znak, że zagrożenie minęło.

Uff! Jaka ulga! Wdech i wydech,  
aby uspokoić mocno bijące serce.

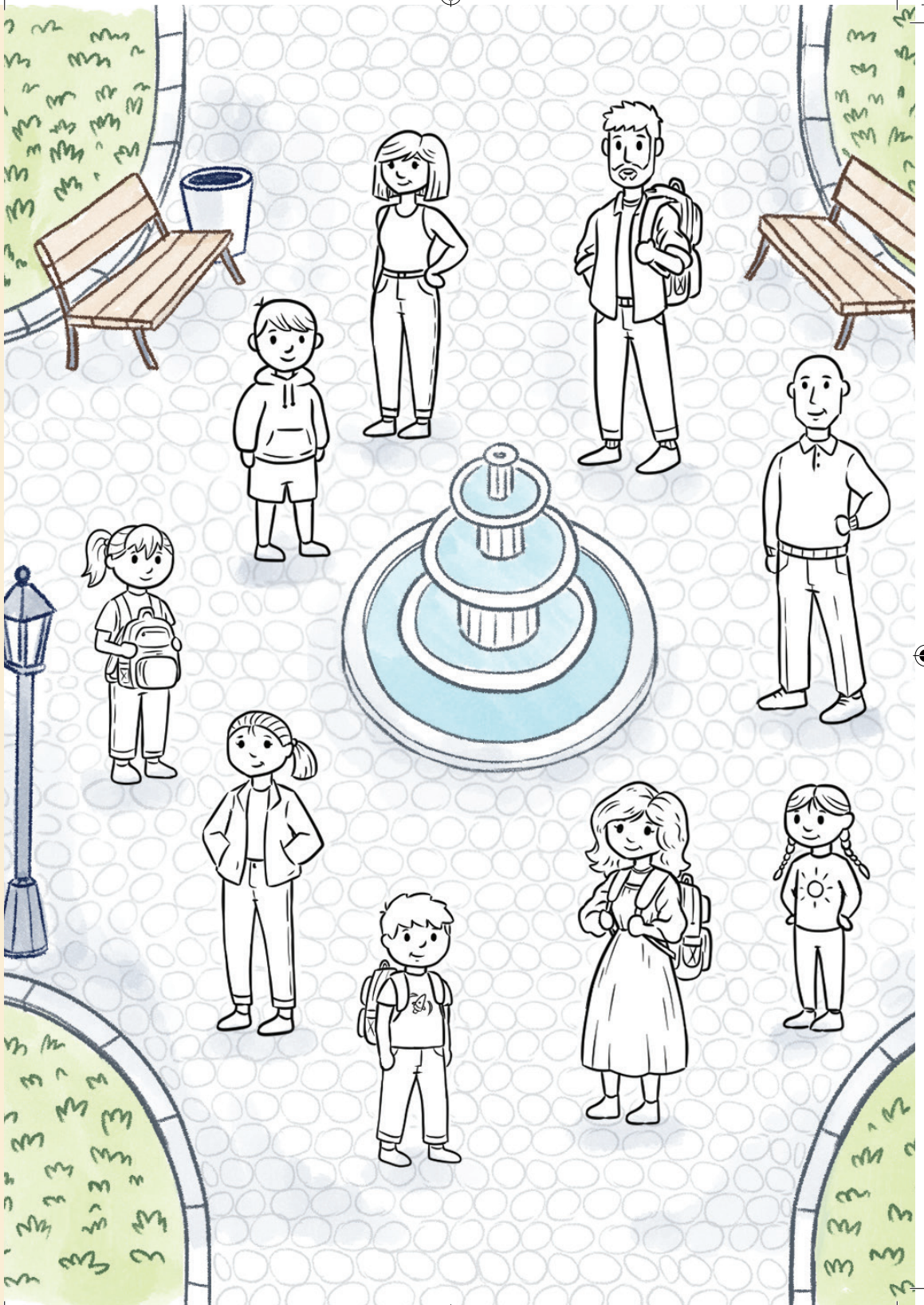
---

## Zadanie

---

Na obrazku widzisz ludzi, ale tylko czworo z nich  
ma ze sobą plecak bezpieczeństwa.  
Znajdź ich, a wtedy zaznacz w dzienniczku:  
„wykonane!”

---



# Odznaka niezłomności

Choć strach ostrzega,  
czasem moc odbiera.  
Działaj mimo lęku!

Gdy nagle gaśnie światło:  
Po pierwsze – bez paniki.  
Po drugie – wszyscy razem.  
Po trzecie – słuchaj odgłosów.

A gdy syrena zawyje:  
raz-dwa na ziemię!

---

## Zadanie

---

W tym bloku zgasło światło.  
Policz okna, w których mieszkańcy zapalili świece.  
Gdy skończysz, zanotuj w dzienniczku:  
„wykonane!”

---



# Odznaka detektywa

Detektyw wie, gdzie czai się pułapka,  
i sprytnie ją omija.

Witryny internetowe odwiedza  
tylko te, które zna.

Nie podaje danych nikomu obcemu.

A gdy coś podejrzewa - zgłasza to dorosłym.  
Spostrzegawczość - 10/10!

---

## Zadanie

---

Na tym obrazku jest mnóstwo śladów butów – tylko  
jedne z nich układają się w odznakę detektywa.

Połącz właściwe i odnotuj w dzienniczku:  
„wykonane!”

---



# Odznaka ratownika medycznego

Pierwszą i mądrą pomocą  
można uratować życie,  
zanim przyjedzie karetka.

Sprawdź, czy ktoś oddycha.  
Ułóż ciało w bezpiecznej pozycji na boku.

Gdy widzisz krew – zatamuj  
i niezwłocznie alarmuj!

---

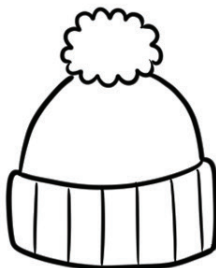
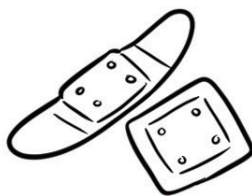
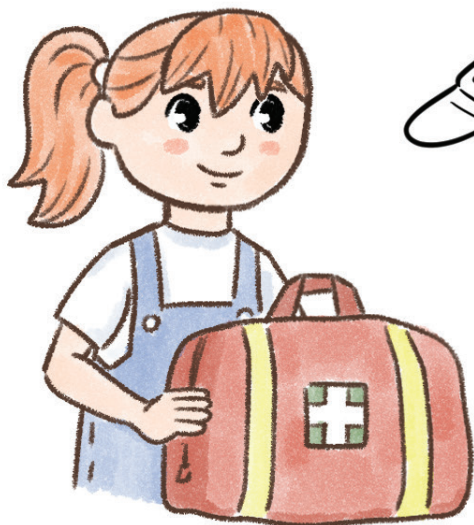
## Zadanie

---

Wybierz, które z przedmiotów umieścisz  
w apteczce potrzebnej do udzielenia  
pierwszej pomocy.

Gdy skończysz, zaznacz w dzienniczku:  
„wykonane!”

---



# Gratulacje!

Jesteś na finale misji – od dziś możesz nazywać się Strażnikiem Bezpieczeństwa!

A jeśli chcesz sprawdzić swoją wiedzę, napisz pod spodem:

Numer alarmowy

.....

Numer do zaufanego Przyjaciela

.....

Adres, pod którym mieszkasz

.....

.....

Jeśli to trudne, poproś o wsparcie kogoś dorosłego.

Oto dzienniczek, w którym możesz zaznaczyć  
każdą ukończoną misję!

Po wykonaniu każdego zadania wstaw krzyżyk  
w odpowiedniej rubryce.



## Dzienniczek

Odznaka spokoju

Odznaka empatii

Odznaka zespołu

Odznaka fortecy

Odznaka przygotowania

Odznaka bezpiecznego plecaka

Odznaka ewakuacji

Odznaka żywiolów

Odznaka kodów alarmowych

Odznaka odszyfrowania

Odznaka niezłomności

Odznaka detektywa

Odznaka ratownika medycznego



Wojewoda  
Warmińsko-Mazurski



OLiOC

[GOV.PL/WEB/OBRONA-CYWILNA](http://GOV.PL/WEB/OBRONA-CYWILNA)