



## Drodzy Rodzice i Opiekunowie

Wraz z początkiem września Wasze dzieci rozpoczynają swoją szkolną przygodę. Pierwszy rok w szkole jest bardzo ważny, zarówno dla nich, jak i dla Was. Przed Pierwszoklasistami wiele nowych wyzwań i zadań do realizacji. Jest to dobry czas, by porozmawiać z pociechami na temat bezpieczeństwa, nauczyć jak unikać zagrożeń i radzić sobie w trudnych sytuacjach, a także jak pomagać innym w chwilach zagrożenia.

„Akademia Bezpiecznego Puchatka” to największy w Polsce program edukacyjny, który uczy Pierwszoklasistów, jak być bezpiecznym na drodze, w domu, w szkole oraz w czasie odpoczynku. **Materiały wzbogacone są również o tematykę związaną z pierwszą pomocą oraz zagrożeniami wynikającymi z korzystania z internetu.** Dodatkowo przekazujemy dzieciom przydatne informacje związane z efektywnym zapamiętywaniem, treningiem koncentracji, nauki selekcji informacji i rozwijaniem kreatywności. Program przygotowujemy jest przez firmę Maspex – właściciela marki Puchatek

wraz z **Biurem Prewencji i Biurem Ruchu Drogowego Komendy Głównej Policji** oraz **Metodykami**. Patronat honorowy sprawuje **Komendant Główny Policji**. Mamy nadzieję, że jako Rodzice i Opiekunowie również włączycie się w program, by jak najpełniej przekazać dzieciom wiedzę, która pomoże im bezpiecznie i z radością wejść w nowy, nieznaną świat.

W ramach „Akademii Bezpiecznego Puchatka” w szkole podstawowej Państwa dziecka będą odbywać się zajęcia, uczące Pierwszoklasistów najważniejszych zasad bezpieczeństwa. Jako uzupełnienie lekcji przygotowaliśmy dla Państwa tę ulotkę z praktycznymi wskazówkami i tematami, które mogą Państwo poruszyć podczas rozmowy z dziećmi na temat różnych zagrożeń. Po ukończeniu zajęć **odbędzie się Ogólnopolski Test Bezpieczeństwa**, który ma sprawdzić wiedzę dzieci na temat bezpieczeństwa oraz zasad udzielania pierwszej pomocy. Wierzymy, że tak utrwalone wiadomości zapewnią radosny i bezpieczny czas nauki i zabawy.

ORGANIZATOR:

**PUCHATEK**

PARTNER:

Biuro Prewencji  
i Biuro Ruchu  
Drogowego  
Komendy  
Główniej Policji

PATRONAT HONOROWY:



PATRONAT MEDIALNY:

miasto  
**DZIECI**.pl



# Bezpieczeństwo w drodze do szkoły

Po skończeniu 7 lat dzieci mogą samodzielnie poruszać się po drodze. Pierwszoklasiści często pieszo docierają do szkoły i wracają do domu lub idą w odwiedziny do kolegów. Przekazanie dzieciom wiedzy na temat prawidłowego poruszania się po drodze, na pewno wpłynie na ich bezpieczeństwo.

**1 Wytycz dziecku stałą i bezpieczną trasę do szkoły, z której nie powinno zbaczać.** Zapoznaj je z najbliższą okolicą, by nie zgubiło się przypadkiem. Wskaż również bezpieczne miejsce do przechowywania kluczy do domu. Naucz swoją pociechę podstawowych zasad ruchu drogowego: poruszania się chodnikiem lub poboczem lewą stroną drogi, przechodzenia przez jezdnię tylko w bezpiecznych miejscach, znaczenia sygnalizacji świetlnej i znaków drogowych.

**2 Zadbaj, by Twoje dziecko było dobrze widoczne na drodze.** Przypnij do tornistra lub ubrania elementy odblaskowe (z przodu i z tyłu), aby odbijały światła samochodów.

**3 Gdy dowozisz dziecko do szkoły, naucz je odruchu zapinania pasów od razu po wejściu do samochodu.** Pamiętaj również, że dziecko, zanim osiągnie 150 cm wzrostu, musi być przewożone w foteliku samochodowym lub na specjalnym siedzisku – podwyższeniu (dotyczy przedniego siedzenia). W przypadku dzieci o wzroście powyżej 135 cm siedzących na tylnym siedzeniu nie ma obowiązku podróżowania w foteliku, jeśli ze względu na wzrost i masę ciała nie jest możliwe zapewnienie fotelika bezpieczeństwa lub innego urządzenia przytrzymującego dla dzieci. Wówczas oczywiście koniecznie należy zapiąć pasy.

**4 Przestrzeż dziecko, by nie korzytało z propozycji nieznanymi osobami,** które oferują podwiezienie, poczęstunek.

**5 Jadąc z dziećmi, prowadź pojazd ze szczególną ostrożnością.** Prowadząc bezpiecznie, troszczysz się o swoje dzieci i dajesz im przykład odpowiedzialnych zachowań na drodze. Zadbaj o bezpieczeństwo dziecka podczas opuszczania pojazdu. Pamiętaj, aby Twoja pociecha wysiadła w bezpiecznym miejscu, zawsze od strony chodnika.

**6** Jeżeli Pierwszoklasista dojeżdża do szkoły autobusem, **powiedz mu, by oczekiwał na pojazd stojąc spokojnie w bezpiecznej odległości od drogi.** Wysiadając z autobusu niech poczeka, aż pojazd odjedzie.

**7 Wytlumacz swojemu dziecku, że na rowerze po drogach publicznych może poruszać się dopiero po ukończeniu 10 lat i zdobyciu karty rowerowej.** Do tego czasu musi jeździć pod opieką osoby dorosłej. Wybierając się na wycieczkę rowerową zadbaj, by Twoja pociecha założyła na głowę kask i upewnijcie się, że rower posiada elementy odblaskowe.

**8 Pierwszoklasistę wyposaż w numer telefonu do Ciebie oraz numery służb ratowniczych.** Wyjaśnij, w jakich sytuacjach wzywa się daną służbę. Naucz dziecko, by nie krępowało się głośno wzywać pomocy w sytuacji zagrożenia i wskaż osoby, które może poprosić o pomoc (np. policjanta).

# Bezpieczeństwo w szkole i na wycieczce



Szkola to miejsce, gdzie dziecko się rozwija, zdobywa nowe umiejętności i poznaje przyjaciół. Warto poruszyć z nim kilka ważnych kwestii, by pobyt w szkole wiązał się tylko z pozytywnymi emocjami.

**1 Przekaż swojemu dziecku, że w szkole zawsze może zwrócić się o pomoc do Nauczyciela.** Porozmawiaj z dzieckiem na temat przemocy w szkole. Naucz go ją rozpoznać – może mieć ona formy fizyczne i psychiczne. Zachęcaj do opowiadania o tym, co się dzieje w szkole. Niech Twoje dziecko dzieli się zarówno dobrymi, jak i negatywnymi odczuciami.

**2 Zwracaj uwagę na nagłe zmiany w zachowaniu swojego dziecka.** Ważne sygnały to: niechęć do rozmowy, unikanie kontaktu z Rodzicami, nagłe pogorszenie wyników w nauce, wagarowanie, rozdrażnienie, apatia lub agresja, problemy ze snem, wymówki, by za wszelką cenę uniknąć pójścia do szkoły.

**3 Nie dawaj dziecku dużych sum pieniędzy do szkoły.** Zwróć dziecku uwagę, że cenne przedmioty i duże kieszonkowe mogą prowadzić do wymuszeń. Lepiej będzie, gdy zamiast kupować przekąski, w domu zje pełnowartościowe śniadanie – mogą to być kanapki z warzywami i ciepłe kakao. Aby nie było głodne w ciągu dnia, do szkoły niech zabierze drugie śniadanie, np. kanapkę, owoc i sok.

**4 Wskaż, które zabawy niosą ze sobą zagrożenie:** bieganie po schodach i korytarzu, zjeżdżanie po poręczu, odsuwanie krzesła koleźce.

**5 Zwróć uwagę dziecka na przedmioty, które mogą być niebez-**

**pieczne,** np. nożyczki czy cyrkiel. Trzymając je w ręku, powinno być bardzo ostrożne.

**6 Uczul pociechę, by zwracała uwagę na inne dzieci.** W grupie trzeba zachować większą ostrożność niż podczas samodzielnej nauki i zabawy. Nawet gwałtowna gestykulacja czy nagłe odwrócenie się mogą narazić kogoś na bolesne uderzenie.

**7 Latem zadбай, by Twoje dziecko pływało i kąpało się tylko w miejscach strzeżonych i pod Twoim nadzorem.** Jeśli nie potrafi jeszcze pływać, ubierz go w dmuchaną kamizelkę lub tzw. motylki. Pamiętaj, by przed wyjściem na słońce zaopatrzyć pociechę w nakrycie głowy i krem z filtrem.

**8 W zimie zwróć uwagę, by jazda na sankach czy nartach nie odbywała się w pobliżu drogi,** a jazda na tyżwach na zamrożonych zalewach czy stawach.



# Bezpieczeństwo



**112** OGÓLNY NUMER ALARMOWY

**999** POGOTOWIE RATUNKOWE

**998** STRAŻ POŻARNA

**997** POLICJA

**992** POGOTOWIE GAZOWE

.....TELEFON MAMY

..... TELEFON TATY

- 1** Nigdy nie wpuszczaj obcych do domu.
- 2** Nie zażywaj żadnych leków bez zgody Rodziców.
- 3** Nie baw się prądem, gazem ani ogniem.
- 4** Nie umawiaj się na spotkanie z osobą poznaną w sieci.
- 5** Nie podawaj swoich danych osobowych bez zgody Rodziców.
- 6** W sytuacji zagrożenia zachowaj spokój. Nie bój się działać.
- 7** Pamiętaj o tym, że Twoja reakcja w sytuacji zagrożenia może uratować życie: oceń sytuację, sprawdź przytomność poszkodowanego, wezwij pomoc, rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową - 30 ucisków na klatkę piersiową i 2 oddechy ratownicze.

## Jak wspierać rozwój dziecka?

- 1** *Czytaj dziecku regularnie, przynajmniej kilkanaście minut dziennie. Najlepiej codziennie!*
- 2** *Jeśli chcesz, aby dziecko efektywnie się uczyło, stwórz mu odpowiednie warunki do nauki (zapewnij spokój, uporządkowane miejsce do pracy i Twoje wsparcie).*
- 3** *Im więcej różnorodnych aktywności zaproponujesz dziecku, tym **szybciej odkryjesz jego upodobania, predyspozycje i talenty.***
- 4** *Bądź autorytetem dla swojego dziecka, zainteresuj je swoją pasją. Dziecko obserwuje,*

*co dzieje się wokół niego i stara się naśladować zachowania Rodziców. Jeśli chcesz rozwijać pasję u dziecka - daj mu przykład.*

- 5** *Pobudzaj ciekawość dziecka. To pokazuje maluchowi, że świat jest wielobarwny, otwiera umysł na nowe horyzonty i rozwija jego kreatywność.*
- 6** *Sukces zachęca do podejmowania kolejnych wyzwań. Stwórz dziecku warunki, w których może go osiągnąć. **Nagradzaj i doceniaj każdy sukces malucha.***

