



# BADŹ BEZPIECZNY I BAW SIĘ BEZPIECZNIE

*Edukacja komunikacyjna i zdrowotna*

kwartalnik  
rok szkolny  
2024/2025

Opracowały:  
Martyna Nędza, Dorota Pawlak, Wioletta Suska

W grudniu przychodzi do nas zima, szczególnie dzieci cieszą się z każdego opadu śniegu. Im go więcej tym zabawy będą ciekawsze. Musimy jednak ciągle przypominać dzieciom o zachowaniu bezpieczeństwa. Dotyczy to zarówno zabaw na świeżym powietrzu jak i sportów zimowych. Bezpieczeństwo to zależy od właściwego doboru miejsca i sprzętu. Podajmy dzieciom przykłady skutków niebezpiecznych zabaw. Śnieg i lód to także dobry materiał do przeprowadzenia zabaw badawczych.

Niezależnie od zimowej aury, w przedszkolu, w domu nie zapominajmy o ważnych słowach: proszę, dziękuję, przepraszam. Słowa te sprawiają, że dla każdego dzień będzie przyjemniejszy.



## „Za co lubimy zimę?”

Za co lubimy zimę?

- Za mróz, co wodę zatrzymał.
- Białe od szronu drzewa.
- Za śniegi po kolana.
- Za zieloną choinkę.
- I śnieżnego bałwana.



**“DZIECKO BEZPIECZNE W SWOIM ŚRODOWISKU”**

Zimowa aura zachęca naszych milusińskich do szaleństw na śniegu i lodzie. Dzieciaki uwielbiają szalone zabawy, kiedy to adrenalina sięga zenitu.

### Pamiętajmy!!!

To my dorośli jesteśmy odpowiedzialni za bezpieczeństwo naszych dzieci, które jeszcze nie mają zdolności przewidywania, a fantazję mają zdecydowanie bujniejszą niż my, dorośli! Jest wiele rzeczy, którym nie jesteśmy w stanie zapobiec podczas zimowej zabawy dzieci- złamania, zwichnięcia, stłuczenia to norma na oblodzonych chodnikach i schodach.

Naszym zadaniem jest jednak przewidzieć, co złego może spotkać naszą pociechę podczas zabawy i zrobić wszystko aby do tego nie dopuścić.

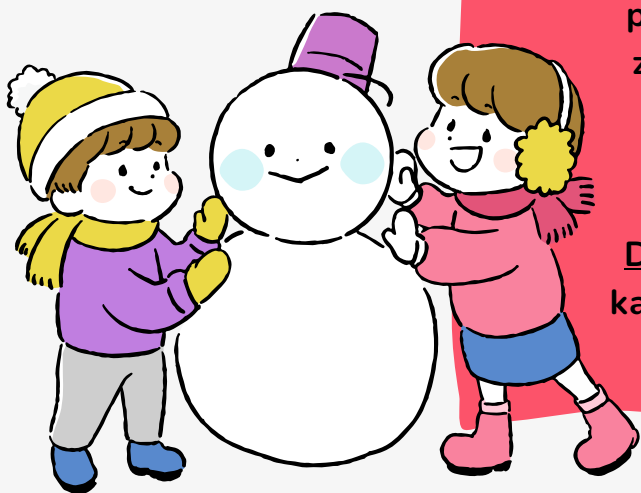
Na nas cięży odpowiedzialność za bezpieczeństwo naszego dziecka.



Czas ferii spędzonych w domu, a nie na obozie bądź koloniach, wcale nie musi być nudny! Na placach zabaw, ślizgawkach, w parkach możesz poznać nowych kolegów i świetnie się bawić! Bo czy jest lepsza frajda od bitwy na śnieżki, saneczkarskich wyścigów czy tyżwiarskich popisów?

Pamiętaj jednak, że w każdym miejscu czyhać może niebezpieczeństwo: z pozoru wytrzymały lód może okazać się zwodniczy, przyjazny człowiek w parku może okazać się złodziejem a nadjeżdżający samochód może jechać z o wiele większą szybkością niż mogłoby Ci się wydawać...

Dlatego pamiętaj, by zachować ostrożność w każdej sytuacji, zwracaj też uwagę, czy Twoim kolegom nie dzieje się krzywda.



**“DZIECKO BEZPIECZNE W SWOIM ŚRODOWISKU”**

## PAMIĘTAJ !!!

Często zdarza się, że wracamy do domu, gdy jest już ciemno. Poruszając się po drodze, jesteśmy uczestnikami ruchu drogowego, więc aby zapewnić sobie bezpieczeństwo powinniśmy być widoczni na drodze. Pomoże nam w tym noszenie elementów odblaskowych. Widoczność decyduje o czasie reakcji i drodze hamowania pojazdu.



### ODBLASKI - DZIĘKI NIM MNIE WIDAĆ!

Sprzęt odblaskowy jest zaprojektowany tak, aby odbijać światło w kierunku jego źródła, znacznie zwiększając widoczność w warunkach słabego oświetlenia. Odzież odblaskowa to kurtki, spodnie, szorty, a nawet buty.

**DRODZY RODZICE - BĄDŹCIE WZOREM DLA WASZYCH DZIECI!**  
**NOŚCIE ODBLASKI.**



### KEVIN SAM W DOMU

Pamiętaj, że nie jesteś bohaterem Hollywoodzkiego filmu... nie poradzisz sobie sam ze złodziejami! Jeśli dorośli zostawiają Cię samego w domu, oznacza to, że Ci ufają. Nie zawieź ich i pamiętaj o podstawowych zasadach bezpieczeństwa:

- Nigdy nie wpuszczaj obcych osób do mieszkania, nawet jeśli mówią, że są przyjaciółmi Twoich rodziców. Gdy ktoś puka do drzwi, powiedz, że tata śpi i nie wolno go teraz budzić.
- Jeśli ktoś obcy chce, byś wpuścił go do domu, bo Twoi rodzice kazali mu odebrać coś ważnego – nie wpuszczaj go. Gdyby to była prawda, rodzice uprzedziliby Cię.
- Jeśli dzieje się coś niepokojącego (poczujesz swąd dymu, ktoś próbuje dostać się do mieszkania...) od razu dzwoń do rodziców, opiekunów, sąsiadów lub pod numer alarmowy 112
- Nie baw się kuchenką gazową i urządzeniami elektrycznymi.

**"DZIECKO BEZPIECZNE W SWOIM ŚRODOWISKU"**





## MAŁE CO NIECO DLA MAŁYCH I DUŻYCH

W tym numerze coś dla małych amatorów słodczy – zimowe, rozgrzewające ciasteczka z nutą imbiru, kardamonu i cynamonu. Po długim zimowym spacerze każdy maluch chętnie sięgnie po taką zdrową przekąskę.



### SKŁADNIKI:

- 2 jajka
- 10 daktyli bez pestek (sparzone we wrzątku)
- 1/2 szklanki rodzynek lub żurawiny suszonej (sparzone we wrzątku)
  - 10 g oleju kokosowego
  - 100 g mąki owsianej
  - 30 g mąki kokosowej
- 2 łyżki cukru koksowego lub syropu klonowego
  - 2 łyżki wiórków kokosowych
- szczypta cynamonu, imbiru, kardamonu
  - szczypta soli morskiej
  - 1 łyżka kakao

### PRZYGOTOWANIE:

Daktyle i rodzyнки / żurawinę sparz wrzątkiem i mocz ok 15 minut.

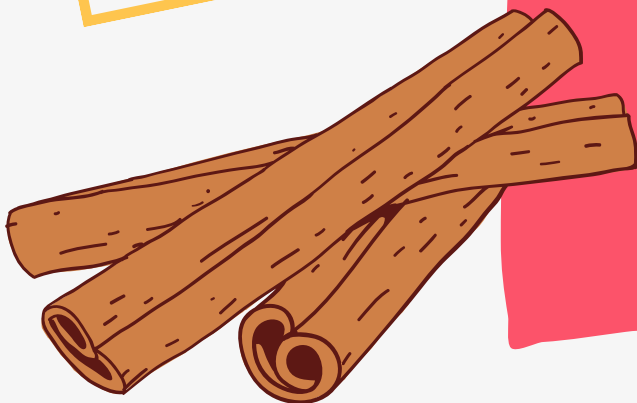
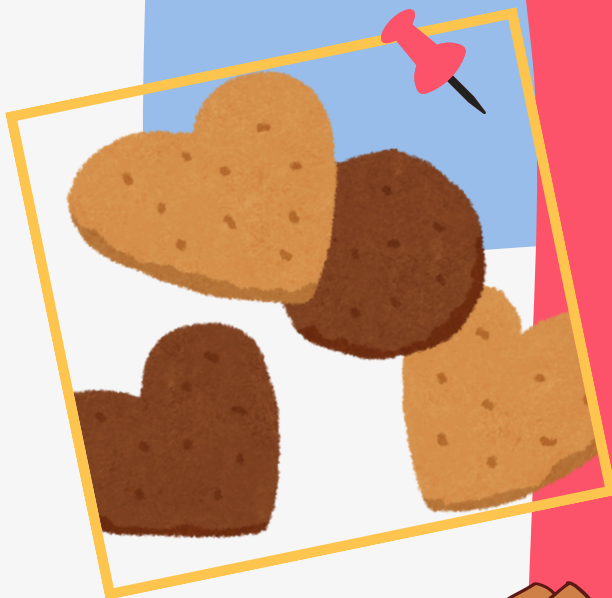
Miękkie daktyle zmiksuj z cukrem i jajkami, dodaj mąkę (jeśli masa jest zbyt sucha, dodaj jeszcze jedno jajko – wszystko zależy od rodzaju daktyli).

Wszystkie składniki zblenduj. Na koniec dodaj rodzyнки i wymieszaj składniki ręką.

Piekarnik rozgrzej do 180 stopni, następnie uformuj ciasteczka i piecz ok 10 - 15 minut.

W połowie pieczenia przewróć ciastka na drugą stronę.

Smacznego!!!



## WAŻNE NUMERY !



**997**



**992**



## NUMERY ALARMOWE UŻYWANE W SIECI KOMORKOWEJ



**998**



**999**

### UŚMIECHNIJ SIĘ !

- Synku, dlaczego przykładasz mokrą chusteczkę do ściany? - pyta mama.
- Bo lekarz kazał mi robić zimne okłady w miejscu, gdzie się uderzyłem.

### UŚMIECHNIJ SIĘ !

Tata pyta Jasia:

- Dlaczego chcesz, aby św. Mikołaj przyniósł ci dwa komplety kolejki elektrycznej?
- Bo ja też chcę się bawić, kiedy jesteś w domu.

