



# BADŹ BEZPIECZNY I BAW SIĘ BEZPIECZNIE

*Edukacja komunikacyjna i zdrowotna*

kwartalnik  
rok szkolny  
2025/2026

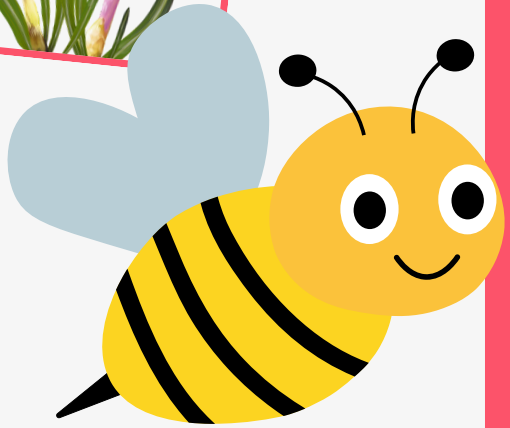

Opracowały:  
Martyna Nędza, Dorota Pawlak, Wioletta Suska

**Wiosenne** podwórko to miejsce wspaniałych dziecięcych zabaw, podczas których nietrudno zapomnieć o zasadach bezpieczeństwa. O czym musisz szczególnie pamiętać?

- Wybierając się na podwórko, powiedz rodzicom, gdzie zamierzasz się bawić.
- Powiadom ich także, gdy postanowisz zmienić miejsce zabawy.
- Zawsze wracaj do domu przed zmrokiem.
- Omijaj bezpańskie psy. Nie wykonuj przy nich żadnych gwałtownych ruchów, nie zaczepiaj ich.
- Zachowaj szczególną ostrożność w pobliżu huśtawek i karuzeli.
- Powiedz NIE! każdemu, kto Cię namawia do złego.



„Przyjście wiosny”



Naplotkowała sosna,  
że już się zbliża wiosna.  
Kret skrzywił się ponuro:  
— Przyjedzie pewno furą.

autor: Jan Brzechwa


**“DZIECKO BEZPIECZNE W SWOIM ŚRODOWISKU”**

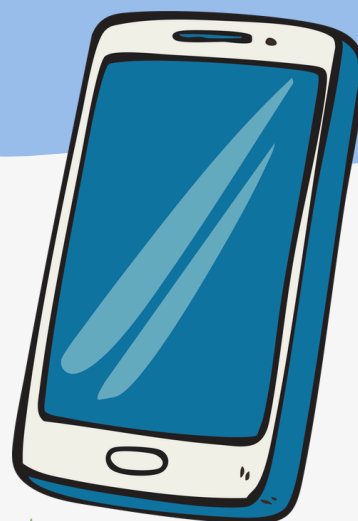
## WPŁYW SMARTFONÓW NA ROZWÓJ DZIECKA!



Czy Twojemu dziecku zdarza się bawić tabletem? Dajesz mu czasem obejrzeć bajkę na smartfonie? Jeśli tak to ważne, abyś wiedział czym grozi używanie tabletów i smartfonów przez dzieci. Jak się okazuje, skutki używania tabletów i smartfonów mogą być bowiem tragiczne dla zdrowia i rozwoju dzieci, a w szczególności rozwoju ich mózgu. Jaki dokładnie wpływ na rozwój Twojego dziecka ma używanie smartfonu lub tabletu?

Najnowsze badania pokazują, że używanie tabletów i smartfonów ma druzgocący wpływ na rozwój mózgu dziecka. Używając nowych technologii, mózg malucha cofa się do poziomu... trzylatka!

Zdaniem Susan Greenfield, brytyjskiej naukowiec i członkini Izby Lordów,  gdy dziecko korzysta ze smartfona, jego mózg zaczyna działać na poziomie trzylatka, gdyż jego umiejętności społeczne stają się bardzo słabe, czas koncentracji jest krótszy, a emocjonalność i poczucie tożsamości gorsze. Ponadto, badania przeprowadzone przez Uniwersytet Kalifornijski w Los Angeles wykazały, że dzieci, które spędziły tydzień bez urządzeń cyfrowych, szybciej i lepiej porozumiewały się niewerbalnie niż dzieci, które korzystały z telefonów i komputerów.



**"DZIECKO BEZPIECZNE W SWOIM ŚRODOWISKU"**

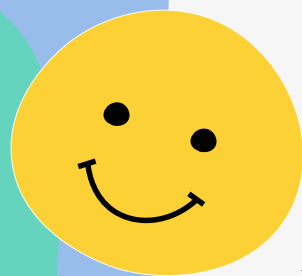
# PAMIĘTAJ !!!

Problem zachowania i odnoszenia się do siebie jest zawsze aktualny. Przypominamy przedszkolakom, że należy być uprzejmym i życzliwym wobec innych, stosować na co dzień zwroty grzecznościowe i pomagać sobie nawzajem.



## BEZPIECZNE DZIECKO NA PODWÓRKU!

1. Bądź czujna.
2. Ucz malca dbać o własną skórę...
3. Nie licz na jego odpowiedzialność.
4. Nie zostawiaj dziecka pod opieką starszaka.
5. Wybieraj nowoczesne place.
6. Ubieraj malca wygodnie.
7. Przyzwyczajaj dziecko do kasku.
8. Chronь przed owadami.



## BEZPIECZEŃSTWO W DOMU

- nigdy nie wolno otwierać drzwi mieszkania obcym,
- zawsze należy powiedzieć rodzicom o każdym telefonie od obcej osoby;
- zawsze należy mówić rodzicom, z kim i gdzie się idzie;
- nie wolno chwalić się, co cennego jest w domu i kiedy wracają rodzice z pracy;
- zawsze dokładnie należy dokręcać wodę;
- nie wolno dzwonić dla kawału do obcych, jak dziecku się nudzi i chce z kimś porozmawiać,



**“DZIECKO BEZPIECZNE W SWOIM ŚRODOWISKU”**

# MAŁE CO NIECO DLA MAŁYCH I DUŻYCH

## WIOSENNA SAŁATKA

### SKŁADNIKI:

- kilka listków roszponki
- 3 łyżki kukurydzy konserwowej
- 5 rzodkiewek
- kawałek ogórka
- kilka gałązek szczypiorku
- jabłko
- łyżka jogurtu naturalnego
- 2 łyżki majonezu



### PRZYGOTOWANIE:

1. Warzywa, szczypiorek oraz jabłko umyj i osusz.
2. Roszponkę porwij na małe kawałki, a szczypiorek poszatkuj.
3. Jabłko przekrój na pół, usuń gniazda nasienne. Wraz z rzodkiewkami drobniutko posiekaj.
4. Ogórek obierz i pokrój w drobniutką kostkę.
5. Kukurydzę odsącz na sitku.
6. Wszystkie składniki dobrze wymieszaj.
7. Majonez połącz z jogurtem naturalnym i polej sałatkę. Przed podaniem ponownie ją wymieszaj.



# WAŻNE NUMERY !



**997**



**992**



## NUMERY ALARMOWE UŻYWANE W SIECI KOMORKOWEJ



**998**



**999**

### UŚMIECHNIJ SIĘ !

W piaskownicy bawią się dzieci, jedno z nich siedzi samotnie w rogu.

- Dlaczego twój dzieciak siedzi dziś tak sam w kącie?

- No bo dzisiaj bawią się w pracowni komputerową, a mój instaluje Linuxa.

### UŚMIECHNIJ SIĘ !

Moja siostra jest chora na szkarlatynę - oznajmia Jasiu w szkole.

- To wracaj do domu, bo mi zarazisz całą klasę - mówi wychowawczynie.

Po dwóch tygodniach Jasiu pojawia się na lekcjach.

- I co, siostra wyzdrowiała? - pyta nauczycielka.

- Nie wiem, jeszcze nie pisała.

