



BEZPIECZEŃSTWO W DOMU

MATERIAŁY EDUKACYJNE
DLA NAUCZYCIELI



2025/2026

Lekcja 3



DO 7. ROKU ŻYCIA DZIECI POWINNY BYĆ ZAWSZE POD OPIEKĄ OSOBY DOROSŁEJ. Są jednak sytuacje, kiedy dzieci czasem zostają same w domu. Powinny zatem wiedzieć, jak się zachować, czego nie wolno im robić i jak się bezpiecznie bawić pod nieobecność Rodziców.

Mimo, iż dom to bezpieczne miejsce i to w nim dzieci czują się najlepiej, właśnie tu dochodzi do największej ilości wypadków z ich udziałem. Dzieci nie potrafią jeszcze prawidłowo ocenić sytuacji, nie potrafią też dobrze przewidzieć konsekwencji swoich działań. Dlatego też, aby unikać niebezpiecznych zdarzeń, należy porozmawiać z dziećmi zasadach zachowania ostrożności.

DZIECKO SAMO W DOMU:

1 NIE MOŻE NIKOMU OBCEMU OTWIERAĆ DRZWI i zdradzać, że Rodziców lub Opiekunów nie ma w domu. Na pytanie czy są Rodzice, powinno odpowiedzieć, że tak, ale nie mogą podejść do drzwi.

2 Powinno **UWAŻAĆ NA OSOBY, KTÓRE WYGLĄDAJĄ PRZYJAŹNIE** np. starsza pani lub lekarz, a także osoby, które podają się za znajomych Rodziców lub informujące, że stało się im coś niedobrego i w związku z tym muszą zabrać dziecko np. do szpitala. Mogą to być przebrani oszuści.

3 Nie powinno otwierać drzwi wejściowych domofonem, jeśli mieszka się w bloku.

4 Musi wiedzieć koniecznie o tym, że urządzenia takie jak: **WSZELKIE KUCHENKI, PIECYK GAZOWY CZY ŻELAZKO SĄ NIEBEZPIECZNE**, a ich używanie może narazić na niebezpieczeństwo.

5 Nie może bawić się **ZAPALKAMI, OSTRYMI PRZEDMIOTAMI** takimi jak noże czy nożyczki, ani majstrować przy gniazdkach elektrycznych.

6 Pod żadnym pozorem **NIE MOŻE TAKŻE PRZYJMOWAĆ LEKÓW**, a jeśli źle się poczuje, nie powinno samo szukać lekarstw, lecz zadzwonić od razu do Rodziców.

7 Powinno unikać **RYZYKOWNYCH ZABAW** takich jak: skakanie na łóżku, bieganie po schodach, wspinanie się na meble, wchodzenie na krzesła oraz wychylanie się przez okna.

BEZPIECZEŃSTWO W DOMU

W JAKI SPOSÓB RODZICE POWINNI ZADBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO DZIECKA NA CZAS SVOJEJ NIEOBECNOŚCI? OTO KILKA WSKAZÓWEK:

1 Dobrze, aby pod swoją nieobecność, przygotowali dla niego **PEŁNOWARTOŚCIOWY POSIŁEK** złożony na przykład z pełnoziarnistego chleba z szynką lub białym serem, z dodatkiem warzyw i szklanką kakao. Dzięki temu dziecko nie będzie eksperymentować z samodzielnym używaniem ostrych przedmiotów.

2 Warto także schować **ŁATWE DO STŁUCZENIA PRZEDMIOTY ORAZ PREPARATY CHEMICZNE W MIEJSCA NIEDOSTĘPNE DLA DZIECI**. Lubią one bowiem zaglądać w różne miejsca pod nieobecność Rodziców.

3 Dobrze, gdy w widocznym miejscu Rodzice powieszą **KARTKĘ Z WAŻNYMI NUMERAMI TELEFONÓW** oraz ogólnym numerem alarmowym 112, a także z instrukcją zgłaszania wypadku. Rodzice powinni dokładnie wytłumaczyć dziecku, w jakich sytuacjach należy ich używać.



WAŻNE:

*Jeżeli osoba dorosła, pod której opieką przebywa dziecko straci przytomność, powinno ono wezwać pomoc, korzystając z numeru **112**.*

INSTRUKCJA POSTĘPOWANIA PRZY ZGŁASZANIU NIEBEZPIECZNEJ SYTUACJI.



PO POŁĄCZENIU SIĘ Z DYSPOZYTO- REM NALEŻY:

- 1 Podać swoje imię i nazwisko.
- 2 Opisać sytuację, której jest się świadkiem.
- 3 Podać miejsce zdarzenia.
- 4 Odpowiadać na pytania dyspozytora.
- 5 W razie potrzeby wykonywać dodatkowe czynności zalecane przez dyspozytora.
- 6 Nie rozłączać się do momentu zakończenia rozmowy przez dyspozytora.

SYTUACJOM ZWIĄZANYM Z WYPADKIEM NIEWĄTPLIWIE TOWARZYSZY OGROMNY STRES, jednak warto przećwiczyć je w formie zabawy i wytłumaczyć dzieciom, żeby **ZACHOWAŁY SPOKÓJ**, jeśli to możliwe. **WRAZIE POTRZEBY**

OSOBA BĘDĄCA W KONTAKCIE TELEFONICZNYM PRZEKAŻE IM POTRZEBNE INSTRUKCJE, więc nie powinny się obawiać, że nie będą wiedziały, co robić. Dlatego należy uważnie słuchać rozmówcy.

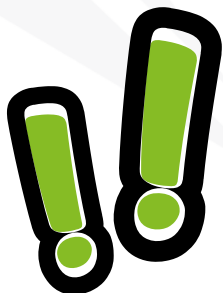
Wyjątkowe sytuacje

- W przypadku, kiedy dziecko poczuje **GAZ W DOMU**, powinno natychmiast zawiadomić o tym Rodziców. Najlepiej w takiej sytuacji **SZEROKO OTWORZYĆ OKNA I OPUŚCIĆ DOM**. Nie wolno też włączać urządzeń elektrycznych ani używać zapalek.
- W sytuacji **POŻARU** należy jak najszybciej **OPUŚCIĆ BUDYNEK, ZAMYKAJĄC ZA SOBĄ DRZWI**, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się ognia. A gdy dym jest już rozproszony po pomieszczeniu, jeśli to możliwe opuścić je na czworaka.

Należy też niezwłocznie **ZAWIADOMIĆ RODZICÓW**, lub Opiekunów oraz będąc już na zewnątrz **WEZWAĆ STRAŻ POŻARNĄ**.

- Warto też uświadomić dziecku, że **W KAŻDEJ NIEPOKOJĄCEJ SYTUACJI**, gdy poczuje się zagrożone lub przestraszone, może **POPROSIĆ O POMOC UMUNDUROWANYCH POLICJANTÓW, STRAŻNIKÓW MIEJSKICH CZY STRAŻAKÓW**, to oni najlepiej wiedzą, jak odpowiednio zareagować na konkretne sytuacje, dlatego dziecko może im zaufać.





DZIECI UCZĄ SIĘ POPRZEZ MODELOWANIE – czyli naśladowanie zachowań dorosłych. Dlatego już od najmłodszych lat warto uwrażliwiać je na nieszczęśliwe wypadki innych i uczyć, co w takich sytuacjach należy robić. Dzięki temu zostaną im wpojone odpowiednie nawyki i wzorce zachowań, które niejednokrotnie mogą uratować komuś życie.

Podstawowym schematem działań w sytuacji zagrożenia życia jest właśnie umiejętność udzielania pierwszej pomocy.

Zgodnie z obowiązującym prawem, **PIERWSZA POMOC to zespół czynności podejmowanych w celu ratowania osoby w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego, wykonywanych przez osobę znajdującą się w miejscu zdarzenia**, w tym również z wykorzystaniem udostępnionych do powszechnego obrotu wyrobów medycznych oraz produktów leczniczych – mówi o tym ustawa z dnia 8 września 2006 r.

Czy dzieci sobie poradzą? Dzieci działają instynktownie, nie zastanawiają się, czy zaszkodzą osobie poszkodowanej, dlatego najczęściej podejmują właściwe kroki. Warunkiem jest jednak znajomość podstaw. **Wystarczy, aby dzieci potrafiły wezwać odpowiednie służby oraz by wiedziały, w jaki sposób to zrobić, co powiedzieć dyspozytorowi,**

a przede wszystkim – pamiętać numery alarmowe. Ważne jest także, aby dzieci wiedziały, jak w sposób praktyczny działać w przypadku np. skaleczenia, omdlenia czy krwotoku z nosa. Co robić, gdy poszkodowany oddycha, a co w przypadku, kiedy nie oddycha.

Dzieci uwielbiają być bohaterami, czuć się ważne i posiadać specjalne moce. Umiejętność uratowania komuś życia niewątpliwie jest taką mocą, warto więc zainwestować i wyposażyć w nią jak największą liczbę dzieci.



BEZPIECZEŃSTWO W DOMU

PIERWSZA POMOC

Co powinniśmy zrobić:

- 1 Często przypominać dzieciom, co mają zrobić w sytuacji zagrożenia.
- 2 Uczyć je udzielania pomocy, ale w taki sposób, by stawiały swoje bezpieczeństwo na pierwszym miejscu.
- 3 Nauczyć je **ogólnego numeru alarmowego 112**.
- 4 Wpajać schemat wzywania pomocy, aby w sytuacji zagrożenia automatycznie wezwały służby.
- 5 Uczulić, aby w każdej niepokojącej sytuacji zwracały się do Rodzica lub Opiekuna.
- 6 Poinformować, aby kontakty do najbliższych osób były zawsze umieszczone w widocznym miejscu w domu, np. na lodówce, czy przy drzwiach wejściowych.



PODSTAWOWE CZYNNOŚCI ZWIĄZANE Z PIERWSZĄ POMOCĄ:

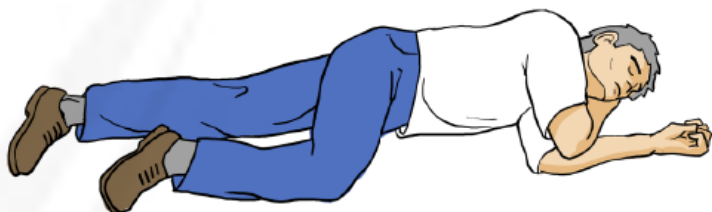
Ocena oddechu

Oddech ocenia się metodą „patrz–słuchaj–poczuj” przez 10 sekund: obserwuje się, czy klatka piersiowa unosi się i opada, nasłuchuje wydychanego powietrza z ust poszkodowanego oraz stara się wyczuć je na policzku.

Poszkodowany jest nieprzytomny, ale oddycha:

W takiej sytuacji należy ułożyć poszkodowanego w **pozycji bezpiecznej**, inaczej mówiąc pozycji bocznej ustalonej. To **takie ułożenie osoby poszkodowanej, które gwarantuje utrzymanie drożności dróg oddechowych i co za tym idzie, powoduje swobodny przepływ płynów, które mogłyby zalegać w organizmie poszkodowanego.**

Musimy pamiętać, że ułożenie w pozycji bezpiecznej jest możliwe tylko wtedy, gdy osoba poszkodowana jest nieprzytomna, ale samodzielnie oddycha i nie stwierdziliśmy żadnych urazów kręgosłupa, głowy, klatki piersiowej, brzucha, czy złamań.



Jak ją wykonać?

- 1 Najpierw przykleknij i upewnij się, że obie nogi poszkodowanego swobodnie leżą wyprostowane.
- 2 Bliższą rękę poszkodowanego ułóż tak, aby tworzyła kąt prosty z jego tułowiem i zegnij ją w łokciu, kierując dłoń ku górze.
- 3 Następnie nogę poszkodowanego, znajdującą się dalej od Ciebie, zegnij w kolanie.
- 4 Drugą rękę poszkodowanego chwyć i poprowadź, kierując zewnętrzną stronę dłoni pod policzek, który znajduje się bliżej Ciebie.
- 5 Przytrzymując tak ułożoną do policzka dłoń, drugą ręką przyciągnij mocno za zgiętą nogę tak, by poszkodowany obrócił się na bok w Twoją stronę.
- 6 Następnie odchyl mu głowę do tyłu, ułatwiając oddychanie.
- 7 Na koniec przykryj kocem termicznym (złotą stroną do góry), by było ciepło.
- 8 Nieustannie monitoruj stan osoby poszkodowanej. Jeśli doszłoby do zatrzymania krążenia należy podjąć czynności resuscytacyjne.

PODSTAWOWE CZYNNOŚCI ZWIĄZANE Z PIERWSZĄ POMOCĄ:

Brak oddechu u poszkodowanego

W takiej sytuacji musimy przystąpić do ratowania życia poszkodowanego poprzez wykonanie **resuscytacji krążeniowo-oddechowej**, której celem jest przywrócenie czynności życiowych. Nagłe zatrzymanie krążenia z utratą świadomości i bezdechem zobowiązuje nas do podjęcia **natychmiastowej akcji ratunkowej**.

- 1 Najpierw sprawdź, czy poszkodowany reaguje, wołaj o pomoc, sprawdź, czy oddycha.
- 2 Zadzwoń pod numer 112.
- 3 Wyznacz osobę, która przyniesie defibrylator AED.
- 4 Wykonuj 30 uciśnieć klatki piersiowej u osoby dorosłej.
- 5 A następnie 2 wdechy ratownicze.

Uciśnięcia i oddechy należy wykonywać naprzemiennie do momentu, gdy:

- zmieni Cię zespół ratownictwa medycznego,
- wrócą oznaki krążenia,
- dalsza resuscytacja będzie zagrażała Twojemu bezpieczeństwu.

Jeśli nie możesz wykonać wdechów ratunkowych z jakichkolwiek przyczyn, to wykonuj same uciśnięcia klatki piersiowej. Każda podjęta próba ratownicza zwiększa szanse na przeżycie osoby poszkodowanej, natomiast nasza bezczynność może doprowadzić do tragedii.



Pierwsza pomoc u dzieci

U dzieci dochodzi do nagłego zatrzymania krążenia przede wszystkim z przyczyn oddechowych. W takiej sytuacji najważniejsze jest dotlenienie organizmu dziecka. Dlatego też udzielanie pierwszej pomocy **w przypadku dzieci, rozpoczynamy od 5 wdechów ratunkowych.**

1 Odchylamy głowę do tyłu, udrażniamy drogi oddechowe, zatykamy nos i wykonujemy 5 wdechów tak, aby każdy wdech do ust dziecka trwał ok. 1 sekundy. W przypadku niemowląt lub bardzo małych dzieci drożność dróg oddechowych można utrzymywać poprzez wsunięty pod górną część tułowia zrolowany ręcznik lub koc, co pozwoli na lekkie odchylenie głowy, a przy wykonywaniu wdechów, objąć i usta i nos ratowanego dziecka.

2 Następnie sprawdzamy oznaki życia. Jeśli dziecko zaczęło oddychać, układamy je w pozycji bocznej bezpiecznej.

3 Jeśli u dziecka nie obserwujemy oznak życia, przechodzimy do 15 ucisków klatki piersiowej. Klatka piersiowa powinna być uciskana nasadą dłoni na ok. 4 cm jej głębokości.

4 Następnie wykonujemy 2 wdechy ratunkowe.

5 Resuscytację krążeniowo – oddechową prowadzimy tak długo, aż dziecko zacznie samodzielnie oddychać lub do przyjazdu pogotowia ratunkowego.



BEZPIECZEŃSTWO W DOMU

NIEBEZPIECZNE ZDARZENIA



Praktycznie codziennie jesteśmy narażeni na niebezpieczne zdarzenia. Zwłaszcza dzieci, które z natury są mało ostrożne, muszą wszystkiego spróbować i poznają świat dotykiem.

Dlatego tak ważne jest, aby od najmłodszych lat uczyć je, jak radzić sobie z mniejszymi urazami takimi jak: złamanie, oparzenie, krwotok czy omdlenie.

- **ZŁAMANIE.** W pierwszej kolejności należy unieruchomić złamaną kończynę. W przypadku, gdy jest to ręka, najłatwiej jest umieścić ją w chuście trójkątnej. Jeśli jest to noga, można ją unieruchomić, przywiązując do zdrowej nogi w 3 miejscach. Ważne, aby jak najmniej ruszać złamanymi częściami ciała poszkodowanego.
- **OPARZENIE.** Najważniejszą rzeczą w przypadku wszelkiego rodzaju oparzeń jest schłodzenie oparzonego miejsca, najlepiej pod bieżącą zimną wodą. Dobrze jest także zdjąć biżuterię z poparzonej kończyny i zastosować opatrunek hydrożelowy.
- **ZADŁAWIENIE.** Najpierw sprawdza się, czy poszkodowany może oddychać, kaszleć lub mówić; jeśli tak — zachęca się do kaszlu, a gdy nie — wykonuje się do 5 uderzeń między łopatkami, potem do 5 uciśnień nadbrzusza, powtarzając na przemian do usunięcia przeszkody lub przyjazdu pomocy; w razie utraty przytomności rozpoczyna się RKO.
- **KRWOTOK.** W przypadku delikatnych otarć przemywamy ranę płynem dezynfekującym i zakładamy plaster lub opatrunek. Gdy krwotok jest większy, zakładamy opatrunek uciskowy składający się z gazy i mocno zawiniętego bandaża. Przy każdym krwotoku należy unieść kończynę do góry, by zmniejszyć ilość wypływającej krwi. Przy krwotoku z nosa należy pochylić głowę poszkodowanego do dołu, zacisnąć nos, nakazać oddychać przez usta i przyłożyć zimny okład na nasadzie nosa.
- **OMDLENIE.** Po pierwsze kładziemy osobę poszkodowaną na plecach i zapewniamy jej dostęp świeżego powietrza. Jednak gdy osoba nie odzyska świadomości, mamy wówczas do czynienia z utratą przytomności i powinniśmy wezwać pogotowie ratunkowe.

WAŻNE:

Udzielenie przez nas pierwszej pomocy może uratować komuś życie, a pomoc udzielona przez innych, może uratować nas. Warto zatem zadbać, aby dzieci miały tego świadomość od najmłodszych lat.

Organizator



Patronat honorowy



Kuratoria Oświaty

