

# SCENARIUSZ ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH

## „BEZPIECZNY I AKTYWNY WYPOCZYNEK NAD WODĄ”

Grupa docelowa:

Uczniowie klas I – VIII szkoły podstawowej

Czas trwania:

45–60 minut

Prowadzący:

Ratownik wodny WOPR, nauczyciel, wychowawca, rodzic lub edukator

## Cele zajęć

### Cel główny

Kształtowanie prawidłowych postaw związanych z bezpiecznym i aktywnym wypoczynkiem nad wodą oraz rozwijanie umiejętności rozpoznawania zagrożeń i właściwego reagowania w sytuacjach niebezpiecznych.

### Cele szczegółowe

Po zakończeniu zajęć uczeń:

- wie, dlaczego bezpieczeństwo nad wodą jest ważne,
- zna podstawowe zasady bezpiecznego zachowania nad wodą,
- wie, co należy zabrać na wypoczynek nad wodą,
- potrafi wskazać miejsca bezpieczne do kąpieli,
- rozpoznaje miejsca, w których nie wolno się kąpać,
- zna rolę ratownika wodnego,
- rozpoznaje znaczenie białej i czerwonej flagi,
- zna podstawowe zagrożenia występujące nad morzem, jeziorem i rzeką,
- wie, dlaczego nie wolno skakać do nieznannej wody,
- rozumie znaczenie kamizelek ratunkowych i asekuracyjnych,
- potrafi rozpoznać osobę tonącą,
- wie, jak bezpiecznie wezwać pomoc,
- zna zasady postępowania po zgubieniu się na plaży.

## Metody pracy

- rozmowa kierowana,
- burza mózgów,
- pokaz multimedialny,
- ćwiczenia aktywizujące,
- odgrywanie scenek,
- quiz podsumowujący.

## Środki dydaktyczne

- prezentacja „Bezpieczny i aktywny wypoczynek nad wodą”,
- projektor lub monitor,
- biała i czerwona kartka (symbole flag),
- kamizelka asekuracyjna lub ratunkowa (jeżeli dostępna),
- telefon lub jego atrapa,
- kartki i mazaki.

## Przebieg zajęć

### Slajd 1 – Powitanie

Przywitaj uczestników i zapytaj:

„Kto lubi spędzać czas nad wodą?”

Pozwól dzieciom opowiedzieć o swoich ulubionych miejscach wypoczynku.

Powiedz:

„Dziś dowiemy się, jak bezpiecznie bawić się nad wodą, aby wakacje były pełne radości i przygód.”

### Slajd 2 – Dlaczego bezpieczeństwo jest ważne?

Zapytaj:

- Co lubicie robić nad wodą?
- Dlaczego lubimy jeździć nad jezioro, morze lub basen?

Wspólnie odczytajcie elementy ze slajdu.

Podsumowanie:

„Bezpieczeństwo sprawia, że możemy cieszyć się zabawą, odpoczywać i wracać do domu z pięknymi wspomnieniami.”

## Slajd 3 – Zasady bezpieczeństwa

Zapytaj:

„Kto pomaga nam dbać o bezpieczeństwo?”

Omów trzy podstawowe zasady:

1. Słuchamy rodziców i opiekunów.
2. Słuchamy ratowników.
3. Przestrzegamy zasad bezpieczeństwa.

## Mini-zabawa

Prowadzący mówi różne polecenia.

Dzieci klaszczą, gdy słyszą bezpieczne zachowanie, a tupią, gdy słyszą zachowanie niebezpieczne.

Przykłady:

- kąpiel na strzeżonym kąpielisku,
- skakanie do nieznannej wody,
- słuchanie ratownika,
- wchodzenie do wody podczas burzy.

## Slajd 4 – Co zabrać nad wodę?

Poproś dzieci o nazwanie przedmiotów znajdujących się na ilustracji.

Omów:

- strój kąpielowy,
- ręcznik,
- klapki,
- krem z filtrem,
- nakrycie głowy,
- okulary przeciwsłoneczne,
- wodę do picia.

## Zadanie

Zapytaj:

„Które z tych rzeczy chronią nasze zdrowie?”

## Slajd 5 – Gdzie można się kąpać?

Omów:

- basen,
- park wodny,
- kąpielisko strzeżone.

Wyjaśnij:

„To miejsca, gdzie nad bezpieczeństwem czuwają ratownicy.”

### Pytanie

„Dlaczego obecność ratownika jest ważna?”

## Slajd 6 – Gdzie nie należy się kąpać?

Omów wszystkie przykłady.

Szczególną uwagę zwróć na:

- miejsca niestrzeżone,
- porty i przystanie,
- okolice mostów,
- trasy żeglugowe.

### Ćwiczenie

Dzieci pokazują:



– bezpieczne miejsce



– niebezpieczne miejsce

Prowadzący podaje przykłady.

## Slajd 7 – Ratownik wodny

Zapytaj:

„Jak myślicie, czym zajmuje się ratownik?”

Wspólnie odczytajcie zadania ratownika.

Podkreśl, że ratownik:

- obserwuje wodę,
- pomaga osobom w niebezpieczeństwie,

- udziela pierwszej pomocy,
- ostrzega przed zagrożeniami,
- uczy zasad bezpieczeństwa.

## Slajd 8 – Flagi na kąpielisku

Pokaż białą i czerwoną kartkę.

Wyjaśnij:

- Biała flaga – kąpiel dozwolona
- Czerwona flaga – zakaz kąpieli

## Slajd 9 – Każdy akwen jest inny

Wyjaśnij:

### Morze

- fale,
- falochrony,
- prądy wsteczne.

### Jezioro

- nagłe zmiany głębokości,
- zimna woda.

### Rzeka

- nurt,
- wiry,
- przeszkody pod wodą.

Podsumowanie:

„Nawet jeśli umiemy pływać, zawsze musimy uważać.”

## Slajd 10 – Nie skacz do nieznannej wody

Zapytaj:

„Co może znajdować się pod wodą?”

Odpowiedzi:

- kamienie,
- gałęzie,

- betonowe elementy,
- nagłe uskoki dna.

Podkreśl:

„Skok do nieznannej wody może skończyć się bardzo poważnym urazem.”

## Slajd 11 – Kampania WOPR LifeJacket

„Czy wiecie, że wielu wypadków na wodzie można uniknąć dzięki jednej prostej rzeczy – założeniu kamizelki? Dlatego Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe prowadzi ogólnopolską kampanię społeczną **WOPR LifeJacket**, której celem jest promowanie noszenia kamizelek ratunkowych i asekuracyjnych podczas wypoczynku oraz uprawiania sportów wodnych. Kampania przypomina, że kamizelka nie jest oznaką strachu, ale odpowiedzialności i troski o własne bezpieczeństwo.”

### Przejdźcie do slajdu:

„Zanim jednak założymy kamizelkę, warto wiedzieć, że istnieją różne jej rodzaje. Sprawdźmy, czym różni się kamizelka asekuracyjna od ratunkowej i kiedy należy ich używać.”

### Ciekawostka dla prowadzącego

Możesz zadać dzieciom pytanie:

„Czy zapinacie pasy bezpieczeństwa w samochodzie, nawet jeśli jedziecie tylko kilka minut?”

Po odpowiedziach dodaj:

„Kamizelka na wodzie działa podobnie jak pas bezpieczeństwa w samochodzie, zakładamy ją **zanim** wydarzy się coś niebezpiecznego.”

## Slajd 12 – Kiedy zakładamy kamizelkę?

Omów wszystkie sytuacje:

- kajak,
- SUP,
- łódź,
- żaglówka,
- ponton,
- windsurfing.

### Pytanie

„Czy kamizelkę zakładamy tylko wtedy, gdy jest niebezpiecznie?”

Odpowiedź:

„Nie. Zakładamy ją zawsze podczas aktywności na wodzie.”

## Slajd 13 – Jak rozpoznać osobę tonącą?

Wyjaśnij:

Osoba tonąca najczęściej:

- nie krzyczy,
- ma głowę tuż nad wodą,
- wykonuje chaotyczne ruchy,
- nie potrafi wezwać pomocy.

## Slajd 14 – Cztery fazy tonięcia

Omów w prosty sposób:

„Tonięcie trwa zwykle kilka minut. Dlatego tak ważne jest szybkie zauważenie zagrożenia i wezwanie pomocy.”

Podkreśl:

„Każda minuta ma znaczenie.”

## Slajd 15 – Jak pomóc?

Przedstaw zasadę:

### ZAUWAŻ – ZAWOŁAJ – ZADZWOŃ

1. Zauważ zagrożenie.
2. Wołaj o pomoc.
3. Dzwon pod numer 112.

Podkreśl:

„Nigdy nie wskazujemy do wody ratować kogoś samodzielnie.”

## Ćwiczenie praktyczne

Dzieci ćwiczą zgłoszenie:

„Dzień dobry. Nad jeziorem tonie osoba. Potrzebna jest pomoc.” *(prowadzący wcielił się w dyspozytora numeru 112).*

## Slajd 16 – Co zrobić, gdy się zgubisz?

Omów:

- znaj numer telefonu do rodziców,
- poproś o pomoc ratownika,
- nie oddalaj się od miejsca, gdzie ostatnio byłeś z opiekunami.

### Scenka

Jedno dziecko odgrywa zagubione dziecko, drugie ratownika.

## Podsumowanie zajęć

Quiz „Prawda czy fałsz”

1. Można kąpać się wszędzie. (FAŁSZ)
2. Ratownik pomaga dbać o bezpieczeństwo. (PRAWDA)
3. Do nieznannej wody można skakać na głowę. (FAŁSZ)
4. Biała flaga oznacza kąpiel dozwoloną. (PRAWDA)
5. Osoba tonąca zawsze głośno krzyczy. (FAŁSZ)
6. Numer alarmowy to 112. (PRAWDA)

## Prześłanie końcowe

„Bezpieczny wypoczynek nad wodą zależy od każdego z nas. Wystarczy pamiętać o kilku prostych zasadach, słuchać rodziców i ratowników oraz pomagać innym w bezpieczny sposób. Dzięki temu wakacje będą pełne radości, przygód i pięknych wspomnień.”