

Bądź aktywny, bądź bezpieczny!

Bądź
aktywny
Bądź
bezpieczny

START

BEZPIECZNIE NAD WODĄ

1

BEZPIECZNIE W MIEŚCIE

2

BEZPIECZNIE W GÓRACH

3

META





Drodzy uczniowie,

wakacje to dla Dzieci najbardziej wyczekiwana część roku. To czas odpoczynku, pięknej pogody, niezapomnianych podróży i przygód. Wakacje to także doskonały czas, żeby zadbać o formę i czerpać

radość z aktywności fizycznej w mieście, nad wodą i w górach. Serdecznie zachęcam Was do uprawiania ulubionych sportów. Pamiętajcie jednak, by robić to z głową. Podczas jazdy na rowerze pamiętajcie o założeniu kasku i odpowiednim oświetleniu. Jeśli wybieracie aktywność w wodzie – to pod okiem ratowników. Wyruszając w góry, przygotujcie odpowiednie ubrania i prowiant, a w razie złej pogody – nie ryzykujcie i zostańcie w domu. Przestrzeganie tych prostych zasad pozwoli Wam w pełni cieszyć się z letnich aktywności.

Bądź aktywny – bądź bezpieczny!

Kamil Bortniczuk
Minister Sportu i Turystyki



Drodzy uczniowie,

po 10 miesiącach wyjątkowej nauki, nadchodzi czas zasłużonego odpoczynku. Wszystkim Uczniom życzę radosnych i bezpiecznych wakacji, wypełnionych sportem i aktywnością fizyczną.

Jestem pewny, że miniony rok spędzony w Programie SKS utwierdził Was w przekonaniu, że sport to wspaniała przygoda. W ORLENIE sport odgrywa bardzo ważną rolę. Wspieramy nie tylko zawodowych sportowców, ale także tysiące młodych zawodników różnych dyscyplin, którzy w przyszłości zastąpią dzisiejszych mistrzów. Mam nadzieję, że wśród nich będą również uczestnicy Programu Szkolny Klub Sportowy.

Daniel Obajtek
Prezes Zarządu ORLEN S.A.



O programie

PROGRAM SZKOLNY KLUB SPORTOWY TO DZIAŁANIE SYSTEMOWE SKIEROWANE DO UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH I PONADPODSTAWOWYCH. SKS MA NA CELU STWORZENIE PRZESTRZENI DO DODATKOWEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, REALIZOWANEJ W FORMIE ZAJĘĆ SPORTOWYCH I REKREACYJNYCH POD OPIEKĄ NAUCZYCIELA PROWADZĄCEGO ZAJĘCIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W DANEJ SZKOLE. STANOWI TAKŻE MOTYWACJĘ DO PODEJMOWANIA AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ, SKUPIAJĄC SIĘ W SZCZEGÓLNOŚCI NA DZIECIACH I MŁODZIEŻY O MNIEJSZEJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ, KTÓRE RZADZIEJ SPĘDZAJĄ AKTYWNIENIE SWÓJ CZAS WOLNY ORAZ NIE UCZĘSZCZAJĄ NA TRENINGI W KLUBACH SPORTOWYCH LUB NA INNEGO RODZAJU ZAJĘCIA RUCHOWE. SYSTEMATYCZNE, POZALEKCYJNE ZAJĘCIA SPORTOWE W RAMACH PROGRAMU SKS SĄ PROWADZONE W RÓŻNORODNYCH, NOWOCZESNYCH I ATRAKCYJNYCH FORMACH.

ZAJĘCIA PROWADZONE W RAMACH PROGRAMU ODBYWAJĄ SIĘ W 60-MINUTOWYCH JEDNOSTKACH TRENINGOWYCH, DWA RAZY W TYGODNIU, W GRUPACH MINIMUM 15 OSOBOWYCH.

Dane liczbowe za lata 2017-2023

1 028 447	UCZESTNIKÓW
PONAD 5,5 MLN	ZAJĘĆ SPORTOWYCH
20 725	NAUCZYCIELI

PONAD 90%	GMIN
100%	POWIATÓW
22 302	SZKÓŁ

Spis treści

Bezpiecznie nad wodą.....5

Komiks - *Czerwona flaga* (Kajetan Kajetanowicz).....6

Komiks - *Biała flaga* (Bartosz Marszałek).....7

Bezpiecznie w mieście.....8

Komiks - *Modne dodatki* (Bartosz Zmarzlik).....9

Komiks - *Telefon* (Robert Kubica).....10

Bezpiecznie w górach.....11

Komiks - *Przekąska* (Aleksandra Mirosław).....12

Komiks - *Pogoda* (Aleksandra Mirosław).....13

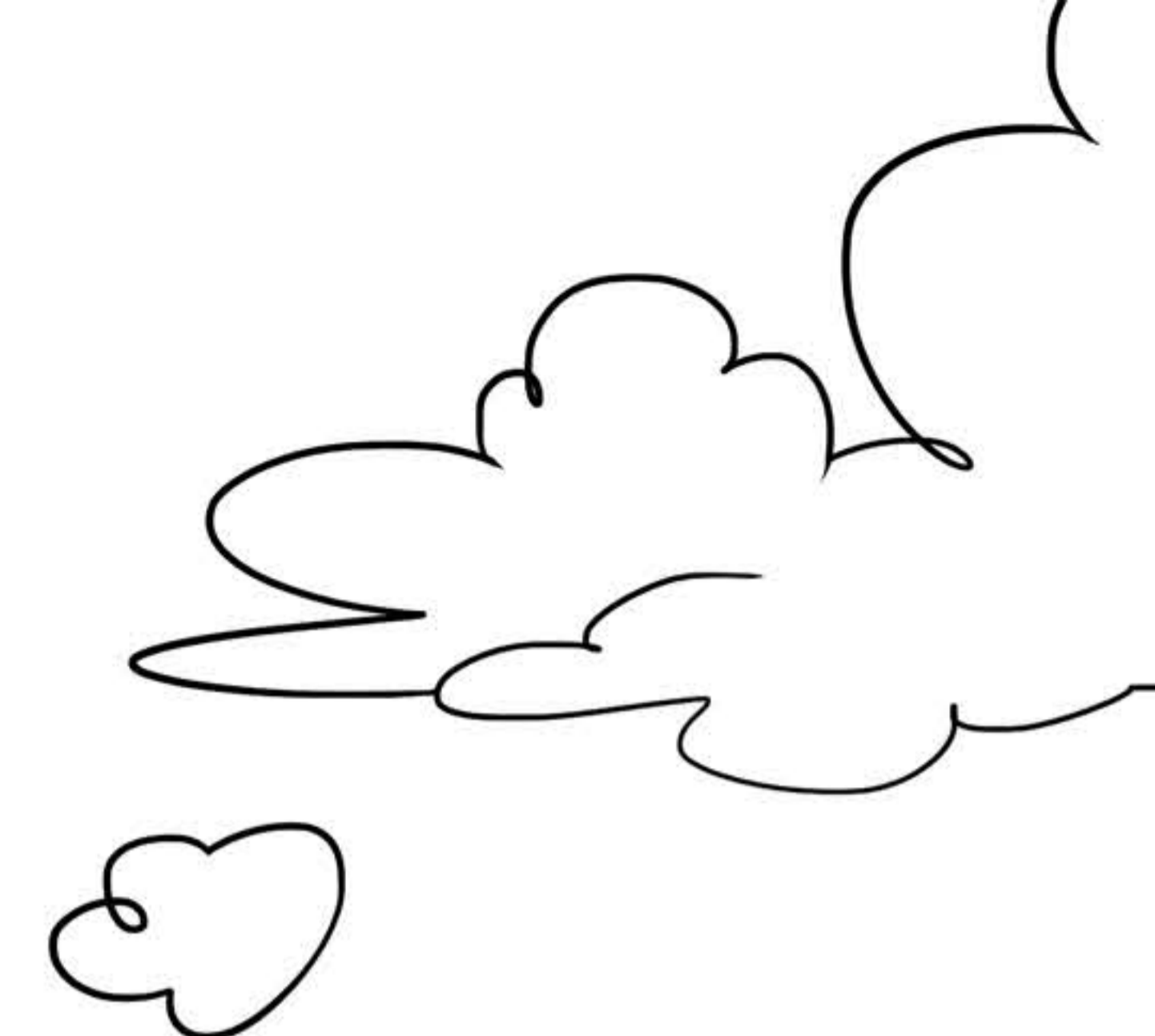
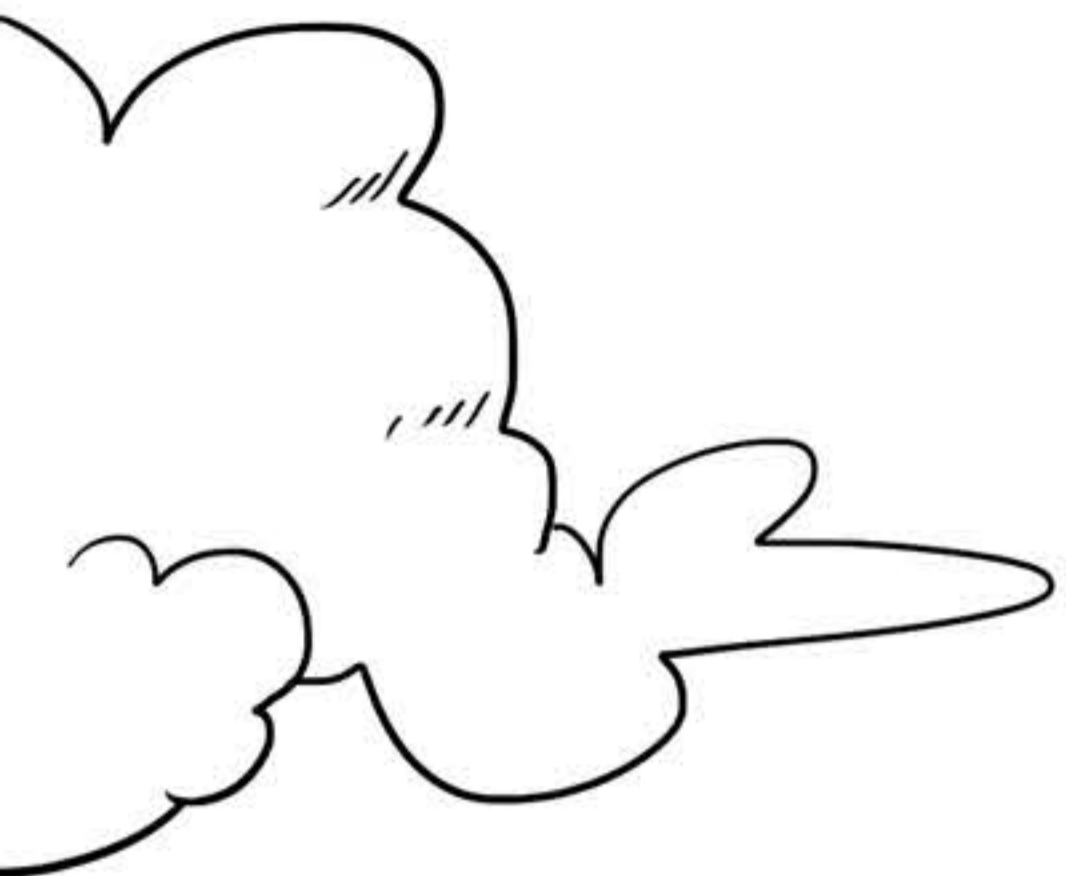
Quizy.....14

Wycinanka.....17

Naklejki.....19

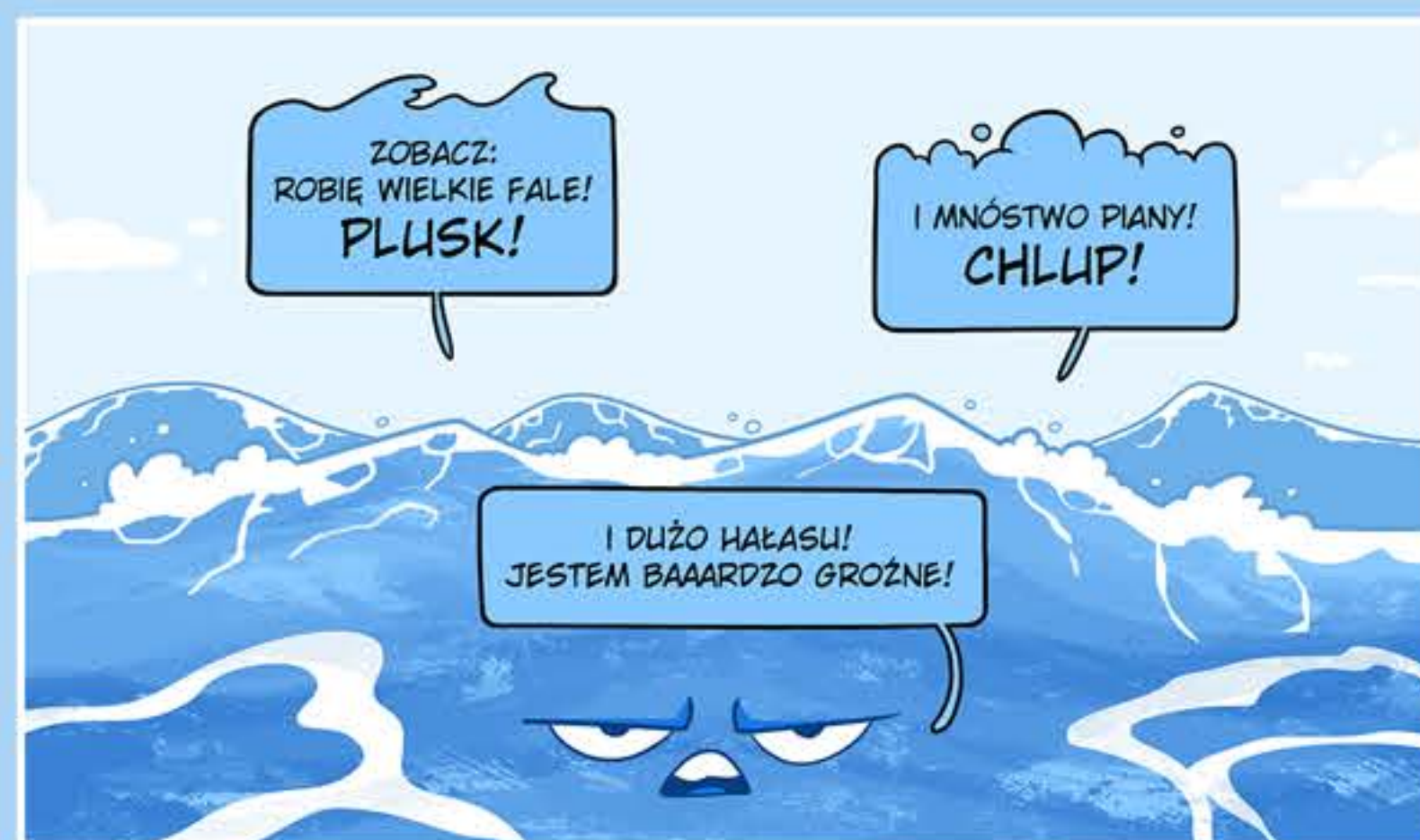


Bezpiecznie nad Woda



Bądź aktywny
Bądź bezpieczny

Bądź aktywny, bądź bezpieczny!



PAMIĘTAJ!

DLA WŁASNEGO BEZPIECZEŃSTWA:

- *NIE WCHODŹ DO WODY, KIEDY WIDZISZ WYSOKIE FALE!
- *UNIKAJ WZBURZONEGO, GŁOŚNEGO MORZA!
- *ZWRACAJ UWAGĘ NA WYWIESZONĄ CZERWONĄ FLAGĘ, KTÓRA OZNACZA ZAKAZ KĄPIELI!

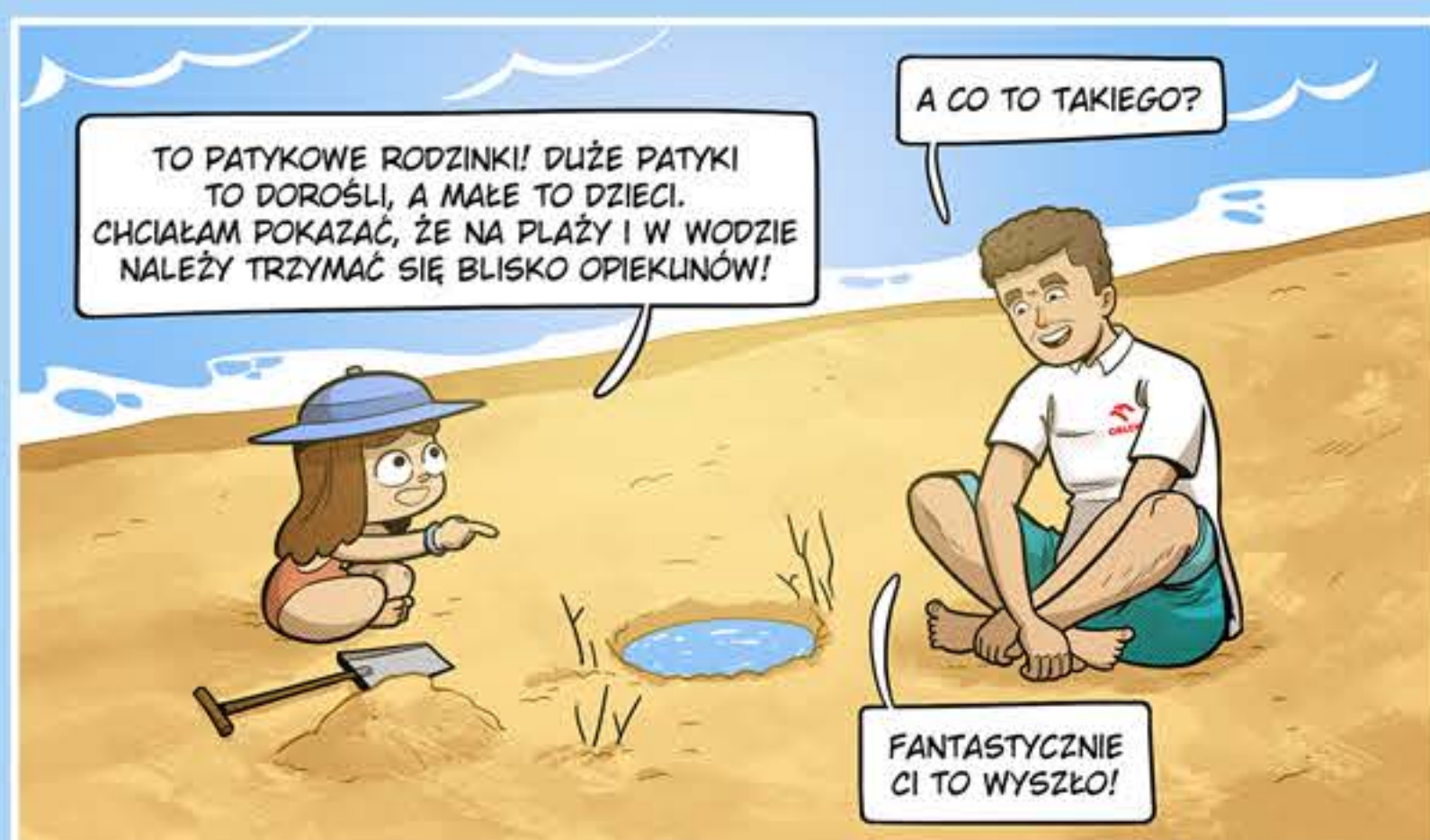
NAZYWAM SIĘ KAJETAN KAJETANOWICZ I JESTEM WICEMISTRZEM ŚWIATA W RAJDACH SAMOCHODOWYCH. CZERWONA FLAGA W SPORTACH MOTOROWYCH OZNACZA NIEBEZPIECZEŃSTWO, A NAD WODĄ ZAKAZ KĄPIELI. DOBRZE WIEM, CZYM GROZI BRAK UWAGI I DLATEGO, GDY JESTEM NA PLAŻY, ZAWSZE PRZESTRZEGAM TYCH ZASAD!

NUMER RATUNKOWY NAD WODĄ
601 100 100



Bądź aktywny
Bądź bezpieczny

Bądź aktywny, bądź bezpieczny!



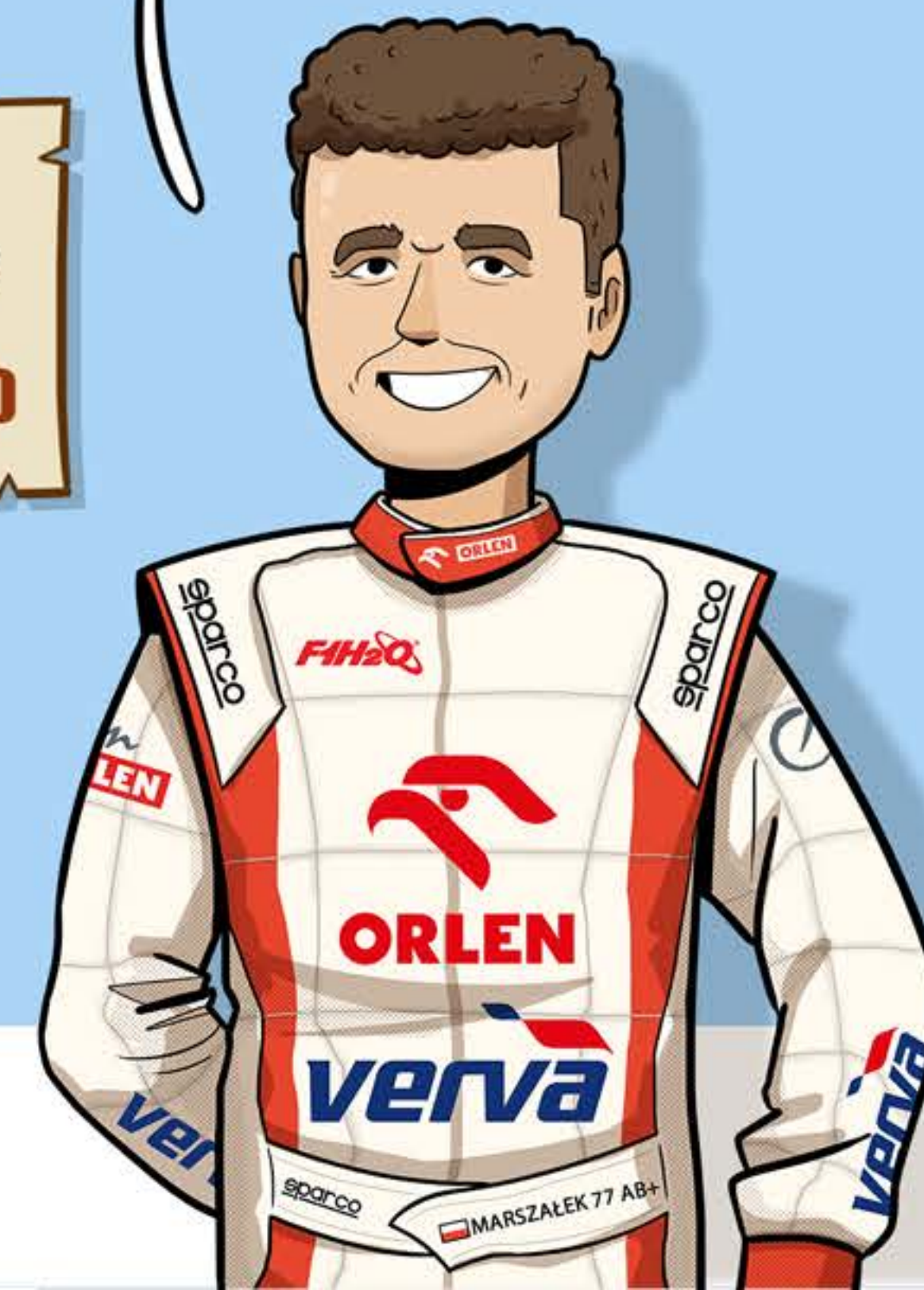
PAMIĘTAJ!

DLA WŁASNEGO BEZPIECZEŃSTWA:

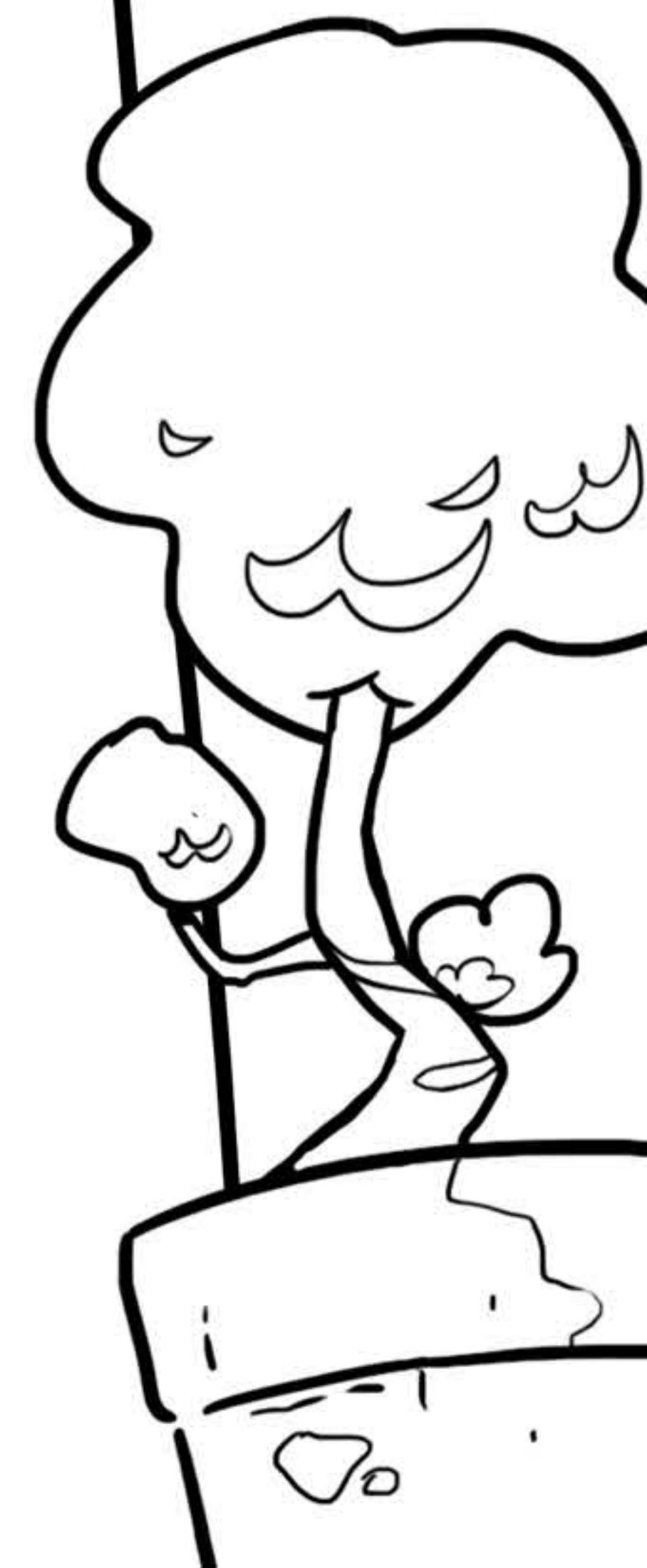
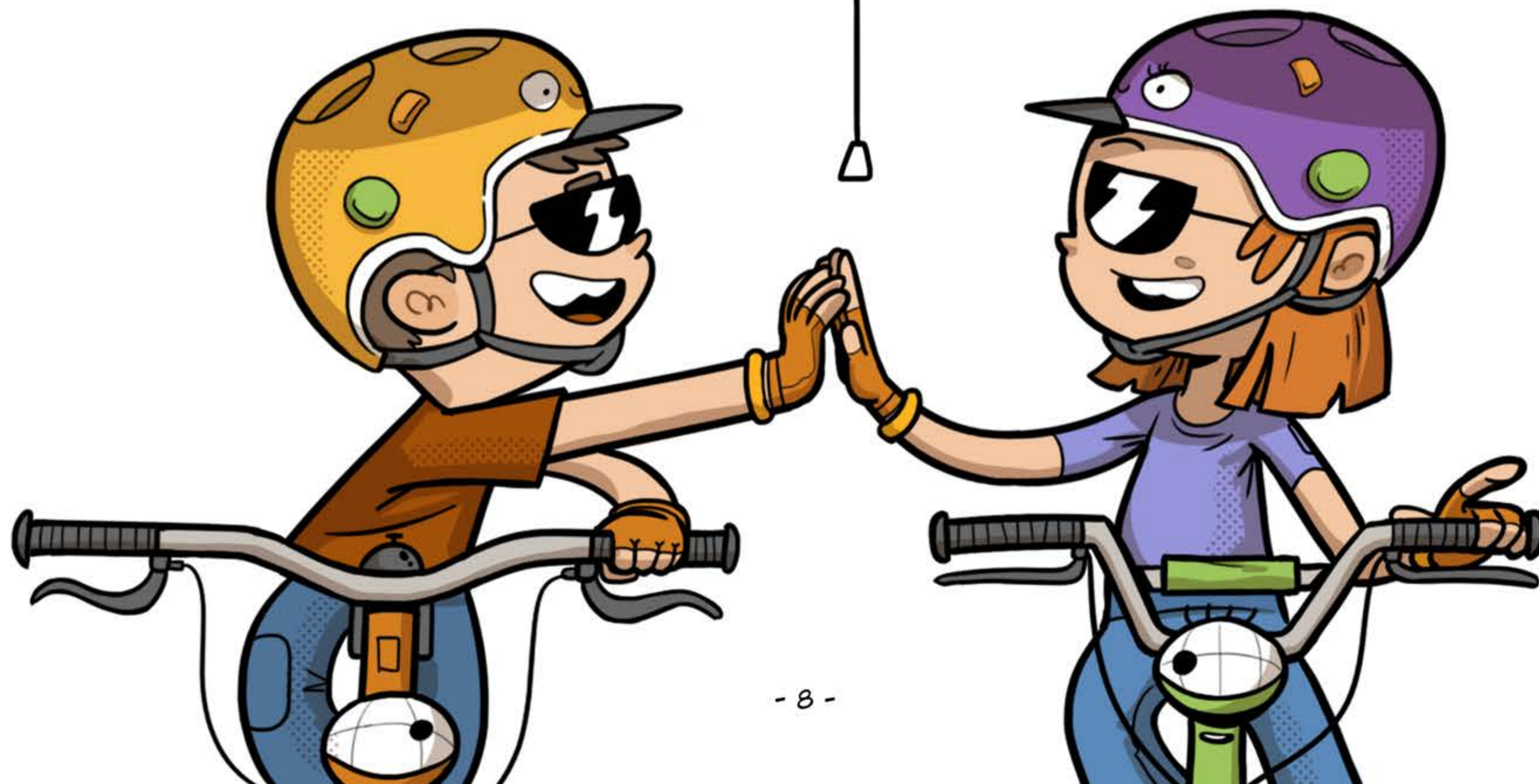
- *PŁYWAJ TYLKO WTEDY, GDY WYWIESZONA JEST BIAŁA FLAGA!
- *NIE ODDALAJ SIĘ OD SWOICH BLISKICH BEZ UPRZEDZENIA!
- *NIE ZOSTAWIAJ ŻADNYCH ŚMIECI NA PLAŻY!
- *NIGDY NIE ZBLIŻAJ SIĘ DO DZIKICH ZWIERZĄT!

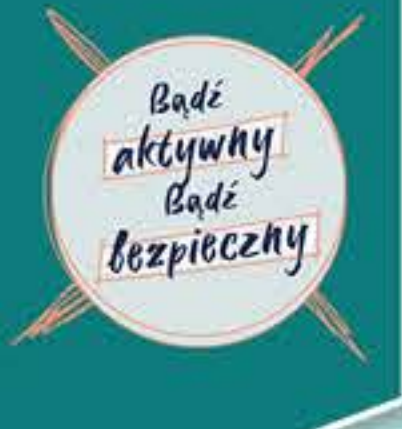
NAZYWAM SIĘ BARTEK MARSZAŁEK, JESTEM MOTOROWODNIAKIEM I PIERWSZYM POLAKIEM W WYŚCIGACH FORMUŁY 1 H2O! DOSKONAŁE WIEM, JAKIE SĄ NAJWIĘKSZE ZAGROŻENIA NA PLAŻY I W WODZIE ORAZ JAK WAŻNA JEST TROSKA O ŚRODOWISKO, DLATEGO ZAWSZE PRZESTRZEGAM TYCH ZASAD!

NUMER RATUNKOWY NAD WODĄ
601 100 100



Bezpiecznie w mieście





Bądź aktywny, bądź bezpieczny!



PAMIĘTAJ!

DLA WŁASNEGO BEZPIECZEŃSTWA:

- *ZAWSZE **SPRAWDZAJ** STAN TECHNICZNY ROWERU!
- ***ZAKŁADAJ** NA GŁOWĘ KASK!
- ***NOŚ** RĘKAWICZKI, KTÓRE CHRONIĄ PRZED OTARCIAМИ I ZWIĘKSZAJĄ KONTROLĘ NAD ROWEREM!
- ***NOŚ** ODBŁASKI, KTÓRE POPRAWIAJĄ TWOJĄ WIDOCZNOŚĆ NA DRODZE!
- ***ZABIERAJ** ZE SOBĄ BUTELKĘ Z WODĄ!

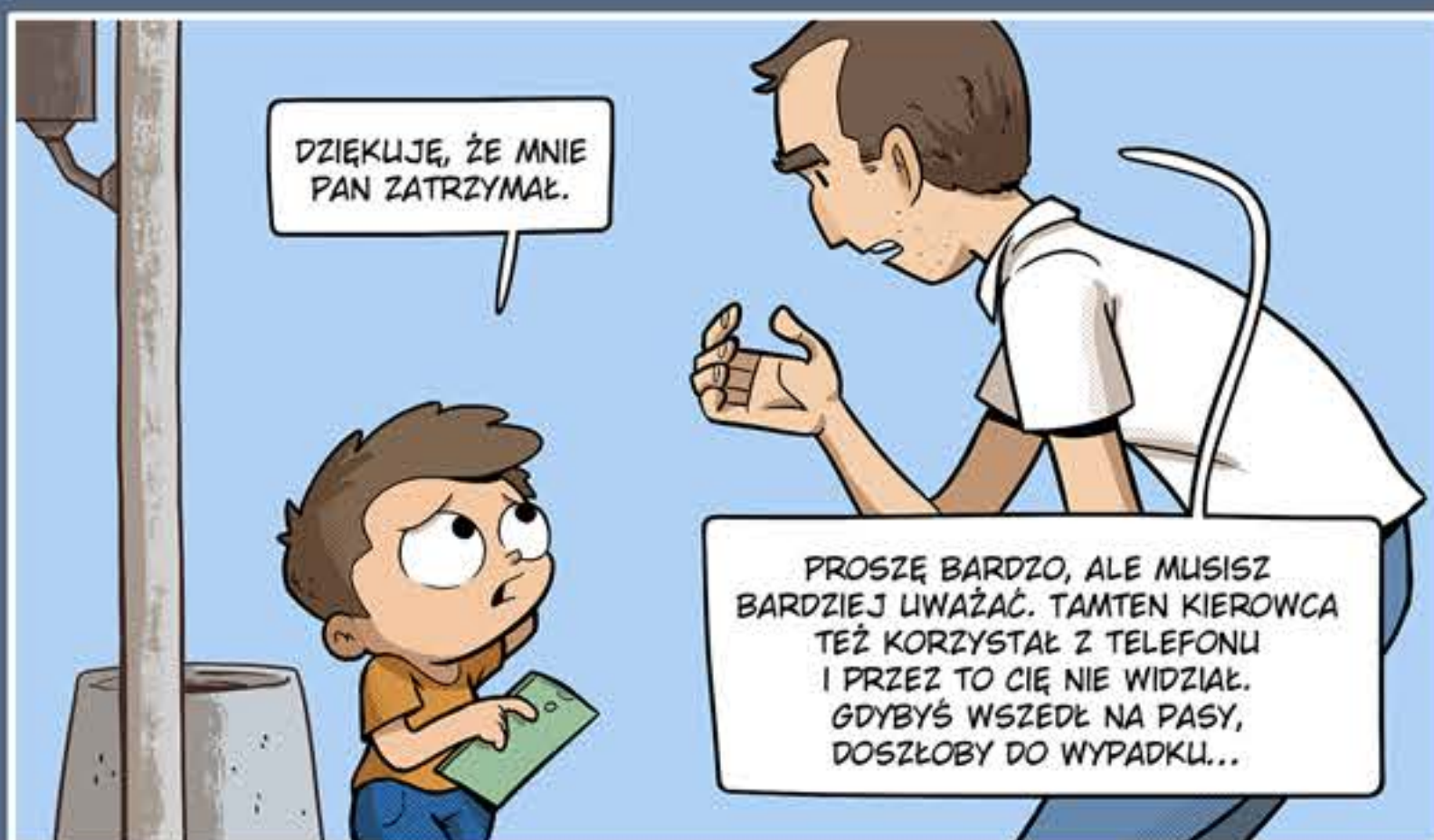
NAZYWAM SIĘ BARTOSZ ZMARZLIK I JESTEM TRZYKROTNYM MISTRZEM ŚWIATA NA ŻUŹLI. WIEM, ŻE ODPOWIEDNIO PRZYGOTOWANY SPRZĘT TO PODSTAWA BEZPIECZEŃSTWA W KAŻDYM SPORCIE, DLATEGO GDY WYRUSZAM NA WYCIECZKĘ NA DWÓCH KÓŁKACH PO MIEŚCIE, ZAWSZE PRZESTRZEGAM TYCH ZASAD!



#PROGRAMSKS | #MISTRZOWIEBEZPIECZENSTWA
 #BEZWYPADKOWI | #ZGLOWAWKASKU
 #KONRADRYSUJE | #BLYSZCZODBLASKIEM

Bądź aktywny
Bądź bezpieczny

Bądź aktywny, bądź bezpieczny!



PAMIĘTAJ!

DLA WŁASNEGO BEZPIECZEŃSTWA:

- *NIGDY NIE KORZYSTAJ Z TELEFONU NA ULICY LUB NA PRZEJŚCIU DLA PIESZYCH!
- *ZANIM WEJDZIESZ NA JEZDNIĘ, UPEWNIJ SIĘ, ŻE TO BEZPIECZNE!
- *GDY JEDZIESZ ROWEREM, NIE KORZYSTAJ Z TELEFONU!
- *JEŚLI CHCESZ PRZECZYTAĆ WIADOMOŚĆ, POGRAĆ W GRĘ LUB SKORZYSTAĆ Z APLIKACJI, ZATRZYMAJ SIĘ W BEZPIECZNYM MIEJSCU!
- *KIEROWCO! NIE UŻYWAJ TELEFONU PODCZAS JAZDY!

NAZYWAM SIĘ ROBERT KUBICA, JESTEM KIEROWCĄ RAJDOWYM I WYŚCIGOWYM ORAZ JEDYNYM POLAKIEM STARTUJĄCYM I ODNOSZĄCYM SUKCESY W FORMULE 1. DOSKONALE WIEM, ŻE ZALEDWIE MOMENT NIEUWAGI WYSTARCZY, BY SPOWODOWAĆ NIEBEZPIECZNĄ SYTUACJĘ NA DRODZE, DLATEGO ZAWSZE PRZESTRZEGAM TYCH ZASAD!



Bezpiecznie w górach



Bądź aktywny
Bądź bezpieczny

Bądź aktywny, bądź bezpieczny!



PAMIĘTAJ!

DLA WŁASNEGO BEZPIECZEŃSTWA:

- *NIE WYCHODŹ NA SZLAK Z PUSTYM BRZUCHEM. KONIECZNIE ZJEDZ POŻYWNE ŚNIADANIE!
- *ZABIERZ ZE SOBĄ WODĘ ORAZ PRZEKĄSKI!
- *GDY POCZUJESZ ZMĘCZENIE, ZATRZYMAJ SIĘ, ODPOCZNIJ I NAPIJ SIĘ WODY!
- *CO JAKIŚ CZAS SIĘGNIJ PO POŻYWNĄ PRZEKĄSKĘ, KTÓRA DODA CI ENERGII!
- *REGULARNIE PIJ WODĘ, BY UNIKNĄĆ ODWODNIENIA PODCZAS WYSIĘKU!

CZEŚĆ, NAZYWAM SIĘ OLA MIROŚŁAW I JESTEM REKORDZISTKĄ ŚWIATA WE WSPINACZCE SPORTOWEJ NA CZAS. LATA TRENINGU NAUCZYŁY MNIE, ŻE PRAWIDŁOWE NAWADNIANIE I ODŻYWIENIE SĄ RÓWNIÉ WAŻNE JAK TRENING, KTÓRY WYKONUJĘ. UWIERZ MI, ŻE PRZESTRZEGANIE TYCH ZASAD NIE TYLKO POZWOLI CI OSIĄGAĆ LEPSZE REZULTATY W SPORCIE, ALE RÓWNIÉŻ SPRAWI, ŻE BĘDZIESZ MIEĆ DUŻO WIĘCEJ SIŁY PODCZAS GÓRSKICH WĘDRÓWEK!



#PROGRAMSKS | #MISTRZOWIEBEZPIECZENSTWA | #GOTOWYPLECAK
 #BEZWYPADKOWI | #BEZPIECZNEGORY
 #KONRADRYSUJE | #ZWIEDZAJZGŁOWA

Bądź aktywny
Bądź bezpieczny

Bądź aktywny, bądź bezpieczny!



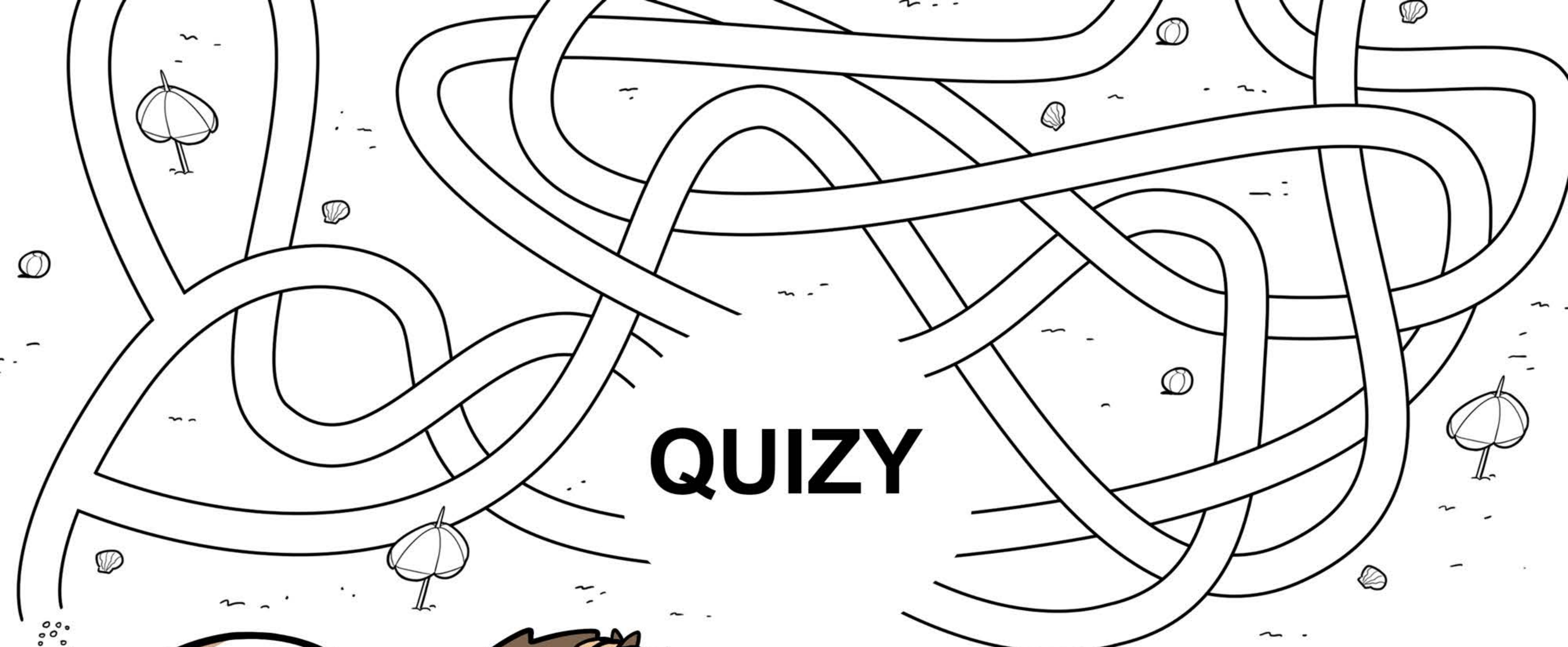
PAMIĘTAJ!

DLA WŁASNEGO BEZPIECZEŃSTWA:

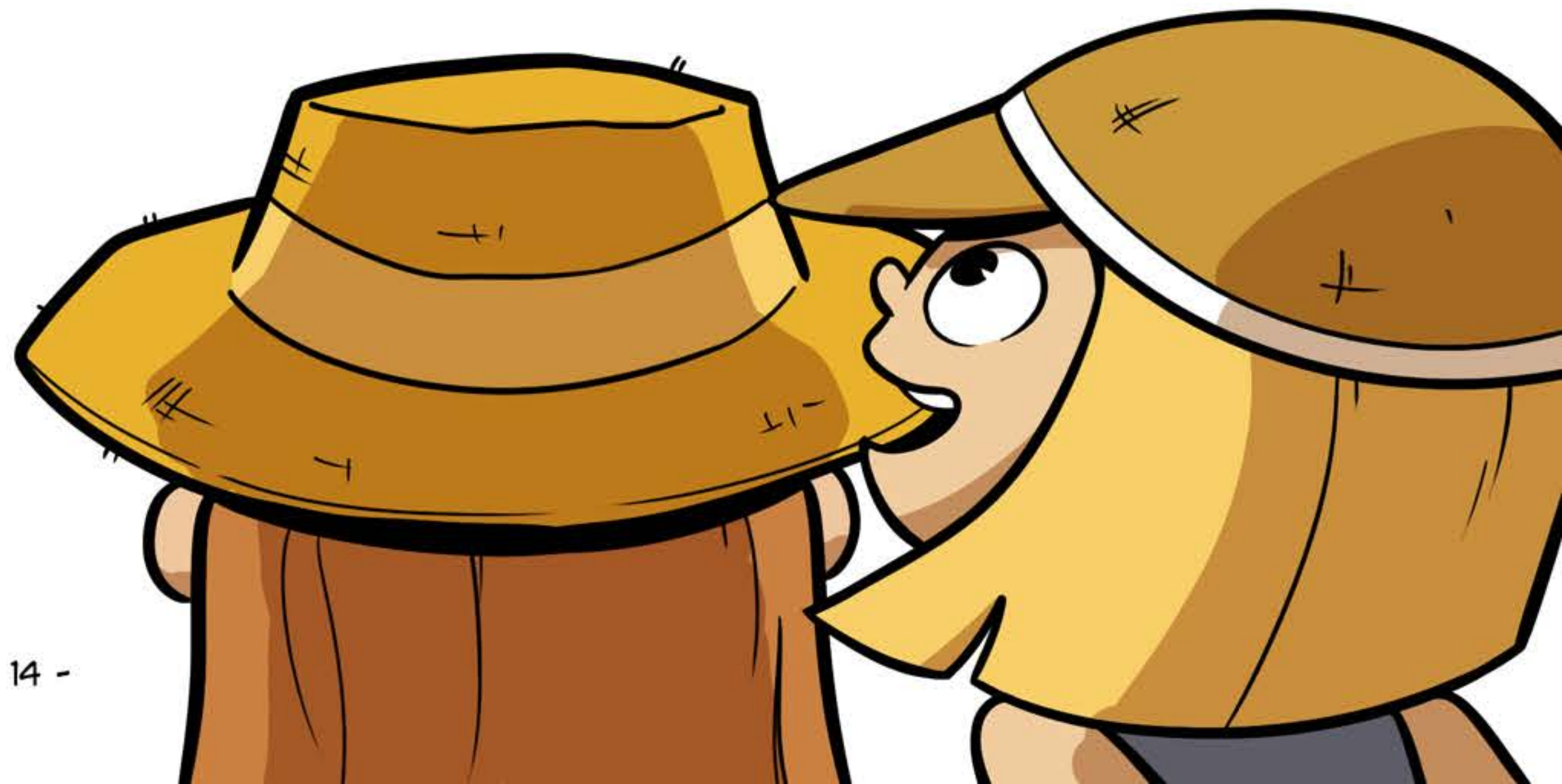
- *GDY WYRUSZASZ W GÓRY, PRZYGOTUJ LIBRANIA NA ZMIENNĄ POGODĘ: DESZCZ, SŁOŃCE, WIATR!
- *PAMIĘTAJ O BUTELCE Z WODĄ!
- *SPRAWDZAJ W TELEFONIE ALERTY POGODOWE!
- *W RAZIE ZŁEJ POGODY - ZOSTAŃ W DOMU!

CZEŚĆ, NAZYWAM SIĘ OLA MIROŚŁAW. TRENUJĘ WSPINACzkĘ. MOJA SPORTOWA PRZYGODA ZAPROWADZIŁA MNIE AŻ NA IGRZYSKA OLIMPIJSKIE, GDZIE USTANOWIŁAM REKORD ŚWIATA. WSPINAJĄC SIĘ, ZAWSZE DBAM O BEZPIECZEŃSTWO. SPOWODOWANY CHWILĄ NIEUWAGI URAZ MOŻE BARDZO PRZESZKODZIĆ MI W REALIZACJI MARZEŃ. PROSZĘ CIĘ, PODCZAS SWOICH WYCIECZEK, TEŻ ZAWSZE PRZESTRZEGAJ ZASAD BEZPIECZEŃSTWA!



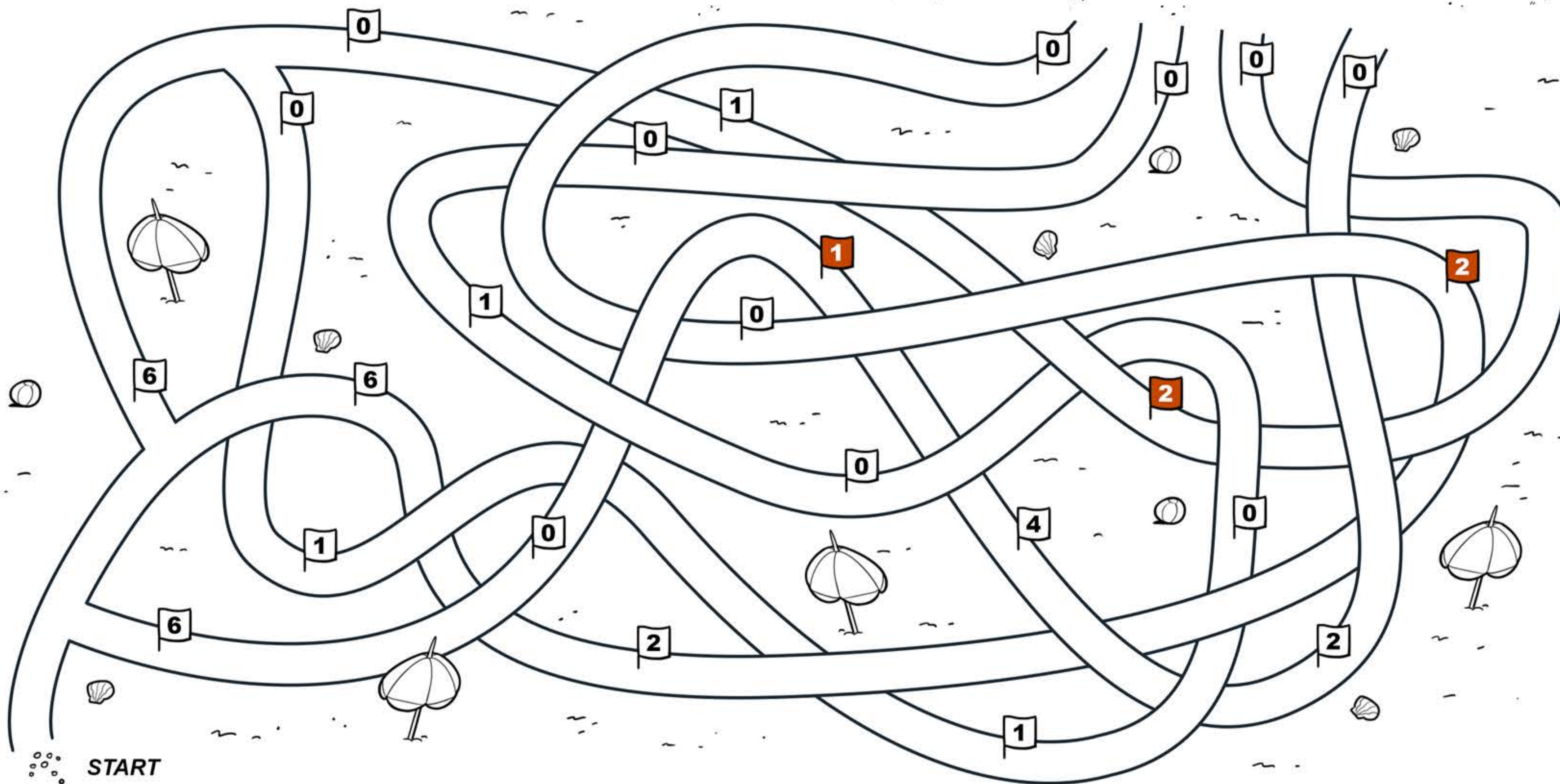
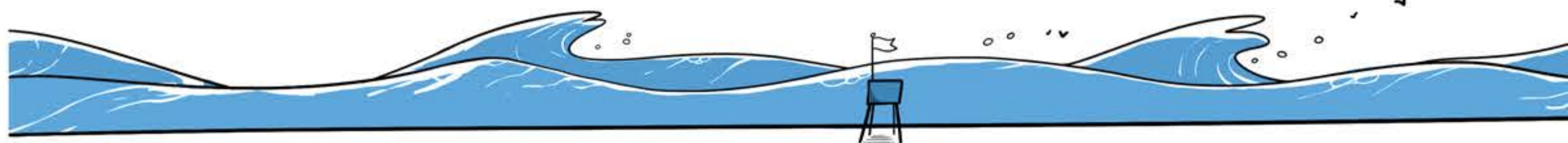


QUIZY



QUIZ | BEZPIECZNIE NAD WODĄ

Pomóż Stefanowi przejść przez labirynt i dostać się do morza taką drogą, aby nie przeszedł obok żadnej czerwonej flagi! Na flagach pod labiryntem wpisz cyfry, jakie po kolei omijał Stefan, aby dowiedzieć się, jaki jest numer alarmowy nad wodą.



NUMER ALARMOWY NAD WODĄ

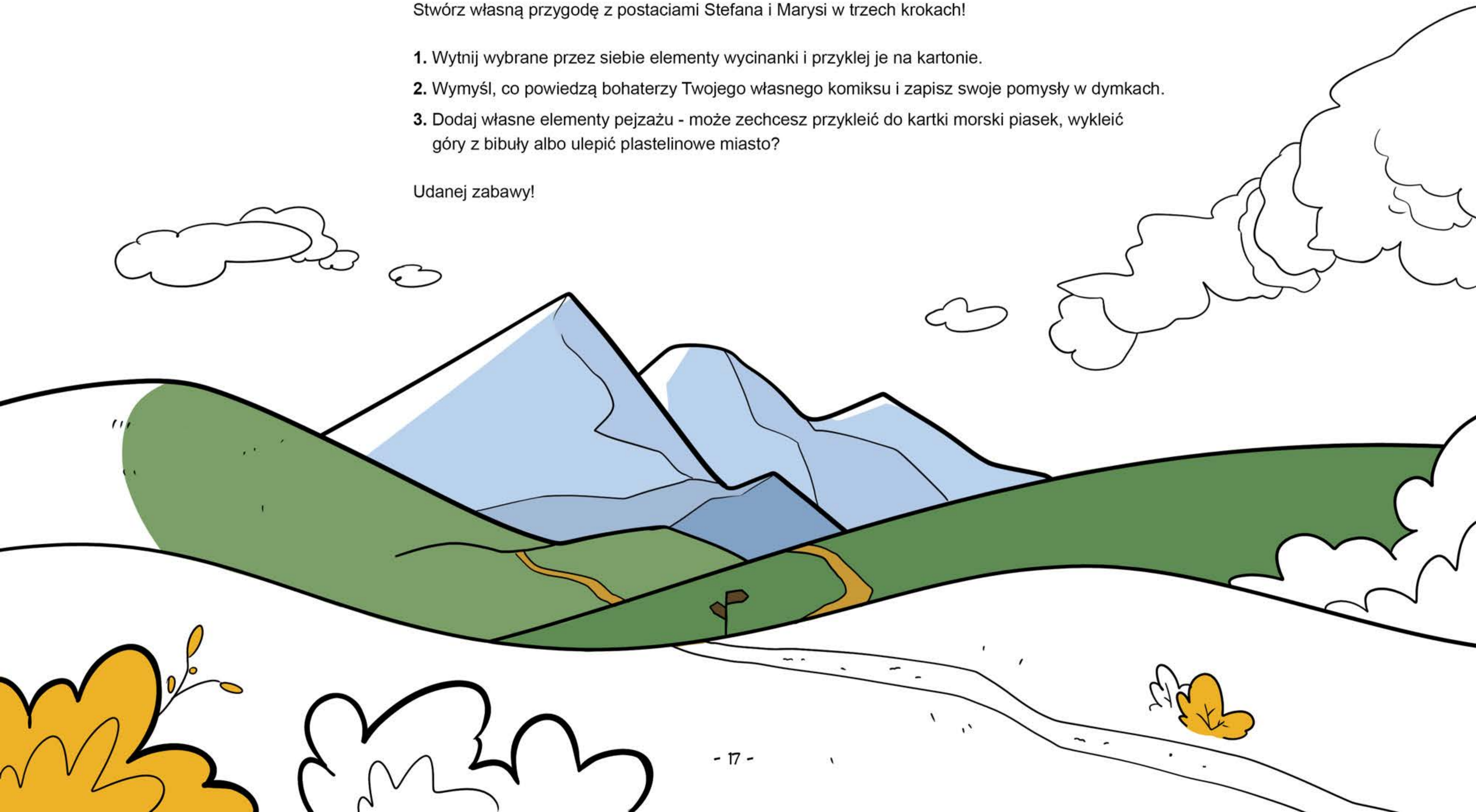
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

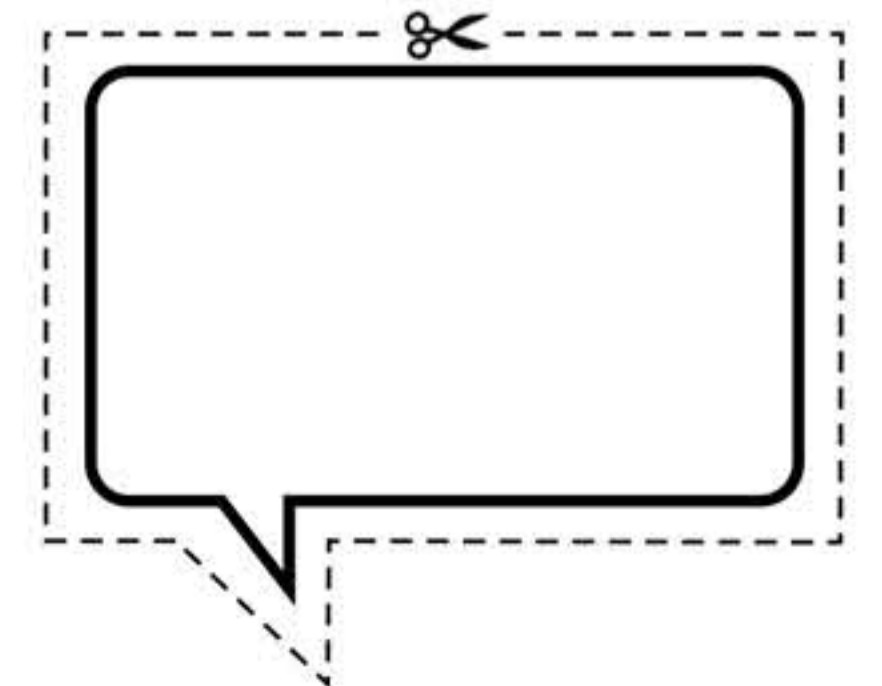
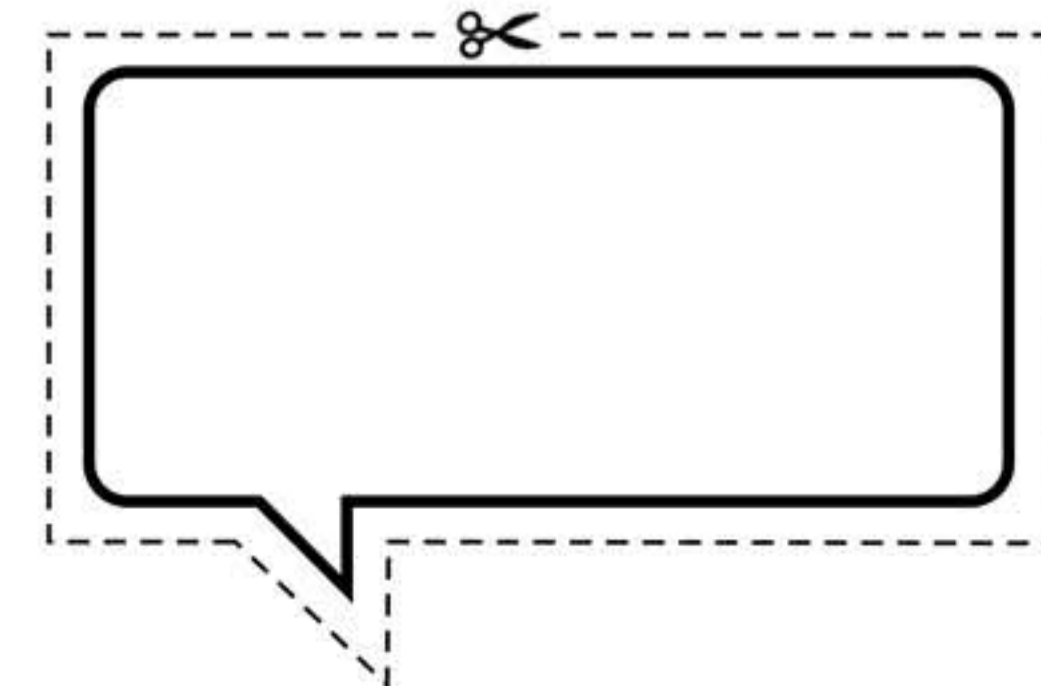
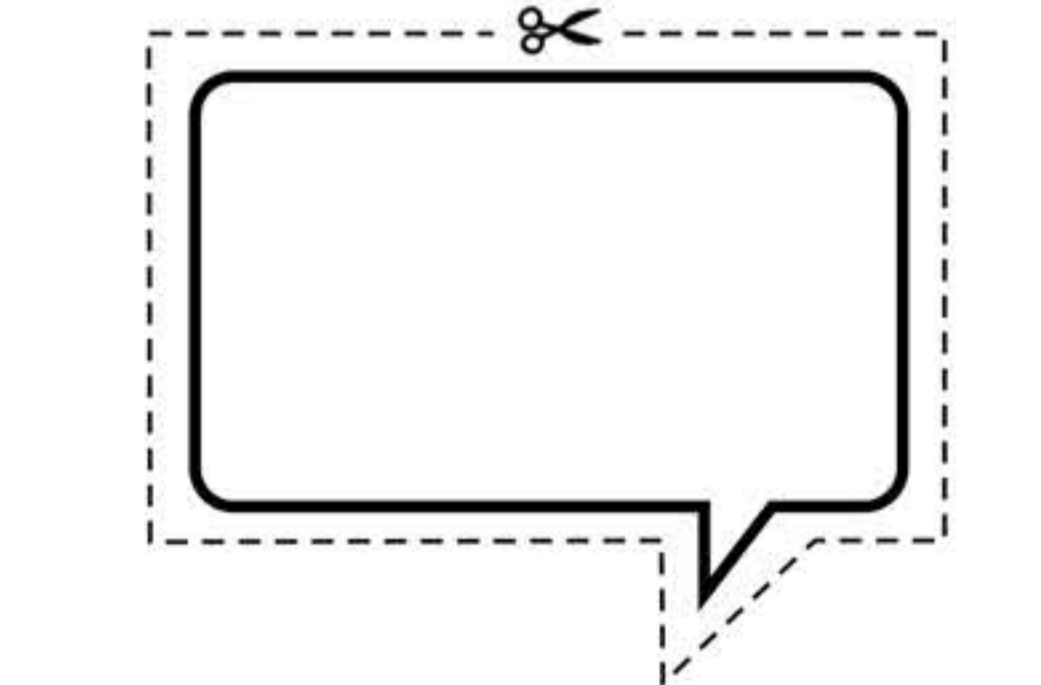
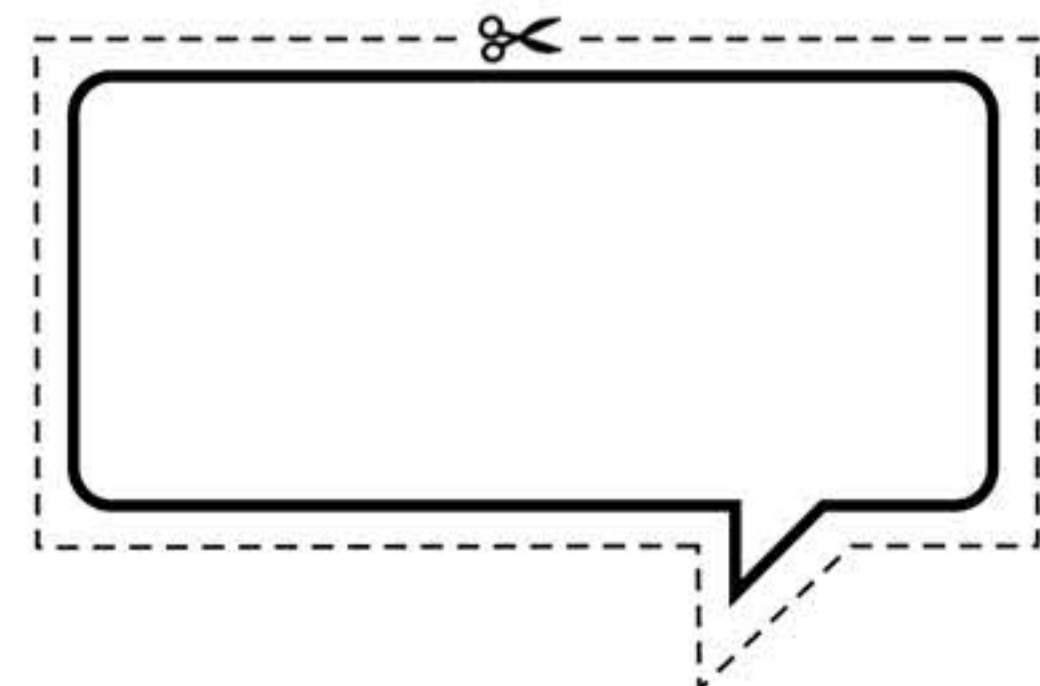
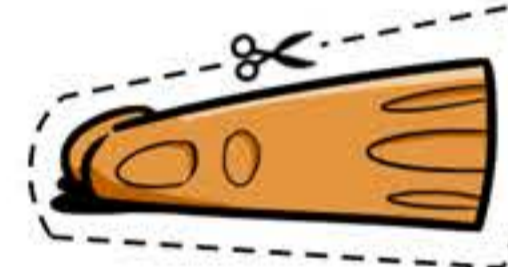
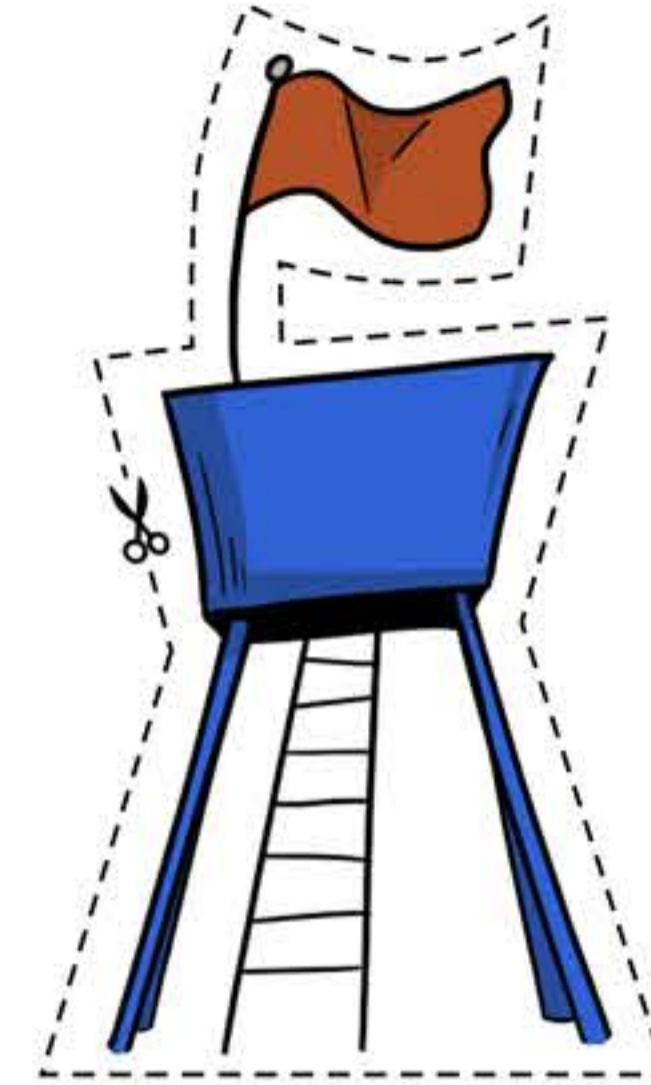
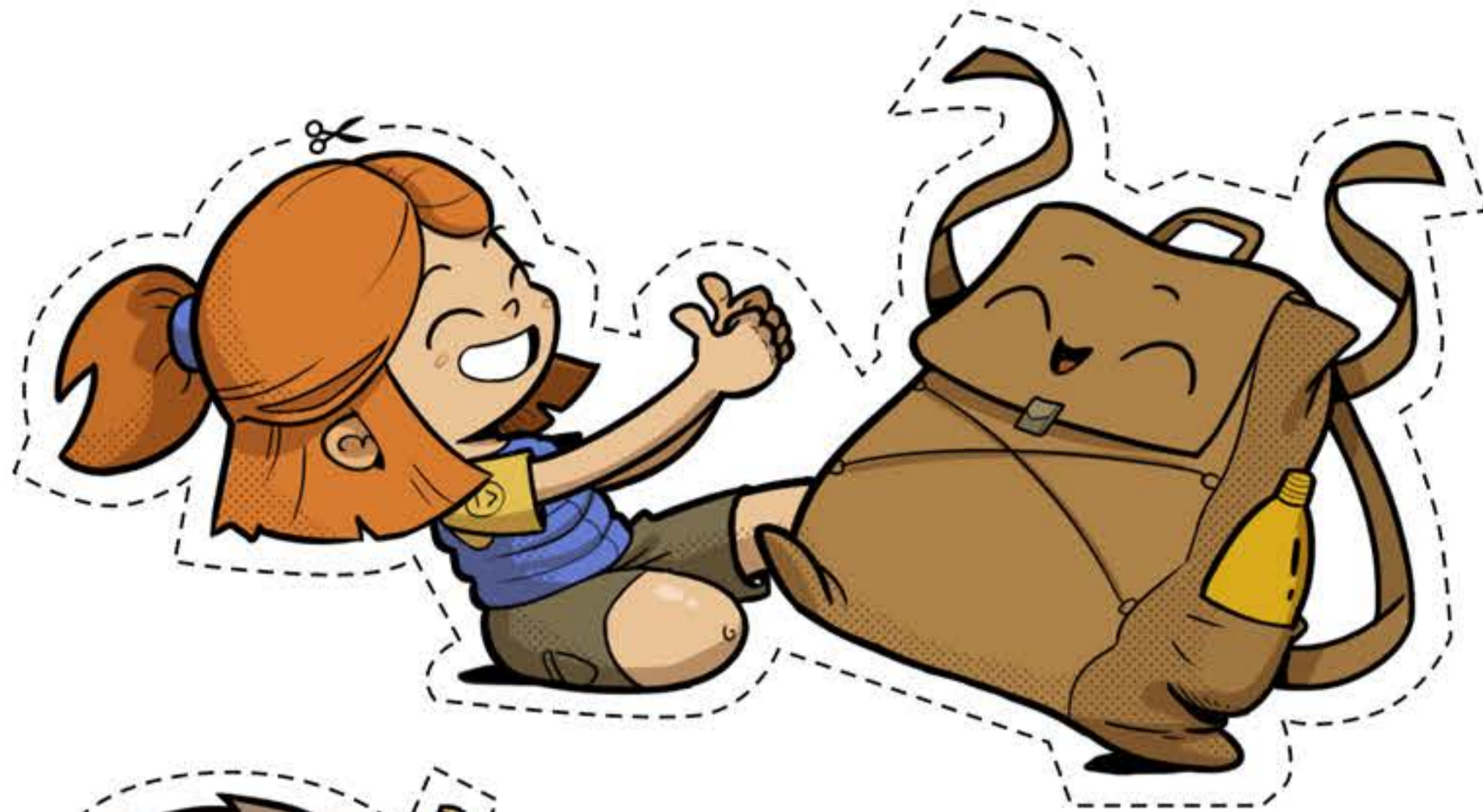
WAKACYJNA PRZYGODA

Stwórz własną przygodę z postaciami Stefana i Marysi w trzech krokach!

1. Wytnij wybrane przez siebie elementy wycinanki i przyklej je na kartonie.
2. Wymyśl, co powiedzą bohaterzy Twojego własnego komiksu i zapisz swoje pomysły w dymkach.
3. Dodaj własne elementy pejzażu - może zechcesz przykleić do kartki morski piasek, wykleić góry z bibuły albo ulepić plastelinowe miasto?

Udanej zabawy!







#doladujenergie



#bezpiecznegory



#blyszczodblaskiem

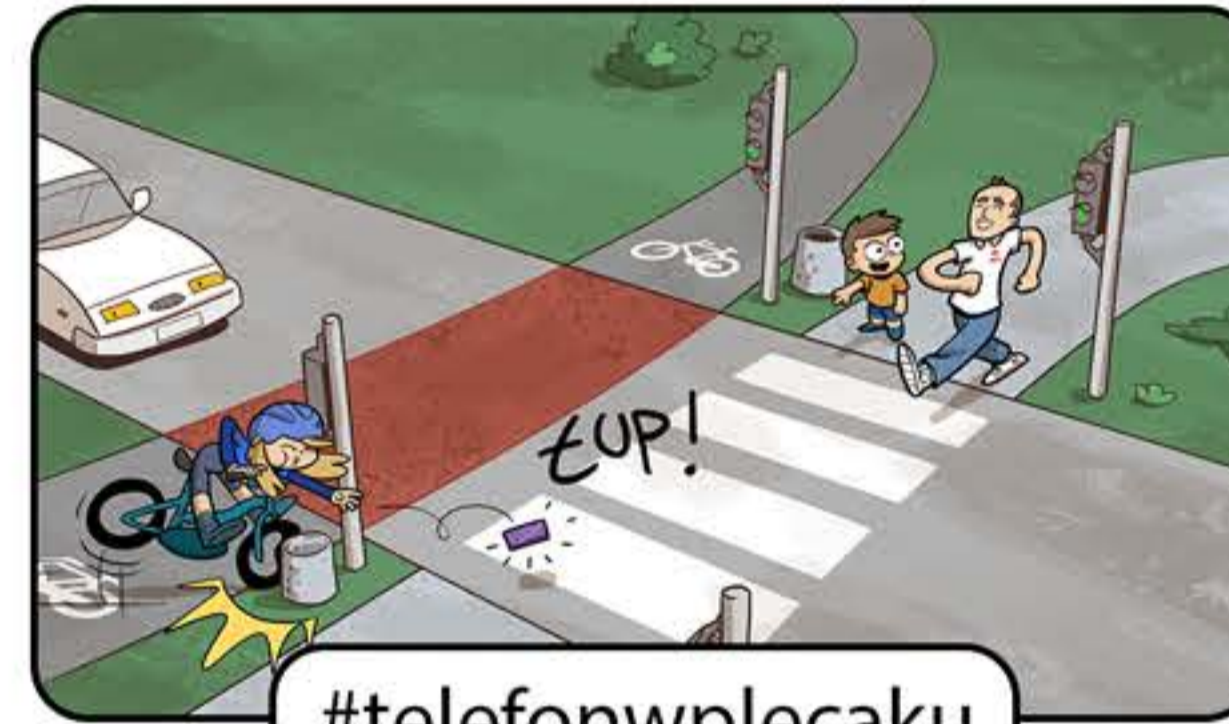
NUMER RATUNKOWY W GÓRACH
601 100 300



#zglowawkasku



#telefonwkieszeni



#telefonwplecaku

NUMER RATUNKOWY W GÓRACH
601 100 300

NUMER RATUNKOWY NAD WODĄ
601 100 100



#mistrzowiebezpieczenia



#bezpiecznawoda



#zcerwonanieplywam

NUMER RATUNKOWY NAD WODĄ
601 100 100

POGOTOWIE RATUNKOWE **999**

POLICJA **997**

STRAŻ POŻARNA **998**

EUROPEJSKI NUMER ALARMOWY
112

EUROPEJSKI NUMER ALARMOWY
112

EUROPEJSKI NUMER ALARMOWY
112

Bądź aktywny, bądź bezpieczny!

JESTEŚMY PEWNI, ŻE DZIĘKI KOMIKSOM I QUIZOM
POZNALIŚMY NAJWAŻNIEJSZE ZASADY AKTYWNEGO
I BEZPIECZNEGO WYPOCZYNKU. WYKORZYSTAMY
WIEDZĘ, KTÓRĄ ZDOBYLIŚMY, BY DOTRZEĆ NA
METĘ WAKACJI Z UŚMIECHEM I W PEŁNYM ZDROWIU!
BĄDŹMY AKTYWNI I BEZPIECZNI!



Za realizację projektu dziękujemy:

FINANSOWANIE PROGRAMU



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

PARTNER GŁÓWNY



OPERATOR PROGRAMU



ZOBACZ
WIĘCEJ!

