

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras

# ŽAISK IR BŪK SAUGUS!

Užduotys  
vaikams



saugau  
vaika.lt

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras

# ŽAISK IR BŪK SAUGUS!

Užduotys vaikams

Vilnius  
2022



## INFORMACIJA SUAUGUSIESIEMS

Sužalojimai yra viena didžiausių nepilnamečių vaikų sveikatos problemų. Vaikų mokymas saugiai elgtis – viena pagrindinių priemonių siekiant užkirsti kelią galimiems sužalojimams. Šiame leidinyje rasite užduotis, kurias spręsdami vaikai bus skatinami naudoti apsaugos priemonės, saugiai elgtis ir saugoti save.

### **Sužalojimų prevencijos ir saugumo patarimai**

#### **Gaisro prevencija:**

1. Įrenkite dūmų detektorius kiekviename miegamajame, netoli miegojimo zonos ir kiekviename namo aukšte.
2. Laiku pakeiskite dūmų detektorių maitinimo elementus.
3. Papasakokit vaikams, kaip saugiai išeiti iš namų gaisro metu ir kur susitikti lauke.

#### **Pėsčiųjų sauga:**

1. Išmokykite vaikus, kaip saugiai pereiti per kelią: pažiūrėti į kairę, dešinę, tuomet vėl į kairę.
2. Nešokite į kelią, jei netoliese stovi automobiliai, krūmai ar tvoros.
3. Eikite per kelią tik per pėsčiųjų perėją.

4. Jeigu nėra šaligatvio, eiti palei kelią reikia priešinga eismo judėjimui kryptimi, kaip įmanoma kairiau nuo eismo.

#### **Keleivių sauga:**

1. Vaikai turi būti tinkamai prisegti automobilyje visos kelionės metu.
2. Vaikai turi sėdėti gale.
3. Rinkitės vaiko amžių ir ūgį atitinkančias automobilines kėdutes.

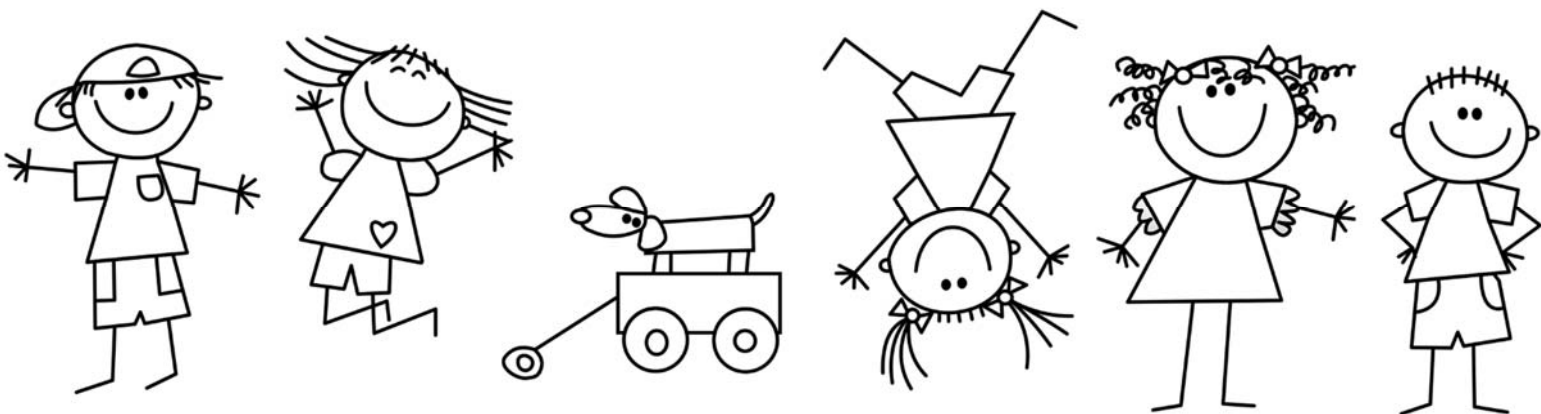
#### **Dviratininko sauga:**

1. Važiuojant dviračiu ar riedučiais visada reikia dėvėti tinkamą šalmą.
2. Važiuoti reikia pagal transporto judėjimo kryptį, kaip įmanoma dešiniau.
3. Norint pasukti, būtina rodyti ženklus rankomis, o norint kirsti kelią - nultipti nuo dviračio ir jį persivesti per kelią.

4. Ant dviračio turi būti atšvaitai, rekomenduojama rengtis ryškių spalvų drabužius, kad vaikas būtų gerai matomas kitiems eismo dalyviams.

#### **Vandens sauga:**

1. Kol niekas nesinaudoja vonia, vonios kambario durys turi būti uždarytos.
2. Kol vaikas maudosi, jį turi prižiūrėti suaugęs asmuo.
3. Kūdikių niekada negalima palikti vienu vonios kambaryje ar pačioje vonioje.
4. Vaikai ir suaugusieji visuomet turi dėvėti gelbėjimosi liemenę, kai plaukioja valtimis, laivais ir pan.
5. Įsitikinkite, kad gelbėjimosi liemenė jums tinka.



# ŽODŽIŲ KRATINYS

## Kaip žaisti?

Išnarpliok užduotį: apačioje parašyti žodžiai, kurie įvardija daiktus, susijusius su dviračiu, tačiau raidės susimaišė. Sudėliok jas tinkamai, o apibrauktos raidės tau padės atsakyti, koks saugos patarimas paslėptas apačioje. Sėkmės!

YPŠSIK → Y \_ \_ \_ \_

SAATR → \_ T \_ \_

LEAAPSD → \_ E \_ \_   \_

SSTMBKAUI → \_ K \_   \_ \_ \_ \_

SIIAAŽBD → \_ \_ \_ B \_ \_ \_  

ĖSNYDĖ → Ė \_ \_ \_ \_

MĮSLĖ: \_\_\_\_\_

Kad būtum saugus važinėdamas dviračiu, visada turi būti dėvimas  
\_ \_ \_ M \_ \_ .

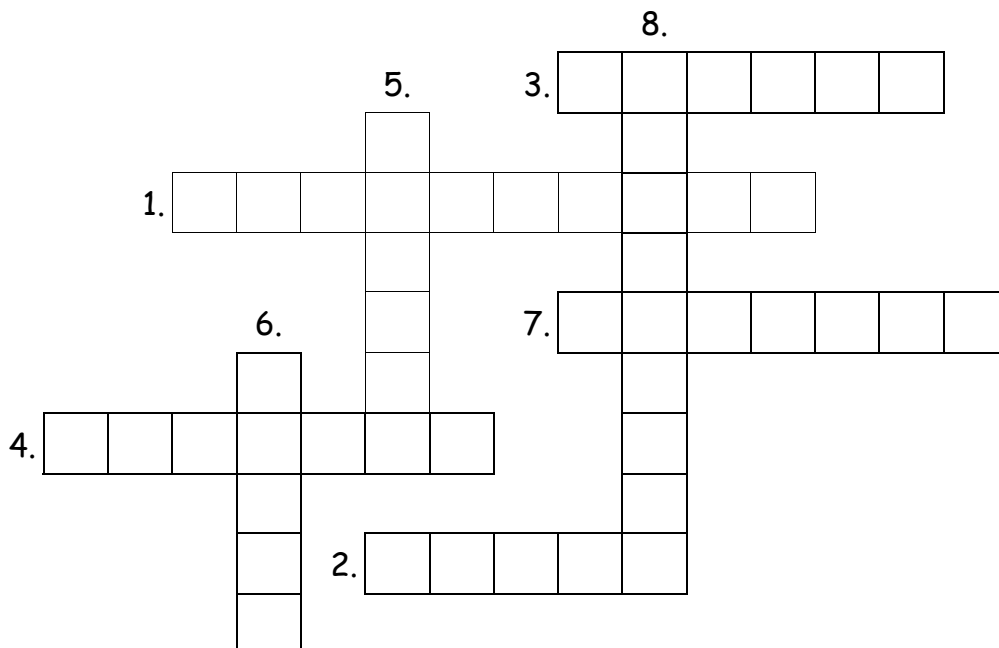
# KRYŽIAŽODIS

## Kaip žaisti?

Visi atsakymai apačioje yra patarimai, kaip apsisaugoti nuo apsinuodijimo - tai dalykai, kuriuos turi padaryti arba kuriuos turi žinoti, kad neapsinuodytum. Jei tai žinosi, apsaugosi ir save, ir kitus!

## Klausimai:

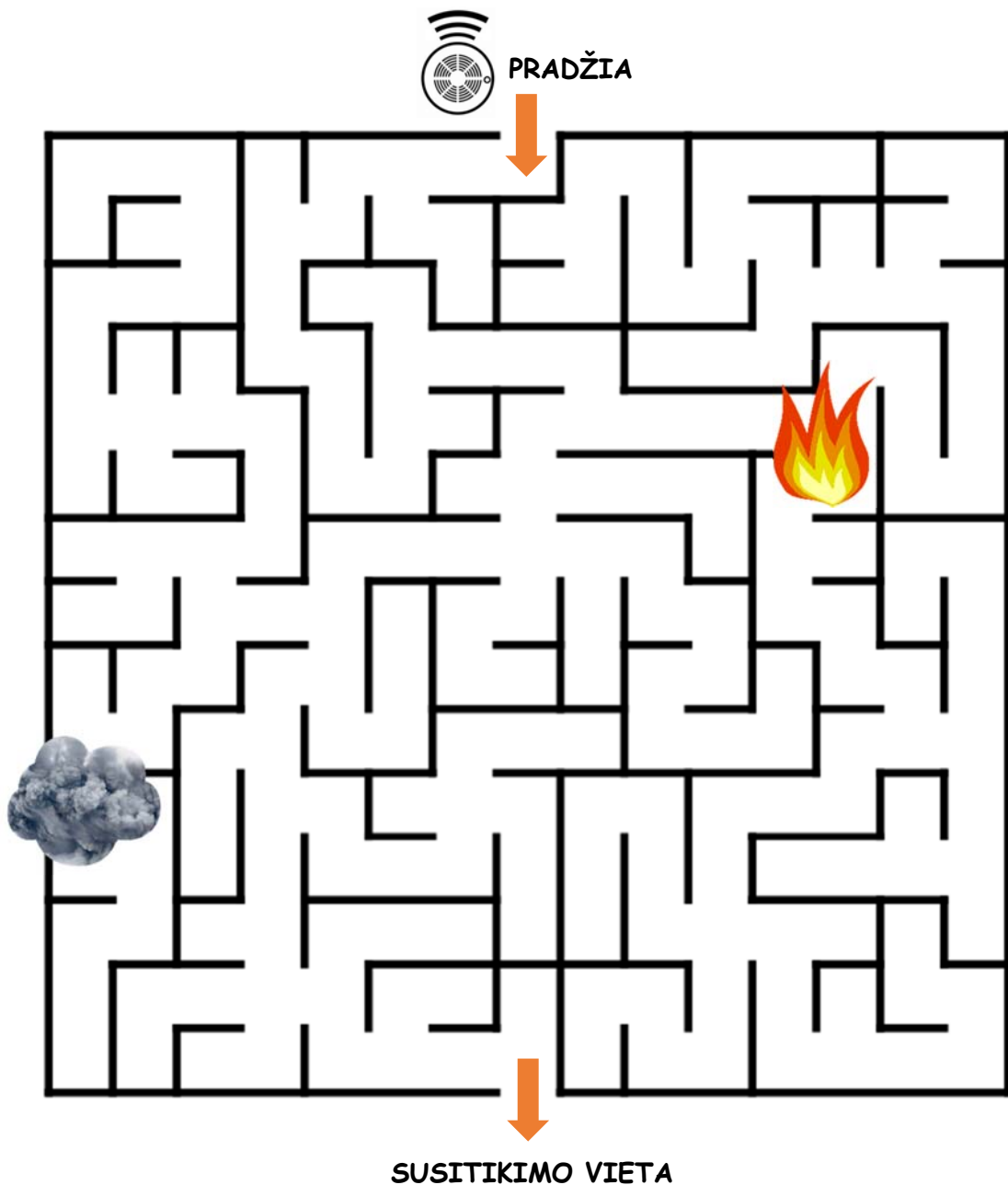
1. Primink tėvams, kad pirktų vaistus ir valymo priemones tik su saugiomis \_\_\_\_\_ .
2. Viskas, kas auga \_\_\_\_\_, - medžiai, laukinės uogos, krūmai, žolė ir grybai - neturėtų būti dedami į burną, nes jais galima apsinuodyti.
3. Jei \_\_\_\_\_ vabzdys ar gyvatė, visada pasakyk suaugusiajam.
4. Įsitikink, kad Apsinuodijimų centro telefono \_\_\_\_\_ yra išsaugotas tavo telefone, kad prireikus greitai jį surastum.
5. Kasdien naudojamos priemonės, kaip plovikliai, purškalai nuo vabzdžių, dažai, gali būti \_\_\_\_\_, jei jų paragausi.
6. Visada atsiklausk suaugusiojo, ar gali \_\_\_\_\_ ar valgyti tai, kas yra pakuotės viduje. Gal butelyje supiltos ne sultys?!
7. \_\_\_\_\_ nėra saldainiai, juos turi vartoti tik tada, kai sergi ir kai tėvai tau juos duoda.
8. Nuodų gali rasti kiekviename \_\_\_\_\_, todėl būk budrus!



# LABIRINTAS

## Kaip žaisti?

Jei išgirsti dūmų detektoriaus aliarmo signalą ir gali saugiai išeiti iš namų, bėk kaip įmanoma greičiau. Toliau esantis labirintas padės pasimokyti, kaip greitai tai padaryti. Perėjęs labirintą, nupiešk vietą, kur gaisro metu susitiktų visa šeima.



**VIETA, KUR GAISRO METU  
SUSITIKTŲ VISA ŠEIMA**





# SAUGA NAMUOSE

## Praktika būti saugiam

Kiekvieno iš mūsų darbas - užtikrinti, kad namai būtų saugūs. Tai turi žinoti ne tik tėvai, bet ir vaikai. Jie gali būti puikūs pagalbininkai pastebint galimas grėsmes.

Kiekviename piešinyje surask pavojus ir apibrėžk raudonai. Gali pasinaudoti šalia piešinių esančiomis užuominomis, kurios padės tau atrasti pavojus.

## RŪSYS



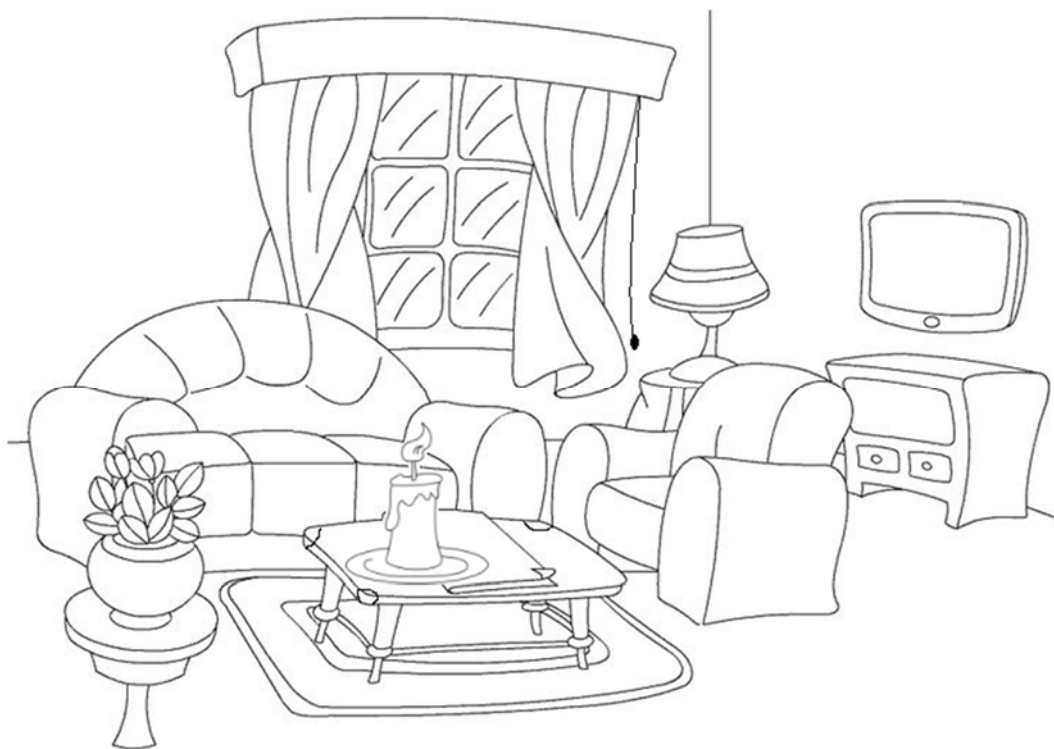
- \* Įsitikink, kad žaislai ir kiti daiktai nesimėtytų ant laiptų.
- \* Buityje naudojami valikliai turi būti nepasiekiami vaikams.

## MIEGAMASIS



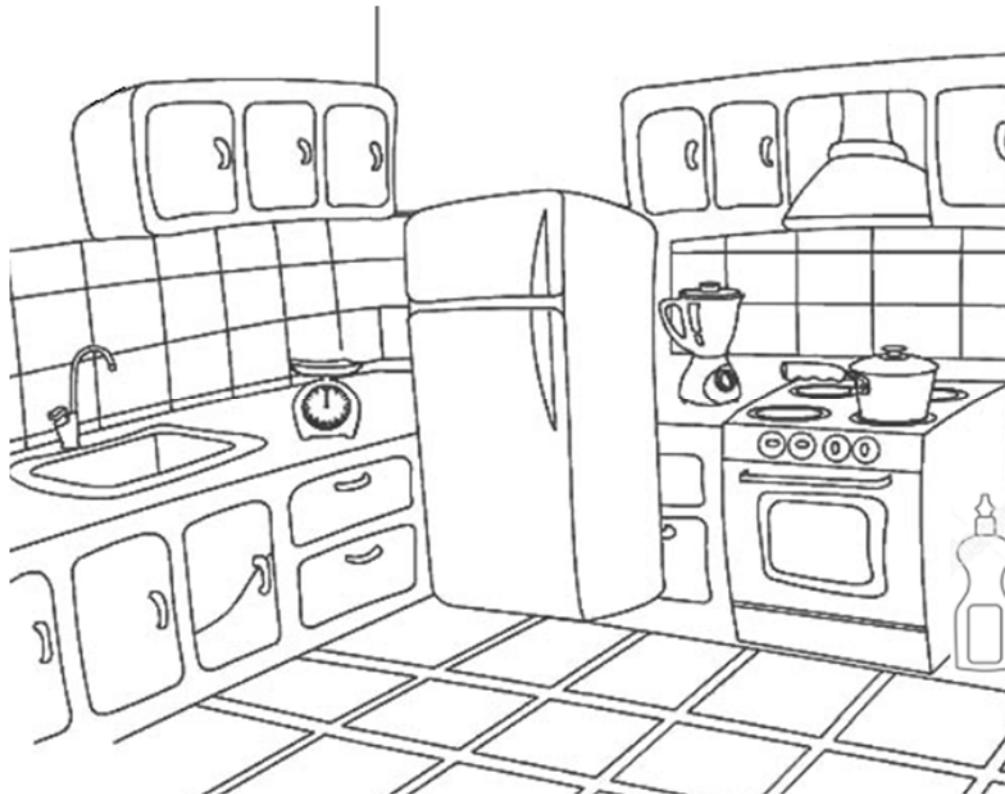
- \* Langai turi būti su apsaugomis nuo atidarymo.
- \* Negalima laikyti baldų prie lango.
- \* Nenaudojami elektros lizdai turi būti uždengti.

## SVETAINĖ



- \* Žaliuzių virvelės turi būti užfiksuotos ir nepasiekiamos vaikams.
- \* Žvakė gali būti pavojinga.
- \* Įsitikink, ar visi smailūs baldų kampai yra uždengti.

## VIRTUVĖ



- \* Niekada neliesk ant viryklės esančio puodo.
- \* Visi valikliai turi būti neprieinami vaikams.

## VONIOS KAMBARYS



- \* Vaistai turi būti nepasiekiami vaikams.
- \* Valymo priemonės turi būti saugiai sudėtos, kad nebūtų lengvai pasiekiamos vaikams.

# SAUGIŲ NAMŲ KLAUSIMYNAS

Atsakyk į šiuos klausimus ir pasivaikščiok po namus kartu su tėvais. Paprašyk tėvų, kad jie sutvarkytų atrastus trūkumus, tik nemėgink to atlikti pats. Kartu galite padaryti taip, kad namai taptų saugesni. Atmink: saugūs namai – saugesni vaikai!

## Visi namai:

- \* visus nenaudojamus elektros lizdus uždenk apsaugomis;
- \* prietaisų laidus sutvarkyk taip, kad nesimaišytų po kojomis;
- \* įsitikink, kad namuose yra dūmų detektorius;
- \* laiptų apačioje ir viršuje naudok vartelius – jie turi būti visada užrakinti;
- \* žaislai ir kiti daiktai neturi mėtytis ant laiptų;
- \* didelius baldus pritvirtink prie sienos, o smailius kampus apsaugok apsaugomis;
- \* užuolaidų ir žaliuzių virvelės turi būti pritvirtintos aukštai;
- \* visada žinai, kaip išsikviesti pagalbą – numeris 112 užrašytas tau matomoje vietoje.

## Virtuvė:

- \* puodų rankenos nusuktos į sieną;
- \* kai tik įmanoma, maistas gaminamas ant galinių degiklių;
- \* valymo priemonės laikomos nepasiekiamoje vietoje;
- \* orkaitės durys visada uždarytos;
- \* vaikai žino, kad reikia stovėti atokiau nuo viryklės.

## Vonios kambarys:

- \* maži vaikai NIEKADA nesimaudo vieni;
- \* unitazo dangtis laikomas nuleistas;
- \* elektriniai prietaisai laikomi atokiau nuo vaikų;
- \* vaistai ir maisto papildai yra nepasiekiami vaikams;
- \* vanduo šildomas ne daugiau kaip iki 60 laipsnių.

## Miegamasis:

- \* kūdikio lovelėje nėra žaislų, pagalvių ir minkštų patalų;
- \* kūdikiai miega savo lovytėse;
- \* langai turi apsaugas nuo atidarymo;
- \* vaikų lovos ir kiti baldai nėra pastatyti prie lango.

## Svetainė:

- \* visi smailūs baldų kampai yra su apsaugomis;
- \* vaikai nepasiekia žvakių.

## Rūsys:

- \* dažai, nuodingos medžiagos ir valikliai nepasiekiami vaikams.

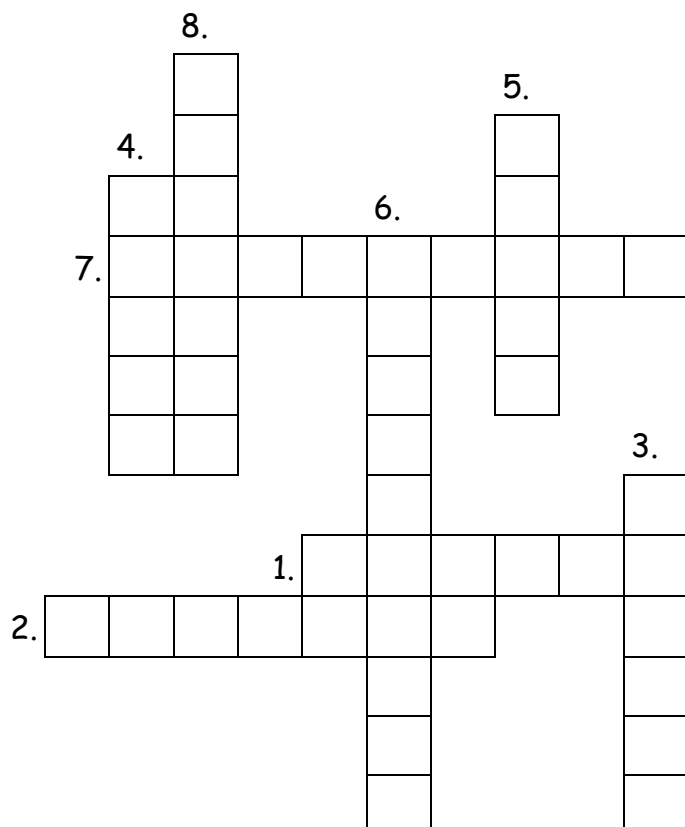
# KRYŽIAŽODIS

## Kaip žaisti?

Atsakymai į toliau pateiktus klausimus padės prisiminti saugaus pėsčiųjų elgesio taisykles. Laikykis jų ir patark tai daryti savo draugams, kai einate per kelią arba esate netoli automobilių, sunkvežimių, autobusų ar troleibusų. Jei laikysiesi šių patarimų, tiek tu, tiek tavo draugai būsite super saugūs!

## Klausimai:

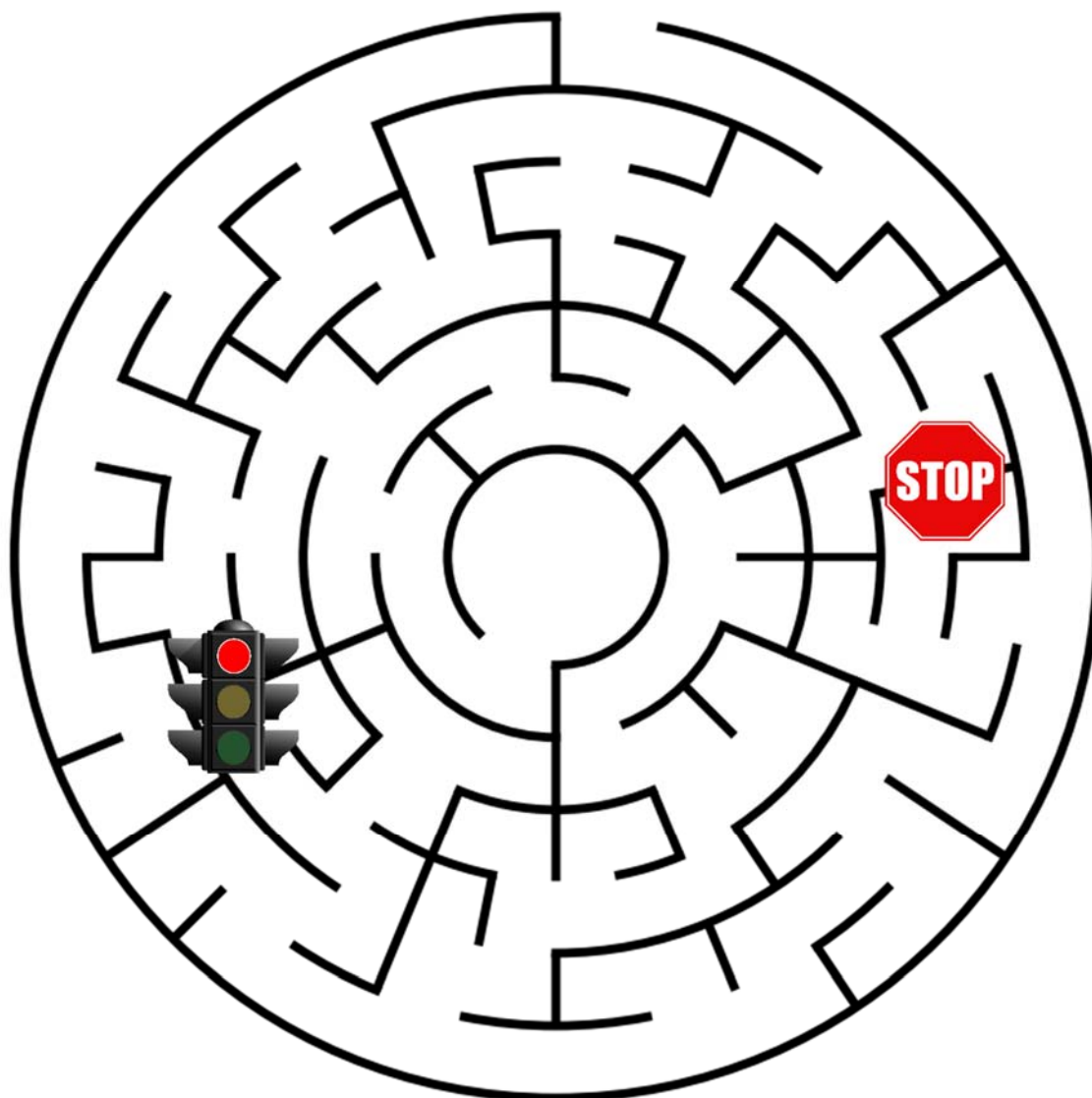
1. Visada eik tik per pėsčiųjų \_\_\_\_\_. PERĖJĄ
2. Niekada nebėk į kelią paskui \_\_\_\_\_. Jei tavo kamuolys nurieda į kelią, eidamas jo pasiimti įsitikink, kad neatvažiuoja automobilis. KAMUOLĮ
3. Eidamas per kelią, pažiūrėk kairėn, tada dešinėn, o paskui vėl \_\_\_\_\_. KAIRĖN
4. Jei dega šviesoforo \_\_\_\_\_ spalva, gali eiti per kelią. Jeigu raudona, turi stovėti ir laukti. ŽALIA
5. Eik tik šaligatviu, o ne \_\_\_\_\_. GATVĖ
6. Eidamas automobilių stovėjimo \_\_\_\_\_, visada laikykis mamos arba tėčio rankos. AIKŠTELEJE
7. Kad būtum matomas ir dieną, ir naktį, visada turi būti prisegtas \_\_\_\_\_. ATŠVAITAS
8. Ženk į gatvę tik įsitikinęs, kad automobilis \_\_\_\_\_. SUSTOJO



# LABIRINTAS

## Kaip žaisti?

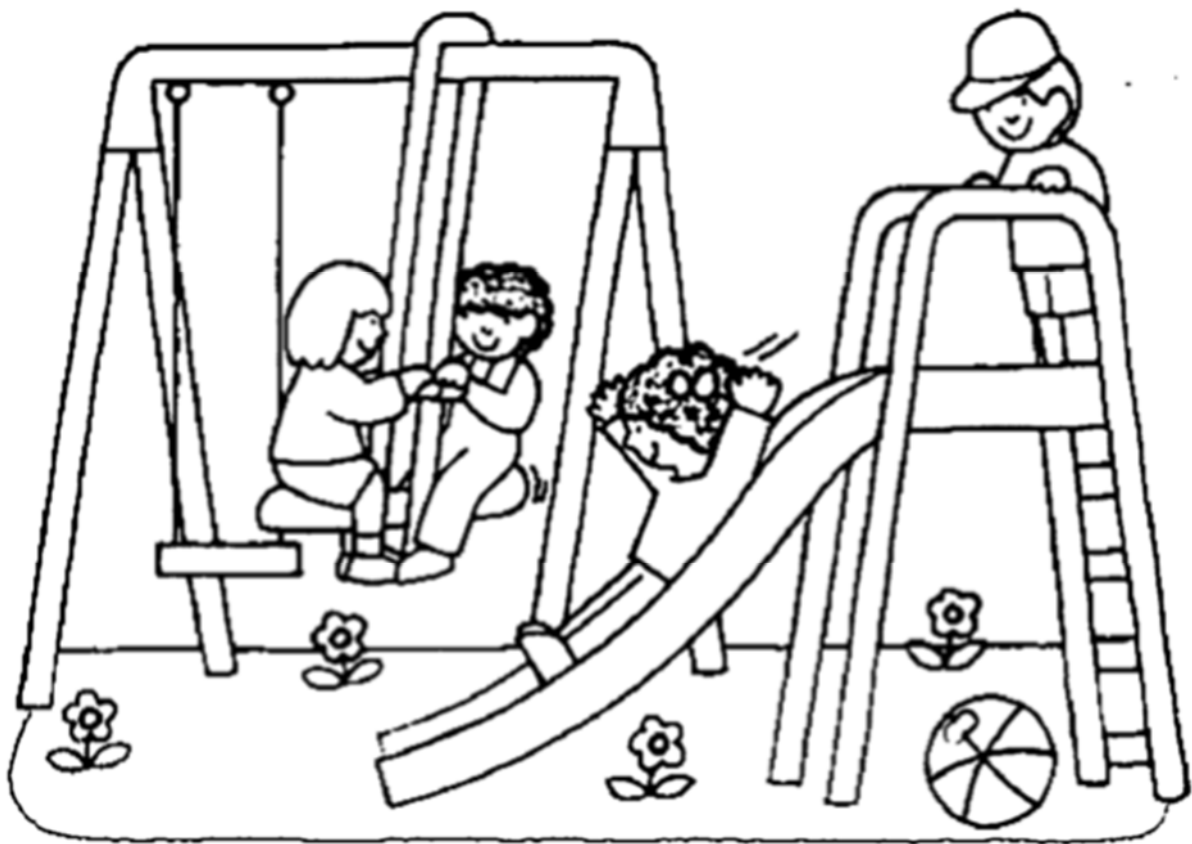
Kai eini per gatvę, svarbu pirmiausia pažiūrėti į kairę, tada į dešinę, paskui - vėl į kairę. Eidamas šiuo labirintu, žiūrėk į ženklus ir vadovaukis nuorodomis. Jei nežinai, ką reiškia ženklas, paprašyk pagalbos. Šie ženklai svarbūs, norint būti saugiu kelyje.



# SPALVINIMO UŽDUOTIS

## Žaidimų aikštelės sauga

Žaidimų aikštelėje labai smagu! Įsitikink, kad aikštelėje tikrai saugu žaisti ir linksmybių nesugadins nelaimingas atsitikimas. Reikia patikrinti, ar aikštelėje niekas nėra sulūžę, aikštelę dengia smėlis ar skalda ir visi žaidžiai tinkamai. Svarbu saugiai lipti pakopomis ir nusileisti nuo čiuožyklos. Nelipk niekur, kur aukštis didesnis nei tavo ūgis, nebent tau padeda suaugęs žmogus.



# SAUGA VANDENYJE

## Būk sumanus vandenyje!

Vanduo gali teikti daug džiaugsmo, bet lygiai taip pat gali būti pavojingas. Visada būdamas prie baseino, ežero, upės ar vonios įsitikink, kad tave stebi suaugęs žmogus. Nuspalvink piešinį apačioje ir išmok kelių svarbių taisyklių, kad prie visų vandens telkinių būtum saugus.

### Sauga baseine:

- \* Neplaukiok vienas!
- \* Kai plaukioji, tave visuomet turi stebėti suaugęs žmogus. O jei esi jaunesnis nei 5 metų, suaugusysis turi tave lengvai pasiekti ranka.
- \* Jei nemoki plaukti, dėvėk gelbėjimosi liemenę.
- \* Jei nemoki plaukti, paprašyk, kad tave užrašytų į plaukimo pamokas.



---

### Prie atvirų vandens telkinių:

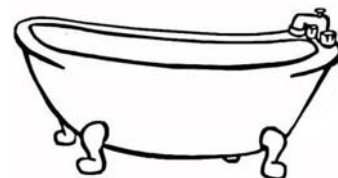
- \* Niekada neplauk vienas vandenyje arba valtimi!
- \* Vaikai ir suaugusieji būdami valtyje visada turi dėvėti gelbėjimosi liemenę.
- \* Įsitikink, kad gelbėjimosi liemenė tau tinka.



---

### Vonioje:

- \* Jei vonia niekas nesinaudoja, vonios kambario durys turi būti uždarytos.
- \* Kol maudaisi vonioje, tave visada turi stebėti suaugęs žmogus.
- \* Kūdikiai negali būti paliekami vonioje vieni nė akimirksniai!
- \* Jei maudaisi su savo sesute ar broliu, atmink, kad negalima taškyti vienas kitam vandens į veidą ar skandinti vienas kito.





# PUSLAPIS VAIZDUOTEI

## Rinkis!

Šiame puslapyje nupiešk arba parašyk apie tai, ką išmokai ir sužinojai, skaitydamas šią knygelę.





# SUPER SAUGAUS VAIKO DIPLOMAS!

Aš, \_\_\_\_\_, pasižadu:  
VISADA PRISISEGTI SAUGOS DIRŽĄ VAŽIUODAMAS AUTOMOBILIU,  
DĖVĖTI ŠALMĄ, KAI VAŽIUOJU DVIRAČIU,  
SUSITARTI SU ŠEIMA, KAIP GAISRO METU IŠBĖGTI IŠ NAMŲ  
IR KUR VISIEMS SUSITIKTI,  
PASAKYTI TĖVAMS, JEI PASTEBĖSIU NAMUOSE KAŽKĄ NESAUGAUS,  
EITI PER KELIĄ TIK PER PĖŠČIŲJŲ PERĖJĄ IR VISADA PAŽIŪRĖTI  
Į KAIRĘ, Į DEŠINĘ IR VĖL Į KAIRĘ,  
ŽAIDIMŲ AIKŠTELĖJE LAIKYTIS TAISYKLIŲ,  
VANDENYJE PLAUKIOTI TIK KAI ŠALIA YRA SUAUGUSIEJI!

---





## ATSAKYMAI

Kryžiažodis (6 psl.)

1. PAKUOTĖMIS
2. LAUKE
3. ĮKANDO
4. NUMERIS
5. NUODAI
6. GERTI
7. VAISTAI
8. KAMBARYJE

Kryžiažodis (13 psl.)

1. PERĖJĄ
2. KAMUOLĮ
3. KAIRĖN
4. ŽALIA
5. GATVE
6. AIKŠTELĖJE
7. ATŠVAITAS
8. SUSTOJO