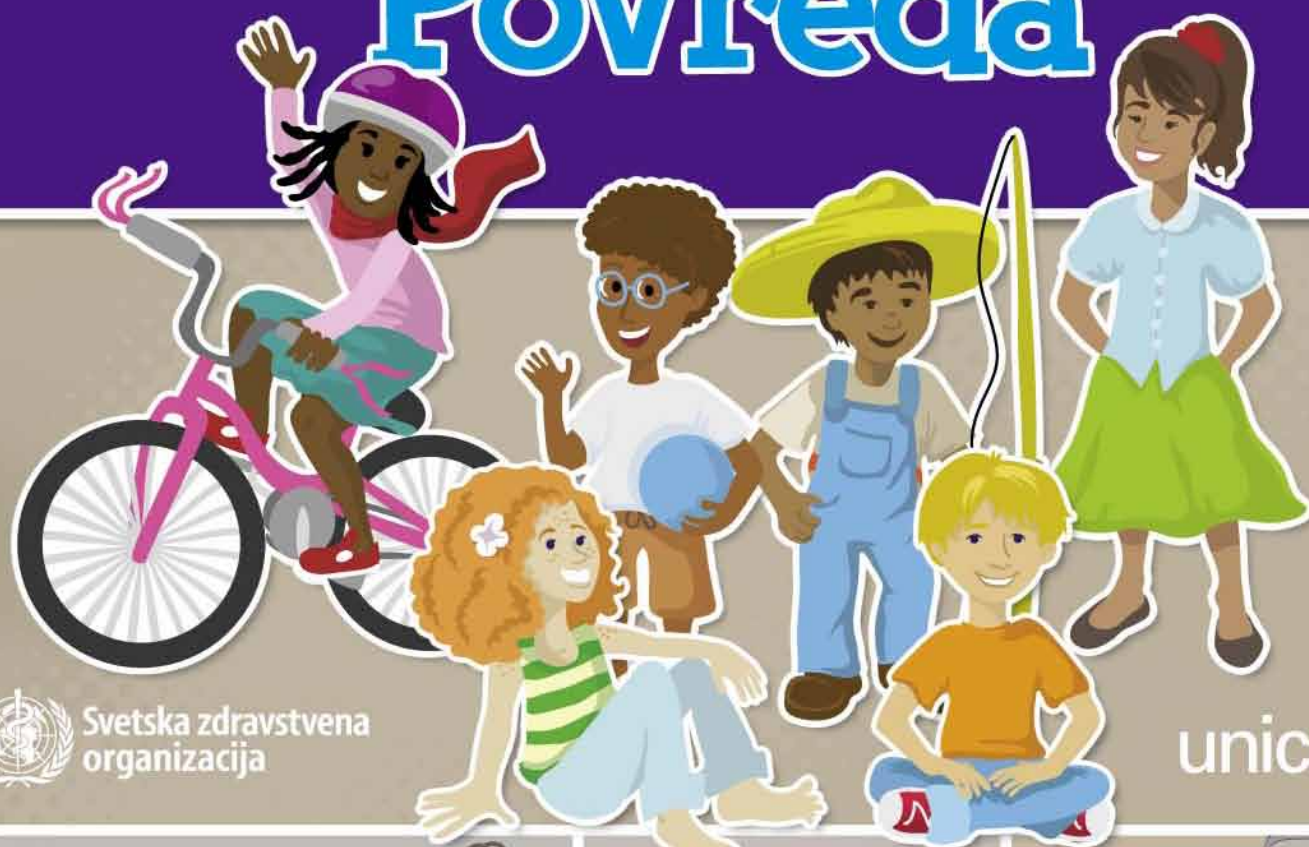




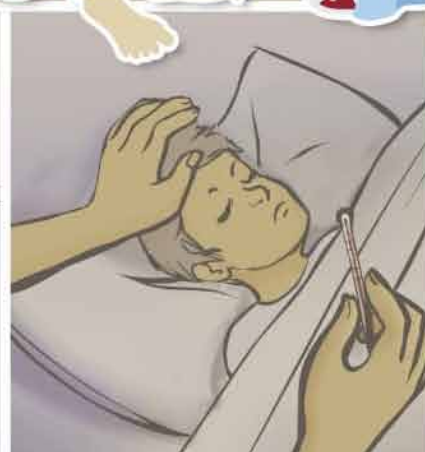
Dodatak uz *Globalni izveštaj o sprečavanju povreda kod dece za 2008. godinu*

# Zabava Bez Povreda



Svetska zdravstvena  
organizacija

unicef 





# Zahvalnice

Tekst i obrazovni koncept:  
Joanne Vincenten,  
Morag MacKay i Kate Brown,  
Evropsko udruženje za  
bezbednost dece

Opšti pregled:  
Kayode Oyegbite (UNICEF)  
Urednik i rukovodilac projekta:  
Brigitte Stark-Merklein  
(UNICEF)

Urednički tim u SZO:  
Margie Peden i  
Kidist Bartolomeos

Posebno se  
zahvaljujemo deci  
i mladima koji su  
sa nama podelili svoje  
priče i zaključke.

Dečja komisija za evaluaciju:  
Aiden Million, Alex Mackenzie,  
Anna Michalsen, Anne Manon Falcon,  
Anton Macfadyen, Bethlehem Million,  
Danielle Swannell, David Khayesi,  
Eddie Mackenzie, Elbethel Gebrewold,  
Nicholas Swannell, Noah A. Pajunen,  
Zipporah Shanyisa Khayesi

UNICEF-ov tim  
za izradu i distribuciju:  
Jaclyn Tierney, Edward Ying Jr.,  
Elias Salem, Germain Ake,  
Farid Rashid, Eki Kairupan,  
Fanuel Endalew

Izradom ove brošure  
rukovodili su  
Peter Salama  
i Patricia Moccia  
(UNICEF).

UNICEF-ov urednički  
i prevodilački tim:  
Korekcije: Charlotte Maitre, Catherine  
Rutgers, Kristin Moehlmann, Emily Goodman  
Provera tačnosti podataka:  
Hirut Gebre-Egziabher, Yasmine Hage,  
Gabrielle Mitchell-Marell

Izdanje na francuskom: Marc Chalamet  
Izdanje na španskom: Carlos Perellon

Zahvaljujemo se  
koordinatoru UNICEF-ovog programa  
Glasovi mladih Marii Cristini Gallegos  
i predstavnicima Glasova mladih iz seoskih  
područja koji su prikupili istinite priče mladih  
koji nemaju pristup Internetu. Takođe se  
zahvaljujemo na podršci  
Jeannetti Gonzalez i Yvonne Lester  
iz UNICEF-a.

  
Dizajn:  
Big Yellow Taxi, Inc.  
[www.BigYellowTaxi.com](http://www.BigYellowTaxi.com)  
Ilustracije: Kristen Terrana  
i Amelia Fabian





# Sadržaj

Sve o povredama .....	strana 2
Bezbednost na ulici ili putu .....	strana 7
Bezbedna šetnja .....	strana 8
Bezbedna vožnja bicikla .....	strana 10
Bezbedna vožnja autom ili motorom .....	strana 12
Sprečavanje utapanja .....	strana 14
Sprečavanje opekotina .....	strana 16
Sprečavanje padova .....	strana 18
Sprečavanje trovanja .....	strana 20
Šta možeš da uradiš? .....	strana 22
Šta ste naučili? .....	strana 24

Štampanje brošure „Zabava bez povreda“ u tiražu od 20.000 primeraka omogućila je kompanija EKO SERBIA





## Naše telo je ČUDESNO i mnogo toga možemo da uradimo s njim... pa i da se **POVREDIMO**.

Jao! Uf! Uuu! Ah! Možeš li da se setiš kada si poslednji put osetio bol u telu? Možda su ti vrata prikleštila prste ili si podigao tanjir koji je bio prevruć. Bol koji si osetio bio je signal kojim te je telo obavestilo da nešto nije u redu. Telo je poslalo poruku mozgu: „Brzo skloni ruku!” ili „Spusti taj vrući tanjir!”

Ponekad se situacija odvija tako brzo da naše telo ne stigne da reaguje i onda se povredimo. Kožu možemo da ogulimo ili posećemo, mišić može da se pokida, a kost može da se polomi. Kada se naše telo tako ozledi, onda smo zadobili povredu.

Povreda može biti velika ili mala i do nje može doći na mnogo različitih načina. Na primer, možeš se

povrediti ako se sapleteš i padneš, ako propeš vruću vodu po sebi, ako zapadneš u nevolju dok plivaš ili prilikom sudara automobila.

**Sudari automobila, utapanje, opekotine od vatre i vrelih tečnosti, padovi i trovanje jesu NAJČEŠĆI uzroci povreda kod dece.**

Možeš li da uočiš do kojih je nezgoda upravo došlo ili će doći na donjoj slici?





# Zašto dolazi do povreda ?

Povrede nisu nezgode koje se prosto dešavaju. Postoje razlozi zbog kojih se one dešavaju i svaka povreda predstavlja lanac događaja koji se završava tako što se neka osoba povredi. Ono što ljudi rade, način na koji to rade, stvari pomoću kojih to rade i mesto gde to rade – sve to ima svoju ulogu.

Strip koji sledi je priča o Glorijinoj povredi. Ima puno razloga zašto je Glorija ispekla prste. Neke od njih smo naveli u zelenim balonima. **Možeš li da se setiš nekih drugih razloga?**

Glorija nije znala da šibice mogu biti opasne.

Šibica je bila kratka.

Kuhinja je bila mračna. Glorija je videla šibice na stolu i odlučila da upali sveću.



Šibica je brzo gorela, pa je ona potrčala.

Neko je ostavio igračku na podu i Glorija se spotakla.



Pre nego što je stigla do sveće, šibica je opekla njene prste.

Šibice su bile na mestu gde je Glorija mogla da ih dohvati.

Glorija nije bila oprezna – trčala je sa upaljenom šibicom.



## Pamtiš li neku povredu?

O kom delu tela se radilo i kako je došlo do povrede? Zašto se to desilo? Razmisli o toj situaciji, o svojim postupcima i o mestu gde se to desilo. Ovde možeš da nacrtáš ili opišeš svoju povredu.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Sve o povredama

## KOLIKI je problem povreda?

Male povrede se stalno dešavaju i naše telo se posle njih lako zaleći. Na primer, ako padneš i ogrebeš koleno, napraviće se krasta, a posle nekog vremena koleno će prestati da te boli i rana će zarasti.

Međutim, povrede se dešavaju češće nego što bi trebalo, a neke su vrlo, vrlo ozbiljne. Ako je povreda prevelika, možda se nikada neće zalečiti, pa može dovesti i do smrti. Širom sveta, svake godine preko 900.000 dece i tinejdžera umre od posledica povreda. To znači da se svakog minuta u svakom danu dese dva smrtna slučaja. A to je samo vrh „ledenog brega povreda“. Broj dece ili tinejdžera koji umru je veliki, ali je broj onih koji se povrede još veći.



## Povrede se mogu sprečiti!

Rekli smo da svaka povreda podrazumeva lanac događaja koji se završava povredom. Ono što osoba radi, način na koji to radi, stvari pomoću kojih to radi i mesto gde to radi – sve to ima svoju ulogu. Ako promenimo nešto od toga, prekinućemo lanac i sprečićemo povredu ili ćemo je bar umanjiti. To se zove „sprečavanje povreda“.

Pogledaj kako izgleda situacija na donjoj slici. Tu sliku si već video, ali sada sve deluje mnogo bezbednije. Ponešto je promenjeno i te promene sprečavaju povrede dece koja tu žive.

Neke promene smo već opisali. Možeš li da uočiš ostale?





## Deci se ČEŠĆE dešavaju povrede nego odraslima. Zašto?

Mala deca imaju tanju kožu nego odrasli, a tanja koža može lakše da se povredi.



Deca imaju mekšu glavu i, u odnosu na telo, veću glavu od odraslih.

Deca ne znaju uvek kako da se sačuvaju od povrede. Ona to još nisu naučila.

Deca imaju male ruke, noge, šake, stopala i prste koji se mogu zaglaviti u malim otvorima i rupama.

Deca su niža od odraslih. Zato je drugima teže da ih vide (na primer, vozačima na putu) i zato deca ne mogu dobro da vide šta se dešava oko njih.



Zatraži pomoć od odrasle osobe da bi naučio kako da nešto uradiš bezbedno.

Treba da postoji zakon koji propisuje da se otrovi bezbedno pakuju.

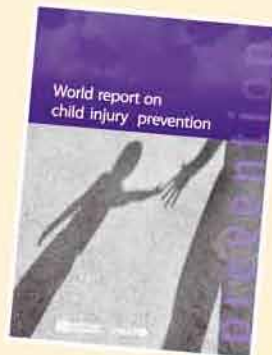
Deca starija od 9 GODINA više umiru zbog povreda nego iz BILO KOG DRUGOG razloga.



## O ovoj brošuri

Svako dete ima pravo da bude bezbedno i mnogo toga se može promeniti da bi deca bila bezbedna i da bi se sprečile povrede. Ponešto mogu uraditi i tvoji roditelji. Oni mogu da te nadgledaju, mogu se postarati da vaš dom bude bezbedan i mogu te naučiti kakve ti sve opasnosti prete. Roditeljima u tome mogu da pomognu učitelji i učiteljice.

Firme koje prave igračke i automobile mogu se potruditi da ih prave tako da budu što bezbedniji. Ljudi koje vode državu mogu doneti zakone koji će poboljšati našu bezbednost, na primer zakone koji propisuju da moramo da nosimo kacigu kada vozimo bicikl i zakone koji propisuju da se automobili ne smeju voziti prebrzo.



Oni se mogu postarati da postoje bolnice, doktori i medicinske sestre koji će nam pomoći ako se ipak povredimo. Ipak, koliko god se tvoja država i porodica trudili da ti budeš bezbedan, postoji nešto što TI moraš da uradiš. Ti treba da naučiš da budeš bezbedan kako bi mogao da izbegneš povrede. Ova knjižica će ti pomoći u tome. Ona je napisana kao dodatak uz *Globalni izveštaj o sprečavanju povreda kod dece za 2008. godinu*, koji objedinjuje podatke i ideje iz celog sveta o poboljšanju bezbednosti dece.

**Verujemo da je korisno da saznaš nešto o povredama i o tome kako one mogu da se spreče. Igraj se oprezno!**

Na svakog strani se nalazi ovakvo polje sa savetima o tome kako da se čuvaš.

U ovoj knjižici ima puno stripova u kojima će ti deca iz celog sveta ispričati svoje doživljaje.

## Šta možeš da uradiš?

Najbolji saveti za bezbednost:

- ▶ Nosi opremu (uvek koristi odgovarajuću zaštitnu opremu, npr. kacigu i fluorescentni prsluk).
- ▶ Igraj se na bezbednim mestima.
- ▶ Obuči se (nauči nešto o povredama i o tome kako se one sprečavaju).
- ▶ Ne rizikuj (dobro proceni šta je bezbedno, a šta nije).
- ▶ Pomozi mlađoj deci da budu bezbedna.
- ▶ Zapamti: bolje je da budeš oprezan nego da ti posle bude žao.

## Istinite priče





# Bezbednost na ulici ili putu

**SvaKoga dana gradi se sve se više PUTEVA  
Koji nas vode na različite strane.**

**Svaka dva minuta jedno dete ili tinejdžer poginu u SUDARIMA  
na tim putevima, a još trideset osmoro bude POVREĐENO.**

Jedan od sledećih podataka nije tačan.  
Možeš li da pogodiš koji? ZAOKRUŽI GA!\*

\*Odgovor je na dnu strane.



Na sledećih nekoliko strana navode se opasnosti i rizici za decu koja putuju peške, na biciklu, u motornom vozilu ili na motornom vozilu. Ali pre svega:

## ti i opasnost!

Svet u kome živiš pun je opasnosti. To znači da mesta gde živiš i gde se igraš – kuće, ulice, gradovi – mogu biti opasna. Na primer, svaki put kada prelaziš ulicu postoji opasnost da te udari auto. Na nekim ulicama opasnost je veća nego na drugim, recimo, na veoma prometnim ulicama ili na ulicama koje nemaju pešački prelaz.

Vlasti i različite firme rade na rešavanju ovog pitanja kako bi svet u kome živiš bio bezbedniji. U međuvremenu, treba da naučiš da donosiš pametne odluke.

Na primer, razmisli šta bi moglo biti opasno na putu do škole ili prodavnice i izaberi put na kome je manje opasnosti. Ako hodaš sredinom ulice ili prelaziš ulicu između parkiranih automobila, veća je opasnost da će te udariti auto. Manje je opasno ako hodaš po trotoaru ili ako prelaziš ulice na mestima gde možeš dobro da vidiš vozila iz oba smera. Ako postoji pešački prelaz, najbezbednije je preći ulicu na tom mestu.

**Budi oprezan – izaberi ono bezbednije.**

NETAČAN ODGOVOR: BROJ SAOBRAĆAJNIH NESREĆA U SVETU SE SMANJUJE. U nekim zemljama se događa manje saobraćajnih nesreća nego ranije, ali ukupno gledano taj broj raste.



# Bezbednost na ulici ili putu

**Uspravno HODANJE**  
jedna je od karakteristika  
po kojima se čovek razlikuje  
od svih drugih životinja.  
Ali to nije uvek **BEZBEDNO**  
Kao što se čini.

Osoba koja hoda ulicom zove se pešak. Na svakih desetoro dece i tinejdžera koji širom sveta umru od povreda, četvoro umre zato što ih je udarilo neko vozilo dok su hodali. Vozila decu mogu udariti dok prelaze ulicu ili dok se igraju na ulici ili prilaznom putu. U nekim delovima sveta deca žive ili rade na ulici, na primer, prodaju stvari ljudima koji se nalaze u automobilima, autobusima i kamionima, što znači da su često izložena opasnostima. Takođe, neka deca provode više vremena na ulici ako moraju dugo da hodaju do škole ili do mesta gde uzimaju vodu. U nekim delovima sveta deca po putu hodaju satima.

Koliko često ti šetaš u blizini saobraćaja?  
Šta misliš, koliko je to ukupno vremena svakog dana?

## Izaberi bezbedan put

Pročitaj savete o tome kako da izabereš bezbedan put u okviru pod nazivom „Šta ti možeš da uradiš?“, koji se nalazi na sledećoj strani. Šta misliš, koji je put na donjoj karti najbezbedniji za šetnju od tvoje kuće do kuće tvog druga? **Ucrtaj bezbednu putanju.**



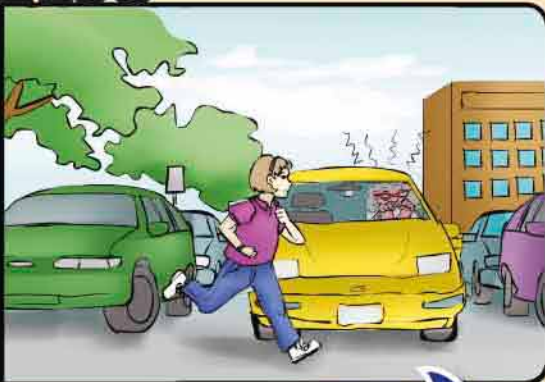
Što **BRŽE** auto ide, potrebno mu je **VIŠE** vremena da se zaustavi. Na primer, automobilu koji vozi 30 kilometara na sat potrebne su samo 3 dužine auta da bi se zaustavio, ali automobilu koji vozi 80 km na sat potrebno je 13 dužina auta da bi se zaustavio.



# Istinite priče

Amelija, 10 godina, SAD

Amelija je morala da pređe prometnu ulicu ispred škole da bi došla do biblioteke. Njeno vidno polje su delimično zaklanjali automobili parkirani pored trotoara. Ona je žurila i nije pažljivo pogledala pre nego što je počela da prelazi ulicu. Amelija nije videla mali auto i on ju je udario. Mnogo se uplašila! Na sreću, to je bila zona u kojoj se sporije vozi pa je prošla samo sa modricama.



Možeš li da se setiš mesta u svojoj **ULICI** gde bi bilo dobro da se postavi pešački prelaz da bi to mesto bilo **BEZBEDNIJE?**

Pamtiš li neku situaciju u kojoj te zamalo nije udarilo vozilo? Šta se desilo?

# Šta možeš da uradiš?

## Idi bezbednim putem

Kada nekuda ideš pešice, isplaniraj put kojim ćeš se kretati primenjujući sledeća pravila:

- ▶ Prelazi ulicu samo kada moraš.
- ▶ Prelazi ulicu preko pešačkog prelaza ako on postoji.
- ▶ Nikada nemoj prelaziti ulicu u blizini krivine ili između dva parkirana auta.
- ▶ Ako je to moguće, izbegavaj prometne ulice ili ulice u kojima je dozvoljena brza vožnja.
- ▶ Hodaj trotoarom, ako postoji. Ako ne postoji, hodaj uz ivicu puta, okrenuta prema automobilima koji ti dolaze u susret (to znači da automobili koji su ti bliži voze ka tebi, a ne da idu u istom smeru kao ti).

## Stani, pogledaj i oslušni

### Pre nego što pređeš ulicu:

- ▶ Napravi jedan veliki korak unazad od ivičnjaka ili ivice puta.
- ▶ Pogledaj na obe strane i proveri da li dolazi neko vozilo. (U okviru sa desne strane pogledaj kako ćeš odlučiti u kom smeru treba prvo da pogledaš.) Uz to, treba i da osluškuješ da li neko vozilo ide prema tebi.
- ▶ Odluči kada je bezbedno preći ulicu.
- ▶ Nastavi da gledaš i osluškuješ dok prelaziš ulicu.

## U Kom pravcu treba prvo da pogledam?

U nekim zemljama automobili se voze levom strane ulice. U drugim zemljama voze se desnom stranom. Od strane na kojoj se vozi zavisi u kom pravcu ćeš prvo pogledati kada prelaziš ulicu. Uvek prvo pogledaj u onom pravcu iz koga se ka tebi kreću automobili na tvojoj

strani ulice. Onda pogledaj u drugom smeru, prema automobilima koji dolaze ka tebi s druge strane ulice, a onda opet pogledaj u pravcu iz koga dolaze vozila na tvojoj strani ulice. Donja slika će ti pomoći da pravilno postupiš kada prelaziš ulicu.



Vozila koja su mi bliža kreću se sa leve na desnu stranu. Znači:

- 1) Pogledam levo.
- 2) Pogledam desno.
- 3) Ponoivo pogledam levo.

**LEVO-DESNO-LEVO**

Ako nema vozila ni iz jednog smera, mogu da pređem.



Vozila koja su mi bliža kreću se sa desne na levu stranu. Znači:

- 1) Pogledam desno.
- 2) Pogledam levo.
- 3) Ponoivo pogledam desno.

**DESNO-LEVO-DESNO**

Ako nema vozila ni iz jednog smera, mogu da pređem.



# Bezbedna vožnja bicikla

**Prvi BIKIKLI**  
pravili su se od  
drveta i zvali su  
se „treskavci”,  
jer je vožnja  
bila veoma  
„potresna”.  
Vožnja  
savremenim  
biciklima je  
prijatnija.  
Ali ti ipak treba  
da PAZIŠ!

## Budi dobar UZOR!

Uzor je osoba koja daje primer drugima kako treba da se ponašaju. Ti si uzor svojim drugovima i mlađoj deci koja se ugledaju na tebe, a možeš biti uzor čak i roditeljima! Da li ćeš biti dobar ili loš uzor zavisi od tebe. Potrudi se da budeš dobar uzor tako što ćeš uvek poštovati savete za sprečavanje povreda iz ove knjižice, kao što su nošenje kacige kad voziš bicikl i prelaženje ulice na bezbednom mestu. Umanjićeš sopstveni rizik od povrede, a možda ćeš i doprineti tome da se neko drugi ne povredi!

Bicikli su odlična stvar. U proseku, biciklom ćeš za 5 minuta preći rastojanje koje se pešice pređe za 20 minuta. Osim toga, bicikli su bolji za životnu sredinu od automobila. Ali bicikl je vozilo, a ne igračka, i mora se pažljivo koristiti. Voziti bicikl između drugih vozila može biti veoma opasno – ti voziš najmanje i najmanje zaštićeno vozilo na ulici.

## Koliko paziš dok voziš bicikl?

Koliko često...

	UVEK	PONEKAD	NIKAD
1. Razmisliš o putu kojim ćeš voziti pre nego što kreneš?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Proveravaš da li je sve u redu sa biciklom?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Nosiš zaštitnu kacigu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Nosiš svetle boje koje se lako uočavaju?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Gledaš druga vozila i daješ signal pre nego što kreneš?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Prepoznaješ šta znači neki saobraćajni znak ili oznaka na putu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Poštuješ saobraćajne znake, između ostalog crveno svetlo i znak „stop”?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Koristiš svetla na biciklu kada je mračno?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### A sada proveri rezultat:

<b>UVEK:</b>	5 poena	30+	Odlično – dobra, bezbedna vožnja!
<b>PONEKAD:</b>	3 poena	15–30	Dobar početak, više da paziš.
<b>NIKAD:</b>	0 poena	Manje od 15	Treba li uopšte da voziš bicikl? Razmisli o tome šta treba raditi da bi se bicikl vozio bezbednije.

**Na svetu ima preko MILIJARDU bicikala. Samo u KINI ima ih preko 540 miliona.**



# Istinite priče

Atikul, 10 godina, Bangladeš



Atikul je prelazio prometnu ulicu vozeći rikšu.



Autobus koji se brzo kretao ka njemu udario je u prednji točak rikše.



Atikul je pao i povredio ruku. To je bilo vrlo bolno.



Zatim je došao njegov drug i odveo ga kod doktora.

## Obuci nešto svetlo i bićeš uočljiva

Možeš li da pomogneš ovim biciklistima da budu uočljiviji? Devojčica na levoj strani planira da vozi bicikl do prodavnice tokom dana. Ona treba da nosi nešto bele ili svetle boje da bi bila uočljivija. Dečak na levoj strani vozi bicikl kući posle škole, kada padne mrak. Njemu trebaju fluorescentni prsluk ili jakna ili fluorescentna traka na običnoj odeći. **Nacrtaј i oboј štа trebа kаkо bі dečak i devojčica bili bezbedniji.**



**Zapamtite: morate biti uočljivi i kada hodate.**

## Nosi Kacigu

Noseći kacigu možeš da smanjiš opasnost od ozbiljne povrede čak do 88%. Ali kacigu moraš da nosiš pravilno da bi mogla da ti pomogne. Nabavi kacigu koja je predviđena za vožnju bicikla i ne zaboravi da vežeš kaiš ispod brade. Kaciga ne sme da bude previše zabačena unazad niti sme da stoji previše napred na glavi. Ona treba da bude u ravnom položaju i da pokriva čelo, ali tako da bude iznad obrva otprilike za širinu dva prsta.

**Zakruži sliku na kojoj kaciga stoji pravilno.**

Odgovor se nalazi na dnu strane.



1.



2.



3.



4.



5.



6.

## Šta možeš da uradiš?

**UVEK**

- ▶ Nosi kacigu.
- ▶ Vozi bicikl u istom smeru u kome idu i ostala vozila.
- ▶ Vozi bicikl u posebnoj traci namenjenoj biciklistima (kada ona postoji) ili se vozi što bliže ivici ulice. Obrati pažnju na vrata automobila koja se otvaraju.
- ▶ Daj signal rukom kada želiš da skreneš.
- ▶ Pre nego što skreneš, pogledaj preko ramena i proveri da li iza tebe ide neko vozilo.
- ▶ Poštuj saobraćajne znake i oznake na putu. Zaustavi se kod znaka „stop“ i na crvenom svetlu.
- ▶ Pre nego što izađeš biciklom na ulicu, zastani i proveri da li ide neko vozilo.
- ▶ Izbegavaj da voziš bicikl kada padne mrak. Ako već moraš, koristi svetla i reflektore na biciklu i nosi fluorescentnu odeću.



# Bezbedna vožnja autom ili motorom

**U nekim zemljama  
decu svakog dana  
VOZE AUTOM  
u školu.**

**U drugim zemljama  
ima više motora  
nego auta  
i ponekad se  
CELA PORODICA  
zajedno vozi  
na motoru.**

## Naš svet Koji se menja!

Naš svet postaje sve prometniji i sve je gušće naseljen. Na Zemlji danas živi nekoliko milijardi ljudi više nego pre sto godina. Brži automobili, kamioni, vozovi i avioni nas zbližavaju. Svakoga dana smo povezani sa ljudima koji se nalaze na različitim mestima. Na primer, neko iz tvoje porodice možda radi u fabrici igračaka. Igračke se pakuju u kamione i odvoze daleko, čak i preko stranih zemalja, da bi stigle do prodavnica. Zbog toga su putevi prometniji i opasniji. Mnoge porodice sa sela dolaze da žive u gradu. Gradovi ponekad postaju izuzetno prenaseljeni. Porodice možda moraju da žive u nebezbednim zgradama u kojima postoji veća opasnost da se deca povrede. U našem povezanom svetu moramo misliti o stvarima koje želimo da imamo i o onome što radimo. Gde god da živimo, naši postupci utiču na ljude koje poznajemo, kao i na ljude koji žive daleko od nas.

Reši ovaj upitnik i videćeš koliko znaš o motornim vozilima. Odgovori su na dnu strane.

**Zaokruži tačan odgovor.**

1. Pre koliko godina su ljudi počeli da voze prve automobile (otprilike)?

2000 godina    200 godina    2 godine

2. Šta su prvi automobili koristili kao gorivo?

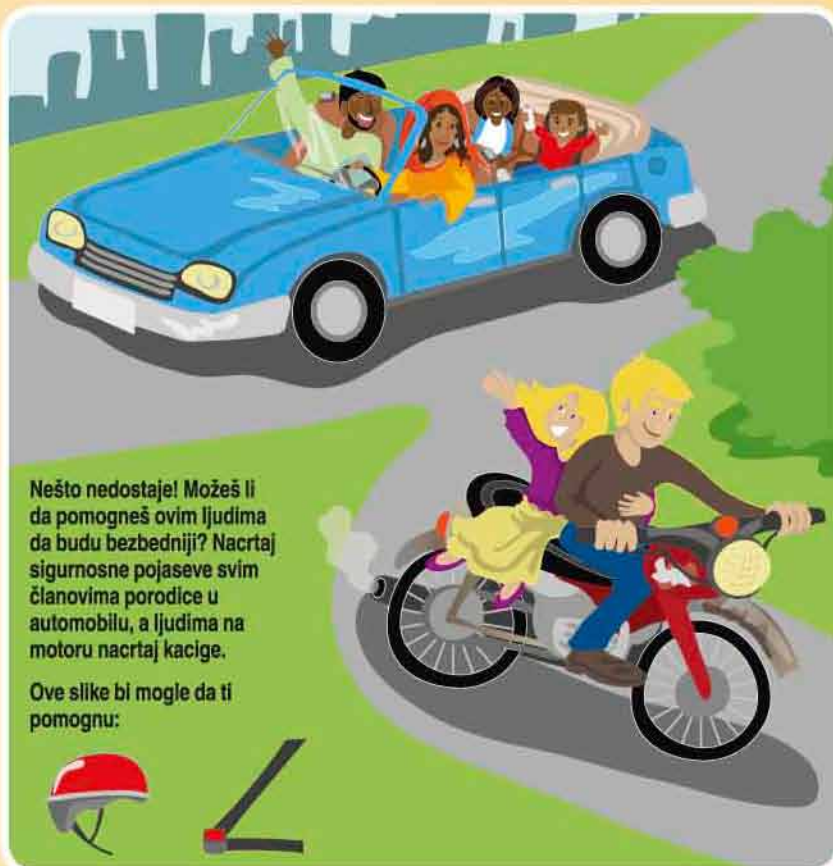
Šećer    Para    Solarna energija

3. Koliko otprilike ima automobila danas u svetu?

600    600 hiljada    600 miliona

Kad god se voziš autom ili na motoru kao suvozač, izlažeš se opasnosti. U saobraćajnim nesrećama svake godine pogine i povredi se na hiljade dece. I mladi vozači se izlažu opasnostima. U stvari, veća je verovatnoća da u saobraćajnoj nesreći pogine vozač uzrasta od 15 do 19 godina nego stariji vozač.

Inženjeri širom sveta rade na poboljšanju bezbednosti automobila i motora, ali uvek postoje neke mere koje ti moraš preduzeti za svoju bezbednost.



Nešto nedostaje! Možeš li da pomogneš ovim ljudima da budu bezbedniji? Nacrtaj sigurnosne pojaseve svim članovima porodice u automobilu, a ljudima na motoru nacrtaj kacige.

Ove slike bi mogle da ti pomognu:





# Šta možeš da uradiš?

**UVEK**

- ▶ Veži pojas kada se voziš autom.
- ▶ Koristi posebno dodatno sedište ako je neophodno. Deca treba da se voze u posebnim sedištima sve dok ne porastu dovoljno da mogu da koriste sigurnosni pojas za odrasle (obično između 8 i 12 godine).
- ▶ Sedi na zadnje sedište (tu je bezbednije nego na prednjem sedištu).
- ▶ Nosi kacigu kada se voziš motorom.
- ▶ U mnogim zemljama ovo je propisano zakonom. Raspitaj se šta propisuju zakoni u tvojoj zemlji.

**Ako pravilno vežeš sigurnosni pojas, to znači da je verovatnoća da se povrediš tokom nezgode za 40% MANJA.**

Pamtiš li neku situaciju iz motornog vozila koje je učestvovalo ili zamalo da učestvuje u saobraćajnoj nesreći? Šta se desilo?

## Koliko si od pomoći kao suvozač?

Kada te voze u autu ili na motoru, koliko često...

	UVEK	PONEKAD	NIKAD
vežeš sigurnosni pojas ili nosiš kacigu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ulaziš i izlaziš iz auta (ili se penješ na motor i silaziš sa njega) sa strane koja je bliža ivičnjaku, tj. udaljena od vozila u pokretu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dopuštaš vozaču da se koncentriše na vožnju (to znači da ne pričaš previše, da se ne igraš na grub način i da ne slušaš preglasnu muziku)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pomažeš tako što gledaš da li ima saobraćajnih znakova ako te vozač zamoli da to radiš?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nosiš sa sobom male predmete da ti ne bi bilo dosadno tokom vožnje?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**A sada proveri rezultat:**

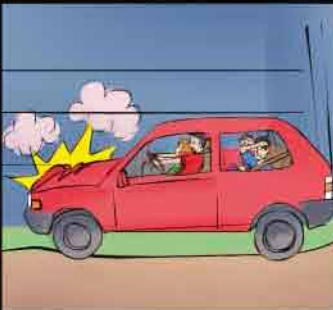
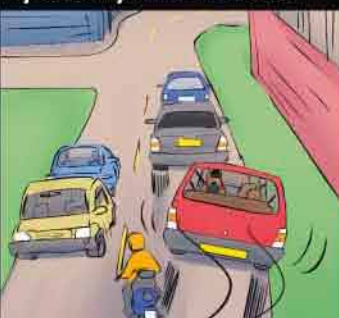
<b>UVEK:</b>	5 poena	20+	Odlično – sjajan suvozač!
<b>PONEKAD:</b>	3 poena	10–20	Dobar početak, ali bi od tebe mogao postati bolji suvozač.
<b>NIKAD:</b>	0 poena	Manje od 10	Pazi! Možda zbog tebe vožnja nije bezbedna.

## Istinite priče



Lucijin ujak ih je sve brzo vozio na zabavu.

Saobraćaj se odjednom zaustavio! Njihov auto je bio van kontrole.



Nisu udarili u drugi auto, nego u zid!

Niko nije bio povređen zato što su vezali sigurnosne pojaseve.



Lucija, 8 godina, Italija



# Sprečavanje utapanja

## Ljudskim bićima je za život neophodna voda...

Da li znaš da se 60% ljudskog tela sastoji od vode? Treba da popiješ između 2 i 4 litra vode dnevno da bi tvoje telo pravilno funkcionisalo. Možeš li da nacrtáš ili napraviš spisak drugih načina korišćenja vode?

Kupanje

Pranje činija, šolja i tanjira



Okolo 70%  
planete  
**ZEMLJE**  
prekriveno  
je **VODOM.**

Šta misliš, koliko je to ukupno vode svakog dana?

## ...ali voda može biti i opasna.

Ljudska bića ne mogu da dišu pod vodom i mogu se utopiti ako im voda uđe u pluća.

Na svaka tri minuta negde u svetu utopi se jedno dete. To je više od 175.000 dece i tinejdžera svake godine. Još 2 do 3 miliona njih doživi neku nezgodu u vodi i jedva izbegne utapanje.

### Zašto se tako mnogo mladih utopi?

Većina dece se utopi u blizini svoje kuće ili u samoj kući dok se bave svakodnevnim aktivnostima: igraju se, peru i rade. Na donjoj slici prikazane su neke opasne situacije. **Zaokruži još neku situaciju koja bi mogla biti opasna. Šta ih čini opasnim?**

U nekim delovima sveta deca svakoga dana moraju da idu po vodu i da je donose kući.

Mnogi ljudi koriste bunare ili cisterne za prikupljanje vode, jer nemaju cevi i slavine. Deca se mogu utopiti ako upadnu u njih.

Bebe i mala deca mogu da se utope u vrlo maloj količini vode i nikad ih ne treba ostavljati same.

U nekim krajevima deca se utapaju i u bazenima.





# Istinite priče

Belinda, 5 godina, Kenija



Belinda je otišla na plivanje sa starijom sestrom.



Nije znala da je u dubokoj vodi.



Srećom, njena sestra je povikala „upomoć“ ...



...a u blizini je bio čovek koji je spasio Belindu.

## Šta se može učiniti da se spreči utapanje dece?

### Kako da zajednica bude bezbednija

Pogledaj sliku na kojoj su prikazane opasnosti od utapanja. Tu scenu možeš učiniti bezbednijom ako docrtaš nešto od dole navedenih stvari. Šta misliš, gde bi bilo najbolje da to docrtaš?



Odrasla osoba koja nadgleda decu kada su pored vode



Poklopac za cisternu, bunar ili nešto drugo u čemu se drži voda i pumpa kojom se voda može vaditi



Lokve ili bare čija se voda ne koristi treba popuniti zemljom ili kamenjem



Ograda oko dvorišta koja će zadržati decu ili ograda oko jezera i bazena kako deca ne bi mogla u njih da uđu



Bezbednosna oprema u blizini otvorenih vodenih površina, na primer konopci, štapovi i prsluci za spasavanje

**Aktivnost:** Nacrtaj sliku opasnih mesta gde može doći do utapanja u tvom kraju, kao što su bazeni ili reke. Dodaj simbole da bi pokazao šta je već urađeno da se oni učine bezbednijim. Misliš li da još nešto treba promeniti? Dodaj svoje ideje drugom bojom.

## Šta možeš da uradiš?

Ako imaš više od pet godina, treba da naučiš da plivaš i da se održavaš u vodi (treba da naučiš da održavaš telo u uspravnom položaju i da držiš glavu iznad vode tako što ćeš pokretati ruke i noge).

### UVEK

- ▶ Pored tebe obavezno mora da bude odrasla osoba koja će te nadgledati dok plivaš ili se igraš u vodi, a ti moraš ostati dovoljno blizu da te ona može videti.
- ▶ Prvo potopi stopala ako ne znaš kakva je voda i koliko je duboka.
- ▶ Kada si u čamcu, nosi prsluk za spasavanje.

### NIKAD

- ▶ Nikad nemoj da plivaš sam.
- ▶ Nikad nemoj da plivaš u nepoznatim vodama bez prisustva odrasle osobe koja će tu vodu prvo proveriti.
- ▶ Nikad nemoj da guraš druge ili da skačeš na njih dok plivate ili dok se igrate u vodi.

### U SLUČAJU PROBLEMA

- ▶ Poviči „upomoć“ ako imaš neki problem dok si u vodi.
- ▶ Ako vidiš nekog drugog ko ima problem dok je u vodi, nemoj sam da pokušavaš da ga spaseš. Poviči „upomoć“, a onda potraži odraslu osobu u blizini.



Neki tinejdžeri pomažu svojoj porodici tako što love ribu. To može biti opasno ako je čamac star, nestabilan ili prepun.



# Sprečavanje opekotina

**Da li znaš da ti KOŽA pomaže da se rashladiš tako što se znojiš, kao i da te štiti od bakterija? OPEKOTINE mogu oštetiti ovaj važan deo tela.**

Opekotina je povreda kože ili pluća usled toplote. Mnogi od nas su opekli prste ili usta toplom hranom. Ali opekotine mogu biti mnogo ozbiljnije. Širom sveta svakog sata 11 dece i tinejdžera umre od opekotina. To je preko 95.000 smrtnih slučajeva godišnje.

Mogu te opeći vrući predmeti, vruća tečnost, vatra, hemijska sredstva, struja i sunce. **Nastavi da čitaš i saznaćeš nešto više o tri najčešća uzroka nastanka opekotina.**

## Vatra

▶ Neki ljudi koriste male vatre ili otvoreni plamen za kuvanje ili grejanje i osvetljavanje svojih kuća. Deca moraju biti veoma pažljiva da se ne bi opekla kada su u blizini vatre koja se koristi za kuvanje ili grejanje.

Požari mogu izbiti slučajno, na primer zbog šibice ili cigarete koje nisu dobro ugašene ili zbog sveće koja je ostavljena da gori u sobi u kojoj nikoga nema. Mali požar može brzo da izmakne kontroli i da se pretvori u veliki i opasan problem.



## Vruća voda

▶ Kada nas opeče vruća voda ili neka druga tečnost, kažemo da smo se „ošurili“. Možeš se ošuriti ako se na tebe prospe vruća tečnost iz čajnika, šolje ili šerpe. Voda iz cevi, u sudoperi ili u kadi takođe može biti dovoljno vruća da ti opeče kožu.

## Vatromet

▶ Vatromet se koristi za slavlja širom sveta. Vatromet je lep, ali može biti veoma opasan, pa i smrtonosan. On može iznenada da eksplodira kada to nije predviđeno, a iskre mogu da ti zapale odeću.





# Još podataka o opekotinama

Ponešto novo saznaćeš ako povučeš liniju od svakog broja sa leve strane, gde rečenica počinje, do odgovarajućeg kraja rečenice na desnoj strani. Odgovori su navedeni na dnu strane.

Skoro 75% opekotina kod male dece potiče od

1

**A** u veliki požar. Detektor dima će te upozoriti ako se to desi u tvojoj kući dok spavaš.

Za manje od jedne sekunde nakon što se prospe po tebi, vrela voda može

2

**B** gustim crnim dimom. Takav dim može da te zaslepi i zbuni. Spusti se što bliže podu, jer je tamo hladnije i ima kiseonika, pa pokušaj da otpuziš napolje.

Samo 30 sekundi je potrebno da se mali plamen pretvori

3

**C** da ti opeče ceo sloj kože. Povedi računa kada si u blizini šerpi i osoba koje drže vruće napitke.

Nekoliko minuta nakon izbijanja požara, cela kuća se može ispuniti

4

**D** vruće tečnosti, vruće vode sa slavine ili pare. Ako se TI ošuriš, odmah stavi taj deo kože u hladnu vodu.

Možeš li da se setiš trenutka kada si se zamalo opekao? Šta se desilo?

# Šta možeš da uradiš?

## UVEK

- ▶ Proveri temperaturu vode u kadi ili pod tušem pre nego što uđeš.
- ▶ Napravi plan bekstva iz požara u tvojoj kući. Razgovaraj sa roditeljima o tome kako biste pobešli iz svake prostorije. Obavezno upoznaj sve članove porodice sa ovim planom i često ga uvežbavajte.
- ▶ Pitaj roditelje da li u kući imate detektore dima. Detektori dima mogu na vreme da te upozore da je došlo do požara i da ti spasu život.
- ▶ Ako se neko opeče, kožu treba da ohladi vodom i da je drži čistom. Na opekotinu ne treba stavljati ni kremu ni ulje.

## NIKAD

- ▶ Nemoj se igrati šibicama, upaljačima, svećama, vatrometom ili otvorenim plamenom.
- ▶ Nikad ne ostavljaj upaljenu sveću u sobi u kojoj nema nikoga.
- ▶ Nikada se ne igraj na grub način u blizini osoba koje drže vruće napitke, u kuhinji dok se kuva ili u blizini otvorenog plamena.

## AKO DOĐE DO POŽARA

- ▶ Brzo izađi. Nikad se nemoj kriti u zapaljenoj zgradi.
- ▶ Kada izađeš iz zapaljene zgrade, ne vraćaj se u nju ni zbog čega.
- ▶ Nikad nemoj uspravno da stojiš u sobi koja gori. Pokušaj da puziš što niže (ispod dima) i da pokriješ usta.

# Istinite priče

Kvezi, 10 godina, Gana



Kvezi je sedeo pored vatre na kojoj je bila šerpa puna vrela vode.

Šerpa nije bila ravno postavljena i odjednom se nagnula.



Vrela voda se prosula po Kvezijevim stopalima.

Bolelo je! Kvezijeva majka je ohladila opekotinu hladnom vodom.





# Sprečavanje padova

**PADANJE** je **UOBIČAJENI** deo učenja da hodaš, trčiš i skačeš. Ali padovi ponekad mogu dovesti do **OZBILJNIH** povreda.

Kada padneš, to najčešće i ne boli, možda se samo malo posečeš ili ti ostane modrica. Ali padovi mogu biti opasniji. Svake godine najmanje 47.000 dece i tinejdžera širom sveta umre od posledica pada. Mnogo više njih polomi kost ili povredi glavu. U nekim zemljama polovina povreda dece koju dovedu u hitnu pomoć ima veze sa padovima.

Da li misliš da su sledeće rečenice o padovima tačne ili netačne?

**Zaokruži „tačno” ili „netačno”.**

Odgovori se nalaze na dnu strane.

1. Pad je kad odjednom padneš na zemlju ili pod.

**Tačno**

**Netačno**

2. Što je veća visina sa koje padneš, manja je povreda.

**Tačno**

**Netačno**

3. Petoro dece ili tinejdžera širom sveta umre od pada svakog sata.

**Tačno**

**Netačno**

Padovi se mogu desiti bilo gde. Pogledaj donju sliku. Zamisli da se tamo igraš i pokušaj da zaokružiš situacije koje bi mogle dovesti do pada.

Bebe i mala deca mogu se povrediti i pri padu sa veoma male visine, na primer sa stolice, kreveta ili stola za presvlačenje. Pogledaj još jednom donju sliku. **Zaokruži još mesta koja bi mogla biti opasna za bebu koju su ostavili samu.**





# Pritisak vršnjaka!

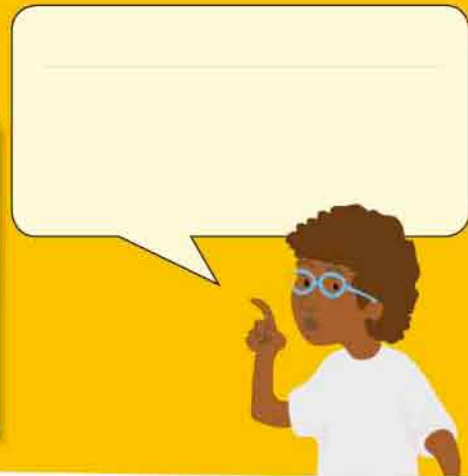
Dva druga nagovaraju Atulu da se popne na krov sa njima. „Vršnjaci” – to je još jedna reč za prijatelje ili drugove iz razreda, a ovo što oni rade ponekad se zove „pritisak vršnjaka”.

Svi mi smo ponekad radili isto što i naši drugovi – zato što smo želeli da budemo

prihvaćeni, da se uklopimo ili zato što nismo želeli da nam se podsmevaju. To je ponekad u redu. Ali moramo da pazimo ako naši vršnjaci pokušaju da nas nagovore da uradimo nešto što nije bezbedno ili što je u suprotnosti sa onim što osećamo da je ispravno.

Druženje sa prijateljima sa kojima se osećamo bezbedno – to je dobar početak. Atulu je bilo lepo sa drugovima i nalazio

se u svom dvorištu, ali se opet našao u teškoj situaciji. Na poslednjoj slici u stripu on u sebi razmišlja o mogućim opasnostima koje prete prilikom penjanja na krov. Atul ne želi da rizikuje da se povredi samo zato da bi se uklopio u društvo pa mora da smisli kako da kaže „ne”. Šta bi ti rekao?



## Istinite priče

Nijam, 7 godina, Bangladeš

Nijam se igrao sa dva druga. Jedan od njih je nagovorio Nijama da se popne na šljivu. Kad je ubrao nekoliko šljiva, Nijam je pokušao da siđe. Drugovi su stavili mali sto ispod drveta da bi on mogao da skoči na njega. Ali kad je stao na sto, sto se prevrnuo i Nijam je pao na neki čelični predmet! Prilikom pada je polomio desnu nogu, a sada je na terapiji pošto je skinuo gips.



Pamtiš li neki teški pad?  
Šta se desilo?

## Šta možeš da uradiš?

### UVEK

- ▶ Igraj se oprezno (guranje može da dovede do pada).
- ▶ Naizmenično se igra sa drugom decom na spravama na igralištu.
- ▶ Na stepenicama i podovima nemoj držati igračke niti bilo šta drugo na šta možeš da se sapleteš.
- ▶ Kada ideš uz ili niz stepenice, drži se za ogradu.
- ▶ Vezuj pertle da se ne bi spotakao.

### NIKAD

- ▶ Nikad se ne igra na prozoru i ne naginji se preko balkona, požarnih stepenica ili ivice krova.
- ▶ Nikad se ne igra na opasnim mestima kao što su gradilišta ili napuštene kuće.



# Sprečavanje trovanja

Čuvaj se OTROVA! Mnoge stvari koje vidimo i koristimo svakoga dana mogu biti otrovne, čak i ako ne izgledaju OPASNO.

## Šta su otrovi?

Otrov je nešto što može da izazove bolest, pa i smrt ako se proguta, udahne, prospe na kožu ili prsne u oko.

Šta od ovoga NIJE otrovno?



Ujed zmiје



Hemikalija koja se koristi za uništavanje pacova



Kutija lekova



Biljka

### Tačno!

SVE OVO može biti otrovno u nekim slučajevima. Otrovi su nezgodni zato što se nalaze svuda: u kuhinji, u šupi, u parku. Pakuju ih u kutije različitih oblika i veličina. Ponekad dobro mirišu ili su dobrog ukusa, a mogu biti čak i nevidljivi.

Svakoga dana u svetu od trovanja umre 125 dece i tinejdžera. Ova opasnost naročito pretilo maloj deci, jer ona stavljaju sve u usta ne znajući o čemu se radi. U opasnosti su i stariji tinejdžeri kada koriste alkohol i droge.

## Šta možeš da promeniš!

Ono što naučiš o bezbednosti može nekome da spase život, a ti ćeš umeti da izbegneš opasnost i moći ćeš bolje da paziš na sebe. Ali to nije sve. Ono što naučiš možeš iskoristiti da pomogneš drugoj deci u porodici i u kraju. Možeš da:

- ▶ širiš znanje (pričaj sa braćom, sestrama i drugovima o tome kako da budu bezbedni),
- ▶ kažeš nekoj odrasloj osobi ako vidiš nešto opasno (na primer, otrov koji se ne čuva na bezbedan način),
- ▶ razgovaraš sa roditeljima o tome kako oni mogu da učine vaš dom bezbednijim,
- ▶ napišeš pismo o tome šta treba promeniti u tvom kraju, u parku i u ulici (pitaj nekog odraslog kome treba da pošalješ to pismo).

Preko 10% ljudi koji umru od trovanja su deca i tinejdžeri.

## Kako prepoznati otrove

### Otrovi mogu biti:

**Čvrsti** – Čvrsti otrovi mogu biti u komadima, gumasti ili u obliku praška. Čvrsti otrovi su pilule, praškovi za čišćenje, biljke, bobice i pečurke.

**Tečni** – Tečni otrovi mogu biti kremasti ili slični vodi i mogu biti bilo koje boje. Tečni otrovi su, na primer, tečnost za čišćenje podova, sirup za kašalj (ako uzmeš preveliku količinu), špirituz za lampe i otrov zmiја i insekata.

**U obliku spreja** – Ovi otrovi se nalaze u boci ili konzervi i to su, na primer, lak za kosu, sredstvo za poliranje nameštaja i sprej za uništavanje buba.

**Nevidljivi** – Ne mogu se videti, omirisati ni opipati. Nevidljivi otrovi se pojavljuju u vazduhu kada nešto gori. Ponekad su pomešani sa dimom ili izlaze iz auspuha automobila dok motor radi.



# Istinite priče

Mauro, 3 godine, Meksiko



Mauro je našao priljavu igračku na koju se prosula neka hemikalija.



Stavio je igračku u usta i lizao je taj otrov.



Strašno mu je pozlilo i morao je da ide u bolnicu.



Srećom, lekar je mogao da mu pomogne i Mauro je sada dobro.

Sada kada znaš nešto više o otrovima, pogledaj donju sliku. Možeš li da uočiš i zaokružiš otrove? Ima ih najmanje 10.



A sada pogledaj donju sliku. Možeš li da uočiš šta se promenilo pa je kuhinja sada bezbednija? Ima najmanje 9 promena.



Pamtiš li situaciju kada ti je pozlilo zbog nekog otrova? Šta se desilo?

## Šta možeš da uradiš?

U nekim zemljama postoje centri za otrove u kojima se daju informacije i pomoć ako dođe do trovanja. Saznaj da li u tvom kraju postoji takav centar. Raspitaj se za njihov broj telefona i drži ga pored svog telefonskog aparata.

### UVEK

- ▶ Ako ne znaš da li je nešto otrovno, pitaj odraslu osobu.
- ▶ Reci odrasloj osobi ako nađeš nešto za šta misliš da bi moglo biti otrovno.

### NIKAD

- ▶ Nikad se ne igraj stvarima za koje znaš da su otrovne i nemoj ih dodirivati, mirisati ili probati.
- ▶ Nikad ne stavljaš nešto u usta ako ne znaš o čemu se radi.
- ▶ Nikad ne uzimaj lek ako ti ga ne da odrasla osoba.
- ▶ Nikad ne ostavljaš malu decu samu sa stvarima za koje znaš da su otrovne.



# Šta možeš da uradiš?

## Ja mogu da pomognem!

U ovoj knjižici je opisano mnogo toga što se može uraditi da bi se sprečile povrede. Ali povrede se ipak događaju i dobro je znati šta se radi kada se neko povredi. Na ovoj strani ćemo ti reći kako da pomogneš ako je potrebno.

### Pomoć u hitnom slučaju!



Mei Ling i Jing Jing su išle u školu.



Odjednom se začula velika buka i njih dve su ispred sebe videle dečaka kako leži na putu. Pao je sa bicikla.



Jing Jing je povikala i pitala je dečaka da li je dobro. On je plakao i drhtao i držao se za nogu.



Jing Jing je otrčala da potraži pomoć od odrasle osobe, a Mei Ling je ostala sa dečakom.



Kada je došla hitna pomoć, doktorka je rekla da su devojčice verovatno spasle dečakovu nogu zato što su brzo potražile pomoć.

**Hitan slučaj je situacija u kojoj treba brzo reagovati.** Ako je hitan slučaj nečija ozbiljna povreda, možeš da pomogneš baš kao što su Mei Ling i Jing Jing pomogle dečaku koji je vozio bicikl. Evo šta treba da uradiš:

1. Poviči „upomoć“. Ako niko ne dođe, potraži u blizini odraslu osobu.
2. Ostani sa povređenom osobom ako ne moraš da tražiš pomoć.
3. Nemoj pomerati osobu koja je povređena, jer bi to moglo da pogorša povredu.
4. Pokrij tu osobu svojom jaknom, ćebetom ili nečim toplim ako joj je hladno.
5. Kada dođe odrasla osoba, uradi ono što ti ona kaže.

### Nauči koga treba da pozoveš

Ako se povrediš ti ili neko drugi, prvo treba da povičeš „upomoć“. Ako to ne uspe, možda ćeš morati telefonom da pozoveš pomoć. Budi spremna. Iseci obrazac sa desne strane ili napravi neki sličan i ispiši na njemu korisne telefonske brojeve. Pitaj odraslu osobu da ti pomogne ako je potrebno. Drži ovaj obrazac blizu telefona ili negde na sigurnom.

#### Brojevi telefona za hitne slučajeve

Policija \_\_\_\_\_

Vatrogasci \_\_\_\_\_

Hitna pomoć \_\_\_\_\_

Bolnica \_\_\_\_\_

.....  
**Drugi korisni brojevi, na primer brojevi roditelja na poslu, broj komšije, broj bake ili deke**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ako tamo gde živiš nema telefona, porazgovaraj sa roditeljima, nastavnicima ili nekom drugom odraslom osobom i saznaj gde bi trebalo da potražiš pomoć ako se nešto desi.



## Napravi Kutiju za prvu pomoć

Za male povrede, na primer posekotine, dobro je imati kutiju za prvu pomoć koju možete koristiti i ti i tvoja porodica. **Zaokruži stvari koje bi trebalo da se nalaze u kutiji za prvu pomoć.**



Flasteri



Pribadače



Antiseptička krema



Gumena patka



Konzerva gaziranog pića



Makaze



Toplomer



Gumene rukavice



Povez



Pinceta

## Šta možeš da uradiš?

### UVEK

- ▶ Drži spisak telefona za hitne slučajeve pored kućnog telefona.
- ▶ Pripremi kutiju za prvu pomoć.
- ▶ Poviči „upomoć“ u hitnom slučaju.
- ▶ Ako to ne uspe, potraži u blizini odraslu osobu ili telefonom pozovi pomoć.
- ▶ Nauči šta možeš da uradiš da bi pružila pomoć u hitnom slučaju (idi na obuku).
- ▶ Pazi da se ti ne povrediš dok pomažeš drugome. Na primer, nikad se ne vraćaj u zapaljenu zgradu, ne puzi ispod urušene zgrade, ne skači u vodu da nekog spaseš i nikad ne istrčavaj na ulicu za nekim.

Pamtiš li neki hitan slučaj ili situaciju u kojoj je nekome bila potrebna brza pomoć? Šta se desilo?

**Bez panike!**  
**Smireni ljudi se**  
**BOLJE SNALAZE.**  
**U hitnom slučaju**  
**veoma je važno da se**  
**zadrži smirenost i da se**  
**NE PANIČI.**

## Idi na obuku

Obuka za pružanje prve pomoći pomaže ti da naučiš šta možeš učiniti u hitnom slučaju. U nekim zemljama postoji posebna obuka u pružanju prve pomoći za decu, ali ako ne možeš da nađeš takvu obuku za decu, nagovori nekog odraslog iz svoje porodice da se obuči. Obuka za pružanje prve pomoći se organizuje na više mesta. U tvom kraju je možda organizuju:

- Bolnica
- Služba hitne pomoći
- Škola
- Crveni krst



# Šta ste naučili?

## Budite bezbedni, budite sigurni

Povrede se mogu desiti, a ako znate nešto više o tome šta su povrede i kako se one mogu sprečiti, to može da spase i vaš život i živote drugih ljudi. U ovoj knjižici je opisano mnogo toga što se može preduzeti da bi se izbegle nezgode i da bi se umanjila opasnost od ozbiljnih povreda.

Ovde možete proveriti svoje znanje tako što ćete zaokružiti tačan odgovor ili upisati odgovor. Odgovori se nalaze na dnu strane.

1. Povrede su jedan od glavnih uzroka smrti kod dece u celom svetu.

Tačno      Netačno

2. Mali požar može brzo postati veliki i opasan. Na kojoj slici postoji najmanja verovatnoća da će izbiti slučajni požar?



a.



b.



c.



d.

3. „Ošuriti se“ znači opeći se vrućom vodom. Kada postoji najmanja verovatnoća da ćeš se ošuriti? Kada voda dolazi iz:

- a) čajnika,      c) reke,  
b) slavine,      d) šolje čaja ili kafe?

4. Šta treba da uradiš kada ošuriš stopalo u kadi u kojoj je voda bila prevruća?

- a) Ništa.  
b) Da stavim nogu u hladnu vodu.  
c) Da stavim kremu na to mesto.

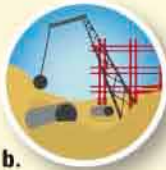
5. Drugovi te nagovaraju da uradite nešto za šta osećaš da nije bezbedno. Moraš da im kažeš „ne“. Šta bi mogao da im kažeš? (izaberi 2 odgovora)

- a) „Pa dobro, ako baš hoćete.“  
b) „Ako si mi pravi drug, onda nemoj da me teraš da to uradim.“  
c) „Hvala, to me ne interesuje.“

6. Moraš da izabereš bezbedno mesto gde ćeš se igrati sa drugovima. Koje ti od ovih mesta izgleda najbezbednije?



a.



b.



c.



d.

7. Koje su tvrdnje o otrovima NETAČNE?

- a) Zaključani plakari i visoke police su dobra mesta za čuvanje otrova.  
b) Otrovi mogu imati dobar miris ili ukus.  
c) Ako ne znaš šta je nešto, dobar način da saznaš je da to staviš u usta.  
d) Otrovi postoje u svim oblicima i veličinama, a mogu biti čak i nevidljivi.

8. Pomažeš mlađoj sestri da stavi kacigu za vožnju bicikla. Šta NE TREBA da joj kažeš?

- a) Pazi da ti kaciga ne pokriva oči, ona treba da ti stoji na oko dva prsta iznad obrva.  
b) Ne moraš da vežeš kaiš ispod brade.

- c) Kaciga treba da ti stoji ravno na glavi, a ne nakrivljena unapred ili unazad.  
d) Obavezno nosi kacigu kad voziš bicikl, jer su tako mnogo manje šanse da teže povrediš glavu ako padneš.

9. Dodaj reč koja će upotpuniti ovo pravilo o bezbednosti:

Pre nego što pređeš ulicu, treba da se ZAUSTAVIŠ, \_\_\_\_\_ i OSLUŠNEŠ.

10. Zaokruži tri slike na kojima je prikazano kako se treba čuvati u autu ili na motoru:



a.



b.



c.



d.

11. Zaokruži „tačno“ ili „netačno“ kod svake od ovih tvrdnji o utapanju:

Većina dece se utopi u blizini svoje kuće ili kod svoje kuće.

Tačno      Netačno

Bezbedno je plivati sam.

Tačno      Netačno

Prsluk za spasavanje nije neophodan kada si u čamcu.

Tačno      Netačno

Nikad ne treba da guraš druge niti da skačeš na njih dok ste u vodi.

12. Zaokruži tri radnje koje su korisne ako je neko teško povređen:

- a) Poviči „upomoć“.  
b) Pomeri osobu na bezbednije mesto.  
c) Pokrij osobu svojom jaknom ako joj je hladno.  
d) Kada stignu odrasli, radi ono što ti oni kažu.

ODGOVORI: 1. T, 2. B, 3. C, 4. B, 5. B i C, 6. D, 7. C, 8. B, 9. Pogledate, 10. a, b i d, 11. T, N, T, 12. a, c, d. Pomeranje povredene osobe može da pogorša povredu.

**Zapamtite:**  
**Bolje je da**  
**budete oprezni**  
**nego da vam**  
**posle bude žao.**

- ▶ Nosite opremu (koristite odgovarajuću zaštitnu opremu, na primer kacige i fluorescentne jakne, kad god možete).
- ▶ Igrate se na bezbednim mestima.
- ▶ Obučite se (naučite nešto više o povredama i o tome kako one nastaju).
- ▶ Idite na sigurno (dobro procenite šta je bezbedno, a šta nije).





© United Nations Children's Fund (UNICEF),  
decembar 2008.

Za reprodukovanje bilo kog dela ove publikacije  
neophodno je pribaviti dozvolu.

Kontakt:

Division of Communication, UNICEF  
3 UN Plaza, New York, NY 10017, USA  
Tel.: (+1-212) 326-7434  
Faks: (+1-212) 326-7518  
E-mail: nyhqdoc.permit@unicef.org

Dozvola je besplatna za obrazovne i neprofitne  
organizacije. Ostali moraju platiti malu naknadu.

CIP - Katalogizacija u publikaciji  
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

614.88 (02.053.2)

Zabava bez povreda

– dodatak uz Globalni izveštaj o sprečavanju povreda  
kod dece za 2008. godinu [pripremio UNICEF]

Beograd : UNICEF : Svetska zdravstvena  
organizacija, 2010

Beograd : Skener studio  
24 str. : ilustr. ; 30 cm

Tiraž 20.000.

ISBN 978-86-82471-81-3  
1. UNICEF (Ženeva)

COBISS.SR-ID 175234572





Širom planete ljudi rade na tome da svet učine bezbednijim za tebe. Tvoja porodica i drugi odrasli ljudi daju sve od sebe, ali i ti treba da daš svoj doprinos tako što ćeš naučiti da se čuvaš. Ako si oprezan, možeš izbeći povrede.

Ova knjižica je napravljena da bi ti pomogla da nešto naučiš. Napisana je kao dodatak *Globalnom izveštaju o sprečavanju povreda kod dece za 2008. godinu*, u kojem su objedinjeni podaci i ideje iz celog sveta o poboljšanju bezbednosti dece.

United Nations Children's Fund  
3 United Nations Plaza  
New York, NY 10017, USA  
Email: [pubdoc@unicef.org](mailto:pubdoc@unicef.org)  
Website: [www.unicef.org](http://www.unicef.org)

World Health Organization  
20 Avenue Appia  
CH-1211 Geneva 27  
Switzerland  
Email: [childinjury@who.int](mailto:childinjury@who.int)  
Website: [www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/child](http://www.who.int/violence_injury_prevention/child)

Prevod sa engleskog: UNICEF Srbija  
ISBN 978-86-82471-81-3

Kancelarija UNICEF-a u Srbiji  
Svetozara Markovića 58  
Beograd, Srbija  
Maj 2010

