



# Harmonogram akcji w roku szkolnym 2022/2023

Kujawsko-Pomorski Oddział Okręgowy PCK w Bydgoszczy  
(Bydgoszcz i powiat bydgoski)

Działania Polskiego Czerwonego Krzyża wspiera



## Jak włączyć się w działania Polskiego Czerwonego Krzyża?

Wystarczy założyć **Klub Wiewiórka PCK** lub **Szkolne Koło PCK**. Kluby Wiewiórka PCK i Szkolne Koła PCK włączają się w akcje organizowane przez Polski Czerwony Krzyż, organizują pomoc dla najbardziej potrzebujących przedszkolaków i uczniów w swoich placówkach, a także stają się liderami w edukacji swoich rówieśników z zakresu zdrowego stylu życia, pierwszej pomocy, czy wiedzy o Międzynarodowym Ruchu Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca.

Informacje o sposobie zakładania i prowadzenia Klubów Wiewiórka PCK (w przedszkolach i klasach I-III szkół podstawowych) i Szkolnych Kół PCK (w klasach IV-VIII szkół podstawowych i szkołach ponadpodstawowych) mogą Państwo uzyskać kontaktując się z nami telefonicznie (52 322 55 68 w. 25) lub pisząc na adres [bydgoszcz.szkolenia@pck.org.pl](mailto:bydgoszcz.szkolenia@pck.org.pl)

Niezależnie od tego, czy zdecydują się Państwo założyć Klub Wiewiórka PCK lub Szkolne Koło PCK, zachęcamy do włączenia się w programy edukacyjne i akcje charytatywne, które prezentujemy na kolejnych stronach.



## EDUKACJA

	Przedszkole				Szkoła podstawowa								Szkoła ponadpodstawowa
	3	4	5	6	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Wszystkie klasy
Super Wiewiórka			•	•	•								
Dbam o swoje zdrowie			•	•	•	•							
Ratowniczek					•	•	•	•					
Drogowe ABC	•	•	•	•									
Dziel się uśmiechem					•	•	•						
Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej	•	•	•	•	•	•	•						
Mistrzostwa Pierwszej Pomocy PCK													•
Olimpiada Promocji Zdrowego Stylu Życia PCK										•	•	•	•

## AKCJE CHARYTATYWNE I SPOŁECZNE PCK

	Przedszkole				Szkoła podstawowa								Szkoła ponadpodstawowa	
	3	4	5	6	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Wszystkie klasy	
Wyprawka dla Żaka	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Kampania Walki z Głodem	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Czerwonokrzyska Gwiazdka	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Świąteczny Prezent dla Każdego Dziecka	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Wielkanoc z PCK	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
#AkcjaDonacja										•	•	•	•	

## PROMOCJA HONOROWEGO KRWIODAWSTWA

	Przedszkole				Szkoła podstawowa								Szkoła ponadpodstawowa
	3	4	5	6	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Osoby pełnoletnie
Młoda Krew Ratuje Życie													•



# EDUKACJA



# SUPER WIEWIÓRKA



- Celem programu jest wykształcenie u dzieci nawyków dbałości o bezpieczeństwo i higienę, a także kształtowanie postawy tolerancji i pomocy potrzebującym.

W czasie siedemnastu spotkań dzieci uczą się zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym, systematyzują wiedzę dotyczącą higieny osobistej, nabywają umiejętności udzielania pierwszej pomocy i korzystania z numerów alarmowych, a także przyswajają wiedzę dotyczącą bezpiecznego zachowania w stosunku do obcych, czy zapobiegania chorobom.

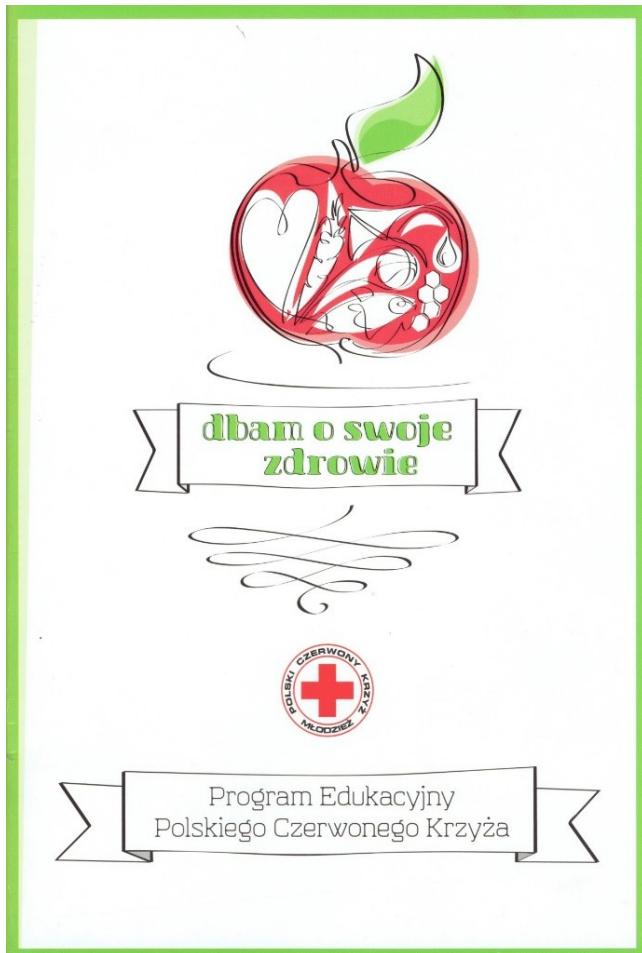
- W skład pakietu wchodzi przewodnik metodyczny dla nauczyciela, zestaw kolorowanek i legitymacja dla dziecka, przypinka i naklejka z Super Wiewiorką, dyplom.
- Program jest adresowany do przedszkolaków z grup 5- i 6-latków oraz uczniów pierwszych klas szkół podstawowych.
- Udział w programie można rozpocząć w dowolnym momencie roku szkolnego.
- Krzysztof Rębacz, [bydgoszcz.szkolenia@pck.pl](mailto:bydgoszcz.szkolenia@pck.pl), tel. 52 322 55 68, [www.bydgoszcz.pck.pl](http://www.bydgoszcz.pck.pl)







# DBAM O SWOJE ZDROWIE



- Celem programu jest uświadomienie dzieciom jak ważne jest prawidłowe odżywianie się, dbanie o sprawność fizyczną, aktywne spędzanie wolnego czasu oraz umiejętność radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami.

W czasie dziewięciu zajęć dzieci dowiadują się, w jakich produktach jest najwięcej witamin, uczą się kupować produkty wartościowe dla organizmu, planują rozkład posiłków i produktów w ciągu dnia, a także utrwalą wiedzę dotyczącą znaczenia ruchu dla zdrowia człowieka.

- W skład pakietu wchodzi przewodnik metodyczny dla nauczyciela.
- Program jest adresowany do przedszkolaków z grup 5- i 6-latków oraz uczniów pierwszych i drugich klas szkół podstawowych.
- Udział w programie można rozpocząć w dowolnym momencie roku szkolnego.
- Krzysztof Rębacz, [bydgoszcz.szkolenia@pck.pl](mailto:bydgoszcz.szkolenia@pck.pl), tel. 52 322 55 68, [www.bydgoszcz.pck.pl](http://www.bydgoszcz.pck.pl)





# RATOWNICZEK

**RATOWNICZEK**  
pomaga  
Ci pomagać!

8 lekcji na temat udzielania pierwszej pomocy  
i zapobiegania wypadkom  
dla uczniów klas I i II szkół podstawowych  
oraz klas III szkół specjalnych

Warszawa 2010

**Poradnik nauczyciela**

- Celem programu jest wykształcenie u dzieci podstawowych umiejętności udzielania pierwszej pomocy.  
W ciągu ośmiu spotkań dzieci uczą się udzielać pierwszej pomocy w przypadku poparzeń substancjami żrącymi, ugryzienia, odmrożenia, krwawienia, utraty przytomności i oparzenia.
- W skład pakietu wchodzi przewodnik metodyczny dla nauczyciela, zeszyt ćwiczeń, legitymacja oraz dyplom dla dziecka.
- W programie mogą wziąć udział uczniowie klas I-II oraz klas III-IV szkół podstawowych.
- Realizację programu można rozpocząć w dowolnym momencie roku szkolnego.
- Krzysztof Rębacz, [bydgoszcz.szkolenia@pck.pl](mailto:bydgoszcz.szkolenia@pck.pl), tel. 52 322 55 68, [www.bydgoszcz.pck.pl](http://www.bydgoszcz.pck.pl)







# DROGOWE ABC



- Celem programu jest wykształcenie u dzieci umiejętności bezpiecznego poruszania się w ruchu drogowym.

W trakcie kilku spotkań dzieci realizują tematy związane z numerami alarmowymi, bezpieczeństwem na drodze oraz bezpieczeństwem podczas jazdy na rowerze.

- W skład pakietu wchodzi zeszyt ćwiczeń dla dziecka, dyplom dla dziecka oraz dla nauczyciela oraz scenariusze zajęć w wersji elektronicznej.

- Program jest adresowany do przedszkolaków z wszystkich grup wiekowych.

- Informacje o rozpoczęciu programu zostaną podane na stronie [www.bydgoszcz.pck.pl](http://www.bydgoszcz.pck.pl) w drugim semestrze roku szkolnego.

- Krzysztof Rębacz, [bydgoszcz.szkolenia@pck.pl](mailto:bydgoszcz.szkolenia@pck.pl), tel. 52 322 55 68, [www.bydgoszcz.pck.pl](http://www.bydgoszcz.pck.pl)





# DZIEL SIĘ UŚMIECHEM



## Ja i moje zęby



- Celem programu jest budowanie wśród uczniów szkół podstawowych świadomości, jak ważna jest pielęgnacja zębów oraz dbałości o higienę jamy ustnej.



Podczas realizacji zajęć dzieci poznają budowę szczęki i zębów, uczą się zasad prawidłowego mycia zębów, poznają sposoby dbania o świeży oddech oraz nabywają wiedzę dotycząca właściwego odżywiania jako elementu zapobiegania próchnicy.

- W skład pakietu wchodzi przewodnik metodyczny dla nauczyciela, karty pracy dla dzieci.
- Program adresowany jest do klas I-III szkół podstawowych.
- Zapisy do programu prowadzone są każdego roku w czerwcu. Program można realizować od października kolejnego roku szkolnego.
- Krzysztof Rębacz, [bydgoszcz.szkolenia@pck.pl](mailto:bydgoszcz.szkolenia@pck.pl), tel. 52 322 55 68, [www.bydgoszcz.pck.pl](http://www.bydgoszcz.pck.pl)





# ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA JAMY USTNEJ



- Celem akcji jest uwrażliwienie dzieci na kwestie związane z systematycznymi przeglądami stomatologicznymi oraz higieną jamy ustnej.
- Przedszkola oraz klasy I-III szkół podstawowych mogą wziąć udział w konkursie na wykonanie piosenki promującej przeglądy stomatologiczne wśród dzieci. Szczegóły konkursu dostępne są na stronie [www.bydgoszcz.pck.pl](http://www.bydgoszcz.pck.pl)
- Prace konkursowe można nadsyłać na adres [bydgoszcz.szkolonia@pck.pl](mailto:bydgoszcz.szkolonia@pck.pl) do dnia 8 marca 2023 r.
- Krzysztof Rębacz, [bydgoszcz.szkolonia@pck.pl](mailto:bydgoszcz.szkolonia@pck.pl), tel. 52 322 55 68



**Alfa Med**  
Klinika Stomatologii Estetycznej i Chirurgii







# MISTRZOSTWA PIERWSZEJ POMOCY PCK



- Celem Ogólnopolskich Mistrzostw Pierwszej Pomocy PCK jest podniesienie poziomu wiedzy młodzieży z zakresu udzielania pierwszej pomocy.

Pięcioosobowe drużyny udzielają pierwszej pomocy podczas zaaranżowanych scenek, wykazują się wiedzą dotyczącą Międzynarodowego Ruchu Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca, Międzynarodowego Prawa Humanitarnego Konfliktów Zbrojnych, a także rozwiązują test z pierwszej pomocy.

- Mistrzostwa Pierwszej Pomocy PCK są adresowane do uczniów szkół ponadpodstawowych.

- Etap rejonowy Mistrzostw odbędzie się w 15 kwietnia 2023 r. Do udziału w etapie rejonowym można zgłaszać się od stycznia do 15 marca na podstawie deklaracji udostępnionych na stronie [www.bydgoszcz.pck.pl](http://www.bydgoszcz.pck.pl). W etapie okręgowym w 13 maja 2023 r. wezmą udział laureaci etapów rejonowych. Zwycięska drużyna z kujawsko-pomorskiego będzie reprezentowała województwo podczas etapu centralnego w czerwcu 2023 r.

- Krzysztof Rębacz, [bydgoszcz.szkolenia@pck.pl](mailto:bydgoszcz.szkolenia@pck.pl), tel. 52 322 55 68, [www.bydgoszcz.pck.pl](http://www.bydgoszcz.pck.pl)



mistrzostwa pierwszej pomocy



# OLIMPIADA PROMOCJI ZDROWEGO STYLU ŻYCIA



- Celem Olimpiady jest promowanie wśród dzieci i młodzieży zasad zdrowego stylu życia.

Uczestnicy Olimpiady muszą wykazywać się wiedzą dotyczącą zdrowego odżywiania, ekologii oraz przeciwdziałania uzależnieniom. Laureaci etapu rejonowego przeprowadzają dodatkowo akcję prozdrowotną. Efekty akcji prezentują na etapie okręgowym. W etapie centralnym oprócz testu i prezentacji uczestnicy przystępują do egzaminu z pierwszej pomocy.

- Uczestnikami Olimpiady mogą być uczniowie klas VI-VIII szkół podstawowych oraz uczniowie szkół ponadpodstawowych.
- Do udziału w Olimpiadzie można zgłaszać się do 22 października 2022 r. korzystając z deklaracji udostępnionych na stronie [www.bydgoszcz.pck.pl](http://www.bydgoszcz.pck.pl). W listopadzie 2022 r. placówki przeprowadzają etap szkolny Olimpiady na podstawie materiałów przygotowanych przez PCK. Laureaci etapów szkolnych spotkają się w grudniu 2022 r. podczas etapu rejonowego. Etap okręgowy zaplanowany jest na kwiecień 2023 r. Laureaci etapu okręgowego będą reprezentowali kujawsko-pomorskie podczas etapu centralnego.
- Krzysztof Rębacz, [bydgoszcz.szkolenia@pck.pl](mailto:bydgoszcz.szkolenia@pck.pl), tel. 52 322 55 68, [www.bydgoszcz.pck.pl](http://www.bydgoszcz.pck.pl)



olimpiada promocji  
zdrowego stylu życia

# KOSZTY MATERIAŁÓW EDUKACYJNYCH PCK

Istnieje możliwość zamówienia tylko wybranych części pakietów płatnych.

Liczba materiałów bezpłatnych jest ograniczona.

Drogowe ABC - materiały bezpłatne	
Dziel się uśmiechem - materiały bezpłatne	
Super Wiewiórka	
Przewodnik metodyczny dla nauczyciela	10,76 zł
Zestaw kolorowanek dla dziecka	5,50 zł
Przypinka z Super Wiewiórką dla dziecka	3,00 zł
Naklejka z Super Wiewiórką dla dziecka	0,25 zł
Legitymacja Klubu Wiewiórka PCK dla dziecka	1,05 zł
Dyplom dla dziecka	0,92 zł
Dbam o swoje zdrowie	
Przewodnik metodyczny dla nauczyciela	11,00 zł
Dyplom dla dziecka	1,48 zł
Ratowniczek	
Przewodnik metodyczny dla nauczyciela (klasy I-II)	15,75 zł
Zeszyt ćwiczeń dla dziecka (klasy I-II)	5,25 zł
Przewodnik metodyczny dla nauczyciela (klasy III-IV)	15,75 zł
Zeszyt ćwiczeń dla dziecka (klasy III-IV)	5,25 zł
Legitymacja członkowska dla dziecka	0,62 zł
Dyplom dla dziecka	0,92 zł

Podane ceny mogą ulec zmianie.





# AKCJE CHARYTATYWNE I SPOŁECZNE



# #AKCJADONACJA



- Celem akcji jest wspieranie uczennic, które ze względów finansowych nie mogą sobie pozwolić na zakup materiałów menstruacyjnych.
- Dziewczęta w wieku 12-18 lat otrzymują za pośrednictwem nauczycieli lub pedagogów szkolnych pakiety podpasek, które pomogą zapewnić komfortowe uczestnictwo w zajęciach szkolnych przez cały semestr roku szkolnego.
- Informacja o naborze do programu zostanie opublikowana w listopadzie 2022 r.
- Krzysztof Rębacz, [bydgoszcz.szkolenia@pck.pl](mailto:bydgoszcz.szkolenia@pck.pl),  
tel. 52 322 55 68





# WYPRAWKA DLA ŻAKA



- Celem akcji jest wyposażenie w artykuły szkolne dzieci i młodzieży niepełnosprawnej oraz uczniów z mniej zamożnych rodzin.
- Nauczyciele, dzieci i młodzież mogą zorganizować zbiórkę darów w swoich placówkach.
- Zbiórka darów w szkołach i przedszkolach odbędzie się we wrześniu 2022 r. oraz w maju i czerwcu 2023 r. Zebrane dary za pośrednictwem bydgoskiego oddziału Polskiego Czerwonego Krzyża trafią do podopiecznych PCK.
- Maria Kapuścińska, [bydgoszcz.pomocspecialna@pck.pl](mailto:bydgoszcz.pomocspecialna@pck.pl), tel. 52 322 55 68



wyprowadź żaka



# KAMPANIA WALKI Z GŁODEM



- Celem Kampanii Walki z Głodem jest przeciwdziałanie marnowaniu żywności oraz uświadomienie występowania problemów żywnościowych.
- W przedszkolach i szkołach odbywa się zbiórka produktów żywnościowych, które trafią do podopiecznych PCK.  
Wolontariusze mogą również wziąć udział w wydawaniu zebranych darów podczas obchodów Światowego Dnia Żywności i Walki z Głodem 14 października 2022 r.
- Zbiórka darów w placówkach będzie trwała do 21 października 2022 r.
- Maria Kapuścińska, [bydgoszcz.pomocspecialna@pck.pl](mailto:bydgoszcz.pomocspecialna@pck.pl), tel. 52 322 55 68



kampania walki  
z głodem





# CZERWONOKRZYSKA GWIAZDKA



- Celem akcji jest pomoc dzieciom i młodzieży niepełnosprawnej w nawiązywaniu relacji społecznych.



- Nauczyciele, dzieci i młodzież mogą włączyć się w zbiórkę słodyczy, zabawek i produktów żywnościowych w swoich placówkach oraz marketach.



Wolontariusze mogą również wziąć udział w organizowaniu wieczery wigilijnej dla podopiecznych PCK.

- Zbiórka darów w szkołach i marketach odbędzie się w dniach 8-11 grudnia 2022 r.



- Maria Kapuścińska, [bydgoszcz.pomocspecjalna@pck.pl](mailto:bydgoszcz.pomocspecjalna@pck.pl),  
tel. 52 322 55 68





# ŚWIĄTECZNY PREZENT DLA KAŻDEGO DZIECKA



- Celem akcji jest pomoc dzieciom z mniej zamożnych rodzin oraz integracja środowiska Młodzieży PCK.
- Przedszkola i szkoły przygotowują prezenty pod choinkę dla podopiecznych PCK. Każdy prezent będzie przygotowywany z uwzględnieniem płci i wieku dziecka.
- Gotowe, zapakowane w papierowe torby prezenty będzie można przekazywać do PCK w terminie od 5 do 16 grudnia 2022 r.
- Krzysztof Rębacz, [bydgoszcz.szkolenia@pck.pl](mailto:bydgoszcz.szkolenia@pck.pl), tel. 52 322 55 68







# WIELKANOC Z PCK



- Celem akcji jest pomoc mniej zamożnym rodzinom w przeżyciu Świąt Wielkanocnych.
- Nauczyciele, dzieci i młodzież mogą zorganizować zbiórkę produktów żywnościowych na terenie szkół i przedszkoli. Wolontariusze mogą również wziąć udział w organizowaniu śniadania Wielkanocnego dla podopiecznych PCK oraz w zbiórkach żywności i kwestach na terenie marketów.
- Zbiórki w marketach oraz kwesty odbędą się w dniach 31 marca - 2 kwietnia 2023 r.
- Maria Kapuścińska, [bydgoszcz.pomocspecialna@pck.pl](mailto:bydgoszcz.pomocspecialna@pck.pl), tel. 52 322 55 68



wielkanoc z pck



# PROMOCJA HONOROWEGO KRWIODAWSTWA

# MŁODA KREW RATUJE ŻYCIE



- Celem konkursu jest popularyzacja idei honorowego oddawania krwi.
- W konkursie może wziąć udział pełnoletnia młodzież szkół ponadpodstawowych, pomaturalnych oraz studenci uczelni wyższych. Szkoły i uczelnie rywalizują między sobą przygotowując akcję promującą honorowe krwiodawstwo oraz oddając krew.
- Zadania konkursowe można realizować w terminie od 1 września 2022 r. do 30 czerwca 2023 r.
- Beata Stasiewska, [bydgoszcz.krwiodawstwo@pck.pl](mailto:bydgoszcz.krwiodawstwo@pck.pl), tel. 52 322 55 68

