Bezpieczna pamięć

instrukcja samodzielnej gry

O grze

„Bezpieczna pamięć" to gra typu memory oparta na dobieraniu par kart. Ważny w niej jest element rozmowy i refleksji dotyczącej codziennego bezpieczeństwa. Ilustracje oraz krótkie opisy nawiązują do sytuacji związanych m.in. z pożarem, domowymi awariami i codziennymi czynnościami.

Gra może wspierać ćwiczenie pamięci i koncentracji, myślenie o bezpieczeństwie i budowanie dobrych nawyków. Może mieć charakter swobodnej zabawy, treningu pamięci lub punktu wyjścia do zastanowienia się nad tym, co pomaga czuć się bezpieczniej w domu i codziennych sytuacjach.

Zawartość zestawu

- 36 par kart (72 karty),
- Instrukcja gry,
- Zasady bezpieczeństwa pożarowego przydatne na co dzień (krótkie opisy i porady),

Przygotowanie do gry

Zanim zaczniesz, spokojnie obejrzyj karty i przeczytaj krótkie opisy dotyczące bezpieczeństwa. Nie musisz zapamiętywać wszystkiego od razu. **Instrukcja** i **Zasady bezpieczeństwa pożarowego przydatne na co dzień** są po to, żeby można było do nich wracać. Do gry potrzebujesz:

- **spokojną przestrzeń**, w której możesz się skupić,
- **stabilną powierzchnię**, na której rozłożysz karty (stół, ława, biurko)
- opcjonalnie możesz przygotować **kartkę i długopis** – jeśli chcesz zapisać myśli, pytania lub rzeczy do sprawdzenia w domu.

Gra

Na początek najlepiej wybierz mniejszą liczbę kart, np. 8 lub 12 par. Dzięki temu łatwiej spokojnie zapoznać się z ilustracjami, zasadami gry i tematami związanymi z bezpieczeństwem.
Z czasem możesz zwiększać liczbę kart albo wracać do wybranych sytuacji.

Wybrane karty potasuj i rozłóż grafiką do dołu, jak w klasycznej grze memory. Odkrywaj po dwie karty.

- **Jeśli karty stanowią parę** (mają taki sam obrazek i numer) odłóż je na bok.
- **Jeśli karty się różnią** – odwróć je z powrotem grafiką do dołu i pozostaw w miejscu, w którym były, i jeszcze raz spróbuj znaleźć parę.

Zazwyczaj gra trwa, aż wszystkie pary kart zostaną odnalezione, ale pamiętaj, że nie musisz rozgrywać całej gry za jednym razem. W każdej chwili możesz zrobić przerwę, wrócić później albo zagrać tylko częścią talii.

Powtarzanie jest zaletą tej gry – pomaga utrwalać dobre nawyki i zwiększa poczucie bezpieczeństwa.

Pomyśl o swoim bezpieczeństwie

Po zakończeniu gry poświęć chwilę na spokojne przyjrzenie się odkrytym kartom i sytuacjom, które się na nich pojawiły. Zastanów się, jakie działania były bezpieczne, a co mogło prowadzić do zagrożenia. Możesz odwołać się do własnych doświadczeń i codziennych nawyków.

Warto zadać sobie kilka prostych pytań:

- **Czy coś Cię zaskoczyło?**
- **Którą zasadę bezpieczeństwa zapamiętałeś / zapamiętałaś najlepiej?**
- **Czy jest coś, co warto sprawdzić lub zmienić w domu?**
- **Czy jest jakaś sytuacja, do której chcesz jeszcze wrócić?**

Jeśli pojawią się wątpliwości albo potrzeba doprecyzowania informacji, sięgnij do materiału **Zasady bezpieczeństwa pożarowego przydatne na co dzień** i fragmentów przypisanych do konkretnych kart. Znajdziesz tam krótkie i rzetelne informacje dotyczące bezpieczeństwa oraz ewakuacji.

Nie musisz korzystać z tych materiałów za każdym razem. Możesz wracać do nich wtedy, gdy pojawi się taka potrzeba albo gdy chcesz spokojnie przypomnieć sobie wybrane zasady.

Emocje, które mogą się pojawić – i jak sobie z nimi radzić

☑ **Lęk, niepokój, trudne wspomnienia**

Tematy bezpieczeństwa mogą wywoływać emocje. To naturalne. Jeśli poczujesz niepokój zrób przerwę, weź kilka spokojnych oddechów, wróć do gry później lub na razie pomiń daną kartę.

Możesz też porozmawiać o swoich odczuciach z kimś bliskim.

☑ **Zniechęcenie lub zmęczenie**

Gra nie musi być rozegrana w całości. Czasem lepiej zagrać krócej, ale uważnie.
Każda para kart to już krok w stronę większej świadomości.

☑ **Poczucie sprawczości**

Warto zauważać momenty, w których czujesz, że **„to już wiem”**, **„to mogę zrobić”**, **„to jest w moim zasięgu”**. Nawet drobne zmiany – sprawdzenie czujnika, uporządkowanie korytarza, ustalenie miejsca na klucze – mają realne znaczenie.