

Bezpieczna pamięć

Jak z pomocą gry memory uczyć starsze osoby o bezpieczeństwie pożarowym

Przewodnik

Materiały powstałe w ramach innowacji Bezpieczna pamięć, testowanej w projekcie „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia 3” dofinansowanym przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego Plus.

Lider i partner wiodący: PCG Polska Sp. z o. o., ul. Fabryczna 17, 90-344 Łódź, www.pcgpolska.pl

Partner projektu: Towarzystwo Inicjatyw Twórczych "ę", ul. Hoża 35, 00-681 Warszawa, www.e.org.pl









Spis treści

1. Dlaczego powstała „Bezpieczna pamięć”? 4

1.1. Dlaczego bezpieczeństwo pożarowe może być wyzwaniem? 5

1.2. Dlaczego akurat gra memory? 6

1.3. Dla kogo jest ten Przewodnik? 7

2. Przygotowanie do gry 8

2.1. Przygotowanie kart 8

2.2. Organizacja przestrzeni i stanowisko do gry 9

2.3. Tasowanie i układanie kart 10

2.4. Przechowywanie gry 11

3. Prowadzenie gry i praca z grupą 12

3.1. Jak prowadzić grę i dostosowywać ją do grupy? 12

3.2. Jak prowadzić rozmowę o bezpieczeństwie? 18

3.3. Emocje podczas gry 20

3.4. Czego unikać podczas prowadzenia zajęć? 24

4. Gra jako element lokalnego ekosystemu bezpieczeństwa 26

4.1. Włączanie gry w działania lokalne 28

4.2. Ambasadorzy bezpieczeństwa i zachęta do samodzielnej gry w domu 29

4.3. Gdzie szukać wsparcia i inspiracji? 30

Zakończenie 32

Załączniki 33

1. Dlaczego powstała „Bezpieczna pamięć”?

Wiele osób nie myśli o bezpieczeństwie na co dzień – szczególnie wtedy, gdy przez wiele lat nie doświadczyły pożaru, poważnej awarii ani konieczności ewakuacji. Dotyczy to również osób starszych, które często dobrze znają swoje mieszkanie, przyzwyczajenia i codzienne rytuały, ale jednocześnie mogą bagatelizować niektóre zagrożenia lub odkładać działania związane z bezpieczeństwem „na później”.

W rozmowach prowadzonych podczas tworzenia gry wielokrotnie pojawiały się podobne sytuacje: zastawione korytarze, brak czujników dymu, pozostawiane bez nadzoru urządzenia elektryczne czy trudność w wyobrażeniu sobie, jak wyglądałaby szybka ewakuacja z własnego mieszkania. Wiele osób zwracało też uwagę, że **tradycyjne formy edukacji** – wykłady, instrukcje czy komunikaty oparte na straszeniu i wizji najgorszych możliwych scenariuszy – **bywają męczące**, przeładowane szczegółami technicznymi, a więc trudne do zapamiętania i w efekcie nie zawsze zachęcają do realnej zmiany codziennych nawyków.

„Bezpieczna pamięć” powstała jako odpowiedź na te doświadczenia.

Celem gry nie jest sprawdzanie wiedzy ani wytykanie błędów. Gra została zaprojektowana jako narzędzie do spokojnej rozmowy, przypominania sobie różnych sytuacji i wspólnego zastanawiania się nad codziennym bezpieczeństwem. Punktem wyjścia stały się proste ilustracje i sytuacje, które mogą wydarzyć się w każdym domu lub mieszkaniu.

Gra może wspierać pamięć i koncentrację, ale równie ważne jest budowanie poczucia sprawczości. Wiele osób starszych ma poczucie, że temat bezpieczeństwa pożarowego jest trudny, techniczny albo „nie dla nich”. Tymczasem często największe znaczenie mają drobne, codzienne działania: sprawdzenie baterii w czujniku, odłożenie kluczy w stałe miejsce czy rozmowa z bliskimi o tym, co zrobić w sytuacji zagrożenia.

Ten **Przewodnik nie jest podręcznikiem ochrony przeciwpożarowej**. Nie zastępuje szkoleń ani realistycznych i regularnie ćwiczonych procedur. Pokazuje natomiast, **jak z pomocą prostego narzędzia można oswajać temat bezpieczeństwa, budować dobre nawyki** i tworzyć przestrzeń do spokojnej rozmowy o rzeczach najważniejszych, bo związanych ze zdrowiem i życiem.

1.1. Dlaczego bezpieczeństwo pożarowe może być wyzwaniem?

Wiele zagrożeń związanych z pożarem lub ewakuacją nie wynika z braku wiedzy, ale z codziennych przyzwyczajeń, pośpiechu i rutyny.

Część osób dobrze zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, ale w praktyce trudno jest przełożyć je na codzienne działania. Szczególnie w sytuacji stresu, zmęczenia lub zaskoczenia ludzie często reagują inaczej, niż zakładali wcześniej.

W przypadku osób starszych dodatkowe znaczenie mogą mieć także:

- **ograniczenia ruchowe lub zdrowotne**, które utrudniają szybkie opuszczenie mieszkania lub reagowanie w sytuacji stresowej,
- **trudność z szybkim podejmowaniem decyzji** i reagowaniem pod presją czasu,
- przywiązanie do **wieloletnich nawyków** i sposobów działania,
- poczucie, że **„mnie to nie dotyczy”** albo że „przez tyle lat nic się nie wydarzyło”,
- **obawy lub niechęć związane z rozmową** o zagrożeniach, pożarze i ewakuacji,
- lęk przed **utratą samodzielności** lub zależnością od innych osób w sytuacji zagrożenia.

Podczas rozmów ze strażakami i strażaczkami oraz osobami pracującymi z osobami starszymi często powtarzała się podobna obserwacja: **największym problemem zwykle nie jest całkowity brak wiedzy, ale brak regularnego wracania do tematu bezpieczeństwa i odkładanie różnych działań „na później”.** Wiele osób wie, że czujniki dymu są ważne, ale odkłada ich montaż. Inni wciąż używają uszkodzonych kabli i przedłużaczy, ponieważ „jeszcze działają” i szkoda je wyrzucić lub wymieniać.

W rozmowie o bezpieczeństwie pożarowym dużo ważniejsze od straszenia i pokazywania skrajnych sytuacji jest spokojne wracanie do codziennych nawyków i prostych zasad. Celem nie jest wywoływanie lęku, ale budowanie poczucia, że nawet małe działania – wykonywane regularnie – mogą realnie zwiększyć bezpieczeństwo i pomóc lepiej przygotować się na sytuacje zagrożenia. Ważne jest także wzmacnianie przekonania, że pewne rzeczy naprawdę warto zrobić, nawet jeśli wydają się drobne albo odkładane były przez długi czas.

1.2. Dlaczego akurat gra memory?

Rozmowa o bezpieczeństwie często kojarzy się z instrukcjami, zakazami i nakazami a przy tym generalnie trudnymi tematami. **Gra pozwala podejść do tych zagadnień w mniej formalny i bardziej naturalny sposób.** Dzięki prostym zasadom i ilustracjom łatwiej rozpocząć rozmowę, wrócić do własnych doświadczeń i spokojnie zastanowić się nad codziennymi nawykami.

Gra memory ma **niski próg wejści**a – wiele osób zna jej podstawowe zasady jeszcze z własnego dzieciństwa lub zabaw z dziećmi czy wnukami. **Nie wymaga specjalnych umiejętności, szybkiego tempa ani szczególnego przygotowania**. Można korzystać z niej samodzielnie albo w grupie, rozgrywać krótkie partie używając kilku par kart lub bardzo rozbudowane, wykorzystujące większą ich liczbę.

Gra może stać się stałym elementem spotkań i wspólnych działań. Może być punktem wyjścia do rozmów o bezpieczeństwie oraz narzędziem, które wzmacnia relacje i poczucie wspólnoty.



Il. 1. Grupa osób podczas testów w Centrum Aktywności Międzypokoleniowej na Korotyńskiego, Warszawa

1.3. Dla kogo jest ten Przewodnik?

Przewodnik został przygotowany przede wszystkim dla osób, które chcą wykorzystać grę podczas spotkań z seniorami i seniorkami, zarówno w działaniach edukacyjnych, integracyjnych, jak i profilaktycznych.

- Jeśli **prowadzisz zajęcia z seniorami i seniorkami**, np. w centrum aktywności lokalnej, miejscu aktywności mieszkańców lub centrum aktywności międzypokoleniowej, bibliotece, klubie seniora, lokalnej świetlicy czy organizacji pozarządowej albo podczas działań społecznych i międzypokoleniowych, ten Przewodnik i gra „Bezpieczna pamięć” mogą być dla Ciebie.
- Z materiałów możesz korzystać także wtedy, gdy **działasz w uniwersytecie trzeciego wieku, klubie gospodyń wiejskich lub innej oddolnej inicjatywie senioralnej** i chcesz zorganizować spokojne spotkanie wokół tematu bezpieczeństwa. Gra może stać się punktem wyjścia do rozmowy, wspólnego treningu pamięci albo sąsiedzkiego spotkania poświęconego codziennym nawykom i reagowaniu w sytuacjach zagrożenia.
- Jeśli **jesteś strażakiem lub strażaczką** i prowadzisz działania prewencyjne, możesz wykorzystać grę podczas spotkań z seniorami i seniorkami, lokalnych pogadanek, wydarzeń społecznych, pikników, dni bezpieczeństwa czy działań edukacyjnych prowadzonych wspólnie z instytucjami lokalnymi.
  Gra może być uzupełnieniem bardziej formalnych działań i pomóc przełożyć temat bezpieczeństwa pożarowego na codzienne sytuacje oraz spokojną rozmowę o praktycznych nawykach.

Nie trzeba mieć doświadczenia w prowadzeniu warsztatów ani specjalistycznej wiedzy z zakresu ochrony przeciwpożarowej. Gra została zaprojektowana tak, aby można było korzystać z niej intuicyjnie i elastycznie, korzystając ze wsparcia w postaci przygotowanych przez nas materiałów.

Ten **Przewodnik można czytać w całości albo wybiórczo** – w zależności od potrzeb. Część osób będzie korzystać głównie z praktycznych wskazówek dotyczących prowadzenia zajęć, inne potraktują go jako inspirację do rozmowy o bezpieczeństwie lub budowania lokalnych działań wokół tego tematu – każdy sposób jest OK, jeśli prowadzi do zwiększenia zainteresowania tematem bezpieczeństwa pożarowego na co dzień.

2. Przygotowanie do gry

Gra nie wymaga specjalistycznego sprzętu ani dużych przygotowań organizacyjnych. Warto jednak poświęcić chwilę na odpowiednie przygotowanie kart i przestrzeni do rozgrywki. **Dobrze zorganizowana gra jest spokojniejsza, bardziej czytelna i nie męczy osób uczestniczących.**

2.1. Przygotowanie kart

Karty można wydrukować samodzielnie na domowej lub biurowej drukarce. Materiały zostały przygotowane w taki sposób, aby możliwy był zarówno wydruk kolorowy, jak i czarno-biały. Żeby wydrukować:

- **Karty w kolorze – wydrukuj strony od 1 do 16,**
- **Karty czarno-białe (o podwyższonym kontraście) – wydrukuj strony od 17 do 32.**

Najlepiej sprawdza się druk na **grubszym papierze (300 g/m²)**, który jest bardziej trwały i wygodniejszy podczas częstego używania – jednak nie jest to konieczne.
Jeśli nie ma możliwości wydruku na grubym papierze, karty można podkleić na tekturze. Może to być tektura/karton z recyklingu, np. stare pudełka lub opakowania.

Karty można też zalaminować albo po wydrukowaniu okleić przeźroczystą taśmą klejącą, co może stanowić substytut laminowania.

Drukuj dwustronnie, jeśli korzystasz z grubszego papieru lub chcesz laminować karty albo jednostronnie, jeśli będziesz je podklejać.

> **Nie trzeba od razu drukować wszystkich 36 par kart.** W wielu grupach lepiej sprawdzi się rozpoczęcie gry od mniejszej ich liczby – 8 lub 12 par – i wydruk tylu może na początek wystarczyć.

Przy wycinaniu kart pomocna może być gilotyna do papieru, szczególnie jeśli przygotowujesz większą liczbę zestawów. Karty można jednak bez problemu wycinać także zwykłymi nożyczkami. **Na arkuszach zaznaczono cienkie linie cięcia**, które ułatwiają równe i szybkie przygotowanie kart – wystarczy ciąć wzdłuż zaznaczonych linii.

2.2. Organizacja przestrzeni i stanowisko do gry

Gra najlepiej sprawdza się w spokojnej i uporządkowanej przestrzeni. Nie musi być to duża sala – ważniejsze od wielkości miejsca są komfort i możliwość spokojnej rozmowy.

Podczas przygotowywania stanowiska do gry warto zadbać o:

- ☑ **duży stół lub inną stabilną powierzchnię**, która pozwoli rozłożyć karty w równych rzędach oraz zapewni wszystkim osobom dobrą widoczność całego układu kart,
- ☑ wygodne ustawienie krzeseł i możliwość siedzenia przy stole **w taki sposób, aby każda osoba mogła swobodnie obserwować przebieg rozgrywki**,
- ☑ dobre **oświetlenie**, dzięki któremu ilustracje, numery i odkrywane karty będą czytelne także dla osób słabiej widzących lub szybciej męczących wzrok,
- ☑ spokojną **przestrzeń bez nadmiaru hałasu, głośnych rozmów i innych rozpraszaczy**, ponieważ zbyt duża liczba bodźców może utrudniać koncentrację, zapamiętywanie i udział w rozmowie,
- ☑ **kontrastowe podłoże**, na którym karty są dobrze widoczne i nie „zlewają się” z tłem – najlepiej sprawdzają się jednolite powierzchnie bez wzorów i intensywnych kolorów.

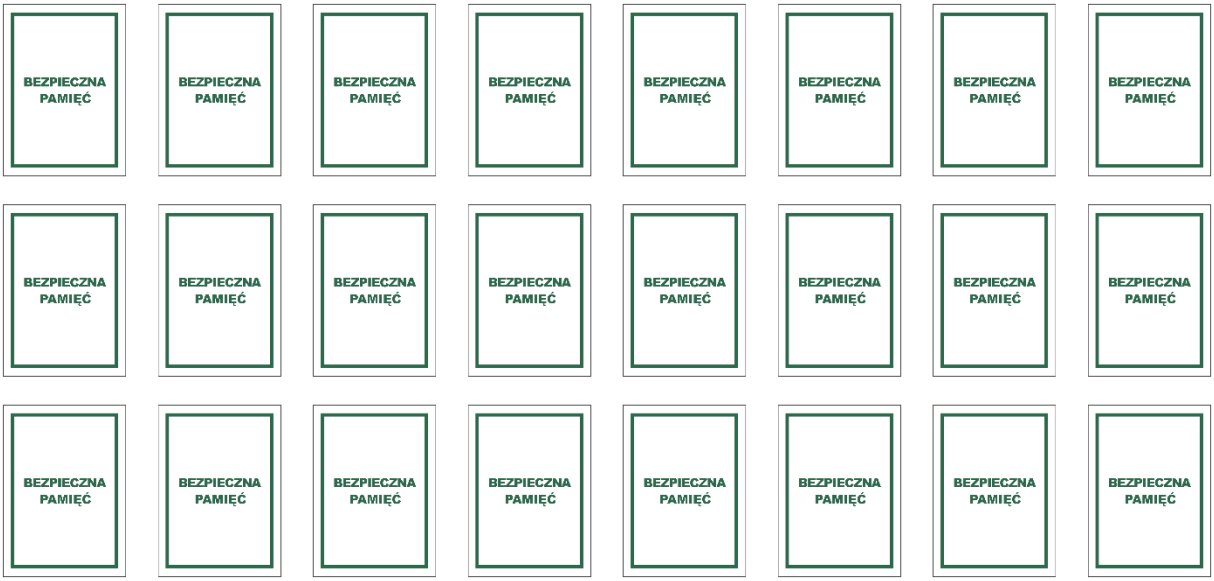


Il. 2. Przygotowanie do gry – duży stół, kontrastowe podłoże, dobre oświetlenie

2.3. Tasowanie i układanie kart

Sposób rozłożenia kart ma duże znaczenie dla komfortu i przebiegu gry. Podczas testów wyraźnie podkreślano, że **chaotyczne układanie kart często utrudniało rozgrywkę, powodowało dezorientację i zwiększało frustrację części osób uczestniczących**.

Przed rozpoczęciem gry warto spokojnie potasować karty i rozłożyć je grafiką do dołu w równych rzędach i kolumnach. Dobrze, aby odstępy między kartami były podobne, a cały układ był czytelny i widoczny dla wszystkich osób uczestniczących.



Il. 3. Układ kart dla 12 par: 3 rzędy po 8 kart

Taki sposób przygotowania:

- ułatwia **zapamiętywanie** położenia kart,
- pomaga **utrzymać porządek** podczas gry,
- **zmniejsza napięcie** i chaos,
- **wspiera osoby** mające trudność z koncentracją lub orientacją przestrzenną.

W trakcie rozgrywki warto także pilnować, aby **odkrywane karty były pokazywane całej grupie oraz wracały dokładnie na swoje miejsce**.

Jeśli nie masz doświadczenia z grami typu memory albo nie wiesz, jak najlepiej potasować i rozłożyć karty, warto obejrzeć krótkie **wideo dołączone do materiałów**.
Pokazuje on **przykładowy sposób tasowania i układania kart w rzędach i kolumnach**.

2.4. Przechowywanie gry

Poza kartami w zestawie gry „Bezpieczna pamięć" znajduje się **szablon pudełka do samodzielnego wydruku i złożenia**. Można wykorzystać go jako docelowe pudełko do przechowywania gry albo potraktować jako wzór do wykonania własnego opakowania, np. z kartonu pochodzącego z recyklingu.

Jeśli pudełko ma być regularnie używane, warto wydrukować je na możliwie grubym papierze, np. o gramaturze ok. 300 g/m^2. Zwiększy to jego trwałość i wygodę codziennego korzystania z gry. Pudełko można skleić zwykłym klejem biurowym, taśmą dwustronną albo bardziej wytrzymałym klejem, np. typu Magic lub Wikol.

W praktyce dobrze sprawdza się także dodatkowe przechowywanie kart w mniejszych kompletach. Można wykorzystać do tego woreczki strunowe albo koperty.
Wygodne może okazać się podzielenie kart na zestawy, np. pary od 1 do 12, od 13 do 24 i od 25 do 36. Dzięki temu łatwiej przygotować krótszą lub dłuższą rozgrywkę bez konieczności każdorazowego segregowania całej talii.

Pomocne może być także **oddzielne przechowywanie instrukcji, scenariuszy zajęć i pytań quizowych**. Dzięki temu kolejne spotkania można przygotować szybciej i łatwiej dopasować materiały do konkretnej sytuacji.



Il. 4. Karty podzielone na mniejsze zestawy w woreczkach strunowych

3. Prowadzenie gry i praca z grupą

3.1. Jak prowadzić grę i dostosowywać ją do grupy?

„Bezpieczna pamięć” została zaprojektowana tak, aby można było korzystać z niej na różne sposoby – zarówno podczas spokojnych spotkań w małej grupie, jak i podczas bardziej aktywnych zajęć integracyjnych czy treningu pamięci. Gra nie ma jednego „właściwego” sposobu prowadzenia. Najważniejsze jest dostosowanie rozgrywki do potrzeb, możliwości i energii osób uczestniczących.

W praktyce oznacza to, że można korzystać z różnej liczby kart, skracać lub wydłużać rozgrywkę, wybierać spokojniejsze albo bardziej dynamiczne formy zajęć i wracać do wybranych kart i tematów wielokrotnie. Szczegółowe scenariusze różnych zajęć oraz pytania quizowe są **załącznikami do tego Przewodnika**. W tym rozdziale skupiamy się przede wszystkim na ogólnych zasadach prowadzenia zajęć, atmosferze pracy i dostosowywaniu gry do grupy.

Różne możliwości wykorzystania gry

Karty można wykorzystywać na wiele sposobów – nie tylko podczas gry w klasyczne memory. W zależności od potrzeb grupy „Bezpieczna pamięć” może stać się:

- **ćwiczeniem pamięci i koncentracji** – poprzez zapamiętywanie położenia kart, wspólne przypominanie sobie ilustracji i spokojne trenowanie uwagi,
- **punktem wyjścia do rozmowy** o codziennych sytuacjach, bezpieczeństwie, doświadczeniach i sposobach reagowania w sytuacjach zagrożenia,
- **pretekstem do wspólnego zastanowienia się nad codziennymi nawykami**, np. korzystaniem z urządzeń elektrycznych, drogą wyjścia z mieszkania czy miejscem przechowywania ważnych numerów telefonu,
- elementem **zajęć integracyjnych lub międzypokoleniowych, pomagającym budować relacje**, współpracę i rozmowę między osobami w różnym wieku, a także wzmacniającym lokalne sieci wsparcia i uważność na potrzeby innych osób – zauważenie, kto mieszka sam, komu może być trudniej zareagować w sytuacji

zagrożenia albo komu warto pomóc w sprawdzeniu czujnika dymu czy wymianie w nim baterii,

- **uzupełnieniem spotkań dotyczących zdrowia, bezpieczeństwa lub samodzielności** – jako spokojna, ale bardziej angażująca forma pracy niż wykład lub prezentacja,
- **narzędziem do budowania poczucia sprawczości** – pokazującym, że nawet drobne działania mogą realnie zwiększyć bezpieczeństwo i pomóc lepiej przygotować się na sytuacje zagrożenia.

Poza klasycznym memory do gry przygotowano także **trzy dodatkowe warianty rozgrywki**, dostosowane do różnych możliwości i potrzeb osób uczestniczących.
Różnią się one poziomem trudności, tempem oraz sposobem angażowania grupy.
Część z nich opiera się na rywalizacji, część na współpracy, inne na spokojnym przypominaniu sobie informacji lub samodzielnym formułowaniu odpowiedzi.
Dzięki temu łatwiej dopasować sposób prowadzenia zajęć do osób, które szybciej się męczą, mają trudność z zapamiętywaniem albo lepiej odnajdują się w rozmowie niż w klasycznej rywalizacji.

Do materiałów dołączono także **scenariusze pięciu dodatkowych form zajęć**, w których same karty stają się punktem wyjścia do rozmowy, refleksji i wspólnych działań.
W takich aktywnościach najważniejsza nie jest już sama rozgrywka, ale rozmowa o codziennych sytuacjach, bezpieczeństwie, emocjach, nawykach i wzajemnym wsparciu.

Nie trzeba korzystać ze wszystkich form ani realizować ich w określonej kolejności. W praktyce najlepiej sprawdza się elastyczne podejście: dopasowane do konkretnej grupy, jej energii, możliwości i celu spotkania.

Pierwsze spotkanie z grą

Na początku warto powiedzieć kilka prostych zdań o tym, czym jest gra i czego osoby uczestniczące mogą się spodziewać. Dobrze podkreślić, że nie chodzi o test wiedzy, sprawdzanie pamięci ani „egzamin” z bezpieczeństwa. Można powiedzieć na przykład:

- **„To spokojna gra i okazja do rozmowy o codziennych sytuacjach związanych z bezpieczeństwem. Gramy we własnym tempie i nie trzeba znać wszystkich odpowiedzi.”**

Warto też **pokazać same karty i wyjaśnić, jak wyglądają i dlaczego**. Karty w jednej parze są bardzo podobne, ale nie identyczne. Działają na zasadzie „hasło – odzew”: jedna karta pokazuje problem, sytuację lub wyzwanie, a druga zawiera podpowiedź lub sposób działania. Obie karty mają ten sam numer i bardzo podobną grafikę, ale różnią się podpisami oraz układem kolorów. W wersji czarno-białej jedna karta jest biało-czarna, a druga czarno-biała. W wersji kolorowej jedna karta jest bordowo-biała, a druga biało-bordowa.



Il. 5. Pokazanie i omówienie kart przed rozpoczęciem gry

Na początku spotkania można również pokazać materiał **Zasady bezpieczeństwa pożarowego przydatne na co dzień** i krótko wyjaśnić, że jest on rozwinięciem informacji pojawiających się na kartach. Nie trzeba od razu wszystkiego czytać ani omawiać – ważniejsze jest pokazanie, że do materiału można spokojnie wracać później, jeśli pojawią się pytania albo potrzeba doprecyzowania informacji.

Podczas pierwszego spotkania lepiej **unikać rozpoczynania rozmowy od pożarów, tragedii czy trudnych historii**. W praktyce dużo lepiej działa skupienie się na codziennych sytuacjach, prostych nawykach i spokojnym poznawaniu kart.

Dobrze jest też pozwolić grupie najpierw oswoić sam wygląd kart, sposób rozgrywki i tempo zajęć. Dla wielu osób już samo spokojne uczestnictwo w grze jest ważnym pierwszym krokiem do późniejszej rozmowy o bezpieczeństwie.

Warto **zacząć od małej liczby kart, np. 8 lub 12 par**. Dzięki temu łatwiej oswoić zasady gry, uniknąć przeciążenia i sprawdzić, jak grupa reaguje na rozgrywkę oraz rozmowę o bezpieczeństwie.

Nie trzeba tłumaczyć wszystkich zasad, wariantów gry i możliwości wykorzystania kart od razu. Dużo lepiej sprawdza się **stopniowe wprowadzanie kolejnych elementów** – dopiero wtedy, gdy grupa poczuje się pewniej i swobodniej.

Nie musisz być ekspertką ani ekspertem

Gra została przygotowana tak, aby mogły korzystać z niej również **osoby bez doświadczenia edukacyjnego czy specjalistycznej wiedzy z zakresu ochrony przeciwpożarowej.**

Najważniejszą rolą osoby prowadzącej nie jest „nauczanie”, sprawdzanie wiedzy ani poprawianie odpowiedzi. Dużo ważniejsze jest:

- ☑ stworzenie spokojnej atmosfery i dbanie o tempo grupy,
- ☑ zachęcanie do rozmowy i wspieranie osób bardziej wycofanych,
- ☑ pomaganie grupie w spokojnym oswajaniu tematu bezpieczeństwa.

Często najlepiej sprawdza się prosty, naturalny sposób prowadzenia zajęć. W razie potrzeby można odwołać się do **Zasad bezpieczeństwa pożarowego przydatnych na co dzień** – materiału, który porządkuje najważniejsze informacje.

Jak dostosowywać grę do grupy?

Jedną z najważniejszych cech gry jest możliwość dostosowania jej do różnych grup i sytuacji. Nie każda grupa potrzebuje tego samego tempa, liczby kart czy rodzaju rozmowy.
W praktyce dużo ważniejsze od „realizowania scenariusza" krok po kroku jest obserwowanie tego, jak osoby uczestniczące reagują na grę i czego w danym momencie potrzebują.

Dlatego gra została przygotowana w taki sposób, aby można było zmieniać liczbę kart, skracać lub wydłużać rozgrywkę, wybierać spośród różnych wariantów gry i dodatkowych formy zajęć oraz prowadzić zajęcia zarówno bardziej oparte o rozmowę i własne historie osób uczestniczących, jak i bardziej przypominające trening pamięci i koncentracji.

Pracując z grupą:

- **Dostosuj liczbę kart**

  W wielu grupach najlepiej sprawdza się rozpoczęcie od mniejszej liczby kart, np. 8 lub 12 par. Pozwala to spokojnie poznać zasady gry, dokładnie zaznajomić z kartami i uniknąć przeciążenia. Z kolei większa liczba kart dobrze sprawdzi się w grupach bardziej energicznych i podczas dłuższych spotkań, a także wtedy, gdy grupa zna już materiał i podstawowe kwestie związane z bezpieczeństwem.



Il. 6. Prowadzenie dwóch gier jednocześnie, każdej z użyciem 8 par kart

Określ tempo zajęć

Gra nie musi przebiegać szybko. W wielu grupach najlepiej sprawdza się spokojne tempo, możliwość robienia przerw i zatrzymywania się przy wybranych kartach.
Pamiętaj, że jeśli zauważysz, że grupa się męczy, zawsze możesz skróć rozgrywkę, zmniejszyć liczbę kart albo odłóż część materiału na kolejne spotkanie.

Zwróć uwagę na grupę

Warto obserwować, **jak grupa reaguje na grę i jakie formy aktywności są dla niej najbardziej komfortowe**. Jeśli dobrze znasz osoby uczestniczące, prawdopodobnie już wiesz, czy grupa lubi bardziej dynamiczne działania, spokojną rozmowę, współpracę czy klasyczne gry pamięciowe.

Jeśli nie znasz grupy, **najlepiej zacząć od klasycznego memory z małą liczbą kart** (np. 8 par). Taka forma pozwala spokojnie sprawdzić tempo grupy, poziom zaangażowania oraz to, jak osoby uczestniczące reagują na zasady gry i rozmowę o bezpieczeństwie.

W trakcie zajęć obserwuj:

- ☑ czy grupa lubi rywalizację czy raczej współpracę,
- ☑ czy osoby uczestniczące szybko się męczą lub stresują,
- ☑ czy osoby uczestniczące chętnie rozmawiają,
- ☑ czy większą trudność sprawia zapamiętywanie kart czy formułowanie odpowiedzi,
- ☑ czy grupa potrzebuje spokojniejszego tempa albo większej liczby przerw.

W odpowiedzi na potrzeby grupy możesz **zmienić wariant gry, zmniejszyć liczbę kart albo przejść do innych form zajęć**, w których same karty stają się punktem wyjścia do rozmowy, refleksji lub wspólnego działania. W wielu grupach dobrze sprawdzają się spokojniejsze formy rozmowy, gra w „odkryte karty” albo praca w mniejszych zespołach 2–3-osobowych.

3.2. Jak prowadzić rozmowę o bezpieczeństwie?

Pamiętaj, że nie trzeba omawiać każdej pary kart ani zadawać wszystkich pytań. Nie chodzi też o prowadzenie wykładu ani o to, by skorygować każdą odpowiedź, która nie jest idealnie zgodna z tym, co znajduje się w **Zasadach bezpieczeństwa pożarowego przydatnych na co dzień.** Dużo ważniejsze jest spokojne zatrzymywanie się przy wybranych sytuacjach i odnoszenie ich do codziennego życia.

Dzielenie się własnymi doświadczeniami

Podczas gry pozwól osobom uczestniczącym **dzielić się własnymi doświadczeniami i historiami**. Nie oceniaj podejmowanych wcześniej decyzji ani wyborów. Pamiętaj, że doświadczenie życiowe każdej osoby jest ważnym zasobem i dobrym punktem wyjścia do rozmowy o bezpieczeństwie.



Il. 7. Dyskusja i własne opowieści związane z osobistymi doświadczeniami

Unikaj oceniania i poprawiania wypowiedzi wprost. Nie używaj sformułowań takich jak „to źle” czy „to błąd”. Zamiast tego mów raczej: „**są różne sytuacje**” albo „**czasem bywa trudno**”. Taki sposób rozmowy pomaga zachować poczucie bezpieczeństwa i otwartości w grupie.

Wiedzę merytoryczną dopowiadaj wtedy, **gdy grupa o to zapyta lub gdy pojawi się wyraźna niepewność albo błędy w określeniu poprawnych zachowań**. Staraj się robić to krótko i prostym językiem.

Zatrzymywanie się przy kartach

Przy wybranych kartach zatrzymaj się na chwilę, aby do nich wrócić i porównać przedstawione sytuacje z codziennym doświadczeniem osób uczestniczących. Jeśli jakaś karta jest trudna lub w danym momencie nie budzi potrzeby rozmowy, można ją pominąć i wrócić do niej później.

Zadawanie pytań

W trakcie gry warto zadawać proste pytania, które pomagają w refleksji, na przykład:

- **„Czy taka sytuacja mogłaby wydarzyć się u mnie?”**
- **„Co zrobiłbym / zrobiłabym jako pierwsze?”**
- **„Czy wiem, gdzie mam... (klucze, dokumenty, telefon, latarkę...)”**
- **„Czy pamiętam o... (przeglądach instalacji, przygotowaniu ubrania do ewakuacji...)”**
- **„Czy ktoś bliski wie, jak bym się zachował/zachowała w takiej sytuacji?”**

Nie trzeba zadawać wszystkich pytań ani oczekiwać odpowiedzi od każdej osoby.

3.3. Emocje podczas gry

Rozmowa o bezpieczeństwie, sytuacjach związanych z pożarami czy koniecznością ewakuacji może wywoływać różne emocje i reakcje – szczególnie wtedy, gdy uczestnicy i uczestniczki odnoszą temat do własnych doświadczeń, domu lub codziennych nawyków. W trakcie gry mogą pojawiać się bardzo różnorodne emocje: zarówno zainteresowanie i zaangażowanie, jak i napięcie, żarty, wycofanie, zniechęcenie czy frustracja Takie reakcje są naturalne i warto traktować je jako część procesu oswajania trudnego tematu.

Lęk, niepokój, trudne wspomnienia

Zwracaj uwagę na sygnały takie jak wycofanie, milczenie, napięcie albo żarty, które mogą maskować emocje. To naturalne reakcje na trudne tematy. Gdy zauważysz takie sygnały, nazwij sytuację prostymi słowami, bez oceniania, na przykład:

- **„To trudny temat i może wywoływać różne emocje, takie jak strach czy smutek.”**

Samo nazwanie tego, co się dzieje, często pomaga obniżyć napięcie.

Jeśli emocje są silne, zaproponuj krótką pauzę. Zrób przerwę zawsze wtedy, gdy rozmowa staje się zbyt obciążająca albo gdy ktoś wyraźnie tego potrzebuje. Dbanie o bezpieczeństwo emocjonalne uczestników jest ważniejsze niż kontynuowanie gry.

Frustracja i poczucie „nie radzę sobie”

To bardzo częsta emocja przy grach pamięciowych, szczególnie u osób, które zauważają u siebie trudności z koncentracją lub zapamiętywaniem. Frustracja może pojawiać się wtedy, gdy ktoś długo nie może znaleźć pary, myli miejsca kart albo porównuje swoje wyniki z innymi osobami w grupie.

W takich sytuacjach pomocne może być **zmniejszenie liczby kart albo przejście do prostszego wariantu gry lub innych zajęć opartych o karty**. Dobrze działa też spokojne wzmacnianie uczestników i zauważanie ich małych sukcesów.

Zniechęcenie lub zmęczenie

W trakcie gry lub rozmowy część osób może tracić energię, wycofywać się albo przestawać angażować w kolejne zadania. Czasami wynika to ze zmęczenia, nadmiaru bodźców albo zbyt dużą liczbą kart i tematów poruszanych podczas jednego spotkania.



Il. 8. Zniechęcenie lub zmęczenie, mogące powodować wycofanie z gry

W takich sytuacjach **warto zwolnić tempo i uprościć przebieg zajęć**. Nie ma potrzeby kończenia całej rozgrywki ani omawiania wszystkich kart. Czasem lepiej zatrzymać się przy kilku ważniejszych sytuacjach, zrobić krótsze podsumowanie albo przełożyć część materiału na kolejne spotkanie.

Pomocne może być także **przejście do spokojniejszej formy pracy**, np. rozmowy przy kartach albo wspólnego zastanawiania się nad jedną sytuacją. Nawet krótka rozmowa, jedna odkryta para kart czy pojedyncza refleksja mogą być ważnym krokiem w stronę większej świadomości i bezpieczeństwa.

Nadmierna rywalizacja lub potrzeba kontroli

W części grup mogą pojawiać się silne **emocje związane z wygrywaniem**, poprawianiem innych osób albo przejmowaniem kontroli nad przebiegiem gry. Niektóre osoby bardzo angażują się w zapamiętywanie kart i mogą nieświadomie dominować grupę lub przyspieszać tempo rozgrywki.

W takiej sytuacji warto spokojnie **przypominać o wspólnym charakterze zajęć, zachęcać do pokazywania kart całej grupie i dawania innym czasu** na zastanowienie się. Pomocne bywa także **przejście do bardziej kooperacyjnych form pracy** albo wprowadzenie krótkiej **rozmowy po kilku ruchach**, która naturalnie spowalnia tempo gry.

Opór, żarty, bagatelizowanie

Opór, żarty lub bagatelizowanie często są sposobem radzenia sobie z napięciem i trudnymi emocjami. Uszanuj różne sposoby reagowania. Zachowaj spokojny, życzliwy ton, odwołuj się do codziennych przykładów i pozwól rozmowie toczyć się w tempie dostosowanym do grupy.

Wracaj do tematu bezpieczeństwa stopniowo, ale zdecydowanie, przypominając o celu spotkania i sensie rozgrywki. Dla wielu osób takie łagodne „uporządkowanie" rozmowy bywa pomocne i pozwala wyjść z nadmiernie intensywnych emocji, zachowując poczucie bezpieczeństwa i ramy rozmowy.

Poczucie sprawczości

Zauważaj momenty, w których osoby grające mówią: „to już wiem", „to mogę zrobić" albo „to jest w moim zasięgu". Doceniaj doświadczenie grupy i podkreślaj realne, małe działania, które są możliwe tu i teraz.

Jednocześnie powstrzymaj się od zakładania, że coś jest oczywiste, powszechnie znane lub nie wymaga wyjaśnienia. Lepiej spokojnie powtórzyć lub doprecyzować ważną informację, niż sprawić, by ktoś poczuł się zagubiony lub pominięty.

Zachęcaj do prostych działań, które można wykonać od razu, na przykład sprawdzenia czujnika, uporządkowania korytarza lub ustalenia stałego miejsca na klucze. **Pamiętaj, że nawet małe zmiany mają realne znaczenie i zwiększają poczucie bezpieczeństwa.**

Poczucie wspólnoty i wzajemnego wsparcia

Podczas gry często pojawiają się sytuacje, w których osoby uczestniczące zaczynają sobie nawzajem pomagać, podpowiadać rozwiązania albo dzielić się własnymi doświadczeniami. Dla wielu osób ważne okazuje się samo poczucie, że można wspólnie zastanowić się nad codziennymi sytuacjami.

Gra może wzmacniać uważność na potrzeby innych osób i budować przekonanie, że bezpieczeństwo jest czymś, o co można dbać razem – w rodzinie, sąsiedztwie lub lokalnej społeczności.

Zauważaj momenty, w których osoby uczestniczące wspierają się nawzajem, podpowiadają sobie rozwiązania, odnoszą się do wspólnych doświadczeń i zaczynają myśleć nie tylko o sobie, ale też o bezpieczeństwie innych.

Warto wzmacniać takie sytuacje prostymi komentarzami, np.:

- **„To ważne, że możemy sobie nawzajem pomagać."**
- **„Dobrze, że zwracacie uwagę także na inne osoby."**
- **„Bezpieczeństwo często buduje się właśnie we współpracy."**

Możesz też zachęcać grupę do **zastanowienia się, komu w otoczeniu może być trudniej poradzić sobie** w sytuacji zagrożenia: kto mieszka sam, komu warto przypomnieć o czujniku lub pomóc w prostych działaniach związanych z bezpieczeństwem.

Warto jednak robić to delikatnie i bez wywierania presji.

Pamiętaj, że **celem gry nie jest organizowanie formalnej pomocy**, ale budowanie większej uważności na siebie nawzajem i wzmacnianie poczucia, że bezpieczeństwo można tworzyć wspólnie – małymi, codziennymi działaniami.

Poczucie ulgi i uspokojenia

Dla części osób sama możliwość spokojnej rozmowy o bezpieczeństwie może obniżać napięcie i porządkować myśli. Często okazuje się, że **sytuacje, które wydawały się bardzo trudne lub przytłaczające, można rozłożyć na proste kroki i spokojnie omówić**.

Pomocne bywa także **usłyszenie, że inne osoby mają podobne obawy, pytania lub doświadczenia**. Wspólna rozmowa może dawać poczucie, że nie trzeba radzić sobie z tym tematem samodzielnie i że wiele trudności da się rozwiązywać stopniowo.

Zauważaj momenty, w których grupa zaczyna mówić spokojniej, wymieniać się doświadczeniami albo wspólnie dochodzić do prostych rozwiązań. Warto wzmacniać takie sytuacje krótkimi komentarzami, np.:

- **„To dobrze, że o tym rozmawiamy."**
- **„Wiele osób ma podobne wątpliwości."**
- **„To są rzeczy, które można spokojnie przygotować krok po kroku."**

3.4. Czego unikać podczas prowadzenia zajęć?

Podczas testowania gry osoby prowadzące zwracały uwagę, że największe znaczenie dla powodzenia zajęć ma nie „idealne" przeprowadzenie scenariusza, ale atmosfera bezpieczeństwa, spokoju i uważności na grupę.

Czego unikać?

- **Nieprawidłowego odkrywania kart**

  W trakcie gry warto pilnować, aby odkrywane karty były dobrze widoczne dla wszystkich osób uczestniczących. Częstym problemem jest bardzo szybkie odkrywanie kart, „zaglądanie" do nich tylko przez jedną osobę albo odkładanie ich z powrotem, zanim reszta grupy zdąży je zobaczyć i zapamiętać.
  Taki sposób gry utrudnia wspólne uczestnictwo i może powodować frustrację części osób. W razie wątpliwości dotyczących sposobu odkrywania kart warto obejrzeć krótkie **wideo dołączone do materiałów**, pokazujący sposób odkrywania kart.

- **Zbyt długiego omawiania każdej karty**

  Zwykle lepiej wybrać kilka kart i zostawić przestrzeń na spokojną rozmowę niż próbować omówić wszystkie podczas jednego spotkania.

- **Przesadnej rywalizacji**

  Najważniejsza nie jest wygrana, ale wspólne uczestnictwo i spokojna atmosfera. Warto przypominać, że inne osoby też potrzebują czasu, żeby zobaczyć i zapamiętać karty.

- **Poprawiania uczestników**

  Zamiast od razu poprawiać odpowiedzi, lepiej spokojnie dopowiadać brakujące informacje i zachęcać do wspólnego zastanawiania się nad sytuacją.

- **Straszenia**

  Rozmowa o bezpieczeństwie nie powinna opierać się na wywoływaniu lęku ani pokazywaniu drastycznych sytuacji. Dużo lepiej działa spokojne oswajanie tematu i pokazywanie prostych działań, które realnie zwiększają bezpieczeństwo.



Il. 9. Grupa osób podczas testów w Miejscu Aktywności Mieszkańców na Wielickiej, Kraków

4. Gra jako element lokalnego ekosystemu bezpieczeństwa

W wielu instytucjach temat bezpieczeństwa pożarowego pojawia się okazjonalnie – najczęściej podczas pogadanek, pokazów lub sezonowych akcji informacyjnych. **Tymczasem dobre nawyki zwykle budują się stopniowo** – przez regularne wracanie do tematu i spokojne przypominanie sobie prostych zasad związanych z codziennym działaniem.

W ostatnich latach temat bezpieczeństwa coraz częściej pojawia się także w szerszych rozmowach dotyczących kryzysów, katastrof naturalnych, przerw w dostępie do prądu czy sytuacji związanych z zagrożeniami wojennymi. Coraz więcej mówi się również o bezpieczeństwie osób starszych, osób z niepełnosprawnościami i innymi szczególnymi potrzebami, które w sytuacjach kryzysowych mogą potrzebować dodatkowego wsparcia.

> „Bezpieczna pamięć" nie zastępuje opracowania procedur ani działań służb, ale **może wspierać budowanie lokalnej kultury bezpieczeństwa – opartej na rozmowie, regularnym wracaniu do tematu i wzajemnej uważności**.

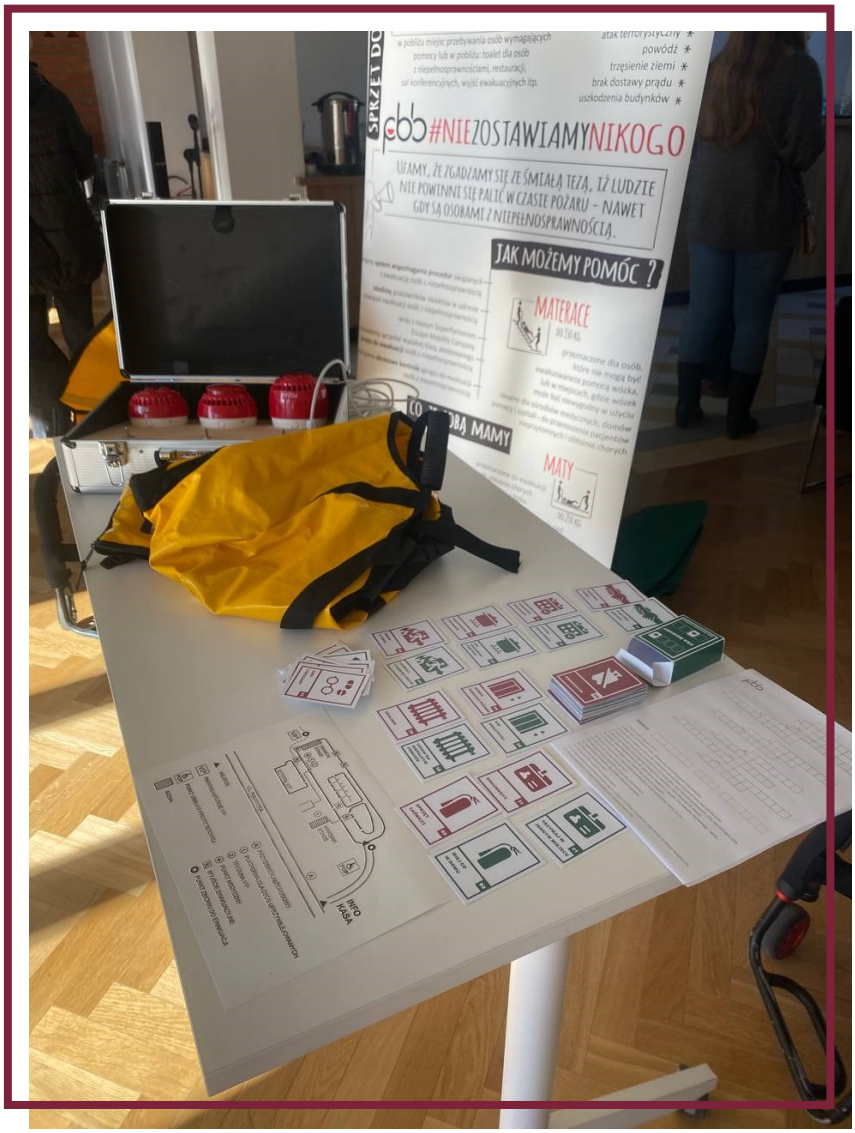
Gra pozwala zdobywać i utrwalać wiedzę w mniej formalny, bardziej dostępny i angażujący sposób. Została zaprojektowana z myślą o wielokrotnym wykorzystywaniu. **Można wracać do niej zmieniając liczbę kart, wybierając inne formy zajęć lub skupiając się na różnych sytuacjach**.

W praktyce szczególnie dobrze sprawdzają się regularność, spokojne tempo, powtarzalność i małe kroki zamiast dużej liczby informacji naraz. Wiele osób potrzebuje czasu, żeby oswoić temat bezpieczeństwa, odnieść go do własnego życia i stopniowo wprowadzać drobne zmiany.

Gra może pomagać nie tylko w przypominaniu zasad bezpieczeństwa, ale też w **budowaniu większej wiedzy o lokalnej społeczności i codziennych potrzebach osób starszych**. W trakcie rozmów mogą pojawić się informacje o tym, kto mieszka sam, komu trudniej będzie szybko opuścić mieszkanie albo kto może potrzebować wsparcia w prostych działaniach związanych z bezpieczeństwem, np. sprawdzeniu czujnika dymu czy wymianie baterii.

W tym sensie gra może **wspierać budowanie nieformalnych, lokalnych sieci bezpieczeństwa i wzajemnego wsparcia**.

Gra może być wykorzystywana podczas **lokalnych spotkań** o bezpieczeństwie, **treningów pamięci, działań integracyjnych i spotkań międzypokoleniowych**. Sprawdzi się także jako **uzupełnienie zajęć** organizowanych przez biblioteki, CAL-e, CAM-y i MAM-y oraz **działań prowadzonych przez strażaków i strażaczki z OSP i PSP**. Dzięki elastycznej formule może być wykorzystywana zarówno podczas krótkiego spotkania w bibliotece lub świetlicy, jak i podczas regularnych zajęć prowadzonych przez kilka tygodni czy miesięcy.



Il. 10. Gra „Bezpieczna pamięć" jako element Strefy dostępności podczas festiwalu UNIfest i Eco Make – ASP Łódź

4.1. Włączanie gry w działania lokalne

Gra została przygotowana tak, aby mogła być wykorzystywana w bardzo różnych miejscach i działaniach lokalnych. Nie wymaga specjalistycznego sprzętu ani dużych przygotowań organizacyjnych. Dzięki temu łatwo włączyć ją do już istniejących spotkań i aktywności.

- W **bibliotekach, CAL-ach, CAM-ach, MAM-ach** i **klubach seniora** gra może stać się elementem treningu pamięci, spokojną aktywnością integracyjną albo punktem wyjścia do rozmowy o codziennym bezpieczeństwie. Wiele osób prowadzących podczas testów podkreślało, że gra szczególnie dobrze działa w małych grupach i w miejscach, gdzie osoby uczestniczące znają się i czują swobodnie.



Il. 11. Gra „Bezpieczna pamięć" jako część zajęć treningu pamięci dla seniorów i seniorek w MAM na Wielickiej, Kraków

- Gra może być wykorzystywana także podczas lokalnych **działań organizowanych przez KGW, UTW, organizacje pozarządowe czy grupy sąsiedzkie**. Dobrze sprawdza się jako spokojniejsza alternatywa dla bardziej formalnych działań edukacyjnych oraz jako pretekst do rozmowy o codziennych sytuacjach i wzajemnym wspieraniu się.
- W przypadku **współpracy z OSP i PSP** gra może ułatwiać rozpoczęcie rozmowy o bezpieczeństwie, pomagać przełożyć procedury na codzienne sytuacje i oswajać temat ewakuacji oraz reagowania na zagrożenia. Strażacy i strażaczki mogą wykorzystywać grę jako uzupełnienie działań prewencyjnych i edukacyjnych – podczas

spotkań z seniorami i seniorkami, lokalnych wydarzeń, pikników, dni bezpieczeństwa czy działań prowadzonych wspólnie z instytucjami lokalnymi.

- Gra dobrze sprawdza się także podczas **działań międzypokoleniowych**. Proste zasady i ilustracje sprawiają, że łatwo włączyć do rozgrywki dzieci, wnuki lub młodszych wolontariuszy i wolontariuszki. W takich sytuacjach gra często staje się punktem wyjścia do rozmowy między pokoleniami, okazją do wymiany doświadczeń oraz wspólnego zastanowienia się nad codziennym bezpieczeństwem.

4.2. Ambasadorzy bezpieczeństwa i zachęta do samodzielnej gry w domu

Podczas testów i rozmów wokół gry wielokrotnie pojawiała się idea „**ambasadorów bezpieczeństwa**" – osób, które nie tylko same korzystają z gry, ale także zachęcają do rozmowy o bezpieczeństwie w swoim otoczeniu i pomagają wracać do tych tematów w codziennych sytuacjach.

Ambasadorami bezpieczeństwa mogą być zarówno osoby prowadzące zajęcia, strażacy i strażaczki, wolontariusze i wolontariuszki, jak i **sami seniorzy oraz seniorki**, uczestniczący w spotkaniach. W praktyce często to właśnie osoby najbardziej zaangażowane w grę zaczynają później opowiadać o niej innym, proponować wspólną rozgrywkę albo przypominać bliskim o prostych zasadach bezpieczeństwa.

- W scenariuszu „Ambasador bezpieczeństwa" osoby uczestniczące **ćwiczą przekazywanie wybranych zasad bezpieczeństwa innym** w prosty i spokojny sposób. Nie chodzi o „pouczanie", ale o zachęcanie do rozmowy i dzielenie się praktycznymi wskazówkami związanymi z codziennym bezpieczeństwem.
- Grę można również traktować jako rozwiązanie wspierające oddolne przekazywanie wiedzy pomiędzy seniorami i seniorkami. Materiały mogą być **wypożyczane lub przekazywane** osobom, które uczestniczyły już w zajęciach, tak aby mogły wykorzystywać je podczas spotkań z innymi osobami starszymi, np. sąsiadami, znajomymi, członkami i członkiniami rodzin – szczególnie osobami niewychodzącymi z domu. Rozwiązanie może dzięki temu wspierać budowanie sieci lokalnych „ambasadorów/ambasadorek bezpieczeństwa", pomagających docierać z wiedzą do osób mających ograniczony dostęp do działań edukacyjnych i spotkań grupowych.

Możliwość wypożyczenia gry pozwala traktować ją nie tylko jako pojedyncze narzędzie edukacyjne, ale także jako materiał krążący pomiędzy różnymi grupami i miejscami. **Dzięki temu jedna gra może być wykorzystywana przez wiele osób i inicjować kolejne spotkania wokół tematu bezpieczeństwa.**

W zachęcaniu do samodzielnego korzystania z gry pomocna może być także **instrukcja samodzielnej gry**, dołączona jako załącznik do Przewodnika. Materiał ten pokazuje, jak korzystać z kart we własnym tempie, bez presji i bez konieczności organizowania formalnych zajęć.

4.3. Gdzie szukać wsparcia i inspiracji?

Działania związane z bezpieczeństwem osób starszych najczęściej są najbardziej skuteczne wtedy, gdy nie są prowadzone przez jedną instytucję samodzielnie, ale opierają się na współpracy różnych lokalnych środowisk.

Bezpieczeństwo w codziennym życiu budują nie tylko służby i procedury, ale także relacje sąsiedzkie, regularny kontakt z innymi osobami i dostęp do lokalnych miejsc wsparcia. Dlatego warto myśleć o grze jako o narzędziu, które może łączyć różne osoby, instytucje i działania funkcjonujące już w lokalnej społeczności.



Il. 12. Infografika zachęcająca do odwiedzania Miejsca Aktywności Mieszkańców

Współpracę najłatwiej rozpocząć od prostych działań i lokalnych partnerstw.
Często wystarczy wspólne spotkanie, rozmowa albo zaproszenie innej instytucji do udziału w zajęciach. Sprawdzić się może na przykład współpraca między bibliotekami, CAL-ami, CAM-ami i MAM-ami, klubami seniora, organizacjami pozarządowymi, UTW i KGW, OSP i PSP oraz lokalnymi grupami sąsiedzkimi i międzypokoleniowymi.

Każda z tych grup może wnosić coś innego:

- **biblioteki i centra aktywności** często mają przestrzeń i doświadczenie w prowadzeniu regularnych spotkań,
- **strażacy i strażaczki** mogą wspierać działania merytorycznie, prowadzić rozmowy o codziennych zagrożeniach albo pomagać w organizacji lokalnych wydarzeń dotyczących bezpieczeństwa,
- **organizacje społeczne i grupy seniorskie** zwykle dobrze znają potrzeby mieszkańców i mieszkanek oraz pomagają docierać do osób, które rzadziej uczestniczą w formalnych działaniach edukacyjnych.

Współpraca nie musi oznaczać dużego projektu ani skomplikowanych działań organizacyjnych. Czasami wystarczy wspólne spotkanie tematyczne albo połączenie gry z treningiem pamięci lub innymi regularnymi zajęciami. Dobrym pomysłem może być także zaproszenie strażaka lub strażaczki na krótką rozmowę po rozgrywce albo zorganizowanie międzypokoleniowego spotkania wokół tematu bezpieczeństwa.

Gra może być również częścią lokalnych wydarzeń, np. dnia bezpieczeństwa, pikniku sąsiedzkiego albo spotkania organizowanego wspólnie przez kilka instytucji lub organizacji. W wielu miejscach dobrze sprawdza się także łączenie różnych tematów i działań. Rozmowa o bezpieczeństwie może pojawiać się **obok tematów zdrowia, samodzielności, sąsiedzkiego wsparcia czy codziennych nawyków**. Dzięki temu bezpieczeństwo przestaje być traktowane wyłącznie jako sytuacja kryzysowa, a zaczyna być częścią codziennego życia i wspólnej odpowiedzialności.

Warto pamiętać, że nie trzeba robić wszystkiego od razu. Najbardziej trwałe działania często zaczynają się od małych kroków – jednej rozmowy, jednego spotkania albo jednej grupy, która regularnie wraca do tematu bezpieczeństwa i stopniowo włącza do niego kolejne osoby i środowiska.

Zakończenie

„Bezpieczna pamięć" nie jest klasycznym szkoleniem ani testem wiedzy. To rozwiązanie, które pomaga spokojnie rozmawiać o bezpieczeństwie, codziennych nawykach i sytuacjach, o których wiele osób zaczyna myśleć dopiero wtedy, gdy wydarzy się coś trudnego.

Gra może wspierać ćwiczenie pamięci i koncentracji, budowanie poczucia sprawczości oraz spokojne oswajanie tematu ewakuacji i codziennego bezpieczeństwa. Dla wielu osób ważna okazuje się także możliwość rozmowy, wymiany doświadczeń i wspólnego zastanowienia się nad tym, co pomaga czuć się bezpieczniej w domu i najbliższym otoczeniu. Gra pomaga przypominać sobie proste zasady bezpieczeństwa, wracać do własnych doświadczeń i dzielić się codziennymi sposobami radzenia sobie w różnych sytuacjach.

Bezpieczeństwo zwykle buduje się stopniowo – poprzez małe działania, codzienne nawyki i wzajemne wspieranie się. Czasem wystarczy sprawdzić baterie w czujniku, uporządkować korytarz albo ustalić stałe miejsce na klucze. To właśnie takie drobne kroki pomagają budować większe poczucie bezpieczeństwa i sprawczości.

Mamy nadzieję, że „Bezpieczna pamięć" będzie nie tylko grą, ale także pretekstem do spokojnych spotkań, rozmów i wspólnego dbania o bezpieczeństwo – razem, krok po kroku.

Załączniki

Do Przewodnika dołączono dodatkowe materiały, które pomagają prowadzić zajęcia z wykorzystaniem gry „Bezpieczna pamięć” oraz korzystać z kart w różnych sytuacjach i grupach. Załączniki można wykorzystywać w całości albo wybierać z nich tylko te elementy, które najlepiej pasują do konkretnego spotkania, potrzeb osób lub miejsca.

W materiałach dodatkowych znajdują się:

- **scenariusze gry i innych zajęć z kartami** – zarówno klasycznej gry memory i jej różnych wersji, jak i spokojniejszych lub bardziej aktywizujących form zajęć, opartych na rozmowie, współpracy i odnoszeniu sytuacji z kart do codziennego życia,
- **zestawy pytań quizowych** dotyczących bezpieczeństwa pożarowego i codziennych sytuacji z nim związanych – w dwóch wersjach: **dla osób prowadzących**, zawierająca poprawne odpowiedzi i odniesienia do konkretnych kart oraz **do wydruku dla osób uczestniczących**.
- **instrukcja samodzielnej gry**, przeznaczona dla osób korzystających z kart indywidualnie w domu, np. wypożyczających zestaw na własny użytek – materiał zawiera uproszczony opis zasad gry, wskazówki dotyczące spokojnego korzystania z kart oraz krótkie informacje o emocjach, które mogą pojawić się podczas gry.

Do gry przygotowano również dodatkowe materiały wspierające jej dostępność: informacje o niej **w polskim języku migowym** (PJM) i z napisami oraz **wersję tekstu w standardzie ETR** (tekście łatwym do czytania i rozumienia).

Materiały powstałe w ramach innowacji Bezpieczna pamięć, testowanej w projekcie „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia 3.” dofinansowanym przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego Plus.

Lider i partner wiodący: PCG Polska Sp. z o. o., ul. Fabryczna 17, 90-344 Łódź, www.pcgpolska.pl

Partner projektu: Towarzystwo Inicjatyw Twórczych "ę", ul. Hoża 35, 00-681 Warszawa, www.e.org.pl

Tekst, grafika i skład:

Blanka Przedpełska, Paulina Tota-Stawarczyk – Fundacja Polska Bez Barier

Teksty i grafiki w tej publikacji (**Jak z pomocą gry memory uczyć starsze osoby o bezpieczeństwie pożarowym. Przewodnik** oraz załączniki do niego, w tym: **Scenariusze gry i innych zajęć z kartami „Bezpieczna pamięć”, pytania i odpowiedzi do quizu, Instrukcja samodzielnej gry, opis ETR** oraz **informacja w PJM**) są objęte licencją Creative Commons. Uznanie autorstwa – Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowa (CC BY SA 4.0). Treść licencji można znaleźć na portalu creativecommons.org **pod tym adresem**.

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego

Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską