klasy 5-8

#ZobaczEmocje

dla nauczyciela #PRZEWODNIK

Program Psychoedukacji dla Dzieci i Młodzieży



Opracowane przez:
Instytut Edukacji Pozytywnej

Redakcja merytoryczna:
Małgorzata Nowicka

Autorzy programu #ZobaczEmocje:
Sylwia Stano
Zofia Karaszewska
Karolina Kubicka
Agnieszka Politańska
Aleksandra Wzorek
Agata Kłosowska
Monika Khan
Ewa Araszkiewicz
Małgorzata Nowicka
Natalia Stawska
Agata Trzcińska
Joanna Bańda
Małgorzata Janowska

Poniższa książeczka stanowi część pakietu edukacyjnego z zakresu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w ramach programu #ZobaczEmocje. Materiał jest bezpłatny, dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowa Licencja Publiczna

instytutep.pl | Warszawa, grudzień 2024 | zobaczemocje.pl |

Przewodnik po Programie psychoedukacji #ZobaczEmocje

Materiał dla nauczycieli, wychowawców
i opiekunów, pracujących w szkołach
i innych placówkach oświatowych, a także dla
edukatorów aktywnie wspierających rozwój
zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce.

Spis treści

Informacje ogólne o Programie 3

Jakie materiały składają się na Program #ZobaczEmocje? 4

Teoria zmiany dla Programu #ZobaczEmocje 5

Opracowanie teoretyczne 14

Autentyczność 14

Zdrowie fizyczne 16

Obraz własnego ciała 18

Postawy społeczne 19

Przedsiębiorczość 20

Finanse 22

Praktyczne aspekty wdrożenia Programu 23

O czym pamiętać, pracując Programem #ZobaczEmocje 23

1. Prowadzenie zajęć z wykorzystaniem Programu 23

2. Kluczowe rozwiązania wspierające dzieci z doświadczeniem migracyjnym 25

3. Ewaluacja postępów i zmian 26

3. Scenariusze lekcyjne dla klas 5–8 szkoły podstawowej 28

Moduł tematyczny: Autentyczność 28

Moduł tematyczny: Aktywność fizyczna 44

Moduł tematyczny: Przedsiębiorczość 58

Moduł tematyczny: Finanse 68

Moduł tematyczny: Obraz własnego ciała 76

Moduł tematyczny: Postawy obywatelskie 86

Informacje ogólne o Programie

Program Psychoedukacji #ZobaczEmocje stanowi odpowiedź na palącą potrzebę nowoczesnej profilaktyki zdrowia psychicznego wśród współczesnych dzieci i nastolatków. Został on stworzony z myślą o maksymalnej dostępności i adekwatności do zmieniających się potrzeb młodej generacji. Opierając się na wieloletnim doświadczeniu i współpracy z placówkami na całej Polski, zespół ekspertów Fundacji „Instytut Edukacji Pozytywnej" opracował trzy warianty Programu, każdy z nich dostosowany do potrzeb uczniów i uczennic w różnym wieku:

- Wariant 1. Klasy 1–4 szkoły podstawowej.
- Wariant 2. Klasy 5–8 szkoły podstawowej.
- Wariant 3. Szkoły ponadpodstawowe.

Podział programu na trzy warianty wiekowe wynika z dostosowania treści i metod pracy do etapu rozwoju uczniów. Wariant dla klas 1–4 szkoły podstawowej obejmuje tematy i formy pracy odpowiednie dla młodszych dzieci, uwzględniając ich potrzeby emocjonalne i poznawcze.

Wariant dla klas 5–8 zawiera zagadnienia o większym stopniu dojrzałości, wymagające bardziej rozwiniętych umiejętności analitycznych i społecznych. Doświadczenia Fundacji pokazują, że uczniowie klas czwartych często lepiej odnajdują się w podejściu dostosowanym dla młodszych. A przesunięcie wariantu drugiego od klas piątych pozwoliło na uwzględnienie trudniejszych zagadnień i wyzwań zdrowia psychicznego, które nie są jeszcze aktualne w przypadku czwartoklasistów.

Wariant dla szkół ponadpodstawowych obejmuje najbardziej zaawansowane treści, dostosowane do poziomu samodzielności i świadomości młodzieży. Podział ten pozwala na skuteczniejsze przekazywanie treści oraz lepsze dostosowanie ich do potrzeb i możliwości uczniów w danym wieku.

Program #ZobaczEmocje to kompleksowa propozycja dla nauczycieli, wychowawców i opiekunów w szkołach i placówkach oświatowych, która obejmuje sześć kluczowych modułów tematycznych. Tworząc program #ZobaczEmocje, eksperci kierowali się ideą, aby profilaktyka zdrowia psychicznego była nie tylko wartościowa i merytoryczna, ale także atrakcyjna i angażująca dla dzieci i młodzieży. Kluczowe było dla nas powiązanie podejmowanych tematów z codziennymi doświadczeniami uczniów i uczennic, tak aby rozmowy o emocjach i dbaniu o siebie stały się naturalnym elementem ich rzeczywistości.

Stąd pomysł na moduły tematyczne, które „osadzają" zdrowie psychiczne w kontekście sytuacji dobrze znanych młodym ludziom: relacji z rówieśnikami, szkoły, świata cyfrowego czy wyzwań związanych z dorastaniem – finansów oraz obrazu własnego ciała. Dzięki temu uczniowie i uczennice mogą lepiej zrozumieć znaczenie zdrowia psychicznego i zobaczyć, jak dbać o nie w sposób praktyczny i dostosowany do ich życia.

1. Autentyczność: Moduł skoncentrowany na budowaniu poczucia własnej wartości, akceptacji siebie i rozwijaniu autentyczności w relacjach.
2. Zdrowie fizyczne: Tematyka związana z holistycznym podejściem do zdrowia, podkreślająca wzajemne oddziaływanie kondycji fizycznej i psychicznej. W tym module zwracamy także uwagę na związek człowieka z przyrodą i znaczenie naturalnego rytmu dla równowagi wewnętrznej.
3. Obraz ciała: Moduł poświęcony postrzeganiu własnego ciała, świadomemu odżywianiu i kształtowaniu zdrowych nawyków.
4. Postawy obywatelskie: Rozwijanie kompetencji społecznych, wzmacnianie postaw prospołecznych i zaangażowania obywatelskiego.
5. Przedsiębiorczość: Moduł wspierający kreatywność, inicjatywę i rozwijanie umiejętności przedsiębiorczych.
6. Finanse: Rozwijanie świadomości wpływu pieniędzy na samopoczucie i relacje z innymi, omówienie kwestii związanych z materializmem, wprowadzenie do świadomego i odpowiedzialnego zarządzania finansami osobistymi.

Co istotne, każdy z modułów tematycznych został zaprojektowany w oparciu o cztery przenikające się obszary:

- Różnorodność: W każdym module podkreślamy wartość różnorodności, ucząc akceptacji i szacunku dla odmienności w każdej sferze życia.
- Technologie: Program integruje tematykę odpowiedzialnego i świadomego korzystania z technologii cyfrowych, wykorzystując ich potencjał w edukacji i rozwoju.
- Uważność: Wprowadzamy elementy uważności jako narzędzie wspomagające koncentrację, regulację emocji i redukcję stresu.
- Współpraca: Kładziemy nacisk na rozwijanie umiejętności współpracy, budowania relacji i efektywnej komunikacji w grupie.

Materiały Programu #ZobaczEmocje zostały opracowane ze szczególnym uwzględnieniem pracy z uczniami i uczennicami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE), w tym z dziećmi neuroróżnorodnymi. Eksperci zaangażowani w tworzenie programu poświęcili szczególną uwagę zapewnieniu jego pełnej dostępności i dostosowaniu do zróżnicowanych potrzeb wszystkich uczniów i uczennic.

Jakie materiały składają się na Program #ZobaczEmocje?

Nauczyciel pracujący Programem może skorzystać z poniższego przewodnika, zestawu materiałów dydaktycznych, dostosowanych do wieku uczniów i uczennic (patrz: Warianty Programu) oraz dedykowanych e-booków tematycznych.
Materiały dydaktyczne (karty pracy, ćwiczenia, gry symulacyjne i inne materiały korespondujące ze scenariuszami prezentowanymi w przewodniku) zostały zebrane w książeczki poświęcone oddzielnie każdemu modułowi tematycznemu. Mogą być wykorzystywane całościowo lub dobierane według potrzeb oraz specyfiki pracy z daną grupą uczniów i uczennic. W tych materiałach uwzględnione zostały też materiały ewaluacyjne (w szczególności pretesty

i posttesty, jak i ćwiczenia refleksyjne), dające nauczycielowi lub wychowawcy informację zwrotną na temat poziomu przyswojenia proponowanych treści oraz przełożenia na aktualny moment rozwojowy uczniów i uczennic.
Dodatkowo, wspierając kompleksowe podejście do zdrowia psychicznego, przygotowaliśmy towarzyszący Programowi e-learning dla rodziców i nauczycieli. Rozumiemy, że trwała zmiana w postawach, kompetencjach i wiedzy młodych ludzi wymaga równoległej edukacji i zaangażowania dorosłych z ich najbliższego otoczenia. Stąd przekonanie, że psychoedukacja nie powinna wyłącznie obejmować dzieci i młodzieży, ale, uwzględniając kompleksowość działania, wspierać także dorosłych poprzez formy online i offline w rozwijaniu umiejętności psychoemocjonalnych.

#ZobaczEmocje dla klas 1–4 szkoły podstawowej
W tym wariancie wiekowym Program obejmuje książeczki z materiałami dydaktycznymi, e-booki oraz scenariusze lekcji opisane w przewodniku. Dla tego wariantu programu opracowano także dodatkowe materiały audio i wideo – instruktaże pomocnicze dla prowadzących zajęcia, wzbogacające interaktywność podejmowanych działań i angażujących dzieci w różnorodne formy aktywności. W przypadku e-booków nauczyciele mogą także skorzystać w pracy z uczniami i uczennicami z audiobooków.
#ZobaczEmocje dla klas 5–8 szkoły podstawowej
Ten wariant programu oferuje kompletny zestaw narzędzi dydaktycznych (książeczki z materiałami dydaktycznymi, e-booki oraz scenariusze lekcji), odpowiadających potrzebom i możliwościom emocjonalnym młodszych nastolatków.
#ZobaczEmocje dla szkół ponadpodstawowych
Wariant programu skierowany do dojrzewającej młodzieży i młodych dorosłych uwzględnia specyfikę pracy z osobami u progu dorosłości. Program w tym wariancie stanowi przygotowanie do wejścia w świat dorosłych, pomaga rozwijać kluczowe kompetencje społeczne i emocjonalne, niezbędne w życiu zawodowym i osobistym.

Teoria zmiany dla Programu #ZobaczEmocje

Teoria zmiany przyjęta dla Programu opiera się na założeniu, że systematyczna i kompleksowa psychoedukacja w zakresie zdrowia psychicznego, skierowana do dzieci i młodzieży, a także ich nauczycieli i rodziców, prowadzi do wzmocnienia kompetencji psychospołecznych, kształtowania pozytywnych postaw i wiedzy, co w konsekwencji skutkuje poprawą dobrostanu psychicznego i redukcją zachowań ryzykownych.

Założenia teoretyczne
A. W zakresie wiedzy i świadomości:

- Program #ZobaczEmocje, dostarczając dostosowaną do wieku i atrakcyjną wiedzę na temat zdrowia psychicznego, obejmującą tematy takie jak tożsamość, emocje, zdrowie fizyczne, odżywianie, postawy obywatelskie, przedsiębiorczość i finanse, prowadzi do tego, że uczniowie i uczennice zwiększą swoją świadomość w obszarze zdrowia psychicznego, zrozumieją jego znaczenie dla codziennego funkcjonowania oraz poznają czynniki wpływające na dobrostan psychiczny.

    - **Dowody naukowe:** Badania potwierdzają, że programy psychoedukacyjne zwiększają wiedzę uczniów na temat zdrowia psychicznego, zaburzeń psychicznych i strategii radzenia sobie[1] [2]. Zwiększona wiedza jest pierwszym krokiem do zmiany postaw i zachowań związanych ze zdrowiem psychicznym. Jak pokazują badacze, psychoedukacja w środowisku szkolnym to proces wspierający rozwój umiejętności uczniów, pomagający im zrozumieć, w jaki sposób trudne emocje i przeżycia wpływają na ich funkcjonowanie w szkole – zarówno w nauce, jak i w zachowaniu. Kluczowym elementem jest identyfikacja mocnych stron ucznia oraz jego dotychczasowych strategii radzenia sobie, które są następnie doskonalone i wzmacniane. Dzięki temu uczeń staje się aktywnym uczestnikiem własnego procesu rozwoju i zmiany[3].
- Program #ZobaczEmocje, uwzględniając różnorodność perspektyw (kulturową, społeczną, neuroróżnorodność) w kontekście zdrowia psychicznego, sprawia, że uczniowie i uczennice rozwiną empatię i zrozumienie dla odmienności, co przyczyni się do redukcji stygmatyzacji osób doświadczających problemów psychicznych i budowania bardziej inkluzyjnego środowiska.
    - **Dowody naukowe:** Programy promujące różnorodność i inkluzję w ramach psychoedukacji skutecznie redukują uprzedzenia i stereotypy, a także wzmacniają kompetencje społeczne i emocjonalne uczniów[4]. Jednocześnie, jak pokazują badania, dla wielu pracowników szkół problemy związane z nękaniem i przemocą rówieśniczą są ściśle powiązane z kwestiami różnorodności i integracji. Mizoginia oraz uprzedzenia wobec uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi często stanowią niewyrażone problemy społeczności szkolnej[5]. Ich zaadresowanie, niezależnie od wieku uczniów i uczennic, pozwala na obniżenie napięć w społeczności szkolnej, a tym samym tworzy pozytywny klimat dla zdrowia psychicznego.

B. W zakresie umiejętności i kompetencji:

- Program #ZobaczEmocje, aktywnie rozwijając umiejętności uważności, współpracy, komunikacji i samoregulacji emocji poprzez ćwiczenia praktyczne, interaktywne aktywności i scenariusze lekcyjne, wzmacnia u uczniów i uczennic kompetencje psychospołeczne, co umożliwia im efektywniejsze radzenie sobie ze stresem, trudnymi emocjami i wyzwaniami w życiu codziennym.

---

[1] Furnham, Adrian & Swami, Viren. (2018). Mental Health Literacy: A Review of What It Is and Why It Matters. International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation. 7. 10.1037/ipp0000094.

[2] Kelly, Claire & Jorm, Anthony & Wright, Annemarie. (2007). Improving mental health literacy as a strategy to faciliate early intervention for mental disorders. The Medical journal of Australia. 187. S26-30. 10.5694/j.1326-5377.2007.tb01332.x.

[3] Saravanakumar, Dr & Balu, A. & Subbiah, S. (2012). Role of Psychoeducation in Teaching Learning Process. Indian Journal of Applied Research. 1. 79-80. 10.15373/2249555X/FEB2012/29.

[4] Higgen, S., Mösko M. Mental health and cultural and linguistic diversity as challenges in school? An interview study on the implications for students and teachers. PLoS One. 2020 Jul 20;15(7):e0236160. doi: 10.1371/journal.pone.0236160. PMID: 32687515; PMCID: PMC7371207.

[5] Jessiman, P., Kidger, J., Spencer, L. *et al.* School culture and student mental health: a qualitative study in UK secondary schools. *BMC Public Health* **22**, 619 (2022). https://doi.org/10.1186/s12889-022-13034-x

- **Dowody naukowe:** Trening uważności w szkołach wykazuje pozytywny wpływ na regulację emocji, redukcję stresu, poprawę koncentracji i dobrostan psychiczny uczniów[6]. Badania pokazują, że wprowadzenie uważności (*mindfulness*) do szkoły ma pozytywny wpływ na uczniów. Regularne ćwiczenia pomagają im lepiej koncentrować się na nauce, rozwijać odporność psychiczną i budować dobre relacje z innymi. Dzięki temu uczniowie częściej wykazują zachowania prospołeczne, czyli są bardziej życzliwi, empatyczni i skłonni do współpracy. Praktykowanie uważności zmniejsza również stres, lęk oraz problemy z koncentracją, w tym te związane z ADHD. Pomaga także w ograniczeniu trudnych zachowań, takich jak impulsywność czy agresja. Nie wszystkie badania potwierdzają bezpośredni wpływ uważności na ogólny dobrostan psychiczny, ale wiadomo, że rozwija ona kluczowe umiejętności emocjonalne i społeczne, które poprawiają atmosferę w klasie. Dla nauczycieli oznacza to, że nawet krótkie, proste ćwiczenia uważności mogą pomóc uczniom lepiej radzić sobie z emocjami, stresem i wyzwaniami szkolnymi. Warto więc włączyć je do codziennych zajęć, by wspierać rozwój młodzieży w sposób naturalny i skuteczny[7].
- **Dowody naukowe:** Podobnie, programy rozwijające umiejętności społeczne i emocjonalne (SEL) skutecznie wzmacniają kompetencje interpersonalne i adaptacyjne dzieci i młodzieży[8]. Badania pokazują, że istnieją pewne podstawowe elementy wspólne dla skutecznych programów rozwijających kompetencje społeczne i emocjonalne, co wzięto pod uwagę w czasie tworzenia Programu #ZobaczEmocje. Według badaczy efektywne programy najczęściej zawierają: kwestie związane z rozpoznawaniem uczuć innych, świadomość własnych uczuć (co pomaga dzieciom lepiej reagować na trudne sytuacje i skuteczniej zarządzać emocjami), techniki radzenia sobie ze stresem i relaksację. Znając kluczowe elementy dobrych programów psychoedukacyjnych, możliwe jest tworzenie programów, które można dostosować do potrzeb konkretnej grupy uczniów. Dla nauczycieli i wychowawców oznacza to, że wprowadzanie nawet pojedynczych elementów SEL do codziennych zajęć może przynieść

[6] Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., Walach, H. Mindfulness-based interventions in schools-a systematic review and meta-analysis. Front Psychol. 2014 Jun 30;5:603. doi: 10.3389/fpsyg.2014.00603. PMID: 25071620; PMCID: PMC4075476.

[7] Phan, Mary & Renshaw, Tyler & Caramanico, Julie & Greeson, Jeffrey & MacKenzie, Elizabeth & Atkinson-Diaz, Zabryna & Doppelt, Natalie & Tai, Hungtzu & Mandell, David & Nuske, Heather. (2021). Mindfulness-based school interventions: A systematic review of outcome evidence quality by study design.

[8] Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D., Schellinger, K.B. The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. Child Dev. 2011 Jan-Feb;82(1):405-32. doi: 10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x. PMID: 21291449.

pozytywne efekty – pomagać uczniom w lepszym rozumieniu siebie i innych, budowaniu relacji oraz radzeniu sobie z emocjami[9] [10] [11].

- Program #ZobaczEmocje, łącząc profilaktykę zdrowia psychicznego, tematykę odpowiedzialnego i **świadomego korzystania z technologii cyfrowych**, rozwija u uczniów i uczennic umiejętność krytycznego myślenia w kontekście mediów społecznościowych i internetu, uczy dbać o swój dobrostan cyfrowy i unikać zagrożeń online (cyberprzemoc, dezinformacja, uzależnienia behawioralne).
    - **Dowody naukowe:** Programy edukacyjne z zakresu umiejętności cyfrowych i bezpieczeństwa online wzmacniają świadomość zagrożeń cyfrowych, promują odpowiedzialne korzystanie z technologii i redukują ryzyko negatywnych konsekwencji związanych z nadmiernym lub nieumiejętnym korzystaniem z internetu. Badania wskazują, że cyfrowy dobrostan odgrywa kluczową rolę w poprawie dobrostanu młodzieży. Wspiera on rozwój istotnych umiejętności interpersonalnych, takich jak inteligencja emocjonalna i empatia, odpowiada na kluczowe potrzeby rozwojowe oraz sprzyja kształtowaniu pozytywnych emocji. Dbanie o dobrostan jednostki przyczynia się jednocześnie do dobrostanu całej społeczności – młodzież zaczyna angażować się w relacje w sposób bardziej optymistyczny, etyczny i inkluzywny. Cyfrowy dobrostan powinien być dalej eksplorowany jako kluczowa umiejętność wspierająca zdrowe relacje międzyludzkie w erze cyfrowej[12] [13].

[9] Lawson, G.M., McKenzie, M.E., Becker, K.D, Selby, L., Hoover, S.A. The Core Components of Evidence-Based Social Emotional Learning Programs. Prev Sci. 2019 May;20(4):457-467. doi: 10.1007/s11121-018-0953-y. PMID: 30443846; PMCID: PMC6544145.
[10] Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (Eds.). (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* Teachers College Press.
[11] Lawson, G.M., McKenzie, M.E., Becker, K.D., Selby, L., Hoover, S.A. The core components of evidence-based social emotional learning programs. Prevention Science. 2019;20(4):457-467
[12] Laffier, Jennifer & Rehman, Aalyia & Westley, Madison. (2025). The Promise of Digital Wellness to Promote Youth Well-Being and Healthy Communities. 10.5772/intechopen.1008817.
[13] Beyari, H. The relationship between social media and the increase in mental health problems. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2023;20(3):2383. DOI: 10.3390/ijerph20032383
[13] Palalas, A., Doran, M. Digital wellness framework for online learning. Canadian Journal of Learning and Technology. 2024;49(3):1-25

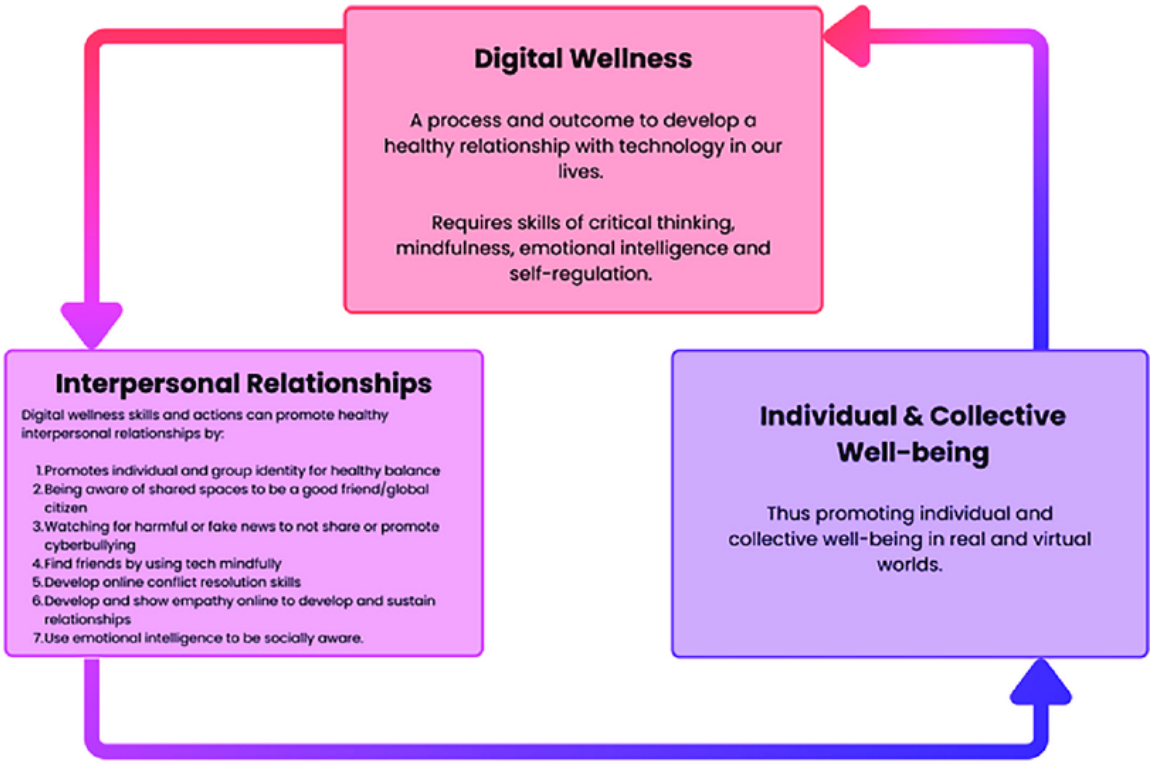


Image credit: Laffier, Rehman & Westley, 2024 ©

Rysunek 1. Związek między dobrostanem cyfrowym, relacjami interpersonalnymi i dobrym samopoczuciem.

- Program #ZobaczEmocje, promując aktywność fizyczną, świadomość swojego ciała, zdrowe odżywianie i dbałość o sen jako elementy zdrowia psychicznego, sprawia, że uczniowie i uczennice zrozumieją holistyczne podejście do zdrowia i zostaną zachęceni do kształtowania zdrowych nawyków, co pozytywnie wpłynie na ich samopoczucie i dobrostan psychiczny.
    - **Dowody naukowe:** Badania epidemiologiczne i interwencyjne potwierdzają silny związek między stylem życia (aktywność fizyczna, dieta, sen) a zdrowiem psychicznym. Promowanie zdrowego stylu życia jest skuteczną strategią profilaktyki problemów psychicznych. Badania wskazują także, że czynniki społeczno-kulturowe odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu niezadowolenia z własnego ciała u dzieci i młodzieży. Model trójstronnego wpływu (Tripartite Influence Model) opisuje, w jaki sposób media, rówieśnicy i rodzice wpływają na postrzeganie swojego wyglądu poprzez dwa mechanizmy: 1) Internalizację ideałów urody – dzieci zaczynają wierzyć, że określony wygląd (np. szczupła sylwetka, określone rysy twarzy) jest ideałem, do którego powinny dążyć. 2) Porównania społeczne – młodzi ludzie porównują swój wygląd do obrazów

prezentowanych w mediach oraz do rówieśników, co często prowadzi do niezadowolenia z własnego ciała[14] [15] [16] [17] [18].

C. W zakresie postaw i zachowań:

- Program #ZobaczEmocje, prowadzony w bezpiecznej i wspierającej atmosferze z wykorzystaniem metod aktywizujących i angażujących uczniów, sprawi, że uczniowie i uczennice poczują się komfortowo w rozmowach o emocjach i zdrowiu psychicznym, zmniejszy się stygmatyzacja związana z problemami psychicznymi i zwiększy się gotowość do poszukiwania pomocy w razie potrzeby.
    - **Dowody naukowe:** Badania podkreślają znaczenie bezpiecznego i wspierającego środowiska szkolnego dla efektywności programów psychoedukacyjnych. Metody aktywizujące i interaktywne angażują uczniów, zwiększają ich motywację do nauki i sprzyjają lepszemu przyswajaniu wiedzy[19] [20] [21].
- Program #ZobaczEmocje, wdrażając kompleksowo także edukację nauczycieli i angażując rodziców poprzez e-learning, ma prowadzić do zmian w postawach i zachowaniach uczniów; ich psychika będzie bardziej trwała i spójna, a środowisko domowe i szkolne będzie wspierać ich zdrowie psychiczne w sposób skoordynowany.
    - **Dowody naukowe:** Zaangażowanie rodziców i nauczycieli w programy profilaktyczne znacząco zwiększa ich skuteczność i trwałość efektów. Edukacja dorosłych jest kluczowa dla stworzenia spójnego i wspierającego środowiska dla rozwoju zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży[22].

Realizacja programu, zgodnie z założeniami teorii zmiany, powinna prowadzić do długoterminowej poprawy dobrostanu psychicznego młodej generacji i wzmocnienia jej odporności psychicznej.

---

[14] De Coen, J., Verbeken, S. and Goossens, L. (2024). Body dissatisfaction and low self-esteem in elementary school-aged children: the role of media pressure and trust in parent–child relationships. *Front. Psychol.* 14:1228860. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1228860

[15] Ströhle A. Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. J Neural Transm (Vienna). 2009 Jun;116(6):777-84. doi: 10.1007/s00702-008-0092-x. Epub 2008 Aug 23. PMID: 18726137.

[16] Mind-Body Therapies in Children and Youth. *Pediatrics* September 2016; 138 (3): e20161896. 10.1542/peds.2016-1896

[17] Rajesh, S., & Draper, L. (2022). Impact of Adolescent Social Media Use on Body Image, Mental Health and Eating Disorders: A Review. *Journal of Student Research*, *11*(4). https://doi.org/10.47611/jsrhs.v11i4.3388

[18] Bell, B. T., Taylor, C., Paddock, D., & Bates, A. (2022). Digital Bodies: A controlled evaluation of a brief classroom-based intervention for reducing negative body image among adolescents in the digital age. British journal of educational psychology, 92(1), 280-298.

[19] Jessiman, P., Kidger, J., Spencer, L. *et al.* School culture and student mental health: a qualitative study in UK secondary schools. *BMC Public Health* **22**, 619 (2022). https://doi.org/10.1186/s12889-022-13034-x

[20] Rudasill, K.M., Snyder, K.E., Levinson, H. *et al.* Systems View of School Climate: a Theoretical Framework for Research. *Educ Psychol Rev* **30**, 35–60 (2018). https://doi.org/10.1007/s10648-017-9401-y

[21] Wang, M.T., Degol, J. School Climate: a Review of the Construct, Measurement, and Impact on Student Outcomes. *Educ Psychol Rev* **28**, 315–352 (2016). https://doi.org/10.1007/s10648-015-9319-1

[22] Pirchio, S. & Tritrini, Ch. & Passiatore, Y. & Taeschner, T. (2023). The Role of the Relationship between Parents and Educators for Child Behaviour and Wellbeing. International Journal about Parents in Education. 7. 10.54195/ijpe.18223.

Szczegóły zagadnień programowych

Tabela 1. Macierz Programu

	Różnorodność	Technologie	Uważność	Współpraca
Autentyczność Podstawowe zagadnienia: Kim jest osoba autentyczna? Jak autentyczność przekłada się na nasze zdrowie psychiczne? Co to znaczy znać siebie? Czym jest samoakceptacja – poznawanie siebie i drogi do tego poznania. Budowanie świadomości swoich zasobów i obszarów rozwojowych.	Co definiuje nas jako nas? Kiedy czujemy się sobą? Jak odnajdujemy siebie poprzez dostrzeganie różnic i podobieństw do innych. Rozumienie neuroróżnorodności.	Tożsamość online vs. tożsamość w rzeczywistości. Różnice między wizerunkiem w internecie a tym, kim jesteśmy naprawdę. Porównanie komunikacji twarzą w twarz z komunikacją online (np. gesty, mimika, ton głosu vs. emotikony, GIF-y, memy). Jak cyberprzemoc wpływa na to, czy ktoś czuje się swobodnie sobą? Jak może wpływać na nasz obraz samych siebie? Jak technologie mogą wspierać rozwój pasji, zainteresowań i nauki przy jednoczesnym zachowaniu autentyczności?	Ćwiczenia relaksacyjne i techniki refleksji pomagające dzieciom lepiej poznać siebie. Praktyki wzmacniające poczucie własnej wartości i samoregulację emocji. Tworzenie mapy wizyjnej.	Ja jestem OK i ty jesteś OK – czyli asertywna postawa w relacjach z innymi. Komunikacja bez przemocy – sposób na autentyczną komunikację z rówieśnikami. Kiedy czuję się członkiem grupy? Kiedy czuję się doceniana/doceniany za to, jakim jestem człowiekiem? Kiedy zakładamy maski, będąc z innymi?
Zdrowie fizyczne Podstawowe zagadnienia: Jak aktywność fizyczna wpływa na nasze zdrowie psychiczne? Jakie znaczenie ma zdrowy sen dla zdrowia psychicznego? Uzależnienia od substancji psychoaktywnych.	Jak różne środowiska (np. miejskie vs. wiejskie) i warunki życia wpływają na zdrowie fizyczne, np. dostęp do czystego powietrza, wody, terenów zielonych – a jak to przekłada się na dobrostan psychiczny? Dostrzeganie potrzeb osób z różnymi możliwościami fizycznymi – budowanie środowiska włączającego.	Detoks cyfrowy Wpływ technologii na jakość snu i umiejętność wyciszenia się. Budowanie dobrostanu cyfrowego. Uzależnienia behawioralne – jak dostrzec, że mamy problem z tym, jak gry i aplikacje na nas działają?	Praca z oddechem Doświadczanie przepływu (*flow*) w kontekście zdrowia psychicznego i nauki. Dostrzeganie i rozumienie potrzeb własnego ciała. Ćwiczenia relaksacyjne przed snem, pomagające zasnąć i poprawiające jakość snu. Ćwiczenia redukujące poziom kortyzolu (hormonu stresu) i wpływające	Aktywności fizyczne, które budują w nas poczucie wspólnoty i przynależności.

			pozytywnie na układ odpornościowy.	
Przedsiębiorczość Podstawowe zagadnienia: Kreatywne poszukiwanie rozwiązań do problemów. Rozwijanie samodzielności i sprawczości. Motywacja i cele osobiste.	Różnorodność pasji i pomysłów na siebie – dawanie sobie szansy na marzenia.	Czy zastąpi nas sztuczna inteligencja? Znaczenie czynnika ludzkiego w codziennych interakcjach i budowaniu wsparcia dla swojego zdrowia psychicznego.	Umiejętności organizacji i planowania własnej pracy.	Myślenie projektowe w pracy zespołowej Empatia i rozumienie potrzeb innych osób jako sposób na tworzenie rozwiązań dostosowanych do potrzeb. Radzenie sobie ze stresem i presją społeczną. Budowanie sieci wsparcia społecznego.
Obraz własnego ciała Podstawowe zagadnienia: Czym jest obraz własnego ciała wobec zdrowia psychicznego Zdrowa dieta jako czynnik zdrowia psychicznego. Jak budować prawidłowe nawyki żywieniowe? Kiedy to, co jem, mówi o tym, jak się czuję? Zaburzenia odżywiania – czym są, czemu się ich nie wstydzić, jak szukać pomocy?	Dostrzeganie różnorodności wśród ludzi przez pryzmat tego, co lubią i jak lubią jeść. Jak jedzenie wywołuje różnorodne emocje? Empatia dla drugiej osoby i empatia dla siebie.	Jak media kształtują nasze przekonania na temat obrazu własnego ciała? Jak internet wpływa na moją akceptację własnego ciała?	Uważność na swoje ciało, na to, co jem, na siebie. Eksperymentowanie ze światem smaków i zapachów. Czym właściwie są smaki i jakie wywołują reakcje naszego organizmu?	Jedzenie w kontekście społecznym – jak wspólne posiłki budują silniejsze relacje?
Postawy obywatelskie Podstawowe zagadnienia: Czym jest aktywizm społeczny? Poczucie sprawstwa i wpływu na otaczający świat. Przeciwstawianie się przemocy. Działania rzecznicze młodych – sposób na poradzenie sobie	Różnorodność w naszej społeczności. Inkluzywność i otwartość na potrzeby różnych grup społecznych.	Jak mogę być aktywnym obywatelem nie wychodząc z domu? Dezinformacja w internecie i jej wpływ na poczucie zagubienia. Cyberbullying i jak mu przeciwdziałać w mojej społeczności?	Rozwijanie świadomości, jakie zachowania innych mogą nas ranić.	Partycypacja w życiu własnej społeczności. Wolontariat. Dostrzeganie przejawów przemocy w środowisku rówieśniczym. Budowanie wspólnoty przez rozwijanie umiejętności komunikowania się. Negocjacje i mediacje – rozwiązywanie konfliktów w sposób pozytywny.

z problemami, które nas dotykają i paraliżują.				
Finanse Podstawowe zagadnienia: Materializm Postawy wobec pieniędzy i ich wydawania. Dbanie o finanse a dbanie o zdrowie psychiczne. Niska i wysoka samoocena. Rozumienie znaczenia wartości pieniądza.	Wrażliwość społeczna w kontekście finansów i sytuacji ekonomicznej = empatia społeczna.	Technologia a decyzje finansowe: Jak reklamy i influencerzy w mediach społecznościowych mogą wpływać na wybory finansowe dzieci i ich świadomość konsumencką. Odpowiedzialne zakupy online, subskrypcje i mikrotransakcje.	Świadome przyjrzenie się swoim zachowaniom związanym z finansami. Budowanie swojej hierarchii wartości.	Umiejętność dzielenia się z innymi.

Opracowanie teoretyczne

Autentyczność

Autentyczność odgrywa kluczową rolę w psychologicznym rozwoju dzieci i nastolatków, a jej brak często wskazuje na trudności z dostosowaniem się. Autentyczność to zdolność bycia sobą i działania zgodnie ze swoim prawdziwym „ja". W naszym kontekście oznacza spójność między doświadczeniami życiowymi (działaniami, myśleniem i emocjami), osobowością (temperamentem, wartościami i przekonaniami) oraz okolicznościami życiowymi (czasem, miejscem i powołaniem).
Potrzeba autentyczności jest uniwersalna i występuje we wszystkich kulturach oraz pokoleniach. Dzięki niej ludzie są bardziej odporni psychicznie, stabilni emocjonalnie i zdrowi psychicznie. Autentyczność sprzyja także budowaniu relacji oraz prowadzeniu wartościowego życia moralnego. Z kolei brak autentyczności może prowadzić do problemów emocjonalnych, uzależnień i trudności w funkcjonowaniu społecznym. Badania pokazują, że osoby dążące do samorealizacji stawiają sobie za cel rozwijanie autentyczności[23] [24].
Zarówno w codziennym życiu, jak i w kontekście interwencyjno-terapeutycznym, autentyczność i jej brak są postrzegane jako subiektywne wskaźniki zdrowia psychospołecznego młodych ludzi. Przykładowo, jeśli nastolatek/nastolatka wielokrotnie mówi psychologowi, że w sytuacjach społecznych nie może być sobą, co wywołuje u niego/niej niepokój, staje się to istotnym tematem. Taka sytuacja sugeruje, że jego/jej rozwój tożsamości jest zagrożony, co negatywnie wpływa na jego/jej samopoczucie[25].
Autentyczne nauczanie pomaga uczniom rozwijać świadomość, odpowiedzialność oraz samodzielne myślenie. Świadomi siebie uczniowie są bardziej odpowiedzialni, zmotywowani i potrafią wyrażać własne opinie. Istnieją dwa kluczowe sposoby, by wspierać ten rozwój:

1. Włączanie uczniów (*inclusion*) – Każde dziecko powinno czuć się częścią społeczności szkolnej. Gdy wszyscy uczniowie są doceniani, buduje się atmosfera zaufania

[23] Nartova-Bochaver, S.K., Bayramyan, R.M., Chulyukin, K.S., Yerofeyeva, V.G. (2021). What It Means to Be Oneself: The Everyday Ideas of Authenticity among Primary School Children and Adolescents in Russia. Psychology in Russia: State of the Art, 14(3), 3–21. DOI: 10.11621/pir.2021.0301
[24] Beckman, L., Hassler, S., Hellström, L. Children and youth's perceptions of mental health-a scoping review of qualitative studies. BMC Psychiatry. 2023 Sep 14;23(1):669. doi: 10.1186/s12888-023-05169-x. PMID: 37710217; PMCID: PMC10503183.
[25] Alchin, C.E., Machin, T.M., Martin, N. *et al.* Authenticity and Inauthenticity in Adolescents: A Scoping Review. *Adolescent Res Rev* **9**, 279–315 (2024). https://doi.org/10.1007/s40894-023-00218-8

i bezpieczeństwa, co sprzyja zarówno rozwojowi osobistemu, jak i osiągnięciom edukacyjnym.

2. Odpowiedzialność (*responsibility*) – Powierzenie uczniom większej odpowiedzialności za ich naukę i życie szkolne wzmacnia ich poczucie przynależności i sprawczości. Uczniowie, którzy mają wpływ na szkolne decyzje, chętniej angażują się w lekcje i dyskusje[26].

Elementy autentyczności

Autentyczność to złożony proces, na który składa się wiele elementów. Na podstawie analizy dostępnych badań można wyróżnić następujące kluczowe elementy autentyczności:

Element	**Opis**	**Przykład**
Samoświadomość	Zdolność do rozpoznawania i rozumienia swoich myśli, uczuć, potrzeb i wartości[27].	Nastolatek, który jest świadomy swoich mocnych i słabych stron, swoich zainteresowań i wartości.
Autentyczne wyrażanie siebie	Umiejętność wyrażania swoich myśli i uczuć w sposób szczery i spontaniczny, bez względu na oczekiwania innych, ale z poszanowaniem granic innych osób.	Dziecko, które otwarcie mówi o swoich emocjach, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych.
Zgodność wewnętrzna	Spójność między tym, co myślimy, czujemy i robimy.	Młody człowiek, który działa w zgodzie ze swoimi wartościami.
Autonomia	Zdolność do podejmowania decyzji zgodnych z własnymi wartościami i przekonaniami,	Nastolatka, która wybiera kierunek studiów zgodny z jej zainteresowaniami, a nie oczekiwaniami rodziców.

[26] Lindquist, C. Authenticity in Education: Theory into Practice, University of Denver 2013
[27] Grijak, Đurđa. (2017). Authenticity as a Predictor of Mental Health. Klinička psihologija. 10. 10.21465/2017-KP-1-2-0002.

	a nie pod wpływem presji otoczenia[28].	
Odporność psychiczna	Umiejętność radzenia sobie z trudnościami i przeciwnościami losu, zachowując przy tym swoją autentyczność.	Dziecko, które po porażce w zawodach sportowych potrafi wyciągnąć wnioski i dalej dążyć do celu.

Istotą autentyczności jest ciągły proces samopoznania i poszukiwania, w którym wewnętrzne doświadczenia i wartości harmonizują z zewnętrznymi zachowaniami. Oznacza to, że autentyczność nie jest stanem stałym, ale dynamicznym procesem, który ewoluuje wraz z rozwojem jednostki.

Zdrowie fizyczne

Ruch, kontakt z własnym ciałem (rozumienie sygnałów, które z niego płyną), umiejętność wyciszenia umysłu, prawidłowe oddychanie, regenerujący sen oraz przebywanie na łonie natury to kluczowe elementy, które wspierają zarówno zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. Ten prosty, naturalny przepis od wieków towarzyszy ludzkości, ale współczesna cywilizacja często odciąga nas od jego praktykowania.

Dlaczego to takie ważne?

Każdy z nas instynktownie czuje, że te elementy są podstawą dobrego samopoczucia. To, co intuicyjnie zapewniamy noworodkom i małym dzieciom – spokojny sen, odżywcze jedzenie, codzienny ruch i spacery – pozostaje równie istotne na każdym etapie życia. Jednak w codziennym pośpiechu, przy stale obecnych ekranach i ograniczonej aktywności na świeżym powietrzu często zapominamy, że te potrzeby dotyczą również starszych dzieci, młodzieży i dorosłych.

Badania naukowe, opinie psychologów i lekarzy potwierdzają, że takie naturalne praktyki mają nieoceniony wpływ na zdrowy rozwój dzieci i młodzieży:

[28] Dammann, O., Friederichs, K.M., Lebedinski, S., Liesenfeld, K.M. The Essence of Authenticity. Front Psychol. 2021 Jan 21;11:629654. doi: 10.3389/fpsyg.2020.629654. PMID: 33551938; PMCID: PMC7859617.

- dotlenienie organizmu usprawnia pracę mózgu, wspiera koncentrację i poprawia nastrój,
- ruch fizyczny wpływa na wydzielanie endorfin, buduje odporność i wzmacnia poczucie własnej wartości,
- zdrowy sen wspiera regenerację organizmu, poprawia pamięć i pomaga radzić sobie ze stresem,
- kontakt z naturą wycisza, redukuje poziom kortyzolu (hormonu stresu) i pozwala lepiej odczuwać połączenie z otoczeniem,
- prawidłowe oddychanie reguluje układ nerwowy, obniża napięcie i poprawia ogólne funkcjonowanie organizmu.

Znaczenie natury

Dane wskazują na istnienie silnego związku między wyższym poziomem ekspozycji na tereny zielone w dzieciństwie a niższym ryzykiem wystąpienia różnych zaburzeń psychicznych w późniejszym życiu. Te odkrycia podkreślają znaczenie środowiska miejskiego jako czynnika wpływającego na zdrowie psychiczne. W konsekwencji planowanie przestrzeni miejskich, a także instytucji i programów edukacyjnych, takich jak systemy szkolne, powinno uwzględniać potrzebę dostępu do terenów zielonych.

Zapewnienie przestrzeni zielonych oraz możliwości ich wielorakiego wykorzystania, zwłaszcza w gęsto zabudowanych obszarach miejskich, może stanowić istotne narzędzie w ograniczaniu globalnego obciążenia chorobami psychicznymi. Ograniczony dostęp do terenów zielonych może stanowić dodatkowy czynnik ryzyka dla zdrowia psychicznego, szczególnie wśród grup społecznych znajdujących się w trudniejszej sytuacji[29].

Znaczenie snu

Sen odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu dobrego stanu zdrowia fizycznego, poznawczego i psychicznego. Jego odpowiednia regeneracja jest silnie powiązana z poprawą funkcjonowania we wszystkich tych obszarach. Natomiast zaburzenia snu i jego niska jakość mogą prowadzić do pogorszenia funkcji poznawczych i psychicznych oraz osłabienia zdrowia fizycznego. Wpływ snu na zdrowie jest dobrze udokumentowany nie tylko u dorosłych, ale również u dzieci i młodzieży. Okres dorastania charakteryzuje się dynamicznymi zmianami dojrzewania, które obejmują regulację neurobiologiczną snu, zmiany hormonalne oraz procesy psychospołeczne i fizyczne.

[29] Engemann, K., Pedersen, C.B, Arge, L., Tsirogiannis, C., Mortensen, P.B. & Svenning, J. Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood, Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A. 116 (11) 5188-5193, https://doi.org/10.1073/pnas.1807504116 (2019).

W rezultacie rola snu w zdrowiu psychicznym i fizycznym adolescentów jest złożona, a mimo to nadal otrzymuje niewystarczającą uwagę w pracy profilaktyczno-wychowawczej w szkole[30].
Wczesne rozpoznanie i zarządzanie problemami ze snem są kluczowe dla prawidłowego wzrostu i rozwoju młodzieży. Edukacja dotycząca higieny snu, monitorowanie jego jakości oraz wsparcie psychologiczne mogą przyczynić się do poprawy zdrowia psychicznego i fizycznego adolescentów. Nauczyciele mogą odegrać ważną rolę w uświadamianiu młodzieży znaczenia snu oraz wspieraniu ich w rozwijaniu zdrowych nawyków snu.

Obraz własnego ciała

Obraz ciała to sposób, w jaki postrzegamy swoje ciało i jak czujemy się w związku z jego wyglądem. To nie tylko wizualna ocena, ale także emocjonalne i psychiczne odniesienie do tego, jak się czujemy z naszym wyglądem. W dzisiejszym społeczeństwie, gdzie media, reklamy, a także oczekiwania społeczne często promują nierealistyczne standardy piękna, budowanie pozytywnego obrazu ciała staje się niezbędne[31]. Dla dzieci i młodzieży, która przechodzi przez okres dojrzewania, jest to szczególnie trudne, dlatego nauczyciele odgrywają ważną rolę w ich wspieraniu[32].
W kontekście różnic kulturowych czy rodzinnych, zwłaszcza jeśli chodzi o postrzeganie odżywiania, jedzenia, zdrowia i ciała, młodsze dzieci mogą reagować na odmienności w sposób zaskakujący. Jeśli w ich domu obowiązują określone nawyki żywieniowe lub normy dotyczące wyglądu ciała, każda inna perspektywa może być postrzegana jako dziwna, obca, a nawet niepokojąca. Takie dzieci mogą czuć, że to, co znają, jest „normalne", a wszystko, co odbiega od ich doświadczeń, może wydawać się niezrozumiałe lub nieakceptowalne.
Z biegiem czasu, w miarę jak dzieci dojrzewają i rozwijają swoje zdolności poznawcze, zwłaszcza zdolność do myślenia z uwzględnieniem perspektywy drugiej osoby, zaczynają dostrzegać, że inne osoby mogą mieć odmienne doświadczenia i przekonania. Starsi uczniowie, którzy nabywają umiejętność analizy sytuacji z punktu widzenia innych, mogą traktować odmienność jako okazję do refleksji nad sobą i własnym stosunkiem do różnych kwestii – takich jak zdrowie, odżywianie czy postrzeganie ciała. Zaczynają zadawać pytania: „Jak to wygląda u mnie? Co sądzę o swoim ciele

---

[30] Brand, S., Kirov, R. Sleep and its importance in adolescence and in common adolescent somatic and psychiatric conditions. Int J Gen Med. 2011;4:425-42. doi: 10.2147/IJGM.S11557. Epub 2011 Jun 7. PMID: 21731894; PMCID: PMC3119585.
[31] De Coen, J., Verbeken, S. and Goossens, L. (2024) Body dissatisfaction and low self-esteem in elementary school-aged children: the role of media pressure and trust in parent–child relationships. *Front. Psychol*. 14:1228860. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1228860
[32] Baker, J. H., Higgins Neyland, M. K., Thornton, L. M., Runfola, C. D., Larsson, H., Lichtenstein, P., & Bulik, C. (2019). Body dissatisfaction in adolescent boys. Developmental Psychology, 55(7), 1566–1578. https://doi.org/10.1037/dev0000724

i odżywianiu? Jakie postawy innych ludzi mnie inspirują, a co mnie niepokoi lub wydaje się szkodliwe?".

Liczne badania wskazują, że satysfakcja z własnego wyglądu jest istotnym czynnikiem wpływającym na psychospołeczne przystosowanie jednostki. Jednocześnie w ostatnich dekadach obserwuje się wzrost poziomu niezadowolenia z wyglądu, które dotyka znaczną część społeczeństwa. Zjawisko to występuje zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn, jednak kobiety częściej odczuwają niższą satysfakcję ze swojego wyglądu. Wynika to z trudności w sprostaniu nierealnym standardom urody kreowanym przez kulturę zachodnią[33].

Postawy społeczne

Badanie przeprowadzone przez Uniwersytet Connecticut wskazuje, że zaangażowanie młodzieży w życie społeczności może mieć pozytywny wpływ na jej dobrostan. Ważne jest, aby nauczyciele zachęcali młodych ludzi do uczestnictwa w działaniach obywatelskich, takich jak wolontariat, akcje charytatywne czy angażowanie się w sprawy lokalne, jednocześnie zapewniając im wsparcie i pomagając w radzeniu sobie z potencjalnymi trudnościami[34].

Z perspektywy rozwoju młodzieży zaangażowanie obywatelskie często postrzegane jest jako wskaźnik zdrowia społecznego. Sprzyjające środowiska wspierają rozwój młodych ludzi, umożliwiając im zdobywanie kompetencji i budowanie relacji, co pozwala im się rozwijać oraz aktywnie przyczyniać się do zmian w swoich społecznościach[35].

Zgodnie z teorią *empowermentu* psychologiczne wzmocnienie to proces, w którym ludzie zyskują większą kontrolę nad swoim życiem, podejmują proaktywne działania w swoich społecznościach oraz rozwijają krytyczne zrozumienie środowisk socjopolitycznych. Proces ten wspiera dobrostan[36].

Zaangażowanie obywatelskie może przyjmować różne formy. Psychologowie rozwojowi często postulują szerokie uwzględnienie różnorodnych zachowań obywatelskich, biorąc pod uwagę ograniczenia dostępu młodych ludzi do form zaangażowania obywatelskiego dostępnych dorosłym, takich jak głosowanie. Młodzież (a zwłaszcza ci spośród niej, którzy nie planują studiów) ma mniej możliwości zaangażowania obywatelskiego w miarę przechodzenia z okresu adolescencji

[33] Słowińska, A., Skala Samooceny Ciała dla Adolescentów i Dorosłych (BESAA) – polska adaptacja metody, Polish Journal Of Applied Psychology 2019, VOL. 17 (1)
[34] https://nidb.landgrantimpacts.org/impacts/show/7636
[35] Lerner, Richard M., Hershberg, Rachel M., Hilliard, Lacey J., & Johnson, Sara K. (2015). Concepts and Theories of Human Development. In Marc H Bornstein & Michael E Lamb (Eds.), Developmental Science: an Advanced Textbook (7th ed.). New York, NY: Psychology Press.
[36] Zimmerman, M. A. (1995). Psychological empowerment: Issues and illustrations. American journal of community psychology, 23(5), 581-599.

w dorosłość. Istnieją również różnice w dostępności szans obywatelskich w zależności od tła socjodemograficznego. Trzy kluczowe formy zaangażowania obywatelskiego to: wolontariat, głosowanie i aktywizm, które mają różne predyktory i konsekwencje.

- Wolontariat, zazwyczaj wspierany przez wszystkie sektory społeczeństwa, skupia się na pomocy innym w ramach działań prywatnych.
- Aktywizm polega na publicznym wyrażaniu opinii i dążeniu do zmian społecznych, często motywowany jest chęcią naprawienia niesprawiedliwości (Ballard i in., 2015; Ginwright i James, 2002).

Kształtowanie postaw obywatelskich ma ścisły związek ze zdrowiem psychicznym uczniów. Poczucie przynależności do wspólnoty, sprawczości i bycia częścią pozytywnych zmian w swoim otoczeniu wzmacnia dobrostan emocjonalny młodych ludzi. Uczniowie, którzy czują, że mają wpływ na rzeczywistość, są bardziej pewni siebie, łatwiej radzą sobie z trudnościami i są bardziej zmotywowani do działania.

Przedsiębiorczość

Aktualne badania wykazują wpływ systematycznego rozwijania kompetencji przedsiębiorczych na poczucie sprawczości wśród młodzieży. Podejmowanie aktywności przewidzianych Programem #ZobaczEmocje ma być skutecznym sposobem rozwijania kompetencji przedsiębiorczych dzieci i młodzieży, tym samym przekładając się na umiejętności komunikacyjne, relacyjne i aktywność[37]. Przedsiębiorczy sposób myślenia to złożony i dynamiczny zestaw cech osobowości, wiedzy, umiejętności oraz doświadczeń, które razem kształtują podejście ucznia do działań przedsiębiorczych. To nie tylko potrzeba osiągnięć czy kreatywność, ale również zdolność do podejmowania decyzji, rozwiązywania problemów i adaptacji w zmieniającym się środowisku.

Podejście to wpisuje się w holistyczne spojrzenie na rozwój ucznia, które uwzględnia zarówno jego indywidualne predyspozycje, jak i wpływ środowiska edukacyjnego i życiowego. Przedsiębiorczy sposób myślenia rozwija się przez całe życie w interakcji z różnymi kontekstami edukacyjnymi, np. podczas projektów szkolnych, pracy zespołowej czy działań praktycznych.

[37] Ho, Moon-Ho & Uy, Marilyn & Kang, Bianca & Chan, Kim Yin. (2018). Impact of Entrepreneurship Training on Entrepreneurial Efficacy and Alertness among Adolescent Youth. Frontiers in Education. 3. 10.3389/feduc.2018.00013.

Dla nauczycieli oznacza to, że wprowadzanie programów edukacji przedsiębiorczej w szkołach może nie tylko zwiększać wiedzę uczniów o tym, jak założyć własną firmę czy stworzyć innowacyjną usługę, ale także rozwijać ich kreatywność, niezależność myślenia, poczucie sprawczości i motywację do podejmowania przedsiębiorczych działań. Kluczowe jest stosowanie metod aktywizujących, które angażują uczniów i pozwalają im łączyć teorię z praktyką, co wspiera kształtowanie tej wartościowej kompetencji[38].

Elementy postawy przedsiębiorczej:

- Nadawanie sensu (*sense-making*): odkrywanie i nadawanie głębszego znaczenia działaniom. Ważne jest tu rozwijanie umiejętności refleksji, wnioskowania, stosowania powiązań przyczynowo-skutkowych.
- Inteligencja społeczna (*social intelligence*): sprawne komunikowanie się i budowanie relacji. Dlatego w Programie #ZobaczEmocje stawiamy na pogłębianie umiejętności komunikacyjnych dzieci i młodzieży oraz pobudzanie umiejętności współpracy w grupach zadaniowych.
- Nowatorskie i adaptacyjne myślenie (*novel and adaptive thinking*): kreatywne rozwiązywanie problemów i tworzenie nowych rozwiązań. Pracując Programem #ZobaczEmocje, dostrzeżecie, jak często pojawiają się aktywności pobudzające kreatywność, zachęcające do eksperymentowania, poszukiwania nowych rozwiązań i pogłębiania efektywności dotychczasowych pomysłów.
- Kompetencje wielokulturowe (*cross-cultural competency*): funkcjonowanie w środowisku o różnorodnym tle kulturowym. #ZobaczEmocje stawia na różnorodność, docenianie i akceptowanie inności.
- Znajomość nowych mediów (*new-media literacy*): krytyczna ocena treści, korzystanie z nowych mediów i skuteczna komunikacja.
- Interdyscyplinarność (*transdisciplinarity*): rozumienie pojęć z różnych dziedzin wiedzy.
- Myślenie projektowe (*design mindset*): projektowanie działań dla osiągnięcia pożądanych rezultatów.
- Zarządzanie szumem informacyjnym (*cognitive load management*): filtrowanie informacji, przyswajanie i organizowanie danych.
- Współpraca wirtualna (*virtual collaboration*): efektywna praca w zespołach wirtualnych.

[38] Development of Entrepreneurial Skills in Adolescence and Impact on Economic Transformation: A Systematic Review, UNINDO Inclusive and Sustainable Industrial Development Working Paper Series WP 3 | 2023

- Myślenie obliczeniowe (*computational thinking*): analiza dużych zbiorów danych i ich właściwa interpretacja[39].

Finanse

Badania wskazują na silny związek między sytuacją finansową a zdrowiem psychicznym, zarówno u dorosłych, jak i u dzieci i młodzieży . Gorsza sytuacja materialna, problemy finansowe rodziców, a także brak wiedzy i umiejętności w zarządzaniu finansami mogą prowadzić do stresu, lęku, poczucia bezradności i obniżonej samooceny u młodych ludzi. Z kolei dobra sytuacja finansowa i umiejętność efektywnego zarządzania pieniędzmi sprzyjają poczuciu bezpieczeństwa, stabilizacji i kontroli nad własnym życiem, co pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne. Dzieci i młodzież, które mają wiedzę na temat budżetowania, oszczędzania, inwestowania i odpowiedzialnego zadłużania, są lepiej przygotowane do radzenia sobie z wyzwaniami finansowymi i unikania problemów ze zdrowiem psychicznym[40].

Wielu nastolatków ma wysokie aspiracje materialne. Im niższe poczucie własnej wartości młodych ludzi, tym większe mają wymagania materialne. Nastolatki przypisują pieniądzom nie tylko funkcje instrumentalne/ekonomiczne, ale także łączą je z różnymi emocjami – pieniądze pełnią dla nich rolę symbolu świadczącego o władzy, szacunku i prestiżu. Niektóre nastolatki traktują pieniądze jako źródło zła, inni z kolei przeżywają różne lęki i obawy związane z pieniędzmi.

Połączenie edukacji finansowej z programami nauczania społeczno-emocjonalnego może przynieść wiele korzyści. Uczenie dzieci rozpoznawania i radzenia sobie z emocjami w kontekście finansowym może przyczynić się do ich lepszego zdrowia psychicznego i bardziej odpowiedzialnych zachowań finansowych[41].

Zwracamy przy tym uwagę, że zagadnienie różnic w poziomie życia i nierówności dochodowych może być trudne do poruszenia z uczniami, ale jest niezwykle ważne. Uczniowie i uczennice obserwują świat i dostrzegają różnice w statusie materialnym, co może rodzić pytania i wątpliwości. Otwarta i szczera rozmowa na ten temat pozwoli im lepiej zrozumieć otaczającą rzeczywistość, kształtować empatię i wrażliwość społeczną.

---

[39] Borowiec-Gabryś, M. & Kilar, W. & Rachwał, T. (2018). Przedsiębiorczość jako kompetencja przyszłości / Entrepreneurship as the competence of the future.

[40] Maison, D., Furman, A., Sekścińska, K., Trzcińska, A., Poraj-Weder, M. (2018). Edukacja i socjalizacja ekonomiczna dzieci – rodzice jako źródło wiedzy, wzorców zachowań, wartości i emocji wobec finansów, „Marketing i Rynek" 5/2018, s. 15–27.

[41] Goszczyńska, M., Kołodziej, S., Trzcińska, A. (2012) Uwikłani w świat pieniądza i konsumpcji. O socjalizacji ekonomicznej dzieci i młodzieży.

Praktyczne aspekty wdrożenia Programu

O czym pamiętać, pracując Programem #ZobaczEmocje

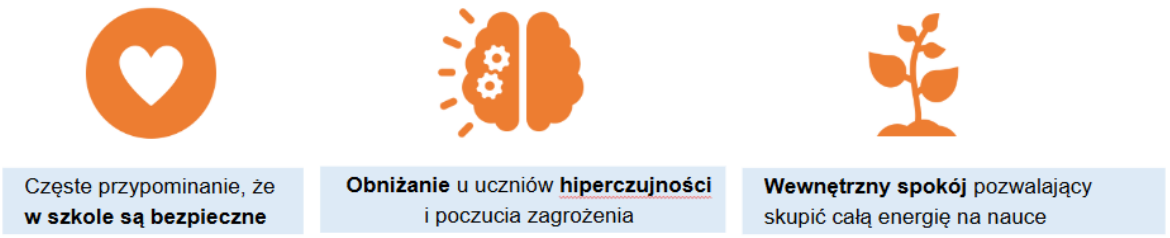
1. Prowadzenie zajęć z wykorzystaniem Programu

Zakładamy, że realizacja jednego modułu tematycznego będzie optymalnie rozplanowana na miesięczny cykl pracy nauczyciela/wychowawcy/pedagoga szkolnego z daną grupą uczniów. Proponujemy jedno 45-minutowe spotkanie tygodniowo, jednak program został skonstruowany z możliwością elastycznej modyfikacji, aby dostosować go do specyficznych warunków organizacyjnych każdej placówki. Scenariusze niejednokrotnie proponują dodatkowe aktywności i rozszerzenia dla nauczycieli, którzy chcą pogłębić pracę wychowawczo-profilaktyczną w danym zakresie.

Materiały opisane w scenariuszach odpowiadają narzędziom dydaktycznym udostępnionym w książeczkach dla uczniów i uczennic. Warto wcześniej zapoznać się z ich zakresem i ustalić, czy potrzebne będzie wprowadzenie zmian lub modyfikacji na potrzeby danej grupy. Wszystkie zestawy materiałów dostępne są na stronie internetowej programu (zobaczemocje.pl).

Bezpieczne i wspierające środowisko w klasie ma kluczowe znaczenie, aby uczniowie i uczennice czuli się komfortowo, odkrywając i ćwicząc umiejętności promowane w Programie #ZobaczEmocje. Wiele tematów może być efektywnie przeprowadzonych tylko w sytuacji, gdy relacja wychowawca-uczniowie opiera się na wzajemnym szacunku, życzliwości i zaufaniu. Jak to zrobić? Warto zwrócić uwagę na kilka elementów:

- Świadome zarządzanie przestrzenią (rozumienie, jak różne ustawienia ławek, różne formy pracy, różne elementy wystroju klasowego wpływają na funkcjonowanie w klasie i przepływ informacji);
- Umieszczanie na ścianach znaków, list zasad, kalendarzy;
- Starannie zaplanowane rytuały codzienne;
- Reagowanie na niepożądane zachowania z wrażliwością i życzliwością dla uczniów i uczennic, ale również z uważnością na własne granice;
- Wpływanie na emocjonalne interakcje pomiędzy uczniami.



W ramach wykonywanych aktywności bardzo ważne jest zapewnienie dobrej komunikacji i dostępności dla uczniów i uczennic z różnymi potrzebami edukacyjnymi.

- Stwórz listę zasad obowiązujących w klasie. Poproś uczniów o dodanie własnych zasad, które dadzą im poczucie bezpieczeństwa. Ustal jasne oczekiwania dotyczące zachowania i ustal zasady w klasie, które promują szacunek, empatię i aktywne słuchanie. Zwracaj uwagę, aby również przestrzegać zasad. Konsekwentnie wzmacniaj te oczekiwania, aby stworzyć bezpieczną i włączającą przestrzeń dla wszystkich uczniów.
- Wydawaj dzieciom jasne polecenia zawierające: proste wyjaśnienie aktywności, jej cel, czas i potrzebne materiały. Przed rozpoczęciem ćwiczenia sprawdź, czy wszystkie dzieci zrozumiały polecenie. W czasie pracy w grupach sprawdzaj, na ile każda z grup rozumie wyznaczone zadanie, dopytuj o kolejne kroki, które mają zaplanowane.
- Promuj kulturę otwartej komunikacji, zachęcając uczniów do wyrażania swoich myśli, uczuć i obaw. Naucz umiejętności aktywnego słuchania, takich jak utrzymywanie kontaktu wzrokowego, parafrazowanie i zadawanie pytań wyjaśniających, aby promować zrozumienie i empatię.
- Uczniowie ze SPE mogą mieć trudności z zapamiętaniem długich sekwencji poleceń. Zamiast tego warto zapisywać instrukcje na kartce – ułatwia to ich przetwarzanie i zapamiętywanie. Warto stosować znaki, obrazki i demonstracje, które ułatwiają naukę i mogą stanowić pomoc w trakcie pracy grupowej (np. instrukcja obrazkowa powieszona na tablicy, do której uczniowie mogą wrócić w trakcie pracy grupowej).

Osoby szykujące się do wdrożenia programu zachęcamy do pogłębienia swojej wiedzy i umiejętności praktycznych w zakresie:

- komunikacji bez przemocy (NVC)[42],
- mediacji rówieśniczych (w szczególności w przypadku klas starszych podstawówki 5–8)[43],
- inkluzywności,
- kreatywności w edukacji,
- uważności i relaksacji.

[42] https://nvcwszkole.pl/, Bezpłatne materiały i szkolenia e-learningowe, Szkoła Myślenia Pozytywnego: komunikacja i mediacje

[43] Akgun, S., Araz, A. The effects of conflict resolution education on conflict resolution skills, social competence, and aggression in Turkish elementary school students. Journal of Peace Education. 2013;11(1):30-45

2. Kluczowe rozwiązania wspierające dzieci z doświadczeniem migracyjnym

1. Inkluzywna komunikacja i asertywność

Uczniowie starszych klas szkoły podstawowej, którzy słabiej posługują się językiem polskim, mogą napotkać trudności w pełnym wyrażaniu swoich potrzeb i granic. Jako nauczyciel zadbaj o:

- **Dostępność poleceń:** Formułuj jasne, proste i ustrukturyzowane instrukcje zadaniowe. Zapisuj je na tablicy lub kartkach, co ułatwi ich przetwarzanie.
- **Integrację komunikacji werbalnej i niewerbalnej:** Wykorzystuj ćwiczenia z modułu *Autentyczność* (np. Scenariusz 3: *Rozpoznaj komunikację*), aby pokazać klasie, że sygnały płynące z ciała, mimika i gesty są równie silnym nośnikiem informacji co słowa. Pomaga to uczniom migrującym na etapie barier językowych.
- **Trening asertywnych komunikatów:** Ucz młodzież zwrotów pomagających stawiać granice bez agresji (np. *„Nie czuję się z tym dobrze”*, *„Twoje słowa są dla mnie przykre, przestań”*), co zapobiega odwetom i buduje odporność psychiczną.

2. Wykorzystanie technologii i dobrostanu cyfrowego

Dla uczniów z doświadczeniem migracyjnym świat cyfrowy bywa pomostem łączącym ich z krajem pochodzenia, ale też źródłem dezinformacji i cyberbullyingu.

- **Wizualizacja i narzędzia cyfrowe:** W starszych klasach można wdrożyć technologie (Canva, PowerPoint) do przygotowywania projektów (np. *Drzewo problemów* czy *Prototypowanie* w Design Thinking). Pozwala to uczniom posługującym się innym językiem na atrakcyjną i swobodną ekspresję wizualną.
- **Edukacja o tożsamości online:** Wykorzystaj Scenariusz 4 (*Ja w sieci*) do dyskusji o tym, że wirtualny wizerunek rzadko odzwierciedla rzeczywistość. Pomóż uczniom zrozumieć zagrożenia płynące z fałszywych tożsamości i wspólnie budujcie ich realną samoocenę niezależną od wirtualnych filtrów.

3. Praktyki uważności (Mindfulness) i kontakt z naturą

Stres związany ze zmianą kraju i szkoły kumuluje się w ciele nastolatka, wywołując niepokój i napięcie mięśniowe.

- **Rozwijanie interocepcji:** Ucz młodzież świadomego odczytywania sygnałów płynących z wnętrza organizmu (bicie serca, rytm oddechu, napięcie wywołane stresem).
- **Trening wyciszenia:** Wprowadzaj techniki oddechowe (np. *Oddychanie po trójkącie*) oraz wizualizacje (np. *Zajrzyj w niebo – myśli jako chmury*), które pomagają odseparować się od

trudnych stanów emocjonalnych. Jeśli to możliwe, organizuj zajęcia w naturze (las, park) – rezerwat przyrody jest doskonałą metaforą naturalnej różnorodności, w której każdy organizm i proces ma swoje cenne miejsce.

4. Współpraca oparta na empatii społecznej

- **Różnorodne zespoły projektowe:** Podczas pracy metodą Design Thinking (Scenariusz 5 i 6: *Fabryka Pomysłów*) łącz uczniów w zróżnicowane grupy. Pozwoli to na wymianę odmiennych perspektyw i doświadczeń, wykazując, że różnorodność zespołów podnosi ich kreatywność i jest gwarancją lepszej stabilizacji.
- **Mediacje rówieśnicze:** W klasach 5–8 wdrażaj elementy konstruktywnego rozwiązywania konfliktów i mediacji, zapobiegając przejawom hejtu i wykluczenia.

3. Ewaluacja postępów i zmian

Założenie badawcze

Program #ZobaczEmocje opiera się na dowodach naukowych i praktycznych metodach wspierania kompetencji emocjonalnych młodzieży. Dzięki świadomej edukacji, praktycznym ćwiczeniom oraz wsparciu nauczycieli i środowiska szkolnego, młodzież może lepiej radzić sobie z emocjami, co przekłada się na jej dobrostan psychiczny i społeczne funkcjonowanie.

Oczekiwane rezultaty

Krótkoterminowe:

- Zwiększona świadomość emocji i ich wpływu na codzienne życie.
- Lepsze umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji.
- Nauczyciele wyposażeni w narzędzia wspierające rozwój emocjonalny uczniów.

Średnioterminowe:

- Uczniowie stosują adaptacyjne strategie regulacji emocji w codziennym życiu.
- Poprawa jakości relacji rówieśniczych i rodzinnych.
- Nauczyciele skutecznie wspierają rozwój kompetencji emocjonalnych uczniów.

Długoterminowe:

- Zmniejszenie poziomu stresu i ryzyka zaburzeń emocjonalnych u młodzieży.
- Budowanie kultury emocjonalnej w szkołach, sprzyjającej zdrowiu psychicznemu uczniów.

- Wzrost społecznego zaangażowania młodzieży w działania wspierające dobrostan psychiczny.

Wskaźniki ewaluacji

- Liczba uczniów uczestniczących w warsztatach i programach psychoedukacyjnych.
- Skala samooceny umiejętności rozpoznawania i regulacji emocji przed programem i po nim.
- Obserwacje nauczycieli dotyczące zmian w zachowaniach uczniów.
- Ankiety satysfakcji i jakości percypowanych zmian wśród uczestników programu.

3. Scenariusze lekcyjne dla klas 5–8 szkoły podstawowej

Moduł tematyczny: Autentyczność

Opis:	W ramach realizacji serii zajęć uczniowie i uczennice są wprowadzani w temat tożsamości – tego, jacy są i jak mogą różnić się od siebie. W programie wprowadzono pojęcia takie jak Ja autentyczne, ja w sieci (awatar), asertywność, komunikacja, a także przedstawiono temat bezpiecznej komunikacji w przestrzeni internetu, strategie radzenia sobie i pomagania innym w najczęstszych sytuacjach trudnych, ze szczególnym uwzględnieniem zjawiska odrzucenia przez grupę rówieśniczą.
Pytanie przewodnie:	Kim jestem dla siebie i innych?
Grupa wiekowa:	Klasy 5–8 szkoły podstawowej
Czas potrzebny na realizację wszystkich scenariuszy:	6 x 45 min
Efekty uczenia się i rozwijane kompetencje:	Efektem zajęć powinny być: • większa świadomość swojej indywidualności; • większa świadomość i akceptacja różnorodności w grupach rówieśniczych, co powinno mieć przełożenie na zwiększenie tolerancji; • poprawa umiejętności społecznych w komunikacji i asertywności, co powinno wyrazić się w lepszej komunikacji swoich granic u dzieci; • podniesienie świadomości funkcjonowania w świecie wirtualnym, czego założeniem jest zwiększenie bezpieczeństwa dzieci w sieci; • podniesienie kompetencji radzenia sobie z odrzuceniem w grupach rówieśniczych i uważności na odrzucenie osób z najbliższego otoczenia.

Scenariusz 1.
KIM JESTEM? CO SPRAWIA, ŻE JESTEM WYJĄTKOWY/WYJĄTKOWA?
Dzieci uczą się doceniać indywidualne cechy swoje oraz innych. Wzmocni to ich otwartość i umiejętność współpracy w grupie. Przyglądają się sobie w sposób życzliwy i empatyczny. Pierwsze zajęcia w cyklu to okazja do wglądu w siebie i zastanowienia się nad swoimi zasobami, niezależnie od tego, czego chce od nas otoczenie.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
15 min	**Aktywność 1. Mapa różnorodności** Wprowadzenie tematu – inspiracje do pytań: • *Jak myślicie, co sprawia, że każdy z nas jest wyjątkowy?* • *Czym się różnimy? Co sprawia, że jesteśmy, kim jesteśmy?* • *Czy uważacie, że różnice między ludźmi są dobre? Dlaczego?*

	• *Czy spotkaliście kiedyś kogoś, kto myśli, wygląda lub zachowuje się zupełnie inaczej niż wy? Jakie były wasze odczucia?* Nauczyciel wraz z całą grupą tworzy na tablicy mapę różnorodności, na której wspólnie z uczniami i uczennicami prezentuje, jakie rzeczy ich łączą, a jakie dla nich są różne. • *Czy macie jakieś przykłady tego, co wyjątkowo lubicie, czego nie lubicie albo czegoś się bardzo boicie?* Nauczyciel może sam podać przykłady (żeby zachęcić do dyskusji w sytuacji, kiedy dzieci nie mają pomysłu) – wpisuje przykłady i pyta, czy kto co lubi. Ważne, aby dopytać po podaniu przez jedno dziecko, czego nie lubi – czy jeszcze ktoś tego samego nie lubi, a może ktoś to lubi, a ktoś się tego boi? Inspiracje do pytań: • C*zy ktoś z was lubi grać w piłkę nożną?* • *A kto lubi zupę pomidorową? Kto nie lubi?* • *A może ktoś się boi pająków?* • *Komu sprawia radość nauka matematyki?*
25 min	**Aktywność 2. Tworzenie wspólnego plakatu po określeniu swojego profilu wyjątkowości** Cel: Określenie swojej indywidualności. Zaangażowanie we wspólne działanie i zmuszenie do refleksji nad moją jedną ważną cechą. Potrzebne materiały: - karta pracy *Jestem wyjątkowy/wyjątkowa, bo...* - duży arkusz papieru na plakat, klej, kolorowy papier, flamastry, nożyczki. 1. Wprowadzenie do tematu – wstępnej dyskusji: • *Jakie macie ulubione hobby? Czy ktoś z was ma podobne zainteresowania?* • *Czy wszyscy jecie to samo na obiad w domu? Jakie danie jest dla was typowe?* • *Czy macie w klasie różne tradycje, które obchodzicie w swoich rodzinach? Jakie?* 2. Zaproszenie do wypełnienia karty pracy. 3. Tworzenie plakatu *Dłonie różnorodności*: • Nauczyciel rozdaje dzieciom kolorowe kartki, prosi o odrysowanie dłoni i wycięcie ich. Sam również wykonuje to zadanie. • W środku dłoni dzieci wybierają jeden punkt z wykonanej przed chwilą uzupełnianki *Jestem wyjątkowy/wyjątkowa, bo...* • Dzieci przyklejają dłonie na dużym plakacie zatytułowanym *Różnorodność nas łączy*. Nauczyciel wiesza plakat w klasie.
5 min	**Aktywność 3. Dyskusja podsumowująca** Nauczyciel zachęca do opowiedzenia o tym co dzieci napisały na swoich kartach, co wpisały na dłoń i dlaczego. Może opowiedzieć też o swojej naklejonej dłoni – co na niej jest i dlaczego. Inspiracja do podsumowania: *Każdy z nas jest inny – mamy różne zainteresowania, marzenia, wygląd, sposób myślenia czy odczuwania. Różnorodność to coś, co sprawia, że świat jest ciekawszy i bogatszy. Dzięki temu możemy uczyć się od siebie nawzajem, inspirować się i lepiej rozumieć innych. Ważne jest, żeby szanować te różnice, bo każda osoba ma swoją wartość i wnosi coś wyjątkowego. Bycie sobą i akceptowanie innych takimi, jakimi są, to*

	klucz do budowania dobrych relacji *i tworzenia miejsca, w którym każdy czuje się dobrze*
Praca z grupami z doświa-dczeniem migracyjnym	Temat różnorodności jest znakomitą okazją w grupie, w której mamy uczniów i uczennice z doświadczeniem migracyjnym, do budowania większej akceptacji i integracji grupy.

Scenariusz 2.

JA – KIM JESTEM – RÓŻNORODNOŚĆ – RÓŻNICE W TYM, JACY JESTEŚMY I JAK RÓŻNIE INTERPRETUJEMY ŚWIAT

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	**Aktywność 1. Dyskusja wprowadzająca** Nauczyciel opowiada jakąś sytuację o nieporozumieniach między ludźmi albo zadaje pytania, czy dzieci miały sytuacje, kiedy coś wydawało im się dziwne.
20 min	**Aktywność 2. Zabawa w interpretacje** Cel: Pokazanie na przykładzie, że na te same rzeczy możemy patrzeć zupełnie inaczej Potrzebne materiały: - karta pracy *Historie* - duże ilustracje do przypięcia na tablicy. Zadanie polega na poproszeniu dzieci, aby podały interpretacje do karty, którą otrzymają. Celem jest pokazanie, że różne osoby mają różne pomysły/interpretacje tego, co zobaczą. To ma prowadzić do wniosku, że w różnych sytuacjach mamy prawo różnie je interpretować. Nauczyciel prosi o otwarcie kart pracy i wybór jednej z ilustracji, która najbardziej się podoba lub o której można coś powiedzieć. Nauczyciel prosi o zastanowienie się i przygotowanie odpowiedzi na pytanie: *Z czym kojarzy mu się ta ilustracja? Co może przedstawiać? Jaka mogła być do niej historia?* W czasie kiedy dzieci trochę się rozpraszają i prawdopodobnie oglądają ilustracje u siebie nawzajem lub zastanawiają się nad pytaniem, nauczyciel przypina na tablicy te dwie karty (duże) i rysuje tabelę – lub przygotowuje inne miejsce, gdzie będzie mógł wypisać odpowiedzi dzieci. Nauczyciel pyta, kto chciałby powiedzieć, z czym kojarzy mu się jego ilustracja? Jeżeli nie ma chętnych do rozpoczęcia, sam opowiada swoją historię i zapisuje ją hasłowo pod daną kartą. Następnie zachęca dzieci do podzielenia się swoimi odpowiedziami na temat tej samej ilustracji. Nauczyciel pyta każde dziecko, które zgłosi się do odpowiedzi lub wyrazi chęć opowiedzenia o ilustracji. Ważne, aby żadne dziecko, które chce odpowiedzieć, nie zostało pominięte. Kiedy wszystkie pomysły/interpretacje są zapisane, nauczyciel pyta: *Co myślicie o tych odpowiedziach*? *Dlaczego one są różne?* Jeżeli dzieci odpowiadają, nauczyciel moderuje dyskusję – można zapisywać odpowiedzi na tablicy. Ważne, aby ze strony nauczyciela padały sformułowania: *o, bardzo ciekawe,*

	a o tym bym nie pomyślała, świetnie (imię dziecka), a dlaczego...?, no, tak też mogłoby być… itp. Dyskusja powinna kierować się w stronę wniosku, że mimo iż każde dziecko miało taką samą kartę, to jest w stanie na podstawie swojego doświadczenia powiedzieć o niej coś innego. Inspiracja: *Zobaczcie, mamy tu jedną kartę, ale to, co napisałam na dole, różni się od siebie. Dlaczego? To dlatego, że każdy człowiek widzi świat inaczej. Każdy z was jest inny i nawet kiedy widzimy tę samą rzecz czy robimy to samo, to, co robimy, różni się od siebie.*
15 min	**Aktywność 3. Dyskusja z krótkim zaangażowaniem** Cel: Uświadomienie dzieciom, że nie tylko interpretacje, ale i emocje i odczucia mogą je różnić między sobą. Potrzebne materiały: - kartki z odczuciami do wyboru (kartki do wyboru: martwię się, boję się, cieszę się, jestem ciekawy, nie mogę się doczekać, wszystko mi jedno, jestem zaskoczony, wstydzę się, chciałbym uniknąć, nie podoba mi się to, podoba mi się to) Nauczyciel omawia sytuacje i przykładowe emocje lub odczucia: Pisanie ważnego sprawdzianu lub testu: • stres (strach przed porażką) • ekscytacja (wiara we własne możliwości) • zniecierpliwienie (chęć szybkiego zakończenia). Wystąpienie na forum klasy (np. prezentacja projektu): • duma (przyjemność z bycia w centrum uwagi) • niepokój (strach przed oceną innych) • motywacja (chęć zrobienia dobrego wrażenia). Bycie wykluczonym z grupy zabawy lub projektu: • poczucie samotności • złość (na innych za niesprawiedliwość) • obojętność (jeśli dziecko nie ceni danej grupy). Otrzymanie zaproszenia na urodziny kolegi/koleżanki: • radość (poczucie bycia akceptowanym/akceptowaną) • niepewność (obawa, czy będzie dobrze się bawić) • zaskoczenie (jeśli zaproszenie było niespodzianką). Otrzymanie niespodziewanego prezentu od rodziców: • radość (z docenienia) • niedowierzanie (dlaczego dostałem/dostałam prezent?) • stres (jeśli prezent wiąże się z wyzwaniem, np. rowerem trzeba będzie jeździć). Nauczyciel rozdaje kartki z emocjami i odczuciami i zachęca do podnoszenia ręki z odpowiednią kartą, która pasuje do przeczytanej sytuacji. Pomiędzy odpowiedziami warto, aby zadawał pytania w stylu: *Dlaczego czujesz właśnie tę emocję? Czy ktoś czuł coś innego? Dlaczego?* • Informacja, że jutro wszyscy biorą udział w zabawie matematycznej • Informacja, że za chwilę gramy mecz w badmintona • Ogłoszenie, że jutro jest sprawdzian z plastyki • Do mojego pokoju wbiega jaszczurka • Dostaję w prezencie narty • Informacja, że za tydzień cała klasa jedzie na zieloną szkołę • Jutro na obiad będzie makaron z truskawkami.

5 min	**Aktywność 4. Podsumowanie** Cel: Zebranie wniosków płynących z przeprowadzonych ćwiczeń. *Różnimy się między sobą tym, jak widzimy i interpretujemy świat oraz tym, jakie emocje wywołują w nas różne sytuacje i przedmioty.* Nauczyciel omawia wnioski z lekcji, uwzględniając informacje, z czego wynikają różne interpretacje i reakcje. Inspiracje: • *z indywidualnych doświadczeń: np. dzieci, które miały wcześniej trudne sytuacje, mogą bardziej bać się porażki;* • *osobowości: np. dziecko odważne może czuć ekscytację tam, gdzie dziecko nieśmiałe odczuwa strach;* • *wsparcia z otoczenia: dziecko otoczone akceptacją łatwiej radzi sobie z trudnymi emocjami; łatwiej jest radzić sobie z emocjami, kiedy koledzy, koleżanki i otoczenie akceptuje nasze odczucia.* Nauczyciel dziękuje dzieciom za aktywność i zaangażowanie, a następnie zachęca je do tego, aby w codziennym życiu zastanawiały się i obserwowały, jak inni mogą widzieć sytuacje, które je spotykają. Warto zachęcić dzieci do dyskusji na ten temat z rodzicami i opiekunami.
Praca z grupami z doświa-dczeniem migracyjnym	Zabawa w interpretacje: Prezentując uniwersalne ilustracje i prosząc o stworzenie do nich historii, ukaż klasie, że każdy człowiek patrzy na świat przez pryzmat własnych, unikalnych doświadczeń. Różnice w opowieściach uczniów z różnych krajów nie są błędem – każda interpretacja jest tak samo wartościowa. **Mapa różnorodności:** Tworząc klasowy plakat *„Różnorodność nas łączy”*, stwórz bezpieczną przestrzeń, w której uczeń z doświadczeniem migracyjnym może umieścić tradycje lub pasje zakorzenione w jego kulturze, zyskując poczucie bycia akceptowanym.

Scenariusz 3.
JA WŚRÓD LUDZI: JAK DOGADUJĘ SIĘ Z INNYMI? JAK STAWIAM GRANICE?

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	**Aktywność 1. Wprowadzenie do dyskusji** Cel: Wprowadzenie nowych pojęć: komunikacji i asertywności. Nauczyciel informuje, że dzieci poznają dzisiaj znaczenia dwóch pojęć: komunikacja i asertywność. Inspiracje do wypowiedzi: *Ostatnio oglądaliśmy obrazki* (można pokazać te obrazki) *i wpisywaliście, z czym wam się kojarzą. Okazało się, że mimo iż kilkoro z was opisywało ten sam obrazekm skojarzenia, jakie mieliście, były inne. Czy ktoś robił w domu podobny eksperyment? Czy ktoś chciałby o tym opowiedzieć? Skoro już wiemy, że ludzie się różnią nie tylko wyglądem, ale i tym, co sobie wyobrażają i co czują, to wiemy też, że każdy jest inny i to jest zupełnie normalne. Dziś będziemy rozmawiać o tym, jak funkcjonuję jako ja wśród innych ludzi, poznamy dwa nowe pojęcia: komunikacja i asertywność. Zanim zaczniemy ćwiczenie, porozmawiajmy chwilę o tym, jak ludzie się komunikują. Kiedy mówimy coś do innych, przekazujemy informacje na dwa sposoby:*

	1. ***Werbalnie**, czyli za pomocą słów – to to, co mówimy. Na przykład „Cześć!" albo „Nie zgadzam się".* 2. ***Niewerbalnie**, czyli za pomocą ciała – mimiki, gestów, tonu głosu, a nawet postawy. Na przykład: machanie ręką na powitanie albo uśmiech, kiedy chcemy pokazać radość.* *Czasami te dwa sposoby współgrają, na przykład kiedy mówimy „Cześć!" i jednocześnie machamy ręką. Ale czasami mogą być sprzeczne – na przykład ktoś mówi „Nic się nie stało", ale ma zły wyraz twarzy i skrzyżowane ręce.* *Dlatego komunikacja to coś więcej niż tylko słowa. W naszym ćwiczeniu zobaczycie, jak ważne jest to, co mówimy i jak to pokazujemy. Zwróćcie uwagę, czy komunikaty werbalne i niewerbalne do siebie pasują, czy są sprzeczne.*
15 min	**Aktywność 2: Zabawa: Rozpoznaj komunikację** *Obie formy komunikacji są ważne i często występują razem. Teraz pokażemy, jak mogą działać osobno.* Nauczyciel wybiera dziecko lub sam prezentuje krótką scenkę, w której tylko mowa ciała lub tylko słowa są używane. Pozostałe dzieci odgadują, co zostało przekazane. Można używać scenek własnych – inspiracje poniżej. Scenki ze spójnością werbalną i niewerbalną (łatwe do odgadnięcia): • osoba macha ręką i uśmiecha się (niewerbalna komunikacja – *Cześć*); • osoba mówi: *Jestem bardzo zadowolony*, ale robi groźną minę i mówi gniewnym tonem (sprzeczność między werbalnym a niewerbalnym przekazem); • osoba krzyżuje ramiona i odwraca wzrok, ale mówi: *Oczywiście, że się zgadzam* (pokazuje, jak niewerbalna komunikacja przeczy słowom); • osoba stoi wyprostowana, z założonymi rękami i poważnym wyrazem twarzy, mówi: *Nie chcę z tobą teraz rozmawiać;* • osoba klaszcze w ręce i mówi z entuzjazmem: *To fantastyczny pomysł, zróbmy to!*; • osoba przewraca oczami, wzdycha i mówi: *No dobra, zróbmy, jak chcesz…* Inne scenki pokazujące różne emocje niewerbalnie: • osoba nic nie mówi, ale udaje, że jest bardzo smutna (zwiesza głowę, udaje płacz); • osoba pokazuje radość: skacze, klaszcze w ręce, szeroko się uśmiecha; • osoba wygląda na znudzoną: ziewa, opiera głowę na dłoni, wzdycha; • osoba pokazuje strach: robi duże oczy, odsuwa się do tyłu, zakrywa twarz rękami. Scenki ze sprzecznością werbalną i niewerbalną (dla bardziej zaawansowanych, do decyzji nauczyciela): • osoba uśmiecha się szeroko, ale mówi: *Nie cieszę się wcale, że to się stało*; • osoba krzyżuje ramiona, patrzy w bok i mówi zimnym głosem: *Naprawdę cię lubię*; • osoba tupie nogą ze złością, ale mówi cicho i spokojnie: *Wszystko jest w porządku*; • osoba wygląda na zmęczoną, ale mówi bardzo energicznie: *Mam mnóstwo energii i mogę zrobić wszystko!* Można wykorzystać scenki z życia codziennego (dla bardziej zaawansowanych, do decyzji nauczyciela): • osoba udaje, że szuka czegoś w plecaku, mówi zdenerwowanym tonem: *Znowu zgubiłem telefon!*;

	• osoba siedzi w kącie, nie mówi nic, krzyżuje ramiona i odwraca głowę, wyrażając niewerbalnie: *Chcę zostać sam*; • osoba mówi głośnym głosem: *Hej, mogę z tobą pogadać?*, jednocześnie trzyma rękę na ramieniu innej osoby z troską; • osoba stoi z opuszczoną głową i cicho mówi: *Przepraszam, to była moja wina*. Po każdej scence nauczyciel pyta dzieci: • *Co było przekazane za pomocą słów?* • *Co pokazane za pomocą ciała, gestów, mimiki?* • *Czy te dwa elementy były spójne, czy sprzeczne?* Omówienie – ważne pytania: • *Jak się czujemy, kiedy ktoś mówi coś, ale jego mowa ciała pokazuje coś innego?* • *Dlaczego ważne jest, aby komunikacja werbalna i niewerbalna były spójne?* Zabawa może mieć dwa warianty: • Zgadywanie emocji: Po każdej scenie dzieci mają zgadywać, jakie emocje były pokazane werbalnie i niewerbalnie. • Improwizacja: Poproś dzieci, aby same wymyślały sytuacje, w których ktoś mówi jedno, ale pokazuje coś innego.
25 min	**Aktywność 3. Dyskusja z zaangażowaniem** Cel: wprowadzenie pojęcia asertywności. Nauczyciel wyjaśnia, że granice pomagają nam chronić siebie i nasze emocje. Inspiracje do wykorzystania: *Każdy z nas ma prawo decydować, czy zgadza się na coś, mówi „nie", czy proponuje kompromis, kiedy ktoś o coś nas prosi. To oznacza, że możemy powiedzieć „tak", jeśli się zgadzamy, „nie", jeśli coś nam nie odpowiada, albo „może", jeśli mamy inną propozycję. Wszystkie te odpowiedzi są w porządku, pod warunkiem, że wyrażamy je z szacunkiem do drugiej osoby i spokojnie. Asertywność to właśnie umiejętność wyrażania swoich uczuć i potrzeb w sposób, który jest szczery, ale też uprzejmy. Dzięki temu dbamy o siebie, ale też szanujemy innych. To trudne słowo, jednak bardzo ważne dla naszego zdrowia. Kiedy jesteśmy asertywni, nie musimy spełniać próśb czy ulegać zachowaniom, na które nie mamy ochoty* *Zwroty, których zazwyczaj w takich sytuacjach używamy to:* • *Nie* • *Rozumiem, że chciałbyś/chciałabyś...* • *Czuję, że...* • *Chciałbym/Chciałabym zaproponować coś innego...* • *Może moglibyśmy zrobić coś innego?* • *Rozumiem, ale mam inny pomysł.* • *Rozumiem, że chciałbyś/chciałabyś…* • *Inne (jakie?).* Nauczyciel omawia też trzy zasady: 1. **Stanowcza mowa ciała:** Utrzymywanie wyprostowanej postawy, spokojny głos, stanowczy ton, ale bez krzyku. 2. **Unikanie odwetu:** Wyjaśnienie, że asertywność to nie oddawanie agresji, ale stanowcze pokazanie granic.

3. **Szukanie pomocy:** Omówienie, że jeśli sytuacja się nie kończy, należy odejść i powiadomić nauczyciela, rodzica lub innego dorosłego.

Spróbujmy zgadnąć, jak możemy zareagować w danych sytuacjach.

Nauczyciel w dyskusji proponuje, aby dzieci uczniowie odpowiedzieli na pytania:

- *Jak odpowiedzieć, kiedy ktoś próbuje mnie uderzyć*? *(Przestań! Zrobisz mi krzywdę. Nie wolno ci tego robić. Nie zgadzam się na to, żebyś mnie bił! To nie jest w porządku. Stop! Nie wolno bić, przestań! Nie podoba mi się to, co robisz. Przestań, to mnie boli. Jeśli jesteś zły, możemy o tym porozmawiać, ale nie bij. Nie będę się z tobą kłócił. Idę po pomoc. Stop! Nie zgadzam się na to i powiem dorosłemu).*

- *Ktoś chce, żebyś wybrał go do drużyny, ale ty chcesz grać z kimś innym? (Dziś chciałbym grać z kimś innym, ale może następnym razem zagramy).*

- *Kiedy ktoś śmieje się ze mnie, że coś mi nie wychodzi*. *(Nie podoba mi się, jak się do mnie odzywasz. Natychmiast przestań).*

- *Ktoś chce mi zabrać zabawkę. (To moja zabawka i nie wolno ci jej zabierać).*

- *Grupa dzieci namawia cię, żebyś zrobił coś, czego nie chcesz (np. wszedł na wysoką zjeżdżalnię, zabrał coś komuś). (Nie chcę tego robić. Nie czuję się z tym dobrze. Możemy wymyślić coś innego razem).*

- *Kiedy ktoś chce pożyczyć moją ulubioną zabawkę, a ja nie chcę mu pożyczyć? (To moja ulubiona zabawka i chciałbym się nią teraz pobawić. Mogę ci ją pożyczyć za chwilę. Nie chcę się dzielić swoją zabawką, bo teraz jej potrzebuję).*

- *Grupa dzieci chce grać w grę, którą jedno dziecko nie lubi lub nie chce w nią grać. (Nie lubię tej gry, ale może zagramy w coś innego? Co powiecie na grę w piłkę?)*

- *Ktoś niszczy moje rzeczy. (Nie wolno ci niszczyć moich rzeczy. Natychmiast przestań).*

- *Ktoś cię przytula na siłę lub namawia do przytulania, a ty nie chcesz? (Nie lubię, kiedy mnie przytulasz. Proszę, przestań. Nie chcę być przytulany. Nie lubię być przytulany. Nie zrobię tego).*

- *Ktoś oferuje ci ciastko, ale nie jesteś głodny lub nie masz ochoty na nie. (Nie, dziękuję, nie mam ochoty. Nie jestem głodny. Może zjem później).*

Nauczyciel może zamieniać role – sam wcielać się osobę odmawiającą, by dzieci mogły wczuć się w różne perspektywy.

Po każdej sytuacji nauczyciel omawia z dziećmi, jak czuły się, odmawiając lub wyrażając swoje zdanie.

Podsumowanie**:** Nauczyciel zadaje pytanie: *Jak zrozumieliście słowo asertywność – co ono oznacza?* (Krótka dyskusja na ten temat, aby utrwalić pojęcie).

	Inspiracja do wniosków: *Możemy powiedzieć „Nie", „Nie zgadzam się", „Nie chcę tego robić" lub zaproponować inne rozwiązanie, w jakikolwiek inny sposób wyrazić, że to, co się dzieje, nie podoba mi się. Każdy z was może powiedzieć np.: „Nie chcę się dzielić się swoją zabawką, bo teraz jej potrzebuję" albo „Teraz robię coś innego i nie chcę tego robić".* *Asertywność pomaga nam być szczerymi wobec siebie i innych. To także umiejętność powiedzenia „nie" wtedy, gdy coś nam nie odpowiada, w sposób szanujący siebie i innych.*

Scenariusz 4.
JA W SIECI. KIM SĄ INNI? CZY JESTEM BEZPIECZNY?

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
1 min	**Aktywność 1. Wprowadzenie** *Ostatnio rozmawialiśmy o sposobach, w jakie możemy się komunikować.* (LUB jeżeli nie nawiązujemy do zajęć:) *Wiemy już, że komunikujemy się ze sobą nie tylko słowami, ale i tym, jakie gesty pokazujemy i jaki mamy wyraz twarzy. Rozmawialiśmy, że bycie szczerym (czyli mówienie o tym, co czujemy) i asertywnym (nieudawanie, niezmuszanie się, nieuleganie jeżeli coś nam nie pasuje) jest ważne, abyśmy czuli się dobrze.* *A jak to, kim jesteśmy, pokazujemy w internecie – w grach, w które gramy, w komunikatorach?*
10 min	**Aktywność 2. Dyskusja o tożsamości w sieci** Cel: Refleksja, że moja prawdziwa tożsamość różni się od tej w sieci – i tak jak ja mogę ją zmieniać, tak inni również. Skłonienie do zwrócenia uwagi na zagrożenia, jakie niesie ze sobą ujawnianie swojej prawdziwej tożsamości w sieci. Potrzebne materiały: - karta pracy. Rozmowa z dziećmi na temat, czy znają gry, w których samemu tworzy się postać, czy kiedyś ktoś już tworzył taką postać? Czy takie postacie mogą się ze sobą komunikować? Rozmowa ma na celu wprowadzenie do tematu, że w aktywnościach online możemy stworzyć siebie innego niż jesteśmy w rzeczywistości: Inspiracje do pytań: • *Czy ktoś z was gra już w jakieś gry, gdzie może stworzyć sam swoją postać?* • *Czy w internecie można stworzyć postać lub awatar?* • *A czym taka postać różni się od tego, jacy jesteśmy w rzeczywistości?* • *Czy wszystkie awatary i profile w internecie muszą pokazywać prawdę?* • *Czy kiedyś poznaliści kogoś nowego w internecie?* • *Skąd wiecie, czy ktoś mówi prawdę?* • *Czy w internecie zawsze wszystko jest takie, jakie się wydaje?* Inspiracja do wyjaśnienia: *W sieci często przedstawiamy siebie inaczej niż w prawdziwym życiu. Czasami tworzymy awatary, wybieramy zdjęcia profilowe, a nawet zmieniamy sposób, w jaki się wypowiadamy, aby pokazać inną wersję siebie. Chcemy zobaczyć, w jaki sposób to działa i jak bardzo może różnić się to od tego, kim jesteśmy w rzeczywistości. Dzisiaj spróbujemy stworzyć awatary i porównać je z tym, jacy naprawdę jesteśmy*

15 min	**Aktywność 2. Dyskusja o zagrożeniach w sieci** Zorganizuj krótką dyskusję na temat zagrożeń, które mogą napotkać nastolatkowie. Należy zachęcić uczniów do dzielenia się swoimi doświadczeniami i przemyśleniami na temat niebezpieczeństw, które spotkali w internecie i wprowadzić pojęcie fałszywej tożsamości. Zaangażować uczniów w temat. Pytania wstępne: • *Co rozumiecie przez fałszywą tożsamość w Internecie?* • *Czy spotkaliście się kiedyś z przypadkiem, w którym ktoś w Internecie przedstawiał się inaczej, niż w rzeczywistości?"* • *Dlaczego ludzie mogą chcieć stworzyć fałszywą tożsamość online?* Możliwe odpowiedzi: • Chęć oszukiwania innych. • Manipulowanie kolegami i koleżankami (oczernianie w oczach innych). • Ukrywanie prawdziwych zamiarów lub tożsamości. • Żeby zyskać uwagę lub popularność. • Ukrywanie złych intencji (np. planowania oszustwa). Inspiracje do przekazywanych informacji: *Jeśli ktoś stworzy fałszywy profil i zacznie prosić o pieniądze, może to być próba oszustwa. Często takie osoby przedstawiają się jako ktoś, kogo znamy, np. kolega z klasy lub starszy członek rodziny. Czasami fałszywe tożsamości w internecie mogą zbierać prywatne dane, by później je wykorzystywać do kradzieży tożsamości lub innych przestępstw. Fałszywa tożsamość może być również wykorzystywana do manipulowania emocjami innych osób. Ktoś może stworzyć profil, by zdobyć twoje zaufanie i potem próbować cię wykorzystać.* *Internet to miejsce, gdzie możemy zdobywać informacje, łączyć się z innymi, ale także spotkać się z różnymi zagrożeniami. Tak jak my możemy w sieci stworzyć swoją tożsamość – inną od tej prawdziwej – tak może zrobić to każdy. Grając w gry, rozmawiając na czatach/komunikatorach czy różnych przestrzeniach tak naprawdę nie wiemy, kto z nami rozmawia. Dlatego czasami, nawet nie zdając sobie z tego sprawy, możemy stać się ofiarami niebezpiecznych sytuacji online. Dzisiaj porozmawiamy o tym, jak dbać o swoje bezpieczeństwo w sieci i jakie zasady warto stosować, by uniknąć kłopotów*. *Fałszywa tożsamość w internecie oznacza, że ktoś przedstawia się w sieci w sposób, który nie odzwierciedla tego, kim jest w rzeczywistości. Może to obejmować tworzenie fikcyjnych profili, podawanie nieprawdziwych informacji, a także wykorzystywanie zdjęć lub danych innych osób. Celem może być oszukiwanie innych, manipulowanie ich opinią czy nawet wyłudzanie pieniędzy lub informacji*
19 min	**Aktywność 3. Gra w zasady bezpiecznego internetu** Celem aktywności jest dopasowywanie zasady bezpieczeństwa do sytuacji, które mogą zdarzyć się w internecie. Potrzebne materiały: - karta pracy *Ja w sieci* (zadanie 1). Przykłady zasad bezpieczeństwa to: • **Nie udostępniaj swoich danych osobowych** (adres, telefon, hasła) nieznajomym. • **Sprawdzaj linki** przed kliknięciem – czy strona jest bezpieczna? • **Nigdy nie wysyłaj zdjęć**, które mogą cię kompromitować. • **Zabezpiecz swoje konta** hasłem i dwustopniową weryfikacją.

- **Nie ufaj wiadomościom** od nieznajomych, nawet jeśli wydają się wiarygodne.

Przebieg gry:

- Podzielenie uczniów na grupy lub pracują indywidualna (do decyzji nauczyciela);
- Każda grupa otrzymuje karty z sytuacjami, które muszą omówić;
- Zadanie uczniów: Zidentyfikować zagrożenie w danej sytuacji i zaproponować zasadę, którą należałoby w tej sytuacji zastosować, aby zachować bezpieczeństwo.

Prezentacja wyników: po 5–7 minutach każda grupa prezentuje swoje odpowiedzi.
Pytania do uczniów:

- *Co byście zrobili w takiej sytuacji?*
- *Jakie zasady pomogłyby uniknąć niebezpieczeństw w tej sytuacji?*

Ważne, by każda grupa wymieniła zasady dotyczące ochrony prywatności, bezpieczeństwa haseł, unikania oszustw i zarządzania własnym wizerunkiem w sieci.

Podsumowanie
Na zakończenie przypomnij uczniom najważniejsze zasady bezpieczeństwa w sieci:

- Bądź ostrożny przy udostępnianiu danych osobowych.
- Nie ufaj wszystkim, których spotykasz w internecie.
- Dbaj o bezpieczeństwo swoich haseł i urządzeń.
- Pamiętaj, że internet nie jest anonimowy – to, co raz opublikujesz, może zostać w nim na zawsze.
- Często osoby zakładające fałszywe konta wykorzystują zdjęcia z internetu. Sprawdzaj, czy zdjęcie jest oryginalne, czy pochodzi z publicznych baz zdjęć lub jest zdjęciem kogoś innego.
- Jeśli ktoś, kogo nie znasz, zaczyna rozmawiać o sprawach osobistych lub prosi o pieniądze, może to być próba oszustwa. Zawsze zachowuj ostrożność w takich przypadkach.
- Jeśli ktoś nie chce pokazać więcej informacji o sobie lub nie pozwala na spotkanie w rzeczywistości, to może być oznaka, że coś jest nie tak.

Zachęć uczniów do stosowania tych zasad na co dzień, by zachować bezpieczeństwo online i chronić swoją prywatność. Informacje zawarte są w książeczce karcie pracy *Ja w sieci – Zasady – Bezpiecznie w internecie*:

Jak można się zachować:

1. **Zapytaj dorosłego**: Jeśli ktoś w internecie prosi o podanie informacji, zawsze poproś o pomoc rodzica lub opiekuna. Jeśli zauważysz, że ktoś używa fałszywej tożsamości, możesz zgłosić to odpowiednim służbom, np. moderatorom platformy społecznościowej lub administratorowi strony.
2. **Traktowanie jako nieznajomego**. Traktuj ludzi w internecie tak samo jak obcych na ulicy.
3. **Nie klikaj w podejrzane linki**: Mogą prowadzić do stron, które wykradają dane.
4. Warto zadbać o prywatność swoich kont i używać silnych haseł, by uniknąć nieautoryzowanego dostępu
5. **Zawsze bądź ostrożny**: W internecie ludzie mogą udawać kogoś, kim nie są.

Podsumowanie przez nauczyciela – kluczowe przesłanie:
W internecie możemy zmieniać swój wygląd i zachowanie, ale warto pamiętać, że inni też mogą być kim chcą. Dlatego należy uważać na osoby, których nie znamy osobiście.

Scenariusz 5.
JA WŚRÓD LUDZI. JAK MOGĘ PORADZIĆ SOBIE W TRUDNYCH SYTUACJACH? JAK MOGĘ WSPIERAĆ INNYCH?

Lekcja może odbyć się plenerze, na boisku lub w sali gimnastycznej.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
20 min	**Aktywność 1. Dopasowywanie strategii do emocji i sytuacji** Cel: Wskazanie strategii pierwszego wyboru w najczęstszych trudnych sytuacjach. **Potrzebne materiały:** - karta pracy *Sytuacje trudne* - bazy i karty do losowania z sytuacjami i strategiami radzenia sobie – kartę pracy można też rozwiązać bez gry. Nauczyciel rozkłada bazy na ziemi: • SMUTEK – rozczarowanie, zranienie, samotność, poczucie porażki • ZŁOŚĆ – frustracja, bezsilność, poczucie niesprawiedliwości • WSTYD – poczucie poniżenia, poczucie winy, wyrzuty sumienia • STRACH – niepewność, obawa, przerażenie • WSPÓŁCZUCIE – troska, zrozumienie • RADOŚĆ – zadowolenie, rozbawienie, szczęście, ekscytacja Nauczyciel dzieli dzieci na grupy i prosi o wylosowanie sytuacji. Sytuacje zawarte na kartach: • Bycie wyśmiewanym przez rówieśników • Presja, żeby zrobić coś niebezpiecznego • Kłótnia z bliskim przyjacielem • Bycie niesłusznie oskarżonym • Zobaczenie, jak grupa starszych dzieci bije kolegę z klasy • Otrzymanie słabej oceny, mimo wysiłku i nauki • Zepsucie czegoś przez przypadek • Bycie ignorowanym przez grupę • Zawód miłosny lub odrzucenie przez sympatię • Krytyka przez dorosłego w obecności rówieśników Nauczyciel pyta, co dzieci czułyby w danej sytuacji? Prosi za każdym razem o przeniesienie się na daną bazę, tę, która najlepiej odpowiada odczuciom w danej sytuacji. Następnie prosi każdą grupę dzieci stojącą na danej bazie (lub pojedyncze dziecko) o: • omówienie wybranego odczucia, co i dlaczego by czuli;

	• wypowiedź, co można zrobić w takiej sytuacji (odpowiedzi ze strategiami działania zawarte są też na odwrocie wylosowanej karty). Nauczyciel prosi też o zaznaczanie odpowiedzi na karcie pracy, na której wszystkie sytuacje należy połączyć z odpowiednimi emocjami i należącymi do nich odczuciami **Uwaga!** W grze z bazami można tworzyć własne karty z sytuacjami do losowania, kontekstowo do danej klasy.
15 min	**Aktywność 2. Dyskusja, jak mogę pomóc koledze/koleżance?** Cel: Pokazanie, że należy zwracać uwagę na to, jak czują się koledzy i koleżanki i jak można im pomóc. Potrzebne materiały: - karta pracy *Ja wśród ludzi* - zasada *Pomocna dłoń* - karta pracy *Jak mogę pomóc?* Nauczyciel prosi, aby dzieci pozostały w kręgu (mogą pozostać na bazach, jeżeli odbyła się wcześniejsza gra) i rozpoczyna dyskusję. Wyjaśnia, że każdy z nas czasami przeżywa trudne emocje i wtedy potrzebuje pomocy innych: *Co robicie, gdy widzicie, że ktoś przeżywa to, o czym przed chwilą rozmawialiśmy? Co robimy, kiedy ktoś jest smutny, zły lub przestraszony? Jak możemy pomóc naszym kolegom czy przyjaciołom* *w takich sytuacjach?* Nauczyciel przedstawia zasadę *Pomocnej dłoni* – pięć kroków, które można wykonać, by pomóc przyjacielowi: 1. **Zauważ emocje** – np. *Widzę, że jesteś smutny.* 2. **Zapytaj, czy możesz pomóc** – np. *Czy mogę coś dla ciebie zrobić?* *3.* **Zaproponuj coś prostego** – np. *Chcesz pograć razem w grę?*, *Czy chcesz iść razem coś zjeść, chcesz zobaczyć moją zabawkę?* 4. **Uszanuj odmowę** – jeśli ktoś nie chce pomocy, powiedz: *OK, ale jestem tu gdybyś mnie potrzebował*. **5.** **Powiedz dorosłemu** – np. rodzicom lub nauczycielowi, jeśli sytuacja jest trudna, poproś o pomoc. Nauczyciel zachęca do dyskusji, jak zareagować w sytuacjach zawartych w karcie pracy, wykorzystując powyższe zasady *Pomocnej dłoni*: 1. Ktoś płacze, bo coś zgubił, szuka i nie może znaleźć; 2. Kolega jest zły, bo zabroniono mu biegać na korytarzu; 3. Kolega jest smutny, bo dostał złą ocenę; 4. Koleżanka płacze na przerwie; 5. Nowy uczeń w szkole nie zna zasad na lekcji lub czuje się zagubiony; 6. Ktoś siedzi sam na przerwie i wygląda na smutnego; 7. Ktoś boi się wystąpić przed klasą; 8. Widzisz sytuację, w której koleżanka chciała się przyłączyć do gry, nie udało się i siedzi sama, wyglądając na smutną.
10 min (czas pozostały	**Aktywność 4. Wyciszenie** Cel: Wyciszenie przez wprowadzenie pojęcia uważności na różne bodźce, które docierają do nas przez nasze zmysły – przez każdy osobno. (Jest to ćwiczenie

do końca zajęć)	wyciszające odpowiednie dla każdej grupy wiekowej – od dzieci szkolnych po osoby dorosłe). Dzieci pozostają w kręgu. Nauczyciel wyjaśnia, że czasem, kiedy jesteśmy zdenerwowani, nie możemy zasnąć lub spotkało nas coś przykrego, warto spróbować uspokojenia się przez ćwiczenie uważności. Skupienie się na jednym źródle dźwięku, smaku, zapachu czy odczuciach na skórze – pomaga nam się uspokoić i odpocząć. 1. Dzieci siadają w kręgu w sali gimnastycznej, na świeżym powietrzu lub w klasie. 2. Nauczyciel wyjaśnia, że uważność to skupienie się na tym, co dzieje się tu i teraz. Można to ćwiczyć, aby lepiej radzić sobie z emocjami lub po prostu wyciszyć się przed snem. 3. Nauczyciel prosi dzieci, aby siedząc, nie rozmawiały i skupiły się na zmyśle wzroku. *Zaczniemy od zmysłu wzroku – co możemy zobaczyć dzisiaj tutaj, kiedy rozejrzymy się dookoła. Starajcie się mówić pojedynczo i spokojnie.* Nauczyciel moderuje odpowiedzi i po chwili prosi dzieci, aby siedząc, nie rozmawiały i skupiły się na kolejnym zmyśle. Inspiracja do komunikatu: *A teraz zamknijcie oczy i posiedzimy chwilę w ciszy. Skupimy się na zmyśle słuchu. Proszę, żebyście pojedynczo, spokojnie mówili, co słyszycie. Ja słyszę szum liści i że ktoś właśnie zamknął drzwi gdzieś daleko – jakby trzaśnięcie. A wy?* *A teraz skupmy się na zmyśle dotyku. Co czujecie na skórze? Czy jest ciepło? Czy wieje wiatr? Czy ktoś czuje dotyk ubrania na sobie?* I tak analogicznie przez wybrane zmysły.

Scenariusz 6.
JA WŚRÓD LUDZI. JAK REAGUJĘ NA WYKLUCZENIE? JAK MOGĘ POMÓC SOBIE I INNYM.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	**Aktywność 1: Wprowadzenie do tematu** Cel: Wprowadzenie pojęcia odrzucenia, czym jest, jak można sobie z nim radzić. Znormalizowanie przykrej reakcji na odrzucenie jako części naszej tożsamości. Inspiracja do wstępu do tematu: *Odrzucenie to sytuacja, w której czujemy, że nie jesteśmy akceptowani przez innych ludzi, że nie pasujemy do grupy lub nie spełniamy oczekiwań. Może to dotyczyć różnych aspektów naszego życia: w relacjach z rówieśnikami, w rodzinie, w szkole czy wśród przyjaciół. Często odrzucenie wiąże się z uczuciem smutku, samotności, złości czy poczucia braku wartości.* ***Dlaczego odrzucenie boli?*** *Ludzie są istotami społecznymi, co oznacza, że potrzebujemy kontaktu z innymi, aby czuć się dobrze. Akceptacja przez grupę jest dla nas bardzo ważna, zwłaszcza w okresie dojrzewania, gdy szukamy swojej tożsamości. Odrzucenie może być więc silnym doświadczeniem, ponieważ dotyka naszych emocji i poczucia przynależności. Kiedy czujemy, że nas odrzucają, nasze ciało może reagować jak na prawdziwe zagrożenie – przyspiesza bicie serca, pojawia się niepokój, a my czujemy się mniej pewni siebie.* ***Rodzaje odrzucenia:***

	• ***Odrzucenie społeczne:*** *np. gdy grupa rówieśników ignoruje nas, wyśmiewa lub nie zaprasza do wspólnej zabawy. To najczęściej spotykany rodzaj odrzucenia wśród dzieci i młodzieży.* • ***Odrzucenie emocjonalne:*** *kiedy ktoś, na kim nam zależy (np. przyjaciel czy członek rodziny) przestaje okazywać uczucia lub wycofuje się z relacji. Może to również obejmować zawód miłosny, czyli sytuację, gdy osoba, którą lubimy, nie odwzajemnia naszych uczuć.* • ***Odrzucenie przez autorytety:*** *gdy czujemy, że nauczyciel, rodzic lub inny dorosły nas krytykuje, ignoruje nasze potrzeby, nie docenia wysiłków.* ***Dlaczego doświadczamy odrzucenia?*** *Często zdarza się, że odrzucenie nie wynika z tego, kim jesteśmy, ale z sytuacji, w której się znajdujemy albo z faktu, że inni mają inne oczekiwania lub lęki. Odrzucenie może również wynikać z niezrozumienia, zazdrości lub prób dopasowania się do grupy. Czasem zdarza się, że nie pasujemy do jakiejś grupy, ale to nie oznacza, że jesteśmy gorsi od innych.* ***Jakie emocje i nastroje wywołuje odrzucenie?*** *Odrzucenie często wywołuje emocje, które mogą być bardzo trudne i nieprzyjemne. Wśród najczęściej pojawiających się emocji w takich sytuacjach są:* • ***Smutek i rozpacz:*** *możemy czuć się osamotnieni i smutni, a niekiedy nawet zacząć wątpić w siebie.* • ***Złość i frustracja:*** *czasem czujemy się wściekli na osoby, które nas odrzuciły, a także na siebie, bo nie potrafiliśmy poradzić sobie w danej sytuacji.* • ***Lęk i niepokój:*** *obawiamy się, że sytuacja się powtórzy, że będziemy odrzuceni w przyszłości lub że nikt nas nie polubi.* • ***Wstyd:*** *czasami odrzucenie wiąże się z poczuciem, że coś jest z nami nie tak – zaczynamy się wstydzić siebie i swoich reakcji.* ***Jak reagować na odrzucenie?*** • ***Akceptacja emocji:*** *ważne, aby uznać, że nasze uczucia są naturalne i normalne. Odrzucenie jest trudne, ale nie trzeba go ignorować ani ukrywać emocji.* • ***Zrozumienie sytuacji:*** *czasem warto zapytać siebie, dlaczego odczuwamy odrzucenie. Może to być nieporozumienie lub wynik sytuacji, na którą nie mieliśmy wpływu.* • ***Wzmacnianie pewności siebie:*** *ważne, aby dbać o swoje poczucie wartości. To, że ktoś nas odrzuca, nie oznacza, że jesteśmy gorsi. Każdy człowiek ma swoje unikalne talenty i cechy.* • ***Szukaj wsparcia:*** *rozmawianie z kimś zaufanym – przyjacielem, członkiem rodziny czy nauczycielem – może pomóc przetrawić trudne emocje i znaleźć sposób na poradzenie sobie z sytuacją.*
10 min	**Aktywność 2. Próba dyskusji na temat konkretnej trudnej sytuacji odrzucenia** **Wprowadzenie do tematu:** Nauczyciel wprowadza temat ćwiczenia, mówiąc: *Każdy z nas w życiu może przeżyć momenty, kiedy czuje się odrzucony. Może to być w szkole, w domu czy wśród przyjaciół. Ważne jest, by wiedzieć, jak reagować w takich sytuacjach, aby nie dać się zdominować negatywnym emocjom i szukać wsparcia*. **Prezentacja sytuacji trudnej:** Nauczyciel przedstawia scenariusz, np.: *Wyobraź sobie, że na przerwie próbujesz dołączyć do grupy kolegów, ale oni zaczynają się śmiać, wyśmiewają cię i mówią, że nie pasujesz do ich paczki. Jak się czujesz w tej sytuacji?* **Dyskusja:** Nauczyciel zadaje pytania otwarte: • *Jakie emocje mogą się pojawić, gdy ktoś nas odrzuci?*

	• *Czy zdarzyło ci się kiedyś poczuć odrzuconym przez innych? Jakie myśli i uczucia pojawiły się w twojej głowie?* • *Jakie zachowania mogą sprawić, że czujemy się odrzuceni?* **Zachęcenie do podzielenia się swoimi emocjami:** Dzieci mają możliwość podzielenia się swoimi doświadczeniami związanymi z odrzuceniem (jeśli czują się komfortowo) lub opowiedzenia o tym, jak radziły sobie w podobnych sytuacjach.
15 min	**Aktywność 2: Wypełnienie karty pracy** Cel: Przekazanie strategii radzenia sobie w sytuacji odrzucenia. Potrzebne materiały: - karta pracy *Ja wśród ludzi – Moje strategie na odrzucenie* - karta pracy *Ja wśród ludzi – Strategie na odrzucenie* (nie wymaga wypełnienia)
10 min	**Aktywność 2. Tworzenie mapy wsparcia** Cel ćwiczenia: Po przekazaniu strategii ustalenie z dziećmi osób, które mogą im dać wsparcie, gdy czują się odrzucone. Potrzebne materiały: - karta pracy J*a wśród ludzi – Mapa wsparcia* Przebieg ćwiczenia: Wprowadzenie: Nauczyciel mówi: *W chwilach odrzucenia warto mieć w głowie osoby i strategie, które mogą nas wesprzeć. Dziś stworzymy mapę wsparcia.* Ćwiczenie: • Uczniowie na karcie pracy rysują mapę wsparcia. • Na środku umieszczają siebie i rysują linie, które prowadzą do różnych osób i rzeczy, które mogą pomóc: ▪ rodzina – np. *Rodzice, którzy zawsze mnie pocieszają.* ▪ przyjaciele – np. *Koleżanka, która potrafi wysłuchać.* ▪ nauczyciele – np. *Nauczyciel, który daje dobre rady.* ▪ zajęcia pozalekcyjne – np. *Sport, który pozwala mi się odprężyć.* ▪ hobby – np. *Rysowanie, które pozwala mi wyrazić emocje.* Refleksja: • Po ćwiczeniu uczniowie dzielą się tym, czego dowiedzieli się o sobie i o tym, kto może im pomóc w trudnych chwilach. • Nauczyciel mówi, że każdy człowiek, kiedy doświadcza odrzucenia czy wykluczenia, doświadcza nieprzyjemnych odczuć i oprócz innych sposobów warto pamiętać o swojej mapie wsparcia
5 min	Inspiracje do wniosków: *Kiedy czujemy się odrzuceni, to normalne, że może zrobić nam się smutno lub możemy być źli. Aby poradzić sobie z odrzuceniem możemy:* *- Powiedzieć osobie, która mnie odrzuciła, jak się czuję;* *- Powiedzieć komuś dorosłemu, jak się czuję;* *- Spróbować się przyłączyć i mówić, czego chcę (Czuję się smutny, kiedy nie jestem zapraszany do zabawy, Chciałbym dołączyć do was, czy mogę się przyłączyć?);* *- Rozejrzeć się, czy nie ma w zasięgu innej grupy bardziej otwartych osób;* *- Poprosić o pomoc dorosłego – nauczyciela lub rodzica;* *- Przypomnieć sobie, że nawet jeżeli nie udało mi się przyłączyć i czuję się źle, to uczucie minie jak chmura.*

	Trudne emocje są naturalne i każda burza kiedyś mija. Ważne jest, by nie trzymać tych emocji w sobie, ale dzielić się nimi z innymi.

Moduł tematyczny: Aktywność fizyczna

Opis:	Ruch, kontakt ze swoim ciałem (rozumienie komunikatów, które z niego płyną), umiejętność uspokojenia umysłu, prawidłowe oddychanie, sen oraz przebywanie w naturze to przepis nie tylko na zdrowie fizyczne, ale i psychiczne. Przepis jest dość prosty i każdy naturalnie czuje, że to w nim jest klucz do zdrowia i dobrego samopoczucia, ale współczesna cywilizacja skutecznie nas odwodzi od budowania w dzieciach tych zdrowych nawyków. Naukowcy, psychologowie, lekarze są jednak zgodni, że są one niezbędne dla zdrowego rozwoju dzieci. W ramach realizacji cyklu zajęć poświęconych zdrowiu fizycznemu uczniowie i uczennice będą uczyć się pracy z ciałem, oddechem i umysłem. Będą budować umiejętność korzystania ze zmysłu interocepcji (wewnętrznego czucia), a co za tym idzie, budowania zdrowej relacji ze swoim ciałem. Badania pokazują, że niemyślenie o ciele w sposób przedmiotowy i docenianie zasobów fizycznych ciała jest kluczowym elementem jego pozytywnego obrazu oraz kontaktu z ciałem. Każdy trener wie, jak ważna jest siła psychiczna w sporcie, ta siła jest też zasobem do wszystkich innych aktywności życiowych. To umiejętność wyciszenia umysłu, skupienia się na celu czy wewnętrznej motywacji. W ramach zajęć dzieci będą też pracować nad tym obszarem. W scenariuszach skupiamy się na sześciu aspektach zdrowia fizycznego, które tworzą holistyczne podejście do zdrowia rozumianego jako równowaga i pełna współpraca ciała i umysłu. Jak mówi światowej kanadyjski lekarz Gabor Mate: *Nie ma ciała, które nie byłoby umysłem, i nie ma umysłu, który nie byłby ciałem.* W ujęciu fizjologicznym nawet emocje mają charakter impulsów (elektrycznych, chemicznych i hormonalnych) w układzie nerwowym człowieka. Zajęcia są zbudowane z 6 filarów: 1. Komunikacja z ciałem 2. Ciało jako część ekosystemy przyrodniczego 3. Współpraca i siła psychiczna 4. Oddech 5. Stopy i dłonie 6. Sen.
Pytanie przewodnie:	W zdrowym ciele zdrowy duch, czyli jak dbać o zdrowie fizyczne i psychiczne i czy da się oddzielić te dwa obszary? Co nam daje natura i współpraca z innymi? Jak ważne są oddech i sen?

	Spokojny umysł Aktywny umysł Aktywne ciało Spokojne ciało
Grupa wiekowa:	Klasy 5–8 szkoły podstawowej
Czas potrzebny na realizację wszystkich scenariuszy:	6 x 45 min
Efekty uczenia się i rozwijane kompetencje:	• poczucie siły psychicznej, sprawczości, zadowolenia z działania i chęć rozwoju; • budowanie zdrowych nawyków związanych z wysiłkiem fizycznym, snem, jedzeniem, oddychaniem, wyciszeniem; • świadomość, że nasze emocje wpływają na nasze ciało i że przez aktywność fizyczną możemy uwalniać te, które są dla nas trudniejsze; • wiedza, że wysiłek fizyczny oraz przebywanie w naturze poprawiają nasze samopoczucie i dobrze wpływają na myślenie, wygląd oraz zdrowie psychiczne; • budowanie poprzez aktywność fizyczną poczucia wspólnoty, przynależności, sensu działań i radość odkrywania nowych obszarów; • poczucie zadowolenia z możliwości ciała i nieskupianie się tylko na jego wyglądzie (bo to prowadzi do frustracji); • dbanie o własny dobrostan psychiczny i siłę mentalną już od najmłodszych lat oraz wiedza, co zaburza nasz spokój psychiczny (stres, ciągłe bycie online, niezdrowe relacje, presja rówieśnicza itd.).

Scenariusz 1.
SPOKOJNY UMYSŁ
Miejsce: Wycieczka do lasu naturalnego – jeżeli jest taka możliwość, dobrze pójść do rezerwatu, żeby uczniowie mogli zobaczyć las najbardziej zbliżony do pierwotnego, niezagospodarowanego, z dużą ilością martwego drewna. Ma to być okazja do rozmowy o poszukiwaniu stabilności, harmonii i spokoju. Biorąc pod uwagę planowane aktywności, warto zaproponować dzieciom zabranie ze sobą kocyków lub karimat.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
15 min	**Aktywność 1. Wprowadzenie – pretest i mapa myśli** Na początku zajęć dzieci zastanawiają się, czym jest dla nich aktywność fizyczna. Jak traktują równowagę między ciałem i umysłem? Wykonują pretest, który pozwoli na wyznaczenia wyjściowego punktu do pracy w czasie kolejnych spotkań. Następnie w parach uczniowie i uczennice wykonują mapę myśli.

	Nasze ciało, umysł i emocje są ze sobą nierozerwalnie związane. Dlatego tak ważne jest dbanie o jedno, nie zapominając o drugim. W parach stwórzcie mapę myśli, w której opiszecie: • *czym jest spokój?* • *kiedy czujecie spokój?* • *jakie kolory ma spokój?* • *w jakich częściach ciała czuje się spokój?* *Idąc do lasu, zastanówcie się, jak przyroda na was działa. Wsłuchajcie się w siebie w naturze i zastanówcie się, czy potraficie znaleźć spokój.* Aktywność może być wykonana na zewnątrz lub w klasie jako wprowadzenie do wycieczki do lasu.
15 min	**Aktywność 2. Jak wygląda las naturalny?** *Rozejrzyj się. Co widzisz? Jak wygląda naturalny las? Zobacz, że jest różnorodny. Opisz jego cechy (kolor, kształt, fakturę kory). Na spacerze do lasu zastanów się, czy jesteś w stanie znaleźć drzewo najbliższe twoim wyobrażeniom.* Fragment do przeczytania: *„Żeby las był naprawdę duży, obraz nie może obejmować ani czubków drzew, ani nieba" – pisała w „Córce rzeźbiarza" Tove Jansson, autorka znana z książek o Muminkach. – „Tylko bardzo grube pnie, rosnące prosto w górę. Dalej łagodne pagórki, coraz mniejsze i mniejsze, aż las stanie się w naszym postrzeganiu bezkresny".* *Jeśli wyobrazimy sobie las warstwowo, to rozróżnimy trzy podstawowe kondygnacje: dominujące nad wszystkimi drzewa, niżej krzewy, a więc podszyt i podrost. Dolne poziomy tworzą warstwy roślin zielnych i krzewinek oraz mszaków, które razem ujmowane są jako runo leśne. Elementy te są ze sobą wzajemnie powiązane, tworzą swego rodzaju układ dynamiczny, uzależniony od zmian zachodzących w środowisku. Wspólnie tworzą charakterystyczny dla każdego regionu geograficznego krajobraz lasu, z reguły niepowtarzalny, choć zmienny. Mieszają się nie tylko gatunki, rodziny i kolory, ale też życie i śmierć.* *Wszystkie organizmy są w lesie równie cenne, nie ma gatunków mniej i bardziej wartościowych, a zatem nie ma też pożytecznych i szkodliwych. Bez martwych drzew i krzewów obraz lasu jest niepełny. Martwe drewno jest konieczne do prawidłowego funkcjonowania ekosystemu oraz do zachowania różnorodności biologicznej. Martwe drewno, ze względu na powolne tempo rozkładu (w naszych warunkach, czyli na półkuli północnej, od dziesięciu do stu lat), zapewnia też stabilność warunków pokarmowych w ekosystemie. Jest też niezastąpione, jeśli chodzi o zapas wody – dzięki porowatej, gąbczastej strukturze zatrzymuje wilgoć pochodzącą z deszczu, mżawki i kapuśniaczka, jak i z produkowanych w nim bezpośrednio w procesach metabolicznych bakterii i grzybów. Jest to szczególnie istotna funkcja w okresach suszy.* *Przejdźcie się i zobaczcie las naturalny, a jak znajdziecie dobre miejsce i sosny, to się zatrzymajcie.* **Alternatywna modyfikacja:** *Pomyślcie o spokoju, jaki daje wycieczka do lasu w słoneczny dzień. Namalujcie drzewo, które najbardziej was uspokaja. Opiszcie jego cechy (kolor, kształt, fakturę kory).*

10 min	**Aktywność 3. Relaksacja przyrodnicza** Uczniowie i uczennice siadają pod drzewami, najlepiej pod sosną. Nauczyciel zaprasza do tego, aby usiąść w ciszy, wsłuchać się w szum drzew i wysłuchać relaksacji. Mogą zamknąć oczy. *Każda dobra historia zaczyna się pod drzewem, przystań więc i posłuchaj. Zamknij oczy. Wyobraź sobie wiecznie zielone drzewo. Morze. Zapach soli. Powykrzywiane, ognistorude, bursztynowe pnie i konary, jakby zastygłe, kroczące, w ruchu. Wciąż w ruchu. Jakby widać było wiatr w moje koronie i kształt wody w korzeniach.* *Piasek pod stopami, igły, ciepło. Może to twoje pierwsze wspomnienie z dzieciństwa? Może sosna kojarzy ci się z ciepłem? Z olejkiem eterycznym? Z zapachem? Weź wdech i spróbuj znaleźć mój zapach. On leczy. Uspokaja. Przywraca równowagę. Kult świętych sosen ma Podlasiu wziął się właśnie z tego spokoju, który tak dobrze znasz. Posiedź chwilę wśród sosen, sośniczek, choin, a wróci wewnętrzna równowaga. Pozwól sobie to poczuć. Odetchnij. Jedna dorosła sosna produkuje tlen niezbędny do życia aż trzech osób.* *A teraz dotknij kory. Znajdź pod opuszkami palców fakturę, której nie pomylisz z niczym innym. Otwórz oczy i spójrz w górę. Zauważ kontrast pomiędzy zielonoszarym igliwiem a bursztynowo-rudą korą, która nabiera intensywności im bliżej nieba. Może dostrzeżesz na korze szczeliniaka sosnowca albo zieloniutką larwę zawisaka borowca? Jestem hojnym drzewem. Jedna moja szyszka potrafi rozsiać czterdzieści do pięćdziesięciu nasion, dlatego po niemiecku czasem nazywana jest sosnowym jabłkiem.* *Moje korzenie wkraczają na ziemię, na której inne gatunki nie mają szans przetrwania i sięgają nawet do trzech metrów w głąb. Jestem pionierką, wystarczy mi piasek, czasem skała. Wolę mniej wygodne, za to dzikie środowisko.* *Sosna to 115 gatunków, ale królową polskiego lasu jest Sosna zwyczajna (Pinus sylvestris). „Silvestris" z łaciny oznacza leśny albo dziki, nie ma więc w mojej nazwie nic pospolitego. Porastam ziemię i rozwijam swoje istnienie od około stu milionów lat, a pyłek, którego ziarenka zawierają komory powietrzne, może być przenoszony przez wiatr setki kilometrów. Również nasiona mam lekkie, z łatwością przenoszone przez wiatr. Nie potrzebuję pomocy, no może jedynie jałowca, dzięki któremu moje młode siewki lepiej rosną. Im bardziej zróżnicowane środowisko przyrodnicze, im bardziej bioróżnorodne, tym lepiej funkcjonuje i tym bardziej jest odporne na zachodzące zmiany. Organizmy żywe wzajemnie na siebie wpływają. Są ze sobą połączone między innymi zależnościami pokarmowymi, dzięki którym zachodzi obieg materii i przepływ energii w przyrodzie. Dwa gatunki mogą ściśle ze sobą koegzystować, nie szkodząc sobie wzajemnie. Zależności tworzą skomplikowaną sieć powiązań. To ważne, ponieważ nadchodzi dla nas wielka wędrówka gatunków. Strefy klimatyczne zaczęły się przesuwać z równika w kierunku obu biegunów. Zwierzęta i rośliny wyruszają więc w drogę w poszukiwaniu lepszych warunków do życia.* *Myślicie, że drzewa się nie poruszają?* *Postępujące ocieplenie sprawia, że w Polsce przesuwa się geograficzna granica zasięgu wielu drzew. Spośród drzew iglastych przez nasz kraj przebiegają granice występowania sosen, świerków, jodły, cisu i modrzewia. Jeśli granica lasów może się przesunąć, to jednak chyba wędrujemy.* *W najstarszej chińskiej baśni było nas trzech – bambus, śliwa i ja. Bambus ugina się elegancko pod wiatrem zmian, ale nigdy nie porzuca swoich ideałów. Pochyla się nisko, ale nie pozwala się złamać. Zaraz po burzy odzyskuje pierwotną postać. W Chinach, ze względu na pustkę w środku, łodyga bambusa symbolizuje tolerancję i otwartość umysłu.*

	Śliwa zaś swoją elegancją i pięknem kwiatów przyćmiewa ponurość zimy. Kwitnie wcześnie i przekornie. Jako najdłużej żyjące kwitnące drzewo wśród drzew owocowych jest symbolem wewnętrznego piękna i jego pokornej manifestacji w trudnych warunkach. Ja natomiast jestem podziwiana ze względu na swoją długowieczność i siłę. Ceniona jestem również dlatego, że podobnie jak bambus pozostaję zielona zimą. *W chińskiej tradycji sadzono obok siebie sękatą śliwę i długowieczną sosnę – jako symbol wiecznej przyjaźni. Zastanawiacie się, że źdźbła bambusa nie żyją tak długo jak drzewo? Może, jednak jeden bambus może stać się całym gajem. Można też rozumieć tę baśń inaczej – ideałem człowieka jest osoba, która jest czysta jak kwiat śliwy, silna jak sosna i giętka jak bambus. Nie przez przypadek jesteśmy we troje – właśnie my potrafimy wytrzymać i rozwijać się nawet w ekstremalnych warunkach.* Uczniowie mogą teraz 5 minut posiedzieć w ciszy.
5 min	**Aktywność 4. Sosna-siostra – powrót spacerem przez naturalny las** *Nie ma lepszych i gorszych procesów, wszystko tworzy sens, siedlisko, habitat, dziuplę lub norę.* *Puszcza nie jest muzeum. Jest zmianą. Dla niektórych wartość puszczy polega właśnie na tym, że ten ekosystem tak dynamicznie się zmienia i odnawia. Nieprzewidywalność można postrzegać jako wartość. Sosna, gatunek świetnie przystosowany do ekstremalnych warunków pogodowych – długich zim, skąpych deszczy i silnych wiatrów – stanowi obecnie 70% drzewostanu.* Rozmowa: *Co wiesz o drzewach w lesie? Jak się czułeś/czułaś, siedząc pod drzewem i słuchając jego głosu? Jak się czujesz w lesie naturalnym? Czemu człowiek tak lubi zmieniać obraz, sprzątać? Czy trudno jest pozwolić na dzikość? A jeśli tak, to dlaczego?*

Scenariusz 2.
AKTYWNY UMYSŁ

Scenariusz wokół tematu motywacji do działania, tworzenia psychicznego nastawienia do zmiany, sprawczości. Aktywny umysł to taki, który jest gotowy na przyjęcie wyzwania, przygotowany do pracy z porażką i trudnościami. W tym scenariuszu, przez pryzmat aktywności fizycznej, wspieramy rozmowę o odporności psychicznej. Te zajęcia mają kilka proponowanych aktywności alternatywnych, więc, jeśli jest na to przestrzeń organizacyjna, warto je zorganizować na dwóch godzinach lekcyjnych.

Czas	**Rodzaj aktywności i jej opis**
5 min	**Aktywność 1. Wprowadzenie** *Dziś porozmawiamy o tym, co sprawia, że nasz umysł jest aktywny, co zachęca nas i motywuje do działania i do wysiłku intelektualnego. Przyjrzymy się, jak wysiłek fizyczny, praca z oddechem mogą pobudzać nas i nasz umysł do lepszego działania.* *W parach zapiszcie rzeczy, które motywują was do nauki i sprawiają, że lepiej się wam uczy oraz rzeczy, które motywują was do innych aktywności (zabawy, zajęć pozalekcyjnych, spędzania czasu z przyjaciółmi).*
20 min	**Aktywność 2. Rozmowa przez pryzmat historii**

	Wspólne czytanie w kręgu fragmentu książki: Zofia Karaszewska, Sylwia Stano, *Ada, to wypada*, wyd. Znak. **Natalia Partyka, czyli jak odbić podkręconą piłkę serwowaną przez los** *Rozgrzewka – pamiętaj o najważniejszym. Wszyscy dziś żyją tym, co zobaczą w mediach społecznościowych, a tam panuje kult idealnego ciała. W rzeczywistości sport nie jest fotogeniczny, a po długim treningu nikt nie wygląda dobrze. Szkoda czasu na przesadne skupianie się na wyglądzie i opiniach 88 innych ludzi, kiedy możesz dążyć do spełnienia swoich marzeń.* *Natalia zaczęła grać w ping-ponga, gdy miała siedem lat. Najpierw to była tylko zabawa: złapać rakietkę, kontrolować piłkę… Później trudniejsze ćwiczenia, aż do perfekcji. Czuła, że musi być najlepsza. I była, ale i tak mało kto w nią wierzył. Wszyscy widzieli w niej tylko dziewczynę bez ręki. Słyszała: „Z tej Natalii to i tak nic nie będzie!". Nie słuchała tych głosów, a porażki motywowały ją do treningu. Ćwiczyła nawet po osiem godzin dziennie. Na turnieju paraolimpijczyków po raz pierwszy zobaczyła tyle niepełnosprawnych osób w jednym miejscu. Wszyscy uprawiali sport i cieszyli się życiem! Przekonała się, że trzeba nie tylko trenować, ale też mocno wierzyć w siebie. Osiem lat później na igrzyskach paraolimpijskich w Atenach Natalia spełniła swoje marzenie – stanęła na najwyższym stopniu olimpijskiego podium i usłyszała polski hymn. Zdobyła złoty medal! I obroniła go na trzech kolejnych paraigrzyskach.* *Zresztą Natalia rywalizuje nie tylko z niepełnosprawnymi sportowcami. Na igrzyska do Pekinu, Londynu i Rio de Janeiro pojechała zagrać też z pełnosprawnymi przeciwniczkami. W całej historii sportu tylko dwóm zawodniczkom udało się wystąpić zarówno na igrzyskach olimpijskich, jak i paraolimpijskich. Obie noszą to samo imię – to Natalia Partyka i Natalie du Toit, pływaczka z RPA.* *Zawody i mistrzostwa to ciągłe wyjazdy. Poniedziałek w domu, wtorek w Czechach, piątek w Chinach… Kiedyś Natalia w torbie podróżnej trzymała pluszowego słonika, którego dostała od przyjaciółki na szczęście. Teraz przed meczem zawsze wyobraża sobie swój sukces i dokładnie składa ręcznik. Wierzy, że to pomaga jej wygrywać, a wiara to pierwszy krok do zwycięstwa.* *Doskonałe piękno? Nie kupuję tego! Ja nie mam ręki, więc teoretycznie moje ciało nie wpisuje się w kanony urody, ale je akceptuję i lubię! Jest narzędziem, które pozwala mi dzięki ciężkiej pracy zdobyć każdy cel.* ***Zadbaj o głowę*** *Treningi potrafią być wyczerpujące – pojawia się zmęczenie fizyczne, ale do głosu dochodzą też silne emocje. Stres, presja, niecierpliwość… Jak sobie radzić z nerwami? Oddech i pozytywne myślenie. Powiedz sobie: jestem silna! Dam radę! Przecież to mój wybór! Opanowanie to wielka sztuka.* ***Obserwuj wyniki*** *Czasem zdarza się, że przegrywasz, mimo że przez cały mecz byłaś na prowadzeniu. Jedna zła decyzja, chwila nieuwagi i cała walka na marne. Ale każda porażka, mimo że początkowo czujesz złość, motywuje do cięższych treningów i uczy nowych zagrywek. Pomyśl o tym, co następnym razem możesz zrobić lepiej, i… doceniaj każdy sukces.* **Rozmowa lub można pisać na kartkach – w zależności od grupy** *Dokończ poniższe zdania, biorąc pod uwagę przeczytany tekst. Porozmawiaj o swoich odpowiedziach z koleżanką lub kolegą.* • *Gdybym nie musiał tego zrobić doskonale, spróbowałbym…* • *Gdyby świat był doskonały, to chciałbym być….* • *Co robię, gdy słyszę krytykę? Czy czuję ją w konkretnym miejscu ciała?*

	• *Gdzie kumuluje się stres, lęk czy złość?* • *Czy aktywność sportowa pomaga w jego uwalnianiu?* • *Czy zazwyczaj poddaję się, gdy ktoś we mnie nie wierzy, czy działam dalej? Czy ciało jest dla mnie przeszkodą w realizowaniu marzeń?* • *Czy Natalia Partyka zdobyłaby złote medale, gdyby posłuchała innych?* • *Czym jest wytrwałość?* **Zadanie dodatkowe** (może być także elementem pracy samodzielnej, do której zapraszamy chętne dzieci): *Napisz list do siebie zachęcający cię do spełniania swoich marzeń. Weź pod uwagę, że warto mieć siłę w ciele na ich realizację.*
10 min	**Aktywność 3. Ćwiczenie oddechowe przed wysiłkiem fizycznym i po nim** **Oddychanie po trójkącie** *Wdech przez 4 sekundy, wstrzymaj oddech na 4 sekundy, wydech przez 4 sekundy i znów wstrzymaj oddech na 4 sekundy. Powtórz.* *Wariant odprężający przed położeniem się spać:* *Wdech przez 4 sekundy, wstrzymaj oddech na 4 sekundy, wydech przez 6 sekund, wstrzymaj na 2 sekundy.* *Spróbuj wykonać każdy wariant po 6 razy. Który przychodzi ci łatwiej?* *A teraz wykonaj 5 serii:* *- 30 sekund skakania na skakance albo sprintu* *- 15 sekund odpoczynku* *I tak 5 razy. Czy oddech przyspieszył?* *A teraz jeszcze raz zastosuj oddychanie po trójkącie. Po jakim czasie oddech się uspokoi?*
20 min (ćwiczenie dodatkowe)	**Aktywność 4. Słoik z brokatem** Słoiki z brokatem to proste, ale skuteczne narzędzie wspierające uważność. Obserwowanie wirującego brokatu opadającego na dno pozwala dzieciom wyciszyć się i odzyskać kontrolę nad emocjami. **Jak stworzyć słoik z brokatem (instrukcja do pobrania)?** Refleksja po użyciu słoika: *Po uspokojeniu się dzieci mogą porozmawiać o swoich uczuciach. Zadaj pytania takie jak: Jak się czułeś/czułaś, kiedy patrzyłeś/patrzyłaś na brokat? Czy coś zmieniło się w twoim ciele?*
10 min	**Aktywność 5. Zajrzyj w niebo** *„Nawet gdybym zdążyła krzyknąć jestem tej niższej chmurze, jesteś* *Będzie już inne, w innym miejscu”. (Krystyna Miłobędzka)* *Usiądź w siadzie skrzyżnym, z prostymi plecami i rękami na kolanach. Zamknij oczy. Przez pięć minut staraj się myśleć tylko o swoim oddechu. Jeśli napływa myśl, nie siłuj się z nią, nie odganiaj jej, pozwól jej przepłynąć jak chmurce na niebie i dalej kieruj swoją uwagę na wdech i wydech. Nie denerwuj się napływającymi myślami, nasz umysł produkuje ich 60 tys. dziennie, ciężko jest nauczyć się go wyciszać. Klucz to kolejne spokojne próby.*

	Gdybyś zawsze wierzył swoim myślom, często mógłbyś poczuć się bardzo źle bez potrzeby. Właśnie dlatego warto zauważyć, co się dzieje w twoich myślach w odpowiedzi na codzienne wyzwania. *Możesz przez chwilę patrzeć na chmury (są piękne!) i krzyczeć do nich, jak Krystyna Miłobędzka, ale możesz też spróbować przyjrzeć się chmurom w swoim umyśle. Za każdym razem, gdy zauważysz jakąś myśl, wyobraź sobie, że to chmura i pozwól jej odpłynąć. Ty jesteś niebem – cała reszta to pogoda.* *Jeśli zauważysz, że przychodzi ci do głowy jakaś myśl, np. „Ciekawe, co dziś na obiad" albo „Nie mogę się doczekać, aż ta lekcja się skończy" albo cokolwiek innego, wyobraź sobie, że ta myśl to chmura. Pozwól jej odpłynąć.* *Niektóre chmury mogą być cienkie, rozwichrzone i szybko znikać, a inne mogą bardziej przypominać ciemne, ciężkie chmury deszczowe, które zostają na niebie dłużej. Nic nie szkodzi. Pozwól im odpływać w swoim tempie.* *Jeśli nie zwracamy na chmury szczególnej uwagi, okazuje się, że same odpływają, a my możemy wracać do patrzenia w błękitne niebo, które zawsze jest za chmurami.* 5 minut w ciszy. Rozmowa*:* • *Jak to było wyobrażać sobie myśli jako chmury?* • *Czy trudno jest dać myślom odpłynąć?*

Scenariusz 3.
AKTYWNE CIAŁO

Scenariusz możemy zrealizować w większej przestrzeni, np. w sali gimnastycznej lub boisku, a także w naturze (przykładowo w kręgu pod drzewem). Część propozycji wymaga aktywności fizycznej – ćwiczenia powinny zostać dostosowane do możliwości i predyspozycji uczniów i uczennic, z którymi pracujemy. Chcemy, aby były to wyzwania, ale nic ponad miarę ich możliwości fizycznych.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
15 min	**Aktywność 1. Wprowadzenie z aktywnym ciałem** **Ciało** *Przebiegnij kilka rund wokół boiska lub sali gimnastycznej, zrób 30 przysiadów, 30 pajacyków, deskę – jak najdłużej umiesz. Poczuj, jak pracują twoje mięśnie, czy szybko zaczyna ci bić serce, czy skraca ci się oddech i czy umiesz na tym zapanować. Czy masz kolkę albo zadyszkę – umiesz uspokoić je oddechem?* **Umysł** *Usiądź w siadzie skrzyżnym (może być na kocu lub na poduszce) z prostymi plecami, rękami na kolanach, patrz w jeden punkt przed sobą. Policz w myślach od 1 do 50, a później od 50 do 1. Czy udało ci się nie pogubić w liczeniu? Czy to zadanie było dla ciebie trudne?* *Usiądź w siadzie skrzyżnym (może być na kocu lub na poduszce) z prostymi plecami, rękami na kolanach, zamknij oczy. Przez trzy minuty staraj się myśleć tylko o swoim oddechu. Jeśli*

	napływa myśl, nie siłuj się z nią, nie odganiaj jej, pozwól jej przepłynąć jak chmurce na niebie i dalej kieruj swoją uwagę na wdech i wydech. Nie denerwuj się napływającymi myślami, nasz umysł produkuje ich 60 tys. dziennie, ciężko jest nauczyć się go wyciszać. Klucz to kolejne spokojne próby. Jak szybko napłynęły myśli i czy przeszkodziły w świadomym oddychaniu? Jak sobie z tym poradziłeś/poradziłaś? Czy było to łatwe, czy trudne dla ciebie? Przy nauce koncentracji można skorzystać z aplikacji Insight Timer albo minutnika w telefonie z łagodnym dźwiękiem.
10 min	**Aktywność 2. Ciało i komunikacja body – mind** *Sprawne i zdrowe ciało bezpośrednio przekłada się na nasze myślenie i emocje.* Pytania w odniesieniu do aktywności z początku zajęć: • *Z czym łatwiej było pracować: z ciałem czy z umysłem?* • *Czy w nauce koncentracji i medytacji przydaje się sprawne ciało – czy wygodnie było siedzieć bez ruchu przez 3 minuty?* • *Czy łatwo jest wysiedzieć w jednym miejscu i myśleć tylko o oddechu? Czy masz poczucie, że umiesz świadomie oddychać, czy raczej dzieje się to automatycznie?* **Emocje:** • *Czy emocje są powiązane z ciałem?* • *Jak czujesz emocje w ciele: strach, lęk, radość, miłość?* • *Język ciała zaklęty w słowach – jak rozumiesz te sformułowania:* *- „wziąć coś na barki" (przyjęcie na siebie odpowiedzialności lub ciężaru, fizycznie możemy odczuwać napięcie w barkach jako reakcję na stres lub presję);* *- „mieć mocne plecy" (wyrażenie to sugeruje, że ma się wsparcie w innych ludziach, ale też siłę w ciele, która pozwala stawić czoła trudnościom);* *- „nie móc czegoś strawić" (odnosi się do trudności z zaakceptowaniem czegoś lub pogodzeniem się z sytuacją, dosłownie – dyskomfort w żołądku, który pojawia się w sytuacjach stresowych);* *- „stać mocno na nogach" (symbolizuje stabilność emocjonalną, pewność siebie i zdolność do radzenia sobie z wyzwaniami, ciało dosłownie wyraża to przez pewną, wyprostowaną postawę i dociśniecie stóp do ziemi);* *- „nie mieć do czegoś głowy" (brak zdolności do skupienia lub brak mentalnej przestrzeni na zajmowanie się określoną sprawą);* *- „stracić dla kogoś głowę" (opisuje silne emocje, takie jak miłość czy fascynacja, które mogą sprawić, że tracimy zdolność do racjonalnego myślenia).* *Język ciała to niezwykle bogata forma komunikacji, pełna metafor, które często odzwierciedlają nasze emocje, przeżycia i stan psychofizyczny. Każde z tych wyrażeń pokazuje, jak mocno psychika i ciało są ze sobą powiązane, a język odzwierciedla te zależności w codziennej mowie. Znasz te przedstawione stany? Jak reaguje twoje ciało w stresujących sytuacjach?* ***Termin Interocepcja** to zdolność naszego organizmu do odbierania, interpretowania i świadomego doświadczania sygnałów pochodzących z wnętrza ciała. Jest to **jeden z kluczowych elementów samoregulacji i świadomości ciała**. Dzięki interocepcji jesteśmy w stanie rozpoznać takie sygnały jak:* • *bicie serca* • *rytm oddechu* • *uczucie głodu lub sytości* • *napięcie mięśni*

	• *potrzeby fizjologiczne* • *temperaturę ciała* • *ból lub dyskomfort* • *odczucia emocjonalne (np. „ciężar" w klatce piersiowej związany ze smutkiem).* Informacje dla nauczyciela: **Jak działa interocepcja?** Interocepcja działa dzięki specjalnym receptorom zlokalizowanym w narządach wewnętrznych, mięśniach, tkankach i skórze, które przesyłają informacje do mózgu, głównie przez nerw błędny i rdzeń kręgowy. Mózg, a konkretnie wyspy (insula) i kora somatosensoryczna, przetwarzają te sygnały i tworzą świadomą mapę naszego wewnętrznego stanu. **Dlaczego interocepcja (rozumienie ciała) jest ważna?** Interocepcja pełni kluczową rolę w: 1. **samoregulacji emocjonalnej** – umożliwia rozpoznanie, jak różne emocje wpływają na ciało (np. przyspieszone bicie serca przy stresie); 2. **zdrowiu psychicznym** – zaburzenia interocepcji są często związane z depresją, lękiem czy zaburzeniami odżywiania; 3. **świadomości ciała** – pozwala lepiej rozumieć swoje potrzeby fizyczne i emocjonalne; 4. **praktykach mindfulness i medytacji** – które skupiają się na świadomym odczuwaniu ciała. **Przykłady dobrej i słabej interocepcji:** • **dobra interocepcja**: zauważasz, że zaczynasz odczuwać głód, zanim staniesz się bardzo głodny, albo potrafisz rozpoznać napięcie mięśni w stresującej sytuacji; • **słaba interocepcja**: ignorujesz sygnały zmęczenia lub głodu albo nie zdajesz sobie sprawy z napięcia w ciele aż do momentu, gdy pojawią się ból albo choroba.
5 min	**Aktywność 3. W poszukiwaniu straconego ruchu** *Nasi przodkowie wciąż byli w ruchu – chodzili, zbierali jadalne rośliny, zioła, chrust i potrafili długi czas polować, biegnąc za zwierzyną. Praludzie mogli pokonywać na piechotę około 1600 km rocznie, co podzielone na dzienne odcinki daje około pięciu kilometrów do przebycia. Jednak sposób chodzenia naszych przodków musiał być inny. Nie uprawiali przecież spacerów. W odróżnieniu od człowieka epoki antropocenu wciąż byli w ruchu.* *W ciągu ostatnich dziesięciu tysięcy lat większość ludzi przeszła gwałtowną zmianę od wędrownego trybu życia łowców-zbieraczy do społeczności rolniczych, uprzemysłowionych, a wreszcie do współczesnej kultury, w której krzesło stało się podstawą naszej egzystencji. Ruch zleciliśmy prawie w całości na zewnątrz.* *W naturze nie ma kar – są tylko konsekwencje. Nasza fizyczność zmienia się, dostosowując nas jak najlepiej do nowego trybu życia. Nasze nienasycone pragnienie wygody osłabiło nas. Bycie słabym jednak wcale nie jest wygodne!* *Jak zmienia się ruch? Jakie ruchy zupełnie wyszły z użycia? (np. czerpanie wody ze studni albo ruch koszenia kosą). Co jeszcze? Czy jakoś staramy się naśladować ruchy, które zniknęły? Gdzie?*
5 min	**Aktywność 4. Geometria ciała w ruchu** *„Chodzenie to wspaniała przygoda, pierwsza medytacja, ćwiczenie serdeczności i duszy rodzaju ludzkiego. Chodzenie to idealna równowaga między duchem i pokorą". (Gary Snyder)*

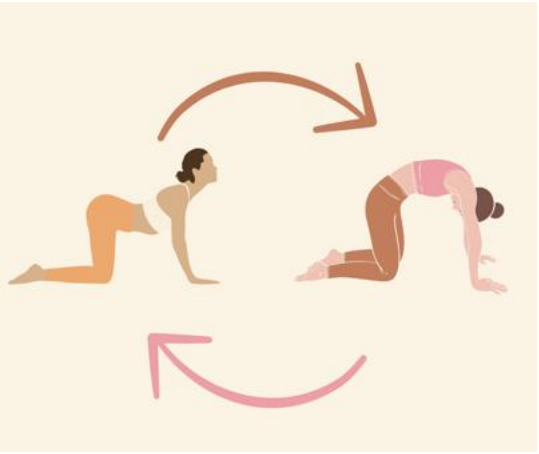
	Zadrzyj głowę, żeby zobaczyć, co jest w górze. Może zobaczysz sójkę wśród liści? Kucnij, wciągnij powietrze, pstryknij palcami, ot tak, dla zabawy, przeciągnij się – wszystko to, co zrobiłeś/zrobiłaś, można umieścić w kategorii: ruch. Ruszamy się cały czas. Twoje serce kurczy się i rozkurcza. Mostek podnosi się i opada. *Chwyć coś dłonią. Zobacz, jakie masz chwytne palce.* *A teraz zrób krok. Trzydzieści trzy stawy w stopie przyjmują kształt podłoża i niosą nas w każdym kierunku, w jakim zechcemy pójść. Jeśli dodamy do nich ponad trzysta pozostałych stawów, to ilość możliwych pozycji geometrycznych naszego ciała wydaje się wręcz zawrotna.* *Przejdź się teraz. Zobacz, jak stopa dopasowuje się do podłoża.* *Po ziemi… nie po chodniku, kostce Bauma, asfalcie i sztucznie wypoziomowanych, płaskich powierzchniach. Dzień za dniem, dekada za dekadą nasze niezwykle złożone stopy, kostki, kolana i biodra nie mogą poruszać się w pełni. Utraciliśmy mobilność niezbędną do radzenia sobie w zróżnicowanym terenie. Wybierając przez całe życie najbardziej uczęszczane szlaki i najlepiej utrzymywane ścieżki, doprowadzamy do tego, że tracimy zdolność pokonywania przeszkód.* *Chodzenie nie jest po prostu chodzeniem. Im więcej piasku, kamieni, liści, korzeni, mchów i miękkiego błota, tym lepiej. Nie tylko mięśnie muszą pracować więcej, kiedy pokonujemy kamienistą albo śliską ścieżkę – odkształcenia w dolnych częściach nóg przekładają się na ciągły strumień danych płynących do mózgu i wymagają stałej komunikacji w ciele.* *W lesie chodzi się inaczej. Chód, choć wydaje się łatwy, jest skoordynowanym wysiłkiem wszystkich części ciała. Wystarczy stanąć przez chwilę bez ruchu i poobserwować ciało. Jak ustawiamy stopy, kostki, kolana, miednicę i głowę? Po godzinach siedzenia nasze ciało może przybierać różne formy. A teraz zróbmy krok. Im bardziej ruch zwalnia, tym większa świadomość tego, kiedy ciężar przechodzi z jednej nogi na drugą – jakby przelewało się pełne w puste.* *W którym momencie decyzja o wykonaniu kroku zostaje podjęta? A w którym można się jeszcze zatrzymać, cofnąć lub zmienić kierunek? Przyjmując, że to, co w ciele przekłada się na to, co w głowie, świadome chodzenie daje nam w każdej chwili możliwość zmiany strategii. Nie musimy iść tam, gdzie nie chcemy. Każdy kolejny krok jest szansą na zmianę. A teraz spróbujmy to samo zrobić, wykorzystując inne stawy w naszej cudownej stopie i przejdźmy powoli kilka kroków na piętach!* *Niekiedy dopiero na miękkim podłożu ruchy mogą rozwinąć się w pełni. Sztywne ciało, które nie potrafi chodzić po asfalcie, dobrze się czuje na miękkich zawilcach i grądowej ściółce. Zyskuje gracje i zwinność.* *A teraz zrób ćwiczenie w parach. Poobserwujcie się nawzajem. Może ktoś stawia stopę bardziej do środka albo krzywi ramię. Czasem nie jesteśmy w stanie wyłapać różnych wzorów postaw u siebie. Ktoś musi nam pomóc.* **Rozmowa:** *Może dlatego ludzie wydeptują czasem ścieżki w parkach i na trawnikach, że mają odruch chodzenia po ziemi? Żeby wyjść poza zakorzeniony wzorzec naszych ruchów, musimy być bardzo skupieni i uważni. Poznawanie złożoności ruchu wymaga czasu, jak wszystko inne.*
10 min	**Aktywność 5. Himalajski krok**

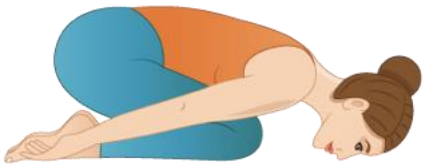
	Żeby wyjść poza zakorzeniony wzorzec naszych ruchów, musimy być bardzo skupieni i uważni. Poznawanie złożoności ruchu wymaga czasu, jak wszystko inne. *A teraz postaraj się nie zapadać stopami w ziemię, ale iść po niej jakby była trampoliną. Będziesz to tego potrzebował świadomości swojego ciała.* *W Himalajach bywa ślisko, dobrze więc uważać i być świadomym każdego kroku.* *Stań prosto. Przekieruj uwagę od czubka głowy, przez ciało, wzdłuż długich nóg, aż do samych stóp.* *Zamknij na chwilę oczy i poczuj, jak to jest stać tak nieruchomo. Zauważ wszystkie drobne ruchy, które wykonujesz, żeby utrzymać ciało w równowadze. Otwórz oczy.* *Zauważ, jak twoje stopy opierają się o ziemię.* *Teraz pozwól, żeby cały twój ciężar oparł się na lewej nodze, a prawa noga była całkowicie nieobciążona. Unieś ją wysoko z wdechem, tak żebyś stał/stała tylko na jednej nodze.* *Z wydechem zrób wykop nogą do przodu i piętą do przodu. Z wdechem znów ją ugnij.* *Z wydechem odstaw na ziemię.* *Powoli postaw prawą piętę i całą stopę na ziemi. W którym miejscu decydujemy, żeby pójść dalej?* *Oprzyj prawą stopę na ziemi, a gdy to zrobisz, zauważ, jak twoja lewa noga unosi się do góry i zgina.* *Idź tak dalej, powoli i z gracją. Spróbuj pochodzić w ten sposób i od czasu do czasu zatrzymaj się i zmień kierunek.* Film prezentujący krok himalajski: https://youtu.be/_dMZANRzUs4

Scenariusz 4.
SPOKOJNE CIAŁO

Zajęcia poświęcone wyciszaniu ciała, dbaniu o relaks. Wyciszone ciało, które nie jest przebodźcowane, lepiej reaguje na stresory, bo jest bardziej odporne i gotowe do podejmowania wyzwań. Jak pokazują badania nad nastolatkami, kwestie związane z odpoczynkiem i prawidłowym snem są jednymi z najbardziej zaniedbywanych kwestii, a jednocześnie silnie przekładającymi się na zdrowie psychiczne.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5–10 min	**Aktywność 1.** Rozmowa. Dzieci siedzą wygodnie, na poduszkach, kocach, ma być im przyjemnie i komfortowo. Pytania: *Jaka jest twoja ulubiona pozycja do spania? Czy budzisz się sam/sama, czy z budzikiem? Czy pamiętasz swoje sny? Dlaczego śpimy? Jak czujesz się z rana? Jaka jest pierwsza rzecz, którą robisz po przebudzeniu? Czy wiesz, jaki nawyk jest najzdrowszy?* *Co daje wypicie szklanki wody po przebudzeniu (na pusty żołądek): Wypicie po przebudzeniu 300–600 ml wody o temperaturze pokojowej przygotowuje narządy jamy brzusznej do pracy,*

	przepłukuje jelito, pomaga wydalić poprzez jelito grube resztki z dnia poprzedniego i z nocy, odbudowuje płyny, które podczas snu tracimy w pocie, poprawia pracę mózgu i odporność. *Czy ktoś dziś nie pił wody?* *Praca domowa: pij szklankę wody po przebudzeniu i zobacz, jak się będziesz czuć po tygodniu.*
25 min	**Aktywność 2.** *Ćwiczenia dobre przed snem i pomagające w dobrej regeneracji ciała podczas snu – rozciąganie:* 1. *Kocie grzbiety* *Na macie (ewentualnie kocu) wykonaj kilka kocich grzbietów (nadgarstki ułóż w linii pod barkami, kostki pod biodrami, wskazujące palce równolegle do sienie, nadgarstki w jednej linii). Z wdechem niech plecy staną się lekko wklęsłe, wyciągnij mostek do przodu i spójrz przed siebie, nie uginaj łokci i dociśnij piszczele i stopy. Z wydechem podwiń kość ogonową pod siebie i wygnij kręgosłup w delikatny łuk (jak przeciągający się kot). Wszystkie ruchy rób łagodnie, nie korzystając z maksymalnych zakresów ruchu, skup się na oddechu i symetrii ciała. Chodzi o miękkie i relaksujące przeciąganie.*  Pytania: *Jak czułeś/czułaś się w pozycji? Czy odczuwalne było napięcie? Czy głęboki oddech pomagał to napięcie zniwelować?* 2. *Pozycja szczęśliwego dziecka* *Połóż się na plecach na macie lub kocu. Zegnij kolana i przyciągnij je do brzucha. Chwyć dłońmi zewnętrzne krawędzie stóp. Nieznacznie otwórz kolana, tak aby znajdowały się szerzej niż tułów, a następnie wyciągnij je w górę, w kierunku pach. Opuszczając ręce do dołu, jednocześnie delikatnie unoś stopy w kierunku dłoni – w ten sposób powstanie opór. Zbliżaj uda do tułowia i w kierunku podłogi, wydłużając kręgosłup. Rozluźnij kość ogonową, niech spoczywa na podłodze. Wydłuż tylną część szyi. Utrzymaj pozycję od 30 sekund do minuty, a następnie na wydechu uwolnij stopy, kładąc je na podłodze, odpocznij przez kilka oddechów.*

	 3. *Pozycja dziecka* *Uklęknij na podłodze na macie lub kocu. Trzymaj kolana razem, połącz duże paluchy u stóp, a następnie usiądź pośladkami na piętach. Wyciągnij się do góry, tak aby plecy były proste, klatkę piersiową połóż na udach, a głowę na podłodze. Ramiona wyciągnij do tyłu obok ciała, połóż dłonie na podłodze tuż obok stóp. Dłonie mają być zwrócone wnętrzami do sufitu, palce swobodnie ugięte. Rozszerz i rozluźnij górną i dolną część pleców, odpręż łokcie, rozluźnij szyję. Zrelaksuj się. Pozostań w pozycji od 30 sekund do kilku minut.*  *Zrób w każdej pozycji 15 długich oddechów.* *Uwaga: Nie wykonuj tych pozycji, jeśli czujesz w niej ból (kolan, pleców) lub duży niepokój.*
10 min	**Aktywność 3.** Rozmowa w kręgu. *Co robisz, gdy w ciągu dnia czujesz się bardzo senny/senna np. po powrocie ze szkoły? Czy wolisz uczyć się późno w nocy czy rano? Czy wiesz, że dobrze przespana noc pozwala nam lepiej przyswajać wiedzę?* *Power nap to określenie na krótką drzemkę, której celem jest zapewnienie zastrzyku energii na kolejne kilka godzin. Termin ten wprowadził badacz snu James B. Maas. Power nap niesie ze sobą wiele korzyści dla organizmu.*

	Ile powinna trwać drzemka? Czas trwania power nap powinien być dosyć krótki – około 20-30 minut, chodzi o to, aby organizm pozostał w początkowych fazach snu i nie przeszedł do fazy snu głębokiego. Piloci robią sobie takie drzemki podczas długich lotów. • *Jak długo śpisz? Czy to wystarczająco?* (tabela)

Rekomendowana długość snu

Kto?	**Wiek**	**Liczba godzin snu**
Noworodek	0–3 miesiące	14–17
Niemowlę	4–11 miesięcy	12–15
Małe dziecko	1–2 lata	11–14
Przedszkolak	3–5 lat	11–14
Dziecko w szkole	6–13 lat	9–11
Młodzież	14–17 lat	8–10
Młody dorosły	18–25 lat	7–9
Dorosły	26–64 lata	7–9
Osoba starsza	65+	7–8

• *Czy marzysz przed zaśnięciem?*

Połóż się na 5 minut na plecach, w wygodnej pozycji, pod kocem (jeśli to możliwe), zamknij oczy, oddychaj spokojnie i oddaj się marzeniom, które poprawią ci nastrój.

Zadanie: Zapisz swój sen z następnego tygodnia w notatniku. Możesz się nim z kimś podzielić albo zachować tylko dla siebie. Sny szybko zapominamy, warto je sobie zapisywać, prowadząc Dziennik snów.

Aktywność 4. Podsumowanie obszaru tematycznego

Nauczyciel wykonuje z uczniami i uczennicami posttesty. Rozmawiają na temat wyników.

- *Czy młodzi zmienili swoje podejście do aktywności fizycznej?*
- *Jak chcą dbać o swoje zdrowie fizyczne?*
- *Jak działa to na ich emocje?*

Moduł tematyczny: Przedsiębiorczość

Opis:	Przedsiębiorczość to kluczowa umiejętność, która pomaga osiągać cele i radzić sobie w dynamicznym świecie. Cykl sześciu lekcji pokaże uczniom i uczennicom, jak tworzyć i realizować pomysły, zarządzać zasobami oraz efektywnie współpracować w grupie. W ramach realizacji zajęć uczniowie i uczennice rozwiną umiejętność komunikacji, pracy zespołowej, zarządzania czasem i planowania, a także wzmocnią swoją kreatywność. Zajęcia obejmują ćwiczenia i aktywności, które pozwolą zdobyć uczniom praktyczne umiejętności niezbędne zarówno w życiu zawodowym, jak i codziennym. To inspirująca podróż do świata inicjatywy i działania!
Pytanie przewodnie:	Lekcja 1. Jak się komunikujemy? Lekcja 2. Jak współpracujemy? Lekcja 3. Jak wymyślamy? Lekcja 4. Jak planujemy i organizujemy swój czas? Lekcje 5. i 6. Jak współdziałamy, żeby wymyślić coś, co pomoże innym?

Grupa wiekowa:	Klasy 5–8 szkoły podstawowej
Czas potrzebny na realizację wszystkich scenariuszy:	6 x 45 min
Efekty uczenia się i rozwijane kompetencje:	• rozwijanie komunikacji – uczniowie nauczą się jasno wyrażać swoje pomysły, słuchać innych oraz skutecznie przekazywać informacje w zespole; • doskonalenie współpracy – uczniowie będą pracować w grupach, ucząc się dzielenia zadań, wspierania się nawzajem i osiągania wspólnych celów; • rozwijanie kreatywności – uczniowie poznają techniki twórczego myślenia i nauczą się generować nowe, oryginalne pomysły; • kształtowanie umiejętności planowania i zarządzania czasem – uczniowie będą ćwiczyć ustalanie priorytetów, planowanie działań oraz efektywne wykorzystywanie dostępnego czasu; • wzmacnianie postawy przedsiębiorczej – uczniowie zrozumieją, czym jest przedsiębiorczość, nauczą się rozpoznawać potrzeby innych i reagować na nie.

Scenariusz 1.
SŁOWA, KTÓRE BUDUJĄ – JAK KOMUNIKOWAĆ SIĘ BEZ PRZEMOCY?

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	**Aktywność 1. Wstępna ewaluacja** Cel: Poznanie przekonań uczniów dotyczącyhc umiejętności rozwijanych w cyklu zajęć poświęconych przedsiębiorczości. Nauczyciel daje każdemu uczniowi pięć małych karteczek z cyframi od 1 do 5. Następnie podaje uczniom zdania, które pozwolą im ocenić siebie w różnych obszarach, wykorzystując prostą skalę ocen (od 1 do 5, gdzie 1 oznacza *zupełnie się nie zgadzam*, a 5 *zdecydowanie się zgadzam*). **Komunikacja**: *Czuję się pewnie, kiedy muszę wyjaśnić coś innym osobom*. **Współpraca**: *Lubię pracować w grupie i dzielić się pomysłami*. **Kreatywność**: *Czuję się komfortowo, gdy muszę wymyślić coś nowego*. **Zarządzanie czasem**: *Potrafię dobrze zarządzać swoim czasem, gdy mam dużo rzeczy do zrobienia*. **Myślenie projektowe**: *Lubię planować i realizować projekty krok po kroku*. Potrzebne materiały: - zestaw 5 małych karteczek z cyframi od 1 do 5 dla każdego ucznia. Można również wykorzystać uproszczoną wersję ewaluacji z odpowiedziami TAK / NIE WIEM / NIE. zawartą w materiałach programowych
10 min	**Aktywność 2. Wprowadzenie i rozgrzewka** Cel: Wprowadzenie do tematu zajęć i zaangażowanie grupy. **Powitanie i przedstawienie tematu:**

	Nauczyciel wyjaśnia, że dziś klasa zajmie się tym, jak lepiej się porozumiewać, szczególnie w trudnych sytuacjach. Podkreśla, że model komunikacji Porozumienia bez przemocy (NVC) pomaga w zrozumieniu siebie i innych. **Ćwiczenie *Lustra emocji*:** - uczniowie siadają w parach - jedna osoba pokazuje wyraz twarzy ilustrujący emocję (np. złość, smutek, radość), a druga próbuje ją odgadnąć i opisać słowami, np.: *Wyglądasz, jakbyś był zły* - następnie uczniowie zamieniają się rolami. Podsumowanie: rozmowa o tym, jak ważne jest rozpoznawanie emocji u siebie i innych.
10 min	**Aktywność 3. Wyjaśnienie modelu komunikacji Porozumienie bez przemocy (NVC)** Cel: Zapoznanie uczniów z zasadami i krokami NVC w przystępny sposób. **Prezentacja *Czterech kroków NVC*:** • **obserwacja:** Co się stało – bez oceniania? • **uczucie:** Co czujemy w tej sytuacji? • **potrzeba:** Co za tym uczuciem stoi? Czego potrzebujemy? • **prośba:** Jak możemy o to poprosić w sposób konkretny i uprzejmy? **Przykład z życia:** - nauczyciel podaje sytuację, np. *Twój kolega zapomniał oddać ci książkę, którą mu pożyczyłeś, a jest ci bardzo potrzebna*. - wspólne przejście przez cztery kroki: • obserwacja: *Nie oddałeś książki, którą ci pożyczyłem*. • uczucie: *Czuję frustrację, bo potrzebuję jej na jutro*. • potrzeba: *Chciałbym, żeby moje rzeczy wracały na czas*. • prośba: *Czy mógłbyś przynieść ją jutro rano?* Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy z tekstem historyjki *Kto powinien być bramkarzem?* i pytaniami do niej. Nauczyciel omawia wspólnie z uczniami ich odpowiedzi. Potrzebne materiały: - tekst historyjki *Kto powinien być bramkarzem?* - karty pracy.
15 min	**Aktywność 4.Ćwiczenia praktyczne** Cel: Przećwiczenie umiejętności stosowania NVC w różnych sytuacjach. **Praca w grupach – odgrywanie ról:** - uczniowie pracują w grupach 3–4-osobowych; - każda grupa dostaje kartkę z przykładową sytuacją konfliktową, np.: • *Ktoś przerywa ci w rozmowie.* • *Znajomi nie zaprosili Cię na spotkanie*. • *Kolega skopiował Twoją pracę domową*. • *Ktoś komentuje Twój wygląd w sposób, który Cię rani*. • *Ktoś w klasie używa Twoich rzeczy bez pytania*. • *Kolega odmawia współpracy w projekcie grupowym*. • *Twoi znajomi odwołali spotkanie w ostatniej chwili*. • *Ktoś rozpowszechnia plotki na twój temat*. • *Kolega krytykuje twój pomysł w dyskusji klasowej*.

	- zadanie: Każda grupa przechodzi przez cztery kroki NVC i odgrywa scenkę, jak mogłaby wyglądać rozmowa z użyciem modelu; - nauczyciel monitoruje pracę grup i w razie potrzeby pomaga. **Burza mózgów – Jak inaczej można rozwiązać konflikt?** Po odgrywaniu scenek każda grupa dzieli się swoimi wnioskami: • Jak się czuli, stosując NVC? • Czy łatwo było znaleźć potrzebę i sformułować prośbę? • Jak druga osoba mogłaby zareagować?
5 min	**Aktywność 5. Podsumowanie i refleksja** Cel: Utrwalenie wiedzy i refleksja nad przydatnością modelu NVC. **Indywidualna refleksja** – uczniowie odpowiadają na pytania: • *Czy zdarzyła ci się sytuacja, w której mogłeś/mogłaś użyć NVC?* • *Jak myślisz, co mogłoby się zmienić, gdybyś to zrobił/zrobiła?* **Koło refleksji** – każdy uczeń mówi jedno zdanie o tym, co zapamiętał z zajęć. **Podziękowanie i przypomnienie** – nauczyciel dziękuje uczniom za aktywny udział i przypomina, że NVC to narzędzie, które można stosować w różnych sytuacjach – w szkole, w domu, z przyjaciółmi.

Scenariusz 2.
RAZEM OSIĄGAMY WIĘCEJ. ROZWIJAMY UMIEJĘTNOŚĆ WSPÓŁPRACY

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	**Aktywność 1. Wprowadzenie** **Powitanie i wprowadzenie** – nauczyciel wita uczniów i pyta: • *Czy praca zespołowa jest ważna? Dlaczego?* • *Kiedy w życiu przydaje się współpraca?* Wyjaśnienie: Współpraca to nie tylko wykonywanie zadań, ale też słuchanie, komunikacja i rozwiązywanie problemów.
5 min	**Aktywność 2. Wasz zespół** *Dobre przedsięwzięcie wymaga zgranego zespołu, który chętnie razem współdziała. To dobrze, jeśli się różnicie – każdy wnosi od siebie coś niepowtarzalnego. Żeby dobrze się zgrać, zaproponujcie nazwę i znak (logo) swojego zespołu.* Nauczyciel prosi uczniów, by wspólnie ustalili zasady współpracy. Zasady mogą obejmować: - wzajemne słuchanie - szacunek dla pomysłów innych osób - ustalanie wspólnego celu. Zasady zapisujemy na tablicy i umieszczamy w widocznym miejscu.
20 min	**Aktywność 3. Rozwiążmy problem** Cel: Ćwiczenie komunikacji i wspólnego szukania rozwiązań. **Przebieg:** - uczniowie dzielą się na zespoły (4–6 osób) - każdy zespół otrzymuje kartę z pytaniem lub problemem do rozwiązania, np.:

	• *Jak uratować statek kosmiczny, który utknął na Księżycu?* • *Co zrobić, gdy podczas wycieczki rowerowej zgubiliście się w lesie?* • *Jak przetrwać na pustyni, mając ograniczone zapasy wody?* • *Jak bezpiecznie uciec z wyspy, na której wkrótce wybuchnie wulkan?* • *Jak rozwiązać problem zepsutego mostu nad rwącą rzeką?* • *Co zrobić, gdy złapała was zamieć w górach i straciliście orientację?* • *Jak znaleźć wyjście z jaskini, w której zgasło światło?* • *Co zrobić, gdy królestwo napadają smoki?* - zadanie zespołu: w ciągu 10 min wymyślić rozwiązanie i przedstawić je w formie krótkiej prezentacji lub plakatu; - każda grupa wybiera lidera prezentacji, który przedstawi jej pomysł w 1 minucie. **Refleksja** – po każdej prezentacji nauczyciel zadaje pytania: • *Czy łatwo było wymyślić rozwiązanie?* • *Jak zdecydowaliście, co będzie w waszym pomyśle?* • *Jak się czuliście w czasie pracy w zespołach?* Potrzebne materiały: - karty z pytaniami (1 karta na zespół) - karty pracy (1 karta na zespół)
10 min	**Aktywność 4. Pajęcza sieć** Uczniowie pozostają w zespołach. Nauczyciel rozdaje każdej grupie szpulkę nici lub sznurka. Zadanie: stworzyć „sieć” pomiędzy członkami grupy. Jedna osoba trzyma koniec nici, a potem podaje sznurek kolejnej osobie, mówiąc przy tym coś pozytywnego, np. *Ty dobrze słuchałeś w naszej grupie* lub *Podobał mi się twój pomysł*. Proces trwa, aż cała grupa będzie połączona „siecią”. Po utworzeniu sieci nauczyciel pyta: • *Czy zauważyliście, jak się wspieraliście?* • *Jakie trudności napotkaliście w budowaniu sieci?* Potrzebne materiały: - szpulka nici lub sznurka (1 szpulka na 1 zespół)
5 min	**Aktywność 5. Podsumowanie** **Rozmowa:** Nauczyciel pyta uczniów: • *Czego dziś się nauczyliśmy o współpracy?* • *Co możemy poprawić, żeby lepiej pracować w zespole?* **Wniosek:** Nauczyciel podkreśla, że każda osoba w zespole jest ważna i że różne umiejętności tworzą siłę grupy. **Zakończenie:** Prośba o podanie przez każdego ucznia jednego pozytywnego zdania o współpracy, np. *Lubię współpracować, bo możemy się nawzajem wspierać*.

Scenariusz 3.
RAZEM OSIĄGAMY WIĘCEJ. ROZWIJAMY UMIEJĘTNOŚĆ WSPÓŁPRACY

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	**Aktywność 1. Wprowadzenie: Co to jest kreatywność?**

	Nauczyciel pyta uczniów: *Czym dla was jest kreatywność? Czy każdy może być kreatywny?* **Definicja** – nauczyciel wyjaśnia, że kreatywność to zdolność do znajdowania nowych, nietypowych pomysłów i rozwiązań. To sposób, w jaki możemy spojrzeć na problem z innej strony. Przykład: *Czy wiecie, że wynalazca roweru pewnie nigdy nie pomyślał o hulajnodze? To kreatywność sprawiła, że ktoś dostrzegł inne możliwości.*
10 min	**Aktywność 2. Rozgrzewka: Szybkie alternatywy** Cel: Rozgrzanie umysłów uczniów i przygotowanie ich do bardziej wymagających zadań. **Instrukcja:** - nauczyciel pokazuje uczniom zwykłe przedmioty (np. plastikową butelkę, ołówek, skarpetę) lub zdjęcia przedstawiające te przedmioty i pyta: *Do czego można to wykorzystać, oprócz tego, do czego służy* (np. butelka jako: konewka, bębenek, wazon); - każda osoba musi szybko podać jedno zastosowanie. Jeśli ktoś nie może odpowiedzieć, nauczyciel podpowiada lub przechodzi do kolejnej osoby. **Rozwijanie pomysłów** – po kilku rundach nauczyciel pyta: *Które zastosowanie jest najdziwniejsze? A które najbardziej praktyczne*? Potrzebne materiały: - dowolne przedmioty codziennego użytku lub zdjęcia przedstawiające te przedmioty
15 min	**Aktywność 3. Zadanie: Misja ratunkowa na Marsie** Cel: Tworzenie rozwiązań w grupach, rozwijanie współpracy i wyobraźni. **Wprowadzenie:** *Wyobraźcie sobie, że jesteście członkami załogi na Marsie. W waszej bazie doszło do awarii – skończyły się zapasy tlenu, a najbliższa dostawa z Ziemi dotrze za tydzień. Musicie wymyślić, jak przetrwać z tym, co macie.* **Instrukcja:** - nauczyciel dzieli klasę na grupy 3–5-osobowe - każda grupa dostaje listę dostępnych przedmiotów w bazie. - zadanie: *Wymyślcie plan ratunkowy, używając wyobraźni i dostępnych przedmiotów. Musicie opisać, jak każdy przedmiot pomoże wam przeżyć.* **Prezentacja:** każda grupa przedstawia swój plan reszcie klasy w formie krótkiej opowieści (np. *Naszym rozwiązaniem jest budowa miniszklarni z tlenu dzięki czemu*…)
10 min	**Aktywność 4. Ćwiczenie dodatkowe: Maszyna przyszłości"** Cel: Rozwijanie wyobraźni i umiejętności myślenia wizualnego. **Instrukcja:** *Wyobraźcie sobie, że jesteście wynalazcami w roku 2123. Waszym zadaniem jest stworzenie maszyny, która rozwiąże codzienny problem ludzi, np. pomoże w nauce, sprzątaniu albo zabawie.* Każdy uczeń rysuje swoją maszynę na kartce i opisuje, jak ona działa. **Prezentacja:** Kilku uczniów może zaprezentować swoje rysunki i pomysły reszcie klasy. Nauczyciel pyta ich: *Jak myślicie, kto najbardziej skorzysta z tej maszyny?* Potrzebne materiały: - kartki, flamastry, kredki
5 min	**Aktywność 5. Podsumowanie zajęć: Czego się nauczyliśmy?**

	Pytania do uczniów: • *Co było dla was najtrudniejsze w tych zadaniach?* • *Które ćwiczenie najbardziej pomogło wam myśleć w nowy sposób?* • *Jak się czuliście, gdy wpadliście na jakiś nowy pomysł?* **Wnioski:** *Kreatywność to umiejętność, którą możecie rozwijać codziennie – wystarczy patrzeć na rzeczy inaczej i szukać nowych możliwości*.

Scenariusz 4.
PLANOWANIE NA SUKCES

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	**Aktywność 1. Wprowadzenie** Cel: Zainicjowanie tematu, wprowadzenie uczniów do tematyki zajęć. Nauczyciel zaczyna od pytania: *Czy zdarzyło wam się mieć dużo zadań do zrobienia, a nie wiedzieliście, od czego zacząć? Co robicie, żeby lepiej wykorzystać swój czas?* Krótkie wprowadzenie: nauczyciel wyjaśnia, że zarządzanie czasem i wyznaczanie celów to kluczowe umiejętności, które pomagają osiągać sukcesy – zarówno w nauce, jak i w życiu.
12 min	**Aktywność 2. Wyobraź sobie swój cel** Cel: Nauka wyznaczania celów i wizualizacji sukcesu. **Instrukcja:** - nauczyciel prosi uczniów, aby zamknęli oczy i wyobrazili sobie cel, który chcieliby osiągnąć w najbliższym czasie (np. nauka nowej umiejętności, udział w zawodach sportowych) - każdy uczeń zapisuje swój cel na kartce. **Zasady SMART:** Nauczyciel przedstawia krótką zasadę wyznaczania celów: • S (Specific) – konkretny • M (Measurable) – mierzalny (jak ocenisz, czy cel został osiągnięty?) • A (Achievable) – osiągalny (czy możesz go zrealizować?) • R (Relevant) – istotny (czy jest dla ciebie ważny?) • T (Time-bound) – określony w czasie (do kiedy chcesz go zrealizować?) **Praktyka:** - nauczyciel daje każdemu uczniowi kartę pracy – uczniowie modyfikują swoje cele zgodnie z zasadą SMART - wybrani uczniowie dzielą się swoimi celami z klasą. Potrzebne materiały: - karty pracy
13 min	**Aktywność 3. Kroki do celu** Cel: Uświadomienie uczniom, jak podzielić cel na mniejsze etapy i zaplanować czas na ich realizację.

	Instrukcja: nauczyciel prosi uczniów, aby wybrali jeden cel zapisany wcześniej, a następnie rozłożyli ten cel na 3–5 mniejszych kroków, które są konieczne, by go osiągnąć. **Przykład:** • cel: *Chcę nauczyć się 25 czasowników nieregularnych z angielskiego w tydzień:* - krok 1: podzielić słówka na 5 dni (5 słówek dziennie) - krok 2: przygotować fiszki z czasownikami - krok 3: codziennie przepisywać czasowniki i układać zdania - krok 4: powtarzać czasowniki wieczorem - krok 5: w weekend zrobić quiz z czasowników. **Działanie uczniów:** - uczniowie na swoich kartkach rozpisują etapy realizacji swojego celu - nauczyciel przechodzi po sali, pomagając w razie potrzeby i zachęcając do konkretnych pomysłów.
10 min	**Aktywność 4. Mój plan na tydzień** **Cel:** Ćwiczenie zarządzania czasem i włączania działań związanych z celem w codzienne życie. **Instrukcja:** - nauczyciel prosi uczniów o narysowanie tabeli z 7 kolumnami oznaczającymi dni tygodnia - uczniowie planują, kiedy każdego dnia znajdą czas na realizację kroków prowadzących do swojego celu. **Przykład:** - poniedziałek: 15 min – nauczę się 4 czasowników - wtorek: 15 min – powtórka czasowników i zapisanie ich w zeszycie - środa: odpoczynek. **Podsumowanie:** uczniowie dzielą się swoimi planami, jeśli chcą.
5 min	**Aktywność 5. Podsumowanie i refleksja** Cel: Zachęcenie uczniów do przemyślenia tego, co zyskali dzięki zajęciom. Nauczyciel pyta uczniów: • *Jak wyznaczanie celów pomaga w osiąganiu sukcesu?* • *Dlaczego planowanie kroków jest ważne?* • *Co możecie zrobić już dziś, żeby zacząć realizować swój cel?* Każdy uczeń zapisuje na swojej kartce jedną rzecz, którą zrobi dziś lub jutro, by przybliżyć się do swojego celu.

Scenariusz 5.
DETEKTYWI PASJI – W POSZUKIWANIU WYZWAŃ

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
10 min	**Aktywność 1. Wprowadzenie** Cel: Budowanie empatii – kluczowego elementu Design Thinking. **Część inspiracyjna**: nauczyciel rozpoczyna lekcję od krótkiego pytania: *Kto z was chciałby założyć własny biznes lub stworzyć coś, co zmieni życie innych? P*okazuje krótki,

	motywujący przykład (np. historię młodego wynalazcy lub przedsiębiorcy w formie slajdu/obrazka). Przykład: *Mikaila Ulmer, 11-letnia dziewczynka, która stworzyła Lemonade BeeSweet, wspierając ochronę pszczół.* Nauczyciel wyjaśnia, że dzisiejsze zajęcia są inspirowane metodą Design Thinking, która pomaga tworzyć innowacyjne pomysły i rozwiązywać problemy. Nauczyciel krótko omawia etapy Design Thinking: 1. **Empatia** – rozumiemy potrzeby innych 2. **Definiowanie** – określamy, co chcemy rozwiązać 3. **Generowanie pomysłów** – wymyślamy kreatywne rozwiązania 4. **Prototypowanie** – tworzymy modele naszych pomysłów 5. **Testowanie** – sprawdzamy, jak nasze pomysły działają **Podział na grupy**: uczniowie dzielą się na 4–5-osobowe zespoły.
15 min	**Aktywność 2. Empatyzacja – zrozumienie potrzeb (tworzenie persony)** Cel: Zrozumienie potrzeb odbiorców. Nauczyciel zadaje pytania: *Czy zauważyliście, że są w naszej szkole uczniowie, którzy się spóźniają na pierwsze lekcje, zapominają o ważnych datach albo gubią potrzebne materiały? A może zauważyliście jeszcze inne trudności, na które napotykają uczniowie?* Nauczyciel dzieli klasę na grupy (po 4–5 osób) i daje każdej grupie kartę pracy. Wyjaśnia uczniom, że ich zadaniem będzie stworzenie postaci ucznia, który zmaga się z jakimś problemem w szkole. W grupach uczniowie tworzą personę (wymyśloną postać, której problemy będą starali się rozwiązać w kolejnych etapach). Potrzebne materiały: - karty pracy
15 min	**Aktywność 3. Definiowanie problemu** **Analiza zebranych potrzeb:** grupy przeglądają swoje notatki i wybierają jeden kluczowy problem, który chcą rozwiązać. Przykład: *Brak odpowiedniego miejsca w szkole do rozwijania pasji*. **Określenie problemu**: każda grupa zapisuje wybrany problem w formie zwięzłego zdania: *Jak możemy stworzyć przestrzeń w szkole, która wspiera rozwój pasji uczniów?* **Podsumowanie:** grupy prezentują wybrany problem reszcie klasy (krótka wypowiedź 1–2-minutowa).
5 min	**Aktywność 4. Podsumowanie i refleksja** Nauczyciel zadaje uczniom pytania, by zachęcić ich do refleksji: • *Czy łatwo było zrozumieć, z czym zmagają się inni uczniowie?* • *Co najbardziej zaskoczyło was podczas rozmów w grupie?* • *Jak się czuliście, rozmawiając o problemach innych ludzi?*

Scenariusz 6.
FABRYKA POMYSŁÓW – OD IDEI DO DZIAŁANIA

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis

4 min	**Aktywność 1. Wprowadzenie i przypomnienie** **Podsumowanie poprzedniej lekcji:** nauczyciel przypomina, jakie problemy zostały zdefiniowane przez grupy. Przykładowe pytanie do klasy: *Dlaczego rozwiązanie tego problemu może być ważne dla uczniów?*
13 min	**Aktywność 2. Generowanie pomysłów** **Burza mózgów:** - grupy pracują nad generowaniem jak największej liczby pomysłów na rozwiązanie wybranego problemu - nauczyciel przypomina zasady burzy mózgów: • *wszystkie pomysły są dobre* • *nie krytykujemy* • *liczy się ilość, nie jakość.* **Selekcja pomysłów:** - grupy wybierają jeden lub dwa pomysły, które wydają im się najbardziej ciekawe i możliwe do realizacji. Przykłady: *„Kącik kreatywności w bibliotece, Platforma online do wymiany pomysłów na projekty uczniowskie.*
14 min	**Aktywność 3. Prototypowanie** **Tworzenie prototypu:** - grupy przedstawiają swoje rozwiązania w formie wizualnej: • rysunek przestrzeni lub urządzenia • szkic aplikacji • model wykonany np. z papieru, klocków LEGO lub Jenga. Nauczyciel podchodzi do każdej grupy, zadaje pytania wspierające, np.: *Jak to będzie działało w praktyce?*, *Co sprawia, że to rozwiązanie jest wyjątkowe?* Potrzebne materiały: - duże arkusze papieru - kredki, mazaki, klocki (np. LEGO lub Jenga)
9 min	**Aktywność 4. Testowanie i prezentacja** **Prezentacje grupowe:** - każda grupa prezentuje swój prototyp - pozostałe grupy mogą zadawać pytania lub dawać konstruktywną informację zwrotną, np.: *Co jest najlepsze w tym pomyśle?*, *Jak można by go jeszcze ulepszyć?* **Refleksja** – nauczyciel podsumowuje pracę, podkreślając zaangażowanie uczniów i umiejętności, które rozwijali (komunikacja, kreatywność, współpraca, zarządzanie czasem).
5 min	**Aktywność 5. Ewaluacja końcowa** Nauczyciel daje każdemu uczniowi i uczennicy pięć małych karteczek z cyframi od 1 do 5 (te, które były wykorzystane w trakcie ewaluacji wstępnej). Następnie podaje uczniom zdania, które pozwolą im (oraz nauczycielowi) ocenić zmiany, które zaszły w różnych obszarach, wykorzystując prostą skalę ocen (od 1 do 5, gdzie 1 oznacza *wcale nie czuję się pewnie,* a 5 *czuję się bardzo pewnie*). **Komunikacja**: *Czy czuję się pewnie, kiedy muszę wyjaśnić coś innym?* **Współpraca**: *Czy potrafię dobrze współpracować w grupie?* **Kreatywność**: *Czy czuję się swobodnie, wymyślając nowe pomysły?* **Zarządzanie czasem**: *Czy potrafię skutecznie zarządzać czasem i planować swoje zadania?*

	Myślenie projektowe: *Czy potrafię zaplanować projekt krok po kroku i skutecznie go realizować?* Potrzebne materiały: - zestaw 5 małych karteczek z cyframi od 1 do 5 dla każdego ucznia. Można również wykorzystać uproszczoną wersję ewaluacji z odpowiedziami TAK / NIE WIEM / NIE. zawartą w materiałach programowych

Moduł tematyczny: Finanse

Opis:	W ramach cyklu zajęć uczniowie i uczennice będą zgłębiać tematykę materializmu, emocji związanych z pieniędzmi oraz odpowiedzialnego zarządzania swoimi zasobami finansowymi. Ponadto uczniowie będą kształtować postawę, która pozwoli im budować poczucie własnej wartości niezależne od posiadanych dóbr materialnych. Nauczą się, jak budować poduszkę finansową i planować przyszłość, a także jak nie poddawać się emocjom podczas podejmowania decyzji finansowych. Podczas zajęć poruszone zostaną kwestie nierówności społecznych, zrozumienia ich przyczyn oraz rozwijania empatii wobec osób w trudniejszej sytuacji materialnej. Uczniowie poznają wartość wdzięczności i nauczą się doceniać to, co już mają.
Pytanie przewodnie:	Jak pieniądze i dobra materialne wiążą się z naszymi emocjami i jakie wartości są naprawdę ważne w życiu?
Grupa wiekowa:	Klasy 5–8 klasa szkoły podstawowej
Czas potrzebny na realizację wszystkich scenariuszy:	6 x 45 min
Efekty uczenia się i rozwijane kompetencje:	• uczniowie rozumieją, że dążenie do posiadania dóbr materialnych może nie prowadzić do trwałego szczęścia; • uczniowie rozpoznają swoje emocje związane z pieniędzmi, takie jak radość, zazdrość czy frustracja, i wiedzą, jak nimi zarządzać; • uczniowie potrafią zdefiniować, czym jest poduszka finansowa i wiedzą, dlaczego warto ją budować; • uczniowie rozumieją podstawowe zasady oszczędzania, potrafią wskazać rolę planowania budżetu domowego i poduszki finansowej w budowaniu bezpieczeństwa finansowego; • uczniowie potrafią ocenić, czy ich zakupy wynikają z rzeczywistych potrzeb, czy z emocji; • uczniowie rozumieją, jak reklamy i społeczne oczekiwania wpływają na ich decyzje zakupowe;

	• uczniowie potrafią wyjaśnić, dlaczego niektórzy ludzie mają mniej pieniędzy niż inni oraz potrafią wykazać się empatią wobec osób w trudniejszej sytuacji materialnej; • uczniowie rozwijają umiejętność doceniania tego, co już mają, i odczuwania wdzięczności za małe rzeczy w życiu.

Scenariusz 1.
CZY JESTEM TYM, CO POSIADAM? MATERIALIZM A SAMOOCENA

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	**Aktywność 1. Ja, pieniądze i rzeczy materialne – pytania wstępne (pretest do cyklu zajęć FINANSE)** Każdy uczeń wypełnia kartę pracy (materiały dla uczniów), udzielając odpowiedzi na następujące pytania (używając odpowiednich skal odpowiedzi): • *Czy, według ciebie, pieniądze i drogie przedmioty mogą świadczyć o tym, czy jesteśmy fajni?* • *Czy uważasz, że pieniądze przynoszą szczęście?* • *Jak ważne jest dla ciebie oszczędzanie pieniędzy?* • *Czy wiesz, czym jest poduszka finansowa?* • *Czy często wydajesz pieniądze pod wpływem emocji (np. gdy jesteś smutny/smutna lub szczęśliwy/szczęśliwa)?* • *Czy zastanawiałeś/zastanawiałaś się nad tym, dlaczego niektórzy ludzie mają mniej pieniędzy niż inni i jak się z tym czują?* • *Czy łatwo jest ci być wdzięcznym/wdzięczną za to, co masz i nie chcieć ciągle nowych rzeczy?*
5 min	**Aktywność 2. Wprowadzenie** Nauczyciel zadaje uczniom pytania (z materiałów dla uczniów): • *Dlaczego czasem chcemy mieć modne ubrania, drogie telefony czy inne fajne rzeczy?* • *Czy ktoś kiedykolwiek ocenił cię po tym, co masz (lub czego nie masz)? Jak się wtedy czułeś/czułaś?* **Krótka definicja:** ***Materializm*** *to myślenie, że to, co posiadamy – na przykład ubrania, zabawki, telefony czy inne rzeczy – jest bardzo ważne i mówi dużo o tym, kim jesteśmy. Czasem ludzie wierzą, że, mając więcej rzeczy i droższe przedmioty, będą szczęśliwsi.*
20 min	**Aktywność 3. Pudełko pytań** Nauczyciel przygotowuje pudełko z pytaniami zapisanymi na małych kartkach. Każdy uczeń losuje jedno pytanie (można to ćwiczenie przeprowadzić także w parach). Pytania mogą się powtarzać. Następnie każdy uczeń (lub para) odpowiada na wylosowane pytanie: • *Co daje ci większą radość: nowa zabawka czy miło czas spędzony z rodziną? Dlaczego?* • *Czy twoje rzeczy mówią coś o tym, kim jesteś jako osoba? Dlaczego tak lub dlaczego nie?* • *Czy kiedykolwiek czułeś/czułaś zazdrość, widząc, że ktoś ma coś, czego ty nie masz? Jak sobie z tym poradziłeś/poradziłaś?* • *Czy myślisz, że ludzie oceniają cię na podstawie tego, co posiadasz? Jak się z tym czujesz?*

	• *Co byś zrobił/zrobiła, gdybyś miał/miała możliwość kupienia dowolnej rzeczy na świecie? Czy naprawdę uczyniłoby cię to szczęśliwym/szczęśliwą?* • *Czy potrafisz być szczęśliwy/szczęśliwa bez kupowania nowych rzeczy? Jakie są inne rzeczy, które sprawiają ci radość?* • *Co jest dla ciebie ważniejsze: mieć dużo rzeczy czy mieć dużo przyjaciół? Dlaczego?* • *Czy kiedykolwiek kupiłeś/kupiłaś coś, co szybko przestało cię cieszyć? Co to było i dlaczego tak się stało?* • *Gdybyś miał/miała wybór: dostać nową zabawkę czy spędzić dzień pełen przygód z przyjaciółmi, co byś wybrał/wybrała? Dlaczego?* • *Czy uważasz, że można kupić szczęście? Dlaczego tak lub dlaczego nie?* • *Co myślisz, kiedy widzisz, że ktoś ma więcej niż ty (np. droższe ubrania, gadżety)? Jak to wpływa na twoje samopoczucie?* • *Czy byłbyś/byłabyś tak samo fajny/fajna, gdybyś nie miał/miała żadnych drogich rzeczy?*
10 min	**Aktywność 4. Co posiadam? Kim jestem?** Każdy uczeń samodzielnie wypełnia kartę pracy do tej aktywności. Zadanie polega na stworzeniu jak najdłuższych dwóch list: • Co posiadam? (rzeczy materialne, np. ubrania, elektronika), • Kim jestem? (cechy niematerialne i relacje, np. przyjaciel, pomocny, zabawny). Następnie uczniowie mają za zadanie podkreślić pięć rzeczy (z dowolnej listy), które według nich najwięcej o nich mówią i najlepiej o nich świadczą. Nauczyciel prosi uczniów o policzenie, ile zaznaczyli rzeczy na liście *Co posiadam?*, a ile na liście *Kim jestem?* Można zsumować i zapisać na tablicy wyniki dla każdej listy dla wszystkich uczniów w klasie. Wtedy przekonamy się, czy (ogólnie) ważniejsze dla uczniów jest to, co posiadają, czy to, jakie mają cechy i relacje. **Refleksja** – nauczyciel zadaje pytanie: 1. Jeśli uczniowie w większości wskazali, że to cechy i relacje więcej o nich mówią i lepiej o nich świadczą niż rzeczy materialne: *Dlaczego nasze cechy i relacje więcej o nas mówią, niż to, co posiadamy?* 2. Jeśli uczniowie w większości wskazali, że to, co posiadają, więcej o nich mówi i lepiej o nich świadczą niż ich cechy i relacje: *Dlaczego wiele osób skupia się na tym, co ma, zamiast na tym, jakie mają cechy lub relacje z innymi?* **Podsumowanie:** *To, kim jesteśmy, nie zależy od rzeczy, które posiadamy. Rzeczy materialne mogą być ważne, ale to nasze cechy, relacje z innymi i sposób, w jaki traktujemy siebie i innych, najwięcej o nas mówią. Warto zastanowić się nad tym, co chcemy, żeby było najważniejsze w naszym życiu – czy to, co mamy, czy to, kim jesteśmy jako ludzie.*
5 min	**Aktywność 5. Prawdziwa wartość człowieka** Nauczyciel rysuje na tablicy dużą sylwetkę człowieka. Każdy uczeń podchodzi do tablicy i dopisuje na sylwetce słowo, które według niego naprawdę określa wartość człowieka (np. życzliwość, uczciwość, talent). **Podsumowanie:** *Pieniądze i rzeczy materialne mogą być ważne, ale to, co czyni nas wartościowymi ludźmi, to nasze cechy, działania i relacje z innymi. Pamiętajcie, że to, co posiadacie, nie definiuje tego, kim jesteście.*

Scenariusz 2.
PIENIĄDZE I UCZUCIA – JAK ZARZĄDZAĆ EMOCJAMI ZWIĄZANYMI Z PIENIĘDZMI?

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	**Aktywność 1. Wprowadzenie** Nauczyciel zaczyna od zadania pytań: • *Czy kiedykolwiek czuliście się zaniepokojeni, że nie macie wystarczająco dużo pieniędzy?* • *A może czujecie, że gdybyście mieli więcej pieniędzy, wasze życie byłoby lepsze?* • *Czy ktoś z was kiedykolwiek pomyślał, że pieniądze to klucz do szczęścia?* **Krótkie wprowadzenie:** *Pieniądze często wywołują emocje – niepokój, stres, a czasami przekonanie, że ich brak oznacza problemy. Inni mogą myśleć, że pieniądze dają szczęście, ale to nie zawsze jest prawda. Dzisiaj porozmawiamy o tym, jak radzić sobie z tymi emocjami.*
5 min	**Aktywność 2. Pieniądze i emocje – co czujesz?** Uczniowie ustawiają się w kręgu. Nauczyciel odczytuje różne sytuacje, a uczniowie muszą odpowiedzieć na nie w sposób, który wyraża ich emocje. Na sygnał nauczyciela uczniowie muszą odtworzyć emocje – mogą to być mimika twarzy, postawa ciała lub gesty, które najlepiej przedstawiają emocję, którą by odczuwali w danej sytuacji (np. radość, niepokój, smutek, ekscytacja, ale można także nie doświadczać żadnych emocji). Sytuacje (materiał dla uczniów): • znalazłem na ulicy 50 zł • nie mam pieniędzy na coś, o czym marzę • dostałem pieniądze w prezencie na urodziny • chciałem kupić sobie coś w szkolnym sklepiku, ale przy kasie okazało się, że zabrakło mi pieniędzy • znalazłem w kieszeni zimowej kurtki banknot 20 zł, o którym dawno zapomniałem • chciałbym pojechać na szkolną wycieczkę, ale moich rodziców nie stać na to, żeby za nią zapłacić. **Podsumowanie:** *Warto zwrócić uwagę, że pieniądze mogą wywoływać w nas różne emocje – zarówno przyjemne, jak i nieprzyjemne. Każda osoba może doświadczać innych emocji, nie wszyscy będą czuli się tak samo w podobnych sytuacjach.*
10 min	**Aktywność 3. Pieniądze i przyjemne emocje: szczęście, radość, ekscytacja** Uczniowie pracują w parach, korzystając z materiału dla uczniów *Pieniądze i przyjemne emocje.* Na karcie pracy mają przydzielić opisy różnych sytuacji do jednej z dwóch kategorii: • radość i szczęście krótkotrwałe • radość i szczęście długotrwałe Sytuacje: • dostałeś 100 zł na urodziny • masz świetnych przyjaciół w szkole, z którymi często dobrze się bawisz • znajdujesz czas na swoje ulubione hobby • dostałeś wymarzoną grę komputerową • dostałeś pod choinkę wymarzony, drogi prezent • wyjechałeś z rodziną na wycieczkę w twoje ulubione miejsce i miło razem spędziliście czas, dobrze się bawiąc • wygrałeś 1000 zł na loterii

	• czujesz, że możesz zawsze liczyć na swoją przyjaciółkę/przyjaciela – wiesz, że nigdy cię nie zawiedzie. **Refleksja:** nauczyciel zadaje uczniom następujące pytania i podyskutujcie wspólnie na te tematy: • *Dlaczego radość w niektórych sytuacjach trwa dłużej niż w innych?* • *Co ma większy wpływ na długotrwałe szczęście – pieniądze czy relacje z innymi ludźmi?*
10 min	**Aktywność 4. Pieniądze i przykre emocje: niepokój, smutek, wstyd** Nauczyciel dzieli uczniów na grupy 3–4-osobowe. Każda grupa dostaje materiał dla uczniów *Pieniądze i przykre* emocje. Zadaniem każdej grupy jest przedyskutowanie opisanych w karcie pracy sytuacji oraz uzupełnienie kolumn: • Jak czuje się ta osoba? • Co mogliby zrobić inni (koledzy, nauczyciele, rodzina), aby pomóc? Sytuacje do przedyskutowania w każdej grupie: • Kamil nie pojechał na szkolną wycieczkę, bo jego rodzice nie mieli pieniędzy. Nie chciał o tym mówić kolegom. • Zosia ma starą i zniszczoną kurtkę, podczas gdy jej koleżanki mają nowe, modne ubrania. • Kuba chciał kupić coś w sklepiku szkolnym, ale zabrakło mu pieniędzy. Został wyśmiany przez innych. • Weronika słyszała rozmowy rodziców o tym, że mają problemy z płaceniem rachunków. **Podsumowanie i refleksja** Każda grupa dzieli się swoimi przemyśleniami na temat jednej historii (Jakie emocje dostrzegli w tej sytuacji? Jakie wsparcie było najważniejsze w tej sytuacji?). Pozostałe grupy mogą dodać swoje spostrzeżenia. Nauczyciel podsumowuje: *Pieniądze to czasem trudny temat i mogą wywoływać przykre emocje. W takich chwilach ważne jest, żeby nie oceniać innych, być życzliwym i pomagać, jeśli możemy. To, ile mamy pieniędzy, nie definiuje naszej wartości. Wszyscy czasem mamy trudniejsze chwile i to normalne, że czujemy się wtedy gorzej. Ważne jest, żeby mówić o swoich emocjach i szukać wsparcia – dzięki dobrym relacjom z innymi łatwiej jest znosić różne trudności.*
10 min	**Aktywność 5. Jak radzić sobie z niepokojem o pieniądze?** Każdy uczestnik indywidualnie wypełnia kartę pracy *Jak radzić sobie z niepokojem o pieniądze?* Na karcie pracy uczestnicy oceniają w skali od 1 do 5, na ile ważna jest wg nich każda z tych rzeczy: • zrozumienie swoich finansów – zapisywanie dochodów i wydatków; • oszczędzanie małych kwot na czarną godzinę; • rozmowy z rodzicami o finansach – nie musisz się bać mówić o pieniądzach i swoich emocjach; • szukanie rzeczy, które sprawiają radość, niezwiązanych z pieniędzmi, np. czas z rodziną, hobby; • zrozumienie, że rzeczy materialne nie są tak istotne jak dobre relacje z innymi; • rozróżnianie zachcianek i potrzeb – żeby nie wydawać niepotrzebnie pieniędzy na chwilowe zachcianki. **Podsumowanie i refleksja:**

	Na tablicy/flipcharcie nauczyciel zapisuje wymienione powyżej strategie/działania. Następnie odczytuje każdą kategorię po kolei i przy każdej prosi o podniesienie ręki tych uczniów, którzy uznali, że ta rzecz jest bardzo ważna (ocenili ją na 5). Na tablicy zapisuje liczbę uczniów, którzy uznali takie podejście za istotne. W ten sposób można określić, które działania są wg całej klasy najważniejsze w radzeniu sobie z niepokojem o finanse. **Nauczyciel podsumowuje:** *Niepokój o pieniądze jest czymś, co może spotkać każdego z nas – dzieci i dorosłych. Ważne jest, aby pamiętać, że nie jesteśmy sami z tymi uczuciami i warto rozmawiać o nich z zaufanymi osobami, np. z rodzicami czy przyjaciółmi. Dbanie o podstawową wiedzę na temat finansów, zapisywanie wydatków oraz odkładanie drobnych kwot na przyszłość mogą pomóc zmniejszyć stres. Pamiętajcie też, że najważniejsze w życiu to nie pieniądze, ale relacje i aktywności, które dają nam prawdziwe szczęście, np. czas spędzony z bliskimi czy rozwijanie swoich pasji.*
5 min	**Aktywność 6. Podsumowanie** Nauczyciel prosi uczniów, aby każdy z nich pomyślał o jednym zdaniu, które najlepiej opisuje coś ważnego, czego nauczył się lub doświadczył podczas zajęć. Uczniowie kolejno wypowiadają swoje zdania. Nauczyciel dziękuje uczniom za podzielenie się swoimi wnioskami: *Wszystkie wasze wypowiedzi pokazują, jak różnie podchodzimy do emocji związanych z pieniędzmi. Dziękuję za te refleksje i przypominam, że razem, wspierając się nawzajem, możemy poradzić sobie z każdymi trudnościami.*

Scenariusz 3.
CZYM SĄ BUDŻET DOMOWY I PODUSZKA FINANSOWA? NAUKA OSZCZĘDZANIA NA PRZYSZŁOŚĆ

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	**Aktywność 1. Wprowadzenie:** Nauczyciel wyjaśnia uczniom, czym jest budżet domowy: *Budżet domowy to plan wydatków i dochodów, który pomaga rodzinie odpowiedzialnie gospodarować pieniędzmi.* Definicja poduszki finansowej: *Poduszka finansowa to oszczędności, które mogą posłużyć do pokrycia nieprzewidzianych wydatków, np. naprawy sprzętu AGD albo naprawy samochodu*. Definicje są także zapisane w materiałach dla uczniów.
5 min	**Aktywność 2. Planujemy domowy budżet (podział na role)** Nauczyciel dzieli uczniów na grupy 5-osobowe, każda grupa to rodzina złożona z mamy Alicji, taty Tomasza, syna Oliwiera, córki Anieli i kota Mruczusia (jeśli nie da się podzielić klasy na grupy pięcioosobowe, można w niektórych grupach zrezygnować z roli kota). Każdy uczestnik otrzymuje opis swojej roli z marzeniami, dodatkowo Oliwiera dostaje banknot 500 zł, a Aniela banknot 1000 zł (to są ich oszczędności z kieszonkowego). Opisy ról: **MAMA ALICJA** Alicja to ciepła, zaangażowana mama i żona, która dba o swoją rodzinę z całego serca. Jednak, jak każda mama, ma swoje marzenia i potrzeby, które pozwalają jej na chwilę wytchnienia i dbanie o siebie. **Marzenia Alicji:** Alicja marzy o romantycznym weekendzie tylko we dwoje z mężem. Znalazła urokliwą

agroturystykę, która kusi ciszą, bliskością natury i pysznym jedzeniem. Koszt takiego wyjazdu wynosi 1500 zł, ale Alicja wierzy, że wspólny czas jest bezcenny.
W najbliższym czasie Alicję czeka ważna impreza integracyjna w pracy. Chciałaby zabłysnąć w nowej sukience, bo te, które ma w szafie, już spełniły swoją rolę. Nowa kreacja to wydatek około 200 zł.
Alicja uwielbia dbać o siebie i marzy o wizycie u kosmetyczki, która pomoże jej poczuć się odświeżoną i piękną. Koszt tego małego luksusu to 200 zł.
Od dawna myśli też o tym, by regularnie chodzić na siłownię. Miesięczny karnet kosztuje 100 zł, a Alicja wie, że ruch to nie tylko zdrowie, ale i lepsze samopoczucie.

TATA TOMASZ
Tomasz to troskliwy mąż i ojciec. Jest człowiekiem o wielkim sercu, ale ma również swoje marzenia i potrzeby, które pomagają mu ładować baterie i dbać o zdrowie oraz relacje z bliskimi.
Marzenia Tomasza:
Tomasz marzy o wyjątkowym wieczorze z żoną Alicją w restauracji. Chciałby spędzić z nią czas tylko we dwoje, ciesząc się dobrym jedzeniem i spokojem. Takie wyjście to koszt około 300 zł – inwestycja w ich wspólne chwile.
Po godzinach pracy Tomasz relaksuje się przed telewizorem. Niestety, ich obecny sprzęt jest już przestarzały i za mały do ich przestronnego salonu. Tomasz marzy o nowym telewizorze, który zapewni lepsze wrażenia podczas oglądania filmów czy grania na konsoli – często w duecie z synem. Wymarzony telewizor kosztuje 3000 zł.
Zdrowie i forma to coś, czemu Tomasz chciałby poświęcać więcej uwagi. Marzy o zakupie rowerka stacjonarnego, który pozwoli mu zadbać o kondycję nawet w domowym zaciszu. Koszt tego sprzętu to 1000 zł, ale Tomasz wierzy, że to inwestycja w lepsze samopoczucie i zdrowie.

SYN OLIWIER
Oliwier to energiczny i ciekawy świata chłopak, który uwielbia spędzać czas z rówieśnikami, odkrywać nowe miejsca i rozwijać swoje zainteresowania. Jak każdy młody człowiek ma swoje marzenia, które są ważne dla jego codziennego szczęścia i poczucia przynależności.
Marzenia Oliwiera:
Oliwier marzy o nowej konsoli do gier. Jego koledzy mają już podobne modele, a on również chciałby grać na nowoczesnym sprzęcie, który pozwoli mu na wspólną zabawę z przyjaciółmi. Taka konsola to koszt 1500 zł, ale dla Oliwiera to spełnienie marzeń o jeszcze lepszej rozrywce.
Chciałby też nową bluzę znanej marki – modną i wygodną, która idealnie wpisuje się w styl jego rówieśników. Taki zakup to wydatek około 300 zł, ale Oliwier wie, że poczuje się w niej wyjątkowo.
W tym miesiącu jego klasa wybiera się na jednodniową wycieczkę do innego miasta. Koszt przejazdu i zwiedzania to 200 zł, a Oliwier bardzo chciałby pojechać – to szansa na nowe doświadczenia i niezapomniane chwile z kolegami.
Dzięki swoim oszczędnościom z kieszonkowego (500 zł) Oliwier może dołożyć się do realizacji swoich marzeń.

CÓRKA ANIELA
Aniela to pełna energii i pomysłów dziewczyna, która wie, czego chce i potrafi marzyć z rozmachem. Ceni sobie chwile spędzone z przyjaciółkami, a jednocześnie dba o praktyczne aspekty swojej codzienności.
Marzenia Anieli:
Aniela marzy o nowym telefonie – najlepiej takim, jaki mają jej koleżanki. Nowoczesny

	sprzęt nie tylko ułatwi jej kontakt z bliskimi, ale też pozwoli na korzystanie z ulubionych aplikacji. Koszt wymarzonego modelu to 3000 zł. Uwielbia spędzać czas z przyjaciółkami i chciałaby wyjść z nimi do kina, a później na pyszną pizzę. Taki wieczór to koszt około 200 zł – inwestycja w wspomnienia i świetną zabawę. Ostatnio Anieli popsuł się plecak – naderwało się jedno z ramiączek. Chciałaby kupić nowy, który będzie nie tylko wygodny, ale i w jej ulubionym stylu. Wybrany przez nią model kosztuje 200 zł. Dzięki swoim oszczędnościom z kieszonkowego (1000 zł) Aniela może dołożyć się do realizacji swoich marzeń. **KOT MRUCZUŚ** Mruczuś jest kotem, który od zawsze uważa, że jego dom to idealne miejsce na świecie. Uwielbia, gdy wszyscy domownicy są blisko – Mama Alicja, Tata Tomasz, Oliwier i Aniela. Ceni sobie chwile, kiedy Alicja głaszcze go delikatnie, Tomasz z uznaniem mówi, że jest prawdziwym królem domu, a dzieci czasem nawet udostępniają mu miejsce na swoich biurkach. Mruczuś nie znosi, gdy dom robi się pusty – wtedy czuje się samotny i nieco smutny. Ostatnio jednak sam zauważył, że coś jest nie tak. Mniej je i coraz częściej odpuszcza zabawy, które wcześniej uwielbiał. Brzuszek od czasu do czasu nieprzyjemnie dokucza, a futerko – choć nadal lśniące – wydaje się mniej przyjemne w dotyku. Mruczuś, jak na mądrego kota przystało, uznał, że to najwyższy czas, żeby pójść do weterynarza. *Tak, moi ludzie muszą mnie zabrać na wizytę* – myśli Mruczuś, przeciągając się leniwie na ulubionym kocu. Wie, że weterynarz pomoże mu wrócić do pełni sił. Chociaż perspektywa transportera i obcego miejsca nie należy do najprzyjemniejszych, Mruczuś ufa swoim ludziom i wie, że zadbają o to, by czuł się lepiej. Wizyta będzie kosztować 300 zł, ale Mruczuś jest przekonany, że jego rodzina dobrze wie, że ich ukochany kot zasługuje na wszystko, co najlepsze. Bo kiedy Mruczuś jest zdrowy i szczęśliwy, cały dom wypełnia jego kojące mruczenie.
20 min	**Aktywność 3. Planujemy domowy budżet (symulacja)** **Przydzielenie zasobów:** Każda grupa otrzymuje: • banknoty o łącznej wartości 11 600 zł: 4 x 1000 zł, 4 x 500 zł, 56 x 100 zł (**materiał do wydrukowania przez nauczyciela**) – to są dochody rodziny (5000 zł pensja mamy, 5000 zł pensja taty, 1600 zł świadczenia 800+ na Anielę i Oliwiera); • zestawienie dochodów i wydatków rodziny (z materiałów dla uczniów): <u>Dochody:</u> Pensja mamy: 5000 zł Pensja taty: 5000 zł Świadczenia 800+ na Anielę i Oliwiera: 1600 zł <u>Karta wydatków rodziny</u> **Planowanie budżetu:** Każda grupa omawia priorytety, negocjuje między członkami rodziny i podejmuje wspólne decyzje. Należy pamiętać o tym, że każdy członek grupy odgrywa swoją rolę i dąży do realizacji swoich marzeń, ale też stara się zadbać o dobro całej rodziny. Grupy mają za zadanie ułożyć otrzymane banknoty (dochody rodziny i ewentualnie oszczędności dzieci z kieszonkowego) przy kategoriach, które uważają, że trzeba opłacić. Należy zdecydować: - czy zapłacić za wszystkie stałe wydatki (zakupy, czynsz, kredyt, lekcje angielskiego, itp.);

	- czy i w jakiej kwocie przeznaczyć pieniądze na marzenia każdego członka rodziny? (wybrane rzeczy trzeba wpisać w pustych miejscach); - czy i ile pieniędzy odłożyć na oszczędności (poduszkę finansową)? Uczniowie przydzielają banknoty do konkretnych wydatków, układając je przy odpowiednich kategoriach.
5 min	**Aktywność 4. Nieprzewidziane wydatki – czy mam wystarczająco dużą poduszkę finansową?** Kiedy już każda grupa skończy poprzednią aktywność (zadecyduje, na co przeznaczy swoje dochody), nauczyciel informuje wszystkich, że w każdej rodzinie zdarzyły się jakieś nieprzewidziane sytuacje, które wymagają poniesienia konkretnych wydatków. Każda grupa losuje jedną kartkę (nieprzewidziany wydatek): • zepsuła się pralka, niestety nie da się jej naprawić – koszt nowej pralki to 1500 zł • zepsuł się samochód – koszt naprawy wynosi 1000 zł • tata zachorował i trzeba wykupić drogie leki – 500 zł • zepsuła się lodówka – koszt naprawy to 500 zł • sąsiad zalał nasze mieszkanie, na szczęście nie było wiele szkód, ale konieczne jest malowanie – koszt 500 zł • mama zgubiła swój telefon – koszt nowego to 1500 zł. Po wylosowaniu nieprzewidzianych wydatków każda grupa sprawdza, czy ma wystarczająco dużą poduszkę finansową, żeby opłacić ten wydatek.
10 min	**Aktywność 5. Refleksja i dyskusja** Nauczyciel pyta uczniów: • *Jakie decyzje były najtrudniejsze do podjęcia w waszych rodzinach?* • *Co zmienilibyście w swoim planie budżetu, gdybyście mogli?* • *Jak można zadbać o zbudowanie odpowiedniej poduszki finansowej?* • *Ile powinna wynosić poduszka finansowa?* Na zakończenie nauczyciel wyjaśnia uczniom, że poduszka finansowa powinna wynosić od 3 do 6 miesięcy waszych stałych wydatków. Dzięki temu rodzina jest bezpieczna finansowo w razie niespodziewanych sytuacji. Zbudowanie poduszki finansowej zajmuje trochę czasu, zwykle nie da się tego zrobić w ciągu jednego miesiąca. Podkreśla także, że planowanie budżetu domowego jest niezwykle ważne. *Planowanie budżetu domowego pomaga kontrolować wydatki, unikać długów i efektywnie gospodarować pieniędzmi, co zapewnia stabilność finansową rodziny. Dzięki świadomemu planowaniu można zaspokajać bieżące potrzeby, realizować marzenia oraz budować oszczędności i poduszkę finansową na nieprzewidziane sytuacje, takie jak awarie sprzętu czy nagłe wydatki. To także sposób na osiąganie długoterminowych celów, takich jak zakup mieszkania czy wyjazd na wakacje.*

Moduł tematyczny: Obraz własnego ciała

Opis:	Poniższe scenariusze dotyczą budowania pozytywnego obrazu ciała u młodzieży. W ramach zajęć uczniowie dowiedzą się, jak mogą budować pozytywny obraz ciała oraz że ciało nie jest związane jedynie z tym, jak ktoś wygląda. Zajęcia mają za zadanie zachęcić uczniów do słuchania swojego ciała – swoich potrzeb, a także do szukania w sobie (swoim ciele) wyjątkowości i tego, co mogą w sobie (w swoim ciele) docenić.

	Scenariusze zajęć kładą również nacisk na przeżywane emocje związane z doświadczaniem własnej cielesności. Jest to okazja do rozmowy o tym, co dzieci w sobie lubią oraz o tym, co widzą jako swoje słabości. W empatycznej grupie warto podnieść temat niepełnosprawności fizycznej i zwrócić uwagę na to, że różnorodność nie musi być postrzegana jako bycie gorszym czy słabszym. Dodatkowo, uczniowie dowiedzą się jak ciało pokazuje to, jakich ktoś doświadcza emocji w ogóle. Co więcej, zajęcia zwracają uwagę na różnorodność w wyglądzie ciała u ludzi, co ma na celu pomóc zarówno w zaakceptowaniu siebie (swojego ciała), a także w zaakceptowaniu różnic w wyglądzie u innych ludzi. Dodatkowo scenariusze poruszają wpływ mediów na postrzeganie własnego ciała.
Pytanie przewodnie:	Jak zbudować pozytywny obraz ciała u dzieci i młodzieży?
Grupa wiekowa:	Klasy 5–8 szkoły podstawowej
Czas potrzebny na realizację wszystkich scenariuszy:	5x 45 min lub 6 x 45 min
Efekty uczenia się i rozwijane kompetencje:	• budowanie pozytywnego obrazu ciała; • budowanie samooceny; • umiejętność słuchania własnych potrzeb; • nazywanie i rozróżnianie emocji; • akceptacja różnorodności dotyczącej cielesności; • budowanie umiejętności słuchania innych osób; • uwrażliwienie na przeżywanie trudnych emocji przez innych ludzi; • budowanie umiejętności pracy w grupie; • nauka wyrażania swojego zdania na forum klasy; • nabywanie kompetencji miękkich i umiejętności społecznych.

Scenariusz 1.
OBRAZ CIAŁA

W czasie zajęć uczniowie i uczennice zastanawiają się, co oznacza mieć pozytywny i negatywny obraz swojego ciała. Pracują nad docenianiem możliwości swojego ciała. Zajęcia są wprowadzeniem do kolejnego scenariusza nastawionego na akceptację siebie i informacji płynących z ciała.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
15 min	**Aktywność 1. Wprowadzenie** Nauczyciel wyświetla różne znane autoportrety. Dopytuje uczniów i uczennice, co widzą, co im się podoba w przedstawionych pracach. Wyjaśnia, że artyści tworzący swoje autoportrety mieli bardzo konkretne wyobrażenia o sobie. Malując siebie, mieli w głowie pewien **obraz swojego ciała.**

	Autoportrety, które można zaprezentować: • Albrecht Dürer *Autoportret w futrze* • Frida Kahlo *Autoportret z cierniowym naszyjnikiem i kolibrem* • Vincent van Gogh *Autoportret z zabandażowanym uchem* • Yayoi Kusama *Self Portrait [TWAY] (2010)* Nauczyciel prosi uczniów i uczennice, aby wybrali jeden autoportret i napisali, jak ich zdaniem dany artysta/dana artystka postrzegał/postrzegała swoje ciało. Czy mieli pozytywny obraz siebie? *Obraz ciała to jest to, jak postrzegacie swoje ciało i jak się w nim czujecie. Obraz ciała nie odnosi się do tego, jak wyglądacie fizycznie, ale do tego, jak się czujecie z tym, jak wyglądacie. Wasze odczucia na ten temat mogą być kształtowane przez wiele czynników, takich jak przyjaciele, rówieśnicy, rodzina, styl życia, pochodzenie kulturowe oraz media.*
15 min	**Aktywność 2. Pozytywny obraz – negatywny obraz** *Podzielcie kartkę na dwie kolumny. W jednej z nich napiszcie nagłówek „Pozytywny obraz ciała", a w drugiej „Negatywny obraz ciała". W kolumnie „Pozytywny obraz ciała" wypiszcie, co według was oznacza mieć pozytywne nastawienie do swojego ciała. W kolumnie „Negatywny obraz ciała" wypiszcie, co oznacza mieć negatywne podejście do wyglądu i odczucia wobec swojego ciała. Po zakończeniu ćwiczenia omówcie swoje spostrzeżenia w grupie. Każdy może podzielić się jednym punktem z każdej kolumny.* **Osoby z pozytywnym obrazem ciała zazwyczaj:** • lubią swoje ciało, • akceptują je takie, jakie jest, • czują się pewnie i komfortowo w swoim ciele, • nie wierzą, że byłyby bardziej lubiane, gdyby wyglądały inaczej, • nie spędzają dużo czasu na skupianiu się na swoim wyglądzie lub wadze, • cenią to, kim są, a nie tylko to, jak wyglądają. **Osoby z negatywnym obrazem ciała mogą:** • mogą negatywnie myśleć o swoim wyglądzie, • nadmiernie martwić się o swoją wagę, • mieć zniekształcone wyobrażenie o tym, jak naprawdę wyglądają, • skupiać się na części lub częściach swojego ciała, które chciałyby zmienić, • porównywać się do innych i życzyć sobie, aby wyglądać tak jak oni, • czuć się niepewnie i obwiniać swoje ciało za swoje emocje, • wierzyć, że wszystkie ich problemy zniknęłyby, gdyby mogły zmienić swój wygląd. *Posiadanie zdrowego obrazu ciała nie oznacza, że nie zależy wam na waszym wyglądzie. To oznacza, że doceniacie i szanujecie swoje ciało. Obraz ciała polega na równowadze – to, jak czujecie się we własnej skórze, nie powinno decydować o wszystkim. Zdrowy obraz ciała daje wolność i elastyczność, aby być sobą. Oznacza akceptowanie i docenianie swojego ciała za to, jakie jest i co potrafi, a nie tylko za to, jak wygląda. Praca nad pozytywnym obrazem ciała wymaga czasu, cierpliwości i wysiłku, ale to się opłaca – **jesteś tego wart/warta!***
10 min	**Aktywność 3. Autorefleksja** *Napisz swobodnie swój wewnętrzny dialog, głos lub uczucia – to, co mówisz sobie o swoim ciele. Nie martw się o styl, gramatykę ani formę. Po prostu zapisz wszystko, co przychodzi ci do głowy na temat tego, jak postrzegasz swoje ciało i jakie masz z nim związane emocje. Ten zapis jest tylko dla ciebie, więc bądź szczery/szczera wobec siebie.*

	Odpowiedz na to pytanie w swoim zeszycie lub na kartce. *Możesz napisać kilka zdań wyjaśniających, dlaczego tak właśnie się czujesz, i co, według ciebie, wpływa na twój obraz ciała. Jak się czujesz w związku z ogólnym obrazem swojego ciała? Czy jest on negatywny i krytyczny? Czy może pozytywny i wspierający? A może jest trochę taki, i trochę taki?*
5 min	**Aktywność 4. Relaksacja** *Znajdź wygodne miejsce, gdzie możesz usiąść lub się położyć. Upewnij się, że jest ci ciepło i komfortowo. Zamknij oczy i weź kilka głębokich oddechów. Wdech przez nos – i powoli wydech przez usta. Wyobraź sobie, że z każdym wydechem wypuszczasz stres i napięcie, a z każdym wdechem wypełniają cię spokój i akceptacja.* *Oddychaj spokojnie. Poczuj, jak twój oddech porusza twoim ciałem. Może zauważysz, jak unoszą się twoje ramiona lub jak twój brzuch delikatnie się porusza. To twój oddech – zawsze z tobą, zawsze wspierający.* *Teraz zwróć uwagę na swoje ciało. Zacznij od stóp i powoli przesuwaj uwagę w górę. Poczuj swoje nogi, biodra, brzuch, klatkę piersiową, ramiona, dłonie, szyję i głowę. Pomyśl o tym, co twoje ciało dla ciebie robi – o tym, jak pozwala ci się poruszać, bawić, odkrywać świat. Każda część twojego ciała ma swoją ważną rolę.* *Powtarzaj w myślach za mną:* • *Moje ciało jest wyjątkowe i zasługuje na szacunek.* • *Doceniam swoje ciało za to, co dla mnie robi każdego dnia.* • *Akceptuję siebie takim/taką, jakim/jaką jestem.* • *Moje ciało jest moim domem i dbam o nie z życzliwością.* *Wyobraź sobie, że twoje ciało otacza ciepłe, złote światło. To światło wypełnia cię poczuciem akceptacji i wdzięczności. To światło mówi ci: Jesteś wystarczający/wystarczająca dokładnie taki/taka, jaki/jaka jesteś.* *Powoli zacznij wracać do teraźniejszości. Porusz palcami u rąk i nóg. Weź głęboki wdech, wyprostuj się i uśmiechnij do siebie. Pamiętaj, że twój obraz ciała jest czymś, nad czym możesz pracować każdego dnia, wypełniając swoje myśli akceptacją i troską o siebie. Kiedy będziesz gotowy/gotowa, otwórz oczy.*

Scenariusz 2.
AKCEPTACJA SIEBIE I INFORMACJI, KTÓRE DAJE CIAŁO

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	**Aktywność 1. Wprowadzenie** *Na dzisiejszej lekcji będziemy rozmawiać o tym, jak nasze ciało wysyła nam sygnały i jakie znaczenie ma ich słuchanie. Zastanowimy się, jak zaakceptować potrzeby płynące z naszego ciała i zadbać o nie w sposób, który sprzyja naszemu zdrowiu i dobremu samopoczuciu.* **Pytania do refleksji:** • *Co dla ciebie oznacza dbanie o własne ciało?* • *Czy łatwo jest ci słuchać swojego ciała? Na przykład: kiedy jesteś zmęczony/zmęczona, czy łatwo przychodzi ci pójść spać, wiedząc, że czeka cię trudny sprawdzian, a jeszcze nie jesteś do niego gotowy/gotowa?* • *Dlaczego mogę czuć różne emocje, kiedy myślę o swoim ciele?* Dzięki tym pytaniom uczniowie mają się zastanowić, jak radzą sobie z równoważeniem swoich obowiązków i dbaniem o siebie. Pozwoli to lepiej zrozumieć, dlaczego dbanie o zdrowie fizyczne, psychiczne i emocjonalne jest tak ważne.
10 min	**Aktywność 2. Potrzeby mojego ciała** Nauczyciel prosi uczniów i uczennice, żeby zastanowili się, jakie potrzeby komunikuje ich

	ciało w różnych momentach dnia (potrzebę snu, wypoczynku, posiłku, umycia się). Nauczyciel pyta uczniów i uczennice, po czym poznać, że jesteśmy: • zmęczeni • śpiący • chorzy • mamy dużo energii • zadowoleni z siebie • przestraszeni. *Jakie emocje z tymi stanami się wiążą? Jak reagujemy i jak się zachowujemy, kiedy te potrzeby nie są zaspokojone? A jak kiedy są? Co możemy wtedy zrobić (np. iść spać, iść do lekarza itp.)?* Uczniowie i uczennice zastanawiają się w parach, co mówi im ich ciało w różnych momentach oraz co w takich sytuacjach powinni zrobić. Robią instrukcje do tego, jak reagować na sygnały ze swojego ciała.
20 min	**Aktywność 3. Tworzymy plan** Nauczyciel wyjaśnia uczniom i uczennicom, czym jest dbanie o siebie, podkreślając, że dotyczy to nie tylko ciała, ale także umysłu i ducha. Tylko spójność tych trzech elementów pozwala na pełny, dobry obraz własnego ciała. Nauczyciel dzieli uczniów na trzy grupy, każda z nich ma skupić się na jednym z aspektów dbania o siebie: umysł, ciało, duch. **Umysł:** *Jakie działania pomagają ci uspokoić umysł? Co robisz, aby zrelaksować się po stresującym dniu?* **Ciało:** *Jak dbasz o swoje ciało? Jakie aktywności fizyczne sprawiają ci przyjemność? Co jesz, aby czuć się dobrze?* **Duch:** *Jak dbasz o swoje samopoczucie emocjonalne? Co robisz, by poczuć się dobrze w swojej skórze i zyskać pozytywne nastawienie?* **Indywidualne zadanie:** Każdy uczeń ma za zadanie stworzyć swój własny plan dbania o siebie, który uwzględnia te trzy obszary. Plan ma być realistyczny i dostosowany do jego/jej potrzeb. **Podsumowanie:** Uczniowie mogą podzielić się swoimi planami z grupą i omówić, jakie elementy dbania o siebie są dla nich najważniejsze. Może to być także okazja do wprowadzenia do dalszej rozmowy na temat dbania o zdrowie psychiczne. Ważne jest, aby uczniowie zrozumieli, że dbanie o siebie to codzienna praktyka, która ma pozytywny wpływ na ich życie.
10 min	**Aktywność 5. Relaksacja** *Teraz skieruj swoją uwagę na swoje ciało. Zacznij od stóp. Poczuj, jak stopy wspierają cię każdego dnia, pomagając ci chodzić, biegać, tańczyć. Przenieś uwagę na nogi. Poczuj ich siłę i stabilność. Dzięki nim możesz odkrywać świat. Podziękuj im za to.* *Powoli przesuwaj uwagę w górę, w stronę tułowia. Poczuj, jak twój brzuch i klatka piersiowa unoszą się przy każdym oddechu. Twoje ciało oddycha za ciebie, wspiera cię, nawet kiedy o tym nie myślisz.* *Zatrzymaj się przy ramionach i rękach. Pomyśl o wszystkim, co nimi robisz – od przytulania bliskich, po tworzenie rzeczy, które sprawiają ci radość.*

	Na koniec skup się na swojej głowie. Pomyśl o swoim uśmiechu, oczach, które widzą piękno wokół ciebie, i umyśle, który pozwala ci się rozwijać i uczyć. *Teraz pomyśl o całym swoim ciele jako całości. Nie jest idealne, ale jest twoje – wyjątkowe i jedyne w swoim rodzaju. Wyobraź sobie, że otacza je ciepłe, złote światło, które daje ci poczucie bezpieczeństwa i akceptacji.* *Powiedz sobie w myślach:* • *Moje ciało jest dobre takie, jakie jest.* • *Zasługuję na szacunek i troskę.* *„Dbam o siebie, bo jestem tego wart/warta.* *Kiedy poczujesz, że jesteś gotowy/gotowa, weź kilka głębokich oddechów. Poczuj kontakt z podłożem pod stopami lub plecami. Powoli zacznij poruszać palcami dłoni i stóp. Otwórz oczy, kiedy będziesz gotowy/gotowa, i przypomnij sobie, że to uczucie spokoju możesz przywołać, kiedy tylko będziesz tego potrzebować.*
	Dodatkowe filmy, które można obejrzeć z nastolatkami: • https://www.youtube.com/watch?v=v7zUHOEYIN8 (*Why Don't I Like The Way I Look?*) • https://www.youtube.com/watch?v=PUCXzBV4K7Y (*5 Ways to Improve Body Confidence*)
	Dodatkowa aktywność: W ramach tematu dbania o siebie i swoje potrzeby można poszerzyć zajęcia o wspólne tworzenie maseczek – forma dbania o swoje ciało, ale również praca z różnymi zmysłami, która będzie stanowiła wyjście do kolejnego warsztatu.

Scenariusz 3.
ODŻYWIANIE – ZMYSŁ SMAKU I WĘCHU – NASZE SAMOPOCZUCIE

Zajęcia mają wprowadzić młodzież do tematu odżywiania jako ważnego elementu samopoczucia. Uczniowie dowiedzą się, jak ich zmysły wpływają na postrzeganie świata i samopoczucie. W ramach tego scenariusza skoncentrujemy się w szczególności na dominujących w odżywianiu zmyśle smaku i węchu. Uczniowie dowiedzą się, jak smak i zapach jedzenia mogą wpływać na emocje i energię. Zrozumieją, jak zdrowe jedzenie wspiera dobre samopoczucie i jak ważna jest równowaga w diecie.

<table>
<tr><th>Czas</th><th>Rodzaj aktywności i jej opis</th></tr>
<tr><td>15 min</td><td>Aktywność 1. Tworzymy definicje – okienko definicyjne
Nauczyciel prosi młodzież o opracowanie okienka informacyjnego (definicyjnego) do hasła zdrowie odżywianie.
• Co znaczy dla was zdrowo się odżywiać?
• Czy zauważyliście, że wasze samopoczucie zmienia się w zależności od tego, co jecie?
• Jakie emocje wywołują w was wasze ulubione potrawy?

<table><tr><td>Definicja, opis słowny</td><td>Schemat graficzny</td></tr><tr><td>Metafora, porównanie</td><td>Komiks</td></tr></table></td></tr>
<tr><td>10 min</td><td>Aktywność 2. Doświadczanie świata przez jedzenie
Etap 1: Smakowanie
1. Rozdaj uczniom kawałki produktów (np. plasterek cytryny, kostka czekolady).</td></tr>
</table>

	2. Poproś o zasłonięcie oczu i spróbowanie jedzenia. *3.* Zadaj pytania: *Jakie emocje wywołuje ten smak? Czy kojarzy się z czymś szczególnym?* **Etap 2**: Wąchanie 1. Rozdaj próbki zapachowe (np. kawałek imbiru, cynamon, mięta). *2.* Uczniowie wąchają próbki i odpowiadają na pytanie: *Jak ten zapach wpływa na wasz nastrój?* Wniosek: Smak i zapach jedzenia oddziałują na nasze emocje, co warto uwzględniać w codziennym odżywianiu. Nauczyciel pyta: *Czy zdarza się wam wybierać jedzenie na poprawę humoru? Jak myślicie, dlaczego zapach świeżego chleba jest tak przyjemny?* Przed kolejną aktywnością uczniowie i uczennice zastanawiają się: • *Jakie są twoje ulubione jedzenie i napoje? Jak wpływają na twoje samopoczucie?* • *Czy jesz regularnie? Jak się czujesz, kiedy pomijasz posiłek?* • *Czy zwracasz uwagę na to, czy twoje jedzenie daje ci energię czy raczej powoduje zmęczenie?*
10 min	**Aktywność 3. Moje smaki i emocje** Nauczyciel rozdaje uczniom i uczennicom kartę pracy „Moje smaki i emocje”. Zadanie: Uczniowie zapisują 3 ulubione smaki i zapachy oraz emocje, jakie im towarzyszą podczas ich odczuwania. Uczniowie mogą też dodać, jakie produkty wybierają, gdy potrzebują: ▪ poprawy nastroju ▪ zrelaksowania się ▪ pobudzenia do działania. Następnie zaznaczają, w której grupie znajdują się produkty, które wypisali. **Produkty wspierające dobre samopoczucie:** 1. **Owoce i warzywa**: o banany (źródło tryptofanu, wspierającego produkcję serotoniny) o awokado (bogate w zdrowe tłuszcze i witaminę B6, wspierającą układ nerwowy) o jagody (pełne przeciwutleniaczy, które pomagają zwalczać stres oksydacyjny) o szpinak i jarmuż (bogate w magnez, który pomaga redukować stres). 2. **Orzechy i nasiona**: o migdały (źródło witaminy E i zdrowych tłuszczów) o pestki dyni (bogate w cynk, który wspiera równowagę emocjonalną). 3. **Produkty pełnoziarniste**: o owsianka (stabilizuje poziom cukru we krwi, wspiera stały poziom energii) o chleb pełnoziarnisty (dostarczający błonnika i węglowodanów złożonych). 4. **Białka wysokiej jakości**: o tłuste ryby (łosoś, makrela – źródła kwasów omega-3 wspierających funkcje mózgu). o jajka (bogate w cholinę wspierającą funkcjonowanie mózgu). 5. **Zioła i przyprawy**: o imbir (poprawia krążenie i rozgrzewa organizm) o kurkuma (działa przeciwzapalnie i poprawia nastrój). **Produkty, które mogą rozregulowywać pracę organizmu:** 1. **Produkty wysoko przetworzone**: o chipsy i słone przekąski (nadmiar soli może podnosić ciśnienie i wywoływać obciążenie organizmu)

	o słodycze (duże ilości cukru powodują gwałtowne skoki i spadki poziomu glukozy we krwi, co negatywnie wpływa na energię i nastrój). 2. **Napoje energetyczne i gazowane**: o energy drinki (zawierają kofeinę i cukier, które mogą prowadzić do nerwowości i szybkiego spadku energii) o cola i inne słodzone napoje (duża ilość cukru i sztucznych dodatków). 3. **Produkty smażone na głębokim tłuszczu**: o frytki, smażony kurczak (obciążają układ trawienny i mogą powodować uczucie ciężkości). 4. **Produkty o wysokim indeksie glikemicznym**: o biały chleb i makarony (powodują szybkie skoki cukru we krwi, a następnie zmęczenie). 5. **Alkohol i nadmiar kofeiny**: o kawa w nadmiarze (może powodować niepokój i problemy ze snem) o alkohol (zakłóca regenerację organizmu i obniża jakość snu, co wpływa na nastrój, może wywoływać agresję, wpływa negatywnie na pracę mózgu, może prowadzić do uzależnienia). W zależności od odpowiedzi uczniów i uczennic nauczyciel ustala z nimi, które produkty częściej wybierali i co to dla nich oznacza. Czy automatycznie wybierają dobre jedzenie, czy jednak decydują się na rzeczy, które dają szybką przyjemność, ale długoterminowo nie dają realnych efektów, a wręcz mogą być niekorzystne? Warto zwrócić młodzieży uwagę, że nie chodzi w tym zadaniu o podanie prawidłowych odpowiedzi, ale o rzeczywiste zastanowienie się nad tym, co nastolatki jedzą i jak to na nich może działać.
10 min	**Aktywność 4. Planowanie zmian** W ramach refleksji uczniowie i uczennice planują, co mogą zmienić w swoim sposobie żywienia, żeby lepiej działać na swoje samopoczucie: *Co zmienicie w swoim codziennym żywieniu, żeby lepiej wpływało na wasze samopoczucie?* Nauczyciel prosi uczniów i uczennice, aby wybrali 1–3 rzeczy, które chcą zmienić w swoim codziennym odżywianiu. Uczniowie zapisują swoje cele na karcie „Mój plan zmian” z podziałem na: • zmiana: co chcę zmienić? • dlaczego: jak ta zmiana pomoże mi czuć się lepiej? • kiedy: jak często/od kiedy zacznę to robić? • jak się upewnię: jak będę sprawdzać, czy mi się udaje? *Nie musicie zmieniać wszystkiego od razu. Ważne, żebyście spróbowali wprowadzić choć jedną zdrową zmianę w swoim żywieniu. To może być coś prostego, jak picie większej ilości wody albo jedzenie jednego owocu dziennie. Każdy krok w kierunku zdrowszych wyborów jest sukcesem!* Dodatkowo, jeśli są na to przestrzeń i czas, osoby chętne mogą podzielić się swoim planem zmian. Jednak nikt nie powinien być wywoływany do odpowiedzi, jeśli tego nie chce. **Przykłady propozycji zmian, które mogą wybrać uczniowie:** • zamiana słodkich napojów na wodę lub herbaty owocowe • jedzenie śniadania codziennie przed wyjściem z domu • wybieranie świeżych owoców zamiast przetworzonych przekąsek • ograniczenie fast foodów na rzecz posiłków przygotowanych w domu • dodanie porcji warzyw do obiadu • planowanie przerw na zdrowe przekąski w ciągu dnia
5 min	**Dodatkowo: Relaksacja**

	Wyobraźcie sobie, że znajdujecie się w pięknym ogrodzie pełnym świeżych, soczystych owoców i aromatycznych ziół. Wokół was unosi się zapach dojrzałych jabłek, mięty, rozmarynu i kwiatów cytryny. Czujecie, jak te zapachy otulają was i wypełniają spokojem. Teraz sięgacie po dojrzały owoc. Może to jest soczysta pomarańcza, delikatnie kwaśne jabłko albo słodkie winogrono. Bierzecie mały kęs i pozwalacie, aby smak powoli rozchodził się po waszych ustach. Smak jest głęboki, bogaty i sprawia, że czujecie lekkość i radość. Każdy kęs to dawka pozytywnej energii dla waszego ciała. *W dłoniach trzymacie filiżankę swojego ulubionego ciepłego napoju. Może to herbata ziołowa, czekolada na gorąco albo woda z plasterkiem cytryny i miodem. Powoli wciągacie powietrze i delektujecie się zapachem, który uspokaja wasze myśli. Ten napój daje wam uczucie ukojenia i spokoju.* *Wyobraźcie sobie, jak każdy zdrowy kęs jedzenia i każdy łyk napoju wypełniają wasze ciało energią. Wasz organizm dziękuje wam za troskę, za wartościowe smaki, które mu dostarczacie. Czujecie, jak każdy kawałek jedzenia wspiera wasze zdrowie i dodaje wam siły na cały dzień.* *Powoli zaczynacie wracać do tu i teraz. Zwracacie uwagę na swoje ciało, jak się czuje – zrelaksowane, spokojne, pełne harmonii. Weźcie jeszcze jeden głęboki wdech i wydech. Kiedy będziecie gotowi, otwórzcie oczy i uśmiechnijcie się do siebie. Jesteście gotowi na nowe, pozytywne doświadczenia.*

Scenariusz 4.
KIEDY JEDZENIE STAJE SIĘ PROBLEMEM, CZYLI OTWARCIE O ZABURZENIACH ODŻYWIANIA

Ważny scenariusz do realizacji z tą grupą wiekową. Warto, aby nauczyciel prowadzący zajęcia był przygotowany merytorycznie z tematyki zaburzeń odżywiania i otyłości u młodzieży. Odpowiednia wiedza i przygotowanie pozwalają na bezpieczne przeprowadzenie spotkania. Wciąż należy pamiętać, że spotkanie ma charakter psychoedukacyjny, nie terapeutyczny. W przypadku dostrzeżenia problemów doświadczanych przez indywidualnych uczniów i uczennice należy skierować sprawę do psychologa szkolnego i podjąć zakładane procedurą szkolną działania interwencyjne.

Uwaga! Warto wcześniej poinformować rodziców o planowanych zajęciach w tym temacie oraz zwrócić uwagę na tych uczniów i uczennice, które wiadomo, że dotknięte są problemem. W takim przypadku nauczyciel przeprowadza rozmowę z rodzicami i uczniem/uczennicą, czy chcą, aby dziecko wzięło udział w zajęciach. Należy pamiętać, że rozmowa o zaburzeniach dla niektórych może stanowić wyzwalacz powodujący wysoki dyskomfort.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	**Aktywność 1. Wprowadzenie do tematu spotkania** Nauczyciel wyjaśnia, że zajęcia podejmą ważne tematy związane z podejściem do odżywiania i dbania o siebie. W czasie spotkania omówione zostaną problemy, które mogą się pojawić w związku z jedzeniem oraz jak to może się przekładać na funkcjonowanie młodego człowieka, a także jego/jej stan psychiczny. Elementem zajęć będzie także poszukiwanie asertywnych sposobów na komunikowanie swoich potrzeb związanych z odżywianiem się oraz praca nad umiejętnością proszenia o pomoc. • *Czy kiedykolwiek słyszeliście hasło „zaburzenia odżywiania”?* • *Jak je rozumiecie?*

15 min	**Aktywność 2. Zaburzenia odżywiania – zapoznanie z informacjami** Uczniowie i uczennice zapoznają się z tekstem dotyczącym zaburzeń odżywiania. Wybierają z tekstu jedno zdanie z informacją, która jest dla nich szczególnie istotna i o której uważają, że każdy powinien ją znać. Następnie w parach porównują wybrane zdania i zapisują oba. **Refleksja podsumowująca:** • *Jakie zdania wybraliście? Co było dla was szczególnie ciekawe?* • *Czy w tekście znajduje się coś, co was zaskoczyło?* • *Jakie są wasze emocje po przeczytaniu tego tekstu?*
10 min	**Aktywność 3. Karta pracy: co zrobić, aby pozytywnie myśleć o własnym ciele** Uczniowie indywidualnie wypełniają kartę pracy, która zawiera pytania: 1. Jakie cechy swojego ciała lubię najbardziej? 2. Jak mogę dbać o swoje ciało w sposób zdrowy i zrównoważony? 3. Wymień trzy pozytywne afirmacje dotyczące swojego wyglądu, które mogą pomóc budować lepszy obraz siebie. 4. Jakie kroki mogę podjąć, aby być bardziej asertywny/asertywna w wyrażaniu swoich potrzeb?
15 min	**Aktywność 4. Dyskusja: Jak możemy wspierać zdrowe podejście do ciała w naszej społeczności?** Uczniowie i uczennice dzielą się na dwie grupy, z których jedna prezentuje pomysły na działania szkolne, a druga na inicjatywy w rodzinie i lokalnej społeczności odnośnie do zdrowego podejścia do dbania o ciało oraz promowania wiedzy na temat zaburzeń odżywiania. W ramach dyskusji obie grupy wybierają 2 działania, które ich zdaniem byłyby najbardziej realne do zorganizowania w ich społeczności. Jeśli klasa jest duża, dzielimy każdą z grup na podgrupy 3–4-osobowe, aby zapewnić możliwość zaangażowania się każdej uczennicy/każdego ucznia. Modyfikacja: W przypadku mniej zaangażowanych lub młodszych klas zadanie można zastąpić uproszczeniem – stworzeniem prostego plakatu na temat znaczenia obrazu własnego ciała.
Dodatkowo	**Dodatkowe filmy, które można obejrzeć z nastolatkami:** • https://www.youtube.com/watch?v=jsXunfNw1xY • https://www.youtube.com/watch?v=cfSnIWt_Y9g • https://www.youtube.com/watch?v=3Bax8ijH038 (*Why are eating disorders so hard to treat?* – polskie napisy)

Scenariusz 5.
WIRTUALNE WZORCE

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	**Aktywność 1. Wprowadzenie** Nauczyciel przypomina poprzednią lekcję. Wyjaśnia, że wiele zaburzeń odżywiania wynika z nierealnych wzorców urody promowanych przez media społecznościowe, influencerów i celebrytów. W czasie zajęć młodzież ma zastanowić się, jaki wpływ mają na nich wzorce zewnętrzne i jak przekłada się to na ich zdrowie psychiczne.
20 min	**Aktywność 2. Sonda szkolna/uliczna** Podział uczniów na 4–5-osobowe zespoły. Każdy zespół przeprowadza sondę społeczną na temat używania filtrów do przerabiana zdjęć i filmów. Sondę można przeprowadzić w szkole albo zorganizować specjalne wydarzenie projektowe, zachęcające młodzież do aktywności w najbliższej okolicy.

	Alternatywnie: Uczniowie i uczennice mogą odegrać na zmianę rolę osoby prowadzącej wywiad i osoby odpowiadającej. Można na taką okoliczność przygotować im karty z opisem osób, w które mają się wcielić.
20 min	**Aktywność 3. Podsumowanie sondy** Uczniowie i uczennice opowiadają o swoich odczuciach i wrażeniach po przeprowadzeniu sondy. Każdy zespół czyta odpowiedź na to samo pytanie, po czym odbywa się dyskusja na temat pytania: • czy odpowiedzi są podobne czy różne? • jak odpowiadali uczestnicy sondy? • czy uczniowie i uczennice zgadzali się z przedstawionymi opiniami? Nauczyciel podkreśla, że każdy człowiek wygląda inaczej, ma różne umiejętności i nawet jeśli użyje różnych filtrów, nie zmieni się to, jak naprawdę wygląda. Rzeczy publikowane w Internecie są często przerabiane przez filtry i inne programy i nigdy nie mamy pewności, że to, co widzimy w internecie, wygląda tak naprawdę w realnym świecie. Nauczyciel mówi uczniom, że zgodnie z wynikami badań osoby, które częściej korzystają z mediów społecznościowych, są mniej zadowolone ze swojego wyglądu, ponieważ porównują się do innych, natomiast w mediach promowane są wychudzone sylwetki dziewcząt i umięśnione sylwetki chłopców.
5 min	Ewaluacja

Moduł tematyczny: Postawy obywatelskie

Opis:	W ramach realizacji serii zajęć uczniowie i uczennice są wprowadzani w temat postaw obywatelskich. Uczą się znaczenia aktywności społecznej, odpowiedzialności i samodzielności. Ten moduł tematyczny ma pozwolić młodym podwyższyć poczucie własnej wartości poprzez dostrzeżenie efektów sprawczości i samodzielnych działań.
Pytanie przewodnie:	Jak czuję się, kiedy działam na rzecz mojego otoczenia?
Grupa wiekowa:	Klasy 5–8 szkoły podstawowej
Czas potrzebny na realizację wszystkich scenariuszy:	4 x 45 min (z możliwością poszerzenia czasu pracy w grupach, które mają do tego przestrzeń organizacyjną)
Efekty uczenia się i rozwijane kompetencje:	• budowanie świadomości obywatelskiej; • rozwijanie aktywności społecznej; • rozwijanie poczucia sprawczości; • budowanie świadomości znaczenia aktywności społecznej; • rozwinięcie umiejętności identyfikowania problemów i określania rozwiązań; • rozwijanie umiejętności zarządzania zmianą; • budowanie świadomości w zakresie nierówności społecznych; • zapoznanie z obszarem zrównoważonego rozwoju.

Scenariusz 1.
CZY CZUJEMY SIĘ ODPOWIEDZIALNI?
Warsztat wprowadzający w temat rozwijania postaw obywatelskich wśród starszych uczniów i uczennic w szkole podstawowej. W czasie spotkania koncentrujemy się na temacie poczucia odpowiedzialności za siebie i swoje otoczenie. Młodzież uczy się, jakie jest znaczenie zasad społecznych i dlaczego są one ważne, aby móc zadbać o potrzeby różnych osób w społeczności. Refleksja doprowadza młodzież do zrozumienia, jaki wpływ mogą mieć ich decyzje na funkcjonowanie innych

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	**PRETEST Skala Sprawczości** Nauczyciel prosi uczniów i uczennice o wypełnienie pretestów. W przypadku grup, które mają problemy z czytaniem lub rozumieniem tego typu poleceń, formularz punkt po punkcie nauczyciel przechodzi z uczniami.
5 min	**Aktywność 1. Gra symulacyjna – wprowadzenie** Nauczyciel rozpoczyna zajęcia od wprowadzenia, w którym wyjaśnia, że w nadchodzącym cyklu tematycznym klasa będzie zgłębiać kwestie związane z postawami obywatelskimi oraz podejmowaniem działań w swojej lokalnej społeczności. Podkreśla, że jednym z kluczowych elementów bycia zaangażowanym członkiem społeczeństwa jest odpowiedzialność – zarówno za własne działania, jak i za wpływ, jaki mają one na innych. Zadając pytania, nauczyciel angażuje uczniów i uczennice w refleksję: • *Czy uważacie się za osoby odpowiedzialne? Dlaczego tak? Dlaczego nie?* • *Czy bycie osobą odpowiedzialną ma znaczenie dla funkcjonowania w społeczności klasy, szkoły, rodziny?* Kiedy klasa jest gotowa, nauczyciel dzieli uczniów na grupy 5–6-osobowe. Następnie przedstawia im kontekst gry symulacyjnej. Opowiada, że uczestnicy wcielą się w role pionierów, którzy wraz z 50 innymi osobami trafili na niedawno odkrytą wyspę na Oceanie Spokojnym. Zadaniem każdej grupy będzie opracowanie zasad, które pomogą stworzyć sprawnie funkcjonującą społeczność na tej wyspie. Każda grupa siada razem, otrzymuje opis zadania i zaczyna wspólną pracę.
20 min	**Aktywność 2. Gra symulacyjna: przebieg gry** Gra przebiega w dwóch turach po 10 min. Każda grupa pracuje niezależnie od pozostałych. Symulacja nie zawiera elementu współzawodnictwa. **Tura 1: Tworzenie zasad** (10 min) Grupy zastanawiają się nad kluczowymi zasadami, które powinny obowiązywać na wyspie. W szczególności: • Jakie zasady są najważniejsze, aby zapewnić bezpieczeństwo i harmonię? • Za co różne osoby będą odpowiedzialne? • Jakie role i zadania powinny zostać przypisane członkom społeczności? Zasady i role zapisują na papierze flipchartowym lub w innej formie wybranej przez grupę. **Tura 2: Uwzględnianie specjalnych potrzeb** (10 minut) Grupy analizują specjalne potrzeby uczestników wyprawy i zastanawiają się, jak dostosować zasady lub jakie dodatkowe zasady wprowadzić, aby uwzględniały różnorodność i zapewniały bezpieczeństwo wszystkim. W szczególności: • Jak zadbać o osoby z alergiami pokarmowymi?

	• Co zrobić, aby przestrzeń była dostępna dla osób niesłyszących, osób na wózku inwalidzkim czy tych, które unikają hałasu? • Jak wspierać kobiety w ciąży, małe dzieci oraz osoby starsze? Dodatkowe zasady i rozwiązania zapisują obok wcześniej stworzonych zasad.
5 min	**Aktywność 3. Prezentacja wyników gry** Każda grupa prezentuje swoje zasady, role i propozycje dotyczące uwzględnienia potrzeb uczestników. Prezentacje mogą odbywać się w formie ustnej, z użyciem przygotowanych materiałów. Nauczyciel pyta: • *Jakie podobieństwa i różnice zauważyliście między zasadami ustalonymi przez różne grupy?* • *Które pomysły szczególnie wam się podobały? Dlaczego?* • *Czy podczas ustalania zasad napotkaliście trudności? Jeśli tak, to jakie?* • *Co ta gra nauczyła was o odpowiedzialności i uwzględnianiu potrzeb innych?* Podsumowanie: *Odpowiedzialność i współpraca są kluczowe dla tworzenia dobrze funkcjonującej społeczności, zarówno w grze, jak i w prawdziwym życiu. Dzięki temu możemy się czuć zadbani i bezpieczni w grupie, w której żyjemy.*

Scenariusz 2.
JAKIE PROBLEMY WYSTĘPUJĄ W MOJEJ LOKALNEJ SPOŁECZNOŚCI?
Spotkanie wprowadza młodzież w tematykę przyglądania się problemom funkcjonującym w środowisku rówieśniczym, szkolnym i lokalnym. Nastawione jest na rozwijanie empatii społecznej, umiejętności dostrzegania problemów i potrzeb innych członków społeczności. Na koniec spotkania uczniowie i uczennice w wybranych przez siebie grupach wybierają jeden problem, któremu chcą się przyjrzeć i poświęcić czas.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
10 min	**Aktywność 1. Rozpoznawanie problemów społecznych w moim otoczeniu** Każda grupa otrzymuje zestaw zdjęć i rozpoczyna pracę. Uczniowie oglądają zdjęcia, dyskutują w grupach, wymyślają odpowiednie podpisy, a nauczyciel w tym czasie przechadza się między grupami, oferując wsparcie i podpowiedzi. Zachęca do zwracania uwagi na szczegóły: • *Co widzicie w twarzach tych ludzi?* • *Jakie emocje wywołuje to zdjęcie?* • *Co to może oznaczać w kontekście ich życia codziennego?* Nauczyciel zachęca do swobodnej wymiany myśli, zgodnie z hasłem: *Nie ma złych odpowiedzi, ważne jest to, co wy czujecie i jak to interpretujecie*. Po zakończeniu pracy grupy prezentują swoje podpisy i wyjaśniają swoje interpretacje. Nauczyciel słucha uważnie, dziękuje każdej grupie za zaangażowanie, podkreślając różnorodność punktów widzenia, a także elementy zbieżne. **Zdjęcia do aktywności:** 1. osoby w konflikcie – przemoc rówieśnicza, konflikty społeczne, hejt; 2. starsza osoba siedząca samotnie w parku, przy nodze laska wspomagająca chodzenie – temat starości i samotności, problemy demograficzne, konflikt pokoleń, niepełnosprawność; 3. bezdomny z plecakiem śpiący na ławce – problem bezdomności, uzależnienia, alkoholizmu;

	4. dzieci w szkole z wyraźnym podziałem na grupy – wykluczenie społeczne, bullying, cyberbullying; 5. osoba przy stole z rachunkami i ręką na głowie – problemy finansowe, problemy ekonomiczne, bezrobocie; 6. zaśmiecony las – problemy środowiskowe, zaniedbanie otoczenia; 7. ludzie w czasie powodzi – powódź, klęski żywiołowe, zmiany klimatyczne, utrata dobytku; 8. młoda osoba z plecakiem stojąca samotnie na dworcu – migracja lub ucieczki młodych ludzi z domu, bezdomność.
25 min	**Aktywność 2. Drzewo problemów** Ćwiczenie *Drzewo problemów* to angażująca i rozwijająca aktywność, która pozwala uczniom i uczennicom lepiej zrozumieć wyzwania i trudności obecne w ich otoczeniu. Wspiera krytyczne myślenie, rozwija empatię oraz pomaga budować uważność na różnorodne doświadczenia dzieci i młodzieży. Dzięki tej metodzie uczestnicy ćwiczenia mogą wspólnie zidentyfikować przyczyny problemów, ich przejawy oraz wpływ na otaczającą rzeczywistość. Nauczyciel dzieli klasę na małe zespoły, składające się z 2–3 osób, co sprzyja efektywnej współpracy i wymianie pomysłów. Każda grupa otrzymuje zadanie stworzenia *drzewka problemów*, które stanie się metaforą złożonych wyzwań i ich powiązań. W korzeniach drzewa uczniowie zapisują przyczyny problemów, które zauważają w swojej szkole i jej otoczeniu. Może to być np. brak dostatecznej ilości miejsc do nauki, konflikty rówieśnicze czy problemy z infrastrukturą szkolną. W koronie drzewa pojawiają się konkretne problemy dostrzegane w szkolnej rzeczywistości, takie jak trudności w komunikacji, presja ocen czy brak dostępnych aktywności pozalekcyjnych. Poza koroną drzewa uczniowie opisują problemy obecne w najbliższym otoczeniu szkoły, w lokalnej społeczności – mogą to być kwestie takie jak zanieczyszczenie środowiska, brak miejsc rekreacyjnych czy ograniczone możliwości wspierania lokalnych inicjatyw. Na zakończenie wszystkie grupy prezentują swoje drzewka, co staje się okazją do wspólnej refleksji i dyskusji. Nauczyciel może zadawać pytania, które zachęcą do głębszej analizy: które przyczyny problemów są najczęstsze, jakie konsekwencje mają te problemy dla społeczności szkolnej i lokalnej oraz jakie działania mogłyby pomóc w ich rozwiązaniu. Ćwiczenie to nie tylko rozwija świadomość uczniów na temat istniejących wyzwań, ale także buduje w nich poczucie odpowiedzialności za swoje otoczenie i daje inspirację do działania. **Modyfikacja:** Ćwiczenie można wzbogacić poprzez wykorzystanie technologii. W takiej wersji grupy mogą przygotować cyfrowe prezentacje lub kreatywne grafiki, które pozwolą im zaprezentować swoje drzewka w atrakcyjnej wizualnie formie. Takie podejście sprzyja rozwijaniu kompetencji cyfrowych i daje większe możliwości personalizacji pracy.
10 min	**Podsumowanie:** Po zakończeniu pracy każda grupa przedstawia swoje pomysły reszcie klasy. Nauczyciel wprowadza dyskusję, pytając: *Dlaczego myślicie, że te problemy są ważne? Co by się zmieniło, gdyby udało się je rozwiązać?* Taka rozmowa pomaga uczniom zrozumieć, jak ważne jest angażowanie się w życie swojej społeczności i dostrzeganie potrzeb innych ludzi. Ćwiczenie pozwala dzieciom nie tylko zidentyfikować problemy, ale także poczuć, że ich głos i pomysły mają znaczenie. Nauczyciel kończy zajęcia słowami zachęty

	i otwarcia na kolejne spotkanie: *To, co dzisiaj wymyśliliście, to pierwszy krok. W ramach kolejnych spotkań zaczniemy szukać wspólnie rozwiązań na te problemy, które waszym zdaniem są istotne dla naszej społeczności.*
Dodatkowe: rozwijanie analizy problemów	Zachęcamy, aby uczniowie i uczennice realizowali między zajęciami badania, które mogą obejmować pytania, takie jak: *Co sprawia, że nasza okolica jest piękniejsza? Co można by poprawić, żeby było nam tu lepiej?* Dodatkowe badania przestrzeni szkoły możemy zrealizować z dziećmi, korzystając z poniższego planu działania: Krok 1. Spacer połączony z obserwacją. Zadaniem uczniów jest zrobienie zdjęć różnych miejsc (ważnych dla nich/w których spędzają dużo czasu) w szkole i w klasie oraz wskazanie przestrzeni w kategoriach: • bezpieczne miejsce, • moje ulubione miejsce, • miejsce, które mi się nie podoba, • nielubiane miejsce. Krok 2. Opracowanie kolaży. Uczniowie podsumowują wyniki spaceru w formie kolaży, plakatów. Proszeni są także o przedstawienie (napisanie lub narysowanie), co dla nich jest szczególnie ważne w przestrzeni szkolnej/klasowej (co lubią) oraz czego potrzebują (czego im brakuje). Ta dodatkowa aktywność powiązana jest silnie ze środowiskiem fizycznym szkoły. Warto zwrócić na nie uwagę, ponieważ ma ono istotny, podświadomy wpływ na samopoczucie osób znajdujących się w placówce.

Scenariusz 3.
ROZWIĄZUJEMY PROBLEMY

W ramach zajęć dzieci uczą się, na czym polega rozwiązywanie problemów i szukają pomysłów na rozwiązania problemów, które wcześniej dostrzegli w swoim otoczeniu. Opisują rozwiązania, wskazując, z jakich swoich talentów i umiejętności mogą skorzystać. W ten sposób dostrzegają wartość w tym, co mogą dać innym, a ta sprawczość przyczynia się do ich większego dobrostanu psychicznego.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
20 min	**Aktywność 1**. **Pracujemy w grupach nad problemami w naszej okolicy** Dzieci zostają podzielone na małe grupy, w których każda wybiera jeden z wcześniej zapisanych na tablicy problemów. Może to być brak porządku, samotność kolegi czy nudne przerwy. Zadaniem grupy jest zastanowienie się, co można zrobić, aby zmienić tę sytuację na lepsze. Nauczyciel wprowadza dzieci w zadanie, pytając: *Jak możemy krok po kroku zmienić tę sytuację?* • *Co możemy zrobić sami, a w czym potrzebujemy pomocy dorosłych?* • *Jak nasze talenty mogą pomóc?* • *Jak zachęcić innych, żeby nam pomogli?* • *Co możemy zrobić dziś, a co w ciągu tygodnia?* Nauczyciel odgrywa ważną rolę jako obserwator i wspierający doradca. Podczas pracy grup przechadza się między dziećmi, słucha ich pomysłów i pomaga, jeśli grupa ma trudności z dalszym planowaniem. Swoimi uwagami podpowiada, jak udoskonalić pomysły, i zadaje pytania, które mogą naprowadzić dzieci na nowe rozwiązania. Nauczyciel nie ocenia pomysłów, lecz zachęca do dalszego działania, przypominając, że

	każda zmiana, nawet ta najmniejsza, ma znaczenie. Podkreśla, że nie wszystkie rozwiązania zmienią od razu całą sytuację, ale wiele drobnych działań może złożyć się na rozwiązanie dużego problemu. Kiedy czas na pracę grupową dobiega końca, każda grupa przygotowuje krótką prezentację swojego pomysłu. Może to być opis na kartce, rysunek ilustrujący rozwiązanie lub nawet pokazanie, jak wyglądałaby ich wymyślona zabawa. Dzięki temu wszyscy uczniowie mogą zobaczyć, że każdy pomysł ma wartość i może przyczynić się do poprawy życia w ich społeczności. Podczas podsumowania aktywności nauczyciel przypomina dzieciom, że najważniejsze jest działanie i że już dziś mogą zacząć wprowadzać swoje pomysły w życie. Wspólna praca w grupach pokazuje, że każdy ma talent, który może pomóc innym, a razem można zdziałać naprawdę dużo. W ten sposób dzieci uczą się, że zmiana zaczyna się od nich samych i że ich **działania, choćby małe, mają ogromne znaczenie dla ich otoczenia.**
20 min	**Aktywność 2. Wizualizujemy, co się zmieni** Po zakończeniu pracy w grupach dzieci przechodzą do kolejnego etapu, w którym indywidualnie przygotowują rysunki. Ich zadaniem jest zobrazowanie zmian, które mogą nastąpić w ich otoczeniu, jeśli zaproponowane przez grupę pomysły zostaną wprowadzone w życie. Nauczyciel wprowadza tę część zajęć, zachęcając dzieci do zastanowienia się nad pytaniem: *Jak będzie wyglądało nasze otoczenie, jeśli uda nam się rozwiązać problemy?* Wyjaśnia, że rysunki mogą przedstawiać konkretne miejsca, sytuacje lub osoby, które dzięki ich działaniom poczują się lepiej lub będą szczęśliwsze. Po zakończeniu pracy dzieci prezentują swoje rysunki przed klasą. Każde dziecko ma chwilę, aby opowiedzieć, co przedstawia jego praca, dlaczego wybrało ten temat i jak wyobraża sobie realizację swojego pomysłu. Nauczyciel zwraca uwagę na różnorodność przedstawionych pomysłów i podkreśla, że każda praca jest częścią większej całości – wspólnej wizji lepszej społeczności. Na zakończenie rysunki mogą zostać zawieszone w widocznym miejscu w klasie lub na szkolnym korytarzu, tworząc wspólną galerię zmian. Dzięki temu uczniowie będą mieli okazję regularnie przypominać sobie o swoich pomysłach i działać, aby je realizować.
5 min	**Aktywność 3. Refleksja** • *Czy jesteście gotowi do zmieniania waszego otoczenia?* • *Czy uważacie, że fajnie by było zrealizować wasze pomysły na rozwiązania?* *Na kolejnych zajęciach zaczniemy wprowadzać wasze pomysły w życie!*

Scenariusz 4.
PLANOWANIE I REALIZACJA PROJEKTÓW
W ramach zajęć dzieci planują swoje własne projekty na rzecz swojej społeczności. Podejmują pierwsze kroki ku zmianom.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
20 min	**Aktywność 1. Opracowanie planu projektu społecznego** Nauczyciel przypomina dzieciom o wcześniejszych zajęciach, podczas których analizowały problemy społeczne i omawiały, na które mogą mieć wpływ. Wyjaśnia, że teraz przejdą do planowania konkretnego projektu społecznego, który może pomóc rozwiązać jeden z tych problemów.

	Krok 1. Każda grupa wybiera problem, którym chce się zająć, i wymyśla nazwę dla swojego projektu. Nauczyciel zachęca, aby nazwa była chwytliwa, krótka i oddawała cel projektu. Krok 2. Grupy zastanawiają się, kto może wesprzeć ich projekt: • osoby: nauczyciele, rodzice, inni uczniowie, lokalni mieszkańcy; • organizacje: szkoła, lokalne firmy, stowarzyszenia; • zasoby: kto może pomóc dostarczyć materiały (np. worki na śmieci, plakaty) lub udostępnić przestrzeń? Nauczyciel może zapytać: • czy znacie kogoś, kto mógłby wam pomóc? • jak moglibyście ich poprosić o wsparcie? Krok 3. Komu spodoba się projekt? Dzieci analizują, kto skorzysta lub kto może być zadowolony z ich projektu: • bezpośredni beneficjenci (np. uczniowie, którzy korzystają z boiska); • szersza społeczność (np. mieszkańcy, którzy widzą czystsze otoczenie); • potencjalni sojusznicy, którzy mogą wspierać projekt. Krok 4. Pozytywne strony projektu oraz wyzwania Każda grupa wymyśla trzy pozytywne strony projektu. Następnie grupy analizują, co może się nie udać (3 potencjalne trudności). Nauczyciel podkreśla, że przewidywanie trudności pomaga lepiej się przygotować. Krok 5. Planowanie działań Dzieci opracowują konkretne kroki realizacji projektu. • Co muszą zrobić w pierwszej kolejności? (np. przygotować plakaty, ustalić datę). • Jakie działania będą realizować? (np. sprzątanie, organizowanie wydarzenia). • Jak podsumują projekt? (np. prezentacja wyników, zdjęcia przed i po). Uwaga! Ta część będzie dla dzieci trudna. Warto, aby nauczyciel, zwłaszcza w młodszych grupach, uważnie obserwował i moderował tę część zadania. Krok 6. Dzielenie się wątpliwościami Zachęcamy dzieci do podzielenia się ich niepewnościami, potrzebami. Uczniowie i uczennice mogą mieć problem z wyobrażeniem sobie całości działania. Mogą bać się, że ich pomysły nie są dobre lub są niemożliwe. Ta część ma im pomóc oswoić się z wątpliwościami i dać nauczycielowi szansę na pomoc dostosowaną do potrzeb.
20 minut (lub tyle ile potrzeba)	**Aktywność 2. Prezentacja pomysłów** Dzieci, pracując w grupach, decydują, w jaki sposób najlepiej przedstawić swój plan innym w klasie. Nauczyciel przedstawia różnorodne opcje, takie jak: • plakat: kolorowe przedstawienie głównych elementów projektu (nazwa, kroki działania, cele); • kolaż: wykorzystanie wycinków z gazet, ilustracji lub rysunków, aby przedstawić idee projektu; • prezentacja multimedialna: wykorzystanie narzędzi takich jak PowerPoint, Canva czy Google Slides; • filmik: krótkie nagranie, w którym dzieci opowiadają o swoim projekcie i pokazują jego kluczowe elementy.

	Nauczyciel podkreśla, że każda forma jest dobra, jeśli pomaga jasno i kreatywnie zaprezentować pomysł. Proponowane formy dostosowujemy do możliwości organizacyjnych i czasowych w pracy z daną klasą. Grupy prezentują swoje projekty. Po każdej prezentacji nauczyciel zachęca grupę do zadawania pytań oraz zadaje pytania refleksyjne: • *Co najbardziej podobało wam się w tym pomyśle?* • *Czy macie jakieś dodatkowe pomysły lub sugestie?* • *Jakie działania z tego projektu moglibyście sami wykonać?*
5 min	**Podsumowanie. Co dalej?** *Co dalej chcielibyście zrobić z wymyślonym projektem?* Warto, aby nauczyciel dał dzieciom przestrzeń do rozwijania stworzonych pomysłów. Doprowadzenie choć jednego projektu do fazy realizacji będzie prawdziwym sukcesem dla całej grupy! Powodzenia.

klasy 5-8

dla nauczyciela #PRZEWODNIK

Ministerstwo Edukacji Narodowej

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA