klasy 1–4

#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. Ewaluacja postępów i zmian 25
3. Scenariusze lekcyjne dla klas 1–4 szkoły podstawowej 26
Moduł tematyczny: Autentyczność 26
Moduł tematyczny: Zdrowie fizyczne 42
Moduł tematyczny: Przedsiębiorczość 53
Moduł tematyczny: Finanse 65
Moduł tematyczny: Obraz własnego ciała 82
Moduł tematyczny: Postawy obywatelskie 92

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

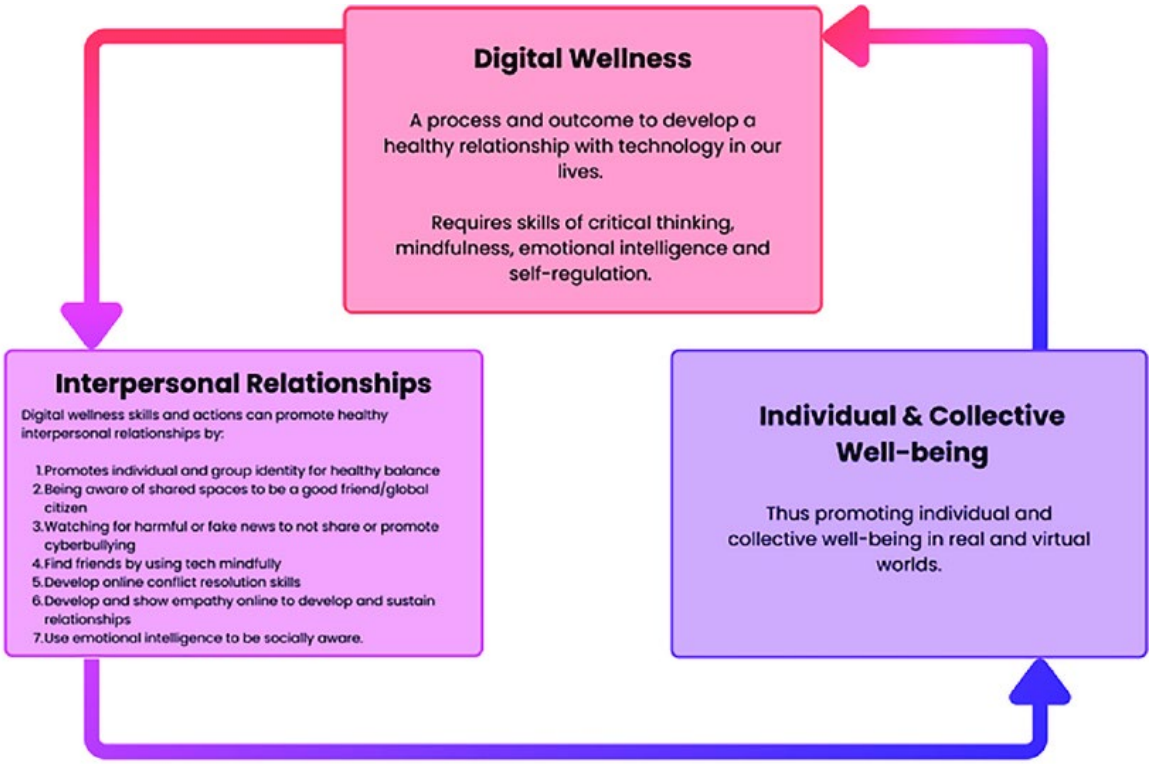

Image credit: Laffier, Rehman & Westley, 2024 ©

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.

Częste przypominanie, że **w szkole są bezpieczne**

Obniżanie u uczniów **hiperczujności** i poczucia zagrożenia

Wewnętrzny spokój pozwalający skupić całą energię na nauce

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. 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 1–4 szkoły podstawowej

Moduł tematyczny: Autentyczność

Opis:	W ramach realizacji serii zajęć uczniowie i uczennice są wprowadzani w temat tożsamości i autentyczności – 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 1–4 szkoły podstawowej
Czas potrzebny na realizację wszystkich scenariuszy:	6 x 45 min
Efekty uczenia się i rozwijane kompetencje:	• 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.

ANKIETA EWALUACYJNA

Do wdrożenia przed pierwszymi zajęciami i po ostatnim realizowanym scenariuszu. Nauczyciel zadaje dzieciom pytania i prosi o podniesienie ręki, dla każdego pytania zapisuje liczbę udzielonych odpowiedzi (podniesionych rąk).

DATA:_____	**KLASA:____**	**LICZBA DZIECI _____**	**SUMA**	**%**
1. Kto z was wie, czym różnimy się między sobą?				
2. Kto z was wie, czy emocje są nam potrzebne, czy niepotrzebne?				
3. Kto z was umie wytłumaczyć, co to jest różnorodność?				
4. Kto wie, jak komunikujemy się między sobą?				
5. Kto wie, czym jest asertywność?				

6. Kto umiałby odpowiedzieć na pytanie: jak poradzić sobie w sytuacji, kiedy ktoś nas odrzuca, np. nie chce, żebyśmy się z nim/nią bawili?		
7. Kto wie, czym jest awatar w internecie?		
8. Kto wie, czym jest fałszywa tożsamość?		
9. Kto z was wie, jak pomóc koledze, który płacze na korytarzu?		
10. Kto zna jakiś sposób na uspokojenie się i wyciszenie, kiedy jesteśmy zdenerwowani?		
Średni wynik (liczba / %)		

Scenariusz 1.
KIM JESTEM. Dostrzeganie siebie

Nacisk na uważność na siebie i docenienie swoich mocnych stron. W czasie realizacji tego scenariusza nauczyciel powinien również wykazać się uważnością na emocje i refleksje dzieci. Ćwiczenia dobrze pokazują poziom samoświadomości dzieci oraz umiejętność określania swoich zasobów i mocnych stron. Dzieci, które będą miały trudność w mówieniu o sobie, mogą próbować obrócić jakąś z aktywności z żart, ale warto każdemu pomóc w dojściu do źródła swojej dumy, aby każde dziecko po zajęciach miało poczucie, że ma przestrzeń, która jawi się jako jej/jego mocna strona. W drugiej części lekcji zaczynamy rozmowy związane z nazywaniem emocji. Jeśli grupa ma z tym wyraźny problem, warto dodatkowo zrobić ćwiczenia: bank emocji oraz słoik pełen emocji[44].

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	**Ankieta ewaluacyjna**
5 min	**Znak: Ćwiczenia w wyobraźni – Wizualizacja** **Aktywność 1: Kim jestem? Co mnie wyróżnia? Wizualizacja** Cel: Refleksja, że różnimy się zarówno cechami widocznymi – zewnętrznymi (kolor włosów, płeć, kolor oczu, wzrost, wiek, sposób ubierania się), jak i innymi. *Tę serię spotkań zaczniemy od ćwiczenia wyobraźni oraz umiejętności uważnego słuchania i oddychania. Uważność pomaga nam także poznać samych siebie. Zacznijmy... Usiądź wygodnie. Możesz siedzieć na krześle lub na podłodze* (*w zależności od sposobu organizacji przestrzeni w danej klasie. Zachęcamy, aby dzieci miały możliwość usiąść w taki sposób, który jest dla nich najwygodniejszy i wyciszający – niektóre dzieci lepiej zareagują na siedzenie na podłodze, inne chętniej usiądą na krześle, część będzie chciała położyć głowy na ławce – nauczyciel decyduje, jakie rozwiązania będą dopuszczalne na lekcji, dostosowując to do specyficznych potrzeb klasy).* *Jeśli możesz – zamknij oczy. Oddychaj głęboko. Teraz wyobraź sobie siebie. Co się pojawia? Kogo widzisz? Tak, to jesteś ty, taki/taka, jak siebie widzisz. Przyjrzyj się sobie dokładnie. Znowu odetchnij głęboko. Wyobraź sobie teraz inne osoby, swoich przyjaciół, rodzinę. Oni stoją dookoła ciebie, ty jesteś w środku. Czujesz spokój i bezpieczeństwo, uśmiechasz się do siebie i do innych. Odetchnij głęboko i otwórz oczy.* *Przypomnijcie sobie obraz, który stworzyliście w głowie.* *Co was różni od osób dookoła was? Co widzimy, kiedy pierwszy raz kogoś spotykamy i jak poznajemy że np. ja to ja, a pan Tomek to pan Tomek? Każda i każdy z was jest jakiś i jakaś. Ma swoje wyjątkowe cechy oraz cechy podobne do innych.*

[44] Zestaw ćwiczeń na emocje prezentowany na końcu przewodnika oraz w formie instruktażu filmowego dostępny online.

	Dziś wspólnie zaczniemy tworzyć opowieść o nas samych, o nas prawdziwych, o tym, jacy i jakie jesteśmy naprawdę. Jacy chcemy być znani innymi i za co chcemy być kochani i lubiani. Modyfikacja: w przypadku dzieci z trudnościami, w tym z niepełnosprawnością intelektualną, możemy skorzystać ze zdjęć dzieci oraz ich bliskich (poprosić o przyniesienie). Na tej podstawie porozmawiamy o różnicach, podobieństwach i tym, co czyni nas nami. Z przyniesionych zdjęć dzieci mogą tworzyć kolaż na podłodze, w którym położą siebie w samym centrum, a swoich bliskich dookoła. Nauczyciel może poprosić dzieci, aby wśród bliskich znalazły osoby, które mają coś podobnego do nich samych i wskazały, a następnie u tych samych osób pokazały różnice wobec nich samych.
10 min	**Aktywność 2: Moja odznaka – mój znak – mój talent** *Naszą opowieść zaczniemy od... stworzenia bohatera i bohaterki opowieści! Czyli od zaprezentowania nas samych. Bohaterowie i bohaterki mają zawsze jakąś wyjątkową zdolność, moc lub znak, który ich reprezentuje. Jaki byłby wasz znak i wasz talent?* Cel: Określenie zasobów, które dzieci postrzegają jako najważniejsze w sobie, jako elementy, które je budują. Dzieci wybierają swój znak lub tworzą znak dla siebie. Powinny wybrać cechę, którą uważają za swoją zaletę, mocną stronę, coś, czym wyróżniają się wśród innych. Do zaproponowanych mogą dorysować swoje elementy, które je zindywidualizują. Dopisują słowa lub całe zdania wyjaśniające, dlaczego wybrali właśnie taki znak. Siadają w grupach 5-osobowych i porównują, kto wybrał jaki znak, co sobie przypisał. Czy jakaś cecha się powtarza? W kręgu dzieci dzielą się spostrzeżeniami. Uwaga dla nauczyciela prowadzącego aktywność: wspieramy pozytywne wzmocnienia między dziećmi, reagujemy, kiedy któreś z dzieci stara się zaprzeczyć lub umniejszyć innemu. To ważne, aby każdy czuł się wysłuchany i dostrzeżony takim, jakim siebie postrzega.
25 min	**Aktywność 3: Autoportret – prawdziwe Ja** Cel: Wyrażenie refleksji na temat swojej osobowości i sposobów przeżywania różnych emocji za pomocą rysunku. *Wszyscy wybraliście już swoje znaki, to teraz czas na prawdziwe przedstawienie siebie. Przez kolejne spotkania będziemy tworzyć na papierze postać bohatera/bohaterki ze wszystkimi ich mocnymi i słabymi stronami. Dziś nie musicie wypełnić wszystkiego. Zaczniemy od podstaw, czyli od tego, co nas najbardziej charakteryzuje. Na kartce wpiszcie swoje imię, swój znak oraz wylosujcie 2 emocje i wypiszcie lub narysujcie wokół swojego imienia symbole lub rzeczy, które wiążą się z tymi 2 emocjami.* Nauczyciel podpowiada, aby dzieci używały kolorów albo przedmiotów. Na przykład: *Możecie np. radość narysować tak jak wam się kojarzy lub używając przedmiotu lub sytuacji, który taką radość najbardziej wam sprawia.* 1. Nauczyciel przekazuje instrukcję do wypełnienia kart pracy – stworzenia autoportretu. *Zwróćcie uwagę też na swój wygląd, co jest w was charakterystyczne–- po czym można was poznać? Może to być kolor włosów, ich długość, kształt brwi, piegi, wzrost, kolor oczu albo uśmiech.* 2. Dzieci pracują nad swoimi rysunkami indywidualnie na kartach pracy.

	3. Po zakończeniu rysunków nauczyciel pyta, czy ktoś chciałby pokazać wszystkim swój rysunek i opowiedzieć o nim. * Jeżeli pojawi się kontekst zawstydzenia (np. są dzieci, które się nie zgłosiły lub nikt się nie zgłosił) – nauczyciel mówi o emocji wstydu. Inspiracja: *Jeżeli ktoś nie chce opowiedzieć, to też jest OK. Prawdopodobnie odczuwasz w takiej sytuacji zawstydzenie – to nic dziwnego, można się wstydzić, nie każdy lubi opowiadać o swoim rysunku publicznie. Wstyd to też emocja, jak widać, część z was się wstydzi bardziej, a część mniej. To też jest różnica.* *Jeżeli zgłasza się dużo dzieci, nauczyciel stara się odpytać z jednej cechy, aby każde z dzieci mogło coś powiedzieć. Bardzo ważne, żeby nikt nie został pominięty. Nauczyciel moderuje odpowiedź, sugestie do wykorzystania: - *Który kolor na twoim rysunku przedstawia twoją ulubioną emocję? Dlaczego?* - *Czy w twoim rysunku jest coś, co symbolizuje to, co sprawia ci radość? Coś co lubisz? Co to jest? Dlaczego to lubisz?* - *Czy jest coś na twoim rysunku, co pokazuje, co cię denerwuje lub z czym trudno ci sobie poradzić?* - *Jakie cechy swojego wyglądu pokazałeś/aś na rysunku?* Lub inaczej komentuje to, co opowiada dziecko, zwracając uwagę na to, co narysowało – co lubi, co je cieszy, w jaki sposób pokazało, co je złości itp.; - *Jak różne emocje mogą pojawiać się u różnych osób w różnych sytuacjach,* - *Że różnimy się między sobą, ale każda z tych różnic jest w porządku, bo wszyscy jesteśmy wyjątkowi.* Refleksja: ● *Jakie emocje pojawiły się u różnych osób?* ● *Jak zaprezentowaliśmy siebie?*
Dodatko-we	**Aktywność 4:** Aktywność dodatkowa. Puzzle mojego świata Puzzle mojego świata są okazją do refleksji nad sobą przez dzieci, a jednocześnie możliwością opowiedzenia o sobie innym osobom. Dawanie dzieciom okazji do opowiadania o sobie jest istotnym elementem budowania ich poczucia własnej wartości. Jednocześnie puzzle pozwalają wyłapać oznaki problemów czy trudności, o których dzieci mogą nie chcieć otwarcie mówić. Dodatkowo jest to zadanie, w które można włączyć rodziców dzieci. Nauczyciel rozdaje dzieciom szablony puzzli. Uczniowie i uczennice wypełniają najpierw poszczególne elementy swoimi odpowiedziami, następnie po drugiej stronie tworzą rysunki (mogą do tego wykorzystać również gazety itp.). Na zakończenie dzieci wycinają puzzle. Wariant I. Praca w parach. Dzieci w parach wymieniają się pomieszanymi puzzlami. Następnie je układają i czytają, czego mogą się dowiedzieć z drugiej strony układanek o swoich koleżankach i kolegach. Na zakończenie nauczyciel wraz z dziećmi omawiają zadanie. Uczniowie i uczennice mają okazję podzielić się tym, czego dowiedzieli się o swoich parach. Wariant II. Praca z rodzicami w domu. Dzieci mogą zabrać puzzle do domu i zaprosić rodziców do wspólnego układania. Nauczyciel może poprzedzić to zadanie informacją dla rodziców

	i zachęceniem ich do odkrywania swoich pociech oraz podjęcia refleksji na temat tego, co dzieci napisały.
5 min – do końca zajęć	**Aktywność 5: Wyciszenie przy bajce** Na zakończenie nauczyciel mówi: *Każdy z was odczuwa emocje. Czasem odczuwacie to samo – nie lubicie tego samego lub to samo wywołuje u was emocje złości lub radości. To, jak przeżywamy pewne emocje i co te emocje wywołuje, czyni nas... NAMI! Chciałabym/chciałbym, żebyście wysłuchali na koniec krótkiego opowiadania.* Jeżeli jest możliwość wykonania zadania na dywanie lub matach w klasie, wtedy dzieci kładą się na plecach i słuchają, jak prowadzący opowiada spokojną historię o tym, jak emocje są jak chmury, które przychodzą i odchodzą. Historia: „Chmurki emocji”.

Scenariusz 2.
KIM JESTEM. Różnorodność

Różnice w tym, jacy jesteśmy i jak różnie interpretujemy świat. W ramach zajęć uczniowie i uczennice dostrzegają wartość w tym, czym różnią się od innych. Po zajęciach doceniają, że każdy może mieć inną perspektywę. Wyjściem do zajęć jest praca z własnymi możliwościami i zasobami, a następnie ich skonfrontowanie z tym, co inni mają podobnego, a co różnego. Ważną rolą nauczyciela w tym procesie jest docenianie możliwości każdego ucznia i każdej uczennicy.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	**Wprowadzenie. Wizualizacja** *Usiądźcie wygodnie, odetchnijcie, zamknijcie oczy.* *Wyobraźcie sobie piękny ogród. W tym ogrodzie rosną różnorodne rośliny: wysokie drzewa, niskie krzewy, kwiaty o różnych kolorach, kształtach i zapachach. Widać też drobne zioła, trawy i mchy. Każda roślina jest inna, ale razem tworzą harmonijną całość. Ogród tętni życiem i różnorodnością.* *Zwróćcie uwagę na szczegóły. Jakie kolory widzicie? Jakie zapachy wyczuwacie? Jak różne są tekstury liści, kory i kwiatów? Teraz skupcie się na tym, jak te rośliny współistnieją. Może jedno drzewo daje cień delikatnym kwiatom, a krzewy chronią młode sadzonki przed wiatrem.* *Tak jak każda istota i każda roślina w ogrodzie, każdy człowiek wnosi coś wyjątkowego to swojego otoczenia – daje z siebie to, co jest najlepsze.* *Pomyślcie o swoich cechach, doświadczeniach i wartościach. Jaką „rośliną” jesteście w tym ogrodzie? Jak możecie współistnieć z innymi, tworząc harmonijną całość?*
20 min	**Aktywność 1: Mozaika różnorodności – Dłoń moich możliwości** Cel: Uwewnętrznienie świadomości, czym jest różnorodność. Budowanie świadomości własnego ja poprzez kontakt z różnorodnością Część 1. Tworzenie swojej dłoni Nauczyciel wykłada na środek kolorowe papiery i prosi dzieci, aby każde wybrało arkusz, który najbardziej mu się podoba. Następnie prosi każde dziecko, aby odrysowało swoją dłoń

	na wybranym papierze, wycięło nożyczkami i jeżeli ma ochotę, aby ozdobiło – narysowało coś na dłoni wedle swojego uznania. Na jednym palcu dzieci mają zapisać „Mam” i wypisać osoby, które mają w życiu i na których mogą polegać. Osoby ważne w ich życiu. Na kolejnym palcu zapisują „Jestem” i wypisują wszystko, z czego są dumne. Na kolejnych dwóch palcach „Potrafię” oraz „Umiem” i zapisują lub rysują swoje umiejętności i mocne strony, zdolności, działalność, w którą się angażują. Na ostatnim palcu zapisują „Marzę, aby...”. W przypadku dzieci, które nie potrafią jeszcze wszystkiego napisać, mogą narysować. Ważne, aby na palcach znalazły się tylko budujące, wspierające komunikaty. **Modyfikacja:** W razie trudności warto mieć przygotowane karteczki z podstawowymi cechami, które dzieci będą mogły nakleić na dłoń: wesoły, żartujący, pomocny, mądry, szybki, rozsądny, miły, cierpliwy, uczciwy, kreatywny, odważny, ciekawy nowych rzeczy, samodzielny, szczery, silny. Część 2. Opowiadanie o swojej dłoni *Każdy może powiedzieć kilka słów o swojej dłoni, nauczyciel zachęca do wypowiedzi: Dlaczego wybrałeś ten kolor, Co narysowałaś? Dlaczego to? Czy to jest coś, co lubisz najbardziej?* Część 3. Tworzenie wspólnej mozaiki Na dużym arkuszu papieru pakowego lub brystolu dzieci układają swoje dłonie, tworząc kolorowy plakat (który może zostać później w klasie). Nauczyciel podkreśla: *Zobaczcie, jak pięknie to wygląda, gdy połączymy wszystkie wasze różne dłonie razem. Tworzy się obraz, który jest różnorodny. Tak samo jest z ludźmi – każdy z nas wnosi coś ważnego i wyjątkowego. Wspólnie tworzymy całość, ale każdy element ma w sobie coś niepowtarzalnego.*
20 min	**Aktywność 2: Twoje historie** Cel: Dostrzeżenie różnorodności w sposobie rozumienia świata poprzez tworzenie historii, które interpretują wycinek rzeczywistości. Aktywność realizowana w grupach 3-osobowych. Zadanie polega na poproszeniu dzieci, aby podały interpretacje do karty, którą otrzymają. Celem jest pokazanie, że różne osoby mają różne pomysły i interpretacje na temat tego, co zobaczą. To ma prowadzić do wniosku, że w różnych sytuacjach mamy prawo różnie je interpretować. 1. Nauczyciel prosi każdą grupę o wybór jednej z podanych ilustracji. Każda osoba w grupie ma indywidualnie zastanowić się, z czym kojarzy jej się ta ilustracja? Co może przedstawiać? Jaka mogła być do niej historia? 2. W czasie kiedy dzieci rozmawiają o ilustracjach, nauczyciel przypina na tablicy wybrane karty (duże) i rysuje tabelę, gdzie będzie mógł wypisać odpowiedzi dzieci.

	3. Nauczyciel pyta grupy, jakie interpretacje się pojawiły. Może także dać przykład swoich pomysłów czy interpretacji. 4. Nauczyciel dopytuje każde dziecko, które zgłosi się do odpowiedzi lub wyrazi chęć opowiedzenia o ilustracji. Ważne jest, 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?* 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. *Każdy człowiek widzi świat inaczej. Każdy z was jest inny i nawet kiedy widzimy tę samą rzecz czy robimy to samo, to dlaczego to robimy i jak to rozumiemy, różni się od siebie. Każda interpretacja i każdy sposób widzenia świata jest równie ważny i wartościowy. Pamiętajcie:* *1. macie prawo do swojego rozumienia świata,* *2. to, co wymyśliliście, jest równie ważne jak to, co wymyślili inni.*
25 min	**Aktywność 3: Twój komiks** *Pamiętacie wyjątkowe bohaterki i bohaterów, których tworzyliśmy ostatnim razem? Teraz do nich wrócimy. Wiecie już, że każdy ma prawo do rozumienia świata w wyjątkowy dla siebie sposób. Każdy ma też prawo do odczuwania i przeżywania emocji. Dziś każdy z was przyjrzy się nowej emocji i zaprezentuje ją w formie komiksu.* Do przygotowanych wcześniej postaci dzieci losują 1 emocję. Tym razem mają stworzyć komiks, który będzie prezentował wydarzenie, które wywołało w ich postaci daną emocję oraz co wtedy zrobili.
*	**Aktywność 4 (opcjonalna): Eksperyment w domu** Nawiązując do aktywności 2, można zachęcić dzieci do eksperymentu w domu i zapytania kilku osób (rodziców, opiekunów), żeby opowiedziały, z czym kojarzy im się dany rysunek.

Scenariusz 3.
JA WŚRÓD LUDZI. Jak dogaduję się z innymi? Jak stawiam granice?

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	**Wprowadzenie. Wizualizacja** *Usiądźcie wygodnie, odetchnijcie, zamknijcie oczy.*

	Wyobraź sobie, że idziesz na spacer piękną, spokojną ścieżką. Idziesz powoli, aż widzisz przed sobą piękny dom – to twój dom. Ten dom jest wyjątkowy, bo jest taki, jaki sobie wyobrażasz. Spójrz na swój dom. Jak wygląda? Jakie ma kolory? Czy jest duży, czy mały? Ma jedno piętro czy kilka? Z czego jest zbudowany? Może ma ogród albo taras? To twój dom i wszystko w nim zależy od ciebie. Teraz wyobraź sobie, że wchodzisz do środka. W tym domu są wszystkie twoje skarby – twoje ulubione rzeczy, wspomnienia, marzenia, to, co kochasz najbardziej. Pomyśl, co tam widzisz. Co jest dla ciebie najważniejsze w tym domu? Twój dom ma drzwi i okna. Możesz decydować, kiedy są otwarte, a kiedy zamknięte. To ty decydujesz, kogo zapraszasz do środka. Czy chcesz, żeby ktoś zobaczył twoje skarby? Czy wolisz, żeby pewne rzeczy pozostały tylko twoje? Twój dom to twoja przestrzeń, a ty jesteś jego gospodarzem. Teraz spójrz przez okno. Wokół są inne domy – to domy twoich przyjaciół, kolegów z klasy, rodziny. Każdy z nich jest inny i wyjątkowy, tak jak twój. Mają swoje skarby i swoje drzwi, swoje mury i okna. Niektóre domy chętniej się dla ciebie otwierają, niektóre mniej. Niektóre mają mniejsze, a niektóre większe okna. Wszystko zależy od tego, czego potrzebował jego twórca. Kiedy jesteś gotowy, pomachaj sąsiednim domom i wróć do swojego. Poczuj, jak dobrze być w swoim domu – tam, gdzie jest twoje miejsce. Kiedy będziesz gotowy, otwórz oczy i wróć tutaj. *Dziś porozmawiamy o tym, co to znaczy być prawdziwym sobą w grupie oraz jak dbać o siebie, nie robiąc krzywdy innym.* --- **Modyfikacja:** Pracując z dziećmi ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi można przeprowadzić wizualizację siebie i granic w relacjach społecznych z wykorzystaniem kolorowych sznureczków. W takim przypadku ćwiczenie będzie dłuższe (pomijamy aktywność 1 i 2). Każdy z nas ma swoją przestrzeń, w której czuje się bezpiecznie i komfortowo. Wyobraźcie sobie, że ta przestrzeń to niewidzialny dom, który zawsze jest wokół nas. Ten dom ma swoje granice – czasem zapraszamy do niego innych, a czasem chcemy być sami. Przygotowanie granic: Rozdaj dzieciom kolorowe sznureczki i poproś, aby każde dziecko ułożyło na podłodze kształt swojego „domu" (np. okrąg, kwadrat, serce). Powiedz: *To jest twój dom – twoja osobista przestrzeń. Teraz możesz zdecydować, co się w nim znajduje – może to być twój ulubiony przedmiot, zwierzątko, coś, co lubisz robić albo coś, co daje ci radość*. Dzieci mogą opowiedzieć (werbalnie lub za pomocą rysunku/gestu), co jest w ich przestrzeni. *Czasem w naszym życiu pojawiają się inni ludzie – przyjaciele, rodzina, nauczyciele. Możemy ich zaprosić bliżej lub poprosić, żeby zostali na zewnątrz naszego domu. To my decydujemy, kto może przekroczyć granicę*. Zaproponuj, aby każde dziecko wybrało inny sznureczek i położyło go w pewnej odległości od swojego „domu". Ten sznureczek symbolizuje kogoś, kto jest dla nich ważny (np. rodzica, przyjaciela). Pokaż dzieciom różne scenariusze: *Ktoś zapukał do twoich drzwi i chce wejść do twojego domu. Co możesz zrobić?*. *Kiedy jesteś smutny, może chcesz, żeby ktoś się z tobą podzielił swoim sznureczkiem i był bliżej. Jak to zrobisz?*. *Co możesz zrobić, jeśli ktoś podejdzie za blisko, a ty tego nie chcesz?*. Zachęć dzieci, aby za pomocą ruchu sznureczków pokazały, jak zmieniają się ich granice w zależności od sytuacji. Dostosowania dla dzieci z SPE:

	• Dzieci z trudnościami w komunikacji: Mogą używać gestów, rysunków lub wybranych znaków, aby pokazać, co chcą przekazać. • Dzieci z zaburzeniami sensorycznymi: Zapewnij różne materiały (np. sznureczki o różnych fakturach) i pozwól im wybrać te, które są dla nich komfortowe.
3 min	**Aktywność 1. Dyskusja. Komunikacja werbalna i niewerbalna** Cel: Wprowadzenie nowych pojęć komunikacji. Nauczyciel wywiesza na tablicy dwa pojęcia: komunikacja i asertywność. KOMUNIKACJA Nauczyciel rozkłada przed sobą, albo wyświetla, 5 różnych zdjęć przedstawiających codzienne sytuacje komunikacyjne. Zadaje pytanie: • *Czy wiecie, czym jest komunikacja?* • *Gdzie na tych zdjęciach się ona pojawia?* • *Jak osoby na zdjęciach się ze sobą komunikują?* Dzieci odpowiadają. Nauczyciel zapisuje odpowiedzi na tablicy. Odpowiedzi zapisuje w dwóch kolumnach (na razie nieopisanych). Kolumna 1 to przejawy komunikacji werbalnej, a kolumna 2 to komunikacja niewerbalna. *Komunikacja jest wtedy, kiedy coś komuś przekazujemy. Czy tylko mówiąc słowa, możemy przekazać informację drugiej osobie? To, co czujemy albo myślimy?* Nauczyciel wyjaśnia podział na komunikację werbalną i niewerbalną. • *Czy myślicie, że bez słów jest łatwiej czy trudniej się dogadać?*
15 min	**Aktywność 2: Kalambury** Cel: Pokazanie dzieciom różnic między komunikacją werbalną i niewerbalną. Materiały: do wykonania samodzielnie – karteczki z wypisanymi zdaniami: • jestem szczęśliwy, • jestem smutny, • jestem zły, • jestem zaskoczony, • cieszę się, • wstydzę się, • złoszczę się, • płaczę, • brzydzę się tego, • jestem obrażony, • jestem radosny. <u>Instrukcja:</u> *Teraz każdy z was pokaże za pomocą gestu lub mimiki, jak się czuje w danej sytuacji. Nie będziecie mówić, tylko pokazywać – czyli używać (Uwaga! Przypominamy trudne pojęcie!) komunikacji niewerbalnej.*

	Dzieci ćwiczą w parach lub trójkach. Nauczyciel rozdaje karteczki, każde dziecko po kolei stara się pokazać swoje uczucie, a reszta zgaduje. Zdania do pokazania można modyfikować – do wyboru nauczyciela. <u>Omówienie:</u> Nauczyciel omawia z dziećmi, jak to jest pokazywać coś bez słów. Inspiracje do wypowiedzi: • *Jak się czułyście/czuliście, kiedy odgadywaliście emocje innych dzieci?* • *Czy było trudno?* *Jak widzicie, komunikacja to nie tylko słowa, ale też gesty, mimika i kontakt wzrokowy. Bez słów jest jednak trudniej, dużo możemy dowiedzieć się obserwując ale to słowa mówią nam najwięcej. Swoje zdanie możemy więc wyrazić nie tylko słowami, ale i gestem (STOP) czy wyrazem twarzy (mimiką). Czasem jeżeli coś jest dla nas ważne, czujemy się źle lub nie chcemy czegoś zrobić warto użyć wszystkich sposób żeby to przekazać. Im więcej sposobów tym większa szansa, że druga osoba zrozumie co chcemy powiedzieć.*
7 min	**Aktywność 3. Zasady asertywnej komunikacji** Cel: wprowadzenie pojęcia asertywności. Nauczyciel wyjaśnia, że granice pomagają nam chronić siebie i nasze emocje. Omawia, że każdy ma prawo powiedzieć „tak", „nie" lub zaproponować „może", gdy ktoś o coś prosi. Podkreśla, że każda odpowiedź jest w porządku, jeśli jest wyrażona z szacunkiem. *Każdy z nas ma prawo decydować, czy chce na coś się zgodzić, powiedzieć „nie" czy zaproponować coś innego. Czasami zdarza się, że ktoś robi coś, co sprawia, że czuję się źle. Co wtedy mogę zrobić?* *Na przykład, kiedy ktoś was o coś prosi, możecie powiedzieć „tak", jeśli się na to zgadzacie, „nie", jeśli czegoś nie chcecie, albo „może", jeśli chcecie zaproponować inną opcję. To wszystko jest w porządku, o ile mówicie to spokojnie i z szacunkiem.* *Ważne jest, żebyśmy byli dla siebie uprzejmi, ale też żebyśmy potrafili zadbać o siebie i swoje potrzeby. Takie powiedzenie o swoich uczuciach, potrzebach i granicach w sposób spokojny, bez krzyku, agresji nazywamy ASERTYWNOŚCIĄ. To trudne słowo, jednak bardzo ważne dla naszego zdrowia. Kiedy jesteśmy asertywni, nie musimy nie musimy spełniać próśb czy ulegać zachowaniom, na które nie mamy ochoty.* *Spróbujmy zgadnąć, jak możemy zareagować w danych sytuacjach.* Po wprowadzeniu następuje krótka dyskusja o prawie do wyboru (5 min). Każdy ma prawo powiedzieć „tak", „nie" lub zaproponować „może", gdy ktoś o coś prosi. Warto podkreślić, że każda odpowiedź jest w porządku, jeśli jest wyrażona z szacunkiem. Nauczyciel omawia też trzy zasady: a. Stanowcza mowa ciała: utrzymywanie wyprostowanej postawy, spokojny głos, stanowczy ton, ale bez krzyku;

	b. Unikanie odwetu: wyjaśnienie, że asertywność to nie oddawanie agresji, ale stanowcze pokazanie granic; c. Szukanie pomocy: omówienie, że jeśli sytuacja się nie kończy, należy odejść i powiadomić nauczyciela, rodzica lub innego dorosłego.
10 min	**Aktywność 4: Gra „Reakcje na propozycje"** Uczniowie i uczennice siedzą w kole. Nauczyciel lub wybrane dziecko losuje kartkę z sytuacją i odczytuje ją na głos. Każde dziecko po kolei odpowiada na sytuację, wybierając jedną z trzech opcji: • Tak (zgoda) – dziecko wyjaśnia, dlaczego się zgadza. • Nie (odmowa) – jasno wyraża odmowę i ewentualnie podaje powód. • Może (negocjacja) – proponuje kompromis. Przykładowe sytuacje do odgrywania: • Ktoś chce pożyczyć twoje ulubione słuchawki. • Kolega nalega, żebyś zrobił coś, na co nie masz ochoty. • Kolega próbuje cię uderzyć. • Ktoś proponuje wymianę kanapek, ale twoja jest twoją ulubioną. • Koleżanka chce, abyś dołączył do jej drużyny, ale wolisz grać z innymi. • Kolega chce, abyś oddał mu swoją ostatnią kredkę, której używasz do rysowania. • Koleżanka prosi cię o pomoc w odrobieniu zadania domowego, ale nie masz na to czasu. • Ktoś mówi coś niemiłego o twoim wyglądzie, a ty chcesz zareagować. • Kolega naciska, abyś zagrał w grę, której nie lubisz. • Ktoś próbuje zerwać ci czapkę z głowy na boisku. • Koleżanka prosi cię o podanie odpowiedzi na klasówce. • Kolega chce, żebyś z nim szedł na wagary, ale ty nie masz ochoty. • Ktoś w twojej klasie śmieje się z ciebie, że nie masz modnego telefonu lub ubrania. Jeśli dziecko ma trudność z odpowiedzią, cała grupa wspólnie szuka asertywnego rozwiązania. Po każdej sytuacji nauczyciel zachęca do refleksji, zadając pytania: • *Jak się czułeś/czułaś, odmawiając lub wyrażając swoje zdanie?* • *Czy twoja odpowiedź była jasna i uprzejma?* • *Czy była asertywna?* • *Czy ktoś ma inne pomysły na rozwiązanie tej sytuacji?*
10 min lub pozostały czas	**Aktywność 5: Uzupełnianka „Zgadniesz hasło?"** W ramach podsumowania lekcji uczniowie i uczennice wypełniają uzupełniankę/kartę pracy na temat poznanych nowych pojęć.

Scenariusz 4.
JA W SIECI. Kim są inni? Czy jestem bezpieczny?
W ramach zajęć uczniowie i uczennice mierzą się z nową perspektywą i świadomością tego, że nie zawsze to, co pokazujemy o sobie w sieci, jest prawdą. Rozmowa o autentyczności w świecie wirtualnym zostaje skierowana na rozmowę o bezpieczeństwie w internecie.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
2 min	**Aktywność 1: Wprowadzenie** Nauczyciel wprowadza temat tożsamości w sieci. Inspiracja: *Ostatnio rozmawialiśmy o sposobach, w jakie możemy się komunikować – wiemy, że komunikujemy się ze sobą nie tylko rozmową, ale i tym, jakie gesty pokazujemy i jaki mamy wyraz twarzy. Rozmawialiśmy, że bycie szczerym – czyli mówienie o tym, co czujemy – i asertywnym, czyli nieudawanie, niezmuszanie się, nieuleganie, jeżeli coś nam nie pasuje, jest ważne, abyśmy czuli się dobrze. A jak pokazujemy to, kim jesteśmy w internecie – w grach, w które gramy, w komunikatorach?*
30 min	**Aktywność 2: Ja w sieci – awatar** Cel aktywności: Zrozumienie różnic między prawdziwą tożsamością a tożsamością wirtualną oraz uświadomienie, że zarówno my, jak i inni użytkownicy internetu możemy zmieniać swoją tożsamość online. Wzbudzenie refleksji nad zagrożeniami wynikającymi z ujawniania swojej prawdziwej tożsamości w sieci. **Materiały:** Karta pracy „Ja w sieci" z zadaniami „Awatar – jestem sobą" i „Awatar – jestem kim lub czym chcę być" oraz awatar przygotowany przez nauczyciela. **Rozmowa wprowadzająca:** Nauczyciel rozpoczyna rozmowę z dziećmi na temat gier, w których można tworzyć własne postacie. Pyta, czy ktoś z uczniów i uczennic miał już okazję stworzyć taką postać, i czy takie awatary mogą się komunikować. Celem rozmowy jest wprowadzenie do tematu tworzenia tożsamości wirtualnej oraz pokazanie, że w internecie możemy być kimś innym niż w rzeczywistości. Przykładowe pytania: ● *Czy znacie gry, w których można tworzyć swoje postacie?* ● *Czy kiedyś stworzyliście swój awatar lub profil w internecie?* ● *Czym taka postać różni się od prawdziwego was?* ● *Czy w internecie zawsze wszystko jest takie, jakie się wydaje?* ● *Skąd wiecie, czy ktoś w internecie mówi prawdę?* Nauczyciel wyjaśnia, że dzieci podczas zajęć stworzą dwie wersje siebie: prawdziwą i wirtualną. **Część praktyczna: Tworzenie postaci** Każde dziecko pracuje z dwoma kartami pracy: ● **Karta „Prawdziwe ja"**: dzieci rysują siebie, uwzględniając swoje ulubione rzeczy (np. kolory, ubrania, zwierzęta) i cechy charakteru (np. „jestem odważny", „lubię pomagać"). ● **Karta „Awatar – jestem kim lub czym chcę być"**: dzieci tworzą wymyślone postacie, które mogłyby istnieć w internecie. Mogą nadać im fantazyjny wygląd, supermoce czy nietypowe stroje.

	Nauczyciel również przygotowuje swojego awatara – najlepiej, aby była to postać znacznie różniąca się od niego (np. dziecko, policjant, postać z kotkami). Każde dziecko przedstawia grupie swoje obie postacie i opowiada o różnicach między nimi. **Podsumowanie i refleksja:** Nauczyciel prowadzi rozmowę z dziećmi, zadając pytania: ● *Jakie różnice zauważyliście między sobą a swoimi awatarami?* ● *Czy każdy awatar musi odzwierciedlać prawdę o jego twórcy?* ● *Czy ja, jako dorosła osoba, mogłabym stworzyć awatara jako 10-letni chłopiec?* ● *Jak sprawdzilibyście, czy jestem prawdziwa?* ● *Dlaczego w internecie ludzie zmieniają swoją tożsamość?* ● *Czy zawsze można ufać temu, co ktoś pokazuje online?* Nauczyciel podkreśla, że tożsamość w sieci może być różna od rzeczywistości, co stwarza zarówno możliwości, jak i zagrożenia. Zachęca dzieci do ostrożności w ujawnianiu informacji o sobie online.
15 min	**Aktywność 3: Dyskusja o bezpieczeństwie – „Bezpiecznie w internecie"** Cel aktywności: Uświadomienie uczniom, że możliwość zmiany tożsamości w sieci niesie ze sobą zagrożenia oraz omówienie podstawowych zasad bezpiecznego korzystania z internetu. Nauczyciel rozpoczyna dyskusję, pytając uczniów: *Jak myślicie, jakich informacji nie wolno w ogóle podawać w internecie innym osobom? Czy są takie tematy, których po prostu nie poruszamy?* Podkreślenie, że nie każda osoba w internecie jest tym, za kogo się podaje. Możliwość zmiany tożsamości w sieci może być wykorzystywana w złych celach. Nauczyciel czyta pytania i prosi uczniów o refleksję na temat tego, czy te informacje mogą być udostępniane, np.: • Jak masz na imię i nazwisko? • Kiedy masz urodziny? • Jaki jest adres twojego domu? • Jaki jest twój numer telefonu? • W jakim mieście mieszkasz? • Gdzie chodzisz do szkoły? • Jak wyglądasz – czy możesz wysłać mi zdjęcie? • Jaki jest numer telefonu twojego rodzica? • Jaki masz PIN do telefonu? • Co lubisz robić po szkole? • Gdzie pracują twoi rodzice? Nauczyciel wspólnie z uczniami analizuje, które informacje mogą być podane, a które są niebezpieczne do udostępniania. A następnie podsumowuje, prezentując zasady: Wnioski:

	1. **Zapytaj dorosłego**: Jeśli ktoś w internecie prosi o podanie informacji, zawsze poproś o pomoc rodzica lub opiekuna. 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. **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 W KŁOPOTACH. Jak mogę poradzić sobie w trudnych sytuacjach? Jak mogę wspierać innych?

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
20 min	**Aktywność 1: Tworzenie koła pomocy** Cel: Wskazanie strategii pierwszego wyboru w najczęstszych trudnych sytuacjach codziennych. Potrzebne materiały: przedmioty do wyznaczenia okręgu, 8 pasków papieru do napisania strategii, 10 sytuacji trudnych do losowania. Nauczyciel rysuje na środku duży okrąg, zaznacza go sznurkiem lub kładzie okrąg z papieru. Dzieli go na 6–8 części, jak kawałki tortu. Każdy kawałek to jedna strategia radzenia sobie. Nauczyciel pyta dzieci: *Jakie są sposoby na pomoc sobie lub komuś w trudnej sytuacji?* Każda strategia trafia na jeden kawałek koła. Jeśli dzieci mają trudności, możesz podać przykłady: • Porozmawiać z rodzicem, nauczycielem lub przyjacielem. • Zrobić coś, co poprawia humor (np. posłuchać muzyki, narysować coś). • Policz do 10 lub weź głęboki oddech i długi wydech • Przypomnieć sobie, że trudne emocje mijają jak chmury, które przelatują. • Sprzeciwić się zachowaniu, które ci się nie podoba. • Poprosić o przerwę lub odpocząć. • Przytulić ulubioną zabawkę. Dzieci losują prostą sytuację z przygotowanej listy (np. „Zgubiłem zabawkę”, „Pokłóciłem się z kolegą”, „Boję się występu w szkole”). Każde dziecko wybiera jedną strategię z koła pomocy, która mogłaby mu pomóc w tej sytuacji, i mówi, dlaczego ją wybrało.
10 min	**Aktywność 2: Pomocna dłoń** Cel: Uświadomienie dzieciom, jak ważne jest dostrzeganie emocji rówieśników oraz umiejętność udzielania im wsparcia. Krok 1. Nauczyciel prosi dzieci, aby usiadły w kręgu i rozpoczyna rozmowę. Wyjaśnia, że każdy z nas miewa trudne chwile, kiedy odczuwa smutek, złość czy strach i że wtedy pomoc innych jest bardzo ważna. Nauczyciel zadaje pytania, zachęcając dzieci do dzielenia się swoimi doświadczeniami:

	• *Co robicie, gdy widzicie, że ktoś jest smutny, zły lub przestraszony?* • *Jak możemy pomóc naszym kolegom i koleżankom w takich sytuacjach?* Krok 2. Zasada „Pomocnej dłoni". Nauczyciel przedstawia dzieciom pięć kroków, które warto podjąć, aby skutecznie pomóc koledze lub koleżance w trudnej sytuacji: 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 w grę?", „Może chcesz usiąść obok mnie?". 4. Uszanuj odmowę – jeśli ktoś nie chce pomocy, powiedz: „Rozumiem, ale jestem tutaj, gdybyś mnie potrzebował". **5.** Poproś o pomoc dorosłego – jeśli sytuacja jest trudna, zwróć się do nauczyciela lub rodzica. Krok 3. Nauczyciel dzieli dzieci na małe grupy (2–3 osoby). Każda grupa otrzymuje jedną sytuację do odegrania, np.: • Ktoś płacze, bo zgubił swoją ulubioną zabawkę. • Kolega jest zły, bo przegrał w grze. • Ktoś siedzi sam na przerwie i wygląda na smutnego. W każdej grupie jedno dziecko odgrywa rolę „przyjaciela w trudnej sytuacji", a reszta próbuje mu pomóc, stosując zasadę „Pomocnej dłoni". Krok 4. Po odegraniu wszystkich scenek nauczyciel zachęca do krótkiej dyskusji: • *Jak się czuła osoba, która była smutna lub zła?* • *Jak pomoc wpłynęła na tę osobę?* • *Czy łatwo było zastosować zasadę „Pomocnej dłoni"?* Nauczyciel podkreśla, że nawet mały gest może sprawić, że ktoś poczuje się lepiej, a pomaganie innym wzmacnia przyjaźń i poczucie wspólnoty.
15 min	**Aktywność 4: Wyciszenie** Cel: Wprowadzenie pojęcia uważności na różne bodźce docierające do nas przez zmysły, ćwiczenie koncentracji oraz rozwijanie umiejętności wyciszenia i samoregulacji. Dzieci siadają wygodnie w kręgu – w sali gimnastycznej, na świeżym powietrzu lub w klasie. Nauczyciel tłumaczy, że uważność to świadome skupienie się na tym, co dzieje się tu i teraz. Może nam to pomóc lepiej radzić sobie z emocjami i zrelaksować się. Nauczyciel prosi dzieci, aby siedząc, nie rozmawiały i skupiły się na zmyśle wzroku. Nauczyciel rozpoczyna od krótkiego wprowadzenia: *Czasami, gdy jesteśmy zdenerwowani, mamy trudności z zaśnięciem albo spotkało nas coś przykrego, warto spróbować ćwiczenia uważności. Skupienie się na jednym bodźcu – dźwięku, zapachu, dotyku czy obrazie – pomaga uspokoić myśli i ciało.* *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. *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? Po przejściu przez wybrane zmysły nauczyciel zachęca dzieci do refleksji: *Jak się teraz czujecie? Czy zauważyliście, że skupienie się na bodźcach pozwala się wyciszyć? To ćwiczenie możecie wykorzystać zawsze, gdy poczujecie napięcie lub będziecie chcieli odpocząć.* Ćwiczenie można zakończyć kilkoma spokojnymi oddechami i chwilą ciszy, aby dzieci mogły dostrzec zmianę w swoim samopoczuciu.

Scenariusz 6.
JA ODRZUCONY. Jak reaguję na wykluczenie? Jak mogę pomóc sobie i innym?

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
30 min	**Aktywność 1. Czytanie z refleksją** Cel: Wprowadzenie pojęcia odrzucenia – czym jest i jak można sobie z nim radzić. Znormalizowanie przykrych emocji związanych z odrzuceniem – pokazanie, że są one naturalną częścią naszego doświadczenia. Rozwijanie empatii i umiejętności wspierania innych w sytuacjach wykluczenia. Krok 1. Nauczyciel czyta dzieciom „Historię Mai" (z KARTY PRACY). Dyskusja o doświadczeniu odrzucenia. Nauczyciel zadaje dzieciom pytania, wprowadzając pojęcie odrzucenia i jego emocjonalnych konsekwencji. Inspiracje do rozmowy: • Jak dziewczynka zareagowała na informację, że nie może zagrać z dziećmi w piłkę? • Co zrobiła, kiedy się o tym dowiedziała? • Jak się wtedy poczuła? • Dlaczego Maja tak się poczuła? Co się stało? Pytanie do dzieci: • *Jak myślicie, co możemy zrobić, kiedy poczujemy się odrzuceni?* • *Co pomogło Mai?* • *Jak skończyła się ta historia?* Krok 2. Nauczyciel czyta dzieciom „Historię Michała" (z KARTY PRACY). Dyskusja – jak możemy pomóc osobie, która czuje się odrzucona? Inspiracje do rozmowy: • Dlaczego Michał poczuł się odrzucony? • Co zrobiła Zuzia? • Dlaczego Zuzia tak postąpiła? (Zauważyła, że Michał stoi sam i postanowiła mu pomóc). • Jak poczuł się Michał, kiedy Zuzia zaprosiła go do gry? • Co możemy zrobić, kiedy zobaczymy, że ktoś w klasie czuje się samotny? • Jak możemy mu pomóc? • Podsumowanie aktywności.

	Nauczyciel podkreśla dwa kluczowe wnioski: • *Odrzucenie zdarza się każdemu i naturalne jest to, że odczuwamy wtedy smutek, złość lub rozczarowanie.* • *Możemy pomóc innym – wystarczy zauważyć, gdy ktoś czuje się samotny i zaprosić go do zabawy lub rozmowy.* Nauczyciel zachęca dzieci do refleksji: *Czy kiedykolwiek zdarzyło wam się czuć odrzuconymi? Jak sobie z tym poradziliście? A może udało wam się pomóc komuś, kto czuł się samotny?* Opcjonalnie można zakończyć aktywność krótkim ćwiczeniem empatii – dzieci wymyślają i odgrywają scenki pokazujące, jak można pomóc koledze lub koleżance, którzy czują się wykluczeni.
15 min	**Aktywność 2. Skrzynka pomysłów. Radzenie sobie z odrzuceniem** Nauczyciel nawiązuje do poprzednich historii (Maja i Michał) i podkreśla, że każdy człowiek może doświadczyć odrzucenia. To naturalne, że kiedy czujemy się wykluczeni, pojawiają się nieprzyjemne emocje – smutek, złość czy rozczarowanie. Następnie nauczyciel prowadzi rozmowę na temat sposobów radzenia sobie w sytuacji odrzucenia. Ważne jest, aby dzieci zrozumiały, że mają wpływ na swoje reakcje i mogą podejmować działania, które pomogą im poczuć się lepiej. Przykłady strategii: • Wyrażenie swoich uczuć wobec osoby, która ich odrzuciła, np. poprzez powiedzenie, jak się czują. • Rozmowa z kimś dorosłym, takim jak nauczyciel czy rodzic, w celu uzyskania wsparcia. • Próba aktywnego działania, np. wyrażenie chęci dołączenia do grupy i komunikowanie tego wprost. • Szukanie innych możliwości, np. dołączenie do innej grupy osób, które mogą być bardziej otwarte. • Przypomnienie sobie, że trudne emocje mijają i nie trwają wiecznie, co może pomóc w ich zaakceptowaniu. Nauczyciel podsumowuje aktywność, podkreślając, że odrzucenie może być trudnym, ale naturalnym doświadczeniem. Nie trzeba radzić sobie z nim samemu – warto mówić o swoich uczuciach i szukać wsparcia. Na zakończenie można zapytać dzieci o ich własne sposoby radzenia sobie z takimi sytuacjami lub zachęcić do zapisania swoich pomysłów na kartkach. Można również stworzyć klasową „skrzynkę pomysłów”, do której w trudnej chwili każdy będzie mógł zajrzeć po inspirację.

Moduł tematyczny: Zdrowie fizyczne

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 samopoczucie, 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. Zajęcia są zbudowane z 4 filarów: 1. Spokojny umysł 2. Aktywny umysł 3. Aktywne ciało 4. Spokojne ciało
Pytanie przewodnie:	Jak umysł łączy się z ciałem? Kiedy czuję spokój wewnątrz siebie?
Grupa wiekowa:	Klasy 1–4 szkoły podstawowej
Czas potrzebny na realizację wszystkich scenariuszy:	6 x 45 min
Efekty uczenia się i rozwijane kompetencje:	• Poczucie zadowolenia z możliwości ciała (a co za tym idzie, z jego wyglądu); • Budowanie zdrowych nawyków związanych z wysiłkiem fizycznych, snem, jedzeniem, oddychaniem, wyciszeniem; • Świadomość, że nasze emocje wpływają na nasze ciało i że przez aktywność fizyczną możemy je uwalniać; • Wiedza, że wysiłek fizyczny oraz przebywanie w naturze poprawia nasze samopoczucie i dobrze wpływa na myślenie, wygląd oraz zdrowie psychiczne; • Budowanie poprzez aktywność fizyczną poczucia wspólnoty i przynależności; • Dbanie o własny dobrostan psychiczny i siłę mentalną.

Scenariusz 1.
SPOKOJNY UMYSŁ
Zajęcia, jeśli jest to możliwe, warto połączyć z wycieczką do lasu (najlepiej do rezerwatu). Ma to być okazja do rozmowy o poszukiwaniu stabilności, harmonii i spokoju. W ramach zajęć rozmawiamy z dziećmi na temat spokoju i harmonii. Poszukujemy sposobów na

odnajdowanie wewnętrznego spokoju. Zajęcia mogą być szczególnie wspierające dla uczniów i uczennic z nadpobudliwościami, którym trudniej jest się wyciszyć i nie mają konstruktywnych technik dbania o siebie. Celem warsztatu jest wypracowanie umiejętności wyciszania się, odczuwania spokoju oraz budowania relacji z naturą. Uwaga! W przypadku braku możliwości dalszego wyjścia na zewnątrz zalecamy wykonanie ćwiczeń zgodnie z materiałami dla uczniów i krótkie wyjście nawet na boisko szkolne, połączone z obserwacją drzew w okolicy.

Czas	**Rodzaj aktywności i jej opis**
5 min	**Aktywność 1: Pretest. Skala aktywności** Uczniowie i uczennice wybierają stwierdzenia, które najbardziej odpowiadają ich przekonaniom. Test ma pozwolić na dostrzeżenie zmian w postawach uczestników zajęć na koniec realizacji tego cyklu tematycznego.
15 min	**Aktywność 2. Spacer wśród drzew** **Instrukcja:** Poprowadź dzieci na teren z drzewami (park, las lub podwórko). Poproś każde dziecko, by wybrało jedno drzewo, dotknęło jego kory z zamkniętymi oczami i opisało swoje odczucia. Następnie mogą zamalować kredką kartkę położoną na pniu drzewa, aby uzyskać wzór kory drzewa. **Rozmowa:** Zapytaj uczniów: • *Jakie uczucia wywołuje dotykanie drzewa?* • *Czy każde drzewo ma inną fakturę kory?* • *Co możemy wyczuć dotykiem?* • *Czy czujecie spokój? W jakich częściach ciała się on pojawia, kiedy jesteście w przyrodzie?* Ważne! Ćwiczenie jest znakomitym elementem pracy terapeutycznej z uczniami i uczennicami ze SPE. Jeśli jest to możliwe, warto poświęcić więcej czasu na spacer i refleksję nad emocjami związanymi z przyrodą, poszukiwaniem równowagi i spokoju. **Alternatywnie:** Tworzenie mapy myśli w parach Nasze ciało, umysł i emocje są ze sobą nierozerwalnie związane. Dlatego tak ważne jest dbanie o jedno, nie zapominając o drugim. Stwórzcie w parach mapę myśli, w której opiszecie: • czym jest spokój? • kiedy czujecie spokój? • jakie kolory ma spokój? • w jakich częściach ciała czuje się spokój?
15 min	**Aktywność 3. Moje sposoby na spokojny umysł** Celem aktywności jest rozwijanie umiejętności samoregulacji oraz poznanie różnych sposobów na wyciszenie i uspokojenie umysłu. Dzieci uczą się, jak poprzez proste działania, takie jak wizualizacja czy praca z oddechem, mogą wpływać na swoje samopoczucie. Nauczyciel prosi uczniów, aby wyobrazili sobie drzewo, które kojarzy im się ze spokojem i bezpieczeństwem. Może to być drzewo, które znają z okolicy lub zupełnie wymyślone. Następnie dzieci rysują swoje drzewa i opisują ich cechy: kolor, kształt, fakturę kory, odczucia związane z jego obecnością. **Dostosowanie dla uczniów ze SPE:** • Uczniowie, którzy mają trudności z rysowaniem, mogą wybrać obrazek drzewa spośród kilku przygotowanych przez nauczyciela lub opisać je słownie.

	• Dzieci, które wolą wyrażać się przez ruch, mogą spróbować naśladować ruchy gałęzi drzewa na wietrze. • W przypadku uczniów ze szczególną wrażliwością sensoryczną można użyć naturalnych materiałów, np. kawałka kory, liści, aby doświadczyli różnych tekstur. Nauczyciel zbiera dzieci w spokojnym miejscu, proponując im wygodną pozycję – siedzącą lub stojącą. Prosi o zamknięcie oczu i ułożenie dłoni na brzuchu, aby mogły poczuć swój oddech. Instrukcja ćwiczenia: „Wdech przez nos na trzy – 1, 2, 3... Wydech przez usta na cztery – 1, 2, 3, 4..." Ćwiczenie powtarzamy kilka razy, zachęcając dzieci do skupienia się na ruchu swojego ciała i oddechu. **Dostosowanie dla uczniów ze SPE:** • Dla dzieci z trudnościami w liczeniu można użyć prostych gestów (np. podnoszenie palców przy liczeniu wdechu i wydechu). • W przypadku uczniów, którzy potrzebują większej wizualizacji, można wykorzystać wyobrażenie „nadmuchiwania balonika" – podczas wdechu balonik rośnie, a przy wydechu powietrze powoli z niego uchodzi. • Uczniowie, którzy mają trudności z zamykaniem oczu, mogą skupić wzrok na jednym, spokojnym punkcie w sali. Po zakończeniu ćwiczeń nauczyciel zachęca dzieci do podzielenia się swoimi odczuciami, zadając pytania: • *Czy zauważyliście zmianę w swoim oddechu i ciele po ćwiczeniu?* • *Jak czujecie się teraz?* • *Czy są inne sposoby, które pomagają wam się uspokoić?*
10 min	**Aktywność 4. Relaksacja przyrodnicza** **Instrukcja:** Poproś uczniów o wyobrażenie sobie, że są drzewem. Zacznij od wizualizacji korzeni wchodzących głęboko w ziemię, następnie skup się na prostym pniu i rozłożystych gałęziach. Dodaj elementy przyrody, takie jak szum wiatru czy śpiew ptaków, opowiadając na bieżąco historię. Rozmowa: • *Jak czuliście się w roli drzewa?* • *Czy wizualizacja pomogła wam się zrelaksować?*
Dodatkowo	**Aktywność 5. Pomnik przyrody szkoły – kronika drzew** Kontakt z przyrodą działa kojąco na umysł i samopoczucie. Obserwowanie drzew pozwala nie tylko lepiej je poznać, ale także rozwija uważność i więź z naturą. **Krok 1. Wybór drzewa** Jeśli jakieś drzewo zwróci waszą uwagę, nadajcie mu numer albo symbol, np. „Pomnik przyrody Szkoły im. …" lub „Dąb przy boisku". **Krok 2. Oznaczenie** Możecie przygotować tabliczkę informacyjną (ale nie przybijajcie jej do drzewa!), np. z ciekawostkami o jego gatunku czy historii. **Krok 3. Obserwacja przez jakiś czas lub nawet cały rok** Znajdź chętnych uczniów, którzy mogliby regularnie obserwować wybrane drzewo – może w drodze do szkoły lub podczas przerw? Na co dzieci mogą zwracać uwagę?

	• Pory roku: Kiedy pojawiają się pierwsze liście? Kiedy drzewo je zrzuca? • Zwierzęta: Czy na drzewie pojawiło się gniazdo? Czy odwiedzają je ptaki, wiewiórki lub owady? • Warunki pogodowe: Jak drzewo reaguje na deszcz, upał, śnieg? Czy podczas suszy wygląda na spragnione? **Krok 4. Tworzenie kroniki** Efektem waszych obserwacji będzie klasowa kronika drzew albo fotoalbum. Możecie w nim umieszczać zdjęcia, rysunki i notatki. Po latach stanie się on wyjątkową pamiątką. • *Czy jakieś drzewo szczególnie wam się spodobało? Dlaczego?* • *Które drzewa lubimy najbardziej? Co w nich cenimy?* • *Jakie zmiany w drzewach zauważyliście w ciągu roku?* *To proste ćwiczenie pozwoli wam docenić piękno natury i nauczyć się patrzeć na drzewa z większą uwagą.*
Dodatkowo	**Aktywność 6. Pozycja drzewa** *Stań na jednej nodze i unieś ręce do góry. Czy jest to dla ciebie łatwe?* *A teraz zrób to, wprowadzając takie pomoce:* 1. *Patrz w jeden punkt przed sobą (skupienie).* 2. *Ugruntuj się mocno w stopie, która jest na ziemi, wyobraź sobie, że zapuszczasz tam korzenie.* 3. *Miednica i brzuch to twoje centrum stabilności – napnij brzuch i zobacz, czy twoja miednica jest równo (czy nie przekręcasz się w żadną ze stron).* 4. *Wyciągnij ręce wysoko w górę, jakbyś miał/miała wystrzelić do samej góry, ale nie zapominaj o swoich stopach (korzeniach).* Dobrze jest zrobić to ćwiczenie w butach, a później na bosaka na trawie (żeby poczuć różnicę w odczuciu ziemi, a co za tym idzie, stabilności). • *Czy teraz było łatwiej złapać równowagę?* • *Jak to poczułeś/poczułaś w ciele? (Dobrze, żeby każdy mógł się wypowiedzieć, bo to nauka bycia w kontakcie i rozumienia swojego ciała).* • *Dlaczego drzewa są tak stabilne i jak to odnieść do swojego ciała?* • *Jakie lubisz drzewo najbardziej? Stań w pozycji „drzewa" i wyobraź sobie, że nim jesteś.* • *Jak rozumiesz afrykańskie przysłowie: „Wiatr nie łamie drzewa, które się ugina".* CIEKAWOSTKI: • Czy wiesz, że bambus spędza pierwsze 7 lat swojego życia, rosnąc w dół, rozszerzając swoje korzenie w milczeniu i mądrości, powoli, ale pewnie. Po tym czasie może wyrosnąć do 30 m w ciągu kilku krótkich miesięcy. Staje się wysoki, elastyczny i odporny. • Drzewa przyjaźnią się ze sobą – są w stanie okazywać sobie troskę, oferować pomoc i wsparcie, kiedy któryś z ich towarzyszy słabnie, dożywiają go, pompując korzeniami roztwór cukrów, czasem w ten sposób utrzymują przy życiu prastare pniaki, które bez zasilania dawno by już zmurszały. • W lasach bukowych (w które się nie ingeruje) drzewa wyraźnie dostrajają się do siebie. Osiągają tę samą produktywność, wyrównują swoje słabe i mocne strony. Wszystko poprzez korzenie. Drzewa wiedzą, że nikt nie jest samowystarczalny, a różnorodność to gwarancja większej stabilizacji. Wiedzą, że lepiej trzymać się razem.
	Polecana lektura dla nauczycieli: Peter Wohlleben, Sekretne życie drzew, wyd. Otwarte

Scenariusz 2.
AKTYWNY UMYSŁ
W czasie zajęć dzieci zastanawiają się, czym jest „aktywny umysł", kiedy są najbardziej motywowane do działania i dlaczego to, co dzieje się w głowie, jest szczególnie ważne dla motywacji do działania. Dzieci układają sobie priorytety oraz dostrzegają, jak działa ich zegar biologiczny.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
15 minut	**Aktywność 1: Sztafeta z wodą – aktywny umysł w równowadze** Dzieci dzielą się na dwie drużyny. Do sztafety potrzebne będą dwie miski z wodą. Zadanie: pokonywanie wyznaczonej odległości z miską przed sobą tak, żeby nie rozlać ani kropli wody. Najpierw dzieci idą wolnym krokiem, potem szybszym, w trzeciej rundzie – biegną! Ćwiczenie: uważności, stabilności ciała, równowagi i pracy zespołowej. Po skończonym wyścigu rozmowa w kręgu. Pytania: • *Od czego zależy, czy nie rozlewamy wody?* • *Gdzie w ciele są stabilność i równowaga?* • *Czy motywacja grupy była pomocna w trakcie sztafety, czy lepiej było skupić się na sobie i zadaniu?* • *Czy ciężko jest utrzymać koncentrację i co się dzieje, jeśli ją tracimy?*
5 min	**Aktywność 2. Aktywny umysł – motywacja** Dzieci zaznaczają na kartach pracy, kiedy najlepiej się koncentrują na celu, kiedy czują się zmotywowane do działania. • Co najbardziej wpływa na twoją chęć do nauki? • Jak samopoczucie wpływa na chęć do działania? • Co najbardziej wpływa na twoją chęć do innych aktywności niż nauka? • Jak zdrowie fizyczne wpływa na twoją chęć do działania?
15 min	**Aktywność 3. Słoik ważnych spraw – przeciwdziałanie przeciążeniom aktywnościami** Biorąc pod uwagę wcześniejsze zadanie: • *Czy zdrowie jest dla was ważne? Czy dbacie o swoje ciało na co dzień?* • *Czy macie czasem wrażenie, że ciąży na was za dużo obowiązków i nie wiecie, od czego zacząć?* **Eksperyment:** Krok 1: Wyjaśnij uczniom, że pokażesz im prosty eksperyment, który pomoże lepiej zrozumieć, jak zarządzać czasem i zadaniami. Krok 2: Wykonuj eksperyment zgodnie z opisaną historią: • Najpierw włóż duże kamienie do słoika. Zapytaj uczniów, czy słoik jest pełen. • Następnie dodaj małe kamienie, piasek, a na końcu wodę, za każdym razem pytając, czy słoik jest już pełen. Krok 3: Na koniec zadaj uczniom pytania: • *Co się stanie, jeśli zmienimy kolejność i zaczniemy od wody?* • *Co symbolizują duże kamienie, małe kamienie, piasek i woda?* Dyskusja i wyciąganie wniosków • Zapytaj uczniów, co zrozumieli z eksperymentu. Pomóż im dojść do głównej lekcji: *Duże kamienie symbolizują najważniejsze rzeczy w naszym życiu – zdrowie (troskę*

	o ciało), przyjaźń, rozwój, rodzinę. Małe kamienie i piasek to mniej istotne sprawy, jak rozrywka czy drobne obowiązki. Jeśli zaczniemy od drobiazgów, zabraknie miejsca na to, co naprawdę ważne. • Porozmawiajcie o tym, jakie są „duże kamienie" w życiu dzieci, np. zdrowie, nauka, przyjaźń, hobby. DODATKOWO/W DOMU: Mój słoik • Rozdaj uczniom kartki papieru i poproś, aby narysowali własny słoik. • Poproś ich, aby zapisali w nim swoje „duże kamienie" (najważniejsze rzeczy w ich życiu), „małe kamienie" (ważne, ale mniej kluczowe) i „piasek" (rzeczy, które mogą poczekać). • Jeśli czas pozwoli, ochotnicy mogą opowiedzieć o swoich „słoikach priorytetów". Pytania: • *Czy jest możliwe, żeby cieszyć się z małych rzeczy, które symbolizuje piasek, jeśli to, co najważniejsze, nie jest zaopiekowane?* • *Jak dbasz o to, co dla ciebie najważniejsze? Czego potrzebuje twoje ciało? Jak ci o tym komunikuje? Bez czego nie jesteśmy w stanie przeżyć więcej niż 2–4 dni? Bez wody! (2–4 dni to najczęstszy czas, po którym organizm zaczyna odczuwać poważne skutki odwodnienia i może dojść do śmierci).*
10 min	**Aktywność 4. Plan mojej aktywności** Nauczyciel wyjaśnia uczniom i uczennicom, jak ważny jest zegar biologiczny i dostrzeganie, że w różnych częściach dniach nasz organizm potrzebuje mniej lub więcej aktywności. Nauczyciel prosi dzieci, aby zaznaczyły na zegarze, kiedy najlepiej im się uczy, a kiedy bawi. Ile czasu potrzebują na odpoczynek i wyciszenie po całym dniu? **Modyfikacja:** Uwaga! Zdanie jest dość abstrakcyjne. Może być trudne dla młodszych uczniów i uczennic oraz dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Modyfikując ćwiczenie, można dać dzieciom kartkę z trzema polami do wypełnienia (rysunkiem lub odpowiedzią): Uczniowie dostają kartkę podzieloną na trzy części: • **„Najlepiej uczę się, gdy…"** (np. rano po śniadaniu, po obiedzie, wieczorem) • **„Najchętniej się bawię, gdy…"** (np. po szkole, przed kolacją, na podwórku) • **„Odpoczywam i wyciszam się, gdy…"**

Scenariusz 3.
AKTYWNE CIAŁO

Kolejny scenariusz, który proponuje aktywności w naturze, poza salą klasową. Zajęcia mają zachęcić dzieci do świadomego myślenia o znaczeniu własnego ciała i świadomego ruchu. Mają dać pozytywny wstęp do postrzegania powiązania między tym, co wewnątrz, i tym co na zewnątrz.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
15 min	**Aktywność 1. Żurawi krok** Nauczyciel zaprasza dzieci do aktywnego, uważnego chodzenia i przyglądania się swojemu ciału. *Czy wiecie, że to żurawie nauczyły ludzi tańca? Ich ruchy, pełne godności i gracji, zainspirowały ludzi do poszukania nowej formy dla ciała. Jeśli przyjrzymy się im uważnie, mogą również nauczyć nas chodzić. Jak?*

	Stań prosto jak piękny żuraw. Przekieruj uwagę od czubka głowy, przez ciało, wzdłuż długich, żurawich 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 tak, żebyś stał/stała tylko na jednej nodze. Zostań przez chwilę na jednej nodze.* *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 przejść przez boisko i od czasu do czasu zatrzymaj się, a nawet cofnij!* Rozmowa: *Czy chodzenie, kiedy się o nim myśli, jest łatwe, czy trudniejsze?*
5 min	**Aktywność 2. Przenoszenie stopą skarpetki, szyszki lub woreczka** Działanie: Stymulowanie stopy Dzieci zdejmują buty i skarpetki. Naprzemian, najpierw prawą, a potem lewą stopą przenoszą skarpetkę/szyszkę/woreczek gimnastyczny na dystansie kilku metrów, a potem wracają do punktu startowego. (Jeśli ktoś nie chce zdjąć skarpetki, to będzie mu trudniej, ale może próbować w skarpetce). Jeśli zadanie nie sprawiało uczniom trudności, mogą wracać tyłem i w ten sposób przenosić skarpetkę/szyszkę/woreczek. Analogicznie – naprzemiennie prawą i lewą stopą. Rozmowa: *Czy łatwo było chwytać stopami przedmiot? Która stopą lepiej? Czy na co dzień dzieci ćwiczą stopy?* Zachęta, żeby przenosić drobne rzeczy lub skarpetki do prania w sposób ćwiczony w tej aktywności.
10 min	**Aktywność 3. Dotykanie kory drzewa dłońmi** Aktywność może być wykonywana w przyrodzie, ale jeśli nie jest to możliwe, nauczyciel przygotowuje kawałki kory na zajęcia. Dzieci wybierają sobie drzewo, od którego zaczną, i z zamkniętymi oczami dotykają kory. Próbują przy tym opuszkami palców „zobaczyć” drzewo, poczuć chropowatość albo gładkość kory, pomyśleć, z czym im się kojarzy ten dotyk. W ten sam sposób można podejść do każdego drzewa. Opcjonalnie: „kolorowanie kory”. Dzieci przykładają kartkę do drzewa i zamalowują ją kredką w jednym kolorze. Na kartce ukaże się wzór kory drzewa.

15 min	**Aktywność 4. Aktywne ciało – moje wewnętrzne zwierzę** Nauczyciel wyjaśnia, że różne zwierzęta mają odmienne sposoby poruszania się, reagowania na otoczenie i interakcji z innymi. Podobnie jak ludzie – każdy z nas ma swoje unikalne cechy i temperament. Nauczyciel prosi dzieci, żeby zapoznały się z kartami zwierząt i wybrały takie zwierzę, które jest im najbliższe. *Zapoznaj się z kartami zwierząt i zastanów się, którym zwierzęciem mógłbyś/mogłabyś być.* • *Jak rusza się to zwierzę?* • *Jakie ma cechy?* • *Jak zachowuje się wobec przyjaciół?* • *Jak się porusza?* Uczniowie starają się poruszać jak wybrane przez siebie zwierzę. Mogą eksperymentować z postawą ciała, sposobem chodzenia, skakania, pełzania, a także wydawać dźwięki. Można włączyć muzykę i poprosić dzieci, by spróbowały poruszać się w rytmie jako ich wewnętrzne zwierzę. W grupach dzieci prezentują swoje wybrane zwierzęta. Następnie nauczyciel prosi, aby dzieci zastanowiły się, która „zwierzęca" lekcja jest dla nich najbliższa.

Scenariusz 4.
SPOKOJNE CIAŁO
Cały scenariusz poświęcony tematowi snu, wypoczynku, odnajdywaniu spokoju wewnętrznego, aby być silniejszym i spokojniejszym na zewnątrz. Holistyczne podejście do rozwoju uczniów i uczennic. Integracja działań wspierających umysł i ciało.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	**Aktywność 1: Wyciszająca rozgrzewka** Rozgrzewka, 1,2, wdech – potrzebne: ciało i oddech, do wykonania na stojąco lub na siedząco. Nauczyciel czyta uczniom wstęp podczas kilku pierwszych powtórzeń ćwiczenia: *To jest bardzo pomocne ćwiczenie, które można wykonywać gdziekolwiek. Zajmuje tylko tyle czasu, ile potrzeba na wzięcie czterech oddechów, więc można je robić, kiedy tylko się zechce. Używamy w nim liczenia, które pomaga skupić się na oddychaniu. Wdech i wydech powinny być tej samej długości.* *Usiądź albo stań prosto. Poczuj, jak twoje stopy dotykają podłogi, jak plecy się prostują, zamknij oczy lub opuść wzrok.* • *Połóż jedną rękę na brzuchu, by łatwiej ci było poczuć, jak oddychasz.* • *Zauważ, jak twój brzuch podnosi się przy wdechu i opada przy wydechu.* • *Przy wdechu policz: 1, 2, 3.* • *Przy wydechu policz:„4, 5, 6.* • *Przy następnym wdechu policz: 7, 8, 9.* • *Przy następnym wydechu policz: .10, 11, 12.* • *Przy następnym wdechu policz: 13, 14, 15.* • *Przy następnym wydechu policz: 16, 17, 18.* • *Przy następnym wdechu policz: 19, 20, 21.*

	• *Przy następnym wydechu policz: 22, 23, 24.* • *Spokojnie otwórz oczy albo podnieś wzrok.* Rozmowa: *Jak się czuliście podczas oddychania z liczeniem? Czy myśli gdzieś wędrowały? Czy udało się policzyć? Jak się czujesz po tym ćwiczeniu? Spokojnie? Czy zauważyłeś/zauważyłaś zmianę w swoim ciele?*
15 min	**Aktywność 2. Eksperymenty ze zmysłami** Krok 1. Dotyk a reakcje fizyczne ciała Przygotuj różne materiały o różnych teksturach (np. gładki jedwab, szorstki papier, miękka tkanina, zimny metal, ciepły kamień). Dzieci zamykają oczy i dotykają jeden po drugim materiały, opisując swoje odczucia: Czy coś sprawia, że czują się bardziej komfortowo? A może coś wywołuje nieprzyjemne odczucie? Po eksperymencie nauczyciel prowadzi dyskusję na temat tego, jak różne tekstury wpływają na nasze samopoczucie. Czy czujemy się lepiej w otoczeniu przyjemnych materiałów? Jakie materiały sprawiają, że czujemy się bardziej zrelaksowani, a jakie wywołują stres? Krok 2. Dźwięk a reakcje z ciała Odtwórz różne rodzaje dźwięków (np. szum morza, muzyka relaksacyjna). Poproś dzieci, by zamknęły oczy i opisały emocje, jakie wywołują dane dźwięki. Rozmowa: *Który dźwięk najbardziej was zrelaksował? Czy dźwięki natury mają na was pozytywny wpływ?*
15 min	**Aktywność 3. Bezsenne zwierzęta** *Powracamy do zwierząt, o których rozmawialiśmy na poprzedniej lekcji. Teraz pomyślimy, co się dzieje, gdy te aktywne i pełne werwy istoty nie zregenerują sił podczas snu.* • *Jak się czujesz, jeśli źle śpisz w nocy?* • *Jak to wpływa na twoją aktywność?* • *Co robi zwierzę, gdy jest niewyspane?* • *Czy zwierzęta umieją lepiej słuchać swoich potrzeb niż ludzie?* • *Co będzie się działo, jeśli zwierzę nie będzie dobrze spać, będzie mieć kłopoty ze snem?* Żółw • Zachowanie bez snu: Staje się wolniejszy niż zwykle, mniej skoncentrowany, nie ma energii do pokonywania dystansów. • Symboliczne znaczenie: Bez odpoczynku traci swoją wytrwałość i spokój, co uczy nas, że nawet najcierpliwszy musi regenerować siły, by funkcjonować. --- Dzik • Zachowanie bez snu: Staje się rozdrażniony, impulsywny i mniej precyzyjny w działaniu. Może agresywnie reagować na otoczenie. • Symboliczne znaczenie: Utrata snu odbiera dzikowi zdolność przemyślanego działania, przypominając, że brak regeneracji prowadzi do wyczerpania i chaosu. --- Smok • Zachowanie bez snu: Może stać się drażliwy i mniej kontrolować swoją ogromną energię, wpadając w destrukcyjne zachowania.

	• Symboliczne znaczenie: Smok bez snu traci równowagę między mocą a mądrością, co pokazuje, że energia wymaga harmonii. --- Wąż • Zachowanie bez snu: Jego ruchy stają się wolniejsze, traci czujność i zdolność do szybkiego reagowania. • Symboliczne znaczenie: Bez odpoczynku wąż nie może się zregenerować, co podkreśla, że odrodzenie wymaga czasu na refleksję i odpoczynek. --- Koń • Zachowanie bez snu: Staje się osłabiony, mniej wydajny i bardziej nerwowy, co wpływa na jego zdolność do szybkiego biegu i pracy. • Symboliczne znaczenie: Brak snu odbiera koniowi jego siłę i wolność, przypominając, że nawet najsilniejsze stworzenia potrzebują czasu na regenerację. --- Małpa • Zachowanie bez snu: Może być nadpobudliwa, rozproszona i mniej skuteczna w rozwiązywaniu problemów. • Symboliczne znaczenie: Brak odpoczynku pozbawia małpę kreatywności i skupienia, co pokazuje, że równowaga między aktywnością a odpoczynkiem jest kluczowa. --- Owca • Zachowanie bez snu: Może stać się zagubiona, mniej skoordynowana w grupie i mniej czujna na zagrożenia. • Symboliczne znaczenie: Brak snu osłabia jej zdolność do dbania o wspólnotę, przypominając, że każdy potrzebuje regeneracji, by wspierać innych. --- Pies • Zachowanie bez snu: Może być drażliwy, niecierpliwy, mniej czujny i mniej skłonny do zabawy czy ochrony. • Symboliczne znaczenie: Brak snu odbiera psu jego wierność i energię, przypominając, że relacje oparte na zaufaniu wymagają również dbania o siebie. --- Zając • Zachowanie bez snu: Traci swoją szybkość i zwinność, staje się bardziej nerwowy i podatny na stres. • Symboliczne znaczenie: Bez odpoczynku zając nie może skutecznie uciekać przed zagrożeniami, co pokazuje, że regeneracja jest kluczowa dla przetrwania.
10 min	**Aktywność 4. Co daje nam sen** *Każde z tych zwierząt przypomina, że brak snu prowadzi do utraty naszych naturalnych zdolności i równowagi.* *Co daje sen?* *Sen to coś bardzo ważnego dla naszego ciała i umysłu, tak jak ładowanie baterii w telefonie. Kiedy śpimy, nasze ciało ma czas, żeby odpocząć, a mózg porządkuje wszystkie informacje, które zebrał w ciągu dnia. To trochę tak, jakby sprzątał swoje półki i układał książki na właściwych miejscach.* *Dlaczego sen jest ważny?* 1. *Dodaje nam energii – po dobrze przespanej nocy mamy siłę do biegania, zabawy, nauki i robienia ciekawych rzeczy.*

	2. *Pomaga rosnąć – kiedy śpisz, twoje ciało się regeneruje i produkuje hormony wzrostu, które pomagają ci się rozwijać.* 3. *Wzmacnia pamięć – podczas snu mózg utrwala to, czego się nauczyłeś, więc lepiej zapamiętujesz rzeczy, np. tabliczkę mnożenia czy nowe słówka.* 4. *Chroni zdrowie – sen wzmacnia twoją odporność, dzięki czemu rzadziej chorujesz.* 5. *Poprawia humor – dobrze wyspany człowiek ma lepszy nastrój i łatwiej radzi sobie z trudnościami.* *To dlatego ważne jest, żeby dzieci spały około 9–11 godzin każdej nocy. To wystarczająco dużo czasu, żeby twoje ciało i mózg były gotowe na nowy, pełen przygód dzień!*

Moduł tematyczny: Przedsiębiorczość

Opis:	Przedsiębiorczość to umiejętność, która rozwija kreatywność, pewność siebie i zdolność rozwiązywania problemów. Cykl sześciu lekcji wprowadzi dzieci w świat pomysłowości, komunikacji, współpracy i zarządzania zasobami. Poprzez zabawę i praktyczne zadania uczniowie i uczennice nauczą się podstaw planowania, podejmowania decyzji oraz pracy w grupie. Zajęcia mają na celu rozwijanie wyobraźni i pokazanie, że każdy może być przedsiębiorczy na swój sposób! W ramach zajęć uczniowie i uczennice rozwiną umiejętność komunikacji, pracy zespołowej, zarządzania czasem i planowania, a także wzmocnią swoją kreatywność.
Pytanie przewodnie:	Lekcja 1. Jak się komunikujemy? Lekcja 2. Jak współpracujemy? Lekcja 3. Jak wymyślamy? Lekcja 4. Jak planujemy i organizujemy swój czas? Lekcja 5 i 6. Jak współdziałamy, żeby wymyślić coś, co pomoże innym?
Grupa wiekowa:	Klasy 1–4 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 reagowania na nie.

Scenariusz 1.
KOMUNIKACJA JAKO PODSTAWA PRZEDSIĘBIORCZOŚCI
Warsztaty stanowią wprowadzenie do pracy zespołowej z perspektywy dbania o umiejętność komunikacji u uczniów i uczennic. Z doświadczenia twórców Programu wynika, że 4 kroki Komunikacji bez przemocy są osiągalnym modelem komunikacyjnym również dla młodszych uczniów i uczennic. Jednak wdrażając scenariusz, przede wszystkim należy zachęcać dzieci do zbliżania się do lepszej komunikacji – perfekcja przyjdzie z czasem. Zaczynając od tego scenariusza, w czasie każdego spotkania zachęcamy do implementowania elementów pobudzających kreatywność jako sposób na rozwijanie umiejętności przedsiębiorczych.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	**Aktywność 1. Wstępna ewaluacja** Cel: Poznanie przekonań dzieci w kwestii umiejętności rozwijanych w cyklu zajęć poświęconych przedsiębiorczości. Krok 1. Przygotuj skalę w formie linii zaznaczonej na podłodze (np. taśmą klejącą). Na jednym końcu linii umieść buźkę uśmiechniętą (czuję się pewnie), a na drugim smutną (mam trudności). Krok 2. Zadawaj pytania związane z kompetencjami, np.: • *Jak się czujesz, gdy musisz komuś coś wyjaśnić?* • *Jak dobrze sobie radzisz z pracą w grupie?* • *Jak dobrze sobie radzisz z wymyślaniem czegoś nowego?* • *Jak się czujesz, kiedy musisz zaplanować swój czas?* Krok 3. Dzieci ustawiają się na linii w miejscu, które odpowiada ich odczuciom. Uproszczenie: Każde dziecko odpowiada na kartce według zaproponowanego formularza w materiałach.
10 min	**Aktywność 2. Gra na emocje i kreatywność** Cel: Zapoznanie z tematem i przygotowanie dzieci do pracy. Nauczyciel wyjaśnia, że aby dobrze się dogadywać (i móc pracować w grupie nad ciekawymi przedsięwzięciami) z innymi, warto nauczyć się rozpoznawać emocje, które widać na twarzy. Proponuje uczniom i uczennicom, żeby przygotowali na podłużnych kawałkach kartki elementy twarzy (oczy, nos i usta), następnie je wycieli, a potem zabawili się w tworzenie różnych min. • *Co to za emocja?* • *Co wyraża?* • *Jak ją nazwiesz?* • *Kiedy się tak ostatnio czułeś/czułaś?* Następnie uczniowie i uczennice wymyślają kreatywne nazwy dla emocji na twarzach, które stworzyli.

	Aktywność pobudza kreatywność, która stanowi jeden z ważnych elementów postawy przedsiębiorczej. Wideoinstruktaż „Karty emocji”: https://youtu.be/IXkNpBo1_ZY?si=0kaBkeo5bLxotLzx&t=433
15 min	Aktywność 3. **Kłótnia o czerwony most** Nauczyciel siada z grupą w kręgu i czyta „Kłótnię o czerwony most”, opowieść ma być wprowadzeniem do rozmowy o Komunikacji bez przemocy oraz pracą nad empatią i aktywnym słuchaniem we współpracy, a także poszukiwaniem rozwiązań. Uczniowie i uczennice wypełniają (rysując lub pisząc) kartę pracy z pytaniami do tekstu. 1. Na czym zależało Michałowi, kiedy grał w grę? 2. Co czuł Michał, gdy Zosia zabrała mu pole, na którym mu zależało? 3. Na czym zależało Zosi? 4. Jakie rozwiązanie zaproponowali sobie Michał i Zosia?
10 min	**Aktywność 4. Wyjaśnienie modelu NVC (Komunikacji bez przemocy)** Cel: Zapoznanie dzieci z 4 krokami NVC w sposób prosty i zrozumiały. *Czasem zdarza się, że kiedy pracujemy w grupie, dzieje się coś, co niesie nieprzyjemne emocje. Co możemy powiedzieć innym, żeby dać im znać o naszych emocjach?* • ***Obserwacja:*** *Co widzimy lub słyszymy?* • ***Uczucie:*** *Co czujemy w tej sytuacji?* • ***Potrzeba:*** *Dlaczego tak się czujemy? Czego potrzebujemy?* • ***Prośba:*** *Jak możemy o to poprosić?* Dzieci dopasowują do fragmentu opowiadania, jaki krok z czterech został wypowiedziany. Uproszczenie: Ćwiczenie będzie trudne dla dzieci w klasach 1–2. W niektórych przypadkach można skoncentrować się przede wszystkim na rozróżnianiu obserwacji i uczuć. Nauczyciel powinien dawać przykłady słów i prosić dzieci o wskazanie, czy chodzi o obserwację, czy uczucie. Jeśli dzieci zaczną rozumieć, wówczas można przejść do kolejnych kroków.
Dodatkowe 20 min	**Aktywność 5. Zabawa „Balon uczuć”** Cel: Ćwiczenie wyrażania uczuć, potrzeb i formułowania próśb. Nauczyciel rozdaje dzieciom małe kartki i pisaki. • Dzieci rysują lub piszą na kartkach emocje, które czasem czują, ale trudno im o nich mówić. Kartki wrzucają do balonu, który jest nadmuchiwany. • Nauczyciel przekłuwa balon i wyciąga losowo kilka kartek. Omawia z dziećmi przykłady: *Co można zrobić, gdy tak się czujemy?* **Odgrywanie scenek:** • Dzieci w parach lub małych grupach odgrywają krótkie sytuacje, np. konflikt o zabawkę, zapomnienie o zadaniu domowym. • W trakcie każdej scenki dzieci próbują używać modelu NVC: opisują sytuację, wyrażają uczucia, potrzeby i formułują prośbę.
5 min	**Aktywność 6. Podsumowanie i refleksja** Cel: Utrwalenie zdobytej wiedzy i refleksja nad zajęciami.

	Dzieci siedzą w kole. Każde dziecko na zmianę mówi, jak się teraz czuje po zajęciach i co zapamiętało. • *Jak nazywać emocje, żeby być usłyszanym/usłyszaną?* • *Jak nie mówić o emocjach, żeby nie być mylnie zrozumianym/zrozumianą?*

Scenariusz 2.
PRZEDSIĘBIORCZE ZESPOŁY

Scenariusz zajęć skupia się na rozwijaniu umiejętności pracy zespołowej wśród uczniów i uczennic poprzez serię kreatywnych aktywności. Dzieci, wykonując zadania, mają nie tylko nauczyć się, jak efektywnie współpracować, ale także doświadczyć, że wspólna praca może być źródłem radości i satysfakcji.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	**Aktywność 1. Wprowadzenie** **Powitanie:** Nauczyciel wita uczniów i zaprasza ich do wspólnego kręgu. **Pytania na rozgrzewkę:** Nauczyciel pokazuje uczniom i uczennicom zdjęcia, prosi, żeby zastanowili się: • *Co widzicie na zdjęciach?* • *Jak czują się różne osoby na zdjęciach?* • *Czy na zdjęciu osoby pracują samodzielnie czy zespołowo?* • *Czy wiecie, co to znaczy praca zespołowa?* Krótkie rozmowy z dziećmi, np.: *Podajcie przykład sytuacji, gdzie trzeba współpracować (np. gra drużynowa, pomoc w kuchni).* Nauczyciel krótko wyjaśnia, że praca zespołowa to wspólne działanie, aby osiągnąć cel i że dziś będą się tego uczyć przez zabawę.
15 min	**Aktywność 2. Tworzymy zespół** Nauczyciel zaprasza dzieci do dobrania się w zespoły 4-osobowe (podział może być losowy lub oparty na decyzjach samych uczniów i uczennic – nauczyciel powinien dobrać metodę do specyfiki i klimatu danej klasy). Zespoły będą w ciągu kolejnych spotkań mieć okazję do pracy nad różnymi przedsięwzięciami. Ale zanim to się wydarzy: 1. Każda grupa wymyśla swoją nazwę. 2. Każda grupa wymyśla swoje logo (nauczyciel wyjaśnia to pojęcie). 3. Każda grupa wymyśla zasady, których chce się trzymać, aby dobrze im się razem pracowało. Propozycje: • Wszyscy mamy równe prawo do wypowiedzi. • Słuchamy się nawzajem. • Pomagamy innym. • Jesteśmy dla siebie uprzejmi. Nie wyśmiewamy się. Grupy spisują swoje zasady lub tworzą do nich rysunki.
20 min	**Aktywność 3. Projektujemy supermaszynę** Cel: Ćwiczenie współpracy, dzielenia się pomysłami i komunikacji. Rozwijanie kreatywności i poszukiwania rozwiązań do problemów.

	Wasz przedsiębiorczy zespół dostaje pierwsze zamówienie. Macie stworzyć projekt maszyny rozwiązującej nietypowe problemy. Wybierzcie jeden z poniższych problemów i namalujcie maszynę. Uczniowie i uczennice wybierają jeden ważny, trochę zabawny problem. Następnie muszą wymyślić maszynę, która pomaga w jego rozwiązaniu. Jak będzie się nazywała ta maszyna? Jak będzie działała? Czy będzie potrzebna osoba do obsługi? Ważne! Ćwiczenie ma być wyzwaniem dla kreatywności – to, jak projekt będzie wyglądać pod względem estetycznym, nie ma takiego znaczenia. Uwaga dla nauczyciela: Należy obserwować dynamikę pracy różnych grup oraz to, czy dzieci potrafią dzielić się zadaniami. Warto zwrócić uwagę, aby każdy czuł się zaangażowany w efekt końcowy pracy grupy. **Refleksja:** • *Jak pracowało się wam w zespole?* • *Jakie emocje towarzyszyły wspólnej pracy?* • *Czy jesteście zadowoleni ze swojego projektu?*
Alternatywne 20 min	**Alternatywna aktywność zespołowa. Budujemy wieżę** Cel: Ćwiczenie współpracy przy wspólnym zadaniu. **Przebieg:** • Nauczyciel dzieli grupy na małe zespoły (3–4 osoby). • Każda grupa otrzymuje zestaw materiałów: kartki papieru lub archiwalne gazety, taśmę klejącą, nożyczki. • Zadaniem dzieci jest zbudowanie jak najwyższej wieży z papieru w ciągu 7 minut. • Po zakończeniu zadania nauczyciel pyta: *Co pomogło wam zbudować wieżę?, Czy współpracowaliście?, Jak się czuliście budując swoją wieżę?* **Refleksja:** Za co była odpowiedzialna każda osoba w grupie? Czy każdy miał swój udział?
5 min	**Aktywność 5. Podsumowanie i zakończenie** **Rozmowa:** Nauczyciel pyta: • *Czego dziś się nauczyliśmy o pracy zespołowej?* • *Czy współpraca może być przyjemna? Dlaczego?* **Chwila refleksji:** Każde dziecko mówi, co najbardziej mu się podobało i jak się czuło w czasie wykonywania zadań. **Pożegnanie:** Nauczyciel dziękuje za zaangażowanie i podkreśla, że razem można osiągnąć więcej!

Scenariusz 3.
KREATYWNOŚĆ DLA KAŻDEGO

W ramach zajęć chcemy, aby każde z dzieci miało okazję poczuć się kreatywne i dumne ze swoich pomysłów. Warto w szczególności postawić w ramach tych zajęć na doświadczanie

emocji związanych z poczuciem sprawczości, dumą z siebie, pewnością siebie i satysfakcją z wykonanej pracy.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
10 min	**Aktywność 1. Wprowadzenie: Co to jest kreatywność?** Nauczyciel pyta uczniów: • *Czy ktoś z was wie, co to jest kreatywność?* • *Czy tylko artyści mogą być kreatywni, czy każdy z nas?* Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że kreatywność to wymyślanie nowych pomysłów, ale także znajdowanie ciekawych rozwiązań problemów. Czasem będzie to także wymyślanie nowych zastosowań do zupełnie zwyczajnych rzeczy, z których korzystamy na co dzień. Nauczyciel pokazuje dzieciom linijkę i prosi o wymyślenie, do czego można jej użyć. Czy tylko do mierzenia i rysowania? Następnie prosi dzieci, żeby wymyśliły 5 nowych zastosowań dla długopisu. Komu uda się wymyślić najciekawsze?
5 min	**Aktywność 2. Magiczne skojarzenia** Cel: Pobudzenie wyobraźni i szybkie generowanie pomysłów. *Za chwilę podam wam różne słowa. Waszym zadaniem jest wymyślić do każdego słowa coś niezwykłego, magicznego lub zaskakującego, co jest z nim związane. Na przykład, jeśli powiem buty, możecie powiedzieć* ***buty, które potrafią latać*** *albo* ***buty, które zmieniają kolory w zależności od pogody****.* **Przykłady słów:** • drzewo • książka • dom • kot • plecak • rower **Zasady:** Każdy uczeń może powiedzieć jedno skojarzenie, a potem przechodzimy do kolejnego słowa. Nie ma złych odpowiedzi – wszystko, co wymyślicie, jest dobre. **Rozwinięcie:** Po kilku słowach nauczyciel pyta uczniów: • *Który pomysł był najbardziej niezwykły?* • *Jak myślicie, czy można byłoby taki pomysł kiedyś zrealizować?* Ważne: Każda odpowiedź powinna być doceniana i dostrzegana. W szczególności gdy widzimy, że angażują się dzieci, które zwykle są mniej chętne do otwartej komunikacji na forum grupy.
25 min	**Aktywność 3. Planeta Wyobraźnia** Cel: Rozwijanie umiejętności tworzenia i współpracy. *Wyobraźcie sobie, że w kosmosie odkryto nową planetę, na której wszystko jest zupełnie inne niż na Ziemi. To Planeta Wyobraźnia. Waszym zadaniem jest stworzyć jej opis!*

	Nauczyciel dzieli klasę na grupy 3-4-osobowe. Rozdaje każdej grupie duże arkusze papieru, kredki i mazaki oraz karty pracy (w przypadku dzieci, które nie potrafią jeszcze dobrze czytać, nauczyciel może przeczytać na głos to, co jest napisane na karcie pracy, a dzieci, zamiast pisać, mogą odpowiadać ustnie). Każda grupa ma wymyślić np.: • Jak wygląda planeta (kolory, rośliny, zwierzęta)? • Jakie istoty tam mieszkają? Jak wyglądają? Co robią? • Jakie niezwykłe rzeczy można tam robić? • Jakie niezwykłe zjawiska pogodowe są na tej planecie? Każda grupa rysuje swoją planetę na dużym arkuszu papieru. **Prezentacja:** Po zakończonej pracy każda grupa opowiada o swojej planecie reszcie klasy i pokazuje rysunek.
Dodatkowe 10 min	**Aktywność 4. Wspólna historia** Cel: Ćwiczenie wyobraźni w grupie. Uczniowie siadają w kręgu. Nauczyciel mówi uczniom: *Stworzymy wspólną historię. Każdy z was dopowie jedno zdanie, które będzie kontynuowało opowieść.* Nauczyciel zaczyna od zdania: *Pewnego dnia w lesie ktoś znalazł tajemnicze pudełko....* Każdy uczeń po kolei dodaje swoje zdanie, rozwijając historię. **Zasady:** • Każdy pomysł jest mile widziany. • Słuchamy siebie nawzajem.
5 min	**Aktywność 5. Podsumowanie: Czego się nauczyliśmy?** **Rozmowa:** • *Co było dla was najciekawsze w tych zadaniach?* • *Czy myślenie kreatywne może być zabawą"* • *Czy podobało się wam wspólne wymyślanie? Jak się wtedy czuliście?* **Podkreśl:** • *Każdy z was ma ogromną wyobraźnię i kreatywność. Pamiętajcie, że możecie używać ich nie tylko na zajęciach, ale też w codziennym życiu.*

Scenariusz 4.
ZARZĄDZANIE CZASEM I PLANOWANIE

Podczas zajęć dzieci uczą się efektywnego zarządzania czasem i planowania codziennych aktywności. Dzięki kreatywnym ćwiczeniom rozwijają umiejętności, które pomagają im redukować stres związany z nauką i obowiązkami szkolnymi oraz lepiej radzić sobie z emocjami towarzyszącymi organizacji własnego dnia.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	**Aktywność 1. Wprowadzenie: Co to jest cel?** Cele: Zaciekawienie dzieci tematem i wprowadzenie do idei wyznaczania celów. Pytania na start: • *Co to jest cel? Czy ktoś może podać przykład?* • *Czy łatwiej jest coś zrobić, gdy wiemy dokładnie, co chcemy osiągnąć?* Nauczyciel opowiada krótką historię, np. o dziecku, które chciało zbudować domek

	z klocków, ale dopiero gdy zaplanowało, jak go zbudować (np. najpierw podłoga, potem ściany), udało się zrealizować zadanie. **Domek z klocków Ani** *Ania bardzo lubiła bawić się klockami. Pewnego dnia postanowiła zbudować duży domek, taki, w którym mogłyby zamieszkać jej ulubione figurki. Wyciągnęła wszystkie swoje klocki na środek pokoju i zaczęła budować.* *Na początku wszystko szło dobrze. Zrobiła podłogę, ale gdy zaczęła stawiać ściany, coś się przewróciło. Próbowała jeszcze raz, ale domek znowu się zawalił. Ania była coraz bardziej zła. „Dlaczego to nie wychodzi?" – pomyślała. – „Przecież mam tyle klocków!"* *Mama, która widziała zmartwioną Anię, podeszła do niej i zapytała:* *– Co budujesz?* *– Domek – odpowiedziała Ania, robiąc smutną minę. – Ale ciągle się przewraca.* *– A czy wiesz, jak dokładnie ma wyglądać twój domek? – spytała mama.* *– No... nie wiem – powiedziała Ania. – Po prostu buduję.* *Mama uśmiechnęła się i zaproponowała:* *– A może najpierw narysujesz swój domek na kartce? Pomyślimy, jakie części musisz zrobić najpierw.* *Ania szybko przyniosła kartkę i kredki. Razem z mamą narysowały domek: najpierw podłogę, potem ściany, a na końcu dach. Mama poradziła Ani, żeby podzieliła budowanie na etapy:* *1. Najpierw zrobię mocną podstawę.* *2. Potem postawię ściany, jedna po drugiej.* *3. Na końcu dołożę dach i ozdoby.* *Ania zabrała się do pracy zgodnie z planem. Budowanie szło znacznie szybciej, a domek był solidny i nie przewracał się! Kiedy skończyła, była bardzo dumna. Postawiła w domku swoje figurki i pobiegła zawołać mamę.* *– Udało się! – krzyknęła.* *– Widzisz? Kiedy masz plan i wiesz, co robić krok po kroku, wszystko staje się łatwiejsze – powiedziała mama.* Wnioski: • *Cel to coś, co chcemy osiągnąć.* • *Aby osiągnąć cel, warto go zaplanować i określić, ile czasu nam to zajmie.* • *Osiągnięciu celu zawsze towarzyszą emocje: duma, radość, satysfakcja, ukojenie*.
15 min	**Aktywność 2. Planowanie dnia – zegar celu** Cel: Nauka planowania czasu potrzebnego na realizację celów. Każde dziecko dostaje kartkę z rysunkiem zegara (lub papierowy talerzyk). Nauczyciel mówi: *Wewnątrz zegara narysuj swój dobry plan na jeden dzień. Czy uda ci się zaplanować rzeczy, które są dla ciebie ważne? Opowiedz o swoim planie rodzicom.* Dzieci rysują swój plan na jeden dzień: • czas na szkołę, posiłki, zabawę itp. • czas na realizację swojego celu (np. 15 minut na naukę wiersza). Po zakończeniu pracy nad zegarami nauczyciel zachęca do refleksji nad tym, co dzieci widzą na wykonanych pracach: • *Czy podoba ci się twój dobry plan?*

	• *Czy udało się znaleźć czas na realizację celu?* • *Co zrobić, jeśli mamy dużo zajęć?*
10 min	**Aktywność 3. Proste kroki** *Każde wielkie marzenie można spełnić, jeśli podzielimy je na małe kroki. Twoim zadaniem jest pomyśleć o swoim marzeniu i zaplanować, co możesz zrobić, żeby się do niego zbliżyć.* Przykład: • Marzenie: Chcę nauczyć się grać w koszykówkę. • Kroki do wykonania: 1. Poproszę rodziców o piłkę do koszykówki. 2. Będę trenować rzuty 10 minut dziennie. 3. Znajdę kolegę, z którym mogę grać. Nauczyciel rozdaje dzieciom karty pracy. W przypadku dzieci, które nie potrafią jeszcze dobrze czytać, nauczyciel czyta im to, co jest napisane na karcie pracy. Dzieci zapisują (lub rysują) swoje marzenie i wymyślają 2–3 proste kroki, które mogą je przybliżyć do celu.
10 min	**Aktywność 4. Przedsiębiorcza lista zadań** Cel: Nauka korzystania z checklisty, aby lepiej organizować i śledzić swoje zadania. *Czy wiecie, że istnieje sposób, aby zawsze pamiętać, co mamy do zrobienia? To coś, co pomaga nam odhaczać wykonane zadania i cieszyć się, że wszystko zrobiliśmy. To checklisty, czyli listy zadań!* Pytanie do dzieci: *Czy ktoś z was robił kiedyś listę rzeczy do zrobienia, np. co spakować na wycieczkę?.* (Dzieci odpowiadają, a nauczyciel wprowadza przykład, np. spakować plecak, wziąć bidon, założyć wygodne buty). Nauczyciel na tablicy przedstawia dzieciom przykład checklisty na dobry początek dnia: • umyj zęby • zjedz śniadanie • przygotuj plecak do szkoły • zrób zadanie domowe • pobaw się z kolegą lub koleżanką Nauczyciel prosi dzieci, aby stworzyły swoją własną checklistę na dowolny temat (np. Rano przed szkołą, Popołudnie w domu, Co zabrać na wycieczkę). Następnie w grupach 2–3-osobowych dzieci tworzą „Przedsiębiorcze listy zadań". Mają wybrać jedno niezwykłe przedsięwzięcie i wymyślić, jakie kroki muszą podjąć, aby je wykonać. Proponowane przedsięwzięcia do omówienia przez grupy: • Przygotowanie przyjęcia-niespodzianki dla nauczyciela/nauczycielki. • Budowa klasowej, tajnej bazy w ogrodzie. • Wyprawa na poszukiwanie skarbów z przeszłości.
5 min	**Aktywność 5. Podsumowanie i motywacja** Podsumowanie razem z klasą: • *Jak się czujecie, kiedy uda wam się coś osiągnąć?* • *Jakie emocje budzi w was planowanie kroków do celu?* • *Co chcecie zrobić w tym tygodniu, żeby być bliżej swojego celu?*

	Nauczyciel kończy zajęcia motywującym przesłaniem: *Każdy z was ma w sobie siłę, by spełnić swoje marzenia. Pamiętajcie: jeden mały krok to już wielki początek!* Nauczyciel prosi dzieci, aby w domu użyły swojej checklisty i następnego dnia opowiedziały, czy udało im się odhaczyć wszystkie zadania.

Scenariusz 5.
MYŚLENIE PROJEKTOWE. WITAJCIE W FABRYCE POMYSŁÓW!

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
7 min	**Aktywność 1. Wprowadzenie do tematu** Cel: Budowanie empatii – kluczowego elementu Design Thinking. *Czy zdarzyło wam się zauważyć, że ktoś w szkole potrzebował pomocy, np. nie mógł znaleźć piórnika albo nie wiedział, jak zrobić jakieś zadanie? Jak się wtedy czuliście?* Dzieci dzielą się swoimi doświadczeniami. Nauczyciel wyjaśnia dzieciom, że będą pracować w grupach, aby wymyślić produkt lub usługę, która pomoże innym w szkole. Nauczyciel krótko omawia etapy Design Thinking: • **Empatia** – rozumiemy potrzeby innych. • **Definiowanie** – określamy, co chcemy rozwiązać. • **Generowanie pomysłów** – wymyślamy kreatywne rozwiązania. • **Prototypowanie** – tworzymy modele naszych pomysłów. • **Testowanie** – sprawdzamy, jak nasze pomysły działają.
10 min	**Aktywność 2. Empatyzacja – zrozumienie problemów (tworzenie persony)** Cel: Budowanie empatii i zbieranie danych o potrzebach innych. *Zaczniemy od zrozumienia naszego kolegi/naszej koleżanki. Zastanowimy się, kim jest i jakie ma problemy. Jak możemy pomóc?* Nauczyciel dzieli klasę na grupy (3–4 osoby) i daje każdej grupie kartę pracy. W przypadku dzieci, które nie potrafią jeszcze dobrze czytać, nauczyciel może przeczytać to, co jest napisane na karcie, a dzieci, zamiast pisać, mogą rozmawiać. W grupach dzieci tworzą personę (wymyśloną postać, której problemy będą starali się rozwiązać w kolejnych etapach). Nauczyciel zapisuje lub rysuje na tablicy przykłady zgłaszanych problemów/trudności, które ma dana wymyślona osoba.
10 min	**Aktywność 3. Definiowanie problemu** Cel: Skupienie uwagi na jednym konkretnym wyzwaniu. Dzieci nadal pracują w tych samych grupach. Każda grupa wybiera jeden z problemów, który wskazała w poprzednim zadaniu. Nauczyciel zapisuje na tablicy pytania, które mają pomóc dzieciom w jego rozwiązaniu, np.: • *Jak możecie pomóc w organizacji plecaka?* • *Jak sprawić, żeby każdy czuł się akceptowany?*
13 min	**Aktywność 4. Generowanie pomysłów – burza mózgów** Cel: Rozwijanie kreatywności i zdolności współpracy.

	Dzieci pracują w tych samych grupach. Nauczyciel prosi je, żeby narysowały lub zapisały jak najwięcej pomysłów na rozwiązanie problemu, który wcześniej wybrały. Na koniec każda grupa wybiera jeden pomysł, który najbardziej podoba się dzieciom. Zasady burzy mózgów: 1. każdy pomysł jest dobry, 2. nie oceniamy pomysłów innych, 3. staramy się wymyślić jak najwięcej rozwiązań.
5 min	**Aktywność 5. Podsumowanie** Każda grupa w skrócie prezentuje pokrótce swój wybrany pomysł. Zapowiedź kolejnych zajęć: *Na następnej lekcji stworzycie modele swoich pomysłów i przetestujecie je!*

Scenariusz 6.
MYŚLENIE PROJEKTOWE. WITAJCIE W FABRYCE POMYSŁÓW!

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	**Aktywność 1. Przypomnienie poprzedniej lekcji** Krótkie omówienie. Nauczyciel przypomina, nad czym pracowali uczniowie – identyfikacja problemu i wybór pomysłu. Każda grupa krótko przypomina swój wybrany pomysł.
15 min	**Aktywność 2. Prototypowanie – tworzenie modeli** Cel: Praktyczne działanie i przekucie pomysłów w realne projekty. Dzieci pracują w tych samych grupach jak na poprzedniej lekcji. Nauczyciel daje każdej grupie kartę pracy. W przypadku dzieci, które nie potrafią jeszcze dobrze czytać, nauczyciel czyta to, co jest napisane na karcie, a dzieci, zamiast pisać, mogą rozmawiać oraz przygotować rysunki. Nauczyciel zachęca dzieci, aby były kreatywne i współpracowały nad przygotowaniem modelu swojego rozwiązania, np.: • organizera na plecak – zrobionego z kartonu i taśmy, • plakatu promującego klub przyjaciół – rysunki i hasła na dużej kartce, • gry integracyjnej – zaprojektowanie planszy. Dzieci używają dostępnych materiałów, aby stworzyć model swojego pomysłu. Jeśli jest to konkretny produkt, mogą stworzyć coś, co go udaje. Jeśli usługa, mogą narysować, jak powinna ona działać lub przygotować np. makietę. Mogą skorzystać z różnych narzędzi, także np. klocków, plasteliny, drewna itp.
20 min	**Aktywność 3. Testowanie i prezentacja** Cel: Ćwiczenie komunikacji i przyjmowania informacji zwrotnych. Każda grupa opowiada o swoim projekcie i pokazuje, jak działa. Reszta klasy może zadawać pytania, np.: • *Jak to pomaga innym?* • *Czy jest coś, co można poprawić?*

	• *Dlaczego zdecydowaliście się na taki pomysł?*
5 min	**Aktywność 5. Podsumowanie** Nauczyciel zadaje pytania: • *Co się wam najbardziej podobało w czasie zajęć?* • *Czego się nauczyliście?* • *Jak się czuliście, pracując w grupach?* • *Który pomysł był według was najciekawszy?* Pamiętaj! Pochwal dzieci za kreatywność i zaangażowanie. **Uwaga!** Zachęć dzieci, żeby testowały swój pomysł w klasie lub szkole i zobaczyły, czy się sprawdza. Być może uda się go wdrożyć do użycia w grupie lub placówce.
6 min	**Aktywność 6. Ewaluacja końcowa** Przed zajęciami nauczyciel rysuje na dużym arkuszu papieru drzewo z rozgałęzionymi konarami. Każda gałąź odpowiada jednemu z obszarów (np. komunikacja, współpraca). Przygotowuje też kolorowe liście wycięte z papieru. Dzieci podchodzą do drzewa i przypinają liście w miejscach, które pokazują, jak dobrze czują się w danym obszarze (np. wysoko = bardzo dobrze, nisko = trudności). Możesz poprosić o krótkie uzasadnienie: *Dlaczego uważasz, że jesteś już dobry/a w…?* lub *Czego jeszcze chciałbyś/chciałabyś się nauczyć?*

Moduł tematyczny: Finanse

Opis:	W ramach realizacji zajęć uczniowie i uczennice dowiedzą się, jak podejmować przemyślane decyzje zakupowe, unikać impulsywnego wydawania pieniędzy oraz świadomie zarządzać swoimi finansami. Nauczą się rozpoznawać emocje, które pojawiają się w związku z pieniędzmi, reklamami czy różnicami w dochodach. Zajęcia pomogą im zrozumieć, że prawdziwe szczęście nie pochodzi z rzeczy materialnych, ale z relacji, wspólnych przeżyć i wdzięczności za to, co już mają. Ponadto cykl ma rozwijać empatię i świadomość społeczną, ucząc poszanowania różnic między ludźmi oraz wspierania (na różne sposoby) tych, którzy mają mniej. Motywem przewodnim pojawiającym się w każdym scenariuszu będą krótkie elementy opowieści refleksyjnych, których ciąg dalszy mają przewidywać uczniowie i uczennice.
Pytanie przewodnie:	Jak mądrze korzystać z pieniędzy i rzeczy, by być szczęśliwym, pomagać innym i doceniać to, co naprawdę ważne?
Grupa wiekowa:	Klasy 1–4 klasa szkoły podstawowej
Czas potrzebny na realizację wszystkich scenariuszy:	6 x 45 min
Efekty uczenia się i rozwijane kompetencje:	• Uczniowie potrafią wyjaśnić, dlaczego nowe zabawki lub rzeczy materialne nie zawsze przynoszą trwałe szczęście; • Uczniowie rozumieją, że źródłem długotrwałego zadowolenia są relacje, wspólne przeżycia i wdzięczność za to, co już mają; • Uczniowie rozpoznają, że pieniądze mogą wywoływać różnorodne emocje, zarówno pozytywne (radość, satysfakcja), jak i trudne (złość, smutek); • Uczniowie wiedzą, że oszczędzanie jest ważne i rozumieją korzyści wynikające z cierpliwości w dążeniu do celu; • Uczniowie potrafią zidentyfikować, w jaki sposób reklamy wpływają na ich decyzje zakupowe; • Uczniowie rozumieją, że nie każdy ma takie same możliwości materialne i potrafią okazać empatię wobec osób w trudniejszej sytuacji; • Uczniowie wiedzą, że pomaganie innym nie musi wiązać się z dużymi wydatkami – można pomagać poprzez małe gesty, czas i wsparcie emocjonalne.

Scenariusz 1.
CZY NOWA ZABAWKA NAPRAWDĘ MNIE USZCZĘŚLIWI?

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	**PRETEST dla całego cyklu zajęć. Wprowadzenie – pytania wstępne (pretest)**

	Zadaj uczniom pytania: poproś o podniesienie ręki wszystkie osoby, które odpowiadają TAK na poniższe pytania. Zanotuj, ilu uczniów odpowiedziało TAK. 1. *Czy nowe zabawki zawsze sprawiają, że czujemy się szczęśliwi przez dłuższy czas?* 2. *Czy pieniądze wywołują zawsze radość?* 3. *Czy umiesz oszczędzać pieniądze?* 4. *Czy wiesz, jak mądrze robić zakupy i nie wydawać niepotrzebnie pieniędzy?* 5. *Czy zastanawiałeś/zastanawiałaś się kiedyś nad tym, jak czują się i co myślą dzieci, które mają od ciebie mniej (np. zabawek, ubrań)?* 6. *Czy żeby pomagać innym osobom, trzeba być bogatym?*
5 min	**Aktywność 1. Wprowadzenie. Na co to wydasz?** Rozdaj uczniom i uczennicom monetki (możesz skorzystać z monetek „Zobacz emocje" w formie kartonowej lub z wykorzystaniem gotowego szablonu nr 3). Poproś, aby każde z dzieci zdecydowało, na co wydałoby posiadane pieniądze. Dzieci głosują, odkładając monetki na wybrany obszar (możemy przygotować 3 kartki z napisami, 3 kartki w różnych kolorach): • na nową wymarzoną zabawkę lub grę; • na nowe ubranie; • na wycieczkę z rodziną. Zlicz, ile osób wybrało który z obszarów. Następnie porozmawiaj z dziećmi o tym, dlaczego wybrało konkretne obszary wydatków. Zahaczenie refleksji: • *Czy często możecie zdecydować, na co wydacie pieniądze od rodziców?* • *Czy podejmowanie decyzji, na co wydać pieniądze, jest trudne, czy łatwe?*
10 min	**Aktywność 2. Zabawa ruchowa – co mnie bardziej uszczęśliwia?** Uczniowie stają w rzędzie na końcu sali, nauczyciel stoi po drugiej stronie z rozpostartymi rękoma. Prawa ręka to rzeczy materialne, lewa ręka to przeżycia i relacje. Nauczyciel wymienia dwie rzeczy, wskazując zawsze na jedną odpowiednią swoją rękę, np.: • *ta ręka (prawa) to nowa, wymarzona zabawka,* • *ta ręka (lewa) to fajna zabawa z przyjaciółmi. Co sprawi, że będziecie bardziej szczęśliwi?* Zadaniem uczniów jest jak najszybciej dobiec do wybranej przez siebie ręki nauczyciela (jeśli uważają, że nowa zabawka da im większe szczęście, biegną do prawej ręki, natomiast jeśli uważają, że więcej szczęścia da im zabawa z przyjaciółmi, biegną do lewej ręki). Zabawę powtarzamy kilka razy, inne przykłady (można wymyślić własne): • *prawa ręka to gra komputerowa, a lewa ręka to wyjście z kolegami na plac zabaw;* • *prawa ręka to dostanie pieniędzy w prezencie, a lewa ręka to wycieczka z rodzicami;* • *prawa ręka to nowe ubrania, a lewa ręka to granie w planszówki z rodzicami.* **Refleksja:** Nauczyciel zadaje uczniom pytanie: *Które rzeczy lub przeżycia były dla was ważniejsze?* **Podsumowanie:** *Zauważyliście, że często wybieraliście przeżycia i relacje zamiast rzeczy materialnych? To pokazuje, że prawdziwe szczęście często pochodzi z chwil spędzonych z bliskimi i z tego, co przeżywamy, a nie z tego, co posiadamy.*

	Modyfikacja dla dzieci w klasach 3–4: Dzieci pracują w małych grupach, liczących po 3–4 osoby. Każde dziecko zapisuje na karteczce post-it coś, co je uszczęśliwia. W grupach wymieniają się spostrzeżeniami, podpowiadają sobie. W danej grupie powinien dany pomysł pojawić się raz. Na tablicy będzie przygotowana tabela z dwoma kategoriami: rzeczy i przeżycia. Grupy mają podzielić zapisane przez siebie rzeczy i przykleić je w odpowiednich miejscach na tablicy. Ważne! Jeśli dzieci zapiszą na karteczce imiona konkretnych osób, możemy uznać, że chodzi o przeżycia związane z czasem spędzonym z tymi osobami, np. bycie z mamą, zabawa z tatą, spacer z siostrą. Warto wtedy porozmawiać z dziećmi, by wyjaśnić i doprecyzować te zapisy. Na koniec podejmujemy refleksję na temat tego, po której stronie pojawiło się więcej pomysłów/wskazań. Dlaczego? Nauczyciel pyta: *Czy są jeszcze jakieś rzeczy lub przeżycia, które czynią nas szczęśliwymi, a o nich wcześniej nie pomyśleliśmy?*
10 min	**Aktywność 3. Zamień zabawkę na wspomnienie (materiał dla uczniów)** Uczniowie indywidualnie korzystają z materiału dla uczniów do tej aktywności. Najpierw spośród obrazków wybierają jedną rzecz (np. zabawkę), którą chcieliby mieć. Na obrazkach znajdują się takie rzeczy, jak: tablet, klocki Lego, lalka, samochodzik, maskotka, robot itp. Następnie uczniowie wymyślają, na jakie przeżycie lub wspomnienie mogliby zamienić tę rzecz (np. wakacje z rodzicami, wyjście z kolegami na lodowisko). Następnie dzieci prezentują swoje rysunki i opowiadają, dlaczego wybrane wspomnienie albo przeżycie byłoby dla nich lepsze niż nowa zabawka. Modyfikacja dla dzieci w klasach 3–4: Na dużej kartce papieru (A2 lub A1, może być flipchart lub papier pakowy) rysują obrys siebie (jednej z osób w grupie – tej osoby, która się na to zgodzi). Następnie zapisują wewnątrz obrysu „Szczęśliwe wspomnienia". Dzieci w obrysie rysują swoje szczęśliwe wspomnienia (zwróć uwagę, aby każdy miał przestrzeń na narysowanie czegoś od siebie). Refleksja, z którą chcemy zostawić dzieci: *Tak jak widać to na stworzonej przez was pracy, każdy z nas składa się ze wspomnień. To jest to, co nas wypełnia. Im więcej dobrych, wartościowych doświadczeń, tym bardziej pełnymi i szczęśliwymi ludźmi możemy się stać.*
10 min	**Aktywność 4. Prawdziwe skarby (karta pracy)** Podziel uczniów na grupy po 3–4 osoby. Każda grupa będzie pracowała z kartą pracy do tej aktywności. Zadaniem każdej grupy jest stworzenie Kufra Skarbów Pełnego Szczęścia – dzieci decydują, które 5 rzeczy umieszczonych na karcie pracy powinno znaleźć się w Kufrze Skarbów Pełnego Szczęścia. Wśród rzeczy na karcie pracy znajdują się: • przytulanka • tablet • telefon • rodzice • przyjaciele • zabawki

	• dziadkowie • ciekawe przygody • ……. (miejsce do wpisania własnych pomysłów) Grupy pokazują swoje kufry i opowiadają o tym, co wybrały. Nauczyciel zwraca uwagę, że w większości kufrów pojawią się głównie rzeczy niematerialne. Modyfikacja na potrzeby dzieci ze SPE: Jeśli dla danej grupy stworzenie własnych propozycji do kufra będzie za trudne, korzystają z drugiej strony karty pracy – gotowych zaproponowanych rzeczy, które segregują na podstawie tego, o czym była mowa w czasie lekcji. **Podsumowanie:** *Dziś dowiedzieliśmy się, że rzeczy materialne, jak zabawki czy ubrania, mogą dawać nam radość, ale prawdziwe szczęście często pochodzi z relacji z innymi, wspólnych chwil i przeżyć. Pamiętajcie, że to, co robimy z innymi i jak się czujemy jest ważniejsze niż to, co posiadamy.* Dodatkowa modyfikacja klas 3–4 (wymagająca więcej czasu): Uczniowie i uczennice w grupach 2–3-osobowych tworzą swoje proste gry planszowe: na planszy zaznaczają punkty, na których można zdobyć skarb. W tych miejscach wpisują, jaki to będzie skarb. Na mecie liczą, kto zdobył najwięcej skarbów w swojej podróży. Następnie grupy wymieniają się stworzonymi grami i nawzajem w nie grają (może to być aktywność, którą podejmują w czasie przerw).
10 min	**Aktywność 5. Refleksyjne podsumowanie w formie bajki** Przeczytaj z dziećmi poniższą historię. Ważne, żeby dać uczniom i uczennicom czas na odpowiedzi na zaproponowane pytania. Uwaga! Warto rozpatrywać różne pomysły dzieci. Nawet jeśli ciąg dalszy jest różny od ich pomysłów, warto poświęcić czas na refleksję na temat różnych rozwiązań tej sytuacji. W ten sposób rozwijamy u uczniów i uczennic umiejętność krytycznego myślenia, kreatywność i umiejętność poszukiwania różnorodnych rozwiązań do problemów. *W pewnym małym miasteczku mieszkała dziewczynka o imieniu Lenka. Lenka była bardzo wesołą i ciekawą świata dziewczynką, ale miała jedną słabość – uwielbiała zabawki. W jej pokoju znajdowały się półki pełne misiów, lalek, puzzli i klocków. Mimo że miała ich tak wiele, zawsze marzyła o czymś nowych, co właśnie zobaczyła w reklamie lub u swoich koleżanek.* *Pewnego dnia, gdy Lenka wracała ze szkoły, zauważyła na wystawie sklepu nową zabawkę – magicznego robotka, który potrafił tańczyć, mówić i świecić różnokolorowymi światłami. Informacja na opakowaniu wołała do niej: „To jest robot Twoich marzeń! Mówi, chodzi i robi wszystko, czego go nauczysz! Zaprogramuj robota i pokaż światu swoje pomysły!”.* • *Jak sądzicie, co pomyślała Lenka? Co zrobiła, kiedy zobaczyła tę zabawkę?* *„To jest to, czego potrzebuję! Zawsze chciałam programować roboty!” – pomyślała Lenka. Pobiegła do domu i od razu poprosiła rodziców, aby jej kupili magicznego robotka.* *– Mamo, tato, proszę, kupcie mi tego robota! Będę się nim bawić cały czas, obiecuję! I pokażę światu moje fantastyczne pomysły! Dzięki temu będę najszczęśliwsza na świecie! – błagała Lenka.* • *Jak zareagują rodzice Lenki? Co zrobią?* *Rodzice spojrzeli na siebie i po chwili zastanowienia zgodzili się, mówiąc:*

	– Dobrze, Lenko, kupimy ci tę zabawkę, ale pamiętaj, że prawdziwe szczęście nie zależy od rzeczy, które posiadasz. Robotek nie sprawi, że będziesz lepszą czy szczęśliwszą osobą niż jesteś. *Lenka tylko się uśmiechnęła, ale pomyślała, że rodzice muszą się mylić. Przecież spełnienie marzeń to największe szczęście.* *Następnego dnia Lenka dostała swojego wymarzonego robota. Była zachwycona! Przez całe popołudnie bawiła się z nim, śmiejąc się i skacząc z radości. Robot tańczył, mówił śmieszne rzeczy i robił wszystko, co zaprogramowała dziewczynka. Lenka była pewna, że nigdy nie była tak szczęśliwa.* • *Czy sądzicie, że to już koniec historii? Co mogło wydarzyć się później?* *Po kilku dniach coś zaczęło się zmieniać. Zabawka, która na początku wydawała się magiczna, teraz była tylko kolejną rzeczą na półce. Dziewczynka nie miała już ochoty nic programować. Robot zaczął jej się nudzić.* *– Mamo, tato, chyba ten robot nie jest aż taki fajny, jak myślałam... – powiedziała pewnego wieczoru.* *– Dlaczego tak myślisz, Lenko? – zapytali rodzice.* *– Bo już mi się znudził. Teraz marzę o nowej zabawce, którą widziałam u Zosi. Może wtedy będę naprawdę szczęśliwa? – odpowiedziała Lenka.* *Rodzice popatrzyli na nią zafrasowani:* *– Spróbujmy zrobić mały eksperyment…* • *Jak myślicie, jaki eksperyment chcieli zaproponować Lence rodzice?* *Lenka nie była pewna, czy to dobry pomysł, ale postanowiła spróbować. Następnego dnia zaprosiła swoje koleżanki i kolegów na wspólną zabawę. Razem grali w klasy, chowanego i rysowali kredą na chodniku. Lenka śmiała się tak głośno, że aż bolał ją brzuch, a czas minął jak okamgnienie.* *Gdy wróciła do domu, zrozumiała, że…* • *Jak byście zakończyli naszą bajkę?*
	Dodatkowa aktywność na zakończenie zajęć: Powróć z uczniami i uczennicami do aktywności 1. i zastanówcie się, czy po tych zajęciach inaczej rozdysponowaliby otrzymane monetki.

Scenariusz 2.
CZY PIENIĄDZE SĄ WAŻNE? O PIENIĄDZACH I EMOCJACH, JAKIE WYWOŁUJĄ

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
10 min	**Aktywność 1. Wprowadzenie – bajka** Przed rozpoczęciem aktywności można przygotować drobne rekwizyty wspierające opowiadanie historii: laleczkę/figurkę chłopca, złoty grosik, obrazki przedstawiające wioskę przy lesie, worki z pieniędzmi, pusty portfel. Rekwizyty wizualne wspierają wysłuchiwanie bajki przez uczniów i uczennice ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w szczególności z zaburzeniami uwagi. *Dawno, dawno temu, w małej wiosce na skraju las, mieszkał chłopiec o imieniu Jaś. Pewnego dnia, spacerując po lesie, znalazł błyszczący złoty grosik. Był to niezwykły grosik, który potrafił mówić!* *– Jestem złoty grosik i spełniam życzenia! – powiedział dumnie.* *Jaś nie mógł uwierzyć w swoje szczęście.* *– Naprawdę? Mogę mieć, co tylko chcę?* *Grosik błysnął złotym światłem.*

	– Tak, ale pamiętaj: każde życzenie przynosi emocje. Nie zawsze te, których się spodziewasz. *Jaś szybko wymyślił swoje pierwsze życzenie: chce być najbogatszy w całej wiosce! Błysk! Wokół niego pojawiły się worki pełne pieniędzy, a na koncie w banku kwota była niewyobrażalna!* • *Jak myślicie, jakie emocje miał w sobie Jaś? Jak się zachowa?* *Tego wieczoru, gdy Jaś próbował zasnąć, ciągle myślał o swoich workach z pieniędzmi. Był uradowany i podekscytowany – mógł kupić sobie teraz wszystko, czego zapragnie, ale… Co, jeśli ktoś ukradnie mu jego pieniądze? Albo co się wydarzy, gdy pieniądze się skończą? Myśli te nie dawały mu spokoju. Jaś wciąż zerkał przez okno, nasłuchiwał każdego szmeru i budził się z lękiem.* *– Nie wiedziałem, że bogactwo może przynieść tyle niepokoju… – westchnął.* • *Jak myślicie, co teraz zrobi Jaś?* *Zmęczony swoim bogactwem Jaś poprosił złoty grosik, aby zabrał od niego całe to bogactwo. Nie chciał już mieć żadnych pieniędzy. Dość z tymi bezsennymi nocami! Jak powiedział, tak też się stało. Wszystkie posiadane pieniądze, w workach i na kontach, zniknęły.* *– Tylko jak mam teraz żyć? – zafrasował się chłopak. – Na nic mnie nie stać. Nie mam za co kupić nawet kromki chleba… Brakuje mi pieniędzy, żeby kupić potrzebne książki do szkoły. Nie mam z czego zapłacić za potrzebne mi ubrania…* • *Jak myślicie, jakie emocje miał w sobie Jaś? Jak się teraz zachowa?* *Grosik błysnął złotym światłem.* *– Widzę twoje rozterki. Pieniądze, a także ich brak, mogą wywoływać bardzo wiele emocji – zarówno radość, jak i lęk, smutek, nieufność. To nie jest łatwa sprawa… Jakie życzenie mogę jeszcze spełnić?* • *Jakie życzenie mógł mieć Jaś? Czy mógł zrobić coś innego?* **Podsumowanie:** Nauczyciel informuje uczniów, że na dzisiejszej lekcji będą rozmawiać o tym, jakie emocje wywołują w nas pieniądze. Jak zakończyła się bajka? Dowiecie się pod koniec naszego spotkania.
10 min	**Aktywność 2. Pieniądze i emocje** Uczniowie i uczennice siadają w kręgu. Pośrodku nauczyciel układa kartki, na których pojawią się różne reakcje emocjonalne. Na każdej kartce powinna pojawić się inna reakcja: • szeroki uśmiech • radosne podskoki • płacz • zmarszczone brwi • wykrzywione usta • krzyk • brak kontaktu wzrokowego • uśmiech • zaciśnięte pięści • inne Zadaniem dzieci będzie pokazanie swojej reakcji na różne sytuacje związane z pieniędzmi. Dzieci mogą oznaczyć swoją reakcję np. poprzez położenie monetki „Zobacz

	emocje” na wybranej kartce. Następnie nazywają emocje, które wyrażają i objawiają się przez konkretne reakcje. 1. *Dostałeś/Dostałaś pieniądze od rodziców jako prezent. Jak się reagujesz?* (np. reagujemy radością, skakaniem, szerokim uśmiechem). *Jakie emocje są w tobie?* 2. *Musisz zapłacić za coś, na co nie chcesz wydawać pieniędzy (np. mandat za brak biletu). Jak reagujesz*? (np. reagujemy smutkiem, marszczeniem brwi, zmartwioną miną). *Jakie emocje są w tobie?* 3. *Kolega zapomniał oddać ci pożyczone pieniądze. Jak się reagujesz?* (np. krzyk, płacz, obrażenie się). *Jakie emocje są w tobie?* 4. *Dostajesz pieniądze za wykonanie jakiejś pracy, np. pomoc w sprzątaniu. Jak reagujesz?* (np. uśmiech). *Jakie emocje są w tobie?* 5. *Brakuje ci pieniędzy na coś, co bardzo chcesz kupić (np. na nową zabawkę). Jak reagujesz?* (np. zmarszczone brwi, zaciśnięte pięści). *Jakie emocje są w tobie?* **Refleksja i podsumowanie:** Na koniec nauczyciel zwraca uwagę, że pieniądze mogą wywoływać różne emocje – nie tylko radość i szczęście, ale także frustrację, złość, smutek czy lęk. Często to, jak się czujemy w związku z pieniędzmi, zależy od sytuacji i od tego, na ile są one dla nas ważne.
15 min	**Aktywność 3. Radość za 100 zł?** Podziel dzieci na pary. Każda para otrzymuje zadanie: Napiszcie/narysujcie/wymyślcie, co zrobicie z banknotem 100-złotowym, aby poczuć radość. Macie na wymyślenie tego 5 minut. Chętne pary prezentują swoje pomysły. Wspólna refleksja: • czy ktokolwiek uznał, że po prostu zostawienie sobie 100 zł sprawi mu radość? • czy pieniądze same w sobie dają radość? • co najczęściej było wymieniane w grupie jako źródło radości? Wyjaśnij, że *pieniądze to narzędzie, które pozwala nam kupować rzeczy, ale to, co naprawdę daje nam radość, to nie same pieniądze, ale to, co dzięki nim możemy zrobić* (np. kupić coś dla siebie lub dla innych, pomóc innym ludziom, podróżować).
15 min	**Aktywność 4. Przykre emocje i klucze do ich rozwiązania** *Każdy z nas odczuwa czasem nieprzyjemne emocje związane z finansami, szczególnie w trudnych sytuacjach, takich jak brak pieniędzy na coś, co chcemy, albo gdy się martwimy o możliwości finansowe naszej rodziny. Dziś spróbujemy wspólnie znaleźć sposoby na oswojenie tych emocji.* Do zaproponowanych problemów dzieci w parach dopasowują odczuwane emocje oraz proponowane rozwiązania – co zrobić, aby obniżyć poziom nieprzyjemnych emocji i poczuć się lepiej? Swoje rozwiązania zapisują na karcie pracy. Dzięki tym kluczom możemy uwolnić przykre emocje! Całość jest omawiana na forum. Nauczyciel zbiera rozwiązania od par. Do każdego problemu pyta o rozwiązania z 2–3 grup. Sprawdza, czy pozostałe grupy mają podobne rozwiązania. Dodatkowa modyfikacja klas 3–4 uwzględniająca wcześniejsze zajęcia. *Każdy z nas ma czasem nieprzyjemne emocje związane z finansami, szczególnie w trudnych sytuacjach, takich jak brak pieniędzy na coś, czego chcemy, albo gdy się martwimy o możliwości finansowe naszej rodziny. Dziś spróbujemy wspólnie znaleźć*

	sposoby na oswojenie tych emocji. Do tego wykorzystamy dalszą pracę z naszą finansową grą planszową. Uczniowie i uczennice w grupach przygotowują buźki, które będą wykorzystywane w ich grze planszowej, oraz wymyślają rozwiązania dla trudnych sytuacji (zaproponowane w karcie pracy). Następnie wycinają karteczki z problemami i rozwiązaniami. Oznaczają miejsca, do których wejście będzie wymagało oznaczenia emocji odczuwanej w związku z daną sytuacją oraz rozwiązania dla tej sytuacji. **Nauczyciel podsumowuje:** *Smutek, złość i lęk to emocje, które każdy z nas czasem odczuwa, szczególnie w trudnych sytuacjach. To nie znaczy, że nie możemy nauczyć się z nimi pracować i je regulować. Rozmowa z bliskimi, wspólne szukanie rozwiązań albo po prostu powiedzenie na głos tego, co czujemy, może sprawić, że poczujemy się lepiej.*
5 min	**Podsumowanie** **Zakończenie bajki:** *Jaś popatrzył na złoty grosik i powiedział:* *– Dziękuję ci za cenną lekcję. To wszystko, co mogłeś mi dać. Teraz o swoje szczęście zadbam sam, nauczę się ufać ludziom, cieszyć się z zarobionych pieniędzy i zarządzać, aby nie czuć lęku, kiedy będzie ich mi brakować. Żegnaj, grosiku.* *I wyrzucił złoty grosik w głąb lasu.* Nauczyciel prosi uczniów, by każdy z nich po kolei powiedział, co najbardziej zapamiętał z dzisiejszej lekcji. Nauczyciel podsumowuje: *Pieniądze są ważne, bo pozwalają nam kupić rzeczy, ale prawdziwe szczęście nie pochodzi z rzeczy materialnych czy samych pieniędzy. Pamiętajmy, że pieniądze mogą wywoływać w nas nie tylko przyjemne, ale też przykre emocje. To naturalna część życia, ale zawsze możemy znaleźć sposób, by poradzić sobie z tymi trudnymi uczuciami.* *Co jest ważne:* • *aby widzieć wartość innych ludzi, niezależnie od tego, ile mają pieniędzy;* • *aby doceniać własną wartość, niezależnie od zasobności portfela;* • *aby umieć wydawać pieniądze na rzeczy naprawdę wartościowe;* • *aby umieć ufać innym ludziom.*

Scenariusz 3.
SKARBONKA PEŁNA MARZEŃ – JAK OSZCZĘDZAĆ NA SWOJE CELE?

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	**Aktywność 1. Wprowadzenie** Każde dziecko otrzymuje jedną monetkę. Następnie uczniowie łączą się w grupy po 7 osób, co daje im łącznie budżet w wysokości 7 monetek. W grupach mają podjąć decyzję, jak podzielić swoje monety, wybierając spośród trzech opcji: „Wydać”, „Oszczędzić” oraz „Dać potrzebującym”. Grupy mogą dowolnie podzielić monety między te opcje, decydując, ile monet przeznaczą na każdą z nich. Mogą także wybrać tylko jedną lub dwie opcje. Kwoty, które przeznaczą na każdą z opcji, zależą wyłącznie od nich.
5 min	**Aktywność 2. Wprowadzenie** Nauczyciel zadaje uczniom pytanie: *Czy macie jakieś marzenia, na które chcielibyście kiedyś uzbierać pieniądze? Może na ulubioną zabawkę, ciekawą wycieczkę albo coś, co sprawi radość innym?*

	Uczniowie wymieniają swoje pomysły, a nauczyciel zapisuje je na tablicy. Nauczyciel wyjaśnia: *Dziś porozmawiamy o tym, jak oszczędzać pieniądze, żeby spełniać swoje marzenia. Oszczędzanie niektórym może wydawać się trudne, bo po drodze czeka nas wiele pokus, jak nowe zabawki czy słodycze. Ale jeśli będziemy cierpliwi i będziemy pamiętać o naszym marzeniu, to będziemy w stanie zaoszczędzić na coś naprawdę wyjątkowego!*
25 min	**Aktywność 3. Zbieramy pieniądze!** Nauczyciel dzieli uczniów na 4–5-osobowe grupy. Każda grupa dostaje skarbonkę (może to być pudełko lub słoik). W najdalszym kącie sali nauczyciel umieszcza w pudełku żetony, tekturki lub koraliki – cokolwiek, co może symbolizować pieniądze. Pomiędzy uczniami a pudełkiem z pieniędzmi nauczyciel przygotowuje tor przeszkód i/lub zadań do wykonania (np. linie, które trzeba przeskoczyć, slalom z pachołków, krzesła do obejścia, krótkie kolorowanki, proste działania matematyczne na karteczkach). Dopiero po prawidłowym wykonaniu wszystkich zadań uczniowie mogą dotrzeć do pudełka z pieniędzmi, wziąć z niego jedną monetę i zanieść do swojej skarbonki. Zadaniem każdej grupy jest zdobycie jak największej ilości pieniędzy. Zasady są następujące: • Z każdej grupy tylko jedno dziecko na raz może wyruszyć po monetę (reszta zostaje przy swojej skarbonce, mogą dopingować osobę, która poszła po monetę). Dzieci mogą się zmieniać po zdobyciu każdej monety. • Każde dziecko może przenieść tylko jedną monetę na raz. • Żeby wziąć monetę z pudełka, należy prawidłowo wykonać wszystkie zadania po drodze. Po wyjaśnieniu wszystkich zasad nauczyciel włącza stoper i ustawia go na 5–7 minut, w zależności od tego, jakie zadania są na torze przeszkód. Wygrywa ta grupa, która w tym czasie zgromadzi najwięcej pieniędzy w swojej skarbonce/pudełku. **Refleksja:** Nauczyciel zadaje uczniom pytania: • *Co wam utrudniało zdobycie monet?* • *Czy w prawdziwym życiu, gdy próbujemy oszczędzać na nasze marzenia, również mogą pojawić się trudności lub pokusy, które nas spowalniają?* • *Jakie rzeczy mogą nam utrudniać oszczędzanie?* **Podsumowanie** *Zbieranie pieniędzy nie zawsze jest łatwe, prawda? Tak jak w dzisiejszym ćwiczeniu, w prawdziwym życiu na naszej drodze mogą pojawić się różne trudności i pokusy, które utrudniają nam oszczędzanie na marzenia. Ważne jest, aby nie poddawać się i starać się pokonywać te przeszkody, by osiągnąć cel!* Modyfikacja/ćwiczenie alternatywne:

	Podziel klasę na małe grupy, w których uczniowie będą wspólnie podejmować decyzje jako rodzina. Każda grupa otrzymuje określoną ilość pieniędzy w formie zabawkowych banknotów lub monet (np. 20 zł). Przed uczniami rozłożone są karty lub obrazki przedstawiające różne przedmioty i usługi – potrzeby (np. jedzenie, ubrania, przybory szkolne) oraz zachcianki (np. zabawki, słodycze, gry). Każdy przedmiot ma przypisaną cenę (np. 5 zł za jedzenie, 3 zł za słodycze). Grupy muszą zdecydować, jak wydadzą swoje pieniądze, pamiętając, że najpierw muszą pokryć wszystkie swoje potrzeby, a dopiero potem mogą rozważyć zakup zachcianek. Po każdym zakupie uczniowie mogą zdecydować, czy chcą oszczędzić resztę pieniędzy w specjalnym słoiku oszczędności, czy wydać je na kolejne zachcianki. W trakcie gry nauczyciel wprowadza dodatkowe sytuacje, które mogą wpływać na decyzje uczniów, np.: *Zepsuł się parasol, musicie kupić nowy za 4 zł* albo *Pojawiła się promocja na zabawkę za 5 zł – czy chcecie ją kupić?*. Gra kończy się, gdy wszystkie grupy zdecydują, jak wykorzystały swoje pieniądze, a wygrywa ta, która zaoszczędziła najwięcej, jednocześnie pokrywając wszystkie swoje potrzeby. **Omówienie:** Po zakończeniu gry porozmawiaj z uczniami o ich decyzjach. Zadaj pytania: *Jakie decyzje były najtrudniejsze? Czy łatwo było oszczędzać pieniądze? Czy żałujecie, że wydaliście je na niektóre rzeczy? Jakie wnioski wyciągacie z tej gry w kontekście oszczędzania w prawdziwym życiu?* **Refleksja:** Nauczyciel zadaje uczniom i uczennicom pytania: • *Co wam utrudniało zdobycie monet?* • *Czy w prawdziwym życiu, gdy próbujemy oszczędzać na nasze marzenia, również mogą pojawić się trudności lub pokusy, które nas spowalniają?* • *Jakie rzeczy mogą nam utrudniać oszczędzanie?* **Podsumowanie** *Zbieranie pieniędzy nie zawsze jest łatwe, prawda? Tak jak w dzisiejszym ćwiczeniu, w prawdziwym życiu na naszej drodze mogą pojawić się różne trudności i pokusy, które utrudniają nam oszczędzanie na marzenia. Ważne jest, aby nie poddawać się i starać się pokonywać te przeszkody, by osiągnąć cel!* Modyfikacje dla klas 3–4: Awaryjne potrzeby Każda grupa zaczyna od nieoczekiwanego wydatku, podkreślając znaczenie oszczędzania na wypadek sytuacji awaryjnych. Ograniczony czas: dodaj limit czasowy dla każdej decyzji, symulując rzeczywistą presję podejmowania szybkich wyborów.
10 min	**Aktywność 3. Jak skuteczniej oszczędzać?** Nauczyciel omawia strategie ułatwiające oszczędzanie, które są zapisane na karcie pracy do tej aktywności: 1. **Odkładaj drobne pieniądze:** na przykład odkładaj do skarbonki każdą monetę 1 zł albo drobną resztę otrzymaną na zakupach. 2. **Oszczędzaj na niepotrzebnych rzeczach:** zamiast kupować coś, czego nie potrzebujesz, odkładaj te pieniądze. Czasami warto poczekać i przemyśleć, czy naprawdę tego chcemy, a może lepiej zaoszczędzić na coś, co sprawi nam większą radość.

	3. **Postaraj się zarobić:** być może możesz zarobić pieniądze, pomagając w czymś rodzicom (ale to nie może być nic, co jest twoim obowiązkiem!), np. myjąc samochód. A może możesz zarobić u znajomych lub sąsiadów, np. grabiąc liście czy wyprowadzając psa? 4. **Twórz listy zakupów:** zanim pójdziesz do sklepu, stwórz listę rzeczy, które naprawdę chcesz lub musisz kupić. Dzięki temu unikniesz niepotrzebnych wydatków i będziesz mógł zaoszczędzić pieniądze na rzeczy, które są dla ciebie najważniejsze. 5. **Odkładaj część pieniędzy na oszczędności zaraz po otrzymaniu kieszonkowego:** jeśli dostajesz kieszonkowe, postaraj się od razu odkładać część z niego do swojej skarbonki. Z góry ustal, ile będziesz odkładać na oszczędności, zamiast odkładać to, co ci zostanie. 6. **Zrób coś samodzielnie zamiast kupować:** zamiast kupować drobne zabawki, możesz spróbować stworzyć coś samodzielnie z materiałów, które masz w domu. Czasem robienie czegoś własnoręcznie może być równie satysfakcjonujące, a przy tym zaoszczędzisz pieniądze. 7. **Sprzedaj niepotrzebne rzeczy: c**zasami w domu mamy rzeczy, które już nam się nie podobają lub nie są potrzebne. Ustal z rodzicami, czy możecie je sprzedać (np. na wyprzedaży garażowej) lub wymienić na coś, co bardziej ci się podoba. W ten sposób nie tylko pozbędziesz się zbędnych rzeczy, ale także zarobisz trochę pieniędzy, które możesz dodać do swojej skarbonki. 8. **Przemyślane zakupy:** zanim kupisz coś, zapytaj siebie: Czy naprawdę tego potrzebuję?. Jeśli nie, możesz odłożyć pieniądze na coś, co będzie miało dla ciebie większą wartość w przyszłości. 9. **Ustal cele oszczędzania:** zastanów się, na co chcesz oszczędzać i ustal konkretną kwotę. Jeśli masz cel, łatwiej jest się zmotywować i zaoszczędzić odpowiednią ilość pieniędzy. Możesz stworzyć plakat z tym celem, żeby przypominał ci, do czego dążysz. Dodatkowo uczniowie mogą wymyślić i zapisać na karcie pracy swoje strategie na oszczędzanie pieniędzy. Po omówieniu wszystkich strategii poproś uczniów, by podkreślili te, które są według nich najważniejsze i najbardziej mogą im pomóc w oszczędzaniu. Chętni uczniowie dzielą się swoimi wyborami. **Nauczyciel podsumowuje:** *Oszczędzanie jest procesem, który wymaga trochę cierpliwości, ale to może być naprawdę satysfakcjonujące, kiedy uda się nam zebrać pieniądze na coś, czego naprawdę chcemy! Pamiętajcie, że aby oszczędzać, warto mieć cel i plan, a także trzymać się go, nawet jeśli po drodze spotkamy pokusy.*
10 min	**Aktywność 4. Na co przeznaczymy nasze pieniądze? (karty pracy)** Uwaga! Ćwiczenie powiela aktywność 1., aby sprawdzić, jak zmieniły się nastawienia uczniów i uczennic po całości zajęć. Każda grupa wymyśla, jakie mogłoby być jej marzenie, na które chce zbierać pieniądze i rysuje je na karcie pracy (materiały dla uczniów). Nauczyciel mówi uczniom, że pieniądze, które mają, mogą przeznaczyć na różne cele – nie tylko na swoje marzenie, ale także na codzienne wydatki i na pomoc innym: *Pieniądze, które zbieramy, możemy przeznaczyć na różne cele. Oczywiście, można je przeznaczyć na realizację swoich marzeń, np. na kupno wymarzonej zabawki czy*

	wycieczkę, ale pieniądze są też potrzebne do codziennych wydatków. Może warto przeznaczyć część na coś, co sprawi radość już teraz, jak pójście z kolegami na pizzę albo kupno pamiątki ze szkolnej wycieczki? Pamiętajcie, że pieniądze możemy także wykorzystać, by pomóc innym. Czasem wystarczy kupić coś dla kogoś, kto tego potrzebuje, lub wesprzeć jakąś organizację, na przykład schronisko dla bezdomnych zwierząt. Zastanówcie się teraz, jak podzielicie swoje pieniądze, żeby zarówno dążyć do realizacji swojego marzenia, ale też dbać o codzienne potrzeby i pomagać innym. Uczniowie rozdzielają swoje pieniądze (zebrane w poprzednim ćwiczeniu) na trzy grupy, układając je na karcie pracy w odpowiednich miejscach: • na marzenie • na codzienne wydatki • na pomoc innym **Podsumowanie** Każda grupa przedstawia to, jak podzieliła swoje pieniądze i dzieli się swoimi przemyśleniami.
5 min	**Zakończenie:** Na koniec lekcji nauczyciel prosi uczniów, by każdy z nich po kolei dokończył zdanie: *Oszczędzanie jest ważne, bo…*

Scenariusz 4.
CZY POTRZEBUJĘ TO KUPIĆ? MĄDRE DECYZJE ZAKUPOWE – JAK WPŁYWAJĄ NA NAS REKLAMY?

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	**Aktywność 1. Wprowadzenie** Usiądźcie w kręgu i zapytaj uczniów: *Co ostatnio kupiliście? O kupienie jakiej zabawki prosiliście rodziców?* Poproś o podniesienie rąk osoby, które kupiły/chciały mieć daną rzecz ze względu na obejrzenie reklamy.
15 min	**Aktywność 2.** Rozłóż przed uczniami obrazki z reklamami różnych przedmiotów. Dzieci głosują monetkami, która z reklam ich przekonała i który z przedmiotów po zobaczeniu takiej reklamy by kupili. Zapytaj: • *Co widzieliście w tej reklamie?* • *Jakie uczucia ta reklama wzbudziła? (np. radość, chęć posiadania, ciekawość).* • *Co takiego w reklamie sprawiło, że chcielibyście to kupić?* • *Jak reklama starała się przyciągnąć waszą uwagę?* • *Co widzieliście w reklamie, co może być wyolbrzymione lub nieprawdziwe?* • *Co w reklamie sprawia, że wydaje się, że ten produkt jest „najlepszy”?* • *Jakie informacje zostały w reklamie pominięte? (np. że produkt zawiera dużo cukru).*
20 min	**Aktywność 3.** Nauczyciel dzieli uczniów na grupy (po ok. 3 osoby). Każda grupa dostaje jakiś przedmiot (to może być dowolna rzecz). Zadaniem grupy jest narysowanie plakatu reklamowego tego produktu – mogą wykorzystać do tego kredki, flamastry lub zdjęcia wycięte z gazet.

	Następnie każda grupa reklamuje swój przedmiot pozostałym uczniom. Po obejrzeniu i wysłuchaniu wszystkich reklam nauczyciel prosi uczniów, by wybrali, który z reklamowanych produktów chcieliby kupić dzięki reklamie. **Podsumowanie i refleksja** *Świetnie się spisaliście, tworząc swoje reklamy! Widzieliśmy, jak ważny jest sposób, w jaki przedstawiamy jakiś produkt – często wpływa on na to, czy ktoś zechce ten produkt kupić. Pomyślcie teraz przez chwilę: czy wybralibyście ten sam przedmiot, gdybyście wiedzieli tylko, do czego naprawdę służy, a nie widzieli reklamy? Czasem reklama potrafi sprawić, że coś wygląda na bardziej potrzebne, niż jest w rzeczywistości. Dlatego warto zastanawiać się, co naprawdę jest nam potrzebne i co ma dla nas największą wartość. Reklamy mogą być kreatywne i zabawne, ale zawsze pamiętajmy, żeby myśleć samodzielnie, zanim coś kupimy.*
5 min	**Zakończenie:** Nauczyciel pyta uczniów i prosi każdego kolejno o wypowiedź: • *Czego dowiedzieliście się o reklamach?* • *Jak reklamy mogą wpływać na nasze emocje?* • *Jak reklamy mogą wpływać na nasze zachowanie?*

Scenariusz 5.
DLACZEGO NIE WSZYSCY MAJĄ TYLE SAMO? RÓŻNICE W DOCHODACH I EMOCJE Z TYM ZWIĄZANE

UWAGA! Ten scenariusz wymaga wcześniejszego przygotowania materiałów przez nauczyciela.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	**Aktywność 1. Wprowadzenie** Rozdaj dzieciom losowo karteczki, na których zapisane są różne kwoty pieniędzy. Każdy otrzymał w związku z tym różne środki. Zapytaj: • *Jak się z tym czujecie, że dostaliście różną ilość pieniędzy?* • *Czy wszyscy ludzie mają dostęp do tego samego?* W ramach aktywności zwracamy uwagę, jeśli na tym etapie pojawiają się jakiekolwiek docinki i uwagi na ten temat między dziećmi.
10 min	**Aktywność 2. Gra symulacyjna** Cel gry: Uświadomienie dzieciom w angażujący i namacalny sposób istnienia nierówności społecznych i ich wpływu na szanse życiowe. Ćwiczenie ma na celu rozwijanie wrażliwości społecznej i empatii. **Materiały:** • kolorowe kartki papieru (kilka różnych kolorów) • długopisy/markery • taśma (najlepiej malarska maskująca) • otwarta przestrzeń (klasa bez ławek, korytarz, sala gimnastyczna) **Przygotowanie:** Przygotuj karty startowe: Na każdej kartce napisz krótką historię fikcyjnej postaci. Każda historia powinna opisywać inną sytuację życiową i warunki startowe, uwzględniając różne czynniki wpływające na szanse życiowe, takie jak: • **Sytuacja finansowa rodziny:** bogata, średniozamożna, uboga,

- **Miejsce zamieszkania:** duże miasto, małe miasteczko, wieś,
- **Dostęp do edukacji:** prywatna szkoła, dobra szkoła publiczna, słaba szkoła publiczna,
- **Stan zdrowia:** zdrowe dziecko, dziecko z niepełnosprawnością,
- **Wsparcie rodziny:** pełna, kochająca rodzina, rodzina z problemami, brak któregoś z rodziców
- **Przykładowe historie:**
  - **kartka czerwona:** Twoi rodzice są zamożni i mieszkacie w dużym mieście. Chodzisz do prywatnej szkoły i masz wszystko, czego potrzebujesz.
  - **kartka niebieska:** Twoja rodzina ma średnie dochody. Mieszkacie w małym miasteczku. Chodzisz do dobrej szkoły publicznej.
  - **kartka zielona:** Twoi rodzice mają niewiele pieniędzy. Mieszkacie na wsi daleko od szkoły. Czasami brakuje wam na jedzenie.
  - **kartka żółta:** Urodziłeś się z niepełnosprawnością, która utrudnia ci poruszanie się. Twoja rodzina bardzo cię kocha i wspiera. Nie jesteście zamożni, dodatkowe pieniądze rodzice przeznaczają na twoją rehabilitację.

Oznacz linię startu i mety: Użyj taśmy klejącej, aby oznaczyć linię startu i mety w dużej, otwartej przestrzeni. Odległość między linią startu a metą powinna być na tyle duża, aby dzieci mogły wykonać kilka kroków do przodu.

Przebieg ćwiczenia:

1. **Wprowadzenie:** Wyjaśnij dzieciom, że wezmą udział w zabawie, która pomoże im zrozumieć, jak różne sytuacje życiowe mogą wpływać na nasze szanse na osiągnięcie sukcesu. Podkreśl, że to tylko gra i nie odzwierciedla ona w pełni rzeczywistości, ale ma na celu uwrażliwić na pewne problemy.
2. **Rozdanie kart:** Każdemu dziecku losowo rozdaj jedną kartę startową. Poproś, aby przeczytały w ciszy historię swojej postaci.
3. **Ustawienie na linii startu:** Poproś dzieci, aby ustawiły się na linii startu, trzymając swoje karty w ręku.
4. **Czytanie poleceń:** Zacznij czytać na głos serię poleceń. Każde polecenie będzie dotyczyło konkretnej sytuacji życiowej. Jeśli polecenie dotyczy postaci danego dziecka, ma ono zrobić krok do przodu. Jeśli nie dotyczy, pozostaje na miejscu.

   Przykładowe polecenia:
   - Jeśli twoja postać chodzi do prywatnej szkoły, zrób krok do przodu.
   - Jeśli twoja postać ma dostęp do internetu i komputera w domu, zrób krok do przodu.
   - Jeśli twoja postać mieszka w dużym mieście, zrób krok do przodu.
   - Jeśli twoja postać czasami musi pracować, aby pomóc rodzinie, zostań na miejscu.
   - Jeśli twoja postać często choruje, zostań na miejscu.
   - Jeśli twoja postać może liczyć na pomoc rodziców w nauce, zrób krok do przodu.
   - Jeśli twoja postać ma rodzeństwo, które może jej pomagać, zrób krok do przodu.
   - Jeśli twoja postać musi pokonywać duże odległości, aby dotrzeć do szkoły, zostań na miejscu.
   - Jeśli twoja postać ma niepełnosprawność, zostań na miejscu.
   - Jeśli twoja postać może po szkole chodzić na dodatkowe zajęcia, zrób krok do przodu.
   - Jeśli twoja postać ma w domu dużo książek, zrób krok do przodu.
   - Jeśli twoja postać mieszka w bezpiecznej okolicy, zrób krok do przodu.

	▪ Jeżeli twoja postać nie musi martwić się o to, czy będzie miała co zjeść, zrób krok do przodu. 5. **Wyścig:** Kontynuuj czytanie poleceń, aż dzieci zaczną zbliżać się do mety. Możesz dostosować liczbę i treść poleceń do dynamiki gry i reakcji dzieci. 6. **Zakończenie wyścigu:** Kiedy pierwsze dziecko dotrze do mety, ogłoś koniec wyścigu. Możesz symbolicznie wręczyć mu drobną nagrodę. **Dyskusja:** Po zakończeniu wyścigu przeprowadź z dziećmi dyskusję, zadając im pytania takie jak: • *Jak się czuliście podczas gry?* • *Czy"wyścig był sprawiedliwy? Dlaczego tak/nie?* • *Co zauważyliście, patrząc na pozycje innych uczestników?* • *Jak myślicie, co w prawdziwym życiu może ułatwiać lub utrudniać osiągnięcie sukcesu?* • *Co możemy zrobić, aby pomagać osobom, które mają trudniejszy start w życiu?* • *Czy każdy, kto ciężko pracuje, może osiągnąć sukces?* • *Co to znaczy mieć równe szanse?* **Podsumowanie:** Podkreśl, że w prawdziwym życiu sytuacja jest o wiele bardziej skomplikowana niż w grze. Ważne, aby pamiętać, że każdy z nas ma inną historię i różne możliwości. Powinniśmy starać się być empatyczni i wspierać tych, którzy mają trudniej. Możemy to robić poprzez drobne gesty, takie jak pomoc w nauce, dzielenie się, czy po prostu bycie miłym i życzliwym. Zachęć dzieci do refleksji i do działania na rzecz bardziej sprawiedliwego świata. **Ważne:** • Podczas ćwiczenia obserwuj reakcje dzieci i bądź gotowy na to, że niektóre z nich mogą poczuć się nieswojo lub niesprawiedliwie potraktowane. • Zadbaj o to, aby dyskusja po grze była prowadzona w sposób delikatny i szanujący uczucia wszystkich uczestników. • Podkreśl, że celem gry nie jest wyłonienie zwycięzców i przegranych, ale zrozumienie złożoności problemu nierówności społecznych. • Dostosuj język i treść poleceń do wieku i dojrzałości dzieci. To ćwiczenie ma na celu uwrażliwienie dzieci na problem nierówności i zachęcenie ich do refleksji nad tym, jak mogą przyczynić się do budowania bardziej sprawiedliwego społeczeństwa. Pamiętaj, że to tylko punkt wyjścia do dalszej rozmowy i edukacji w tym ważnym temacie.
10 min	**Aktywność 4.** Nauczyciel pyta uczniów i uczennice, po co ludzie pracują i zapisuje odpowiedzi na dużym arkuszu papieru, każdą odpowiedź otaczając ramką – oprócz pieniędzy mogą to być np. pomaganie innym, ciekawe zadania, rozwój, kontakt z ludźmi, różnorodność, odkrywanie nowych rzeczy, szacunek innych osób, krótkie godziny pracy, miła atmosfera. Następnie rozdaj uczniom po 10 żetonów, kolorowych karteczek itd. – czegoś, co może posłużyć do zaznaczenia swoich preferencji. Zadaniem uczniów jest położenie tych przedmiotów przy czynnikach, które są dla nich ważne w pracy (mogą rozłożyć je po 1 lub położyć w jakimś polu większą ich liczbę). **Podsumowanie:**

	Ludzie zarabiają różną ilość pieniędzy za swoją pracę, ale oprócz pieniędzy dostają też inne ważne dla nich rzeczy, dlatego niektórzy decydują się na pracę za mniejsze wynagrodzenie.
10 min	**Aktywność 3.** Nauczyciel pokazuje uczniom karty z nazwami i obrazkami przedstawiającymi różne emocje. Prosi ich o wybranie, jak się czują z myślą, że nawet jeśli każdy pracuje tak samo ciężko, ludzie dostają różne wynagrodzenie za swoją pracę. **Refleksja:** Nauczyciel zadaje uczniom pytanie: *Co możemy zrobić, żeby świat był bardziej sprawiedliwy?* (np. pomagać innym, szanować każdą pracę, być wdzięcznym za to, co mamy).
5 min	***Bajka o Wojtku*** *To będzie opowieść o Wojtku. Był to chłopiec ciekawy świata, który uwielbiał o wszystko dopytywać. Pewnego dnia, gdy pomagał swojej mamie w ogrodzie, spojrzał na wysokie drzewa i zapytał:* *– Mamo, dlaczego jedne drzewa mają tyle owoców, a inne tylko kilka?* *Mama uśmiechnęła się i odpowiedziała:* *– Każde drzewo ma inne warunki. Jedne rosną na żyznej ziemi, inne w cieniu. Ale wszystkie są tak samo ważne, bo każde daje coś wyjątkowego.* *Wojtek zastanawiał się nad tym przez cały dzień. Gdy zasypiał, pomyślał: A gdyby tak sprawić, żeby wszystkie drzewa miały równe szanse?* *Tej nocy Wojtek miał niezwykły sen. W jego ogrodzie pojawiła się starsza kobieta w kapeluszu z liści, która miała w dłoni małe, lśniące nasionko.* *– To jest Magiczne Nasionko Sprawiedliwości – powiedziała kobieta. – Kiedy je zasadzisz i będziesz o nie dbał, pokaże ci, co możesz zrobić, żeby świat był bardziej sprawiedliwy.* *Wojtek zasadził nasionko w ziemi, a kobieta zniknęła.* *Rankiem Wojtek zobaczył, że na miejscu, gdzie posadził nasionko, wyrosło piękne drzewo z kolorowymi liśćmi. Nagle drzewo przemówiło:* *– Wojtku, jeśli chcesz, żeby świat był bardziej sprawiedliwy, musisz pomóc mi wyrosnąć. Na każdej z moich gałęzi są zadania, które możesz wykonać.* *Wojtek zauważył, że na gałęziach wiszą małe, kolorowe karteczki. Sięgnął po pierwszą. Był na niej napis: Podziel się z kimś, kto ma mniej.* *Wojtek przypomniał sobie, że w jego wiosce mieszkał chłopiec, który nie miał zabawek. Postanowił podarować mu swoją ulubioną piłkę. Gdy zobaczył jego radość, poczuł ciepło w sercu, a drzewo wypuściło nowe, zielone liście.* *Kolejna karteczka brzmiała: Podziękuj komuś za jego pracę.* *Wojtek zauważył, że pan Janek, który codziennie sprzątał park, zawsze był bardzo cichy i nikt mu nie dziękował. Następnego dnia Wojtek podszedł do niego i powiedział:* *– Dziękuję, że dba pan o nasz park. Dzięki panu jest tu czysto i przyjemnie!* *Pan Janek się uśmiechnął, a drzewo Wojtka zakwitło pięknymi kwiatami.* *Ostatnia karteczka miała napis: Bądź wdzięczny za to, co masz.* *Wojtek usiadł pod swoim magicznym drzewem i zaczął myśleć o wszystkim, co ma: o rodzinie, przyjaciołach, jedzeniu, które mama przygotowuje, i o swoim rowerze. Poczuł ogromną wdzięczność. Drzewo wypuściło owoce, które wyglądały jak złote jabłka.* *Drzewo powiedziało:* *– Wojtku, wykonałeś moje zadania. Dzięki tobie świat stał się trochę bardziej sprawiedliwy. Pamiętaj, że każdy z nas może robić małe rzeczy, które zmieniają świat na lepsze: dzielić się, dziękować i doceniać to, co mamy.*

	Od tego dnia Wojtek opowiadał wszystkim w wiosce o swoim drzewie i jego zadaniach. Każdy chciał spróbować zrobić coś dobrego, a wioska stała się miejscem pełnym wzajemnej pomocy i życzliwości.
5 min	**Zakończenie:** *Jakie małe kroki możecie podjąć już dzisiaj, żeby świat wokół nas był bardziej sprawiedliwy? Czy jest ktoś, komu możecie pomóc, podziękować lub kogo możecie docenić?*

Moduł tematyczny: Obraz własnego ciała

Opis:	Poniższe scenariusze dotyczą budowania pozytywnego obrazu ciała u dzieci. 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 przez dzieci. Dodatkowo uczniowie dowiedzą się, jak ciało pokazuje to, jakich ktoś doświadcza emocji. 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 innych ludzi. Dodatkowo scenariusze poruszają wpływ mediów na postrzeganie własnego ciała.
Pytanie przewodnie:	Jak zbudować pozytywny obraz ciała u dzieci?
Grupa wiekowa:	Klasy 1–4 szkoły podstawowej
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.
Dodatkowe uwagi	Temat odżywiania jest ważny dla funkcjonowania systemu rodzinnego, tradycji domowych itp. Dlatego jeśli jest taka przestrzeń, warto zaprosić rodziców do udziału we wspólnym spotkaniu połączonym z gotowaniem, tworzeniem czegoś smacznego lub wspólnym jedzeniem.

Scenariusz 1.
OBRAZ CIAŁA

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
10 min	**Aktywność 1. Wprowadzenie do zajęć** **Przedstawienie tematu:** Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że tematem zajęć będzie ciało, jego funkcje oraz emocje, jakie odczuwamy w związku z własną cielesnością.

	Omówienie emocji: Nauczyciel zaznacza, że temat ciała może wywoływać różne emocje. Prosi uczniów, aby podzielili się swoimi odczuciami na temat ciała, ale tylko wtedy, gdy poczują się gotowi. **Wstępna diagnoza – Tak/Nie:** Nauczyciel wyznacza na korytarzu dwie strony: jedna oznaczona zieloną kartką (TAK), druga czerwoną (NIE). Uczniowie przechodzą na odpowiednią stronę, odpowiadając na pytania. Nauczyciel zapisuje liczby odpowiedzi dla każdego pytania. **Przykładowe pytania:** ▪ Moje ciało jest dla mnie ważne. ▪ Są ludzie, którzy nie mają żadnych talentów. ▪ Wszyscy ludzie mają coś wyjątkowego w swoim wyglądzie. ▪ Kiedy jestem zmęczona/zmęczony, uczę się mimo wszystko. ▪ Kiedy chce się nam spać, powinniśmy zawsze wyjść na dwór, skoro umówiliśmy się na to z przyjacielem. ▪ Istnieją ludzie, którzy wyglądają tak samo i mają takie same umiejętności. ▪ Wszystkie osoby, które wrzucają swoje zdjęcia do internetu, na żywo wyglądają tak samo jak na zdjęciu. ▪ Dzięki używaniu filtrów oraz przerabianiu zdjęć można zmienić wygląd swojego ciała tak, jak się chce. **Refleksja:** Po zakończeniu nauczyciel pyta uczniów, jak się czuli, odpowiadając na pytania i obserwując różne opinie innych osób.
20 min	**Aktywność 2. Mapa naszego ciała** Uczniowie i uczennice zostają podzieleni na małe grupy (4–5 osób). Każda grupa otrzymuje duży arkusz papieru, na którym rysuje sylwetkę człowieka. **Zadanie:** Każda grupa identyfikuje części ciała i zapisuje wokół sylwetki, jakie funkcje pełni dana część (np. ręce – pisanie, jedzenie, przytulanie). Następnie uczniowie zapisują, jakie emocje mogą być powiązane z danymi częściami ciała (np. brzuch – stres, radość po dobrym jedzeniu; serce – miłość, smutek). Opracowane sylwetki wieszane są w pomieszczeniu, w którym prowadzone są zajęcia. Nauczyciel prowadzi rozmowę o tym, jak nasze ciało współgra z emocjami, i zachęca uczniów do dzielenia się spostrzeżeniami. Modyfikacja: Jeśli dzieci potrafią, mogą na sylwetce zaznaczyć także organy w odpowiednim położeniu wobec siebie i całego ciała.
5 min	**Aktywność 3. Lustro ciała** Uczniowie i uczennice dobierają się w pary. Jedna osoba w parze wykonuje ruchy (np. porusza rękami, podskakuje, kręci głową), a druga stara się naśladować je jak lustro. Po 2 minutach następuje zamiana ról. Nauczyciel zwraca uwagę, że ruchy muszą być bezpieczne dla obu osób je wykonujących oraz nie powinny nikogo ośmieszać. Podkreślamy zasadę, że każdy ma czuć się bezpiecznie w grupie. W przypadku naruszenia zasad zabawa zostaje przerwana. *Refleksja:* • *Jak czuliście się, wykonując ruchy innej osoby?* • *Czy było coś, co sprawiło wam trudność?* • *Jakie emocje mieliście w sobie, kiedy o waszych ruchach decydowała druga osoba?*

	Modyfikacja: ćwiczenie można wykonać pokazowo i na podstawie pokazu omówić refleksję z uczniami i uczennicami.
5 min	**Aktywność 4. Praca indywidualna** Każde dziecko wybiera jedną część ciała/jeden obszar ciała: głowę, rękę (prawą lub lewą), dłoń, stopę, udo, brzuch, palce u rąk, palce u nóg, ramiona, kolana. Opisuje, co potrafi robić, jakie ma talenty, ale też jakie emocje pokazuje dana część ciała. **Prezentacja:** Po wykonanym zadaniu chętne osoby mogą zaprezentować swoją pracę.
5 min	**Aktywność 5. Podsumowanie** Dzieci odczytują/wymieniają rzeczy, które można robić dzięki wybranym częściom ciała. Należy podkreślić, że potrzebujemy ciała (różnych części ciała) do wykonywania różnych czynności i każda z części naszego ciała jest nam do czegoś potrzebna.

Scenariusz 2.
AKCEPTACJA SIEBIE I INFORMACJI, KTÓRE DAJE CIAŁO

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	**Aktywność 1. Żywe rzeźby** Nauczyciel zaprasza uczniów i uczennice do pracy w parach, aby wspólnie stworzyli dynamiczne żywe rzeźby. Ich zadaniem będzie eksperymentowanie z różnymi pozami i układami ciała, które mogą oddać określone idee lub emocje, takie jak radość, smutek, siła, strach czy harmonia. Nauczyciel zachęca do eksplorowania sposobów na wyrażenie tych koncepcji poprzez ruch, gesty i układy balansujące, które wymagają współpracy i komunikacji. Kiedy uczniowie i uczennice będą gotowi, nauczyciel mówi *muzeum*. Wówczas wszystkie rzeźby powinny zastygnąć, jakby były rzeźbami w muzeum. Na to warto zwrócić uwagę: • nie chodzi o perfekcję, lecz o kreatywność i komunikację, • w zabawie ważne jest poczucie bezpieczeństwa i szacunek wobec granic partnera podczas wykonywania ćwiczenia. Na zakończenie zaproś pary do podzielenia się swoimi interpretacjami z grupą i omówienia, jakich emocji lub pomysłów próbowali użyć w swoich rzeźbach.
10 min	**Aktywność 2. Co nam mówi nasze ciało?** Nauczyciel pyta uczniów po czym poznać, że jesteśmy: • zmęczeni • śpiący; • chorzy • mamy dużo energii • zadowoleni z siebie • przestraszeni. 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.
	Aktywność 3. Jak poczuć się dobrze w swoim ciele?

5 min	Nauczyciel pyta dzieci, żeby się zastanowiły, co można zrobić, żeby czuć się dobrze w swoim ciele. Następnie omawia z nimi zasady, o których warto, aby pamiętali: • *Nie komentować swojego wyglądu, zwłaszcza nie oceniać go negatywnie (nieważne, czy przy innych, czy w samotności);* • *Bądź życzliwy/życzliwa dla siebie;* • *Szanuj swoje ciało, nie zmuszaj go do pracy ponad siły;* • *Nie porównuj swojego ciała, jego wytrzymałości, siły i wyglądu, do innych osób – to w niczym nie pomaga, a sprawia, że przestajesz wierzyć w siebie i swoje możliwości;* • *Nie istnieje idealne ciało, ale istnieje zdrowe ciało, które nam służy i pomaga czuć się dobrze.*
15 min	**Aktywność 4. Tworzymy ciałopozytywne plakaty** Wybierzcie w grupach jedną zasadę dotyczącą dobrego samopoczucia w swoim ciele, a następnie zróbcie plakat promujący pozytywne nastawienie do swojego ciała i jego możliwości. *Niezależnie od słabości, których doświadcza twoje ciało, jest ono wyjątkowe i jedyne dla ciebie, więc dbaj o nie najlepiej jak potrafisz i możesz.*
7 min	**Aktywność 4. Relaksacja** *Skup swoją uwagę na oddechu. Nie próbuj go zmieniać – po prostu obserwuj.* *Poczuj, jak powietrze wpływa do twojego nosa, wypełnia płuca, a potem spokojnie je opuszcza.* *Z każdym wydechem wyobraź sobie, że wypuszczasz napięcie i troski.* *Z każdym wdechem wprowadzasz spokój i lekkość.* *Powtórz ten proces kilka razy, pozwalając oddechowi stać się twoim przewodnikiem do głębokiego wyciszenia.* *Przenieś swoją uwagę na swoje ciało.* *Zacznij od stóp. Zauważ, jak dotykają podłoża. Czy czujesz ciepło, chłód, czy może coś innego? Nie oceniaj – po prostu obserwuj.* *Powoli przesuwaj swoją uwagę wyżej – na łydki, kolana, uda. Zauważ, jak się czują. Czy są napięte, czy może zrelaksowane?* *Przenieś uwagę na biodra, dolną część pleców, brzuch. Poczuj, jak brzuch delikatnie unosi się i opada wraz z oddechem.* *Następnie skieruj uwagę na klatkę piersiową, ramiona i dłonie. Czy czujesz w nich jakieś ciepło, ciężar czy może lekkość?* *Przesuń uwagę na kark, szyję, szczękę i twarz. Poczuj, czy gdzieś jest napięcie. Jeśli tak, wyobraź sobie, że rozpuszcza się z każdym wydechem.* *Teraz, gdy twoje ciało jest bardziej zrelaksowane, skup się na tym, za co możesz być mu wdzięczny/wdzięczna:* *Pomyśl o swoich stopach, które noszą cię przez życie.* *O nogach, które pozwalają ci poruszać się i doświadczać świata.* *O rękach, które pomagają ci tworzyć, dotykać i wyrażać siebie.* *O sercu, które bije dla ciebie każdego dnia.* *Wyobraź sobie, że każda część twojego ciała otacza się ciepłym, złotym światłem wdzięczności i akceptacji.* *Kiedy poczujesz, że twoje ciało jest wypełnione spokojem, weź jeszcze kilka głębokich oddechów.* *Poczuj, jak twoje ciało delikatnie unosi się na fali oddechu.* *Kiedy będziesz gotowy/gotowa, delikatnie porusz palcami u stóp i dłoni.*

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

Po zajęciach dzieci będą miały większą świadomość, 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. Dzieci 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.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
15 min	**Aktywność 1. Świat zmysłów** Nauczyciel zadaje pytanie: *Jakie znacie zmysły i do czego one służą?*. Zachęca dzieci do odpowiedzi, dopytuje w przypadku nietypowych pomysłów ze strony uczniów i uczennic. Dzieci w grupach lub indywidualnie uzupełniają materiały na temat różnych zmysłów. Nauczyciel następnie zachęca chętne dzieci do przedstawienia wybranych zmysłów i pokazania przykładu z życia. Dopytuje dzieci, jak każdy zmysł wpływa na ich samopoczucie, np. J*ak się czujesz, gdy zobaczysz piękny widok? Co czujesz, kiedy dotkniesz nieprzyjemnego materiału?* W ten sposób zachęcamy dzieci do tworzenia świadomych połączeń między zmysłami a emocjami.
10 min	**Aktywność 2. Zmysł smaku – jak smakuje radość?** Ćwiczenie wymaga wcześniejszego przygotowania różnorodnych produktów do testowania. Można je położyć na talerzykach lub w małych miseczkach. Warto przy tym zadbać o element estetyczny (wizualny) prezentacji produktów. Przed wykonaniem aktywności konieczna jest wiedza o ewentualnych alergiach i wyłączeniach żywieniowych u uczniów i uczennic. Eksperyment ze smakiem: • Przygotuj różne produkty, np. słodkie (cukier – różne rodzaje, np. biały, trzcinowy, ksylitol, miód), kwaśne (cytryna), gorzkie (kawa), słone (sól) w małych porcjach. • Poproś dzieci, by spróbowały różnych smaków (po jednej rzeczy na raz) i opisały swoje odczucia. • Jak się czują, kiedy jedzą coś słodkiego? A co czują, gdy jedzą coś kwaśnego? • Który smak wywołuje najbardziej pozytywne odczucia, a który negatywne? **Dyskusja**: Nauczyciel pyta, jak różne smaki mogą wpływać na nasze emocje. Co sprawia, że jakiś smak szybko pobudza przyjemne emocje, a inny już nie? Czy dla każdego przyjemne smaki są takie same?
10 min	**Aktywność 3. Zmysł węchu – jaki zapach ma spokój?** Eksperyment z węchem: • Przygotuj różne zapachy, np. owoców (jabłko, banan), przypraw (cynamon, wanilia), kwiatów (lawenda), a także zapachy neutralne (np. woda). • Poproś dzieci, by zamknęły oczy i próbowały rozpoznać zapachy. • Po każdym zapachu pytaj, jakie emocje wywołał (np. przyjemność, spokój, radość). Nauczyciel pyta, jak zapachy wpływają na nasze emocje i czy może się zdarzyć, że zapach jakiegoś jedzenia przypomina nam coś miłego lub nieprzyjemnego. Wyjaśnia, że zmysł węchu jest bardzo silnie związany z pamięcią i emocjami. *Zmysł węchu jest naprawdę wyjątkowy, bo to właśnie zapachy potrafią przywołać w naszej głowie wspomnienia i uczucia. Kiedy czujemy jakiś zapach, nasz mózg od razu zaczyna*

	łączyć go z czymś, co kiedyś przeżyliśmy. Na przykład jeśli poczujesz zapach ulubionego ciasta, możesz pomyśleć o mamie, która je piekła, i poczuć się radośnie. Albo zapach lasu może przypomnieć ci wakacje spędzone z najbliższymi. Czasem zapachy sprawiają, że czujemy się spokojni, a innym razem mogą nas rozbawić. Węch jest jak specjalny most, który łączy to, co czujemy teraz, z tym, co przeżyliśmy wcześniej.
15 min	**Aktywność 4. Jak to, co jemy, wpływa na nasze samopoczucie?** *Dotąd mówiliśmy o zmysłach. Ale jedną z najważniejszych aktywności, którą wykonuje nasze ciało i która jest mu niezbędna do życia, jest odżywianie. To właśnie dobre odżywianie wpływa na dobry stan naszego ciała, a w dłuższym czasie przekłada się na dobre samopoczucie psychiczne.* *Zastanówcie się:* • *Jak rozmawiacie i zachowujecie się, kiedy jesteście głodni?* • *Jak rozmawiacie i zachowujecie się, kiedy jesteście najedzeni?* • *Jak rozmawiacie i zachowujecie się, kiedy zjecie ulubiony przysmak?* • Nauczyciel zwraca uwagę, jak różne produkty mogą wpływać na nasz nastrój i energię: • *Warzywa i owoce: to tak, jakby dać swojemu samochodowi najlepsze paliwo. Są pełne witamin i minerałów, które pomagają twojemu mózgowi pracować na najwyższych obrotach. Dzięki nim łatwiej się skupisz w szkole, będziesz mieć więcej energii do zabawy i rzadziej będziesz się smucić. Pomyśl o jagodach jak o turbodoładowaniu dla Twojego mózgu.* • *Ryby: to prawdziwa bomba omega-3. Te zdrowe tłuszcze działają jak smar dla twojego mózgu, pomagając mu działać sprawnie i szybko. Dzięki nim będziesz mieć lepszą pamięć i łatwiej będzie ci się uczyć.* • *Orzechy i nasiona: to małe skarby pełne witamin i minerałów, które dodadzą ci energii i pomogą ci się skoncentrować. Są jak małe baterie dla Twojego mózgu.* • *Woda: to napój numer jeden dla Twojego ciała i umysłu. Pomaga w transporcie składników odżywczych do mózgu i usuwa toksyny. Kiedy pijesz wystarczająco dużo wody, czujesz się bardziej świeżo i łatwiej ci się skoncentrować.* • *Słodycze i fast foody: to jakbyś wlał do swojego samochodu złe paliwo. Cukier daje ci szybki zastrzyk energii, ale potem sprawia, że czujesz się zmęczony i rozdrażniony. Fast foody zawierają mało składników odżywczych, więc twój mózg nie dostaje tego, czego potrzebuje, żeby dobrze funkcjonować.* *Pamiętaj, że zdrowe odżywianie to nie tylko jedzenie samych warzyw. Ważne, żeby twoja dieta była zrównoważona i różnorodna. Jedz dużo owoców, warzyw, ryb, orzechów i nasion, a ogranicz słodycze i fast foody. I nie zapomnij o piciu dużej ilości wody.* Nauczyciel pyta dzieci, co czują po zjedzeniu różnych posiłków i dlaczego może to mieć wpływ na ich nastrój. Wspólnie zastanawiają się, jakie zdrowe jedzenie sprzyja dobremu samopoczuciu. Dlaczego często niezdrowe jedzenie wywołuje najsilniejsze emocje?
7 min	**Aktywność 5. Relaksacja** *Zamknij oczy i skup się na swoim oddechu. Weź głęboki wdech, a następnie powoli wypuść powietrze. Poczuj, jak z każdym oddechem twoje ciało staje się coraz bardziej zrelaksowane. Pozwól, by każda część twojego ciała rozluźniała się i odpoczywała. Wyobraź sobie, że znajdujesz się w spokojnym ogrodzie. Jest ciepło, a wokół ciebie rośnie wiele pięknych kwiatów. Zatrzymaj się na chwilę, by poczuć atmosferę tego miejsca. Zwróć uwagę na zapachy, które cię otaczają. Poczuj zapach świeżych kwiatów, może róż, lawendy lub jaśminu. Głęboko wdychaj ich aromat. Każdy wdech sprawia, że poczujesz się bardziej odprężony, a każdy wydech uwalnia wszelkie napięcia. Teraz wyobraź sobie*

	zapach świeżo upieczonego chleba, który unosi się w powietrzu. Poczuj, jak ten ciepły zapach wypełnia cię spokojem. *A teraz skieruj swoją uwagę na smak. W wyobraźni weź kawałek soczystego owocu – może to być słodka pomarańcza, której skórka pęka w twoich dłoniach, uwalniając aromat. Poczuj, jak sok z owocu przelewa się przez twoje palce, a potem zanurzasz usta w tym smaku. Jest słodki, orzeźwiający, pełen naturalnej świeżości. Z każdym kęsem czujesz się coraz bardziej odprężony, jakby wszystko dookoła stawało się jaśniejsze i bardziej radosne.* *W tej chwili, w tym ogrodzie, zapachy i smaki tworzą harmonię, która otula cię ciepłem i spokojem. Pozwól, by te doznania towarzyszyły ci jeszcze przez chwilę. Wdychaj, smakuj, czuj. Każdy zmysł wspiera cię w pełni relaksu.* *Z każdą chwilą, w której poświęcasz uwagę zapachom i smakom, twoje ciało staje się coraz bardziej zrelaksowane, a umysł wolny od wszelkich zmartwień. Pozwól sobie na tę chwilę przyjemności, odpoczynku i pełnego relaksu.*

Scenariusz 4.
KIEDY JEDZENIE STAJE SIĘ PROBLEMEM, CZYLI JAK KOMUNIKOWAĆ SWOJE POTRZEBY

Czas	**Rodzaj aktywności i jej opis**
5 min	**Aktywność 1. Refleksja** Nauczyciel zachęca dzieci, aby zastanowiły się: • *Jakie emocje czuję, kiedy myślę o sobie i swoim ciele? Dlaczego mogę czuć różne emocje, kiedy myślę o swoim ciele?* • *Jakie emocje czuję, kiedy myślę o jedzeniu? Dlaczego mogę czuć różne emocje, kiedy przychodzi pora posiłku?* Następnie zadaje pytania: *Czy kiedykolwiek ktoś się śmiał z tego, jak wyglądacie?*, *Czy kiedykolwiek ktoś kazał wam zjeść coś, czego nie chcieliście*? Jak się wtedy czuliście? Prosi dzieci, aby nazwały emocje, które towarzyszą takim sytuacjom (np. złość, smutek, strach). Notuje je na tablicy lub kartce.
20 min	**Aktywność 2. Zabawa dramowa „Co zrobić?"** Dzieci w parach losują jeden z 6 scenariuszy. Ich zadaniem jest stworzenie do niego krótkiej scenki, prezentujące sytuację oraz to, jak sobie mogą poradzić (co powiedzieć, co pokazać, co zrobić). Jeśli dzieci jeszcze nie potrafią czytać, nauczyciel czyta opis każdej z sytuacji. **Babcia mówi, że musisz zjeść jeszcze jedną porcję, bo będzie jej przykro, jeśli tego nie zrobisz.** • **Opis:** Babcia przygotowała ci smaczny posiłek, ale już nie masz ochoty na więcej. Babcia prosi cię, byś zjadł/zjadła jeszcze jedną porcję, mówiąc, że będzie jej przykro, jeśli tego nie zrobisz. Co można jej odpowiedzieć? Jak delikatnie wyjść z tej sytuacji, nie sprawiając jej przykrości? **Grupa dzieci mówi ci, że twoje znamię na skórze jest okropne.** • **Opis:** Dzieci w szkole zauważają twoje znamię na skórze, które masz od urodzenia, i zaczynają komentować, że jest okropne. Jak reagujesz na ich słowa? Jak możesz poradzić sobie z tą sytuacją, nie czując się zraniony/zraniona? **Kolega w szkole śmieje się, że nie chcesz spróbować dania w stołówce.** • **Opis:** W stołówce wszyscy dostają nowe danie, ale ty nie masz ochoty spróbować, bo brzydko pachnie i ma dziwną konsystencję. Kolega zaczyna się śmiać, że

	jesteś dziwny/dziwna. Jak reagujesz na takie zachowanie? Co mógłbyś/mogłabyś powiedzieć, by wyjaśnić swoją decyzję? **Koleżanka śmieje się z tego, jak wyglądają twoje włosy.** • **Opis:** W czasie przygotowań do klasowego przedstawienia koleżanka zaczyna się śmiać z tego, jak wyglądają twoje włosy. Jak poradzisz sobie w tej sytuacji? Jak reagować, żeby nie poczuć się źle, ale także by pokazać, że nie warto się śmiać z wyglądu innych? **Rodzice każą ci zjeść cały obiad, bo obawiają się, że będziesz później głodny/głodna.** • **Opis:** Rodzice nalegają, byś zjadł/zjadła cały obiad, bo martwią się, że będziesz głodny/głodna, jeśli tego nie zrobisz. Co można powiedzieć, by wyjaśnić, że już nie jesteś głodny/głodna, ale nie ranić ich uczuć? **Przyjaciel mówi ci, że nie pasujesz do grupy.** • **Opis:** Przyjaciel mówi ci, że nie pasujesz do grupy, bo jesteś za niski/niska i nie radzisz sobie w grą w koszykówkę. Jak się czujesz w tej sytuacji? Co zrobić, by wyjaśnić, że możesz mieć inne pasje, ale to nie sprawia, że nie pasujesz do grupy? Dzieci prezentują scenki i swoje pomysły na poradzenie sobie z problemem. Każda scenka jest omawiana przez nauczyciela. Wyciągane są wnioski i proponowane słowa, których można użyć.
10 min	**Aktywność 3. Ćwiczenia praktyczne „Co powiedzieć”** **Modelowanie reakcji**: Wprowadź dzieciom proste, asertywne zwroty: • *Dziękuję, ale nie jestem głodny/głodna.* • *Nie chcę tego jeść, bo mi to nie smakuje.* • *Proszę, nie zmuszaj mnie do jedzenia.* • *Twoje słowa są dla mnie przykre, ale mi moje ciało odpowiada.* • *To nie jest dla mnie komfortowe, proszę przestań.* • *Moje potrzeby są równie ważne jak twoje.* **Babcia mówi, że musisz zjeść jeszcze jedną porcję, bo będzie jej przykro, jeśli tego nie zrobisz.** *Babciu, bardzo doceniam, że przygotowałaś dla mnie jedzenie, ale już jestem najedzony/najedzona. Rozumiem, że chcesz, żeby było mi dobrze, ale moje ciało mówi mi, że już nie potrzebuję więcej.* **Grupa dzieci mówi Ci, że twoje znamię na skórze jest okropne.** *Wiem, że moje znamię może wyglądać inaczej niż u innych, ale to część mojego ciała i czuję się z nim dobrze. Każdy ma coś, co go wyróżnia, i to, co dla mnie jest normalne, nie musi być takie dla wszystkich.* **Kolega w szkole śmieje się, że nie chcesz spróbować dania na stołówce.** *Mam swoje powody, żeby nie próbować tego dania. Nie muszę lubić wszystkiego, co inni jedzą, ale to nie sprawia, że jestem dziwny/dziwna. Moje preferencje kulinarne są dla mnie ważne.* **Koleżanka śmieje się z tego, jak wyglądają twoje włosy.** *Moje włosy są takie, jakie są, i czuję się z nimi dobrze. Rozumiem, że mogą wyglądać inaczej niż twoje, ale to mój wybór, jak je noszę.* **Rodzice każą Ci zjeść cały obiad, bo obawiają się, że będziesz głodny/głodna.**

	Rozumiem, że się martwicie o mnie, ale już czuję się najedzony/najedzona. Doceniam, że troszczycie się o mnie, ale jeśli nie mam już ochoty, to będzie lepiej, jeśli zostawię resztę. **Przyjaciel mówi ci, że nie pasujesz do grupy.** *Rozumiem, że masz takie wrażenie, ale dla mnie to, że mam inne zainteresowania, nie znaczy, że nie pasuję do grupy. Każdy z nas ma coś unikalnego, co wnosi do wspólnego czasu.* W parach dzieci na zmianę odgrywają różne role i ćwiczą asertywne odpowiedzi na nieprzyjemne komentarze.
5 min	**Aktywność 4. Wspólne tworzenie zasad** Stwórzcie wspólnie plakat z zasadami, np.: • Mam prawo powiedzieć NIE. • Nie obrażamy innych za to, co jedzą (lub czego nie jedzą). • Słuchamy siebie nawzajem i szanujemy swoje wybory.

Scenariusz 5.
KIM JESTEM NAPRAWDĘ? OBRAZ PRAWDZIWEJ OSOBY A OBRAZ W INTERNECIE

UWAGA! Pierwsza aktywność wymaga przygotowania drobnych elementów przebrania, np. wykorzystywanych w fotobudkach (okularki, kapelusze, wąsy itp.).

10 min	**Aktywność 1. Drama – jak stać się kimś innym** Nauczyciel przygotowuje przestrzeń w klasie, upewniając się, że dzieci mają wystarczająco miejsca do poruszania się. Na stole lub w widocznej części klasy znajdują się różne akcesoria, które mogą pomóc dzieciom w tworzeniu wizerunku – np. kapelusze, okulary, chusty, peleryny, peruki, zabawkowe mikrofony czy inne przedmioty symbolizujące różne postacie (np. sportowiec, gwiazda pop, superbohater, influencer). Nauczyciel prosi dzieci, by wybrały jeden element, który będzie reprezentował kogoś innego, czyli postać, którą chcą udawać. Ważne, by akcesoria nie były zbyt charakterystyczne (np. nie pozwalamy na przebieranie się za postacie znane z mediów czy bajek), by dziecko miało pełną swobodę wyobraźni w tworzeniu swojej postaci. Zadanie polega na tym, że dzieci chodzą po klasie, witają się w taki sposób, jakby zrobiła to udawana osoba. Na hasło nauczyciela „Stop!”, dzieci zatrzymują się w miejscu, wciąż w swojej roli, i przyjmują postawę, która najlepiej oddaje ich postać. Nauczyciel zadaje pytania: • *Co myślisz, jak ta postać by się zachowywała?* • *Jak czujesz się, wcielając się w tę rolę?* • *Czy czujesz, że jesteś kimś innym, kiedy udajesz tę postać?* • *Czy kiedy funkcjonujemy w internecie, też udajemy kogoś, kim nie jesteśmy?*
10 min	**Aktywność 2. Czy to, jak ludzie wyglądają w internecie, jest prawdziwe? Po co ludzie używają filtrów?** Nauczyciel pyta każdą grupę po kolei, jakie mają pomysły. Podkreśla, że 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 podkreśla, że każdy człowiek wygląda inaczej, ma różne umiejętności i nawet jeśli użyje różnych filtrów, nie zmieni się to, jak naprawdę wygląda.
5 min	**Aktywność 3. Akceptacja jest najważniejsza** Dzieci kończą zdania: • *Lubię swoje ciało, ponieważ…* • *Wiem, że w internecie ludzie często nie pokazuję siebie prawdziwych, dlatego że…* • *Kiedy widzę, że inni mnie akceptują, czuję…* • *Kiedy widzę, że moje ciało działa tak jak chcę…* • *Kiedy akceptuję inność drugiej osoby, czuję, że…*
10 min	**Aktywność 4. Ewaluacja końcowa** Uczniowie stają na środku korytarza. Nauczyciel po jednej stronie kładzie zieloną kartkę, która oznacza TAK, a po drugiej stronie czerwoną kartkę, która oznacza NIE. Zadaniem uczniów jest przechodzenie na tę stronę korytarza, która jest ich odpowiedzią na zadane przez nauczyciela pytanie. Warto podkreślić uczniom, że mogą mieć różne zdanie i że należy odpowiadać tak, jak uważają naprawdę. Nauczyciel powinien zapisywać sobie, ilu uczniów poprawnie odpowiedziało na pytanie, aby porównać wyniki z początkową ewaluacją. **Pytania:** • Każda część naszego ciała jest nam do czegoś potrzebna. • Są ludzie, którzy nie mają żadnych talentów. • Wszyscy ludzie mają coś wyjątkowego w swoim wyglądzie. • Kiedy jesteśmy zmęczeni, powinniśmy uczyć się mimo wszystko. • Kiedy chce nam się spać, powinniśmy zawsze wyjść na dwór, skoro umówiliśmy się na to z przyjacielem. • Istnieją ludzie, którzy wyglądają tak samo i mają takie same umiejętności. • Wszyscy ludzie, kiedy myślą o swoim ciele, czują te same emocje. • Wszystkie osoby, które wrzucają swoje zdjęcia do internetu, na żywo wyglądają tak samo jak na zdjęciu. • Dzięki używaniu filtrów oraz przerabianiu zdjęć można zmienić wygląd swojego ciała tak jak się chce.

Moduł tematyczny: Postawy obywatelskie

Opis:	W ramach realizacji serii zajęć uczniowie i uczennice są wprowadzani w temat postaw obywatelskich.
Pytanie przewodnie:	Co ja mogę zrobić dla swojej najbliższej społeczności?
Grupa wiekowa:	Klasy 1–4 szkoły podstawowej
Czas potrzebny na realizację wszystkich scenariuszy:	4x45 (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 odnośnie do nierówności społecznych; • Zapoznanie z tematyką zrównoważonego rozwoju.

Scenariusz 1.
JAKIE PROBLEMY WYSTĘPUJĄ W MOJEJ LOKALNEJ SPOŁECZNOŚCI?
Warsztat zaczyna się od rozmowy z dziećmi na temat tego, co widzą, że można zrobić lub zmienić w ich lokalnej społeczności. Pojęcie sprawczości jest ważne w przełożeniu na zdrowie psychiczne młodych osób, ponieważ odnosi się do poczucia, że mają one kontrolę nad swoim życiem, mogą podejmować decyzje i wpływać na otaczającą rzeczywistość. Sprawczość kształtuje przekonanie o własnej wartości i skuteczności, co z kolei wspiera rozwój zdrowych mechanizmów radzenia sobie z wyzwaniami i trudnościami. Młodzi ludzie, którzy doświadczają sprawczości, częściej odczuwają sens i cel swoich działań, co pomaga im budować odporność psychiczną. Poczucie, że ich działania mają znaczenie, sprzyja rozwijaniu motywacji, samoakceptacji oraz umiejętności wyznaczania granic i realizacji własnych celów.
Następnie uczniowie zostają podzieleni na małe grupy, by zbierać informacje o problemach w swojej okolicy (np. przez obserwację, rozmowy z rodziną, sąsiadami czy ankiety w szkole). Dzieci opracowują krótką listę wyzwań, z którymi boryka się ich społeczność.

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, nauczyciel przechodzi z uczniami formularz punkt po punkcie.
5 min	**Aktywność 1. Mystery box** Uwaga! Ćwiczenie wymaga wcześniejszego przygotowania: pudełka kartonowego, zdjęć przedstawiających różne miejsca w waszej szkole, zdjęcia otoczenia szkoły, zdjęcia klasy. Dodatkowo nauczyciel powinien wydrukować karteczki z napisami:

	Problemy, Wyzwania. Można też wrzucić wycinki artykułów o ważnych sprawach z lokalnej gazety, lokalnego portalu informacyjnego. Nauczyciel zaprasza uczniów i uczennice do kręgu. Na środku stawia pudełko kartonowe z zawartością. Pyta dzieci, czy potrafią zgadnąć, na razie nie dotykając pudełka, co się w nim znajduje. Wyjaśnia, że wiąże się to z nowym cyklem tematycznym, który wspólnie będą poznawać, oraz dzisiejszym tematem lekcji. Zachęca dzieci do zgadywania. Następnie pudełko zostaje otwarte. Dzieci dalej zgadują, czego może dotyczyć temat ich spotkania. Na koniec nauczyciel wyjawia prawdę, nawiązując do tego, o czym mówiły dzieci. (Zachęcamy do tego, aby wyciągnąć z pomysłów dzieci jak najwięcej rzeczy, które mają rzeczywiste powiązanie z tematem zajęć). *Każda społeczność – mała czy duża – ma czasami pewne problemy i wyzwania. Zdarza się, że coś nam się bardzo nie podoba w naszym otoczeniu. Uważamy, że warto byłoby coś zmienić. Zdarza się też, że mamy różne pomysły na to, co i jak można by było zmienić, aby nam i innym osobom żyło się, uczyło i funkcjonowało lepiej w danej grupie. Zgadza się?*
20 min	**Aktywność 2. Burza mózgów: detektywistyczne poszukiwanie problemów** To ćwiczenie pomaga uczniom zrozumieć, jakie problemy istnieją w ich otoczeniu oraz rozwija umiejętności krytycznego myślenia i empatii, daje uważność na wyzwania, których doświadczają dzieci na co dzień. Na początku nauczyciel dzieli klasę na grupy 3–4-osobowe i wyjaśnia, co będą robić. *Dzisiaj zastanowimy się nad tym, jakie problemy widzicie wokół siebie – w szkole, w naszej społeczności, w miejscach, gdzie spędzacie czas. Staniecie się na chwilę prawdziwymi detektywami! Waszym zadaniem będzie wskazanie takich trudności i wspólne przemyślenie, dlaczego warto się nimi zająć.* *Przyjrzyjcie się swojej klasie, szkole, otoczeniu wokół szkoły. Zastanówcie się: Co sprawia, że trudno jest chodzić pieszo lub jeździć rowerem w naszej okolicy? Jakie rzeczy w naszej szkole mogłyby działać lepiej? A może widzicie jakieś trudności, z którymi borykają się osoby w naszej społeczności?* Aby ułatwić uczniom zrozumienie, nauczyciel pokazuje zdjęcia, filmy lub rysunki przedstawiające różne problemy, takie jak zanieczyszczenie środowiska (śmieci na korytarzu szkolnym lub w lesie), trudności w poruszaniu się (brak przejścia dla pieszych, przez które mogą przejść dzieci do szkoły) czy wyzwania, z jakimi mierzą się inne osoby. W czasie pracy w grupach nauczyciel wspiera dzieci, zachęcając je do dzielenia się swoimi spostrzeżeniami. *Pomyślcie, co zauważacie na co dzień – co sprawia, że życie w naszej społeczności szkolnej lub klasowej mogłoby być lepsze? Nie bójcie się mówić, nawet jeśli wasze pomysły wydają się małe – wszystkie są ważne.* Grupy pracują wspólnie, zapisując problemy i dyskutując o nich.

	Modyfikacja: W przypadku dzieci młodszych (klasy 1–2) oraz dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi proponujemy uprościć zadanie i poprosić uczniów i uczennice po prostu o wskazanie problemów, które mają. Nauczyciel wspiera dzieci w ich formułowaniu, jeśli to konieczne.
10 min	**Aktywność 2. 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.*
45 min	**Zadanie 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 2.
CO MOGĘ ZMIENIĆ? MOJE STREFA WPŁYWU

Warsztat koncentruje się na zmianie oraz na tym, na co dzieci mogą wpływać w swoim życiu, a na co nie. Zarówno elastyczność w myśleniu i podejmowanych zachowaniach, jak i świadomość możliwości (lub braku) wpływu są znaczące dla zdrowia psychicznego. Są to istotne elementy, które nauczyciel powinien uwzględnić w trakcie realizacji zajęć.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	**Aktywność 1. Mystery box. Opowieść z zabawką**

	Nauczyciel przynosi do klasy zabawkę, najlepiej widocznie zużytą. Może też zastąpić zabawkę starą książką lub innym przedmiotem naznaczonym zębem czasu. Chowa zabawkę do pudełka i tak jak na poprzednich zajęciach pyta dzieci, co może być w pudełku. Dzieci mogą spróbować potrząść pudełkiem. Nauczyciel zachęca do zgadywania, w końcu wspólnie otwierają pudełko. Najpierw dopytuje krótko o samą zabawkę: • *Co myślicie o tej zabawce?* • *Jak wygląda? Czy widać, że była kiedyś używana?* • *Co mogło się z nią dziać przez ten czas?* Następnie nauczyciel przechodzi do refleksyjnych pytań o obszary wpływu i zmiany. *Ta zabawka leżała u mnie w domu bardzo długi czas. Czy myślicie, że zmieniła swój wygląd od kiedy powstała?* (dzieci odpowiadają: Tak, na pewno!) *Czy myślicie, że miałam wpływ na tę zmianę?* (dzieci odpowiadają: Tak/Nie/Może trochę?) *A czy myślicie, że miałam wpływ na to, że dziś ją do was przyniosłam?* (dzieci odpowiadają: Tak/Nie/Może ktoś pani kazał?) *Czy mogłam przynieść coś innego?* (dzieci odpowiadają: Tak/Nie) *A czy myślicie, że powinnam naprawić tę zabawkę?* (dzieci odpowiadają: Tak/Nie) *A czy myślicie, że mogę naprawić tę zabawkę?* (dzieci odpowiadają: Tak/Nie) *A czy jakbym już nie miała tej zabawki, np. zgubiłabym ją, to mogłabym ją naprawić?* (dzieci odpowiadają: Tak/Nie) Nauczyciel wyjaśnia, że czasem mamy wpływ na to, co się dzieje, a czasem nie. Nie zawsze możemy kontrolować zmiany w otoczeniu, w przedmiotach i osobach, które znamy, ale ważne jest, aby rozumieć, kiedy możemy coś zrobić, a kiedy musimy zaakceptować sytuację. *W ten sposób odkryjemy w sobie moc sprawczą! Moc do czynienia nas samych i świata lepszymi.*
17 min	**Aktywność 2. Na to mam wpływ, a na to nie mam** Dzieci pracują w parach i wypisują 3 obszary wpływu: 1. Mam na to wpływ, 2. Mam na to trochę wpływu, 3. Nie mam na to wpływu. Ważne uwagi do realizacji tej aktywności: • Uczniowie i uczennice, którzy jeszcze nie piszą, tworzą proste rysunki prezentujące poszczególne elementy. • Nauczyciel może podpowiedzieć rzeczy, które dzieci mogą wypisać lub narysować, np. ile mam lat, jak zachowuję się w szkole, z kim spędzam czas, czego się uczę, kim są moi rodzice, jak się ubieram, gdzie mieszkam. • W większości przypadków nie ma tu złych i prawidłowych odpowiedzi. Dzieci różnie mogą poczuwać swój obszar wpływu, np. niektóre będą uważały, że całkowicie mają wpływ na to, co jedzą, a inne powiedzą, że trochę tak, a trochę nie; jeszcze inne mogą wręcz wskazać, że wpływu nie mają. To również są ważne uwagi z ich strony, które my, jako uważni nauczyciele, musimy wychwytywać.

	• Niektóre kwestie są jednoznaczne, np. nie mam wpływu, ile mam lat. Choć, jeśli dzieci będą miały kreatywne wyjaśnienie dla swojego sposobu myślenia, warto je wysłuchać. Dodatkowo: jeśli znajdzie się na to czas, dzieci mogą przy różnych aktywnościach i działaniach zaznaczyć, jakie emocje w nich wywołują różne obszary wpływu.
18 min	**Aktywność 3. Czy mogę coś z tym zrobić?** Nauczyciel zaprasza dzieci do gry „Czy mogę coś z tym zrobić". Gra uczy dzieci rozróżniania problemów, na które mogą mieć wpływ, od tych, które są poza ich strefą wpływu. Daje też możliwość kreatywnego poszukiwania rozwiązań i refleksji nad działaniami, jakie mogą podjąć. Do realizacji gry potrzebne będą kostki do gry. Pary rzucają kostkami i w 4 rundach odczytują problemy zgodnie z tym, jaka liczba oczek wypadła na kostce. Następnie razem ustalają, czy mogą coś z tym problemem zrobić (oni jako uczniowie szkoły podstawowej w danej miejscowości). Po przeczytaniu problemu dzieci wspólnie ustalają, czy mogą coś z tym zrobić w ich sytuacji (jako uczniowie szkoły podstawowej w swojej miejscowości)? • Jeśli tak, zapisują TAK i wymyślają sposoby na poradzenie sobie z problemem, wypisując je lub ilustrując; • Jeśli nie, zapisują NIE. W ramach podsumowania nauczyciel pyta dzieci, na ile problemów były w stanie zareagować, a ile było poza ich strefą wpływu. • *Na ile problemów znaleźliście rozwiązania?* • *Ile problemów było poza waszym zasięgiem?* • *Jakie sposoby wymyśliliście na poradzenie sobie z problemami?* • *Co musiałoby się wydarzyć, żebyście mogli rozwiązać ten problem?* **Warianty gry:** • Dzieci mogą grać w małych grupach zamiast w parach, aby rozwijać umiejętności współpracy. • Problemy mogą być dostosowane do aktualnych wydarzeń w szkole lub w społeczności, aby uczynić zadanie bardziej praktycznym. • W przypadku dzieci, które jeszcze nie czytają, można zaprezentować im 6 zdjęć z aktualnymi lokalnymi problemami (zdjęcia, które będą dla nich zrozumiałe). Mogą to być także grafiki. **Modyfikacja zadania:** W przypadku grupy, dla której zadanie może być zbyt trudne lub abstrakcyjne, nauczyciel proponuje klasie jeden problem, który następnie w kręgu jest omawiany. • *Czy możecie jakoś ten problem rozwiązać?* • *Co możecie zrobić?* • *Czy będzie to dla was trudne czy łatwe?* • *Czy zajmie to dużo czasu czy mało?*
5 min	**Aktywność 4. Podsumowanie** • *Czego dowiedzieliście się na dzisiejszych zajęciach?* • *Co było dla was proste, a co trudne?* • *Czy fajnie jest móc coś zmienić?* • *A jak się czujecie, kiedy nie macie na coś wpływu?*

	Kolejne pomysły na wspólne działanie poznacie na następnych zajęciach.

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 sprawczość ta 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, z 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 problemów?* *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 z ich projektu lub kto może być z niego zadowolony: • 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 (trzy 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 i 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 min (lub tyle, ile potrzeba)	**Aktywność 2. Prezentacja pomysłów** Dzieci, pracując w grupach, decydują, w jaki sposób najlepiej przedstawić swój plan innym osobom 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	**Aktywność 3. 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 1–4

dla nauczyciela
#PRZEWODNIK

Ministerstwo
Edukacji Narodowej

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA