szkoła ponadpodstawowa

#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 13
Autentyczność 13
Zdrowie fizyczne 15
Obraz własnego ciała 17
Postawy społeczne 18
Przedsiębiorczość 19
Finanse 21
Praktyczne aspekty wdrożenia Programu 22
O czym pamiętać, pracując Programem #ZobaczEmocje 22
1. Prowadzenie zajęć z wykorzystaniem Programu 22
2. Ewaluacja postępów i zmian 24
3. Scenariusze lekcyjne dla szkół ponadpodstawowych 25
Moduł tematyczny: Autentyczność 25
Moduł tematyczny: Zdrowie fizyczne 35
Moduł tematyczny: Przedsiębiorczość 46
Moduł tematyczny: Finanse 56
Moduł tematyczny: Obraz własnego ciała 73
Moduł tematyczny: Postawy obywatelskie 84

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

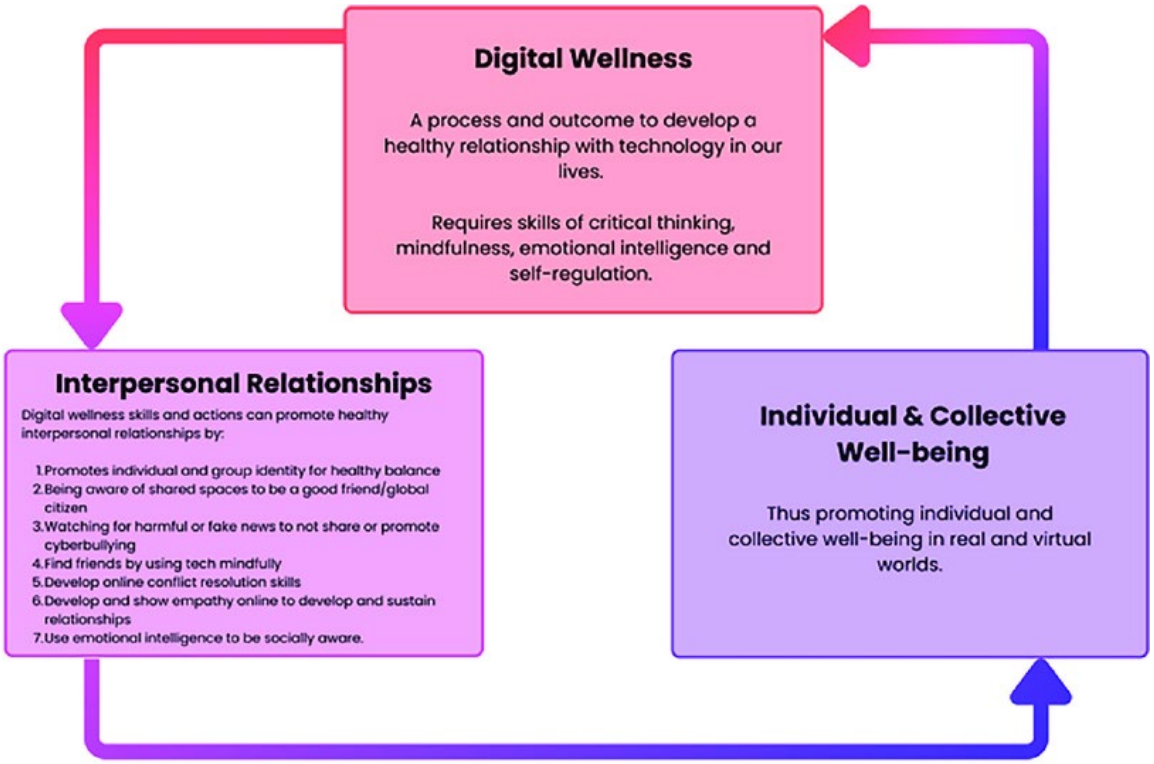

Image credit: Laffier, Rehman & Westley, 2024 ©

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 pozytywnie na układ odpornościowy.	Aktywności fizyczne, które budują w nas poczucie wspólnoty i przynależności.
Przedsiębiorczość Podstawowe zagadnienia: Kreatywne poszukiwanie rozwiązań do problemów.	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	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

Rozwijanie samodzielności i sprawczości. Motywacja i cele osobiste.		psychicznego.		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 z problemami, które nas dotykają i paraliżują.	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.
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 szkół ponadpodstawowych

Moduł tematyczny: Autentyczność

Opis:	W ramach realizacji serii zajęć uczniowie i uczennice są wprowadzani w temat tożsamości – rozumienia siebie, postrzegania swoich mocnych stron i zasobów. Jednocześnie koncentrujemy się na autentyczności – dawaniu sobie przestrzeni do prezentowania swojego prawdziwego ja, dumy z samego/samej siebie i odnajdowania się w grupie rówieśniczej nie zatracając poczucia własnej wartości. 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 naprawdę? Jakie jest moje autentyczne miejsce w grupie?
Grupa wiekowa:	14–19 lat (uczniowie i uczennice szkół ponadpodstawowych)
Czas potrzebny na realizację wszystkich scenariuszy:	4 x 45 min (z możliwością poszerzenia czasu pracy w grupach, które mają do tego przestrzeń organizacyjną)

Scenariusz 1.
CZYM JEST AUTENTYCZNOŚĆ
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 młodzieży oraz umiejętność określania swoich zasobów i mocnych stron.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	PRETEST Skala Prosperowania Uczniowie i uczennice wypełniają skalę prosperowania. Wyniki pozostawiają dla siebie. Nauczyciel może zachęcić do podzielenia się nimi indywidualnie, aby poznać odpowiedzi poszczególnych osób oraz mieć aktualną wiedzę o sytuacji młodych osób, z którymi pracuje. Jednak powinno to być poprzedzone wyraźną zgodą ucznia/uczennicy.
	Aktywność 1. Wprowadzenie do programu i cyklu tematycznego Nauczyciel wyjaśnia, że młodzież została objęta programem psychoedukacji #ZobaczEmocje i w toku pracy praktycznymi cyklami tematycznymi będzie rozwijała różnorodne umiejętności i kompetencje, wspierające ich samopoczucie i dobrostan psychiczny.

	Warto! Zadaj w tym miejscu uczniom i uczennicom pytanie, czy biorąc pod uwagę tematykę warsztatów ogółem, są rzeczy, które są dla nich szczególnie ważne, których chcieliby się dowiedzieć, poznać szerzej. To pozwoli ci dostosować program kolejnych spotkań pod kątem tych obszarów, które są szczególnie motywujące dla twoich uczniów i uczennic. Zanotuj ich potrzeby. Jeśli dana grupa z założenia jest rozmowna, zaplanuj tę część na 10–15 minut. Daj szansę młodzieży wypisać w swoich książeczkach projektowych lub na tablicy: • *Istotne jest dla mnie…* • *Chcę się dowiedzieć…* Nauczyciel wyjaśnia, że najbliższy cykl spotkań poświęcony będzie tematowi autentyczności i rozumienia swojego prawdziwego ja. To jest ważny punkt wyjścia do dalszej pracy nad dobrostanem psychicznym.
30 min	Aktywność 2. Ja, czyli kto? Praca z rekwizytami (stymulatorami) Uczniowie i uczennice dobierają się w pary. Każda para otrzymuje pudełko z różnymi przedmiotami (lub z obrazkami przedstawiającymi przedmioty – zachęcamy do zrobienia oddzielnych pudełek z rzeczami, ponieważ pobudzają pracę kreatywną młodzieży). W parach starają się określić, kim jest właściciel/właścicielka tych przedmiotów. Muszą wypisać najważniejsze cechy tej postaci, jej zainteresowania i wygląd zwykłego dnia. Każda para przedstawia pozostałym swoją bohaterkę/swojego bohatera. Uwaga! W tym zadaniu bardzo ważne jest uważne przyjrzenie się pracy uczniów i uczennic. Na ile potrafią empatycznie wyobrazić sobie drugą osobę? Na ile starają się patrzyć w głąb, zamiast oceniać? Czy posługują się wyraźnie wartościującym językiem? Wspólna refleksja: 1. Czy to, co posiadamy, czyni nas nami? 2. Czy rzeczy, które posiadamy, do których się przywiązujemy, mogą coś o nas powiedzieć? 3. Skąd ludzie mogą się dowiedzieć, jacy jesteśmy naprawdę?
8 min	Aktywność 3. Puzzle. Czym jest autentyczność? Nauczyciel rozdaje uczniom i uczennicom, pracującym w grupach 4–5-osobowych, papier flipchartowy (jeśli nie jest to możliwe, pracują w parach, korzystając z materiału dostępnego w książeczce). Każda grupa opracowuje, jakie elementy składają się ich zdaniem na pojęcie autentyczności. Mogą tutaj wpisać: • konkretne zachowania • konkretne sytuacje • hasła, pojęcia • czynniki wpływające na to, kiedyś kto jest autentyczny. Przygotowane plakaty wywieszają i porównują wykonane prace.

2 min	Podsumowanie Wypowiadają się osoby, które chcą. Nauczyciel może odnosić ich odpowiedzi do wywieszonych plakatów. • Co dla mnie oznacza autentyczność? • Czy kiedy patrzymy na innych, potrafimy docenić ich autentyczność? *Kolejne zajęcia poświęcimy przyjrzeniu się sobie i tym, kim jesteśmy. Poszukamy autentyczności w swoim życiu.*

Scenariusz 2.
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 młodzieży oraz umiejętność określania swoich zasobów i mocnych stron. Kolejne etapy tego cyklu będą opierały się na wykorzystaniu narzędzi arteterapeutycznych. Ich głównym celem jest stworzenie przestrzeni, w której młodzież, często pozbawiona w szkole możliwości artystycznej ekspresji, będzie mogła w twórczy sposób doświadczać emocji i wyrażać je.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	Aktywność 1. Wprowadzenie z wizualizacją Nauczyciel zaprasza uczniów i uczennice do wspólnego praktykowania uważności przez wykonanie ćwiczenia wizualizacyjnego. Uwaga! Ćwiczenie powinno być wykonane w grupie, która ma otwartość na to, aby zamknąć oczy i poddać się wizualizacji. Jeśli znamy grupę i wiemy, że będzie to trudne, możemy wykonać tradycyjne wprowadzenie do tematu spotkania. *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. Jeśli możesz – zamknij oczy. Oddychaj głęboko. Teraz wyobraź sobie siebie. Co się pojawia? Kogo widzisz? Tak, to jesteś ty, takim/taką 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 ja to ja?* *Dziś wspólnie zaczniemy tworzyć opowieść o nas samych, o nas prawdziwych, o tym, jacy jesteśmy naprawdę. Pamiętajcie, że życie w zgodzie z samym sobą oznacza zdrowie psychiczne. Daje siłę do działania i przeciwstawiania się negatywnym wpływom społecznym.*

	Jak wykazuje sir Ken Robinson, aby móc zacząć pracować nad swoimi mocnymi stronami oraz określić swoje cele (bliższe i dalsze), trzeba uwewnętrznić 3 podstawowe zasady: 1. *Jestem wyjątkowy/wyjątkowa – nie ma takiej drugiej osoby na świecie.* 2. *To jest moje życie i to ja kreuję, jakim je widzę.* 3. *Nie definiuje mnie to, co mam, ale jak działam.*
38 min	Aktywność 2. Mój obraz siebie Jest to pierwsza z serii aktywności mających na celu wsparcie samoświadomości uczniów i uczennic, rozwoju poczucia własnej wartości oraz eksploracji tożsamości w sposób twórczy i angażujący. Nauczyciel rozpoczyna od nawiązania do wstępu (pokazuje, że będą pracować nad uwewnętrznieniem wspomnianych zasad), że ich zadaniem będzie stworzenie kolażu przedstawiającego ich samych. Podkreślamy, że nie ma dobrych ani złych odpowiedzi, a praca ma być odzwierciedleniem ich myśli, uczuć i tego, kim są. Każdy uczestnik otrzymuje arkusz papieru z wcześniej przygotowanym konturem postaci – może to być gotowy szablon lub kontur, który uczniowie narysują samodzielnie. Do dyspozycji uczestników nauczyciel daje różnorodne materiały, takie jak fragmenty gazet, zdjęcia, kolorowy papier, markery, kredki, nożyczki czy klej. Zadaniem uczniów i uczennic jest wypełnienie konturu postaci za pomocą wybranych elementów, które według nich najlepiej ich charakteryzują. Mogą to być symbole ich ulubionych hobby, zainteresowania, marzenia, kolory, filmy, cytaty lub jakiekolwiek inne motywy, które ich zdaniem dobrze oddają ich osobowość. Zachęcamy, by kierowali się intuicją i wybierali elementy, które naturalnie przykuwają ich uwagę. Mogą także dodawać rysunki, kaligrafowane napisy itp. Po ukończeniu pracy uczniowie mają chwilę na indywidualną refleksję. Przyglądają się swoim kolażom, zastanawiając się nad tym, jak podoba im się to, co widzą, kim jest postać na papierze i czy jest to ktoś, z kim chcieliby się zaprzyjaźnić. Ćwiczenie można zakończyć wspólnym podsumowaniem, w którym uczestnicy, jeśli zechcą, mogą podzielić się swoimi refleksjami na forum grupy lub w mniejszych zespołach. Ważne, aby podkreślić, że dzielenie się jest dobrowolne – praca ma być przede wszystkim osobistym doświadczeniem. Uwagi dla nauczyciela: • Zapewnij uczniów, że nie muszą być artystycznie uzdolnieni, aby stworzyć kolaż – liczy się wyłącznie ich interpretacja siebie. • Zwracaj uwagę na budowanie atmosfery szacunku i otwartości podczas dzielenia się pracami. • Ćwiczenie to można dostosować do różnych grup wiekowych w szkole ponadpodstawowej, dostosowując dodatkowe pytanie interpretacyjne

	i refleksyjne to różnych wyzwań i sytuacji aktualnych w danej grupie rówieśniczej.
2 min	Aktywność 3. Krótkie podsumowanie i zaproszenie na kolejne spotkanie
Dodatkowe 45 min	Dodatkowe aktywności: Autentyczny dzień Spotkanie może być rozszerzone o głębszą refleksję nad tym, co składa się na życie danej osoby oraz co sprawia, że jest ona autentycznie sobą. Uczniowie i uczennice w ramach pracy „na brudno" zapisują, co robią w swoim typowym tygodniu – mogą to być zarówno obowiązki szkolne, domowe, jak i aktywności związane z ich zainteresowaniami czy czasem wolnym. Kolejnym etapem jest przeniesienie tych informacji na duży arkusz papieru lub do otrzymanych książeczek. Uczestnicy tworzą na nim kategorie swoich działań, takie jak szkoła, dom, zainteresowania czy inne obszary ich życia. Warto podpowiedzieć przykłady, aby ułatwić im zadanie, ale ostateczne decyzje dotyczące kategorii pozostawić w ich gestii. Do każdej kategorii przypisują wcześniej wypisane działania, wprowadzając porządek i klarowność w obrazie swojego codziennego życia. Jednocześnie przypisują, ile czasu poświęcają na każdy z tych obszarów/ kategorii w ciągu dnia lub tygodnia. Kiedy wszystkie działania zostaną przypisane do odpowiednich kategorii, uczestnicy podkreślają je różnymi kolorami, w zależności od tego, jak się z nimi czują: na przykład czynności, które lubią, mogą być zaznaczone na zielono, te, które im nie przeszkadzają – na żółto, a te, których nie lubią – na czerwono. Na zakończenie tworzą wykres kołowy, w którym zakolorowują odpowiednie obszary w zależności od tego, ile czasu poświęcają na czynności, które lubią, które im nie przeszkadzają oraz których nie lubią. Ćwiczenie to pozwala młodzieży w sposób wizualny zobaczyć, jak wygląda ich typowy tydzień, oraz zrozumieć, które obszary ich życia są dla nich najbardziej satysfakcjonujące, a które mogą być źródłem frustracji. Daje także przestrzeń do refleksji nad tym, czy ich codzienne działania są zgodne z ich zainteresowaniami i autentycznymi potrzebami oraz stanowi punkt wyjścia do rozmowy o tym, jak mogliby wprowadzić zmiany, aby ich życie było bardziej zgodne z ich wartościami i pragnieniami. Warto podkreślić, że to ćwiczenie sprzyja nie tylko samoświadomości, ale także planowaniu czasu w sposób bardziej świadomy i zgodny z własnymi preferencjami. Omówienie: • Jak bardzo podoba ci się to, co widzisz? • Jakie emocje wzbudza w tobie obraz twojego czasu? • Czy chciałbyś/chciałabyś jakoś zmienić to, ile czasu poświęcasz na to, co lubisz? • Czy masz poczucie, że wiesz, w jakim kierunku zmierzasz?

Dodatkowe 45 min	Dodatkowe aktywności: Tworzenie interaktywnego moodboarda Ciekawą i angażującą aktywnością dla młodzieży jest stworzenie interaktywnego moodboarda *O mnie*, który łączy refleksję nad własną osobą z wykorzystaniem nowoczesnych technologii. Zadanie to realizowane jest za pomocą aplikacji online, takich jak Canva (lub inne dostępne uczniom i uczennicom szybkie narzędzie multimedialno-graficzne), co pozwala nie tylko wyrazić siebie w sposób twórczy, ale także eksplorować koncepcję swojego „wirtualnego ja" w kontekście cyfrowym. Ćwiczenie może stanowić inspirujące wprowadzenie do kolejnych zajęć programowych, które będą zgłębiać zagadnienia związane z tożsamością, emocjami oraz technologią. Zadaniem młodzieży jest zaprojektowanie moodboarda, który będzie odzwierciedlał ich osobowość oraz emocje. Każdy z uczniów i uczennic ma za zadanie zastanowić się nad tym, co najlepiej ich charakteryzuje – jakie emocje towarzyszą im na co dzień, jakie kolory kojarzą się z ich nastrojami i jak chcieliby przedstawić siebie w formie graficznej. W aplikacji online wybierają różnorodne elementy, takie jak obrazy, grafiki, kolory czy teksty, które najlepiej oddają ich uczucia i indywidualność. Moodboard może zawierać nazwy emocji, symbole, zdjęcia czy inspirujące cytaty, które dla uczestników mają szczególne znaczenie. Ważnym elementem tego zadania jest zachęcenie młodzieży do eksperymentowania z różnorodnymi formami wizualnego wyrazu oraz wykorzystania kolorów w sposób symboliczny, tak aby stworzyć spójny i autentyczny obraz siebie. Dzięki temu ćwiczenie staje się nie tylko twórczą zabawą, ale także okazją do głębszego poznania własnych emocji oraz ich związku z codziennym funkcjonowaniem. Finalne moodboardy mogą zostać zaprezentowane na forum grupy, co sprzyja budowaniu wzajemnego zrozumienia i empatii wśród uczestników. Jednak zawsze należy w przypadku tak indywidualnych prac, prosić o zgodę twórcę danej pracy. Tego typu aktywność łączy rozwój samoświadomości z nowoczesnym podejściem do technologii i wyrazu artystycznego, jednocześnie wprowadzając uczestników w kontekst dalszej pracy programowej.

Scenariusz 3.
AUTENTYCZNE JA W GRUPIE
W ramach zajęć młodzież koncentruje się na dostrzeganiu tego, kim jest, funkcjonując w grupie. Poszukuje recepty na zachowanie autentyczności wobec oczekiwań społecznych, rówieśniczych, rodzinnych. Przygląda się swoim zachowaniom i umiejętności wyznaczania granic.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	Aktywność 1. Wprowadzenie z wizualizacją Tak jak na poprzednich zajęciach nauczyciel zaprasza uczniów i uczennice do wspólnego praktykowania uważności przez wykonanie ćwiczenia wizualizacyjnego.

	Uwaga! Ćwiczenie powinno być wykonane w grupie, która ma otwartość na to, aby zamknąć oczy i poddać się wizualizacji. Jeśli znamy grupę i wiemy, że będzie to trudne, możemy wykonać tradycyjne wprowadzenie do tematu spotkania. *Usiądź wygodnie, odetchnij, zamknij 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/gospodynią. 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/gotowa, pomachaj sąsiednim domom i wróć do swojego. Poczuj, jak dobrze być w swoim domu – tam, gdzie jest twoje miejsce. Kiedy będziesz gotowy/gotowa, otwórz oczy i wróć tutaj.* *Dziś porozmawiamy o tym, co to znaczy być prawdziwym/prawdziwą sobą w grupie oraz jak dbać o siebie, nie robiąc krzywdy innym.*
30 min	Aktywność 2. Linia czasu i emocji Ważna uwaga! Do realizacji zadania uczniowie i uczennice mogą wykorzystać otrzymane książeczki lub (co naszym zdaniem jest najlepszym rozwiązaniem) pracować na czarnych brystolach, z wykorzystaniem farb. Ekspresja artystyczna ma ogromne znaczenie dla rozwoju emocjonalnego młodego człowieka, więc jeśli jest to możliwe, warto ją pobudzać i preferować w pracy programem #ZobaczEmocje. Aktywność prowadzona jest przez nauczyciela, który na początku wprowadza młodych ludzi w temat, wyjaśniając, że stworzą wyjątkowe, abstrakcyjne dzieła – swoiste mapy swojego życia, które pozwolą im przyjrzeć się temu, co dla nich ważne, co ich porusza i co kształtuje ich codzienność. Nauczyciel rozpoczyna od omówienia celu zadania, podkreślając, że będzie ono nie tylko twórczą formą wyrazu, ale także szansą na lepsze zrozumienie swoich emocji w kontekście relacji z innymi ludźmi i ważnych wydarzeń. Uczniowie otrzymują brystol lub dużą kartkę papieru, na której mają narysować linię biegnącą przez całą jej długość. Nauczyciel wyjaśnia, że linia ta symbolizuje ich życie – od początku aż do chwili obecnej – i prosi o zaznaczenie początku oraz końca linii. Następnie uczestnicy wprowadzają na linię elementy reprezentujące kluczowe momenty ich życia. Przy każdym ważnym wspomnieniu zaznaczają poprzeczną kreskę,

	która symbolizuje dane wydarzenie. Aby podkreślić wagę relacji międzyludzkich, nad każdym wspomnieniem rysują czerwone kropki – ich liczba odpowiada osobom zaangażowanym w dany moment. W kolejnym kroku uczniowie używają kolorów, aby nadać wspomnieniom emocjonalny kontekst. Wydarzenia, które były dla nich szczególnie trudne, zaznaczają niebieską farbą, a te, do których chętnie wracają myślami, malują na żółto. Ostatnim krokiem jest wzbogacenie linii o dodatkowe elementy, które są dla nich ważne, np. symbole, kolory czy rysunki wyrażające ich pasje, marzenia czy emocje. Po zakończeniu pracy nauczyciel może zaprosić młodzież do krótkiej refleksji nad wykonanym dziełem. Mogą zastanowić się nad tym, jak wygląda ich linia życia, jakie emocje towarzyszyły im podczas tworzenia oraz co te symbole i kolory mówią o ich relacjach i przeżyciach. To ćwiczenie, oprócz rozwijania kreatywności, stwarza przestrzeń do rozmowy o emocjach i ich znaczeniu, co może być istotnym krokiem w budowaniu samoświadomości młodych ludzi. Jeśli czas na to pozwala, aktywność można zakończyć wymianą spostrzeżeń w małych grupach lub refleksją na forum klasy, aby wzmocnić wzajemne zrozumienie i empatię.
10 min	Aktywność 3. Refleksja Nauczyciel zaprasza uczniów i uczennice do dyskusji w kontekście stworzonych przez nich linii czasu: 1. *Jakie sytuacje najczęściej wzbudzają w nas przyjemne emocje?* 2. *Jakie sytuacje najczęściej wzbudzają w nas nieprzyjemne emocje?* 3. *Jak myślisz, co oznacza być autentycznym/autentyczną w relacjach z innymi? Czy łatwo ci wyrażać swoje prawdziwe emocje i myśli? Jak było w tych sytuacjach, które pojawiły się na twojej linii czasu?* 4. *Czy różnorodność w twoim otoczeniu (np. kulturowa, zainteresowań, perspektyw) wpływa na twoje postrzeganie siebie lub świata? W jaki sposób?* 5. *Co sprawia, że trudno jest zaakceptować różnice między ludźmi? Jak można to przezwyciężyć?*

Scenariusz 4.

AUTENTYCZNE JA W OBLICZU TRUDNOŚCI

W ramach zajęć młodzież definiuje swoje sposoby radzenia sobie z doświadczanymi trudnościami. Młodzi określają, jakiej komunikacji używają w sytuacjach trudnych. Dowiadują się, jak mogą zadbać o siebie oraz czym właściwie jest komunikacja asertywna. Organizacja tego scenariusza wymaga wcześniejszych przygotowań logistycznych w klasie, w której odbywają się warsztaty. Modyfikacja scenariusza przewiduje także pracę z problemem przemocy rówieśniczej w internecie oraz budowaniem swojego JA wirtualnego.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
2 min	Aktywność 1. Wprowadzenie *Dziś będziemy rozmawiali o tym, jak odnajdujecie się w obliczu trudności, którym musicie sprostać. Celem dzisiejszych zajęć będzie:* 1. *Refleksja nad własnymi sposobami reagowania na trudności.* 2. *Wyrażenie emocji w sposób wizualny.*

	3. *Uświadomienie sobie, że reakcje na trudności są widoczne także dla innych i że różne osoby mogą postrzegać te same sytuacje odmiennie.* 4. *Współpraca w grupie i budowanie świadomości, że różnorodność reakcji wzbogaca nasz sposób radzenia sobie z wyzwaniami.*
30 min	Aktywność 2. Różnorodność perspektyw W sali rozciągnięta jest przezroczysta folia stretch, która posłuży jako wspólne płótno dla grupy. Uczniowie i uczennice zostają podzieleni na dwie grupy – jedna stoi po jednej stronie folii, druga po drugiej. Każdy ma swój obszar do malowania, ale obrazy obu stron łączą się na wspólnej powierzchni, tworząc symboliczne zderzenie perspektyw. Zadaniem uczniów i uczennic jest namalowanie siebie w obliczu trudności, wykorzystując farby w dowolny sposób, który wyrazi ich emocje, myśli i reakcje na sytuacje wymagające wysiłku lub radzenia sobie z problemami. Mogą wyobrazić sobie, jak wyglądają w trudnych momentach: jaką przyjmują postawę, jakie emocje są widoczne na ich twarzy, jak wygląda ich otoczenie. Mogą użyć symboli, kolorów lub abstrakcyjnych kształtów, które najlepiej wyrażają ich reakcje. Instrukcja dla uczniów i uczennic *Pomyślcie o trudności, z którą musieliście się zmierzyć w przeszłości – może to być wyzwanie w szkole, w relacjach, w rodzinie lub inne. Zastanówcie się, jakie emocje towarzyszyły tej sytuacji. Teraz, przy użyciu kolorów, kształtów i symboli, namalujcie siebie w tym doświadczeniu. Farby, które wybierzecie, oraz sposób, w jaki malujecie, mają wyrażać wasze emocje: czy czuliście się silni/silne, zagubieni/zagubione, pełni/pełne energii czy raczej zmęczeni/zmęczone?* *Pamiętajcie, że każda strona folii przedstawia inny punkt widzenia, ale obrazy będą się przenikać. To, co malujecie, będzie widoczne zarówno dla waszej grupy, jak i dla osób po drugiej stronie – podobnie jak nasze reakcje na trudności mogą być dostrzegane przez innych.* <u>Uwagi organizacyjne</u> • Warto zadbać o łatwo zmywalne farby, fartuchy ochronne i zabezpieczenie podłogi przed zabrudzeniem. • Jeśli czas na to pozwala, można zakończyć zajęcia rozmową w kręgu, gdzie każdy uczestnik/każda uczestniczka krótko opowie o swojej pracy i przemyśleniach.
5 min	Aktywność 3. Refleksja Uczniowie i uczennice po wykonaniu zadania przyglądają się swojej pracy i odpowiadają na pytania: 1. *Jakie kolory lub kształty wybraliście/wybrałyście, by wyrazić swoje emocje? Co one dla was oznaczają?* 2. *Jak czuliście/czułyście się, widząc obrazy malowane przez osoby po drugiej stronie? Czy coś was zaskoczyło?* 3. *Co można wyczytać z obrazów waszych kolegów i koleżanek? Czy zauważyliście/zauważyłyście różnice w sposobach radzenia sobie z trudnościami?*

	4. *Czy to, jak przedstawiliście/przedstawiłyście siebie na obrazie, odpowiada temu, jak czujecie się w takich sytuacjach w rzeczywistości? Czy chcielibyście/chciałybyście coś zmienić w swoich reakcjach?* 5. *Jak myślicie, co pomaga lepiej radzić sobie z wyzwaniami?*
5 min	Aktywność 4. Procedury komunikacyjne – jak zadbać o siebie w komunikacji z innymi? Uczniowie i uczennice wypełniają elektroniczny test *Jaki jest twój sposób reagowania*, a następnie sprawdzają swoje odpowiedzi: https://programsmp.pl/topic/jaki-jest-twoj-styl-reagowania/ Przedstawienie różnych postaw komunikacyjnych – agresywnej, biernie agresywnej, uległej. Omówienie, jak przyjęcie odpowiednich technik i procedur komunikacyjnych może budować poczucie własnej wartości i pomóc w zadbaniu o siebie, w szczególności w relacji z osobą stosującą zachowania przemocowe. Jak można zadbać o autentyczne ja w sytuacji, gdy otoczenie sprawia wrażenie nieprzyjaznego, obcego lub wręcz wrogiego?
3 min	Zakończenie cyklu zajęć i posttest
Dodatkowe 45 min	Dodatkowa aktywność. Kim jestem online? *Internet niesie ze sobą zupełnie nowe procedury komunikacyjne oraz wyzwania związane z kontaktem z innymi. Jednocześnie daje poczucie, że w sieci możemy być kim chcemy. W ramach aktywności zastanowimy się, jaki wizerunek siebie budujemy w sieci. Ile informacji o sobie udostępniamy innym oraz czy rzeczywiście chcemy być tak widoczni w sieci.* Zajęcia rozpoczynają się krótką rozmową prowadzoną przez nauczyciela na temat tego, jak różni się komunikacja w świecie realnym od tej w internecie. Uczestnicy i uczestniczki dzielą się swoimi doświadczeniami związanymi z korzystaniem z mediów społecznościowych i tworzeniem swojego wizerunku online. Następnie przechodzą do ćwiczenia indywidualnego: każdy uczestnik/każda uczestniczka na kartce papieru tworzy dwie kolumny. W pierwszej kolumnie zapisuje, jakie informacje o sobie udostępnia w internecie (np. zdjęcia, zainteresowania, sukcesy, opinie). W drugiej kolumnie zapisuje, jak chce być postrzegany/postrzegana online i jakie cechy chciałby/chciałaby pokazać innym. Po wykonaniu zadania uczestnicy i uczestniczki zastanawiają się, czy ich obecny wizerunek w sieci odzwierciedla to, kim są w rzeczywistości, i czy czują się z tym komfortowo. Kolejnym etapem jest praca w małych grupach. Uczestnicy i uczestniczki analizują wizerunki osób publicznych lub influencerów, zadając sobie pytania: *Jakie cechy tej osoby są widoczne?*, *Czy ten wizerunek wydaje się autentyczny?* oraz *Jakie konsekwencje może mieć taki sposób prezentowania siebie?*. Na koniec każda grupa dzieli się swoimi spostrzeżeniami. Zwieńczeniem aktywności jest wspólna rozmowa o autentyczności i asertywności w sieci. Uczestnicy i uczestniczki odpowiadają na pytania: *Czy wszystkie informacje, które udostępniam, rzeczywiście muszą być widoczne dla innych?*, *Jak mogę zadbać o swoją prywatność w sieci?*, *Czy umiem powiedzieć „nie", jeśli ktoś naciska na mnie, bym coś opublikował/opublikowała?*

	Cele aktywności 1. Refleksja nad swoim wizerunkiem online i autentycznością w sieci. 2. Uświadomienie sobie, ile informacji o sobie udostępniamy i jakie mogą być tego konsekwencje. 3. Kształtowanie asertywności w kontaktach online i odpowiedzialnego podejścia do mediów społecznościowych. Pytania do refleksji 1. Czy mój wizerunek online odzwierciedla to, kim naprawdę jestem? 2. Jakie są plusy i minusy bycia widocznym/widoczną w sieci? 3. Jakie uczucia wywołuje we mnie presja, by być kimś, kim nie jestem, w internecie? 4. Jak mogę chronić swoją prywatność, jednocześnie będąc aktywnym/aktywną w mediach społecznościowych? 5. Jakie informacje o sobie mogę udostępniać bez obaw, a które powinny pozostać prywatne?

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 samopoczucia, ale współczesna cywilizacja skutecznie nas odwodzi od budowania w dzieciach i młodzieży tych zdrowych nawyków. Naukowcy, psychologowie, lekarze są jednak zgodni, że są one niezbędne dla zdrowego rozwoju. 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 młodzież będzie pracować też nad tym obszarem. W scenariuszach skupiamy się na sześciu aspektach zdrowia fizycznego, które tworzą holistyczne podejście do zdrowia rozumianego jako równowaga i pełna współpraca obszaru ciała i umysłu. Jak mówi światowej sławy kanadyjski lekarz Gabor Mate, *nie ma ciała, które nie byłoby umysłem, i nie ma umysłu, który nie byłby*

	ciałem. W ujęciu fizjologicznym nawet emocje mają charakter impulsów (elektrycznych, chemicznych i hormonalnych) w układzie nerwowym człowieka. Zajęcia są zbudowane z 4 filarów: 1. Spokojny umysł 2. Aktywny umysł 3. Aktywne ciało 4. Spokojne ciało
Grupa wiekowa:	14–19 lat (uczniowie i uczennice szkół ponadpodstawowych)
Czas potrzebny na realizację wszystkich scenariuszy:	4–5 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 poprawiają nasze samopoczucie i dobrze wpływają 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
Scenariusz nastawiony jest na niestandardową aktywność na tym etapie edukacyjnym – wyjście do lasu. Ma to być okazja do doświadczenia kontaktu z naturą, który jest kojący i regulujący dla emocji. Scenariusz zachęca do uważnej pracy różnymi zmysłami i refleksyjnego eksperymentowania z przestrzenią.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
	Miejsce : Las lub park Materiały: Opaska na oczy
10 min	Aktywność 1. Dzikości w nas – czy wciąż ją mamy? *Często zazdrościmy zwierzętom pierwotnej siły zmysłów. Jak sami wypadamy na ich tle? Na co jeszcze w ogóle nas stać po wiekach cywilizacji, która na co dzień nie wymaga już od nas czujnej uważności względem natury?*

	Archetypowe cechy zwierząt i ich ruchy – naświetlenie cech charakterystycznych i jak je można pokazać – przejdź tak jak wąż, jak dzik, jak niedźwiedź, żółw, wilk itd. – poczuj energię konkretnych zwierząt. Jak ta wrodzona cecha i zmysł wpływają na zwierzę – po co są wykształcone itd.? Rozmowa: *Jakie mamy zmysły i do czego ich używamy?*
15 min	Aktywność 2. Trening zmysłów – DOTYK (pomaga w myśleniu) Zabawa leśna w parach Jednemu z uczestników/uczestniczek zawiązuje się oczy, po czym prowadzi go/ją między drzewami. Prowadzony/Prowadzona musi naprawdę mieć zaufanie do przewodnika. Celem krótkiego spaceru jest dowolne drzewo, które „ślepiec" ma obmacać. Czynność tę trzeba przeprowadzić bardzo starannie. Wszystko ma znaczenie: poduchy mchu na przyporach korzeniowych, struktura kory, drobne gałązki, średnica pnia. Następnie zawracamy, obracamy się w kółko kilka razy, by stracić orientację, po czym zdejmujemy przepaskę z oczu. Czy osoba odnajdzie wzrokiem zbadane drzewo? (Przeważnie udaje się to zaskakująco dobrze i tak dochodzimy do wniosku, że nasze ręce tłumaczą na obrazy to, czego dotykają.) Im więcej otrzymujemy informacji ze smartfonów, tym mniej posługujemy się dotykiem. W opuszkach palców natomiast mamy receptory szczęścia. Dlatego trzeba zachęcać uczniów i uczennice, żeby aktywowali/aktywowały zmysł dotyku jak najczęściej – dotykając korę drzewa, poduchę mchu, kamień czy szyszkę. Rozmowa*: Czy trudno było rozpoznać zbadane drzewo? Podziel się swoim doświadczeniem.* Peter Wohlleben: *Poczuj, dotknij, zobacz. Fenomen relacji człowieka z naturą*.
10 min	Aktywność 3. Trening zmysłów – USZY (trening słuchu) *Człowiek jak najbardziej jest w stanie dotrzymać kroku swojemu ożywionemu otoczeniu. Nie tak dawno jeszcze nasi przodkowie musieli przedzierać się przez lasy i w porę dostrzegać niebezpieczeństwo. Nasza konstrukcja od tego czasu nie uległa zmianom. Możemy więc śmiało przyjąć, że wszystkie zmysły mamy w nienaruszonym stanie. Brakuje nam najwyżej nieco treningu.* *Uszy możemy sobie wytrenować podobnie jak oczy. Wystarczy w terenie czujnie wytężać słuch i „wypatrywać" akustycznych informacji, np. głosy ptaków. Nastawianie uszu w kierunku dźwięku – nie ruszamy całymi uszami jak radarami, ale zawsze możemy skierować głowę w stronę dźwięku.* *A teraz przyłóż dłonie do uszu i sprawdź, czy lepiej słyszysz. Jakie słyszysz dźwięki, z których stron? Czy umiesz skupić się na jednym dźwięku? Jak słyszysz, gdy przewiążesz sobie oczy albo zdejmiesz okulary?*

10 min	Aktywność 4. Szpieg Pobaw się w szpiega! Dwie osoby idą na przeciwko siebie i muszą wyłapać jak najwięcej cech drugiej osoby: minę, nastrój, szczegóły ubioru, postawę, czy ma rękę w kieszeni itd. *Ile szczegółów jesteś w stanie zauważyć? Ćwicz również widzenie peryferyjne, czyli to, które rejestrujesz kątem oka – ruch, kolor, zmianę.* Rozmowa: *Czy możesz ufać swoim zmysłom? Czy czujesz się pewniej, kiedy wiesz, że wciąż masz w sobie dzikość?*

Scenariusz 2.
AKTYWNY UMYSŁ
Siła mentalna w sporcie i w życiu. Scenariusz zbudowany wokół tematu motywacji do działania, tworzenia psychicznego nastawienia do zmiany, sprawczości. Aktywny umysł to taki, który jest gotowy na przyjęcie wyzwania, przygotowany do pracy z porażką i trudnościami. W tym scenariuszu, przez pryzmat aktywności fizycznej, wspieramy rozmowę o odporności psychicznej.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
	Miejsce: sala gimnastyczna Materiały: cechy na karteczkach – do wydrukowania i pocięcia: 1. sprawność fizyczna 2. siła woli 3. innowacyjność 4. umiejętność komunikacji 5. wiara w zwycięstwo 6. odporność psychiczna 7. umiejętność regeneracji i odpoczynku 8. odpowiedzialność za innych 9. myślenie, że nigdy się nie popełnia błędów 10. bycie najlepszym/najlepszą
20–25 min	Aktywność 2. Ekstremalne przywództwo Czytanie fragmentu tekstu (część 1.) Jocko Willink, Leif Babin: *Ekstremalne przywództwo,* wyd. SQN *Wszyscy marzyli o zostaniu SEALs-em, przez lata się do tego przygotowywali i rozpoczęli kurs, chcąc go zaliczyć. A jednak w ciągu pierwszych 48 godzin „Piekielnego tygodnia" większość tych młodzieńców poddała się, trzy razy dzwoniąc dzwonkiem – sygnał DOR (ang. Drop on request), czyli odejścia na własne żądanie – i zrezygnowała z marzeń związanych ze służbą w SEAsL. Odeszła.* *„Piekielny tydzień" nie jest testem sprawności. Wymaga pewnej fizycznej doskonałości, ale każdy rekrut, który przetrwał wcześniejsze tygodnie BUD/S-a, już pokazał sprawność wystarczającą do tego, by zdać. To test mentalny, a nie fizyczny.*

	(…) Studenci BUD/S zostali podzieleni na siedmioosobowe grupy, „załogi łodzi", ustalone według wzrostu. Każda siedmioosobowa grupa dostała ponton. Zgodnie ze standardami marynarki jest on mały, ale okropnie duży i ciężki, gdy się go niesie. *(…) Instruktor utrzymywał studentów w ruchu poprzez ciągłe wyścigi łodzi. Podawał szczegółowe i celowo skomplikowane instrukcje dowódcom załóg, którzy przekazywali je reszcie i wykonywali te instrukcje, jak tylko potrafili przy skrajnym wyczerpaniu. (…)* *– Wiosłujcie przez strefę przyboju, zróbcie korkociąg łodzią, wiosłujcie do następnego znacznika na plaży, potem wrócicie tutaj, zbiegnijcie w dół, a później w górę bermu i dookoła znacznika, następnie do lin, nad bermem i wróćcie tutaj – polecił instruktor SEALs. – Zrozumiano? (…)* *W każdym wyścigu ktoś się wyróżniał. W ciągu tego jednego „Piekielnego tygodnia" jedna załoga zdominowała resztę: załoga nr 2. Wygrali lub prawie wygrali każdy wyścig, zmuszali się do wysiłku i pracowali razem jako zespół. Załoga nr 2 miała silnego lidera, a każdy z członków zespołu wydawał się silnie zmotywowany i dobrze pracował. Nadrabiali słabości jednostek, pomagali jeden drugiemu i czerpali dumę ze zwycięstw. (…)* *W tym czasie załoga nr 6 prezentowała zadziwiający poziom po drugie stronie skali. Przypływała ostatnia w niemal każdym wyścigu, często daleko za wszystkimi. Zamiast działać jako część oddziału, każdy z członków załogi pracował sam, sfrustrowany i wściekły na resztę. Słyszeliśmy, jak przeklinają i na siebie krzyczą, oskarżając się wzajemnie o nierobienie tego, co trzeba. Każdy z członków załogi skupił się na własnym bólu i niewygodzie, a ich lider nie był wyjątkiem. Na pewno zauważył, że sobie nie radzą, ale zapewne uważał, jak i cała reszta załogi, że nic tego nie zmieni. A to skutkowało tak żenującym wynikiem. (…)* *Nasz senior chief petty officer, najbardziej doświadczony i poważany podoficer w instruktorskiej kadrze SEAsL, żywo zainteresował się załogą nr 6 i ich nijakim liderem.* *(…)* – Zmieńmy liderów z najlepszej i najgorszej załogi, żeby zobaczyć co się stanie – powiedział. Cała reszta pozostanie taka sama: ciężkie i nieporęczne łodzie, zimna woda, irytujący piasek, wycieńczeni mężczyźni rywalizujący w wyścigu. Zmieniony został tylko jeden człowiek, dowódca. Aktywność 3. Co jest niezbędnym składnikiem sukcesu (w sporcie i w życiu)? Uczniowie i uczennice dostają 10 cech (na karteczkach) i muszą w swoich zespołach ułożyć je w liście od najważniejszej cechy do najmniej istotnej. Dyskusja nad wyborem, definicje i przykłady oraz omówienie każdej z tych cech. Jak wyłania się kapitana? Jaki powinien być? Pytanie na koniec: *Jak myślicie, jak się skończyła zamiana liderów zespołów na ćwiczeniach Navy SEALs?* Dyskusja. Czytanie fragmentu tekstu (część 2.) To było szokujące. Załoga nr 6, ten sam oddział w tych samych okolicznościach, ale z nowym liderem, zamieniła się z najgorszej załogi w najlepszą. *Zniknęły wrzaski i frustracja, a także ciągłe przyciąganie uwagi instruktorów. Gdybym nie zobaczył na własne*

	oczy tej niesamowitej zmiany, to bym w nią nie uwierzył. Ale to był jasny i niezaprzeczalny przykład jednej z fundamentalnych i najważniejszych prawd ekstremalnego przywództwa: nie ma złych zespołów, tylko źli dowódcy. ZASADA: Przywództwo to najważniejszy czynnik mający wpływ na skuteczność zespołu. Zespół osiąga najlepsze wyniki, jeśli lider upewni się, że wszyscy są zmotywowani i pracują razem dla osiągnięcia celu. Lider ma zachęcić do wspólnej pracy. Członkowie muszą czuć motywację i zachętę. Lider nie szuka wymówek, skupia się na misji i zadaniu, a nie na sobie. Decydujące są duch walki i wiara w zwycięstwo. Ewentualna dyskusja.
10 min	Aktywność 3. Tor przeszkód z zamianą torów i kapitana. Wyścigi.

Scenariusz 3.
AKTYWNE CIAŁO – CZUCIE CIAŁA

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
	Miejsce: sala gimnastyczna Materiały: woreczki gimnastyczne
10 min	Aktywność 1. Przywitaj się! Wszyscy uczniowie i wszystkie uczennice wymieniają uścisk dłoni. *Jaki on jest? Jak go czujecie? Jakie budzi emocje?* *A teraz wyobraźcie sobie, że idziecie na spotkanie o pracę. Przywitajcie się jeszcze raz. Czy teraz uścisk dłoni był inny? Jak się zmienił?* *Czy każdy wita się w taki sam sposób? Co można wyczytać po uścisku dłoni?* *Siła uścisku dłoni zależy od kilku czynników fizycznych, psychologicznych i kulturowych. Oto najważniejsze z nich:* Czynniki fizyczne *Siła mięśni rąk: silniejszy uścisk dłoni jest często związany z dobrze rozwiniętymi mięśniami przedramion i dłoni. Regularne ćwiczenia siłowe, praca fizyczna czy aktywność sportowa mogą zwiększać siłę uścisku.* *Stan zdrowia: problemy zdrowotne, takie jak artretyzm, choroby układu nerwowego (np. neuropatia) czy osłabienie mięśni mogą wpływać na siłę uścisku.* *Wiek: siła uścisku często jest większa u młodszych dorosłych i maleje z wiekiem. Może to być używane jako wskaźnik ogólnej kondycji fizycznej seniorów.* Czynniki psychologiczne *Pewność siebie: osoby pewne siebie często mają mocniejszy i bardziej zdecydowany uścisk dłoni, co może być formą wyrażania asertywności. Osoby zdenerwowane lub nieśmiałe mogą mieć delikatniejszy uścisk dłoni, wskazując na brak komfortu w sytuacji.*

	Intencje komunikacyjne: uścisk dłoni może być świadomym gestem. Mocny uścisk często jest interpretowany jako oznaka siły charakteru, a zbyt słaby – jako brak zaangażowania. Czynniki kulturowe *Normy społeczne: w kulturach zachodnich, szczególnie w biznesie, mocny uścisk dłoni jest uważany za profesjonalny i pełen szacunku. W innych kulturach (np. w Japonii czy Indiach) preferowane są delikatniejsze formy kontaktu fizycznego, co wpływa na siłę uścisku.* *W formalnych sytuacjach (np. spotkania biznesowe) ludzie mogą celowo wzmacniać uścisk dłoni, podczas gdy w relacjach osobistych może być on bardziej swobodny.* Emocjonalne nastawienie *Relacja między osobami: w bliskich relacjach uścisk dłoni bywa bardziej intymny, czasem połączony z drugim gestem, np. poklepaniem po ramieniu. Chęć wywarcia pozytywnego wrażenia może skłaniać ludzi do bardziej zdecydowanego uścisku.* Zmęczenie lub wysiłek fizyczny *Osoby po intensywnym wysiłku mogą mieć osłabiony uścisk dłoni, wynikający z chwilowego zmęczenia mięśni.* Rozmowa: *Co można wyczytać z twojego uścisku dłoni? Czy lubisz to powitanie? Czy kontakt z drugim ciałem w momencie powitania (wymiana uścisku dłoni) jest ważny? Czy czujesz, że twoje dłonie są silne? Czy moc dłoni bierze się tylko z dłoni, czy z całego ciała? Dłonie to chwytanie, dzięki nim sięgamy po to, czego potrzebujemy i chcemy.*
5 min	Aktywność 2. Chwytanie stopami woreczka gimnastycznego Uczniowie i uczennice zdejmują buty i skarpetki. Na przemian, najpierw prawą, a potem lewą stopą przenoszą woreczek gimnastyczny na dystansie kilkunastu 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 i uczennicom trudności, można wydłużyć dystans, uczniowie i uczennice mogą wracać też tyłem i w ten sposób przenosić woreczek. Analogicznie – naprzemiennie prawą i lewą stopą.
10 min	Aktywność 3. Krok himalajski *Żeby wyjść poza zakorzeniony wzorzec naszych ruchów, musimy być bardzo skupieni/skupione i uważni/uważne. Poznawanie złożoności ruchu wymaga czasu, jak wszystko inne.* *A teraz postaraj się nie zapadać stopami w ziemię, ale iść po niej jakby była trampoliną. Będziesz tego potrzebował/potrzebowała świadomości swojego ciała. W Himalajach bywa ślisko, dobrze więc uważać i być świadomym/świadomą każdego kroku.* *Stań prosto. Przekieruj uwagę od czubka głowy, przez ciało, wzdłuż długich nóg, aż do samych stóp. Zamknij na chwilę oczy i poczuj, jak to jest stać tak nieruchomo. Zauważ wszystkie drobne ruchy, które wykonujesz, żeby utrzymać ciało w równowadze. Otwórz oczy. Zauważ, jak twoje stopy opierają się o ziemię.*

	Teraz pozwól, żeby cały twój ciężar oparł się na lewej nodze, a prawa noga była całkowicie nieobciążona. Unieś ją wysoko z wdechem, tak żebyś stał/stała tylko na jednej nodze. *Z wydechem zrób wykop piętą w przód. Z wdechem znów ją ugnij. Z wydechem odstaw na ziemię.* *Powoli postaw prawą piętę i całą stopę na ziemi. W którym miejscu decydujemy, żeby pójść dalej? Oprzyj prawą stopę na ziemi, a gdy to zrobisz, zauważ, jak twoja lewa noga unosi się do góry i zgina. Idź tak dalej, powoli i z gracją. Spróbuj pochodzić w ten sposób i od czasu do czasu zatrzymaj się i zmień kierunek.* Rozmowa na temat tego, czym jest dla nas ruch: • *Czy sięgasz stopą pewnie i czy twoje stopy idą dokładnie tam, gdzie chcesz?* • *Czy trudno jest chodzić powoli i mieć kontrolę nad każdym krokiem?* • *Jak myślisz, co to może symbolizować?* • *Co daje ci ruch?* • *Jakie emocje daje ci wyruszanie w wybranym kierunku?*
5 min	Aktywność 4. Liczenie długości wdechu i wydechu Rozmowa: *Co robimy, gdy się stresujemy?* *Telefon, czekolada, komedia romantyczna czy worek treningowy? Wyzwolenie, rozładowanie przez ciało i ogarnięcie umysłu jest ważne. Czasem mamy ochotę na szybki bieg, boksowanie worka, walenie poduszkami, siłowanie się na rękę.* *Spróbujcie jednak uspokoić się przez koncentrację i oddech. Najpierw policzcie od 1 do 100 i od 100 do 1.* *Już? To teraz możemy zacząć oddychać.*
5 min	Aktywność 5. Zestaw ratunkowy Oddychanie po trójkącie *Wdech przez 4 sekundy, wstrzymaj oddech na 4 sekundy, wydech przez 4 sekundy i znów wstrzymaj oddech na 4 sekundy. Powtórz 10 razy.* *Wariant odprężający przed położeniem się spać:* *Wdech przez 4 sekundy, wstrzymaj oddech na 4 sekundy, wydech przez 6 sekund, wstrzymaj oddech na 2 sekundy.* *Spróbuj wykonać każdy wariant po 10 razy. Który przychodzi ci łatwiej?* Rozmowa: *Czy łatwo jest oddychać, kiedy się liczy?*
	Wiedza: Oddychanie przez nos jest zdrowsze i bardziej efektywne niż oddychanie przez usta, ponieważ nos działa jak naturalny filtr: • *włosy w nosie (rzęski) zatrzymują większe cząstki, takie jak kurz czy pyłki;* • *błona śluzowa wychwytuje drobnoustroje, bakterie i wirusy, zmniejszając ryzyko infekcji;* • *powietrze wdychane przez nos jest nawilżane i ogrzewane, co chroni drogi oddechowe przed wysuszeniem i podrażnieniem, szczególnie w zimnym klimacie;* • *oddychanie przez usta często prowadzi do suchego gardła i zwiększa ryzyko zapalenia błon śluzowych.*

	Ponadto nos produkuje tlenek azotu (NO), który wspomaga rozszerzanie naczyń krwionośnych i poprawę przepływu krwi. Dzięki temu jest lepsze dostarczanie tlenu do organizmu. *Oddychanie przez usta nie pozwala na wykorzystanie tego mechanizmu.* *Oddychanie przez nos podczas snu pozwala na bardziej regularne dostarczanie tlenu, co poprawia regenerację organizmu i redukuje zmęczenie.*

Scenariusz 4.
SPOKOJNY UMYSŁ
Temat: Sen

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
	Miejsce: sala gimnastyczna Materiały: koce, maty, wydrukowane wskazówki na lepszy sen (Aktywność 3.)
10 min	Aktywność 1. Relaksacja metodą Jacobsona Relaksację metodą Jacobsona można stosować po ciężkim dniu w szkole czy przed snem. Uczniowie kładą się na matach/materacach/kocach. Ma im być ciepło i wygodnie. Celem treningu Jacobsona jest się świadomego rozluźniania konkretnych grup mięśniowych. Począwszy od stóp, poprzez środek ciała, skończywszy na głowie. 1. *Połóżcie się w wygodnej pozycji na plecach (nogi mogą być zgięte w kolanach). Zamknijcie oczy. Zacznijcie pogłębiać swój oddech, wdychając i wydychając powietrze przez nos. Obserwujcie swój oddech i ruch brzucha, który unosi się na wdechu i opada na wydechu. Skupcie się tylko na tym.* 2. *Przeskanujcie swoje ciało od dołu do góry. Postarajcie się rozluźnić: stopy, łydki, uda, brzuch, dłonie, przedramiona, plecy, obojczyki, szyję, podstawę czaszki, policzki, czoło, żuchwę, gałki oczne. Jeśli czujecie gdzieś w ciele napięcie, to skierujcie tam oddech i intencjonalnie postarajcie się rozluźnić napięcie.* 3. *Napinanie poszczególnych partii mięśni na 5 sekund i rozluźnianie ich (dość gwałtowane) z wydechem:* *- napinamy nogi (stopy, łydki, uda) i po 5 sekundach rozluźniamy,* *- napinamy ręce (dłonie można zacisnąć w pięści), przedramiona, barki) i po 5 sekundach rozluźniamy,* *- napinamy brzuch i plecy (możemy wygiąć grzbiet) i po 5 sekundach rozluźniamy,* *- napinamy mięśnie twarzy (można robić śmieszne miny) i po 5 sekundach rozluźniamy,* *- na koniec napinamy całe ciało, rozluźniamy i leżymy 3 minuty, oddychając spokojnie.* *Przewracamy się na prawy bok bez otwierania oczu i podnosimy się do siadu.*
25 min	Aktywność 2. Prawda czy fałsz Rozmowa w kręgu (uczniowie mogą siedzieć lub leżeć – jak im wygodnie). Pytania*:*

Czy sen jest ważny dla zdrowia? Po co nam właściwie sen? Czy dobrze śpicie w nocy? Jak lubicie spać? Czy macie senne rytuały? Czy pamiętacie swoje sny?

Zabawa prawda czy fałsz – można przygotować to w formie karteczek do losowania albo czytać.

1. Nastolatki potrzebują więcej snu niż dorośli i mają inny rytm biologiczny PRAWDA

Komentarz*: Godziny snu nastolatków to nie ich wybór, przesunięcie rytmu dobowego do przodu, to sposób Matki Natury na odłączenie się od rodziców. Daje to czas na niezależne od rodziców funkcjonowanie, bo celem rozwoju w okresie dojrzewania jest przejście od zależności od rodziców do niezależności. Nastolatki potrzebują więcej snu niż dorośli, sen jest ważnym czynnikiem dojrzewania naszego mózgu.*

2. Czy słowa z bilboardu firmy ubezpieczeniowej w USA są prawdziwe: Dlaczego większość szesnastolatków prowadzi tak, jakby brakowało im kawałka mózgu? Bo tak właśnie jest. PRAWDA

Dopiero dzięki głębokiej fazie snu zachodzi proces dojrzewania neuronalnego, który zatyka „dziurę" w płacie czołowym – dochodzi do przebudowania mózgu, nie chodzi już o skalę połączeń neuronowych (jak w dzieciństwie), ale o ich lepszą efektywność. To dotyczy całego gatunku homo sapiens, więc przypominamy, że nauczyciel zadający te pytania też był kiedyś dzieckiem, a później nastolatkiem.

3. To nie czas leczy rany, ale czas spędzony we śnie. PRAWDA

Marzenia senne z fazy REM są formą nocnej terapii. W fazie marzeń sennych przetwarzane są elementy pamięci związane z emocjami. Sen oddziela emocje od doświadczeń i jest dla nas jak balsam, redukuje stres i lęk. Stąd powiedzenia: prześpię się z tym i podejmę decyzję, pomyślę o tym jutro, zastanowię się nad tym ze świeżą głową.

4. Dobry sen obniża agresję i przemoc, zmniejsza ryzyko zaburzeń psychiatrycznych i samobójstw. PRAWDA

Sen jest bardzo ważny dla naszego zdrowia psychicznego. Wspiera też naszą kreatywność, pamięć, poczucie zadowolenia z życia i zdrowie fizyczne.

5. Jeśli nie możesz zasnąć, pooglądaj rolki na telefonie albo pograj na komputerze. FAŁSZ

Zbyt długie korzystanie z urządzeń emitujących niebieskie światło (telefony, komputery) zaburza naturalny rytm snu i czuwania i utrudnia zasypianie. Niebieskie światło LED negatywnie wpływa na nasz sen, opóźniając proces zasypiania, ponieważ wywiera dwukrotnie bardziej szkodliwy wpływ na wydzielanie melatoniny niż żółte światło tradycyjnych żarówek. Za to wychodzenie na słońce na przynajmniej godzinę w ciągu dnia wspiera dobry sen, bo harmonizuje wydzielanie melatoniny.

6. Im krótszy sen, tym krótsze życie. PRAWDA

	Niedobór snu może powodować choroby (cukrzycę, otyłość, choroby autoimmunologiczne, a nawet sprzyjać nowotworom). Dr Michael Irwin z Uniwersytetu Kalifornijskiego przeprowadził badania, które wykazały, jak szybko i gruntownie niewielka doza krótkiego snu potrafi wpłynąć na komórki zwalczające nowotwory. Przebadawszy młodych zdrowych mężczyzn, Irwin pokazał, że jedna noc czterogodzinnego snu zmniejsza liczbę naturalnych zabójców w układzie odpornościowym o 70 proc. w porównaniu z ośmiogodzinnym snem. Prowadzi to człowieka do stanu poważnej ułomności immunologicznej, a ten proces zachodzi szybko, po jednej zarwanej nocy. Wyobraźcie sobie zatem stan osłabienia antynowotworowych zastępów po tygodniu krótkiego snu, nie wspominając o kilku miesiącach czy latach. 7. Ciężej zachować zdrową dietę i szczupłą sylwetkę, jeśli za mało śpimy. PRAWDA *Tak, niedobór snu zwiększa poziom hormonu odpowiedzialnego za łaknienie, a zarazem zmniejsza poziom towarzyszącego mu hormonu, który w normalnych okolicznościach sygnalizuje, że się najedliśmy. Mimo pełnego żołądka niewyspanemu człowiekowi nadal chce się jeść.* 8. Nie ucz się do późna, ale wyśpij się przed klasówką. PRAWDA *Szczególnym beneficjentem snu jest pamięć. Zdrowy sen po przyswojeniu dawki wiedzy przypomina kliknięcie przycisku „zapisz" po utworzeniu nowych plików w komputerze. Sen chroni dopiero co pozyskane informacje, zabezpieczając je przed zapominaniem. Co jeszcze bardziej niezwykłe, sen potrafi odzyskać informacje, o których byliśmy przekonani, że je utraciliśmy w ciągu dnia. Po nocy odzyskujemy dostęp do wspomnień, do których nie mogliśmy dotrzeć poprzedniego dnia. Sen oferuje usługę odzyskiwania danych zupełnie jak programy, które naprawiają zepsute czy niedostępne pliki na komputerze.* Zapamiętaj: *Sen wpływa na zdolność uczenia się, zapamiętywania i podejmowania logicznych decyzji. Reguluje emocje, wzmacnia odporność, poprawia metabolizm i apetyt. Sny łagodzą bolesne wspomnienia i tworzą wirtualną rzeczywistość, w której mózg łączy nową i nabytą wcześniej wiedzę, by pobudzać naszą kreatywność i zdolność nieszablonowego myślenia.*
10 min	Aktywność 3. Dziennik snów *Zadanie do domu: Prowadź dziennik snów przez tydzień* (młodsze dzieci dostaną dzienniki snów: godziny snów, sposób zasypiania, sny – czy je pamiętasz? Opisz je, sprawdź swoje wypoczęcie rano itd.). Wskazówki na lepszy sen (dzieci dostają wydrukowane): • Trzymaj się harmonogramu snu – idź spać i wstawaj o ustalonych porach. • Staraj się ćwiczyć codziennie (min. 30 min) – ale kończ wysiłek nie później niż 3 godziny przed snem. • Unikaj kofeiny (nikotyny, alkoholu) późnym wieczorem. • Unikaj dużych posiłków i dużej ilości napojów późnym wieczorem. • Unikaj leków opóźniających zaśnięcie lub zakłócających sen. • Unikaj drzemek po 15.00. • Zadbaj o relaks przed snem. Weź gorącą kąpiel przed snem. Przygotuj swoją sypialnię – powinna być ciemna, chłodna i cicha.

	• Zapewnij sobie odpowiednią ekspozycję na światło słoneczne – przebywaj w naturalnym świetle słonecznym min. 30 minut każdego dnia i zmniejszaj oświetlenie w domu przed położeniem się spać. • Nie pij za dużo wody przed snem, najlepiej nawadniać się do 16. • Jeżeli leżysz w łóżku ponad 20 min i nie możesz zasnąć, wyjdź z niego i wykonaj relaksujące czynności, dopóki nie pojawi się senność. Aktywność 4. (dodatkowo, jeśli starczy czasu) Wyciszenie: *na matach/kocach, leżymy na plecach z zamkniętymi oczami, staramy się o niczym nie myśleć, tylko obserwować swój oddech. Rozluźniamy mięśnie i staramy się nie myśleć o niczym. Jeśli myśl napływa, obserwujemy ją i pozwalamy odpłynąć, nie angażujemy umysłu, tylko wracamy do oddechu.*

Ostatni scenariusz powinien uwzględniać formę ewaluacji końcowej, która pozwoli nauczycielowi ocenić efektywność prowadzonych zajęć oraz obszary do dalszego rozwoju / do wsparcia.

Moduł tematyczny: Przedsiębiorczość

Opis:	Przedsiębiorczość to umiejętność działania z kreatywnością, empatią i świadomością potrzeb innych. Cykl 6 lekcji dla uczniów i uczennic został zaprojektowany z myślą o rozwijaniu u nich postawy przedsiębiorczości. Obejmuje ćwiczenia i aktywności, które pozwolą zdobyć uczniom i uczennicom praktyczne umiejętności niezbędne zarówno w życiu zawodowym, jak i codziennym. W ramach realizacji zajęć uczniowie i uczennice rozwiną umiejętność komunikacji, pracy zespołowej, zarządzania czasem i planowania, a także wzmocnią swoją kreatywność. To inspirujący krok w stronę świadomego, pełnego inicjatywy działania w szybko zmieniającym się świecie.
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:	14–19 lat (uczniowie i uczennice szkół ponadpodstawowych)
Czas potrzebny na realizację wszystkich scenariuszy:	6 x 45 min
Efekty uczenia się i rozwijane kompetencje:	• rozwijanie komunikacji – uczniowie i uczennice nauczą się jasno wyrażać swoje pomysły, słuchać innych oraz skutecznie przekazywać informacje w zespole;

	• doskonalenie współpracy – uczniowie i uczennice będą pracować w grupach, ucząc się dzielenia zadań, wspierania się nawzajem i osiągania wspólnych celów; • rozwijanie kreatywności – uczniowie i uczennice 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 i uczennice zrozumieją, czym jest przedsiębiorczość, nauczą się rozpoznawać potrzeby innych i reagowania na nie.

Scenariusz 1.
PRZEDSIĘBIORCZA KOMUNIKACJA

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	Aktywność 1. Wstępna ewaluacja Cel: Poznanie przekonań uczniów w kwestii umiejętności rozwijanych w cyklu zajęć poświęconych przedsiębiorczości. Nauczyciel rozdaje uczniom małe kartki z 5 pytaniami dotyczących ich przekonań odnoszących się do kilku obszarów. Uczniowie oceniają swoje odczucia w poszczególnych obszarach na skali od 1 do 5: • 1 – nie czuję się pewnie • 5 – czuję się bardzo pewnie Obszary do oceny: 1. Komunikacja: Jak dobrze radzę sobie z wyrażaniem swoich pomysłów i opinii? (1 2 3 4 5) 2. Współpraca: Jak dobrze radzę sobie z pracą w grupie? (1 2 3 4 5) 3. Kreatywność: Jak swobodnie wymyślam nowe rozwiązania i pomysły? (1 2 3 4 5) 4. Zarządzanie czasem i planowanie: Jak skutecznie organizuję swój czas i planuję działania? (1 2 3 4 5) 5. Myślenie projektowe: Jak dobrze potrafię zaplanować i zrealizować projekt od początku do końca? (1 2 3 4 5) Nauczyciel zbiera kartki, aby po zajęciach przeanalizować odpowiedzi uczniów. Potrzebne materiały: małe kartki z pytaniami dla uczniów. Modyfikacja: nauczyciel może wykorzystać narzędzie cyfrowe do zbierania informacji, np. Mentimeter.
5 min	Aktywność 2. Wprowadzenie Cel: Wyjaśnienie, czym jest komunikacja werbalna i niewerbalna oraz dlaczego są ważne.

	Nauczyciel pyta uczniów: *Co dla was oznacza dobra komunikacja? Czy zawsze słowa wystarczają, aby się porozumieć?* Krótkie omówienie odpowiedzi uczniów. Miniwykład z pytaniami do uczniów: • komunikacja werbalna: mowa, pisanie, ton głosu; • komunikacja niewerbalna: mimika, gesty, postawa ciała, kontakt wzrokowy; • zależność między werbalnym i niewerbalnym przekazem. Nauczyciel pyta uczniów: *Czy zdarzyło się wam zrozumieć coś innego z tonu głosu lub gestu niż ze słów?*
14 min	Aktywność 3. Opowiedz historię bez słów Cel: Rozwój umiejętności komunikacji niewerbalnej, w tym używanie mimiki, gestów, postawy ciała oraz kontaktu wzrokowego w celu wyrażenia emocji i przekazywania informacji. Przygotowanie: Nauczyciel dzieli klasę na grupy 3–4-osobowe. Każda grupa otrzymuje kartkę z opisem sytuacji lub emocji (np. *spotkanie po latach z przyjacielem; zaraz po otrzymaniu złej wiadomości*; *radość z wygranej*; *kłótnia przyjaciół*; *zaskoczenie z powodu niespodziewanego* prezentu, itp.). Przydział ról: W każdej grupie uczniowie przydzielają sobie role w przedstawianiu sytuacji. Nie mogą używać słów, tylko gestów, mimiki, postawy ciała i kontaktu wzrokowego, aby opowiedzieć swoją historię. Przygotowanie: Grupy mają 10 minut na przygotowanie i przećwiczenie swojej cichej historii. Ważne, by skoncentrowali się na wyrażeniu emocji i sytuacji za pomocą komunikacji niewerbalnej, starając się, aby ich przekaz był jak najbardziej klarowny i zrozumiały dla innych. Prezentacja: Każda grupa przedstawia swoją historię przed klasą. Pozostali uczniowie mają za zadanie odgadnąć, o jaką sytuację chodzi oraz jakie emocje zostały wyrażone. Dyskusja: Po każdej prezentacji nauczyciel prowadzi krótką dyskusję. Uczniowie dzielą się swoimi spostrzeżeniami na temat tego, jakie elementy komunikacji niewerbalnej były najistotniejsze, jakie emocje udało się najlepiej wyrazić, a co było trudne.
15 min	Aktywność 4. Komunikacja werbalna z przeszkodami Cel: Ćwiczenie jasnego przekazywania informacji i uważnego słuchania. Gra zespołowa: • uczniowie dzielą się na 6 grup;

	• każda grupa dostaje zadanie: jedna osoba opisuje obrazek (przygotowany przez nauczyciela), ale nie może go pokazywać. Pozostałe osoby w grupie rysują obrazek na podstawie opisu; • utrudnienie: opisujący nie może używać określonych słów kluczowych (np. w przypadku opisu domu – słów „dom", „okno", „drzwi"). Omówienie: • *Czy łatwo było przekazać szczegóły bez kluczowych słów?* • *Jakie techniki pomagały w skutecznej komunikacji?* Potrzebne materiały: białe kartki, ołówki, karty z obrazami wygenerowanymi przez AI, np. Microsoft Designer.
6 min	Aktywność 5. Podsumowanie Refleksja grupowa: • *Jakie wnioski płyną z dzisiejszych zajęć?* • *Co było trudne, a co łatwe w komunikacji werbalnej i niewerbalnej?* Ćwiczenie na koniec: • uczniowie tworzą wspólną listę wskazówek na temat skutecznej komunikacji. W domu (opcjonalne): *Obserwuj swoją komunikację przez jeden dzień. Zwróć uwagę na mowę ciała i reakcje innych. Zapisz jedną sytuację, w której udało ci się dobrze porozumieć dzięki komunikacji niewerbalnej.*

Scenariusz 2.
WSPÓŁPRACA – SIŁA ZESPOŁU

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	Aktywność 1. Wprowadzenie Powitanie i wprowadzenie do tematu: Nauczyciel rozpoczyna rozmowę: *Jakie są zalety pracy zespołowej w porównaniu z pracą indywidualną? Czy macie doświadczenia z efektywną lub trudną współpracą? Co w niej pomaga, a co przeszkadza?* Wyjaśnienie: *Dziś będziemy rozwijać umiejętności potrzebne do współpracy – komunikację, słuchanie i podejmowanie decyzji w grupie.*
5 min	Aktywność 2. Zasady efektywnej współpracy Nauczyciel wspólnie z uczniami zapisuje na tablicy zasady współpracy, np.: • słuchamy się nawzajem • szanujemy różne opinie • każdy w zespole wnosi coś od siebie. • Decyzje podejmujemy wspólnie.
15 min	Aktywność 3. Budujemy most porozumienia Cel: Ćwiczenie komunikacji i podziału ról w grupie. Przebieg: • uczniowie zostają podzieleni na zespoły (4–6 osób);

	• każda grupa otrzymuje zestaw materiałów, np. kartki papieru, taśmę klejącą, klocki LEGO lub Jenga;
	• zadanie: w ciągu 10 minut zbudować most, który utrzyma niewielki ciężar (np. książkę);
	• pod koniec każda grupa testuje swój most, a nauczyciel pyta:
	  • *Jak wyglądał podział ról w grupie?*
	  • *Co wam pomogło, a co utrudniło pracę?*
	Potrzebne materiały: kartki, taśma klejąca, klocki LEGO lub Jenga.

15 min	Aktywność 4. Zespołowe wyzwanie decyzyjne Cel: Ćwiczenie wspólnego podejmowania decyzji i szukania kompromisów. Przebieg: • każdy zespół dostaje kartę pracy z opisem sytuacji; • grupy mają 10 minut na dyskusję i opracowanie wspólnej decyzji; • każda grupa krótko prezentuje swoje rozwiązanie. Nauczyciel zadaje uczniom pytania: • *Czy łatwo było dojść do porozumienia?* • *Co było kluczowe w podejmowaniu decyzji?* • *Jakie role pełniliście w grupie?* Potrzebne materiały: karty pracy.
5 min	Aktywność 5. Podsumowanie i refleksja Rozmowa: nauczyciel pyta uczniów: • *Co dziś było najtrudniejsze w pracy zespołowej?* • *Czego się nauczyliście o współpracy?* • *Co możecie poprawić w przyszłości, gdy będziecie pracować w grupie?* Zakończenie: Każdy uczeń kończy zdanie: *W zespole ważne jest, żeby…*

Scenariusz 3.
KREATYWNOŚĆ – LEVEL MASTER

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	Aktywność 1. Wprowadzenie: Czym jest kreatywność? Nauczyciel rozpoczyna od pytania: *Czy kreatywność to wymyślanie zupełnie nowych rzeczy, czy może łączenie znanych pomysłów w nowy sposób?* Nauczyciel podaje przykład: *Czy wiecie, że karteczki samoprzylepne wynaleziono przez przypadek, gdy ktoś szukał nowego kleju? Kreatywność to często łączenie małych, prostych pomysłów.*
15 min	Aktywność 2. Stwórzcie coś z niczego Cel: Pobudzenie wyobraźni i umiejętności znajdowania zastosowań dla nietypowych przedmiotów. Instrukcja: • uczniowie pracują w 3–4-osobowych grupach. Każdy zespół otrzymuje zestaw losowych przedmiotów (np. plastikową butelkę, sznurek, kawałek papieru, spinacz, balon); • zadanie polega na stworzeniu i opisaniu nowego wynalazku z tych rzeczy.

	Nauczyciel rozdaje wszystkim grupom karty pracy, które uzupełniają w trakcie wykonywania zadania. Prezentacja: • po 10 minutach każda grupa przedstawia swój wynalazek w formie reklamy, przekonując resztę klasy, że to jest produkt przyszłości. Alternatywa: jeśli nie ma możliwości przyniesienia dodatkowych materiałów, uczniowie i uczennice mogą wymyślić maszynę/wynalazek, który będzie rozwiązywał określony zaproponowany problem. Ewentualnie może to być dodatkowe utrudnienie do zadania podstawowego. Potrzebne materiały: dowolne przedmioty codziennego użytku, karty pracy.
15 min	Aktywność 3. Porażka to szansa Cel: Nauka przekuwania problemów w nowe możliwości poprzez twórcze myślenie. Instrukcja: • każda grupa wybiera jedną kartę z problemem, np.: - robot w twojej fabryce się zepsuł – co teraz? - deszcz zalał koncert, który organizujesz – co zrobić, żeby wydarzenie się udało? - twoja drużyna zgubiła kluczowy sprzęt przed zawodami – co teraz? - dostawa jedzenia do Twojej restauracji nie dotarła na czas – jak poradzisz sobie z obsługą klientów? - w twojej szkole brakuje miejsc do przechowywania rzeczy – jak to rozwiążesz? - podczas prezentacji w szkole projektor przestał działać – jak przedstawisz swój pomysł? - pieszy most w twojej miejscowości został uszkodzony – jak zapewnić ludziom bezpieczne przejście? - twoja klasa chce zorganizować zbiórkę pieniędzy, ale brakuje funduszy na start – co robisz? - na turnieju gry planszowej zgubiły się ważne elementy – jak można grać bez nich? - kawiarnia, którą prowadzisz, ma coraz mniej klientów – co zrobisz, żeby ich przyciągnąć? - szkolna wycieczka została odwołana z powodu pogody – jak zorganizujesz ciekawy dzień w szkole? - twój telefon się rozładował, a musisz pilnie przekazać wiadomość komuś, kto mieszka daleko – jak to zrobisz? - twoje miasto ma problemy z segregacją śmieci – jak zachęcisz mieszkańców do segregowania odpadów? - w szkole zabrakło papieru do drukarki, a musisz wydrukować materiały na lekcję – co zrobisz? - twoja drużyna filmowa ma zrealizować projekt, ale w połowie dnia kamera przestała działać – jak dokończysz nagrania? Zadaniem grupy jest wymyślenie jak najbardziej oryginalnego rozwiązania i przedstawienie go w formie mini-scenki (lub opisania na kartce).

	Podsumowanie: Nauczyciel omawia wspólnie z uczniami i uczennicami, które pomysły były najbardziej innowacyjne i dlaczego. Potrzebne materiały: zestaw kart z sytuacjami problemowymi do rozwiązania.
5 min	Aktywność 4. Wspólna historia Cel: Rozwijanie kreatywności w czasie rzeczywistym i współpracy. Instrukcja: • uczniowie siadają w kole; • nauczyciel zaczyna opowieść jednym zdaniem, np.: *Pewnego dnia w lesie pojawiła się dziwna maszyna…*; • każdy uczeń i każda uczennica dopowiada jedno zdanie, kontynuując historię; • celem jest stworzenie jak najciekawszej, spójnej (lub zupełnie absurdalnej) opowieści. Podsumowanie: Uczniowie będą zaskoczeni, jak wiele pomysłów powstaje w grupie, gdy każdy dorzuca coś od siebie.
5 min	Aktywność 5. Podsumowanie zajęć Nauczyciel pyta uczniów: • *Co było najtrudniejsze w wymyślaniu pomysłów?* • *Jak radziliście sobie z presją czasu lub gdy brakowało pomysłów?* • *Czy czujecie, że wasza kreatywność się rozwijała?* W domu (opcjonalnie): *Wymyśl jedną rzecz, którą chciałbyś/chciałabyś zmienić w swoim codziennym życiu (w szkole, w domu, w swoim otoczeniu). Zapisz 3 pomysły, jak możesz to zmienić w kreatywny sposób.*

Scenariusz 4.
ZARZĄDZANIE CZASEM I PLANOWANIE

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	Aktywność 1. Wprowadzenie Forma: dyskusja + szybka wizualizacja. Nauczyciel pyta uczniów: *Jak najczęściej marnujecie czas w ciągu dnia*? Krótkie omówienie efektu kradzieży czasu przez nieplanowane działania (np. scrollowanie mediów społecznościowych).
15 min	Aktywność 2. Indywidualne planowanie: Twój pierwszy SMART cel Cel: Stworzenie własnego planu działania. Nauczyciel przedstawia krótką zasadę wyznaczania celów: • S – specyficzny (konkretny) (czy cel jest jasno określony?) • M – mierzalny (jak ocenisz, czy cel został osiągnięty?) • A – atrakcyjny (czy ten cel jest dla ciebie ważny?) • R – realistyczny (czy jest możliwy do osiągnięcia?) • T – terminowy (do kiedy chcesz go zrealizować?)

	Każdy uczeń: • wybiera jeden cel (np. nauka do matury, poprawa oceny, rozwijanie hobby), • na kartce rozpisuje swój cel według zasady SMART. Przykład celu SMART: Cel: Podniesienie oceny z matematyki S: określony (Specific) Chcę poprawić swoje umiejętności matematyczne, szczególnie z rachunków różniczkowych i całkowych, aby uzyskać lepsze oceny z matematyki w nadchodzących testach. M: mierzalny (Measurable) Będę rozwiązywać 5 zadań matematycznych z rachunków różniczkowych i całkowych codziennie, a także zapisywać wyniki, aby monitorować postępy. A: osiągalny (Achievable) Będę korzystać z dodatkowych materiałów dydaktycznych, takich jak książki, kursy online oraz konsultacje z nauczycielem matematyki, aby skutecznie pracować nad moimi umiejętnościami. R: realistyczny (Relevant) Poprawa moich umiejętności w matematyce jest kluczowa, ponieważ planuję zdawać maturę z matematyki na poziomie rozszerzonym oraz ubiegać się o miejsce na kierunku inżynierskim na uczelni. T: określony w czasie (Time-bound) Chcę osiągnąć swój cel do końca półrocza, czyli w ciągu 3 miesięcy i uzyskać co najmniej 80% poprawnych odpowiedzi w zadaniach z rachunków różniczkowych i całkowych podczas próbnych matur. Chętni uczniowie dzielą się swoimi pomysłami na cele SMART.

20 min	Aktywność 3. Moja codzienna checklista
	Krótkie wprowadzenie
	Nauczyciel pyta:
	• *Czy używacie list zadań na co dzień?*
	• *Jakie korzyści daje odhaczanie wykonanych czynności?*
	Wyjaśnienie: checklista to proste narzędzie, które zwiększa produktywność i pomaga skupić się na tym, co ważne.
	Uczniowie i uczennice indywidualnie:
	• wypełniają kartę pracy, planując listę zadań na następny dzień;
	• każde zadanie kategoryzują jako:
	  • priorytetowe (najważniejsze do wykonania);
	  • opcjonalne (można zrobić, ale nie jest to pilne);
	• dodają do checklisty co najmniej jeden nawyk, który chcą wypracować (np. 10 minut ćwiczeń, czytanie książki, regularne picie wody);
	• nauczyciel podkreśla: *Klucz do sukcesu to realistyczna lista i systematyczne odhaczanie wykonanych zadań.*
	Dalsze kroki (zadanie domowe)
	• Uczniowie używają swojej checklisty przez tydzień i zapisują refleksje: *Co się udało? Jakie zadania regularnie odkładali?*

	Potrzebne materiały: karty pracy
5 min	Aktywność 4. Podsumowanie i zakończenie Podsumowanie i wyzwanie na tydzień • Nauczyciel podkreśla: *Planowanie to nie narzędzie kontroli, lecz sposób na uwolnienie czasu na to, co ważne!.* • Każdy uczeń i każda uczennica wybiera jedno działanie, które wprowadzi od razu (np. ograniczenie mediów społecznościowych, systematyczna nauka). Zadanie domowe: • kontynuować swój SMART cel w aplikacji.

Scenariusz 5.
OD FRUSTRACJI DO INSPIRACJI – MYŚLENIE PROJEKTOWE

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	Aktywność 1. Wprowadzenie do Design Thinking Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że Design Thinking to proces kreatywnego rozwiązywania problemów, który skupia się na użytkowniku. Nauczyciel przedstawia uczniom etapy: • empatyzacja – 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 problemu Nauczyciel daje każdej grupie kartę pracy. Zadaniem uczniów jest stworzenie persony (wymyślonej postaci, która posłuży im do zrozumienia jej problemów w celu późniejszego wygenerowania pomysłów na ich rozwiązanie). Potrzebne materiały: karty pracy.
10 min	Aktywność 3. Definiowanie problemu Z listy problemów każda grupa wybiera jedno konkretne wyzwanie, które jest: • Istotne dla użytkownika • Jasno określone (kto ma problem i czego dotyczy). Uczniowie formułują problem w stylu: • *Jak możemy pomóc … w …. ?* • Przykład: *Jak możemy pomóc … w zarządzaniu czasem nauki?*
10 min	Aktywność 4. Generowanie pomysłów Burza mózgów: • uczniowie zapisują jak najwięcej pomysłów na rozwiązania; • nauczyciel przypomina zasady burzy mózgów: brak krytyki, myślenie kreatywne, im więcej, tym lepiej; • na koniec grupy wybierają 2–3 najlepsze pomysły. Grupy przygotowują krótką prezentację (1–2 zdania): • *Jaki problem rozwiązują?* • *Jakie mają pomysły na rozwiązanie?*

5 min	Aktywność 5. Podsumowanie • Każda grupa krótko przedstawia problem i swoje najlepsze pomysły. • Nauczyciel zapisuje pomysły we wspólnym dokumencie, np. Google Docs, aby kontynuować pracę na następnej lekcji.

Scenariusz 6.
MYŚLENIE PROJEKTOWE 2 – OD POMYSŁU DO RZECZYWISTOŚCI

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	Aktywność 1. Wprowadzenie do prototypowania i biznesplanu Prototypowanie: Nauczyciel wyjaśnia, że prototyp to sposób wizualizacji pomysłu. Nie musi być skomplikowany: może to być szkic, model lub opis usługi. Biznesplan: Nauczyciel omawia kluczowe elementy: • Co oferujemy? (opis produktu/usługi) • Dla kogo? (grupa docelowa) • Jak to działa? (proces realizacji) • Jak zarabiamy? (model biznesowy). Użyj przykładu: Aplikacja edukacyjna dla uczniów → aplikacja łączy uczniów z korepetytorami i zarabia na subskrypcji.
13 min	Aktywność 2. Prototypowanie Grupy tworzą prototyp swojego rozwiązania: • Aplikacja lub usługa: szkic interfejsu, diagram kroków • Produkt: rysunek lub model z dostępnych materiałów. Przykład: • problem: brak korepetycji • prototyp: szkic aplikacji z ekranem rejestracji, wyborem korepetytora i ocenami. Potrzebne materiały: kartki papieru, materiały przydatne do stworzenia modelu.
12 min	Aktywność 3. Biznesplan Grupy wypełniają prosty szablon biznesplanu: 1. Opis projektu: Co oferujemy? 2. Grupa docelowa: Kim są nasi klienci? (np. uczniowie liceum, rodzice) 3. Jak działa rozwiązanie?: Krótki opis procesu (np. użytkownik rejestruje się, wybiera usługę i płaci) 4. Model biznesowy: Jak zarabiamy? (np. subskrypcja, reklamy, sprzedaż jednorazowa). Potrzebne materiały: karty pracy (1 karta pracy dla każdej grupy).
10 min	Aktywność 4. Prezentacja projektów (testowanie) i podsumowanie • Każda grupa prezentuje swój prototyp i biznesplan. • Po prezentacji klasa zadaje pytania, a nauczyciel może zwrócić uwagę na mocne strony i elementy do poprawy. Refleksja: Nauczyciel pyta uczniów: *Co sprawiało im największą radość w pracy? Co było najtrudniejsze? Co najłatwiejsze? Jak się czuli w czasie pracy?*

5 min	Aktywność 5. Ewaluacja końcowa Nauczyciel prosi uczniów o ponowną ocenę swoich umiejętności, ale tym razem z uwzględnieniem tego, co ćwiczyli się w trakcie zajęć. Nauczyciel rozdaje uczniom małe kartki z 5 pytaniami dotyczących ich przekonań odnoszących się do kilku obszarów. Uczniowie oceniają swoje odczucia w poszczególnych obszarach na skali od 1 do 5. Mogą użyć tej samej skali, co w ewaluacji wstępnej: • 1 - nie czuję się pewnie • 5 - czuję się bardzo pewnie Obszary do oceny: 1. Komunikacja: Jak dobrze radzę sobie z wyrażaniem swoich pomysłów i opinii? (1 2 3 4 5) 2. Współpraca: Jak dobrze radzę sobie z pracą w grupie? (1 2 3 4 5) 3. Kreatywność: Jak swobodnie wymyślam nowe rozwiązania i pomysły? (1 2 3 4 5) 4. Zarządzanie czasem i planowanie: Jak skutecznie organizuję swój czas i planuję działania? (1 2 3 4 5) 5. Myślenie projektowe: Jak dobrze potrafię zaplanować i realizować projekt od początku do końca? (1 2 3 4 5) Porównanie wstępnej i końcowej samooceny Nauczyciel prosi uczniów o refleksję nad swoimi postępami: • *W której umiejętności zrobiłem/zrobiłam największy postęp? Dlaczego?* • *Co mogę zrobić, żeby dalej rozwijać te umiejętności?* Potrzebne materiały: małe kartki z pytaniami dla uczniów. Modyfikacja: nauczyciel może wykorzystać narzędzie cyfrowe do zbierania informacji, np. Mentimeter.

Moduł tematyczny: Finanse

Opis:	W ramach tego cyklu uczniowie i uczennice będą zgłębiać kwestie związane z materializmem, konsumpcjonizmem oraz finansami w kontekście emocji i relacji międzyludzkich. Uczestnicy i uczestniczki zajęć nauczą się, jak unikać pułapek konsumpcjonizmu i podejmować mądre decyzje finansowe, a także jak radzić sobie z emocjami związanymi z pieniędzmi i rozmawiać o nich z bliskimi. Omówiony zostanie także temat oszczędzania, zbudowania poduszki finansowej oraz wpływu nierówności dochodowych na społeczeństwo. Cykl skupi się również na roli filantropii i dobroczynności, wskazując na sposób, w jaki działania jednostek mogą zmieniać świat na lepsze. Celem jest

	ukształtowanie postawy odpowiedzialności finansowej, umiejętności radzenia sobie z emocjami związanymi z pieniędzmi oraz rozumienia wpływu, jaki posiadanie dóbr materialnych ma na życie jednostki i społeczeństwa.
Pytanie przewodnie:	Jakie znaczenie mają pieniądze i przedmioty w naszym życiu i jak powinniśmy radzić sobie z emocjami, które się z nimi wiążą?
Grupa wiekowa:	14–19 lat (uczniowie i uczennice szkół ponadpodstawowych)
Czas potrzebny na realizację wszystkich scenariuszy:	6 x 45 min
Efekty uczenia się i rozwijane kompetencje:	• uczniowie i uczennice rozumieją, czym jest materializm i konsumpcjonizm oraz że prawdziwe szczęście nie zależy od posiadania rzeczy, ale od wartościowych relacji i osobistych wyborów; • uczniowie i uczennice wiedzą, jak rozmawiać o finansach z bliskimi, zarządzać emocjami związanymi z pieniędzmi i unikać konfliktów na tym tle; • uczniowie i uczennice kształtują postawę odpowiedzialności finansowej, rozumieją znaczenie oszczędzania i potrafią zaplanować budowanie poduszki finansowej; • uczniowie i uczennice wiedzą, jak unikać impulsywnych zakupów i radzić sobie z emocjami, które prowadzą do nieprzemyślanych wydatków; • uczniowie i uczennice potrafią analizować nierówności dochodowe, rozumieją ich społeczne konsekwencje i potrafią spojrzeć na nie z różnych perspektyw; • uczniowie i uczennice znają rolę filantropii i dobroczynności, dostrzegają znaczenie pomagania innym, niezależnie od własnej sytuacji finansowej.

Scenariusz 1.
WYŚCIG PO WIĘCEJ – MIEĆ CZY BYĆ? PUŁAPKI MATERIALIZMU I KONSUMPCJONIZMU
Spotkanie koncentruje się na krytycznej analizie materializmu i konsumpcjonizmu w życiu młodzieży. Uczniowie i uczennice badają własne postawy wobec pieniędzy, dóbr materialnych i nierówności społecznych, a także uczą się rozróżniać potrzeby rzeczywiste od pozornych.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	Aktywność 1. Co myślisz o pieniądzach, dobrach materialnych i różnicach w posiadaniu? Pytania wstępne – pretest (materiał dla uczniów). W skali od 1 do 5 oceń, jak bardzo zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami: • Im więcej mam, tym jestem szczęśliwszy/szczęśliwsza. • Pieniądze rozwiązują większość problemów.

	• Trudno mi rozmawiać z bliskimi o pieniądzach. • Sprawy związane z pieniędzmi wywołują we mnie silne emocje. • Oszczędzanie to coś, co warto robić regularnie. • Wiem, jak zbudować poduszkę finansową. • Zakupy pomagają mi poprawić nastrój. • Kiedy mam pieniądze, trudno jest mi powstrzymać się przed ich wydawaniem. • To, że niektórzy ludzie są bogatsi niż inni, wynika przede wszystkim z tego, że ciężej pracują. • Nierówności społeczne są sprawiedliwe – każdy przecież osiąga w życiu to, na co zasługuje. • Wszyscy powinni wspierać tych, którzy mają mniej. • Trzeba być bogatym, żeby charytatywnie pomagać innym.
5 min	Aktywność 2. Wprowadzenie Nauczyciel rozpoczyna lekcję od pytania: • *Czy zauważyliście, że często czujemy presję, by mieć więcej rzeczy? Skąd się ona bierze?* Wyjaśnienie pojęć: • Materializm: Przekonanie, że szczęście i sukces w życiu zależą od ilości posiadanych dóbr materialnych oraz myślenie, że to, co posiadamy, jest bardzo ważne w życiu. • Konsumpcjonizm: Styl życia oparty na nieustannym kupowaniu i posiadaniu coraz większej ilości rzeczy materialnych. Oznacza nadmierną konsumpcję dóbr materialnych i usług, wynikającą nie z rzeczywistych potrzeb, ale z potrzeb pozornych. Nauczyciel prosi o podanie przykładów, w jaki sposób reklamy, media społecznościowe czy otoczenie (np. koledzy) mogą wpływać na nasze podejście do zakupów i posiadania rzeczy.
15 min	Aktywność 3. Licytacja celów Nauczyciel dzieli klasę na zespoły 3–4-osobowe. Każdy zespół dostaje 20 żetonów (mogą być nimi dowolne przedmioty, np. koraliki). Na tablicy nauczyciel zapisuje różne cele: • udane relacje z przyjaciółmi • kupno nowego telefonu • własne mieszkanie • podróż do wymarzonego miejsca • zdrowie • ciekawa praca • własny samochód • rozwój talentów i pasji • czas wolny. Każdy cel zostaje na tablicy zapisany trzy razy (trzy grupy będą mogły go wylicytować) (UWAGA: grup w klasie powinno być więcej niż to, ile razy zapiszemy cele na tablicy –

	tak, żeby nie każda grupa miała możliwość wylicytowania wszystkich celów). Po kolei licytowane są wszystkie cele, cel zdobywa ta grupa, która zdecyduje się za niego zapłacić więcej. Powtarzamy to tak długo, aż wszystkie cele zostaną wylicytowane lub do momentu, gdy uczniom zabraknie żetonów. Po zakończeniu licytacji każda grupa analizuje, które cele udało im się kupić i z czego musieli zrezygnować. Pytania do refleksji: • *Na co przeznaczyliście najwięcej żetonów i dlaczego?* • *Z czego najłatwiej było wam zrezygnować?* • *Z czego najtrudniej było wam zrezygnować?* • *Czy ważniejsze są cele materialne, czy niematerialne? Dlaczego?*
10 min	Aktywność 4. Rzeczy, które chcę mieć vs rzeczy, które chcę osiągnąć Uczniowie i uczennice indywidualnie wypełniają materiał do tego ćwiczenia. Zadaniem uczniów i uczennic jest wypisanie w ciągu 5 minut jak największej liczby rzeczy, które: • chcą mieć • chcą osiągnąć. Następnie uczniowie i uczennice zaznaczają pięć najważniejszych dla nich rzeczy (z obu list łącznie). Pytania do refleksji: • *Która kolumna była dla was ważniejsza? Dlaczego?* • *Jakie wartości w życiu chcielibyście rozwijać zamiast gonić za posiadaniem?*
10 min	Aktywność 5. Jak unikać pułapek materializmu i konsumpcjonizmu? Nauczyciel dzieli klasę na trzy grupy, każda z nich ma 3 minuty na przedyskutowanie jednego z tematów (materiał dla uczniów): • Dlaczego ludzie dążą do posiadania coraz więcej? • Jakie są negatywne skutki nadmiernego konsumpcjonizmu – dla jednostki, społeczeństwa, środowiska? • Co możemy zrobić, żeby nie wpaść w pułapkę wyścigu po więcej? Następnie każda grupa prezentuje swoje wnioski. Nauczyciel kończy podsumowaniem: *Rozmawialiście o bardzo ważnych tematach, które dotyczą każdego z nas, niezależnie od wieku. W dyskusji pojawiły się różne powody, dla których ludzie dążą do posiadania coraz więcej – presja społeczna, reklamy czy pragnienie bycia akceptowanym/akceptowaną. To naturalne, że czasem chcemy więcej, ale warto zastanowić się, jak to wpływa na nasze życie. Nadmierny konsumpcjonizm może prowadzić do stresu, problemów finansowych czy poczucia pustki, gdy rzeczy materialne nie dają prawdziwego zadowolenia. Z kolei dla społeczeństwa konsumpcjonizm może oznaczać większe nierówności, a dla środowiska – ogromne obciążenie i zanieczyszczenia.* *Ale najważniejsze jest, że widzicie rozwiązania. Ważne jest zastanawianie się nad swoimi potrzebami, czerpanie radości z relacji i doświadczeń, a także krytyczne spojrzenie na to, co*

	próbują nam narzucić reklamy czy moda. Ważne, by mieć kontrolę nad swoimi wyborami i nie pozwalać, by presja społeczna kształtowała nasze życie. To pierwszy krok do wyjścia z pułapki wyścigu po więcej i budowania życia opartego na tym, co naprawdę ma dla nas znaczenie.

Scenariusz 2.

PIENIĄDZE JAKO ŹRÓDŁO KONFLIKTÓW – AK ROZMAWIAĆ O FINANSACH Z BLISKIMI?

Zajęcia dotyczą rozwijania u młodzieży umiejętności prowadzenia trudnych rozmów o pieniądzach w relacjach rodzinnych i rówieśniczych. Uczniowie i uczennice poprzez odgrywanie realistycznych scenek mają okazję przyjrzeć się różnym sytuacjom konfliktowym związanym z finansami, zrozumieć stojące za nimi emocje i potrzeby oraz poszukiwać sposobów na ich konstruktywne rozwiązanie. Zajęcia kładą nacisk na komunikację opartą na szacunku, wyrażaniu uczuć i potrzeb, a także budowaniu kompromisów. Zwieńczeniem scenariusza jest refleksja nad emocjami towarzyszącymi rozmowom o pieniądzach oraz przyswojenie zasad efektywnej komunikacji, przydatnych nie tylko w sytuacjach finansowych.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	Aktywność 1. Wprowadzenie Nauczyciel rozpoczyna lekcję od krótkiej rozmowy: • *Czy kiedykolwiek zdarzyło się, że kłótnia w rodzinie lub między przyjaciółmi dotyczyła pieniędzy?* • *Dlaczego temat pieniędzy może być tak trudny?* Nauczyciel podkreśla, że konflikty o pieniądze wynikają z różnych wartości, priorytetów, a czasem z niewystarczającej komunikacji. Wyjaśnia, że celem lekcji jest nauczenie się, jak lepiej rozmawiać o finansach, aby unikać niepotrzebnych konfliktów.
30 min	Aktywność 2. Z życia wzięte – rozmowy o pieniądzach Nauczyciel dzieli uczniów i uczennice na 5 grup – każda z nich otrzymuje jedną scenkę do odegrania. Zadaniem uczniów jest wcielenie się w opisane role i jak najbardziej realne odegranie takiej sytuacji (nie chodzi tu o idealne rozmowy, ale o to, by odegrać konflikty). Po odegraniu każdej scenki nauczyciel zadaje całej klasie pytania do analizy, a następnie podsumowuję każdą scenkę (pytania i podsumowania znajdują się poniżej pod opisem ról). SCENKA 1. (max 4 osoby, rozmowę rozpoczynają rodzice) Rodzice (jedna lub dwie osoby) – zdecydowaliście, że od teraz będziecie dawać swojemu dziecku (dzieciom) mniejsze kieszonkowe. Chcecie, żeby nauczyły się oszczędzać, do tej pory dzieciaki dostawały tyle pieniędzy, że według was starczało im na wszystko. Nastolatek (lub dwójka nastolatków) – rodzice chcą ci obniżyć kieszonkowe. Czujesz, że to niesprawiedliwe, bo masz swoje plany i potrzeby, np. wyjścia ze znajomymi i kupowanie rzeczy, które cię interesują. Pytania do analizy: • Jak rodzice mogą wyjaśnić swoją decyzję, żebyś poczuł/poczuła się zrozumiany/zrozumiana?

	• Jak ty możesz przekazać swoje zdanie, nie wywołując większego konfliktu? • Co mogłoby być kompromisem? PODSUMOWANIE: *W takich sytuacjach kluczowe jest, aby każda strona jasno wyrażała swoje potrzeby i powody swoich decyzji. Ważne jest również szukanie kompromisów i wzajemne słuchanie się – tylko w ten sposób można znaleźć rozwiązanie, które będzie akceptowalne dla wszystkich.* SCENKA 2. (max 3 osoby, rozmowę rozpoczyna Nastolatek 1) Nastolatek 1 – zapomniałeś dziś z domu portfela (niestety często ci się to zdarza…) i nie masz pieniędzy, żeby wyjść po lekcjach z kolegami do kina. Idą wszyscy twoi znajomi i ty też chciałbyś pójść. Prosisz swoich kolegów, żeby pożyczyli ci pieniądze. Nastolatek 2 (mogą być dwie osoby odgrywające podobną rolę) – twój kolega (Nastolatek 1) lubi pożyczać pieniądze na małe wydatki, np. jedzenie czy kino. Nigdy jednak nie oddaje całej kwoty, a czasem zapomina, że w ogóle coś pożyczył. Ostatnio pożyczał od ciebie pieniądze na zakupy w sklepiku szkolnym i nie oddał do tej pory. Boisz się, że poruszając ten temat, popsujesz waszą relację. Pytania do analizy: • Jakie emocje mogą pojawić się u obu stron? • Jak można grzecznie przypomnieć o długu, unikając oskarżeń? • Jakie zasady moglibyście wprowadzić, aby sytuacja się nie powtórzyła? PODSUMOWANIE: *Każdy ma prawo asertywnie upomnieć się o swoje pieniądze, jeśli ktoś nie oddaje ich na czas – to normalne i nie oznacza, że psujemy relację, jeśli zrobimy to w kulturalny sposób. W takich sytuacjach ważne jest, aby wyrażać swoje uczucia i potrzeby spokojnie i rzeczowo. Kluczowe jest także ustalanie jasnych zasad – np. określenie, kiedy i jak dług powinien być zwrócony, co pozwala uniknąć nieporozumień i chroni relację przed napięciami.* SCENKA 3. (max 5 osób, rozmowę zaczyna Nastolatek 1) Nastolatek 1 (mogą być dwie osoby odgrywające podobną rolę) – twoja grupa znajomych planuje wspólny wyjazd, ale wiesz, że jedna osoba z waszego towarzystwa (Nastolatek 3) nie ma wystarczająco dużo pieniędzy, żeby zapłacić za siebie. Wszyscy lubicie tę osobę. Chciałbyś, żeby mógł on pojechać na ten wyjazd, więc proponujesz reszcie towarzystwa, by wszyscy zapłacili trochę więcej, tak aby Nastolatek nie musiał płacić nic. Nastolatek 2 (mogą być dwie osoby odgrywające podobną rolę) – nie podoba ci się propozycja Nastolatka 1. Uważasz, że to niesprawiedliwe, bo każdy powinien płacić tyle samo. Jeśli kogoś nie stać na wyjazd, to niech nie jedzie. Nastolatek 3 (nieobecny podczas rozmowy Nastolatka 1 z Nastolatkiem 2) – wiesz, że twoi koledzy planują wspólny wyjazd. Bardzo chciałbyś pojechać ze wszystkimi ale nie masz na to pieniędzy. Dowiedziałeś się, że Nastolatek 1 zaproponował innym, aby zrzucili się na twoje koszty. Z jednej strony to miłe, ale jest ci trochę głupio, tym bardziej że ten pomysł nie wszystkim się spodobał. Pytania do analizy: • Jak czuje się w tej sytuacji Nastolatek 3?

	• Jak znaleźć rozwiązanie, które będzie sprawiedliwe dla wszystkich? • Jakie pomysły na obniżenie kosztów można zaproponować? PODSUMOWANIE: *Pomaganie innym to piękny gest, ale ważne jest, aby robić to w sposób, który nie wprawia nikogo w zakłopotanie i nie prowadzi do konfliktów w grupie. Każdy ma prawo wyrazić swoje zdanie – zarówno osoba, która chce pomóc, jak i ta, która nie czuje się komfortowo z takim rozwiązaniem. Kluczem jest znalezienie kompromisu, który uwzględni potrzeby i odczucia wszystkich, na przykład wspólne szukanie sposobów na obniżenie kosztów, aby więcej osób mogło uczestniczyć w wyjeździe bez nadmiernych obciążeń.* SCENKA 4. (max 4 osoby, rozmowę rozpoczynają rodzice) Rodzice (jedna lub dwie osoby) – macie ostatnio kłopoty finansowe, coraz trudniej jest związać koniec z końcem (choć nie chcecie tego wprost powiedzieć waszym dzieciom). Wasze nastoletnie dzieci już podejmują różne prace dorywcze i mają swoje pieniądze, więc prosicie je, żeby zaczęły dorzucać się do domowych rachunków (np. opłaty za czynsz). Nastolatek (lub dwójka nastolatków) – od jakiegoś czasu zacząłeś zarabiać własne pieniądze. Chcesz je oszczędzać i wydawać na własne potrzeby i przyjemności. Przecież to twoje ciężko zarobione pieniądze. Pytania do analizy: • Jakie emocje mogą się pojawić u obu stron? • Jak Nastolatek może przekazać swoje stanowisko, nie bagatelizując sytuacji rodziny? • Jakie wspólne rozwiązania mogą pomóc obu stronom? PODSUMOWANIE: *Rozmowy o pieniądzach w rodzinie bywają trudne, szczególnie gdy pojawia się presja związana z problemami finansowymi. Kluczowe jest wzajemne zrozumienie – rodzice powinni szczerze wyjaśnić swoją sytuację, a nastolatek ma prawo wyrazić swoje uczucia i potrzeby. Warto szukać wspólnych rozwiązań, które mogą być kompromisem, choć czasem trudno będzie je znaleźć. Najważniejsze, by w takich sytuacjach budować poczucie współpracy i wzajemnego wsparcia.* SCENKA 5. (max 4 osoby, rozmowę rozpoczyna nastolatek) Nastolatek (lub dwójka nastolatków) – chcesz kupić coś, na czym bardzo ci zależy – może to być konsola do gier, markowe buty czy drogi telefon. Od dawna o tym marzysz, a na zakup zebrałeś/zebrałaś część pieniędzy. Prosisz rodziców, żeby dorzucili ci się do tego zakupu. Rodzice (jedna lub dwie osoby) – wasze nastoletnie dziecko znów chce coś sobie kupić, według was to zupełnie niepotrzebny zakup i wyrzucanie pieniędzy w błoto. Pytania do analizy: • Jakie mogą być motywacje i powody rodziców? • Jak nastolatek może przekazać rodzicom, dlaczego ten zakup jest dla niego ważny? • Jak znaleźć kompromis?

	PODSUMOWANIE: *W takich sytuacjach ważne jest, aby obie strony potrafiły jasno wyrazić swoje motywacje i potrzeby. Nastolatek powinien pokazać, dlaczego ten zakup ma dla niego wartość, ale jednocześnie wysłuchać obaw rodziców i zrozumieć ich perspektywę.*
5 min	Aktywność 3. Zasady efektywnej komunikacji w rozmowach o pieniądzach (i nie tylko) – miniwykład Nauczyciel omawia zasady rozmów o pieniądzach: 1. Rozmawiaj! Nie bój się pytać i wyjaśniać wszelkie niedomówienia. 2. Mów o swoich potrzebach i emocjach, nie uogólniaj i nie oskarżaj: zamiast: *Nigdy nie oddajesz mi pieniędzy* powiedz: *Czuję się niezręcznie, kiedy muszę przypominać o oddaniu długu.* 3. Słuchaj aktywnie: Daj drugiej stronie przestrzeń, żeby wyjaśniła swoje stanowisko. 4. Szanuj różnice w priorytetach: Każdy może mieć inne podejście do wydawania i oszczędzania pieniędzy. 5. Proponuj wspólne rozwiązania: Szukaj kompromisu, który będzie korzystny dla obu stron.
5 min	Aktywność 4. Emocje związane z finansami i sposoby radzenia sobie z nimi – podsumowanie Uczniowie i uczennice indywidualnie lub w parach wypełniają kartę pracy do tej aktywności: ich zadaniem jest odpowiedzenie na następujące pytania (na podstawie własnych doświadczeń i poprzedniego ćwiczenia): • Jakie emocje mogą wywoływać pieniądze i rozmowy o nich? (np. wstyd, złość, niepokój, radość, szczęście). • Co może ograniczać przykre emocje pojawiające się podczas rozmów o pieniądzach? (np. szczera rozmowa, dążenie do kompromisu, uważność na potrzeby innych). Po zakończeniu ćwiczenia chętni uczniowie i uczennice dzielą się swoimi przemyśleniami.

Scenariusz 3.

FINANSOWA NIEZALEŻNOŚĆ – JAK ZBUDOWAĆ SWOJĄ PODUSZKĘ FINANSOWĄ?

Spotkanie dotyczy rozwijania u uczniów i uczennic świadomości znaczenia oszczędzania i planowania budżetu osobistego w kontekście niezależności finansowej. Uczniowie i uczennice, poprzez ćwiczenia praktyczne i symulacje, uczą się, jak tworzyć realistyczny budżet młodego dorosłego, analizować potrzeby i priorytety wydatkowe, reagować na nieprzewidziane sytuacje oraz obliczać wysokość i celowość budowania poduszki finansowej. Scenariusz kładzie nacisk na refleksję nad własnymi decyzjami finansowymi i pokazuje, jak regularne oszczędzanie może zapewnić poczucie bezpieczeństwa i stabilności w trudnych momentach życia.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	Aktywność 1. Wprowadzenie Nauczyciel zadaje pytanie uczniom i uczennicom, chętne osoby opowiadają swoje doświadczenia:

	• *Czy kiedykolwiek zdarzyło wam się potrzebować pieniędzy na coś nagłego, ale nie mieliście odpowiedniej kwoty?* • *Jeśli nie spotkało to was, to może znacie takie historie ze swojego otoczenia (znajomi, rodzina)?* Krótka definicja poduszki finansowej: *Poduszka finansowa to odłożone oszczędności, które stanowią zabezpieczenie na wypadek nagłych wydatków lub trudnych sytuacji życiowych, takich jak utrata dochodu, konieczność remontu mieszkania czy wsparcie bliskich. Jej głównym zadaniem jest utrzymanie stabilności finansowej i ochrona przed koniecznością zaciągania długów.*
20 min	Aktywność 2. Budżet młodego dorosłego Uczniowie i uczennice pracują w parach. Każda para wciela się w rolę młodego dorosłego, który ukończył już szkołę podstawową i wyjechał na studia do innego miasta. Rodzice nadal mu trochę pomagają finansowo, ale on sam także pracuje (jako kelner w restauracji). Zadaniem każdej pary jest opracowanie budżetu domowego w oparciu o opisane poniżej informacje. Najlepiej jeśli uczniowie i uczennice skorzystają z dowolnej darmowej aplikacji do tworzenia domowego budżetu (np. Finanse, przychody i wydatki; Szybki Budżet; Moje Finanse; Wallet). Takie aplikacje można pobrać z Google Play lub Apple Store i zainstalować na telefonie. Jeśli nie ma takiej możliwości, uczniowie i uczennice mogą zaplanować budżet w arkuszu kalkulacyjnym (np. Excel) albo na kartce (materiały dla uczniów). Uczniowie i uczennice uwzględniają w budżecie te wydatki, które chcą (mogą też modyfikować w niektórych przypadkach ich wysokość, np. zmniejszyć kwotę przeznaczaną na kawę na mieście). Mogą także dawać pomysły na dodatkowe dochody. Co masz: • oszczędności: 1000 zł Dochody w tym miesiącu: • wynagrodzenie za pracę (pensja): 4000 zł • wsparcie od rodziców (na wynajem mieszkania): 1000 zł • sprzedaż nieużywanych ubrań: 300 zł Potrzeby i marzenia – planowane wydatki: • wynajem mieszkania (pokoju): 1500 zł • opłaty za mieszkanie (prąd, woda, internet): 200 zł • opłata za telefon: 100 zł • zakupy w dyskoncie (jedzenie, kosmetyki itp.): 1000 zł • wyjście z partnerem/partnerką do kina i do pubu: 200 zł • obiady w restauracji obok uczelni (wtedy, gdy masz zajęcia): 800 zł • nowe buty: 300 zł

	• bilet na koncert ulubionego zespołu: 200 zł • nowe ubrania: 200 zł • opłata za bilet miesięczny na transport: 100 zł • prezent dla kolegi na jego urodziny: 100 zł • tablet do robienia notatek na studiach: 2000 zł • kawa na mieście ze znajomymi z uczelni (kilka razy): 100 zł • wyjście na imprezę ze znajomymi – wejście do klubu i picie: 200 zł • materiały potrzebne na studia (np. książki): 200 zł • wsparcie akcji charytatywnej organizowanej przez Samorząd Studencki: 100 zł. Każda para omawia swój budżet: co zostało w nim uwzględnione, a z czego zrezygnowali. Nauczyciel pyta każdą parę, ile mają na koniec miesiąca zaoszczędzonych pieniędzy. Gdy uczniowie i uczennice skończą tworzenie swoich budżetów, nauczyciel każdej parze przekazuje informację, że ich telefon uległ poważnemu uszkodzeniu i nie da się z niego korzystać: zbił się ekran. Można go naprawić (wymiana ekranu kosztuje 400 zł), chociaż jest to już dość stary telefon i może warto rozważyć zakup nowego (ok. 1500 zł). Dodatkowo nauczyciel przekazuje uczniom i uczennicom informację, że ich znajomi spontanicznie zaplanowali superwyjazd na najbliższy weekend; koszt tego wyjazdu to 400 zł. To będzie świetna impreza i byłoby szkoda ją ominąć. Każda grupa sprawdza, czy ma wystarczająco dużo pieniędzy, by sfinansować te nieprzewidziane wydatki i decyduje, czy i jak je pokryje. Refleksja: Nauczyciel pyta uczniów i uczennice, czy coś zmieniliby w swoich budżetach.
5 min	Aktywność 3. Dyskusja Nauczyciel pyta uczniów i uczennice, jak by się czuli, gdyby (będąc w sytuacji z poprzedniego zadania), nagle okazało się, że: • stracili pracę • muszą wynająć nowe mieszkanie i zapłacić kaucję (jednorazowy wydatek 1500 zł) • nie zdali egzaminu na studiach i musieli zapłacić 1000 zł za warunek. Następnie zadaje pytanie: • *Co mogłoby wam pomóc w takich trudnych sytuacjach?* Należy podkreślić, że ważne jest posiadanie poduszki finansowej, która pozwoli poradzić sobie z takimi sytuacjami bez stresu i bez zaciągania długów.
10 min	Aktywność 4. Ile powinna wynosić poduszka finansowa? Uczniowie i uczennice wracają do przykładu z Aktywności 2. Ich zadaniem jest wskazanie wszystkich niezbędnych wydatków i ich zsumowanie. Przykład:

- wynajem mieszkania (pokoju): 1500 zł
- opłaty za mieszkanie (prąd, woda, internet): 200 zł
- opłata za telefon: 100 zł
- zakupy w dyskoncie (jedzenie, kosmetyki itp.): 1000 zł
- opłata za bilet miesięczny na transport: 100 zł
- materiały potrzebne na studia (np. książki): 200 zł
- ubrania: 200 zł.

ŁĄCZNIE: 3300 zł

Nauczyciel pyta uczniów i uczennice, ile powinni/powinny mieć oszczędności, żeby czuć się bezpiecznie, mając takie wydatki?

Następnie nauczyciel przekazuje informację:
Poduszka finansowa to zabezpieczenie na trudne czasy, dlatego ważne jest, aby była odpowiednio wysoka. Większość ekspertów finansowych radzi, aby wynosiła równowartość trzech do sześciu miesięcznych kosztów utrzymania. To oznacza, że na swoim koncie oszczędnościowym powinieneś/powinnaś mieć tyle pieniędzy, ile potrzebujesz na pokrycie wszystkich niezbędnych wydatków przez ten czas – np. na jedzenie, rachunki czy transport. Niektórzy eksperci sugerują, że idealna poduszka finansowa to nawet równowartość rocznych wydatków. Choć to duża suma, daje ona maksymalne bezpieczeństwo i pozwala spokojnie poradzić sobie z nieprzewidzianymi sytuacjami, takimi jak utrata pracy czy nagłe wydatki. Zacznij od małych kroków – nawet niewielkie oszczędności mogą być początkiem budowania stabilnej przyszłości.

Uczniowie i uczennice wypełniają kartę pracy do tej aktywności (materiały dla uczniów). Ich zadaniem jest obliczenie ile powinna wynosić poduszka finansowa i jak długo powinni oszczędzać, żeby ją uzbierać.
Rozwiązują trzy przykłady:

	Dochody miesięczne	**Podstawowe wydatki (m.in. czynsz, kredyt, jedzenie, transport, dzieci)**	**Poduszka finansowa MINIMALNA (3 miesiące wydatków)**	**Poduszka finansowa IDEALNA (12 miesięcy wydatków)**	**Ile oszczędza miesięcznie (to nie jest po prostu różnica pomiędzy dochodami i podstawowymi wydatkami, bo ponoszą też inne wydatki, np. na rozrywkę)**	**Ile czasu będzie zbierać MINIMALNĄ poduszkę finansową? (nie uwzględniając oprocentowania)**	**Ile czasu będzie zbierać IDEALNĄ poduszkę finansową? (nie uwzględniając oprocentowania)**
Student (wcześniejszy przykład)	5 000 PLN	3 300 PLN			300 PLN		
Rodzina z jednym dzieckiem mieszkająca w bloku, średnie zarobki	12 000 PLN	8 000 PLN			1 500 PLN		
Rodzina z dwójką dzieci mieszkają w domu na kredyt, wysokie zarobki	30 000 PLN	13 000 PLN			4 000 PLN		

Po wypełnieniu tabela powinna wyglądać następująco:

	Dochody miesięczne	Podstawowe wydatki (m.in. czynsz, kredyt, jedzenie, transport, dzieci)	Poduszka finansowa MINIMALNA (3 miesiące wydatków)	Poduszka finansowa IDEALNA (12 miesięcy wydatków)	Ile oszczędza miesięcznie (to nie jest po prostu różnica pomiędzy dochodami i podstawowymi wydatkami, bo ponoszą też inne wydatki, np. na rozrywkę)	Ile czasu będzie zbierać MINIMALNĄ poduszkę finansową? (nie uwzględniając oprocentowania)	Ile czasu będzie zbierać IDEALNĄ poduszkę finansową? (nie uwzględniając oprocentowania)
Student (wcześniejszy przykład)	5 000 PLN	3 300 PLN	9 900 PLN	39 600 PLN	300 PLN	33 miesiące (prawie trzy lata)	132 miesiące (11 lat)
Rodzina z jednym dzieckiem mieszkająca w bloku, średnie zarobki	12 000 PLN	8 000 PLN	24 000 PLN	96 000 PLN	1 500 PLN	16 miesięcy (niecałe półtora roku)	64 miesiące (ponad 5 lat)
Rodzina z dwójką dzieci mieszkają w domu na kredyt, wysokie zarobki	30 000 PLN	13 000 PLN	39 000 PLN	156 000 PLN	4 000 PLN	niecałe 10 miesięcy (mniej niż rok)	39 miesięcy (ponad trzy lata)

Podsumowanie:

Budowanie poduszki finansowej to kluczowy krok w stronę niezależności finansowej i bezpieczeństwa. Proces ten wymaga regularności, przemyślanej strategii i elastycznego podejścia. Każdy powinien dostosować wielkość swojej poduszki do indywidualnych potrzeb i stylu życia, uwzględniając wydatki, które pozwolą utrzymać dotychczasowy poziom życia. Podstawą jest analiza własnego budżetu – dokładne sprawdzenie wpływów i wydatków oraz zidentyfikowanie kosztów, które można ograniczyć. Ważne jest też określenie konkretnej kwoty, do której będziemy dążyć, oraz wybór metody oszczędzania, np. regularne odkładanie konkretnych kwot. Ważne jest jednak stałe przyglądanie się swojej sytuacji finansowej, bo zwykle zmienia się ona przestrzeni naszego życia. Przy wzroście dochodów warto zwiększyć kwotę oszczędności, co pozwala szybciej zbudować poduszkę. Regularne monitorowanie budżetu pomaga lepiej zarządzać finansami i znajdować dodatkowe możliwości oszczędzania. W dążeniu do celu warto także rozważyć zwiększenie dochodów, np. przez dodatkową pracę lub rozwój zawodowy.

Scenariusz 4.

ZAKUPY JAKO TERAPIA? JAK UNIKAĆ IMPULSYWNEGO WYDAWANIA PIENIĘDZY

Zajęcia profilaktyczne, które mają na celu uświadomienie młodzieży, jak emocje wpływają na decyzje zakupowe oraz jak unikać impulsywnego wydawania pieniędzy. Uczniowie i uczennice analizują różnicę między potrzebą a zachcianką, prowadzą dziennik wydatków i emocji, pracują z sytuacyjnymi scenariuszami, proponują alternatywne sposoby radzenia sobie z emocjami oraz poznają praktyczne strategie przeciwdziałania impulsywnym zakupom. Zajęcia kończą się debatą oraz refleksją nad własnym zachowaniem w sytuacjach emocjonalnych, co ma na celu rozwijanie świadomości finansowej i emocjonalnej.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	Aktywność 1. Wprowadzenie Nauczyciel pyta uczniów i uczennice, co ostatnio kupili/kupiły. Prosi ich/je o określenie, czy to była potrzeba, czy zachcianka.

	Definicje wg Słownika języka polskiego PWN: Potrzeba – to, co jest potrzebne do normalnej egzystencji lub do właściwego funkcjonowania. Zachcianka – chwilowa i łatwo zmieniająca się ochota na coś. https://sjp.pwn.pl/szukaj/potrzeba.html https://sjp.pwn.pl/slowniki/zachcianka.html
5 min	Aktywność 2. Dziennik wydatków Uczniowie i uczennice wypełniają kartę pracy, wpisując rzeczy, które kupili/kupiły w ciągu ostatniego tygodnia i jakie emocje towarzyszyły im przed zakupem. Nauczyciel prosi kilka chętnych osób o podzielenie się informacjami o swoich zakupach i powiązanych z nimi emocjach. Nauczyciel przedstawia definicję impulsywnych zakupów: *Impulsywne zakupy to te, które robimy bez wcześniejszego planowania, pod wpływem chwilowego nastroju, reklamy, promocji lub emocji.* Podsumowanie: *Często zdarza się, że kupujemy coś pod wpływem impulsu – np. jesteśmy podekscytowani, widząc nową książkę lub promocję na grę. To może prowadzić do nieprzemyślanych zakupów, które tak naprawdę nie są nam potrzebne, i do nadwyrężenia budżetu.* *Czasami kupujemy sobie też coś na pocieszenie, gdy jesteśmy przygnębieni/przygnębione lub zezłoszczeni/zezłoszczone, albo w nagrodę, gdy coś osiągniemy, np. dostaniemy dobrą ocenę ze sprawdzianu.*
10 min	Aktywność 3. Zakupy a emocje – karta pracy Nauczyciel rozdaje uczniom karty z różnymi scenariuszami zakupowymi. Każdy scenariusz opisuje sytuację, w której ktoś podejmuje decyzję o zakupie pod wpływem emocji. Przykłady scenariuszy: 1. Jesteś zdenerwowany/zdenerwowana po kłótni z przyjacielem/przyjaciółką i kupujesz drogie słuchawki, żeby poprawić sobie humor. 2. Jesteś znudzony/znudzona i scrollując media społecznościowe, kupujesz online ubrania, których wcześniej nie planowałeś/planowałaś. 3. Po otrzymaniu złej oceny w szkole kupujesz ulubione słodycze, mimo że miałeś/miałaś oszczędzać i zdrowo się odżywiać. 4. Świetnie poszedł ci ostatni sprawdzian. Czujesz, że zasłużyłeś/zasłużyłaś na nagrodę, więc wracając do domu wchodzisz do galerii handlowej i kupujesz gadżet, który podoba ci się, ale niespecjalnie jest ci potrzebny. Każda grupa ma za zadanie: 1. Określić, jakie emocje kierowały osobą w scenariuszu. 2. Zastanowić się, jakie mogą być skutki tego zakupu (krótkoterminowe i długoterminowe). 3. Zaproponować alternatywne rozwiązania, które mogłyby pomóc w tej sytuacji zamiast zakupów.

	Omówienie: Grupy prezentują swoje pomysły, a nauczyciel podsumowuje kluczowe emocje prowadzące do zakupów impulsywnych (stres, smutek, nuda, potrzeba nagrody) i ich konsekwencje (strata pieniędzy, chwilowa ulga, ale często poczucie winy później).
5 min	Aktywność 4. Sposoby na impulsywne zakupy Nauczyciel pyta uczniów i uczennice, jakie mają sposoby na unikanie impulsywnych zakupów. Odpowiedzi zapisuje na tablicy i w razie potrzeby uzupełnia o poniższe przykłady: • odczekanie 24 godzin i sprawdzenie, czy zakup nadal wydaje nam się tak samo atrakcyjny • sprawdzenie ofert w innych sklepach, użycie porównywarki cen • poczytanie opinii w internecie o danym produkcie • zapytanie innej osoby, co sądzi o tym zakupie • zadanie sobie pytania, czy ten zakup jest naprawdę potrzebny • robienie list zakupów i trzymanie się ich • świadomość tego, jak działają na nas reklamy • znalezienie sposobów (innych niż zakupy) na poprawę nastroju (np. spacer, rozmowa z kimś bliskim). Następnie nauczyciel czyta kolejno zapisane na tablicy sposoby i prosi o podniesienie rąk uczniów i uczennice, którzy/które uważają, że to pomysł, który może sprawdzić się dla nich.
10 min	Aktywność 5. Debata: Czy zakupy pod wpływem emocji zawsze są złe? Teza: Robienie zakupów pod wpływem emocji nigdy nie jest dobrym pomysłem. Klasa dzieli się na dwie strony: *za tezą* i *przeciw tezie*. Każda grupa ma 2–3 minuty na przygotowanie argumentów, następnie grupy podejmują debatę (5 minut). Przykłady argumentów: • *Za tezą*: Zakupy pod wpływem emocji prowadzą do niepotrzebnych wydatków, chwilowej ulgi, ale nie rozwiązują problemu. • *Przeciw tezie*: Czasem małe zakupy dokonane pod wpływem chwili mogą poprawić nastrój bez negatywnych konsekwencji.
5 min	Aktywność 6. Jak działam pod wpływem emocji? Nauczyciel kładzie w przeciwległych końcach sali kartki z napisami TAK i NIE. Prosi uczniów i uczennice o zdecydowanie, czy w poniższych sytuacjach odczuwane emocje zwiększyłyby prawdopodobieństwo, że coś impulsywnie kupią i przejście w stronę odpowiedniej kartki: • *Czujesz się smutny/smutna i wchodzisz do sklepu z ubraniami.* • *Jesteś bardzo podekscytowany/podekscytowana i widzisz promocję w sklepie internetowym.* • *Czujesz dumę i satysfakcję z powodu zdanego egzaminu i przechodzisz obok cukierni.* • *Jesteś zestresowany/zestresowana przed ważnym dla ciebie spotkaniem i wchodzisz do sklepu spożywczego.*

	• *Właśnie pokłóciłeś/pokłóciłaś się z przyjacielem/przyjaciółką i idziesz do sklepiku szkolnego.* Jeśli wystarczy czasu, uczniowie i uczennice mogą zaproponować własne sytuacje.
5 min	Zakończenie: Nauczyciel rozdaje uczniom i uczennicom małe kolorowe karteczki. Prosi ich/je o napisanie najlepszego ich zdaniem sposobu na uniknięcie impulsywnych zakupów i schowanie karteczki do portfela.

Scenariusz 5.
CZY PIENIĄDZE DECYDUJĄ O WSZYSTKIM? NIERÓWNOŚCI DOCHODOWE I ICH KONSEKWENCJE SPOŁECZNE
Zajęcia dotyczą zrozumienia, czym są nierówności dochodowe, jak wpływają na życie ludzi w różnych częściach świata oraz jakie konsekwencje społeczne za sobą niosą. Uczniowie i uczennice biorą udział w debacie na temat modeli społecznych, analizują dane i obrazy z międzynarodowej platformy edukacyjnej Gapminder, porównując warunki życia ludzi w zależności od poziomu dochodu. Zajęcia skłaniają do refleksji nad wpływem dochodu na codzienne życie i dostęp do zasobów oraz nad tym, jak nasze wyobrażenia o świecie mogą być ograniczone przez lokalną perspektywę.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
15 min	Aktywność 1. Wprowadzenie Nauczyciel dzieli klasę na dwie drużyny. Jedna drużyna będzie reprezentować społeczeństwo o dużych nierównościach dochodowych, druga – społeczeństwo egalitarne. Zadaniem każdej drużyny jest przygotowanie argumentów na poparcie swojego modelu społecznego. Po przygotowaniu drużyny prowadzą debatę. Nauczyciel moderuje dyskusję, zadaje pytania i przypomina, by uczniowie i uczennice starali się formułować argumenty związane z nierównościami dochodowymi i ich konsekwencjami. Podsumowanie: *Nauczyciel wskazuje na kluczowe elementy nierówności społecznych, takie jak różnice w dostępie do edukacji, opieki zdrowotnej, pracy, mieszkań, zasobów materialnych i możliwości rozwoju – nie w każdym kraju i nie od zawsze dostęp do powyższych zasobów jest czymś oczywistym i dostępnym dla każdego.*
15 min	Aktywność 2. Nierówności na świecie Nauczyciel wspólnie z uczniami i uczennicami (lub uczniowie i uczennice w kilkuosobowych grupach – jeśli mają dostęp do wystarczającej liczby laptopów/tabletów) eksplorują stronę https://www.gapminder.org/dollar-street, przyglądając się warunkom życia w różnych krajach na świecie, zależnie od miesięcznego dochodu. Nauczyciel pyta uczniów: • *Co was zaskoczyło?* • *Jak dochód wpływa na wykonywanie codziennych czynności, liczbę i jakość posiadanych przedmiotów?*

	• *Czy w każdym kraju można kupić tyle samo za 1000 dolarów? Z czego to wynika?* • *Z jakiego powodu istnieją tak duże różnice między poziomem życia w różnych miejscach na świecie?* • *Jak na tym tle wypada Polska?* Jeśli wystarczy czasu i uczniowie i uczennice są zainteresowani/zainteresowane, nauczyciel może wykonać wspólnie z nimi lub zachęcić ich/je do wykonania testu dotyczącego informacji o wybranym kraju i porównania swoich założeń co do tamtejszych warunków życia z faktami: https://upgrader.gapminder.org/. Podsumowanie: *Zazwyczaj w naszym postrzeganiu świata kierujemy się doświadczeniem zdobytym w miejscu, gdzie żyjemy (stosunkowo zamożnym kraju w Europie), a o reszcie świata mamy fragmentaryczną, opartą na stereotypach lub nieaktualnych źródłach wiedzę. To, jak wyobrażamy sobie warunki czy szanse życiowe ludzi mieszkających w innych regionach, ma wpływ na nasze poglądy i nastawienie.*
10 min	Aktywność 3. Uczniowie i uczennice wypełniają kartę pracy, w której zaznaczają na skali swoje postrzeganie warunków życia w Polsce z innym wybranym krajem na podstawie informacji zawartych na stronie https://www.gapminder.org/dollar-street.
5 min	Zakończenie: Nauczyciel prosi uczniów i uczennice o zastanowienie się, czego ważnego dla nich dowiedzieli się dziś o nierównościach społecznych i podzielenie się tym na forum klasy.

Scenariusz 6.
FILANTROPIA I DOBROCZYNNOŚĆ – JAK NASZE DZIAŁANIA MOGĄ ZMIENIAĆ ŚWIAT
Spotkanie koncentruje się na rozwijaniu w uczniach i uczennicach postawy empatii, odpowiedzialności społecznej i gotowości do działania na rzecz innych. Uczniowie i uczennice poznają pojęcia filantropii i działalności charytatywnej, analizują potrzeby lokalnego otoczenia, a następnie w zespołach projektują konkretne akcje pomocowe skierowane do wybranej grupy potrzebujących. Lekcja pokazuje, że pomaganie nie jest zarezerwowane dla osób z dużymi zasobami – każdy może mieć realny wpływ na poprawę sytuacji innych poprzez dzielenie się czasem, umiejętnościami czy zaangażowaniem. Podkreślona zostaje rola świadomego, odpowiedzialnego działania i jego wpływ na budowanie bardziej sprawiedliwego i solidarnego społeczeństwa.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
10 min	Aktywność 1. Wprowadzenie Nauczyciel pyta uczniów i uczennice, jakie znają przykłady akcji charytatywnych, organizacji zajmujących się działaniem dobroczynnym. Z jakiego powodu działanie takich organizacji i osób jest potrzebne? Kto to jest filantrop/filantropka? Podsumowanie:

	Działania charytatywne to wszelkie aktywności podejmowane w celu pomocy osobom lub grupom, które znajdują się w trudnej sytuacji życiowej, często związanej z ubóstwem, chorobą, brakiem dostępu do edukacji czy innych podstawowych zasobów. Działania te mogą przybierać różne formy, takie jak zbiórki pieniędzy, organizowanie wolontariatu, darowizny rzeczowe (np. odzież, jedzenie), wsparcie emocjonalne, a także organizowanie wydarzeń, które mają na celu zwiększenie świadomości społecznej na temat określonych problemów. *Działania charytatywne są niezwykle ważne, ponieważ wypełniają luki w systemie wsparcia społecznego i pomagają zaspokoić potrzeby tych osób, które z różnych powodów nie otrzymują wystarczającej pomocy ze strony państwa.* *Filantropia jest często związana z osobami, które mają znaczne zasoby finansowe lub wpływy, ale filantropem/filantropką może być każdy, kto angażuje się w pomoc innym, niezależnie od swojej sytuacji majątkowej.*
5 min	Aktywność 2. Kto w mojej okolicy może potrzebować pomocy? Nauczyciel prosi uczniów i uczennice, by indywidualnie zastanowili /zastanowiły się, kto w ich okolicy (jakie osoby, grupy) może potrzebować pomocy i w jakiej formie (pieniężnej, rzeczowej, poświęcenia czasu itp.). Uczniowie i uczennice zapisują swoje pomysły na karcie pracy.
10 min	Aktywność 3. Komu pomożemy? Nauczyciel dobiera uczniów i uczennice w 4–5-osobowe zespoły, w których ich zadaniem jest przedstawić swoje pomysły i wybrać w toku dyskusji 1 grupę potrzebujących (wraz z formą pomocy), która zdaniem wszystkich członków zespołu najbardziej wymaga wsparcia (i której zespół jest w stanie, przynajmniej częściowo, pomóc).
15 min	Aktywność 4. Pomysł na akcję charytatywną Zespoły projektują akcję charytatywną (zbiórkę rzeczy, aktywność wolontariacką itd.), skierowaną do wybranej grupy i przedstawiają swój pomysł reszcie klasy. Uczniowie i uczennice wspólnie z nauczycielem decydują o podjęciu jednej z zaproponowanych inicjatyw, dyskutując o jej efektywności, trudności w zorganizowaniu, zasięgu itd. UWAGA! Faktyczna realizacja akcji charytatywnej po tych zajęciach jest ważnym elementem, choć wykracza on poza tę lekcję. Zaprojektowane przez uczniów i uczennice działania mogą przybrać różną formę i trwać różny czas, wszystkie jednak mogą przyczynić się do realnych zmian w otoczeniu społecznym. Ważne jest, by uczniowie doświadczyli na własnej skórze różnych emocji związanych z faktycznym pomaganiem – od trudności czy frustracji, gdy trzeba skoordynować działania grupy wolontariuszy i nie zawsze wszystko działa, po dumę i radość z niesienia pomocy innym.
5 min	Podsumowanie: *Pomaganie innym w trudnej sytuacji życiowej – czy to z powodu ubóstwa, choroby, czy braku dostępu do podstawowych zasobów – sprawia, że świat staje się bardziej sprawiedliwy i solidarny. Takie działania pomagają wypełnić luki, których systemy państwowe nie zawsze są w stanie zapełnić.*

	Pomagać innym może być każdy – nie tylko osoby bogate czy wpływowe. Ważne jest zaangażowanie, chęć dzielenia się czasem, umiejętnościami czy zasobami. Pomoc może przybrać różne formy: darowizny rzeczowe, wsparcie finansowe, wolontariat, a nawet organizowanie wydarzeń zwiększających świadomość społeczną. *Najważniejsze jest, aby działać w sposób przemyślany i skierowany do osób, które naprawdę potrzebują wsparcia. Działania charytatywne to nie tylko pomoc – to także budowanie relacji, wrażliwości i odpowiedzialności za innych. To właśnie dzięki takim aktywnościom każdy i każda z nas może mieć realny wpływ na życie innych ludzi.* Zakończenie: *Co myślisz o pieniądzach, dobrach materialnych i różnicach w posiadaniu?* Pytania podsumowujące do całego obszaru tematycznego Finanse - posttest (materiał dla uczniów). W skali od 1 do 5 oceń, jak bardzo zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami: • Im więcej mam, tym jestem szczęśliwszy/szczęśliwsza. • Pieniądze rozwiązują większość problemów. • Trudno mi rozmawiać z bliskimi o pieniądzach. • Sprawy związane z pieniędzmi wywołują we mnie silne emocje. • Oszczędzanie to coś, co warto robić regularnie. • Wiem, jak zbudować poduszkę finansową. • Zakupy pomagają mi poprawić nastrój. • Kiedy mam pieniądze, trudno jest mi powstrzymać się przed ich wydawaniem. • To, że niektórzy ludzie są bogatsi niż inni, wynika przede wszystkim z tego, że ciężej pracują. • Nierówności społeczne są sprawiedliwe – każdy przecież osiąga w życiu to, na co zasługuje. • Wszyscy powinni wspierać tych, którzy mają mniej. • Trzeba być bogatym, żeby charytatywnie pomagać innym.

Moduł tematyczny: Obraz własnego ciała

Opis:	Poniższe scenariusze dotyczą budowania pozytywnego obrazu ciała u młodzieży. W ramach zajęć uczniowie i uczennice 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 i uczennice 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. Co więcej, zajęcia zwracają uwagę na różnorodność w wyglądzie ciała u ludzi, co ma na

	celu pomóc zarówno w zaakceptowaniu siebie (swojego ciała), a także w zaakceptowaniu różnic w wyglądzie u innych ludzi. Dodatkowo, scenariusze poruszają wpływ mediów na postrzeganie własnego ciała.
Pytanie przewodnie:	Jak zbudować pozytywny obraz ciała u młodzieży?
Grupa wiekowa:	14–19 lat (uczniowie i uczennice szkół ponadpodstawowych)
Czas potrzebny na realizację wszystkich scenariuszy:	5 x 45 min
Efekty uczenia się i rozwijane kompetencje:	• budowanie pozytywnego obrazu ciała; • budowanie samooceny ; • umiejętność słuchania własnych potrzeb; • nazywanie i rozróżnianie emocji; • akceptacja różnorodności dotyczącej cielesności; • budowanie umiejętności słuchania innych osób; • uwrażliwienie na przeżywanie trudnych emocji przez innych ludzi; • budowanie umiejętności pracy w grupie; • nauka wyrażania swojego zdania na forum klasy; • nabywanie kompetencji miękkich i umiejętności społecznych.

Scenariusz 1.
OBRAZ CIAŁA
W czasie zajęć uczniowie i uczennice zastanawiają się, co oznacza mieć pozytywny i negatywny obraz swojego ciała. Pracują nad docenianiem możliwości swojego ciała. Zajęcia są wprowadzeniem do kolejnego scenariusza nastawionego na akceptację siebie i informacji płynących z ciała. Na początku spotkania prowadzona jest wstępna ewaluacja stosunku młodych do swojego wyglądu i obrazu ciała.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	Aktywność 1. Wprowadzenie Spotkanie rozpoczyna się od krótkiego pretestu. Nauczyciel dopytuje uczniów i uczennice, jak temat postrzegania własnego ciała do nich przemawia. • *Czy jest to dla was ważny temat?* • *Czy macie poczucie, że to, jak postrzegacie swoje ciało, wpływa na wasze zdrowie psychiczne?*
15 min	Aktywność 2. Autoportrety jako wyjście do rozmowy Nauczyciel wyświetla różne znane autoportrety. Dopytuje uczniów i uczennice, co widzą, co im się podoba w przedstawionych pracach. Wyjaśnia, że artyści i artystki tworzący/tworzące swoje autoportrety mieli/miały bardzo konkretne wyobrażenia o sobie. Malując siebie, mieli w głowie pewien obraz swojego ciała.

	Autoportrety, które można zaprezentować: • Albrecht Dürer *Autoportret w futrze* • Frida Kahlo *Autoportret z cierniowym naszyjnikiem i kolibrem* • Vincent van Gogh *Autoportret z zabandażowanym uchem* • Yayoi Kusama *Self Portrait [TWAY] (2010)* Uczniowie i uczennice wybierają jeden z zaprezentowanych autoportretów. Odpowiadają pisemnie na pytania: • Jak, według ciebie, artysta lub artystka postrzegali swoje ciało? • Czy ich obraz siebie wydaje się pozytywny, czy negatywny? Dlaczego? Następnie konfrontują swoje spostrzeżenia z inną osobą (w parze). Nauczyciel podkreśla, że nie ma żadnych błędnych odpowiedzi. Liczy się interpretacja oparta na wrażeniach i obserwacjach. *Obraz ciała to jest to, jak postrzegacie swoje ciało i jak się w nim czujecie. Obraz ciała nie odnosi się do tego, jak wyglądacie fizycznie, ale do tego, jak się czujecie z tym, jak wyglądacie. Wasze odczucia na ten temat mogą być kształtowane przez wiele czynników, takich jak przyjaciele, rówieśnicy, rodzina, styl życia, pochodzenie kulturowe oraz media.*
10 min	Aktywność 3. Pozytywny obraz – negatywny obraz *Podzielcie kartkę na dwie kolumny. W jednej z nich napiszcie nagłówek „Pozytywny obraz ciała", a w drugiej „Negatywny obraz ciała". W kolumnie „Pozytywny obraz ciała" wypiszcie, co według was oznacza mieć pozytywne nastawienie do swojego ciała.* *W kolumnie „Negatywny obraz ciała" wypiszcie, co oznacza mieć negatywne podejście do wyglądu i odczucia wobec swojego ciała. Po zakończeniu ćwiczenia omówcie swoje spostrzeżenia w grupie. Każdy może podzielić się jednym punktem z każdej kolumny.* Osoby z pozytywnym obrazem ciała zazwyczaj: • lubią swoje ciało, • akceptują je takie, jakie jest, • czują się pewnie i komfortowo w swoim ciele, • nie wierzą, że byłyby bardziej lubiane, gdyby wyglądały inaczej, • nie spędzają dużo czasu na skupianiu się na swoim wyglądzie lub wadze, • cenią to, kim są, a nie tylko to, jak wyglądają. Osoby z negatywnym obrazem ciała mogą: • negatywnie myśleć o swoim wyglądzie, • nadmiernie martwić się o swoją wagę, • mieć zniekształcone wyobrażenie o tym, jak naprawdę wyglądają, • skupiać się na części lub częściach swojego ciała, które chciałyby zmienić, • porównywać się do innych i życzyć sobie, aby wyglądały tak, jak oni, • czuć się niepewnie i obwiniać swoje ciało za swoje emocje, • wierzyć, że wszystkie ich problemy zniknęłyby, gdyby mogły zmienić swój wygląd.

	Posiadanie zdrowego obrazu ciała nie oznacza, że nie zależy wam na swoim wyglądzie. To oznacza, że doceniacie i szanujecie swoje ciało. Obraz ciała polega na równowadze – jak czujecie się we własnej skórze, nie powinno decydować o wszystkim. Zdrowy obraz ciała daje wolność i elastyczność, aby być sobą. Oznacza akceptowanie i docenianie swojego ciała za to, jakie jest i co potrafi, a nie tylko za to, jak wygląda. *Praca nad pozytywnym obrazem ciała wymaga czasu, cierpliwości i wysiłku, ale to się opłaca* – Ty jesteś tego wart/warta!
10 min	Aktywność 4. Autorefleksja *Napisz swobodnie swój wewnętrzny dialog, głos lub uczucia – to, co mówisz sobie o swoim ciele. Nie martw się o styl, gramatykę ani formę. Po prostu zapisz wszystko, co przychodzi ci do głowy na temat tego, jak postrzegasz swoje ciało i jakie masz z nim związane emocje. Ten zapis jest tylko dla ciebie, więc bądź szczery/szczera wobec siebie.* Odpowiedz na to pytanie w swoim zeszycie lub na kartce. *Możesz napisać kilka zdań wyjaśniających, dlaczego tak właśnie się czujesz, i co, według ciebie, wpływa na twój obraz ciała. Jak się czujesz w związku z ogólnym obrazem swojego ciała? Czy jest on negatywny i krytyczny? Czy może pozytywny i wspierający? A może jest trochę taki i trochę taki?*
5 min	Aktywność 5. Relaksacja *Znajdź wygodne miejsce, gdzie możesz usiąść lub się położyć. Upewnij się, że jest ci ciepło i komfortowo. Zamknij oczy i weź kilka głębokich oddechów. Wdech przez nos… i powoli wydech przez usta. Wyobraź sobie, że z każdym wydechem wypuszczasz stres i napięcie, a z każdym wdechem wypełniają cię spokój i akceptacja.* *Oddychaj spokojnie. Poczuj, jak twój oddech porusza twoim ciałem. Może zauważysz, jak unoszą się twoje ramiona lub jak twój brzuch delikatnie się porusza. To twój oddech – zawsze z tobą, zawsze wspierający.* *Teraz zwróć uwagę na swoje ciało. Zacznij od stóp i powoli przesuwaj uwagę w górę. Poczuj swoje nogi, biodra, brzuch, klatkę piersiową, ramiona, dłonie, szyję i głowę. Pomyśl o tym, co twoje ciało dla ciebie robi – o tym, jak pozwala ci się poruszać, bawić, odkrywać świat. Każda część twojego ciała ma swoją ważną rolę.* *Powtarzaj w myślach za mną:* • *Moje ciało jest wyjątkowe i zasługuje na szacunek.* • *Doceniam swoje ciało za to, co dla mnie robi każdego dnia.* • *Akceptuję siebie takim/taką, jakim/jaką jestem.* • *Moje ciało jest moim domem i dbam o nie z życzliwością.* *Wyobraź sobie, że twoje ciało otacza ciepłe, złote światło. To światło wypełnia cię poczuciem akceptacji i wdzięczności. To światło mówi ci: „Jesteś wystarczający/wystarczająca dokładnie taki/taka, jaki/jaka jesteś.* *Powoli zacznij wracać do teraźniejszości. Porusz palcami u rąk i nóg. Weź głęboki wdech, wyprostuj się i uśmiechnij do siebie. Pamiętaj, że twój obraz ciała jest czymś, nad czym możesz pracować każdego dnia, wypełniając swoje myśli akceptacją i troską o siebie.* *Kiedy będziesz gotowy/gotowa, otwórz oczy.*

Scenariusz 2.

AKCEPTACJA SIEBIE I INFORMACJI, KTÓRE DAJE CIAŁO

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

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	Aktywność 1. Wprowadzenie *Na dzisiejszej lekcji będziemy rozmawiać o tym, jak nasze ciało wysyła nam sygnały i jakie znaczenie ma ich słuchanie. Zastanowimy się, jak zaakceptować potrzeby płynące z naszego ciała i zadbać o nie w sposób, który sprzyja naszemu zdrowiu i dobremu samopoczuciu.* Pytania do refleksji: • *Co dla ciebie oznacza dbanie o własne ciało?* • *Czy łatwo jest ci słuchać swojego ciała? Na przykład: kiedy jesteś zmęczony/zmęczona, czy łatwo przychodzi ci pójść spać, wiedząc, że czeka cię trudny sprawdzian, a jeszcze nie jesteś na niego gotowy/gotowa?* • *Dlaczego mogę czuć różne emocje, kiedy myślę o swoim ciele?* Dzięki tym pytaniom uczniowie i uczennice mają się zastanowić, jak radzą sobie z równoważeniem swoich obowiązków i dbaniem o siebie. Pozwoli to lepiej zrozumieć, dlaczego dbanie o zdrowie fizyczne, psychiczne i emocjonalne jest tak ważne.
10 min	Aktywność 2. Sygnały z ciała Nauczyciel prosi uczniów i uczennice, żeby zastanowili się, jakie sygnały daje ich ciało na przestrzeni całego dnia. • *Na które sygnały reagujesz?* • *Jakie emocje wiążą się z pojawieniem się tego sygnału z ciała?* • *Jak reagujemy i jak się zachowujemy, kiedy te potrzeby nie są zaspokojone? A jak, kiedy są?* Uczniowie i uczennice robią instrukcje do tego, jak reagować na sygnały ze swojego ciała.
20 min	Aktywność 3. Tworzymy plan Nauczyciel wyjaśnia uczniom i uczennicom, czym jest dbanie o siebie, podkreślając, że dotyczy to nie tylko ciała, ale także umysłu i ducha. Tylko spójność tych trzech elementów pozwala na pełny, dobry obraz własnego ciała. Nauczyciel dzieli uczniów i uczennice na trzy grupy, każda z nich niech skupi się na jednym z aspektów dbania o siebie: umysł, ciało, duch. o Umysł: Jakie działania pomagają ci uspokoić umysł? Co robisz, aby zrelaksować się po stresującym dniu? o Ciało: Jak dbasz o swoje ciało? Jakie aktywności fizyczne sprawiają ci przyjemność? Co jesz, aby czuć się dobrze? o Duch: Jak dbasz o swoje samopoczucie emocjonalne? Co robisz, by poczuć się dobrze w swojej skórze i zyskać pozytywne nastawienie?

	Indywidualne zadanie: Każdy uczeń i każda uczennica ma za zadanie stworzyć swój własny plan dbania o siebie, który uwzględnia te trzy obszary. Plan ma być realistyczny i dostosowany do jego/jej potrzeb. Podsumowanie: Uczniowie i uczennice mogą podzielić się swoimi planami z grupą i omówić, jakie elementy dbania o siebie są dla nich najważniejsze. Może to być także okazja do wprowadzenia do dalszej rozmowy na temat dbania o zdrowie psychiczne. Ważne jest, aby uczniowie i uczennice zrozumieli/zrozumiały, że dbanie o siebie to codzienna praktyka, która ma pozytywny wpływ na ich życie.
10 min	Aktywność 5. Relaksacja *Teraz skieruj swoją uwagę na swoje ciało. Zacznij od stóp. Poczuj, jak stopy wspierają cię każdego dnia, pomagając ci chodzić, biegać, tańczyć... Przenieś uwagę na nogi. Poczuj ich siłę i stabilność. Dzięki nim możesz odkrywać świat. Podziękuj im za to.* *Powoli przesuwaj uwagę w górę, w stronę tułowia. Poczuj, jak twój brzuch i klatka piersiowa unoszą się przy każdym oddechu. Twoje ciało oddycha za ciebie, wspiera cię, nawet kiedy o tym nie myślisz.* *Zatrzymaj się przy ramionach i rękach. Pomyśl o wszystkim, co nimi robisz – od przytulania bliskich, po tworzenie rzeczy, które sprawiają ci radość.* *Na koniec skup się na swojej głowie. Pomyśl o swoim uśmiechu, oczach, które widzą piękno wokół ciebie, i umyśle, który pozwala ci się rozwijać i uczyć.* *Teraz pomyśl o całym swoim ciele jako całości. Nie jest idealne, ale jest twoje – wyjątkowe i jedyne w swoim rodzaju. Wyobraź sobie, że otacza je ciepłe, złote światło, które daje ci poczucie bezpieczeństwa i akceptacji.* *Powiedz sobie w myślach:* • *Moje ciało jest dobre takie, jakie jest.* • *Zasługuję na szacunek i troskę.* • *Dbam o siebie, bo jestem tego wart/warta.* *Kiedy poczujesz, że jesteś gotowy/gotowa, weź kilka głębokich oddechów. Poczuj kontakt z podłożem pod stopami lub plecami. Powoli zacznij poruszać palcami dłoni i stóp. Otwórz oczy, kiedy będziesz gotowy/gotowa, i przypomnij sobie, że to uczucie spokoju możesz przywołać, kiedy tylko będziesz tego potrzebować.*
	Dodatkowe filmy, które można obejrzeć z nastolatkami: • https://www.youtube.com/watch?v=v7zUHOEYlN8 (*Why Don't I Like The Way I Look?*) • https://www.youtube.com/watch?v=PUCXzBV4K7Y (*5 Ways to Improve Body Confidence*) • https://www.youtube.com/watch?v=5mP5RveA_tk (należy włączyć polskie napisy) • https://www.youtube.com/watch?v=IgqMqtnTJeE (należy włączyć polskie napisy)

Scenariusz 3.
ODŻYWIANIE – ZMYSŁ SMAKU I WĘCHU – NASZE SAMOPOCZUCIE
Zajęcia mają wprowadzić młodzież do tematu odżywiania jako ważnego elementu samopoczucia. Uczniowie i uczennice dowiedzą się, jak ich zmysły wpływają na postrzeganie świata i ich samopoczucie. W ramach tego scenariusza skoncentrujemy się w szczególności na dominujących w odżywianiu zmysłach smaku i węchu. Młodzież dowie się, jak smak i zapach jedzenia mogą wpływać na emocje i energię. Zrozumie, jak zdrowe jedzenie wspiera dobre samopoczucie i jak ważna jest równowaga w diecie.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
15 min	Aktywność 1. Zdrowe odżywianie w moim życiu Nauczyciel prosi młodych o refleksję nad tym, jaką rolę pełni jedzenie w ich życiu. W trakcie zajęć uczniowie i uczennice pracują nad znalezieniem odpowiedzi na to, jaki jest ich aktualny stan, jeśli chodzi o żywienie się oraz do czego planują dążyć.
10 min	Aktywność 2. Doświadczanie świata przez jedzenie • *Jakie są twoje ulubione jedzenie i napoje? Jak wpływają na twoje samopoczucie?* • *Czy jesz regularnie? Jak się czujesz, kiedy pomijasz posiłek?* • *Czy zwracasz uwagę na to, czy twoje jedzenie daje ci energię czy raczej powoduje zmęczenie?*

10 minut	Aktywność 3. Moje smaki i emocje
	Nauczyciel rozdaje uczniom i uczennicom kartę pracy *Moje smaki i emocje*. Zadanie: uczniowie i uczennice zapisują 3 ulubione smaki i zapachy oraz emocje, jakie im towarzyszą podczas ich odczuwania.
	Uczniowie i uczennice mogą też dodać, jakie produkty wybierają, gdy potrzebują:
	• poprawy nastroju
	• zrelaksowania się
	• pobudzenia do działania.
	
	Następnie zaznaczają, w której grupie znajdują się produkty, które wypisali.
	Produkty wspierające dobre samopoczucie:
	1. Owoce i warzywa:
	  ○ banany (źródło tryptofanu, wspierającego produkcję serotoniny)
	  ○ awokado (bogate w zdrowe tłuszcze i witaminę B6, wspierającą układ nerwowy)
	  ○ jagody (pełne przeciwutleniaczy, które pomagają zwalczać stres oksydacyjny)
	  ○ szpinak i jarmuż (bogate w magnez, który pomaga redukować stres).
	2. Orzechy i nasiona:
	  ○ migdały (źródło witaminy E i zdrowych tłuszczów)
	  ○ nasiona dyni (bogate w cynk, który wspiera równowagę emocjonalną).
	3. Produkty pełnoziarniste:

	o owsianka (stabilizuje poziom cukru we krwi, wspiera stały poziom energii) o chleb pełnoziarnisty (dostarczający błonnika i węglowodanów złożonych). 4. Białka wysokiej jakości: o tłuste ryby (łosoś, makrela – źródła kwasów omega-3 wspierających funkcje mózgu) o jajka (bogate w cholinę wspierającą funkcjonowanie mózgu). 5. Zioła i przyprawy: o imbir (poprawia krążenie i rozgrzewa organizm) o kurkuma (działa przeciwzapalnie i poprawia nastrój). Produkty, które mogą rozregulowywać pracę organizmu: 1. Produkty wysoko przetworzone: o chipsy i słone przekąski (nadmiar soli może podnosić ciśnienie i wywoływać obciążenie organizmu) o słodycze (duże ilości cukru powodują gwałtowne skoki i spadki poziomu glukozy we krwi, co negatywnie wpływa na energię i nastrój). 2. Napoje energetyczne i gazowane: o energy drinki (zawierają kofeinę i cukier, które mogą prowadzić do nerwowości i szybkiego spadku energii) o cola i inne słodzone napoje (duża ilość cukru i sztucznych dodatków). 3. Produkty smażone na głębokim tłuszczu: o frytki, smażony kurczak (obciążają układ trawienny i mogą powodować uczucie ciężkości). 4. Produkty o wysokim indeksie glikemicznym: o biały chleb i makarony (powodują szybkie skoki cukru we krwi, a następnie zmęczenie). 5. Alkohol i nadmiar kofeiny: o kawa w nadmiarze (może powodować niepokój i problemy ze snem) o alkohol (zakłóca regenerację organizmu i obniża jakość snu, co wpływa na nastrój, może wywoływać agresję, wpływa negatywnie na pracę mózgu, może prowadzić do uzależnienia). W zależności od odpowiedzi uczniów i uczennic nauczyciel ustala nimi, które produkty częściej wybierali i co to dla nich oznacza. Czy automatycznie wybierają dobre jedzenie, czy jednak decydują się na rzeczy, które dają szybką przyjemność, ale długoterminowo nie dają realnych efektów, a wręcz mogą być niekorzystne? Warto zwrócić młodym uwagę, że nie chodzi w tym zadaniu o podanie prawidłowych odpowiedzi, ale rzeczywiste zastanowienie się nad tym, co nastolatki jedzą i jak to na nich może działać.
10 min	Aktywność 4. Planowanie zmian W ramach refleksji uczniowie i uczennice planują, co mogą zmienić w swoim sposobie żywienia, żeby lepiej działać na swoje samopoczucie. *Co zmienicie w swoim codziennym żywieniu, żeby lepiej wpływało na wasze samopoczucie?*

	Nauczyciel prosi uczniów i uczennice, aby wybrali 1–3 rzeczy, które chcą zmienić w swoim codziennym odżywianiu. Uczniowie i uczennice zapisują swoje cele na karcie *Mój plan zmian* z podziałem na: • zmiana: co chcę zmienić? • dlaczego: jak ta zmiana pomoże mi czuć się lepiej? • kiedy: jak często/od kiedy zacznę to robić? • jak się upewnię: jak będę sprawdzać, czy mi się udaje? *Nie musicie zmieniać wszystkiego od razu. Ważne, żebyście spróbowali wprowadzić choć jedną zdrową zmianę w swoim żywieniu. To może być coś prostego, jak picie większej ilości wody albo jedzenie jednego owocu dziennie. Każdy krok w kierunku zdrowszych wyborów jest sukcesem!* Dodatkowo, jeśli jest na to przestrzeń i czas, osoby chętne mogą podzielić się swoim planem zmian. Jednak nikt nie powinien być wywoływany do odpowiedzi, jeśli tego nie chce. Przykłady propozycji zmian, które mogą wybrać uczniowie: • zamiana słodkich napojów na wodę lub herbaty owocowe • jedzenie śniadania codziennie przed wyjściem z domu • wybieranie świeżych owoców zamiast przetworzonych przekąsek • ograniczenie fast foodów na rzecz posiłków przygotowanych w domu • dodanie porcji warzyw do obiadu • planowanie przerw na zdrowe przekąski w ciągu dnia.
5 min	Dodatkowo: Relaksacja *Wyobraźcie sobie, że znajdujecie się w pięknym ogrodzie pełnym świeżych, soczystych owoców i aromatycznych ziół. Wokół was unosi się zapach dojrzałych jabłek, mięty, rozmarynu i kwiatów cytryny. Czujecie, jak te zapachy otulają was i wypełniają spokojem. Teraz sięgacie po dojrzały owoc. Może to jest soczysta pomarańcaz, delikatnie kwaśne jabłko albo słodkie winogrono. Bierzecie mały kęs i pozwalacie, aby smak powoli rozchodził się po waszych ustach. Smak jest głęboki, bogaty i sprawia, że czujecie lekkość oraz radość. Każdy kęs to dawka pozytywnej energii dla waszego ciała.* *W dłoniach trzymacie filiżankę swojego ulubionego, ciepłego napoju. Może to herbata ziołowa, czekolada na gorąco albo woda z plasterkiem cytryny i miodem. Powoli wciągacie powietrze i delektujecie się zapachem, który uspokaja wasze myśli. Ten napój daje wam uczucie ukojenia i spokoju.* *Wyobraźcie sobie, jak każdy zdrowy kęs jedzenia i każdy łyk napoju wypełnia wasze ciało energią. Wasz organizm dziękuje wam za troskę, za wartościowe smaki, które mu dostarczacie. Czujecie, jak każdy kawałek jedzenia wspiera wasze zdrowie i dodaje wam siły na cały dzień.* *Powoli zaczynacie wracać do tu i teraz. Zwracacie uwagę na swoje ciało, jak się czuje – zrelaksowane, spokojne, pełne harmonii. Weźcie jeszcze jeden głęboki wdech i wydech. Kiedy będziecie gotowi, otwórzcie oczy i uśmiechnijcie się do siebie. Jesteście gotowi na nowe, pozytywne doświadczenia.*

Scenariusz 4.
KIEDY JEDZENIE STAJE SIĘ PROBLEMEM, CZYLI OTWARCIE O ZABURZENIACH ODŻYWIANIA
Ważny scenariusz do realizacji z tą grupą wiekową. Warto, aby nauczyciel prowadzący zajęcia był przygotowany merytorycznie z tematyki zaburzeń odżywiania i otyłości u młodzieży. Odpowiednia wiedza i przygotowanie pozwalają na bezpieczne przeprowadzenie spotkania. Wciąż należy pamiętać, że spotkanie ma charakter psychoedukacyjny, nie terapeutyczny. W przypadku dostrzeżenia problemów doświadczanych przez indywidualnych uczniów i uczennice należy skierować sprawę do psychologa szkolnego i podjąć zakładane procedurą szkolną działania interwencyjne.

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

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	Aktywność 1. Wprowadzenie do tematu spotkania Nauczyciel wyjaśnia, że zajęcia podejmą ważne tematy związane z podejściem do odżywiania i dbania o siebie. W czasie spotkania omówione zostaną problemy, które mogą się pojawić w związku z jedzeniem oraz jak to może się przekładać na funkcjonowanie młodego człowieka, a także jego stan psychiczny. Elementem zajęć będzie także poszukiwanie asertywnych sposobów na komunikowanie swoich potrzeb związanych z odżywianiem się oraz praca nad umiejętnością proszenia o pomoc. • *Czy kiedykolwiek słyszeliście hasło zaburzenia odżywiania?* • *Jak je rozumiecie?*
15 min	Aktywność 2. Zaburzenia odżywiania – zapoznanie z informacjami Uczniowie i uczennice zapoznają się z tekstem dotyczącym zaburzeń odżywiania. Wybierają z tekstu jedno zdanie z informacją, która jest dla nich szczególnie istotna i o której uważają, że każdy powinien ją znać. Następnie w parach porównują wybrane zdania i zapisują oba. Refleksja podsumowująca: • *Jakie zdania wybraliście? Co było dla was szczególnie ciekawe?* • *Czy w tekście znajduje się coś, co was zaskoczyło?* • *Jakie są wasze emocje po przeczytaniu tego tekstu?*
10 min	Aktywność 3. Karta pracy: co zrobić, aby pozytywnie myśleć o własnym ciele Uczniowie i uczennice indywidualnie wypełniają kartę pracy, która zawiera pytania: 1. Jakie cechy swojego ciała lubię najbardziej? 2. Jak mogę dbać o swoje ciało w sposób zdrowy i zrównoważony?

	3. Wymień trzy pozytywne afirmacje dotyczące swojego wyglądu, które mogą pomóc budować lepszy obraz siebie. 4. Jakie kroki mogę podjąć, aby być bardziej asertywnym/asertywną w wyrażaniu swoich potrzeb?
15 min	Aktywność 4. Dyskusja: Jak możemy wspierać zdrowe podejście do ciała w naszej społeczności? Uczniowie i uczennice dzielą się na dwie grupy, z których jedna prezentuje pomysły na działania szkolne, a druga na inicjatywy w rodzinie i lokalnej społeczności odnośnie do zdrowego podejścia do dbania o ciało oraz promowania wiedzy na temat zaburzeń odżywiania. W ramach dyskusji obie grupy wybierają 2 działania, które ich zdaniem byłyby najbardziej realne do zorganizowania w ich społeczności. Jeśli klasa jest duża, dzielimy każdą z grup na podgrupy 3–4-osobowe, aby zapewnić możliwość zaangażowania się każdej uczennicy i każdego ucznia. Modyfikacja: W przypadku mniej zaangażowanych lub młodszych klas zadanie można zastąpić uproszczeniem – stworzeniem prostego plakatu na temat znaczenia obrazu własnego ciała.
Dodatkowo	Dodatkowe filmy, które można obejrzeć z nastolatkami: • https://www.youtube.com/watch?v=jsXunfNw1xY • https://www.youtube.com/watch?v=cfSnIWt_Y9g • https://www.youtube.com/watch?v=3Bax8ijH038 (*Why are eating disorders so hard to treat?* – polskie napisy) • https://www.youtube.com/watch?v=KaiRr47xXl4&rco=1 Warto dostosować wybór filmów do wrażliwości uczniów i uczennic.

Scenariusz 5.
WIRTUALNE WZORCE

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

	Alternatywnie: Uczniowie i uczennice mogą odegrać na zmianę rolę osoby prowadzącej wywiad i osoby odpowiadającej. Można na taką okoliczność przygotować im karty z opisem osób, w które mają się wcielić.
20 min	Aktywność 3. Podsumowanie sondy Uczniowie i uczennice opowiadają o swoich odczuciach i wrażeniach po przeprowadzeniu sondy. Każdy zespół czyta odpowiedź na to samo pytanie, po czym odbywa się dyskusja na temat pytania: • czy odpowiedzi są podobne, czy różne? • jak odpowiadali uczestnicy sondy? • czy uczniowie i uczennice zgadzali się z przedstawionymi opiniami? Nauczyciel podkreśla, że każdy człowiek wygląda inaczej, ma różne umiejętności i nawet jeśli użyje różnych filtrów, nie zmieni się to, jak naprawdę wygląda. Rzeczy publikowane w internecie są często przerabiane przez filtry i inne programy i nigdy nie mamy pewności, że to, co widzimy w internecie, wygląda tak naprawdę w realnym świecie. Nauczyciel mówi uczniom i uczennicom, że zgodnie z wynikami badań osoby, które częściej korzystają w ogóle z mediów społecznościowych, są mniej zadowolone ze swojego wyglądu, ponieważ porównują się do innych, a w mediach promowane są wychudzone sylwetki dziewcząt i umięśnione sylwetki chłopców.
5 min	Ewaluacja
	Dodatkowe filmy: • https://www.youtube.com/watch?v=l9WN9dqNTdY&t=51s

Moduł tematyczny: Postawy obywatelskie

Opis:	Zaangażowanie obywateli stanowi fundament silnych i dynamicznych społeczeństw demokratycznych. Aby demokracja mogła się rozwijać i przetrwać, konieczne jest zapewnienie wszystkim ludziom możliwości korzystania zarówno z ich praw, jak i wypełniania obowiązków. Ponieważ demokracja opiera się na świadomych i aktywnie działających obywatelach, ludzie powinni rozumieć zasady oraz mechanizmy działania demokracji, a także umieć wpływać na procesy i rezultaty polityczne, społeczne czy gospodarcze. Wzmacnianie postaw obywatelskich to kluczowy element rozwoju demokracji. Edukacja obywatelska i uczenie się przez całe życie, które dostarczają jednostkom wiedzy, umiejętności i postaw niezbędnych do praktykowania i obrony demokracji, własnych poglądów, wpływu na swoje

	społeczności, odgrywają istotną rolę w procesie rozwoju całych społeczeństw i każdego młodego obywatela. Szkoła średnia to okres krytyczny dla uczniów, którzy rozwijają swoje umiejętności społeczno-emocjonalne. Wkraczając we wczesną dorosłość, napotykają szeroką gamę wyzwań społecznych, w tym presję rówieśniczą, konflikty i konieczność podejmowanie decyzji. Ucząc umiejętności rozwiązywania problemów społecznych, umożliwiamy uczniom i uczennicom dokonywanie świadomych wyborów, budowanie zdrowych relacji i skuteczne zarządzanie konfliktami.
Pytanie przewodnie:	Jak kreując swoje postawy obywatelskie, mogę zmienić to, co istotne dla mojej społeczności? W jaki sposób mogę mieć wpływ na świat, jaki nas otacza? Co jako obywatel/obywatelka danego miasta, kraju, świata mogę zrobić w kwestii problemów i wyzwań, przed jakimi stoimy? Dlaczego warto działać i angażować się?
Grupa wiekowa:	14–19 lat (uczniowie i uczennice szkół ponadpodstawowych)
Czas potrzebny na realizację wszystkich scenariuszy:	4 x 45 min (z możliwością poszerzenia czasu pracy w grupach, które mają do tego przestrzeń organizacyjną)
Efekty uczenia się i rozwijane kompetencje:	• poznanie własnych zasobów kompetencyjnych; • budowanie pewności siebie i umiejętności współpracy w zróżnicowanych grupach; • rozwój umiejętności podejmowania decyzji i brania odpowiedzialności za swoje działania; • rozwój poczucia sprawczości; • zwiększenie poczucia wpływu na społeczeństwo, w którym żyjemy oraz poznanie narzędzi i możliwości, jakie mamy jako obywatele i obywatelki; • zwiększenie świadomości problemów społecznych i ich wpływu na życie zarówno jednostki, jak i całej społeczności.

Scenariusz 1.
JAKIE PROBLEMY WYSTĘPUJĄ W MOJEJ LOKALNEJ SPOŁECZNOŚCI?

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
5 min	PRETEST Skala Sprawczości Uczniowie i uczennice wypełniają skalę sprawczości. Wyniki pozostawiają dla siebie. Nauczyciel może zachęcić do podzielenia się nimi indywidualnie, aby poznać odpowiedzi poszczególnych osób.
5 min	Aktywność 1. Rozpoznawanie problemów społecznych w moim otoczeniu Nauczyciel wyjaśnia, że młodzież w ramach programu #ZobaczEmocje rozpoczyna nowy cykl tematyczny, w toku którego będzie miała okazję nauczyć się praktycznie działać w swojej społeczności i przyjrzy się emocjom, jakie daje im aktywność w lokalnej społeczności.

	Najbliższe spotkania spędzimy pod hasłem poczucia sprawczości i partycypacyjności w ważnych zmianach społecznych. Po krótkim wstępie nauczyciel dzieli uczniów na 3–5-osobowe grupy i wyjaśnia zadanie: *Każda grupa dostanie zestaw zdjęć, które przedstawiają różne sytuacje z życia ludzi. Waszym zadaniem jest podpisać te zdjęcia, zastanawiając się, co one pokazują.* Każda grupa otrzymuje zestaw zdjęć i rozpoczyna pracę. Uczniowie i uczennice oglądają zdjęcia, dyskutują w grupach, wymyślają odpowiednie podpisy, a nauczyciel w tym czasie przechadza się między grupami, oferując wsparcie i podpowiedzi. Zachęca do zwracania uwagi na szczegóły: • *Co widzicie w twarzach tych ludzi?* • *Jakie emocje wywołuje to zdjęcie?* • *Co to może oznaczać w kontekście ich życia codziennego?* Nauczyciel zachęca do swobodnej wymiany myśli zgodnie z hasłem: *Nie ma złych odpowiedzi, ważne jest to, co wy czujecie i jak to interpretujecie*. Po zakończeniu pracy grupy prezentują swoje podpisy i wyjaśniają swoje interpretacje. Nauczyciel słucha uważnie, dziękuje każdej grupie za zaangażowanie, podkreślając różnorodność punktów widzenia, a także elementy zbieżne. Zdjęcia do aktywności: 1. osoby w konflikcie – przemoc rówieśnicza, konflikty społeczne, hejt; 2. starsza osoba siedząca samotnie w parku, przy nodze laska wspomagająca chodzenie – temat starości i samotności, problemy demograficzne, konflikt pokoleń, niepełnosprawność; 3. bezdomny z plecakiem śpiący na ławce – problem bezdomności, uzależnienia, alkoholizmu; 4. dzieci w szkole z wyraźnym podziałem na grupy – wykluczenie społeczne, bullying, cyberbullying; 5. osoba przy stole z rachunkami i ręką na głowie – problemy finansowe, problemy ekonomiczne, bezrobocie; 6. zaśmiecony las – problemy środowiskowe, zaniedbanie otoczenia; 7. ludzie w czasie powodzi – powódź, klęski żywiołowe, zmiany klimatyczne, utrata dobytku; 8. młoda osoba z plecakiem stojąca samotnie na dworcu – migracja lub ucieczki z domu młodych, bezdomność.
30 min	Aktywność 2. Analiza problemów lokalnych – World café Nauczyciel przygotowuje salę, ustawiając 5-6 stolików. Każdy stolik poświęcony jest innemu obszarowi społecznego życia, wybranemu przed zajęciami, np.:

	osoby starsze, dzieci, osoby z problemami zdrowotnymi, młodzież, kobiety, mężczyźni. Na każdym stoliku znajduje się duży arkusz papieru z oznaczeniem dla tematu danego stolika oraz trzema pytaniami: 1. Jakie w tym obszarze widzimy problemy? 2. Jak czują się osoby dotknięte tymi problemami? 3. Jakie emocje to budzi we mnie? Klasa zostaje podzielona na 5–6 grup, które będą pracować przy stolikach (odpowiednio dla liczby stolików). Każda grupa ma 5 minut na zapisanie odpowiedzi na pytania dotyczące przypisanego obszaru. Po upływie czasu grupy zmieniają stolik zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aż odwiedzą wszystkie stoliki. Ważne jest, by uczniowie i uczennice nie powtarzali zapisów poprzednich grup, lecz uzupełniali to, co już zostało napisane. Przy ostatnich stolikach czas pracy można skrócić do 3 minut. Po zakończeniu pracy nauczyciel moderuje omówienie wyników. Każdy arkusz jest omawiany na forum klasy, a na tablicy lub kartce flipchartowej zapisywane są najważniejsze problemy, które uczniowie i uczennice uznają za najbardziej pilne do rozwiązania. Na zakończenie nauczyciel podsumowuje zajęcia, podkreślając wagę zauważania problemów społecznych i wspólnego poszukiwania rozwiązań.
8 min	Aktywność 3. Nasz problem Wybór jednego kluczowego problemu przez uczniów i uczennice, na którym chcą się skupić w ramach cyklu zajęć. Samodzielny wybór we współpracy z grupą ma dać szansę na podwyższenie poczucia sprawczości oraz wzmocnienie znaczenia partycypacyjności w grupie rówieśniczej. Nauczyciel dzieli uczniów i uczennice na 5–6 zespołów (może to zrobić losowo, według zainteresowań lub wcześniejszych grup roboczych). Wyjaśnia uczniom i uczennicom, że w tym ćwiczeniu każda grupa wybierze jeden problem, który uważa za ważny i który był omawiany w poprzednim ćwiczeniu. Nad tym problemem będą pracować przez kolejne zajęcia. *W każdym zespole wybierzecie jeden problem społeczny, który waszym zdaniem jest najbardziej istotny i który chcielibyście rozwiązać. Wybór tego problemu będzie podstawą do dalszej pracy – będziemy go analizować, planować działania i szukać skutecznych rozwiązań.* Każda grupa dyskutuje przez około 5 minut (lub dłużej, jeśli jest na to przestrzeń organizacyjna – warto, aby grupy były pewne swojego wyboru tematu), analizując: • Dlaczego dany problem jest dla nich ważny? • Jakie widzą potencjalne możliwości rozwiązania tego problemu? • Czy wszyscy członkowie zespołu czują, że warto się zaangażować w ten temat?

	Zapisanie wybranego problemu na karcie problemu. Nauczyciel rozdaje każdemu zespołowi kartę problemu (przygotowaną wcześniej według poniższego wzoru). Wyjaśnia, jak należy ją wypełnić, podkreślając, że jest to pierwszy krok do zrozumienia i rozwiązania problemu.
2 min	Podsumowanie Na podsumowanie nauczyciel pyta uczestników zajęć (wypowiadają się chętni): • *Co dla mnie oznacza postawa obywatelska?* • *Czy dostrzegam nowe problemy/ wyzwania mojej społeczności, których nie byłem/byłam świadoma?* • *Z jaką emocją kończę dzisiejsze zajęcia?* *Kolejne zajęcia poświęcimy przyjrzeniu się sobie i temu, jak nasze umiejętności/ kompetencje mogą przydać się w tworzeniu rozwiązań i działań dla problemów/ wyzwań obywatelskich. Zastanowimy się także, jak i co daje nam współpraca przy tego typu projektach i działaniach.*
Dodatkowe – pogłębiona analiza problemu	Zachęcamy, aby uczniowie i uczennice realizowali między zajęciami badania, analizując, czy problemy, które zostały przez nich zidentyfikowane, rzeczywiście są doświadczane przez osoby chodzące do ich szkoły mieszkające w ich mieście, gminie czy dzielnicy. Badania mogą przeprowadzić z wykorzystaniem ankiet badawczych, które opracują w zespołach lub w ramach wywiadów z osobami z okolicy. Tego typu działania uczą młode osoby samodzielności, pogłębiają refleksyjność i pokazują różnorodność poglądów i punktów widzenia. Zmierzenie się z różnorodnością podejść daje młodym szansę na weryfikowanie przekonań, a nawet uprzedzeń, które świadomie bądź podświadomie mają.

Scenariusz 2.
JA JAKO AKTYWNY OBYWATEL – MOJE MIEJSCE W GRUPIE
Rozwijanie umiejętności takich jak współpraca, komunikacja czy rozwiązywanie problemów buduje w młodzieży poczucie własnej wartości i skuteczności. To przekłada się na jej pewność siebie i gotowość do podejmowania wyzwań w życiu codziennym. Dostrzeganie własnych mocnych stron i umiejętność współpracy w zróżnicowanej grupie, którą łączy wspólna misja obywatelska czy społeczna, to potencjał do tworzenie bezpiecznego środowiska do rozwoju potencjału każdego ucznia i każdej uczennicy. Ważnym elementem spotkania jest umiejętność podejmowania decyzji.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
7 min	Aktywność 1. Wprowadzenie z wykonaniem testu na umiejętność podejmowania decyzji *W działaniach obywatelskich bardzo ważne jest współdziałanie z innymi osobami, które podzielają nasze wartości, misję i chęć wprowadzenia konkretnej zmiany. Wspólne działanie*

	pozwala efektywniej rozwiązywać problemy społeczne i stawiać czoła wyzwaniom, które dotyczą naszej społeczności. *Dzisiejsze zajęcia poświęcimy na poznanie, jak możemy działać jako aktywni obywatele. Zastanowimy się również, jak najlepiej współpracować i wykorzystać naszą różnorodność w grupie.* Pierwszym krokiem będzie wykonanie testu na umiejętność podejmowania decyzji oraz radzenia sobie ze stresem. To pozwoli uczniom i uczennicom lepiej zrozumieć siebie oraz jak funkcjonują w obliczu konieczności podejmowania decyzji. Uczniowie i uczennice wykonują testy w formie papierowej lub elektronicznej. Refleksja: • *Co wynika z waszych odpowiedzi? Jak rozumiecie swoje wyniki?* • *Co w testach wskazuje na wasze mocne strony?* • *Czy zauważyliście/zauważyłyście jakieś obszary, w których chcielibyście/chciałybyście się rozwijać?*
38 min	Aktywność 2. Tworzenie zespołu – praca z pierwszą częścią karty Planowanie projektu obywatelskiego Na początku nauczyciel rozdaje uczniom i uczennicom przygotowane tabele, w których znajdą trzy kolumny: pierwszą dotyczącą mocnych stron (*Twoje obszary mocy w pracy projektowej, społecznej i grupowej*), drugą dotyczącą słabych stron (*Twoje obszary do doskonalenia w pracy projektowej i społecznej*) oraz trzecią przeznaczoną na opinie od członków grupy (*Mocne strony zauważone przez innych i w czym zespół może cię wesprzeć*). Uczniowie i uczennice indywidualnie wypełniają pierwsze dwie kolumny, zastanawiając się nad swoimi kompetencjami oraz obszarami, które wymagają rozwoju. Po zakończeniu etapu indywidualnej refleksji nauczyciel organizuje rozmowę grupową. W tym procesie uczniowie i uczennice wzajemnie uzupełniają swoje tabele, wypełniając trzecią kolumnę na podstawie obserwacji i doświadczeń ze współpracy w zespole. Nauczyciel powinien upewnić się, że rozmowa odbywa się w atmosferze wsparcia i wzajemnego szacunku. Uwaga dla nauczyciela co do wdrożenia technologii: Jeśli to możliwe organizacyjnie, warto zaproponować, aby uczniowie tworzyli i uzupełniali swój plik w formie elektronicznej jako prezentacje lub inny rodzaj pliku, dorzucać do tego także zdjęcia, krótkie filmy np. z własnymi wypowiedziami, z zebranymi opiniami innych osób nt. naszych pomysłów. Kiedy tabele zostaną uzupełnione, trzeba wyjaśnić uczniom i uczennicom, że ich zadaniem będzie wspólne stworzenie prezentacji ukazującej potencjał ich zespołu. Zespół może wybrać dowolną formę prezentacji, np. kolaż, plakat, film lub prezentację cyfrową. Praca powinna uwzględniać kompetencje wszystkich członków grupy oraz

	odpowiedź na pytanie: *Jakie umiejętności i kompetencje naszego zespołu mogą wspierać działania obywatelskie?* Zadanie można rozpocząć podczas zajęć, a jego finalizację zaplanować na czas pozalekcyjny. Na zakończenie zajęć nauczyciel zaprasza grupy do prezentacji swoich efektów. Uwagi dla nauczyciela: • Zapewnij uczniów, że nie muszą być artystycznie uzdolnieni, aby stworzyć kolaż – liczy się wyłącznie ich interpretacja siebie. • Zwracaj uwagę na budowanie atmosfery szacunku i otwartości podczas dzielenia się pracami. • Ćwiczenie to można dostosować do różnych grup wiekowych w szkole ponadpodstawowej, dostosowując dodatkowe pytanie interpretacyjne i refleksyjne do różnych wyzwań i sytuacji aktualnych w danej grupie rówieśniczej.
2 min	Aktywność 3. Krótkie podsumowanie i zaproszenie na kolejne spotkanie

Scenariusz 3.
PRACA ZE ZMIANĄ
W ramach zajęć młodzież będzie miała okazję zastanowić się nad tym, czym jest dla nich zmiana oraz jak ją postrzegają w różnych aspektach swojego życia – zarówno w sferze prywatnej, jak i grupowej. W kontekście indywidualnym uczniowie i uczennice będą analizować, w jaki sposób zmiany wpływają na ich osobisty rozwój, samopoczucie oraz codzienne decyzje. W kontekście grupowym skupią się na tym, jak zmiana zachodzi w społecznościach, w których żyją – w szkole, w rodzinie, w grupach rówieśniczych czy też w kontekście szerszym, czyli w społeczeństwie i kulturze.
Celem zajęć jest rozwijanie w młodzieży tzw. *growth mindset* – nastawienia na ciągły rozwój, które zakłada, że nasze zdolności i kompetencje nie są czymś wrodzonym ani stałym, lecz mogą się zmieniać i rozwijać dzięki wysiłkowi, nauce i doświadczeniu. Uczestnicy i uczestniczki będą przekonywać się, że to, co wydaje się trudne, nie jest niemożliwe do osiągnięcia, a niepowodzenia to tylko okazja do nauki i rozwoju. Zajęcia mają na celu wzmacnianie przekonania, że nie ma ograniczeń w kształtowaniu swoich umiejętności – kompetencje są czymś, nad czym można pracować, a każdy postęp jest efektem konsekwentnej pracy i zaangażowania.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
7 min	Aktywność 1. Wprowadzenie i refleksja nad nastawieniem na rozwój i zmianę Nauczyciel wprowadza uczniów i uczennice w temat zajęć wyjaśniając, że będą kontynuować dotychczasowe działania w cyklu tematycznym. Zadaje pytanie, co musi się wydarzyć, aby rozwiązać albo przynajmniej zmniejszyć problem

	społeczny, który napotykają. Zanim sobie odpowiedzą na to pytanie, rozwiążą krótki test (diagnoza nastawienia na rozwój). Uczniowie i uczennice odpowiadają na pytania, a następnie określają wynik, jaki uzyskali. W ten sposób dowiadują się, czy prezentują aktualnie tzw. *growth mindset* czy *fixed mindset*. Wyjaśnienie dla nauczyciela: Badania Carol Dweck wskazują, że ludzie różnią się w swoich przekonaniach na temat możliwości zmiany inteligencji: • osoby z *growth mindset* wierzą, że mogą stać się bardziej inteligentne dzięki wysiłkowi i nauce; • osoby z *fixed mindset* są przekonane, że ich poziom inteligencji jest ustalony od urodzenia i nie można go znacząco zmienić. To oznacza, że osoby nastawione na rozwój czują, że mają wpływ na swoje wyniki i rozwój. To poczucie kontroli jest kluczowe dla dobrego samopoczucia psychicznego, ponieważ zmniejsza stres i lęk związany z niepowodzeniami. Osoby z *fixed mindset* mogą czuć się zniechęcone, gdy napotkają trudności, wierząc, że ich brak postępów wynika z ich niezmiennych ograniczeń. *Growth mindset* wzmacnia motywację do podejmowania wyzwań, co zwiększa poczucie własnej wartości. Osoby z *growth mindset* lepiej radzą sobie z presją, ponieważ wierzą, że wysiłek i nauka mogą przynieść poprawę. Nastawienie na rozwój (*growth mindset*) pomaga uczniom i uczennicom osiągać lepsze wyniki w szkole, co z kolei może zwiększać ich szanse na poprawę sytuacji życiowej, np. wyjście z ubóstwa (Card, 2001). W porównaniu z uczniami i uczennicami o nastawieniu na stałość (*fixed mindset*), uczniowie i uczennice z *growth mindset*: chętniej uczestniczą w życiu szkolnym, podejmują trudniejsze zadania, uczą się więcej, osiągają lepsze wyniki w nauce (Aronson, Fried, & Good, 2002; Blackwell, Trzesniewski, & Dweck, 2007; Romero et al., 2014). Narzędzia badawcze do badania *growth mindset* są zazwyczaj stosowane u dzieci i nastolatków, a nie u dorosłych. Nauczyciel wyjaśnia uczniom i uczennicom, jak mają wyliczyć wynik swojej diagnozy. Uczniowie i uczennice powinni wyliczyć średnią dla wszystkich 3 pytań. Im wyższy średni wynik (do 6), tym bliżej *growth mindset*. Źródło do narzędzia prezentowanego w aktywności: • Dweck, C. S. (1999). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development.* Philadelphia: Psychology Press. • Dweck, C. S., Chiu, C. Y., & Hong, Y. Y. (1995). Implicit theories and their role in judgments and reactions: A world from two perspectives. *Psychological Inquiry, 6*(4), 267-285. W efekcie testu nauczyciel wyjaśnia, że temat, którym uczniowie i uczennice będą się zajmować na tych zajęciach, to ZMIANA (zapisuje lub wyświetla na tablicy).
18 min	Aktywność 2. Ja teraz – Ja w przyszłości -– Zmiana indywidualna

	Uczniowie i uczennice wypełniają kartę pracy, w której opisują swoje zasoby, zainteresowania i umiejętności obecnie oraz wskazują, jak chcą siebie widzieć w przyszłości. Przy strzałkach wypisują: • Co mogę zrobić, aby zaszła zmiana? • Kto może mi pomóc w zmianie? • Ile czasu potrzebuję, aby zaszła zmiana?
15 min	Aktywność 3. Zmiana społeczna Uczniowie i uczennice w sposób kreatywny i zabawny zastanawiają się nad działaniami na rzecz zmiany społecznej. Klasa zostaje podzielona na trzy zespoły, z których każdy pracuje nad jednym problemem z wybranej bajki: • Czerwony Kapturek: Jak zapobiec zagrożeniu ze strony wilków w lesie? • Królewna Śnieżka: Jak walczyć z krzywdzącymi standardami piękna? • Jaś i Małgosia: Jak pomóc dzieciom z biednych rodzin, aby uniknęły niebezpieczeństw ze strony nieznajomych? Jeśli klasa jest duża, możemy te zespoły dodatkowo podzielić na podgrupy – tak aby uczniowie i uczennice pracowali w 3–5 osób. Uwaga! Uczniowie i uczennice mogą też zaproponować własne problemy społeczne, które ich zdaniem widoczne są w bajkach. Wszystko zależy od długości czasu dostępnego do realizacji aktywności. Każda grupa zaczyna od krótkiej dyskusji nad problemem w swojej bajce i zapisuje kluczowe problemy. Następnie uczniowie i uczennice tworzą plan zmian, wykorzystując kreatywne metody, takie jak rysunki, diagramy czy nawet scenki improwizowane, aby zilustrować swoje pomysły na rozwiązanie problemu.
5 min	Podsumowanie i wnioski. Planowanie projektu społecznego – ciąg dalszy *Bajki, nad którymi pracowaliście/pracowałyście, często kończą się szczęśliwie – bohaterowie i bohaterki pokonują przeszkody, rozwiązują problemy i wszystko dobrze się układa. W prawdziwym życiu zmiana też jest możliwa, ale wymaga czegoś więcej niż magicznego zaklęcia czy jednorazowego działania. Często trzeba czasu, wytrwałości, pracy zespołowej i odpowiednich środków, aby wprowadzić zmianę, szczególnie jeśli dotyczy większego problemu społecznego.* *To, co dziś stworzyliście/stworzyłyście, pokazuje, że każdy problem można zacząć rozwiązywać, jeśli wspólnie szukamy pomysłów i angażujemy różne zasoby. Ważne jest, żeby pamiętać, że zmiana nie dzieje się od razu, ale krok po kroku. Nie wszystko uda się rozwiązać od razu, a czasem trzeba spróbować kilku różnych rozwiązań, zanim znajdziemy to właściwe.* *Najważniejsze jest jednak to, że zmiana jest możliwa. Nawet najmniejsze kroki – takie jak rozmowa, uświadamianie innych czy działanie w zespole – mogą prowadzić do czegoś większego. To wy, jako młodzi obywatele, możecie być twórcami i twórczyniami tych zmian w waszym otoczeniu.*

	Uczniowie i uczennice w grupach wyznaczonych na 1. i 2. zajęciach wypełniają kolejną część karty *Planowanie projektu społecznego* – tabelkę *Najważniejsze elementy naszego działania*.
Dodatkowa aktywność	Dodatkowa aktywność. Łańcuch zmiany Działanie indywidualne: Każdy uczestnik i każda uczestniczka otrzymuje jedno domino. Używając markerów i papieru, uczestnicy i uczestniczki zastanawiają się i zapisują działania, jakie mogą podjąć, aby rozwiązać problem społeczny, na którym im zależy. Przykłady działań to: *Ograniczenie marnowania odpadów*, *Reagowanie na przemoc rówieśniczą* czy *Wspieranie lokalnych przedsiębiorstw*. Po wybraniu działania uczestnicy i uczestniczki ozdabiają swoje domino symbolem lub wiadomością, która je reprezentuje. Łączenie łańcucha: Uczestnicy i uczestniczki ostrożnie układają swoje domina w linii, tworząc łańcuch, który po uruchomieniu wywoła reakcję łańcuchową. Ćwiczenie obrazuje, jak indywidualne działania, gdy są ze sobą połączone, mogą nabrać większego znaczenia i wpłynąć na większą zmianę. Refleksja i dyskusja: Po zakończeniu reakcji łańcuchowej nauczyciel przeprowadza dyskusję, zadając następujące pytania: • *Co zauważyliście/zauważyłyście podczas tej aktywności?* • *W jaki sposób to ćwiczenie odnosi się do idei zmiany społecznej?* • *Czy potraficie podać przykłady z rzeczywistości, w których indywidualne działania przyczyniły się do znaczącej zmiany społecznej? (możesz odwołać się do poniższych studiów przypadku).* • *Jak możecie przyczynić się do pozytywnych zmian społecznych w swojej społeczności?* • *Dlaczego ważne jest uwzględnianie różnych punktów widzenia podczas wprowadzania zmiany społecznej?* Ćwiczenie kończy się krótkim podsumowaniem, które może obejmować zachętę do realizowania swoich pomysłów w codziennym życiu.

Scenariusz 4.

TWORZENIE PLANU NA ZMIANĘ

Podczas zajęć uczniowie i uczennice wspólnie planują działania, które mogą przyczynić się do rozwiązania konkretnego problemu społecznego. Proces ten obejmuje refleksję nad rodzajami działań, które najlepiej odpowiadają ich indywidualnym umiejętnościom, zainteresowaniom oraz potencjałem grupy. Młodzież projektuje działania zgodnie z metodą *Design Thinking*. Taka forma pracy nie tylko rozwija umiejętność współdziałania, ale także wzmacnia poczucie sprawczości i kontroli nad otaczającą rzeczywistością. Planowanie konkretnych kroków prowadzących do

realizacji wybranej zmiany pozwala młodym ludziom zobaczyć, że ich działania mają sens i mogą przynieść realne efekty. Dzięki temu rośnie ich poczucie wartości oraz wiara we własne możliwości.
Uczestnicy i uczestniczki uczą się radzenia sobie z wyzwaniami w sposób konstruktywny i angażujący. Wyznaczanie osiągalnych celów i obserwowanie postępów w pracy pomaga im budować poczucie sukcesu i redukuje stres związany z bezradnością wobec większych problemów społecznych. Jednocześnie wspólne działania w grupie wzmacniają relacje i uczą wzajemnego wsparcia, co może przyczynić się do poprawy samopoczucia i budowania pozytywnych więzi w środowisku rówieśniczym.
Uwaga! Jeśli jest to możliwe, warto dać uczniom i uczennicom więcej czasu na tworzenie Planu Projektu Społecznego. Wówczas jest większa szansa, że wypracowane pomysły będą rzeczywiście kreatywne i mobilizujące do działania dla młodych. Warto zachęcać młodych do powiązania planowanych działań z innymi aktywnościami, które mają miejsce w szkole np. działalnością samorządu szkolnego.

Czas	Rodzaj aktywności i jej opis
20 min	Aktywność 1. Wprowadzenie – krok 1 i 2 Nauczyciel wyjaśnia, że w czasie tych zajęć uczniowie i uczennice przygotują plan projektu społecznego. Grupy zaczynają od wypełnienia Kroku 1 i 2 na karcie *Projektujemy działania* (Okażcie empatię, Opiszcie potrzeby). Zadanie powinni/powinny zrealizować na podstawie wniosków z poprzednich spotkań oraz prowadzonych między zajęciami badań i analiz.
20 min	Aktywność 2. Szczegóły projektowe Uczniowie i uczennice, pracując w grupach, opracowują kolejne kroki na karcie *Projektujemy działania* (Pomysł i Prototypowanie). Następnie przygotowują prezentację na temat wymyślonych projektów. Dodanie aspektu technologicznego: Jeśli jest to możliwe, zachęcamy, aby uczniowie i uczennice przygotowali multimedialne prezentacje swoich projektów. Oprócz zwykłych prezentacji interaktywnych mogą przygotować inne, ciekawe materiały, jak np. filmiki, podcasty, infografiki. Do przygotowania takich materiałów wystarczą ich własne smartfony i kreatywność. Dodanie elementu rówieśniczej informacji zwrotnej: Jeśli macie na to czas, warto zachęcić uczniów i uczennice, aby udzielili sobie (pomiędzy grupami) informacji zwrotnej na temat opracowanych projektów. Zwracamy uwagę na sposób przekazywania informacji oraz znaczenie dobrej, empatycznej informacji zwrotnej, która daje korzyści odbiorcy. Niedopuszczalne w tym przypadku są słowa krytyczne, których głównym celem będzie umniejszenie czy wyśmianie pracy innej grupy.
5 min	Aktywność 3. Refleksja Uczniowie i uczennice po wykonaniu zadania przyglądają się swojej pracy i odpowiadają na pytania: 1. Czy zaplanowane działania możemy wdrożyć w życie? 2. Co dalej? Jak dalej możemy działać? Co musimy teraz zrobić? 3. Jak czujemy się po dzisiejszych zajęciach? 4. Jakie emocje mielibyśmy, gdyby udało nam się zrealizować ten projekt?

Propozycje bilecików wyjściowych

Najważniejszą rzeczą, której się dzisiaj nauczyłem/nauczyłam, było...
Potrzebuję pomocy z...
Chciałbym/Chciałabym dowiedzieć się więcej o...
Oceń swoje zrozumienie dzisiejszego tematu w skali od 1 do 10.
Omówcie, w jaki sposób dzisiejsza lekcja może być wykorzystana w waszym życiu.
Przewiduj, czego nauczymy się dalej w tym temacie.
Podsumuj dzisiejszą lekcję w 25 starannie dobranych słowach.
Najlepszą częścią dzisiejszych zajęć było...

szkoła ponadpodstawowa

dla nauczyciela
#PRZEWODNIK

Ministerstwo
Edukacji Narodowej

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA