



Lekcja ⑤

JESTEŚMY BEZPIECZNI W RELACJACH Z RÓWIEŚNIKAMI

Scenariusz w formie prezentacji

2025/2026





CELE ZAJĘĆ - dzieci dowiedzą się:

- jakie są podstawy bezpiecznych relacji z rówieśnikami,
- co to jest empatia i jak możemy pomagać innym,
- jak radzić sobie z własnymi trudnymi emocjami i do kogo zwrócić się o pomoc.

1. KAŻDY Z NAS JEST WAŻNY

(potrzebna **plastelina oraz duży karton lub kartka z flipchartu, kredki, ołówki**)

Nauczyciel wita się z dziećmi na kolejnej lekcji w ramach **Akademii Bezpiecznego Puchatka** i mówi, że będzie ona dotyczyć wzajemnych relacji oraz tego, jak sprawić, aby każdy czuł się w klasie komfortowo i bezpiecznie. Następnie prosi uczniów aby ulepili z plasteliny przedmioty związane ze swoimi zainteresowaniami, z tym, **co lubią robić po lekcjach i co szczególnie ich pasjonuje**. W czasie pracy dzieci Nauczyciel wypisuje na kartonie w różnych miejscach kategorie zainteresowań np. **sport, muzyka, książki, filmy, gry komputerowe, taniec, zwierzęta, rysowanie** itp. Gdy wszyscy skończą już lepienie, Nauczyciel prosi o umieszczenie swojej pracy na kartonie pod pasującą kategorią i podpisanie jej. Jeśli dzieci nie potrafią jeszcze czytać, Nauczyciel może opatrzyć je drobnymi rysunkami lub przeczytać je całej klasie. W ten sposób powstanie makieta zainteresowań, którą Nauczyciel analizuje wspólnie z całą klasą, szukając podobieństw i różnic między dziećmi. Na zakończenie podsumowuje zabawę, mówiąc, że każdy z nas jest inny, różnimy się wyglądem, charakterem czy zainteresowaniami, ale bez względu na te różnice **każdy z nas jest ważny, powinien być szanowany i czuć się pełnoprawnym członkiem klasy. Stworzona w trakcie zabawy makieta może stanowić świetną ozdobę klasy**, którą Nauczyciel może powiesić na ścianie (jeśli plastelinowe prace na to pozwolą) lub położyć na uboczu, ale w widocznym miejscu.

2. KOMIKS CZ.1

(potrzebna **pomoc dydaktyczna nr 1 - Komiks cz. 1**)

Nauczyciel mówi, że **w szkole lub w klasie czasem zdarzają się nieprzyjemne sytuacje, które sprawiają, że albo nasi koledzy lub koleżanki, albo my przeżywamy trudne emocje. Świadkiem takiej sytuacji była Alicja, która jest bohaterką kolejnego komiksu.**

Nauczyciel wyświetla **pomoc dydaktyczną nr 1** i wspólnie z całą klasą na głos śledzi jego treść. Aby zachęcić uczniów do opowiadania, Nauczyciel zaczyna od siebie, a następnie moderuje wypowiedzi dzieci. Zadaje także pomocnicze pytania: ***Co zobaczyła Alicja na korytarzu? Jaki pomysł wpadł jej do głowy? Jaki magiczny przedmiot wręczył jej Puchatek? Jaką moc zyskała Alicja? I co dzięki niej mogła zobaczyć?***

Nauczyciel słucha wypowiedzi uczniów, a następnie prosi, aby spróbowali określić, ***co mogło wydarzyć się w sytuacjach przedstawionych na 3 ostatnich klatkach komiksu i jakie emocje przeżywają ich bohaterowie.***

- Co zobaczyła Alicja na korytarzu?
- Jaki pomysł wpadł jej do głowy?
- Jaki magiczny przedmiot wręczył jej Puchatek?
- Jaką moc zyskała Alicja? I co dzięki niej mogła zobaczyć?
- Co mogło wydarzyć się w sytuacjach przedstawionych na 3 ostatnich klatkach komiksu i jakie emocje przeżywają ich bohaterowie.



3.

FILM

(potrzebna **pomoc dydaktyczna nr 2 - Film pt. „Bezpieczne relacje z rówieśnikami”**)

Gdy pierwsza część komiksu zostanie wspólnie przeczytana Nauczyciel mówi, że **Puchatek przygotował kilka rad i wskazówek na temat tego, jak dbać o bezpieczne relacje w klasie.**

Następnie prosi dzieci o uwagę i włącza film.



4. JAK RADZIĆ SOBIE Z TRUDNYMI EMOCJAMI?

(potrzebna **pomoc dydaktyczna nr 3 - Trudne emocje oraz kartki A4, kredki, ołówki**)

Na wstępie Nauczyciel mówi, że **każdy z nas przeżywa trudne emocje takie jak strach, stres, złość czy smutek. Warto jednak nauczyć się z nimi radzić.** Następnie przykleja na tablicy lub na ścianie duże ilustracje przedstawiające trudne emocje (smutek, złość, stres, strach) wycięte z **pomocy dydaktycznej nr 3**, dzieli klasę na **4 grupy (stosownie do emocji) i wręcza im po 3 kartki A4.**

Najpierw Nauczyciel prosi, aby każda grupa zastanowiła się nad tym, **w jakich sytuacjach przeżywają przypisaną im emocję.** Uczniowie wypowiadają się na forum klasy, a gdy już wszystkie sytuacje zostaną wymienione, Nauczyciel poleca, aby każda grupa narysowała przynajmniej **3 sposoby, które mogą pomóc poradzić sobie z daną emocją.** Uczniowie rysują na kartkach A4 swoje pomysły, a następnie prezentują je w postaci scenek przed całą klasą. Kiedy klasa odgadnie, co to za sposób, grupa może przykleić swoją kartkę na tablicy lub ścianie. Po skończonej zabawie Nauczyciel podsumowuje, mówiąc, że **każdy ma różne sposoby na radzenie sobie z trudnymi emocjami i nie na każdego wszystkie sposoby działają. Ważne, żeby sprawdzić na sobie skuteczność wszystkich pomysłów. A jeśli nadal jest nam źle, koniecznie powinniśmy powiedzieć o tym komuś dorosłemu.** Emocje i rysunki dzieci, przedstawiające sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami mogą zostać w klasie jako dekoracja i pomoc w razie potrzeby.

SMUTEK



złość



STRES



STRACH



**WYMYŚLCIE 3
sposoby, które
mogą pomóc
poradzić sobie
z daną emocją**

5. EMPATIA W PRAKTYCE

(potrzebne **kartki papieru** - po jednej na każde dziecko, **flamastry**, **taśma klejąca**)

Następnie Nauczyciel mówi, że w **budowaniu dobrych relacji w klasie, ale także poza nią, ważne jest także to, abyśmy potrafili rozpoznawać emocje innych tak, jak Alicja. Dzięki temu mamy szansę pomóc komuś w potrzebie, pocieszyć lub wysłuchać. Może nam w tym pomóc empatia.**

Nauczyciel pyta dzieci, **co to jest EMPATIA i jak ją rozumieją**. Słucha wypowiedzi uczniów, a w razie trudności podpowiada. Dzieci dzielą się swoimi przemyśleniami, a Nauczyciel podsumowuje, mówiąc, że **EMPATIA to zdolność do współodczuwania, do wyobrażenia sobie tego, co czują inni i jakie emocje przeżywają.**

Następnie Nauczyciel proponuje zabawę w odczuwanie emocji. Prosi, aby uczniowie dobrali się w pary i rozdaje każdemu po kartce papieru.



EMPATIA

to zdolność do
współodczuwania, do
wyobrażenia sobie tego,
co czują inni i jakie emocje
przeżywają.

5. EMPATIA W PRAKTYCE

(potrzebne **kartki papieru - po jednej na każde dziecko, flamastry, taśma klejąca**)

Jedna osoba z pary przykleja na plecach drugiej kartkę (np. taśmą klejącą) i wymyśla dowolną emocję, nie zdradzając na głos swojego wyboru. Następnie rysuje ją pisakiem na kartce przyklejonej do pleców swojego partnera z pary na tyle mocno, aby ten mógł ją poczuć. W tym czasie druga osoba odwzorowuje na swojej kartce kształt, jaki poczuła. Rysowanie powinno przebiegać etapami. Po każdym ruchu wykonanym pisakiem osoba rysująca robi przerwę tak, aby ta druga miała czas odwzorować kształt, który poczuła na swoich plecach. Gdy oba rysunki (pierwotny i odwzorowany) są już gotowe, uczniowie porównują je między sobą, a osoby, które odwzorowywały rysunki, próbują nazwać emocję, którą poczuły na swoich plecach. Następnie uczniowie odwracają kartki na drugą stronę i zamieniają się rolami. Przykładowe emocje do wykorzystania: złość, smutek, strach, radość, zdziwienie/zaskoczenie, wstręt.

Po skończonej zabawie Nauczyciel zadaje uczniom pytanie, ***czy łatwo było rozpoznać emocję, którą ktoś rysował nam na plecach.*** Po dyskusji Nauczyciel podsumowuje, mówiąc, że **w praktyce empatia jest trudną sztuką. Warto jednak próbować zrozumieć drugą osobę i nie oceniać jej, bo to, co jednym może wydawać się zabawne, innym może sprawiać przykrość.**

6. CO MOŻEMY ZROBIĆ?

(potrzebna **pomoc dydaktyczna nr 4A, B, C, D, E - Scenki**)

Nauczyciel wyświetla pomoc **dydaktyczną nr 4A, B, C, D, E**, na której narysowane są scenki, których bohaterami są dzieci przeżywające różne emocje.

Zadaniem uczniów jest wyobrażenie sobie, **co czuje przedstawiona na niej osoba** i **co mogło doprowadzić ją do przeżywania takiej emocji**. Następnie uczniowie zastanawiają się jakie gesty, słowa i zachowania mogą jej pomóc.

*Co czuje przedstawiona
na niej osoba?*

*Co mogło doprowadzić
ją do przeżywania takiej
emocji?*





**Co czuje przedstawiona
na niej osoba?**

**Co mogło doprowadzić
ją do przeżywania takiej
emocji?**

**Co czuje przedstawiona
na niej osoba?**

**Co mogło doprowadzić
ją do przeżywania takiej
emocji?**



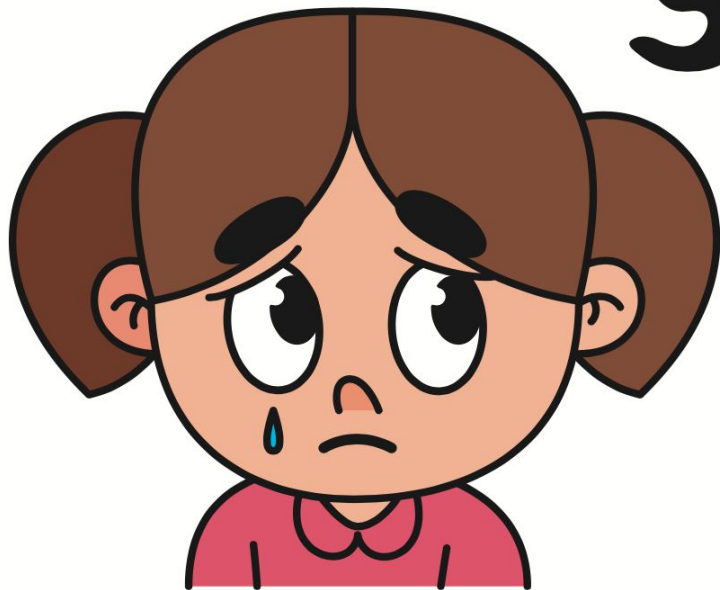


**Co czuje przedstawiona
na niej osoba?**

**Co mogło doprowadzić
ją do przeżywania takiej
emocji?**

***Co czuje przedstawiona
na niej osoba?***

***Co mogło doprowadzić
ją do przeżywania takiej
emocji?***



3-

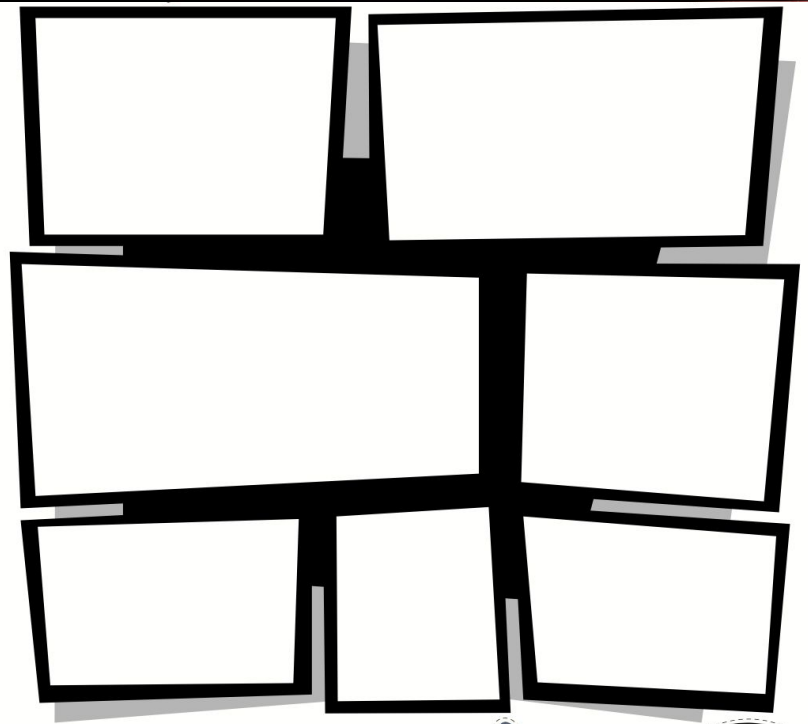
7. SZCZĘŚLIWE ZAKOŃCZENIE

(potrzebna **pomoc dydaktyczna nr 1 - Komiks cz. 1**, karta pracy dla dzieci nr 1 - Komiks cz. 2, kredki, ołówki, nożyczki, kleje)

Nauczyciel ponownie wyświetla pierwszą część komiksu (**pomoc dydaktyczną nr 1**) i wspólnie z uczniami zastanawia się, *co może zrobić Alicja, wykorzystując swoją moc empatii.*

Następnie rozdaje dzieciom **skopiowane karty pracy nr 1** i prosi, aby dorysowały dalszą część komiksu. Uczniowie mogą korzystać z dymków i postaci, a także zagospodarować okienka komiksowe w dowolny sposób.

Dodatkowym zadaniem dla uczniów jest wkomponowanie w wybrany rysunek litery „E”, symbolizującej empatię. Po skończonej pracy ochotnicy czytają swój komiks na forum klasy.



8. JAK POWINNIŚMY DBAĆ O WZAJEMNE RELACJE?

(potrzebna **duża kartka np. brystolu**)

Na wstępie Nauczyciel zadaje dzieciom pytanie, ***jak ich zdaniem powinniśmy dbać o relacje w klasie, aby każdy czuł się bezpiecznie i komfortowo.*** Uczniowie wypowiadają się indywidualnie na forum klasy, a Nauczyciel zapisuje pomysły dzieci na brystolu.

Jeśli Nauczyciel uzna za stosowne, może także uzupełnić listę, wykorzystując poniżej zasady umieszczone na kolejnym slajdzie. Gdy wszystkie propozycje zostaną już zapisane, Nauczyciel czyta je po kolei na głos, zatrzymując się przy każdej i pytając, ***czy wszyscy się z nią zgadzają.***

W ten sposób powstaje kodeks klasowy, który Nauczyciel może powiesić na ścianie i w przyszłości w razie potrzeby odwoływać się do jego treści. Na zakończenie Nauczyciel prosi każdego ucznia, aby się pod nim podpisał lub narysował swoją dłoń.

PRZYKŁADOWE ZASADY KLASOWE

1. Szanujemy siebie nawzajem.
2. Słuchamy, kiedy ktoś inny mówi.
3. Nie przezywamy się i nie dokuczamy sobie.
4. Konflikty rozwiązujemy pokojowo.
5. Pomagamy sobie nawzajem w potrzebie.
6. Jesteśmy dla siebie mili.
7. Nie wykluczamy i nie pomijamy nikogo.
8. Nie zabieramy rzeczy innych bez pytania.
9. Wspieramy się nawzajem.
10. Nie wyśmiewamy nikogo.



9. PODSUMOWANIE - WYZWANIA

(potrzebna wydrukowana i pocięta **pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 5 cz. 1 i 2 - Wyzwania**)

Aby podsumować z uczniami nabytą wiedzę, Nauczyciel **organizuje zabawę w wyzwania**.

W tym celu rozkłada na swoim biurku pocięte karteczki z **pomocy dydaktycznej nr 5** treścią do dołu.

Następnie zaprasza po kolei każdego z uczniów, który losuje dla siebie wyzwanie i wykonuje je na środku klasy.

Jeśli uczniowie nie potrafią jeszcze czytać, wręczają wyciągniętą przez siebie karteczkę Nauczycielowi do odczytania.



- 1 Pokaż minę wyrażającą smutek.
- 2 Powiedz swoimi słowami, co oznacza empatia?
- 3 Widzisz, że twoja koleżanka lub kolega z klasy jest smutny/a. Co robisz?
- 4 Pokaż minę wyrażającą stres.
- 5 Wyobraź sobie, że Twój najlepszy kolega lub koleżanka dostał złą ocenę. Co robisz?
- 6 Pokaż minę wyrażającą gniew.
- 7 Wyobraź sobie, że z jakiegoś powodu jesteś bardzo zły/zła. Wykonaj 3 głębokie oddechy. Nabieraj powietrze nosem i powoli wypuszczaj ustami.
- 8 Pokaż minę wyrażającą strach.
- 9 Wyobraź sobie, że czujesz strach. Jak możesz sobie pomóc?
- 10 Twój najlepszy kolega lub koleżanka bardzo boi się, że zapomni wierszyka, którego trzeba się było na dzisiaj nauczyć. Jak możesz ją wesprzeć?
- 11 Wyobraź sobie, że czujesz gniew. Jak możesz sobie pomóc?
- 12 Wybierz jedną osobę z klasy i powiedz jej coś miłego.
- 13 Wyjaśnij swoimi słowami, dlaczego nikomu nie wolno dokuczać.
- 14 Wymień jak najwięcej ustalonych przez nas dzisiaj zasad klasowych.
- 15 Wyobraź sobie, że czujesz stres. Jak możesz sobie pomóc?
- 16 Wymień najważniejszą dla Ciebie zasadę klasową.
- 17 Podaj 1 zasadę klasową, która do tej pory nie została wymieniona.

- 18 Co to znaczy według Ciebie, że wszyscy w klasie są tak samo ważni?
- 19 Znajdź osobę, siedzącą najdalej od Ciebie. Podejdź do niej i się uśmiechnij.
- 20 Wskaż przynajmniej jedną osobę z twojej klasy, która ma podobne hobby do Ciebie.
- 21 Podaj 1 zasadę klasową, która do tej pory nie została wymieniona.
- 22 Wyjaśnij, jak rozumiesz stwierdzenie, że każdy z nas powinien czuć się w klasie bezpiecznie.
- 23 Podaj 1 zasadę klasową, która do tej pory nie została wymieniona.
- 24 Powiedz, jaką emocję może czuć osoba, której ktoś dokucza.
- 25 Wyobraź sobie, że czujesz smutek. Jak możesz sobie pomóc?



10. ZAKOŃCZENIE

(potrzebna **pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 6 - Ikony Supermocy** oraz **Karta Superbohatera**)

Na zakończenie zajęć Nauczyciel oświadcza uczniom, że zdobyli kolejną SUPERMOC, czyli **EMPATIĘ, dzięki której mogą słuchać innych i rozumieć to, co przeżywają.**

Następnie wręcza uczniom ikonę SUPERMOCY, którą zdobyli i prosi, aby wkleili ją w odpowiednie miejsc w **Karcie Superbohatera**.

Dodatkowo informuje, że mają oni do wykonania jeszcze jedno zadanie w domu, które opisane jest w **Karcie Superbohatera**.





Organizator

PUCHATEK

Patronat honorowy



Partner

Biuro Prewencji
i Biuro Ruchu Drogowego
Komendy Głównej Policji

Patroni Programu



KURATORIUM
OŚWIATY
W KATOWICACH



Kuratorium Oświaty
w Kielcach



Podlaski Kurator
Oświaty



WARMIŃSKO-MAZURSKI
KURATOR OŚWIATY



KURATORIUM OŚWIATY
W BYDGOSZCZY



WIELKOPOLSKI
KURATOR
OŚWIATY



KURATORIUM OŚWIATY
W BYDGOSZCZY



KURATORIUM
OŚWIATY
W GÓRZOWIE
WIELKOPOLSKIM



Kuratorium Oświaty
w Szczecinie



Mazowiecki Kurator Oświaty
Al. Jerozolimskie 32, 00-024 Warszawa



KURATORIUM OŚWIATY
WE WROCŁAWIU