

OGÓLNOPOLSKI PROJEKT EDUKACYJNY



MOC RELACJI SIŁA BEZ PRZEMOCY



Inspiracje Edukacyjne

OGÓLNOPOLSKI PROJEKT EDUKACYJNY

„Moc relacji – siła bez przemocy”

Założenia projektu:

Projekt powstał z potrzeby budowania w klasach 1–3 środowiska, w którym każde dziecko czuje się bezpieczne, akceptowane i ważne. Wspiera rozwój emocjonalny, społeczny i komunikacyjny uczniów poprzez atrakcyjne, interaktywne zajęcia oparte na współpracy i empatii.

Dzięki różnorodnym metodom – od gier ruchowych i zadań multimedialnych, przez dramę, aż po działania twórcze – uczniowie uczą się rozpoznawać i nazywać swoje emocje, wspierać kolegów i koleżanki oraz rozwiązywać konflikty bez przemocy. Projekt pomaga również kształtować pozytywne nawyki społeczne i budować poczucie wspólnoty w klasie, które staje się fundamentem dla skutecznej nauki i dobrego samopoczucia uczniów.

Projekt „Moc relacji – siła bez przemocy” wspiera nauczycieli w realizacji kierunków polityki oświatowej na rok szkolny 2025/2026, odpowiadając na potrzebę wzmacniania zdrowia psychicznego dzieci i rozwijania kompetencji społeczno-emocjonalnych. Projekt jest zgodny z podstawą programową oraz kierunkami polityki oświatowej państwa na rok szkolny 2025/2026, w tym w szczególności z zakresu:

- wspierania zdrowia psychicznego uczniów i młodzieży,
- przeciwdziałania przemocy rówieśniczej,
- rozwijania kompetencji społecznych i emocjonalnych,
- budowania bezpiecznego i wspierającego środowiska szkolnego,
- kształtowania postaw prospołecznych i umiejętności współpracy.

Struktura projektu:

Projekt „**Moc relacji – siła bez przemocy**” składa się z **5 modułów tematycznych**, które można realizować w dowolnej kolejności i czasie przez cały rok szkolny. Każdy moduł obejmuje 2 starannie przygotowane scenariusze zajęć, które rozwijają kompetencje społeczne i emocjonalne dzieci oraz uczą budowania zdrowych relacji w grupie rówieśniczej.

Zadania w projekcie są zróżnicowane – obejmują zabawy ruchowe, eksperymenty, ćwiczenia sensoryczne, działania kreatywne i gry multimedialne. Dzięki temu uczniowie uczą się poprzez doświadczenie, współpracę i wspólne poszukiwanie rozwiązań, co wzmacnia ich zaangażowanie i motywację.

Dzięki gotowym materiałom i scenariuszom nauczyciele zyskują narzędzie, które pozwala prowadzić atrakcyjne, wartościowe zajęcia bez dodatkowego nakładu pracy. Dzieci natomiast w przyjazny i angażujący sposób zdobywają umiejętności, które będą dla nich fundamentem w dalszym życiu.

Cele projektu

Cele ogólne:

Projekt „Moc relacji – siła bez przemocy” ma na celu stworzenie bezpiecznego i wspierającego środowiska, w którym uczniowie uczą się:

- **Budowania pozytywnych relacji** – kształtowania postaw opartych na wzajemnym szacunku, empatii i życzliwości.
- **Przeciwdziałania przemocy rówieśniczej** – rozpoznawania sytuacji konfliktowych, konstruktywnego reagowania i wspierania innych.
- **Rozwijania kompetencji społecznych i emocjonalnych** – lepszego rozumienia własnych emocji, panowania nad nimi i współpracy w grupie.
- **Wzmacniania zdrowia psychicznego** – tworzenia poczucia bezpieczeństwa, przynależności do grupy i pozytywnego klimatu klasy.
- **Kształtowania postaw prospołecznych** – gotowości do pomocy innym, podejmowania wspólnych działań i rozwijania odpowiedzialności za siebie i grupę.

Cele szczegółowe:

Dzięki udziałowi w projekcie uczeń:

- rozpoznaje i nazywa emocje własne oraz innych osób,
- zna sposoby radzenia sobie z trudnymi uczuciami i napięciem,
- potrafi współpracować z rówieśnikami przy realizacji wspólnych zadań,
- wyraża pozytywne myśli i uczucia wobec innych,
- zna zasady rozwiązywania konfliktów bez przemocy,
- potrafi szukać pomocy i wsparcia w sytuacjach trudnych,
- tworzy wraz z klasą wspólne zasady i rytuały budujące poczucie wspólnoty,
- uczy się empatii, uważności i doceniania różnorodności,
- rozumie, że mały gest może mieć duże znaczenie dla innych,
- aktywnie uczestniczy w działaniach integracyjnych i budujących pozytywną atmosferę w klasie.

Moduły tematyczne:

1. Zgrana klasa – razem lepiej!

- **Tematyka:** Budowanie pozytywnych relacji w grupie rówieśniczej.
- **Działania:** Tworzenie klasowych zasad dobrych relacji, zabawy i gry integracyjne, odgrywanie scenek wspierających życzliwość, projektowanie symboli klasowych, ćwiczenia w rozpoznawaniu i nazywaniu pozytywnych zachowań.

2. Emocje pod lupą – poznaję siebie

- **Tematyka:** Rozpoznawanie, nazywanie i wyrażanie emocji w sposób bezpieczny.
- **Działania:** „Mapa emocji” – poznawanie miejsc w ciele, w których odczuwamy emocje, „Kompas potrzeb” – poszukiwanie sposobów zaspokajania potrzeb, tworzenie „Apteczki spokoju” – zestawu przedmiotów i strategii wspierających regulację emocji, gry i zabawy sensoryczne.

3. Nie jesteś sam – pomagamy w trudnych chwilach

- **Tematyka:** Wspieranie innych i korzystanie z pomocy.
- **Działania:** Tworzenie „Siatki wsparcia” z zaznaczeniem osób i miejsc, do których można się zwrócić po pomoc, ćwiczenia z „Małym ratownikiem emocji” – rozpoznawanie sytuacji, w których warto wesprzeć kolegę, zabawy i scenki pokazujące empatyczne reagowanie, opracowanie klasowych zasad wzajemnej pomocy.

4. Wybieram dobrze – zdrowe nawyki każdego dnia

- **Tematyka:** Budowanie codziennych nawyków wspierających dobre samopoczucie.
- **Działania:** „Ekspedycja po dobry nastrój” – zabawy ruchowe i logiczne wspierające energię i koncentrację, „Teleturniej: Mój dobry dzień” – quiz wiedzy o zdrowych nawykach, burza mózgów dotycząca wyborów wspierających relacje i samopoczucie.

5. Razem mamy moc – podsumowanie projektu

- **Tematyka:** Podsumowanie i utrwalenie umiejętności społecznych oraz relacyjnych.
- **Działania:** Budowanie „Miasta dobrej relacji” – symbolicznego miejsca opartego na wartościach wypracowanych w projekcie, „Kosmiczna misja – razem mamy moc” – zabawa stacjami zadaniowymi wzmacniająca poczucie wspólnoty, tworzenie klasowego motto, wręczenie odznak projektu i złożenie przysięgi.

Metody realizacji

- **Lekcje tematyczne:** Każdy moduł rozpoczyna się od krótkiego wprowadzenia oraz aktywności wprowadzających w temat, które pomagają uczniom zrozumieć znaczenie relacji, empatii i współpracy.
- **Aktywności praktyczne:** Uczniowie uczestniczą w grach dydaktycznych, eksperymentach emocjonalnych, zabawach ruchowych i zadaniach kreatywnych, które pozwalają im w bezpieczny sposób ćwiczyć umiejętności społeczne.
- **Praca zespołowa:** Dzieci działają w parach i grupach, wspólnie rozwiązują problemy, tworzą klasowe rytuały oraz opracowują projekty wzmacniające poczucie wspólnoty.
- **Refleksja i świętowanie:** Po każdym module uczniowie podsumowują doświadczenia, dzielą się wrażeniami i wklejają pieczęcie do „Księgi relacji”, budując dumę z osiągnięć i motywację do dalszej pracy.

Ewaluacja projektu:

- **Obserwacja uczestników:** Nauczyciel systematycznie obserwuje uczniów podczas realizacji zadań projektowych, oceniając ich zaangażowanie, umiejętność współpracy, reagowanie na emocje innych oraz stopniowy rozwój kompetencji społeczno-emocjonalnych.
- **Ankiety dla uczniów:** Przeprowadzanie ankiet wśród uczniów w celu poznania ich opinii na temat projektu, stopnia zrozumienia omawianych zagadnień dotyczących relacji i emocji oraz oceny przydatności poznanych strategii w codziennym życiu.
- **Ewaluacja końcowa:** Podsumowanie osiągnięć uczniów poprzez analizę wyników ankiet, obserwacji nauczycieli oraz efektów działań projektowych, takich jak karty pracy, prezentacje klasowe czy aktywności grupowe.

Kryteria ewaluacji:

- **Rozumienie emocji:** Ocena, w jakim stopniu dzieci potrafią rozpoznawać i nazywać własne emocje oraz zauważać emocje innych.
- **Umiejętności społeczne:** Sprawdzenie, czy uczniowie potrafią współpracować, rozwiązywać konflikty w sposób bez przemocy i wspierać swoich rówieśników.
- **Stosowanie poznanych strategii:** Ocena, czy uczniowie wykorzystują poznane techniki budowania pozytywnych relacji i radzenia sobie z trudnymi emocjami.
- **Zaangażowanie:** Analiza aktywnego udziału w zadaniach projektowych, dyskusjach i ćwiczeniach grupowych.
- **Satysfakcja uczestników:** Ocena, jak dzieci postrzegają projekt – czy czują się dzięki niemu pewniejsze, bardziej zintegrowane i czy chętnie brały udział w zajęciach.

Na podstawie wyników ewaluacji możliwe będzie opracowanie rekomendacji do dalszego doskonalenia projektu, w tym dostosowania treści, metod pracy i narzędzi do potrzeb uczniów. Ewaluacja powinna być procesem ciągłym, który umożliwia monitorowanie zmian w klasowej atmosferze i wzmacnianie pozytywnych relacji.

Podsumowanie:

Projekt „**Moc relacji – siła bez przemocy**” ma na celu kształtowanie u uczniów umiejętności budowania pozytywnych relacji, empatii i współpracy poprzez angażujące i praktyczne działania. Dzięki różnorodnym aktywnościom uczniowie nie tylko zdobywają wiedzę o emocjach i komunikacji, ale również uczą się, jak w codziennych sytuacjach tworzyć atmosferę życzliwości i bezpieczeństwa w klasie.

Dzieci odkrywają, jak rozpoznawać własne uczucia i potrzeby, jak wspierać innych oraz jak rozwiązywać konflikty bez przemocy. Poprzez gry, eksperymenty emocjonalne, zabawy integracyjne i działania kreatywne rozwijają umiejętność współpracy, poczucie odpowiedzialności za innych oraz pewność siebie w kontaktach społecznych.

Projekt wspiera również nauczycieli, oferując gotowe, bogato ilustrowane scenariusze i materiały dydaktyczne, które można łatwo wdrożyć w pracy z uczniami klas 1–3.

Elastyczna struktura modułowa pozwala na dopasowanie zajęć do potrzeb danej klasy, a różnorodne metody pracy czynią projekt atrakcyjnym i łatwym w realizacji.

Realizacja projektu daje uczniom poczucie przynależności do grupy, wzmacnia ich kompetencje społeczne i emocjonalne oraz buduje fundamenty dla bezpiecznej, wspierającej atmosfery szkolnej. Włączenie elementów podsumowujących, takich jak wspólne prezentacje czy „Księga relacji”, sprzyja refleksji i utrwaleniu zdobytych umiejętności.

„Moc relacji – siła bez przemocy” to nie tylko projekt edukacyjny — to inwestycja w lepsze relacje, większą empatię i budowanie szkoły jako miejsca, w którym każde dziecko czuje się ważne i akceptowane.

Moduł 1: Zgrana klasa – razem lepiej!

Scenariusz 1: „Wesołe miasteczko relacji – bilety tylko dla życzliwych”

Cel ogólny:

Kształtowanie postaw sprzyjających budowaniu bezpiecznych relacji rówieśniczych oraz przeciwdziałanie zachowaniom przemocowym poprzez działania zespołowe i empatyczne.

Cele szczegółowe – uczeń:

- rozpoznaje zachowania wspierające i krzywdzące w kontaktach z rówieśnikami,
- zna sposoby reagowania w sytuacjach wykluczania i przykrości,
- potrafi formułować komunikaty wspierające i życzliwe,
- rozwija umiejętność współpracy i empatii,
- formułuje własne zobowiązania do pozytywnych działań w grupie.

Metody:

- opowieść edukacyjna,
- drama i analiza sytuacji,
- stacje zadaniowe,
- technika symboliczna i wizualizacji,
- autorefleksja i ekspresja twórcza.

Formy pracy:

- indywidualna,
- grupowa,
- zbiorowa.

Materiały:

- prezentacja „Wprowadzenie” (do pobrania w materiałach),
- karta pracy „Księga relacji” (do pobrania w materiałach),
- ozdobne kartki z nazwami stacji (do pobrania w materiałach),
- ozdobne kartki z określeniem zachowania (do pobrania w materiałach),
- ilustracje przedstawiające różne sytuacje (stacja 1. i 3., do pobrania w materiałach),
- karta pracy „Jak należy się zachować?” (do pobrania w materiałach),
- plastikowe lub papierowe kubeczki (po dwa dla każdego ucznia),
- karta pracy „Kupon życzliwości” (do pobrania w materiałach),

- mazaki,
- klej lub taśma,
- karta pracy „Bilet do wesołego miasteczka relacji” (do pobrania w materiałach),
- duży arkusz,
- ozdobny napis „Wesołe miasteczko relacji” (do pobrania w materiałach),
- szablon tarczy (do pobrania w materiałach),
- hasła do tarczy (do pobrania w materiałach),
- komputer lub tablica multimedialna i sprzęt do wyświetlenia prezentacji,
- „Pieczęć życzliwości” (do pobrania w materiałach).

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie

Dziś nasza klasa wyruszy w niezwykłą podróż do „**Wesołego miasteczka relacji**” – miejsca, w którym rządzą **życzliwość, empatia i współpraca**. Zanim jednak ruszymy w drogę, obejrzymy krótką prezentację, która pokaże, jak ten projekt pomoże nam stać się prawdziwymi ekspertami od dobrych relacji.

Podczas tej przygody dowiemy się:

- czym są dobre relacje i dlaczego są tak ważne,
- jak małe gesty mogą zmienić naszą klasę w bezpieczne i radosne miejsce,
- jak wspólne zabawy i zadania pozwalają nam lepiej się poznać i zaprzyjaźnić.

Prezentacja oprowadzi nas po świecie projektu, a potem zamienimy się w odkrywców. Każdy z nas otrzyma „**Bilet do wesołego miasteczka relacji**” – symbol uśmiechu, dobrego słowa i chęci współpracy. Tylko z takim biletem przejdziemy przez wszystkie stacje tej niezwykłej podróży.

Gotowi? Wyruszamy w podróż, w której najlepszą nagrodą będzie to, że nauczymy się, jak być dla siebie wsparciem – bo tylko razem mamy moc, by zbudować klasę pełną przyjaźni!” – nauczyciel włącza prezentację „Wprowadzenie”.

Po prezentacji uczniowie otrzymują swoją „**Księgę relacji**”, którą muszą zachować do końca projektu. Po każdym scenariuszu będą otrzymywać jedną pieczęć.

2. Trzy stacje – atrakcje „Wesołego miasteczka relacji”

Nauczyciel wyznacza w klasie 3 stacje, na których umieszcza kartkę z ich nazwą.

STACJA 1: „Karuzela uprzejmości”

Chętni uczniowie lub wyznaczone przez nauczyciela po kolei losują jedną kartę:

- Dziewczynka pomaga koleżance wstać.
- Chłopiec przeprosza, ponieważ zepsuł zabawkę koleżanki.
- Dziewczynka pociesza koleżankę w gorszym dniu.
- Chłopiec dzieli się swoimi zabawkami.
- Nikt nie przyszedł na urodziny dziewczynki.
- Chłopczyk zabrał dziewczynce zabawkę.
- Uczniowie odmówili zabawy z jedną dziewczynką.
- Dziewczynki śmieją się z chłopczyka.

Opisują, co dokładnie dzieje się na tym obrazku. Odpowiadają na pytanie:

- Jakie uczucia może mieć osoba na obrazku?
- Co można powiedzieć lub zrobić, aby pomóc osobie skrzywdzonej?

Dalej sortują je do dwóch kategorii:

- „**Zachowanie wspierające**”
- „**Zachowanie krzywdzące**”

Na koniec uczniowie dostają kartę pracy z „**Jak należy się zachować?**”. Po prawej stronie znajduje się ilustracja przedstawiająca krzywdzącą sytuację, która może się zdarzyć w szkole, w domu czy na podwórku. Po lewej stronie mają narysować, jak zachować się właściwie. **Nauczyciel zadaje pytania:**

- Które zachowanie chcielibyście od dzisiaj częściej stosować w naszej klasie?
- Jak możemy wspólnie zadbać, aby w naszej klasie było więcej zachowań wspierających, a mniej krzywdzących?

STACJA 2: „Wieża współpracy”

Na początku zadania uczniowie wykonują ćwiczenie interaktywne na platformie **Wordwall**. Jego celem jest rozróżnienie sytuacji opartych na współpracy i rywalizacji. Na ekranie wyświetlają się krótkie opisy sytuacji. Uczniowie przeciągają opisy do jednej z dwóch kategorii: „Współpraca” lub „Rywalizacja”. **Nauczyciel zadaje pytania:**

- Co pomogło wam zdecydować?
- Czy współzawodnictwo zawsze jest czymś złym?
- Jak możemy zmienić sytuację rywalizacji w okazję do współpracy?

Po zakończeniu części online uczniowie, podzieleni na grupy (2-3 osobowe), przechodzą do zadania praktycznego. Każdy z uczestników otrzymuje 2 plastikowe lub papierowe kubeczki. Celem jest zbudowanie jak najwyższej wieży, układając kubeczki kolejno po jednym, używając tylko jednej ręki. To ćwiczenie uczy planowania, cierpliwości, współpracy i wzajemnego wsparcia. **Nauczyciel zadaje pytania:**

- Czy udało wam się zbudować wieżę bez kłótni?

- Jak się czuliście, gdy ktoś was słuchał i wspierał?
- Co było najtrudniejsze?
- Co wam pomogło działać razem?

STACJA 3: „Domek luster”

Chętni uczniowie lub wyznaczone przez nauczyciela po kolei losują jedną ilustrację:

- Dziewczynka płacze, bo ktoś zabrał jej zabawkę.
- Chłopiec siedzi sam przy stoliku, bo nikt go nie wybrał do pary.
- Dziewczynka krzyczy, bo przegrała w grze.
- Chłopiec nie odzywa się cały dzień i patrzy się w podłogę.
- Dziewczynka dostała w szkole bardzo dobrą ocenę.
- Dziewczynka głośno tupie, bo ktoś zniszczył jej zeszyt.
- Dziewczynka się uśmiecha, bo koleżanka ją pochwaliła.
- Dziewczynka siedzi sama, bo koleżanki były niemiłe.

Odczytują sytuację i nazywają emocję osoby z opisu (np. smutek, złość, radość, wycofanie).

Każdy uczeń wybiera jedną z omówionych sytuacji i wymyśla zdanie, które mogłoby pomóc tej osobie poczuć się lepiej, lub wspólnie się cieszyć i zapisuje je na „**Kuponie życzliwości**”. Na górze podpisuje się imieniem.

Przykładowe zdania:

- Chcesz usiąść obok mnie?
- Mogę ci pomóc, jeśli chcesz.
- Widzę, że jesteś smutna – jestem tutaj.
- Cieszę się, że jesteś moją koleżanką.
- Nie martw się, razem coś wymyślimy.
- Zawsze możesz do mnie przyjść.
- Chcesz, żebym cię przytulił/przytuliła?
- Podoba mi się to, co zrobiłeś/zrobiłaś.
- Możemy pobawić się razem.
- Jesteś ważny/ważna dla naszej klasy.
- Gratuluję, świetnie ci poszło!
- Rozumiem, że możesz być zdenerwowany/zdenerwowana.
- Fajnie, że dziś jesteś z nami.
- Mogę posiedzieć z tobą, jeśli chcesz.

- Nie jesteś sam/sama.
- Dziękuję, że się starasz.
- Super, że próbowałeś/próbowałaś – to ważne.
- Jesteś dobrym kolegą/koleżanką.
- Jestem z ciebie dumny/dumna.
- Możesz powiedzieć, co czujesz – słucham.

Nauczyciel zadaje pytania:

- Po czym poznaliście emocję?
- Czy ktoś z was czuł się kiedyś podobnie?

3. Tworzenie „Biletu do wesołego miasteczka relacji”

Uczniowie siadają przy stolikach i samodzielnie wypełniają **„Bilet do wesołego miasteczka relacji”**, podpisując się i wpisując zachowanie, które chcą zabrać ze sobą, np.:

- Uśmiecham się do innych.
- Pomagam, gdy ktoś ma problem.
- Pytam, czy ktoś chce się pobawić.
- Słucham, kiedy ktoś mówi.
- Przepraszam, kiedy zrobię coś źle.
- Dzielę się zabawkami.
- Mówię: „Dziękuję” i „Proszę”.
- Nie śmieję się z innych.
- Zachęcam innych do działania.
- Chwalę, gdy ktoś zrobi coś dobrze.
- Nie zostawiam nikogo samego.
- Mówię: „Fajnie, że jesteś!”.
- Daję drugą szansę.
- Zwracam się do innych uprzejmie.
- Czekam na swoją kolej.
- Staram się rozwiązywać konflikty spokojnie.
- Zawsze jestem gotowy/gotowa pomóc.
- Jestem życzliwy/życzliwa dla wszystkich.
- Dbam, by każdy czuł się mile widziany.

Nauczyciel zadaje pytania:

- Dlaczego wybrałeś/łaś właśnie to zdanie?

- Czy myślicie, że gdyby każdy stosował takie zachowanie, nasza klasa byłaby jeszcze lepszym miejscem?

4. Podsumowanie

Uczniowie siadają w kręgu na dywanie. Nauczyciel kładzie na środku **tarczę**, a chętni uczniowie losują kartkę, czytają ją na głos i decydują, czy jest to zdanie wspierające. Jeśli tak, kładą je na tarczy. Jeśli nie, próbują wymyślić zdanie, które jest przeciwieństwem tego, co wylosowały. **Nauczyciel pyta** w międzyczasie, dlaczego uważają, że dane zdanie jest lub nie jest wspierające.

Uczniowie przyklejają swoje „**Kupony życzliwości**”. i „**Bilety do wesołego miasteczka relacji**” do plakatu, omawiając to, co zostało tam wpisane. Wspólnie tworzą klasowe hasło (poprzez rozmowę lub głosowanie), np.:

- Tu każdy jest ważny.
- Nasza klasa to bezpieczne miejsce.
- Witaj z uśmiechem – codziennie.
- Pomagamy, wspieramy, jesteśmy razem.
- Nie zostawiamy nikogo samego.
- Razem tworzymy dobrą atmosferę.
- Moc dobrych słów codziennie z nami!
- Szacunek, życzliwość, przyjaźń – to nasza droga.
- Trzymamy się razem – jak drużyna!
- Rozmawiamy zamiast krzyczeć.
- Każdy ma głos, każdy ma miejsce.
- Dobre słowa codziennie – to nasz plan.
- Wybieramy: zamiast złości – gest życzliwości.
- Klasa pełna wsparcia i radości.

Uczniowie wypowiadają krótkie **ślubowanie**, np.:

- Przysięgam być życzliwy i uprzejmy wobec każdego.
- Chcę mówić dobre słowa i dzielić się uśmiechem.
- Obiecuję nikogo nie wykluczać i zawsze pomagać potrzebującym.
- Zrobię wszystko, by każdy w klasie czuł się dobrze i bezpiecznie.
- Postaram się być wsparciem dla kolegów i koleżanek.
- Wybieram dobro – w słowach, gestach i działaniach.
- Zawsze pomogę komuś, kto czuje się samotny.

Każde dziecko otrzymuje pierwszą pieczęć relacji pt. „**Pieczęć życzliwości**” i wkleja ją do „**Księgi relacji**”.

Scenariusz 2: „Detektywi dobrych relacji – tropimy życzliwość i odkrywamy, co rani”

Cel ogólny:

Rozwijanie kompetencji emocjonalno-społecznych uczniów poprzez identyfikowanie wspierających i raniących komunikatów, modelowanie pozytywnych relacji oraz ćwiczenie reakcji na trudne sytuacje.

Cele szczegółowe – uczeń:

- rozpoznaje i nazywa emocje towarzyszące różnym zachowaniom w relacjach,
- odróżnia wypowiedzi wspierające od raniących,
- potrafi zaproponować wspierający komunikat wobec kolegi lub koleżanki,
- modeluje zachowania pomocne w trudnych sytuacjach klasowych,
- współtworzy klasowy zbiór dobrych słów,
- potrafi zaproponować sposoby naprawy sytuacji raniącej.

Metody:

- metoda dramy,
- metoda burzy mózgów,
- aktywizujące,
- rozmowa kierowana,
- elementy gry dydaktycznej.

Formy pracy:

- indywidualna,
- grupowa,
- zbiorowa.

Materiały:

- szablony z bużkami emocji (do pobrania w materiałach),
- zdania z opisem różnych sytuacji (do pobrania w materiałach),
- karta pracy „Tajny raport detektywa relacji” (do pobrania w materiałach),
- słoik,
- ozdobny napis „Słoik dobrych słów” (do pobrania w materiałach),
- czyste kartki,
- długopisy, ołówki, mazaki, kredki,
- klej lub taśma,

- skrzynka/pudełko,
- ozdobny napis „Skrzynka trudnych spraw” (do pobrania w materiałach),
- pytania (do pobrania w materiałach),
- karta pracy „Legitymacja detektywa” (do pobrania w materiałach),
- komputer lub tablica multimedialna,
- duży arkusz,
- ozdobny napis „Kodeks dobrych relacji” (do pobrania w materiałach),
- „Pieczęć detektywa pozytywnych relacji” (do pobrania w materiałach).

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie

Nauczyciel ogłasza: „Dziś w naszej klasie powstaje **„Agencja dobrych relacji”**! Każdy z was zostaje detektywem słów i emocji. W nocy ktoś porozrzucił po całej klasie komunikaty – jedne mają moc dodawania odwagi, pocieszania i budowania przyjaźni, ale są też takie, które potrafią zranić lub zasmucić.

Waszym zadaniem będzie odkryć prawdę o tych słowach. Będziecie tropić ich ukryte znaczenie, rozpoznawać emocje, które za nimi stoją, i uczyć się, jak zamieniać raniące słowa w dobre i wspierające.

Każdy z was otrzyma **„Legitymację detektywa”**, w której będzie zapisywał swoje odkrycia. Kiedy rozwikłamy wszystkie zagadki, stworzymy **„Kodeks dobrych relacji”** – specjalny zbiór zasad, dzięki którym w naszej klasie każdy będzie czuł się bezpieczny i ważny.

Gotowi na śledztwo? Lupy w dłoń – zaczynamy **„Misję tropienia życzliwości!”**

2. „Mapa mocy słów – spacer po emocjach”

Na podłodze tworzymy ścieżkę z wymieszanych kart z opisem sytuacji:

Smutek

1. Chłopiec przyniósł swoją ulubioną zabawkę, ale ktoś ją przypadkiem zniszczył.
2. Koledzy bawili się razem, ale nie zaprosili go do wspólnej zabawy.

Radość

1. Dziewczynka wygrała konkurs plastyczny i usłyszała pochwałę od nauczyciela.
2. Po długim czasie odwiedził je ulubiony kuzyn i wspólnie się bawili.

Wstyd

1. Chłopiec przewrócił się podczas tańca przed całą klasą.

2. Dziewczynka zapomniała powiedzieć „przepraszam”, gdy przypadkiem uderzyło koleżankę.

Złość

1. Ktoś zabrał dziecku zabawkę bez pytania.
2. Chłopiec przez przypadek przegrał grę, choć bardzo się starał.

Lęk

1. Dziewczynka po raz pierwszy idzie sama do nowej klasy i nikogo tam nie zna.
2. W sali nagle zgasło światło i zrobiło się ciemno.

Spokój

1. Chłopiec leży na dywanie i słucha spokojnej muzyki z zamkniętymi oczami.
2. Siedzi przy oknie i rysuje, patrząc na padający deszcz.

Obok każdej karty znajdują się symbole emocji. Uczniowie wspólnie podchodzą do każdej karty i:

- Wybierają emocję, jaką mogliby poczuć, słysząc dane zdanie (na wierzch kładą obrazek z daną emocją).
- Pokazują gestem lub ruchem, jak można zareagować (np. zamknięcie się w sobie, uśmiech, odejście, smutek).
- Wspólnie omawiamy, które słowa budują, a które ranią.

Nauczyciel zadaje pytania:

- Jakie emocje czujecie, słysząc to zdanie?
- Co waszym zdaniem sprawia, że te słowa ranią lub wspierają?

3. „Tajny raport detektywa relacji”

Uczniowie otrzymują kartę pracy „**Tajny raport detektywa relacji**”, w której uzupełniają życzliwe sytuacje, które udało im się zaobserwować. Wskazują nieprzyjemną sytuację i jej rozwiązanie. Na koniec wypisują zalecenia, które według nich wprowadzą więcej dobra. Chętni uczniowie dzielą się swoim raportem. **Nauczyciel zadaje pytania:**

- Jakie dobre gesty udało wam się zauważyć ostatnio?
- Co było dla was najtrudniejsze do opisania?
- Które zalecenie z raportu mogłoby najbardziej pomóc naszej klasie?

4. „Słoik dobrych słów”

Każdy uczeń zapisuje na czystej kartce jedno zdanie, które chciałby słyszeć codziennie w szkole, np.:

- Dobrze, że jesteś dziś z nami.

- Miło, że się uśmiechasz.
- Super, że próbowałeś, nawet jeśli nie wyszło.
- Fajnie, że możemy się razem bawić.
- Widzę, że się starasz – brawo!
- Dziękuję, że mnie wysłuchałeś.
- Zawsze mogę na ciebie liczyć.
- Miło, gdy jesteś blisko.
- Lubię spędzać z tobą czas.
- Zrobiłeś to świetnie – gratulacje!
- Dziękuję, że mnie dziś pocieszyłeś.
- Jesteś dobrym kolegą/koleżanką.
- Twój pomysł był naprawdę fajny.
- Jestem z ciebie dumny!
- Dziękuję, że mnie dziś nie zostawiłeś samego.
- Cieszę się, że cię znam.
- Dziękuję, że pomogłeś mi z zadaniem.
- Miło, że zaprosiłeś mnie do zabawy.
- Fajnie, że jesteś sobą.

Kartki są składane i wrzucane do „**Słoika dobrych słów**”. Na zakończenie każdej następnej lekcji jedna kartka zostaje wylosowana, odczytana i omówiona. **Nauczyciel zadaje pytania:**

- Co czujemy, gdy ktoś mówi takie zdanie?
- Kiedy możemy je powiedzieć?

5. „Skrzynka trudnych spraw”

Uczniowie dzielą się w pary i losują po jednej kartce:

- Co możesz zrobić, gdy kolega płacze w kącie klasy?
- Jak zareagujesz, gdy ktoś wyśmiewa drugiego ucznia?
- Ktoś został sam na przerwie. Co robisz?
- Koleżanka mówi, że nie ma przyjaciół. Jak możesz jej pomóc?
- Dwóch kolegów się pobiło. Co możesz zrobić jako świadek?
- Ktoś zgubił swoją rzecz i jest zdenerwowany. Co możesz powiedzieć?
- Kolega krzyczy, że nikt go nie lubi. Co możesz mu odpowiedzieć?
- Dziewczynka siedzi cicho i nie bierze udziału w zabawie. Co możesz zrobić?
- Ktoś przezywa koleżankę. Jak możesz jej pomóc?

- Dziecko nie ma drugiego śniadania i wygląda na smutne. Co możesz zrobić?
- Ktoś przewrócił się na korytarzu i zaczyna płakać. Jak możesz zareagować?
- Kolega z klasy wciąż jest sam i nikt go nie zaprasza do zabawy. Jak możesz to zmienić?

Ustalają możliwe pomocne reakcje. Chętne pary prezentują rozwiązanie – jako krótką scenkę lub wypowiedź. **Nauczyciel zadaje pytania:**

- Czy widzieliście podobne sytuacje w klasie?
- Jak czują się osoby, które są w trudnej sytuacji?
- Jak myślicie, dlaczego niektórzy nie reagują?

6. „Legitymacja detektywa”

Każdy uczeń otrzymuje kartę pracy, na której:

- rysuje swój portret,
- wpisuje imię,
- rysuje symbol detektywa– miejsce na narysowanie własnego znaku rozpoznawczego (np. lupa z serduszkami, komiksowy balonik z miłym słowem, buźka z uśmiechem),
- wymyśla własne hasło związane z misją, np. Wszędzie widzę dobro!, Życzliwość to moja supermoc, Tropię dobre słowa!,
- tworzy deklarację dobrego detektywa, np. Obiecuję: szukać dobrych gestów, zauważać to, co buduje relacje, reagować, gdy widzę coś, co rani,
- tworzy listę 3 dobrych tropów – miejsce, gdzie w trakcie dnia dziecko wpisuje, co udało mu się „wykryć”, np: Ktoś powiedział coś miłego, Ktoś komuś pomógł, Ktoś zauważył, że ktoś jest smutny i zareagował,
- na koniec składa i dekoruje „**Legitymację detektywa**” według własnego pomysłu.

Po wypełnieniu i ozdobieniu „**Legitymacji detektywa**”, **nauczyciel zadaje pytania:**

- Jakie hasło wybraliście dla swojej „**Legitymacji detektywa**” i dlaczego właśnie to?
- Co oznacza dla was symbol detektywa?
- Który z dobrych tropów był dla ciebie najważniejszy?

7. „Prawda czy fałsz? – Czy to zachowanie sprzyja dobrej relacji?”

Uczniowie rozwiązują krótki quiz online w formie gry edukacyjnej na platformie **Wordwall**. Ich zadaniem jest ocenić, czy przedstawione zdania opisują zachowania sprzyjające budowaniu dobrych relacji, czy przeciwnie – raniące i nieakceptowane w klasie.

Każde dziecko wciela się w rolę detektywa dobrych relacji, który tropi, co pomaga, a co szkodzi przyjaźni i współpracy. Uczniowie wspólnie odczytują zdania i decydują, czy są prawdziwe czy fałszywe, np.:

- Pomaganie koledze, gdy jest smutny, to życzliwe zachowanie. – PRAWDA

- Kiedy ktoś coś zrobi źle, należy go wyśmiać. – FAŁSZ

Po każdym zdaniu **nauczyciel zadaje pytania:**

- Dlaczego to zdanie jest prawdziwe/fałszywe?
- Czy spotkaliście się z podobną sytuacją?
- Jak można było inaczej zareagować?

8. Podsumowanie

Na zakończenie zajęć uczniowie – jako „**Detektywi dobrych relacji**” – tworzą wspólnie „**Kodeks dobrych relacji**”, który będzie przypominał klasie o zasadach wspierających atmosferę bezpieczeństwa, szacunku i życzliwości.

Nauczyciel umieszcza tytuł „**Kodeksu dobrych relacji**” na arkuszu i **zadaje pytania:**

- Jakie zasady były dla was najważniejsze podczas dzisiejszych zadań?
- Co powinno znaleźć się w „**Kodeksie dobrych relacji**”, żeby wszyscy czuli się dobrze w naszej klasie?
- Czego chcemy przestrzegać jako detektywi relacji?

Uczniowie podają hasła, a nauczyciel (lub wyznaczony uczeń) je zapisuje. Przykładowe zapisy do „**Kodeksu dobrych relacji**”:

- Słowa mają moc – wybieraj je mądrze.
- Dobre słowo nic nie kosztuje, a wiele zmienia.
- Pomagaj, gdy widzisz, że ktoś cierpi.
- Nie zostawiaj nikogo samego.
- Każdy ma prawo do zabawy i rozmowy.
- Mów, kiedy coś cię smuci – jesteśmy tu dla siebie.
- Zatrzymaj się i zapytaj: „Czy mogę pomóc?”
- Nie oceniam – próbuję zrozumieć.
- Zamiast krzyczeć – rozmawiam.
- Każdy błąd to szansa na poprawę, nie powód do śmiechu.

Nauczyciel podkreśla, że „**Kodeks dobrych relacji**” jest wspólną deklaracją klasy – nie narzuconą z góry, ale wypracowaną wspólnie. Można ustalić, że „**Kodeks dobrych relacji**” zostaje powieszony w widocznym miejscu w sali i będzie przypomniany na godzinach wychowawczych lub w razie trudnych sytuacji. **Nauczyciel zadaje pytania:**

- Czego dziś się nauczyliście?
- Jakie zdanie ze „Słoika dobrych słów” najbardziej wam się podobało?

Uczniowie otrzymują „**Pieczęć detektywa pozytywnych relacji**”. Przyklejają ją do „**Księgi relacji**”.

Moduł 2: Emocje pod lupą – poznaję siebie

Scenariusz 1: „Misja bezpieczna klasa – wyprawa po dobre samopoczucie”

Cel ogólny:

Rozwijanie u uczniów umiejętności rozpoznawania i wyrażania emocji oraz wdrażanie prostych strategii radzenia sobie z napięciem.

Cele szczegółowe – uczeń:

- rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje oraz inne stany emocjonalne obecne w codziennym życiu,
- potrafi wskazać, gdzie w ciele odczuwa emocje,
- potrafi dopasować emocję do sytuacji,
- zna proste sposoby na uspokojenie się.

Metody:

- metoda aktywizująca,
- metoda pogadanki dydaktycznej,
- metoda elementów dramy,
- metoda wizualizacji,
- metoda ekspresji twórczej,

Formy pracy:

- indywidualna,
- grupowa,
- zbiorowa.

Materiały:

- szablon konturów postaci (do pobrania w materiałach),
- ilustracje z buźkami emocji (do pobrania w materiałach),
- taśma lub klej,
- długopisy, ołówki, kredki, mazaki,
- papierowy kompas, który wskazuje cztery podstawowe emocje: radość, smutek, strach, złość (do pobrania w materiałach – wydrukowany kompas i strzałka przyczepiona za pomocą korka i pinezki),
- ilustracje przedstawiające różne sytuacje (do pobrania w materiałach),
- karta pracy „Wyspy emocji” (do pobrania w materiałach),
- zdania opisujące różne sytuacje (do pobrania w materiałach),

- karta pracy „Tygodniowa pogoda emocji” (do pobrania w materiałach),
- grafiki przedstawiające różne symbole pogody: słońce, chmurka, deszcz, burza, tęcza (do pobrania w materiałach),
- ozdobne kartki z nazwami pokoi (do pobrania w materiałach),
- sprzęt do odtwarzania muzyki,
- ozdobne kartki z rodzajami muzyki (do pobrania w materiałach),
- słoik,
- woda,
- płyn do naczyń lub gliceryna,
- barwnik (opcjonalnie),
- „Pieczęć dobrego samopoczucia” (do pobrania w materiałach),
- komputer lub tablica multimedialna.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie

Nauczyciel mówi: „Dziś wyruszamy w niezwykłą podróż – **„Ekspedycję po dobre samopoczucie!”** Każdy z was zostanie odkrywcą emocji. Będziemy badać, co czujemy w różnych sytuacjach, gdzie w naszym ciele te emocje się pojawiają i jak możemy sobie pomóc, gdy jest nam smutno, źle albo kiedy coś nas złości.

W trakcie tej wyprawy odwiedzimy **„Wyspy emocji”**, poznamy sposoby na odzyskiwanie spokoju i nauczymy się pomagać sobie nawzajem. Na końcu stworzymy specjalne narzędzie, które będzie nam przypominało, że emocje są jak pogoda – zmieniają się, ale zawsze możemy znaleźć sposób, by świeciło dla nas słońce.

Jesteście gotowi wyruszyć w podróż do świata emocji? Gotowi? To zaczynamy naszą misję!”

2. „Mapa emocji – ciało i uczucia”

Każde dziecko otrzymuje kartkę z konturem postaci oraz zestaw ilustracji z buźkami emocji. Musi przykleić buźki (**radość, smutek, złość, strach, zaskoczenie, spokój**) w tych miejscach ciała, w których najczęściej odczuwa daną emocję (np. strach – brzuch, złość – ręce, radość – serce). Chętni uczniowie mogą pokazać swoją mapę i opowiedzieć o jednej wybranej emocji.

Nauczyciel zadaje pytania:

- Gdzie najczęściej odczuwacie radość? A gdzie złość?
- Czy zauważyliście, że każdy może odczuwać emocje w innych miejscach ciała?

3. „Kompas emocji – dopasuj emocję do sytuacji”

Na środku sali leży papierowy kompas. Nauczyciel pokazuje jedną ilustrację:

1. Radość

- Dziecko dostaje prezent urodzinowy i uśmiecha się szeroko.
- Dzieci bawią się razem, bardzo się przy tym śmiejąc.

2. Smutek

- Dziecko siedzi samotnie, ze smutnym wyrazem twarzy.
- Dziewczynka płacze nad zepsutą zabawką.

3. Złość

- Dziewczynka zaciska pięści i krzyczy na koleżankę po przegranej grze.
- Dziecko przewraca krzesło po dostaniu złej oceny i marszczy brwi.

4. Spokój

- Dziecko siedzi z zamkniętymi oczami, słuchając muzyki przez słuchawki.
- Dziecko czyta książkę w samotności zrelaksowane i zadowolone.

Chętne dziecko zgłasza się i ustawia strzałkę kompasu w stronę emocji, którą według nich ta sytuacja przedstawia i krótko uzasadnia wybór: „Myślę, że to smutek, bo dziecko siedzi samo”. **Nauczyciel zadaje pytania:**

- Czy w jednej sytuacji można czuć różne emocje?
- Czy każdy zawsze czuje to samo?

4. „Wyspy emocji”

Uczniowie wypełniają kartę pracy „**Wyspa emocji**”. Rysują trzy różne obrazki związane z nazwą wyspy tj. radość, spokój i smutek. Po zakończeniu uczniowie w parach lub w małych grupach mogą krótko opowiedzieć o swoich wyspach – tylko tyle, ile chcą zdradzić. **Nauczyciel zadaje pytania:**

- Jakie sposoby na poprawę humoru znaleźliście na „**Wyspie smutku**”?
- Co pomaga wam utrzymać spokój?
- Czego było najwięcej – radości, spokoju czy smutku?

5. „Ratunkowe scenki – co robić, co powiedzieć?”

Uczniowie pracują w 3–5 osobowych zespołach. Każda grupa losuje jedną kartę sytuacyjną:

- Zosia siedzi sama na przerwie i nie chce rozmawiać.
- Kacper złości się na wszystkich i krzyczy.
- Natalka mówi, że nikogo nie lubi i chce iść do domu.

- Franek siedzi cicho, nie odzywa się i nie chce wyjść na boisko.
- Ola mówi, że już nie chce chodzić do szkoły.
- Tomek chowa się pod ławką i nie chce rozmawiać z nikim.
- Julka mówi, że nikt jej nie lubi i że wszystko robi źle.
- Maks zniszczył swoją pracę plastyczną i schował się w szatni.
- Hania nagle zaczęła płakać i powiedziała, że nikt jej nie rozumie.

Uczniowie analizują sytuację:

- Jaką emocję czuje bohater?
- Gdzie w ciele czuje tę emocję?
- Co ja bym czuł na jego miejscu?
- Co mogłoby mi wtedy pomóc?

Grupa przygotowuje krótką inscenizację (1–2 minuty), która musi zawierać:

- Rozpoznanie emocji (np. Widzę, że jesteś smutna),
- Propozycję pomocy (np. Możemy razem porysować).

Każda grupa odgrywa swoją scenkę przed klasą. Nauczyciel chwali pomysły, zwraca uwagę na:

- uważność na sygnały innych,
- znaczenie prostych słów wsparcia,
- potrzebę informowania dorosłych, gdy ktoś przeżywa trudne emocje.

Nauczyciel zadaje pytania:

- Co było najtrudniejsze w wymyśleniu pomocy dla bohatera?
- Czy zdarzyło wam się przeżywać podobne emocje jak ktoś z kart?

6. „Tygodniowa pogoda emocji”

Każde dziecko otrzymuje kartę pracy „**Tygodniowa pogoda emocji**”. W każdym okienku uczeń ma możliwość wklejenia „**Emocjonalnej pogody**” danego dnia – może to być symbol pogody (np. słońce – radość, deszcz – smutek, burza – złość).

Karta towarzyszy uczniowi przez cały tydzień. Na koniec tygodnia lub na początku następnego, nauczyciel może zachęcać uczniów do krótkiej refleksji na temat wybranych dni – w formie rozmowy indywidualnej, w parach lub w kręgu.

Nauczyciel zadaje pytania:

- Który dzień był dla ciebie najbardziej słoneczny, a który najbardziej burzowy?
- Czy coś lub ktoś pomógł ci poczuć się lepiej w trudniejszy dzień?

7. „Muzyczne pokoje”

Nauczyciel wydziela 3 strefy i na każdej zostawia jedną kartkę z rodzajem muzyki. Wyjaśnia, że muzyka potrafi wywoływać emocje. Zadaniem uczniów będzie wybranie, do którego „**Muzycznego pokoju**” chcą się przenieść – czyli jaka emocja według nich pasuje do danej muzyki. Nauczyciel odtwarza krótkie fragmenty utworów (ok. 30–40 sekund każdy). Po każdym fragmencie uczniowie podchodzą do wybranej kartki i stają obok niej.

Nauczyciel zadaje pytania:

- Dlaczego wybraliście ten „pokój”?
- Jakie uczucia wzbudziła w was ta muzyka?

Przykładowe utwory:

- Wesola: skoczna muzyka (np. [YouTube](#) – 00:00-1:48).
- Smutna: spokojna melodia fortepianowa (np. [YouTube](#)).
- Spokojna: delikatna muzyka relaksacyjna (np. [YouTube](#)).

8. „Słoik spokoju”

Uczniowie napełniają „**Słoik spokoju**” wodą do trzech czwartych wysokości. Dodają wybrany kolor brokatu i, jeśli chcą, kilka kropli barwnika spożywczego. Następnie wlewają odrobinę gliceryny lub płynu do naczyń, aby brokat opadał wolniej. Zakręcają „**Słoik spokoju**” i energicznie nim potrząsają, obserwując, jak brokat wiruje, a potem powoli opada na dno. W ciszy patrzą na unoszące się drobinki, które stopniowo opadają, skupiając się na spokojnym oddychaniu i chwili relaksu.

Nauczyciel zadaje pytania:

- Jak się czuliście, obserwując opadający brokat?
- Czy taki „**Słoik spokoju**” może wam pomóc, gdy poczujecie zdenerwowanie?

9. Podsumowanie

Nauczyciel kręci kołem fortuny na platformie [Wordwall](#). Każde pole zawiera obrazek przedstawiający inną sytuację. **Nauczyciel zadaje pytania:**

- Jaką emocję może czuć ta osoba?
- Gdzie w ciele można poczuć tę emocję?

Po zakończeniu gry nauczyciel może zadać **dodatkowe pytania:**

- Jakie emocje dziś poznaliśmy?
- Którą z nich najczęściej czujesz?

Uczniowie otrzymują „**Pieczęć dobrego samopoczucia**”. Przyklejają ją do „**Księgi relacji**”.

Scenariusz 2: „Dom uczuć – poznajemy emocje od środka”

Cel ogólny:

Kształtowanie umiejętności rozpoznawania emocji i świadomego przeżywania ich w różnych sytuacjach.

Cele szczegółowe – uczeń:

- rozpoznaje emocje na podstawie sytuacji, wyrazu twarzy i zachowania,
- potrafi wyrażać emocje mimiką, ruchem i słowem,
- rozumie, że każda emocja jest potrzebna i ma swoje znaczenie,
- potrafi stworzyć bezpieczną przestrzeń dla swoich uczuć.

Metody:

- metoda elementów dramy,
- mapa myśli,
- ekspresja twórcza,
- rozmowa kierowana.

Formy pracy:

- indywidualna,
- grupowa,
- zbiorowa.

Materiały:

- 4 ozdobne kartki z nazwami emocji (do pobrania w materiałach),
- pudełko,
- ozdobny napis „Pudełko emocji” (do pobrania w materiałach),
- zdania z opisem różnych sytuacji (do pobrania w materiałach),
- czyste kartki,
- duży arkusz,
- ozdobny napis „Dom uczuć” (do pobrania w materiałach),
- materiały do ozdobienia pracy plastycznej, np. mazaki, kredki, bibuła, plastelina,
- karta pracy „Pokoje emocji” (do pobrania w materiałach),
- długopisy,
- taśma lub klej,
- miska,
- pieprz,

- płyn do naczyń,
- „Pieczęć strażnika emocji” (do pobrania w materiałach),
- komputer lub tablica multimedialna.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie

Nauczyciel rozpoczyna zadanie: „Wyobraźcie sobie, że w każdym z nas stoi wyjątkowy dom – **„Dom uczuć”**. W tym domu jest wiele pokoi. W jednym mieszka radość, w innym smutek, w jeszcze innym złość czy spokój. Czasami któreś z uczuć wchodzi do salonu i jest głośne, inne zaś czekają cicho w swoim pokoju.

Dzisiaj wspólnie odwiedzimy ten dom. Będziemy zaglądać do różnych pokoi, odkrywać, jakie emocje tam mieszkają i co chcą nam powiedzieć. Zobaczymy też, że każda emocja – nawet ta, której nie lubimy – jest ważna i potrzebna.

Czy jesteście gotowi otworzyć drzwi do swojego **„Domu uczuć”** i sprawdzić, kto dziś tam mieszka? W takim razie zaczynamy naszą podróż!”

2. „Emocje w ruchu – przejdź przez pokój”

Na sali wyznaczone są cztery strefy, a każda to inny „pokój” emocji: **radość, złość, smutek, spokój** (oznaczone kartką). Nauczyciel odczytuje krótkie sytuacje:

- Koleżanka pochwaliła Twój rysunek.
- Ktoś zniszczył Twoją pracę plastyczną.
- Dostałeś liścik z napisem „Lubię Cię”.
- Pani poprosiła, żebyś poprawił swoje zadanie.
- Twoja przyjaciółka dziś się z Tobą nie bawiła.
- Zgubiłeś swoją ulubioną zabawkę.
- Rodzice powiedzieli, że są z Ciebie dumni.
- Dostałeś prezent, o którym marzyłeś.
- Ktoś nazwał Cię brzydko.
- Wygrałeś grę w klasie.
- Twoja koleżanka płacze, a Ty nie wiesz dlaczego.
- Kolega zabrał Ci miejsce przy ławce.
- Znalazłeś na boisku coś ładnego i nikt się nie przyznał, że zgubił.
- Pomogłeś koledze rozwiązać trudne zadanie.

Uczniowie przechodzą do pokoju, który pasuje do ich uczucia w tej sytuacji. Po przejściu do wybranego pokoju, pokazują gestem i ruchem, jak mogłoby wyglądać ciało przeżywające tę emocję, np.:

RADOŚĆ

- podskakiwanie lekko w górę,
- klaszczące dłonie,
- uniesione ręce do góry jak w geście „hurra!”
- szybki, lekki krok taneczny,
- szeroki uśmiech i machanie rękami,
- obrót wokół własnej osi z radosnym śmiechem,
- „tańczenie radości” w miejscu.

ZŁOŚĆ

- tupanie nogami,
- zaciśnięte pięści i zęby,
- ręce skrzyżowane mocno na klatce piersiowej,
- marszczenie brwi i groźna mina,
- energiczny krok i spięcie całego ciała,
- warknięcie lub wydanie dźwięku „grrrr”,
- potrząsanie rękami jakby z frustracji.

SMUTEK

- opuszczone ramiona,
- wolny, ociężały krok,
- spuszczone głowa i wzrok skierowany w dół,
- cicha postawa z rękami wzdłuż ciała,
- chowanie twarzy w dłoniach lub ramionach,
- wzdychanie,
- siadanie po turecku z lekko skulonym ciałem.

SPOKÓJ

- spokojny, powolny krok,
- głęboki wdech i wydech,
- ręce swobodnie opuszczone lub splecione z tyłu,
- zamknięcie oczu na chwilę i delikatny uśmiech,
- delikatne „kołysanie” się w miejscu,
- rozciąganie rąk jak po przebudzeniu,
- siad w pozycji relaksu z rękami na kolanach.

Nauczyciel zadaje pytania:

- Czy każdy poczuł to samo?
- Jak twoje ciało mówi o emocjach?

3. „Co czuje i czego potrzebuje? – emocjonalny teatr bez słów”

Chętne osoby losują jedną sytuację z pudełka (lub otrzymuje ją od nauczyciela):

- Dziecko siedzi w kącie z pochyloną głową i płacze.
- Dziecko stoi z zaciśniętymi pięściami i marszczy brwi.
- Dziecko siedzi samo na ławce, patrzy w dal, trzyma dłonie złożone na kolanach.
- Dziecko uśmiecha się szeroko i pokazuje kolegom rysunek.
- Dziecko chowa się za nauczycielem, wygląda na przestraszone.
- Dziecko z zaskoczoną miną patrzy na rozlany sok.
- Dziecko z opuszczoną głową trzyma podartą pracę.
- Dziecko leży na poduszce i zakrywa uszy dłońmi.
- Dziecko nerwowo rozgląda się po klasie, szukając swojego zeszytu.

Odgrywają emocje z wylosowanej sytuacji – bez słów. Reszta klasy ogląda i zgaduje:

- Jaką emocję przedstawili?
- Co mogło się wydarzyć?
- Czego mogło potrzebować to dziecko?

Na zakończenie każdej scenki widzowie mówią jedno zdanie wspierające, które mogliby powiedzieć bohaterowi scenki, np.:

- Jestem tu, jeśli chcesz porozmawiać.
- Nie jesteś sam, mogę ci pomóc.
- Widzę, że ci trudno – pobądźmy razem.
- Możemy coś razem narysować?
- Rozumiem, że się tak czujesz.
- Chcesz, żebyśmy razem posiedzieli?
- Możemy pójść gdzieś spokojnie.
- Zawsze możesz do mnie przyjść.
- Zależy mi na tobie.
- To w porządku czuć się tak czasem.
- Pomogę ci znaleźć rozwiązanie.
- Cieszę się, że jesteś w naszej klasie.
- Jeśli czegoś potrzebujesz – powiedz.
- Zróbmy razem coś miłego.

- Mam ochotę cię przytulić – czy mogę?
- Chcesz, żebym pobyl z tobą chwilę?

Nauczyciel zadaje pytania:

- Która scena była dla Ciebie najbardziej poruszająca? Dlaczego?
- Czy trudno było rozpoznać emocje bez słów? Co Ci to uświadomiło?

4. „Mój pokój emocji”

Uczniowie dostają kartę pracy i rysują swój własny „**Pokój emocji**” – wybierają jedną pozytywną i jedną negatywną emocję, np. „**Pokój radości**” i „**Pokój złości**”. Uczniowie:

- wpisują nazwę,
- projektują wygląd pokoju,
- dorysowują to, co w tym pokoju pomaga w odczuwaniu emocji lub wyrazić siebie (np. piłka do rzucania w pokoju złości, cicha muzyka w pokoju smutku, huśtawka w pokoju radości).

Prace przyklejane są do arkusza i podpisywane jako „**Dom uczuć**”. **Nauczyciel zadaje pytania:**

- Dlaczego wybraliście właśnie te elementy?
- Która emocja była najłatwiejsza do narysowania, a która najtrudniejsza?

5. „Pokoje emocji”

Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy „**Pokoje emocji**”. Wyjaśnia, że każdy pokój to jedna emocja, którą dziś odwiedzą – radość, złość, smutek i strach. Zadaniem uczniów jest zastanowienie się, jak one same reagują w tych emocjach, i zaznaczenie odpowiedzi krzyżykiem oraz dokończenie prostych zdań.

Nauczyciel zadaje pytania:

- Która emocja była dziś dla was najłatwiejsza do opisania?
- Czy ktoś znalazł nowy sposób, który chciałby wypróbować, kiedy będzie zły lub smutny?

6. „Miska emocji”

Do miski z wodą należy wsypać pieprz. Nauczyciel pokazuje, że gdy włoży się palec do środka – nic się nie dzieje. Następnie uczniowie zanurzają palec w płynie do naczyń i dotykają wody – pieprz „ucieka”. Nauczyciel tłumaczy, że pieprz to trudne emocje lub złe słowa, a płyn – to dobre słowa i życzliwość, które mają moc oddziaływania. **Nauczyciel zadaje pytania:**

- Dlaczego pieprz „ucieka”? Co to może znaczyć w prawdziwym życiu?
- Co możesz powiedzieć komuś, kto ma w sobie dużo smutku lub złości?

7. Podsumowanie

Nauczyciel uruchamia grę multimedialną na platformie **Wordwall**. Na ekranie pojawiają się zdania z luką oraz zestaw możliwych odpowiedzi. Uczniowie wybierają właściwe słowo spośród podanych opcji. **Nauczyciel zadaje pytania:**

- Dlaczego wybraliście to słowo?
- Czy można w tej sytuacji czuć inne emocje?
- Co mogłoby pomóc, jeśli to była trudna emocja?

Po zakończeniu gry nauczyciel może zadać **dodatkowe pytania:**

- Który pokój emocji dziś najbardziej ci się spodobał?
- Czy jest jakaś emocja, której nie lubisz? A czy może ona być potrzebna?
- Jak możesz zadbać o swoje uczucia?

Uczniowie otrzymują „**Pieczęć strażnika emocji**”. Przyklejają ją do „**Księgi relacji**”.

Moduł 3: Nie jesteś sam – pomagamy w trudnych chwilach

Scenariusz 1: „Siatka wsparcia – razem damy radę”

Cel ogólny:

Kształtowanie postawy empatii, współpracy i wzajemnego wsparcia w trudnych sytuacjach.

Cele szczegółowe – uczeń:

- rozumie, że każdy może potrzebować pomocy w trudnych chwilach,
- potrafi uważnie słuchać drugiej osoby i wspierać ją słowem,
- doświadcza zaufania i odpowiedzialności w relacji z innymi,
- rozpoznaje osoby, do których może się zwrócić po pomoc,
- współtworzy klasową sieć wsparcia emocjonalnego.

Metody:

- metoda aktywizująca.
- metoda elementów dramy,
- metoda metoda pogadanki dydaktycznej,
- metoda ekspresji twórczej.

Formy pracy:

- indywidualna,
- grupowa,
- zbiorowa.

Materiały:

- taśma, klocki, poduszki (lub inne materiały do wyznaczenia trasy),
- czyste kartki,
- ołówki, kredki,
- szablony rysunków (do pobrania w materiałach),
- kłębek włóczki,
- karta pracy „Pajęczyna wsparcia”,
- karta pracy „Karta dobrego uczynku” (do pobrania w materiałach),
- duży arkusz,
- taśma lub klej,
- karta pracy „Karta wsparcia” (do pobrania w materiałach),
- „Pieczęć wsparcia” (do pobrania w materiałach),

- komputer lub tablica multimedialna.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie

Nauczyciel rozpoczyna słowami: „Dzisiaj zaczynamy ważną misję – będziemy budować naszą **„Siatkę wsparcia”**. To taka niewidzialna pajęczyna, która łączy wszystkich w klasie. Dzięki niej nikt nie zostaje sam – bo zawsze jest ktoś, kto może pomóc, wysłuchać albo powiedzieć coś dobrego.

Pomyślcie o sytuacji, kiedy czuliście się smutni, zagubieni albo przestraszeni. Kto wtedy był przy was? Czy pamiętacie, jak dobrze było wiedzieć, że nie jesteście sami?

W naszej klasie też możemy być dla siebie takimi osobami – trochę jak ratownicy dobrych emocji. Dzisiaj dowiemy się, jak możemy wspierać innych i jak sami możemy prosić o pomoc, kiedy tego potrzebujemy.”

2. „Most zaufania – prowadzimy przez trudności”

Wszyscy uczniowie wspólnie budują trasę mostu zaufania. Dobierają się w pary. Jedna osoba ma związane oczy (lub zamyka je), druga prowadzi ją przez trasę w klasie, używając tylko słów (np. „zrób krok w prawo”, „uważaj”, „stop”). Po wykonaniu zadania uczniowie zamieniają się rolami. **Nauczyciel zadaje pytania:**

- Jak się czuleś, gdy musiałeś zaufać drugiej osobie?
- Czy łatwo było prowadzić kolegę/koleżankę?
- Co by było, gdyby ktoś Ci nie pomógł?

3. „Tajemniczy rysunek – ćwiczenie uważnego słuchania”

Uczniowie pracują w parach. Osoba A dostaje kartkę z prostym rysunkiem np. kwiat lub dom. Osoba B ma pustą kartkę i ołówek. Siadają plecami do siebie. Osoba A opisuje rysunek – krok po kroku – a osoba B rysuje. Nie wolno zadawać pytań ani się odwracać. Na końcu uczniowie porównują oryginał i swój rysunek. Następuje zamiana ról.

Nauczyciel zadaje pytania:

- Czy trudno było zrozumieć partnera?
- Czy musiałeś bardzo się skupić, by dobrze narysować?
- Czy w życiu codziennym słuchamy innych tak uważnie?

4. „Siatka wsparcia”

Uczniowie siadają w kręgu. Nauczyciel trzyma kłębek włóczki i zaczyna: „Gdy jest mi smutno, mogę porozmawiać z Julką” – rzuca kłębek do Julki, trzymając jego koniec. Julka kontynuuje, np.: „Gdy nie wiem, co robić, pytam Antka” – i rzuca dalej. Inne przykłady:

- Gdy ktoś mnie zdenerwuje, mogę porozmawiać z panią.

- Gdy jestem smutna, idę do Zosi – ona zawsze mnie pocieszy.
- Kiedy się czegoś boję, mogę poprosić Kubę, żeby poszedł ze mną.
- Gdy się zgubię w nowym miejscu, trzymam się blisko Hani.
- Gdy nie mam z kim usiąść, mogę zapytać Franka.
- Kiedy się pomyłę, wiem, że Ania mnie nie wyśmiewa.
- Gdy potrzebuję pomocy w zadaniu, pytam Maćka.
- Kiedy się wstydzę zapytać, proszę Olę, żeby mi pomogła.
- Gdy ktoś mnie skrzywdzi słowem, mówię o tym nauczycielowi.
- Gdy czuję się samotna, wiem, że mogę dołączyć do grupy Asi i Wojtka.
- Kiedy jestem zła, idę się przewietrzyć i potem mogę porozmawiać z Natalką.
- Gdy nie mam siły ćwiczyć na wf-ie, proszę Kubę, żeby poczekał na mnie.
- Gdy się zgubię w zabawie, pytam Marysi, co robimy.
- Kiedy ktoś mnie nie chce do zabawy, mogę pobawić się z Bartkiem.
- Gdy ktoś mnie wyśmiewa, przypominam sobie, że w klasie są osoby, które mnie lubią.

Tworzy się pajęczyna – metaforyczna siatka wsparcia. **Nauczyciel zadaje pytania:**

- Jak się czuliście, gdy pajęczyna połączyła całą klasę?
- Kto może Wam pomóc, gdy macie trudny dzień?
Jak możecie pomóc komuś innemu?

5. „Pajęczyna wsparcia”

Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy „**Pajęczyna wsparcia**”. Uczniowie muszą się zastanowić, do kogo mogą się zwrócić w różnych sytuacjach i co oni sami mogą zrobić, aby inni poczuli się lepiej.

Po uzupełnieniu kart uczniowie mogą w parach lub w kręgu pokazać swoje prace i przeczytać wybrane zdania wsparcia. Karty można wywiesić w klasie, tworząc wspólną „**Tablicę wsparcia**”, która będzie przypominać uczniom, że nigdy nie są sami.

Nauczyciel zadaje pytania:

- Czy łatwo było zdecydować, do kogo możesz się zwrócić w trudnej sytuacji?
- Jak możesz pomóc innym poczuć się bezpieczniej?

6. „Karta dobrego uczynku”

Uczniowie otrzymują „**Kartę dobrych uczynków**”. Podpisują się imieniem, a następnie ich zadaniem jest zrobienie dobrego uczynku względem innego ucznia lub powiedzenie mu coś miłego jeszcze w tym tygodniu. Następnie zapisują oni co takiego zrobili, a osoba, której dotyczył ten uczynek lub była odbiorcą miłego zdania, podpisuje się pod kartą. Na koniec tygodnia chętni uczniowie odczytują swoje uczynki. Wraz z nauczycielem zawieszają je na arkuszu. **Nauczyciel zadaje pytania:**

- Jak się czułeś, gdy zrobiłeś coś miłego dla kogoś?
- Jak zareagowała osoba, której pomogłeś?

7. „Karta wsparcia”

Uczniowie otrzymują „**Kartę wsparcia**”. W pierwszej części muszą napisać zdanie wspierające, do osoby, która w siebie nie wierzy. W drugiej części opisują sytuację, w której ktoś okazał im wsparcie. **Nauczyciel zadaje pytania:**

- Jak czulibyście się, gdyby ktoś powiedział wam takie zdanie?
- Dlaczego warto mówić wspierające słowa innym?

8. Podsumowanie

Nauczyciel wyświetla na tablicy zadanie w **Wordwall**. Zadaniem uczniów będzie zdecydowanie, kto jest najlepszą osobą, do której powinni się zwrócić. Na ekranie pojawiają się zdania z różnymi sytuacjami. Uczniowie przeciągają je do odpowiedniej kategorii:

- Nauczyciel
- Kolega/koleżanka

Nauczyciel omawia wyniki i **zadaje pytania:**

- Dlaczego w tej sytuacji lepiej zwrócić się do nauczyciela?
- Czy czasem prosimy kolegów o pomoc nawet w prostych sprawach?
- Co się stanie, jeśli nie poprosimy o pomoc wtedy, gdy jej potrzebujemy?

Po zakończeniu gry nauczyciel może zadać dodatkowe pytania:

- Kogo mogę poprosić o pomoc, gdy mam trudny dzień?
- Jak ja mogę być wsparciem dla innych?
- Co dziś zrozumiałem o sile bycia razem?

Uczniowie otrzymują „**Pieczęć wsparcia**”. Przyklejają ją do „**Księgi relacji**”.

SCENARIUSZ 2: „Mały ratownik emocji – szkolenie gotowości do pomocy”

Cel ogólny:

Kształtowanie postawy empatii i gotowości do udzielenia pomocy rówieśnikowi w trudnych emocjonalnie sytuacjach.

Cele szczegółowe – uczeń:

- rozpoznaje zachowania i sygnały świadczące o trudnościach emocjonalnych u innych dzieci,
- potrafi nazwać sytuacje, w których potrzebna jest pomoc koleżeńska lub dorosłego,
- ćwiczy empatyczne reakcje na trudne sytuacje,
- rozwija umiejętność wyrażania wsparcia i troski,
- wie, jak dbać o dobrostan emocjonalny w relacjach.

Metody:

- drama (odgrywanie ról),
- metoda stacji,
- rozmowa kierowana,
- metoda ekspresji twórczej,
- metoda projektu,
- burza mózgów,
- elementy gry dydaktycznej.

Formy pracy:

- indywidualna,
- grupowa,
- zbiorowa.

Materiały:

- 3 kartoniki (zielony, żółty, czerwony – do pobrania w materiałach),
- ilustracje uczniów w różnych stanach emocjonalnych (do pobrania w materiałach),
- apteczka/pudełko,
- napis ozdobny „Apteczka” (do pobrania w materiałach),
- czyste kartki,
- długopisy, kredki,
- szablon plecaka (do pobrania w materiałach),
- karta pracy „Plan akcji małego ratownika” (do pobrania w materiałach),

- dowolne przedmioty: miękkie, twarde, gładkie, szorstkie,
- „Pieczęć ratownika emocji” (do pobrania w materiałach),
- komputer lub tablica multimedialna.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie

Nauczyciel mówi: „Dzisiaj rozpoczynamy niezwykle szkolenie. Każdy z was zostanie **„Małym ratownikiem emocji”** – kimś, kto potrafi zauważyć, gdy ktoś potrzebuje pomocy, i wie, jak mu ją dać.

Czasami ktoś obok nas jest smutny, zły, przestraszony albo po prostu czuje się samotny. Może nie zawsze to widać od razu, ale prawdziwy ratownik emocji umie dostrzec nawet małe sygnały i wie, co zrobić, żeby drugiej osobie było lepiej.

Na koniec szkolenia każdy z was otrzyma symboliczny tytuł **„Małego ratownika emocji”** i będzie miał swoją **„Apteczkę spokoju”** oraz **„Plecak ratownika”**. Dzięki nim będziecie mogli wspierać kolegów i koleżanki w każdej trudnej chwili.

Gotowi, by rozpocząć naszą misję ratunkową?”

2. „Strefa alarmowa – rozpoznaj sygnał”

Na sali rozmieszczone są ilustracje dzieci w różnych stanach emocjonalnych:

- dziewczynka siedzi sama, ale z zainteresowaniem czyta książkę,
- chłopiec bawi się samolotem,
- dziewczynka uczy się gotować,
- dziewczynka tańczy do ulubionej piosenki,
- chłopiec nagle usiadł tyłem i przestał się bawić,
- chłopiec cały dzień nie chciał z nikim rozmawiać,
- dziewczynka wygląda, jakby miała zacząć płakać,
- chłopiec się przewrócił i nie może wstać,
- chłopcy biją się na przerwie,
- chłopiec wybiegł ze szkoły, nie mówiąc nauczycielowi i rodzicom,
- chłopca bardzo boli brzuch, ale wstydzi się iść do nauczyciela.

Obok każdej ilustracji – 3 kartoniki (zielony, żółty, czerwony). Uczniowie przy każdej ilustracji wspólnie decydują i podnoszą kartonik:

-  Zielony – nie ma niepokoju, wszystko w porządku.
-  Żółty – warto podejść, zapytać, okazać wsparcie.

-  Czerwony – sytuacja alarmowa, trzeba wezwać dorosłego.

Na koniec nauczyciel omawia każdą sytuację i pyta o powód wyboru danego kartonika.

Nauczyciel zadaje pytania:

- Co byś zrobił, gdybyś zauważył taką sytuację na przerwie?
- Jak możesz podejść i zapytać, nie wstydząc się?

3. „Apteczka spokoju – co pomaga, gdy czuję złość lub smutek?”

Uczeń musi wymyślić jedną lub dwie rzeczy, które mu pomagają w trudnych chwilach. Musi je narysować lub napisać na kartce, a następnie wrzucić do apteczki, np.:

- przytulenie się do mamy lub taty,
- głaskanie kota lub psa,
- schowanie się pod koc i chwilka samotności,
- słuchanie spokojnej muzyki,
- zrobienie kilku głębokich oddechów,
- narysowanie swoich emocji,
- rozmowa z bliską osobą,
- skakanie na skakance lub trampolinie,
- zabawa ulubioną zabawką,
- przytulenie pluszaka,
- wypicie kubka ciepłej herbaty,
- poczytanie książki,
- układanie puzzli,
- pogłaskanie miękkiego materiału (np. kocyka sensorycznego),
- zamknięcie oczu i wyobrażenie sobie miłego miejsca,
- napisanie złości lub smutku na kartce i jej zgniecenie,
- pogłębione oddychanie – „oddech motyla” lub „oddech brzuszkiem”,
- słuchanie dźwięków natury (np. nagrania z szumem morza lub lasu).

Na zakończenie nauczyciel losuje kilka kartek i **zadaje pytania:**

- Czy ktoś też tak ma?
- Co jeszcze możemy dodać do naszej apteczki?

4. „Plecak ratownika – co warto mieć przy sobie?”

Każdy uczeń otrzymuje kartkę z rysunkiem plecaka. Ma za zadanie podpisać plecak (nad kreską imitującą kieszeń) i narysować lub zapisać 3 rzeczy lub słowa, które pomagają innym czuć się lepiej, np.:

- Widzę, że jesteś smutny – chcesz pogadać?
- Chcesz usiąść obok mnie?
- Cieszę się, że jesteś w mojej klasie.
- Dobrze ci poszło!
- Nie martw się, pomogę ci.
- Chcesz się pobawić?
- Uśmiech.
- Podanie ręki.
- Zaproszenie do zabawy.
- Wspólne rysowanie/układanie klocków.
- Przytulenie (jeśli ktoś chce).
- Pokazanie, że się słucha (kontakt wzrokowy, kiwanie głową).

Nauczyciel zadaje pytania:

- Która rzecz z waszego plecaka ratownika jest dla was najważniejsza i dlaczego?
- Jak możemy korzystać z naszych plecaków ratownika na co dzień w klasie?

5. „Plan akcji małego ratownika”

Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy „**Plan akcji małego ratownika**” i tłumaczy, że każdy z nich będzie tworzył własny plan działań ratunkowych – zestaw odpowiedzi, co zrobić, gdy ktoś z klasy przeżywa trudne emocje. Uczniowie w parach lub w kręgu prezentują wybrane przykłady swoich odpowiedzi omawiając je z nauczycielem.

Nauczyciel zadaje pytania:

- Który punkt w twoim planie jest według Ciebie najważniejszy?
- Czy każdy z nas może być małym ratownikiem? Co jest do tego potrzebne?

6. „Dotyk wsparcia”

Uczniowie siadają w kręgu i zamykają oczy. Każde z nich otrzymuje mały przedmiot o różnej fakturze, np. miękką kulkę antystresową, gładki kamień, szorstką gąbkę, puszyste piórko czy elastyczną zabawkę sensoryczną. Powoli przekazują przedmiot dalej, badając go dotykiem. Następnie otrzymują kolejny przedmiot, który znów wędruje po kole. Uczniowie skupiają się na odczuciach, które pojawiają się przy dotykaniu różnych faktur. Po chwili wybierają jeden przedmiot, który najbardziej kojarzy im się z poczuciem bezpieczeństwa i wsparcia, trzymają go w dłoniach i przez moment koncentrują się na tym, jak wpływa na ich samopoczucie. **Nauczyciel zadaje pytania:**

- Który przedmiot najbardziej kojarzy ci się z poczuciem bezpieczeństwa?
- Czy zdarzyło Ci się, że dotyk – np. przytulenie – pomógł Ci poczuć się lepiej?

7. Podsumowanie

Uczniowie indywidualnie rozwiązują quiz online w **Wordwall**. Na ekranie pojawiają się pytania z trzema możliwymi odpowiedziami. Uczniowie wybierają tę, która najlepiej pasuje do przedstawionej sytuacji.

Po każdym pytaniu nauczyciel omawia odpowiedź i **zadaje pytania:**

- Dlaczego ta reakcja jest najlepsza?
- Czy znacie inne sposoby, które też mogą pomóc?

Uczniowie otrzymują „**Pieczęć ratownika emocji**”. Przyklejają ją do „**Księgi relacji**”.

Moduł 4: Wybieram dobrze – zdrowe nawyki każdego dnia

Scenariusz 1: „Tropiciele energii – ekspedycja po dobry nastrój i samopoczucie”

Cel ogólny:

Rozwijanie świadomości wpływu codziennych wyborów na samopoczucie psychiczne i fizyczne.

Cele szczegółowe – uczeń:

- rozróżnia wybory wspierające i osłabiające zdrowie,
- potrafi wskazać sposoby dbania o siebie bez użycia ekranów,
- podejmuje refleksję nad własnymi nawykami,
- rozwija umiejętność pracy w grupie i podejmowania decyzji.

Metody:

- stacji edukacyjnych,
- ekspresja twórcza,
- rozmowa kierowana,
- elementy gry i zabawy ruchowej.

Formy pracy:

- zbiorowa,
- grupowa,
- indywidualna.

Materiały:

- szablony tarcz (do pobrania w materiałach),
- ilustracje codziennych wyborów (do pobrania w materiałach),
- duży arkusz z podziałem na dwie części
 - lewa strona – „To mi służy” (napis ozdobny do pobrania w materiałach),
 - prawa strona – „To mi szkodzi” (napis ozdobny do pobrania w materiałach),
- taśma lub klej,
- czyste kartki,
- karta pracy „Karta energii” (do pobrania w materiałach),
- długopisy,
- kredki,
- karta pracy „Termometr energii” (do pobrania w materiałach),

- balony,
- szpilka,
- „Pieczęć tropiciela energii” (do pobrania w materiałach),
- komputer lub tablica multimedialna.

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie

Nauczyciel zaprasza uczniów na dywan i mówi: „Dzisiaj wyruszymy na wyjątkową wyprawę. Zostaniecie **„Tropicielami energii”** – odkrywcami, którzy potrafią znaleźć rzeczy, dzięki którym każdy dzień staje się lepszy.

Wyobraźcie sobie, że każdy z nas ma w sobie niewidzialną baterię. Kiedy robimy dobre rzeczy dla siebie – ładujemy ją jak superbohaterowie! Ale jeśli podejmujemy złe wybory – bateria szybko się rozładowuje.

Dzisiaj dowiemy się:

- co dodaje nam energii jak słońce,
- co ją odbiera, jakby ktoś wyłączył światło,
- i jak możemy zadbać, żeby nasza bateria była zawsze pełna.

Gotowi **„Tropiciele energii”**, na ekspedycję po dobry nastrój i świetne samopoczucie? Załóżcie swoje wyobrażone plecaki odkrywców – czas ruszyć na misję!”

2. „Stacje ekspedycji”

Nauczyciel wyznacza w klasie 3 obszary – każdy z nich to jedna stacja.

STACJA 1: „Skok po energię – jak czuję się przed i po?”

Uczniowie wykonują prostą sekwencję ruchową:

- 10 podskoków,
- 5 pajacyków,
- skakanie przez sznurek (jeśli jest),
- „taniec radości” przez 20 sekund.

Nauczyciel zadaje pytania:

- Jak się teraz czujesz?
- Czy poczułeś różnicę po ćwiczeniach?
- Czy ruch może poprawić mi humor?

STACJA 2: „Tarcze wyboru – co mi służy, co szkodzi?”

Na środku dywanu znajdują się dwie duże tarcze. Nauczyciel pokazuje pary codziennych wyborów:

- Słodycze na śniadanie vs Kanapka z warzywami.
- Granie na telefonie przed snem vs Czytanie książki.
- Spacer z psem vs Siedzenie godzinami na fotelu.
- Rozmowa z kimś bliskim vs Oglądanie filmików bez końca.
- Zabawa na świeżym powietrzu vs Brak ruchu cały dzień.
- Jedzenie owoców vs Picie słodkich napojów gazowanych.
- Zdrzemnięcie się, gdy jestem zmęczony vs Zmuszanie się do grania mimo zmęczenia.
- Powiedzenie komuś o swoich uczuciach vs Tłumienie emocji w sobie.
- Pomoc koledze w trudnej sytuacji vs Wyśmiewanie kolegi.
- Słuchanie spokojnej muzyki vs Słuchanie głośnych dźwięków przed snem.
- Zgłoszenie problemu nauczycielowi vs Uciekanie od kłopotów.
- Mycie zębów przed snem vs Chodzenie spać bez mycia zębów.

Uczniowie wybierają właściwą tarczę, na którą kładą obrazek symbolizujący daną sytuację i omawiają wybór z nauczycielem. **Nauczyciel zadaje pytania:**

- Dlaczego wybraliście właśnie tę tarczę?
- Czy czasami wybieramy coś, co nam szkodzi? Dlaczego tak się dzieje?

STACJA 3: „Dobry wybór/zły wybór – rysunkowy bilans dnia”

Każde dziecko rysuje lub pisze jedno zdanie na czystej kartce, po jednym przykładzie:

- coś, co wie, że warto robić dla zdrowia i dobrego samopoczucia,
- coś, czego powinno unikać (ale co może kusić, np. zbyt dużo ekranu, chipsy itp.).

Uczniowie przyklejają rysunki/zdania na odpowiednią stronę arkusza. Po zakończeniu nauczyciel wspólnie z dziećmi omawia kilka przykładów – bez oceniania. **Nauczyciel zadaje pytania:**

- Co ci pomaga dokonywać dobrych wyborów?
- Czy coś z tej listy cię zaskoczyło?

3. „Karta energii”

Podczas zajęć uczniowie pracują z kartą pracy „**Karta energii**”, która pomaga im zrozumieć, jak codzienne wybory wpływają na ich samopoczucie fizyczne i psychiczne. Karta jest podzielona na dwie strefy:

- „**Ładowanie baterii**” (zielona) – uczniowie zapisują lub rysują rzeczy, które dodają im energii, poprawiają nastrój i pomagają dbać o zdrowie (np. sen, śniadanie, ruch, rozmowa z przyjaciółmi).

- **„Brak energii”** (czerwona) – uczniowie zapisują lub rysują czynności, które osłabiają ich organizm lub pogarszają nastrój (np. późne chodzenie spać, nadmiar ekranów, brak ruchu).

Na dole karty znajduje się dodatkowa część **„Mój nowy nawyk”**, w której uczniowie wybierają jeden dobry nawyk (lub kilka), który chcą wprowadzić w życie jeszcze w tym tygodniu.

Po uzupełnieniu karty **nauczyciel zadaje pytania:**

- Co najczęściej znajduje się w strefie „Ładowania baterii”?
- Jakie nawyki warto zmienić?
- Co każdy z nas może zrobić już dziś, aby mieć więcej energii?

4. „Termometr energii”

Nauczyciel rozdaje karty prac. Uczniowie będą badać rzeczy, które w ciągu dnia dodają nam energii, a które mogą ją zabierać. Ich zadaniem będzie uporządkowanie tych wyborów na **„Termometrze energii”**. Na dole karty znajduje się 6 wyborów. Uczniowie mają przepisać: zdrowe wybory do zielonej części **„Termometru energii”**, niezdrowe wybory do czerwonej części. **Nauczyciel zadaje pytania:**

- Który z zielonych wyborów najczęściej pojawia się w waszym dniu?
- Co mogłoby pomóc wam unikać tych czerwonych wyborów?

5. „Balon emocji”

Uczniowie obserwują, jak balon pęka, kiedy zostaje przebity – to symbolizuje, co może się stać, gdy emocje gromadzą się bez kontroli i nie dajemy sobie przestrzeni na ich bezpieczne wyrażenie. Następnie pokazujemy, że można też powoli wypuszczać powietrze – jak wtedy, gdy uczymy się spokojnie oddychać, zrobić przerwę lub porozmawiać z kimś, komu ufamy.

Rozmawiamy o tym, że **„Mały ratownik emocji”** potrafi rozpoznać, kiedy ktoś jest „jak balon pełen napięcia” i wie, jak pomóc mu spokojnie „wypuścić powietrze” – dobrym słowem, wsparciem albo zaproszeniem do odpoczynku. **Nauczyciel zadaje pytania:**

- Jak myślisz – dlaczego czasem „pękamy” jak balon?
- Co ci pomaga „wypuszczać powietrze”, czyli uspokoić się, kiedy coś cię denerwuje?

6. Podsumowanie

Na zakończenie zajęć uczniowie biorą udział w interaktywnej grze **Wordwall**. Na ekranie pojawiają się różne obrazki przedstawiające zdrowe i niezdrowe nawyki. Zadaniem uczniów jest:

- kliknąć w zdrowe nawyki,
- pozostawić niezdrowe nawyki nietknięte.

Po zakończeniu gry nauczyciel omawia wyniki i **zadaje pytania:**

- Które zdrowe nawyki najłatwiej zapamiętać?
- Co można zrobić, aby „wyeliminować” złe nawyki z naszego dnia?
- Jaką jedną dobrą rzecz każdy z was spróbuje wprowadzić już dziś?

Uczniowie wracają na dywan. Wspólnie tworzą klasową Bazę dobrego dnia, mówiąc po kolei, np.:

- dobry poranek,
- przerwę w szkole,
- zabawę po lekcjach,
- wieczorne wyciszenie,
- miłe powitanie w klasie,
- śniadanie zjedzone bez pośpiechu,
- zabawa z przyjaciółmi na przerwie,
- czas na spokojne rysowanie,
- chwila odpoczynku w ciszy,
- zjedzenie owocu lub ulubionej przekąski,
- wspólna gra planszowa po lekcjach,
- rozmowa z bliską osobą po szkole,
- przytulenie się do mamy lub taty,
- poczytanie książki przed snem,
- posłuchanie spokojnej muzyki.

Uczniowie otrzymują „**Pieczęć tropiciela energii**”. Przyklejają ją do „**Księgi relacji**”.

Scenariusz 2: „Teleturniej: mój dobry dzień”

Cel ogólny:

Utrwalenie wiedzy o zdrowych wyborach i budowanie świadomości wpływu codziennych nawyków na samopoczucie fizyczne i psychiczne.

Cele szczegółowe – uczeń:

- rozróżnia wybory sprzyjające zdrowiu i te, które mu szkodzą,
- potrafi wskazać zdrowe alternatywy dla niekorzystnych nawyków,
- rozwija umiejętność uzasadniania swojego wyboru,
- współpracuje w grupie i komunikuje się w sposób konstruktywny.

Metody:

- gra dydaktyczna,
- drama,
- analiza przypadku,
- rozmowa kierowana,
- ekspresja twórcza.

Formy pracy:

- grupowa,
- indywidualna,
- zbiorowa.

Materiały:

- czyste kartki,
- długopisy,
- karta pracy „Karta dobrych wyborów” (do pobrania w materiałach),
- kredki,
- karta pracy „Mój zdrowy dzień” (do pobrania w materiałach),
- „Pieczęć mistrza wyborów” (do pobrania w materiałach),
- karta pracy „Odszukaj drogę do zdrowego posiłku” (do pobrania w materiałach),
- komputer lub tablica multimedialna.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie

Nauczyciel ogłasza: „Dziś przeniesiemy się do świata teleturnieju! Każdy z was będzie uczestnikiem gry, w której wiedza o zdrowych nawykach i codziennych wyborach da wam szansę zdobyć tytuł „**Mistrza wyborów**”!

Czekają na was różne wyzwania. W każdej rundzie dowiecie się, jak małe decyzje mogą zmienić wasz dzień na lepszy. Gotowi? Czas rozpocząć teleturniej!”

2. „Teleturniej: mój dobry dzień”

RUNDA 1: „Tworzenie dobrych wyborów”

Zadanie na platformie **Wordwall**. Zadaniem ucznia jest dopasowanie pierwszej części zdania do lepszego wyjścia z sytuacji, poprzez przeciągnięcie elementów. Tym samym tworzą oni zdania takie jak np.:

- Zamiast krzyczeć, spokojnie wytłumaczę.
- Zamiast znowu zjeść słodczy, zjem coś zdrowego.

Nauczyciel zadaje pytania:

- Dlaczego wybraliście właśnie takie zakończenie?
- Co by się stało, gdyby bohater wybrał inne rozwiązanie?
- Jak możecie wykorzystać to w swoim codziennym życiu?

RUNDA 2: „Karty dobrych wyborów”

Zadanie na platformie **Wordwall**. Zadaniem ucznia jest podjęcie decyzji, czy dana sytuacja jest dobrym, czy złym wyborem. Musi przeciągnąć jedną z kart „**Dobry wybór**” lub „**Zły wybór**” do obrazków z opisem sytuacji.

Nauczyciel zadaje pytania:

- Co sprawia, że to jest dobry/zły wybór?
- Jak moglibyśmy zamienić zły wybór na lepszy?
- Czy taki wybór ma wpływ tylko na nas, czy też na innych?

RUNDA 3: „Test dobrych wyborów”

Zadanie na platformie **Wordwall**. Zadaniem uczniów jest przejście testu wyborów. Muszą wybrać, która z opcji na ekranie będzie lepszym wyborem.

Nauczyciel zadaje pytania:

- Jakie argumenty przemawiają za waszym wyborem?
- Czy czasem zdarza się, że wybieramy mniej zdrową opcję? Dlaczego?
- Jak można ułatwić sobie podejmowanie dobrych decyzji?

3. „Odwrócona historia”

Nauczyciel odczytuje krótką historyjkę z niezdrowymi nawykami:

„Ola wstała bardzo późno, bo wieczorem długo oglądała filmiki na telefonie. Była zmęczona i nie miała ochoty jeść śniadania – sięgnęła tylko po batonika. W szkole czuła się senna i nie miała energii. Na przerwach siedziała sama, bo nie chciało jej się rozmawiać z koleżankami. Po powrocie do domu znów usiadła z telefonem i grała aż do wieczora. Nie zjadła obiadu z rodziną, nie wyszła na dwór, nie odrobiła lekcji. Kiedy przyszła pora spania, długo kręciła się w łóżku i nie mogła zasnąć.”

Zadaniem klasy jest:

- wypisać lub wymienić wszystkie niezdrowe wybory,
- zamienić je na zdrowe – tak, aby dzień Oli był lepszy,
- omówić każdy z tych wyborów argumentując, dlaczego warto go zmienić.

Przykładowa historyjka po zmianie:

„Ola poszła spać o stałej porze i przed snem nie patrzyła w ekran, tylko czytała książkę. Dzięki temu wstała wcześniej i wypoczęta. Zjadła śniadanie z rodzicami – kanapkę i owoc. W szkole miała dużo energii, rozmawiała z koleżankami i śmiała się na przerwach. Po lekcjach wyszła na spacer z psem, a potem zagrała w planszówkę z bratem. Wieczorem przygotowała plecak na jutro, zjadła kolację i spokojnie zasnęła.”

Nauczyciel zadaje pytania:

- Które wybory Oli wpłynęły najbardziej na jej nastrój?
- Dlaczego warto zamienić wieczorne granie na coś innego?

4. „Karta dobrych wyborów”

Każdy uczeń otrzymuje kartę pracy. Ma za zadanie uzupełnić dwie karty wyborów – w pierwszej zaznaczyć krzyżykiem dobre wybory, w drugiej te dobre pokolorować na zielono, złe na czerwono. Na dole muszą narysować rysunek, który przedstawia ich ostatni dobry wybór. Chętni uczniowie prezentują swoje karty na forum klasy. Nauczyciel zadaje pytania:

- Czy łatwo było zdecydować, które wybory są dobre, a które złe?
- Czy zauważyliście jakieś wybory, które mogą czasem kusić, mimo że nie są zdrowe?

5. „Mój zdrowy dzień”

Każdy uczeń otrzymuje kartę pracy. W pierwszym zadaniu uczniowie rysują zdrową alternatywę dla wyborów z rysunku powyżej, np. chipsy – sałatka; telefon – książka. W drugim zadaniu uczniowie odpowiadają na trzy pytania, w których opiszą swoje dobre wybory.

Nauczyciel zadaje pytania:

- Jakie złe nawyki pojawiały się najczęściej na waszych kartach?
- Jakie zdrowe wybory najczęściej proponowaliście?

- Co jest dla was najtrudniejsze do zmiany w ciągu dnia?
- Który zdrowy wybór chcielibyście wprowadzić już od dzisiaj?
- Jak możecie sobie wzajemnie pomagać, aby utrzymać dobre nawyki w klasie?

6. „Odszukaj drogę do zdrowego posiłku”

Nauczyciel rozdaje karty pracy, na których znajduje się labirynt. Uczniowie muszą poprzez narysowanie kreski doprowadzić chłopca do zdrowego posiłku. **Nauczyciel zadaje pytania:**

- Dlaczego warto wybrać taki posiłek?
- Jak często udaje ci się zjeść coś zdrowego w ciągu tygodnia?

7. Podsumowanie

Na zakończenie zajęć uczniowie biorą udział w interaktywnej grze na platformie **Wordwall**, gdzie utrwalają wiedzę o zdrowych nawykach. Nauczyciel uruchamia koło fortuny, a chętni uczniowie odpowiadają na wylosowane zdanie i dyskutują z resztą klasy o swoich wyborach. **Nauczyciel zadaje pytania:**

- Czego dziś nauczyliście się o zdrowych wyborach?
- Który element teleturnieju był dla was najciekawszy?

Uczniowie otrzymują „**Pieczęć mistrza wyborów**”. Przyklejają ją do „**Księgi relacji**”.

Moduł 5: Razem mamy moc!

Scenariusz 1: „Budujemy: Miasto dobrej relacji”

Cel ogólny:

Wzmocnienie poczucia wspólnoty klasowej poprzez symboliczne działania oparte na wartościach poznanych podczas projektu.

Cele szczegółowe – uczeń:

- potrafi wskazać wartości i działania sprzyjające dobrym relacjom,
- współpracuje z innymi, dzieli się pomysłami i akceptuje różnorodność,
- potrafi tworzyć symbole wspierające dobre relacje w grupie,
- czuje się częścią wspólnoty klasowej.

Metody:

- projekt grupowy,
- rozmowa kierowana,
- burza mózgów,
- ekspresja twórcza,

Formy pracy:

- indywidualna,
- grupowa,
- zbiorowa.

Materiały:

- kartki z elementami miasta (do pobrania w materiałach),
- duże arkusze,
- szablony budynków (do pobrania w materiałach),
- karta pracy „Szablon mieszkańca” (do pobrania w materiałach),
- karta pracy „Karta dobrego mieszkańca” (do pobrania w materiałach),
- karta pracy „Hasło” (do pobrania w materiałach),
- karta pracy „Zasady” (do pobrania w materiałach),
- kolorowe mazaki, kredki, pisaki, nożyczki, klej, kolorowy papier lub inne elementy do ozdabiania,
- szablony ozdób miast (do pobrania w materiałach),
- karta pracy „Ankieta dobrych relacji” (do pobrania w materiałach),
- „Pieczęć wspólnoty” (do pobrania w materiałach),
- komputer lub tablica multimedialna.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie

Nauczyciel zaprasza uczniów do kręgu i mówi: „Dzisiaj zaczynamy wyjątkową podróż. Przez cały projekt odkrywaliśmy, jak ważne są dobre słowa, wzajemna pomoc, życzliwość i empatia. Teraz czas, aby wszystko to połączyć i stworzyć miejsce, w którym każdy czuje się dobrze i bezpiecznie – nasze własne **„Miasto dobrej relacji”**”.

Wyobraźcie sobie miasto, w którym nie ma kłótni, nikt nie czuje się samotny, a dobre słowa unoszą się w powietrzu jak kolorowe balony. W tym mieście każdy ma zadanie – jedni budują szkołę pełną przyjaźni, inni zakładają kawiarenkę dobrych słów, a jeszcze inni tworzą park spokoju.

Zanim zaczniemy, porozmawiajmy:

- Co sprawia, że nasza klasa jest fajnym miejscem?
- Jakie zasady i wartości pomagają nam być razem?
- Gdyby nasza klasa była miastem, co musiałoby się w nim znaleźć, by każdy czuł się dobrze?”

Po krótkiej dyskusji nauczyciel dodaje: „Dziś zamienimy się w architektów i twórców. Wasze zadanie to zbudować **„Miasto dobrej relacji”** – miejsce, które będzie symbolem wszystkiego, czego się nauczyliśmy. Pamiętajcie: w tym mieście każdy ma swoje miejsce i każdy głos jest ważny.”

2. Budujemy „Miasto dobrej relacji”

Etapy realizacji:

1. Podział na grupy:

Uczniowie dzielą się na 4–5-osobowe zespoły. Każda grupa losuje lub wybiera jeden element miasta:

- Szkoła bezpiecznych słów
- Dom przyjaźni
- Plac zabaw empatii
- Park spokoju
- Wieża dobrych decyzji
- Biblioteka mądrych wyborów
- Kawiarnia dobrych słów

2. Projektowanie miasta:

Grupa otrzymuje arkusz, na którym:

- Nadaje i zapisuje na górze nazwę swojej części miasta, np.:

- Akademia szacunku i rozmowy
 - Słowne ABC dobroci
 - Ciepły zakątek serdeczności
 - Dom otwartego serca
 - Kraina wspólnej zabawy
 - Plac wczuwania się i pomocy
 - Ogród ciszy i ukojenia
 - Strefa zielonego spokoju
 - Wieża mądrego wybierania
 - Latarnia dobrych dróg
 - Czytelnia dobrych myśli
 - Biblioteka zrozumienia
 - Uśmiechnięta kawiarenka
 - Kącik komplementów
- Gotowe szablony budynków przyczepia na arkuszu i pod każdym z nich zapisuje jedno miłe/życzliwe zdanie, które można powiedzieć będąc w środku np.: „Dzień dobry, poproszę kawę”.
 - Przyczepia mieszkańca swojego miasta do arkusza. W wyznaczonych na szablonie miejscach wypisuje jego cechy np. życzliwy, pomocny, przyjacielski.
 - Rysuje symbol swojej części miasta, może to być np. serce z megafonem, dłonie z literkami.
 - Rysuje dalszy plan swojej przestrzeni kojarzący się z wylosowanym hasłem – może to być dodatkowy budynek, teren zielony, bawiące się dzieci i/lub można skorzystać z kilku gotowych elementów.
 - Poza arkuszem miasta, na gotowych szablonach zapisuje pozytywne hasło swojej części miasta, a na drugiej zapisuje zasady.

3. **Prezentacja miasta**

Każda grupa prezentuje swoją część miasta:

- opowiada, co zaprojektowała,
- jakie wartości są w niej ważne,
- jak ich przestrzeń dba o dobre relacje i wspólne samopoczucie.

Nauczyciel zadaje pytania:

- Dlaczego wybraliście taki symbol/nazwę swojej części miasta?
- Jakie wartości są w niej najważniejsze?

- Jak można przenieść te wartości do naszej codzienności w klasie?

4. Tworzenie „Karty dobrego mieszkańca”

Każdy uczeń dostaje kartę do wypełnienia. Musi wybrać co sprzyja, a co szkodzi relacjom mieszkańców. Na koniec nauczyciel omawia wspólnie wypełnione karty.

Nauczyciel zadaje pytania:

- Dlaczego wybraliście właśnie te zachowania jako wspierające dobre relacje?
- Jakie zachowania szkodzą relacjom, nawet jeśli wydają się drobne?

3. „Ankieta dobrych relacji”

Uczniowie wypełniają „**Ankietę dobrych relacji**”. Ich zadaniem jest podjęcie odpowiedniego wyboru w różnych sytuacjach. Na koniec uzupełniają dwa krótkie zdania o swojej klasie i pomaganiu. Wspólnie z nauczycielem omawiają wybrane odpowiedzi.

Nauczyciel zadaje pytania:

- Która odpowiedź była dla was najłatwiejsza, a która najtrudniejsza?
- Czy ankieta pokazała coś, co powinniśmy zmienić w naszej klasie?

4. Podsumowanie

Na zakończenie zajęć uczniowie biorą udział w interaktywnej grze przygotowanej na platformie **Wordwall**. Uczniowie sterują samolotem, który porusza się wśród różnych wyrazów. Ich zadaniem jest wybierać wyłącznie te słowa, które wspierają dobre relacje, i omijać słowa negatywne.

Uczniowie za prawidłowe wybory zdobywają punkty, a nauczyciel po zakończeniu gry omawia wyniki i **zadaje pytania pogłębiające**:

- Dlaczego wybraliście te słowa?
- Które z tych słów chcielibyście słyszeć w klasie najczęściej?

Po zakończeniu gry nauczyciel może **zadać dodatkowe pytania**:

- Co było dla nas najważniejsze podczas pracy?
- Jakie wartości pojawiały się najczęściej?
- Co chcielibyście przenieść z naszego miasta do codziennego życia w klasie?

Uczniowie wspólnie formułują **klasowe motto** – zdanie, które podsumowuje ich miasto i współpracę, np.

- W naszym mieście życzliwość mieszka na każdej ulicy.
- Budujemy razem, bo razem jesteśmy silniejsi.
- Tu każdy może być sobą.
- Wszyscy jesteśmy potrzebni.
- Empatia to nasza supermoc.

- Zamiast oceniać – wspieramy.
- Nie trzeba być wielkim, by czynić dobro.
- U nas wszyscy grają do jednej bramki.
- Zmieniamy świat – zaczynając od naszej klasy.

Uczniowie otrzymują „**Pieczęć wspólnoty**”. Przyklejają ją do „**Księgi relacji**”.

Scenariusz 2: „Kosmiczna misja – razem mamy moc”

Cel ogólny:

Wzmacnianie relacji rówieśniczych poprzez wspólne działania, budowanie wspólnoty klasowej i utrwalanie zasad dobrej współpracy.

Cele szczegółowe – uczeń:

- potrafi wyrażać pozytywne myśli o innych,
- zna sposoby wspierania i współdziałania w grupie,
- buduje poczucie wspólnoty poprzez aktywne uczestnictwo,
- współpracuje z rówieśnikami podczas realizacji zadań,
- potrafi tworzyć wspólne symbole i rytuały klasy.

Metody:

- burza mózgów,
- drama,
- rozmowa kierowana,
- metoda stacji zadaniowych,
- aktywne metody ruchowe,
- działania plastyczne i twórcze.

Formy pracy:

- indywidualna,
- zbiorowa,
- grupowa.

Materiały:

- prezentacja „Podsumowanie” (do pobrania w materiałach),
- karta pracy „Kosmiczny ekwipunek współpracy” (do pobrania w materiałach),
- szablony gwiazd (do pobrania w materiałach),
- 8 planet (do pobrania w materiałach),
- szarfy, taśmy, krążki, kartki, pudełka lub inne materiały do budowy toru,
- duży arkusz,
- taśma lub klej,
- długopis/marker,
- ozdobny napis „Galaktyka dobrych relacji” (do pobrania w materiałach),
- karta pracy „Karta członka załogi kosmicznej” (do pobrania w materiałach),

- kredki,
- „Pieczęć gwiazdnej załogi współpracy” (do pobrania w materiałach),
- sprzęt do wyświetlenia prezentacji.

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie

Nauczyciel mówi do uczniów: „Uwaga, drużyno! Dzisiaj wyruszamy w **„Kosmiczną misję”**, aby odkryć największą moc we wszechświecie – **moc współpracy i przyjaźni**.

Nasza klasa to statek kosmiczny, a każdy z was jest ważnym członkiem załogi. Żaden astronauta nie poradziłby sobie sam – potrzebujemy siebie nawzajem, aby bezpiecznie dotrzeć do celu.

Zanim wystartujemy, zastanówmy się:

- Co sprawia, że czujemy się jedną drużyną?
- Co możemy zrobić, by każdemu było dobrze na naszym statku?
- Jakie ‘kosmiczne’ supermoce pomogą nam w tej misji?”

Nauczyciel zapisuje odpowiedzi uczniów na tablicy, a następnie dodaje: „Wasze pomysły będą naszym paliwem do startu. Gdy silniki przyjaźni, współpracy i życzliwości są pełne, żadna misja nie jest za trudna! Gotowi, załogo, do startu?”

2. „Kosmiczny ekwipunek współpracy”

Każdy uczeń otrzymuje kartę pracy. W każdej sekcji zapisuje lub rysuje, co zabierze ze sobą na misję, aby wspierać klasową drużynę:

- **„Paliwo współpracy”** – uczniowie wpisują 2–3 cechy lub działania, które pomagają w pracy zespołowej (np. „dzielenie się pomysłami”, „pomoc kolegom”, „cierpliwość”).
- **„Gwiazdne narzędzia”** – rysują 2–3 „magiczne” przedmioty, które symbolizują wsparcie (np. tarcza życzliwości, hełm słuchania, promień uśmiechu).
- **„Hasło misji”** – na dole rakiety zapisują swoje osobiste hasło, które dodaje drużynie mocy (np. „Razem damy radę!”, „Wspieramy się!”, „Każdy jest ważny!”).

Na koniec na samym dole uczniowie rysują symbol misji – np. tarczę.

Nauczyciel zadaje pytania:

- Co znalazło się najczęściej w sekcji „Paliwo współpracy”?
- Który z narysowanych „gwiazdnych przedmiotów” najbardziej wam się podobał i dlaczego?
- Jak możemy wykorzystać nasze hasła w codziennym życiu klasy?
- Co pomaga wam poczuć się częścią jednej drużyny?

3. Stacje zadaniowe

STACJA 1: „Układ słoneczny dobrych emocji”

Uczniowie wymyślają nazwę układu słonecznego i zapisują je na środku arkusza, np.:

- Układ życzliwości,
- Układ kosmicznych przyjaciół,
- Układ gwiazd wsparcia,
- Układ uśmiechniętych planet,
- Układ galaktycznej zgody,
- Układ dobrego humoru,
- Układ zgranej załogi,
- Układ superklasy.

Uczniowie dzielą się na 4 grupy. Każda z nich dostaje 2 planety, przykleja je na arkusz i pod jej nazwą dopisuje rozwinięcie, np.

- Merkury – Planeta uważności,
- Wenus – Planeta przyjaźni,
- Ziemia – Planeta wsparcia,
- Mars – Planeta odwagi,
- Jowisz – Planeta szacunku,
- Saturn – Planeta troski,
- Uran – Planeta zgody,
- Neptun – Planeta empatii.

Nauczyciel wymyśla swoją nazwę dla ostatniego obrazka np. Słońce – Centrum Życzliwości

Każde dziecko otrzymuje kartkę w kształcie gwiazdy. Zapisuje na niej jedno pozytywne zdanie na temat swojej klasy, np. W naszej klasie jest miło, Lubię, gdy się wspieramy lub pojedyncze słowo jak np. wsparcie, przyjaźń, pomoc.

Uczniowie przyczepiają swoje gwiazdy na wspólnym arkuszu papieru tworząc "galaktykę dobrych emocji". Na zakończenie wspólnie odczytują część z tych zdań i mówią, jakie emocje wywołują. **Nauczyciel zadaje pytania:**

- Dlaczego wybraliście właśnie takie nazwy planet? Co one mówią o waszej klasie?
- Które pozytywne słowa z gwiazd pasują do całej klasy? Dlaczego?

STACJA 2: „Orbita współpracy”

Zadanie:

Klasa otrzymuje zestaw materiałów, z których buduje tor przeszkód – tzw. „**Orbitę współpracy**”. Następnie cała klasa ma przejść po torze trzymając się tasiemki lub sznurka – bez przerywania połączenia i z zachowaniem ostrożności (można zrobić do po kolei mniejszymi grupami). **Nauczyciel zadaje pytania:**

- Co pomogło nam działać razem?
- Co było trudne?
- Czego się nauczyliśmy?

STACJA 3: „Gwiezdne kodowanie relacji”

Uczniowie w małych grupach wymyślają zestaw trzech prostych ruchów lub gestów (np. ręka na sercu, przysiad, przybicie piątki w powietrzu), które mają symbolizować wartości ważne dla ich klasy, takie jak przyjaźń, życzliwość, pomoc. Każda grupa prezentuje swój „kod”.

Na końcu cała klasa wspólnie wybiera jeden ruch lub gest, który stanie się symbolem wspólnoty klasowej – tzw. „**kodem naszej drużyny**”. **Nauczyciel zadaje pytania:**

- Dlaczego wybraliście akurat te gesty do waszego kodu? Co one oznaczają?
- Jak czujecie się, kiedy wykonujecie wspólnie jeden ruch jako klasa?

4. „Karta członka załogi kosmicznej”

Każde dziecko tworzy swoją „**Kartę członka załogi kosmicznej**” – symbol przynależności do drużyny misji kosmicznej. W ramce na górze rysuje swój portret, niżej się podpisuje, zapisuje wspólnie ustalone klasowe hasło lub rysuje wymyślone razem z nauczycielem logo (nauczyciel rysuje je na tablicy, aby uczniowie mogli je przerysować). **Nauczyciel zadaje pytania:**

- Jak się czujesz jako część tej kosmicznej drużyny? Co jest dla ciebie w niej najważniejsze?
- Co będzie przypominać ci o twojej karcie załoganta w codziennym życiu?

5. Podsumowanie

Uczniowie otrzymują „**Pieczęć gwiazdnej załogi współpracy**”. Przyklejają ją do „**Księgi relacji**”, składają na pół i ozdabiają okładkę oraz tył.

Nauczyciel włącza prezentację „Podsumowanie”. Po jej zakończeniu mówi: „Nasza podróż dobiegła końca, ale jej efekty zostaną z nami na długo. Wspólnie odkrywaliśmy, że życzliwość, empatia i współpraca mają prawdziwą moc. Uczyliśmy się rozpoznawać emocje, rozwiązywać konflikty, wspierać siebie nawzajem i budować bezpieczną przestrzeń dla każdego.

Teraz czas na finał: wręczenie dyplomów, odznak i złożenie wspólnego przyrzeczenia. Z dumą możemy powiedzieć: **razem mamy moc – i zabieramy ją ze sobą na każdy kolejny szkolny dzień!**”

Nauczyciel zaprasza uczniów, by usiadli w kręgu z „**Księgami relacji**”. Uczniowie przeglądają swoje pieczęcie i wpisy. Chętni uczniowie pokazują wybrane strony, **a nauczyciel pyta:**

- Jakie było Twoje ulubione zadanie?
- Co zapamiętałeś/łaś najbardziej?

Wszyscy uczniowie otrzymują odznakę projektu „**Moc relacji – siła bez przemocy**”. Nauczyciel mówi: „Każdy z was przeszedł niezwykłą podróż. Zdobyliście wiedzę o emocjach, nauczyliście się wspierać innych i tworzyć bezpieczną klasę.” Na koniec wypowiedane jest wspólne przyrzeczenie. **Nauczyciel czyta zdania, a uczniowie powtarzają:**

- Będę dbać o relacje w naszej klasie!
- Będę pomagać innym!
- Nie zostawię nikogo samego!
- Razem mamy moc!