PIERWSZA ŁAWKA · GODZINA WYCHOWAWCZA · KLASY IV–VI

Plotka, żart czy zagrożenie?

Scenariusz godziny wychowawczej (45 minut) dla klas IV–VI o bezpieczeństwie w szkole: niepokojące wiadomości w sieci, zasada „nie przesyłam dalej – pokazuję dorosłemu", „żart" o zagrożeniu, dwa polecenia nauczyciela, gdzie szukać pomocy. Spokojnie, bez straszenia i bez szczegółów zdarzeń.



Co jest w materiale

1	**Zanim zaczniesz i zasady rozmowy** Co sprawdzić w szkole, jak mówić bez straszenia, kiedy nie prowadzić zajęć.	2 strony
2	**Scenariusz „Co robię, gdy dostanę niepokojącą wiadomość?"** 45 minut: wiadomość, która biegnie, karty sytuacji, dwa polecenia nauczyciela w zwolnionym tempie, zasada „nie przesyłam dalej", gdzie pomoc, oddech „kwadrat".	45 min
3	**Karty dla uczniów** „Plotka czy fakt?" (z kluczem) i „Moja mapa pomocy".	2 karty
4	**Do druku** Karty sytuacji z przykładowymi odpowiedziami, plakat klasy „Nasz plan", list do rodziców.	3 strony

PIERWSZA ŁAWKA

Zanim zaczniesz



Sprawdź procedury swojej szkoły. Sygnały i polecenia nie są w każdej szkole takie same. Zapytaj dyrekcję, jak w Waszej szkole brzmi polecenie wyjścia z budynku, a jak polecenie pozostania w salach, i wpisz je do planu klasy (plakat „Nasz plan" w materiałach do druku). Nie opisuj uczniom zabezpieczeń szkoły – wystarczy, że wiedzą, co sami mają zrobić. Powiedz dyrekcji, że na zajęciach przećwiczycie polecenia w zwolnionym tempie, i nie prowadź zajęć na ostatniej lekcji – uczniowie powinni mieć czas, by wrócić do zwykłych zajęć.

Zapytaj pedagoga lub psychologa szkolnego, czy w klasie są uczniowie, dla których temat może być szczególnie trudny (np. przeżyli wojnę, przemoc albo stratę bliskiej osoby). Ustalcie, że w razie potrzeby uczeń może wyjść z zajęć.

Uprzedź rodziców krótką wiadomością (gotowy list w materiałach do druku).

Jeśli w szkole albo w okolicy właśnie wydarzyło się coś trudnego, nie prowadź tych zajęć tego samego dnia. Najpierw sprawdzone informacje od dyrekcji, rozmowa o emocjach i wsparcie specjalisty; ten scenariusz zostaw na spokojniejszy czas.

Wskazówki dla nauczyciela

Przygotowanie

- Wydrukuj kartę „Plotka czy fakt?" i „Moją mapę pomocy" (po jednej dla każdego ucznia), karty sytuacji (komplet na klasę) i plakat „Nasz plan" (A3). Przygotuj małe karteczki na koniec zajęć i kopertę.
- Wpisz na plakacie, jak w Waszej szkole brzmią dwa polecenia: wyjścia z budynku i pozostania w sali. Ustal miejsce, w którym uczniowie siadają po poleceniu „zostajemy w sali".
- Przeczytaj karty sytuacji i przykładowe odpowiedzi – szczególnie te, w których trzeba od razu powiedzieć dorosłemu.

Zasady rozmowy z uczniami

- **Mówimy o tym, co uczeń może zrobić, a nie o tym, co może się stać.** Nie opisujemy zdarzeń z mediów, nie podajemy nazw, miejscowości ani szczegółów. Nie pokazujemy nagrań, zrzutów ekranu ani wpisów – nawet jako przykładu.
- **Ton „mamy plan".** Dorośli w szkole odpowiadają za bezpieczeństwo, a uczeń ma kilka prostych zadań. Nie obiecujemy, że „nic nigdy się nie stanie" – mówimy, że takie sytuacje zdarzają się bardzo rzadko i że wiemy, co wtedy robić.
- **Ćwiczymy tylko spokojne polecenia,** zapowiedziane i w zwolnionym tempie. Bez dźwięków alarmu, gaszenia światła, odgrywania „kogoś groźnego" i ćwiczeń z zaskoczenia – to są procedury dla dorosłych, nie dla uczniów.
- **Prawo do „niemówienia".** Nikt nie musi opowiadać o swoich przeżyciach ani brać udziału w ćwiczeniu ruchowym – może być obserwatorem i pomocnikiem. Nie zadajemy pytań typu „kto uczestniczył w prawdziwym alarmie?".
- **To, co mówimy o innych, zostaje w klasie – chyba że ktoś jest w niebezpieczeństwie.** Jeśli uczeń powie o krzywdzie albo o czyimś zamiarze skrzywdzenia innych, postępuj według szkolnych standardów ochrony małoletnich i od razu powiadom dyrekcję.
- **Zajęcia kończymy spokojnie** – ćwiczeniem oddechu i przypomnieniem, kto pomaga. Nie zostawiamy uczniów z samym tematem zagrożenia.

PIERWSZA ŁAWKA

SCENARIUSZ ZAJĘĆ · 45 MINUT · KLASY IV–VI

Co robię, gdy dostanę niepokojącą wiadomość?

Pytanie, wokół którego toczą się zajęcia: **Jak odróżnić plotkę, żart i prawdziwe zagrożenie – i co wtedy zrobić?**



Zajęcia	zajęcia z wychowawcą – godzina o bezpiecznym zachowaniu w sytuacjach zagrożeń (§ 4 ust. 4 ramowych planów nauczania); edukacja zdrowotna
Klasy	IV–VI (klasa IV – podstawa z 2026 r., klasy V–VI – podstawa z 2017 r.)
Temat	**Co robię, gdy dostanę niepokojącą wiadomość?**
Czas	45 minut
Metody	zabawa w przekazywanie wiadomości, praca z kartami sytuacji, rozmowa kierowana, ćwiczenie w zwolnionym tempie, ćwiczenie oddechu
Formy pracy	cała klasa, praca w grupach 4–5-osobowych, praca indywidualna
Środki	karty sytuacji, karta „Plotka czy fakt?", „Moja mapa pomocy", plakat „Nasz plan", karteczki i koperta

Cel ogólny

Uczeń wie, jak postąpić z niepokojącą wiadomością, jak zachować się po poleceniu nauczyciela i gdzie szukać pomocy.

Cele operacyjne – uczeń po zajęciach:

- wymienia osoby i numery, pod którymi może szukać pomocy (A),
- wyjaśnia, dlaczego wiadomość zmienia się, gdy przechodzi z ust do ust i z telefonu do telefonu (B),
- stosuje zasadę „nie przesyłam dalej – pokazuję dorosłemu" w podanych sytuacjach (C),
- wyjaśnia, dlaczego „żart" o zagrożeniu w szkole jest groźbą, i proponuje, co powiedzieć koledze, który chce go zrobić (D).

PIERWSZA ŁAWKA

Cele w języku ucznia

- Sprawdzisz, jak wiadomość zmienia się w drodze.
- Nauczysz się, co zrobić z niepokojącą wiadomością.
- Poćwiczysz dwa polecenia nauczyciela: „wychodzimy” i „zostajemy w sali”.
- Zapiszesz, kto i jaki numer może ci pomóc.

Powiązania z podstawą programową i programem wychowawczo-profilaktycznym

- Ramowe plany nauczania (Dz.U. 2026 poz. 1028, § 4 ust. 4) – w klasach IV–VIII co najmniej 1 godzina zajęć z wychowawcą w miesiącu na „rozwijanie u uczniów umiejętności dotyczących bezpiecznego zachowania się w sytuacjach zagrożeń występujących w czasie pokoju i w czasie wojny” – te zajęcia mogą ją wypełnić
- N26, cz. IV „Zadania wychowawczo-profilaktyczne szkoły” (kl. IV) – zagadnienia zajęć z wychowawcą: „bezpieczne zachowanie się w sytuacjach zagrożeń występujących w czasie pokoju i w czasie wojny” (pkt 8)
- Edukacja zdrowotna IV–VI, dział 5 pkt 6 (EZ, w roku 2026/2027 w klasach IV–VI) – „omawia pojęcie przemocy; wymienia przykłady zachowań przemocowych, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą, cyberprzemoc i zaniedbanie; omawia sposoby reagowania na przemoc i wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy, będąc osobą doświadczającą przemocy lub jej świadkiem”
- Kierunki polityki oświatowej 2026/2027 – nr 2 – „odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i innych”; nr 4 – „bezpiecznego poruszania się w sieci i krytycznego myślenia”; nr 6 – „przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej. Wspieranie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży”

Kryteria sukcesu

- Wiem, co zrobić z niepokojącą wiadomością: nie przesyłam dalej, pokazuję dorosłemu.
- Umiem wyjaśnić, dlaczego „żart” o zagrożeniu w szkole to nie żart.
- Wiem, co robię po poleceniu „wychodzimy” i „zostajemy w sali” – także poza klasą.
- Znam trzy numery pomocy i umiem powiedzieć, kiedy z nich skorzystać.

Wiadomość, która biegnie – tekst i pytania

Tekst do przekazania szeptem (wymyślony, neutralny): „W czwartek po trzeciej lekcji pani od muzyki przyniesie do sali dwie gitary i bęben, bo klasa szósta przygotowuje krótki występ na apel. Kto chce zagrać, zgłasza się do pani Ani do środy”.

Pięcioro ochotników wychodzi na chwilę za drzwi. Nauczyciel czyta tekst klasie, potem woła pierwszego ochotnika i czyta tekst jemu. Pierwszy przekazuje go szeptem drugiemu itd. Ostatni mówi głośno, co usłyszał. Porównujecie z oryginałem.

Pytania: Co się zmieniło? Co zniknęło, a co zostało dodane? Co by było, gdyby taka wiadomość była straszna i szła przez telefony do setek osób? *(Wiadomość zmienia się z każdym przekazaniem; ludzie dodają szczegóły i emocje; w sieci dzieje się to szybko i nie widać, kto zaczął).*

Karty sytuacji – przykładowe odpowiedzi

- **„Przekaż dalej!”** – nie przesyłam, nie komentuję i nie usuwam; pokazuję wiadomość rodzicowi albo nauczycielowi. Dorośli sprawdzą, czy to prawda, i w razie potrzeby powiadomią policję.
- **„Napiszę dla żartu, że…”** – mówię koledze, że to nie jest żart: wystraszy wiele osób, a dorośli muszą każdą taką wiadomość zgłosić policji. Taki „żart” ma poważne skutki także dla tego, kto go napisał – czasem zajmuje się nim nawet sąd rodzinny. Jeśli kolega nie przestaje – mówię dorosłemu.
- **Polecenie na przerwie, gdy jestem poza klasą** – wchodzę do najbliższej sali, w której jest nauczyciel (albo zostaję przy najbliższym dorosłym), i słucham jego poleceń; nie szukam swojej klasy na własną rękę.
- **Film, który mnie przestraszył** – przestaję oglądać, nie przesyłam, mówię dorosłemu, jak się czuję.
- **Kolega mówi, że chce komuś zrobić krzywdę** – od razu mówię dorosłemu w szkole. To nie jest skarżenie – to pomoc i dla innych, i dla tego kolegi.
- **Coś mnie męczy od kilku dni i nie umiem o tym powiedzieć w szkole** – rozmawiam z rodzicem albo dzwonię na 116 111 (można też napisać na czacie).

Dwa polecenia – jak przeprowadzić ćwiczenie

Ćwiczenie jest **zapowiedziane i spokojne**, jak próbna ewakuacja. Bez dźwięków alarmu, gaszenia światła i odgrywania „kogoś groźnego”. Przeprowadź je w zwolnionym tempie, z pytaniami po każdej próbie.

1. **Wychodzimy** (hasło Waszej szkoły): zostawiamy rzeczy, idziemy spokojnie za nauczycielem, stajemy w umówionym miejscu. Na zajęciach dochodzimy tylko do drzwi.
2. **Zostajemy w sali** (hasło Waszej szkoły): siadamy w wyznaczonym miejscu, jesteśmy cicho, nie nagrywamy, telefonu używamy tylko wtedy, gdy pozwoli nauczyciel – słuchamy jego poleceń.

Pytania: Dlaczego cisza? *(żeby słyszeć polecenia)* Dlaczego nie nagrywamy? *(nagrania wywołują panikę u innych i mogą komuś zaszkodzić)* Co, gdy jestem poza klasą? *(wchodzę do najbliższej sali z nauczycielem)*. Uczeń, który nie chce ćwiczyć, może być obserwatorem i powiedzieć, co zauważył.

Ćwiczenie oddechu na koniec

Oddech „kwadrat” (2 minuty). „Wdech nosem – licz w myślach do czterech. Zatrzymaj powietrze – do czterech. Wydech ustami – do czterech. Zatrzymaj powietrze – do czterech. Powtórz trzy razy, rysując palcem w powietrzu boki kwadratu”. Na koniec: „Możesz tak oddychać zawsze, gdy czujesz, że strach rośnie. Często to pomaga, a jeśli nie – powiedz o tym dorosłemu”.

Przebieg zajęć

Czas	Faza	Co robi nauczyciel	Co robią uczniowie

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Bezpieczna szkoła – mamy plan. Scenariusz godziny wychowawczej „Plotka, żart czy zagrożenie?”, klasy 4–6

Podgląd pokazał 5 z 14 stron. Pełna wersja: 14 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- „zanim zaczniesz”, zasady rozmowy, trudne sytuacje i gotowe reakcje nauczyciela
- scenariusz minuta po minucie: zabawa „wiadomość, która biegnie”, karty sytuacji w grupach z odpowiedziami, dwa polecenia w szkole, oddech „kwadrat”
- karty „Plotka czy fakt?” i „Moja mapa pomocy”, plakat klasy, list do rodziców, ważne numery, klucz i źródła; powiązania z edukacją zdrowotną.

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/bezpieczna-szkola-mamy-plan-scenariusz-godziny-wychowawczej-klasy-4-6