PIERWSZA ŁAWKA · GODZINY WYCHOWAWCZE · KLASY VII–VIII

Bezpieczne ferie i wakacje

Scenariusz godziny wychowawczej (45 minut) dla klas VII–VIII przed feriami albo wakacjami. Uczniowie analizują sytuacje, w których o ryzyku decyduje presja grupy (lód, kąpiel, góry, burza, spotkanie z osobą z sieci), ćwiczą odmowę i rozmowę z dyspozytorem 112 oraz układają plan „Zanim wyjdę". Karty w wersji zimowej i letniej.



Co jest w materiale

1	**Zanim zaczniesz** Kiedy przeprowadzić zajęcia i która wersja kart – zimowa czy letnia.	1 strona
2	**Scenariusz „Wolne z głową"** 45 minut: ryzyko i presja grupy, karty sytuacji, odmowa, rozmowa z 112, plan „Zanim wyjdę".	45 min
3	**Karta ucznia „Wolne z głową"** Zadania o zagrożeniach, odmowie i wzywaniu pomocy – z kluczem.	1 karta
4	**Do druku** Karty sytuacji – zima i lato, karta „Rozmowa z 112".	3 strony

Zanim zaczniesz



Kiedy? Na ostatniej godzinie wychowawczej przed feriami zimowymi albo przed wakacjami. Wybierz jedną wersję kart sytuacji: zimową albo letnią (karty „W sieci" i „112" są w obu wersjach).

Ton zajęć: „wiemy, co robić" – bez opowiadania o wypadkach i bez pokazywania zdjęć ani filmów z nich. Jeśli w klasie jest uczeń, którego rodzina przeżyła wypadek, uprzedź go i zaproponuj, że może być pomocnikiem nauczyciela.

Numery na zajęciach: 112 – numer alarmowy; 601 100 300 – ratownictwo górskie GOPR i TOPR (na szlakach). Nad wodą i w każdej innej nagłej sytuacji – 112.

Wskazówki dla nauczyciela

Przygotowanie

- Wydrukuj jedną wersję kart sytuacji (zimową albo letnią), kartę „Rozmowa z 112” (jedna na parę) i kartę „Wolne z głową” dla każdego ucznia.

Zasady rozmowy z uczniami

- **Nie pytamy, kto dokąd jedzie** i kto zostaje – nie każdy wyjeżdża, a pytanie może zawstydzać.
- **Nie opowiadamy o wypadkach** ani nie straszymy. Mówimy, co robić, żeby było bezpiecznie.
- **Ćwiczenie z 112 jest udawane.** Uczniowie nie wybierają numeru na telefonie; rozmowa odbywa się w parach z kartą.
- Nikt nie musi mówić o sobie – można powiedzieć „nie chcę o tym mówić”.

PIERWSZA ŁAWKA

Podstawa programowa i zadania wychowawcze szkoły

- 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”
- S24, część ogólna – edukacja zdrowotna – „Zadaniem szkoły jest kształtowanie postaw prozdrowotnych uczniów, w tym wdrożenie ich do zachowań higienicznych, bezpiecznych dla zdrowia własnego i innych osób, a ponadto ugruntowanie wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania się, korzyści płynących z aktywności fizycznej, a także stosowania profilaktyki”
- Podstawowe kierunki polityki oświatowej państwa 2026/2027 – nr 2 – „Szkoła miejscem budowania odporności społecznej” (m.in. „odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i innych”)

Stan prawny w roku szkolnym 2026/2027

Klasy VII–VIII w roku szkolnym 2026/2027 uczą się według podstawy z 2017 r. w brzmieniu Dz.U. 2024 poz. 996 (S24). Zajęcia z wychowawcą nie mają osobnej podstawy – poniżej wymagania, które te zajęcia wspierają. Dopisz cel z programu wychowawczo-profilaktycznego swojej szkoły.

Te zajęcia mogą być jedną z godzin z wychowawcą przeznaczonych na bezpieczne zachowanie w sytuacjach zagrożeń (§ 4 ust. 4 ramowych planów nauczania – co najmniej 1 godzina w miesiącu w klasach IV–VIII).

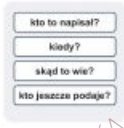
Kryteria sukcesu

- Znam numery 112 i 601 100 300.
- Umiem krótko odmówić, gdy ktoś namawia mnie do ryzyka.
- Wiem, co powiedzieć dyspozytorowi 112.
- Zawsze mówię komuś, dokąd idę i kiedy wrócę.

Karty sytuacji – przykładowe odpowiedzi

- **Staw / skok do wody / kąpiel po zmroku** – presja grupy nie zmienia ryzyka. Odmawiam krótko („Nie, nie wchodzę”) i proponuję coś w zamian. Lód na zbiornikach nie ma wszędzie tej samej grubości; kąpiemy się tylko w miejscach strzeżonych, a w nieznanej wodzie dno może być zdradliwe (Państwowa Straż Pożarna) – nie znamy głębokości ani przeszkód.
- **Stok** – wybieram trasę na swoje umiejętności.
- **Szlak** – zawsze mówię komuś, dokąd idę i kiedy wrócę; przy zmroku i złej pogodzie zawracam; w razie wypadku – 601 100 300 albo 112.
- **Mróz / upał** – zabieram kolegę do ciepłego (chłodnego) miejsca i mówię dorosłemu; przy niepokojących objawach – 112.
- **Burza** – nie pod pojedynczym drzewem; obniżenie terenu, kucnięcie ze złączonymi stopami, a najlepiej wcześniej powrót do budynku.
- **W sieci** – prośba o tajemnicę to sygnał ostrzegawczy; nie idę bez wiedzy rodziców, mówię dorosłemu.
- **112** – dzwonię od razu; nad wodą nie skaczę na ratunek sam, jeśli nie jestem ratownikiem – wzywam pomoc, rzucam coś, co pływa.

Podgląd • Pierwsza Ławka



Wolne z głową



Pamiętaj: presja grupy nie zmienia ryzyka. 112 – numer alarmowy, 601 100 300 – ratownicy w górach.

1 Zaznacz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, albo F, jeśli jest fałszywe.

1. Jeśli kilka osób przeszło po lodzie na stawie, to lód na pewno wytrzyma.	P	F
2. Czerwona flaga na kąpielisku oznacza zakaz kąpieli.	P	F
3. Podczas burzy na otwartym terenie bezpiecznie jest stanąć pod pojedynczym wysokim drzewem.	P	F
4. Dzwoniąc na 112, nie rozłączam się, dopóki dyspozytor nie pozwoli.	P	F

2 Znajomi namawiają cię do skoku do wody z mostu. Która odpowiedź jest najlepszą odmową? Zaznacz jedną.

A. „Dobra, ale tylko raz”.

B. „Skoczę, jeśli wszyscy skoczą”.

C. „Nie skaczę. Chodźmy na kąpielisko z ratownikiem”.

D. „Może później, jak się ściemni”.

3 Twój plan „Zanim wyjdę” – wpisz trzy punkty.

PIERWSZA ŁAWKA

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Godzina wychowawcza: Bezpieczne ferie i wakacje – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 7–8

Podgląd pokazał 4 z 12 stron. Pełna wersja: 12 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- „Zanim zaczniesz" – co przygotować i zasady bezpiecznej rozmowy (nikt nie musi mówić o sobie)
- scenariusz na 45 minut krok po kroku
- karty dla uczniów z kluczem i materiały do druku.

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail
pierwszalawka.pl/material/godzina-wychowawcza-bezpieczne-ferie-i-wakacje-klasy-7-8