Historyjka do przeczytania dzieciom: „Feliks ma plan”

„W leśnej szkole odbywały się zwykłe lekcje. Na przerwie jeżyk Feliks usłyszał, jak starsze wiewiórki szepczą: »Podobno w szkole ma się stać coś złego«. Nikt nie wiedział, co to ma być, kto to wymyślił ani skąd to wiadomo. Feliks zwinął się w kłębek. Na lekcji nie mógł uważać, a w nocy długo nie mógł zasnąć.

Rano powiedział o wszystkim mamie, a w szkole – pani Sowie. Pani Sowa wysłuchała go spokojnie. »Dobrze, że mi powiedziałeś. Takie plotki czasem krążą, a dorośli zawsze je sprawdzają. W szkole pilnujemy, żebyście byli bezpieczni. Mamy też plan – i ty możesz go znać« – powiedziała.

Pani Sowa pokazała Feliksowi trzy rzeczy: kogo w szkole może poprosić o pomoc, co robi cała klasa, gdy pani powie »wychodzimy« albo »zostajemy w sali«, i jak uspokoić oddech, gdy coś go przestraszy. Feliks pomyślał: »Mam plan«. Następnego dnia pani Sowa powiedziała całej klasie: »Dorośli sprawdzili tę plotkę. Nie była prawdziwa«. Tego dnia na przerwie Feliks znowu się bawił”.

Tekst własny Pierwszej Ławki.

Pytania do historyjki (z przykładowymi odpowiedziami)

- Co usłyszał Feliks? Jak się poczuł? *(plotkę, że stanie się coś złego; bał się, nie mógł spać ani uważać)*
- Co zrobił Feliks? *(powiedział mamie i pani Sowie)* Czy to był dobry pomysł? Dlaczego?
- Co powiedziała pani Sowa? *(że dobrze, że powiedział; że dorośli sprawdzają takie plotki i pilnują bezpieczeństwa; że mają plan)*
- Co pomogło Feliksowi poczuć się lepiej? *(rozmowa z dorosłym; plan; to, że dorośli sprawdzili plotkę)*

Ćwiczenie „Dwa polecenia” – jak je przeprowadzić

Ćwiczenie jest **zapowiedziane i spokojne**, jak próbna ewakuacja przeciwpożarowa. Bez dźwięków alarmu, bez gaszenia światła, bez mówienia, że „ktoś przyszedł”. Najpierw wszystko pokazujesz sam(a), potem robicie to razem w zwolnionym tempie.

1. **Wychodzimy** (wpisz hasło Waszej szkoły): zostawiamy rzeczy, wstajemy, ustawiamy się parami przy drzwiach, idziemy spokojnie za panią lub panem. Na zajęciach dochodzimy tylko do drzwi.
2. **Zostajemy w sali** (wpisz hasło Waszej szkoły): siadamy w umówionym miejscu, jesteśmy cicho, liczymy w myślach do dwudziestu i czekamy na polecenie pani lub pana.

Po każdej próbie pytasz: „Co robiliśmy? Dlaczego byliśmy cicho?” *(żeby dobrze słyszeć polecenia)*. Dziecko, które nie chce ćwiczyć, może być pomocnikiem: trzyma kartkę z hasłem i sprawdza, czy wszyscy są na miejscu.

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

Zgłosić czy przemilczeć? – przykładowe odpowiedzi

- **Kolega pisze na czacie półżartem, że „kiedyś wszystkim pokaże" i że „ma plan".** – Nie oceniamy, czy to żart; mówimy dorosłemu (wychowawca, pedagog, rodzic). Dorośli porozmawiają z kolegą – może potrzebuje pomocy. Jeśli podaje konkretny dzień, miejsce albo pokazuje coś niebezpiecznego – mówimy dorosłemu od razu, a w bezpośrednim zagrożeniu dzwonimy na 112. Nie rozmawiamy z nim o tym sami w grupie.
- **W grupie krąży zrzut ekranu z groźbą wobec innej szkoły.** – Nie przesyłamy dalej, nie komentujemy; pokazujemy dorosłemu.
- **Koleżanka od tygodni jest wycofana i mówi, że nic nie ma sensu.** – To sygnał, że potrzebuje wsparcia. Rozmawiamy z nią życzliwie i słuchamy, ale nie obiecujemy, że zachowamy to w tajemnicy. Od razu mówimy zaufanemu dorosłemu – nawet jeśli prosi, żeby nikomu nie mówić. Jeśli mówi o zrobieniu sobie krzywdy, nie zostawiamy jej samej i od razu wzywamy dorosłego, a gdy go nie ma – dzwonimy na 112. Ona i my możemy też zadzwonić na 116 111.
- **Kolega chce nagrać film, w którym udaje, że grozi szkole – „dla wyświetleń".** – Mówimy mu wprost, że to nie jest żart: wystraszy ludzi, a policja i sąd rodzinny potraktują to poważnie. Jeśli nie odpuszcza – mówimy dorosłemu.

Wspólna zasada: **zgłoszenie, które chroni ludzi przed krzywdą, nie jest donosem.** Donos ma komuś zaszkodzić, zgłoszenie ma zapobiec krzywdzie – także krzywdzie osoby, która grozi.

Ćwiczenie na koniec

Uziemienie 5-4-3-2-1 (2–3 minuty, w ciszy). „Rozejrzyj się i nazwij w myślach: 5 rzeczy, które widzisz; 4, których możesz dotknąć; 3 dźwięki, które słyszysz; 2 zapachy; 1 smak". Na koniec: „Tego sposobu możesz użyć zawsze, gdy niepokój rośnie – także wieczorem, po przeczytaniu czegoś w telefonie".

Przebieg zajęć

Czas	Faza	Co robi nauczyciel	Co robią uczniowie
0–4 min	Umowa i pytanie na start	• Mówi: „Nie będziemy rozmawiać o żadnych konkretnych zdarzeniach ani pokazywać, co krążyło w sieci. Porozmawiamy o tym, na co sami mamy wpływ". Przypomina zasady: mówimy o sytuacjach, nie o osobach; można powiedzieć „nie chcę o tym mówić"; to, co mówimy o innych, zostaje w klasie, chyba że ktoś jest w niebezpieczeństwie. • Pyta: „Dlaczego niepokojące wiadomości rozchodzą się szybciej niż zwykle?"	• Przyjmują zasady. • Podają powody: strach, chęć ostrzeżenia innych, ciekawość, „wszyscy o tym piszą".
4–15 min	Życie jednego wpisu	• Rozdaje kartę „Życie jednego wpisu". Prosi o pracę w parach (zadania 1–2). • Omawia: kto co czuł, gdzie łańcuch można było przerwać, ile osób poniosło skutki jednej wiadomości. Wyjaśnia krótko, dlaczego rzetelne media nie podają nazwisk i szczegółów takich zdarzeń (naśladownictwo).	• W parach wpisują, co mogli czuć uczeń, rodzic, dyrektor i autor, i zaznaczają miejsca, w których dało się przerwać łańcuch. • Chętne pary przedstawiają wnioski.

Ważne numery

Dla dzieci

Numer	Do czego służy	Godziny
112	numer alarmowy – gdy ktoś potrzebuje pilnej pomocy albo grozi mu niebezpieczeństwo; dzwoni się tylko w prawdziwej potrzebie, nigdy dla żartu. Jeśli obok jest dorosły, mówię jemu – on dzwoni	całą dobę
116 111	Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – gdy się boisz, martwisz albo nie wiesz, co zrobić; jest też czat na 116111.pl	całą dobę
800 12 12 12	Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – rozmowa bez podawania danych osobowych; czat na czat.brpd.gov.pl	całą dobę

Dla rodziców i nauczycieli

Numer	Do czego służy	Godziny
800 100 100	telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę)	godziny pracy na 800100100.pl
Dyżurnet.pl	zgłaszanie szkodliwych i nielegalnych treści w Internecie (NASK); konkretną groźbę wobec szkoły lub osoby szkoła zgłasza policji, a przy bezpośrednim zagrożeniu – 112	formularz – o każdej porze

PIERWSZA ŁAWKA

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 mówi prawo?

Imię ..... Klasa ..... Data .....

Pamiętaj: „żart" o zagrożeniu też jest sprawdzany przez policję. Sprawą osoby poniżej 17 lat zajmuje się sąd rodzinny.

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

1. Jeśli ktoś napisze „dla żartu", że w szkole stanie się coś groźnego, policja i tak musi to sprawdzić.	P	F
2. Osoba, która ma 14 lat, nie ponosi żadnych konsekwencji za fałszywy alarm.	P	F
3. Fałszywy alarm, który wywołuje działania policji lub innych służb, może być przestępstwem opisanym w Kodeksie karnym.	P	F
4. Przesłanie dalej cudzej groźby „żeby ostrzec innych" to najlepszy sposób, by pomóc.	P	F
5. Gdy ktoś grozi „dla żartu", najlepiej pokazać to dorosłemu, a nie przesyłać dalej.	P	F

2 Dlaczego rzetelne media i instytucje nie podają nazwisk ani szczegółów takich zdarzeń? Zaznacz najlepszą odpowiedź.

A. Bo takie informacje są zawsze nieprawdziwe.

B. Bo zabrania tego regulamin każdej szkoły.

C. Bo opisywanie sprawców może zachęcać innych do naśladowania.

D. Bo nikt nie interesuje się takimi informacjami.

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Bezpieczna szkoła – mamy plan. Pakiet 3 scenariuszy zajęć z wychowawcą o bezpieczeństwie (klasy 1–3, 4–6 i 7–8)

Podgląd pokazał 6 z 44 stron. Pełna wersja: 44 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Bezpieczna szkoła – mamy plan. Scenariusz zajęć z wychowawcą „Mam plan – bezpiecznie w szkole", klasy 1–3
- Bezpieczna szkoła – mamy plan. Scenariusz godziny wychowawczej „Jedna wiadomość, wiele skutków", klasy 7–8
- Bezpieczna szkoła – mamy plan. Scenariusz godziny wychowawczej „Plotka, żart czy zagrożenie?", klasy 4–6

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail
pierwszalawka.pl/material/bezpieczna-szkola-mamy-plan-pakiet-klasy-1-8