PIERWSZA ŁAWKA · ZAJĘCIA WYCHOWAWCZE · KLASY I–III

Mam plan – bezpiecznie w szkole

Scenariusz zajęć (45 minut) dla klas I–III o bezpieczeństwie w szkole: kto pomaga, co robię, gdy coś mnie niepokoi, dwa spokojne polecenia nauczyciela, numery 112 i 116 111. Bez straszenia – z historyjką, zabawą i ćwiczeniem oddechu.



Co jest w materiale

1	**Scenariusz zajęć „Kto mi pomoże w szkole?”** 45 minut: krąg, historyjka o jeżyku Feliksie, dłoń zaufanych dorosłych, dwa polecenia w zwolnionym tempie, komu powiem, 112 i 116 111, oddech „dmuchawiec”.	45 min
2	**Zanim zaczniesz i zasady rozmowy** Co sprawdzić w szkole, jak mówić z dziećmi o bezpieczeństwie bez straszenia, kiedy nie prowadzić zajęć.	2 strony
3	**Karty dla dzieci** „Moja dłoń pomocy” (na zajęciach) i „Komu powiem?” – do wyboru, z kluczem.	2 karty
4	**Do druku** Plakat klasy „Nasz plan” z polami na polecenia Waszej szkoły, list do rodziców.	2 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 „Moja dłoń pomocy" (po jednej dla każdego dziecka) i plakat „Nasz plan" (A3). Karta „Komu powiem?" jest do wyboru: sytuacje z niej omawiacie ustnie na zajęciach, a kartę możesz dać dzieciom później, gdy przy innej okazji wrócicie do planu.
- Wpisz na plakacie, jak w Waszej szkole brzmią dwa polecenia: wyjścia z budynku i pozostania w sali. Na zajęciach używaj dokładnie tych słów.
- Ustal miejsce w sali, w którym dzieci siadają po poleceniu „zostajemy w sali", i miejsce, w którym ustawiają się przy wyjściu. Odsuń krzesła, żeby dzieci mogły bezpiecznie przejść.
- Wszystkie teksty na kartach czytaj dzieciom głośno.

Zasady rozmowy z dziećmi

- **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.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ · 45 MINUT · KLASY I–III

Kto mi pomoże w szkole i co robię, gdy coś mnie niepokoi?

Pytanie, wokół którego toczą się zajęcia: **Co mogę zrobić, gdy coś mnie niepokoi?** Zajęcia zaczynamy i kończymy w kręgu.



Zajęcia	edukacja wczesnoszkolna – zajęcia wychowawcze (kl. I: edukacja społeczna oraz techniczna i informatyczna – bezpieczeństwo; kl. II–III: edukacja przyrodnicza – bezpieczeństwo), zaczynane i kończone w kręgu
Klasy	I–III (klasa I – podstawa z 2026 r., klasy II–III – podstawa z 2017 r.)
Temat	**Kto mi pomoże w szkole i co robię, gdy coś mnie niepokoi?**
Czas	45 minut
Metody	rozmowa w kręgu, historyjka z rozmową, praca plastyczna, ćwiczenie ruchowe w zwolnionym tempie, ćwiczenie oddechu
Formy pracy	cała klasa w kręgu, praca indywidualna, cała klasa
Środki	historyjka (w scenariuszu), karta „Moja dłoń pomocy”, plakat „Nasz plan”, kredki

Cel ogólny

Uczeń wie, do kogo zwrócić się o pomoc w szkole i jak zachować się, gdy nauczyciel wydaje polecenie bezpieczeństwa.

Cele operacyjne – uczeń po zajęciach:

- wymienia osoby w szkole, które może poprosić o pomoc (A),
- wyjaśnia, dlaczego o niepokojącej wiadomości trzeba powiedzieć dorosłemu (B),
- wykonuje w spokojnym tempie dwa polecenia nauczyciela: wyjście z sali i pozostanie w sali (C),
- wybiera, komu powie o kłopocie albo kiedy zadzwonić na 112 lub 116 111 (D).

Podgląd • Pierwsza Ławka

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.

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

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Bezpieczna szkoła – mamy plan. Scenariusz zajęć z wychowawcą „Mam plan – bezpiecznie w szkole”, klasy 1–3

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

- „zanim zaczniesz” i zasady rozmowy z dziećmi, kiedy nie prowadzić zajęć i jak reagować na dziecko wystraszone
- scenariusz minuta po minucie: historyjka „Feliks ma plan”, dłoń pomocy z pięcioma zaufanymi dorosłymi, ćwiczenie dwóch poleceń („Wychodzimy”, „Zostajemy w sali”), numery 112 i 116
- karty pracy, plakat klasy „Nasz plan”, list do rodziców, ważne numery, klucz i źródła.

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail
pierwszalawka.pl/material/bezpieczna-szkola-mamy-plan-scenariusz-zajec-klasy-1-3