PIERWSZA ŁAWKA · SCENARIUSZ LEKCJI · EDUKACJA ZDROWOTNA · KLASA 5

Przemoc i cyberprzemoc – jak reagować i gdzie szukać pomocy

Lekcja o trudnym temacie, prowadzona wyłącznie na fikcyjnych przypadkach. Uczniowie sortują zachowania, analizują rolę świadka i tworzą własną „mapę zaufanych dorosłych". Scenariusz zawiera wskazówki, jak zareagować, gdy uczeń zdecyduje się ujawnić krzywdę.

Przedmiot	Edukacja zdrowotna
Klasa	klasa 5
Dział	5. Zdrowie psychiczne · 6. Zdrowie społeczne
Temat lekcji	**Przemoc i cyberprzemoc – jak reagować i gdzie szukać pomocy**
Czas	45 minut (1 jednostka lekcyjna)
Metody	sortowanie kart, analiza przypadku, dyskusja kierowana, praca z mapą pomocy
Formy pracy	praca z całą klasą, praca w grupach 4-osobowych, praca indywidualna
Środki dydaktyczne	karty z opisami zachowań (poniżej), kartki do mapy zaufanych dorosłych, karta pracy (załącznik)

CEL OGÓLNY

Uczenie rozpoznawania przemocy i cyberprzemocy oraz bezpiecznego reagowania jako osoba doświadczająca i świadek, z poznaniem miejsc pomocy.

CELE OPERACYJNE – UCZEŃ PO LEKCJI:

- Uczeń definiuje przemoc i wymienia jej rodzaje: fizyczną, psychiczną, rówieśniczą, cyberprzemoc i zaniedbanie.
- Uczeń odróżnia przemoc od zwykłej, jednorazowej kłótni równych sobie osób.
- Uczeń opisuje, jak reagować na przemoc jako osoba doświadczająca i jako świadek.
- Uczeń wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy, oraz podstawowe zasady ochrony granic osobistych.

CELE W JĘZYKU UCZNIA

- Wiem, czym jest przemoc i cyberprzemoc.
- Wiem, co zrobić, gdy sam jestem krzywdzony albo widzę, że ktoś jest krzywdzony.
- Wiem, gdzie szukać pomocy i pod jakim numerem zadzwonić.

WYMAGANIA Z PODSTAWY PROGRAMOWEJ

- **5.6 · Zdrowie psychiczne** – 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
- **6.6 · Zdrowie społeczne** – omawia sposoby dbania o granice własne i innych osób w relacjach, rozpoznaje sytuacje, w których może dojść do naruszenia granic osobistych jego i innych osób, zapoznaje się z podstawowymi zasadami ochrony prawnej dzieci i młodzieży oraz wie, gdzie można szukać pomocy w sytuacjach zagrożenia

Źródło: Dz.U. 2026 poz. 378 zm. Dz.U. 2026 poz. 958 – podstawa programowa edukacji zdrowotnej, klasy IV–VI.

KRYTERIA SUKCESU (NaCoBeZU)

- Podaję trzy przykłady przemocy, w tym cyberprzemocy.
- Wiem, że winy za przemoc nie ponosi osoba krzywdzona.
- Opisuję, co zrobi świadek: nie dołączy, wesprze osobę krzywdzoną i powie dorosłemu.
- Podaję dwa miejsca lub osoby, u których można szukać pomocy, i numer 116 111.

PIERWSZA ŁAWKA

UWAGI DLA PROWADZĄCEGO I MATERIAŁY

- **Zasady bezpiecznej lekcji:** pracujemy tylko na fikcyjnych przypadkach i nie prosimy o osobiste przykłady. Uczeń może w każdej chwili pominąć ćwiczenie. Omówienie jest spokojne, bez szczegółów drastycznych. Ustal z klasą zasadę: „Nie wypowiadamy imion prawdziwych osób".
- **Jeśli uczeń ujawni krzywdę:** wysłuchaj spokojnie, nie obiecuj dotrzymania tajemnicy, powiedz, że powiesz osobie, która może pomóc, i przekaż sprawę pedagogowi lub dyrektorowi zgodnie ze szkolną procedurą. Dla dorosłych: **800 100 100** (telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci).
- **Karty zachowań (do sortowania na „przemoc" i „nie przemoc"):** (1) Kuba od tygodni wyzywa Maćka i wszyscy się śmieją – *przemoc psychiczna, rówieśnicza*; (2) dwie koleżanki posprzeczały się o miejsce w ławce i obie podniosły głos, po godzinie się pogodziły – *zwykła kłótnia*; (3) ktoś w czacie wysyła ośmieszające zdjęcie koleżanki – *cyberprzemoc*; (4) starsi uczniowie zabierają młodszemu pieniądze i grożą – *przemoc fizyczna i psychiczna*; (5) dorosły przez długi czas nie zapewnia dziecku opieki, choć ma taki obowiązek – *zaniedbanie*; (6) uczeń przypadkiem trąca kolegę na korytarzu i przeprasza – *nie przemoc*.
- **Gdzie szukać pomocy:** zaufany dorosły (rodzic, opiekun, nauczyciel, wychowawca, pedagog, psycholog szkolny); **116 111** – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, bezpłatny, poufny, codziennie przez całą dobę; **800 12 12 12** – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, bezpłatny, tylko dla dzieci; **112** – gdy komuś grozi niebezpieczeństwo teraz.
- **Granice osobiste:** to to, na co się zgadzam, a na co nie (ciało, rzeczy, czas, sekrety). Sekret, który niepokoi lub dotyczy krzywdy, nie jest do dotrzymania. Polskie prawo zabrania bicia dzieci, także jako kary.

PRZEBIEG LEKCJI

Czas	Faza	Co robi nauczyciel	Co robią uczniowie
0–5 min	Umowa klasowa	• Omawia zasady bezpiecznej rozmowy (bez imion prawdziwych osób, prawo do pominięcia). • Zapowiada, że na końcu lekcji uczniowie poznają numery pomocy.	• Przyjmują umowę klasową. • Zgłaszają dodatkowe zasady.
5–15 min	Przemoc czy nie przemoc?	• Rozdaje grupom karty zachowań; prosi o podział na „przemoc" i „nie przemoc". • Wyjaśnia cechy przemocy: celowe krzywdzenie, przewaga, często powtarzanie.	• Sortują karty i uzasadniają. • Nazywają rodzaje przemocy.
15–25 min	Co robi świadek?	• Czyta przypadek: Ola widzi, jak Kuba ośmiesza Maćka w czacie. Prosi o ułożenie „drabiny reakcji" od najgorszej do najlepszej. • Omawia 4 kroki: nie odpowiadaj agresją, zapisz dowody, powiedz zaufanemu dorosłemu, zablokuj i zgłoś.	• Układają drabinę reakcji w grupach. • Wyjaśniają, że to pomaganie, a nie donosicielstwo.
25–33 min	Karta pracy	• Rozdaje kartę pracy i wyznacza zadania 1–5. • Przypomina, że przypadki są fikcyjne.	• Rozwiązują zadania samodzielnie. • Sprawdzają odpowiedzi w parach.

Podgląd • Pierwsza Ławka

33–41 min	Mapa zaufanych dorosłych	• Prosi uczniów o narysowanie mapy: w środku „ja”, wokół nazwy ról zaufanych dorosłych i numery telefonów (bez imion). • Podaje 116 111, 800 12 12 12 i 112.	• Rysują mapę (zostaje u ucznia). • Dopisują numery telefonów.
41–45 min	Podsumowanie i ewaluacja	• Prosi o jedno zdanie: „Jeśli ktoś mnie krzywdzi, powiem o tym…”. • Przypomina, że winy za przemoc nie ponosi osoba krzywdzona.	• Formułują zdanie. • Oceniają się kciukiem według kryteriów sukcesu.

TYPOWE TRUDNOŚCI UCZNIÓW

- Uczniowie uważają zgłoszenie za donosicielstwo – wyjaśnij różnicę między donoszeniem a szukaniem pomocy.
- Bagatelizują cyberprzemoc („to tylko internet”) – podkreśl, że treści w sieci widzi wielu ludzi.
- Mylą każdą kłótnię z przemocą – wróć do cech: celowość, przewaga, powtarzanie.
- Ujawnienie krzywdy w trakcie lekcji – postępuj zgodnie z wytycznymi z ramki.

EWALUACJA LEKCJI

- Sortowanie kart pokazuje, czy uczniowie rozróżniają przemoc od kłótni.
- Zadanie 3 sprawdza znajomość kroków reagowania.
- Mapa zaufanych dorosłych pokazuje, czy uczniowie widzą wokół siebie osoby, do których mogą zwrócić się o pomoc.

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Przemoc i cyberprzemoc – jak reagować i gdzie szukać pomocy – scenariusz lekcji, edukacja zdrowotna, klasa 5

Podgląd pokazał 4 z 6 stron. Pełna wersja: 6 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- metryczka lekcji: metody, formy pracy i środki dydaktyczne,
- cele lekcji oraz cele w języku ucznia,
- wymagania z podstawy programowej (Dz.U. 2026 poz. 378 ze zm. poz. 958): 5.6 · Zdrowie psychiczne; 6.6 · Zdrowie społeczne,
- kryteria sukcesu do zapisania na tablicy,
- przebieg lekcji minuta po minucie – w tabeli: co robi nauczyciel, co robią uczniowie,
- sposoby sprawdzenia, czy cel lekcji został osiągnięty,
- załącznik: karta pracy dla ucznia (5 zadań, 15 pkt) z pełnym kluczem odpowiedzi.

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail
pierwszalawka.pl/material/scenariusz-lekcji-edukacja-zdrowotna-klasa-5-przemoc-i-cyberprzemoc