PIERWSZA ŁAWKA · GODZINA WYCHOWAWCZA · KLASY VII–VIII

Jedna wiadomość, wiele skutków

Scenariusz godziny wychowawczej (45 minut) dla klas VII–VIII o odpowiedzialności za niepokojące wiadomości: jak powstaje panika w sieci, co mówi prawo o groźbach i fałszywych alarmach, kiedy zgłoszenie to ochrona, a nie donos, i co robić krok po kroku. Rzeczowo, bez szczegółów zdarzeń i bez straszenia.



Co jest w materiale

1	**Zanim zaczniesz i zasady rozmowy** Co sprawdzić w szkole, jak mówić rzeczowo i bez szczegółów, kiedy nie prowadzić zajęć.	2 strony
2	**Scenariusz „Kto odpowiada za to, co przesyłam?”** 45 minut: życie jednego wpisu, co mówi prawo, zgłosić czy przemilczeć, protokół 4 kroków, ćwiczenie uziemienia 5-4-3-2-1.	45 min
3	**Karty dla uczniów** „Życie jednego wpisu”, „Co mówi prawo?”, „Zgłosić czy przemilczeć?” – z kluczem.	3 karty
4	**Do druku** Plakat „Protokół: niepokojąca wiadomość”, plakat klasy „Nasz plan”, list do rodziców.	3 strony

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 dla każdego ucznia komplet trzech kart pracy, plakaty „Protokół: niepokojąca wiadomość" i „Nasz plan" (A3), przygotuj małe karteczki na koniec zajęć i kopertę.
- Wpisz na plakacie „Nasz plan", jak w Waszej szkole brzmią polecenia wyjścia z budynku i pozostania w salach.
- Przeczytaj część o prawie – mów o nim rzeczowo, bez straszenia; chodzi o zrozumienie skutków, nie o groźbę karą.
- Jeśli możesz, poproś o udział pedagoga lub psychologa szkolnego – w klasach starszych pytania bywają trudne.

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.
- **Nie podajemy przykładów z mediów,** także „ku przestrodze". Wyjaśnij uczniom dlaczego: rzetelne media i instytucje nie podają nazwisk i szczegółów takich zdarzeń, bo opisywanie sprawców może zachęcać innych do naśladowania.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ · 45 MINUT · KLASY VII–VIII

Kto odpowiada za to, co przesyłam?

Pytanie, wokół którego toczą się zajęcia: **Co mogę zrobić, żeby jedna niepokojąca wiadomość nie wywołała paniki – i kiedy muszę powiedzieć o niej dorosłemu?**



Zajęcia	zajęcia z wychowawcą; edukacja zdrowotna; edukacja dla bezpieczeństwa; wiedza o społeczeństwie
Klasy	VII–VIII (podstawa z 2017 r. w brzmieniu z 2024 r.; edukacja zdrowotna – Dz.U. 2026 poz. 378 w brzmieniu Dz.U. 2026 poz. 958)
Temat	**Kto odpowiada za to, co przesyłam?**
Czas	45 minut
Metody	praca z osią czasu, rozmowa kierowana, omawianie sytuacji w grupach, wspólne układanie zasad, ćwiczenie uziemienia
Formy pracy	cała klasa, praca w parach, praca w grupach 4-osobowych, praca indywidualna
Środki	karty pracy, plakaty „Protokół” i „Nasz plan”, karteczki i koperta

Cel ogólny

Uczeń rozumie skutki rozsyłania niepokojących wiadomości i gróźb oraz wie, jak postąpić, gdy taka wiadomość do niego trafi.

Cele operacyjne – uczeń po zajęciach:

- wymienia kroki postępowania z niepokojącą wiadomością i osoby, którym może ją przekazać (A),
- wyjaśnia, jak jedna wiadomość wywołuje panikę i dlaczego media nie opisują szczegółów takich zdarzeń (B),
- rozpoznaje w opisanych sytuacjach groźbę, fałszywy alarm i sygnał, że ktoś potrzebuje pomocy (C),
- uzasadnia, dlaczego zgłoszenie chroniące innych nie jest donosem, i planuje swoją reakcję (D).

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.

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. Scenariusz godziny wychowawczej „Jedna wiadomość, wiele skutków”, klasy 7–8

Podgląd pokazał 5 z 16 stron. Pełna wersja: 16 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- „zanim zaczniesz”, zasady rozmowy, ściąga „co mówi prawo” dla nauczyciela, trudne sytuacje
- scenariusz minuta po minucie: oś czasu „Życie jednego wpisu”, zgłosić czy przemilczeć, protokół 4 kroków (stop, nie rozsyłam, zachowuję, mówię dorosłemu), zasady pierwszej pomocy e
- karty pracy, plakaty „Protokół” i „Nasz plan”, 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-7-8