PIERWSZA ŁAWKA · GODZINA WYCHOWAWCZA
I AKCJA · KLASY VII–VIII

Przyjaciel czy obserwujący? O relacjach

Walentynki jako Dzień Przyjaźni w klasach VII–VIII: scenariusz godziny wychowawczej (45 minut) o różnicy między przyjaźnią a znajomością w sieci, o zdrowych i toksycznych relacjach, granicach i presji grupy, z przyjaźnią filomatów i „Syzyfowymi pracami" w tle; akcja „Tydzień przyjaźni bez lajków", quiz z mitem o Luperkaliach oraz karty pracy z kluczem.



Co jest w materiale

1	**Scenariusz zajęć „Przyjaciel czy obserwujący?"** 45 minut: skąd 14 lutego i mit o Luperkaliach, krąg relacji, sygnały zdrowej i toksycznej relacji, granice i presja grupy, przyjaźń filomatów.	45 min
2	**Akcja „Tydzień przyjaźni bez lajków" i quiz** Pięć dni, pięć małych działań offline dla całej klasy; quiz bez punktów.	1 tydz.
3	**Karty pracy** „Krąg relacji", „Zdrowa czy toksyczna?", „Moje granice" – z kluczem.	3 karty
4	**Materiały do druku** Karty sytuacji do pracy w grupach, kalendarz akcji, plansza quizu.	3 strony

Walentynki jako Dzień Przyjaźni – co warto wiedzieć



14 lutego to dzień świętego Walentego. O Walentym wiemy bardzo mało: źródła mówią o co najmniej dwóch męczennikach o tym imieniu z III wieku – kapłanie w Rzymie i biskupie miasta Terni. Opowieści o nim (np. o liściku podpisanym „Twój Walenty") to późne legendy. Z wybieraniem pary połączył ten dzień dopiero angielski poeta Geoffrey Chaucer ok. 1382 r. w wierszu o ptakach.

W Finlandii 14 lutego to **Dzień Przyjaciela** (ystävänpäivä) – pamięta się wtedy o przyjaciołach, kolegach i sąsiadach. Taką wersję proponujemy w szkole: dzień, w którym mówimy o przyjaźni i koleżeństwie, a nie o tym, kto kogo lubi. Jest też święto ONZ – **Międzynarodowy Dzień Przyjaźni, 30 lipca**, ogłoszony w 2011 r.

Skąd kartki? Najstarszy zachowany walentynkowy liścik to wiersz, który Karol Orleański pisał do żony z niewoli w londyńskiej Tower po bitwie pod Azincourt (1415). Drukowane kartki rozpowszechniły się w XIX wieku, zwłaszcza gdy w 1840 r. w Wielkiej Brytanii wprowadzono tanią pocztę. W Polsce walentynki stały się popularne w latach 90. XX wieku.

W 2027 r. 14 lutego wypada w niedzielę. W szkole najlepiej w piątek 12 lutego. Uwaga na ferie: w województwach lubelskim, mazowieckim, pomorskim i świętokrzyskim ferie trwają 1–14 lutego – tam zajęcia zaplanuj na poniedziałek 15 lutego. W województwach kujawsko-pomorskim, lubuskim, małopolskim, warmińsko-mazurskim, wielkopolskim i zachodniopomorskim ferie zaczynają się 15 lutego – tam zostaje piątek 12 lutego.

Mit: „Walentynki pochodzą od rzymskiego święta Luperkaliów". Historycy nie znaleźli na to dowodów – tę tezę wysnuli uczeni w XVIII wieku.

Wskazówki dla nauczyciela

Przygotowanie

- Wydrukuj karty pracy (po jednej dla ucznia) i karty sytuacji (jeden komplet na grupę, pocięty).
- Termin: piątek 12 lutego 2027 r.; w województwach z feriami 1–14 lutego – poniedziałek 15 lutego. Akcję zaplanuj na tydzień po zajęciach.
- Przygotuj kontakt do pedagoga lub psychologa szkolnego i numer 116 111 (telefon zaufania dla dzieci i młodzieży) – zapisz go na tablicy pod koniec zajęć.

Zasady, które chronią uczniów

- **Bez nagród, punktów i rankingów.** Nie wybieramy „najlepszego przyjaciela klasy", nie liczymy kartek. Doceniamy konkretnym słowem, np. „Zwróciłeś uwagę, że odmowa też może być życzliwa – to dojrzała myśl".
- **Prawo do „pas".** W każdej rundce można nic nie mówić. Nikt nie musi czytać na głos ani pokazywać swojej pracy.
- **Nikt bez kartki, nikt nie wybiera.** Kartki i liściki trafiają do adresatów według losowania albo do całej klasy. Nie ma kartek-wyznań, skrzynki „kto kogo lubi" ani zgadywania sympatii. Nie pytamy, kto jest czyim przyjacielem.
- **Nie każdy ma teraz przyjaciela.** Mówimy o tym spokojnie: przyjaźń przychodzi w różnym czasie, a koleżeństwo w klasie jest dla wszystkich. Nie każemy nikomu wskazywać „najlepszego przyjaciela".

- **Gdy uczeń powie o krzywdzie**, wykluczaniu albo przemocy rówieśniczej, wysłuchaj go po zajęciach i postępuj według szkolnych standardów ochrony małoletnich, we współpracy z pedagogiem lub psychologiem szkolnym.
- **Rozmawiamy o sytuacjach wymyślonych.** Nie analizujemy relacji konkretnych osób z klasy i nie prosimy o przykłady z życia.
- **Karta „Krąg relacji" zostaje u ucznia.** Nie zbieramy jej i nie pokazujemy innym.

Zdjęcia i gazetka

- Fotografujemy ręce, kartki i plakaty albo ujęcia ogólne. Zdjęcia z twarzami szkoła publikuje tylko za zgodą rodziców (art. 81 prawa autorskiego).
- Uczniowie nie robią zdjęć telefonami – od 1 września 2026 r. uczniowie szkół podstawowych nie korzystają z telefonów na terenie szkoły (wyjątki określa ustawa). Zdjęcia robi nauczyciel sprzętem szkoły.

Ocenianie

- Zajęć nie oceniamy stopniami. Karty sprawdzamy wspólnie.

PIERWSZA ŁAWKA

Sygnały zdrowej i toksycznej relacji

Zdrowa relacja	Sygnał ostrzegawczy (relacja toksyczna)
Możesz powiedzieć „nie” i nic złego się nie dzieje.	Odmowa kończy się obrażaniem, groźbą albo karą milczenia.
Masz też innych znajomych.	„Jak się z nimi spotkasz, to koniec z nami”.
Sekrety zostają między wami.	Twoje wiadomości lądują w zrzutach ekranu u innych.
Po spotkaniu czujesz się spokojnie.	Ciągle się boisz, że coś zrobisz źle.
Kłótnie się zdarzają, ale umiecie się dogadać.	Zawsze to ty przepraszasz, nawet gdy to nie twoja wina.

Granice i presja grupy – do omówienia

Granica to informacja, na co się zgadzam, a na co nie. Zdanie z granicą ma trzy części: **co się dzieje**, **czego nie chcę**, **czego chcę zamiast**. Przykład: „Wysyłasz moje zdjęcia innym. Nie chcę tego. Zapytaj mnie najpierw”.

Presja grupy to sytuacja, w której robisz coś, bo „wszyscy tak robią”, choć sam(-a) byś tego nie zrobił(-a). Pomaga: zyskać czas („Zastanowię się”), powiedzieć krótko „nie” bez tłumaczenia się, wyjść z sytuacji, poszukać kogoś, kto myśli podobnie.

Przyjaźń w literaturze – do opowiedzenia

W 1817 r. studenci Uniwersytetu Wileńskiego – m.in. Adam Mickiewicz, Tomasz Zan, Józef Jeżowski – założyli Towarzystwo Filomatów. Uczyli się razem, pisali dla siebie wiersze, pomagali sobie, a w 1823 r. wielu z nich trafiło razem do więzienia za działalność patriotyczną. Dla przyjaciół Mickiewicz napisał „Odę do młodości” (1820) z wezwaniem „Razem, młodzi przyjaciele!” (domena publiczna, wolnelektury.pl).

W „Syzyfowych pracach” S. Żeromskiego Andrzej Radek, ubogi syn fornala i starszy uczeń gimnazjum w Klerykowie, uczy się wbrew biedzie i samotności. W ostatniej scenie pociesza zrozpaczonego Marcina Borowicza i podaje mu rękę – ich bliskość nie zależy od pochodzenia ani pieniędzy.

Pytanie: **Co łączy te przyjaźnie z dzisiejszymi? Co je różni od „znajomości” w sieci?** *(wspólny cel, wsparcie w trudnej chwili, lojalność w trudnej chwili; czas spędzony razem, a nie liczba reakcji)*

Przebieg zajęć

Czas	Faza	Co robi nauczyciel	Co robią uczniowie
0–5 min	Skąd 14 lutego?	• Pyta: „Co wiecie o świętym Walentym?”. Prostuje: mało faktów, dużo legend; mit o Luperkaliach; fiński Dzień Przyjaciela.	• Odpowiadają; rozwiązują pytanie „mit czy fakt” ustnie.

Moje granice



Imię _____ Klasa _____ Data _____



Pamiętaj: Zdanie z granicą: co się dzieje – czego nie chcę – czego chcę zamiast.

1 **Połącz sposób reagowania na presję grupy z przykładem. Wpisz literę.**

1. zyskać czas
2. krótkie „nie”
3. wyjście z sytuacji
4. szukanie wsparcia

a) „Zastanowię się i dam znać”.
b) „Nie, nie piszę tego”.
c) „Idę, mam trening”.
d) „Kasia, też uważasz, że to słabe?”

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

2 **Kolega publikuje w grupie klasowej twoje śmieszne zdjęcie bez pytania. Napisz zdanie z granicą i krótką odpowiedź na jego „Wyluzuj, to żart”.**

- co się dzieje
- czego nie chcesz
- czego chcesz zamiast
- spokojna odpowiedź na „to żart”

PIERWSZA ŁAWKA

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Walentynki jako Dzień Przyjaźni – scenariusz godziny wychowawczej „Przyjaciel czy obserwujący? O relacjach”, quiz i karty pracy, klasy 7–8

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

- scenariusz godziny wychowawczej (45 minut) z kartami sytuacji i „kręgiem relacji” (karta zostaje u ucznia)
- przyjaźń filomatów i „Syzyfowe prace” w tle, telefon zaufania 116 111
- akcja „Tydzień przyjaźni bez lajków”, quiz z mitami o walentynkach
- karty pracy z kluczem i źródła

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail
pierwszalawka.pl/material/dzien-przyjazni-walentynki-scenariusz-i-karty-pracy-klasy-7-8