



PRACOWNIA
NAUKI i PRZYGODY

SCENARIUSZE LEKCJI WYCHOWAWCZYCH

OPRACOWANYCH PRZEZ LICEALISTÓW



Nauczycielko, Nauczycielu,

Poniższa broszura została opracowana przez uczennice i uczniów warszawskich liceów **w ramach projektu “Moc w działaniu”**. Ich zadaniem było przeprowadzenie lekcji w czasie godziny wychowawczej na ważny dla nich temat i podzielenie się z Tobą scenariuszem. Do tego zadania przygotowywali się uczestnicząc w warsztatach i pracując z mentorkami i mentorami.

Zamieszczone tu scenariusze są ich głosem, w wygodnej dla nich formie. Wskazują na to, co ważne i jak o tym mówić. Celowo, nie redagowaliśmy ich do “branżowej” formy i języka, z wymienionymi celami, środkami, metodami kształcenia. Chcieliśmy, abyś otrzymała/otrzymał je, wolne od żargonu, za napisane językiem w jakim uczennice i uczniowie je dla Ciebie przygotowali.

Zachęcamy Cię do zainspirowania się przedstawionymi pomysłami, udostępnienia ich innym uczniom i nauczycielom i eksperymentowania z oddawaniem lekcji godziny wychowawczej liderkom i liderom z Twojej klasy.

Trzymamy kciuki,

Agnieszka Leśny (prezeska Pracowni Nauki i Przygody)
wraz z zespołem fundacji

O PROJEKCIE “MOC W DZIAŁANIU”

Projekt był realizowany jesienią 2022 w warszawskich liceach. Głównym celem projektu było **wzmacnianie w młodziu poczucia sprawstwa** poprzez wyposażenie jej w szereg kompetencji z zakresu komunikacji, budowania zespołu, umiejętności liderkich, obronie przed manipulacją. Tak rozumiane poczucie sprawstwa stanowi ważny element profilaktyki zdrowia psychicznego młodziu, budowania dialogu międzykulturowego i międzypokoleniowego, co wydaje się szczególnie istotnie w czasie pandemii i wobec zmian społecznych zachodzących we współczesnej Polsce.

Autorzy scenariuszy: Kinga Michalska, Amelia Jarosz, Julia Gralczyk, Maja Gwiazda, Amelia Gucz, Aria Sulej, Charlie Sobczuk, Daniel Zbytniewski, Hanna Litwin, Maria Gójska

Grafika i skład: Julia Sało

Projekt "Moc w działaniu" został dofinansowany ze środków Fundacji Empiria i Wiedza w programie „InwestorJa”.

SCENARIUSZ 1

JAK WSPIERAĆ INNYCH? JAK MÓWIĆ O SWOICH UCZUCIACH?

Autorki scenariusza:
Kinga Michalska, Amelia Jarosz



ĆWICZENIE 1 | Aktywność zajmie ok. 5 minut.

Zaczynamy od gry na zaufanie:

Prosimy klasę o dobranie się w grupy (po 3 osoby), przeprowadzamy rundy:

- W pierwszej grupie musi ustalić kto będzie liderem - będzie on/a prowadzić 2 osoby, które będą mieć zakryte oczy.
- W następnych rundach (2 i 3): każda kolejna osoba zamienia się w lidera.

ĆWICZENIE 2 | Aktywność zajmie ok. 5 minut.

Bierzemy miękkie jabłko, rzucamy nim o podłogę - nie zauważymy żadnych większych zmian na skórce. Musimy je przekroić i ukazać środek.

Ma to na celu ukazanie, że pomimo tego, iż ran nie widać na zewnątrz - nie znaczy, że ich nie ma.

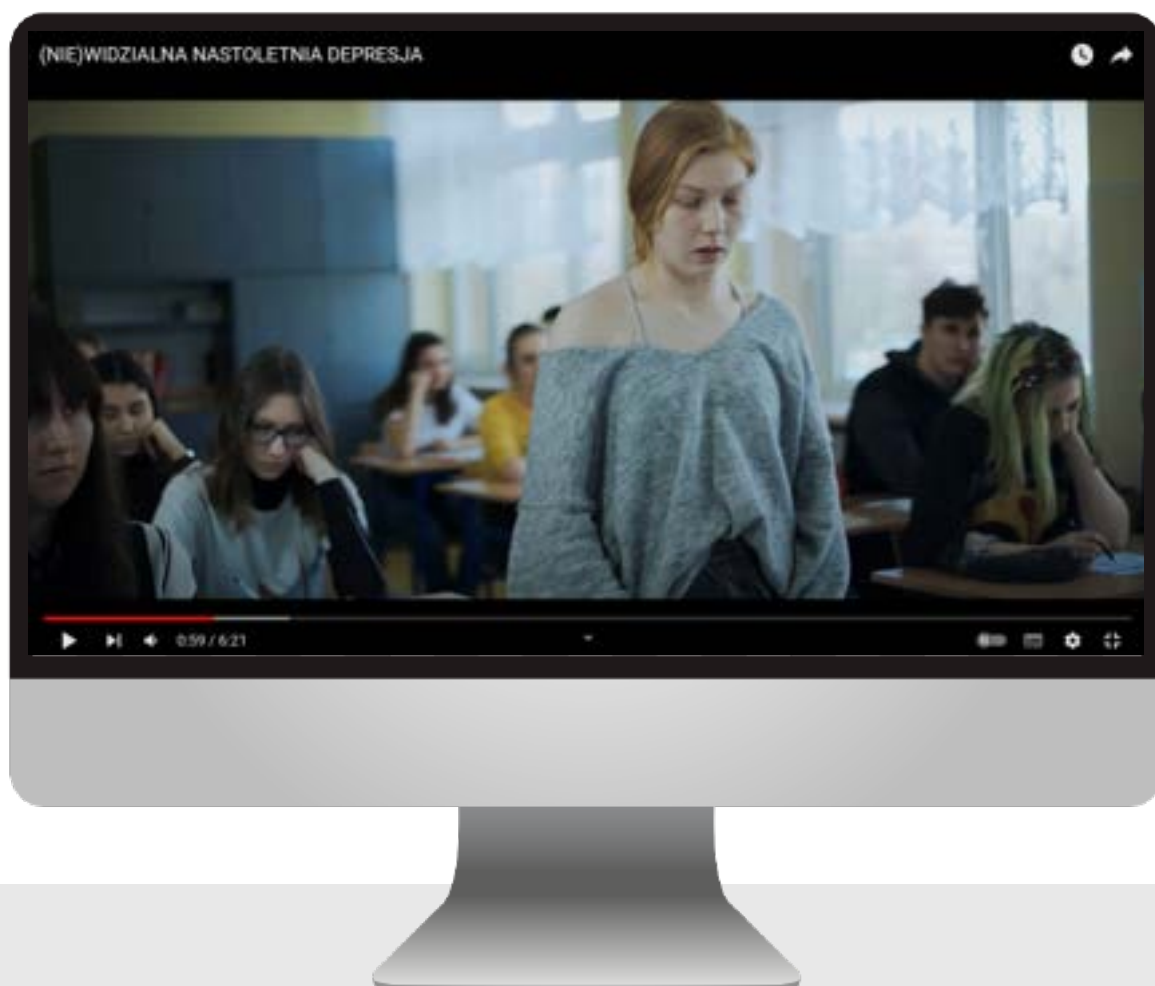
ĆWICZENIE 3 | Aktywność zajmie ok. 11 minut.

Wyświetlamy filmik z YouTube:

https://m.youtube.com/watch?v=_96_Ck_w_gw&bpctr=1667845865

a następnie zadajemy pytania:

- Czemu ocenianie może być błędne?
- Dlaczego nie warto pochopnie oceniać innych?



ĆWICZENIE 4 | Aktywność zajmie ok. 2 minuty.

Opowiadamy, jak należy wspierać osoby w ciężkiej sytuacji. Tłumaczymy, że te słowa są skuteczne, gdyż są one wsparciem, a nie wymuszeniem na kimś zmiany stosunku do trudnych okoliczności, w których znajduje się człowiek.

JAK WSPIERAĆ? CO POWIEDZIEĆ OSOBIE W POTRZEBIE?

- Jestem przy tobie
- Wierze w ciebie
- Wiem, że dasz radę
- Możesz na mnie liczyć
- Jeśli chcesz to powiedz co cię dręczy, ale nie musisz
- Czy chcesz, żeby cię przytulić?
- Jak mogę ci pomóc?
- Co zrobić abyś poczuł/a się lepiej?

ĆWICZENIE 5 | Aktywność zajmie ok. 2 minuty.

Tłumaczymy, dlaczego **nie wolno używać tych słów** do osoby cierpiącej. Może to pogorszyć stan psychiczny, samopoczucie czy poczucie własnej wartości.

CZEGO NIE MÓWIĆ/ROBIĆ OSOBIE W POTRZEBIE ?

- Nie przejmuj się
- Przesadzasz
- Będzie dobrze
- Uspokój się
- Nie płacz
- Nie rób scen/nie histeryzuj
- Drażnienie tematu jak ktoś nie chce o tym rozmawiać
- Naciskanie, wymuszanie

ĆWICZENIE 5 | Aktywność zajmie ok. 5 minut.

Zadanie: Rozmawiasz o problemie, a druga osoba ma cię wesprzeć. Dzielimy klasę na grupy po 3 osoby – **każda z nich dostaje jedno wybrane przez nas zadanie, znajdujące się poniżej.**

Kłótnia rodziców: W domu jednej z osób jest bardzo nieciekawie. Rodzice bardzo często się kłócą co wpływa na psychikę dzieci.

Depresja: Codziennie zmuszasz się by wstać z łóżka, pójść do szkoły, nie masz siły by zrobić najmniejszej rzeczy, nie masz ochoty by rozmawiać ze znajomymi, jedyne czego pragniesz, to zamknąć się w swoim pokoju i płacz.

Stany lękowe: Codziennie boisz się, że stanie się coś złego. Mimo, że wiesz, że ciągłe zamartwianie się nic nie da, nie możesz przestać. Denerwujesz się najmniejszymi błahostkami.

Nerwica natręctw: Masz ciągłe wrażenie, że coś jest nie tak, że czegoś ważnego nie zrobisz. Chodzisz 10 razy sprawdzić czy zamknąłeś/aś drzwi, odłączyłeś/aś prostownicę, wyłączyłeś/aś kuchenkę. Te myśli nie odchodzą nawet jak wiesz, że to zrobisz.

PTSD (zespół stresu pourazowego): Uczestniczyłeś/aś w wypadku samochodowym, przez bardzo długi czas nie jesteś w stanie dojść do siebie – codziennie przypominasz sobie o tej sytuacji, żyjesz w ciągłym smutku, żalu, złości.

Wykluczenie w klasie: Wszyscy w klasie codziennie Ci dokuczają, próbujesz z nimi rozmawiać, lecz to nic nie daje, codziennie słyszysz na swój temat okropne plotki, słyszysz jak każdy robi sobie z Ciebie żarty. Każdego dnia coraz bardziej zamykasz się w sobie.

Bardzo surowi rodzice: Rodzice oczekują od Ciebie, że wszystko zrobisz perfekcyjnie. Karzą cię za każde małe przewinienie / coś co zrobisz źle. Przykładowo zamiast piątki dostaniesz czwórkę. Już nie jest tak idealnie jak rodzice sobie wymarzyli. Obrażanie przez przyzmat wyglądu: Jesteś osobą o innym, wyjątkowym wyglądzie, twoje ciało nie wygląda tak jak innych – codziennie słyszysz od innych obraźliwe komentarze.

Asperger/autyzm: Nie możesz być sobą ponieważ ludzie cię wyśmiewają. Musisz się uczyć zachowań nazywanych „normalnymi”. Każdy oczekuje, że będziesz taki jak oni. Nie możesz się wyróżniać bo od razu jesteś postrzegany jako inny / dziwny.

Dysleksja: Dostajesz zawsze kiepskie oceny mimo że bardzo dużo się uczysz, nauczyciele w Ciebie nie wierzą, inni się śmieją, że jesteś niezbyt inteligentny/a.

ĆWICZENIE 6 | Aktywność zajmie ok. 5 minut.

Jak mówić o swoich uczuciach? Metoda FUKO. Opowiadamy w skrócie co znaczy poszczególne literki, a następnie przeprowadzamy aktywność z udziałem ochotników. Zadanie: opowiedz osobie o swoich uczuciach używając metody „FUKO”.

1. Jesteś na spacerze wraz ze swoim psem. Naprzeciwko ciebie idzie osoba, która nie trzyma swego psa na smyczy.
2. Pewna osoba często spóźnia się na ważne spotkania. Wpływa to negatywnie na pracę grupy.
3. Pewna osoba nie wysłała ważnej wiadomości do nauczyciela, przez co cała klasa musi się tłumaczyć.
4. Twój znajomy obiecał, że pomoże ci w pracy domowej, jednak ten o tym zapomniał.
5. Uczysz swoją znajomą chemii. Ostatnio bardzo dużo się uczyła i szybko robi postępy. Pochwal ją.

METODA FUKO

F - FAKTY

Najpierw wylistuj **fakty**

U - USTOSUNKOWANIE SIĘ

Opisz swoje emocje, jakie się wiążą z daną sytuacją (jakie wywołały te fakty)

K - KONSEKWENCJE

Wyjaśnij, jakie to niesie za sobą **konsekwencje** dla Ciebie i dla Twojego rozmówcy

O - OCZEKIWANIA

Poinformuj, jakie masz **oczekiwania** na przyszłość dla podobnej sytuacji

ĆWICZENIE 7 | Dodatkowe informacje w razie pytań.

Techniki aktywnego słuchania. Jak skutecznie słuchać?

- **Koncentracja uwagi** na tym, co mówi nadawca.
- Powstrzymanie się od wyrażania własnej opinii, przerywania komunikatu.
- Udzielanie **zachęt**.
- Pozycja ciała: lekko pochylona w stronę nadawcy, kontakt wzrokowy utrzymywany od 15-30% rozmowy - natrętne wpatrywanie się w oczy sprawia, że rozmówca może uznać to za przejaw agresji.
- Wypowiedzi otwierające, pytania otwarte, **otwartość na inny, niż własny punkt widzenia**.
- Używanie zachęcających zwrotów podtrzymujących rozmowę.
- Klaryfikacja, czyli dążenie do uzyskania wyjaśnienia.
- Empatia: **wczucie się w emocje i sytuację**, o jakiej mówi nadawca.
- Rozumienie znaczenia **mowy ciała** (zarówno własnej jak i nadawcy). Odzwierciedlanie zachowań niewerbalnych.
- **Zgodność** mowy ciała z treścią przekazu.



SCENARIUSZ 2

JAK ROZMAWIAĆ, BY SIĘ POROZUMIEĆ? CZYLI JAK STWORZYĆ WŁASNĄ METODĘ KOMUNIKACJI

Autorki scenariusza:
Julia Gralczyk, Maja Gwiazda



Cel: Opracowanie metody komunikacji w naszej klasie

Narzędzia: karteczki samoprzylepne, brystol, tablica, markery/kredy, zeszyty i podręczniki (klasa musi mieć)

WSTĘP | Aktywność zajmie ok. 10 minut.

- Ustawienie sali (po środku pusta przestrzeń, przy ścianach ustawione stoły do pracy w grupach. Reszta ławek pod tylną ścianą).
- Opis tematu, krótkie wprowadzenie (dlaczego wybrałyśmy ten temat, co będzie działo się na lekcji, dlaczego uważamy go za ważny).
- Podział na grupy (odliczanie do 5).
- Wyjaśnienie zasad ćwiczenia.
- Przydział ról i misji.

ĆWICZENIE | Aktywność zajmie ok. 7 minut.

Cel: pokazanie różnic w komunikacji

Zadanie: zbudowanie wieży

Misje:

1. Dopilnuj, aby wieża, którą budujecie miała co najmniej 40 centymetrów wysokości.
2. Dopilnuj, aby każdy w grupie miał swój udział w budowaniu wieży - każdy ułożył co najmniej 1 element.
3. W waszej wieży niech zostaną użyte: długopis, gumka do ścierania i 3 zeszyty.

Zasady:

1. Misje i role są tajne, nie mówimy czy je mamy czy nie.
2. Jest 10 minut na wykonanie zadania.
3. Możecie się ze sobą rozmawiać.
4. W każdej grupie są 4 role i 3 misje specjalne.

Role:**Rola 1 - Karolina**

Karolina jest 16-letnią uczennicą liceum, a jej pasją są wieloryby. Kiedy rozmawia z innymi odbiera wszystko bardzo dosłownie, a kiedy coś ją zirytuje silnie reaguje emocjonalnie. Gdy pracuje w grupie bardzo stawia na swoim, gdyż wie, że jej pomysły często są trafione. Komunikacja niewerbalna sprawia jej trudności.

Rola 2 - Bibianna

Bibianna ma 15 lat i uwielbia kabaret z lat 20-tych. Często odpływa myślami i zdarza jej się, że nagle zaczyna chodzić, gestykulować lub pstrykać długopisem. Kiedy się czymś ekscytuje lub stresuje nagle milknie albo krzyczy. Cechuje ją również impulsywność.

Rola 3 - Koralia

Koralia ma 14 lat, pasjonuje się czytaniem i pisaniem. Jej ulubionym gatunkiem jest fantastyka. Nie słyszy i nie mówi, co niezwykle utrudnia jej życie. Zawsze ma głowę pełną pomysłów i jest gotowa do działania. Jest sympatyczna, energiczna i ambitna.

Rola 4 - Ignacy

Ignacy ma 17 lat i lubi słuchać dźwięków wielorybów. Poza tym słucha rocka i zespołów takich jak Guns'n'Roses, Metalica, czy Rolling Stones. Czuje bliską więź z muzyką, ponieważ od urodzenia nic nie widzi. Jest spokojny, opanowany i lekko nieśmiały, przez co ciężiej mu komunikować się z innymi.

OMÓWIENIE | Aktywność zajmie ok. 25 minut.

Sposoby na komunikację w naszej klasie? - jak chcemy chcemy się komunikować? Wypracowanie naszych zasad.

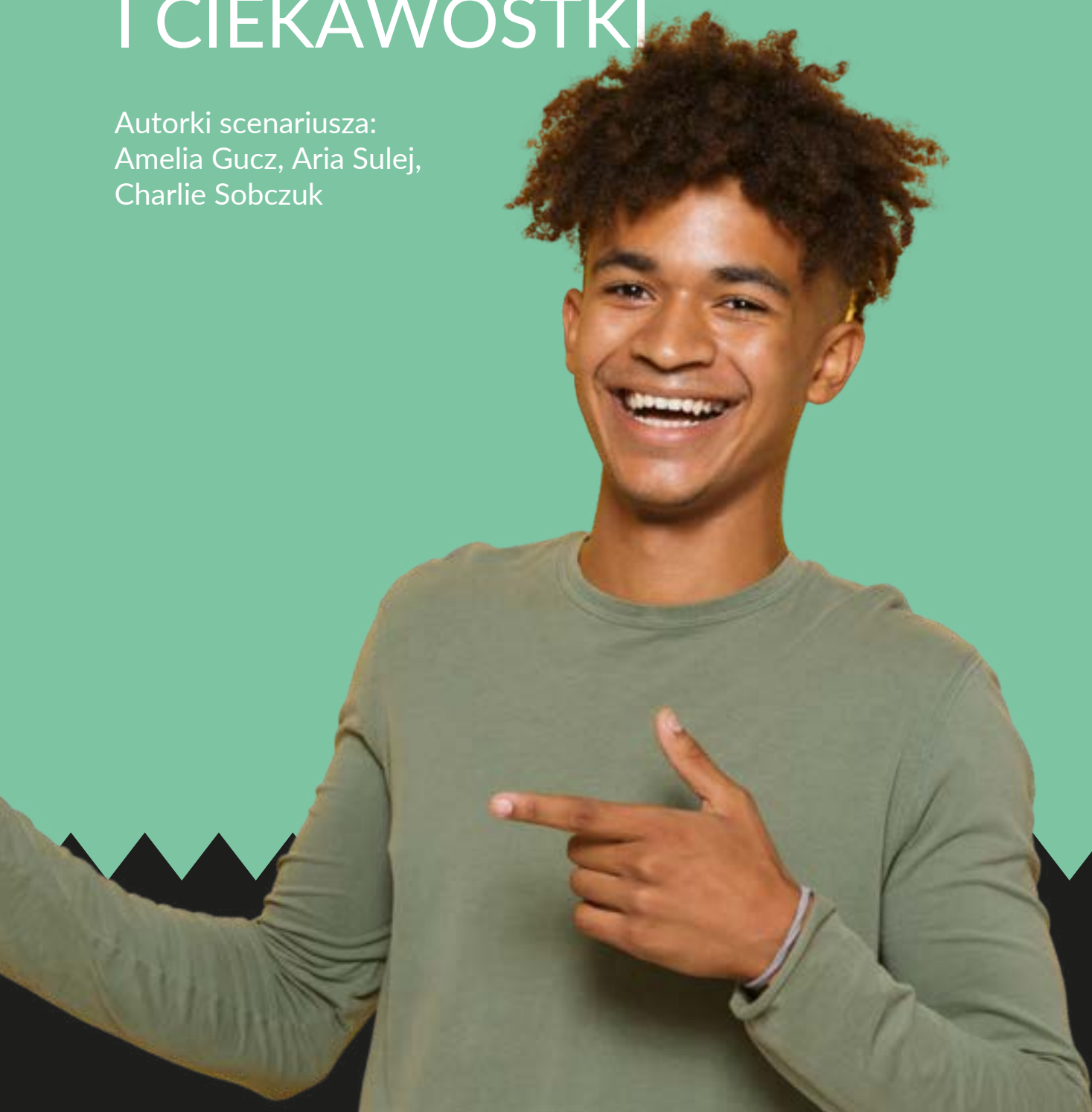
1. Rozmowa o **uczuciach**, które towarzyszyły nam podczas ćwiczenia? | 3 minuty
2. Omówienie czego **brakowało w komunikacji**? | 4 minuty
3. Krótka praca w grupach (te same grupy) - na karteczkach samoprzylepnych wypisujemy **zasady skutecznej komunikacji** i omawiamy je. | 5 minut
4. Wypisujemy zasady skutecznej komunikacji, które będziemy stosować (np. „komunikat ja”, nie przerywamy). | 15 minut



SCENARIUSZ 3

ZIELARSTWO HISTORIA, TRADYCJA I CIEKAWOSTKI

Autorki scenariusza:
Amelia Guzcz, Aria Sulej,
Charlie Sobczuk



Godzina wychowawcza, którą przygotowaliśmy, ma na celu rozpowszechnienie wiedzy o historii, tradycji i ciekawostkach związanych z zielarstwem oraz ośmielenie uczniów do wyrażenia własnej opinii na przykładowy temat.

W ramach jednej godziny lekcyjnej:

WSTĘP | Aktywność zajmie ok. 5 minut.

Wprowadzamy do tematu pytaniem o doświadczeniach z zielarstwem, myślach na ten temat. Nie ma potrzeby ich notowania, lecz warto zaangażować się w ok. 5-minutową dyskusję.

WPROWADZENIE | Aktywność zajmie ok. 15 minut.

Zapoznajemy klasę z zielarstwem, czym jest, jego historia, pochodzenie, tradycje i ciekawostki. Wspominamy o szukaniu argumentów za i przeciw używania ziół i herbat w codziennym życiu, gdyż przyda się to na dalszym etapie lekcji.

Dużo aktualnych informacji na ten temat można znaleźć na stronie <https://www.podrb.pl/zielarstwo>.

OMÓWIENIE | Aktywność zajmie 10 minut.

Przedstawiamy właściwości leczniczych ziół, plusy i minusy ich stosowania. Na przykład opisujemy czosnek niedźwiedzi stosowany m. in. do walki z nowotworami wspierając układ odpornościowy, który jednak, jeśli zbieramy go w lesie, można łatwo pomylić z liśćmi konwalii majowej lub zimowitu jesiennego, a obie te rośliny są silnie trujące.

Opowiadamy o różnicach naparu i herbaty.

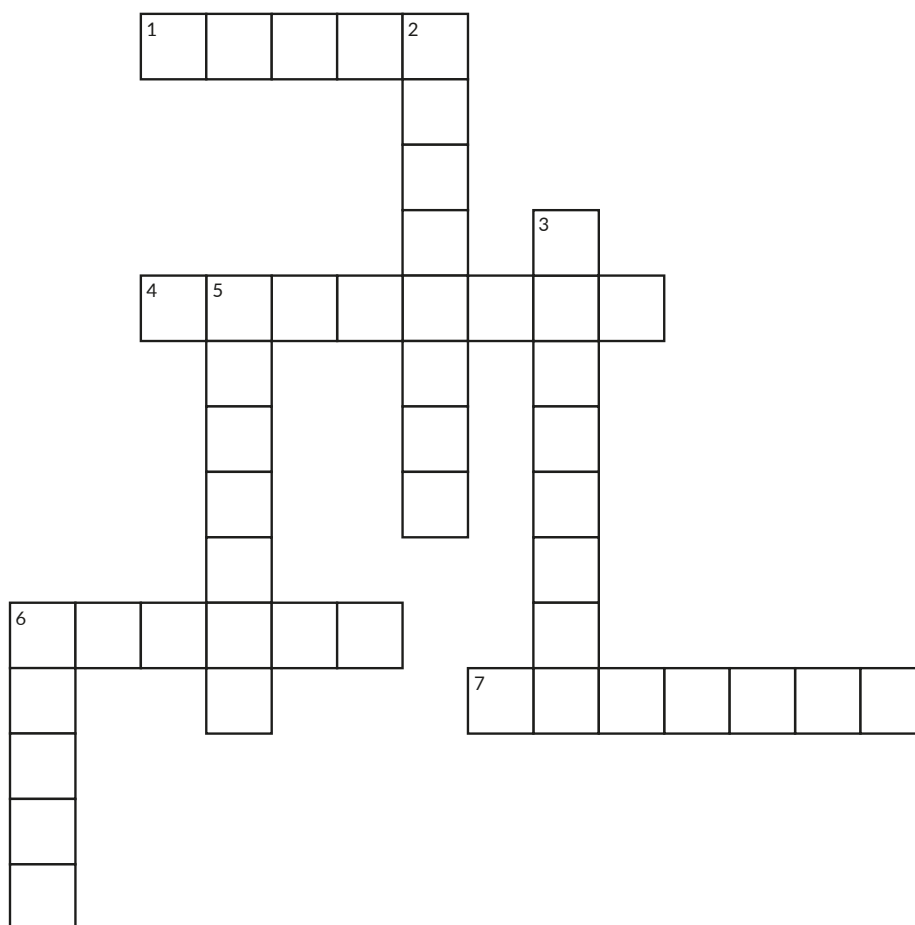
DEBATA | Aktywność zajmie 5 minut.

Zapraszamy osoby uczestniczące w lekcji do **debaty na temat właściwości ziół i ich roli w życiu ludzi.** Dzielimy klasę na pary, które przez dany czas wspólnie spróbują odpowiedzieć na pytanie czy warto używać ziół w swojej codziennej diecie.

QUIZ | Aktywność zajmie 25 minut.

Dzielimy klasę na grupy po 5 osób, każda grupa ma podany na kartce **quiz, którego wynikiem jest dany cel używania zioła lub jego cecha** takie jak np. “relaks”, “odporność” lub “wykrztuśny”.

Grupy po rozwiązaniu podchodzą do stanowiska z ziołami i wybierają swoje zioła, a następnie przygotowują napar, pozostały czas to wspólne picie swoich naparów i rozmowa/chodzenie między stolikami.



Poziomo:

1. Herbatka z owocu tego zioła działa rozkurczowo na mięśnie gładkie jelit, w polskiej kuchni stosowany często do posypywania ziemniaków.
4. Poprawia apetyt, jedna z odmian bylicy popularna w Starożytnym Rzymie, częsta przyprawa dań
6. Popularna ze względu na swoje działanie uspokajające
7. Osoba zajmująca się leczeniem, bez wykształcenia medycznego, której metody często wiązały się z wierzeniami, ci ludzie popularni byli w średniowieczu, lecz istnieją do dziś

Pionowo:

2. Napar z jego kwiatów ma działanie łagodzące, stosuje się go w formie zarówno okładu jak i naparu, jego biało-żółte kwiaty często można spotkać na polskich łąkach
3. Wzbudził zainteresowanie w starożytnych, którzy układali gałązki tego zioła wokół wizerunku swoich bogów, mogą go stosować diabetycy ponieważ wspomaga wydzielanie insuliny i obniża poziom glukozy we krwi
5. Nazwa tego zioła pochodzi od łacińskiego słowa „salvare” co znaczy leczyć, ratować, płukanie ust napatem z tej rośliny działa antyseptycznie
6. Znana roślina rosnąca w niejednym ogródku, o charakterystycznym zapachu, picie naparu lub żucie liści tego zioła pobudza działanie układu trawiennego

SCENARIUSZ 4

LIDER, WSPÓŁPRACA I KOMUNIKACJA W GRUPIE

Autorzy scenariusza:
Daniel Zbytniewski,
Hanna Litwin, Maria Gójska



Temat: Lider, współpraca i komunikacja w grupie

Grupa docelowa: klasy 1 szkoły średniej

Czas trwania: 45 minut

Cel: Tworzenie przestrzeni do dyskusji i wymiany poglądów w grupach i na większym forum, rozwijanie kompetencji komunikacyjnych, współpracy w grupie, lidera zespołu;

Uczeń:

- wyraża opinie, włącza się w dyskusję na podany przez prowadzącego temat,
- współpracuje z rówieśnikami w zakresie argumentacji stanowiska grupy,
- w roli lidera prezentuje stanowisko grupy na forum klasy,
- mówi o swoich emocjach oraz refleksjach, wnioskach po zakończeniu wykonywanego zadania

Metody pracy: burza mózgów, dyskusja

Forma pracy: grupowa, indywidualna

Pomoce dydaktyczne: arkusze papieru A3, pisaki

WPROWADZENIE

Prowadzący informują uczniów, że brali udział w szkoleniach w ramach projektu „Moc w działaniu”. Były to warsztaty m.in. z zakresu komunikacji, współpracy i liderstwa. Następnie zapraszają uczniów do udziału w grze związanej z wyżej wymienionymi zagadnieniami.

AKTYWNOŚĆ - ROZPRAWA SĄDOWA

1. Uczniowie dzielą się na 4 pięcioosobowe grupy. Prowadzący rozdają uczniom arkusze papieru i mazaki oraz przedstawiają przebieg zadania dla wszystkich grup:

- wyznaczają dwie grupy oskarżycieli i dwie grupy obrońców,
- wskazują, że sami będą odgrywali rolę sędziów,
- przedstawiają **historię**, która ma być przedmiotem dyskusji w grupach:

Sebastian pochodzi z kraju Amalandia, jest to miejsce, gdzie wszyscy obywatele są ateistami. Wyjeżdża on w podróż do sąsiedniej krainy Winterfelt - to z kolei kraj politeistyczny. Winterfelczycy wierzą w wiele bóstw, oddają im ofiary, prowadzą święte rytuały. Podczas jednego z takich obrzędów pojawia się Sebastian, zadaje pytania w swoim ojczystym języku, niestety nikt z mieszkańców Amalandii nie rozumie znaczenia jego słów. Kapłani są niesamowicie wzburzeni jego zachowaniem. Jak śmiał przeszkodzić w ich świętej ofierze, to lekceważenie ich, a przede wszystkim bogów. Za taką zniewagę w Amalandii przewidziana jest jedyna słuszna kara – kara śmierci. Czy Sebastian powinien zginąć? A może jest jakieś inne wyjście z tej sytuacji?

- Uczniowie w swoich grupach wybierają lidera. Następnie rozmawiają na temat argumentów za wyrokiem śmierci dla Sebastiana – grupy oskarżycieli oraz przeciwko wyrokowi śmierci dla Sebastiana – grupy obrońców. Uczniowie zapisują swoje argumenty na kartkach.

2. Prowadzący jako ława sędziowska **rozpoczynają rozprawę sądową**. Przekazują głos grupie pierwszej i drugiej oskarżycieli, a następnie pierwszej i drugiej obrońców. W imieniu każdej z grup argumenty przedstawia wybrany wcześniej lider.

3. Prowadzący ogłaszają pięciominutową przerwę w obradach. Każda z grup **dyskutuje wewnątrz o przedstawionych przez opozycyjne grupy argumentach** oraz zapisuje nowe pomysły, które chciałyby przedstawić w drugiej części rozprawy. W tym momencie grupa ma możliwość zmiany lidera.

4. Po przerwie sędziowie udzielają głosu **oskarżycielom i obrońcom**. Grupy mogą wypowiadać się bezpośrednio po przedstawieniu konkretnego argumentu przez opozycjonistów, nie muszą czekać na przedstawienie wszystkich postulatów, możliwe jest bezpośrednio komentowanie wypowiedzi liderów innych grup. O możliwości i kolejności wypowiedzi decydują sędziowie.

5. Po zakończeniu dyskusji sędziowie przeprowadzają krótką **naradę**.

6. Jeden z sędziów zabiera głos i ogłasza wyrok:

Sebastian zostaje uznany za winnego – zakłócił sprawowanie świętych obrzędów, jednakże ze względu na brak tablic informujących o zakazie wstępu i przerywania uroczystości kara śmierci nie zostanie wykonana. Sebastian w ramach kary wykona 500 godzin prac społecznych w zakresie ustalonym z przedstawicielami kapłanów i ludu Amalandii.

PODSUMOWANIE

Prowadzący zadają następujące pytania:

1. Jakie są Wasze wrażenia?
2. Jak liderzy czuli się w swojej roli?
3. Czy po przerwie była zmiana lidera w Waszej grupie i dlaczego?
4. Co pomagało Wam współpracować?
5. Jak oceniacie poziom komunikacji w grupie?
6. Co było trudne w tym zadaniu?
7. Co zabieracie ze sobą z tej lekcji?

Prowadzący dziękują uczniom za zaangażowanie i aktywny udział w „rozprawie sądowej” oraz podzielenie się refleksjami i wnioskami dotyczącymi pracy w grupach.



Projekt "Moc w działaniu" został dofinansowany ze środków Fundacji Empiria i Wiedza w programie „InwestorJa”.

