POPOJUTRZE

NIE PANIKUJ!

Edukacyjna gra planszowa

Scenariusz na lekcje wychowawcze w klasach VII-VIII szkół podstawowych i I-II szkół ponadpodstawowych

Materiał powstał w projektu

„POPOJUTRZE 3.0 – KSZTAŁCENIE”

(FERS.05.01-IZ.00-0007/23)

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
SENSE

Spis treści

1. Metryka ... 3
2. Cele szczegółowe i odniesienie do podstawy programowej ... 4
3. Przebieg zajęć ... 5
3.1. Wprowadzenie merytoryczne (15 minut) ... 5
3.2. Rozgrywka nr 1 (20 minut) ... 6
3.3. Samoocena nr 1 (5 minut) ... 6
3.4. Dyskusja po rozgrywce nr 1 (5 minut) ... 6
3.5. Rozgrywka nr 2 (15 minut) ... 7
3.6. Samoocena nr 2 (5 minut) ... 7
3.7. Dyskusja i analiza porównawcza (10 minut) ... 7
3.8. Podsumowanie lekcji przez nauczyciela (5 minut) ... 8
4. Materiał dodatkowy: Zagadnienia związane z programem zajęć wychowawczych i odpowiadające im elementy gry ... 9

Niniejszy materiał opublikowany jest na licencji CC BY 4.0 (Creative Commons – Uznanie autorstwa – 4.0 Międzynarodowe).
Szczegóły licencji znajdziesz TUTAJ: https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pl
Co do zasady masz prawo do korzystania, używania i remiksowania niniejszego materiału w celach komercyjnych i niekomercyjnych, przy jednoczesnej konieczności podania autorów materiału.
Prosimy również, abyś podał/a informację, że materiał powstał w ramach projektu „POPOJUTRZE 3.0 – KSZTAŁCENIE", www.popojutrze.pl.

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
SENSE

1. Metryka

Przedmiot / obszar	Lekcja wychowawcza
Klasa / Etap	VII–VIII szkoły podstawowej, I–II szkoły ponadpodstawowej
Temat zajęć	Razem w trudnych sytuacjach – współpraca, asertywność i radzenie sobie ze stresem w grupie
Rodzaj zajęć	Lekcja problemowa z elementami symulacji i refleksji wychowawczej
Czas trwania	2 jednostki lekcyjne (90 minut)
Miejsce realizacji	Sala lekcyjna lub pracownia komputerowa z dostępem do gry edukacyjnej i projektora
Cele ogólne	- Rozwój umiejętności współpracy i komunikacji w grupie. - Kształtowanie postaw asertywnych w sytuacjach konfliktowych i stresowych. - Budowanie odporności psychicznej i radzenia sobie ze stresem. - Refleksja nad rolą zasad i norm społecznych w życiu grupowym.
Cele wychowawcze	- Wzmacnianie empatii, odpowiedzialności i otwartości na współpracę. - Rozwijanie samoświadomości i poczucia własnej wartości. - Budowanie kultury dialogu i szacunku wobec odmiennych poglądów.
Odniesienie do podstawy programowej	Szkoła podstawowa (VII–VIII): - Uczeń wymienia cechy grup społecznych, charakteryzuje grupy formalne i nieformalne oraz wskazuje korzyści płynące z efektywnej współpracy (Podstawa programowa wychowania i profilaktyki, dział I pkt 3). - Uczeń potrafi reagować w trudnych sytuacjach społecznych oraz stosować zachowania asertywne w relacjach z rówieśnikami (dział I pkt 5). Szkoła średnia (I–II):

	- Uczeń rozwija umiejętności współpracy w grupie, identyfikuje role grupowe oraz rozumie ich znaczenie w procesach grupowych (Podstawa programowa wychowania i profilaktyki). - Uczeń poznaje i stosuje zasady zarządzania emocjami i stresem w sytuacjach wymagających podejmowania decyzji oraz współpracy (Podstawa programowa, edukacja dla bezpieczeństwa).
Środki dydaktyczne	- Gra edukacyjna „Nie Panikuj!" (plansza, karty, żetony). - Arkusze samooceny i refleksji. - Projektor / rzutnik.
Metody pracy	- Symulacja społeczna. - Dyskusja moderowana. - Studium przypadku. - Refleksja indywidualna.
Formy pracy	- Praca w grupach (4–6 osób). - Praca indywidualna (samoocena). - Dyskusja plenarna.
Uwagi dla nauczyciela	Sprawdzić, czy w grupie nie ma uczniów szczególnie wrażliwych na sytuacje stresowe; w razie potrzeby zaproponować im alternatywną formę uczestnictwa.

2. Cele szczegółowe i odniesienie do podstawy programowej

Cele szczegółowe (uczeń):

- Potrafi wskazać typowe role grupowe i rozumie ich znaczenie.
- Rozpoznaje czynniki sprzyjające współpracy i te, które ją utrudniają.
- Stosuje zachowania asertywne w relacjach z rówieśnikami.
- Analizuje swoje mocne i słabe strony w pracy zespołowej.
- Ćwiczy sposoby radzenia sobie ze stresem w działaniu grupowym.
- Rozumie znaczenie zasad i norm społecznych dla skutecznej współpracy.

Odniesienia do podstawy programowej

Szkoła podstawowa (kl. VII-VIII):

- Uczeń wymienia cechy grup społecznych, charakteryzuje grupy formalne i nieformalne oraz wskazuje korzyści płynące z efektywnej współpracy (Podstawa programowa wychowania i profilaktyki, dział I pkt 3).
- Uczeń potrafi reagować w trudnych sytuacjach społecznych oraz stosować zachowania asertywne w relacjach z rówieśnikami (dział I pkt 5).

Szkoła średnia (kl. I-II):

- Uczeń rozwija umiejętności współpracy w grupie, identyfikuje role grupowe oraz rozumie ich znaczenie w procesach grupowych (Podstawa programowa wychowania i profilaktyki).
- Uczeń poznaje i stosuje zasady zarządzania emocjami i stresem w sytuacjach wymagających podejmowania decyzji oraz współpracy (Podstawa programowa, edukacja dla bezpieczeństwa).

3. Przebieg zajęć

LEKCJA 1

3.1. Wprowadzenie merytoryczne (15 minut)

Cel: Przygotowanie do symulacji, wprowadzenie do tematyki współpracy, asertywności i stresu.

Działania nauczyciela:

- Nauczyciel wyjaśnia, czym są normy i zasady w grupie, jakie role zwykle pojawiają się w zespole oraz co oznacza asertywność.
- Rozmowa o tym, czym jest stres i jakie są sposoby radzenia sobie z nim.
- Prezentacja gry „Nie Panikuj!” – plansza, role, karty – i ich odniesienie do rzeczywistych sytuacji.

Działania uczniów:

Słuchają, notują, zadają pytania, komentują przykłady.

3.2. Rozgrywka nr 1 (20 minut)

Cel: Pierwsze doświadczenie współpracy i podejmowania decyzji pod presją czasu.

Działania nauczyciela:

- Podział uczniów na grupy 4–6-osobowe, każda osoba losuje lub otrzymuje rolę (np. burmistrz, dziennikarz, przedstawiciel służb).
- Przypomnienie zasad gry i uruchomienie rozgrywki – możliwie dynamicznie (z odmierzanym czasem).
- Obserwuje przebieg gry, notuje zachowania sprzyjające i utrudniające współpracę.

Działania uczniów: Grają w grupach, podejmują decyzje pod presją czasu.

3.3. Samoocena nr 1 (5 minut)

Cel: Refleksja nad własnym udziałem w grze, stresem i współpracą.

Działania nauczyciela: Rozdaje arkusze samooceny. Pyta o współpracę, asertywność i stres.

Działania uczniów: Wypełnienie arkusza „Samoocena: praca w grupie" i „Samoocena poziomu stresu".

3.4. Dyskusja po rozgrywce nr 1 (5 minut)

Cel: Wspólna analiza doświadczeń, identyfikacja trudności i sukcesów.

Działania nauczyciela: Moderuje rozmowę. Pyta: Co pomagało, co przeszkadzało? Jak radziliście sobie ze stresem?

Działania uczniów: Wypowiadają się, analizują przebieg gry, wskazują problemy i sukcesy.

Pytania pomocnicze do dyskusji:

- Co nam pomagało, a co przeszkadzało w grze?
- Kiedy udało się zachować asertywność?
- Jak odczuwaliście stres?
- Co zmienilibyście w kolejnym podejściu do rozgrywki?

LEKCJA 2

3.5. Rozgrywka nr 2 (15 minut)

Cel: Doskonalenie umiejętności współpracy i asertywności.

Działania nauczyciela:

- Organizuje drugą rozgrywkę, ewentualnie zmienia role. Przypomina wnioski z pierwszej gry.
- Uczniowie grają drugi raz – chcemy, by robili to szybciej, sprawniej, z większą świadomością.

Działania uczniów: Uczniowie grają, starając się wdrożyć wcześniejsze wnioski i lepiej współpracować.

3.6. Samoocena nr 2 (5 minut)

Cel: Ocena postępów i zmian w zachowaniu oraz postawach.

Działania nauczyciela:
Rozdaje nowe karty samooceny; prosi o porównanie z poprzednimi.

Porównanie wyników z pierwszą samooceną: co się zmieniło?

Działania uczniów: Uczniowie wskazują, co się zmieniło w ich działaniu i postawach.

3.7. Dyskusja i analiza porównawcza (10 minut)

Cel: Utrwalenie wiedzy i umiejętności, refleksja nad własnym zachowaniem.

Działania nauczyciela: Prowadzi rozmowę porównującą obie rozgrywki. Pyta o skuteczne strategie współpracy, postawy asertywne, sposoby radzenia sobie ze stresem.

Działania uczniów: Wypowiadają się, analizują swoje zachowania i doświadczenia.

Pytania pomocnicze do dyskusji:

- Jakie strategie współpracy okazały się najskuteczniejsze?
- Jakie zachowania były asertywne, a jakie uległe lub agresywne?
- Jak zmieniło się nasze radzenie sobie ze stresem między pierwszą a drugą grą?Jakie emocje towarzyszyły obu rozgrywkom?

3.8. Podsumowanie lekcji przez nauczyciela (5 minut)

Cel: Zamknięcie procesu dydaktycznego i motywacja do stosowania nabytej wiedzy w praktyce.

Działania nauczyciela:

- Wskazanie kluczowych wniosków: normy i zasady są fundamentem współpracy, asertywność pozwala działać skutecznie, a stres można kontrolować.
- Zachęta do stosowania wniosków w codziennych sytuacjach klasowych i rówieśniczych.

Działania uczniów: Słuchają, zadają pytania, dzielą się refleksjami

4. Materiał dodatkowy: Zagadnienia związane z programem zajęć wychowawczych i odpowiadające im elementy gry

Zagadnienie	Cel dydaktyczny	Element gry
Współpraca i podejmowanie decyzji w grupie	Doskonalenie umiejętności współdziałania i negocjacji w grupie	Wspólne zarządzanie zasobami, planowanie działań, konsultacje przy dylematach
Radzenie sobie ze stresem i presją czasu	Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z emocjami i presją	Ograniczony czas podejmowania decyzji, niepewność efektów, presja
Empatia i odpowiedzialność za innych	Uświadomienie znaczenia troski o dobro innych w sytuacjach kryzysowych	Dylematy: kogo ratować, ewakuacja DPS, wsparcie psychologiczne
Komunikacja i rozwiązywanie konfliktów	Rozwijanie zdolności do jasnego komunikowania się i konstruktywnego rozwiązywania sporów	Dyskusje przy wyborach opcji A/B na kartach dylematów moralnych, różne opinie i ich uzasadnienie
Krytyczne myślenie i ocena informacji	Nauka rozpoznawania fałszywych informacji i odpowiedzialnego korzystania z mediów	Karty: fake news, centrum informacji, kryzysy informacyjne
Odporność psychiczna w sytuacjach kryzysowych	Budowanie odporności psychicznej i umiejętności działania w stresie	Karta: morale, karty niespodziewanego kryzysu, nieprzewidywalność zdarzeń
Etyka i wartości w trudnych wyborach	Rozwijanie wrażliwości moralnej i umiejętności dokonywania wyborów etycznych	Karty: zalanie domów czy fabryki, pomoc więźniów, przerwana tama

Poczucie sprawczości i zaangażowanie uczniowskie	Wzmacnianie poczucia wpływu na otoczenie i odpowiedzialności za wspólne dobro	Możliwość realnego wpływu na losy miasta przez działania graczy