

PROGRAM PROFILAKTYCZNY

# GODZINA DLA MŁODYCH GŁÓW

**Scenariusze lekcji 5–8**

dla klas ponadpodstawowych

---

Autorki: **Weronika Snoch, Angelika Friedrich (Nastoletni Azyl), Justyna Żukowska-Gołębiowska**

Korekta po ewaluacji: **Justyna Żukowska-Gołębiowska**

Ilustracje: Zuzanna Kledzik

# SCENARIUSZ LEKCJI 5

## TEMAT: JA I MOJE RELACJE W ŚRODOWISKU ONLINE I OFFLINE

CZAS TRWANIA – 45 MINUT

---

### Cele ogólne:

- rozwijanie świadomości uczniów na temat roli, jaką technologia odgrywa w ich życiu;
- promowanie zdrowej relacji ze światem online.

### Cele szczegółowe:

Uczeń/uczennica:

- wie i potrafi wyjaśnić, czym jest higiena cyfrowa;
- zna zasady higieny cyfrowej;
- ma samoświadomość swoich relacji w życiu i poddaje je refleksji.

### Metody dydaktyczne:

- pogadanka;
- ćwiczenia praktyczne.

### Formy dydaktyczne:

- praca grupowa;
- praca indywidualna;
- praca zespołowa;

### Materiały:

- materiał wideo nr 1: ZetKacper;
- tablica kredowa lub multimedialna;
- załącznik nr 1: Analiza SWOT;
- załącznik nr 2: Strategie higieny cyfrowej;
- cztery kartki A3;
- przybory piśmiennicze: pisaki, markery, długopisy;
- brystol A2;
- materiał wideo nr 2: Natalia Sisik.

### Zanim przeprowadzisz lekcję

1. Odsłuchaj szkolenie pt. „Ja i moje relacje w środowisku online i offline” Magdaleny Bigaj, które przygotowaliśmy w formie webinaru:  
<https://bit.ly/4edz6hm>
2. Zapoznaj się z naszą krótką instrukcją przeprowadzenia tej lekcji (zawartą w Przewodniku) oraz webinarium szkoleniowym: <https://bit.ly/3Yn2ugf>
3. Zapoznaj się z materiałami do tego scenariusza zawartymi w załącznikach oraz wydrukuj je. Przygotuj również pozostałe materiały, zapisane we wstępie do scenariusza. Obejrzyj materiały wideo (ZetKacper: <https://bit.ly/3Ah2NjH>, Natalia Sisik: <https://bit.ly/4edW4Vx>).
4. Zapisuj swoje uwagi do scenariusza lub poszczególnych ćwiczeń (i to, co było szczególnie przydatne, pomocne, i to, co mniej). Twoje uwagi pomogą doskonalić program.
5. Przygotuj salę lekcyjną: wywietrz ją i ustaw stoliki w taki sposób, aby uczniowie i uczennice mogli swobodnie przemieszczać się po sali; powinni siedzieć w kole (jeśli to możliwe).
6. Poproś uczniów i uczennice, aby zabrali ze sobą zeszyt dla MŁODYCH GŁÓW.
7. Przygotuj odtwarzacz multimedialny i sprawdź, czy działa.

Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia	Materiały
1.	<p><b>WPROWADZENIE</b></p> <p>Nauczyciel/ka przekazuje uczniom i uczennicom informację, że zajęcia będą prowadzone w ramach programu profilaktycznego „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW”. Podaje temat lekcji: „Ja i moje relacje w środowisku online i offline”. Nauczyciel/ka włącza krótkie nagranie od ZetKacpra: <a href="https://bit.ly/3Ah2NjH">https://bit.ly/3Ah2NjH</a></p> <p>Nauczyciel/ka zachęca uczniów i uczennice do małego eksperymentu: <i>Załóżmy, że całe życie mieszkałem/-łam na jakiejś bezludnej wyspie bez dostępu do cywilizacji i raptem zamieszkałem/-łam tutaj. Nie rozumiem wielu rzeczy, między innymi czym jest internet. Potrzebuję waszej pomocy. Dziś wy będziecie moimi przewodnikami i wprowadzicie mnie do świata online.</i></p> <p>Następnie nauczyciel/ka wyznacza jedną osobę, która będzie zapisywać na tablicy informacje przekazane przez uczniów/uczennice. Nauczyciel/-ka dopytuje o to, czym jest internet, czym jest telefon, do czego im służy, z jakich aplikacji korzystają, co z tego mają, jakie potrzeby nimi zaspokajają itp.</p>	<p>materiał wideo nr 1: ZetKacper</p> <p>tablica kredowa lub multimedialna</p>
2.	<p><b>ĆWICZENIE OBLIGATORYJNE: ANALIZA SWOT</b></p> <p><b>CEL:</b> Zwiększanie samoświadomości w obszarze higieny cyfrowej.</p> <p><b>PRZEBIEG:</b> Nauczyciel/ka sprawdza wypisane na tablicy nazwy aplikacji, z których młodzież najczęściej korzysta. Wybiera 4 z nich. Następnie zwraca się do uczniów: <i>Gdy opowiadaliście mi o środowisku online, zwróciłem/-łam uwagę na kilka aplikacji, z których korzystacie. Zastanawiałam się, jakie są ich zalety, a jakie wady. Jakie mogą przynosić korzyści, a jakie mogą płynąć z nich zagrożenia. Zrobimy teraz ćwiczenie, które nazywa się analizą SWOT. Po angielsku SWOT oznacza: strengths, czyli mocne strony, weaknesses, czyli słabe strony, opportunities, czyli szanse lub okazje, i threats, czyli zagrożenia. Wykonacie je w czterech grupach.</i></p> <p><b>Wariant A:</b> Nauczyciel/ka prosi uczniów o dobranie się w 4 grupy i prosi o wyznaczenie lidera/-rki każdej z nich. Każdej grupie przydziela jedną z aplikacji. Prosi o wyjaśnienie tego, jak powinna wyglądać prawidłowo skonstruowana analiza, oraz o narysowanie podstawowego schematu na tablicy.</p> <p><b>Wariant B:</b> W sytuacji, gdy uczniowie lepiej pracują w parach, nauczyciel/ka prosi, aby uczniowie dobrali się w pary (lub sam/a dobiera uczniów w pary, jeśli klasa jest nadal mało zintegrowana). Część par otrzymuje do analizy jedną aplikację, część drugą, inna grupa par uczniów analizuje trzecią aplikację, a ostatnia część czwartą. Nauczyciel/ka na tablicy rysuje wzór analizy SWOT i podaje kilka przykładów, jak powinna ona wyglądać. Na tablicy rysuje lub wyświetla wzór tego, jak powinna wyglądać prawidłowo skonstruowana analiza.</p> <p><i>Waszym zadaniem jest zastanowić się nad tymi kwestiami i przygotować tabelkę zgodną z przedstawionym wzorem. Spróbujcie się pochylić nad tymi zagadnieniami przez najbliższe dziesięć minut. Następnie omówimy tabelkę każdej grupy.</i> Jeśli uczniowie i uczennice skończą zadanie szybciej niż w 10 minut, nauczyciel/-ka przechodzi do omówienia zadania. Prosi liderów poszczególnych grup o omówienie</p>	<p>załącznik nr 1: Analiza SWOT</p> <p>załącznik nr 2: Strategie higieny cyfrowej</p> <p>cztery kartki A3</p> <p>przybory piśmiennicze</p>



Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia	Materiały
	<p>zrobionej przez nich tabelki. Po prezentacji każdej grupy przerywa i pyta, czy ktoś ma inne zdanie, czy wszyscy się zgadzają z przedstawioną analizą. Jeśli uczniowie pracowali w parach, nauczyciel/ka prosi, aby te pary, które opracowywały ten sam temat, usiadły w małych podgrupach i wymieniły się swoimi spostrzeżeniami.</p>	
3.	<p><b>ĆWICZENIE OBLIGATORYJNE: 10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ</b></p> <p><b>CEL:</b> Wprowadzenie korekt w dotychczasowej higienie cyfrowej.</p> <p><b>PRZEBIEG:</b> Nauczyciel/ka dziękuje uczniom/uczennicom za podzielenie się własnymi refleksjami. Następnie przekazuje uczniom/uczennicom instrukcje: <i>Zastanawiam się, czy jest coś, co można zrobić, żeby zachować równowagę między środowiskiem online a offline. Może istnieją jakieś zasady? Czy istnieją zasady higieny w zakresie używania technologii, tak jak w zakresie dbania o ciało?</i></p> <p>Zadaniem uczniów i uczennic będzie stworzenie własnej listy 10 zasad higieny cyfrowej. Mogą posłużyć się udostępnionym im materiałem z załącznika nr 2 „Strategie higieny cyfrowej”, ale też własnymi przemyśleniami. Gdy ktoś podzieli się swoim pomysłem, nauczyciel/ka prosi go o uargumentowanie i wyjaśnienie, dlaczego jest to ważne. Nauczyciel/ka zadaje pytania sugerujące i skłaniające do refleksji, typu: <i>A czy można zrobić coś, aby kontrolować czas korzystania z urządzeń?</i> Pomysły zapisywane są na brystolu.</p>	brystol A2, przybory piśmiennicze
4.	<p><b>PODSUMOWANIE</b></p> <p>Nauczyciel/ka włącza uczniom materiał wideo z kilkoma słowami od ambasadorki programu profilaktycznego „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW” Natalii Sisik. <a href="https://bit.ly/4edW4Vx">https://bit.ly/4edW4Vx</a></p> <p><b>CEL:</b> Utrwalenie zdobytej wiedzy i umiejętności.</p> <p><b>PRZEBIEG:</b> Nauczyciel/ka pyta uczniów/uczennice o ich refleksje po obejrzeniu materiału i prosi ich o zapisanie na kartce kilku pytań: <i>Chciałbym/–łabym, żebyście w ramach ćwiczenia własnej refleksji zapisali na kartkach poniższe pytania i postarali się na nie odpowiedzieć. Nie oddajecie swoich odpowiedzi, nikt tego nie będzie sprawdzał.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Czy podczas spotkania z drugą osobą korzystam z telefonu, trzymam go na stole? Czy to zachowanie według mnie jest okej?</li> <li>2. Jak często spędzam czas z rodziną w inny sposób niż np. oglądanie telewizji? Czy chcę w tym aspekcie coś zmienić?</li> <li>3. Ile czasu dziennie poświęcam na korzystanie z telefonu? Czy idąc chodnikiem, patrzę w ekran? Czy korzystam z telefonu w toalecie? Co myślę o swojej higienie cyfrowej?</li> </ol> <p>Nauczyciel/ka informuje, że to naturalne, że po dzisiejszej lekcji uczniowie i uczennice mogą być bardziej uważni na swoje zachowania w środowisku online. Mogą też uświadomić sobie, że od jakiegoś czasu dane zachowanie towarzyszy im ciągle lub w większym nasileniu. Przekazuje informację, gdzie i z kim mogą o tym porozmawiać: zapisuje na tablicy imię i nazwisko psychologa/pedagoga, numer gabinetu, w którym przyjmuje, i godziny jego/ich dyżurów. Zapisuje na tablicy dwa numery telefonów zaufania, np. 116 111 i 800 12 12. Zaprasza uczniów do obejrzenia materiału wideo, w którym Natalia Sisik opowie o tym, jak dbać o higienę cyfrową. Dziękuje za zajęcia.</p>	materiał wideo nr 2: Natalia Sisik  kartki, przybory piśmiennicze



## Analiza SWOT

---

### Mocne strony

(pozytywne cechy wewnętrzne: walory, zalety)

### Słabe strony

(negatywne cechy wewnętrzne: wady)

### Szanse

(pozytywne istniejące, ale także przewidywane procesy, zjawiska i trendy, które sprawiają, że aplikacja jest atrakcyjna)

### Zagrożenia

(negatywne istniejące, ale także przewidywane procesy, zjawiska i trendy, które sprawiają, że aplikacja jest nieatrakcyjna)

## Strategie higieny cyfrowej

---

### 1. Kontroluj czas spędzany przed ekranem:

- Sprawdź, ile dokładnie czasu poświęcasz na korzystanie z różnych aplikacji na telefonie lub komputerze.
- Zastanów się, czy nie jest to zbyt wiele i czy nie wpływa negatywnie na twoje życie osobiste lub edukacyjne.
- Jeśli tak, postaraj się to ograniczyć i wyznacz sobie konkretne godziny, kiedy korzystasz z urządzeń.

### 2. Rozsądnie korzystaj ze smartfona:

- Nie uruchamiaj telefonu w każdej wolnej chwili i nie sprawdzaj wiadomości co kilka minut.
- Nie zabieraj telefonu do sypialni i unikaj korzystania z niego tuż przed snem lub zaraz po przebudzeniu.

### 3. Wyłącz powiadomienia z aplikacji:

- Wyłącz powiadomienia z aplikacji, które nie są dla ciebie ważne lub które cię rozpraszają.

### 4. Unikaj multitaskingu:

- Skup się na jednym zadaniu i wykonaj je najlepiej, jak potrafisz.
- Nie oglądaj telewizji lub filmów podczas jedzenia, rozmowy czy nauki.

### 5. Zadbaj o swój sen:

- Twoja sypialnia powinna być miejscem spokojnym i ciemnym, wolnym od urządzeń elektronicznych.
- Nie korzystaj z nich na co najmniej godzinę przed pójściem spać. Użyj zwykłego zegara lub budzika, a nie telefonu jako budzika.

### 6. Planuj czas bez internetu:

- Znajdź czas na relaks i odpoczynek bez telefonu i innych urządzeń.
- Poszukaj aktywności i zajęć offline, które sprawiają ci przyjemność i dają satysfakcję.

---

### 7. Trenuj swój mózg w sposób analogowy:

- Nie zastępuj wszystkich czynności aplikacjami. Spróbuj zapamiętać numery telefonów, adresy czy hasła, zamiast polegać na automatycznym uzupełnianiu lub zapisywaniu ich w urządzeniach.
- Rozwiązuj łamigłówki, krzyżówki czy sudoku w tradycyjnej formie papier-otówek, graj w planszówki.

### 8. Pamiętaj o relaksie i odpoczynku:

- Korzystanie z urządzeń elektronicznych może być źródłem stresu cyfrowego, który wpływa na twoje samopoczucie i zdolność do radzenia sobie z problemami.
- Regularnie się odprężaj i regeneruj swoje siły poprzez spacer, uprawianie sportu czy uprawianie pasji wymagającej aktywności fizycznej, możesz też spróbować ćwiczeń oddechowych, masażu, aromaterapii czy słuchania muzyki relaksacyjnej.

### 9. Dbaj o relacje:

- Nie pozwól, aby technologia zajęła miejsce ludzi i rzeczy, które są dla ciebie ważne.
- Nie izoluj się od świata realnego i nie zapominaj o swoich bliskich, przyjaciółach czy dalszych znajomych.
- Zamiast kolejny raz rozmawiać z kimś przez internet, spotkaj się z tą osobą na żywo. Jeśli jedna osoba odmówi, nie poddawaj się! Spotkaj się z inną.

### 10. Szukaj zainteresowań poza siecią:

- Nie rezygnuj ze swoich pasji i marzeń z powodu braku czasu lub zainteresowania.
- Ludzie bez zainteresowań offline łatwiej się uzależniają od urządzeń elektronicznych.



# SCENARIUSZ LEKCJI 6

## TEMAT: JA I MOJE BEZPIECZEŃSTWO ONLINE I OFFLINE

CZAS TRWANIA – 45 MINUT

---

### Cel główny:

- zwiększenie kompetencji uczniów mających wpływ na ich bezpieczeństwo w środowisku online i offline;
- zrozumienie konsekwencji korzystania z mediów społecznościowych i wyzwań związanych z bezpieczeństwem;
- zwiększenie świadomości uczniów i uczennic o wpływie cyberprzemocy na zdrowie psychiczne młodych ludzi.

### Cele szczegółowe:

- poznanie cyberprzemocy: uczeń/-ennica identyfikuje cyberprzemoc i rozumie, czym ona jest;
- rozpoznanie form cyberprzemocy: uczeń/-ennica potrafi wskazać co najmniej trzy najczęstsze formy cyberprzemocy, jakie występują w sieci;
- umiejętność reakcji na zagrożenie: uczeń/-ennica potrafi wymienić co najmniej trzy sposoby reagowania, kiedy jego/jej bezpieczeństwo w świecie online jest zagrożone;
- rozróżnienie między opinią a hejtem: uczeń/-ennica rozumie różnicę między wyrażaniem własnego zdania a hejtem oraz potrafi ją wyjaśnić;
- zrozumienie utraty kontroli online: uczeń/-ennica rozumie, jakie zachowania wskazują na utratę kontroli nad własną aktywnością w świecie online;
- implementacja strategii bezpieczeństwa: uczeń/-ennica wprowadza przynajmniej jedną strategię dbania o swoje bezpieczeństwo zarówno w środowisku online, jak i offline do codziennego życia.

### Metody:

- pogadanka;
- wykład;
- dyskusja;
- ćwiczenia praktyczne.

### Materiały:

- materiał wideo nr 1: ZetKacper;
- materiał wideo nr 2: Jan Gawroński.

### **Zanim przeprowadzisz lekcję**

1. Odsłuchaj szkolenie pt. „Ja i moje bezpieczeństwo w świecie offline i online”, które przygotowali Konrad Ciesiołkiewicz i Michał Rosiak: <https://bit.ly/4edQJxA>
2. Zapoznaj się z naszą krótką instrukcją przeprowadzenia tej lekcji (zawartą w Przewodniku) oraz webinarium szkoleniowym: <https://bit.ly/3Yn2ugf>
3. Zapoznaj się z materiałami zawartymi w załącznikach do tego scenariusza oraz wydrukuj je. Przygotuj również pozostałe materiały, zapisane we wstępie do scenariusza. Obejrzyj materiały wideo (ZetKacper: <https://bit.ly/4egEgsl>, Jan Gawroński: <https://bit.ly/3YxKi6n>).
4. Zapisuj swoje uwagi do scenariusza lub poszczególnych ćwiczeń (i to, co było szczególnie przydatne, pomocne, i to, co mniej). Twoje uwagi pomogą doskonalić program.
5. Przygotuj salę lekcyjną: wywietrz ją i ustaw stoliki w taki sposób, aby uczniowie i uczennice mogli swobodnie przemieszczać się po sali; uczniowie powinni siedzieć w kole (jeśli to możliwe).
6. Poproś uczniów i uczennice, aby zabrali ze sobą zeszyt dla MŁODYCH GŁÓW.
7. Przygotuj odtwarzacz multimedialny i sprawdź, czy działa.

Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia	Materiały
1.	<p><b>WPROWADZENIE</b></p> <p>Nauczyciel/ka przekazuje uczniom i uczennicom informację, że zajęcia będą prowadzone w ramach programu profilaktycznego „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW”. Podaje temat lekcji: „Ja i moje bezpieczeństwo online i offline”.</p> <p>Zanim przejdzie do kolejnych ćwiczeń, nauczyciel/ka włącza krótkie nagranie od ZetKacpra: <a href="https://bit.ly/4egEgsl">https://bit.ly/4egEgsl</a></p> <p>Następnie otwiera krótką dyskusję na temat doświadczeń uczniów i uczennic w świecie online, które wystąpiły od poprzedniej lekcji.</p>	<p>materiał wideo nr 1: ZetKacper</p>
2.	<p><b>ĆWICZENIE OBLIGATORYJNE: E-UZALEŻNIENIA I HIGIENA CYFROWA</b></p> <p><b>CEL:</b> Zwiększanie samoświadomości wpływu używania urządzeń elektronicznych na równowagę psychofizyczną uczniów.</p> <p><b>PRZEBIEG:</b> Nauczyciel/ka prosi, aby uczniowie w zeszytach dla MŁODYCH GŁÓW zapisali 5 wartości, którymi kierują się w życiu. Mogą podać kilka z nich, np. zdrowie, wolność, rodzina, bezpieczeństwo itp. Następnie przy każdej z tych wartości uczniowie mają określić, co konkretnie każdego dnia robią, aby dbać o te wartości, aby je utrzymać lub do nich dążyć, oraz ile czasu poświęcają na każdą z nich. Jeśli nie poświęcają którejś z wartości uwagi każdego dnia, to ile tego czasu poświęcają w tygodniu, miesiącu itp. Na koniec, gdy już uczniowie i uczennice wykonają tę część zadania, nauczyciel/ka prosi, aby każde z nich sprawdziło w swoim telefonie średni czas aktywności (ogółem dla każdej aplikacji). Ile procent z tego czasu korzystania z telefonu faktycznie poświęcają na pielęgnowanie wartości. Ile z tego czasu to aktywność, którą sami uznaliby za niepotrzebną, gdyby mogli inaczej spędzać czas. Jeśli ktoś ma ochotę, może podzielić się z innymi swoimi refleksjami.</p> <p><b>Uwaga!</b> Nauczyciel/ka sprawdza, czy dany zespół klasowy jest odpowiednio bezpiecznym miejscem do ujawniania osobistych refleksji przez uczniów. Jeśli nie, pomija ujawnianie osobistych refleksji, ale zachęca do dyskusji, np. o tym, co to są wartości, jak o nie dbać, jak bezpiecznie używać do tego nowych technologii, jak zadbać o siebie, gdy nadużywa się nowych technologii itp. Nauczyciel/ka w tej dyskusji pełni funkcję moderatora.</p>	
3.	<p><b>ĆWICZENIE OBLIGATORYJNE: CREATIVE BRAINSTORMING</b></p> <p><b>CEL:</b> Kreatywne poszukiwanie rozwiązań wspierających cyberbezpieczeństwo.</p> <p><b>PRZEBIEG:</b> Nauczyciel/ka prosi, aby uczniowie dobrali się w kilka grup. Zadaniem każdej z nich jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Innowacyjne zagrożenia</b></li> </ul> <p>Stworzenie kreatywnej listy potencjalnych zagrożeń w cyberprzestrzeni. Mogą to być nieoczywiste zagrożenia lub nowatorskie sytuacje, które mogłyby zagrażać bezpieczeństwu online. Przykłady: cyberatak na inteligentne urządzenia domowe, wykorzystanie sztucznej inteligencji do oszustw, np. wyłudzenia danych itp.</p>	



Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia	Materiały
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kreatywne rozwiązania</b> Każda grupa wybiera jedno z wymyślonych zagrożeń i opracowuje kreatywne rozwiązanie dla tego problemu. Może to być aplikacja, projekt społeczny, nowatorska funkcja w programie antywirusowym czy nawet nowa zasada bezpieczeństwa online.</li> <li>• <b>Prezentacja i ocena</b> Każda grupa prezentuje swoje zagrożenie i zaproponowane rozwiązanie. Uczniowie oceniają prezentacje pod kątem oryginalności, skuteczności oraz potencjalnego wpływu na poprawę bezpieczeństwa w sieci.</li> <li>• <b>Dyskusja i podsumowanie</b> Po prezentacjach odbywa się ogólna dyskusja na temat innowacyjnych pomysłów na poprawę cyberbezpieczeństwa. Uczniowie wymieniają się opiniami i refleksjami na temat prezentowanych rozwiązań, zwracając uwagę na ich praktyczność i możliwość wdrożenia w rzeczywistości.</li> </ul>	
4.	<p><b>ĆWICZENIE OBLIGATORYJNE: EMOCJONALNE SKUTKI HEJTU</b></p> <p><b>CEL:</b> Uzyskanie wglądu własnego oraz empatycznej refleksji nad skutkami emocjonalnymi hejtu.</p> <p><b>PRZEBIEG:</b> Nauczyciel/ka prosi uczniów, aby dobrali się w nowe małe grupy. W każdej z grup zadaniem uczniów jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wyobrażenie sytuacji</b> Zastanowienie się nad słowami, które kiedyś wypowiedzieli lub napisali do kogoś w sposób obraźliwy lub krytyczny.</li> <li>• <b>Empatyczne wczucie się w sytuację</b> Wyobrażenie sobie, jakby to było, gdyby te słowa miały trafić do kogoś, kto jest dla nich ważny, np. do ich rodziny, przyjaciela/-ciółki, lub do nich samych.</li> <li>• <b>Analiza emocji</b> Zastanowienie się, jakie emocje towarzyszyłyby im, gdyby ktoś takie słowa skierował do nich albo do ich bliskich.</li> <li>• <b>Refleksja nad skutkami</b> Podzielenie się swoimi przemyśleniami i odczuciami na temat tego, jak takie słowa MOGĄ WPŁYNAĆ NA KOGOŚ EMOCJONALNIE, JAK MOGĄ ZMIENIĆ NASTAWIENIE LUB SAMOPOCZUCIE.</li> <li>• <b>Zastanowienie się nad konsekwencjami</b> Podkreślenie tego, jak trudno cofnąć te emocjonalne skutki hejtu i jak mogą one wpływać na nasze relacje z innymi oraz na samopoczucie psychiczne.</li> </ul>	
5.	<p><b>PODSUMOWANIE</b></p> <p>Nauczyciel/ka informuje klasę, że w ramach podsumowania kilka słów o radzeniu sobie z cyberprzemocą opowie Jan Gawroński, społeczny zastępca Rzeczniczki Praw Dziecka: <a href="https://bit.ly/3YxKj6n">https://bit.ly/3YxKj6n</a></p>	materiał video nr 2: Jan Gawroński



Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia	Materiały
	Następnie każdy wybiera po jednej strategii bezpieczeństwa dla swojej aktywności w środowisku online i offline, zapisuje je w zeszycie MŁODYCH GŁÓW i zobowiązuje się do próby wdrożenia ich od dziś.	

**WAŻNE PRZED NASTĘPNYMI ZAJĘCIAMI:**

Nauczyciel/ka prosi uczniów o przyniesienie różnych artykułów (wiadomości, życie celebrytów, wynalazki etc.) z gazet lub magazynów. Nauczyciel/ka może również przynieść je sam/a.



# SCENARIUSZ LEKCJI 7

## TEMAT: JA I KRYTYCZNE MYŚLENIE

CZAS TRWANIA – 45 MINUT

---

### Cel główny:

- rozwijanie krytycznego myślenia;
- rozwijanie umiejętności weryfikacji informacji i analizy różnych źródeł.

### Cele szczegółowe:

- rozwinięcie umiejętności analitycznego myślenia;
- kształtowanie zdolności ucznia do rozróżniania fałszywych informacji od prawdziwych (fake news od rzetelnych danych);
- zdobycie wiedzy na temat funkcjonowania ludzkiej uwagi i procesów poznawczych;
- zrozumienie zjawiska konformizmu w sferze myślenia i zachowania;
- umiejętność rozróżniania faktów od opinii;
- posiadanie umiejętności weryfikowania informacji;
- wykształcenie umiejętności odróżniania potwierdzania od obalania teorii.

### Metody:

- pogadanka;
- wykład;
- dyskusja;
- ćwiczenia praktyczne.

### Materiały:

- materiał wideo nr 1: ZetKacper;
- załącznik nr 1: Instrukcja przeprowadzenia debaty;
- załącznik nr 2: Lista stwierdzeń;
- artykuły prasowe;
- kartki A4;
- załącznik nr 3: 5 kroków do prawdy;
- materiał wideo nr 2: Kaja Gołuchowska.

### **Zanim przeprowadzisz lekcję**

1. Odsłuchaj szkolenie pt. „Ja i krytyczne myślenie”, przygotowane w formie webinaru przez Sławomira Prusakowskiego: <https://bit.ly/4f5Wv5s>
2. Zapoznaj się z naszą krótką instrukcją przeprowadzenia tej lekcji (zawartą w Przewodniku) oraz webinarium szkoleniowym: <https://bit.ly/3Yn2ugf>
3. Zapoznaj się z materiałami zawartymi w załącznikach do tego scenariusza oraz wydrukuj je. Przygotuj również pozostałe materiały, zapisane we wstępie do scenariusza. Obejrzyj materiały wideo (ZetKacper: <https://bit.ly/4hMsQAf>, Kaja Gołuchowska: <https://bit.ly/3C90q2K>).
4. Zapisuj swoje uwagi do scenariusza lub poszczególnych ćwiczeń (i to, co było szczególnie przydatne, pomocne, i to, co mniej). Twoje uwagi pomogą doskonalić program.
5. Przygotuj salę lekcyjną: wywietrz ją i ustaw stoliki w taki sposób, aby uczniowie i uczennice mogli swobodnie przemieszczać się po sali; uczniowie powinni siedzieć w kole (jeśli to możliwe).
6. Poproś uczniów i uczennice, aby zabrali ze sobą zeszyt dla MŁODYCH GŁÓW.
7. Przygotuj odtwarzacz multimedialny i sprawdź, czy działa.

Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia	Materiały
1.	<p><b>WPROWADZENIE</b></p> <p>Nauczyciel/ka przekazuje uczniom i uczennicom informację, że zajęcia będą prowadzone w ramach programu profilaktycznego „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW”. Podaje temat lekcji: „Ja i krytyczne myślenie”.</p> <p>Zanim przejdzie do kolejnych ćwiczeń, nauczyciel/ka włącza krótkie nagranie od ZetKacpra: <a href="https://bit.ly/4hMsQAf">https://bit.ly/4hMsQAf</a></p> <p>Następuje krótka dyskusja na temat doświadczeń uczniów od poprzedniej lekcji i wdrażania nowych zasad bezpieczeństwa w środowisku online i offline.</p>	<p>materiał wideo nr 1: ZetKacper</p>
2.	<p><b>ĆWICZENIE OBLIGATORYJNE: KROKI DO PRAWDY</b></p> <p><b>CEL:</b> Zwiększanie świadomości potrzeby krytycznego myślenia.</p> <p><b>PRZEBIEG:</b> Nauczyciel/ka prosi uczniów, aby dobrali się w kilka pięciosobowych zespołów (może być to też praca w parach). Zadaniem każdego zespołu/pary będzie odpowiedzenie na pytanie: „Po co mi umiejętność krytycznego myślenia?”, a następnie każdy zespół/para ma stworzyć 5 kroków do prawdy, czyli sposoby na sprawdzenie, czy dana informacja jest faktem czy fake newsem. Po skończeniu pracy w zespołach/parach chętni dzielą się z resztą klasy swoimi sposobami i wspólnie debatują nad tym, jak jeszcze można się upewniać, czy dana informacja jest prawdziwa czy nie.</p>	
3.	<p><b>ĆWICZENIE OBLIGATORYJNE: DEBATA</b></p> <p><b>CEL:</b> Rozwijanie umiejętności odróżniania faktów od mitów.</p> <p><b>PRZEBIEG:</b> Nauczyciel/ka postępuje zgodnie z instrukcją prowadzenia debaty (załącznik nr 1), a następnie przygotowuje Listę stwierdzeń (załącznik nr 2) na kartkach i prosi uczniów, aby wzięli udział w debacie opartej na tych tezach (w zależności od dostępnego czasu debata może dotyczyć tylko jednego tematu lub wszystkich). Przed rozpoczęciem debaty nauczyciel/-ka prosi klasę o przygotowanie argumentów zarówno popierających, jak i kwestionujących tezy zawarte na kartkach. Następuje losowanie, które wyłoni, kto będzie, po której stronie debaty, a kto będzie obserwatorem.</p> <p>Pod koniec nauczyciel/ka prosi resztę klasy o przeanalizowanie, które zdania debatujących były faktami, a które opiniami. Wspólnie z klasą decyduje, komu kto ufa bardziej i dlaczego.</p>	<p>załącznik nr 1: Instrukcja przeprowadzenia debaty</p> <p>załącznik nr 2: Lista stwierdzeń</p>
4.	<p><b>ĆWICZENIE OPCJONALNE: DZIENNIKARSKA PRAWDA</b></p> <p><b>CEL:</b> Rozwijanie krytycznego myślenia u uczniów.</p> <p><b>PRZEBIEG:</b> Na poprzedniej lekcji nauczyciel/ka prosił/a uczniów o przyniesienie gazet. Jeśli uczniowie ich nie mają, dobrze, by nauczyciel/ka je miał/a. Uczniowie analizują artykuły, starając się przy tym odróżnić fakty od mitów i opinii oraz identyfikując, które informacje są oparte na danych, a które na spekulacjach czy interpretacjach. Następnie nauczyciel/ka dobiera uczniów w tyle grup, ile jest gazet.</p>	<p>artykuły prasowe, kartki</p>





Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia	Materiały
5.	<p>Każda z grup ma następujące zadania:</p> <p><b>Ćwiczenie w weryfikacji faktów:</b> Nauczyciel/ka tworzy listę faktów lub informacji na kartkach i prosi uczniów i uczennice, aby w parach lub grupach próbowali zweryfikować te informacje.</p> <p><b>Tworzenie własnych materiałów informacyjnych:</b> Nauczyciel/ka prosi uczniów i uczennice o stworzenie własnych artykułów, infografik czy plakatów na wybrany temat. Podczas pracy z własnymi materiałami uczniowie i uczennice mogą ćwiczyć umiejętność prezentowania informacji w sposób obiektywny i oparty na faktach. Oceniają prezentacje pod kątem oryginalności, skuteczności oraz potencjalnego wpływu na poprawę bezpieczeństwa w sieci.</p> <p><b>Dyskusja i podsumowanie</b> Po prezentacjach odbywa się ogólna dyskusja na temat innowacyjnych pomysłów na poprawę krytycznego myślenia. Uczniowie/uczennice wymieniają się opiniami i refleksjami na temat prezentowanych rozwiązań, zwracając uwagę na ich praktyczność i możliwość wdrożenia w rzeczywistości.</p>	
	<p><b>PODSUMOWANIE</b></p> <p>Nauczyciel/ka włącza materiał wideo z Kają Gołuchowską, która porusza temat filtrów używanych do retuszowania zdjęć, których stosowanie także warto poddawać krytycznemu myśleniu.  <a href="https://bit.ly/3C90q2K">https://bit.ly/3C90q2K</a></p> <p>Następnie nauczyciel/ka przekazuje uczniom i uczennicom wskazówki dotyczące krytycznego myślenia zawarte w załączniku nr 3 „5 Kroków do prawdy” i reakcji na wątpliwe treści online i offline. Zaproponowana instrukcja to zaproszenie do refleksji nad istotą krytycznego podejścia i sposobami reakcji na potencjalnie fałszywe treści w sieci.</p>	<p>załącznik nr 3: 5 kroków do prawdy</p> <p>materiał wideo nr 2: Kaja Gołuchowska</p>



# Instrukcja przeprowadzenia debaty

---

## 1. Przygotowanie do debaty

- Wybór tematu. Nauczyciel/ka prosi, aby uczniowie/uczennice wybrali jeden z zaproponowanych tematów.
- Podział na drużyny. Następnie nauczyciel/ka prosi uczniów/uczennice, aby dobrali się w dwie drużyny: drużynę „za” (pro) i drużynę „przeciw” (kontra). Każda drużyna powinna liczyć minimum 5 osób. Pozostałe osoby pełnią funkcję obserwatorów.
- Przydział ról. Nauczyciel/ka prosi, aby uczniowie/uczennice przypisali/-ały rolę każdej drużynie (np. główny mówca, wsparcie, analityk itp.).

## 2. Przygotowanie argumentów

- Badania i analiza. Uczniowie/uczennice mogą przeprowadzić np. sondę na temat wybranego tematu lub poszukać wiarygodnych źródeł informacji. Warto, by korzystali z różnych źródeł (artykuły, książki, filmy itp.).
- Argumenty. Każda drużyna powinna przygotować co najmniej 3-5 mocnych argumentów wspierających ich stanowisko oraz przewidywać argumenty drugiej strony.

## 3. Struktura debaty

- Wprowadzenie. Krótkie przedstawienie tematu przez moderatora (nauczyciela/-lkę) oraz zasady debaty.
- Otwarcie. Drużyna „za” przedstawia swój pierwszy argument (3-5 minut).
- Odpowiedź drużyny „przeciw”. Drużyna „przeciw” odpowiada na argument drużyny „za” (3-5 minut).
- Runda argumentów. Drużyny na przemian przedstawiają swoje argumenty, a następnie odpowiadają na argumenty przeciwnika (2-3 rundy).
- Podsumowanie. Każda drużyna ma 2-3 minuty na podsumowanie swoich argumentów i przypomnienie kluczowych punktów.

## 4. Moderowanie debaty

- Nauczyciel/ka pełni funkcję moderatora/li, który/-ra pilnuje czasu, zachowuje porządek i dba o przestrzeganie zasad debaty.

## 5. Ocena debaty

- Po zakończeniu debaty uczniowie/uczennice, którzy/-re obserwowali/-ały debatę, mogą głosować na drużynę, która ich zdaniem lepiej uargumentowała swoje stanowisko. Można również przeprowadzić refleksję na temat doświadczeń i nauki z debaty.



## Lista stwierdzeń

---

1. Edukacja cyfrowa powinna być obowiązkowym przedmiotem w szkołach.
2. Szkoły powinny wprowadzić obowiązkowe kursy pierwszej pomocy dla uczniów.
3. Wartość pracy w zespołach jest ważniejsza niż indywidualna praca.
4. Dostęp do opieki zdrowotnej powinien być darmowy dla wszystkich obywateli.

## 5 kroków do prawdy

---

Jeśli chcesz zweryfikować daną informację lub treść, zbadaj te pięć obszarów i odpowiedz na poszczególne pytania:

- 1. Jaka jest teza?** Czyli: co ktoś w swojej wypowiedzi stara się powiedzieć? Do czego próbuje mnie przekonać?
- 2. Jakie przesłanki przemawiają za tezą?** Czyli: jakie ktoś przytacza argumenty za tym, co proponuje? Z jakich źródeł korzysta? Do czego się odwołuje? Czy są to informacje potwierdzone np. naukowo? Czy linki nie prowadzą do dziwnych stron, które prowadzą do innych dziwnych stron etc.
- 3. Co przemawia przeciwko tezie?** Warto zadawać pytania różnym ludziom i szukać różnych źródeł. Szczególnie wtedy, kiedy teza wydaje nam się kusząco dobra, bo to oznacza, że stajemy się mniej czujni na manipulację.
- 4. Czy we wnioskowaniu są błędy?** Czyli: czy ktoś pokazuje klarownie wnioskowanie, czy po prostu mówi, że ziemia jest płaska i tyle. Warto pamiętać, że gdy ludzie o czymś mówią i napisali, to nie musi oznaczać, że tak jest. Oznacza to tylko, że tak powiedzieli lub napisali.
- 5. Jak sprawdzić, czy to, co myślę, jest oparte na dowodach?** Warto szukać dowodów, które mogą zaprzeczać danej informacji – nawet jeśli jej na początku wierzysz. Jest to dużo lepszy sposób na upewnienie się co do tezy niż szukanie dowodów za nią. Bo przecież wystarczy jeden argument przeciw, żeby wzbudzić naszą uważność i krytyczne myślenie, a nawet dziesiątki argumentów za nic nie zmienią w naszym sposobie myślenia.

# SCENARIUSZ LEKCJI 8

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA.

### DLACZEGÓ MÓZG POTRZEBUJE CIAŁA

CZAS TRWANIA – 45 MINUT

---

#### **Cel główny:**

- rozwijanie wiedzy na temat związku między aktywnością fizyczną a zdrowiem psychicznym;
- poznanie praktycznej metody relaksacyjnej.

#### **Cele szczegółowe:**

Uczeń/uczennica:

- potrafi wyjaśnić, jaki jest związek między ciałem a umysłem;
- wie, czym jest SEEDS, i potrafi wymienić wspierające nawyki;
- dokonuje autorefleksji i próbuje wprowadzić do swojego życia kilka nawyków;
- wie, jak zastosować technikę relaksacyjną.

#### **Metody:**

- pogadanka;
- ćwiczenia praktyczne;
- miniwykład.

#### **Formy dydaktyczne:**

- praca grupowa;
- praca indywidualna;
- praca zespołowa.

#### **Materiały:**

- materiał wideo nr 1: ZetKacper;
- załącznik nr 1: Rebus;
- załącznik nr 2: Tabela z nawykami;
- materiał wideo nr 2: Łukasz Kadziewicz.

### Zanim przeprowadzisz lekcję

1. Odsłuchaj szkolenie pt. „Aktywność fizyczna. Dlaczego mózg potrzebuje ciała”, prowadzone przez dr. Jakuba Kusia, które przygotowaliśmy w formie webinaru: <https://bit.ly/4fbtwOf>
2. Zapoznaj się z naszą krótką instrukcją przeprowadzenia tej lekcji (zawartą w Przewodniku) oraz webinarium szkoleniowym: <https://bit.ly/3Yn2ugf>
3. Zapoznaj się z materiałami do tego scenariusza zawartymi w załącznikach oraz wydrukuj je. Przygotuj również pozostałe materiały, zapisane we wstępie do scenariusza. Obejrzyj materiały wideo (ZetKacper: <https://bit.ly/3UBcYq8>, Łukasz Kadziewicz: <https://bit.ly/3NUfHqO>).
4. Zapisuj swoje uwagi do scenariusza lub poszczególnych ćwiczeń (i to, co było szczególnie przydatne, pomocne, i to, co mniej). Twoje uwagi pomogą doskonalić program.
5. Przygotuj salę lekcyjną: wywietrz ją i ustaw stoliki w taki sposób, aby uczniowie i uczennice mogli swobodnie przemieszczać się po sali; powinni siedzieć w kole (jeśli to możliwe).
6. Poproś uczniów i uczennice, aby zabrali ze sobą zeszyt dla MŁODYCH GŁÓW.
7. Przygotuj odtwarzacz multimedialny i sprawdź, czy działa.

Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia	Materiały
1.	<p><b>WSTĘP</b></p> <p>Nauczyciel/ka przekazuje uczniom i uczennicom informację, że to już ostatnie zajęcia w ramach programu profilaktycznego „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW”.</p> <p>Zanim przejdzie do kolejnych ćwiczeń, nauczyciel/ka włącza krótkie nagranie od ZetKacpra: <a href="https://bit.ly/3UBcYq8">https://bit.ly/3UBcYq8</a></p>	materiał wideo nr 1: ZetKacper
2.	<p><b>ĆWICZENIE OBLIGATORYJNE: REBUS</b></p> <p><b>CEL:</b> Zwiększanie samoświadomości uczniów/uczennic i ich motywacji do zmiany w obszarze krytycznego myślenia.</p> <p><b>PRZEBIEG:</b> Nauczyciel/ka wyświetla rebus na tablicy lub go drukuje i rozdaje wszystkim uczniom/uczennicom. Po odgadnięciu hasła podaje cały temat lekcji: „Aktywność fizyczna. Dlaczego mózg potrzebuje ciała?”.</p> <p>Następnie nauczyciel/ka zadaje uczniom pytanie: <i>Czy łatwo jest wam funkcjonować, gdy macie bałagan w pokoju?</i> (Jedni uczniowie będą odpowiadać tak, inni, że nie). Po odpowiedzi uczniów, nauczyciel/ka kontynuuje i w międzyczasie wypisuje na tablicy elementy SEEDS: <i>I choć niektórym z was wydaje się, że funkcjonują w takim chaosie całkiem niezłe, to wszystko jednak zależy od nasilenia bałaganu i waszej odporności na niego. Poszczególne elementy naszego życia to właśnie takie ziarenka budujące odporność psychiczną – z angielskiego SEEDS. A ten akronim dokładniej oznacza: wsparcie społeczne, aktywność fizyczna, edukacja, dieta i sen. Gdy zaniedbamy jedno ziarenko, nasz organizm może przestać funkcjonować jak do tej pory. Chciałbym/-łabym, byśmy dziś odczarowali to, jak postrzegamy ruch.</i></p> <p>Nauczyciel/ka zaprasza uczniów/uczennice do dyskusji na forum i próby odpowiedzi na pytanie: <i>Co może zmienić w waszym codziennym funkcjonowaniu dzisiejsza lekcja? Jak mogłaby ona pomóc waszym bliskim, przyjaciółom, rodzinie?</i></p>	załącznik nr 1: Rebus
3.	<p><b>ĆWICZENIE OBLIGATORYJNE: NAWYKI A SEEDS</b></p> <p><b>CEL:</b> Rozwijanie umiejętności holistycznego zadbania o równowagę psychofizyczną.</p> <p><b>PRZEBIEG:</b> Nauczyciel/ka prosi uczniów, aby dobrali się w 5 grup. Do każdej grupy dopasowuje jeden element SEEDS. Prosi uczniów/uczennice o to, by wymyślili kilka nawyków, które mogą wesprzeć dbanie o wybrane przez nich obszary. Zaznacza, że nie muszą być one rozbudowane i mogą to być małe rzeczy, np. codziennie poświęcam 20 minut na czytanie książek.</p> <p>Następnie przechodzi do omówienia zadania i dyskusji*. Zastanawia się wspólnie z klasą nad tym, czy są nawyki, które można wprowadzić od razu. Zachęca do autorefleksji: <i>Czy propozycje, które przedstawiłście są wam znajome? Może ktoś już praktykuje ...?</i></p> <p>Następnie rozdaje uczniom kartki z tabelą. Prosi ich o wybranie jednego nawyku z każdej grupy, który wydaje im się najciekawszy i który chcą spróbować wdrożyć w swoim życiu od dziś*.</p>	załącznik nr 2: Tabela z nawykami



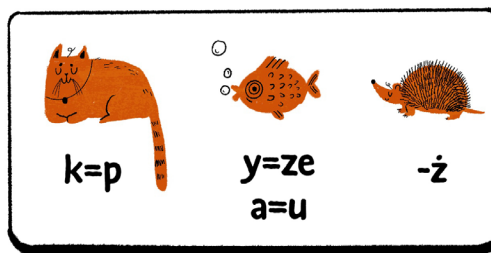
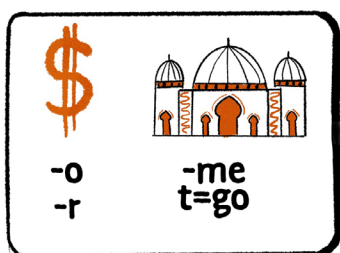
Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia	Materiały
	<p>* Warto podzielić się swoimi przemyśleniami i brać aktywny udział, również w wypełnianiu tabeli. To pozwoli zbudować bardziej otwartą i przyjazną atmosferę.</p>	
4.	<p><b>ĆWICZENIE OPCJONALNE: METODA RELAKSACYJNA</b></p> <p><b>CEL:</b> Zapoznanie uczniów/uczennic z jedną z metod odreagowania stresu.</p> <p><b>PRZEBIEG:</b> Nauczyciel/ka zwraca się do uczniów: <i>Chciałbym/-abym przedstawić wam metodę relaksacyjną, która może pomóc rozładować napięcie w trudnych sytuacjach. Czy wiecie może, jak zwierzęta po stresowej sytuacji, takiej jak uniknięcie drapieżnika, radzą sobie z napięciem? Jeśli nikt nie będzie znał odpowiedzi, nauczyciel/ka mówi: Ssaki, w tym również ludzie, po sytuacji stresowej trzęsą się! Może widzieliście trzęsącego się psa po wizycie u weterynarza. Nasz układ nerwowy dzięki drzeniu uspokaja się.</i></p> <p>Prosi uczniów i uczennice o wstanie: <i>Ustawcie nogi na wysokości bioder, a kolana lekko ugnijcie. W tym samym momencie delikatnie potrząśnijcie tułowiem i rękoma oraz nogami. Możecie podskakiwać i „strząsać” stres z rąk i nóg. Ćwiczenie wykonujecie przez trzydzieści sekund. Po tym zróbcie krótką przerwę i skupcie się na oddechu przeponą. Możecie położyć ręce na brzuchu i poczuć swój oddech. Po przerwie powtórzcie ćwiczenie.</i></p> <p><b>Ważne!</b> <i>Zachęć wszystkich do włączenia się w ćwiczenie, ale nikogo nie zmuszaj – najważniejsze jest to, by uczniowie poznali tę metodę. Instruuując uczniów i uczennice, sam/a również wykonuj ćwiczenie.</i></p>	
5.	<p><b>ĆWICZENIE OPCJONALNE: TEAM BUILDING CHALLENGE</b></p> <p><b>CEL:</b> Budowanie relacji z innymi uczniami/uczennicami, rozwijanie umiejętności pracy zespołowej i zwiększanie świadomości o znaczeniu współpracy w codziennym życiu.</p> <p><b>PRZEBIEG:</b> Nauczyciel/ka dzieli uczniów na małe grupy i daje im zadanie przeprowadzenia krótkiej, 10-minutowej aktywności grupowej, która nie wymaga korzystania z urządzeń elektronicznych, a wykorzystuje się w niej dostępne w klasie przedmioty. Może to być łamigłówka, gra zespołowa lub zadanie kreatywne, które wymaga współpracy i komunikacji między uczniami. Następnie każda grupa przedstawia swój pomysł, a nauczyciel/ka wprowadza po jednym z ćwiczeń, na kolejnych lekcjach wychowawczych.</p>	
6.	<p><b>ZAKOŃCZENIE</b></p> <p>Nauczyciel/ka w ramach podsumowania włącza materiał wideo z udziałem Łukasza Kadziewicza, siatkarza, byłego członka reprezentacji Polski, dziennikarza sportowego, który opowiada o tym, jak istotne jest uprawianie sportu.  <a href="https://bit.ly/3NUfHqO">https://bit.ly/3NUfHqO</a></p> <p>Nauczyciel/ka dziękuje uczniom za czas i zaangażowanie podczas całego cyklu zajęć i dzieli się swoimi wnioskami: <i>Dziękuję wam za wasze zaangażowanie i wspólną pracę. Cieszę się, że wspólnie mogliśmy tworzyć tę przestrzeń do rozmowy i doświadczać nowych rzeczy. Co dla was było ważne w tych zajęciach? Dla mnie ważne było .... A dla was?</i></p>	<p>materiał wideo nr 2: Łukasz Kadziewicz</p>





## Rebus

---



## Tabela z nawykami

SEEDS	NAWYK, KTÓRY CHCĘ I POSTARAM SIĘ WPROWADZIĆ
S – WSPARCIE SPOŁECZNE	
E – AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	
E – EDUKACJA	
D – DIETA	
S – SEN	