



CYKL | O NAS I DLA NAS

GRUPA WIEKOWA | KLASY 7–8 SZKOŁY PODSTAWOWEJ

PRZEDMIOT | GODZINA WYCHOWAWCZA, EDUKACJA ZDROWOTNA

AUTORKA | MARTA RÓWNY

KARTA PRACY INDYWIDUALNEJ DO FILMU „ŻAŁUJĘ!”

Temat: Bullying: jak reagować i zapobiegać?

Zadanie 1.

Zastanów się i uzupełnij tabelę na temat różnych bohaterów filmu.

POSTAĆ	CO MOGŁA CZUĆ?	CO MOGŁA MYŚLEĆ?	CZEGO POTRZEBOWAŁ A?
Jochem 			

Sanne 			
David 			
Vera 			

Zadanie 2.

Dokończ zdania.

Gdybym była/był osobą doświadczającą bullyingu, to najbardziej potrzebował(a)bym:

Gdybym była/był świadkiem bullyingu, chciał(a)bym mieć odwagę:

Zadanie 3.

Stwórz mapę wsparcia – wypisz miejsca i ludzi, do których można się zwrócić o pomoc.

MAPA WSPARCIA

Kto może mnie wesprzeć, kiedy tego potrzebuję?

RODZINA

NAUCZYCIELE

JA

PRZYJACIELE

W SZKOLE

POZA SZKOŁĄ

TELEFONY I MIEJSCA POMOCY

Zadanie 4.

Zapoznaj się z poniższymi sytuacjami i rozważ, jak można by na nie zareagować.

Ktoś jest wyśmiewany na grupowym czacie.

reakcja bierna	reakcja wspierająca	reakcja asertywna i zatrzymująca przemoc

Nowy uczeń siedzi sam podczas przerwy.

reakcja bierna	reakcja wspierająca	reakcja asertywna i zatrzymująca przemoc

Zadanie 5.

Wyobraź sobie klasę, w której każdy czuje się bezpiecznie, jest szanowany i akceptowany. Zastanów się, co sprawia, że taka klasa może istnieć, i uzupełnij drzewo.

Korzenie – wartości. Wpisz wartości, na których powinna opierać się dobra relacja między uczniami (np. szacunek, życzliwość, empatia, zaufanie).

Pień – działania. Zastanów się, jakie codzienne zachowania pomagają budować dobrą atmosferę w klasie. Wpisz swoje pomysły.

Korona – efekty. Pomyśl, jak wygląda klasa, w której wszyscy kierują się tymi wartościami i podejmują takie działania. Jak się w niej czują uczniowie? Co dzieje się podczas lekcji i przerw?

KLASA, W KTÓREJ CHCĘ BYĆ

Co sprawia, że czuję się dobrze w swojej klasie?



KORONA – EFEKTY

Jak wygląda nasza klasa,
gdy dbamy o siebie nawzajem?

A tree diagram with a central trunk and five cloud-shaped canopies for notes. The canopies are arranged in a circle around the trunk. Each canopy has three horizontal dashed lines for writing.



PIEŃ – DZIAŁANIA

Co możemy robić każdego dnia,
aby nasza klasa była takim
miejscem?

A vertical rectangular box with five horizontal dashed lines for writing.



KORZENIE – WARTOŚCI

Jakie wartości są dla mnie
ważne w relacjach z innymi?
Co chcę, żeby było podstawą
w naszej klasie?

A tree diagram with a central trunk and four cloud-shaped canopies for notes. The canopies are arranged in a circle around the trunk. Each canopy has three horizontal dashed lines for writing.



Razem możemy stworzyć klasę, w której każdy czuje się ważny, szanowany i bezpieczny.



Zadanie 6.

Napisz list do Jochema.

List powinien zawierać:

- słowa wsparcia,
- propozycję konkretnego działania,
- przypomnienie, że nie jest sam.

The worksheet is titled "LIST WSPARCIA" in large, bold, black letters. Above the title is a purple envelope icon with a heart inside, and to the right is a pink speech bubble with a heart inside. Below the title, the text reads: "Napisz list do głównego bohatera filmu „Żałuję!”." and "Pokaż, że go rozumiesz, że nie jest sam i że może liczyć na pomoc." followed by a small purple heart icon. The main area is a large rectangle with a dashed purple border, containing horizontal dashed lines for writing. On the left side of this area, there is a small purple heart icon and the word "Cześć,". On the right side, there is a purple torn-edge paper icon with a heart. The bottom left corner of the dashed area features a large purple heart icon with radiating lines. The bottom right corner has the text "Z życzliwością," followed by a dashed line for a signature. The entire worksheet is decorated with various icons: a green leaf on the left, a pink heart, a blue star, a green heart, a blue leaf, and a pink star on the right.

LIST WSPARCIA

Napisz list do głównego bohatera filmu „Żałuję!”.

Pokaż, że go rozumiesz, że nie jest sam i że może liczyć na pomoc. ♥

♥ Cześć,

Z życzliwością,