Co-funded by
the European Union

MentUwell

Akademia WSB
WSB University

PTP
POLSKIE
TOWARZYSTWO
PEDAGOGICZNE
Oddział
w Dąbrowie Górniczej

PRYWATNA SZKOŁA PODSTAWOWA
Dual
W MIKOŁOWIE

Dobrostan dzieci i młodzieży w kryzysie migracyjnym

Scenariusze zajęć dla nauczycieli i pedagogów

Organizacja konkursu i redakcja:

Mirosława Nowak-Dziemianowicz
Artur Fabiś
Robert Mentel
Barbara Tkocz

Dąbrowa Górnicza, 2025

Spis treści

WSTĘP 2

SCENARIUSZ 1

Aleksandra Mroncz-Włosik (język niemiecki)

Wir sind Nachbarn und halten zusammen / Jesteśmy sąsiadami i wzajemnie się wspieramy 4

SCENARIUSZ 2

Danuta Cyrulik (zajęcia z wychowawcą)

Wpływ wojennego kryzysu migracyjnego na psychikę młodzieży 10

SCENARIUSZ 3

Magdalena Rozwadowska (język angielski, podstawy przedsiębiorczości, etc.)

Wzmacnianie dobrostanu psychicznego młodzieży w sytuacji kryzysu migracyjnego 16

SCENARIUSZ 4

Magdalena Ankiewicz-Kopicka (zajęcia z wychowawcą)

Razem w kryzysie 19

SCENARIUSZ 5

Magdalena Ankiewicz-Kopicka (zajęcia z wychowawcą)

Jak radzić sobie ze stresem w sytuacjach kryzysowych? 30

SCENARIUSZ 6

Sabina Kmak (język angielski)

Finding strenght together – building a supportive community 34

SCENARIUSZ 7

Rafał Chrzan (edukacja dla bezpieczeństwa)

Bądźmy razem w nowej rzeczywistości – jak wspierać rówieśników w kryzysie migracyjnym? 38

SCENARIUSZ 8

Katarzyna Jaworska (zajęcia z wychowawcą, wiedza o społeczeństwie, historia)

Budujemy mosty empatii i rozwiązań w czasach przemian 41

SCENARIUSZ 9

Edyta Czerwienka (zajęcia z wychowawcą)

„W drodze". Integracja dzieci migrujących z kraju objętego kryzysem i dzieci z kraju przyjmującego z wykorzystaniem robota Photon 54

SCENARIUSZ 10

Anita Janas (zajęcia arteterapeutyczne)

Droga do siebie 58

Wstęp

Dobrostan dzieci i młodzieży jest w aktualnej codzienności placówek edukacyjnych – naznaczonych wieloma kryzysami, zadaniem nie tylko ważnym, ale także pilnym. Warunkuje on bowiem w dużej mierze efektywność pracy całego środowiska szkolnego, jakość działań przez nie podejmowanych, co ma swoje konsekwencje w funkcjonowaniu społecznym wszystkich podmiotów także poza środowiskiem szkolnym. Sprawienie, by uczniowie czuli się szczęśliwi, bezpieczni oraz mieli zapewnioną możliwość rozwijania swoich umiejętności oraz potencjału, może nauczycielom i specjalistom pracującym w szkołach i innych instytucjach edukacyjnych wydawać się wyzwaniem szczególnie trudnym w niespokojnym czasie naznaczonym konfliktami zbrojnymi, ale stałe poszerzanie zaangażowania kadry pedagogicznej na rzecz dobrostanu uczących się staje się już koniecznością. Różnorodność potrzeb, ograniczone zasoby, presja na wyniki edukacyjne, zmiany społeczne i technologiczne oraz dysfunkcje w środowisku społecznym (zarówno rówieśniczym, jak i rodzinnym) w kontekście pojawiających się kryzysów powodują, że zapewnienie uczniom warunków gwarantujących ich zadowolenie z życia oraz wszechstronny rozwój w aspekcie fizycznym, emocjonalnym, społecznym jak i edukacyjnym staje się dla środowiska szkolnego skrajnie trudne. Stąd potrzeba wyjścia poza schematy i działanie uwzględniające aktualne potrzeby uczących się i specyfikę pojawiających się sytuacji, zagrożeń, problemów – tak jak to ma miejsce w przypadku masowych migracji dzieci i młodzieży z terenów objętych działaniami wojennymi. To szczególny czas, który gwałtownie skomplikował proces uczenia się dzieci i młodzieży w instytucjach edukacyjnych państw przyjmujących młodych imigrantów. Kryzys migracyjny, którego doświadczyły szkoły w wielu krajach Europy, w momencie wybuchu pełnoskalowej wojny w Ukrainie pokazał, jak bardzo cierpią w wyniku tych działań młodzi ludzie i jak niekorzystanie to oddziaływuje na całe środowiska szkolne, lokalne, rodzinne. Zachowanie dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży migrujących oraz przyjmujących do swojego grona przybyłych gości oraz zapobieganie niepożądanym zjawiskom powstałym w efekcie kryzysu migracyjnego postawił przed całym środowiskiem szkolnym nowe, nieznane dotąd w tak szerokiej skali, zadania edukacyjne, ze szczególnym naciskiem na profilaktykę i wychowanie do uniwersalnych wartości.

To, co w sytuacji kryzysu psychicznego jest najważniejsze a jednocześnie najtrudniejsze to powrót do zachwianej równowagi. Jest ona najczęściej oparta na poczuciu bezpieczeństwa, na zaufaniu i choćby podstawowej przewidywalności tego, co się z nami dzieje i co się będzie działo. Warunkiem do tego niezbędnym jest rozumienie: własnej sytuacji, jej przyczyn, zmiany, jaka staje się naszym udziałem oraz repertuaru możliwych zachowań, jakie są nam wtedy dostępne.

Wychodząc naprzeciw tym wyzwaniom Akademia WSB w Dąbrowie Górniczej będąc liderem projektu „mentUwell – PRESERVING YOUTH MENTAL WELLBEING IN WARTIME MIGRATION CRISIS" realizowanego w ramach programu Erasmus+ Cooperation partnerships in youth, zorganizowała dwie edycje konkursu dla nauczycieli szkół podstawowych oraz wszystkich klas szkół ponadpodstawowych na scenariusz lekcji przedmiotowej, zajęć z wychowawcą lub zajęć pozalekcyjnych przy współpracy z Odziałem w Dąbrowie Górniczej Polskiego

Towarzystwa Pedagogicznego oraz Prywatnej Szkoły Podstawowej Dual w Mikołowie. Celem konkursu było wyłonienie najciekawszych i najbardziej angażujących dzieci i młodzież pomysłów na przeprowadzenie lekcji lub zajęć pozalekcyjnych, skierowanych do osób w wieku 13-18 lat, które mogą zostać zrealizowane w sytuacjach kryzysowych wywołanych migracją spowodowaną szeroko rozumianymi działaniami wojennymi lub jako działania profilaktyczne – zapobiegające niepożądanym zjawiskom wygenerowanym kryzysem migracyjnym. Zadaniem uczestników konkursu było przygotowanie scenariusza lekcji zawierającego propozycje działań, mających na celu zachowanie dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży migrującej w czasie kryzysu wojennego w ich kraju, podczas ich pobytu w kraju przyjmującym. Szczególną uwagę jury konkursu przywiązywało do atrakcyjności form animacji i komunikacji oraz promowania uniwersalnych wartości, aktywnego obywatelstwa i inicjatywy wśród dzieci i młodzieży zamieszkujących kraj przyjmujący, na rzecz wspierania młodzieży migrującej z powodu wojny w ich kraju.

Niniejsza publikacja zawiera wybranych przez komisję konkursową 10 scenariuszy, które okazać się mogą pomocne dla nauczycieli aktywnie wspierających dobrostan swoich uczniów, także w tak trudnej sytuacji jaką jest kryzys migracyjny. Zestaw zawiera zarówno scenariusze zajęć lekcyjnych (język angielski, język niemiecki, edukacja dla bezpieczeństwa, podstawy przedsiębiorczości, historia i wiedza o społeczeństwie), zajęć z wychowawcą, jak i zajęć terapeutycznych. Opracowane materiały przewidują wykorzystanie bogatego wachlarza metod aktywizujących takich, jak m.in. burza mózgów, studium przypadku, zabawa dydaktyczna, drama, dyskusja, praca w parach i grupach, które gwarantują zaangażowanie uczniów w przebieg lekcji. Na szczególną uwagę zasługuje włączenie w przebieg zajęć nowoczesnej technologii m.in. poprzez wykorzystanie filmów, prezentacji, narzędzi typu: menti.com, koło fortuny czy generator zespołów, wykorzystanie padletów i robotów Photon. Dodatkową wartością tego zestawu jest bogata bibliografia każdego scenariusza pozwalająca na dogłębne poznanie tematu i jego kontekstów oraz dostęp do źródeł informacji. Wsparciem dla nauczycieli mogą stać się również inspirujące karty pracy.

Zachęcamy do skorzystania ze scenariuszy, rozpowszechniania ich, dostosowywania scenariuszu do aktualnych potrzeb, by wspomóc dzieci i młodzież przybywającą z obszarów objętych działaniami wojennymi i te osoby, które stają się gospodarzami pomagającymi innym w kryzysie migracyjnym.

Redaktorzy

SCENARIUSZ 1

Aleksandra Mroncz-Włosik
Język niemiecki

Wir sind Nachbarn und halten zusammen / Jesteśmy sąsiadami i wzajemnie się wspieramy

---

1. Adresaci lekcji: 15 lat

2. Cele lekcji

2.1. Cel ogólny

- Rozwijanie kompetencji językowych i komunikacyjnych z języka niemieckiego w kontekście dyskusji na temat solidarności i wsparcia sąsiadującego kraju podczas wojny.

2.2. Cele szczegółowe

- Wzbogacenie słownictwa związanego z tematem lekcji, jak np. der Krieg, die Flüchtlinge, internationale Solidarität, die Unterstützung, humanitäre Hilfe.
- Rozwijanie umiejętności słuchania ze zrozumieniem w języku obcym.
- Ćwiczenia w komunikowaniu się w języku niemieckim.
- Aktywizowanie i integrowanie wszystkich uczniów poprzez pracę zespołową.
- Zrozumienie jak ważna jest solidarność i empatia w obliczu wojny i migracji.

3. Metody pracy

- Praca w parach
- Burza mózgów
- Praca w grupach
- Dyskusja grupowa

4. Spis pomocy dydaktycznych, które mają być wykorzystane do przeprowadzenia lekcji

- Słowniczek z wyrazami związanymi z wojną i pomocą humanitarną
- Mapa niemieckojęzyczna Europy
- Tablica interaktywna
- Żółte, niebieskie karteczki oraz arkusze papieru, mazaki, kredki
- Kartki z tekstem piosenki „Keine Grenzen” („Żadnych granic”) zespołu Ich Troje

5. Przebieg lekcji

5.1. Część wstępna (10 minut)

- Powitanie i wprowadzenie do tematu:

  Nauczyciel wita uczniów, przedstawia temat lekcji i podkreśla jego powagę w obecnej sytuacji geopolitycznej oraz rozdaje kartki z potrzebnym słownictwem.

- Praca z mapą i słowniczkiem:

  Nauczyciel pokazuje mapę niemieckojęzyczną Europy i wskazuje na Ukrainę. Uczniowie mają za zadanie nazwać po niemiecku geograficzne położenie Ukrainy w kontekście Polski i innych krajów europejskich oraz odpowiedzieć na pytanie: Was bedeutet es, ein guter Nachbar zu sein? (Co oznacza bycie dobrym sąsiadem?)

5.2. Część główna (20 minut)

- Praca z materiałem multimedialnym:

  Nauczyciel pokazuje prezentację o Ukrainie w języku niemieckim. Uczniowie otrzymują żółte i niebieskie karteczki. W parach wypisują na nich pozytywne skojarzenia i informacje w języku niemieckim na temat Ukrainy. Karteczki przypinają magnesami do tablicy.

- Burza mózgów:

  Nauczyciel prezentuje kilka zdjęć z Ukrainy, które pokazują skalę rosyjskiej destrukcji. Uczniowie wymieniają z nauczycielem polskie i zagraniczne organizacje pomocowe jak Polskie Centrum Pomocy Międzynarodowej, Polska Akcja Humanitarna, Czerwony Krzyż, Caritas czy UNICEF.

  Uczniowie w grupach zastanawiają się, w jaki sposób mogą wyrazić swoje wsparcie dla Ukrainy. Mogą to być zarówno działania symboliczne (np. organizowanie wydarzeń, zbiórek), jak i działania bardziej praktyczne (np. pomoc uchodźcom, zbiórki pieniędzy). Każda grupa przedstawia pomysły na forum klasy.

- Kreatywne wyrażenie solidarności:

  Uczniowie wykonują plakaty, które wyrażają solidarność z Ukrainą. Mogą używać symboli narodowych, rysunków, haseł oraz skojarzeń z umieszczonych wcześniej na tablicy karteczek.

  Uczniowie wywieszą później plakaty w szkole, aby pokazać wsparcie dla Ukrainy.

5.3. Część końcowa (10 minut)

- Podsumowanie:

  Nauczyciel zadaje pytanie: Welche Verantwortung haben wir gegenüber unseren Nachbarn? (Jaką odpowiedzialność mamy wobec naszych sąsiadów?) Uczniowie powinni wskazać na omówione wcześniej wsparcie oraz różne rodzaje pomocy.

- Dyskusja:

  Nauczyciel prezentuje piosenkę zespołu Ich Troje „Keine Grenzen” („Żadnych granic”), tłumaczy refren piosenki i pyta: Ist die Welt ohne Kriege und Grenzen möglich? (Czy świat bez wojen i granic jest możliwy?) Uczniowie używają konstrukcji: Meiner Meinung nach… (Moim zdaniem …).

- Zakończenie lekcji:

  Uczniowie śpiewają wspólnie refren utworu w języku niemieckim.

6. Bibliografia i źródła wykorzystane do przygotowania scenariusza lekcji

- prezentacja o Ukrainie:

  https://kinder.wdr.de/tv/neuneinhalb/av/video-neuneinhalb-kompakt--die-ukraine-100.html

- artykuł o organizacjach pomocowych:

  https://magazynterazpolska.pl/pl/a/jak-pomagac-ukrainie-lista-podmiotow-organizujacych-pomoc-i-wsparcie

- artykuł o uczniach z doświadczeniem migracji:

  https://biblioteka.ceo.org.pl/jak-uczyc-w-klasie-w-ktorej-sa-uczniowie-z-doswiadczeniem-migracji/?utm_campaign=MEN&utm_medium=email&utm_source=mailing

- zdjęcia z Ukrainy, które pokazują skalę rosyjskiej destrukcji:

  https://tvn24.pl/premium/ukraina-zdjecia-przed-i-po-ktore-pokazuja-skale-rosyjskiej--destrukcji-st5622986

- piosenka zespołu Ich Troje „Keine Grenzen” („Żadnych granic”):

  https://www.youtube.com/watch?v=kT_kWEDR4LI

7. Lista dodatkowych plików, będących integralną częścią scenariusza

- Słowniczek z wyrazami związanymi z wojną w Ukrainie i pomocą humanitarną.
- Tekst piosenki zespołu Ich Troje „Keine Grenzen”.

Załączniki do scenariusza 1

Wortschatz zum Thema *Krieg in der Ukraine*:

- akcja zbiórkowa – **die Spendenaktion**
- angażować się – **sich engagieren für**
- atakować – **angreifen**
- azyl – **das Asyl**
- bać się czegoś – **Angst haben vor**
- barbarzyński – **barbarisch**
- bomba – **die Bombe (-n)**
- budynek – **das Gebäude** (-)
- chronić – **schützen**
- Czerwony Krzyż – **das Rote Kreuz**
- czołg – **der Panzer**
- dobrowolny – **freiwillig**
- dotknięty obszar – **das betroffene Gebiet**
- empatyczny – **einfühlsam**
- grozić, zagrażać – **drohen**
- integracja – **die Integration**
- katastrofa humanitarna – **humanitäre Katastrophe**
- kryzys – **die Krise**
- kurs językowy dla obcokrajowców – **der Sprachkurs** für **Ausl**änder
- martwić się – **sich Sorgen machen um**
- nagły – **plötzlich**
- napastnik – **der Angreifer**
- niebezpieczny dla życia, śmiertelny – **lebensgefährlich**
- niszczyć – **zerstören**
- obrona cywilna – **der Zivilschutz**
- odpowiedzialność – **die Verantwortung**
- ofiara – **das Opfer**
- ofiarować pomoc – **Hilfe anbieten**
- opuszczać – **verlassen**
- organizacja pomocowa – **die Hilfsorganisation**
- organizować – **organisieren**

- pomoc humanitarna – **humanitäre Hilfe**
- **pomoc kryzysowa – die Nothilfe**
- pomoc medyczna – **medizinische Hilfe**
- pomoc międzynarodowa – **internationale Hilfe**
- **pomoc psychologiczna – psychologische Hilfe**
- prawa humanitarne – **humanitäre Rechte**
- przedsięwziąć kroki – **Maßnahmen ergreifen**
- przekroczyć granicę – **die Grenze** überqueren
- przyjmować – **aufnehmen**
- ratować życie – **Leben retten**
- rozdzielać jedzenie – **Essen verteilen**
- rozlew krwi – **das Blutvergießen**
- solidarność – **die Solidarität**
- suwerenność – **die Souveränität**
- szanse na przeżycie – **die** Überlebenschancen
- szukać schronienia – **Schutz suchen**
- ubranie – **die Kleidung**
- uciekać – **fliehen**
- uciekinierzy – **die Flüchtlinge**
- udzielać pomocy – **Hilfe leisten**
- wiadomość – **die Nachricht**
- wojna – **der Krieg**
- wojsko – **die Armee**
- wolontariusz – **der Volontär**
- wolontariuszka – **die Volontärin**
- wsparcie – **die Unterstützung**
- zapewniać zakwaterowanie – **Unterkunft bieten**
- zbierać datki – **Spenden sammeln**
- żołnierz – **der Soldat**
- żołnierka – **die Soldatin**
- żywność – **die Lebensmittel**

Keine Grenzen Ich Troje

Ich wär so gerne mal ein Astronaut
Der von dort oben auf die Erde runterschaut
Denn alle, die dort oben einmal war´n
Sie alle sagen, es ist wunderbar

Frieden ist dort, Seligkeit und Glück
Alles das, was es hier kaum noch gibt
Man sieht so, wie ein unschuldiges Kind
Wie klein wir Menschen auf dieser Erde sind.

Keine Grenzen – keine Fahnen
Von dort oben ist die Welt einfach nur schön
Keine Länder – keine Völker
Keine Kriege kann man von dort oben seh´n

Jeder von uns müsste mal dort hin
Um zu seh'n, der ganze Kampf hat keinen Sinn
Vielleicht nimmt uns das unser'n dummen Größenwahn
Und statt nur zu labern fangen wir zu lieben an

Keine Grenzen – keine Fahnen
Von dort oben ist die Welt einfach nur schön
Keine Länder – keine Völker
Keine Kriege kann man von dort oben seh´n

SCENARIUSZ 2

Danuta Cyrulik

Zajęcia z wychowawcą

Wpływ wojennego kryzysu migracyjnego na psychikę młodzieży

---

1. Adresaci lekcji: 16 lat

2. Cele lekcji

2.1. Cel ogólny

- Zwiększenie świadomości uczniów na temat znaczenia dobrostanu psychicznego młodzieży migrującej w czasie wojennego kryzysu migracyjnego oraz rozwinięcie umiejętności wsparcia rówieśników dotkniętych tym problemem.

2.2. Cele szczegółowe

- Uczniowie zrozumieją wpływ wojennego kryzysu migracyjnego na psychikę młodzieży.
- Uczniowie poznają podstawowe terminy takie ptsd, zaburzenia somatyczne, problemy adaptacyjne
- Uczniowie nauczą się, jak rozpoznawać objawy problemów psychicznych u siebie i rówieśników.
- Uczniowie dowiedzą się, jak mogą pomóc w zachowaniu dobrostanu psychicznego swoim rówieśnikom, którzy doświadczyli migracji z powodu wojny.
- Uczniowie poznają organizacje i instytucje, do których mogą się zwrócić po pomoc.

3. Metody pracy

- burza mózgów przeprowadzona w programie menti.com
- praca w parach
- praca w grupach
- dyskusja
- studium przypadku
- karty refleksji

4. Spis pomocy dydaktycznych, które mają być wykorzystane do przeprowadzenia lekcji

- nagranie z serwisu youtube
- karty pracy z cytatami z raportu Unicef
- prezentacja wykonana w programie Canva

5. Przebieg lekcji

5.1. Część wstępna

- Powitanie uczniów i wprowadzenie do tematu:

  Nauczyciel wita uczniów, przedstawia temat lekcji oraz wyjaśnia, dlaczego jest to ważny aspekt w kontekście współczesnych wydarzeń. Zwraca uwagę na to, jak wojny i migracje mogą wpływać na psychikę dzieci i młodzieży. (2 minuty)

- Obejrzenie nagrania:

  Nauczyciel prezentuje uczniom krótkie nagranie wideo ukazujące stan szkół w Ukrainie oraz warunki mieszkalne w czasie wojennego kryzysu. Film ma na celu przybliżenie uczniom realiów, z jakimi muszą się mierzyć młodzi ludzie zmuszeni do emigracji z powodu wojny. (2 minuty)

- Praca w parach

  Po obejrzeniu nagrania video uczniowie pracują w parach lub małych grupach, aby omówić swoje refleksje i odpowiedzieć na wyświetlone w prezentacji pytania:

  Jakie emocje wywołało w was to nagranie? (Celem pytania jest zachęcenie uczniów do wyrażenia swoich uczuć i refleksji na temat tego, co zobaczyli).

  Dlaczego młodzież w Ukrainie często nie ma innej opcji, jak tylko opuścić swój kraj? (Uczniowie mają zrozumieć, że przymusowa migracja nie jest wyborem, lecz koniecznością wynikającą z trudnych warunków życia w kraju objętym wojną.)

  Jakie wyzwania mogą napotkać młodzi ludzie opuszczający swój kraj w wyniku wojny? (Nauczyciel może wskazać na problemy z adaptacją w nowym kraju, barierą językową, brakiem stabilności czy traumatycznym przeżyciem).

  Jak migracja wpłynęła na edukację tych młodych ludzi?(Pytanie ma na celu refleksję nad przerwami w edukacji, różnicami w systemach nauczania oraz trudnościami w kontynuowaniu nauki w obcym kraju). (6 minut)

5.2. Część główna

- Burza mózgów

  Nauczyciel prosi uczniów o wyciągnięcie telefonów komórkowych za pomocą których będą brać udział w burzy mózgów. Uczniowie, używając telefonów, wchodzą na stronę menti.com i wpisują kod wyświetlony w prezentacji.

  Następnie zadaniem uczniów jest odpowiedź na pytanie:

  Jakie mogą być skutki dla zdrowia psychicznego młodej osoby, która straciła swoje bezpieczeństwo i musiała opuścić ojczyznę?

  Uczniowie wpisują do 3 haseł dotyczących wpływu wojny i przymusowej migracji na zdrowie psychiczne młodzieży.

  Po 3 minutach, nauczyciel omawia wspólnie z uczniami wpisane hasła oraz uzupełnia w miarę potrzeby wypowiedzi uczniów o zagadnienia takie jak: PTSD (zespół stresu pourazowego), lęk, depresja, problemy adaptacyjne, zaburzenia snu, trudności w koncentracji i nauce, zaburzenia somatyczne. Zadaniem nauczyciela jest wytłumaczenie poszczególnych zagadnień lub podanie przykładów, tak by uczniowie wiedzieli o znaczeniu poszczególnych terminów. (5 minut)

- Praca w grupach – Studium przypadku:

  Uczniowie zostają podzieleni na 4-5 osobowe grupy. Każda grupa otrzymuje kartę pracy z krótkim cytatem młodej osoby, która doświadczyła migracji z powodu wojny (cytaty zostały skopiowane z raportu Unicef). Zadaniem grup jest: zidentyfikowanie problemów psychicznych, z jakimi może się zmagać osoba z opisu na podstawie poprzedniego ćwiczenia.

  Po 5 minutach grupy prezentują swoje wyniki. (6 minut)

- Dyskusja – Jak wspierać rówieśników?:

  Po prezentacjach grup nauczyciel moderuje dyskusję na temat sposobów wspierania rówieśników, którzy doświadczyli traumy wojennej i migracyjnej. Uczniowie mogą dzielić się swoimi spostrzeżeniami, a nauczyciel nakierowuje uczniów jeśli zajdzie taka potrzeba poprzez zadawanie dodatkowych pytań:

  Jakie działania mogłyby pomóc rówieśnikom poczuć się bardziej akceptowanymi i mile widzianymi w nowej szkole? (np. organizacja spotkania integracyjnego, zajęcia pozalekcyjne –gry sportowe, warsztaty)

  Co możemy zrobić, aby osoby doświadczające traumy mogły poczuć się bezpieczniej? (np. stworzenie atmosfery bez oceniania, unikanie trudnych tematów, oferowanie wsparcia)

  W jaki sposób możemy wspierać rówieśników, którzy mogą nie mówić jeszcze dobrze po polsku? (np. pomoc w nauce języka)

  Jak możemy pokazać rówieśnikom, że ich doświadczenia są dla nas ważne i że ich słuchamy? (np. wysłuchanie bez przerywania, okazanie empatii) (10 minut)

5.3. Część końcowa

- Karty refleksji

  Uczniowie otrzymują karty, na których zapisują trzy rzeczy, które zapamiętali z lekcji, oraz jedno pytanie, które nadal mają. Karty mogą być anonimowe, co pozwoli na szczere odpowiedzi a nauczycielowi da wgląd do oceny zrozumienia tematu. Uczniowie mają 4 minuty na uzupełnienie kart.

  Po podanym przez nauczyciela czasie, karty zostają zebrane. Nauczyciel czyta refleksje uczniów oraz odpowiada na zadane pytania. (12 minut)

- Zakończenie zajęć

  Nauczyciel dziękuje uczniom za udział w zajęciach, podsumowuje najważniejsze kwestie poruszone na lekcji, podkreślając rolę młodzieży w tworzeniu wspierającego środowiska dla rówieśników z doświadczeniem wojennym. Wskazuje również na możliwość zwrócenia się po pomoc do profesjonalistów i organizacji, jeśli zajdzie taka potrzeba. (2 minuty)

6. Bibliografia i źródła wykorzystane do przygotowania scenariusza lekcji

- raport Unicef:

  https://www.unicef.org/eca/media/32336/file/Raport%20%E2%80%9EBez%20w%C4%85tpie nia%20jest%20tu%20fajnie;%20ale%20prawdziwy%20dom,%20to%20w%C5%82asny%20do m…%E2%80%9D.pdf

- video, które nauczyciel odtwarza od 1:47-2:26
  https://www.youtube.com/watch?v=Y1Bm9gVnbXA
- źródło wiedzy

  https://ruj.uj.edu.pl/server/api/core/bitstreams/5ceacfcc-1403-457d-86c5-d1055a-6d85e0/content

7. Lista dodatkowych plików, będących integralną częścią scenariusza

- prezentacja wykonana w programie Canva
- karty pracy z cytatami
- karty refleksji

Załączniki do scenariusza 2

Lista cytatów z raportu *Unicef*:

„W Ukrainie nie mam już nic […] Moje gimnazjum zostało doszczętnie spalone. A niedawno również przyroda została zniszczona [przez atak na tamę w Kachowce].10 Cóż można powiedzieć? Miałem jednego przyjaciela. W jakiś sposób nasz kontakt się urwał. Było trzech przyjaciół, jeden z [nazwa miasta], dwóch z [nazwa miasta]. Jeden został zastrzelony, drugi zaginął. A [ten] z [nazwa miasta] – bomba wleciała prosto do jego mieszkania".

(V, chłopiec z Ukrainy, 15 lat).

W: „Jest tu fajnie, bez wątpienia… ale prawdziwy dom, to własny dom. W domu się mieszka i tęsknisz za nim, nawet gdy nie ma powodu zaprzeczyć, że tutaj [też] jest dobrze". E: „To nie ta sama atmosfera…". W: „Mieszkasz tam długo i wszystko jest znajome. Pamiętasz, jak siedziałaś pod tym drzewem, w tym parku, pod tamtym drzewem, gdzie się bawiłaś i jeździłaś na rowerze, cokolwiek.., że w tym miejscu się przewróciłaś. Tam masz znajomych, przyjaciół".

(W, dziewczynka, 15 lat; E, dziewczynka, 16 lat; obie z Ukrainy)

„Jesteś za granicą w bezpiecznym miejscu, a twój ojciec jest w strefie bezpieczeństwa i nie wiesz, co może się z nim w każdej chwili stać, czy wróci do domu; i nie ma z nim kontaktu."

(dziewczynka z Ukrainy, 15 lat)

„Kiedy się tu przeprowadziłam, byłam bardzo samotna, ponieważ przyjechałam tu sama. Przez pierwsze sześć miesięcy, moja mama była ciągle w Ukrainie, mój tata też. Mieszkałam z siostrą. To było bardzo trudne, ponieważ ona często pracowała, a ja czułam się bardzo samotna, bo nie miałam przyjaciół. Moi przyjaciele z Ukrainy przestali ze mną rozmawiać, ponieważ nie powiedziałam im, że wyjeżdżam. Byli wtedy na mnie bardzo źli. To był dla mnie bardzo trudny czas".

(D, dziewczyna z Ukrainy, 13 lat)

S: „Najlepszą rzeczą do robienia w Polsce jest spanie. Ja ciągle śpię". A: „I jedzenie". S: „Zawsze myślę, [że] w przyszłości wrócę do domu, na 100%. [Przecież] wrócę latem, więc po co mam tu cokolwiek robić? Po co mam cokolwiek zaczynać, po co mi w ogóle ten język polski, po co w ogóle się go uczyć. Skoro i tak wrócę do domu. Ale rozumiem, że mogę nie wrócić. I może zostanę tutaj. I będę spała całymi dniami".

(S, dziewczyna, 16 lat; A, dziewczyna, 16 lat; obie z Ukrainy).

Karta refleksji

Trzy rzeczy, które zapamiętałeś z lekcji:

1.

2.

3.

Jeśli nurtuje Cię jakieś pytanie,
możesz go zadać tutaj:

SCENARIUSZ 3

Magdalena Rozwadowska
Język angielski, podstawy przedsiębiorczości, etc.

Wzmacnianie dobrostanu psychicznego młodzieży w sytuacji kryzysu migracyjnego

---

1. Adresaci lekcji: 13-18 lat

2. Cele lekcji

2.1. Cel ogólny

- Wzmacnianie dobrostanu psychicznego młodzieży w sytuacji kryzysu migracyjnego i integracja uczniów w społecznościach szkolnych.

2.2. Cele szczegółowe

- Uczniowie poznają mechanizmy wpływające na psychikę osób migrujących w czasie wojny.
- Uczniowie rozumieją pojęcie stresu pourazowego oraz jego wpływ na młodzież.
- Uczniowie potrafią rozpoznać potrzeby emocjonalne kolegów/koleżanek, którzy przybyli do Polski w wyniku kryzysu migracyjnego.
- Uczniowie poznają i uczą się podstawowych technik radzenia sobie ze stresem.
- Uczniowie tworzą plakat promujący empatię i wsparcie dla młodzieży migrującej.

3. Metody pracy

- Burza mózgów
- Praca w parach
- Praca w grupach
- Dyskusja klasowa
- Tworzenie plakatu
- Mini-wykład

4. Spis pomocy dydaktycznych, które mają być wykorzystane do przeprowadzenia lekcji

- Tablica i marker
- Papier A3, flamastry

- Prezentacja multimedialna z ilustracjami (opcjonalnie)
- Kartki i długopisy dla uczniów
- Komputery (opcjonalnie, do wykonania prezentacji multimedialnych/plakatów w formie cyfrowej – zamiast wersji papierowej plakatu)

5. Przebieg lekcji

5.1. Część wstępna

- Wprowadzenie do tematu (5 minut)

  Nauczyciel wita uczniów i przedstawia temat zajęć. Wyjaśnia, że dzisiejsza lekcja poświęcona będzie tematyce migracji w kontekście kryzysu wojennego oraz wsparcia, jakiego możemy udzielać młodzieży przybywającej z krajów dotkniętych wojną.

- Pytania wprowadzające:

  Co to znaczy migrować? Jakie są przyczyny migracji? Jakie emocje mogą towarzyszyć osobom, które muszą opuścić swój kraj z powodu wojny?

  Uczniowie pracują w parach, omawiając powyższe pytania.

5.2. Część główna

- Mini-wykład: Wpływ migracji na zdrowie psychiczne (10 minut)

  Nauczyciel wyjaśnia, czym jest migracja w czasie wojny i jaki wpływ może mieć na zdrowie psychiczne młodzieży. Zwraca uwagę na takie zagadnienia, jak:

  Trauma i stres pourazowy (PTSD)

  Utrata poczucia bezpieczeństwa

  Izolacja społeczna

  Zmiana środowiska i trudności w integracji

- Praca w grupach: Jak możemy pomóc? (15 minut)

  Uczniowie zostają podzieleni na 3-4 grupy. Każda z grup otrzymuje zadanie:

  Grupa 1: Opracowuje listę działań, jakie szkoła może podjąć, aby pomóc młodzieży migrującej czuć się bezpiecznie i zintegrować się z rówieśnikami.

  Grupa 2: Tworzy listę sposobów, jak sami uczniowie mogą wspierać nowych kolegów/koleżanki, np. poprzez empatię, zapraszanie do zabaw itp.

  Grupa 3: Zastanawia się nad technikami radzenia sobie ze stresem, które mogłyby pomóc zarówno młodzieży migrującej, jak i ich rówieśnikom.

  Grupa 4: Zaproponuje stworzenie lokalnej inicjatywy, która skupi się na wspólnym organizowaniu wydarzeń i spotkań (grupa przedstawi pomysły wydarzeń i spotkań), które będą promować współpracę i dialog między migrantami a lokalną społecznością.

- Dyskusja klasowa: Prezentacja pomysłów (10 minut)

Każda grupa prezentuje wyniki swojej pracy. Nauczyciel moderuje dyskusję, zwracając uwagę na wspólne punkty i różnorodność pomysłów. Zachęca uczniów do empatycznego podejścia do osób z doświadczeniem migracyjnym.

- Zadanie twórcze: Plakat, prezentacja multimedialna lub plakat w formie cyfrowej (gdy mamy do dyspozycji komputery) wspierający młodzież migrującą (10 minut)

  Uczniowie w parach tworzą plakat pod hasłem „Pomoc dla młodzieży migrującej". Ma on na celu promowanie empatii, zrozumienia i wsparcia w społeczności szkolnej. Każda para prezentuje swój plakat, a nauczyciel zwraca uwagę na kreatywność i przekaz.

5.3. Część końcowa

- Podsumowanie lekcji (5 minut)

  Nauczyciel podsumowuje najważniejsze punkty z lekcji:

  Znaczenie wsparcia psychicznego w kryzysie migracyjnym

  Techniki radzenia sobie ze stresem

  Wspólna odpowiedzialność za pomoc innym.

- Nauczyciel dziękuje za aktywny udział i podkreśla, że takie działania mogą realnie wpłynąć na dobrostan psychiczny młodzieży migrującej. Oraz wyświetla na tablicy informacje o stronach, na których można znaleźć informacje na temat wsparcia psychologicznego dla młodzieży migrującej.

6. Bibliografia i źródła wykorzystane do przygotowania scenariusza lekcji

- Materiały Ministerstwa Edukacji na temat integracji dzieci uchodźców w szkołach.
- UNICEF Polska – oferuje pomoc psychologiczną dla dzieci i młodzieży, szczególnie dla młodzieży migrującej i uchodźców: UNICEF Polska – wsparcie psychologiczne
- Centrum Invelo – specjalizuje się w wsparciu psychologicznym, oferując różnorodne terapie, w tym dla młodzieży: Centrum Invelo
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę – oferuje wsparcie psychologiczne dla dzieci, w tym programy dla młodzieży migracyjnej: FDDS – pomoc psychologiczna
- UNHCR Polska – dostarcza wsparcie psychospołeczne dla uchodźców, w tym młodzieży: UNHCR Polska – wsparcie

SCENARIUSZ 4

Magdalena Ankiewicz-Kopicka

Zajęcia z wychowawcą

Razem w kryzysie

1. Adresaci lekcji: 14-18 lat

2. Cele lekcji

2.1. Cel ogólny

- Uczniowie i uczennice rozumieją znaczenie wsparcia psychologicznego dla młodzieży migrującej w czasie kryzysu wojennego oraz rozwijają umiejętności i postawy umożliwiające tworzenie bezpiecznego, wspierającego środowiska.

2.2. Cele szczegółowe

- Uczniowie i uczennice zidentyfikują i zrozumieją potrzeby psychiczne i emocjonalne młodzieży migrującej.
- Uczniowie i uczennice opracują propozycje działań wspierających dobrostan psychiczny migracyjnej młodzieży.
- Uczniowie i uczennice rozwijają postawy empatii, solidarności i odpowiedzialności społecznej.
- Uczniowie i uczennice podejmą inicjatywy wspierające migracyjną młodzież w społeczności lokalnej.
- Uczniowie i uczennice rozwijają umiejętność krytycznego myślenia i rozwiązywania problemów.
- Uczniowie i uczennice potrafią wykorzystywać narzędzia cyfrowe do współpracy, tworzenia materiałów edukacyjnych lub kampanii społecznych.

3. Metody pracy

- zabawa dydaktyczna;
- dyskusja;
- burza mózgów;
- mini-warsztaty kreatywne;
- ćwiczenia praktyczne.

4. Spis pomocy dydaktycznych, które mają być wykorzystane do przeprowadzenia lekcji

- komputery, tablety szkolne lub smartfony uczniów i uczennic z dostępem do Internetu;
- tablica interaktywna, monitor lub projektor;
- zabawa dydaktyczna – www.classtools.net/z-a/202408_-38EmVg;
- burza mózgów – https://answergarden.ch/4163379
- narzędzie do współpracy on-line, np. padlet – https://padlet.com/dajawoj888/inicjatywy

5. Przebieg lekcji

5.1. Część wstępna (10 minut)

Nauczyciel/ka wita uczniów i uczennice, a następnie celem wywołania zainteresowania rozpoczyna lekcję od zabawy dydaktycznej przygotowanej na stronie https://www.classtools.net/z-a/. Młodzież odgaduje słowa (wyrażenia) związane z tematyką zajęć, które ujawniają się litera po literze w odwrotnej kolejności alfabetycznej.

Po zdefiniowaniu terminów kluczowych:

- Dobrostan psychiczny.
- Wsparcie emocjonalne.
- Migracja.
- Empatia.
- Solidarność.
- Integracja.
- Kryzys wojenny.
- Aktywne obywatelstwo.
- Kompetencje społeczne.

Wychowawca/wychowawczyni podaje temat lekcji: RAZEM W KRYZYSIE i krótko omawia jej strukturę.

5.2. Część główna (20 minut)

Nauczyciel/ka inicjuje dyskusję dotyczącą aktualnego kryzysu migracyjnego spowodowanego działaniami wojennymi, zwracając uwagę na fakt, iż wiele osób, w tym młodzież musiało opuścić swoje domy i znaleźć schronienie w innych krajach. Zachęca również do zastanowienia się i określenia potrzeb emocjonalnych i psychicznych, które towarzyszą młodym migrantom w nowym środowisku. Prowadzący/a zapisuje pytanie na stronie https://answergarden.ch/, generuje link https://answergarden.ch/4163379 lub kod QR. Młodzież udziela odpowiedzi wykorzystując własne smartfony lub tablety szkolne.

Podsumowując wypowiedzi uczniów i uczennic, które wyświetlane są po odświeżeniu strony na tablicy interaktywnej lub projektorze, nauczyciel/ka zwraca uwagę na emocje takie jak lęk, smutek, zagubienie, a także na potrzebę bezpieczeństwa, akceptacji, wsparcia emocjonalnego, kontaktu z rodziną, adaptacji do nowego środowiska, podkreślając jednocześnie, jak ważne jest dbanie o zdrowie psychiczne w trudnych sytuacjach.

W kolejnym w etapie lekcji prowadzący/a łączy młodzież w 3-4 osobowe zespoły. Zadaniem każdej grupy jest opracowanie strategii działań, które mogłyby wspierać młodzież migracyjną w ich nowym kraju. Swoje pomysły uczniowie i uczennice umieszczają na padlecie udostępnionym przez nauczyciela/kę z możliwością edycji

(https://padlet.com/dajawoj888/inicjatywy). Grupy wybierają, w jaki sposób chcą zaprezentować swoje wyniki – może to być forma pisemna, prezentacja multimedialna, plakat lub krótki filmik. Uczniowie i uczennice bardziej zaawansowani tworzą złożone materiały, podczas gdy młodzież potrzebująca wsparcia może skupić się na prostszych.

Mini-warsztat: Uczniowie i uczennice pracują nad następującymi zadaniami:

- Jakie konkretne działania moglibyśmy podjąć jako uczniowie i uczennice, aby pomóc młodym migrantom czuć się bezpiecznie i zaakceptowanym?
- Jakie inicjatywy mogłybyśmy zorganizować w szkole lub społeczności lokalnej, aby promować solidarność i integrację?
- Jakie techniki i narzędzia mogą być wykorzystane do wsparcia psychicznego i emocjonalnego?
- Jakie formy wsparcia społecznego mogą zostać zorganizowane w szkole?

Opcjonalnie można każdemu zespołowi przydzielić inne zadanie:

Grupa 1: Wsparcie emocjonalne

Zadanie: Opracujcie program wsparcia emocjonalnego dla młodzieży migracyjnej, który będzie realizowany przez szkolnego psychologa lub pedagoga. Uwzględnijcie cotygodniowe spotkania grupowe, indywidualne konsultacje oraz warsztaty z radzenia sobie ze stresem i lękiem.

Grupa 2: Nauka języka

Zadanie: Stwórzcie plan działań, które pomogą młodzieży migracyjnej w nauce języka kraju przyjmującego. Może to obejmować dodatkowe zajęcia językowe, tandem językowy z lokalnymi uczniami i uczennicami, a także zorganizowanie „językowych kawiarni", gdzie młodzież będzie mogła swobodnie ćwiczyć język w nieformalnym otoczeniu.

Grupa 3: Integracja społeczna

Zadanie: Zaplanujcie inicjatywy, które ułatwią młodzieży migracyjnej integrację z lokalną społecznością szkolną. Waszym zadaniem jest stworzenie harmonogramu wydarzeń integracyjnych, takich jak wspólne wyjazdy, projekty artystyczne, sportowe lub kulinarne, w których mogą wziąć udział zarówno uczniowie lokalni, jak i migracyjni.

Grupa 4: Wsparcie edukacyjne

Zadanie: Opracujcie program wsparcia edukacyjnego, który pomoże młodzieży migracyjnej w nadrobieniu zaległości szkolnych oraz w adaptacji do nowego systemu edukacyjnego. Możecie uwzględnić w nim indywidualne lekcje z nauczycielami/kami, pomoc

w odrabianiu lekcji przez lokalnych uczniów i uczennice, a także dostęp do dodatkowych materiałów edukacyjnych w języku ojczystym młodzieży migracyjnej.

Grupa 5: Zajęcia pozalekcyjne

Zadanie: Zaproponujcie program zajęć pozalekcyjnych, które będą atrakcyjne dla młodzieży migracyjnej i pomogą im rozwijać swoje talenty oraz zainteresowania. Uwzględnijcie zajęcia artystyczne, sportowe, muzyczne czy też kluby dyskusyjne, które sprzyjają integracji i budowaniu relacji z rówieśnikami.

Grupa 6: Wsparcie psychiczne poprzez sztukę

Zadanie: Stwórzcie plan warsztatów arteterapii dla młodzieży migracyjnej, które pomogą im wyrazić swoje emocje i doświadczenia związane z migracją i wojną. Uwzględnijcie różne formy sztuki, takie jak malarstwo, rysunek, muzyka, taniec czy teatr, które będą sprzyjały otwartości i kreatywności.

Grupa 7: Program mentoringowy

Zadanie: Opracujcie program mentoringowy, w którym lokalni uczniowie i uczennice pełniliby rolę mentorów/mentorek dla młodzieży migracyjnej. Zastanówcie się, jak powinien wyglądać taki program, jakie działania mogliby podejmować mentorzy oraz jakie korzyści mogliby z niego czerpać zarówno mentorzy/mentorki, jak i ich podopieczni/podopieczne.

Grupa 8: Kampania informacyjna

Zadanie: Zaprojektujcie kampanię informacyjną w szkole, która zwiększy świadomość na temat sytuacji młodzieży migracyjnej i promować będzie postawy empatii oraz solidarności. Kampania może obejmować plakaty, ulotki, prezentacje multimedialne, spotkania z ekspertami oraz dyskusje w klasach.

Każda grupa, pracując nad swoim zadaniem, powinna opracować szczegółowy plan działań, w którym znajdą się cele, kroki do realizacji, zasoby potrzebne do wdrożenia oraz sposób oceny skuteczności proponowanych działań.

Po upływie wyznaczonego czasu liderzy/liderki grup zadaniowych omawiają swoje pomysły na forum klasy.

5.3. Część końcowa (15 minut)

Nauczyciel/ka podsumowuje pomysły, zwracając uwagę na ich znaczenie dla dobrostanu psychicznego młodzieży migracyjnej, a także zachęca uczniów i uczennice do zaangażowania się w zaproponowane inicjatywy. Młodzież przyznając gwiazdki na padlecie, wybiera 2-3 konkretne działania, które mogą zostać zrealizowane w najbliższym czasie (np. organizacja spotkania integracyjnego, projektu artystycznego, przygotowanie podcastów nt. zdrowia psychicznego, stworzenie cyfrowej grupy wsparcia, rozmowy indywidualne, role-playing, wprowadzenie elementów arteterapii czy muzyki, które mogą wspierać młodzież na różnych poziomach emocjonalnych itp.).

Zakończenie

Warsztaty relaksacyjne i techniki wsparcia:

- Wprowadzenie do technik relaksacyjnych: Nauczyciel/ka przedstawia i demonstruje proste techniki relaksacyjne, które mogą pomóc młodzieży migrującej w radzeniu sobie ze stresem i lękiem (np. głębokie oddychanie, wizualizacja, proste ćwiczenia fizyczne).
- Ćwiczenia praktyczne: Uczniowie i uczennice wykonują krótką sesję relaksacyjną pod kierunkiem nauczyciela/ki, która może zostać nagrana i udostępniona w formie cyfrowej, aby młodzież migracyjna mogła z niej korzystać w dowolnym momencie.

Prowadzący/a dziękuje młodzieży za zaangażowanie podkreślając jednocześnie, że wspólne działania mogą pomóc młodym migrantom poczuć się częścią nowej społeczności.

6. Bibliografia i źródła wykorzystane do przygotowania scenariusza lekcji

- https://epedagogika.pl/zarzadzanie-klasa/relaksacja-dla-dzieci-i-mlodziezy.-cwiczenia-na-wprowadzenie-ciala-i-umyslu-w-stan-odprezenia-3960.html [dostęp: 31.08.24 r.];
- https://unicef.pl/wspolpraca/wspolpraca-z-placowkami-edukacyjnymi/materialy-edukacyjne/o-zdrowiu-psychicznym-dzieci-i-mlodziezy [dostęp: 31.08.24 r.];
- https://www.savethechildren.net/ [dostęp: 31.08.24 r.];
- https://www.mindfulnessforteens.com/[dostęp: 31.08.24 r.]

7. Lista dodatkowych plików, będących integralną częścią scenariusza

Załącznik nr 1 – zabawa dydaktyczna;

Załącznik nr 2 – burza mózgów;

Załącznik nr 3 – padlet.

Załączniki do scenariusza 4

Załącznik nr 1

Krótki Tutorial dla nauczyciela/ki: Jak utworzyć zabawę „Z-A Quiz” na: https://www.classtools.net/

Co to jest „Z-A Quiz”?

„Z-A Quiz” to interaktywna gra edukacyjna dostępna na Classtools.net, która polega na odgadywaniu słów lub wyrażeń, które pojawiają się litera po literze w odwrotnej kolejności alfabetycznej.

Krok 1: Wejście na stronę

1. Otwórz przeglądarkę internetową.
2. Wejdź na stronę Classtools.net.

Krok 2: Wybór narzędzia „Z-A Quiz”

1. Na stronie głównej Classtools.net znajdź i kliknij na opcję „Z-A Quiz”. Jeśli nie widzisz narzędzia od razu, możesz użyć funkcji wyszukiwania na stronie lub przewinąć w dół, aby znaleźć „Z-A Quiz” wśród dostępnych opcji.

Krok 3: Tworzenie zabawy „Z-A Quiz”

1. Wprowadź tytuł quizu: W polu „Quiz Title” wpisz tytuł swojej zabawy, np. „Kluczowe pojęcia z lekcji ”.

   Dodaj wyrażenia lub słowa: W polu „Words/phrases to guess” wpisz słowa lub wyrażenia, które chcesz, aby uczniowie odgadywali. Każde słowo lub wyrażenie wpisz w osobnym wierszu. Przykłady słów: „Empatia”, „Solidarność”, „Dobrostan psychiczny”, „Kryzys wojenny”.

2. Ustawienia czasu: Możesz dostosować czas, przez jaki litery będą się pojawiać na ekranie, klikając na opcję „Time per letter” i wybierając preferowany czas (domyślnie jest to 1 sekunda na literę).

Krok 4: Zapisanie i udostępnienie zabawy

1. Zapisanie zabawy: Kliknij przycisk „Create Quiz”, aby utworzyć swój „Z-A Quiz”.
2. Udostępnienie linku: Po utworzeniu quizu otrzymasz unikalny link do zabawy.

Generowanie kodu QR: Możesz również wygenerować kod QR, który uczniowie i uczennice mogą zeskanować, aby uzyskać dostęp do quizu bez potrzeby wpisywania linku.

Krok 5: Przeprowadzenie zabawy na lekcji

1. Instrukcje dla uczniów: Wyjaśnij uczniom, że będą musieli odgadnąć słowa lub wyrażenia, które będą się stopniowo pojawiać na ekranie w odwrotnej kolejności alfabetycznej.
2. Monitorowanie postępów: Możesz wyświetlić quiz na tablicy interaktywnej lub pozwolić uczniom rozwiązywać go na swoich urządzeniach (np. smartfonach lub tabletach).
3. Omówienie wyników: Po zakończeniu quizu omów odpowiedzi z uczniami, podkreślając kluczowe pojęcia i ich znaczenie w kontekście lekcji.

To wszystko! Teraz wiesz, jak stworzyć i przeprowadzić zabawę „Z-A Quiz" na Classtools.net.

Kod QR do zabawy

https://www.classtools.net/z-a/202408_-38EmVg

zrzut z ekranu

Załącznik nr 2

Krótki Tutorial dla nauczyciela/ki: Jak zadać pytanie w AnswerGarden

Co to jest AnswerGarden?

AnswerGarden to proste narzędzie online, które umożliwia szybkie i interaktywne zbieranie odpowiedzi od uczniów i uczennic. Można je wykorzystać do zadawania pytań otwartych, prowadzenia dyskusji czy zbierania pomysłów.

Krok 1: Wejście na stronę

1. Otwórz przeglądarkę internetową.
2. Wejdź na stronę AnswerGarden.

Krok 2: Tworzenie nowego pytania

1. Kliknij „+ Create AnswerGarden" na stronie głównej. Zostaniesz przekierowany/a na stronę, gdzie możesz utworzyć nowe pytanie.

Krok 3: Wpisanie pytania

1. W polu „Topic" wpisz swoje pytanie. To jest pytanie, na które uczniowie i uczennice będą odpowiadać. Przykład pytania: „Jakie emocje mogą towarzyszyć młodzieży migrującej w nowym środowisku?"
2. Wybór trybu odpowiedzi: Możesz wybrać jeden z trybów odpowiedzi:
   Brainstorm: Uczniowie i uczennice mogą odpowiadać wiele razy i zobaczą odpowiedzi innych.
   Classroom: Uczniowie i uczennice mogą odpowiadać wiele razy, ale odpowiedzi są moderowane.
   Moderator: Odpowiedzi są moderowane przed ich publikacją.
   Locked: Odpowiedzi są zamknięte (przydatne, gdy chcesz zakończyć zbieranie odpowiedzi).

Krok 4: Dostosowanie ustawień

1. Wybierz opcję „Answer Length" – wybierz długość odpowiedzi (20 lub 40 znaków).
2. Wybierz „Spam Filter" – możesz włączyć filtr spamu, aby zablokować nieodpowiednie odpowiedzi.
3. Prywatność: Wybierz opcję „Hidden" jeśli chcesz, aby twój AnswerGarden był niewidoczny dla publiczności, a dostęp mieli tylko ci, którym udostępnisz link.
4. Oznaczenie hasztagami (opcjonalnie): Możesz dodać hashtagi do swojego pytania, aby je łatwiej znaleźć.

Krok 5: Zapisanie i udostępnienie pytania

1. Kliknij przycisk „Create" na dole strony, aby utworzyć swoje AnswerGarden.
2. Kopiowanie linku: Po utworzeniu pytania, otrzymasz unikalny link. Możesz go skopiować i udostępnić młodzieży, lub wyświetlić kod QR na tablicy interaktywnej.

Krok 6: Monitorowanie odpowiedzi

1. Podgląd odpowiedzi: Odpowiedzi uczniów i uczennic będą wyświetlane na stronie AnswerGarden w formie chmury słów. Im częściej dana odpowiedź się pojawi, tym większa będzie jej czcionka.
2. Moderowanie (jeśli wybrano): Jeśli wybrałeś/aś tryb z moderacją, sprawdź odpowiedzi przed ich publikacją.

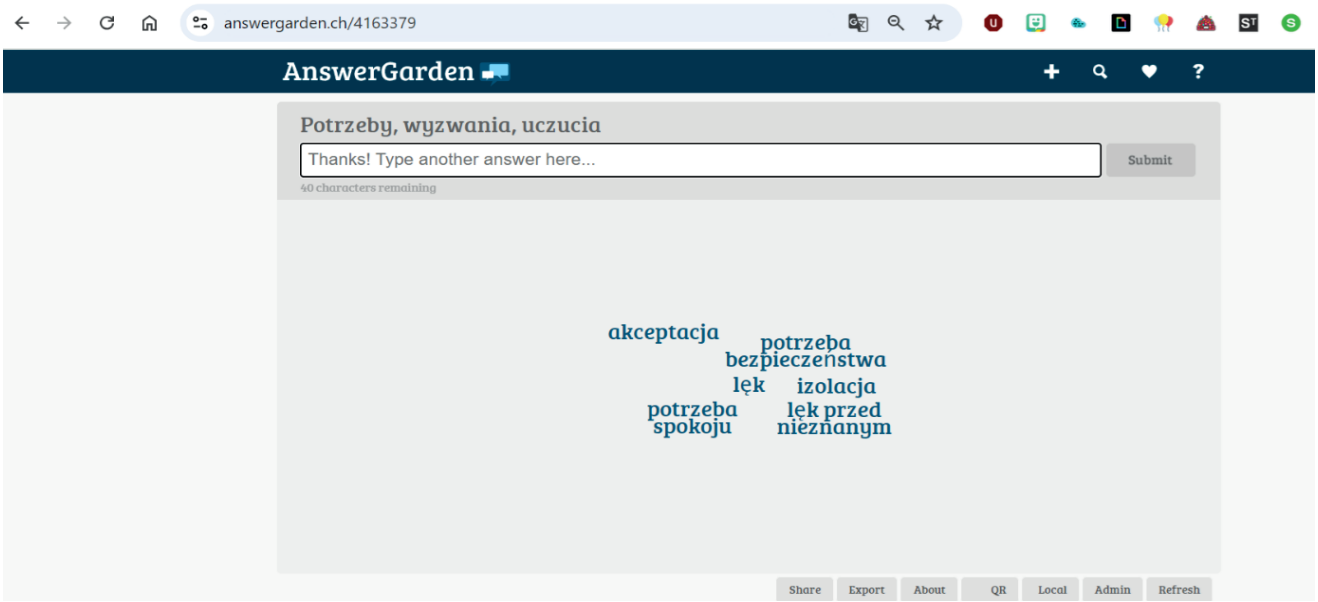
Krok 7: Omówienie wyników

1. Omówienie na lekcji: Po zakończeniu zbierania odpowiedzi, omów je z uczniami i uczennicami. Możesz skupić się na najczęściej pojawiających się odpowiedziach lub zanalizować różnorodność opinii.

To wszystko! Teraz wiesz, jak szybko utworzyć pytanie i zbierać odpowiedzi od młodzieży za pomocą AnswerGarden.

Kod QR do udzielania odpowiedzi

https://answergarden.ch/4163379



zrzut z ekranu

Załącznik nr 3

Krótki Tutorial dla uczniów i uczennic: Jak korzystać z Padletu

Co to jest Padlet?

Padlet to interaktywna tablica online, która umożliwia tworzenie i dzielenie się pomysłami, notatkami, obrazkami, linkami i innymi materiałami w jednym miejscu. Możesz go używać do współpracy z innymi uczniami/uczennicami w czasie rzeczywistym.

Krok 1: Dostęp do Padletu

1. Otwórz przeglądarkę internetową.
2. Wpisz adres Padletu, który podał/a Ci nauczyciel/ka. Możesz również kliknąć w link lub zeskanować kod QR.

Krok 2: Korzystanie z Padletu

1. Dodawanie nowego wpisu:

   Na tablicy Padletu kliknij symbol „+" lub dwukrotnie kliknij w dowolne miejsce na tablicy. Pojawi się nowe okno wpisu. Możesz w nim:

   - Dodać tytuł: np. „Pomysł na wsparcie młodzieży migracyjnej".
   - Napisać opis lub notatkę: wpisz tekst, który chcesz podzielić się z innymi.
   - Dodać obrazki, filmy, linki: kliknij na ikony poniżej okna wpisu, aby dodać różne typy multimediów.

2. Edytowanie wpisu:

   Jeśli chcesz zmienić coś w swoim wpisie, najedź kursorem na wpis i kliknij na ikonę ołówka, aby edytować treść.

3. Przeglądanie wpisów innych osób:

   Na tablicy Padletu zobaczysz wszystkie wpisy dodane przez innych uczestników/uczestniczki lekcji. Możesz kliknąć na każdy wpis, aby zobaczyć jego szczegóły.

   Jeśli wpisy są pogrupowane w kolumnach, możesz przewijać tablicę w poziomie, aby zobaczyć więcej kolumn.

4. Komentowanie i dawanie gwiazdek:

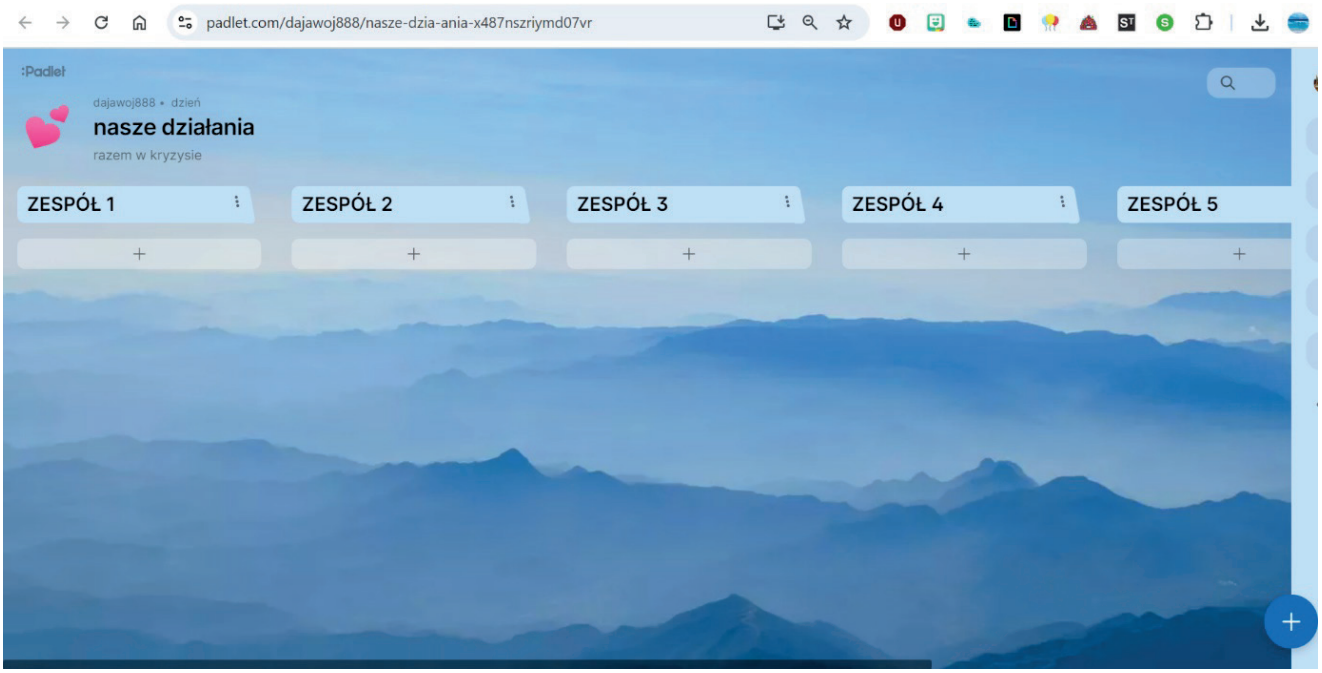
   W zależności od ustawień tablicy, możesz zostawiać komentarze do wpisów innych osób. Kliknij na dymek pod wpisem, aby dodać komentarz.

   Możesz również przyznawać „gwiazdki" wpisom, które Ci się podobają, klikając na odpowiednią ikonę.

To wszystko! Teraz jesteś gotowy, aby korzystać z Padletu do współpracy z innymi uczniami/uczennicami i dzielenia się swoimi pomysłami. Jeśli masz jakiekolwiek pytania, nie wahaj się poprosić nauczyciela/kę o pomoc!

Kod QR do padletu

https://padlet.com/dajawoj888/inicjatywy



zrzut z ekranu

SCENARIUSZ 5

Magdalena Ankiewicz-Kopicka

Zajęcia z wychowawcą

Jak radzić sobie ze stresem w sytuacjach kryzysowych?

Stres jest jak kajdanki,
tyle że noszone w sercu.

Helmut Qualtinger

1. Adresaci lekcji: 14-18 lat

2. Cele lekcji

2.1. Cel ogólny

- Pomoc uczniom i uczennicom w zrozumieniu istoty i przyczyn stresu oraz poznaniu czynników stresogennych związanych z migracją. Uczniowie nauczą się rozpoznawać swoją odporność na stres i będą doskonalić umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.

2.2. Cele szczegółowe

- Uczniowie i uczennice zidentyfikują sytuacje stresogenne związane z kryzysem migracyjnym.
- Uczniowie i uczennice poznają techniki radzenia sobie ze stresem w kontekście sytuacji kryzysowych.
- Uczniowie i uczennice rozwiną umiejętności pracy zespołowej i indywidualnej refleksji nad sposobami radzenia sobie ze stresem.

3. Metody pracy

- moderacja wizualna;
- kroczący krąg;
- dyskusja;
- niedokończone zdania.

4. Spis pomocy dydaktycznych, które mają być wykorzystane do przeprowadzenia lekcji

- kartki samoprzylepne;
- cukierki w papierkach o dwóch różnych kolorach;

- kartki;
- długopisy;
- komputer z dostępem do internetu;
- projektor, monitor lub tablica interaktywna,
- film edukacyjny: przykładowy film o radzeniu sobie ze stresem.

Narzędzia TIK:

- generator zespołów: james baum team generator;
- koło fortuny: wheel decide – https://tiny.pl/7cr3t.

5. Przebieg lekcji

5.1. Część wstępna (10 minut)

Opisanie sytuacji stresogennych:

Uczniowie i uczennice otrzymują kartki samoprzylepne i mają za zadanie opisać sytuacje, które mogą być powodem stresu w kontekście migracji lub innych sytuacji kryzysowych (np. rozłąka z rodziną, problemy językowe, adaptacja do nowego środowiska).

Kartki są przyklejane na tablicy, a nauczyciel/ka wraz z uczniami i uczennicami grupuje je według podobieństwa tematycznego.

5.2. Część główna (20 minut)

Podział na zespoły:

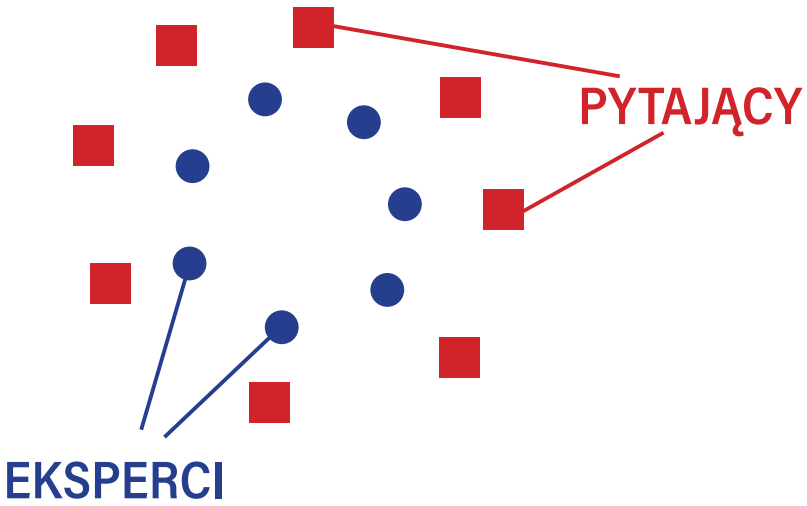
Prowadzący/a łączy młodzież w dwa zespoły (ekspertów i pytających) za pomocą cukierków o dwóch różnych kolorach lub wykorzystując generator zespołów online.

Kroczący krąg:

Każdy z pytających otrzymuje kartkę z jednym z problemów wyodrębnionych na wstępie.

Pytający siada naprzeciwko eksperta, zadaje pytanie dotyczące tego, jak poradzić sobie w przedstawionej sytuacji stresowej, i notuje podane rozwiązania.

Następnie pytający przemieszcza się do kolejnego eksperta, powtarzając proces. W ten sposób młodzież zbiera różne perspektywy i metody radzenia sobie ze stresem.



rysunek poglądowy

5.3. Część końcowa (15 minut)

Prezentacja i dyskusja:

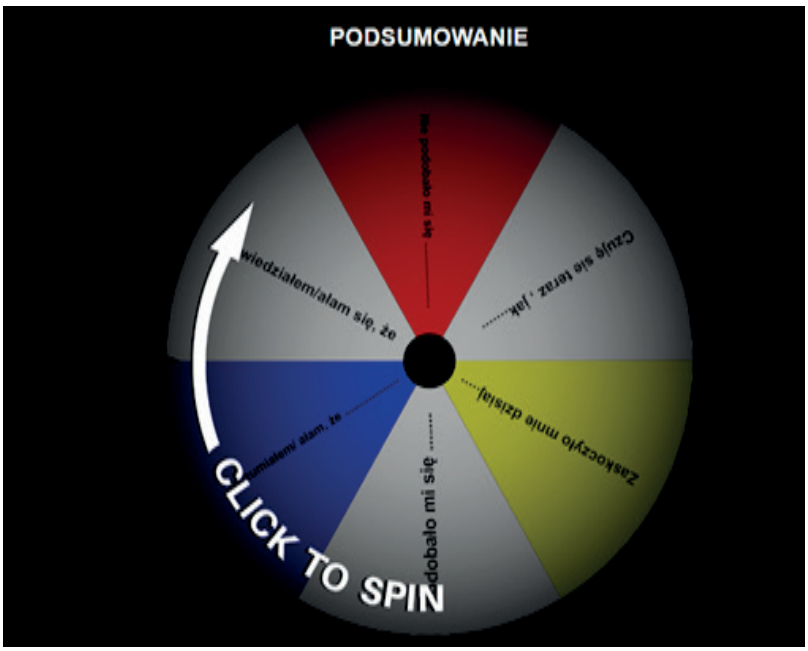
- Pytający przedstawiają całej klasie zebrane rozwiązania. Nauczyciel/ka inicjuje dyskusję na temat skuteczności i realności zaproponowanych metod radzenia sobie ze stresem. Prowadzący/a może również wprowadzić inne techniki radzenia sobie ze stresem, takie jak pozytywne myślenie, wzmacnianie poczucia własnej wartości, efektywna komunikacja czy poszukiwanie wsparcia w grupie.

Projekcja filmu:

- Nauczyciel/ka pokazuje film na temat innych sposobów radzenia sobie ze stresem, szczególnie w kontekście kryzysu migracyjnego, aby poszerzyć wiedzę młodzieży (przykładowy film: https://www.youtube.com/watch?v=-tEpfkN8WLo).

Ewaluacja:

- Na zakończenie zajęć prowadząca/y używa „koła fortuny" utworzonego na stronie Wheel Decide.



https://tiny.pl/7cr3t – zrzut z ekranu

Uczniowie i uczennice losują zdania do dokończenia, np.:

- „Dowiedziałem/am się, że…"
- „Nie podobało mi się …"
- „Czuję się teraz, jak …"
- „Zaskoczyło mnie dzisiaj …"
- „Podobało mi się …"
- „Zrozumiałem/am, że …"

Młodzież kończy wylosowane zdania, co pozwala na refleksję nad lekcją i ocenę skuteczności metod radzenia sobie ze stresem.

6. Bibliografia i źródła wykorzystane do przygotowania scenariusza lekcji

- Mindfulness for Teens [dostęp: 31.08.24 r.];
- UNICEF – Materiały edukacyjne [dostęp: 31.08.24 r.];
- Save the Children [dostęp: 31.08.24 r.];
- https://www.youtube.com/watch?v=-tEpfkN8WLo) [dostęp: 31.08.24 r.]

SCENARIUSZ 6

Sabina Kmak
Język angielski

Finding strenght together – building a supportive community

1. Adresaci lekcji: 15-18 lat / Poziom B1-B2

2. Cele lekcji

2.1. Cel ogólny

- Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych w języku angielskim przy jednoczesnym kształtowaniu postaw wspierających wobec młodzieży migrującej.

2.2. Cele szczegółowe

- Poszerzanie słownictwa dotyczącego emocji i migracji, np.
- Poszerzanie umiejętności słuchania w języku obcym, jak również interpretacji tekstu i wyrażenia refleksji.
- Umiejętność rozmowy o emocjach i trudnych doświadczeniach.
- Kształtowanie umiejętności współpracy poprzez pracę w grupie i tworzenie planu wsparcia dla nowych uczniów.
- Kształtowanie wartości, takie jak wiara we własne możliwości, poczucie sprawczości i jedności w grupie.

3. Metody pracy

- Burza mózgów: każdy uczeń na początku lekcji może podać swoje spostrzeżenia dotyczące tematu.
- Analiza i interpretacja materiału video: omówienie fragmentu video o Poli, która opowiada o swojej migracji do innego kraju, zwrócenie uwagi na ważność tematu, jak i emocje, jakie mogą towarzyszyć osobie będącej w obcym kraju.
- Praca w grupach: tworzenie planu wsparcia dla nowej osoby.
- Dyskusja moderowana: rozmowy na forum klasy i w grupach.

4. Spis pomocy dydaktycznych, które mają być wykorzystane do przeprowadzenia lekcji

- Tablica interaktywna
- Prezentacja multimedialna
- Karta pracy – Let's create a suport plan.
- Słownictwo i pytania do dyskusji zawarte w prezentacji.

5. Przebieg lekcji

5.1. Część wstępna (10 minut)

Powitanie i cel lekcji:

Nauczyciel przedstawia temat lekcji, który skupia się na rozbudowaniu słownictwa związanego z emocjami, przy tym wyjaśniając ważność tematu, jakim jest wsparcie młodzieży migrującej, która w ostatnim czasie doświadczyła bardzo wielu trudnych przeżyć. Nauczyciel podkreśla znaczenie grupy i tego, że mogą pomóc takim osobą szybciej zaaklimatyzować się w nowym miejscu i poczuć dobrze w klasie.

Warm up questions:

Po przedstawieniu celu lekcji, nauczyciel wyświetla dwa pytania rozgrzewające wykorzystując tym samym metodę pracy burzę mózgów. Uczniowie odpowiadają i dzielą się swoimi skojarzeniami na temat znaczenia wyrazu community, które ma stanowić wyjaśnienie tematu lekcji, jak i podwalinę do późniejszych ćwiczeń i dyskusji. Podobnie jest z pytaniem drugim, w którym uczniowie przypominają sobie słówka związane z emocjami i również wypowiadają je na głos. Pytanie drugie ma na celu przypomnienie emocji, jak również wzbudzenie empatii w uczniach poprzez wywołanie uczuć bliskich osobie, która jest w nowym miejscu.

5.2. Część główna (25 minut)

Wprowadzenie nowego słownictwa.

Po wysłuchaniu wcześniejszych odpowiedzi na pytania i propozycji słówek, nauczyciel przedstawia kilka bardziej zaawansowanych słów dotyczących emocji. W jednym rzędzie są przykłady pozytywne, w drugim negatywne. Uczniowie przepisują słówka do zeszytu i razem z nauczycielem zapisują tłumaczenie nowo poznanych zwrotów.

Analiza materiału video i dyskusja na podstawie pytań.

Po zapoznaniu się z nowym słownictwem dotyczącym emocji, uczniowie oglądają filmik pod tytułem: From Ukraine to the UK: Polina's Story. Filmik ten ma na celu nie tylko ćwiczenie umiejętności słuchania w języku obcym, ale również ma skłaniać do interpretacji do dalszej dyskusji o emocjach. Filmik ma też na celu zrozumienie ciężkiej sytuacji migrantów, którzy zmieniają z dnia na dzień swoje miejsce zamieszkania i zmagają się z wieloma trudnościami. Po obejrzeniu nauczyciel zadaje pytania w języku angielskim. Uczniowie dyskutują wymieniając się swoimi spostrzeżeniami na forum klasy.

Praca w grupach. Tworzenie planu wsparcia.

Uczniowie dzielą się na 3-4 osobowe grupki. Każda grupa otrzymuje od nauczyciela kartę pracy i tworzy plan wsparcia. W planie znajdują się konkretne pozycje działań, do których uczniowie muszą zebrać swoje pomsyły:

Language suport – czyli jak możemy pomóc językowo, np. translator, tandem language partners, useful phrases in Polish language.

Emotional suport – czyli co możemy zrobić, aby wesprzeć kogoś emocjonalnie, np. talk about emotions**,** experiences, school psychologist.

Social integration activities – czyli jakie aktywności możemy wykonywać, aby bardziej się poznać, np. watching film together, conversation during the break.

Study suport – sposoby i pomysły jak mogę wesprzeć tą osobę w nauce, np. help in Polish language learning.

Tell about a school – czyli miejsca w szkole, o których warto wiedzieć, jeśli jest się w nowym w szkole, np. school canteen, library.

Tell about our town – czyli miejsca, które warto znać w naszym mieści i do których możemy się wspólnie wybrać, np. Art Gallery, park, Museum.

Po 10 minutowej pracy, grupy dzielą się swoimi pomysłami.

5.3. Część końcowa (10 minut)

Podsumowanie lekcji.

Nauczyciel wyświetla trzy podsumowujące zdania z lekcji, które warto zapamiętać, podkreślając przy tym fakt, jak ważna jest współpraca w grupie i jak wiele mogą zrobić, by pomóc komuś poczuć się lepiej w klasie. Następnie uczniowie dzielą się swoimi wnioskami i spostrzeżeniami.

Zadanie domowe:

Write a short story about a situation in which you experienced a strong emotion (e.g. joy, sadness, fear, pride). Use at least five advanced words describing the emotions that emerged in the lesson. 100-150 words

W zeszytach uczniowie zapisują zadanie domowe, którym jest napisanie historii o przeżywanych emocjach. Zadanie jest nie tylko kreatywne, ale również pomaga utrwalić nowe słownictwo z lekcji.

Zakończenie lekcji.

Lekcja kończy się dwoma cytatami, które stanową podsumowanie lekcji. Podkreślają wartość działania razem i wzajemnego wsparcia, które płynie z grupy i przyjaznego środowiska, które tworzą, jako uczniowie. Natomiast drugi cytat przypomina o szacunku do drugiego człowieka i pozytywnych wartościach:

„Alone we can do so little; together we can do so much." – Helen Keller

„Respect is one of the greatest expressions of love." – Miguel Angel Ruiz

6. Bibliografia i źródła wykorzystane do przygotowania scenariusza lekcji

Źródła:

- Gierat-Król, W., Nosidlak, K. (2022), Akcja integracja, czyli jak zintegrować ucznia z Ukrainy z zespołem klasowym. Języki Obce w szkole. nr 4, [dostęp: 11.02.2025]
- Goetz, M. (2018), Jak pomóc uczniom w adaptacji w szkole, „Głos Pedagogiczny", nr 91,
- <bit.ly/3trdSaC>, [dostęp: 10.02.2025].
- Łoskot, M. (2021), Zgrana klasa. Udział pedagoga w budowaniu relacji między uczniami, „Głos Pedagogiczny", nr 122, <bit.ly/3Tx8Bc8>, [dostęp: 10.02.2025].
- Meslin, A. (2021), Jeden za wszystkich, wszyscy za jednego, czyli integracja zespołu klasowego,
- „Życie szkoły", nr 39, [dostęp: 10.02.2025].
- Tracz-Molasy, A. (2022), Integracja dzieci przybywających z Ukrainy. Zbiór dobrych praktyk ułatwiających integrację w szkole, „Monitor Dyrektora Szkoły", nr 120, <bit.ly/3T-BHpcm>, [dostęp: 10.02.2025].

Inne:

- Program Canva – wykorzystany do przygotowania karty pracy i prezentacji.
- Filmik: From Ukraine to the UK: Polina's Story | Newsround. YouTube, BBC Newsround, [dostęp: 15.02.2025].

7. Lista dodatkowych plików, będących integralną częścią scenariusza

- Prezentacja
- Karta pracy: Let's create a suport plan

Materiały udostępnione są na dysku Google pod linkiem: https://drive.google.com/drive/folders/18vc3An1jvmyVOICIYIfQXclWZTzpDaEf?usp=drive_link

SCENARIUSZ 7

Rafał Chrzan
Edukacja dla bezpieczeństwa

Bądźmy razem w nowej rzeczywistości – jak wspierać rówieśników w kryzysie migracyjnym?

---

1. Adresaci lekcji: 14-15 lat

2. Cele lekcji

2.1. Cel ogólny

- Uświadomienie uczniom sytuacji młodzieży migrującej w wyniku działań wojennych.

2.2. Cele szczegółowe

- Wskazanie sposobów wspierania dobrostanu psychicznego migrantów.
- Promowanie postaw empatii, otwartości i aktywnego obywatelstwa.
- Rozwijanie umiejętności komunikacji i integracji.

3. Metody pracy

- Burza mózgów
- Dyskusja
- Drama (odgrywanie scenek)
- Praca w grupach
- Karta pracy

4. Spis pomocy dydaktycznych, które mają być wykorzystane do przeprowadzenia lekcji

- Kolorowe kartki i arkusze papieru do „Mapy emocji”
- Markery, kredki, flamastry, kolorowe pisaki
- Skrzynia Inicjatyw – pudełko na pomysły uczniów

5. Przebieg lekcji

5.1. Część wstępna (5 minut)

Nauczyciel rozpoczyna lekcję pytaniem: „Wyobraźcie sobie, że nagle musicie opuścić swój dom, szkołę i znajomych, nie wiedząc, czy i kiedy wrócicie. Co czulibyście w takiej sytuacji?”

Uczniowie odpowiadają, np. strach, niepewność, tęsknota, naturalne emocje w sytuacji migracji wymuszonej wojną. Wiele osób przeżywa takie doświadczenia i potrzebuje wsparcia w nowym kraju.

Nauczyciel podsumowuje.

Nauczyciel przedstawia temat lekcji i jej cel: wspólnie zastanowimy się, jak pomagać rówieśnikom, którzy znaleźli się w nowym środowisku z powodu kryzysu migracyjnego.

5.2. Część główna (25 minut)

Ćwiczenie integracyjne „Mapa emocji" (10 minut)

Każdy uczeń otrzymuje kolorową kartkę i zapisuje na niej jedno słowo opisujące emocję, które może odczuwać osoba zmuszona do opuszczenia swojego kraju. Następnie uczniowie przyklejają swoje kartki na dużym arkuszu papieru („mapie emocji").

Nauczyciel prowadzi krótką refleksję:

- Jakie emocje powtarzały się najczęściej?
- Jakie wsparcie może pomóc w ich przezwyciężeniu?

Warsztaty „Jestem Twoim przewodnikiem" (15 minut)

Praca w grupach: Uczniowie dzielą się na cztery lub więcej zespołów w zależności od ilości dzieci w klasie. Każdy zespół otrzymuje inne zadanie:

- Pierwszy dzień w nowej szkole – Napisz jakie działania mogą pomóc nowym uczniom poczuć się mile widzianymi?
- Bariera językowa – Podaj jak można ułatwić komunikację osobie, która nie zna jeszcze języka?
- Tęsknota za domem – Jakimi sposobami można wspierać migrantów emocjonalnie?
- Integracja z rówieśnikami – Jakie aktywności można organizować, tak aby ułatwić nawiązywanie relacji?

Uczniowie w grupach opracowują swoje rozwiązania i prezentują je na forum klasy w formie krótkiej scenki i przygotowanego plakatu.

5.3. Część końcowa (10 minut)

Nauczyciel zadaje pytania uczniom:

- Co możemy zrobić jako klasa, aby osoby migracyjne czuły się częścią naszej społeczności?
- Jakie działania możemy zaproponować w naszej szkole?
- Każdy uczeń zapisuje na kartce jedną rzecz, którą może osobiście zrobić, by pomóc nowym kolegom i koleżankom (np. zaproszenie do wspólnej zabawy, pomoc w nauce języka, oprowadzenie po szkole). Kartki zbierane są w „Skrzyni Inicjatyw" – pomysły mogą zostać później wdrożone w życie.

Zakończenie

Nauczyciel podkreśla, że każde, nawet najmniejsze działanie, ma znaczenie i że wspólne budowanie społeczności opartej na empatii i akceptacji to krok do lepszego świata. Dziękuje uczniom za wspólną pracę.

6. Bibliografia i źródła wykorzystane do przygotowania scenariusza lekcji

- UNICEF. (2023). „Wsparcie dzieci uchodźców i migrantów – przewodnik dla nauczycieli". Dostępne online: www.unicef.org
- WHO. (2022). „Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w sytuacji kryzysowej".
- Ministerstwo Edukacji i Nauki. (2022). „Poradnik dla szkół: integracja uczniów z doświadczeniem migracyjnym".
- Oxfam International. (2023). „Działania na rzecz integracji społecznej migrantów".
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. (2023). „Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie i migracji". Dostępne online: www.fdds.pl

SCENARIUSZ 8

Katarzyna Jaworska

Zajęcia z wychowawcą, wiedza o społeczeństwie, historia

Budujemy mosty empatii i rozwiązań w czasach przemian

---

1. Adresaci lekcji: 16-17 lat

2. Cele lekcji

2.1. Cel ogólny

- Rozwijanie empatii i zrozumienia wśród młodzieży wobec osób dotkniętych migracją. Budowanie świadomości na temat wyzwań, z jakimi mierzą się migranci oraz promowanie postaw akceptacji i inkluzji.

2.2. Cele szczegółowe

Uczeń:

- rozwija empatię wobec migrantów,
- kształtuje postawę tolerancji i akceptacji poprzez kreatywne działania, zdaje sobie sprawę z wyzwań, z jakimi borykają się migracji,
- poznaje różne metody pomocy migrantom,
- wzmacnia umiejętność komunikacji poprzez dialog i współpracę w grupach,
- rozwiązuje problemy poprzez identyfikację wyzwań, przed którymi stoją migranci, poszukuje praktycznych rozwiązań, które wspierają integrację z migrantami,
- zwiększa świadomość społeczną, która dotyczy globalnych problemów migracyjnych, zdaje sobie sprawę z roli, jaką odgrywa w budowaniu inkluzywnego społeczeństwa.

3. Metody pracy

- praca z tekstem,
- aktywne (fiszki Celestyna Freineta, burza mózgów),
- waloryzacyjne (ekspresyjna); asymilacyjne (pogadanka przedstawiająca nowe wiadomości, wyjaśnienie, omówienie),
- praktyczne,
- zmodyfikowana metoda śnieżnej kuli

4. Spis pomocy dydaktycznych, które mają być wykorzystane do przeprowadzenia lekcji

- załącznik nr 1- „Most 1 – Budujemy most świadomości”
- załącznik nr 2 – „Most 2 – Budujemy mosty empatii i rozwiązań”

5. Przebieg lekcji

5.1. Część wstępna (5 minut)

Przed zajęciami:

- Nauczyciel drukuje załącznik nr 1 – „Most 1 – Budujemy most świadomości” w jednym egzemplarzu.
- Nauczyciel drukuje załącznik nr 2 – „Most 2 – Budujemy mosty empatii i rozwiązań” w jednym egzemplarzu i rozkłada na stoliku zielone, żółte, czerwone i niebieskie karty, ale tylko z numerami 3 i 5. Pozostałe karty kładzie na biurku, bo będzie je rozdawał poszczególnym drużynom.

Most 1 – Budujemy most świadomości (celem tego zadania jest zwiększenie świadomości na temat powodów migracji).

- Uczniowie zostają podzieleni na 7 grup.
- Każda grupa uczniów otrzymuje jedną kartę z przyczyną migracji – załącznik nr 1
- Uczniowie w prostokącie nad tekstem rysują piktogram odpowiadający danej treści.
- Po wykonaniu zadania lider drużyny prezentuje swoją pracę pozostałym uczniom i oddaje uzupełnioną kartę nauczycielowi.

5.2. Część główna (35 minut)

Most 2 – Budujemy mosty empatii i rozwiązań (celem tego zadania jest wejście w rolę migrantów, rozbudzenie empatii i próba znalezienia rozwiązania problemów).

Uczniowie zostają podzieleni na 4 grupy.

Nauczyciel rozdaje każdej grupie załącznik nr 2 według wzoru:

I grupa (brak akceptacji i zrozumienia) – kartki zielone z numerami 2,4

II grupa (bariera językowa) – kartki żółte z numerami 2,4

III grupa (adaptacja w nowym środowisku) – kartki czerwone z numerami 2,4

IV grupa (problemy finansowe) – kartki niebieskie z numerami 2,4

Uczniowie w każdej grupie realizują zadania z kart oznaczanych numerami 2 i 4, przedstawiając co najmniej dwie propozycje rozwiązań. Następnie grupy wymieniają się kolorami kart z inną drużyną, dodając minimum dwa nowe wnioski do już istniejących propozycji. Kluczowe jest, aby każda drużyna wykonała wszystkie polecenia z wszystkich kolorowych kart.

Po wykonaniu zadań z każdej kolorowej karty, lider każdej z czterech drużyn podchodzi do stolika i bierze odpowiedni kolor karty z numerem 3 i 5.

Nauczyciel bierze wszystkie kolorowe karty z numerem 1 i po kolei czyta tytuł każdej z nich. Po każdym przeczytanym tytule lider drużyny, który dysponuje odpowiednim kolorem kart, czyta na głos tekst ze strony nr 3 i 5, aby zweryfikować lub uzupełnić zaproponowane odpowiedzi na polecenia nr 2 i 3. Po zaprezentowaniu odpowiedzi lider drużyny układa karty od nr 1 do nr 5. Postępujemy tak z każdym kolorem kart.

Na zakończenie nauczyciel układa w stos 7 kart dotyczących przyczyn migracji i dołącza do nich wszystkie kolorowe karty. W ten sposób powstanie mini książeczka dokumentująca przebieg zajęć.

5.3. Część końcowa (5 minut)

Uczniowie łączą się w trójki i próbują ze swoich ciał utworzyć most. Po utworzeniu mostów nauczyciel czyta poniższy tekst, po czym dziękuje za udział w zajęciach.

Most jest nie tylko konstrukcją architektoniczną, ale także symbolem połączenia dwóch światów, miejsc lub kultur. Przechodząc przez niego, powinniśmy wiedzieć, dlaczego ludzie czasami go przekraczają i jakie intencje nimi kierują, żeby nie oceniać osób, które decydują się na taki krok. Czasem, aby przejść przez most, potrzebna jest nie tylko odwaga, ale też ogromna determinacja, która zawsze związana jest z mnóstwem emocji, które temu towarzyszą. Po przekroczeniu mostu, szczególnie jeśli prowadzi on do nieznanego, czeka nas nowe doświadczenie, które może nas wzbogacić i otworzyć na nowe możliwości, albo może przynieść wyzwania, które będą wymagały od nas adaptacji i elastyczności. Każdy krok stawiany na moście jest jak kolejny rozdział w książce naszego życia, pełen niewiadomych, ale także nadziei i oczekiwań, dlatego zanim ocenimy jakiegokolwiek migranta, postarajmy się wczuć w jego sytuację i pomóżmy mu tak, jak sami chcielibyśmy, aby ktoś pomógł nam w trudnej chwili. Empatia i zrozumienie są kluczowe, gdyż mosty, zarówno te dosłowne, jak i metaforyczne, łączą nas jako ludzi i przypominają, że wszyscy jesteśmy częścią większej społeczności. Każda podróż przez most jest lekcją, tak jak ta dzisiejsza, która uczy nas akceptacji i otwartości na inność, a także przypomina, że czasem najważniejsze mosty to te, które budujemy w naszych sercach.

6. Bibliografia i źródła wykorzystane do przygotowania scenariusza lekcji

- https://www.canva.com/
- https://www.europarl.europa.eu/topics/pl/article/20170629STO78630/azyl-i-migracja-w-ue-fakty-i-liczby#migranci-uchodcy-azylanci--kim-s-5
- https://www.unhcr.org/pl/365-plwiadomosci2016uchodzca-czy-migrant-tlumaczymy--roznice-i-wyjasniamy- ich-sens-html.html
- Maciej Czarnecki, Listy uchodźców do Europy – Część 1, 2, 4, 6, 7

Załączniki do scenariusza 8

Załącznik nr 1

Most 1 – Budujemy most świadomości

Wydrukuj załącznik w jednym egzemplarzu.

Podziel uczniów na 7 drużyn i rozdaj każdej z nich po jednej karcie.

Twoje imię i nazwisko:

Narodowość:

Wiek:

Przyczyna migracji: Prześladowania polityczne

Prześladowania polityczne to sytuacje, w których osoby są zmuszane do opuszczenia swoich krajów z powodu represji ze strony rządu lub innych grup. Mogą to być akty przemocy, ograniczenia wolności słowa, aresztowania bez podstaw czy groźby wobec osób o określonych poglądach politycznych.

Twoje imię i nazwisko:

Narodowość:

Wiek:

Przyczyna migracji: Dyskryminacja rasowa, etniczna lub narodowościowa

Dyskryminacja narusza godność osoby i tworzy onieśmielającą, wrogą, poniżającą lub uwłaczającą atmosferę, zmuszając ludzi do migracji.

Twoje imię i nazwisko:

Narodowość:

Wiek:

Przyczyna migracji: Konflikt zbrojny

Konflikty zbrojne zmuszają ludzi do opuszczania swoich domów w poszukiwaniu bezpieczeństwa i lepszych warunków życia. Często prowadzą do masowych przemieszczeń ludności.

Twoje imię i nazwisko:

Narodowość:

Wiek:

Przyczyna migracji: Migracja ekonomiczna

Ludzie opuszczają ojczyznę w poszukiwaniu lepszych warunków życia i wyższych zarobków, często z powodu braku perspektyw zawodowych w swoim kraju.

Twoje imię i nazwisko:

Narodowość:

Wiek:

Przyczyna migracji: Prześladowania religijne

Osoby są dyskryminowane, prześladowane lub atakowane z powodu swojej wiary lub przekonań religijnych.

Twoje imię i nazwisko:

Narodowość:

Wiek:

Przyczyna migracji: Zmiany klimatyczne

Wzrost temperatury, susze i ekstremalne zjawiska pogodowe prowadzą do degradacji środowiska, zmuszając ludzi do migracji.

Twoje imię i nazwisko:

Narodowość:

Wiek:

Przyczyna migracji: Katastrofy naturalne

Powodzie, susze i trzęsienia ziemi niszczą infrastrukturę i zmuszają ludzi do szukania nowego miejsca do życia.

Załącznik nr 2

Most 2 – Budujemy mosty empatii i rozwiązań

Wydrukuj załącznik w jednym egzemplarzu. Podziel uczniów na 4 drużyny i rozdaj każdej z nich po jednej karcie z numerem 2 lub 4. Karty nr 1, 3 i 5 rozłóż na stoliku.

Brak akceptacji i zrozumienia

Twoje imię i nazwisko:

Narodowość:

Wiek:

Wyzwaniem dla uchodźców jest brak akceptacji i zrozumienia ze strony lokalnej społeczności, co może prowadzić do dyskryminacji i wykluczenia społecznego.

Polecenie:

Wyobraź sobie, że trafiasz do kraju, gdzie spotyka cię brak akceptacji. Sporządź listę emocji, które ci towarzyszą.

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....

Przykładowa lista emocji uchodźców:

- Smutek
- Samotność
- Złość
- Niepewność
- Frustracja
- Nadzieja
- Lęk
- Wstyd
- Tęsknota
- Wdzięczność

Polecenie:

Wyobraź sobie, że do twojej klasy trafia uchodźca. Co możesz zrobić, gdy jesteś świadkiem jego dyskryminacji?

1. .....

2. .....

3. .....

4. .....

5. .....

6. .....

Proponowane działania:

- Porozmawiać i okazać wsparcie
- Zgłosić sytuację nauczycielowi
- Zorganizować zajęcia integracyjne
- Zachęcić do udziału w warsztatach empatii
- Rozmawiać o tolerancji
- Zorganizować projekt promujący różnorodność

Bariera językowa

Twoje imię i nazwisko:

Narodowość:

Wiek:

Bariera językowa utrudnia komunikację, integrację i codzienne funkcjonowanie.

Polecenie:

Wyobraź sobie, że trafiasz do kraju bez znajomości języka. Jakie przedmioty pomogłyby ci w tej sytuacji?

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....

Proponowane przedmioty:

- Smartfon z aplikacjami do tłumaczenia
- Przenośny zasilacz
- Słownik obrazkowy
- Podręcznik do nauki języka
- Notatnik i długopis
- Zdjęcia rodzinne

Polecenie:

Jak pomożesz koledze pokonać barierę językową?

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....

Propozycje pomocy:

- Zaproszenie do domu
- Ustawienie wspólnego języka w urządzeniach
- Wspólne słuchanie muzyki i oglądanie filmów
- Spacery i gra w piłkę
- Spotkania w małej grupie
- Wymiana książek i materiałów edukacyjnych

Adaptacja w nowym środowisku

Twoje imię i nazwisko:

Narodowość:

Wiek:

Adaptacja wymaga zachowania tożsamości i nawiązywania relacji.

Polecenie:

Sporządź listę cech i umiejętności, które pomogą w adaptacji.

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....

Proponowane cechy i umiejętności:

- Umiejętność przystosowania się
- Znajomość języków obcych
- Umiejętność nawiązywania relacji
- Kreatywność
- Odporność psychiczna
- Wiedza z pierwszej pomocy
- Otwartość na naukę
- Praca zespołowa
- Zarządzanie czasem
- Empatia

Polecenie:

Jak pomożesz uchodźcy poczuć się dobrze w nowej klasie?

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....

Propozycje działań:

- Przywitać i przedstawić innym
- Zachęcić do udziału w zajęciach
- Pomóc z zasadami szkolnymi
- Zapewnić materiały edukacyjne
- Znaleźć wspólne zainteresowania
- Być cierpliwym i otwartym

Problemy finansowe

Twoje imię i nazwisko:

Narodowość:

Wiek:

Wielu uchodźców przybywa bez środków do życia i szuka pomocy.

Polecenie:

Sporządź listę działań w przypadku kłopotów finansowych.

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....

Proponowane działania:

- Poszukać schronienia w organizacjach pomocowych
- Znaleźć dorywczą pracę
- Skontaktować się ze stowarzyszeniami
- Wymieniać umiejętności
- Poszukać szkoleń zawodowych
- Zredukować wydatki

Polecenie:

Jak pomożesz uchodźcy potrzebującemu pomocy finansowej?

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....

Propozycje pomocy:

- Porozmawiać z nauczycielami o pomocy
- Zorganizować zbiórkę pieniędzy
- Poszukać organizacji charytatywnych
- Zorganizować kiermasz
- Pomóc w wypełnieniu wniosków o stypendia
- Zapewnić wsparcie emocjonalne

SCENARIUSZ 9

Edyta Czerwienka

Zajęcia z wychowawcą

„W drodze". Integracja dzieci migrujących z kraju objętego kryzysem i dzieci z kraju przyjmującego z wykorzystaniem robota Photon

---

1. Adresaci lekcji: 15-18 lat

2. Cele lekcji

2.1. Cel ogólny

- Zaznajomienie uczniów z zagadnieniem migracji i uchodźstwa we współczesnym świecie oraz wspieranie integracji zróżnicowanych zespołów klasowych poprzez zabawę i wspólne działanie, rozwijanie empatii oraz umiejętności współpracy w grupie, promowanie postaw obywatelskich w kontekście pomocy i szacunku wobec osób migrujących.

2.2. Cele szczegółowe

- Uczeń potrafi wymienić główne przyczyny migracji i uchodźstwa oraz wskazuje, jakie mogą być ich konsekwencje dla jednostek i społeczeństw.
- Uczeń wykazuje zrozumienie i empatię wobec osób doświadczających trudności związanych z uchodźstwem i migracją, wskazuje sposoby zapobiegania podziałom, uprzedzeniom i stereotypom.
- Uczeń aktywnie uczestniczy w grze integracyjnej, współpracuje z innymi w poszukiwaniu rozwiązań, analizuje przedstawioną sytuację i przewiduje rezultaty podjętych działań.
- Uczeń doskonali umiejętność programowania robota Photon.

3. Metody pracy

- rozmowa kierowana,
- gra dydaktyczna z wykorzystaniem robota – praca w grupach,
- metoda ekspozycji.

4. Spis pomocy dydaktycznych, które mają być wykorzystane do przeprowadzenia lekcji

- roboty Photon (dla każdej grupy)
- karty pracy z pytaniami i zadaniami związanymi z migracją
- tablica interaktywna lub rzutnik

- komputery/tablety (dla uczniów do programowania robota)
- kartki, pisaki
- pudełko z „kamieniami", które symbolizują przeszkody i możliwości pojawiające się podczas pokonywania drogi (np. trudności w podróży, sytuacje problemowe, dostępne rodzaje aktywności itd.)

5. Przebieg lekcji

5.1. Część wstępna (10 minut)

Powitanie i przedstawienie tematu zajęć:

Nauczyciel wita zespół klasowy, zapoznaje z tematem i prezentuje krótki materiał (3 min) poświęcony migracji (CEO – materiały), mający na celu pokazać migrację, jako zjawisko częste i dotykające różnych czasów, kultur i krajów, dostępny w poniższym linku:

https://www.google.com/search?q=Migracje+film+edukacyjny&sca_esv=6c93800a30487113&sxsrf=AHTn8zpO5pUzz5ukjnKmJOB7GxDND5iznQ:1739716661770&ei=NfixZ9PdLreqwPAPsY iyqAE&start=10&sa=N&sstk=Af40H4XDgYEFQS- 5cZmCJN5Sm2LCFmSyOP4zwoOcTLdQnKrnhSdf0hp9gvV1VMulV4WvznxGgIBxLdZK0_Qy-AQ- HMC_8MPRQbb0Sg&ved=2ahUKEwiTzInNtciLAxU3FRAIHTGEDBUQ8NMDegQIBxAW&biw=1440&bih=684&dpr=2#fpstate=ive&vld=cid:38ece168,vid:hwYSXjn8mGk,st:0

Rozmowa kierowana:

Na podstawie obejrzanego materiału i własnej wiedzy uczniowie zapisują na małych kartkach odpowiedzi na pytanie: Jak myślicie: jakie uczucia mogą towarzyszyć osobom, które znajdują się w obcym kraju?

Kartki z odpowiedziami zostają przypięte do tablicy. Uczniowie nazywają emocje i określają ich ogólny charakter (pozytywny lub negatywny), dzięki czemu lepiej rozumieją kontekst psychospołeczny, w jakim znajdują się migrujące osoby.

5.2. Część główna (25 minut)

Prezentacja robota Photon, demonstracja jego możliwości (ok. 5 minut)

Nauczyciel krótko wyjaśnia działanie robota i pokazuje, w jaki sposób można zaprogramować jego funkcje tj. trasę poruszania się i dźwięki. Uczniowie zapoznają się z matą do programowania, po której porusza się robot oraz z aplikacją do jego obsługi. Nauczyciel dokonuje podziału uczniów na grupy, starając się, aby skład grupy (w miarę możliwości i akceptacji uczestników) był złożony z uczniów kraju przyjmującego i przybyłych. Nauczyciel zaznacza, że podczas pracy w grupie nie jest ważne konkurowanie zespołów, ale współdziałanie członków grupy.

„W drodze” – gra integracyjna (20 minut)

Opis gry: Nauczyciel wyjaśnia zasady gry, której celem jest doprowadzenie robota z miejsca startu do oznaczonego pola docelowego. Na macie oznaczone są punkty – „kamienie”, które po drodze musi odwiedzić robot. Każdy „kamień” to zadanie do wykonania. Przykładowe polecenia mogą brzmieć następująco:

- Wymyślcie i zapiszcie na kartce 2 sposoby nawiązania znajomości z osobą z innego kraju.
- Zaproponujcie 3 gry, w które mogą zagrać osoby nie znające wspólnego języka.
- Jesteście w obcym kraju i musicie dojechać do centrum miasta. Na jakie trudności możecie napotkać? Zapiszcie 2 przykłady.
- Wskażcie 3 osoby/urzędy, które mogą pomóc osobom przybywającym z innego kraju.

Uwaga do realizacji: Ilość zadań można zwiększyć w zależności od możliwości językowych lub czasowych podczas zajęć. Jeżeli w grupie znajdują się osoby nie znające języka polskiego, wówczas instrukcje powinny być obu językach lub zostać uproszczone np. „Narysuj 2 sposoby spędzania wolnego czasu przez dzieci w twoim kraju”.

Każda grupa otrzymuje robota i przystępuje do wykonania zadań. Gra kończy się w momencie, gdy robot dotrze do „przyjaznego kraju”.

Rolą nauczyciela jest tu wsparcie techniczne uczniów, wsparcie językowe, unikanie zbytniej ingerencji w przebieg prac grupy, dbanie o pozytywną atmosferę zajęć.

5.3. Część końcowa (10 minut)

Refleksja:

Każda grupa dzieli się wrażeniami z gry, co było trudne, a co udało się wykonać bez problemu. Reprezentant grupy krótko przedstawia wypracowane rozwiązania proponowanych zadań.

Nauczyciel zadaje pytanie:

- Co można zrobić, aby przybywające do naszego kraju osoby czuły się tu dobrze? Co można zrobić w naszej szkole, abyśmy razem czuli się tu dobrze?

Podsumowanie lekcji:

Nauczyciel podsumowuje zajęcia, akcentując, jakie postawy obywatelskie pomagają osobom przybywającym przezwyciężać pojawiające się trudności.

Ważne jest, aby docenić współpracę i zaangażowanie uczniów podczas pracy w grupie oraz wskazać momenty w tej pracy, które były szczególnie ważne dla wspólnego rozwiązywania problemów w zróżnicowanym zespole.

Uwagi końcowe:

Zajęcia przewidziane są do realizacji podczas godziny wychowawczej ze względu na ich interdyscyplinarny charakter i nacisk na kształtowanie postaw młodych ludzi wobec osób przybywających z innego kraju. W odniesieniu do podstawy programowej realizuje on, między innymi, następujące zagadnienia: I.1, I. 5, I.7, I.9, I.10, III.6, III.8 oraz III.9, VIII.7 oraz X.5 z podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie

geografii w szkole podstawowej, odnoszące się wprost do zagadnienia migracji i zjawisk towarzyszących.

Więcej informacji i materiałów o migracjach i uchodźstwie do wykorzystania na zajęciach można znaleźć pod adresem:

https://zpe.gov.pl/a/spoleczno-ekonomiczne-i-kulturowe-konsekwencje-migracji-na--obszarze- europy/DRdyeymUh

6. Bibliografia i źródła wykorzystane do przygotowania scenariusza lekcji

- Gwiazdowska-Stańczak, S. (2022). Jak zaangażować uczniów w naukę i zbudować dobry klimat w szkole: poradnik dla nauczycieli, wyd. Diffin, Warszawa.
- Kawczyńska-Butrym, Z. (2021). Dzieci w migracji – co o nich wiemy? Acta Universitatis Lodziensis. Folia Sociologica, (76), 23–38. https://doi.org/10.18778/0208-600X.76.02 https://globalna.ceo.org.pl/tematy/migracje/jak-uczyc-o-migracjach-w-klasie/ (dostęp: 13.02.2025).
- Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla szkół podstawowych.

SCENARIUSZ 10

Anita Janas
Zajęcia arteterapeutyczne

Droga do siebie

---

1. Adresaci lekcji: 11-15 lat

2. Cel ogólny zajęć i cele szczegółowe

- Poznanie własnych zasobów i nazywanie emocji, rozwijanie inteligencji interpersonalnej i intrapersonalnej, rozwijanie empatii, wrażliwości i wyobraźni

3. Metody pracy

- metody ludyczne,
- przekład intersemiotyczny,
- praca z tekstem

4. Spis pomocy dydaktycznych, które mają być wykorzystane do przeprowadzenia lekcji

- muzyka relaksacyjna,
- wiersze,
- teksty o drodze,
- scenariusze przedstawień (dostępne online),
- karty Dixit,
- cytaty o drodze,
- story cubes (kostki)

5. Przebieg zajęć

5.1. Plastyka

Scenariusz 1

Materiały: gazeta, nożyczki, klej, kartony, kredki

Czas trwania: 90 minut

1. Rozmowa n/ t naszych pasji. (5 minut)
2. Poproś uczestników o wycięcie z gazet kilku symboli tych pasji oraz o namalowanie walizki na kartonie. Walizka ma zostać oklejona tymi symbolami np. pies, deskorolka, książka itd. Potem oglądamy swoje bagaże i rozmawiamy o nich. (25 minut)
3. Do walizki wkładamy również napisy, które wycinamy z gazet np. gotowanie, sport, rozwój – te napisy muszą nas charakteryzować. Następnie naklejamy na nasze walizki i możemy domalować ważne dla nas rzeczy, symbole, napisać coś, co ma dla nas znaczenie. I później znów oglądamy i podziwiamy bagaże. (30 minut)
4. Prosimy uczestników, żeby narysowali człowieka w deszczu. To bardzo ważne, żeby nie precyzować, czy ma to być kobietą, mężczyzna itd. Potem oglądamy obrazki i rozmawiamy, czy nasze postaci mają parasole, kalosze, płaszcz przeciwdeszczowy, czyli czy są wyposażone w potrzebne w tej sytuacji rzeczy. Wychodzi nam, jak radzimy sobie ze stresem i czy jesteśmy dobrze przygotowani do życiowej drogi. (30 minut)

Scenariusz 2

Materiały: muzyka relaksacyjna, farby, pędzle, kartony

Czas trwania: 90 minut

1. Mamy już bagaże i potrzebne rzeczy do naszej drogi, poproś zatem uczestników o wyobrażenie sobie swojej drogi. Czy jest piaszczysta czy kamienista? Prosta czy z zakrętami? Czy wiedzie przez las, góry, brzegiem morza, może przez miasto? Poproś uczestników, żeby zamknęli oczy i, słuchając muzyki, wyobrazili sobie swoją drogę. (15 minut)
2. Poproś uczestników o narysowanie swojej drogi i opowiedzenie o niej pozostałym. (30 minut)
3. Poproś o dorysowanie na tej kartce kilku symboli np. kamienia, wody, drzewa, muru oraz na dołączonej kartce drzwi, które są na końcu tej drogi. Jak wygląda dom za tymi drzwiami? Czy są w nim ludzie? Spróbuj go narysować. (30 minut)
4. Rozmawiamy o naszych drogach i domach. (15 minut)

Scenariusz 3

Materiały: kartki, kartony, muzyka relaksacyjna, kredki, kamienie

Czas trwania: 90 minut

1. Wracamy do naszych rzeczy, które zabieramy ze sobą w naszą drogę. Czy możemy się lepiej wyposażyć, być lepiej przygotowani? Rozmowa. (5 minut)
2. Malowanie swojej mandali przy muzyce relaksacyjnej. Rozmowa o tym, co nam pomaga iść naszą droga. (30 minut)
3. Malowanie emocji na naszych kamieniach – Mój talizman na drogę – rozmowa o emocjach. (30 minut)
4. Relaksacja przy muzyce (uspokojenie, czytanie opowieści relaksacyjnej). (30 minut)

5.2. Poezja

Scenariusz 4

Materiały: wiersze, karton, farby, kredki, nożyczki, gazety, piasek (różnokolorowy), klej, kamień

Czas trwania: 90 minut

1. Poproś uczniów o przeczytanie wybranego wiersza o drodze, podróży oraz podzielenie się refleksjami, wrażeniami. Następnie poproś o wykonanie jego interpretacji w formie przekładu intersemiotycznego – rysunek na kamieniu, rysunek piaskiem. Powstanie praca będąca ilustracją utworu związanego z drogą. Omówcie obrazy oraz własne odczucia. (1 godzina)
2. Uczestnicy wycinają z gazet słowa i zwroty, które nawiązują do nich samych, do ich drogi i naklejają je na karton. W ten sposób stają się poetami. Następnie odczytują swoje utwory i rozmawiają o swoich wrażeniach. (30 minut)

Scenariusz 5

Materiały: wiersz, pudełka, masa plastyczna, papier kolorowy, bibuła, piasek, kartki

Czas trwania: 90 minut

1. Poproś uczestników o przeczytanie wybranego wiersza o drodze, podróży, a następnie o podzielenie się swoimi refleksjami.

   Następnie poproś, aby uczestnicy wykonali wiersz w pudełku, czyli stworzyli projekt tego utworu. Mogą korzystać z masy plastycznej, różnych przedmiotów, piasku, bibuły, kolorowego papieru.

   Powstanie praca będąca ilustracją utworu związanego z drogą. Omówcie prace oraz własne interpretacje, wrażenia. (1 godzina)
2. Uczestnicy wybierają i zapisują na kartce trzy słowa – kolor, miejsce, uczucie, a następnie próbują stworzyć z tych słów – kluczy wiersz wolny. Odczytują swoje utwory, rozmawiamy o nich, dzielimy się refleksjami. (30 minut)

Scenariusz 6

Materiały: wiersz, kartonu, farby, klej, pudełko

Czas trwania: 90 minut

1. Poproś uczestników o przeczytanie wiersza o podróży, drodze i rozmowę n/ t utworu.
   Następnie zadaniem uczestników jest namalowanie farbami emocji, które wiążą się z tym utworem. Po obejrzeniu i rozmowie o odczuciach przyklejamy kartki na pudełku tak, żeby powstała kostka lekturowe. (1 godzina)
2. Wyrzucamy kostką i układamy historię o drodze, podróży i emocjach, które są pokazane na ilustracjach utworu W. Szymborskiej. (30 minut)

5.3. Teatr

Scenariusz 7

Materiały: scenariusz przedstawienia o samotności (dostępny online),

Czas trwania: 90 minut

1. Czytamy scenariusz albo tylko jego fragmenty. Rozmawiamy o swoich wrażeniach. (30 minut)
2. Skupiamy się na zakończeniu przedstawienia i uczuciach, które są tam ukazane – nadzieja, miłość, przyjaźń itd. Poproś uczestników, żeby spróbowali wybrać jedno uczucie i pokazać je za pomocą gestów, ruchu ciała, małej scenki dramowej. Można to ćwiczenie wykonać w formie teatru cieni. (30 minut)
3. Poproś uczestników, żeby dobrali się w pary i przedstawili scenki, których tytuł będzie dotyczył uczuć np. nadzieja, tęsknota, rozczarowanie itd. (30 minut)

Scenariusz 8

Materiały: scenariusze przedstawień (dostępne online), łyżka drewniana, skarpetki, igła i nitka, skrawki materiałów, włóczka, guziki, klej, mazaki

Czas trwania: 90 minut

1. Czytanie scenariusza przedstawienia i zabawy dramowe w odgrywanie scenek (30 minut).
2. Poproś uczestników, żeby stworzyli swoją wróżkę – lalkę teatralną – sami stali się jedną z nich. A następnie pomyśleli i odegrali scenę, w której składają swoje życzenia komuś na początku drogi. (30 minut)
3. Czym jest szczęście? Przeczytanie fragmentu scenariusza i improwizacja w grupach n/t szczęścia. (30 minut)

Scenariusz 9

Materiały: kartki, długopisy

Czas trwania: 90 minut

1. Rozmowa n/t drogi i drogowskazów, celu drogi oraz przystanków. Poproś uczestników, żeby przygotowali scenki n/ t własnej drogi. Mogą zagrać bez słów, np. tylko emocje, mogą zagrać monodram, mogą po prostu spacerować po lesie … Po obejrzeniu scenek porozmawiajcie o waszych emocjach i wrażeniach. (1 godz.)
2. Poproś uczestników, żeby połączyli swoje drogi – wszyscy, czyli jedna osoba bez słów pokazuje emocje, druga cały czas mówi, trzecia spaceruje po lesie. Porozmawiajcie o swoich drogach i współpracy. (30 minut)

5.4. Muzyka

Scenariusz 10

Materiały: muzyka relaksacyjna, opowieść relaksacyjna, kartony i kredki lub farby

Czas trwania: 90 minut

1. Poproś uczestników o wysłuchanie opowieści relaksacyjnej oraz położenie się, a przynajmniej zamknięcie oczu i wsłuchanie się w muzykę. (30 minut)
2. Poproś o namalowanie emocji, które towarzyszyły uczestnikom podczas słuchania opowiadania oraz muzyki. (30 minut)
3. Komponowanie własnego przekazu muzycznego n/ t drogi za pomocą wystukiwania rytmu lub układanie prostej piosenki o drodze. (30 minut)

5.5. Taniec

Scenariusz 11

Materiały: muzyka

Czas trwania: 90 minut

1. Prosta zabawa w: Taką piosenkę zaśpiewam dziś wam: O Helena, ja tobie, tobie buzi dam. Uczestnicy wykonują ją wspólnie z prowadzącym, wybierając sposób wykonania i ruch: disco, opera, rock, metal itd. (30 minut)
2. Dialog taneczny – poproś uczestników o dobranie się w pary i wykonanie kilku gestów, ruchów tanecznych w formie rozmowy – jedna osoba wykonuje ruch, druga odpowiada na ten ruch swoim. (30 minut)
3. Poproś uczestników o zatańczenie scenki tanecznych pt. *Moja droga* – w grupie każdy tańczy w swoim rytmie i wyrazie. (30 minut)

5.6. Literatura

Scenariusz 12

Materiały: Opowieść o długich łyżkach (dostępna online), kartki, kredki, długopisy

Czas trwania: 90 minut

1. Poproś uczestników o dobranie się w trzy osoby. Następnie trójki siadają plecami do siebie i układają po jednym zdaniu baśń o drodze. (30 minut)
2. Bajkoterapia – wysłuchanie utworu i przedstawienie go albo w formie plastycznej, muzycznej, tanecznej, poetyckiej – wybór pozostawiamy uczestnikom. (30 minut)
3. Story – cubes – wyrzucanie kostką i układanie historii z motywem drogi (30 minut)

Scenariusz 13

1. Na stole leżą rozłożone karty Dixit – uczestnicy muszą wybrać trzy, które najbardziej im się podobają, kojarzą z drogą. Następnie zadaniem wszystkich jest napisanie krótkiej historii o swojej drodze, w której pojawią się te karty – obrazy, przedmioty, marzenia. (Każdy czyta swoją historię, opowiada o swoich wrażeniach i uczuciach. (1 godzina)
2. Poproś uczestników o wybranie tylko jednej karty kojarzącej mu się z jego pasją. Następnie poproś wszystkich, żeby wrócili do swoich tekstów i wyposażyli bohatera w atrybut, pasję. Czy jego historia się zmieniła? Czy zmieniła się jego droga? (30 minut)

5.7. Rzeźba

Scenariusz 14

Materiały: stare gazety, mąka, balony, woda, miski

1. Rozmowa o naszych emocjach w drodze, o tym, jaką emocję chcemy ze sobą zabrać. Poproś uczestników o wykonanie maski teatralnej, z masy papierowej na balonie albo rzeźby z masy papierowej. Maska lub rzeźba ma wyrażać emocję, która ma nam towarzyszyć w drodze. (45 minut)
2. Przygotowanie krótkiej scenki dramowej z wykorzystaniem masek i rzeźb n/t emocji. (45 minut)

Scenariusz 15 i 16

Materiały: masy plastyczne, mąka, woda, olej, miski, materiały sensoryczne

Czas trwania: 90 minut

1. Zajęcia sensoryczne – sensoryczne odbywają się bez scenariusza, uczestnik ma przygotowane stanowisko i bawi się w przygotowanie mas plastycznych. Prowadzący podąża za grupą. Są różne masy i stacje z napisami emocji.

5.8. Fotografia

Scenariusz 17

Materiały: telefony komórkowe

Czas trwania: 90 minut

1. Zabierz uczestników na spacer i poproś, żeby wykonali po trzy fotografie – z bliska i daleka oraz fotografię, która jest związana z ich drogą. (45 minut)
2. Obejrzyjcie wasze zdjęcia, porozmawiajcie o tym, że te same rzeczy wyglądają inaczej z różnej perspektywy. Poproś uczestników, żeby pokazali i opowiedzieli o swoich drogach. (45 minut)

5.9. Architektura

Scenariusz 18

Materiały: rzeczy z recyklingu, klej, pudełka

Czas trwania: 90 minut

1. Poproś uczestników o przyniesienie rzeczy z recyklingu: plastikowe kubki, nakrętki, papierowe pudła itd. Uczestnicy muszą zaprojektować i wykonać drzwi do siebie albo domu swoich emocji. (1 godzina)
2. Poproś uczestników o naszkicowanie swojego domu, a następnie o stworzenie graficznego wiersza, czyli wypisanie swoich skojarzeń do wyrazu dom we wszystkich możliwych miejscach. Rozmowa n/ t naszego schronienia w drodze. (30 minut)

5.10. Graffiti

Scenariusz 19

Materiały: cytaty o drodze, fragmenty tekstów o drodze, mazaki, białe koszulki

Czas trwania: 90 minut

1. Czytanie i wybieranie przez uczestników swojego cytatu o drodze. (15 minut)
2. Przekład intersemiotyczny – droga z cytatu przedstawiona na koszulce. Projektowanie i malowanie grafitti – symbolu, obrazu swojej drogi (45 minut)
3. Prezentacja prac, rozmowa o tym, co ważne w naszej drodze. (15 minut)

5.11. Gra planszowa

Scenariusz 20

Materiały: kartony, mazaki, kredki, papier kolorowy, klej, nożyczki, masa plastyczna

1. Poproś uczestników o zaprojektowanie i wykonanie gry planszowej n/t swojej drogi. (1 godzina)
2. Wspólna gra (30 minut)

wsb.edu.pl/mentuwell