



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ

# GADKI z Makssem

**GADKI – program wzmacniania bezpieczeństwa dzieci**

Scenariusze realizacji zajęć edukacyjnych dla dzieci w wieku **7-9 lat** lub odpowiednio do poziomu funkcjonowania dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

## INFORMACJA DLA EDUKATORA REALIZUJĄCEGO ZAJĘCIA

Zajęcia edukacyjne dla dzieci „GADKI” to moduł działań z zakresu **wzmacniania bezpieczeństwa dzieci**. Scenariusz stanowi uzupełnienie i rozwinięcie zagadnień przekazywanych w filmie „GADKI z Makssem”.

Program zajęć umożliwia omówienie z dziećmi kluczowych zasad ochrony przed sytuacjami, które mogą stanowić dla nich zagrożenie. Właściwie poprowadzony proces warsztatowy może pomóc uwrażliwić młodych uczestników na wcześniejsze rozpoznanie niebezpiecznych sytuacji, a także wzmocnić w nich poczucie, że są w ich otoczeniu dorosłe zaufane osoby i instytucje, do których mogą zwrócić się o pomoc.

# GADKI

**PROSTE ROZMOWY  
NA WAŻNE TEMATY**

Zajęcia „GADKI” nie gwarantują ochrony przed potencjalnym skrzywdzeniem, natomiast stanowią ważny krok w procesie budowania świadomości młodych ludzi i poszerzania ich wiedzy na temat bezpieczeństwa.

**Punktem wyjścia dla omawianych w scenariuszu zagadnień jest akronim **GADKI**.** Poszczególne litery wyznaczają kolejne zasady przydatne w edukacji w zakresie bezpieczeństwa i profilaktyce przemocy.

- G** GDY MÓWISZ „NIE”, TO ZNACZY „NIE”.
- A** ALARMUJ, GDY POTRZEBUJESZ POMOCY.
- D** DOBRZE ZROBISZ, MÓWIĄC O TAJEMNICACH, KTÓRE CIĘ NIEPOKOJĄ.
- K** KONIECZNIE PAMIĘTAJ, ŻE TWOJE CIAŁO NALEŻY DO CIEBIE.
- I** INTYMNE CZĘŚCI TWOJEGO CIAŁA SĄ SZCZEGÓLNIE CHRONIONE.

Zajęcia „GADKI z Maksem” (z użyciem filmu animowanego o tym samym tytule) mogą stanowić uzupełnienie lub działanie przypominające dla innych zajęć profilaktycznych. Pozwalają na oswojenie grupy z poruszonymi zagadnieniami, a także mogą pomóc w zidentyfikowaniu obszarów wymagających pogłębionego omówienia z dziećmi i ich rodzicami

**GADKI**



## CELE ZAJĘĆ:

- Wzmacnianie rozpoznawania przez dzieci trudnych i zagrażających sytuacji (także mających miejsce w internecie czy przy użyciu urządzeń elektronicznych) oraz identyfikowania przez nich emocji, które się z tym wiążą.
- Rozwijanie umiejętności reagowania na sytuacje trudne i zagrażające.
- Przekazanie uczestnikom idei 116 111 – telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży.
- Omówienie zagadnienia „bezpiecznej osoby bliskiej”, do której dziecko może zwrócić się o pomoc.



## ODBIORCY

Dzieci w wieku wczesnoszkolnym (7–9 lat) lub odpowiednio do poziomu funkcjonowania dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (bez względu na wiek, wg oceny grupy przez prowadzącego).



## MIEJSCE

Sala szkolna, świetlica, biblioteka, klub dla dzieci, dom kultury itp.



## OSOBY PROWADZĄCE

Nauczyciele, psycholodzy, pedagodzy, policjanci.



**UWAGA!** Zachęcamy osoby prowadzące do obejrzenia krótkiego filmu instruktażowego:



## CZY DZIECI POTRZEBUJĄ POWTARZANIA ZASAD GADKI?

Tak! Podczas zajęć jesteśmy ograniczeni czasem ich trwania. Nie zawsze też mamy możliwość wielokrotnego powtarzania takich lekcji w ciągu roku szkolnego. Rekomendujemy, aby z daną grupą dzieci powtarzać zajęcia „GADKI” każdego roku, a oprócz tego – między konkretnymi zajęciami – wykorzystywać codzienne sytuacje, by sprawdzać i utralać zasady. Dodatkowo, zalecamy, aby regularnie grupa dzieci wspólnie oglądała film „GADKI” przeznaczony dla swojej grupy wiekowej. Film trwa zaledwie kilka minut i jest atrakcyjny dla dzieci – zmieści się nawet podczas krótkiej przerwy. Częsta ekspozycja na powtarzanie zasad i możliwość ich zastosowania w życiu codziennym, zwiększają szansę, że dzieci będą o nich pamiętać w trudnych sytuacjach!

# Scenariusz zajęć „GADKI z Maksem”, gdy masz do dyspozycji 45 minut

CZAS TRWANIA:



**45 min**

Zajęcia zaplanowane są na godzinę lekcyjną (45 minut). Jeżeli placówka ma taką możliwość, dostępna jest również poszerzona wersja scenariusza, którą można zrealizować w dwóch częściach (2 × 45 minut). W takim przypadku można przeznaczyć na wskazane lekcje np. dwa wybrane dni nauki szkolnej lub zrealizować je w ciągu jednego dnia z odpowiednią przerwą. Moment, w którym może nastąpić przerwa, jest oznaczony w scenariuszu. W przypadku realizacji dwóch części scenariusza (szczególnie kiedy zajęcia nie następują bezpośrednio po sobie) dobrze jest przypomnieć uczniom treść zasad, z którymi się już zapoznali.



**UWAGA:** W przypadku ograniczonego czasu lub grup ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, z wyzwaniami w funkcjonowaniu poznawczym, łatwo rozpraszających się, możliwe jest rozłożenie zajęć na mniejsze części – np. omawianie oddzielnie każdej zasady bezpieczeństwa (15 minut × 5 zasad).

**G**

**GDY MÓWISZ „NIE”, TO ZNACZY „NIE”**

**A**

**ALARMUJ, GDY POTRZEBUJESZ POMOCY**

**D**

**DOBRZE ZROBISZ, MÓWIĄC O TAJEMNICACH, KTÓRE CIĘ NIEPOKOJĄ**

**K**

**KONIECZNIE PAMIĘTAJ, ŻE TWOJE CIAŁO NALEŻY DO CIEBIE**

**I**

**INTYMNE CZĘŚCI CIAŁA SĄ SZCZEGÓLNIIE CHRONIONE**





## MATERIAŁY POTRZEBNE DO REALIZACJI ZAJĘĆ:



45 min.

- film „Gadki z Maksem” – [link do filmu](#)
- urządzenie do wyświetlenia filmu i emisji dźwięku z dostępem do internetu (np. laptop z głośnikami, ekran lub tablica multimedialna)
- karteczki post-it w różnych kolorach – po kilka sztuk dla każdego dziecka biorącego udział w zajęciach
- zielone i czerwone kartki – podobne do tych na boisku piłkarskim (format A6), ew. kartoniki można zastąpić innymi przedmiotami w kolorze zielonym i czerwonym (np. flamastrami) – po jednym zestawie dla każdego dziecka biorącego udział w zajęciach
- atrakcyjne wizualnie kartoniki – do zrobienia wizytówek z imieniem/wskazaniem bliskiej osoby godnej zaufania lub karta pracy „Wizytówka bezpieczeństwa” (załącznik do scenariusza, dostępny także na [gadki.fdds.pl](#) w zakładce dla edukatorów) – po jednej kopii dla każdego dziecka biorącego udział w zajęciach
- ulotki GADKI (załącznik do scenariusza, dostępny także na [gadki.fdds.pl](#) w zakładce dla edukatorów) – po jednej kopii dla każdego dziecka biorącego udział w zajęciach.



## TREŚĆ ZAJĘĆ

### WPROWADZENIE: OK. 10 MINUT



#### **Prowadzący(-a):**

*Dzisiaj porozmawiamy o bezpieczeństwie. Zastanówcie się proszę, z czym kojarzą się wam słowa „bezpieczeństwo”, „poczucie bezpieczeństwa” albo „bezpiecznie”. Jakie skojarzenia przychodzą wam do głowy? Zapiszcie je, proszę, na karteczkach post-it i przyklejcie na tablicy. Ja też podzielę się z wami moimi skojarzeniami.*

(Dzieci razem z prowadzącym(-ą) piszą na kartkach i przyklejają na tablicy. Alternatywą dla bardziej wycofanych grup jest zebranie kartek od dzieci przez prowadzącego(-ą), ponieważ „wystąpienie” przed tablicą może stanowić kłopot dla niektórych bardziej nieśmiałych uczniów.

Uczestnictwo prowadzącego(-ej) w ćwiczeniu może pomóc dzieciom otworzyć się, stworzyć atmosferę zaufania i komfortu.)



#### **Prowadzący(-a):**

*Bardzo wam dziękuje. Teraz przeczytam to, co napisaliście.*

(Prowadzący(-a) czyta przykłady dzieci i podsumowuje)



#### **Prowadzący(-a):**

*Te wszystkie rzeczy, które napisaliśmy i powiedzieliśmy sobie, oznaczają, że bezpieczeństwo jest dla nas bardzo ważne i bliskie sercu. Bycie bezpiecznym to sytuacja, w której nie musimy się obawiać, że ktoś nas*



45 min.

skrzywdzi albo sprawi, że pocujemy się źle. Macie prawo do tego, żeby czuć się bezpiecznie w szkole, w domu, w internecie i wszędzie indziej. Poczucie bezpieczeństwa jest ważne, bo pozwala być zdrowym, szczęśliwym i w pełni sobą.



**Prowadzący(-a):**

Teraz obejrzymy pierwszy fragment filmu. Spróbujcie zapamiętać, jak brzmi pierwsza zasada.

Podpowiedź – zaczyna się na literę G...

**Prowadzący(-a) puszcza dzieciom wstęp oraz pierwszą zasadę:**

**„G – gdy mówisz «nie» to znaczy «nie»”**



**Prowadzący(-a):**

Czy ktoś zapamiętał pierwszą zasadę z filmu? Powiedział nam o niej chłopiec o imieniu Maks, który będzie nam towarzyszył podczas dzisiejszych zajęć w trakcie całego wyświetlanego filmu. Co ważnego powiedział nam Maks? Może zdarzyć się, że ktoś będzie zachęcać was, żebyście gdzieś poszli, pojechali lub coś zrobili, a waszych rodziców albo bliskich osób dorosłych nie będzie w pobliżu. Nie będziecie mogli spytać ich o zgodę – na żywo lub przez telefon. Co wtedy zrobicie? Powiedzcie „NIE”. Spróbujemy trochę poćwiczyć to, kiedy warto, a nawet trzeba powiedzieć „NIE”?

(Prowadzący(-a) rozdaje dzieciom czerwone i zielone kartki)



**Prowadzący(-a):**

Teraz wyobraźcie sobie sytuacje, o których za chwilę wam opowiem. Jeśli uznacie, że można zgodzić się na propozycję z historyjki – podnieście zieloną kartkę. Jeśli uznacie, że trzeba odmówić – podnieście czerwoną kartkę, jak czerwone światło, które mówi: „stop”. To jak, gotowi?

**ĆWICZENIE I ROZMOWA: OK. 10 MINUT**

- Jesteś na chwilę sam(a) przed swoim domem albo na klatce schodowej. Spotykasz sąsiadkę, która wita się z tobą i proponuje wizytę w swoim mieszkaniu, żeby poczęstować cię kawałkiem ciasta. Nie ma z tobą rodziców. Co odpowiecie sąsiadce?
- Kolega zaprasza cię, żebyście poszli razem do kina. Jego rodzice mają zadzwonić do twoich, aby ustalić szczegóły. Czy zgadzacie się na to?
- Na parking pod szkołę podjeżdża pan, który mówi, że cię kojarzy i że mieszka obok siebie. Chce odwiedzić cię do domu. Czy się zgadzacie?
- Kolega chce umówić się z tobą po szkole na wspólne opracowanie zadania z matematyki. Co Wy na to?
- Bawicie się na dworze z koleżanką z sąsiedztwa. Ta namawia cię, żebyście poszli „do jednego pana, który rozdaje za darmo kody do gry albo słodkie maskotki”. Jak reagujecie na jej propozycję?
- Do świetlicy przyszedł dzisiaj po ciebie kolega rodziców. Znasz go, ale dawno się nie widzieliście. Nie przypominasz sobie, żeby rodzice powiedzieli ci, że to właśnie on po ciebie przyjdzie. Czy wyjdziecie z nim?



**Prowadzący(-a):**

Podam(-am) historie z prawdziwego życia. Myślicie, że takie historie mogą dotyczyć też internetu?

Tak! Posłuchajcie jeszcze tych sytuacji:



45 min.

- Osoba z gry online chce się z tobą zaprzyjaźnić i prosi cię o namiary na twoje komunikatory. Pyta też o to, gdzie mieszkasz. Co robicie?
- Koleżanka namawia cię, żeby założyć kanał z innymi osobami z klasy poświęcony wyłącznie obmawianiu znajomej dziewczynki. Co Wy na to?
- Kolega wysyła ci zdjęcia, na których pokazuje śmieszne miny, i namawia żebyś zrobił(a) sobie podobne. Co z tym zrobicie?
- Ktoś wysyła ci linki do materiałów dla dorosłych.



### **Prowadzący(-a):**

Powtórzmy sobie jeszcze raz zasadę, którą właśnie omówiliśmy: „G – gdy mówisz «nie», to znaczy «nie»”. Czas na kolejny fragment filmiku!

**Prowadzący(-a) puszcza dzieciom drugą zasadę:  
„A – alarmuj, gdy potrzebujesz pomocy”**



### **Prowadzący(-a):**

Maks przedstawił nam ważną zasadę: „A jak alarmuj, gdy potrzebujesz pomocy”. Co to znaczy „alarmować”? Tak, to znaczy np. wołać „na pomoc!”, głośno krzyczeć, zadzwonić do rodziców lub innej bliskiej osoby. Alarmować można też całkiem cicho. W niektórych sytuacjach możecie zwrócić się do osoby dorosłej i powiedzieć zupełnie po prostu: „**potrzebuję pana(-i) pomocy**”. Kiedy takie alarmowanie sprawdzi się najlepiej? Wyobraźcie sobie, że jesteście gdzieś w miejscu publicznym i dostrzegacie, że jakiś dorosły zachowuje się (pokazuje gesty, zachęca) wobec was nieodpowiednio. Wtedy możecie znaleźć innego dorosłego nieopodal i powiedzieć dyskretnie: „Proszę mi pomóc, nie czuję się bezpiecznie”. W jakich sytuacjach jeszcze możemy alarmować w taki sposób?

(Propozycje dzieci)



### **Prowadzący(-a):**

Nasze ciała reagują różnie na zagrożenie. Silny strach i stres to specjalny system alarmowy, który służy bezpieczeństwu. Niektórzy z nas od razu zaczynają krzyczeć albo uciekać, a jeszcze inni zastygają, jakby się nagle zamrozili.

Przypomnijcie sobie jakąś sytuację, w której się przestraszyliście. Na przykład pająka albo dużego psa. Albo nawet, kiedy na boisku poleciała w waszym kierunku piłka. Czy zaczęliście krzyczeć i wołać o pomoc, uciekać, a może znieruchomieliście?

(Dzieci odpowiadają)

Dobrze jest poznać, jak nasze ciała reagują na zagrożenie. Wtedy jest łatwiej nauczyć się skutecznego proszenia o pomoc i alarmowania.

Pamiętajcie, nawet jeśli będziecie bardzo głośno w sytuacji zagrożenia, to nikt nie będzie was źle oceniał. Możecie tym pomóc i sobie i innym!



### **Prowadzący(-a):**

A teraz wspólnie ocenimy przykłady, w których możemy poczuć potrzebę zaalarmowania i zwrócenia się o pomoc. Za chwilę przeczytam wam kilka przykładów i poproszę was, abyście ocenili od 0 do 5, każdy indywidualnie, na ile dana sytuacja wydałaby się wam zagrażająca i wymagająca zwrócenia się o pomoc lub zaalarmowania. Swoją ocenę pokażcie na palcach (możecie to zrobić, podnosząc



45 min.

rękę do góry lub prezentując tylko przed sobą). Osoby, które chcą podzielić się swoimi odpowiedziami z wszystkimi na głos i podać propozycję, kogo i w jaki sposób zaalarmowałyby w konkretnych sytuacjach o potrzebie pomocy, poproszę dodatkowo o taką informację w trakcie ćwiczenia. Chętnie wysłuchamy waszych odpowiedzi).

(Prowadzący(-a) zapisuje na tablicy skalę od 0 do 5 i pokazuje dzieciom zasadę skalowania na dłoni: zamknięta pięść – wcale, 1 palec – minimalnie, 2 palce – trochę, 3 palce – średnio, 4 – bardzo, 5 – bardzo mocno).

### ĆWICZENIE I ROZMOWA – OK. 5 MINUT

#### Sytuacje:

1. Gdy bawiłaś(-eś) się na szkolnym podwórku, zauważyłaś(-eś) dawno niewidzianą koleżankę, która pomachała ci z daleka.
2. Ktoś z internetu chce się z tobą spotkać. Odmawiasz, ale ta osoba nalega i ciągle dzwoni do ciebie na komunikatorze.
3. W parku trampolin dziewczynka ciągle cię popycha i nie pozwala ci wejść na trampolinę. Gdy zwracasz jej uwagę, szarpie cię za włosy.
4. Osoba poznana w internecie prosi, żebyś wysłał(-a) mu zdjęcie, grozi, że jak nie wyślesz to opublikuje na szkolnej grupie śmieszny filmik o tobie.
5. Na placu zabaw w trakcie zabawy w chowanego podchodzi do ciebie człowiek, którego nie znasz, i mówi, że pokaże ci, gdzie schowały się dzieci. Musisz tylko z nim pójść.
6. Ktoś wrzucił twoje zdjęcia robione z ukrycia na grupę klasową bez twojej zgody.
7. Podczas powrotu ze szkoły zauważasz, że cały czas idzie za tobą starszy chłopak, którego znasz tylko z widzenia. W pewnym momencie podbiega do ciebie i chce ci zabrać telefon.



#### Prowadzący(-a):

Świetnie! Wygląda na to, że dobrze znacie się na alarmowaniu i proszeniu o pomoc. Za chwilę poznamy kolejną zasadę, ale teraz chciałbym, abyśmy powtórzyli dwie pierwsze zasady. Kto z was je zapamiętał?

(Prowadzący(-a) powtarza z dziećmi zasady: „G – gdy mówisz «nie», to znaczy «nie»” i „A – alarmuj, gdy potrzebujesz pomocy”)

### ĆWICZENIA I ROZMOWA: OK. 15 MINUT



#### Prowadzący(-a):


Czy jesteście ciekawi, co jeszcze chce opowiedzieć nam Maks?


**Prowadzący(-a) puszcza fragment filmu, prezentujący zasadę:**


**„D – dobrze zrobisz, mówiąc o tajemnicach, które Cię niepokoją”**




45 min.

 **Prowadzący(-a):**  
Czy możecie mi powiedzieć, co to znaczy „tajemnica”, „mieć swoją tajemnicę”? Albo co to znaczy, że ktoś ma swój sekret? Czy dzieci mogą mieć swoje tajemnice?

 **Prowadzący(-a):**  
Mamy dobre i złe tajemnice. Dobra tajemnica jest wtedy, kiedy schowamy do szafki przygotowane ciasteczka dla mamy na jej urodziny, żeby ich nie zauważyła. Wtedy damy je mamie rano, robiąc jej niespodziankę! Taka dobra tajemnica ma sprawić, że ktoś się ucieszy.

 **Prowadzący(-a):**  
Istnieją też złe tajemnice. A złe tajemnice wywołują w nas np. niepokój. W filmie pojawiło się już słowo „niepokoić”. Co oznacza dla was „niepokój”?

(Odpowiedzi dzieci)

 **Prowadzący(-a):**  
Teraz poproszę was, żebyście posłuchali kilku przykładów. Wyobraźcie sobie, że dotyczą one właśnie was. Jak bardzo bylibyście nimi zaniepokojeni? Spróbujcie ocenić to w skali od 0 do 5.

*Powiedzieliście koleżance lub koledze swój sekret. Pokłóciliście się, a on(a) powiedział(a), że w takim razie powie kilku osobom o tej tajemnicy.*

(Odpowiedzi dzieci)

*Mama powiedziała, że z okazji urodzin cioci kupicie jej wymarzony prezent, ale musisz zachować to w tajemnicy do dnia jej urodzin.*

(Odpowiedzi dzieci)

*Osoba z gry online poprosiła cię o wysłanie jej fotek, ale prosi, żebyście nikomu o tym nie mówili i że będzie to wasz mały sekret.*


(Odpowiedzi dzieci)


*Na urodzinach koleżanki jej starszy brat puścił wam film, w którym było wiele scen, na które bałasz(-eś) się patrzeć, i powiedział, że nikomu nie możesz o tym powiedzieć.*

(Odpowiedzi dzieci)

*Trener napisał do ciebie prywatną wiadomość na komunikatorze i prosi, żebyście nie mówili o tym nikomu.*

(Odpowiedzi dzieci)

 **Prowadzący(-a):**  
Niepokój to emocja, która bywa nieprzyjemna, ale jest nam bardzo potrzebna. To taki wewnętrzny system alarmowy. Kiedy na dźwięk słowa „tajemnica” zaczniecie odczuwać niepokój – może to oznaczać, że ta tajemnica nie jest dobra.

 **Prowadzący(-a):**  
Mam jeszcze jedno pytanie. Jak rozpoznajecie u siebie niepokój? To bardzo ważne, by wiedzieć, jakie objawy odczuwacie – w ciele i w umyśle, kiedy oceniacie, że dana rzecz was zaniepokoiła.



45 min.

(Odpowiedzi dzieci. Można podpowiadać, proponując swoje „objawy” – przyspieszone bicie serca, poczucie gorąca, pocenie się, „wirowanie w brzuchu”, ból głowy, mrowienie na skórze. Ten element może okazać się szczególnie ważny dla dzieci nieneurotypowych)



**Prowadzący(-a):**

To teraz powtórzmy sobie to, jak rozpoznać, czy tajemnica jest dobra czy zła.

Zła tajemnica to taka, która wzbudza strach, złość, wstyd lub smutek.

Zła tajemnica to taka, do której namawia nas ktoś, kogo nie znamy, ale też może być ktoś kogo znamy – np. kolega, członek rodziny, znajomy dorosły.

Zła tajemnica to taka, o której ktoś mówi, że nie można zdradzić jej szczególnie swoim bliskim, np. rodzicom lub nauczycielowi. Ale czy powinniśmy to zrobić? Nawet kiedy o dochowanie tajemnicy prosi osoba, którą znamy?

(Odpowiedź dzieci – TAK)



**Prowadzący(-a):**

Złych tajemnic nie trzeba ukrywać. Pamiętajcie, dobrze zrobicie, jeśli o nich powiecie osobie, której ufacie. Jeżeli macie wątpliwość, czy jakaś tajemnica jest dobra czy zła, zapytajcie o to zaufaną osobę dorosłą. Każdy z nas ma w otoczeniu taką osobę, której może powiedzieć o każdej tajemnicy. Może to być babcia, mama, tata, nauczyciel w szkole lub inna osoba dorosła, której ufacie. Komu wy możecie powierzyć swoją tajemnicę? Rozdam wam teraz **specjalne wizytówki bezpieczeństwa**. Zachowacie je dla siebie, żeby przypominały wam, że istnieją wokół was osoby, którym możecie zaufać. Zastanówcie się i napiszcie, kto jest dla was zaufaną osobą, której możecie powiedzieć o swojej tajemnicy. Czy ktoś z was chciałby powiedzieć, kogo wskazał na swojej wizytówce bezpieczeństwa?

(Odpowiedzi dzieci)



**Prowadzący(-a):**

Czasami zdarza się, że coś nas niepokoi, ale z jakiegoś powodu nie chcemy lub boimy się powiedzieć o tym innym, nawet bliskim osobom. Na waszych wizytówkach bezpieczeństwa jest numer telefonu zaufania 116 111. To taki numer, pod który może zadzwonić każde dziecko, kiedy czuje, że ma problem lub potrzebę, aby porozmawiać z kimś, kto nie oceni, a zareaguje i okaże wsparcie. Zapamiętajcie ten numer. Powtórzycie razem ze mną ten numer? 116 111!



**Prowadzący(-a):**

Czy zapamiętaliście trzecią zasadę? Kto ją nam wszystkim powtórzy? „D – dobrze zrobisz, mówiąc o tajemnicach, które cię niepokoją”. To bardzo ważna zasada. Zostały nam jeszcze dwie – chcecie je poznać?

**Prowadzący(-a) puszcza fragment filmu Gadki z Maksem prezentujący kolejną zasadę:  
„K – koniecznie pamiętaj, że Twoje ciało należy do Ciebie”**



**Prowadzący(-a):**

Każdy z nas ma ciało: głowę, ręce, nogi, brzuch itd. Filmowy Maks powiedział, że należy ono tylko do nas. Jak to rozumiecie?

(Odpowiedzi dzieci)



**Prowadzący(-a):**

Aby uporządkować wszystkie informacje, zadam wam kilka pytań, które nam w tym pomogą.





45 min.

(Odpowiedzi dzieci po każdym zadanyim pytaniu plus pytania pogłębiające: „Dlaczego”, „Dlaczego tak myślisz?”)

1. Czy każdy może wziąć was za rękę?
2. Czy zawsze możemy się przytulić do kolegi lub koleżanki ze szkoły?
3. Czy każdy może zrobić nam zdjęcie?
4. Co można zrobić, kiedy ktoś nas uderzy?
5. Czy każdy może opublikować wasze zdjęcia w internecie?
6. Czy można odmówić, kiedy ktoś chce nas dotknąć?
7. Jak można odmówić, kiedy ktoś chce nas dotknąć?
8. Co możemy zrobić, gdy ktoś chce nas przytulić, pogłaskać, połaskotać albo pocałować, a my nie mamy na to ochoty?

#### ROZMOWA I PODSUMOWANIE: OK. 5 MINUT



##### **Prowadzący(-a):**

Widzę, że dobrze rozumiecie, że tylko wy sami macie prawo decydować o tym, kto może dotykać waszego ciała, publikować wasze zdjęcia czy prosić was o nie. O tym właśnie mówi nam zasada: „Koniecznie pamiętaj, że Twoje ciało należy do Ciebie”. Jeżeli ktoś – osoba dorosła albo inne dziecko – was dotyka, a wy tego nie chcecie, powiedzcie: „Nie zgadzam się”, „Nie rób tego”, „Nie chcę, żebyś to robił” albo „STOP”. W takiej sytuacji możecie też poprosić kogoś o pomoc, czyli zaalarmować.



##### **Prowadzący(-a):**

Maks ma dla nas jeszcze jedną literkę. Zobaczmy co się pod nią kryje...

**Prowadzący(-a) puszcza fragment filmu Gadki z Makssem prezentujący ostatnią zasadę: „I – intymne części ciała są szczególnie chronione”**



##### **Prowadzący(-a):**

Maks powiedział nam o tym, że każdy ma intymne części ciała, które są prywatne i zakryte. Powiedzcie mi, czym je zakrywamy?

(Odpowiedzi dzieci)

Te części ciała przez prawie cały czas zakryte są majtkami, koszulką, topem, stanikiem albo strojem kąpielowym. Czy możemy dotykać lub oglądać intymne części ciała innych osób?

(Odpowiedzi dzieci)

A czy inne osoby dotykać naszych części intymnych lub je oglądać?

(Odpowiedzi dzieci)



45 min.

Może się zdarzyć, że intymne części ciała będzie chciał zobaczyć np. lekarz. Zawsze jednak powinien to robić w towarzystwie rodziców albo dorosłych, którzy z nami do lekarza przyszli. Kiedy będzie to robił, powinien spytać nas o zgodę i powiedzieć, dlaczego i co robi. W innych sytuacjach części intymne waszego ciała są zakryte – czyli niedostępne dla innych osób. Nikt nie ma prawa was tam dotykać ani oglądać. Jeżeli natomiast tak się stanie, należy powiedzieć „nie”, odsunąć się lub uciec od takiej osoby, zaalarmować oraz koniecznie powiedzieć o tym osobie, której ufacie, np. rodzicowi, babci albo mnie. Pamiętajcie też, że w internecie nikt nie może prosić o to, byście wysłali mu zdjęcia waszych intymnych części.



**UWAGA!** Należy pamiętać, że celem powyższej części zajęć jest przekazanie dzieciom ważnej zasady dotyczącej ochrony przed wykorzystywaniem seksualnym. Może się zdarzyć, że dzieci zaczną wymieniać konkretne nazwy miejsc intymnych, również te uznawane za wulgarne. Wówczas warto wygasic podawanie przykładów nazw i podsumować, że wszystkie wymienione przez dzieci nazwy dotyczą miejsc intymnych, które powinny być szczególnie chronione – bez względu na to, jak są nazywane).

(Prowadzący(-a) puszcza dzieciom końcówkę filmu z podsumowaniem).



#### **Prowadzący(-a):**

Chciałabym, żebyście dobrze zapamiętali te zasady, są bardzo ważne. Będziemy jeszcze do nich wracać i przypominać o nich w różnych sytuacjach. Teraz rozdaję wam fiszki – ulotki GADKI – tak, żeby poznane dzisiaj zasady zostały z wami na dłużej. Porozmawiajcie z rodzicami. Czy oni czy znają GADKI i zasady, o których dzisiaj rozmawialiśmy? Myślę, że mogą wam odpowiedzieć na różne pytania, ale też dowiedzieć się od was czegoś nowego, czego wy nauczyliście się przy okazji dzisiejszym zajęć. Dziękuję wam za kawał niesamowitej roboty!



#### **UWAGA DODATKOWA:**

Punktem wyjścia do rozmów rodziców z dziećmi może być dodatkowa karta pracy „Powtórz i porozmawiaj razem ze mną”, którą można przekazać dzieciom dla rodziców po skończonych zajęciach.



#### **BARDZO WAŻNE!**

Materiał dla rodzica rekomendujemy skopiować i wysłać do rodziców w wiadomości lub wydrukować i przekazać np. przy odbieraniu dziecka z zajęć. Regularne rozmowy z rodzicami to najskuteczniejsza forma wzmacniania informacji, które dzieci uzyskały podczas zajęć!



Materiały do pobrania i przekazania rodzicom po zajęciach.



# Scenariusz zajęć „GADKI z Maksem”, gdy masz do dyspozycji 2 × 45 minut

CZAS TRWANIA:



**2 × 45 min**

Zajęcia są zaplanowane na dwie godziny lekcyjne (2 × 45 minut). W warunkach ich realizacji, w ramach np. godziny wychowawczej, można rozbić je na dwa poszczególne tygodnie szkoły. W klasach edukacji wczesnoszkolnej dobrze przeprowadzić warsztaty w module blokowym tego samego dnia. Moment, w którym może nastąpić przerwa, jest oznaczony w scenariuszu. W przypadku realizacji dwóch części scenariusza (szczególnie kiedy zajęcia nie przebiegają bezpośrednio po sobie) dobrze jest przypomnieć uczniom treść zasad, z którymi się już zapoznali.

**G**

**GDY MÓWISZ „NIE”, TO ZNACZY „NIE”**

**A**

**ALARMUJ, GDY POTRZEBUJESZ POMOCY**

**D**

**DOBRCZE ZROBISZ, MÓWIĄC O TAJEMNICACH, KTÓRE CIĘ NIEPOKOJĄ**

**K**

**KONIECZNIE PAMIĘTAJ, ŻE TWOJE CIAŁO NALEŻY DO CIEBIE**

**I**

**INTYMNE CZĘŚCI CIAŁA SĄ SZCZEGÓLNICIE CHRONIONE**



## MATERIAŁY POTRZEBNE DO REALIZACJI ZAJĘĆ:



2 × 45 min

- film „Gadki z Maksem” – [link do filmu](#)
- urządzenie do wyświetlenia filmu i emisji dźwięku z dostępem do internetu (np. laptop z głośnikami, ekran lub tablica multimedialna)
- karteczki post-it w różnych kolorach – po kilka sztuk dla każdego dziecka biorącego udział w zajęciach
- zielone i czerwone kartki – podobne do tych na boisku piłkarskim (format A6), ew. kartoniki można zastąpić innymi przedmiotami w kolorze zielonym i czerwonym (np. flamastrami) – po jednym zestawie dla każdego dziecka biorącego udział w zajęciach
- atrakcyjne wizualnie kartoniki – do zrobienia wizytówek z imieniem/wskazaniem bliskiej osoby godnej zaufania lub karta pracy „Wizytówka bezpieczeństwa” (załącznik do scenariusza, dostępny także na [gadki.fdds.pl](http://gadki.fdds.pl) w zakładce dla edukatorów) – po jednej kopii dla każdego dziecka biorącego udział w zajęciach
- ulotki GADKI (załącznik do scenariusza, dostępny także na [gadki.fdds.pl](http://gadki.fdds.pl) w zakładce dla edukatorów) – po jednej kopii dla każdego dziecka biorącego udział w zajęciach
- rekwizyty do ćwiczenia sensorycznego – „przyjemny/nieprzyjemny dotyk”: kawałek wełny, papier ścierny, zimny kompres z zamrażarki, pluszowa maskotka/squishmallow, gniotek itp.



## TREŚĆ ZAJĘĆ

### WPROWADZENIE: OK. 15 MINUT



#### Prowadzący(-a)

Dzisiaj porozmawiamy o bezpieczeństwie. Zastanówcie się proszę, z czym kojarzy się wam słowa „bezpieczeństwo”, „poczucie bezpieczeństwa” albo „bezpiecznie”. Jakie skojarzenia przychodzą Wam do głowy? Zapiszcie je, proszę, na karteczkach post-it i przyklejcie na tablicy. Ja też podzielę się z wami moimi skojarzeniami. A być może są jakieś obrazy, symbole, kojarzące się wam z poczuciem bezpieczeństwa, które łatwiej jest wam namalować niż napisać? Możecie je również narysować na swoich karteczkach – podzielić się z nami lub zachować dla siebie.

(Dzieci razem z prowadzącym(-ą) piszą na kartkach i przyklejają na tablicy. Alternatywą dla bardziej wycofanych grup jest zebranie kartek od dzieci przez prowadzącego(-ą), ponieważ „wystąpienie” przed tablicą może stanowić kłopot dla niektórych bardziej nieśmiałych uczniów.)

Uczestnictwo prowadzącego(-ej) w ćwiczeniu może pomóc dzieciom otworzyć się, stworzyć atmosferę zaufania i komfortu.)



#### Prowadzący(-a):

Bardzo wam dziękuję. Teraz przeczytam to, co napisaliście.



(Prowadzący(-a) czyta przykłady dzieci i podsumowuje)



**Prowadzący(-a):**

Czy macie może jeszcze jakieś pomysły? Mnie się kojarzy jeszcze z... (dobrze, jeśli prowadzący(-a) podzieli się jakimś przyjemnym, osobistym skojarzeniem – np. zapachem ciasta w domu kochanej babci, zapachem łąki na spacerach z rodzicami itp.). Te wszystkie rzeczy, które napisaliśmy i powiedzieliśmy sobie, oznaczają, że bezpieczeństwo jest dla nas bardzo ważne i bliskie sercu. Bycie bezpiecznym to sytuacja, w której nie musimy się obawiać, że ktoś nas skrzywdzi albo sprawi, że pocujemy się źle. Macie prawo do tego, żeby czuć się bezpiecznie w szkole, w domu, w internecie i wszędzie indziej. Poczucie bezpieczeństwa jest ważne, bo pozwala być zdrowym, szczęśliwym i w pełni sobą.



**Prowadzący(-a):**

Teraz obejrzymy pierwszy fragment filmu. Spróbujcie zapamiętać, jak brzmi pierwsza zasada. Podpowiedź – zaczyna się na literę G...

**Prowadzący(-a) puszcza dzieciom wstęp oraz pierwszą zasadę:**  
**„G – gdy mówisz «nie» to znaczy «nie»”**



**Prowadzący(-a):**

Czy ktoś zapamiętał pierwszą zasadę z filmu? Powiedział nam o niej chłopiec o imieniu Maks, który będzie nam towarzyszył podczas dzisiejszych zajęć w trakcie całego wyświetlanego filmu. Co ważnego powiedział nam Maks? Może zdarzyć się, że ktoś będzie zachęcał was, żebyście gdzieś poszli, pojechali lub coś zrobili, a waszych rodziców albo bliskich osób dorosłych nie będzie w pobliżu. Nie będziecie mogli spytać ich o zgodę – na żywo lub przez telefon. Co wtedy zrobicie? Powiedzcie „NIE”. Spróbujemy trochę poćwiczyć to, kiedy warto a nawet trzeba powiedzieć „NIE”?

(Prowadzący(-a) rozdaje dzieciom czerwone i zielone kartki)



**Prowadzący(-a):**

Teraz wyobraźcie sobie sytuacje, o których za chwilę wam opowiem. Jeśli uznacie, że można zgodzić się na propozycję z historyjki – podnieście zieloną kartkę. Jeśli uznacie, że trzeba odmówić – podnieście czerwoną kartkę, jak czerwone światło, które mówi: „stop”. To jak, gotowi?

**ĆWICZENIE I ROZMOWA: OK. 15 MINUT**

(Komentarz: Po każdej historyjce prowadzący(-a) powinien(-na) zatrzymać zabawę i zapytać dzieci o przyczyny ich decyzji i wyjaśnić ewentualne wątpliwości. Może też podać ewentualne propozycje rozwiązań – np. kiedy warto powiedzieć zaufanej osobie albo – sytuacyjnie – nauczycielowi)

- Jesteś na chwilę sam(a) przed swoim domem albo na klatce schodowej. Spotykasz sąsiadkę, która wita się z tobą i proponuje wizytę w swoim mieszkaniu, żeby poczęstować cię kawałkiem ciasta. Nie ma z tobą rodziców. Co odpowiecie sąsiadce?
- Kolega zaprasza cię, żebyście poszli razem do kina. Jego rodzice mają zadzwonić do twoich, aby ustalić szczegóły. Zgodzicie się czy nie?
- Na parking pod szkołę podjeżdża pan, który mówi, że cię kojarzy i że mieszka obok siebie. Chce odwiedzić cię do domu. Czy się zgadzacie?
- Kolega chce umówić się z tobą po szkole na wspólne opracowanie zadania z matematyki. Co Wy na to?



2 × 45 min

- Bawicie się na dworze z koleżanką z sąsiedztwa. Ta namawia cię, żebyście poszli „do jednego pana, który rozdaje za darmo kody do gry albo superśłodkie maskotki”. Jak reagujecie na jej propozycję?
- Do świetlicy przyszedł dzisiaj po ciebie kolega rodziców. Znasz go, ale dawno się nie widzieliście. Nie przypominasz sobie, żeby rodzice powiedzieli ci, że to właśnie on po ciebie przyjdzie. Czy wyjdziecie z nim?



**Prowadzący(-a):**

Podał(-am) historie z prawdziwego życia. Myślicie, że takie historie mogą dotyczyć też internetu?

Tak! Posłuchajcie jeszcze tych sytuacji:

- Osoba z gry online chce się z tobą zaprzyjaźnić i prosi cię o namiary na twoje komunikatory. Pyta też o to, gdzie mieszkasz. Co robicie?
- Koleżanka namawia cię, żeby założyć kanał z innymi osobami z klasy poświęcony wyłącznie obmawianiu znajomej dziewczynki. Czy się zgadzacie?
- Kolega wysyła ci zdjęcia, na których pokazuje śmieszne miny i namawia żebyś zrobił(a) sobie podobne. Co zrobicie?
- Ktoś wysyła ci linki do materiałów dla dorosłych. Co z tym zrobicie?



**Prowadzący(-a):**

Powtórzmy sobie jeszcze raz zasadę, którą właśnie omówiliśmy – „G – gdy mówisz «nie», to znaczy «nie»”.

Czas na kolejny fragment filmiku.

**Prowadzący(-a) puszcza dzieciom drugą zasadę:**

**„A – alarmuj, gdy potrzebujesz pomocy”**



**Prowadzący(-a):**

Maks przedstawił nam ważną zasadę: „A jak alarmuj, gdy potrzebujesz pomocy”. Co to znaczy „alarmować”? Tak, to znaczy np. wołać „na pomoc!”, głośno krzyczeć zadzwonić do rodziców lub innej bliskiej osoby. Alarmować można też całkiem cicho. W niektórych sytuacjach możecie zwrócić się do osoby dorosłej i powiedzieć zupełnie po prostu: „potrzebuję pani(-a) pomocy”. Kiedy takie alarmowanie sprawdzi się najlepiej? Wyobraźcie sobie, że jesteście gdzieś w miejscu publicznym i dostrzegacie, że jakiś dorosły zachowuje się (pokazuje gesty, zachęca) wobec was nieodpowiednio. Wtedy możecie znaleźć innego dorosłego nieopodal i powiedzieć dyskretnie „Proszę mi pomóc, nie czuję się bezpiecznie”. W jakich sytuacjach jeszcze możemy alarmować w taki sposób?

(Propozycje dzieci)



**Prowadzący(-a):**

Nasze ciała reagują różnie na zagrożenie. Silny strach i stres to specjalny system alarmowy, który służy bezpieczeństwu. Niektórzy z nas od razu zaczynają krzyczeć albo uciekać, a jeszcze inni zastygają, jakby się nagle zamrozili.

Przypomnijcie sobie jakąś sytuację, w której się przestraszyliście. Na przykład pająka albo dużego psa. Albo nawet, kiedy na boisku poleciała w waszym kierunku piłka. Czy zaczęliście krzyczeć i wołać o pomoc, uciekać, a może znieruchomieliście?

(Dzieci odpowiadają)



Dobrze jest poznać jak nasze ciała reagują na zagrożenie. Wtedy jest łatwiej nam nauczyć się skutecznego proszenia o pomoc i alarmowania.

Pamiętajcie – nawet jeśli będziecie bardzo głośno krzyczeć w sytuacji zagrożenia, to nikt nie będzie was źle oceniał. Możecie tym pomóc i sobie i innym!



### **Prowadzący(-a):**

A teraz wspólnie ocenimy przykłady, w których możemy poczuć potrzebę zaalarmowania i zwrócenia się o pomoc. Za chwilę przeczytam wam kilka przykładów i poproszę was, abyście ocenili od 0 do 5, każdy indywidualnie, na ile dana sytuacja wydałaby się wam zagrażająca i wymagająca zwrócenia się o pomoc lub zaalarmowania. Swoją ocenę pokażcie na palcach (możecie to zrobić, podnosząc rękę do góry lub prezentując tylko przed sobą). Osoby, które chcą podzielić się swoimi odpowiedziami z wszystkimi na głos i podać propozycję, kogo i w jaki sposób zaalarmowałyby w konkretnych sytuacjach o potrzebie pomocy, poproszę dodatkowo o taką informację w trakcie ćwiczenia. Chętnie wysłuchamy waszych odpowiedzi).



**UWAGA!** Alternatywą do tego ćwiczenia jest możliwość aktywizacji grupy poprzez zabawę ruchową – wyjście dzieci na środek sali, gdzie po przeczytaniu przykładzie mają za zadanie kierować się od odpowiedniego wyznaczonego wcześniej sektora (oznaczone są one przez prowadzącego kartkami na podłodze, odpowiednio 0, 1, 2, 3, 4, 5 – jak na skali), zgodnie z tym, co czują. Ważne, aby prowadzący(-a) przekazał(a) grupie komunikat, że jeżeli są osoby, które nie chcą z określonych powodów prezentować w takiej formie swoich odpowiedzi, mogą je dla samych siebie pokazać wyłącznie na palcach dłoni lub w myślach).

(Prowadzący(-a) zapisuje na tablicy skalę od 0 do 5 i pokazuje dzieciom zasadę skalowania na dłoni: zamknięta pięść – wcale, 1 palec – minimalnie, 2 palce – trochę, 3 palce – średnio, 4 – bardzo, 5 – bardzo mocno).

### **ĆWICZENIE I ROZMOWA – OK. 15 MINUT**


#### **Sytuacje:**

1. Gdy bawiłaś(-eś) się na szkolnym podwórku, zauważyłaś(-eś) dawno niewidzianą koleżankę, która pomachała ci z daleka.
2. Ktoś z internetu chce się z tobą spotkać. Odmawiasz, ale ta osoba nalega i ciągle dzwoni do ciebie na komunikatorze.
3. W parku trampolin dziewczynka ciągle cię popycha i nie pozwala ci wejść na trampolinę. Gdy zwracasz jej uwagę, szarpie cię za włosy.
4. Osoba poznana w internecie prosi, żebyś wysłał(-a) mu zdjęcie, grozi, że jak nie wyślesz, to opublikuje na szkolnej grupie śmieszny filmik o tobie.
5. Na placu zabaw w trakcie zabawy w chowanego podchodzi do ciebie człowiek, którego nie znasz, i mówi, że pokaże ci, gdzie schowały się dzieci. Musisz tylko z nim pójść.




2 × 45 min

6. Ktoś wrzucił twoje zdjęcia robione z ukrycia na grupę klasową bez twojej zgody.
7. Podczas powrotu ze szkoły zauważasz, że cały czas idzie za tobą starszy chłopak, którego znasz tylko z widzenia. W pewnym momencie podbiega do ciebie i chce ci zabrać telefon.

 **Prowadzący(-a):**  
*Świetnie! Wygląda na to, że dobrze znacie się na alarmowaniu i proszeniu o pomoc. Za chwilę zrobimy sobie małą przerwę, ale przedtem chciałbym, abyśmy powtórzyli dwie pierwsze zasady. Kto z was je zapamiętał?*

## CZ II – PO PRZERWIE.


 **Prowadzący(-a):**  
*Pamiętacie o naszych dwóch pierwszych zasadach? Zaczniemy od ich przypomnienia.*

*(Prowadzący(-a) powtarza z dziećmi zasady: „G – gdy mówisz «nie», to znaczy «nie»” i „A – alarmuj gdy potrzebujesz pomocy”)*


### ĆWICZENIE I ROZMOWA – OK. 20 MINUT.

 **Prowadzący(-a):**  
*Czy jesteście ciekawi, co jeszcze chce opowiedzieć nam Maks?*

**Prowadzący(-a) puszcza fragment filmu, prezentujący zasadę:**  
**„D – dobrze zrobisz, mówiąc o tajemnicach, które Cię niepokoją”**

 **Prowadzący(-a):**  
*Czy możecie mi powiedzieć, co to znaczy „tajemnica” „mieć swoją tajemnicę”? Albo co to znaczy, że ktoś ma swój sekret? Czy dzieci mogą mieć swoje tajemnice? Czy wy mieliście kiedyś jaką swoją tajemnicę?*

*(Propozycje dzieci)*

 **Prowadzący(-a):**  
*Mamy dobre i złe tajemnice. Dobra tajemnica jest wtedy, kiedy schowamy do szafki przygotowane ciasteczka dla mamy na jej urodziny, żeby ich nie zauważyła. Wtedy damy je mamie rano, robiąc jej niespodziankę! Taka dobra tajemnica ma sprawić, że ktoś się ucieszy. Czy zdarzyło się wam mieć dobrą tajemnicę, taką, która miała sprawić komuś przyjemność?*

*(Odpowiedzi dzieci)*

 **Prowadzący(-a):**  
*Istnieją też złe tajemnice. A złe tajemnice wywołują w nas np. niepokój.*

*W filmie pojawiło się już słowo „niepokoić”. Czy wiecie, co ono oznacza? Kiedy wy czuliście niepokój lub strach?*

*(Odpowiedzi dzieci)*

 **Prowadzący(-a):**  
*Teraz poproszę was, żebyście posłuchali kilku przykładów. Wyobraźcie sobie, że dotyczą one właśnie was.*



2 × 45 min

*Jak bardzo bylibyście nimi zaniepokojeni? Spróbujcie ocenić to w skali od 0 do 5.*

*Powiedzieliście koleżance lub koledze swój sekret. Pokłóciliście się, a on(a) powiedział(a), że w takim razie powie kilku osobom o tej tajemnicy.*

(Odpowiedzi dzieci)

*Mama powiedziała, że z okazji urodzin cioci kupicie jej wymarzony prezent, ale musisz zachować to w tajemnicy do dnia jej urodzin.*

(Odpowiedzi dzieci)

*Osoba z gry online poprosiła cię o wystanie jej fotek, ale prosi, żebyście nikomu o tym nie mówili i że będzie to wasz mały sekret.*

(Odpowiedzi dzieci)

*Na urodzinach koleżanki jej starszy brat puścił wam film, w którym było wiele scen, na które bałaś(-eś) się patrzeć, i powiedział, że nikomu nie możesz o tym powiedzieć.*

(Odpowiedzi dzieci)

*Trener napisał do ciebie prywatną wiadomość na komunikatorze i prosi, żebyście nie mówili o tym nikomu.*

(Odpowiedzi dzieci)



**Prowadzący(-a):**

*Niepokój to emocja, która bywa nieprzyjemna, ale jest nam bardzo potrzebna. To taki wewnętrzny system alarmowy. Kiedy na dźwięk słowa „tajemnica” zaczniecie odczuwać niepokój – może to oznaczać, że ta tajemnica nie jest dobra.*



**Prowadzący(-a):**

*Mam jeszcze jedno pytanie. Jak rozpoznajecie u siebie niepokój? To bardzo ważne, by wiedzieć, jakie objawy odczuwacie – w ciele i w umyśle, kiedy oceniacie, że dana rzecz was zaniepokoiła.*

(Odpowiedzi dzieci. Można podpowiadać, proponując swoje „objawy” – przyspieszone bicie serca, poczucie gorąca, pocenie się, „wirowanie w brzuchu”, ból głowy, mrowienie na skórze. Prowadzący(-a) może zapisywać te objawy na tablicy. Ten element może okazać się szczególnie ważny dla dzieci nieneurotypowych).



**Prowadzący(-a):**

*To teraz powtórzmy sobie to, jak rozpoznać, czy tajemnica jest dobra czy zła.*

*Zła tajemnica to taka, która wzbudza strach, złość, wstyd lub smutek.*

*Zła tajemnica to taka, do której namawia nas ktoś, kogo nie znamy, ale też może być ktoś kogo znamy, – np. kolega, członek rodziny, znajomy dorosły...*

*Zła tajemnica to taka, o której ktoś mówi, że nie można powiedzieć jej szczególnie swoim bliskim np. rodzicom lub nauczycielowi. Ale czy powinniśmy to zrobić? Nawet kiedy o dochowanie tajemnicy prosi osoba, którą znamy?*





2 × 45 min

(Odpowiedź dzieci – TAK)



**Prowadzący(-a):**

Złych tajemnic nie trzeba ukrywać. Pamiętajcie, dobrze zrobicie, jeśli o nich powiecie osobie, której ufacie. Jeżeli macie wątpliwość, czy jakaś tajemnica jest dobra czy zła, zapytajcie o to zaufaną osobę dorosłą. Każdy z nas ma w otoczeniu taką osobę, której może powiedzieć o każdej tajemnicy. Może to być babcia, mama, tata, nauczyciel w szkole lub inna osoba dorosła, której ufacie. Komu wy możecie powierzyć swoją tajemnicę? Rozdam wam teraz **specjalne wizytówki bezpieczeństwa**. Zachowacie je dla siebie, żeby przypominały wam, że istnieją wokół was osoby, którym możecie zaufać. Zastanówcie się i napiszcie kto jest dla was zaufaną osobą, której możecie powiedzieć o swojej tajemnicy. Czy ktoś z was chciałby powiedzieć, kogo wskazał na swojej wizytówce bezpieczeństwa?

(Odpowiedzi dzieci)



**Prowadzący(-a):**

Czasami zdarza się, że coś nas niepokoi, ale z jakiegoś powodu nie chcemy lub boimy się powiedzieć o tym innym, nawet bliskim osobom. Na waszych wizytówkach bezpieczeństwa numer telefonu zaufania 116 111. To taki numer, pod który może zadzwonić każde dziecko, kiedy czuje, że ma problem lub potrzebę, aby porozmawiać z kimś, kto nie oceni, a zareaguje, oferując wsparcie. Zapamiętajcie ten numer. Powtórzcie razem ze mną ten numer? 116 111!



**Prowadzący(-a):**

Czy zapamiętaliście trzecią zasadę? Kto ją nam wszystkim powtórzy? „D – dobrze zrobisz, mówiąc o tajemnicach, które cię niepokoją”. To bardzo ważna zasada. Zostały nam jeszcze dwie – chcecie je poznać?

### ĆWICZENIE I ROZMOWA – OK. 15 MINUT

**Prowadzący(-a) puszcza fragment filmu Gadki z Maksem prezentujący kolejną zasadę: „K – koniecznie pamiętaj, że twoje ciało należy do Ciebie”**



**Prowadzący(-a):**

Każdy z nas ma ciało: głowę, ręce, nogi, brzuch itd. Filmowy Maks powiedział, że należy ono tylko do nas. Jak to rozumiecie?

(Odpowiedzi dzieci)



**Prowadzący(-a):**

Aby uporządkować wszystkie informacje, zadam wam kilka pytań, które nam w tym pomogą.

(Odpowiedzi dzieci po każdym zadany pytanii plus pytania pogłębiające: „Dlaczego”, „Dlaczego tak myślisz?”)

1. Czy każdy może wziąć was za rękę?
2. Czy zawsze możemy się przytulić do kolegi lub koleżanki ze szkoły?
3. A czy można się bić?
4. Czy możemy sobie przybijać „piątki”?





2 × 45 min

5. Czy każdy może zrobić nam zdjęcie?
6. Co można zrobić, kiedy ktoś nas uderzy?
7. Czy każdy może opublikować nasze zdjęcia w internecie?
8. Czy lubicie, kiedy ktoś was łaskocze?
9. Czy można odmówić, kiedy ktoś chce nas dotknąć?
10. Jak można odmówić, kiedy ktoś chce nas dotknąć?
11. Co możemy zrobić, gdy ktoś chce nas przytulić, pogłaskać, połaskotać albo pocałować, a my nie mamy na to ochoty?

(Prowadzący(-a) rozdaje dzieciom kilka przedmiotów: pluszowego misia, sweter, wełniane skarpetki, kawałek papieru ściernego itp. Prosi, aby każdy ocenił stopień, w jaki materiały jest dla niego przyjemny/miły w dotyku – wcale, trochę, średnio, bardzo, najbardziej.)



**Prowadzący(-a):**

Każdy z nas ma zmysł dotyku i dla każdego konkretny materiał może być w odmienny sposób odczuwany (przyjemny mniej/bardziej lub wręcz nieprzyjemny). Każdy z nas ma prawo odczuwać wszystko inaczej. Warto o tym pamiętać, gdy np. spędzacie wspólnie z kimś czas, że każdy ma inną wrażliwość i czyjaś niechęć albo brak entuzjazmu do wspólnych zabaw, np. siłowania się albo przytulenia się na dzień dobry, może być związana z tym, że dla kogoś to może być po prostu mniej przyjemne niż dla nas samych. Każdy z nas ma prawo postawić granicę. Czasami musimy to zrobić w sposób stanowczy, zwłaszcza gdy ktoś nie szanuje naszej odmowy, innym razem możemy powiedzieć to życzliwie i spokojnie: „Bardzo cię proszę, nie dotykaj mnie w ten sposób, naprawdę tego nie lubię”.

**ĆWICZENIE I ROZMOWA – OK. 10 MINUT**



**Prowadzący(-a):**

Widzę, że dobrze rozumiecie, że tylko wy sami macie prawo decydować o tym, kto może dotykać waszego ciała, publikować Wasze zdjęcia czy prosić was o nie. O tym właśnie mówi nam zasada: „Koniecznie pamiętaj, że twoje ciało należy do ciebie”. Jeżeli ktoś – osoba dorosła albo inne dziecko – was dotyka, a wy tego nie chcecie, powiedzcie: „Nie zgadzam się”, „Nie rób tego”, „Nie chcę, żebyś to robił” albo „STOP”. W takiej sytuacji możecie też poprosić kogoś o pomoc, czyli zaalarmować.



**Prowadzący(-a):**

Maks dla nas jeszcze jedną literkę. Zobaczmy co się pod nią kryje...

**Prowadzący(-a) puszcza fragment filmu Gadki z Maksem prezentujący ostatnią zasadę:  
„I – intymne części ciała są szczególnie chronione”**



**Prowadzący(-a):**

Maks powiedział nam o tym, że każdy ma intymne części ciała, które są prywatne i zakryte. Powiedzcie mi, czym je zakrywamy?

(Odpowiedzi dzieci)

Te części ciała przez prawie cały czas zakryte są... majtkami, koszulką, topem, stanikiem albo strojem kąpielowym. Czy możemy dotykać lub oglądać intymne części ciała innych osób?

(Odpowiedzi dzieci)

A czy inne osoby mogą dotykać naszych części intymnych lub je oglądać?

(Odpowiedzi dzieci)

Może się zdarzyć, że intymne części ciała będzie chciał zobaczyć np. lekarz. Zawsze jednak powinien to robić w towarzystwie rodziców albo dorosłych, którzy z nami do lekarza przyszedli. Kiedy będzie to robił, powinien spytać nas o zgodę i powiedzieć, dlaczego i co robi. W innych sytuacjach części intymne waszego ciała są zakryte – czyli niedostępne dla innych osób. Nikt nie ma prawa was tam dotykać ani oglądać. Jeżeli natomiast tak się stanie, należy powiedzieć „nie”, odsunąć się lub uciec od takiej osoby, zaalarmować oraz koniecznie powiedzieć o tym osobie, której ufacie, np. rodzicom, babci albo mnie. Pamiętajcie też, że w internecie nikt nie może prosić o to, byście wysłali mu zdjęcia waszych intymnych części.



**UWAGA!** Należy pamiętać, że celem powyższej części zajęć jest przekazanie dzieciom ważnej zasady dotyczącej ochrony przed wykorzystywaniem seksualnym. Może się zdarzyć, że dzieci zaczną wymieniać konkretne nazwy miejsc intymnych, również te uznawane za wulgarne. Wówczas warto wygasic podawanie przykładów nazw i podsumować, że wszystkie wymienione przez dzieci nazwy dotyczą miejsc intymnych, które powinny być szczególnie chronione – bez względu na to, jak są nazywane).

(Prowadzący(-a) puszcza dzieciom końcówkę filmu z podsumowaniem)



**Prowadzący(-a):**

Chciałabym, żebyście dobrze zapamiętali te zasady, są bardzo ważne. Będziemy jeszcze do nich wracać i przypominać o nich w różnych sytuacjach. Teraz rozdaję wam fiszki – ulotki GADKI – tak, żeby poznane dzisiaj zasady zostały z wami na dłużej. Porozmawiajcie z rodzicami. Czy oni znają GADKI i zasady, o których dzisiaj rozmawialiśmy? Myślę, że mogą wam odpowiedzieć na różne pytania, ale też dowiedzieć się od was czegoś nowego, czego wy nauczyliście się przy okazji dzisiejszym zajęć. Dziękuję wam za kawał niesamowitej roboty!



**UWAGA DODATKOWA:**

Punktem wyjścia do rozmów rodziców z dziećmi może być dodatkowa karta pracy „Powtórz i porozmawiaj razem ze mną”, którą można przekazać dzieciom dla rodziców po skończonych zajęciach.



2 × 45 min



### **BARDZO WAŻNE!**

Materiał dla rodzica rekomendujemy skopiować i wysłać do rodziców w wiadomości lub wydrukować i przekazać np. przy odbieraniu dziecka z zajęć. Regularne rozmowy z rodzicami to najskuteczniejsza forma wzmacniania informacji, które dzieci uzyskały podczas zajęć!



Materiały do pobrania i przekazania rodzicom po zajęciach.

# GADKI!



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ



Tekst publikacji jest dostępny na licencji Creative Commons:  
Uznanie autorstwa – użycie niekomercyjne – bez utworów zależnych 3.0 Polska.  
Tekst licencji dostępny jest na stronie:  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>.

Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.  
Copyright © 2025 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Autorka scenariusza: Katarzyna Seidel  
Modyfikacje: Maria Olejarz  
Konsultacja: Ewa Dziemidowicz, Natalia Fiedorczuk, Marta Skierkowska  
Skład: Paweł Wojtysiak



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę  
ul. Walecznych 59  
03-926 Warszawa  
tel. 22 626 16 69  
e-mail: [biuro@fdds.pl](mailto:biuro@fdds.pl)  
[www.fdds.pl](http://www.fdds.pl)

## Wesprzyj nas! Razem dajemy dzieciom siłę!

Nr konta: Bank PEKAO SA

**47 1240 6218 1111 0010 2833 9365**



[fdds.pl/wplac](http://fdds.pl/wplac)

**1,5%**

Podaruj nam 1,5%  
**KRS 0000204426**



# Karta pracy „Powtórz i porozmawiaj razem ze mną”

Dla rodziców i opiekunów dzieci w wieku 7–9 lat

## **POROZMAWIAJ I POWTÓRZ RAZEM ZE MNĄ po zrealizowanych zajęciach „GADKI”**

I. Nauczyliśmy się 5 zasad dotyczących bezpieczeństwa. Powtórzysz je razem ze mną?

- G – gdy mówisz „NIE”, to znaczy „NIE”
- A – alarmuj, gdy potrzebujesz pomocy
- D – dobrze zrobisz, mówiąc o tajemnicach, które Cię niepokoją
- K – koniecznie pamiętaj, że Twoje ciało należy do Ciebie
- I – intymne części Twojego ciała są szczególnie chronione

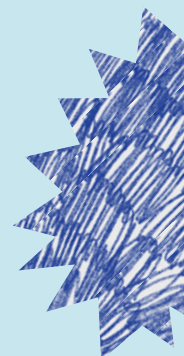
II. Rozmawialiśmy o tym, jakie sytuacje są bezpieczne i niebezpieczne, że nasze „nie” ma znaczenie (kiedy i w jaki sposób należy pokazać, że się na coś nie zgadzamy) i że warto prosić o pomoc (alarmować), gdy potrzebujemy wsparcia. Może porozmawiamy o tym wspólnie? Inspiracje i pytania do rozmów:

Co to właściwie znaczy, że ktoś jest bezpieczny? Co według nas jest niebezpieczne?  
Co wpływa na nasze poczucie bezpieczeństwa?

W jakich sytuacjach codziennych, które zagrażają naszemu bezpieczeństwu, warto powiedzieć nie?

Przykłady:

1. Jesteś na chwilę sam przed swoim domem albo na klatce schodowej. Spotykasz sąsiadkę, która wita się z Tobą i proponuje wizytę w mieszkaniu, żeby poczęstować Cię kawałkiem ciasta. Nie ma z Tobą rodziców. Co odpowiesz sąsiadce?
2. Starszy kolega bardzo chce, żebyście obejrzelі razem wideo. Mówi, że to materiał tylko dla dorosłych. Co robisz?
3. Na parking pod szkołą podjeżdża pan, który mówi, że Cię kojarzy i że mieszkacie obok siebie. Chce odwiedzić Cię do domu. Czy się zgadzasz?
4. W szkole kolega chce wejść z Tobą do kabiny w toalecie.
5. Bawicie się na dworze z koleżanką z sąsiedztwa. Ta namawia Cię, żebyście poszli „do jednego pana, który rozdaje za darmo kody do gier albo słodkie maskotki”. Jak reagujecie na jej propozycję?



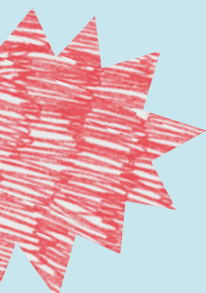


III. W jaki sposób możemy zaalarmować o potrzebie pomocy? W skali od 0 do 5 określ (ja – dziecko i Ty – dorosły), wspólnie oceńmy, na ile w przykładowej sytuacji odczuwalibyśmy potrzebę zaalarmowania o potrzebie pomocy i w jaki sposób byśmy to zrobili?

1. Gdy bawiłaś(-eś) się na szkolnym podwórku, zauważyłaś(-eś) nieznaną osobę, która nagrywała telefonem waszą zabawę. Nie spodobało ci się to.
2. Ktoś z internetu chce się z Tobą spotkać. Odmawiasz, ale ta osoba nalega i ciągle dzwoni do Ciebie na komunikatorze.
3. Na placu zabaw w trakcie zabawy w chowanego podchodzi do Ciebie człowiek, którego nie znasz, i mówi, że pokaże Ci, gdzie schowały się dzieci. Musisz tylko z nim pójść.
4. Ktoś wrzucił Twoje zdjęcia robione z ukrycia na grupę klasową bez Twojej zgody.
5. Podczas powrotu ze szkoły zauważasz, że cały czas idzie za Tobą starszy chłopak, którego znasz tylko z widzenia. W pewnym momencie podbiega do Ciebie i chce Ci zabrać telefon.

IV. Podczas zajęć dyskutowaliśmy również o tym, czym są dobre i złe tajemnice. Warto powtórzyć raz jeszcze, że zła tajemnica to taka, która wzbudza strach, złość lub smutek. Zła tajemnica to taka, do której namawia nas ktoś, kogo nie znamy. Ważne jest też, żeby mówić tym, co wywołuje nasz niepokój, i mieć zaufaną osobę, której możemy o tym powiedzieć.

Może porozmawiamy o tym teraz wspólnie, jakie są dobre i złe sekrety? Co w codziennych sytuacjach wywołuje nasz niepokój? I co to znaczy komuś ufać? Jakie osoby ja darzę zaufaniem, a jakie Ty jako dorosły? Jakie osoby nazwałbym(-abym) swoją zaufaną osobą i kiedy zwróciłbym(-abym) się do niej po pomoc? Dobrze wiedzieć o 116 111 – telefonie zaufania dla dzieci i młodzieży. To taki numer, pod który może zadzwonić każde dziecko, kiedy czuje, że ma problem lub potrzebę, aby porozmawiać z kimś, kto nie oceni i zareaguje wsparciem.



V. Ostatnią częścią naszych zajęć była rozmowa na temat stawiania granic, m.in. że moje ciało należy do mnie, a intymne części ciała są pod specjalną ochroną. Może raz jeszcze wspólnie to omówimy i odpowiemy na przykładowe pytania z zajęć?

1. Czy każdy może złapać mnie za rękę?
2. Czy każdy może zrobić nam zdjęcie?
3. Czy zawsze możemy się przytulić do kolegi lub koleżanki ze szkoły?
4. Czy każdy może opublikować nasze zdjęcia w internecie?
5. Czy możemy odmówić, gdy ktoś chce nas dotknąć?
6. Co możemy zrobić, gdy ktoś chce nas przytulić, pogłaskać, połaskotać albo pocałować, a my nie mamy na to ochoty?

Każdy z nas ma indywidualne prawo decydować o tym, kto może dotykać naszego ciała. Jeżeli ktoś – osoba dorosła albo inne dziecko – nas dotyka, a my tego nie chcemy, możemy powiedzieć: „Nie zgadzam się” „Nie rób tego” „Nie chcę, żebyś to robił” albo „STOP”. W takiej sytuacji możemy też poprosić kogoś o pomoc, czyli zaalarmować o tym. Nikt nie ma prawa nas dotykać ani oglądać bez naszej zgody. Jeżeli natomiast tak się stanie – należy koniecznie powiedzieć o tym osobie, której ufamy, np. rodzicom, babci, nauczycielom.

Więcej materiałów do pracy z dziećmi znajdziesz na stronie [gadki.fdds.pl](http://gadki.fdds.pl).

Mamo, tato – przeczytajcie też broszurę na temat wzmacniania bezpieczeństwa dzieci przygotowaną specjalnie dla Was!







FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ

# GADKI

**G  
A  
D  
K  
I**

Gdy mówisz NIE, to znaczy NIE

Alarmuj, gdy potrzebujesz pomocy

Dobrze zrobisz, mówiąc o tajemnicach, które Cię niepokoją

Koniecznie pamiętaj, że Twoje ciało należy do Ciebie

Intymne części ciała są szczególnie chronione



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ

# GADKI

**G  
A  
D  
K  
I**

Gdy mówisz NIE, to znaczy NIE

Alarmuj, gdy potrzebujesz pomocy

Dobrze zrobisz, mówiąc o tajemnicach, które Cię niepokoją

Koniecznie pamiętaj, że Twoje ciało należy do Ciebie

Intymne części ciała są szczególnie chronione



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ

# GADKI

**G  
A  
D  
K  
I**

Gdy mówisz NIE, to znaczy NIE

Alarmuj, gdy potrzebujesz pomocy

Dobrze zrobisz, mówiąc o tajemnicach, które Cię niepokoją

Koniecznie pamiętaj, że Twoje ciało należy do Ciebie

Intymne części ciała są szczególnie chronione



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ

# GADKI

**G  
A  
D  
K  
I**

Gdy mówisz NIE, to znaczy NIE

Alarmuj, gdy potrzebujesz pomocy

Dobrze zrobisz, mówiąc o tajemnicach, które Cię niepokoją

Koniecznie pamiętaj, że Twoje ciało należy do Ciebie

Intymne części ciała są szczególnie chronione







FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ



**116 111**  
telefon zaufania  
dla dzieci i młodzieży

Moja lista osób zaufania  
– dobrze mieć ją pod  
ręką!



.....



.....



.....



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ



**116 111**  
telefon zaufania  
dla dzieci i młodzieży

Moja lista osób zaufania  
– dobrze mieć ją pod  
ręką!



.....



.....



.....



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ



**116 111**  
telefon zaufania  
dla dzieci i młodzieży

Moja lista osób zaufania  
– dobrze mieć ją pod  
ręką!



.....



.....



.....



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ



**116 111**  
telefon zaufania  
dla dzieci i młodzieży

Moja lista osób zaufania  
– dobrze mieć ją pod  
ręką!



.....



.....



.....