



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ

# GADKI z Wiki

**GADKI – program wzmacniania bezpieczeństwa dzieci**

Scenariusze realizacji zajęć edukacyjnych dla dzieci w wieku **10–12 lat** lub odpowiednio do poziomu funkcjonowania dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

## INFORMACJA DLA EDUKATORA REALIZUJĄCEGO ZAJĘCIA

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 SZCZEGÓLNICIE CHRONIONE.

Zajęcia „GADKI z Wiki” (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 przez dzieci) oraz identyfikowania przez nie 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 szkolnym (10–12 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 Wiki”, 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 przebiegają 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 SZCZEGÓLNIE CHRONIONE





45 min



## MATERIAŁY POTRZEBNE DO REALIZACJI ZAJĘĆ:

- film „Gadki z Wiki” – [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



## 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, ponieważ „wystąpienie” przed tablicą może stanowić kłopot dla niektórych bardziej nieśmiałych uczniów).



#### **Prowadzący(-a):**

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

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



#### **Prowadzący(-a):**

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



**Prowadzący(-a) puszcza fragment filmu „Gadki z Wiki” prezentujący zasadę:  
„G – gdy mówisz «nie» to znaczy «nie»”**



**Prowadzący(-a):**

Czy ktoś zapamiętał pierwszą zasadę z filmu? Powiedziała nam o niej Wiki, która będzie nam towarzyszyła podczas dzisiejszych zajęć w trakcie całego wyświetlanego filmu Co ważnego powiedziała nam Wiki? 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, ale też skonsultować z nimi waszych niepewności – 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 sam(a) przed swoim domem albo na klatce schodowej. Spotykasz mieszkającego w sąsiedztwie starszego chłopaka, którego kojarzysz tylko z widzenia. Chłopak wita się z tobą i proponuje, abyś go teraz odwiedził(a), żeby wspólnie pograć na konsoli. Nie ma w pobliżu twoich rodziców, nie możesz też do nich zadzwonić. Co mu odpowiesz?
- 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 mężczyzna, który mówi, że cię kojarzy i że mieszkacie obok siebie. Chce odwiedzić cię do domu. Czy się zgadzacie?
- W szkole kolega chce wejść z tobą do kabiny w toalecie. Zgodzicie się czy nie?
- Bawicie się na dworze z koleżanką z sąsiedztwa. Ta namawia cię, żebyście poszli „do jednego pana, który rozdaje za darmo kody do gier albo supersłodkie maskotki”. Jak reagujecie na jej propozycję?
- Na osiedlu podchodzi do ciebie przyjaciółka i prosi o pomoc w poszukiwaniu jej zaginionego psa. Proponuje, żebyście wspólnie pochodzili po okolicy, gdzie chwilę temu spacerowała ze swoim pupilem. Co robicie?



**Prowadzący(-a):**

Podam(-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. Co Wy na to?



45 min

- Kolega wysyła ci zdjęcia, na których pokazuje wulgarne gesty, i namawia żebyś zrobił(a) sobie podobne. Co zrobicie?
- Ktoś wysyła ci linki do materiałów dla dorosłych. Co z tym zrobicie?
- Kolega prosi cię o przelanie dalej na komunikatorach przerobionych śmiesznych zdjęć kolegi, z którym się pokłócił. Co robisz?
- Koleżanka namawia cię do przestania jej zdjęć z twoich wakacji, na których jesteś w stroju kąpielowym, aby dodać je do wspólnej galerii. Co odpowiadasz?



#### **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 fragment filmu „Gadki z Wiki” prezentujący kolejną zasadę „A – alarmuj, gdy potrzebujesz pomocy”**



#### **Prowadzący(-a):**

Wiki przedstawiła 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, uśmiecha się, 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 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/zaalarmowania. Swoją ocenę pokażcie na palcach (możecie to zrobić, podnosząc rękę do góry



45 min

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 czekałaś na parkingu przed szkołą na rodziców koleżanki ze starszej klasy, których nie znasz, nagrywała cię telefonem. 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. Podczas schodzenia z boiska po treningu słyszysz od dwóch nieznanym chłopaków, którzy cię obserwowali, że zaczekają na ciebie przy wyjściu, żeby porozmawiać na osobności.
4. Osoba poznana w internecie prosi, żebyś wysłał(-a) mu zdjęcie, grozi, że jak nie wyślesz, to coś Ci opublikuje na szkolnej grupie śmieszny filmik o tobie.
5. Twoja przyjaciółka prosi cię, aby pomóc jej poszukać psa na waszym osiedlu.
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 Wiki?


Prowadzący(-a) puszcza fragment filmu „Gadki z Wiki” prezentujący kolejną 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?*

(Propozycje dzieci)

 **Prowadzący(-a):**  
*Mamy dobre i złe tajemnice. Dobra tajemnica jest wtedy, kiedy schowamy do szafki przygotowany prezent dla mamy na jej urodziny, żeby ich nie zauważyła. Wtedy mamy podarunek 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)

*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)

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


(Odpowiedzi dzieci)


*Na urodzinach koleżanki jej starszy brat puścił wam film, w którym było wiele drastycznych 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*



45 min

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. 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. 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?

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



**Prowadzący(-a):**

Każdy z nas ma ciało: głowę, ręce, nogi, brzuch itd. Filmowa Wiki powiedziała, że należy ono tylko do nas. Jak to rozumiecie?

(Odpowiedzi dzieci)





45 min



**Prowadzący(-a):**

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

(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 lub pocałować?
7. Jak można odmówić, kiedy ktoś chce nas dotknąć lub pocałować?
8. Co możemy zrobić, gdy ktoś chce nas przytulić, pogłaskać, potaskać albo pocałować, a my nie mamy na to ochoty?
9. Czy ktokolwiek może nas zmuszać, żebyśmy przesyłali mu nasze zdjęcia?

**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):**

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

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



**Prowadzący(-a):**

Wiki powiedziała nam o tym, że każdy posiada 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)



45 min

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 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 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 Wiki”, 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**



2 × 45 min



## MATERIAŁY POTRZEBNE DO REALIZACJI ZAJĘĆ:

- film „Gadki z Wiki” – [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
- 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 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. 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 i 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, ponieważ „wystąpienie” przed tablicą może stanowić kłopot dla niektórych bardziej nieśmiałych uczniów.

Uczestnictwo prowadzącego 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? Mi się kojarzy jeszcze z.... (dobrze, jeśli prowadzący(-a) podzieli się jakimś przyjemnym, osobistym skojarzeniem – np. zapachem ciasta w domu ukochanej babci, zapachem tąki 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 poczujemy 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 filmu "GADKI z Wiki" oraz pierwszą zasadę:  
„G – gdy mówisz «nie» to znaczy «nie»”**



**Prowadzący(-a):**

Czy ktoś zapamiętał pierwszą zasadę z filmu? Powiedziała nam o niej Wiki, która będzie nam towarzyszyła podczas dzisiejszych zajęć w trakcie całego wyświetlanego filmu Co ważnego powiedziała nam Wiki? 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, ani skonsultować z nimi waszych niepewności – 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, każde dziecko otrzymuje czerwoną i zieloną kartkę)



**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 oraz wyjaśnić ewentualne wątpliwości. Może też podać ewentualne propozycje rozwiązań – np. kiedy warto powiedzieć zaufanej osobie albo – sytuacyjnie – nauczycielowi)

- Jesteś sam przed swoim domem albo na klatce schodowej. Spotykasz mieszkającego w sąsiedztwie starszego chłopaka, którego kojarzysz tylko z widzenia. Chłopak wita się z tobą i proponuje, abyś go teraz odwiedził, żeby wspólnie pograć na konsoli. Nie ma w pobliżu twoich rodziców, nie możesz też do nich zadzwonić. Co mu odpowiesz?
- 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 mężczyzna, który mówi, że cię kojarzy i że mieszka obok siebie. Chce odwiedzić cię do domu. Czy się zgadzacie?



- W szkole kolega chce wejść z tobą do kabiny w toalecie. Zgodzicie się czy nie?
- Bawicie się na dworze z koleżanką z sąsiedztwa. Ta namawia cię, żebyście poszli „do jednego pana, który rozdaje za darmo kody do gier albo superśładkie maskotki”. Jak reagujecie na jej propozycję?
- Na osiedlu podchodzi do ciebie przyjaciółka i prosi o pomoc w poszukiwaniu jej zaginionego psa. Proponuje, żebyście wspólnie pochodzili po okolicy, gdzie chwilę temu spacerowała ze swoim pupilem. Co robicie?

**Prowadzący(-a):**

Podajam(-em) 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. Co Wy na to?
- Kolega wysyła ci zdjęcia, na których pokazuje wulgarne gesty i namawia żebyś zrobił(a) sobie podobne. Co zrobicie?
- Ktoś wysyła ci linki do materiałów dla dorosłych. Co z tym zrobicie?
- Kolega prosi cię o przelanie dalej na komunikatorach przerobionych śmiesznych zdjęć kolegi, z którym się pokłócił. Co robicie?
- Koleżanka namawia cię do przesłania jej zdjęć z twoich wakacji, na których jesteś w stroju kąpielowym, aby dodać je do wspólnej galerii. Co odpowiadacie?

**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 fragment filmu Gadki z Wiki prezentujący zasadę:  
„A – alarmuj, gdy potrzebujesz pomocy”**

**Prowadzący(-a):**

Wiki przedstawiła 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, uśmiecha się, 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



2 x 45 min

bezpieczeństwo. 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 ocenił. 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/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 przykładów 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 czekałaś na parkingu przed szkołą na rodziców koleżanki ze starszej klasy, których nie znasz, nagrywały cię telefonem. 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.




2 × 45 min

3. Podczas schodzenia z boiska po treningu słyszysz od dwóch nieznajomych chłopaków, którzy cię obserwowali, że zaczekają na ciebie przy wyjściu, żeby porozmawiać na osobności.
4. Osoba poznana w internecie prosi, żebyś wysłał(-a) mu zdjęcie, grozi, że jak nie wyślesz, to coś Ci opublikuje na szkolnej grupie śmieszny filmik o tobie.
5. Twoja przyjaciółka prosi cię, aby pomóc jej poszukać psa na waszym osiedlu.
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 mówię «nie», to znaczy «nie»” i „A – alarmuj gdy potrzebujesz pomocy”)

## CZ II – PO PRZERWIE.


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

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


## ĆWICZENIE I ROZMOWA – OK. 15 MINUT.

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

**Prowadzący(-a) puszcza fragment filmu „Gadki z Wiki” 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 przygotowany prezent dla mamy na jej urodziny, żeby ich nie zauważyła. Wtedy damy podarunek 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?*


(Propozycje dzieci)



2 × 45 min

 **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. 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, że w takim razie powie kilku osobom o tej tajemnicy.*

(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)

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


(Odpowiedzi dzieci)


*Na urodzinach koleżanki jej starszy brat puścił wam film, w którym było wiele drastycznych 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.*





2 x 45 min

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?

(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, oferując 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?

### ĆWICZENIE I ROZMOWA – OK. 15 MINUT

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



**Prowadzący(-a):**

Każdy z nas ma ciało: głowę, ręce, nogi, brzuch itd. Filmowa Wiki powiedziała, 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 zadanyim pytaniu plus pytania pogłębiające: „Dlaczego”, „Dlaczego tak myślisz?”)





2 × 45 min

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 lub pocałować?
7. Jak można odmówić, kiedy ktoś chce nas dotknąć lub pocałować?
8. Co możemy zrobić, gdy ktoś chce nas przytulić, pogłaskać, potaskać albo pocałować, a my nie mamy na to ochoty?
9. Czy ktokolwiek może nas zmuszać, żebyśmy przesyłali mu nasze zdjęcia?

(Prowadzący(-a) rozdaje dzieciom kilka przedmiotów: pluszowego misia, sweter, wełniane skarpetki, kawałek papieru ściernego, etc. 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”.

### **ROZMOWA I PODSUMOWANIE: 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):**

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

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

#### **Prowadzący(-a):**

Wiki powiedziała nam o tym, że każdy posiada intymne części ciała, które są prywatne i zakryte.



2 × 45 min

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 nas dotykać lub oglądać nasze części intymne?

(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 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. 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 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.



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 10–12 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, a jakie 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 o tym porozmawiamy 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 sam przed swoim domem albo na klatce schodowej. Spotykasz mieszkającego w sąsiedztwie starszego chłopaka, którego kojarzysz tylko z widzenia. Chłopak wita się z Tobą i proponuje, abyś go teraz odwiedził, żeby wspólnie pograć na konsoli. Nie ma w pobliżu Twoich rodziców, nie możesz też do nich zadzwonić. Co mu odpowiesz?
2. Starszy kolega bardzo chce, żebyście obejrzelі razem wideo. Mówi, że to materiał tylko dla dorosłych. Co robisz?
3. Na parking pod szkołą podjeżdża mężczyzna, który mówi, że Cię kojarzy i że mieszkacie obok siebie. Chce odwieźć 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 poszły „do jednego pana, który rozdaje za darmo kody do gier albo superśłodkie maskotki”. Jak reagujecie na jej propozycję?



6. Koleżanka namawia cię, żeby założyć kanał z innymi osobami z klasy poświęcony wyłącznie obmawianiu znajomej dziewczynki.

III. W jaki sposób możemy zaalarmować o potrzebie pomocy? W skali 0–5 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 czekałaś na parkingu przed szkołą na rodziców koleżanki ze starszej klasy, których nie znasz, nagrywała Cię telefonem. 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. Podczas schodzenia z boiska po treningu słyszysz od dwóch nieznajomych chłopaków, którzy Cię obserwowali, że zaczekają na Ciebie przy wyjściu, żeby porozmawiać na osobności.
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/nazwałabym swoją zaufaną osobą i kiedy zwróciłbym/zwróciłabym się do nich 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, w tym, 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 lub pocałować?
6. Co możemy zrobić, gdy ktoś chce nas przytulić, pogłaskać, połaskotać albo pocałować, a my nie mamy na to ochoty?
7. Czy ktokolwiek może nas zmuszać, żebyśmy przesyłali mu nasze zdjęcia?

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!



.....



.....



.....