

SCENARIUSZ TRENERA – KLASY 3–4 (45 MIN)

PARAMETRY

- Wiek: 9–10 lat
- Liczebność: do 25 (jeśli więcej – pracuj w parach)
- Styl: dynamiczny, pytania co 1–2 minuty
- Zasada główna: dzieci mówią więcej niż trener



o. PRZYGOTOWANIE (dla trenera)

Przed wejściem:

przygotuj kartki + coś do pisania

upewnij się, że slajdy działają

ustaw zasadę: „tu można mówić, ale się nie przekrzykujemy”

1. OTWARCIE – MARZENIA (5 min)

Slajd: str. 2

Co robisz dokładnie:

Krok 1 – energia:

„Cześć! Dzisiaj pogadamy o czymś, co każdy z Was ma – o mózgu i o telefonach.”

Krok 2 – pytanie:

„Kto ma jakieś marzenie?”

jeśli dzieci nie reaguja:

podaj przykład: „np. być piłkarzem, weterynarzem, youtuberem”

Krok 3 – praca w parach:

„Odwróć się do osoby obok i powiedz: co chcesz robić w przyszłości”

kontroluj czas (30–45 sek)



Krok 4 – zbieranie:

„Kto chce powiedzieć na głos?”

Spięcie (bardzo ważne):

„To, czy te marzenia się spełnią, zależy m.in. od tego, jak działa Wasz mózg.”

Jeśli dzieci się rozgadują:

- użyj hasła: „STOP – wracamy do mnie za 3...2...1”

2. HIGIENA – CO TO JEST (5 min)

Slajd: str. 4-5

Krok po kroku:

Pytanie:

„Z czym kojarzy Wam się słowo higiena?”

dzieci: mycie, czystość

Dopytanie:

„A czy można dbać o głowę?”

(poczekaj – to buduje ciekawość)

Wyjaśnienie (bardzo prosto):

„Higiena cyfrowa to dbanie o to, żeby telefon i Internet nam nie szkodziły.”

Mini-ćwiczenie:

„Podnieś rękę, jeśli korzystasz z telefonu lub tabletu”

normalizacja: „czyli wszyscy”

Pułapka:

Nie wchodź w definicję → dzieci tracą uwagę po 10 sekundach teorii

3. INTERNET = NARZĘDZIE (5 min)

Slajd: str. 6

Krok po kroku:

Pokazujesz młotek

„Co to jest?”

Pytanie:

„Do czego służy?”

Krok 4 – zbieranie:

„Kto chce powiedzieć na głos?”

Spięcie (bardzo ważne):

„To, czy te marzenia się spełnią, zależy m.in. od tego, jak działa Wasz mózg.”

Jeśli dzieci się rozgadują:

- użyj hasła: „STOP – wracamy do mnie za 3...2...1”

2. HIGIENA – CO TO JEST (5 min)

Slajd: str. 4-5

Krok po kroku:

Pytanie:

„Z czym kojarzy Wam się słowo higiena?”

dzieci: mycie, czystość

Dopytanie:

„A czy można dbać o głowę?”

(poczekaj – to buduje ciekawość)

Wyjaśnienie (bardzo prosto):

„Higiena cyfrowa to dbanie o to, żeby telefon i Internet nam nie szkodziły.”

Mini-ćwiczenie:

„Podnieś rękę, jeśli korzystasz z telefonu lub tabletu”

normalizacja: „czyli wszyscy”

Pułapka:

Nie wchodź w definicję → dzieci tracą uwagę po 10 sekundach teorii

3. INTERNET = NARZĘDZIE (5 min)

Slajd: str. 6

Krok po kroku:

Pokazujesz młotek

„Co to jest?”

Pytanie:

„Do czego służy?”

4. PRAWDZIWE vs NIEPRAWDZIWE (7 min)

Slajdy: str. 10–12

Krok po kroku:

Slajd z misiem:

„Co widzicie?”

Pytanie:

„Czy to prawdziwy miś?”
dzieci zaczną się wahać

Slajd ze zwierzętami:

„Czy te zwierzęta naprawdę istnieją?”

Kluczowe zdanie:

„W Internecie nie wszystko jest prawdziwe.”

Zasada (powiedz wolno):

„Jak coś wygląda dziwnie → sprawdzam albo pytam dorosłego.”

Mini-scenka:

„Ktoś pisze do Ciebie: wygrales nagrodę – co robisz?”
zbierasz odpowiedzi

5. MÓZG I EKRANY (5 min)

Slajdy: str. 13–14

Krok po kroku:

„Nasz mózg lubi poznawać świat – przez ruch, zabawę, rozmowę.”

Pokazujesz obraz dziecka przy ekranie:

„Co się tu dzieje?”

Metafora gąbki:

„Mózg jest jak gąbka – chłonie informacje.”

Dodajesz:

„Ale jak jest ich za dużo – robi się zmęczony.”

Pytanie:

„Kto był kiedyś zmęczony po telefonie?”

6. SKUTKI NADMIARU (5 min)

Slajd: str. 18

Interakcyjnie:

„Co się dzieje, gdy za długo jesteśmy na ekranie?”

dzieci zgadują → Ty uzupełniasz:

- zmęczenie
- problemy ze snem
- brak skupienia

Uwaga dla trenera:

Nie strasz → mów neutralnie

7. CZAS (5 min)

Slajd: str. 16

Krok po kroku:

„Ile czasu dziennie spędzasz na telefonie?”

Zrób głosowanie ręką:

- 1h
- 2h
- więcej

Pytanie:

„Co można zrobić zamiast tego czasu?”

tu pojawia się energia → wykorzystaj to

8. BEZPIECZEŃSTWO (7 min)

(najważniejszy blok)

Wprowadzenie:

„W Internecie są też rzeczy, na które trzeba uważać.”

Zasady (mów + powtarzają dzieci):

1. Nie podaję danych

„Nie mówię: gdzie mieszkam, do jakiej chodzę szkoły”

2. Nie rozmawiam z obcymi

„W Internecie ktoś może udawać dziecko”

3. Nie klikam w dziwne rzeczy

„Linki, reklamy, nagrody”

4. Mówię dorosłemu

„Zawsze”

Mini-case:

„Ktoś obcy pisze do Ciebie – co robisz?”

9. CO POMAGA MÓZGOWI (5 min)

Slajd: str. 19

Krok po kroku:

„Co pomaga mózgowi?”

dzieci:

- ruch
- sen
- zabawa

Dodajesz:

„Mózg potrzebuje też nudy – żeby odpocząć”

10. ODDECH (3 min)

Slajd: str. 28

Instrukcja:

„Połóż rękę na brzuchu”

„Wdech – 3

zatrzymanie – 3

wydech – 6”

robicie razem

11. PLAN OFFLINE (3 min)

Slajd: str. 29

Zadanie:

„Powiedz jedną rzecz, którą zrobisz dziś zamiast telefonu”
można zrobić rundkę

12. ZAMKNIĘCIE (2 min)

„Internet jest super – ale to Ty nim rządzisz.”

„Dbaj o swój mózg – on pomaga spełniać marzenia.”

TRUDNE SYTUACJE – GOTOWE REAKCJE

1. Dzieci się przekrzykują

„STOP – jedna osoba mówi, reszta słucha”

2. Cisza / brak odpowiedzi

- daj przykład
- zadaj pytanie zamknięte (tak/nie)

3. „Ja gram 6 godzin i jest OK”

„Może teraz tak jest – pytanie, jak będzie za jakiś czas”
(bez konfrontacji)

4. Śmiechy / rozproszenie

- zmień aktywność (pytanie / ruch)

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY PROWADZENIA

- Co 1–2 min pytanie
- Krótkie zdania
- Zero wykładu
- Dużo przykładów
- Bez oceniania dzieci