

Jak poprosić o pomoc

Grupa: klasy 4–8 szkoły podstawowej

Czas: 45 minut

Forma: zajęcia z całą klasą

CELE

- Uczniowie wiedzą, do kogo mogą się zwrócić w trudnej sytuacji.
- Uczniowie potrafią opisać sytuację tak, żeby dorosły mógł szybko pomóc.
- Uczniowie wiedzą, że rozmowa z telefonem zaufania jest anonimowa.

MATERIAŁY

- Karty A6 „Ktoś atakuje Cię w sieci” dla każdego ucznia.
- Zakładki z numerami telefonów pomocy.
- Przygotowane wcześniej przykłady sytuacji.

PRZEBIEG

0–5 min**Wprowadzenie**

Krótkie pytanie: co sprawia, że trudno poprosić o pomoc. Zbieramy odpowiedzi na tablicy, bez komentarza.

5–15 min**Do kogo można pójść**

Wspólne wypisanie osób i miejsc: rodzic, wychowawca, pedagog, starsze rodzeństwo, telefon zaufania, w sytuacji zagrożenia numer alarmowy.

15–28 min**Jak opisać sytuację**

Ćwiczenie na przykładach przygotowanych przez nauczyciela: co się stało, od kiedy, gdzie, kto brał udział, co już zostało zrobione.

28–38 min**Telefon zaufania**

Omówienie, jak wygląda taka rozmowa, że jest anonimowa i że nie trzeba podawać nazwiska ani szkoły.

38–45 min**Podsumowanie**

Każdy uczeń dostaje kartę z numerami i zapisuje na niej imię jednej dorosłej osoby, do której może się zwrócić.

O CZYM PAMIĘTAĆ

- Nie prosimy uczniów o opowiadanie własnych historii na forum.
- Jeżeli ktoś ujawni trudną sytuację, rozmawiamy po lekcji i włączamy pedagoga.
- Zajęcia kończymy informacją o pomocy, nawet jeśli nikt o nią nie pytał.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY

116 111 · dzieci i młodzież 800 12 12 12 · Rzecznik Praw Dziecka
800 100 100 · rodzice i nauczyciele 112 · zagrożenie życia



WESPRZYJ POMOC DLA INNYCH

Wpłaty przez stronę: usuwaniehejtu.pl/wesprzyj

Fundacja Usuwanie Hejtu · 42 1600 1462 1783 5776 0000 0002

tytuł przelewu: Darowizna