

# Rodzina to więcej niż wspólny dom – jak zadbać o relacje w rodzinie?

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH

OBSZAR: ZDROWIE SPOŁECZNE

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może elastycznie dostosować zaproponowane tutaj treści do specyfiki grupy, z którą pracuje. Scenariusz opiera się na sytuacjach codziennych i realnych wyborach, co sprzyja budowaniu samodzielności oraz odpowiedzialności za własne zdrowie. Nauczyciel decyduje, w jaki sposób wykorzysta ten materiał, uwzględniając potrzeby i możliwości swoich uczniów.



## Treści programowe

Treści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu przedmiotu Edukacja zdrowotna, **Dział 6, punkt 4**. [uczeń] *omawia sposoby dbania o więzi rodzinne (relacje z matką, ojcem, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną)*. Koncentrują się na pytaniu wiodącym: „Jak budować relacje interpersonalne oparte na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach IV–VI szkoły podstawowej.



**Pojęcia kluczowe:** więzi rodzinne, relacje



## Cel główny

Pogłębienie wiedzy na temat relacji w rodzinie; kształtowanie postawy nastawionej na wzmacnianie więzi w rodzinie.



## Cele operacyjne

### Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- rozumie, dlaczego dobre relacje w rodzinie są ważne;
- potrafi zidentyfikować przejawy dobrych relacji w rodzinie i wie, jak wpływają one na wzmocnienie pozytywnych emocji i więzi rodzinnych;
- potrafi wskazać przykłady dbałości o relacje w swojej rodzinie;
- wie, co przeszkadza w budowaniu dobrych relacji i potrafi skorygować swoje zachowania, które nie sprzyjają wzmacnianiu więzi rodzinnych;
- potrafi zaplanować rodzinne aktywności, które wzmacniają więzi rodzinne.

### Postawy

Uczeń:

- poprzez swoje codzienne zachowania wzmacnia więzi i dobre relacje w rodzinie;
- docenia wspólnie spędzany czas i angażuje się w działania rodzinne;
- okazuje szacunek, zrozumienie i życzliwość wobec członków rodziny.



## Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca w parach;
- praca grupowa;
- praca zbiorowa.



## Metody i techniki pracy

- metody asymilacji wiedzy – pogadanka, dyskusja moderowana;
- metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy – metoda przypadków;
- metody aktywizujące – stacje zadaniowe, plakaty informacyjne;
- metody praktyczne – karta pracy.



## Pomoce dydaktyczne

- prezentacja multimedialna;
- karta pracy;
- flipchart;
- komputer, tablica interaktywna;
- telefon (na potrzeby jednego ćwiczenia);
- karta z opisem sytuacji rodzinnych (po jednej na parę);
- cztery kartki formatu A3;
- mazaki, cienkopisy;
- karteczki post-it – zielona i żółta (po jednej dla każdego ucznia);
- propozycje projektów rodzinnych (zapisane na oddzielnych kartkach);
- koszyczek lub małe pudełko.



## Ewaluacja osiągnięć

- analiza wypowiedzi uczniów;
- obserwacja zaangażowania w aktywności.

## OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

### 1 Wprowadzenie

Nauczyciel wyświetla slajd z tematem lekcji i informuje uczniów, że podczas zajęć spróbują odpowiedzieć na pytanie: „Jak zadbać o dobre relacje w rodzinie?”. Następnie zadaje pytanie wprowadzające: „Dlaczego dobre relacje w rodzinie są ważne?”.

Uczniowie rozmawiają w parach, dzieląc się swoimi pomysłami i doświadczeniami. Zebrane wyniki są omawiane na forum klasy, a nauczyciel podsumowuje dyskusję, prezentując slajd **Dlaczego dobre relacje w rodzinie są ważne**.



**Wniosek:** Rodzina daje nam poczucie bezpieczeństwa. Rodzina to ludzie, którzy nas kochają, troszczą się o nas, życzą nam dobrze, pomagają nam, wspierają nas, jeśli tego potrzebujemy. Rodzina to osoby, które możemy darzyć zaufaniem. Dobrze funkcjonująca rodzina jest kluczowa dla naszego dobrostanu oraz tego, jak będziemy funkcjonować w dorosłym życiu. Rodzina to wielka wartość, dlatego też w interesie wszystkich członków rodziny jest to, aby rozwijać i wzmacniać więzi rodzinne.

### 2 Studium przypadku

Nauczyciel rozdaje karty pracy z opisami różnych sytuacji z życia rodzinnego (patrz: **Komentarz dla nauczyciela**). Uczniowie dopasowują je do przejawów dbałości o relacje w rodzinie zgodnie ze slajdem **Co mogę zrobić, aby zadbać o relacje w rodzinie**.

**Klucz dla nauczyciela:** 1 e; 2 c; 3 b; 4 g; 5 a; 6 f; 7 d

### 3 Karta pracy – praca w parach

Nauczyciel prosi, aby uczniowie ponownie przeanalizowali sytuacje w opisach a–g i wyobrazili sobie, jak by się czuli, będąc na miejscu osób wymienionych w tabeli na początku zdarzenia oraz pod koniec. Uczniowie wspólnie uzupełniają tabelę, a następnie omawiają swoje spostrzeżenia na forum klasy.

Klucz odpowiedzi:		
Sytuacja a	Mama Bruna: np. cierpienie z powodu bólu; ulga, duma, wdzięczność, bo Bruno wyręczył ją w obowiązkach.	Bruno: np. niepokój, współczucie z powodu złego samopoczucia mamy, chęć niesienia pomocy, miłość do mamy.
Sytuacja b	Ciocia Ani: chęć pomocy Ani, bo Ania jest dla niej ważna; duma i szczęście, bo sprawiła Ani przyjemność.	Ania: wdzięczność, bo ciocia przyczyniła się do tego, że domówka się udała; zaufanie do cioci, dziewczynka wie, że jest dla niej ważna.
Sytuacja c	Brat Antka: wielki smutek i żal, bo ktoś go upokorzył; spokój po działaniach Antka; poczucie, że jest dla Antka ważny, że może mu ufać i że może na Antka liczyć.	Antek: miłość do brata; niepokój o brata; smutek, że ktoś brata upokorzył; chęć pomocy bratu; wspieranie brata.
Sytuacja d	Rodzice Kasi: miłość do Kasi, troska o nią, chęć ulżenia cierpieniu Kasiu, chęć niesienia pomocy.	Kasia: rozpacz, niepokój; poczucie, że zawsze może liczyć na pomoc i wsparcie rodziców, i że jest dla nich bardzo ważna.

Sytuacja e	Siostra Tymka: żal, smutek, poczucie niesprawiedliwości; ulga, radość, że Tymek nie żywi do niej negatywnych uczuć oraz, że zauważył swój błąd i chce za niego przeprosić.	Tymek: złość, gniew po zdarzeniu w szkole; skrucha, poczucie, że bez powodu sprawił siostrze przykrość; chęć rekompensaty za swoje zachowanie.
Sytuacja f	Babcia Sandry: miłość do Sandry; szczęście, bo mogą razem spędzać czas; przyjemność z tego, że może Sandrę czegoś nauczyć i że Sandra to docenia.	Sandra: miłość do babci, radość z możliwości spędzania czasu wspólnie; zaufanie do babci; poczucie bezpieczeństwa; wdzięczność, że może się od niej czegoś nauczyć.
Sytuacja g	Jeremi i Staś: radość i szczęście, że mogą spędzić czas z kuzynem; bliskość, więź z kuzynem.	Adam: radość i szczęście, że może spędzić czas z kuzynami; bliskość, więź.



**Wniosek:** Pod koniec zdarzenia osoby z pierwszej kolumny w tabeli poczuły pozytywne emocje na skutek działań członków swoich rodzin. Większość osób z drugiej kolumny tabeli również poczuła się dobrze, bo ich działania wzbudziły pozytywne emocje u osób, które są dla nich ważne. **Odczuwanie pozytywnych emocji w związku z zachowaniem innych sprawia, że wzmacniają się więzi.** Są one kluczowe do budowania silnych relacji w rodzinie.



### Ćwiczenie dodatkowe:

Nauczyciel rozdaje uczniom po dwie karteczki post it: żółtą i zieloną. Na żółtej uczniowie zapisują, kiedy ostatnio ich bliscy sprawili, że poczuli pozytywne emocje, a na zielonej – kiedy to oni wzbudzili pozytywne emocje u swoich bliskich. Ochotnicy mogą zaprezentować swoje odpowiedzi.

## 4 Stacje zadaniowe

Nauczyciel prosi, aby uczniowie odliczyli do czterech. Następnie jedynki, dwójki, trójki i czwórki tworzą cztery grupy, z których każda otrzymuje kartę formatu A3 z nagłówkami:

- Karta 1: Jak wzmocnić relacje z rodzeństwem?
- Karta 2: Jak wzmocnić relacje z rodzicami?
- Karta 3: Jak wzmocnić relacje z dziadkami?
- Karta 4: Jak wzmocnić relacje z dalszą rodziną?

Każda grupa ma dwie minuty na wpisanie swoich pomysłów na karcie. Po upływie tego czasu przechodzi do kolejnego plakatu, dopisując swoje pomysły pod notatką wcześniejszej grupy. Na koniec klasa wspólnie z nauczycielem przechodzi od plakatu do plakatu i rozmawia o przedstawionych na nich propozycjach. Ochotnicy mogą podzielić się swoimi refleksjami, który pomysł najbardziej im się spodobał i chcieliby go wdrożyć w swojej rodzinie.

## 5 Rodzinny projekt – co pomaga w budowaniu więzi rodzinnych

Uczniowie pracują w czterech grupach. Z pudełka lub koszyczka losują propozycje projektów wzmacniających więzi rodzinne. W grupach planują, w jaki sposób rodzina wspólnie może je zrealizować tak, aby wzmocnić

więzi. Decydują, jakie zadania będą mieli poszczególni członkowie rodziny, aby projekt zakończył się sukcesem. Starają się zaplanować poszczególne etapy projektu tak, aby jak najwięcej zadań wykonać wspólnie. Decydują, co konkretnie może im dać realizacja takiego rodzinnego projektu.

- Projekt rodzinny: Rodzinny dzień aktywności fizycznej – wspólna wycieczka rowerowa, spacer po okolicy, gra w piłkę lub odkrywanie ciekawych miejsc w naszym mieście. Jak to zorganizujemy?
- Projekt rodzinny: Tworzymy tymczasowy dom dla psa ze schroniska. Jak to zorganizujemy?
- Projekt rodzinny: Tworzymy fotoksiążkę rodziny (wraz z komentarzem) dla przyszłych pokoleń. Jak to zorganizujemy?
- Projekt rodzinny: Uczymy się wspólnie przygotować pizzę? Jak to zorganizujemy?

## 6

### Zakończenie

Nauczyciel podkreśla, że rodzina zawsze skorzysta na wzmacnianiu więzi, dlatego też wszyscy członkowie rodziny powinni o to dbać.

Nauczyciel wyświetla slajd **Ważna myśl/informacja** i prosi uczniów o uzupełnienie zdań w zeszytach. Informuje ich, że to jest osobisty wpis, którego nie będą odczytywać na forum klasy.



## Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

Należy dostosować tempo i czas pracy tak, aby osoby ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi mogły pracować w poczuciu komfortu i bezpieczeństwa.

- **Tempo i czas pracy** – zadania można skrócić lub wydłużyć, aby uczeń mógł pracować we własnym rytmie.
- **Materiały dydaktyczne** – opisy sytuacji można przygotować w wersji uproszczonej (krótsze zdania, pogrubione kluczowe słowa, ikonki).
- **Przewidywalność** – nauczyciel jasno informuje, ile czasu zostało i jakie będą kolejne kroki (by zmniejszyć stres).
- **Możliwość wycofania się** – uczeń nie musi prezentować efektów swojej pracy na forum, może oddać je w formie pisemnej.
- **Wsparcie emocjonalne** – nauczyciel przypomina, że temat może być dla niektórych uczniów wrażliwy; celem lekcji jest nauka i zrozumienie, a nie ocenianie czy ujawnianie osobistych problemów.



## Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Temat rodziny i atmosfery w rodzinie może być dla niektórych uczniów niekomfortowy i wymaga od nauczyciela dużej empatii oraz uważności na sygnały ze strony dzieci. W trakcie lekcji warto podkreślić, że każdy może potrzebować wsparcia, i że szukanie pomocy to oznaka siły, nie słabości – tam, gdzie nauczyciel uzna za stosowne może delikatnie zasugerować rozmowę z pedagogiem lub psychologiem szkolnym.

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej ([zpe.gov.pl](https://zpe.gov.pl)) dostępnych w lekcjach [online, dostęp dn. 8.10.2025]:

- [„Odkrywanie świata wartości w rodzinie”](#);
- [„Rodzina jest najważniejsza”](#);
- [„Rola rodziców i starszych osób w rodzinie”](#).



## Bibliografia

- Carnegie D., (2023), „Sztuka budowania relacji. Jak nawiązywać konflikty i zdobywać zaufanie”, Gliwice: Onepress.
- Hanson R., (2025), „Sztuka budowania dobrych relacji. Jak wyrażać swoje potrzeby, rozwiązywać konflikty i dbać o równowagę”, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Pillemer K., (2022), „Rozłam w rodzinie. Jak uzdrowić relacje z bliskimi”, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

## Jak byśmy się czuli?

### KARTA PRACY

Przeanalizujcie sytuacje w opisach i wyobraźcie sobie, jak mogły się czuć występujące w nich osoby. Co pomogło im zbudować dobre relacje? Swoje wnioski wpiszcie do tabeli.

#### Opisy sytuacji:

- a.** Bruno: „Mama wróciła z pracy z dużym bólem głowy. Zaproponowałem, aby wzięła tabletkę przeciwbólową i odpoczęła, a ja w tym czasie zrobiłem zakupy na kolację”.
- b.** Ania: „Z okazji urodzin zorganizowałam domówkę dla kilku swoich przyjaciół i znajomych. Ciocia zrobiła pyszną domową pizzę i ciasto tiramisu. Wszystkim bardzo smakowało. Następnego dnia zadzwoniłam do cioci, aby jej o wszystkim opowiedzieć i bardzo jej podziękować”.
- c.** Antek: „Mój młodszy brat był wczoraj przygnębiony, bo ktoś obraził go w mediach społecznościowych. Nie chciał jeść i prawie się rozplakał. Było mi go bardzo żal. Poprosiłem, aby opowiedział mi, co się stało, a potem pograliśmy w jego ulubioną grę. Wieczorem zjedliśmy razem kolację i chyba się trochę uspokoił”.
- d.** Kasia: „Zawaliłam test z matematyki. Byłam totalnie zdołowana, bo się uczyłam i wydawało mi się, że jestem przygotowana. Opowiedziałam rodzicom, co się stało. Mama przytuliła mnie i pocieszyła, a tata obiecał, że powtórzmy materiał w weekend. Poczułam się dużo lepiej”.
- e.** Tymek: „Wczoraj pokłóciłem się z siostrą. Byłem w fatalnym humorze, bo coś niemiłego wydarzyło się w szkole, i powiedziałem jej kilka przykrych słów. Potem przypomniałem sobie, jak Ewka wstawiła się za mną, kiedy chciałem nocować u Wojtka, i zrobiło mi się głupio. Przeprosiłem ją”.

- f.** Sandra: „Zawsze w piątki idę na obiad do babci. Rozmawiamy wtedy o wszystkim – uwielbiam słuchać, jak babcia opowiada mi o swoim dzieciństwie i razem oglądamy zdjęcia. Wyglądam trochę jak ona, kiedy była w moim wieku! Po obiedzie zawsze wspólnie coś robimy, babcia uczy mnie szydełkowania lub razem pieczemy ciasto. Kocham moją babcię”.
- g.** Adam: „Moi kuzyni, Jeremi i Staś, mieszkają w Australii. Kiedy byliśmy dziećmi, spędzaliśmy razem mnóstwo czasu. Po ich wyjeździe, bardzo mi ich brakowało i mama zaproponowała, abyśmy spotykali się co tydzień na Teamsach. Mija już pięć lat od ich wyjazdu, a my cały czas jesteśmy w kontakcie – rozmawiamy ze sobą na różne tematy i często zaśmiewamy się do rozpuku. Jeremi i Ola są dla mnie bardzo ważni i niezmiernie cieszę się, że odwiedzą Polskę w tym roku”.

Sytuacja a	Mama Bruna:	Bruno:
Sytuacja b	Ciocia Ani:	Ania:
Sytuacja c	Brat Antka:	Antek:
Sytuacja d	Rodzice Kasi:	Kasia:
Sytuacja e	Siostra Tymka:	Tymek:
Sytuacja f	Babcia Sandry:	Sandra:
Sytuacja g	Jeremi i Ola:	Adam: