Supermoce i wyzwania – jak różnimy się w sposobie myślenia, uczenia się i działania

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH
OBSZAR: ZDROWIE PSYCHICZNE

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 5. Zdrowie psychiczne, punkt 10.** [uczeń] *omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi, w tym z zaburzeniem ze spektrum autyzmu, ADHD, rozwojowymi zaburzeniami uczenia się, zaburzeniem rozwoju intelektualnego oraz potrzeby osób z niepełnosprawnościami fizycznymi*. Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jak dbać o dobrostan psychiczny i emocjonalny, w tym poczucie własnej wartości i skuteczności?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach IV–VI szkół podstawowych.

Pojęcia kluczowe: zaburzenia neurorozwojowe, spektrum autyzmu, ADHD, zaburzenia rozwoju intelektualnego, niepełnosprawność fizyczna, empatia

Cel główny

Kształtowanie wiedzy i wrażliwości uczniów poprzez omawianie potrzeb osób z zaburzeniami neurorozwojowymi (w tym z zaburzeniem ze spektrum autyzmu, ADHD, rozwojowymi zaburzeniami uczenia się, zaburzeniem rozwoju intelektualnego) oraz potrzeb osób z niepełnosprawnościami fizycznymi.

Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- definiuje, czym są zaburzenia neurorozwojowe (autyzm, ADHD, zaburzenia uczenia się, zaburzenie rozwoju intelektualnego) i niepełnosprawności fizyczne;
- wskazuje podstawowe potrzeby osób z tymi trudnościami;
- rozumie, jakie bariery mogą napotkać osoby z zaburzeniami neurorozwojowymi i niepełnosprawnościami fizycznymi w codziennym życiu i edukacji;
- potrafi zaproponować działania sprzyjające włączaniu osób z niepełnosprawnościami do życia klasy i społeczności szkolnej.

Postawy

Uczeń:

- będzie prezentował postawę empatii i akceptacji wobec osób z zaburzeniami neurorozwojowymi i niepełnosprawnościami;
- nabędzie przekonania, że każdy człowiek, niezależnie od swoich ograniczeń, ma prawo do pełnego uczestnictwa w życiu społecznym.

Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca w parach;
- praca w grupach.

Metody pracy

- metoda asymilacji wiedzy: pogadanka problemowa z elementami dyskusji kierowanej;
- metody aktywizujące: burza mózgów, analiza materiału audiowizualnego (film edukacyjny);
- metoda inscenizacji (odgrywanie scenek);
- metody praktyczne: tworzenie plakatu (technika plakatowa), karta pracy.

Pomoce dydaktyczne

- dostęp do Internetu i rzutnika lub tablicy interaktywnej;
- kolorowe kartki (minimum dwie na każdego ucznia);
- flamastry, markery, taśma klejąca lub pinezki;
- karta pracy.

Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja aktywności uczniów podczas rozmów kierowanych;
- zaangażowanie uczniów w przygotowywanie prezentacji grupowych;
- refleksja po zajęciach (kartki z informacją zwrotną od uczniów, karta pracy).

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1 Wprowadzenie

Nauczyciel zapisuje na tablicy temat lekcji lub wyświetla tytułowy slajd prezentacji i odczytuje go na głos: **Supermoce i wyzwania – jak różnimy się w sposobie myślenia, uczenia się i działania**.

Nauczyciel wita klasę, prosi o zajęcie miejsc w kręgu i rozpoczyna krótką burzę mózgów pytaniami: „Co to znaczy mieć supermoc?" i „Czym jest wyzwanie?". Uczniowie spontanicznie podają swoje skojarzenia. Nauczyciel zapisuje na tablicy słowa kluczowe, np. talent, wyjątkowa umiejętność, pasja, siła, trudność, próba, pomoc, wsparcie, wytrwałość. Prowadzący podkreśla, że każdy człowiek ma zarówno swoje mocne strony, jak i obszary wymagające wsparcia. Zaznacza, że różnorodność jest naturalna: jedni uczą się szybciej słuchając, inni – działając; jedni potrzebują więcej ciszy, inni – ruchu.

Moje supermoce i wyzwania
Nauczyciel rozdaje każdemu uczniowi dwie kartki w różnych kolorach: żółtą – symbolizującą **supermoc** i niebieską – symbolizującą **wyzwanie**. Wyjaśnia, że supermoc to nie tylko wyjątkowy talent, ale też codzienne umiejętności, które pomagają nam lub innym (np. pocieszanie kolegów, poczucie humoru, dobra pamięć do szczegółów). Z kolei wyzwanie to trudność, z którą każdy się mierzy (np. zapamiętywanie, wystąpienia publiczne, organizacja czasu). Ważne, aby uświadomić uczniom, że wyzwania nie są oznaką słabości – to naturalne aspekty rozwoju, z którymi każdy się mierzy.

Uczniowie zapisują swoje przykłady, a następnie w parach wymieniają się kartkami i opowiadają o swoich wyborach. Jeśli czas pozwala, nauczyciel może zebrać wszystkie kartki i wspólnie z klasą ułożyć z nich

„Kwiat supermocy i wyzwań” – plakat w kształcie dużego kwiatu, gdzie żółte płatki symbolizują mocne strony, a niebieskie – wyzwania. Taka wizualizacja będzie później punktem odniesienia w kolejnych częściach lekcji.

2 Poznaj potrzeby różnych osób – praca w grupach

Nauczyciel zapowiada kolejne ćwiczenie. Mówi:
„Teraz spróbujemy przyjrzeć się różnym sytuacjom i potrzebom osób, które myślą, uczą się i działają w odmienny sposób. W małych zespołach przygotujemy plakaty – swoiste portrety osób, których różnorodność jest ich siłą, ale wymaga też wsparcia”.
Klasa dzieli się na 4–5 zespołów po 4–5 osób (w zależności od liczby uczniów). Każda grupa losuje lub otrzymuje jedną kategorię:

- osoba ze spektrum autyzmu,
- osoba z ADHD,
- osoba z dysleksją / rozwojowymi trudnościami w uczeniu się,
- osoba z niepełnosprawnością fizyczną (np. poruszająca się na wózku),
- osoba z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim.

Nauczyciel przypomina, że to są **przykładowe profile**, a nie opisy konkretnych kolegów i koleżanek z klasy – zadanie polega na poznawaniu potrzeb, a nie ocenianiu kogokolwiek.

Następnie każda grupa tworzy **plakat w trzech częściach**, odpowiadających trzem kluczowym zagadnieniom:

- **Supermoc** – jakie wyjątkowe talenty, cechy, zainteresowania lub umiejętności mogą wyróżniać osobę z tej grupy. Nauczyciel zachęca do kreatywności: supermocą może być np. niezwykła pamięć, wyobraźnia, zmysł artystyczny, umiejętność koncentracji na szczegółach, wrażliwość na emocje innych, poczucie humoru.

- **Wyzwania** – z jakimi trudnościami taka osoba może spotkać się w szkole, w relacjach rówieśniczych, w codziennym życiu (np. nadmierna liczba bodźców, trudności z czytaniem, z organizacją pracy, z dostępem do budynku).
- **Potrzeby / formy wsparcia** – jakie działania, rozwiązania czy dostosowania pomogą tej osobie rozwijać swoje talenty i czuć się bezpiecznie (np. jasne i krótkie instrukcje, możliwość pracy w spokojnym miejscu, rampa podjazdowa, dodatkowy czas na zadania, wsparcie asystenta nauczyciela).

Nauczyciel zachęca do wzbogacenia plakatu **symbolami, rysunkami, krótkimi hasłami** i do posługiwania się językiem pozytywnym – tak, by plakat był bardziej inspiracją niż listą trudności.

Jako podpowiedź nauczyciel wyświetla uczniom slajd: **Różne potrzeby – różne sposoby wsparcia**.

Po zakończeniu pracy grupy prezentują swoje plakaty. Po każdym wystąpieniu odbywa się krótka dyskusja, w której uczniowie porównują wnioski, proponują działania i zadają pytania. W dalszej części, wspólnie z uczniami, nauczyciel na tablicy lub dużym arkuszu papieru tworzy listę uniwersalnych działań, które mogą pomóc wszystkim członkom klasy i szkoły czuć się bezpiecznie. Warto zadbać, aby lista zawierała zarówno proste, codzienne zachowania (np. „uśmiechajmy się do siebie na korytarzu", „pożyczajmy notatki osobom, które nie nadążają z pisaniem"), jak i długofalowe pomysły (np. „przygotujmy w klasie kącik wyciszenia", „zaprośmy gościa, który opowie o życiu z niepełnosprawnością").

Na zakończenie tego etapu zajęć nauczyciel odczytuje wszystkie propozycje, podkreślając, że są one wspólną inicjatywą klasy – rodzajem **kodeksu dobrych praktyk**.

3 Odgrywanie ról – ćwiczenie empatii

Nauczyciel zapowiada, że uczniowie wcielą się w role osób, które w codziennym życiu doświadczają innych potrzeb i wyzwań niż większość. Wyjaśnia, że to ćwiczenie ma na celu lepsze zrozumienie, co może czuć ktoś, kto ma określone trudności, oraz zastanowienie się, jak można taką osobę wesprzeć. Podkreśla, że nie chodzi o naśladowanie czy wyśmiewanie, ale o refleksję i budowanie empatii.

Nauczyciel wyświetla slajd **Ćwiczenie empatii: wciel się w rolę** z opisami różnych sytuacji (po jednej na grupę).

Następnie uczniowie dobierają się w pary lub małe grupy (po 3–4 osoby). Każda grupa losuje jedną kartę i ma kilka minut na przygotowanie krótkiej scenki. Nauczyciel krąży po klasie, w razie potrzeby odpowiada na pytania i przypomina o zasadach bezpieczeństwa emocjonalnego: nie wyśmiewamy, nie kopiujemy zachowań w sposób karykaturalny, staramy się wczuć w sytuację.

Grupy prezentują scenki (1–2 minuty), a po każdej odbywa się krótka rozmowa. Nauczyciel pyta: „Co czuła dana osoba?", „Co mogłoby jej pomóc?", „Jak możemy wspierać podobne osoby w naszej klasie?". Uczniowie dzielą się spostrzeżeniami, a nauczyciel zapisuje najważniejsze wnioski na tablicy. Pojawiają się propozycje: oferowanie pomocy bez narzucania się, spokojne wyjaśnienie zasad, stworzenie miejsca do wyciszenia, okazanie zrozumienia zamiast oceniania.

Nauczyciel akcentuje, że empatia to wczuwanie się w cudze emocje i potrzeby, a nie litość. Zachęca uczniów, by stosowali te wnioski w codziennym życiu. Jeśli czas pozwoli, klasa tworzy „Mapę empatii" – plakat z hasłami: *co czuję – co widzę – co słyszę – czego potrzebuję*.

4 Podsumowanie lekcji i „Tablica zrozumienia”

Każdy uczeń zapisuje na małej karteczce jedną rzecz, jaką może zrobić, by w klasie panowała atmosfera zrozumienia i akceptacji różnic. Karteczki są anonimowo przyczepiane do wspólnego plakatu – „Tablicy zrozumienia”. Nauczyciel odczytuje kilka przykładów, podkreślając znaczenie wspólnych zobowiązań.

Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- **Uczniowie z ADHD**: wprowadzamy krótsze segmenty pracy, przewidujemy przerwy sensoryczne, podajemy instrukcje krok po kroku, stosujemy wsparcie wizualne.
- **Uczniowie ze spektrum autyzmu**: jasno zapowiadamy przebieg zajęć, umożliwiamy korzystanie z piktogramów, zapewniamy spokojne miejsce w razie przeciążenia bodźcami.
- **Uczniowie z dysleksją i innymi trudnościami w uczeniu się**: stosujemy duże czcionki na kartach pracy, pozwalamy na ustne wypowiedzi lub nagrania zamiast dłuższego pisania.
- **Uczniowie z niepełnosprawnościami fizycznymi**: zapewniamy dostępność przestrzeni, wygodne miejsce pracy, ewentualne wsparcie techniczne.
- **Wszyscy uczniowie**: podkreślamy dobrowolność dzielenia się osobistymi przykładami; dbamy o bezpieczną, wspierającą atmosferę.

Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Lekcja opiera się na aktywizujących metodach, które łączą pracę własną uczniów z analizą materiału audiowizualnego i odgrywaniem ról. Jej celem nie jest szczegółowe przekazanie wiedzy o poszczególnych zaburzeniach neurorozwojowych, lecz kształtowanie postawy empatii i otwartości na różnorodność. Dlatego najważniejsze jest stworzenie bezpiecznej atmosfery, w której uczniowie czują się swobodnie, ale jednocześnie respektują zasady szacunku wobec innych.

Przed zajęciami warto sprawdzić, czy w klasie są uczniowie z rozpoznanymi trudnościami – wówczas należy szczególnie zadbać o to, aby nikt nie czuł się wskazany czy oceniany. Nauczyciel powinien podkreślać, że omawiane profile są przykładowe i anonimowe.

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) dostępnych w lekcji „Diagnoza specjalnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych dzieci i młodzieży" [online, dostęp dn. 17.10.2025].

Bibliografia

- „Fascynacje – intensywne zainteresowania osób w spektrum autyzmu", (2017), artykuł na stronie polskiautyzm.pl [online, dostęp dn. 17.10.2025].
- Filmy i wideo na temat autyzmu na stronie specjalni.pl [online, dostęp dn. 17.10.2025].

Różne potrzeby – różne formy wsparcia

KARTA PRACY

Uzupełnijcie tabelę. Zebrane informacje posłużą Wam do przygotowania plakatu.

Supermoc	Wyzwanie	Potrzeby / formy wsparcia