

# Koleżeństwo, przyjaźń i miłość – jak budować dobre relacje i unikać niewłaściwych zachowań?

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. Zdrowie społeczne, punkt 1.** [uczeń] wyjaśnia pojęcia: *koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, a także rozpoznaje niewłaściwe zachowania w tych relacjach*. Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „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.



**Pojęcia kluczowe:** koleżeństwo, przyjaźń, miłość, otwartość



## Cel główny

Rozwijanie umiejętności społecznych i emocjonalnych sprzyjających budowaniu relacji opartych na szacunku, zaufaniu i empatii oraz uczenie rozpoznawania i unikania niewłaściwych zachowań, takich jak przemoc, wykluczenie czy nietolerancja.



## Cele operacyjne

### Wiedza i umiejętności:

#### Uczeń:

- wyjaśnia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość;
- rozpoznaje niewłaściwe i właściwe zachowania w relacjach pomiędzy rówieśnikami (np. wsparcie, pomoc, życzliwość vs. przemoc, wykluczenie, brak tolerancji);
- potrafi nazwać i wytłumaczyć różnice pomiędzy zauroczeniem, zakochaniem i miłością;
- potrafi wskazać sposoby wspierania kolegów i koleżanek w trudnych sytuacjach;
- uzasadnia, dlaczego szacunek, empatia i uczciwość są ważne w budowaniu dobrych relacji.

### Postawy

#### Uczeń:

- rozwija postawę odpowiedzialności za swoje zachowanie w relacjach z innymi;
- uczy się współpracy i wspierania innych w grupie;
- kształtuje postawę szacunku wobec odmiennych opinii i uczuć innych osób.



## Formy pracy

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



## Metody i techniki pracy

- metody asymilacji wiedzy – rozmowa kierowana;
- metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy – analiza tekstu, analiza przypadków;
- metody praktyczne – karta pracy, wykonanie drzewa relacji, mapa myśli, plakat.
- metody waloryzacyjne – drama.



## Pomoce dydaktyczne

- karta pracy na podstawie fragmentu powieści „Mały Książę” (potrzebny fragment dostępny w lekcji [„Oswoić znaczy stworzyć więzy”](#) na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej);
- prezentacja „Jak budować dobre relacje i unikać niewłaściwych zachowań”;
- flipchart, mazaki, długopisy;
- duże kartki (A3), kredki, gazety do wycinania;
- karteczki samoprzylepne;
- telefon lub tablet (do udzielenia odpowiedzi w Mentimeterze).



## Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja i ocena aktywności uczniów podczas pracy w grupach;
- analiza przygotowanych przez uczniów scenek pod kątem zgodności z tematem, kreatywności i inspirującego przekazu;
- porównanie wypowiedzi uczniów z początku i końca lekcji w celu uchwycenia zmian w wiedzy, postawach i refleksjach.

## OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ



Uczniowie w ramach pracy domowej zapoznają się z fragmentem powieści „Mały Książę” (link w części „Pomoce dydaktyczne”; nauczyciel drukuje fragment powieści bez zadań zaproponowanych na stronie [zpe.gov.pl](http://zpe.gov.pl)).

### 1

## Wprowadzenie

Nauczyciel zapisuje na tablicy temat lekcji: **Koleżeństwo, przyjaźń i miłość – jak budować dobre relacje i unikać niewłaściwych zachowań?** i odczytuje go na głos.



Następnie nauczyciel wprowadza uczniów w temat. Mówi: „Dzisiaj porozmawiamy o tym, jak budować dobre relacje z innymi – w klasie, wśród przyjaciół, a także w rodzinie. Zastanowimy się, czym różni się koleżeństwo od przyjaźni, czym jest zauroczenie, zakochanie i miłość, oraz jak unikać zachowań, które mogą krzywdzić innych”.

Nauczyciel wyświetla slajd **Wprowadzenie** i zadaje uczniom pytania:

- Co sprawia, że ktoś jest dobrym kolegą/koleżanką?
- Co sprawia, że przyjaźń jest silniejsza niż znajomość?
- Jakie trudności mogą pojawiać się w tych relacjach?

Uczniowie odpowiadają, dzieląc się własnymi przeżyciami bądź przykładami.

### 2

## Różnice pomiędzy relacjami

Nauczyciel prosi uczniów o wyjaśnienie każdego z pojęć kluczowych: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie i miłość (może być to poprzez definicję, przykłady z życia, skojarzenia) i zapisuje najbardziej

adekwatne pomysły uczniów na tablicy. Następnie wyświetla slajd **Od koleżeństwa do miłości – różne oblicza relacji** z definicjami tych pojęć z [Wielkiego słownika języka polskiego PAN \(WSJP PAN\)](#). Uczniowie porównują definicje z pomysłami, które nauczyciel wcześniej zapisał na tablicy.

Następnie nauczyciel, używając aplikacji Mentimeter, po kolei wyświetla na tablicy hasła: *koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie i miłość*. Uczniowie, korzystając ze swoich telefonów/tabletów, mają za zadanie przypisać do tych pojęć słowa, które kojarzą im się z takimi relacjami. Mogą mieć one zarówno pozytywne, jak i negatywne zabarwienie (np. miłość – troska, wsparcie, zaufanie vs. zazdrość, zranienie, rozczarowanie).

Po wspólnym odczytaniu odpowiedzi nauczyciel zadaje pytania na forum klasy:

- Czy coś Was zaskoczyło w tym, jak myślą o tych relacjach inni?
- Czy można zmienić negatywne zachowania w relacjach na pozytywne? (tak, np. poprzez komunikację, wsparcie, rozmowę)



**Wniosek:** Uczniowie uświadamiają sobie, że każda relacja – niezależnie od jej rodzaju – może wiązać się zarówno z pozytywnymi, jak i negatywnymi emocjami oraz doświadczeniami. Rozumieją jednak, że poprzez otwartą komunikację, wzajemne wsparcie i empatię możliwe jest rozwijanie pozytywnych postaw oraz poprawa jakości relacji.

**3**

### **„Oswoić znaczy stworzyć więzy” – przyjaźń oczami Małego Księcia**

Nauczyciel rozdaje uczniom kartę pracy nawiązującą do zadanego do domu fragmentu powieści „Mały Książę”. Jeśli uczniowie nie zapoznali się z tekstem, nauczyciel umożliwia im jego odsłuchanie na lekcji, korzystając z nagrania dostępnego na platformie [zpe.gov.pl](#).

Po wysłuchaniu uczniowie wspólnie omawiają treść i przystępują do samodzielnego wykonania zadań z karty pracy. Po wykonaniu zadania nauczyciel zachęca uczniów do podzielenia się swoimi odpowiedziami na forum klasy. W oparciu o wypowiedzi uczniów nauczyciel inicjuje dyskusję, kierując rozmowę ku wnioskom płynącym z lektury i wykonanych ćwiczeń.

**Klucz odpowiedzi:**

Ćwiczenie 1: odpowiedzialność, miłość, przyjaźń, czas

Ćwiczenie 2: 1b, 2e, 3d, 4a, 5c

## 4

### Praca twórcza – scenki z życia

Nauczyciel dzieli klasę na pięć grup. Każda grupa otrzymuje karteczkę z opisem sytuacji ilustrującej niewłaściwe zachowanie w jednej z pięciu omawianych relacji: koleżeńskiej, przyjacielskiej, w sytuacji zauroczenia, zakochania lub miłości.

**Przykłady:**

- **Relacja koleżeńska:** Umawiasz się z kolegą Michałem na wspólne przygotowanie prezentacji. Michał nie angażuje się w pracę i liczy, że wszystko wykonasz za niego. Jak na to zareagujesz?
- **Relacja przyjacielska:** Jesteś przyjaciółką Mileny. Milena obiecała, że dotrzyma Waszej umowy, ale potem zdradza Twój sekret innym. Jak się zachowasz?
- **Relacja zauroczenia:** Twój kolega Michał jest zauroczony koleżanką z klasy. Cały czas myśli tylko o niej i zaniedbuje wspólne spotkania z Waszą paczką. Co zrobisz w tej sytuacji?
- **Relacja zakochania:** Marta i Bartek są w sobie zakochani. Niestety Bartek zaczyna wyśmiewać Martę przy kolegach, żartując z jej wyglądu. Jak powinna zareagować Marta?

- **Relacja miłości (rodzinnej):** Twoi rodzice darzą się miłością, ale często kłócą się przy Tobie i każą Ci wybierać, po czyjej stronie jesteś. Jak się zachowasz w tej sytuacji?

Zadaniem każdej grupy jest przedyskutowanie otrzymanej sytuacji, a następnie pokazanie swojej propozycji rozwiązania sytuacji. Po odegraniu scenek klasa wspólnie z nauczycielem analizuje przedstawione reakcje, oceniając je jako właściwe lub niewłaściwe oraz uzasadniając swoje stanowisko.



Nauczyciel podsumowuje ćwiczenie słowami: „Przygotowane przez Was scenki pokazują, że w każdej relacji ważne jest szanowanie innych oraz reagowanie w sposób stosowny do sytuacji. Ważna jest rozmowa, słuchanie i próba zrozumienia drugiej strony”.

## 5

### **Kolory uczuć – praca plastyczna w grupach**

Nauczyciel dzieli uczniów na trzy grupy i rozdaje duże kartki (A3) oraz kredki, flamastry i gazety do wycinania. Każda grupa losuje jedno pojęcie: *zauroczenie*, *zakochanie* lub *miłość*. Zadaniem uczniów jest stworzenie „plakatu emocji” poprzez dobranie kolorów, symboli, słów i obrazów, które ich zdaniem najlepiej oddają to uczucie, np.:

- *zauroczenie* – błyskawice, serduszka, intensywne kolory;
- *zakochanie* – ciepłe barwy, bliskość, emocje;
- *miłość* – zaufanie, wsparcie, wspólne działanie, serca w spokojnych kolorach.



Grupy prezentują swoje plakaty i opowiadają, dlaczego wybrały takie kolory i symbole. Nauczyciel prowadzi krótką rozmowę, pyta: „Co różni te uczucia? Które trwa dłużej? Które jest spokojniejsze, a które bardziej gwałtowne?”.

## **6** Drzewo relacji

Uczniowie pozostają w grupach. Każda z nich otrzymuje kartkę z flipcharta, długopisy, mazaki i karteczki samoprzylepne. Zadanie polega na narysowaniu na kartce dużego drzewa, a następnie przyklepieniu w miejsce liści karteczek samoprzylepnych z cechami, które budują dobre relacje, a w miejsce korzeni – fundamentów, na których takie relacje się opierają.



Po skończonym zadaniu każda z grup prezentuje przed resztą uczniów swoje pomysły. Następnie nauczyciel wyświetla slajd **Drzewo relacji** i podsumowuje zadanie. Mówi: „Dobre relacje wymagają zarówno mocnych korzeni, jak i zdrowych liści – wartości i codziennych działań. Każdy z nas może dbać o relacje w taki sposób, żeby rosły zdrowo, a negatywne zachowania nie niszczyły ich struktury”.

## **7** Podsumowanie i zakończenie zajęć



Nauczyciel podsumowuje zajęcia słowami: „Dzisiaj poznaliśmy różne rodzaje relacji i zastanowiliśmy się, co je buduje, a co może je niszczyć. Pamiętajcie, że każdy z nas może dbać o swoje relacje i unikać krzywdzących zachowań”.

Następnie wyświetla slajd **Podsumowanie**, rozdaje uczniom karteczki i prosi ich o dokończenie dwóch zdań:

- Dziś dowiedziałem(-am) się, że...
- W relacjach z innymi chcę być bardziej...

Nauczyciel podkreśla, że jest to krótka, anonimowa refleksja i kartek nie trzeba podpisywać – jest to tylko pomoc, która umożliwi lepsze podsumowanie zajęć. Uczniowie przy wyjściu wrzucają swoje karteczki do przygotowanego pudełka. Dla nauczyciela będzie to ważna informacja zwrotna.



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

- Należy dostosować tempo i czas pracy tak, aby osoby ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE) mogły pracować w poczuciu komfortu i bezpieczeństwa.
- Przy organizacji pracy w grupach warto zadbać o to, by uczniowie ze SPE współpracowali z rówieśnikami neurotypowymi, co sprzyja integracji i wzajemnemu uczeniu się.
- Przed pracą w grupach nauczyciel sam organizuje zespoły, aby uniknąć pominięcia lub przeciążenia uczniów ze specjalnymi potrzebami.



## Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Lekcja jest ukierunkowana na rozwijanie świadomości uczniów na temat budowania pozytywnych relacji oraz umiejętności rozpoznawania właściwych i niewłaściwych zachowań. Zajęcia angażują uczniów w aktywne działania i refleksję, wspierając empatię, komunikację i współpracę w grupie. Ze względu na to, że poruszane tematy – takie jak zauroczenie, zakochanie czy miłość – mogą być dla uczniów trudne i budzić emocje, ważne jest, aby nauczyciel aktywnie ich wspierał, tworzył bezpieczną atmosferę do dzielenia się opiniami i pomagał w zrozumieniu omawianych zagadnień.

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. 4.10.2025]:

- [„Kochać – jak to łatwo powiedzieć”](#);
- [„Oswoić znaczy stworzyć więzy”](#);
- [„Przyjaźń”](#).



## Bibliografia

- Herberger J., Kozłowska M., (2017), „[Relacje interpersonalne z perspektywy psychologii rozwoju człowieka](#)”, „RELACJE. Studia z Nauk Społecznych” nr 4, s. 35–48 [online, dostęp dn. 10.11.2025].

# Oswoić znaczy stworzyć więzy

## KARTA PRACY

Na podstawie przeczytanego w domu fragmentu powieści „Mały Książę” wykonaj zadania. Możesz sięgać do tekstu.

**1.** Zaznacz tematy, które poruszał Mały Książę w rozmowie z lisem:

- odpowiedzialność
- miłość
- zdrada
- przyjaźń
- czas
- szczęście
- zabawa
- pieniądze
- prawda

**2.** Lis przekazał Małemu Księciu wiele nauk. Dopasuj ich zakończenia do rozpoczętych zdań, łącząc je w całość.

- |                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| 1. Przyjaźń to            | a. sercem.                 |
| 2. Prawdziwej przyjaźni   | b. odpowiedzialność.       |
| 3. Najcenniejsza jest     | c. kiedy masz przyjaciela. |
| 4. Dobrze widzi się tylko | d. przyjaźń pielęgnowana.  |
| 5. Życie nabiera blasku   | e. nie można kupić.        |

**3.** Wybierz jedną z nauk z poprzedniego ćwiczenia i napisz, jak ją rozumiesz.

---

---

---

---

**4.** Spróbuj odpowiedzieć na pytanie: W jaki sposób mowa może doprowadzić do niewłaściwych zachowań w relacjach?

---

---

---

---