

# Co myślę o sobie?

## 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 2.** [uczeń] *analizuje swoje zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości.* Koncentrują się na pytaniu wiodącym: „Jakie są uwarunkowania zdrowia psychicznego i emocjonalnego oraz czynników je chroniących?”.

Na potrzeby tego scenariusza zajęć określenia „uczucia” i „emocje” stosuje się zamiennie w odniesieniu do automatycznych reakcji afektywnych (tego, co uczeń czuje) w reakcji na bodziec zewnętrzny.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach VII–VIII szkoły podstawowej.



**Pojęcia kluczowe:** uczucia, potrzeby, poczucie wartości, zachowanie



## Cel główny

Uczeń rozwija umiejętność analizowania własnych zachowań, uczuć i potrzeb w różnych sytuacjach oraz uświadamia sobie ich znaczenie dla budowania pozytywnego poczucia własnej wartości.



## Cele operacyjne

### Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wie, że uczucia są reakcją na konkretne sytuacje i mają swoje przyczyny;
- analizuje zależności między uczuciami a zachowaniami;
- rozpoznaje i nazywa uczucia towarzyszące mu w różnych sytuacjach;
- identyfikuje przyczyny przeżywanych uczuć w odniesieniu do konkretnych sytuacji;
- wskazuje obszary, które wymagają u niego rozwoju lub wsparcia.

### Postawy

Uczeń:

- jest otwarty na poznawanie swoich uczuć, potrzeb, mocnych i słabych stron;
- okazuje szacunek i akceptację wobec siebie i innych;
- przyjmuje postawę odpowiedzialności za swoje zachowania i reakcje.



## Formy pracy

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



## Metody pracy

- metody asymilacji wiedzy – pogadanka, rozmowa kierowana;
- metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy – burza mózgów, autorefleksja;
- metody praktyczne – karta pracy.



## Pomoce dydaktyczne

- karta pracy „Uczucia, potrzeby, myśli”;
- czyste kartki dla uczniów.



## Ewaluacja osiągnięć

Obserwacja i ocena aktywności uczniów podczas pracy indywidualnie, w parach i grupach.

## OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

### Wprowadzenie

Nauczyciel zapisuje na tablicy temat lekcji i odczytuje go na głos: **Co myślę o sobie?**. Jako rozgrzewkę i nawiązanie do tematu nauczyciel prosi uczniów, aby narysowali na czystej kartce „Skalę bycia COOL” (taką jak na slajdzie: **Skala bycia „cool”**, gdzie 0 oznacza niefajny, a 10 bardzo fajny). Informuje też uczniów, że robią to zadanie sami dla siebie, bez konieczności dzielenia się swoimi odpowiedziami, jeśli tego nie zechcą. Mogą również zasłonić swoje odpowiedzi przed kolegą/koleżanką z ławki, jeśli tego potrzebują.

Następnie nauczyciel prosi, aby pomyśleli:

- o sobie i zaznaczyli na skali „fajności” miejsce, w którym umieściliby siebie;
- o swoim najlepszym koledze/najlepszej koleżance i oznaczyli innym znaczkiem „fajność” kolegi/koleżanki na tej samej skali.

Po wykonaniu zadania nauczyciel wprowadza uczniów w temat lekcji.

Zadaje pytania:

- Czy ktoś chciałby podzielić się swoimi przemyśleniami po ćwiczeniu?
- Czy uważacie, że kolega/koleżanka są tak samo „fajni” jak Wy, czy ktoś wydaje się bardziej fajny?
- W której części skali umieściliście siebie, a w której kolegę/koleżankę?
- Co jest łatwiejsze: myśleć dobrze o sobie czy o kimś innym?

2

### „Moje mocne i słabe strony” – autorefleksja

Nauczyciel zaprasza uczniów do ćwiczenia, które wykonują samodzielnie na kartkach – bez ujawniania odpowiedzi (warto podkreślić, że nikt nie będzie musiał ich odczytywać).

Najpierw nauczyciel prosi uczniów, aby wypisali pięć swoich mocnych stron lub zalet, uzupełniając zdanie według wzoru:

*Ja jestem ..... (ponieważ .....).*

Następnie uczniowie przechodzą do drugiej części – wypisują **pięć słabych stron** lub cech, których w sobie nie lubią, znów w formie uzupełnienia zdania:

*Ja jestem ..... (ponieważ .....).*

Nauczyciel monitoruje tempo pracy i daje tyle czasu, aby każdy mógł wykonać zadanie. Po zakończeniu pracy nauczyciel inicjuje krótką dyskusję. Zadaje pytanie: „Czy łatwiej było wam dostrzec swoje mocne strony, czy raczej te słabsze? Dlaczego tak jest?”.

Dyskusja kończy się podsumowaniem nauczyciela: „Każdy z nas ma zarówno mocne, jak i słabe strony. Zdarza się, że koncentrujemy się tylko na jednych – albo wyłącznie na zaletach, albo tylko na wadach. Tymczasem to właśnie połączenie obu stron kształtuje nas jako ludzi. Ważne jest, by widzieć całość – dostrzegać swoje atuty, ale też mieć świadomość obszarów, nad którymi możemy pracować”.

### 3

## Czym jest poczucie własnej wartości?

W kolejnym kroku uczniowie w parach lub małych grupach pracują nad zdefiniowaniem terminu „poczucie własnej wartości”. Nauczyciel wyświetla slajd z pytaniami pomocniczymi: **Czym jest poczucie własnej wartości?**.

Po krótkiej dyskusji uczniowie dzielą się swoimi pomysłami. Nauczyciel zapisuje najważniejsze wnioski na tablicy, a następnie wspólnie z klasą próbuje ułożyć roboczą definicję tego pojęcia. Gdy definicja zostanie wypracowana, nauczyciel wyświetla slajd **Poczucie własnej wartości** i proponowaną definicję.

Uczniowie porównują obie wersje – tę opracowaną przez siebie i tę zaprezentowaną – a następnie rozmawiają o podobieństwach i różnicach.



Nauczyciel puentuje tę część lekcji: „Wartość człowieka jest stała – każdy z nas jest wartościowy, niezależnie od ocen, sukcesów czy porażek. Myśli o sobie mogą się zmieniać – czasem czujemy się dumni, czasem zawstydzeni czy bezradni, ale to są chwilowe emocje, a nie nasza prawdziwa wartość. Można to porównać do słońca i chmur: **wartość człowieka to słońce – zawsze świeci**, tylko czasem zasłaniają je chmury, którymi są nasze negatywne myśli. Chmury odpływają, a słońce zostaje”.



## Co buduje poczucie własnej wartości?

Kontynuując pracę w parach lub małych grupach, uczniowie tworzą listę czynników, które pozytywnie wpływają na poczucie własnej wartości. Mogą to być m.in.:

- świadomość swoich mocnych stron;
- doświadczanie akceptacji i szacunku od innych;
- sukcesy – nawet te drobne, codzienne;
- umiejętność uczenia się na błędach zamiast karania się za nie;
- realne, możliwe do osiągnięcia cele i ich stopniowe realizowanie;
- pozytywne myślenie o sobie i mówienie do siebie w życzliwy sposób.

Następnie każda grupa **układa ranking** od najbardziej do najmniej istotnych czynników, uzasadniając swoje wybory. Po wykonaniu zadania grupy prezentują swoje rankingi, co może sprowokować dyskusję, bo różne grupy mogą wybrać inne czynniki jako kluczowe. Na zakończenie nauczyciel podkreśla, że każdy ma inne doświadczenia i dlatego różne elementy mogą mieć dla nas różną wagę, ale wszystkie są ważne dla budowania zdrowego poczucia własnej wartości.

5

## Co czuje bohater?



Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy i prosi o dyskusję w grupach: „Każda sytuacja życiowa wywołuje w nas jakieś uczucia – zarówno przyjemne, jak i trudne. Waszym zadaniem jest przyjrzeć się sytuacjom przedstawionym na kartach i odpowiedzieć na pytania:

- Co może czuć osoba, która znalazła się w tej sytuacji?
- O jakich potrzebach świadczą te uczucia?
- Jakie myśli mogą jej pomóc, a jakie działać na nią niekorzystnie?
- Gdybyście byli w sytuacji tej osoby, jaki wniosek wyciągnęlibyście na przyszłość?”.

6

## Podsumowanie lekcji



Nauczyciel mówi: „Przygotujcie kartkę i napiszcie na górze swoje imię i nazwisko. Pod spodem zapiszcie pytanie: *Co jest we mnie wartościowego i fajnego?*, a następnie podajcie kartkę osobie obok. Każdy, kto ją otrzyma, wpisuje jedną pozytywną rzecz o właścicielu kartki, zawija zapisany fragment, żeby kolejna osoba nie widziała poprzednich odpowiedzi, i podaje dalej. Kartki krążą, aż wrócą do właścicieli. Pamiętajcie – wpisujemy wyłącznie dobre rzeczy”.

Po zakończeniu ćwiczenia nauczyciel pyta uczniów o wrażenia: „Co Was zaskoczyło?”, „Czego nowego dowiedzieliście się o sobie?”.



## 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.

Przy organizacji pracy w parach/grupach warto zadbać o to, by uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi współpracowali z rówieśnikami neurotypowymi, co sprzyja integracji i wzajemnemu uczeniu się.

Ze względu na tematykę zajęć dotyczącą wrażliwości na potrzeby swoje i innych szczególną uwagę należy poświęcić osobom nieneurotypowym, aby nie czuły się bezpośrednio utożsamiane z omawianymi przykładami czy sytuacjami.



## Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Lekcja uwrażliwia uczniów na zależność między uczuciami/emocjami, potrzebami i zachowaniami własnymi i innych, a postrzeganiem siebie.

Na potrzeby tego scenariusza zajęć określenia uczucia i emocje stosuje się zamiennie w odniesieniu do automatycznych reakcji afektywnych (tego, co uczeń czuje) w reakcji na bodziec zewnętrzny.

Bardzo istotne jest bezpieczeństwo emocjonalne uczniów w ćwiczeniach wykorzystujących autorefleksję – uczniowie mają prawo do zachowania swoich odpowiedzi dla siebie. Nie należy oceniać i klasyfikować wypowiedzi, każda refleksja jest wartościowa.



## Bibliografia

- Branden N., (2007), „Jak dobrze być sobą: o poczuciu własnej wartości”, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- [„Poczucie własnej wartości u nastolatków – jak wspierać je w trudnym czasie?”](#), (2025), artykuł na stronie poradnictworodzinne.pl [online, dostęp dn. 18.09.2025].
- Sparks R.W., (1994), „Istota poczucia własnej wartości – proste i skuteczne koncepcje kształtujące i wzmacniające poczucie własnej wartości u dorosłych i dzieci”, tłum. Niwiński T., wyd. II popr., Łódź: Ravi.
- Zajac D., (2022), „Budowanie poczucia własnej wartości: jak wzmacniać samoocenę uczniów?”, „Życie Szkoły” nr 5, s. 4–9.

# Uczucia, potrzeby, myśli

## KARTA PRACY



Ktoś cię wyśmiał, bo pomieszałeś(-aś) cyfry w kodzie do telefonu/ domofonu/komputera.

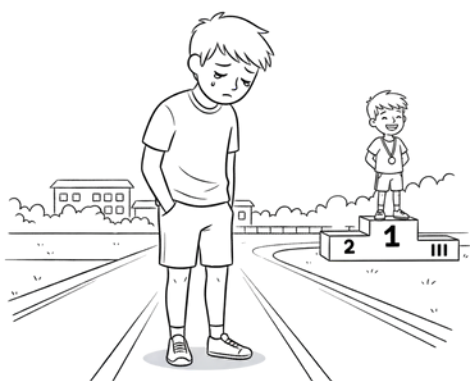
Uczucie:

Potrzeba:

Wspierająca myśl:

Raniąca myśl:

Wniosek na przyszłość:



Zająłeś/zajęłaś ostatnie miejsce w szkolnym biegu na 3 kilometry.

Uczucie:

Potrzeba:

Wspierająca myśl:

Raniąca myśl:

Wniosek na przyszłość:

# Uczucia, potrzeby, myśli

## KARTA PRACY



Twój najlepszy kolega / Twoja najlepsza koleżanka nie rozmawiał(a) z tobą na długiej przerwie.

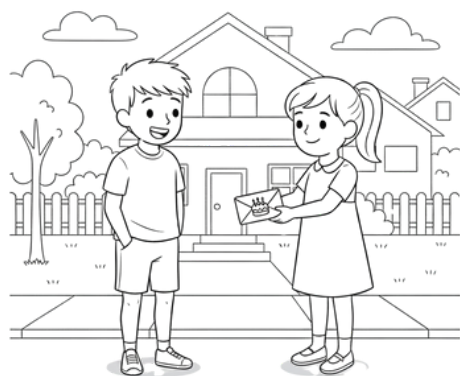
Uczucie:

Potrzeba:

Wspierająca myśl:

Raniąca myśl:

Wniosek na przyszłość:



Otrzymałeś(-aś) zaproszenie na przyjęcie urodzinowe kolegi/koleżanki z sąsiedztwa.

Uczucie:

Potrzeba:

Wspierająca myśl:

Raniąca myśl:

Wniosek na przyszłość:

# Uczucia, potrzeby, myśli

## KARTA PRACY – ODPOWIEDZI

### 1. Ktoś cię wyśmiał, bo pomieszalesz(-aś) cyfry w kodzie do telefonu/domofonu/komputera

- Uczucie: wstyd, zakłopotanie, smutek
- Potrzeba: akceptacja, zrozumienie, życzliwość
- Wspierająca myśl: „Każdy może się pomylić – to normalne i ludzkie”
- Raniąca myśl: „Jestem głupi i zawsze wszystko psuję”
- Wniosek: Pomyłki są normalne – warto pamiętać, że błąd nie świadczy o mojej wartości. Mogę spokojnie powtórzyć czynność i nie muszę przejmować się komentarzami innych.

### 2. Zająłeś/zajęłaś ostatnie miejsce w szkolnym biegu na 3 kilometry

- Uczucie: rozczarowanie, smutek, frustracja
- Potrzeba: docenienie wysiłku, wsparcie, sukces
- Wspierająca myśl: „Dałem z siebie tyle, ile mogłem – ważne, że ukończyłem bieg”
- Raniąca myśl: „Jestem beznadziejny, do niczego się nie nadaję”
- Wniosek: Nie zawsze liczy się wynik – ważne, że się starałem/staralam i dokończyłem/dokończyłam bieg. Na przyszłość mogę trenować we własnym tempie, żeby czuć satysfakcję z postępów, a nie tylko z miejsca.

### 3. Twój najlepszy kolega / Twoja najlepsza koleżanka nie rozmawiał(a) z Tobą na długiej przerwie

- Uczucie: smutek, poczucie odrzucenia, złość
- Potrzeba: bliskość, kontakt, przynależność
- Wspierająca myśl: „Może miał(a) coś ważnego do załatwienia – pogadamy później”
- Raniąca myśl: „Już mnie nie lubi, nie jestem ważny/ważna”
- Wniosek: Ludzie czasem mają swoje sprawy i to nie musi oznaczać, że mnie odrzucają. Warto zapytać kolegę/koleżankę, czy wszystko w porządku i poszukać okazji do rozmowy później.

#### **4. Otrzymałeś(-aś) zaproszenie na przyjęcie urodzinowe kolegi/koleżanki z sąsiedztwa**

- Uczucie: radość, ekscytacja, wdzięczność
- Potrzeba: akceptacja, przyjaźń, przynależność
- Wspierająca myśl: „Fajnie, że ktoś o mnie pamiętał(a) – to znaczy, że jestem dla niego/niej ważny/ważna”
- Raniąca myśl: „Zaprosił(a) mnie tylko dlatego, że musiał(a) – pewnie i tak nie pasuję”
- Wniosek: Skoro ktoś mnie zaprasza, to znaczy, że jestem dla niego/niej ważny/ważna. Warto przyjmować takie gesty z radością i wdzięcznością, bo wzmacniają więzi i poczucie przynależności.