

Program edukacyjny MultiBezpieczeństwo

Scenariusz I wypoczynek nad wodą

Scenariusz jest integralną częścią programu edukacyjnego „MultiBezpieczeństwo”, który został przygotowany przez Fundację MultiSport we współpracy z ekspertami.



Cel główny:

Uczniowie poznają zasady bezpiecznego wypoczynku nad wodą, rozpoznają potencjalne zagrożenia środowiskowe i te wynikające z niewłaściwych zachowań oraz uczą się odpowiednich reakcji w sytuacjach niebezpiecznych

Cele szczegółowe:

Po zakończeniu zajęć uczeń:

1. **Rozpoznaje różne typy akwenów** i potrafi wskazać związane z nimi zagrożenia.
2. **Wymienia naturalne i wynikające z działalności człowieka zagrożenia nad wodą** (np. prądy, pogoda, zanieczyszczenia, brawura).
3. **Opisuje fazy tonięcia** i potrafi rozpoznać ich objawy.
4. **Zna zasady bezpiecznego zachowania nad wodą**, w tym: kąpiel tylko w wyznaczonych miejscach, korzystanie z kamizelek, reagowanie na sygnały ratowników.
5. **Potrafi prawidłowo wezwać pomoc**, stosując konkretne, krótkie komunikaty.
6. **Uczy się współpracy w grupie** i wspólnego rozwiązywania problemów.
7. **Rozwija empatię i świadomość odpowiedzialności** za innych podczas wypoczynku nad wodą.

Metody pracy:

- **Ćwiczenia aktywizujące** (skala wpływu, czas reakcji)
- **Burza mózgów** (w grupach)
- **Pokaz multimedialny** (animacja, plansze)
- **Rozmowa kierowana** (pytania pogłębiające, refleksja)
- **Symulacja / inscenizacja** (scenka „na sucho”)
- **Mini-wykład** (skażenie wody - objawy, skutki)
- **Praca z kartą pracy** (notatka graficzna, koło ratunkowe - piramida pomocy)

Przed zajęciami:

1. Zapoznaj się z wiedzą dla nauczyciela i rodzica zebraną w przewodniku „MultiBezpieczeństwo dzieci i młodzieży”, który pobierzesz ze strony www.multibezpieczenstwo.pl.
2. Przygotuj potrzebne materiały zgodnie ze spisem.
3. Przyklej na podłodze taśmę malarską z narysowaną skalą od 0 do 100%.
4. Stwórz wyspy z ławek i krzeseł do pracy w grupach 4-5 osobowych.

Spis materiałów:

1. Do wyświetlenia na zajęciach:
 - prezentacja multimedialna, którą pobierzesz ze strony internetowej www.multibezpieczenstwo.pl.
2. Do wydrukowania i wręczenia uczniom (materiały do pobrania ze strony internetowej www.multibezpieczenstwo.pl):
 - karty „Koło ratunkowe” po jednym zestawie na grupę,
 - karta pracy - graficzna notatka z piramidą - dla każdego ucznia,
 - karta zagrożeń z objawami skażenia wody.
3. W treści tego scenariusza znajdziesz też:
 - zdania do doświadczenia „Skala wpływu”,
 - schemat postępowania ratunkowego do karty „Koło ratunkowe”,
 - przykładowe scenariusze do ćwiczenia „Oceń kąpielisko”.
4. Do zgromadzenia:
 - taśma malarska
 - długopisy, mazaki
 - projektor
 - komputer

Rozpoczęcie zajęć

Doświadczenie „Skala wpływu” - posłuży do wprowadzenia tematu

Poproś uczniów, aby w odpowiedzi na usłyszane zdanie ustawili się na skali od 0 do 100%, w zależności od tego, jaki czują wpływ na daną sytuację. Na etapie odczytywania nie omawiamy podjętych ocen zdarzeń. Jeśli Twoja grupa uczniów jest dość liczna poproś by ustawili się po obu stronach przyklejonej do podłogi taśmy. Następnie odczytuj zdania zebrane poniżej.

Jaki mam wpływ na:

- wyniki w nauce,
- klimat na naszej planecie,
- atmosferę w naszej klasie,
- miejsce spotkań z przyjaciółmi,
- rozpoznanie bezpiecznego miejsca do kąpieli,
- jakość wody w naturalnych zbiornikach,
- zmieniające się nurty rzeki,
- prawidłową ocenę głębokości w nieznanym jeziorze,
- udzielenie pomocy tonącemu,
- pływanie w kamizelkach ratunkowych,
- pogodę w czasie wakacji.

Zaproś uczniów do zajęcia przygotowanych wcześniej miejsc do pracy w grupach. Podsumuj zadanie rozmową z uczniami, w tym celu zapytaj:

- Czy mamy 100% wpływ na wszystkie sytuacje?
- Od czego może zależeć poziom naszego wpływu na sytuację?

Cel ćwiczenia: Uświadomienie uczniom, że nie na wszystkie sytuacje mamy pełen wpływ, ale zdobyta wiedza i umiejętności mogą ten wpływ znacząco zwiększyć.

Propozycja komentarza nauczyciela

Ćwiczenie, które wykonaliśmy przed chwilą pokazało, że nie na wszystko mamy pełen wpływ. Pogoda, nurt rzeki czy ukryte przeszkody pod wodą to rzeczy, których nie da się zatrzymać siłą mięśni. Ale to, czy rozpoznamy zagrożenie i jak na nie zareagujemy, zależy już od nas. I właśnie dzisiaj porozmawiamy o tym, jakie zagrożenia mogą czekać na nas nad wodą w rzece, nad jeziorem, nad morzem oraz jak się zachować, aby nie panikować, tylko działać mądrze. Bo bezpieczeństwo to nie tylko kamizelka ratunkowa. To przede wszystkim wiedza i decyzje, które podejmujemy.

Propozycja komentarza nauczyciela:

Zanim przejdziemy do głównych tematów, zatrzymajmy się na chwilę przy samym środowisku, w którym tak bardzo lubimy spędzać czas latem, czyli na wodzie. Czy każda woda jest taka sama? Basen, jezioro, rzeka, morze - wydają się podobne, bo wszędzie jest mokro i można się kąpać. Ale tak naprawdę każde z tych miejsc rządzi się innymi prawami.

Burza mózgów:

„Jakie zagrożenia możemy spotkać nad wodą?” (czas 3-4 minuty). Zapisuj na tablicy pomysły uczniów. Następnie odczytaj zapisane hasła.

Propozycja komentarza nauczyciela:

Często boimy się ostrych kamieni albo dużych fal, a tymczasem największym przeciwnikiem człowieka mogą być rzeczy, których nie widać z brzegu, na przykład prąd wodny, wir, nagłe uskoki dna.

W naturze wszystko się zmienia. Deszcz w górach może podnieść poziom rzeki w ciągu godziny. Wiatr może stworzyć prąd wsteczny. I właśnie dlatego nie wystarczy umieć pływać. Trzeba jeszcze rozumieć, co dzieje się z wodą i wokół niej.

Chcę Wam dzisiaj pokazać, że morze, rzeka i jezioro to trzy zupełnie różne światy. Morze potrafi nas odciągać od brzegu, rzeka może nas porwać swoim nurtem, a jezioro zaskoczyć nagłym urwaniem się dna. Nie mówię tego, żeby Was straszyć, tylko po to, żebyście wiedzieli jak się zachować, gdy będziecie odpoczywać nad wodą.

Rozmowa kierowana: różne miejsca - różne warunki

Cel: Zwrócenie uwagi uczniów na to, że różne akweny mają różne cechy, które mogą wpływać na bezpieczeństwo.

W ilustracji tego tematu pomoże prezentacja pobrana ze strony www.multibezpieczenstwo.pl. Skorzystaj z pytań pomocniczych do rozmowy:

- Czym różni się jezioro od rzeki lub morza?
- Co można zauważyć, zanim wejdziemy do wody?
- Co może nas zaskoczyć w wodzie, która wygląda spokojnie?

Zwróćmy uwagę, że choć wszystkie akweny wydają się podobne, każdy z nich ma swoje unikalne cechy, które wpływają na bezpieczeństwo podczas kąpieli czy zabawy w wodzie.

Morze - nieprzewidywalne siły natury

Morska woda może wyglądać spokojnie i jednocześnie kryć w sobie wiele niebezpieczeństw. Jednym z największych zagrożeń jest prąd wsteczny, zwany też prądem przybrzeżnym. To silny strumień wody, który niespodziewanie ciągnie osobę od brzegu w stronę otwartego morza. Może wystąpić nawet przy dobrej pogodzie i niewielkich falach.

Prąd wsteczny można rozpoznać po tym, że woda w danym miejscu wygląda inaczej - jest ciemniejsza, mniej spieniona, fale się tam nie łamią. Gdy znajdziemy się w takim prądzie, najważniejsze jest, aby nie panikować i nie próbować płynąć na siłę do brzegu. Zamiast tego należy płynąć wzdłuż linii brzegowej, aż wydostaniemy się z prądu. Dopiero wtedy możemy kierować się do brzegu.

Jezioro - spokojne, ale zdradliwe

Jezioro wydaje się bezpieczne, ponieważ często nie ma fal, dzięki czemu jego tafla wygląda spokojnie. Tymczasem w nim też ukrywa się wiele zagrożeń. Jednym z nich jest nagła zmiana głębokości, czyli tzw. „zerwanie dna”. Gdy człowiek wchodzi do wody, a po kilku krokach grunt niespodziewanie się kończy, możemy wtedy stracić równowagę i wpaść pod wodę.

Innym niebezpieczeństwem są zimne warstwy wody występujące w głębszych częściach jeziora. Skok do zimnej wody może wywołać szok termiczny, czyli gwałtowne skurcze mięśni, które uniemożliwiają pływanie. Dodatkowo w jeziorach możemy spotkać zarośla, zatopione gałęzie i korzenie. Można się w nie zaplątać, co bywa niebezpieczne, zwłaszcza jeśli ktoś spanikuje.

Rzeka - zmienna i nieobliczalna

Woda w rzece niemal zawsze jest w ruchu, a nurt potrafi być bardzo silny, nawet jeśli wygląda na spokojny z brzegu. Wystarczy chwila nieuwagi, aby zostać porwanym przez prąd i stracić grunt pod nogami. W rzece mogą tworzyć się wiry wodne, szczególnie przy przeszkodach, takich jak filary mostów czy kamienie. Wir wciąga wodę pod powierzchnię i dokładnie tak samo może wciągnąć człowieka. Nie zawsze widać go na pierwszy rzut oka. Oprócz tego w rzekach musimy uważać na ukryte przeszkody: ostre kamienie, kawałki metalu, szkła czy gałęzie. W skrajnych przypadkach mogą one spowodować poważne obrażenia lub uwięzienie pod wodą.

Przejdźcie do II bloku

Wprowadzenie: rozmowa kierowana „Usłysz tonięcie” (3 minuty)

Nawiąż do wcześniejszego ćwiczenia ze „Skalą wpływu” i zapytaj: „czy miejsce nad wodą, które dobrze znacie, zawsze jest bezpieczne?”. Zadaaj klasie dodatkowe pytania:

1. Co może się zdarzyć, jeśli ktoś wejdzie do wody i nagle traci grunt pod nogami?
2. Czy zawsze wtedy widać, że potrzebuje pomocy?
3. Jak zachowuje się osoba, która się topi? Po czym możemy poznać, że potrzebuje pomocy?

Po uzyskaniu odpowiedzi wyświetl na ekranie film https://youtu.be/9MgNx_b1Tsk, który pokazuje, jak trudno z brzegu dostrzec toniącą się osobę. Następnie wykorzystaj slajd z prezentacji, który pokazuje rzeczywiste objawy tonięcia:

- brak krzyku,
- głowa blisko powierzchni,
- nieruchome, pionowe ułożenie ciała,
- chaotyczne ruchy rąk.

Komentarz nauczyciela:

Osoba tonąca często nie wygląda, jakby się topiła. Nie macha rękami jak w filmach czy bajkach. Jest cicho, walczy o oddech i nie jest w stanie krzyczeć.

Cztery fazy tonięcia - mini-wizualizacja (4 minuty)

Przedstaw 4 fazy tonięcia w prostym, obrazowym języku. Możesz mówić własnymi słowami lub skorzystać z opisu, który znajdziesz w przewodniku „MultiBezpieczeństwo dzieci i młodzieży”. Jednocześnie pokaż odpowiedni slajd z prezentacji. Poproś, aby przypomnieli sobie, jak to jest, kiedy zakrztuszą się wodą, następnie wykorzystaj ten fragment opisu:

Nie możecie oddychać, odruchowo próbujecie kaszleć, podpieracie się ręką. A teraz wyobraźcie sobie, że jesteście w wodzie i nie ma gdzie się podeprzeć. [Zostaw chwilę ciszy na refleksję] Zachęć dzieci, by to poczuły i zapamiętały, to pomaga zrozumieć, dlaczego tak łatwo przeoczyć tonącego.

Zapytaj: „Ile czasu potrzeba, żeby ktoś przestał oddychać pod wodą?” Prawidłowa odpowiedź to od 3 do 6 minut. Podkreśl: to wystarczająco dużo czasu, aby uratować człowieka, jeśli wiemy, co robić.

Ćwiczenie: czas reakcji (4 minuty)

Powiedz uczniom: Macie dokładnie 4 minuty, żeby wyjąć z plecaka długopis, kartkę, napisać jedno zdanie o swoim ulubionym miejscu nad wodą.

Po zakończeniu ćwiczenia: Zobaczcie, tyle właśnie trwa tonięcie tonięcia. 4 minuty to krótko i długo jednocześnie. Zależy, co robimy w tym czasie.

Karta pracy: „Koło ratunkowe” z piramidą pomocy (3 minuty)

Rozdaj przygotowaną kartę pracy każdemu uczniowi. Przedstaw uczniom poniższy schemat, który samodzielnie zapisują na karcie pracy:

- Rozpoznanie zagrożenia,
- Ocena sytuacji - nie wchodzę do wody!
- Alarmowanie - 112/WOPR,
- Udzielenie pomocy z brzegu,
- Informowanie dorosłych/nauczyciela.

Scenka: na sucho (2 minuty)

W parach: jedna osoba udaje tonącego, druga reaguje: woła pomoc, opisuje miejsce zdarzenia i sytuację. Zachęć uczniów, aby pojedynczo głośno krzyknęli „pomocy”. Następnie wykorzystaj naklejoną na początku zajęć taśmę malarską, która teraz będzie symbolizowała linię brzegową i wodę. Uczniowie

stają po tej samej stronie taśmy. Osoba ratująca próbuje przeciągnąć osobę tonącą za niebieską taśmę, ale tonący zapiera się i nie daje się ruszyć do brzegu.

Cel: Ćwiczenie symulujące trudność przyciągnięcia tonącego do brzegu, który często „walczy” z ratownikiem.

Cel: Ćwiczenie komunikatu alarmowego oraz krzyku - wołania o pomoc.
Przykład: Pomocy! Tonie ktoś przy mostku! Ma niebieską czapkę!

Komentarz nauczyciela:

Wasz głos to pierwsza linia ratunku. Ale nie wskakujcie sami do wody! Pomagamy z brzegu, ponieważ osoba, która się topi nie panuje nad swoimi ruchami i może też nas wciągnąć pod wodę.

Przejdźcie do bloku III: „Czy ta woda jest bezpieczna?”

Wprowadzenie: „Woda, która wygląda jak bajka, może być pułapką” (3 minuty)

Komentarz nauczyciela:

Wyobraźcie sobie gorący, letni dzień. Jesteście nad jeziorem, woda wygląda na czystą, świeci słońce, a dookoła pełno dzieci. Wchodzicie do wody, bawicie się, chlapiecie się wzajemnie. Ktoś przypadkiem połyka trochę wody. Po dwóch dniach zaczyna się ból brzucha, gorączka, może biegunka. Co się stało? To właśnie problem, o którym teraz porozmawiamy, czyli zanieczyszczenia w wodzie - nie widzimy ich, ale mimo to są groźne.

Praca w parach: „Oceń kąpielisko” (4 min)

Rozdaj uczniom krótkie opisy sytuacji (np. na kartkach lub wyświetlone na tablicy). Każda grupa otrzymuje dwa scenariusze. Zadaniem uczniów jest zdecydować:

- Czy ta woda jest bezpieczna?
- Dlaczego tak/nie?
- Co zrobiłbyś/zrobiłabyś w tej sytuacji?

Przykładowe scenariusze (do rozdania):

1. Woda jest lekko mętna, czuć dziwny zapach. Obok kąpią się inni ludzie.
2. Na powierzchni wody unosi się cienka zielonkawa maź.
3. Basen ma bardzo silny zapach chloru, pieką cię oczy.
4. W jeziorze widać martwe ryby przy brzegu.
5. Kąpielisko jest ogrodzone i pilnowane, ale nie widzisz żadnych tablic informacyjnych.
6. Kolega mówi, że ma biegunkę, ale „przecież to nic” i wskazuje do basenu.

Po 2 minutach wybrane pary prezentują swoje wnioski (1-2 wypowiedzi).

Komentarz nauczyciela:

Bardzo dobrze! Zauważyliście, że nie wszystko, co wygląda „w porządku”, jest naprawdę bezpieczne. Czasem inni ludzie kąpią się mimo ostrzeżeń, ale to nie znaczy, że my też powinniśmy. Mętna woda, dziwny zapach, plamy na powierzchni, piekące oczy - to sygnały, żeby się wycofać i powiadomić dorosłych.

Zwróćcie też uwagę na coś bardzo ważnego - nasze decyzje wpływają na innych. Jeśli ktoś jest chory, a wejdzie do wody, może zagrozić wszystkim dookoła. Dobra reakcja zaczyna się od jednej rzeczy: uważnego patrzenia i zadawania pytań, gdy coś nas niepokoi.

Mini-wykład: woda zanieczyszczona - czyli jak choruje ciało (5 minut)

Rozdaj uczniom kartę z objawami skażenia wody: biegunka, gorączka, wysypka, pieczenie oczu.

Zapytaj:

- Czy wygląd wody może być mylący?
- Jakie źródła zanieczyszczeń znacie?

Komentarz nauczyciela:

Każda woda może wyglądać czysto, ale bakterie, glony, pestycydy i ścieki są niewidoczne. Dlatego nie pijemy i nie kąpiemy się w nieznanych miejscach.

Jeśli coś was niepokoi, nie ignorujcie tego, mówcie dorosłym, sprawdzajcie informacje, a jeśli trzeba - działajcie!

Komentarz nauczyciela na zakończenie lekcji (3 minuty):

Sama umiejętność pływania nie zagwarantuje Wam bezpieczeństwa nad wodą. Musicie wiedzieć, kiedy nie wchodzić do wody, jak rozpoznać zagrożenie i jak pomóc innym. Dziś nauczyliście się, jak wygląda prawdziwe tonięcie i jak na nie reagować. Nie musicie być ratownikami, by ratować życie. Wiedza, spokój i szybka reakcja - to Wasza siła. Zapamiętajcie: najczęściej ratuje ten, kto zachował zimną krew, a nie ten, kto najlepiej pływa.

Autorką scenariusza jest Ilona Gregorczyk