

Program edukacyjny MultiBezpieczeństwo

Scenariusz III publiczne miejsca sportowe

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

Cel główny:

Rozwijanie u uczniów świadomości i praktycznych umiejętności bezpiecznego korzystania z publicznych przestrzeni sportowych oraz odpowiedzialnego zachowania wobec siebie i innych użytkowników tych przestrzeni.

Cele szczegółowe:

Po zakończeniu zajęć uczniowie będą:

1. **Znać i rozumieć zasady „Złotej Piątki sportowego MultiBezpieczeństwa”.**
2. **Rozpoznawać i opisywać objawy odwodnienia** oraz sygnały ostrzegawcze przed kontuzją.
3. **Przeprowadzać prostą ocenę stanu sprzętu i otoczenia** przed rozpoczęciem aktywności fizycznej.
4. **Proponować bezpieczne zasady użytkowania wybranego sprzętu sportowego** i rozpoznać potencjalne zagrożenia.
5. **Opisywać i zaprezentować postawy odpowiedzialności i uważności** wobec innych osób korzystających z przestrzeni sportowej.
6. **Wykonywać podstawowe czynności pierwszej pomocy** w sytuacji wypadku.

Metody pracy:

1. **Prezentacja multimedialna** - przedstawienie „Złotej Piątki” i sylwetek z sygnałami ciała.
2. **Burza mózgów** - aktywizacja wiedzy o objawach odwodnienia i sygnałach ostrzegawczych kontuzji.
3. **Praca w parach i grupach** - tworzenie instrukcji bezpieczeństwa, rozwiązywanie sytuacji problemowych.
4. **Rozmowa kierowana** - refleksja nad uważnością i odpowiedzialnością.
5. **Symulacja sytuacji** - odgrywanie scenek pierwszej pomocy i bezpiecznego zachowania.

6. Interaktywne uzupełnianie materiałów - praca z sylwetkami ciała i sprzętem sportowym.

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. 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):
 - karta pracy „Prawdziwa siła” - 1 szt. na osobę,
 - karta pracy „Bezpieczna instrukcja użytkowania” - 1 szt. na osobę,
 - karty do bezpiecznej instrukcji - 1 komplet na zajęcia,
 - karty ról - 1 komplet na zajęcia.
3. W treści tego scenariusza znajdziesz:
 - opisy scenek do ćwiczenia „Bezpieczne wycofanie”,
 - treści do wprowadzenia metody „Zasada STOP”,
 - opisy sytuacyjne do gry „Sygnał alarmowy”.
3. Do zgromadzenia:
 - bidony z wodą dla przykładu i przypomnienia o nawadnianiu,
 - długopisy, mazaki,
 - projektor,
 - komputer,
 - kartki papieru A4.

Rozpoczęcie zajęć

Część 1: bezpiecznie znaczy z głową. Sportowa piątka MultiBezpieczeństwa

Wprowadzenie nauczyciela do zajęć:

Wyobraźcie sobie plac zabaw, boisko, skatepark albo siłownię na świeżym powietrzu. Biegacie, jesteście pełni energii, śmiejecie się - tak właśnie wygląda dobra zabawa! Ale czasem wystarczy moment nieuwagi: brak kasku, zła rozgrzewka, pusty bidon... i kontuzja gotowa. Ale spokojnie - bezpieczeństwo nie oznacza końca dobrej zabawy. To większa świadomość i umiejętność podejmowania mądrych decyzji. Chcę Wam dziś pokazać Złotą Piątkę sportowego MultiBezpieczeństwa - pięć prostych zasad, które pozwolą cieszyć się ruchem bez niepotrzebnego ryzyka.

Użyj prezentacji, karty pracy i przeprowadź rozmowę kierowaną

Pokaż uczniom slajd z hasłem „Złota Piątka sportowego MultiBezpieczeństwa” i pięcioma zasadami (możesz go wyświetlić na ekranie, tablicy lub wydrukować w formie plakatu). Zatrzymaj się na tym slajdzie przez całą część wypowiedzi, stopniowo omawiając każdą zasadę. Po każdym punkcie angażuj uczniów do krótkiej rozmowy.

[I] Zawsze sprawdzaj sprzęt i otoczenie zanim zaczniesz ćwiczyć.

Zanim wskoczysz na rower, hulajnogę, deskorolkę, zrób szybki przegląd.

Pytania do uczniów:

- Co warto sprawdzić, zanim zaczniemy jazdę na hulajnodze albo rowerze?
- Czy zdarzyło się wam kiedyś, że coś ze sprzętem było nie tak?

Uzupełnienie wiadomości, bądź ukierunkowanie dodatkowymi pytaniami:

- Czy koła są dobrze dokręcone?
- Czy hamulce działają?
- A co z nawierzchnią, po której będziesz jeździć - czy nie ma kamieni, szkła, kałuży?

[II] Rozgrzej ciało, przygotowanie to podstawa.

Bez rozgrzewki ciało jest jak nierozgrzany silnik - szarpie, nie działa płynnie i szybciej się psuje. A nasze „psucie się” to po prostu kontuzje.

Pytania do uczniów:

- Kto z was robi rozgrzewkę przed wf-em albo na treningach?
- Jakie ćwiczenia możecie zaproponować jako rozgrzewkę?
- Co się może stać, jeśli jej zabraknie?

[III] Noś kask i ochraniacze, styl nie ucierpi, a głowa będzie bezpieczna.

Niektórzy myślą, że kask to wstyd, że wygląda dziwnie. Ale wypadek na rolkach czy hulajnodze może skończyć się naprawdę źle, zwłaszcza, jeśli uderzymy głową o beton. Ochraniacze na łokcie i kolana nie tylko chronią, ale czasem pomagają odzyskać pewność siebie, bo wiemy, że jesteśmy zabezpieczeni.

Pytania do uczniów:

- Kto z was miał kiedyś ochraniacze lub kask?
- W jakiej sytuacji naprawdę się przydały?
- Czy znacie kogoś, kto miał kontuzję przez brak kasku?

[IV] Pij wodę, chroń się przed słońcem.

Gdy jest gorąco, a my dużo się ruszamy, organizm szybko traci wodę. Odwodnienie nie zawsze widać od razu, czasem to tylko ból głowy, brak energii albo osłabienie.

Pytania do uczniów:

- Jak czujecie, że jesteście odwodnieni?
- Kiedy ostatnio zdarzyło wam się poczuć osłabienie przez słońce?
- Jak możemy się chronić przed przegrzaniem?

[V] Zatrzymaj się, gdy czujesz ból.

Czasem mamy taką myśl: „zaczisnę zęby, przecież nie będę schodził z boiska!”. Ale sygnały bólu są ważne - to nasz system alarmowy.

Pytania do uczniów:

- Czy kiedyś zignorowaliście ból i potem było gorzej?
- Dlaczego trudno jest zejść z boiska, kiedy jesteśmy w ferworze gry?
- Jakie inne sygnały wysyła ciało, żeby powiedzieć „stop”?

Cwiczenie „Ciało daje sygnały”. Praca z prezentacją, burza mózgów, interaktywne uzupełnianie sylwetki człowieka

Nauczyciel prezentuje pierwszy slajd z nagłówkiem: „Jakie są objawy odwodnienia?”. Dzieci pracują w formie burzy mózgów - zgłaszają objawy, które ich zdaniem świadczą o odwodnieniu. Nauczyciel przy poprawnej odpowiedzi zmienia slajd na kolejny, na każdym z nich pojawia się sylwetka człowieka coraz bardziej wypełniona wodą.

Komentarz nauczyciela otwierający ćwiczenie:

Spójrzcie na tę sylwetkę - to my, nasze ciało. Ale nie jest tylko obrazkiem. To system sygnałów. Kiedy jesteśmy odwodnieni, nasze ciało zaczyna do nas mówić. Zadanie dla was: spróbujcie zgadnąć, jakie objawy mogą się pojawić, gdy organizmowi brakuje wody. Jest ich pięć! Dla ułatwienia: szukajcie podpowiedzi w głowie, gardle, mięśniach, skórze.

Objawy odwodnienia:

- suchość w ustach i gardle,
- zawroty głowy, osłabnięcia,
- skrócje mięśni (dzieci mogą wskazywać ból np. nogi),
- nadmierne pocenie lub jego brak,
- zmiana koloru moczu (jeśli nie padnie w pomysłach dzieci, nauczyciel doprecyzowuje ten objaw) .

Ostatni objaw może się wydawać nietypowy, ale jest bardzo ważny. Gdy mocz staje się ciemniejszy niż zwykle to znak, że trzeba sięgnąć po wodę.

Komentarz nauczyciela po zakończonym ćwiczeniu:

Świetna robota! Jak widzicie, odwodnienie to nie tylko pragnienie. Nasze ciało wysyła wiele sygnałów, trzeba je znać i uważnie słuchać swojego ciała.

Prezentacja: „Uwaga, kontuzja!”

Prezentacja multimedialna z interaktywnym pokazem sylwetki poszkodowanego sportowca. Po każdej poprawnej odpowiedzi ucznia (sygnał ostrzegawczy przed kontuzją) nauczyciel przechodzi do kolejnego slajdu. Na każdym z nich widzimy wersję postaci z coraz mniejszą liczbą urazów (np. znikają: temblak, plaster, bandaż).

Komentarz nauczyciela otwierający ćwiczenie:

Popatrzcie na tego sportowca, wygląda jak po niezłej przygodzie, prawda? Ale większość kontuzji można przewidzieć i im zapobiec. Ciało zawsze daje sygnały ostrzegawcze, zanim coś się naprawdę stanie. Waszym zadaniem będzie je rozpoznać. Każda dobra odpowiedź to jeden klik, który usuwa uraz!

Uczniowie podają sygnały ostrzegawcze przed kontuzją. Za każdą trafną odpowiedź nauczyciel odsłania kolejny slajd z mniejszą liczbą kontuzji.

Sygnały ostrzegawcze przed kontuzją (do odkrycia przez uczniów):

- sztywność mięśni,
- ból przy pierwszych ruchach,
- dziwne napięcie w ciele (ramię, noga, ręka, plecy),
- utrata równowagi lub osłabienie koordynacji,
- zamrożenie ruchu wynikające ze stresu / lęku / intuicji,
- zmiana tętna lub oddechu na początku aktywności.

Komentarz nauczyciela po zakończonym ćwiczeniu:

Świetnie! Dzięki waszym odpowiedziom sportowiec odzyskał formę! Widzicie? Kontuzje nie biorą się znikąd. Jeśli umiemy słuchać ciała, jesteśmy bezpieczniejsi.

Część 2: Sprzęt sportowy i odpowiedzialność wobec innych użytkowników

Ćwiczenie aktywizujące: „Bezpieczna instrukcja użytkowania”

Korzystamy ze slajdu „Bezpieczne użytkowanie sprzętu” w prezentacji. Rozdaj uczniom kartę pracy.

Komentarz nauczyciela:

Każdy z nas lubi się ruszać: jeździć na hulajnodze, rolkach, wspinać się, ćwiczyć. Ale czy umiemy korzystać z naszego ulubionego sprzętu w sposób bezpieczny? Spójrzcie na ekran. Wybierzcie sprzęt, z którego najczęściej korzystacie i zapiszcie krótką instrukcję bezpiecznego użytkowania. Uwzględnijcie:

- 2-3 zasady prawidłowego korzystania
- 1-2 możliwe zagrożenia przy nieprawidłowym użyciu
- 1 środek ochrony (np. kask, ochraniacze, wzrost/wiek)

Wariant dla młodszych klas: Uczniowie rysują komiks z bohaterem sportowcem, który uczy inne dzieci zasad bezpieczeństwa. Tu mogą pojawić się pytania ukierunkowujące pracę uczniów. Przykładowe pytania pomocnicze nauczyciela:

- Dlaczego dzieci powinny zakładać kaski?
- Czy sprzęt sportowy dla dorosłych nadaje się dla dzieci?
- Czy ćwiczysz sam, czy z kimś, kto może pomóc?

Ćwiczenie „Widzę Cię - przestrzeń to wspólne miejsce”

Rozmowa kierowana, którą rozpoczyna komentarz nauczyciela:

Wyobraźcie sobie skatepark. Ktoś właśnie zjeżdża po rampie, a Ty wskakujesz przed niego. Co może się stać? Czy to tylko przypadek, czy brak uważności?

Propozycja wyjaśnienia dla uczniów:

Czasem ktoś po prostu nie zauważy innych, takie sytuacje się zdarzają. Dlatego trzeba się nauczyć obserwować, sygnalizować zamiary i dbać

o wspólne bezpieczeństwo. Dlatego musimy się uczyć przewidywać skutki tego, co robimy. Możemy tę umiejętność ćwiczyć.

Ćwiczenie „Zanim zaczniesz - pomyśl!”

Wykorzystaj slajd „Jak zapobiegać urazom” z prezentacji.

Praca w grupach:

Jeśli nie zrobiłeś tego na początku zajęć, podziel klasę na 3-4 osobowe zespoły. Każda grupa losuje lub wybiera jedną z poniższych sytuacji:

1. Bieganie na boisku pełnym dzieci.
2. Wskakiwanie na rampę w skateparku.
3. Korzystanie z urządzenia na siłowni plenerowej, gdy ktoś jeszcze z niego korzysta, ale zrobił przerwę w ćwiczeniach.

Zadanie dla grup:

Odpowiedzcie na 3 pytania:

- Co należy zrobić zanim zaczniesz?
- Co może się stać, jeśli tego nie zrobisz?
- Jak możesz dać znać innym, co planujesz?

Podsumowanie:

Grupy przedstawiają swoje rozwiązania w formie hasła lub krótkiej scenki.

Podkreśl:

- Sport to zabawa, ale także odpowiedzialność.
- Bezpieczeństwo nie psuje zabawy, ono sprawia, że jest jeszcze lepsza.
- Każdy ma wpływ na to, czy innym też będzie bezpiecznie i przyjemnie.

Ćwiczenie „Co robisz, gdy widzisz wypadek?”

Komentarz otwierający nauczyciela:

Czasem, mimo zasad i ostrożności, dochodzi do wypadków. Co wtedy? Co

możesz zrobić, żeby pomóc? Wyobraźcie sobie, że jesteście świadkami takiego wypadku. Ktoś się przewrócił na rowerze, ktoś inny skaleczył się na placu zabaw albo ktoś nagle upadł i nie może się podnieść. Co jest najważniejsze, co powinniście zrobić jako pierwsze? [Zachęć uczniów do krótkich odpowiedzi]

Wyświetl slajd „Trzy kroki pierwszej pomocy” z prezentacji oraz użyj ponownie pierwszej karty pracy, którą uczniowie uzupełniali przy „Złotej Piątce MultiBezpieczeństwa”. W okręgach mogą narysować symbole, które pomogą im zapamiętać trzy kroki.

Nauczyciel tłumaczy i pokazuje:

Krok 1: Sprawdź bezpieczeństwo: upewnij się, że miejsce wypadku jest bezpieczne dla Ciebie i poszkodowanego (np. nie ma ruchu samochodów, nie ma niebezpiecznych przedmiotów).

Krok 2: Oceń stan poszkodowanego, zapytaj: „Czy wszystko w porządku? Jak się czujesz?” Sprawdź, czy oddycha i reaguje.

Krok 3: Wezwij pomoc : jeśli sytuacja jest poważna, zadzwoń po dorosłego i służby ratunkowe (numer 112 lub 999).

Symulacja zdarzeń

Ćwiczenie przeprowadzamy w grupach po 3-4 osoby. Jedna osoba z grupy udaje poszkodowanego, np. przewróconego na rowerze lub skaleczonego. Pozostali uczestnicy mają przejść przez trzy kroki:

- Sprawdzają miejsce zdarzenia i tłumaczą dlaczego ich zdaniem jest bezpieczne lub niebezpieczne oraz wyjaśniają, jak w takim miejscu należy się zachować.
- Pytają poszkodowanego: „Co się stało? Czy boli?” oraz oceniają jego stan. Oceniają czy mogą poruszyć poszkodowanego, czy nie powinni go ruszać.
- Wspólnie wskazują jedną osobę, która ma „zadzwonić po pomoc”, ta osoba udaje, że wykonuje telefon i przekazuje informacje o zdarzeniu, miejscu zdarzenia, stanie poszkodowanego i czeka na dalsze instrukcje.

Nauczyciel obserwuje i ewentualnie pomaga, podpowiadając prawidłowe zachowanie.

Podsumowanie nauczyciela na zakończenie lekcji:

Pamiętajcie, że sport i ruch to świetna zabawa, ale tylko wtedy, gdy dbamy o swoje bezpieczeństwo i szanujemy innych. Złota Piątka MultiBezpieczeństwa to nie tylko zasady - to nasza codzienna ochrona, która pozwala cieszyć się aktywnością bez bólu i wypadków. Słuchajcie swojego ciała, bądźcie uważni i pomagajcie sobie nawzajem. Bo prawdziwa siła to bezpieczeństwo i odpowiedzialność!

Autorką scenariusza jest Ilona Gregorczyk