

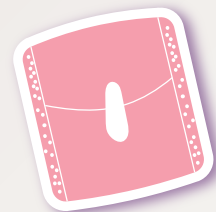
KONSPEKT LEKCJI

Podróż do Ciała: Misja Dorastanie

Klasa: 4 szkoły podstawowej

Czas trwania: 45 minut

Forma: Interaktywna lekcja narracyjna z elementami storytellingu gry edukacyjnej i pracy w grupach



Cele lekcji:

Wiedza:

-  Uczeń rozumie, czym jest dojrzewanie i zna jego pierwsze objawy.
-  Wie, czym jest miesiączka – jako naturalny proces biologiczny.
-  Zna podstawowe środki higieny menstruacyjnej.



Umiejętności:

-  Potrafi nazwać emocje związane ze zmianami w ciele.
-  Umie wspierać rówieśników niezależnie od płci.
-  Potrafi w bezpieczny sposób zapytać o rzeczy, których nie rozumie.



Postawy:

-  Kształtowanie akceptacji wobec naturalnych różnic w rozwoju.
-  Budowanie empatii wobec doświadczeń innych.
-  Wzmacnianie pozytywnego obrazu własnego ciała.



Przebieg lekcji:

1

Rozgrzewka: List z przyszłości

Nauczyciel pokazuje zapieczętowaną „Kopertę z przyszłości” z napisem:

Misja: Pomóż Ciału przygotować się do dojrzewania. Czeką Cię niezwykła podróż. Wybierz swoją rolę: Serce, Głowa, Brzuch, Skóra. Tylko razem możecie ukończyć misję!

Uczniowie losują lub wybierają role (4 grupy):

Serce – emocje i uczucia

Głowa – wiedza i ciekawość

Brzuch – dojrzewanie i zmiany biologiczne

Skóra – wygląd zewnętrzny, reakcje ciała



10 MIN

SAMOPRZYLEPNE
KARTECZKI

2

CZĘŚĆ GŁÓWNA: Interaktywna gra narracyjna

Każda grupa otrzymuje **Kartę Wyzwań Ciała**, która zawiera mini-sytuację, pytania oraz proste zadanie. Grupy po kolei prezentują odpowiedzi i wykonują zadania, a nauczyciel pełni rolę **Mistrza Misji**.

Grupa SERCE – Wyzwanie Emocji

Sytuacja: „Zosia dostała pierwszej miesiączki w szkole. Była zaskoczona, przestraszona. Co mogłaby czuć? Jak możesz jej pomóc?”

Zadanie: Ułóż 3 zdania wsparcia dla Zosi. Wybierz jedno i powiedz głośno.

Grupa GŁOWA – Wyzwanie Wiedzy

Sytuacja: „Ktoś mówi: ‘Chłopcy nie muszą się uczyć o miesiączce’. Co o tym sądzicie?”

Zadanie: Przygotujcie 3 argumenty, dlaczego to nieprawda. Odpowiedzcie jako „Głowa Misji”.



25 MIN

Przebieg lekcji:

Grupa BRZUCH – Wyzwanie Biologii

Sytuacja: „Twoje ciało się zmienia – włosy pod pachami, głos się obniża, pojawia się miesiączka. Czy to coś złego?”

Zadanie: Narysujcie na schemacie sylwetki zaznaczone zmiany i nazwijcie je (nauczyciel udostępnia planszę).

Grupa SKÓRA – Wyzwanie Ciała

Sytuacja: „Po WF-ie Zosia ma podpaskę w plecaku. Boi się, że ktoś zobaczy. *
Co można powiedzieć klasie, żeby czuła się bezpiecznie?”

Zadanie: Stwórzcie klasowe hasło wspierające: np. „Wspieramy się – zawsze!” lub „Ciało to nie wstyd!”.

SAMOPRZYLEPNE
KARTECZKI

!

BONUS: Tajna Karta Bella

Na końcu nauczyciel rozdaje Tajną Kartę Bella – miniporadnik z pierwszej edycji programu **#OkresNoStres**.

3

PODSUMOWANIE: Tablica Mocy

10 MIN

Nauczyciel zawiesza plakat: „**Ciało się zmienia – Ty jesteś OK!**”

Uczniowie dopisują na kolorowych karteczkach odpowiedzi:

- „Co wiem teraz więcej niż przed lekcją?”
- „Z czym czuję się pewniej?”
- „Co powiem koledze lub koleżance, gdy będą się wstydzić zmian w ciele?”

