

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 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 (film, 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 przygotowaną w przewodniku MultiBezpieczeństwo, który pobierzesz ze strony www.multibezpieczenstwo.pl.
2. Przygotuj potrzebne materiały zgodnie ze spisem.
3. Przyklej na podłodze taśmę malarską ze skalą od 0 do 100%.
4. Stwórz wyspy z ławek i krzeseł do pracy w grupach 4-5 osobowych.

Spis materiałów

1. Do prezentacji na zajęciach:
 - prezentacja multimedialna do pobrania ze strony internetowej www.multibezpieczenstwo.pl
 - Karta z objawami skażenia wody pod adresem do pobrania ze strony internetowej www.multibezpieczenstwo.pl
2. Do wydruku (materiały do pobrania ze strony internetowej www.multibezpieczenstwo.pl):
 - karta pracy - Koło ratunkowe - po jednej na grup
 - zadania do doświadczenia „Skala wpływu”
 - karta pracy - graficzna notatka - dla każdego ucznia
 - obrazki/symbole lub plansze „Mini-wizualizacja – 4 fazy tonięcia”
 - krótki opis/instrukcję scenki dla uczniów „Scenki na sucho”
3. Do zgromadzenia:
 - taśma malarska
 - długopisy, mazaki
 - projektor
 - głośniki
 - komputer

Na zajęciach

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 taśmy. Następnie odczytuj zdania 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.

Podsumuj zadanie rozmową z uczniami. Zaproś ich do zajęcia miejsc w grupach. 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, by 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 — 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: „Zagrożenia 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 — 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, rzeka może nas porwać nurtem, a jezioro zaskoczyć nagłym urwaniem się dna. Nie mówię tego, żeby straszyć — tylko po to, żebyście wiedzieli jak się zachować.

Rozmowa kierowana: Różne miejsca – różne warunki

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

Pytania pomocnicze 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 wodne wydają się podobne, każdy z nich ma swoje unikalne cechy, które wpływają na bezpieczeństwo podczas kąpieli czy zabawy w wodzie.

1. Morze – nieprzewidywalne siły natury

Morze może wyglądać spokojnie, ale kryje 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 równolegle do linii brzegowej, aż wydostaniemy się z prądu, a następnie dopiero wtedy kierować się do brzegu.

2. Jezioro – spokojne, ale zdradliwe

Jezioro wydaje się bezpieczne, ponieważ często nie ma fal i wygląda na spokojne. Tymczasem czyha w nim wiele zagrożeń. Jednym z nich jest nagła zmiana głębokości, czyli tzw. „zerwanie dna”. Osoba wchodzi do wody, a po kilku krokach grunt niespodziewanie się kończy – może wtedy stracić równowagę i wpaść pod wodę.

Innym niebezpieczeństwem są zimne prądy występujące w głębszych partiach jeziora. Skok do takiej zimnej wody może wywołać szok termiczny – gwałtowne skurcze mięśni, które uniemożliwiają pływanie. Dodatkowo w jeziorach znajdują się zarośla, zatopione gałęzie i korzenie. Można się w nie zaplątać, co bywa śmiertelnie niebezpieczne, zwłaszcza jeśli ktoś spanikuje.

3. 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, by 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 może porwać człowieka. Nie zawsze widać go na pierwszy rzut oka. Oprócz tego w rzekach znajdują się 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

„Jak rozpoznać zagrożenie i jak reagować” – Utonięcie i utonięcie wtórne

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

Nawiąż do wcześniejszego ćwiczenia ze „Skalą wpływu” i do pytania:

1. Czy miejsce, które dobrze znacie, zawsze jest bezpieczne?
Zadaj klasie dodatkowe pytanie:
2. Co może się zdarzyć, jeśli ktoś wejdzie do wody i nagle traci grunt pod nogami?
3. Czy zawsze wtedy widać, że potrzebuje pomocy?

Lub możesz wykonać doświadczenie:

Poproś uczniów o absolutną ciszę. Włącz krótkie nagranie przedstawiające osobę wchodzącą do wody i tonącą (bez krzyków).

Pokaz wideo/animacji (3 minut)

Cel: Rozróżnienie między mitem a rzeczywistością.

Pokaż (z pomocą projektora i głośników):

- Krótki fragment filmu fabularnego z „filmowym” tonięciem.
- Następnie – animację lub infografikę pokazującą rzeczywiste objawy tonięcia:
 - brak krzyku,
 - głowa blisko powierzchni,
 - nieruchome, pionowe ułożenie ciała,
 - chaotyczne ruchy rąk.
- Zadaj pytanie po filmie:
 - Co usłyszeliście?
 - Czy bylibyście w stanie zareagować, nie widząc osoby?

Komentarz nauczyciela

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

Cztery fazy tonięcia – mini-wizualizacja (4 minuty)

Przedstaw 4 fazy tonięcia w prostym, obrazowym języku. Możesz mówić lub przeczytać z przygotowanego opisu, jednocześnie pokazując dzieciom obrazki/symbole, numery alarmowe. Prezentacja po animacji. *Przypomnijcie sobie, jak to jest, kiedy zakrztusicie się wodą. Nie możecie oddychać, odruchowo próbujecie kaszleć, podpieracie się ręką. A teraz wyobraźcie sobie, że jesteście w wodzie – i nie ma gdzie się podeprzeć. Chwila ciszy – refleksja. Zachęć dzieci, by to poczuły i zapamiętały – to pomaga zrozumieć, dlaczego tak łatwo przeoczyć tonącego.*

Komentarz nauczyciela (przykładowy):

„Ile czasu potrzeba, żeby ktoś przestał oddychać pod wodą?”

Prawidłowa odpowiedź: **3–6 minut**. Podkreśl: to wystarczająco dużo czasu, by 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 przeciętna faza tonięcia. To krótko i długo jednocześnie. Zależy, co robimy w tym czasie.

Karta pracy – Koło ratunkowe – Piramida pomocy (3 minuty)

Rozdaj przygotowaną kartę pracy każdemu uczniowi. Uczniowie samodzielnie uzupełniają schemat:

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

Komentarz nauczyciela

Wasz głos to pierwsza linia ratunku. Ale nie wskakujcie sami do wody! Pomagamy z brzegu!

Scenka – na sucho (2 minuty)

W parach: jedna osoba udaje tonącego, druga – reaguje: woła pomoc, opisuje sytuację. Wykorzystaj naklejoną na początku zajęć taśmę malarską, która będzie symbolizowała linię brzegową i wodę. Osoba tonąca zapiera się i nie daje przeciągnąć 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!

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, chlupiecie, ktoś przypadkiem połyka trochę wody. Po dwóch dniach zaczyna się ból brzucha, gorączka, może biegunka. Co się stało? To właśnie problem, o którym dziś porozmawiamy – **zanieczyszczenia w wodzie**, które mogą być **niewidoczne, ale 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 wskakuje 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**

musimy. Woda mętna, dziwny zapach, plamy na powierzchni, piekące oczy – to **sygnały, żeby się wycofać i powiadomić dorosłych.**

Zwróciliście też uwagę na coś bardzo ważnego – **nasze decyzje wpływają na innych.** Jeśli ktoś jest chory, a wejdzie do wody, może zagrozić wszystkim. 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):

Umiejętność pływania nie zagwarantuje Wam bezpieczeństwa nad wodą. Potrzebujecie wiedzieć, kiedy nie wchodzić, jak rozpoznać zagrożenie i jak pomóc. 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