

Program edukacyjny MultiBezpieczeństwo

Scenariusz III

rozgrywki w publicznych przestrzeniach sportowych

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. Wymieniać i wyjaśniać pięć zasad „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

- Prezentacja multimedialna – przedstawienie „Złotej Piątki” i sylwetek z sygnałami ciała.
- Burza mózgów – aktywizacja wiedzy o objawach odwodnienia i sygnałach ostrzegawczych kontuzji.
- Praca w parach i grupach – tworzenie instrukcji bezpieczeństwa, rozwiązywanie sytuacji problemowych.
- Rozmowa kierowana – refleksja nad uważnością i odpowiedzialnością.
- Symulacja sytuacji – odgrywanie scenek pierwszej pomocy i bezpiecznego zachowania.
- Interaktywne uzupełnianie materiałów – praca z sylwetkami ciała i sprzętem sportowym.

Przed zajęciami:

Materiały do pobrania, wydrukowania i zgromadzenia

(materiały dostępne na stronie internetowej www.multibezpieczenstwo.pl)

- Plansza lub plakat „Złota Piątka sportowego MultiBezpieczeństwa” (w dużym formacie lub do wyświetlenia na ekranie).
- Prezentacja multimedialna zawierająca:
 - Slajd z „Złotą Piątką” i opisami zasad.
 - Sylwetkę człowieka do uzupełniania objawów odwodnienia (wersja interaktywna i/lub papierowa do wydruku).
 - Sylwetkę sportowca z widocznymi kontuzjami do interaktywnego pokazu.
 - Slajd z trzema krokami pierwszej pomocy.
- Karty pracy lub arkusze do ćwiczenia „Bezpieczna instrukcja użytkowania sprzętu” – miejsce na wypisanie zasad, zagrożeń, środków ochrony (dla młodszych – format do rysowania komiksu).
- Materiały do symulacji pierwszej pomocy:
- Karty z rolami: poszkodowany, ratownik.

Do zgromadzenia:

- Rzutnik lub tablica multimedialna do wyświetlania prezentacji.
- Flipchart lub tablica do notowania odpowiedzi uczniów.
- Długopisy, kredki, markery do pracy w grupach.
- Bidony z wodą – dla przykładu i przypomnienia o nawadnianiu.
- Przestrzeń do pracy w grupach i do przeprowadzenia symulacji.

Bezpiecznie znaczy z głową – sportowa piątka MultiBezpieczeństwa (20–21 minut)

Komentarz nauczyciela:

Wyobraźcie sobie plac zabaw, boisko, skatepark albo siłownię na świeżym powietrzu. Ruch, energia, śmiech – 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.

Prezentacja: „Złota Piątka sportowego MultiBezpieczeństwa” (5 minut)

Nauczyciel prezentuje slajd z hasłem „Złota Piątka sportowego MultiBezpieczeństwa” i pięcioma zasadami (może być na ekranie, tablicy, plakacie lub w formie planszy). Zatrzymuje się na tym slajdzie przez całą część wypowiedzi, stopniowo omawiając każdą zasadę. Po każdym punkcie angażuje uczniów do krótkiej rozmowy.

1. Zawsze sprawdzaj sprzęt i otoczenie zanim zaczniesz ćwiczyć.

Zanim wskoczysz na rower, hulajnogę, deskorolkę – warto zrobić szybki przegląd. Pytanie 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 pytaniami:

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

2. 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. Pytanie 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?

3. 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. Pytanie 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?

4. 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.

Pytanie do uczniów: Jak czujecie, że jesteście odwodnieni?– Kiedy ostatnio zdarzyło wam się poczuć osłabienie przez słońce? Jak możemy się chronić przed przegrzaniem?

5. Zatrzymaj się, gdy czujesz ból.

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

Pytanie do uczniów: Czy kiedyś zignorowaliście ból i potem było gorzej?– Dlaczego trudno jest zejść z boiska, kiedy jesteśmy w ferworze gry?– Jak inne sygnały wysyła ciało, żeby powiedzieć „stop”?

„Ciało daje sygnały” (7 min)

Praca z prezentacją, burza mózgów, interaktywne uzupełnianie sylwetki człowieka

Nauczyciel prezentuje slajd lub rysunek sylwetki człowieka z nagłówkiem: „**Objawy odwodnienia – jest ich 5! Czy je znasz?**” Dzieci pracują w formie **burzy mózgów** – zgłaszają objawy, które ich zdaniem świadczą o odwodnieniu. Nauczyciel przy poprawnej odpowiedzi klika na kolejny slajd, w którym pojawia się coraz bardziej wypełniona sylwetka.

Komentarz nauczyciela:

Zobaczcie 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 odpowiedzi 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)

Trochę nietypowy objaw, ale 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.

Prezentacja: „Uwaga, kontuzja!” (7 minut)

Prezentacja multimedialna z interaktywnym pokazem sylwetki poszkodowanego sportowca. Każda poprawna odpowiedź ucznia (sygnał ostrzegawczy przed kontuzją) powoduje **kliknięcie/przejście** do nowego slajdu — ukazującego wersję postaci z **coraz mniejszą liczbą urazów** (np. znikają: temblak, plaster, bandaż).

Komentarz nauczyciela:

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!

Slajd początkowy: Sylwetka sportowca z widocznymi urazami:

- temblak na ramieniu
- Plaster na czole
- Zabandażowane kolano
- Plaster na łydce
- Otarcia na ramieniu

Uczniowie podają sygnały ostrzegawcze przed kontuzją. Za każdą trafną odpowiedź – nauczyciel klika i odsłania kolejny slajd (mniej kontuzji).

Sygnały ostrzegawcze przed kontuzją (do odkrycia przez uczniów):

- Sztywność mięśni
- Ból przy pierwszych ruchach
- Dziwne napięcie w ciele (ramię, noga, plecy)
- Utrata równowagi lub koordynacji
- Nagłe zatrzymanie ruchu bez bólu
- Zmiana tętna lub oddechu na początku aktywności

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

Sprzęt sportowy i odpowiedzialność wobec innych użytkowników (20 minut) Ćwiczenie aktywizujące: „Bezpieczna instrukcja użytkowania” (10 minut)

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? Zadanie dla uczniów: Wybierzcie sprzęt, z którego najczęściej korzystacie (np. rower, deskorolka, hulajnoga, siłownia plenerowa) i napiszcie prostą, obrazkową 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 prace 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?

„Widzę Cię – przestrzeń to wspólne miejsce” (3 minuty)

Rozmowa kierowana

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 – i o to chodzi. Trzeba się nauczyć obserwować, sygnalizować zamiary i dbać o wspólne bezpieczeństwo. Wasz mózg dopiero uczy się przewidywać skutki działań – i to normalne, ale możemy ćwiczyć tę umiejętność.

„Zanim zaczniesz – pomyśl!” (5 minut)

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

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 ją umożliwia.

- Każdy ma wpływ na to, czy innym też będzie bezpiecznie i przyjemnie.

Przejdźcie do kolejnej części:

„Czasem, mimo zasad i ostrożności, dochodzi do wypadków. Co wtedy? Co możesz zrobić, żeby pomóc? O tym za chwilę...”

„Co robisz, gdy widzisz wypadek?” (6 minut)

Wyobraźcie sobie, że jesteście świadkami 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 pierwsi? (Zachęć uczniów do krótkich odpowiedzi.)

Wyświetlenie slajdu podzielonego na 3 proste kroki pierwszej pomocy

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 lub służby ratunkowe (numer 112 lub 999).

Symulacja zdarzeń

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

- Sprawdzają miejsce (np. udają, że rozglądają się wokół) — czy jest bezpiecznie?
- Pytają poszkodowanego: „Co się stało? Czy boli?”
- Jeden z nich „dzwoni” po pomoc (może powiedzieć: „Dzwonię po dorosłego/służby ratunkowe!”).

Nauczyciel obserwuje i ewentualnie pomaga, podpowiadając prawidłowe zachowanie.

Podsumowanie nauczyciela na zakończenie lekcji (3 minuty):

Pamiętajcie, że sport i ruch to świetna zabawa, ale tylko wtedy, gdy dbamy o swoje bezpieczeństwo i szanujemy innych. Żłota 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