

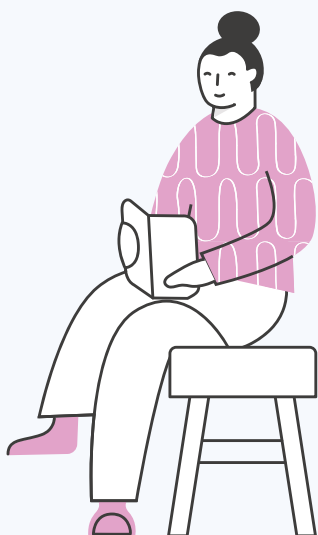


Bezpłatny program zajęć i szkoleń dla szkół podstawowych

„Szkoda życia na hejt” to program skierowany do szkół podstawowych, uczniów klas 6-8, ich rodziców i nauczycieli. Powstał po to, aby dzięki edukacji, warsztatom interaktywnym i materiałom wspierającym zbudować wspólny front przeciwko mowie nienawiści.



Szkoda życia
na HEJT



Plakat antyhejt	3
Konstruktywna krytyka a hejt: lekcja porównawcza	5
Edukacyjna rolka/relacja do mediów społecznościowych	9
Deбата oksfordzka dotycząca hejtu	11
Pudełko na „głaski”	14
Kwadrans doceniania	17
Ogłoszenie z „głaskami”	19
Materiały dodatkowe	21

Witaj!

Materiał, który czytasz, powstał po to, by wspierać Cię w przeciwdziałaniu hejtowi wśród uczniów klas 6–8 szkół podstawowych. To zbiór pomysłów na kreatywne i angażujące lekcje wychowawcze, które pomogą Ci poruszać ten ważny temat z młodzieżą. Możesz swobodnie korzystać z tych propozycji, dostosowując je do potrzeb i specyfiki Twojej klasy lub (jeśli np. jesteś rodzicem i nie uczysz w szkole) młodzieży, z którą będziesz rozmawiać.

Każdy pomysł zawiera szczegółowy opis przebiegu lekcji oraz listę potrzebnych materiałów, co ułatwi Ci przygotowanie zajęć. Pamiętaj, że Twoja rola jako edukatora jest kluczowa w kształtowaniu pozytywnych postaw wśród uczniów.

Te scenariusze możesz też wykorzystać w trakcie innych zajęć z uczniami, w zależności od potrzeb. Może się okazać, że przyda Ci się fragment scenariusza danej lekcji, np. pojedyncze ćwiczenie. Swobodnie z tego korzystaj!

Bądź na bieżąco z działaniami w ramach projektu „Szkoda życia na hejt”. Obserwuj stronę WWW projektu: <https://fundacjaunika.pl/programy/szkoda-zycia-na-hejt>, a także profile Fundacji UNIKA oraz Fundacji Instytut Cyfrowego Obywatelstwa, na których regularnie dzielimy się dodatkowymi materiałami i inspiracjami.

Powodzenia w prowadzeniu zajęć i tworzeniu przestrzeni wolnej od hejtu!

Plakat antyhejt

Uczniowie danej klasy w podgrupach tworzą plakat z pomysłem na akcję przeciwdziałania hejtowi.

Poniższy opis dotyczy plakatu papierowego, ale lekcję można zrealizować także, tworząc plakaty cyfrowe za pomocą odpowiedniego narzędzia (np. programu Canva).

CELE I EFEKTY

Dlaczego warto?

- Aby zwiększyć wiedzę uczniów na temat hejtu i jego negatywnych skutków.
- Aby zachęcić uczniów do aktywnego przeciwdziałania hejtowi w ich środowisku.

Co uczniowie wyniosą z realizacji tego zadania?

- Umiejętność kreatywnego wyrażania idei przeciwdziałania hejtowi.
- Lepsze zrozumienie mechanizmów hejtu i sposobów jego zwalczania.
- Doświadczenie pracy zespołowej nad ważnym społecznym tematem.

Co zyska nauczyciel?

- Lepszy wgląd w to, jak uczniowie postrzegają problem hejtu.
- Materiały (plakaty), które można wykorzystać do dalszej pracy nad tematem.
- Okazję do wzmocnienia pozytywnych relacji w klasie poprzez wspólną, kreatywną pracę.

PRZED LEKCJĄ

- Przygotuj materiały do tworzenia plakatów (lub załóż konto w Canvie, jeśli wybierasz wersję cyfrową).
- Przygotuj krótkie wprowadzenie na temat hejtu i tego, jak mu przeciwdziałać. Możesz wykorzystać dane zamieszczone na końcu tego poradnika, a także aktualne przykłady z mediów lub sytuacje bliskie uczniom.
- Przygotuj się do wyjaśnienia, dlaczego ta lekcja jest ważna.
- Przykładowe argumenty:
 - „Hejt dotyka wielu z nas, nawet jeśli nie zawsze o tym mówimy. Ta lekcja pomoże nam wspólnie znaleźć sposoby, jak sobie z nim radzić”.
 - „Wasza kreatywność może realnie pomóc innym. Plakaty, które stworzycie, mogą zainspirować innych do przeciwdziałania hejtowi”.
 - „To, czego się dziś nauczymy, może pomóc nie tylko w szkole, ale też w całym naszym życiu online”.

WYMAGANE POMOCY I MATERIAŁY

Dla wersji online

- Dostęp do programu (np. Canva).
- Przygotowany plik/makieta do pracy uczniów w wybranym programie.

Dla wersji offline

- Arkusze papieru (A2 lub większe).
- Mazaki, kredki, farby.
- Nożyczki, kleje.
- Magazyny i gazety do wycinania obrazków.

PRZEBIEG LEKCJI

Wprowadzenie

Wyjaśnij uczniom, czym jest hejt i jakie są jego negatywne skutki. Zachęć do aktywnego, kreatywnego udziału w lekcji (użyj argumentów, które sprawdzają się w danej klasie). Przykładowe argumenty:

- „Wasze pomysły mogą naprawdę kogoś w tej klasie zainspirować i pomóc”.
- „To świetna okazja, żeby pokazać, jak kreatywni jesteście i jak potraficie współpracować”.
- „Pomyślcie, co wy chcielibyście usłyszeć, gdybyście doświadczyli hejtu”.

Podział na grupy

Podziel klasę na grupy 4-5 osobowe. Poproś, żeby każda grupa wymyśliła sobie nazwę.

Tworzenie plakatów

Każda grupa tworzy plakat, którego tematyka wpisuje się w przeciwdziałanie hejtowi. Może on dotyczyć ogólnie profilaktyki, ale nie musi – uczniowie mogą wziąć na tapet konkretne zjawisko (np. tworzenie obraźliwych grafik/memów czy hejt, który uprawiają patostreamerzy). W trakcie pracy „podrózuj” po grupach, staraj się im pomóc i coś podpowiedzieć (jeśli tego potrzebują).

Prezentacja

Każda grupa ujawnia swoją nazwę i prezentuje stworzony plakat. Możesz zadawać pytania pomocnicze, np. „Dlaczego wybraliście ten konkretny temat na plakat?”, „Jakie efekty chcecie osiągnąć?”, „Co sprawiło wam największą frajdę?”, „Co było najtrudniejsze?”. Zachęć klasę do wcielenia się w jurorów – pozwól, aby uczniowie także zadawali pytania czy komentowali pracę innych grup.

Podsumowanie

Omów wszystkie pomysły, docień pracę każdej grupy i podkreśl znaczenie wspólnej pracy nad przeciwdziałaniem hejtowi.



Konstruktywna krytyka a hejt: lekcja porównawcza

Uczniowie poznają różnice między konstruktywną krytyką a hejtem, analizując przykłady i tworząc scenariusze ilustrujące te pojęcia.

CELE I EFEKTY

Dlaczego warto?

- Uczniowie nauczą się rozróżniać konstruktywną krytykę i hejt, co jest kluczowe dla ich funkcjonowania online i offline.
- Lekcja rozwija umiejętności komunikacyjne i empatię uczniów.
- Pomaga budować kulturę wzajemnego szacunku i konstruktywnej komunikacji w klasie.

Co uczniowie wyniosą z realizacji tego zadania?

- Umiejętność rozpoznawania i formułowania konstruktywnej krytyki.
- Większą świadomość negatywnych skutków hejtu.
- Praktyczne narzędzia do radzenia sobie z hejtem i udzielania konstruktywnej informacji zwrotnej.

Co zyska nauczyciel?

- Lepsze zrozumienie, jak uczniowie postrzegają krytykę i hejt.
- Narzędzie do promowania pozytywnej komunikacji w klasie.

Okazję do wczesnego wykrywania i rozwiązywania potencjalnych konfliktów w klasie.



PRZED LEKCJĄ

- Przygotuj pustą tabelę z porównaniem konstruktywnej krytyki i hejtu (aby ją narysować na tablicy).
- Zbierz lub wymyśl przykłady z życia codziennego, które ilustrują oba pojęcia. Mogą to być sytuacje ze szkoły, z mediów społecznościowych czy życia celebrytów. W ramach inspiracji zapoznaj się z poniższą tabelą.
- Przygotuj przykładowy scenariusz sytuacji, w której dochodzi do hejtu (patrz poniżej).

Hejt	Konstruktywna krytyka
„Jesteś beznadziejna! Lepiej, żebyś nic więcej nie robiła!”	„Twoje wystąpienie byłoby lepsze, gdybyś bardziej skupiła się na głównym temacie”
Kontekst: kolega z klasy notorycznie spóźnia się na treningi siatkówki. Gdy taka sytuacja powtarza się kolejny raz, chłopak słyszy: „Spieprzaj leniu, nie będziemy z Tobą grać!” Komentarz: ocena osoby jako całości, „ktoś jest leniem i ma „spieprzać”	„Spóźniłeś się na ostatnie 3 treningi. Przez ciebie jest nam bardzo ciężko! Nie wygramy turnieju z takim podejściem. Co się dzieje? Zmień swoje zachowanie! Czy możemy ci jakoś pomóc?” Komentarz: konstruktywna krytyka ocenia fakty (3 spóźnienia) i konkretne zachowanie, a nie sugeruje, że ktoś ogólnie jest beznadziejny. Wyraża także nasze uczucia i wyzwania, które pojawiły się na skutek niepożądanego zachowania. Jednocześnie konstruktywna krytyka nie musi być „pluszowa” czy „cukierkowa” – może być dojrzała i dosadna. Ważne, żeby młodzież to zrozumiała
Kontekst: uczennica wrzuciła swojego pierwszego TikToka, w którym zaprezentowała swoją nową fryzurę (część włosów była pofarbowana na niebiesko) „Ale żenada, totalnie się zbłąźniła. Co za pokemon!” Komentarz: „pokemon” to obraźliwe określenie na kogoś, kto według osoby hejtującej jest przestylizowany lub źle wystylizowany, tj. przypomina wyglądem stwora z serii gier Pokémon. W tym przypadku komentarz zostaje rzucony za plecami koleżanki	„Gośka, według mnie trochę nie wyszedł ci ten TikTok. Chyba trochę za bardzo się przejmowałaś i wyszło lekko nienaturalnie. Może następnym razem ci pomogę i razem spróbujemy zrobić to lepiej?” Komentarz: w tym przypadku osoba tworząca TikToka (Gośka) słyszy opinię wprost od koleżanki z klasy
„Śmierdzisz jak szambo, frajerze”	„Tomek, według mnie i paru innych osób coś jest nie tak z twoją higieną/ zapachem. W czym rzecz? Dobra rada: może zwróć na to bardziej uwagę?”

WYMAGANE POMOCY I MATERIAŁY

- Tablica lub projektor.
- Kartki papieru, długopisy.

PRZEBIEG LEKCJI

Wprowadzenie

Wyjaśnij uczniom, czym jest konstruktywna krytyka i hejt. Pokaż tabelę porównawczą na tablicy lub za pomocą projektora. Pokazuj po jednym wierszu (a nie wszystko naraz). Każdy wiersz omawiaj z klasą.

Dyskusja

Omów tabelę, pytając uczniów o przykłady z życia codziennego, które ilustrują oba podejścia. Przykładowe pytania:

- „Czy ktoś z was doświadczył kiedyś konstruktywnej krytyki? Jak się wtedy czuliście?”
- „Czy ktoś z was był świadkiem hejtu? Jakie były jego skutki dla osoby hejtowanej?”

Ćwiczenie grupowe

Podziel klasę na grupy 4-5 osobowe. Rozdaj każdej grupie kopię poniższego scenariusza:

- W klasie 7b pojawił się nowy uczeń, Marek. Jest nieśmiały i ma problemy z nawiązywaniem kontaktów. Podczas lekcji WF-u, gdy klasa gra w siatkówkę, Marek nie może odbić piłki i jego drużyna przegrywa mecz. Po lekcji Kasia, kapitan drużyny, pisze na klasowym czacie: „Dzięki, Marek, przez Ciebie przegraliśmy. Wracaj do podstawówki!”. Tomek, kolega Kasi, dodaje: „Ha, ha, totalne beztalencie, debil!”. Ania, widząc te komentarze, czuje się nieswojo, ale nic nie pisze. Michał chce stanąć w obronie Marka, jednak boi się, że sam zostanie zaatakowany. Następnego dnia w szkole wszyscy rozmawiają o wpadce Marka, a on czuje się coraz gorzej”.
- Poproś grupy, aby: a) przygotowały dwie wersje rozwoju tego zdarzenia: jedną, w której hejt eskaluje, i drugą, w której sytuacja jest rozwiązana konstruktywnie; b) zastanowiły się, jak każda z postaci mogłaby zareagować inaczej (używając konstruktywnej krytyki), aby zapobiec hejtowi lub go zatrzymać. Daj grupom 15-20 minut na pracę, a następnie poproś o prezentację ich pomysłów na forum klasy.

Prezentacja scenariuszy

Każda grupa przedstawia swoje scenariusze przed klasą. Po każdej prezentacji omówcie wspólnie, co było pozytywne w konstruktywnej krytyce i negatywne w hejcie. Przykładowe pytania:

- „Jakie były różnice w emocjach osób krytykowanych w obu scenariuszach?”
- „Która forma krytyki była bardziej skuteczna i dlaczego?”

Podsumowanie

Wspólnie z uczniami wypiszcie na tablicy zalety konstruktywnej krytyki i wady hejtu. Omówcie, dlaczego warto stosować konstruktywną krytykę na co dzień. Możesz zadać pytania:

- „Jak możemy zachęcać innych do konstruktywnej krytyki?”
- „Jakie działania możemy podjąć, aby przeciwdziałać hejtowi w naszej klasie i szkole?”

Zadanie domowe

- Poproś uczniów, aby przez tydzień obserwowali swoje otoczenie pod kątem języka, jakiego używają poszczególne osoby, gdy zwracają sobie na coś uwagę. Jak druga strona reaguje na taką krytykę?
- Na następnej lekcji omówcie ich obserwacje, przemyślenia i wnioski.

UWAGA: podczas zajęć uczniowie mogą komentować, że prezentowane przykłady konstruktywnej krytyki są nienaturalne czy śmieszne. Wówczas poszukajcie wspólnie przykładów krytyki, która taka nie jest – zachęć uczniów do przedstawienia własnych propozycji. Uświadom, że nie chodzi tutaj o to, żeby zawsze mówić w wyważony, superpoprawny sposób – ale o to, żeby zmieniać sposób komunikacji i zwracać uwagę na emocje innych.

KONSTRUKTYWNA KRYTYKA I HEJT

- TABELA PORÓWNAWCZA

Hejt	Konstruktywna krytyka
Koncentruje się na osobie	Koncentruje się na „problemie”
Komunikat „ty” („cały jesteś do niczego”), np. „Ty zawsze się lenisz”, „Ty debilu”, „Wyglądasz jak pokemon” (możesz podać też własne przykłady – być może z życia szkoły, w zależności od atmosfery w klasie i relacji z nią)	Komunikat „ja” („mam ci coś do przekazania”), np. „Według mnie tę relację mogłaś nagrać lepiej, niekorzystnie na niej wypadłaś, stać cię na więcej. Następnym razem chętnie ci pomogę” czy „W ciągu ostatniego miesiąca 2 razy nie przyszedłeś na trening, proszę, zrób coś z tym! Co się dzieje, potrzebujesz czegoś? Drużyna na tym cierpi, jest nam teraz ciężko” czy „Jeśli mogę zwrócić ci na coś uwagę, to twój oddech jest zazwyczaj nieprzyjemny. Sprawdź to, może idź do specjalisty, bo innym osobom pewnie też to przeszkadza – just sayin’”
Ocenia osobę jako całość („Jesteś patusiem”)	Ocenia konkretne zachowanie i pokazuje stosunek do niego („Irytuje mnie, że dość często się spóźniasz”)
Niszczy	Pomaga (konstruktywna → konstruować → budować, tworzyć)
Jest ogólnikowy	Jest konkretna
Wyraża brak szacunku/złość/nienawiść	Wyraża szacunek
Atakuje i obniża samoocenę	Proponuje rozwiązania
Jest nieasertywny	Jest asertywna

Edukacyjna rolka/relacja do mediów społecznościowych

Uczniowie danej klasy w podgrupach tworzą rolkę/relację – krótką scenkę i wideo dotyczące konstruktywnej krytyki.

Sugestia: zorganizuj tę lekcję jako następną po lekcji dotyczącej różnic pomiędzy hejtem a konstruktywną krytyką (więcej: patrz scenariusz „Konstruktywna krytyka a hejt: lekcja porównawcza” w tym materiale).

CELE I EFEKTY

Dlaczego warto?

- Uczniowie uczą się wykorzystywać media społecznościowe do dobrych celów.
- Lekcja rozwija kreatywność i umiejętności tworzenia treści cyfrowych.
- Pomaga zrozumieć, jak przeciwdziałać hejtowi w środowisku online.

Co uczniowie wyniosą z realizacji tego zadania?

- Większą świadomość wpływu treści online na innych użytkowników.
- Praktyczne doświadczenie w przekształcaniu negatywnych komunikatów w konstruktywne.
- Umiejętność tworzenia pozytywnych, edukacyjnych treści do mediów społecznościowych.

Co zyska nauczyciel?

- Lepsze zrozumienie, jak uczniowie postrzegają media społecznościowe i jak ich używają.
- Materiały (rolki/relacje), które można wykorzystać do dalszej edukacji antyhejterskiej.
- Okazję do promowania pozytywnego wykorzystania technologii w edukacji.

PRZED LEKCJĄ

- Przygotuj krótką informację/notatkę o różnicach między konstruktywną krytyką a hejtem w mediach społecznościowych (pomocze Ci scenariusz „Konstruktywna krytyka a hejt: lekcja porównawcza” w tym materiale).
- Zbierz przykłady pozytywnych kampanii społecznych w mediach społecznościowych, np. „Szkoda życia na hejt”, „HejtOFF” czy „#OgarnijHejt”.
- Opcjonalnie: upewnij się, że masz dostęp do sprzętu do nagrywania (smartfony uczniów lub szkolny sprzęt).
- Przygotuj listę przykładowych hejterskich zdań do wykorzystania w ćwiczeniu (patrz punkt 3 przebiegu lekcji).

WYMAGANE POMOCY I MATERIAŁY

- Kartki papieru, długopisy.
- Smartfony do nagrywania (jeśli są dostępne i dozwolone w danej szkole).
- Opcjonalnie: projektor do prezentacji nagrań.

PRZEBIEG LEKCJI

- Rozpocznij od krótkiej dyskusji o mediach społecznościowych. Zapytaj uczniów:
 - „Których platform społecznościowych najczęściej używacie?”
 - „Czy spotykacie się tam z hejtem? Jak często?”
- Pokaż przykłady pozytywnych kampanii społecznościowych przeciwko hejtowni. Możesz zaprezentować stronę WWW kampanii „Szkoda życia na hejt” oraz materiały wideo na YouTube:
 - „SARA JAMES, IGO, LOCZNIKI – Szkoda życia na hejt (spot reklamowy UNIQA) 45”
 - „OGARNIJ HEJT Kampania Społeczna Instytut Lema”
- Wyjaśnij cel lekcji: stworzenie własnej edukacyjnej rolki/relacji promującej postawy, które wspierać będą walkę z hejtem.
- Podział na grupy: podziel klasę na grupy 4-5 osobowe. Poproś, żeby każda grupa wymyśliła sobie nazwę.
- Tworzenie pomysłów: każda grupa wymyśla i zapisuje scenariusz rolki/relacji (np. na Instagram) promującej konstruktywną krytykę zamiast hejtu. Grupy ćwiczą także odegranie scenek przed klasą. Zachęć do tego, aby w scenie wystąpiły wszystkie osoby z danej grupy. Przykładowe hejterskie zdania do przekształcenia w konstruktywną krytykę podajemy niżej. Możesz je wykorzystać do tego, aby pokazać kierunek, ale uczniowie na pewno wpadną na takie, które odpowiadają realiom ich języka i szkoły:
 - „Ale masz tragiczne buty, wyglądasz jak klaun!”
 - „Znowu dostałeś dwóję? Jesteś beznadziejny, go home!”
 - „Twój rysunek wygląda jak bazgroły przedszkolaka, spadaj!”
 - „Nie umiesz śpiewać, przestań się ośmieszać! Żałosne...”
 - „Kto cię tak obciął? Wyglądasz jak pokemon!”
- Zadaniem grup jest wymyślenie, jak przekształcić te negatywne komunikaty w konstruktywną krytykę i stworzyć wokół tego edukacyjną rolę/relację.
- Wystąpienia: każda grupa odgrywa swoją scenkę przed klasą. Dodatkowo możesz poprosić 2 osoby z różnych grup, aby nagrały występy tak, jak finalnie taka rolka/relacja może wyglądać. Po wystąpieniu możesz zadać pytania pomocnicze, np. „Dlaczego zdecydowaliście się na taką scenkę?”, „Jakie efekty chcecie osiągnąć?”, „Co sprawiło wam największą frajdę?”, „Co było najtrudniejsze?”. Zachęć klasę do wcielenia się w jurorów – pozwól, aby uczniowie także zadawali pytania czy komentowali pracę innych grup.
- Podsumowanie: omów prezentacje, docerń każdą z grup i podkreśl, jak ważne jest promowanie pozytywnych postaw w mediach społecznościowych.
- Na zakończenie lekcji (lub jakiś czas po niej – jako przypomnienie) wyświetl wszystkie nagrania. Omówcie jeszcze raz wnioski z tych zajęć i zastanówcie się nad innymi pomysłami na walkę z hejtem (np. kampania społeczna, akcja influencerów, grono ambasadorów mowy bez nienawiści).

Alternatywna wersja lekcji: jeśli chcesz, możesz także zastosować inny wariant tej lekcji – nie orientować uczniów na propagowanie konstruktywnej krytyki zamiast hejtu, ale zwyczajnie poprosić ich o kampanię promującą postawy/zachowania ukierunkowane na walkę z hejtem i... dać się zaskoczyć ich kreatywności!

Debata oksfordzka dotycząca hejtu

(dla klasy 8)

Uczniowie uczestniczą w debacie oksfordzkiej na temat hejtu, ucząc się sztuki argumentacji i rozwijając umiejętność krytycznego myślenia oraz debaty.

To trudniejszy format lekcji, ale bardzo satysfakcjonujący – niczym „taśma profesjonalna”. Dlatego rekomendujemy stosowanie tego scenariusza w klasie 8 lub w przypadku starszej młodzieży.

O DEBACIE

Debata oksfordzka jest formą dyskusji, która swoją nazwę zawdzięcza Uniwersytetowi Oksfordzkiemu, gdzie została opracowana, a spopularyzowano ją w XIX wieku. Jej celem jest rozwijanie umiejętności argumentacji, krytycznego myślenia i publicznego przemawiania wśród studentów i uczniów. W debacie oksfordzkiej uczestniczą dwie drużyny: propozycja i opozycja, które bronią przeciwstawnych stanowisk na zadany temat.

Każda drużyna składa się zazwyczaj z grupy mówców prezentujących swoje argumenty w ściśle określonym porządku i czasie. Istotną cechą debaty oksfordzkiej jest to, że uczestnicy mogą być przydzieleni do obrony stanowiska, z którym osobiście się nie zgadzają. To zmusza ich do spojrzenia na problem z różnych perspektyw. Po zakończeniu prezentacji argumentów przez obie strony publiczność ma możliwość zadawania pytań, a następnie odbywa się głosowanie, które wyłania zwycięzcę debaty.

Zasady

- Każda strona ma określony czas na przedstawienie swoich argumentów.
- Przeciwnicy mają czas na odpowiedź (po każdej rundzie argumentacji).
- Po zakończeniu debaty następuje sesja pytań i odpowiedzi oraz głosowanie, które wyłania zwycięzcę.



CELE I EFEKTY

Dlaczego warto?

- Lekcja pomaga zrozumieć złożoność problemu hejtu, pokazując różne perspektywy.
- Uczniowie rozwijają umiejętności krytycznego myślenia i argumentacji.
- Uczy szacunku dla odmiennych opinii i kultury dyskusji.

Co uczniowie wyniosą z realizacji tego zadania?

- Zdolność do analizy problemu hejtu z różnych punktów widzenia.
- Umiejętność formułowania i prezentowania argumentów w sposób logiczny i przekonujący.
- Doświadczenie w publicznym przemawianiu i radzeniu sobie ze stresem.

Co zyska nauczyciel?

- Głębszy wgląd w to, jak uczniowie postrzegają problem hejtu.
- Narzędzie do rozwijania umiejętności komunikacyjnych i krytycznego myślenia uczniów.
- Okazję do obserwacji, jak uczniowie radzą sobie z trudnymi tematami i presją.

PRZED LEKCJĄ

- Zapoznaj się dokładnie z zasadami debaty oksfordzkiej i przygotuj ich uproszczoną wersję dla uczniów (opis powyżej, we wstępie).
- Wybierz temat debaty związany z hejtem, dostosowany do poziomu i zainteresowań klasy (przykłady niżej w sekcji „Przebieg lekcji”).
- Przygotuj materiały informacyjne o hejcie, które mogą pomóc uczniom w zebraniu argumentów.
- Zaplanuj układ sali, aby umożliwić przeprowadzenie debaty (np. ustawienie krzeseł dla drużyn naprzeciwko siebie).
- Przygotuj kartki do głosowania dla publiczności (do głosowania na koniec debaty).

PRZEBIEG LEKCJI

Wprowadzenie do debaty oksfordzkiej

Wyjaśnij uczniom, czym ona jest, jaką ma strukturę i jakie są jej cele.

Przygotowanie do debaty

- Wybór tematu: nauczyciel wybiera temat związany z hejtem, np.:
 - „Czy anonimowość w internecie powinna być ograniczona, aby zapobiec hejtowi?”.
 - „Czy szkoły powinny wprowadzić surowsze kary za hejtowanie innych uczniów?”.

- „Czy platformy społecznościowe są odpowiedzialne za treści publikowane przez użytkowników?”.
- „Czy platformy społecznościowe robią wystarczająco dużo, aby zapobiegać hejtowi – i to ludzie są problemem?”.
- Podział na grupy: podziel uczniów na 2 grupy – propozycję (za tezę) i opozycję (przeciw tezie). W każdej grupie wybierzcie lidera i mówców.

Przygotowanie argumentów

- Czas na przygotowanie: daj grupom 20-30 minut na przygotowanie (zapisanie) argumentów i zaplanowanie swoich wypowiedzi. Każdy mówca powinien mieć jasno określoną rolę i argumenty do przedstawienia. „Odwiędzaj” grupy podczas pracy, starając się je wspierać, inspirować, zachęcać, motywować.
- Role w grupach:
 - **Lider:** otwiera debatę i podsumowuje argumenty swojej strony.
 - **Mówcy:** prezentują poszczególne argumenty, odpowiadają na zarzuty strony przeciwnej.
 - **Researcher:** dostarcza dodatkowych informacji i danych na poparcie argumentów (może to być dodatkowa rola w grupie). Researcher może korzystać ze smartfona z internetem.

Przebieg debaty

- **Otwarcie debaty:** lider propozycji przedstawia tezę i ogólny zarys argumentów swojej grupy (3 minuty). Lider opozycji odpowiada, przedstawiając stanowisko swojej grupy (3 minuty).
- **Rundy argumentacyjne:** mówcy propozycji i opozycji na przemian przedstawiają swoje argumenty (każdy mówca po 2-3 minuty). Po każdej rundzie mówcy strony przeciwnej mają 1-2 minuty na odpowiedź.
- **Podsumowanie:** liderzy obu grup podsumowują argumenty swoich zespołów, starając się przekonać publiczność do swojego stanowiska (każdy lider po 2-3 minuty).

Dyskusja i głosowanie

- **Otwarcie dyskusji:** po zakończeniu debaty otwórz dyskusję dla całej klasy, umożliwiając zadawanie pytań obu stronom (10-15 minut).
- **Głosowanie:** na koniec przeprowadź głosowanie, aby uczniowie mogli ocenić, która strona ich zdaniem lepiej przedstawiła swoje argumenty. Głosowanie może się odbyć za pomocą kartek lub podniesienia ręki.

Podsumowanie

- **Omówienie debaty:** omów debatę, zwracając uwagę na mocne argumenty obu grup i wskazując obszary do poprawy. Przykładowe pytania do omówienia:
 - „Które argumenty były najbardziej przekonujące i dlaczego?”.
 - „Jakie umiejętności rozwija debata?”.
 - „Jakie emocje towarzyszyły wam podczas debaty?”.
- Znaczenie umiejętności argumentacji: podkreśl, jak ważne jest umiejętne prowadzenie dyskusji i krytycznego myślenia w kontekście przeciwdziałania hejtowi.
- **Nie bój się skomentować wyniku debaty – pamiętaj, że może on mijać się z faktami czy normą w internecie.**

Debata oksfordzka to świetny sposób na rozwijanie umiejętności argumentacyjnych uczniów i zwiększanie ich wiedzy na temat skutków hejtu.

Pudełko na „głaski”

Uczniowie klas 6-8 wykonują pudełko na „głaski” – miejsce na pozytywne wiadomości, które będą czytane raz w miesiącu.

Termin „głaski”, tj. informacje doceniające, pochodzi z książki Głaskologia. Faktyczne reguły motywowania i rozumienia motywacji autorstwa Miłosza Brzezińskiego.

Zachęcamy do zapoznania się: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/198919/glaskologia-faktyczne-reguly-motywowania-i-rozumienia-motywacji>.

CELE I EFEKTY

Dlaczego warto?

- Uczniowie uczą się doceniać pozytywne cechy i zachowania innych.
- Lekcja buduje pozytywną atmosferę w klasie i wzmacnia relacje między uczniami.
- Pomaga przeciwdziałać hejtowi poprzez promowanie kultury wzajemnego szacunku i życzliwości.

Co zyska nauczyciel?

- Narzędzie do budowania pozytywnej atmosfery w klasie.
- Lepszy wgląd w relacje między uczniami i ich wzajemne postrzeganie.
- Możliwość regularnego wzmacniania pozytywnych zachowań uczniów.

Co uczniowie wyniosą z realizacji tego zadania?

- Umiejętność formułowania pozytywnych, konstruktywnych komunikatów.
- Większą świadomość wpływu pozytywnych słów na innych.
- Doświadczenie radości z dawania i otrzymywania pozytywnej informacji zwrotnej.

PRZED LEKCJĄ

- Przygotuj pudełko lub materiały do jego wykonania (np. duże pudełko kartonowe, kolorowy papier do oklejenia).
- Przygotuj kolorowe karteczki do pisania „głasków”.
- Zastanów się nad wprowadzeniem, które wyjaśni uczniom ideę „głasków” i ich znaczenie w przeciwdziałaniu hejtowi.
- Zaplanuj, jak często będziecie czytać „głaski” (np. raz w tygodniu lub raz w miesiącu na godzinie wychowawczej).
- Przygotuj kilka przykładów „głasków”, aby zainspirować uczniów (przykłady niżej w sekcji „Przebieg lekcji”, możesz też dodać własne).

WYMAGANE POMOCY I MATERIAŁY

- Pudełko (np. kartonowe) lub kartony do stworzenia pudełka + taśma klejąca.
- Kolorowy papier, mazaki, nożyczki, klej.
- Kolorowe magazyny do wycinania obrazków.
- Karteczki papieru.

PRZEBIEG LEKCJI

- Wprowadzenie: omów ideę „głasków” (czyli pozytywnych wiadomości) i ich wpływ na atmosferę w klasie. Wyjaśnij, że celem jest wzmacnianie pozytywnych relacji i docenianie siebie nawzajem. Wyłutacz, dlaczego są zdrową przeciwwagą dla hejtu.

Tworzenie pudełka

- Razem z uczniami stwórzcie pudełko lub użyjcie gotowego. Docelowo ma ono przypominać dużą urnę na głosy. Udekorujcie pudełko, które będzie służyło jako skrzynka na „głaski” – wykorzystajcie kolorowe magazyny, mazaki, papier kolorowy i inne pomoce. Zachęć do kreatywności i zaangażowania każdego ucznia.
- W przypadku mniejszych klas: razem z uczniami stwórzcie pudełko lub użyjcie gotowego. Udekorujcie je wspólnie.
- W przypadku większych klas (np. 30 osób): podziel uczniów na mniejsze grupy (5-6 osób). Każda grupa może być odpowiedzialna za inny element pudełka (np. jedna grupa ozdabia wieko, inna – boki, jeszcze inna przygotowuje napis).

Ustalenie zasad

- Wspólnie z uczniami wyznaczcie zasady korzystania z pudełka. Podkreśl, że „głaski” wrzucane do pudełka mają być szczere, pozytywne i bez sarkazmu. Wyjaśnij, że jeśli pojawią się niewłaściwe wiadomości, będziecie o tym rozmawiać i szukać rozwiązania, a nie od razu rezygnować z pomysłu.

Pisanie „głasków”

- Poproś uczniów, aby napisali na karteczkach miłe słowa lub pochwały dla koleżanek i kolegów z klasy. Może to być coś, co doceniają w swoich kolegach, lub coś, co zauważyli w ciągu ostatniego tygodnia. Przykłady:
 - „Dobrze być z Tobą w klasie, Marta!”
 - „Konrad – jesteś wspaniałym przyjacielem. Dzięki, stary”.
 - „Agata, Twoje wystąpienie w szkolnym radiu było niesamowite”.
 - „To, co robisz na YouTube, jest fantastyczne. Dzięki, Jacek!”.
 - „Dzięki, Edyta, za wstawienie się za mną, gdy tego potrzebowałam”.
 - „Dziękuję, Magda, że pomogłaś mi zrobić zadanie z matmy”.

Wrzucanie „głasków” do pudełka

- Uczniowie wrzucają swoje karteczki do pudełka. Zachęć, aby przez cały miesiąc dodawali kolejne pochwały.

Czytanie „głasków”

- Ustal z klasą, jak często będziecie czytać „głaski” (np. raz w tygodniu lub raz w miesiącu podczas lekcji wychowawczej). Przed pierwszym czytaniem możesz dyskretnie przejrzeć zawartość pudełka, aby upewnić się, że wszystkie wiadomości są odpowiednie.

Rozwiązywanie problemów

- Jeśli pojawią się niewłaściwe wiadomości, nie rezygnuj od razu z pomysłu. Zamiast tego:
 - Omów problem z klasą, nie wskazując winnych.
 - Przypomnij o celu ćwiczenia i jego znaczeniu dla atmosfery w klasie.
 - Zachęć uczniów do zastanowienia się, jak mogą poprawić swoje zachowanie.
 - Rozważ wprowadzenie systemu weryfikacji wiadomości przed ich odczytaniem.

Podsumowanie

- Omówcie wspólnie, jak czuli się uczniowie, słysząc miłe słowa od kolegów i koleżanek. Zastanówcie się, jakie znaczenie ma docenianie innych i jak wpływa to na atmosferę w klasie oraz motywację do działania.
- Regularnie rozmawiaj z uczniami o tym, jak się czują, dając i otrzymując „głaski”. Zachęcaj do refleksji nad tym, jak ta praktyka wpływa na atmosferę w klasie i relacje między uczniami.



Kwadrans doceniania

Uczniowie doceniają swoich kolegów i koleżanki, chwaląc ich bezpośrednio podczas specjalnej lekcji.

CELE I EFEKTY

Dlaczego warto?

- Uczniowie uczą się wyrażać pozytywne emocje i doceniać innych.
- Lekcja buduje pozytywną atmosferę w klasie i wzmacnia relacje między uczniami.
- Pomaga przeciwdziałać hejtowi poprzez promowanie kultury wzajemnego szacunku i życzliwości.

Co zyska nauczyciel?

- Narzędzie do szybkiego budowania pozytywnej atmosfery w klasie.
- Lepszy wgląd w relacje między uczniami i ich wzajemne postrzeganie.
- Możliwość obserwacji, jak uczniowie radzą sobie z wyrażaniem i przyjmowaniem pochwał.

Co uczniowie wyniosą z realizacji tego zadania?

- Umiejętność formułowania szczerych i konkretnych pochwał.
- Większą świadomość pozytywnych cech i zachowań swoich kolegów i koleżanek.
- Doświadczenie radości z dawania i otrzymywania pozytywnej informacji zwrotnej.

PRZED LEKCJĄ

- Przygotuj krótką prezentację lub notatkę o znaczeniu doceniania innych i jego wpływie na relacje międzyludzkie.
- Opracuj kilka przykładów konkretnych i szczerych pochwał, które możesz przedstawić uczniom jako wzór.
- Przygotuj się na to, że niektórzy uczniowie mogą czuć się niekomfortowo, wyrażając lub przyjmując pochwały. Zastanów się, jak im pomóc.
- Zaplanuj, jak zareagujesz, jeśli niektórzy uczniowie zostaną pominięci w procesie doceniania.
- Przygotuj krótkie ćwiczenie rozgrzewkowe, które pomoże uczniom wejść w odpowiedni nastrój (np. rundka z dokończeniem zdania „Jestem wdzięczny/wdzięczna za...”), opisane w dalszej części tego scenariusza.

WYMAGANE POMOCY I MATERIAŁY

- Kartki papieru, długopisy.

PRZEBIEG LEKCJI

Wprowadzenie

- Wyjaśnij, jak ważne jest docenianie innych i jakie to ma znaczenie dla budowania pozytywnej atmosfery w klasie. Przedstaw kilka przykładów, jak można wyrażać pochwały:
 - „Dziękuję, że pomogłeś mi z zadaniem domowym”.
 - „Podziwiam Cię za to, że świetnie grasz na gitarze”.
 - „Jesteś wspaniałym liderem naszej drużyny”.
 - „Z Tobą jest zabawnie, dzięki!”.
 - „Inspirujesz mnie genialną mangą i anime, szacun!”.
- Przeprowadź krótkie ćwiczenie rozgrzewkowe, które pomoże uczniom wejść w odpowiedni nastrój – rundkę, podczas której każda osoba po kolei dokończy zdanie „Jestem wdzięczny/ wdzięczna za...”. Przykładowe możliwości dokończenia tego zdania:
 - „...to, że zjadłam wczoraj pyszne lody”,
 - „...słoneczną pogodę dzisiaj”,
 - „...mojego psa, który zawsze mnie wita z radością”,
 - „...to, że mam wygodne buty do biegania”,
 - „...książkę, którą właśnie czytam i która mnie inspiruje”,
 - „...moją najlepszą przyjaciółkę, która zawsze mnie wspiera”,
 - „...nauczyciela matematyki, który cierpliwie tłumaczy mi trudne zagadnienia”,
 - „...możliwość uczenia się języków obcych i poznawania innych kultur”,
 - „...zdrowie moje i mojej rodziny”,
 - „...moją Mamę, która dba o to, byśmy spędzali razem fajny czas”.

Przygotowanie uczniów

- Każdy uczeń wybiera 3 osoby, które chce docenić, a następnie przygotowuje krótkie wypowiedzi. Zachęć, aby wypowiedzi były szczere i konkretne.

Właściwy „kwadrans doceniania” (15 minut):

- Każdy uczeń/uczenica po kolei docenia 3 wybrane osoby z klasy, mówiąc bezpośrednio do nich.

Dyskusja

- Po zakończeniu doceniania otwórz dyskusję, pytając uczniów, jak się czuli, słysząc i mówiąc miłe słowa. Przykładowe pytania:
 - „Jakie emocje towarzyszyły wam podczas tej lekcji?”.
 - „Czy łatwo było znaleźć powody do doceniania innych?”.
 - „Jak się czuliście, doceniając innych, a jak, słuchając doceniania?”.
 - „Czy warto szukać powodów, aby docenić uczniów, którzy zostali w pominięciu w naszej zabawie?”, „Za co możemy je docenić?”.
 - „Jak myślicie: jak takie docenianie może wpłynąć na nasze relacje w klasie?”, „A na atmosferę?”, „A na motywację?”.

Podsumowanie

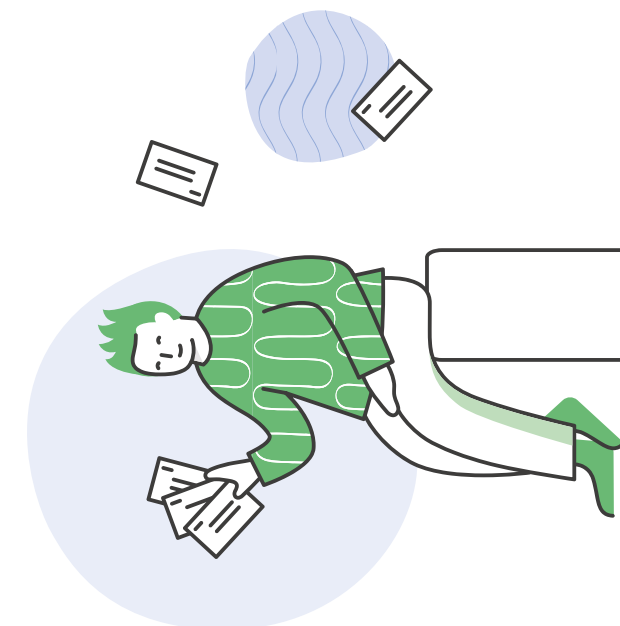
- Podkreśl znaczenie regularnego doceniania innych i zachęcaj do praktykowania tego na co dzień. Omów, jak można wprowadzać więcej pozytywnych nawyków w klasie i szkole. Porozmawiajcie o tym, dlaczego docenianie jest przeciwwagą dla hejtu.

Ogłoszenie z „głaskami”

Poniżej znajdziesz kartkę z „głaskami” do wydrukowania, która jest świetnym narzędziem do promowania pozytywnych zachowań w szkole. Zachęcamy do wspólnego wypełnienia tych kartek wraz z uczniami, tak by powstały unikalne pochwały i miłe słowa (w wykropkowanych miejscach).

Następnie możecie przeciąć kartkę wzdłuż przerywanych linii i powiesić ją na szkolnym korytarzu, aby uczniowie mogli wrywać „głaski” i wręczać je sobie nawzajem. To proste działanie może znacząco poprawić atmosferę w szkole i pomóc budować pozytywne relacje między uczniami.





OGŁOSZENIE Z "GŁASKAMI"

Pamiętajcie! „Głaski” mają służyć budowaniu pozytywnej atmosfery w szkole. Napisanie czegoś złośliwego albo pozornie śmiesznego bywa kuszące, ale takie słowa mogą kogoś naprawdę zranić. Zastanówcie się dwa razy, zanim coś napisiecie. Czy na pewno chcecie, aby ktoś poczuł się źle z powodu Waszych słów?

[illegible]

Materiały dodatkowe

Poniższe materiały mogą być przydatne podczas spotkań z rodzicami, rozmów z uczniami, podczas interwencji kryzysowych, a także jako inspiracje do ćwiczeń dodatkowych czy lekcji.

KSIAŻKI

Cyberagresja – zjawisko, skutki, zapobieganie D. Siemieniecka, M. Skibińska, K. Majewska <i>Wydawnictwo Naukowe UMK, Toruń 2020</i>	https://wydawnictwo.umk.pl/produkt/cyberagresja-zjawisko-skutki-zapobieganie
Cyberprzemoc wśród dzieci i młodzieży M. Kowalski, P. Limber, W. Agatston <i>Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2010</i>	https://ksiegarnia.pwn.pl/Cyberprzemoc-wsrod-dzieci-i-mlodziezy,68610595,p.html
Hejt M. Sławecka <i>Pascal, Bielsko-Biała 2021</i>	https://pascal.pl/hejt,114,1206.html
Siła pozytywnego nastawienia. Jak skutecznie radzić sobie z hejtem i wzmocnić poczucie własnej wartości <i>Wydawnictwo I.D. Media Ilona Adamska, 2023 (e-book)</i>	https://ksiegarnia.pwn.pl/Sila-pozytywnego-nastawienia.-Jak-skutecznie-radzic-sobie-z-hejtem-i-wzmocnic-poczucie-wlasnej-wartosci,1034538009,p.html
Wychowanie przy ekranie. Jak przygotować dziecko do życia w sieci? M. Bigaj <i>Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 2023</i>	https://www.gwfoksal.pl/wychowanie-przy-ekranie-jak-przygotowac-dzieci-do-zycia-w-sieci-magdalena-biegaj-sku9a0a13b8115c4e4a0360.html

PODCASTY

HejtOff, Fundacja UNIQA Podcast prowadzony przez Kubę Wątora, który w każdym odcinku rozmawia z wyjątkowymi gośćmi o różnych aspektach hejtu. Twórcy podcastu starają się podchodzić do tematu hejtu bez hejtu, oferując wartościowe rozmowy i refleksje	https://fundacjauniqua.pl/programy/hejtoff/
Hejt rodzi hejt, Polskie Radio Podcast Polskiego Radia, który porusza temat hejtu i jego konsekwencji. Można go znaleźć na stronie Polskiego Radia oraz w aplikacjach mobilnych	https://www.polskieradio.pl/10/8472/artukul/3203848,hejt-rodzi-hejt
Plan na hejt Podcast dostępny na Spotify, w którym ludzie biznesu dzielą się swoimi historiami i wskazówkami, jak radzić sobie z nieprawdziwymi komentarzami i wiadomościami w internecie	https://open.spotify.com/show/2UPVjHq7fxNTrVEAm3peS
Co kryje się pod stwierdzeniem „Antyukraiński hejt”, TOK FM Audycja z Radia TOK FM, w której Anna Piekutowska i jej goście rozmawiają o antyukraińskim hejcie. Dostępna jest również transkrypcja tego odcinka	https://audycje.tokfm.pl/podcast/153692,Co-kryje-sie-pod-stwierdzeniem-Antyukraiński-hejt

RAPORTY I ANALIZY

Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców data publikacji: 2023 autor: Thinkstat/NASK	https://www.nask.pl/pl/aktualnosci/5316,Co-robia-nasze-dzieci-w-sieci-czyli-Raport-z-najnowszego-badania-NASK-Nastolatki.html
Analiza hejtu na polskim Facebooku data publikacji: 2024 autor: TrollWall/#bezhejtu	https://bezhejtu.pl/analysis
Raport o cyberprzemocy w szkołach podstawowych data publikacji: 2022 autorzy: Fundacja UNIQA, Instytut Lema	https://fundacjauniqua.pl/wp-content/uploads/2023/02/Raport-hejt_230219.pdf
Dzieci się liczą data publikacji: 2022 autor: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę	https://fdds.pl/co-robimy/raporty-z-badan/2022/dzieci-sie-licza-2022.html

DANE

Źródło: Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców, R. Lange, A. Wrońska, A. Ładna i wsp., NASK – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2023

Obserwacja przemocy online

- Wyzywanie kogoś z twoich znajomych: 44,6% nastolatków widziało wyzywanie swoich znajomych w internecie
- Ośmieszanie kogoś z twoich znajomych: 33,2% nastolatków było świadkami ośmieszania znajomych
- Ponizanie kogoś z twoich znajomych: 29,6% nastolatków widziało ponizanie znajomych
- Podszywanie się pod kogoś z twoich znajomych: 20,5% nastolatków było świadkami podszywania się pod znajomych
- Straszanie kogoś z twoich znajomych: 19,2% nastolatków widziało straszanie znajomych

Reakcje na przemoc online

- Nic nie zrobiłem/zrobiłam, nikomu nic nie powiedziałem/powiedziałam: 37,8% nastolatków nie podjęło żadnych działań po doświadczeniu przemocy online
- Szukałem/szukałam pomocy u rodziny/opiekunów prawnych: 26,5% nastolatków szukało pomocy u rodziny
- Szukałem/szukałam pomocy u przyjaciół i znajomych: 24,8% nastolatków szukało pomocy u przyjaciół
- Zgłosiłem/zgłosiłam problem na stronie, portalu lub w serwisie, na którym miało miejsce zdarzenie: 8% nastolatków zgłosiło problem na stronie, gdzie miało miejsce zdarzenie
- Zgłosiłem/zgłosiłam problem nauczycielom: 5,4% nastolatków zgłosiło problem nauczycielom

Postrzeganie mowy nienawiści

- Mowa nienawiści w internecie to ważny problem: 68,4% nastolatków uważa, że mowa nienawiści w internecie jest poważnym problemem
- Osoby, które obrażają innych w internecie, pozostają bezkarne: 51,3% nastolatków uważa, że osoby obrażające innych w internecie pozostają bezkarne

Doświadczenie przemocy online



38,9%

Wyzywanie



24,3%

Ośmieszanie



22,2%

Ponizanie



16%

Straszenie

Powody przemocy online



20%

Wygląd fizyczny



15,5%

Upodobania, hobby



11,8%

Ubiór (styl, typ ubrań)



10,8%

Płeć