



# Tylko pomyśl: Jak trenować myślenie krytyczne?

dr Olga Białobrzeska  
dr hab. Michał Parzuchowski  
Uniwersytet SWPS

# Pacjenci nie stosują się do zaleceń lekarskich

roczny koszt ~6 mld zł

# Uczniowie dobrze wiedzą, że: palenie szkodzi a e-papierosy mogą uzależniać a mimo to palą

# Podejście “więcej faktów” nie wystarczy

nikt nie lubi być do czegoś namawiany

# Z czym mierzą się szkoły?

- wiedza  $\neq$  decyzje
- trudność w ocenie wiarygodności źródeł
- dezinformacja
- popularność szkodliwych zachowań (e-papierosów)
- kampanie informacyjne nie są najskuteczniejsze - młodzież nie jest zainteresowana liczbami, faktami i statystykami

# Uczmy krytycznego myślenia

by lepiej rozumieć, jak wpadamy w pułapki myślenia i jak jesteśmy manipulowani

Efe  
prze



## tę komodę i siebie

Norton, M. I., Mochon, D., & Ariely, D. (2012).  
[The IKEA effect: When labor leads to love.](#)  
*Journal of consumer psychology*, 22(3), 453-460.  
([PDF](#))

# Efekt IKEA w myśleniu krytycznym

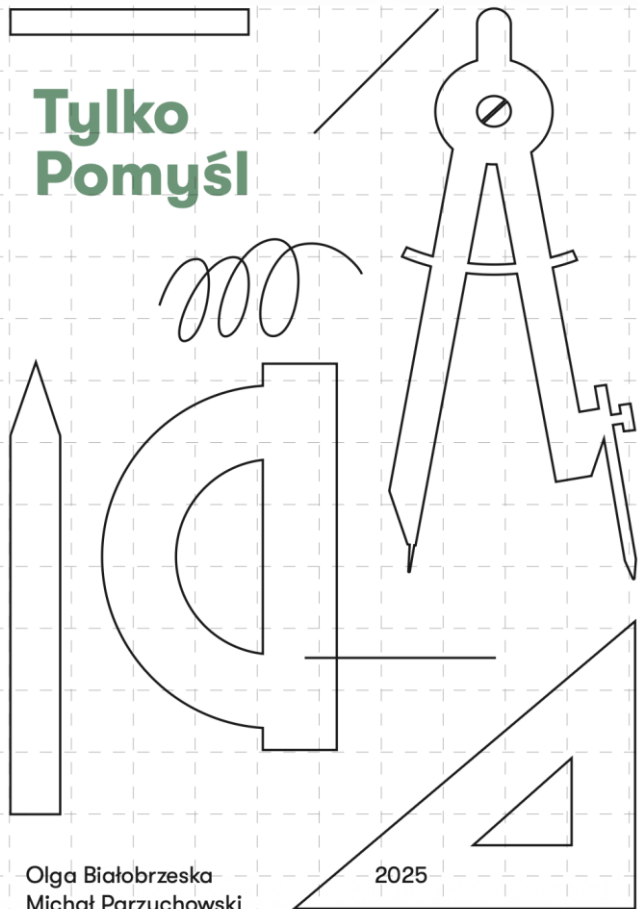
## Tradycyjna lekcja profilaktyczna

Nauczyciel tłumaczy fakty → uczeń słucha → uczeń zapomina lub ignoruje, bo wniosek "narzucony z zewnątrz" nie buduje zaangażowania.

## Program "Tylko pomyśl!"

Uczeń sam analizuje, sam dochodzi do wniosku → jest z niego dumny, bo go "zbudował" → wniosek jest odporny na kontrargumenty (Stafford, 2021).

Tylko  
Pomyśl



Olga Białobrzaska  
Michał Parzuchowski

2025

# Kurs krytycznego myślenia dla szkół ponadpodstawowych



CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



**NCBR**  
Narodowe Centrum Badań i Rozwoju



CENTRUM MEDYCZNE  
KSZTAŁCENIA  
PODYPLOMOWEGO



Uniwersytet  
SWPS



WARSZAWSKI  
UNIWERSYTET  
MEDYCZNY



AKADEMIA  
LEONA KOŹMIŃSKIEGO



GDAŃSK

- 7 lekcji krytycznego myślenia
- gotowe scenariusze dla nauczyciela/ki
- gotowe materiały dla uczniów
- do samodzielnej pracy
- na lekcji lub w domu

# „Wiem, że palenie uzależnia, ale ja się nie uzależnię”

## Lekcja 3:

### Nierealistyczny optymizm

**Lekcja polega na samodzielnym zapoznaniu się z opisem zjawiska nierealistycznego optymizmu oraz wymyśleniu własnego przykładu dla tego zjawiska. Uczniowie mają sami przeczytać tekst i wpisać swoje odpowiedzi w odpowiednich polach - ale efekt ich pracy nie będzie podlegał ocenie, a arkusze zadań zostają w posiadaniu uczniów.**

#### Cel dydaktyczny:

Celem lekcji jest uświadomienie uczniom, że prawdopodobnie sami również mają skłonność do nierealistycznego optymizmu – czyli do przekonania, że są mniej narażeni na ryzyko niż inni, mimo że zagrożenie dotyczy wszystkich w podobnym stopniu. Lekcja ma pomóc uczniom korygować zbyt optymistyczne myślenie, by lepiej oceniali ryzyko, podejmować bardziej racjonalne decyzje oraz uczyć się, jak rozważnie analizować zagrożenia i chronić się przed nimi.

#### Materiały:

komplet arkuszy dla uczniów (dla każdej osoby jeden egzemplarz). Uczniowie powinni mieć też coś do pisania (np. ołówek lub długopis).

#### Przygotowanie:

Zalecamy, by osoba prowadząca lekcję najpierw zapoznała się z tekstem i treścią pytań.

#### Przebieg lekcji:

1. Wprowadzenie uczniów i uczennic w temat lekcji, np. "Za chwilę rozdadam wam arkusze z opisem zjawiska nierealistycznego optymizmu. Waszym zadaniem będzie uważne przeczytanie tekstu, a następnie odpowiedzenie na zawarte w nim pytania. Efekty waszej

pracy nie będą podlegały ocenie, ale zależy nam na tym, żeby każde z was samodzielnie wykonało lekcję w całości. Czy macie jakieś pytania?".

2. Rozdanie arkuszy i oczekiwanie, aż wszyscy przeczytają tekst i wypełnią obecne w arkuszu zadanie.
3. Nauczyciel prosi chętnych o podzielenie się ich przykładami nierealistycznego optymizmu. W wypadku, gdy nikt z uczniów i uczennic nie będzie chciał zabrać głosu, nauczyciel może podać przykład podany w szablonie prawidłowych odpowiedzi i wspólnie z uczniami go przeanalizować.
4. Na zakończenie nauczyciel może przeprowadzić krótką dyskusję z grupą, rozpoczynając ją pytaniem "Jakie macie refleksje po wykonaniu zadania?".

Tylko Pomyśl!

9



+ e-papierosy mniej szkodliwe

✕ Tryb AI

🔍 e papierosy mniej szkodliwe

🔍 czy e papierosy sa mniej szkodliwe od zwyklych

🔍 czy e papierosy są mniej szkodliwe

🔍 czy e papierosy są mniej szkodliwe od zwykłych papierosów

🔍 e papieros mniej szkodliwy

🔍 e-papierosy szkodliwe

🔍 czy e-papierosy są mniej szkodliwe od tradycyjnych

## Lekcja 4:

### Efekt potwierdzenia

**Lekcja polega na samodzielnym zapoznaniu się z opisem efektu potwierdzenia, wymyśleniu własnego fake newsa oraz podaniu przykładów zachowania zgodnego z efektem potwierdzenia. Uczniowie mają sami przeczytać tekst i wpisać swoje odpowiedzi w odpowiednich polach - ale efekt ich pracy nie będzie podlegał ocenie, a arkusze zadań zostają w posiadaniu uczniów.**

#### Cel dydaktyczny:

Celem lekcji jest, aby uczniowie poznali błąd myślenia zwany efektem potwierdzenia, czyli tendencję do szukania i przyjmowania tylko tych informacji, które pasują do naszych wcześniejszych przekonań. Lekcja ma uświadomić uczniom na fake newsy i skłonność do faworyzowania informacji „posiadających” do ich poglądów. Świadomość tego błędu ma zachęcić uczniów do bardziej krytycznego podejścia i unikania efektu potwierdzenia podczas szukania informacji w internecie.

#### Materiały:

komplet arkuszy dla uczniów (dla każdej osoby jeden egzemplarz). Uczniowie powinni mieć też coś do pisania (np. ołówek lub długopis).

#### Przygotowanie:

Zalecamy, by osoba prowadząca lekcję najpierw zapoznała się z tekstem i treścią zadań. Do nauczyciela należy też zdecydowanie, czy czas przeznaczony na lekcję wystarczy, by zrealizować plan w całości informując uczniów, że mogą pominąć zadanie z wymyśleniem własnego fake-newsa. W szablonie prawidłowych odpowiedzi dodatkowo zamieszczamy materiał na temat

tego, jak oceniać wiarygodność źródła informacji, do wykorzystania na lekcji lub rozdania uczniom jako materiał dodatkowy

#### Przebieg lekcji:

1. Wprowadzenie uczniów i uczennic w temat lekcji, np. „Za chwilę rozdadam wam arkusze z opisem powstania fake newsów oraz wyjaśnieniem mechanizmu działania efektu potwierdzenia. Waszym zadaniem będzie uważne przeczytanie tekstu, a następnie odpowiedzenie na zawarte w nim pytania. Efekty waszej pracy nie będą podlegały ocenie, ale zależy nam na tym, żeby każde z was samodzielnie wykonało lekcję w całości. Czy macie jakieś pytania?”
2. Rozdanie arkuszy i oczekiwanie, aż wszyscy przeczytają tekst i wypełnią obecne w arkuszu zadanie.
3. Nauczyciel prosi chętnych o podzielenie się ich przykładami fake newsów oraz odpowiedziami na ostatnie pytania w tekście dotyczące efektu potwierdzenia. Zalecamy, by nie poddawać ocenie podawanych odpowiedzi, co mogłoby zniechęcić kolejne osoby do podzielenia się swoimi odpowiedziami.
4. Na zakończenie nauczyciel może przeprowadzić krótką dyskusję z grupą, rozpoczynając ją pytaniem „Jakie macie refleksje po wykonaniu zadania?”.

Tylko Pomyśl

10

# „Rak to choroba o wielu przyczynach. Wpływ ma dieta, stres, geny... Naukowcy nie są zgodni w tym co jest jego prawdziwą przyczyną”.

## British American Tobacco, 1992

### Lekcja 6:

## Dezinformacja koncernów tytoniowych

**Lekcja polega na samodzielnym zapoznaniu się z tekstem o tym, jak koncerny tytoniowe manipulują informacjami, by ludzie mniej obawiali się ich produktów. Uczniowie mają sami przeczytać tekst, a następnie wpisać swoje odpowiedzi na pytania zawarte w tekście. Efekt ich pracy nie będzie podlegał ocenie, a arkusze zadań zostają w posiadaniu uczniów.**

#### Cel dydaktyczny:

Celem lekcji jest, aby uczniowie poznali, jak duże koncerny, np. tytoniowe, manipulują informacjami, aby podtrzymać sprzedaż. Dotyczy to m.in. finansowania rzekomo niezależnych badań, sugerowania, że nauka nie zna jeszcze odpowiedzi na wiele pytań, czy przedstawiania zagrożeń dla zdrowia jako nie do końca poznanych lub złożonych, co ma uspokajać konsumentów. Lekcja ma uwzględnić uczniów na te techniki, aby potrafili je rozpoznawać i nie ulegać manipulacji.

#### Materiały:

komplet arkuszy dla uczniów (dla każdej osoby jeden egzemplarz). Uczniowie powinni mieć też coś do pisania (np. ołówek lub długopis).

#### Przygotowanie:

Zalecamy, by osoba prowadząca lekcję najpierw zapoznała się z tekstem i treścią zadań.

#### Przebieg lekcji:

1. Wprowadzenie uczniów i uczennic w temat lekcji, np. „Za chwilę rozdadam wam arkusze z tekstem na temat dezinformacji. Waszym zadaniem będzie uważne przeczytanie tekstu, a następnie odpowiedzenie na

zawarte w nim pytania. Efekty waszej pracy nie będą podlegały ocenie, ale zależy nam na tym, żeby każde z was samodzielnie wykonało lekcję w całości. Czy macie jakieś pytania?”.

2. Rozdanie arkuszy i oczekiwanie, aż wszyscy przeczytają tekst i wypełnią obecne w arkuszu zadanie.
3. Nauczyciel prosi chętnych o podzielenie się ich odpowiedziami na pytania zawarte w tekście. W razie wątpliwości, nauczyciel może posłużyć się szablonem odpowiedzi prawidłowych.
4. Na zakończenie nauczyciel może przeprowadzić krótką dyskusję z grupą, rozpoczynając ją pytaniem “Jakie macie refleksje po wykonaniu zadania?”.

# Efekt szczepienia:

## Pomyśl jak łatwo jest wzbudzić wątpliwość!

### Wątpliwość jako strategia

„Wątpliwość jest naszym produktem” – napisał w 1969 roku przedstawiciel koncernu tytoniowego Brown & Williamson. Nie chodziło o to, żeby ludzie uwierzyli, że papierosy są zdrowe. Wystarczyło, by nie byli pewni, czy naprawdę szkodzą. Podobny sposób myślenia z czasem przejęły inne branże – alkoholowa, spożywcza i paliwowa.

W 2022 roku zespół naukowców z Uniwersytetu w Edynburgu, kierowany przez dr. Nasona Maaniga, sprawdził, jak działa zasiewanie wątpliwości. W badaniu wzięło udział ponad 6500 dorosłych Brytyjczyków. Badani czytali krótkie teksty o zdrowiu i klimacie – np. o związku palenia z rakiem płuc albo o wpływie paliw kopalnych na globalne ocieplenie. Część tekstów pochodziła ze źródeł naukowych (np. od Brytyjskiego Ministerstwa Zdrowia czy Światowej Organizacji Zdrowia), a część z kampanii finansowanych przez wielki przemysł.

### Manipulacja bez kłamstwa

Co istotne, teksty sponsorowane przez przemysł nie kłamały wprost. Zamiast tego stosowały sposób mówienia, że „przyczyn jest wiele” i żadna nie jest najważniejsza. Na przykład takie zdanie z kampanii tytoniowej:

„Rak to choroba o wielu przyczynach. Wpływ ma dieta, stres, geny... Naukowcy nie są zgodni w tym co jest jego prawdziwą przyczyną”. (British American Tobacco, 1992)

Brzmi naukowo, prawda? Ale celem tego fragmentu jest rozmycie odpowiedzialności. A przecież nauka mówi jasno:

„Palenie jest głównym czynnikiem ryzyka raka płuc. Odpowiada za ponad 70 procent przypadków”. (NHS UK)

**Spróbuj stworzyć własny tekst, który brzmi naukowo, ale tak naprawdę ma za zadanie jedynie wzbudzić wątpliwość u odbiorcy.**

.....  
.....  
.....

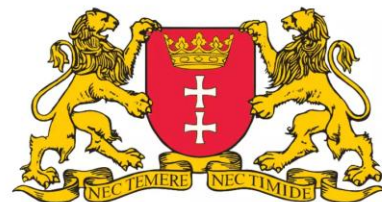
# Absolwenci kursu krytycznego myślenia:

- rzadziej “dają się nabrać” na dezinformację,
- lepiej rozumieją, co czytają i słyszą,
- umieją sprawdzić, czy coś ma sens,
- podejmują bardziej świadome decyzje,
- potrafią powiedzieć: **“to nie takie proste”**.

# 421 uczniów z 5 szkół z Gdańska w 2023 roku ukończyło program pilotażowy

- mniejsza wiara w intuicję
- wyższy poziom myślenia krytycznego w sieci
- szkolenie oceniane było jako raczej ciekawe, pouczające i wartościowe

*\*Nauczyciele deklarowali, że po naszym przeszkoleniu nie potrzebowali dodatkowego przygotowania*



## GDAŃSK



# Co zyskują uczniowie?

**edukacja + profilaktyka:**

większa autonomia

mniejsza podatność na manipulację i dezinformację

lepsze rozumienie tekstów perswazyjnych

bardziej racjonalne decyzje zdrowotne

# Jak dołączyć?

## Krok 1

Przedstawienie oferty programu przez powiatowe stacje sanitarno - epidemiologiczne

(czerwiec-wrzesień 2026)

## Krok 2

Zgłoszenie szkół do udziału w programie do właściwej terenowo PSSE

(wrzesień - październik 2026)

## Krok 3

Przeprowadzenie szkolenia dla szkolnych koordynatorów przez PSSE, przekazanie materiałów edukacyjnych oraz rozpoczęcie realizacji programu

(październik 2026 - czerwiec 2027)

# Dziękujemy za uwagę

Ważna rola szkoły: nauczyciele potrafią istotnie  
wzmacniać kompetencje krytycznego myślenia

Trenujemy krytyczne myślenie!

[obialobrzeska@swps.edu.pl](mailto:obialobrzeska@swps.edu.pl)

[mparzurowski@swps.edu.pl](mailto:mparzurowski@swps.edu.pl)