

OCHRONA LUDNOŚCI I OBRONA
CYWILNA

Poradnik dla edukatorów ze scenariuszami zajęć



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI

Spis treści

Spis treści	2
Wstęp	3
Metodologia	5
Edukacja wczesnoszkolna i przedszkolna	6
Scenariusz 1: Wybierasz się w niespodziewaną podróż? Przygotuj specjalny plecak!	7
Scenariusz 2: Gdy dźwięki mówią nam, co robić	11
Polecane scenariusze dodatkowe	15
Szkoła podstawowa	15
Scenariusz 1: Plecak ewakuacyjny: co jest naprawdę niezbędne?	16
Scenariusz 2: Plecak ewakuacyjny: wybory, które mają znaczenie	19
Polecane scenariusze dodatkowe	22
Szkoła średnia	23
Scenariusz 1: Jak nie dać się zmanipulować? Dezinformacja i bezpieczeństwo w sieci	23
Scenariusz 2: What if...? Scenariusze kryzysowe w świecie nadmiaru informacji	26
Polecane scenariusze dodatkowe	29
Seniorzy	29
Scenariusz 1: Odporni na dezinformację	30
Scenariusz 2: Jak przygotować się i gdzie szukać informacji w sytuacjach kryzysowych	33
Załączniki	35
Załącznik nr 1 Plecak ewakuacyjny	36
Załącznik nr 2 Karta pracy: plecak	37
Załącznik nr 3 Ikony grafiki	38
Załącznik nr 4 Sygnały alarmowe plakat	39
Załącznik nr 5 Alarm RCB	40
Prezentacje	40
Dodatkowe materiały dla wszystkich grup wiekowych i osób prowadzących	42
Obowiązujące akty prawne związane z ochroną ludności, obroną cywilną oraz ze stanami zagrożenia i kryzysów	42



Wstęp

Poradnik obejmuje wskazówki dla edukatorów i edukatorek prowadzących zajęcia dla różnych grup wiekowych. Mogą być wykorzystywane przez wszystkie osoby przeprowadzające szkolenia w instytucjach państwowych i prywatnych, edukacyjnych i kulturalnych.

Scenariusze dla osób realizujących obowiązek szkolny mają charakter uzupełniający w stosunku do realizowanych już zagadnień z zakresu ochrony ludności i obrony cywilnej zawartych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla różnych etapów edukacyjnych, czy w podstawie programowej przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa.

Wszystkie scenariusze zbudowane są w oparciu przede wszystkim o materiały zawarte w „Poradniku bezpieczeństwa” Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji oraz publikacji „Bądź gotowy!/ Poradnik na czas kryzysu i wojny” Rządowego Centrum Bezpieczeństwa, a także pozostałe publikacje edukacyjne dostępne na stronach rządowych MSWiA oraz RCB. Wszystkie zostały podlinkowane w sekcji źródła.

Materiały szkoleniowe przygotowane zostały zgodnie z rozporządzeniem: [Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 6 lutego 2025 r. w sprawie programów szkoleń z zakresu ochrony ludności i obrony cywilnej oraz wymagań dla podmiotów prowadzących szkolenia.](#)

W związku z tym każdy zaproponowany scenariusz został opracowany wg schematu wynikającego z rozporządzenia:

1. Cel szkolenia

Celem szkolenia jest przygotowanie osób przebywających na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej do właściwych reakcji w sytuacjach zagrożeń, w tym w zakresie rozpoznawania zagrożeń, zapobiegania im oraz kształtowania odpowiednich zachowań w przypadku ich



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

wystąpienia, a także wypracowanie zdolności współdziałania z organami ochrony ludności i podmiotami ochrony ludności. Szkolenie służy zwiększeniu odporności społecznej.

2. Uczestnicy szkolenia

Uczestnikami szkolenia są osoby przebywające na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.

3. Forma organizacji szkolenia

Szkolenie obejmuje zajęcia teoretyczne i praktyczne. Zajęcia dydaktyczne realizowane w części teoretycznej szkolenia mogą być prowadzone z zastosowaniem form i metod kształcenia na odległość, w tym samokształcenia kierowanego, kształcenia w formule mieszanej (blended learning) oraz kształcenia z bezpośrednim kontaktem z osobą prowadzącą zajęcia dydaktyczne przez Internet. Czas trwania szkolenia jest dostosowywany do specyfiki grupy odbiorców, a także do zastosowanych form i metod kształcenia.

4. Zakres tematyczny

Zakres tematyczny szkolenia obejmuje obszary tematyczne zgodnie z zestawieniem:

OBLIGATORYJNE OBSZARY TEMATYCZNE

- 1) sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze;
- 2) indywidualne przygotowanie do ewakuacji i przetrwania w warunkach długotrwałego zagrożenia;
- 3) ewakuacja ludzi, zwierząt i mienia oraz współdziałanie z podmiotami ochrony ludności;
- 4) pierwsza pomoc;
- 5) działania pomocowe;
- 6) środki ochrony indywidualnej i miejsca schronienia w sytuacjach realnego zagrożenia.

FAKULTATYWNE OBSZARY TEMATYCZNE

- 1) reagowanie na dezinformację;
- 2) zapewnianie cyberbezpieczeństwa;
- 3) współpraca w zespole;
- 4) podnoszenie własnej odporności na zagrożenia.

5. Sposób osiągnięcia celu szkolenia



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

Osiągnięcie celu szkolenia jest weryfikowane przez zrealizowanie zadań i wykonanie czynności potwierdzających nabycie wiedzy i umiejętności z zakresu ochrony ludności i obrony cywilnej.

Ze wskazanych zakresów tematycznych w niniejszym poradniku zdecydowano się na realizację dwóch pierwszych obszarów tematycznych obligatoryjnych, tj. sygnałach alarmowych i komunikatach ostrzegawczych oraz indywidualnego przygotowania do ewakuacji, oraz dwóch pierwszych obszarach fakultatywnych, tj. reagowaniu na dezinformację i zapewnianiu cyberbezpieczeństwa.

Dodatkowo w scenariuszach wskazano czas trwania poszczególnych zajęć, możliwości modyfikacji i dopasowania do potrzeb grupy oraz przygotowano pomoce dydaktyczne w postaci prezentacji, kart pracy, infografik itp.

Integralną częścią poradnika są dodatkowe materiały odsyłające do najważniejszych aktów prawnych oraz oficjalnych stron internetowych umożliwiających uzupełnienie wiedzy przez edukatorów i edukatorki. Ponadto tam, gdzie to było możliwe i zasadne, przywołane zostały dodatkowe materiały edukacyjne wypracowane już w ramach innych projektów i gotowe do użycia w razie potrzeby poszerzania oferty szkoleń z zakresu obrony cywilnej i ochrony ludności.

Czas trwania poszczególnych zajęć jest orientacyjny, zostały dodane opcje wydłużania zajęć lub modułowego ich łączenia w obrębie grup wiekowych.

Metodologia

Każdy scenariusz przygotowany został na podstawie metodologii tzw. Cyklu Kolba, który zakłada proces uczenia się oparty na doświadczeniu, a nie jedynie przyswajaniu nowej wiedzy. Dlatego każdy z nich zakłada odwołanie się do doświadczeń osób uczestniczących w szkoleniu, następnie refleksję nad własnym doświadczeniem, dopiero potem przejście do części teoretycznej, która powinna prowadzić do abstrakcyjnej konceptualizacji dotychczasowych doświadczeń i wprowadzenia nowej wiedzy, która na koniec powinna być



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

wdrożona w praktyce. Warto zaznaczyć, że czas trwania poszczególnych elementów nie jest stały ani równy, a zależy od kontekstu i celów szkolenia.

W związku z tym przebieg zajęć każdorazowo ma następujący układ:

- Wprowadzenie organizacyjne
- Cykl Kolba: doświadczenie - refleksja - teoria - wdrożenie
- Podsumowanie i zakończenie

Cykl Kolba zazwyczaj wiązany jest z edukacją osób dorosłych, ale sprawdza się doskonale w każdej grupie wiekowej. Nadaje zajęciom atrakcyjną strukturę, ułatwia porządkowanie przebiegu szkolenia, zawiera elementy ułatwiające przyswajanie wiedzy różnym osobom bez względu na preferowane przez nie style kształcenia.



Więcej na temat metodologii w książce: Alice Kolb i David Kolb: *Uczenie na podstawie doświadczenia. Podręcznik dla edukatorów, coachów*. Wydawnictwo Dialogi & Zmysły 2022



Edukacja wczesnoszkolna i przedszkolna

Scenariusze zajęć dla I etapu edukacyjnego (klasy I-III szkół podstawowych) oraz starszych grup przedszkolnych (5-6 latków)

Scenariusze przygotowane dla edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej zostały zaprojektowane z myślą o możliwościach poznawczych i emocjonalnych najmłodszych dzieci. Punktem wyjścia jest codzienne doświadczenie dziecka, jego emocje, zmysły i potrzeba bezpieczeństwa, a nie abstrakcyjne pojęcia czy opisy zagrożeń. Zajęcia opierają się na metodologii cyklu Kolba i łączą rozmowę, ruch oraz działanie twórcze, dzięki czemu dzieci uczą się poprzez doświadczenie i praktykę. Kluczową rolę odgrywa język – prosty, neutralny i pozbawiony treści lękotwórczych – oraz świadome budowanie zaufania między dzieckiem i osobami z placówek szkolno-wychowawczych oraz opiekunami w domu.

Scenariusz 1: Wybierasz się w niespodziewaną podróż?

Przygotuj specjalny plecak!

Zajęcia wprowadzają dzieci w temat plecaka ewakuacyjnego. Osoba prowadząca używa określenia specjalny plecak lub plecak na niespodziewaną podróż, stara się nie wprowadzać terminów budzących niepokój.

1. Cele szkolenia:

- przygotowanie osób uczestniczących do właściwych reakcji w sytuacjach zagrożeń
- zwiększenie ich odporności społecznej
- przygotowanie się na sytuacje wyjątkowe i nieprzewidziane
- budowanie poczucia sprawczości, bezpieczeństwa i gotowości do działania, bez wywoływania lęku
- wzmacnianie komunikacji dziecko–opiekun

2. Uczestnicy szkolenia



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

- uczniowie i uczennice klas I-III szkół podstawowych oraz starszych grup przedszkolnych (dzieci 5 i 6-letnie)

3. Forma organizacji szkolenia:

- szkolenie stacjonarne
- czas trwania: 45 minut
- metody i formy kształcenia: pogadanka, praca plastyczna, praca indywidualna
- pomoce dydaktyczne: infografika [Plecak ewakuacyjny](#) (zał. 1), karta pracy z konturem plecaka (zał. 2), materiały plastyczne (kartki, kredki, pisaki, ołówki, klej wg możliwości), naklejki, fotografie i/lub piktogramy przedmiotów przydatnych w plecaku ewakuacyjnym (zał. 3).

4. Zakres tematyczny

- indywidualne przygotowanie do ewakuacji i przetrwania w warunkach długotrwałego zagrożenia

5. Sposób osiągnięcia celu szkolenia: aktywny udział w zajęciach.

6. Przebieg zajęć wg cyklu Kolba

Wprowadzenie organizacyjne

Rozpoczynamy od poinformowania grupy o temacie i celu zajęć, czasu ich trwania oraz przekazania podstawowych informacji organizacyjnych. Jeżeli zajęcia prowadzi osoba wcześniej grupie nieznana, jest to też dobry moment na powiedzenie kilku słów o sobie.

DOŚWIADCZENIE

Dzieci siadają w kręgu, mogą siedzieć na poduszkach ułożonych na podłodze lub w innym miejscu, zależnie od możliwości pomieszczenia, w którym odbywają się zajęcia.

Osoba prowadząca zadaje pytanie otwierające, bazując na doświadczeniu dzieci:

Wyobraźcie sobie, że jedziecie na dłuższy wyjazd w nieznane miejsce. Jaka jest jedna rzecz, którą bardzo chcielibyście zabrać ze sobą, bo jest dla was ważna?



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



Ochrona ludności
i obrona cywilna

Dzieci kolejno odpowiadają, wymieniając np.: ulubioną zabawkę (miś, lalka, figurka), kocyk, poduszkę, książkę, inny przedmiot dający poczucie komfortu.

Osoba prowadząca nie ocenia wyborów, podkreśla, że każdy ma prawo do swojego ważnego przedmiotu, a takie rzeczy pomagają nam czuć się spokojniej w nowym miejscu.

REFLEKSJA

Osoba prowadząca pogłębia rozmowę, zadając pytania pomocnicze, np.:

- Dlaczego ten przedmiot jest dla Ciebie ważny?
- Jak się czujesz, kiedy masz go przy sobie?
- Czy są rzeczy, które pomagają nam nie tylko czuć się lepiej, ale też zadbać o siebie?

Dzieci powinny odpowiedzieć na wskazane pytania płynnie przechodząc do przedmiotów przydatnych w różnych okolicznościach, na bazie których można budować plecak ewakuacyjny.

TEORIA

Wprowadzenie pojęcia „plecaka na niespodziewaną podróż”.

Osoba prowadząca mówi, że czasami zdarzają się sytuacje wyjątkowe albo niespodziewane. Wtedy dobrze jest mieć przygotowany plecak, który pomoże nam poradzić sobie w podróży i nowym miejscu.

Wyjaśnia, że taki plecak nie jest zwykłym plecakiem na wycieczkę, że pomaga zadbać o podstawowe potrzeby i może wyglądać inaczej u każdej osoby. W plecaku powinno znajdować się coś, co daje poczucie bezpieczeństwa, coś do jedzenia i picia, coś, co pomaga zadbać o zdrowie, coś przydatnego w podróży itp.

Może się wspomagać przygotowanymi do pracy plastycznej piktogramami lub zdjęciami m.in. gotowego jedzenia, wody, latarki, śpiwora, płaszcza przeciwdeszczowego, czapki z daszkiem itd. itp. albo [infografiką](#).

WDROŻENIE: Praca plastyczna: „Mój specjalny plecak”.



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



Ochrona ludności
i obrona cywilna

Dzieci przechodzą do stolików, przy których mogą wykonać prace plastyczne. To najdłuższa część zajęć.

Dzieci otrzymują:

- kartę pracy z konturem plecaka (zał. 2),
- zestaw wyciętych obrazków / piktogramów rzeczy przydatnych w podróży przygotowanych wcześniej przez osobę prowadzącą lub w miarę możliwości naklejek (można skorzystać z piktogramów z zał. 3)
- przybory plastyczne.

Instrukcja do wykonania pracy plastycznej:

- w centrum plecaka dziecko rysuje swój ulubiony przedmiot z początku zajęć,
- wokół, poprzez naklejanie gotowych elementów, wybiera rzeczy, które jego zdaniem są ważne w niespodziewanej podróży,
- dziecko może dorysować własne elementy.

Osoba prowadząca: krąży między dziećmi, zadaje pytania wspierające („dlaczego to wybrałaś?”, „do czego to może się przydać?”), wzmacnia samodzielność wyboru.

Podsumowanie i zakończenie

Dzieci wracają do początkowego układu w kręgu. Każde prezentuje swoją pracę. Osoba prowadząca dopytuje, czy wszystkie plecaki są takie same, czy są wśród nich lepsze i gorsze, czy każdy z nich jest dobry. Podkreśla różnorodność wyborów, sens przygotowania się „na wszelki wypadek” oraz rolę rozmowy z dorosłymi.

Na zakończenie dzieci otrzymują infografikę o plecaku ewakuacyjnym (zał. 1) z prośbą o przekazanie jej rodzicom i opiekunom, aby wspólnie porozmawiać w domu o przygotowaniu takiego plecaka.

Możliwości modyfikacji:

- skrócenie pracy plastycznej przy młodszych grupach,
- zastosowanie samoprzylepnych naklejek z piktogramami,
- praca w parach w klasach I–III.



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

Po zakończeniu zajęć dziecko:

- wie, że mogą zdarzyć się sytuacje wyjątkowe wymagające szybkiego przygotowania do wyjazdu,
- potrafi wskazać przedmioty, które pomagają poczuć się bezpiecznie i zadbać o podstawowe potrzeby,
- rozumie, że przygotowanie plecaka to element troski o siebie i bliskich,
- doświadcza, że rozmowa z dorosłymi o takich sytuacjach jest czymś naturalnym i bezpiecznym.

Scenariusz 2: Gdy dźwięki mówią nam, co robić

Scenariusz zajęć o sygnałach alarmowych.

1. Cele szkolenia

- przygotowanie osób uczestniczących do właściwych reakcji w sytuacjach zagrożeń, w tym w zakresie kształtowania odpowiednich zachowań w przypadku ich wystąpienia
- zapoznanie dzieci z ideą sygnałów alarmowych jako szczególnych, rzadkich dźwięków informujących o sytuacjach wyjątkowych
- zwiększenie odporności społecznej
- zwiększanie poczucia bezpieczeństwa, przewidywalności i zaufania do dorosłych w sytuacjach kryzysowych

2. Uczestnicy szkolenia

- uczniowie i uczennice klas I-III szkół podstawowych oraz starszych grup przedszkolnych (dzieci 5 i 6-letnie)

3. Forma organizacji szkolenia:

- szkolenie stacjonarne
- czas trwania: 45 minut
- metody i formy kształcenia: pogadanka, aktywność ruchowa, praca w kręgu



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

- pomoce dydaktyczne: nagrania dźwięków codziennych oraz sygnałów alarmowych, plakat [Sygnały alarmowe](#) (zał. 4)

4. Zakres tematyczny:

- sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze

5. Sposób osiągnięcia celu szkolenia: aktywny udział w zajęciach.

6. Przebieg zajęć wg cyklu Kolba

Wprowadzenie organizacyjne

Rozpoczynamy od poinformowania grupy o temacie i celu zajęć, czasu ich trwania oraz przekazania podstawowych informacji organizacyjnych. Jeżeli zajęcia prowadzi osoba wcześniej grupie nieznana, jest to też dobry moment na powiedzenie kilku słów o sobie.

DOŚWIADCZENIE

Dzieci siadają w kręgu, mogą siedzieć na poduszkach ułożonych na podłodze lub w innym miejscu, zależnie od możliwości pomieszczenia, w którym odbywają się zajęcia.

Osoba prowadząca rozpoczyna rozmowę pytaniem o to, jakie dźwięki słyszymy na co dzień.

Dzieci wymieniają dźwięki typowe, np.:

- śpiew ptaków,
- szum drzew,
- rozmowy ludzi,
- dźwięki z telewizji, radia, telefonu.

Osoba prowadząca podsumowuje, że to są dźwięki, które dobrze znamy i które są normalną częścią naszego dnia.

REFLEKSJA



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

Punktem wyjścia do refleksji jest pytanie o dźwięki, które słyszymy rzadziej i które od razu zwracają naszą uwagę.

Dzieci podają przykłady:

- sygnały karetki,
- sygnały straży pożarnej,
- sygnały radiowozu policyjnego.

Możemy poprosić, aby dzieci naśladowały dźwięki omawianych sygnałów lub je odtwarzać. W trakcie rozmowy kierowanej osoba prowadząca i dzieci ustalają, dlaczego te dźwięki są inne i co one nam mówią.

Osoba prowadząca akcentuje, że są to dźwięki, które informują, że ktoś potrzebuje pomocy albo dzieje się coś ważnego, nie są straszne, ale nadal ważne.

TEORIA: wprowadzenie pojęcia sygnałów alarmowych

Osoba prowadząca informuje, że istnieją też takie bardzo wyjątkowe dźwięki, które słyszymy naprawdę rzadko i nazywamy je sygnałami alarmowymi. Dopytuje, czy dzieci wiedzą, co to znaczy, a następnie doprecyzowuje w prostym języku, że sygnały alarmowe pojawiają się tylko w unikatowych sytuacjach, a ich zadaniem jest powiedzieć ludziom, że trzeba na chwilę zmienić swoje zachowanie. Wskazanie najważniejszych elementów zachowania w sytuacji usłyszenia takiego dźwięku:

- zachować spokój,
- słuchać dorosłych,
- udać się w bezpieczne miejsce.

Osoba prowadząca odtwarza sygnał dźwiękowy takiego alarmu, np. ze strony RCB:

<https://www.gov.pl/attachment/7d861509-e143-4c42-a45f-ec107c13654e>

WDROŻENIE: zabawa ruchowa

Dzieci stoją swobodnie w przestrzeni sali, w zasięgu głosu osoby prowadzącej. Zabawę można przeprowadzić w dwóch wariantach wykorzystując nagrania dźwięków codziennych, sygnałów przyjazdów uprzywilejowanych oraz sygnału alarmowego albo wykorzystując dźwięki umowne, np. dźwięki codzienne to piosenka nucona przez osobę prowadzącą,



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



Ochrona ludności
i obrona cywilna

sygnały pojazdów to głośnie „UUU”, a sygnał alarmowy to głośnie gwizdnięcie. Należy wybrać metodę adekwatną do możliwości i potrzeb grupy.

Osoba prowadząca wyjaśnia zasady zabawy:

- gdy usłyszymy dźwięk codzienny – dzieci poruszają się swobodnie po sali,
- gdy usłyszymy dźwięk nietypowy (np. gwizdek, krótkie „uu-uu”) – dzieci zatrzymują się i uważnie rozglądają,
- gdy osoba prowadząca odtworzy sygnał alarmowy lub głośnie zagwizdże, dzieci kucają, pozostają w ciszy i bezruchu.

Po kilku powtórzeniach osoba prowadząca zaprasza dzieci z powrotem do kręgu, prosi o to by usiadły i się wyciszyły, po czym wspólnie omawiają, dlaczego tak ważna jest właściwa reakcja na ważne sygnały. Osoba prowadząca podkreśla jak ważna jest spokojna reakcja i słuchanie osób dorosłych w sytuacjach alarmowych.

Podsumowanie i zakończenie

Na zakończenie osoba prowadząca informuje, gdzie znajduje się bezpieczne miejsce/miejsce do ewakuacji w miejscu, w którym się odbywają zajęcia. Pyta, gdzie takie bezpieczne miejsce może być w domu. Podkreśla, że w szkole i przedszkolu bezpieczne miejsca pokazuje nauczycielka, w domu warto porozmawiać o tym z rodzicami lub opiekunkami. Opcjonalnie, może także wręczyć dzieciom wydrukowane plakaty o sygnałach alarmowych do przekazania rodzicom i opiekunom podczas takiej rozmowy.

Możliwości modyfikacji:

- uproszczenie zasad ruchowych w młodszych grupach,
- dodanie rysowania „bezpiecznego miejsca” po zajęciach,
- powtórzenie zabawy w kolejnych dniach jako elementu rutyny.

Po zakończeniu zajęć dziecko:

- rozróżnia dźwięki codzienne i nietypowe,
- wie, że sygnały alarmowe informują o sytuacjach wyjątkowych,



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

- rozumie, że w takich sytuacjach należy słuchać dorosłych i udać się w bezpieczne miejsce,
- potrafi wskazać, z kim powinno porozmawiać o bezpiecznym miejscu w domu i w szkole / przedszkolu.

Polecane scenariusze dodatkowe

Dodatkowo polecamy przygotowany przez Ośrodek Rozwoju Edukacji we współpracy z Rządowym Centrum Bezpieczeństwa [Otrzymuję wiadomość SMS, wiem jak się zachować](#) - scenariusz zajęć dla uczniów klas I–III szkoły podstawowej poświęcony alarmowi RCB.



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

Szkoła podstawowa

Scenariusze zajęć dla II etapu edukacyjnego (klasy IV-VIII szkół podstawowych)

Scenariusze dla II etapu edukacyjnego zostały zaprojektowane z myślą o rosnącej samodzielności poznawczej uczennic i uczniów oraz ich potrzebie sprawczości i sensu działania. Zostały przygotowane w dwóch wariantach – osobno dla uczennic i uczniów klas młodszych oraz klas starszych – tak, aby umożliwić elastyczne dopasowanie zajęć do potrzeb konkretnej grupy. Decyzja o wyborze wariantu należy do osoby prowadzącej zajęcia i powinna uwzględniać wiek, dojrzałość oraz doświadczenia uczestniczek i uczestników. W scenariuszu dla klas starszych dopuszcza się i świadomie wykorzystuje pracę z własnymi telefonami komórkowymi jako narzędziem edukacyjnym. W wariacie dla klas młodszych większy nacisk położono na działania manualne, pracę zespołową i wizualizację treści, które wspierają proces uczenia się poprzez działanie i współtworzenie. W obu wersjach kluczowe jest traktowanie młodzieży podmiotowo – jako osób zdolnych do krytycznego myślenia, argumentowania i współodpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych.

Scenariusz 1: Plecak ewakuacyjny: co jest naprawdę niezbędne?

Zajęcia na temat plecaka ewakuacyjnego dla młodszych uczennic i uczniów II etapu edukacyjnego.

1. Cele szkolenia:

- przygotowanie osób uczestniczących do właściwych reakcji w sytuacjach zagrożeń
- zwiększenie odporności społecznej
- rozwijanie umiejętności selekcji informacji i podejmowania decyzji
- wzmacnianie współpracy i odpowiedzialności za siebie i innych

2. Uczestnicy szkolenia:



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

- uczennice i uczniowie klas IV–VI szkół podstawowych

3. Forma organizacji szkolenia:

- szkolenie stacjonarne
- czas trwania: 45 minut
- metody i formy kształcenia: burza mózgów, praca w grupach, dyskusja
- pomoce dydaktyczne: flipchart, karteczki typu post-it, długopisy, markery i/lub flamastry, brystol lub papier od flipcharta, infografika [Plecak ewakuacyjny](#) (zał. 1), opcjonalnie: prezentacja multimedialna ([Plecak ewakuacyjny: co jest naprawdę niezbędne?](#)) i komputer z dostępem do internetu oraz rzutnik dla osoby prowadzącej,

4. Zakres tematyczny

- indywidualne przygotowanie do ewakuacji i przetrwania w warunkach długotrwałego zagrożenia;

5. Sposób osiągnięcia celu szkolenia: aktywny udział w zajęciach.

6. Przebieg zajęć wg cyklu Kolba

Wprowadzenie organizacyjne

Rozpoczynamy od poinformowania grupy o temacie i celu zajęć, czasu ich trwania oraz przekazania podstawowych informacji organizacyjnych. Jeżeli zajęcia prowadzi osoba wcześniej grupie nieznana, jest to też dobry moment na powiedzenie kilku słów o sobie.

DOŚWIADCZENIE

Osoba prowadząca prosi uczennice i uczniów o zastanowienie się, co by spakowały do plecaka na wieść o niespodziewanym wyjeździe w nieznane. Osoby uczestniczące indywidualnie zapisują na karteczkach post-it rzeczy, które ich zdaniem są niezbędne.

Następnie wspólnie przyklejają je na flipcharcie. Osoba prowadząca w trakcie grupuje obok siebie powtarzające się przedmioty.



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

REFLEKSJA

Wspólna analiza karteczek: które rzeczy się powtarzają, które budzą wątpliwości, czego jest bardzo dużo, a czego mało?

Osoba prowadząca w trakcie segreguje je tematycznie i dopytuje w razie wątpliwości, dlaczego konkretna rzecz się została zapisana, a w przypadku przedmiotów szczególnie istotnych, zgodnych z przygotowaną na zakończenie zajęć infografiką, może też dopytać, co by się stało, gdyby tego zabrakło.

TEORIA

Osoba prowadząca porządkuje wnioski i wprowadza pojęcie plecaka ewakuacyjnego jako zestawu rzeczy pomagających zadbać o podstawowe potrzeby i rozwiązania, które ma sens tylko wtedy, gdy jest przemyślane. Może posiłkować się infografiką lub prezentacją multimedialną.

WDROŻENIE

Uczennice i uczniowie pracują w małych grupach. Każda grupa przygotowuje plakat „Plecak ewakuacyjny”, na którym:

- wybiera ograniczoną liczbę rzeczy,
- grupuje je tematycznie,
- zaznacza 3 elementy kluczowe wraz z krótkim uzasadnieniem.

Podsumowanie i zakończenie

Zaprezentowanie i omówienie plakatów.

Na zakończenie uczennice i uczniowie otrzymują infografikę „plecak ewakuacyjny” z prośbą, by porozmawiali o niej w domu.

Możliwości modyfikacji:

- ograniczenie liczby post-itów na osobę,
- realizacja plakatu w formie cyfrowej,



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

- przygotowanie wystawy plakatów w przestrzeni sali szkoleniowej lub szkoły,
- rozszerzenie zajęć do 2 × 45 minut.

Po zakończeniu zajęć osoba uczestnicząca:

- potrafi wskazać kluczowe elementy plecaka ewakuacyjnego,
- rozumie znaczenie selekcji i planowania,
- umie argumentować swoje wybory.

Scenariusz 2: Plecak ewakuacyjny: wybory, które mają znaczenie

Zajęcia na temat plecaka ewakuacyjnego dla starszych uczennic i uczniów II etapu edukacyjnego.

1. Cele szkolenia:

- przygotowanie osób uczestniczących do właściwych reakcji w sytuacjach zagrożeń
- zwiększenie odporności społecznej poprzez świadome planowanie
- rozwijanie myślenia krytycznego i odpowiedzialności
- wzmacnianie kompetencji komunikacyjnych i decyzyjnych

2. Uczestnicy szkolenia:

- uczennice i uczniowie klas VI–VIII szkół podstawowych

3. Forma organizacji szkolenia:

- szkolenie stacjonarne
- czas trwania: 45 minut
- metody i formy kształcenia: praca indywidualna, praca w grupach, dyskusja, analiza
- pomoce dydaktyczne: własne smartfony uczniów, komputer z dostępem do internetu oraz rzutnik dla osoby prowadzącej, materiały multimedialne ([Plecak ewakuacyjny: wybory, które mają znaczenie](#)), [gra interaktywna na platformie Genially](#), fragment [filmu na platformie YouTube](#)), infografika [Plecak ewakuacyjny](#) (zał. 1)



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

4. Zakres tematyczny:

- indywidualne przygotowanie do ewakuacji i przetrwania w warunkach długotrwałego zagrożenia

5. Sposób osiągnięcia celu szkolenia: aktywny udział w zajęciach.

6. Przebieg zajęć wg cyklu Kolba

Wprowadzenie organizacyjne

Rozpoczynamy od poinformowania grupy o temacie i celu zajęć, czasu ich trwania oraz przekazania podstawowych informacji organizacyjnych. Jeżeli zajęcia prowadzi osoba wcześniej grupie nieznana, jest to też dobry moment na powiedzenie kilku słów o sobie.

DOŚWIADCZENIE

Osoba prowadząca zaprasza uczniów i uczennice do gry interaktywnej na platformie Genially przygotowanej przez RCB:

<https://view.genially.com/67a0707d31f708a6fad24665/interactive-content-plecak>

Grę można udostępnić uczniom np. poprzez kod QR dostępny w prezentacji multimedialnej (prezentacja 2), który odczytują za pomocą swoich smartfonów i samodzielnie przechodzą grę. Możemy też zdecydować się na uruchomienie gry na komputerze podłączonym do rzutnika w sali szkoleniowej i wspólnie odpowiadać na pytania. Jest też oczywiście możliwość rozdania gry w formie analogowej — wystarczy wydrukować zrzuty ekranu z widocznymi pytaniami i przygotować klucz odpowiedzi. Sposób rozgrywki należy dopasować do możliwości grupy.

REFLEKSJA

Zapraszamy młodzież do pracy w małych grupach, w których dyskutują nad grą, odpowiedziami, które mieli do wyboru, związanymi z tymi wątpliwościami. Prosimy też, by porozmawiali o tym, czy mają takie plecaki przygotowane lub czy o nich słyszeli już



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

wcześniej. Po krótkiej pracy prosimy po jednej osobie z każdej grupy o zaprezentowanie kluczowych wniosków.

TEORIA

Prezentujemy młodzieży film edukacyjny [Akademia Bezpieczeństwa RCB. Odcinek 2: Odporni na zagrożenia](#). Film trwa 10 minut, można obejrzeć go w całości lub od 4 minuty 41 sekundy, gdy rozpoczyna się fragment o plecaku ewakuacyjnym. Po obejrzeniu prosimy chętne osoby do podzielenia się refleksjami z filmu.

WDROŻENIE

Młodzież wraca do pracy w grupach (można rozważyć też pracę a parach lub trójkach), aby wypracować rekomendacje dla rówieśników: 3 najważniejsze elementy mojego plecaka ewakuacyjnego plus jedna nieoczywista porada, co warto zabrać, mimo że na pierwszy rzut oka wydaje się zbędne.

Podsumowanie i zakończenie

Prezentacja rekomendacji. Podsumowanie przez osobę prowadzącą z zaakcentowaniem, że ważna jest samodzielność i odpowiedzialność, znajomość ogólnych wytycznych, ale i samodzielnych wyborów oraz rozmowa z bliskimi.

Na zakończenie uczennice i uczniowie otrzymują infografikę „plecak ewakuacyjny” z prośbą, by porozmawiali o niej w domu.

Możliwości modyfikacji:

- rozszerzenie wdrożenia do kampanii informacyjnej w szkole,
- realizacja zajęć w formule 2 × 45 minut.

Po zakończeniu zajęć osoba uczestnicząca:

- rozumie sens przygotowania plecaka ewakuacyjnego,
- czuje sprawczość i odpowiedzialność za swoje wybory.



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



Ochrona ludności
i obrona cywilna

Polecane scenariusze dodatkowe

Dodatkowo polecamy przygotowany przez Ośrodek Rozwoju Edukacji we współpracy z Rządowym Centrum Bezpieczeństwa [Zagrożenie – Alert RCB – bezpieczeństwo •](#)
[Scenariusz zajęć dla uczniów klas IV-VIII szkoły podstawowej](#) - scenariusz zajęć dla uczniów klas IV-VIII szkoły podstawowej poświęcony alarmowi RCB.



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

Szkoła średnia

Scenariusze zajęć dla III etapu edukacyjnego (licea, technika i szkoły branżowe).

Scenariusz 1: Jak nie dać się zmanipulować? Dezinformacja i bezpieczeństwo w sieci

1. Cele szkolenia:

- przygotowanie osób uczestniczących do właściwych reakcji w sytuacjach zagrożeń informacyjnych i cyfrowych
- rozwijanie myślenia krytycznego i umiejętności weryfikacji informacji
- zwiększenie świadomości zagrożeń związanych z cyberbezpieczeństwem
- wzmacnianie odpowiedzialności za własne decyzje i działania w sieci

2. Uczestnicy szkolenia

- uczennice i uczniowie szkół średnich (licea, technika, szkoły branżowe)

3. Forma organizacji szkolenia:

- szkolenie stacjonarne
- czas trwania: 45 minut
- metody i formy kształcenia: pogadanka, quiz edukacyjny, praca w grupach, praca indywidualna
- pomoce dydaktyczne: telefony komórkowe uczniów, quiz interaktywny Genially: <https://view.genially.com/67a20d3424ffca6c2436af4e/interactive-content-cyber>, prezentacja multimedialna ([Jak nie dać się zmanipulować? Dezinformacja i bezpieczeństwo w sieci](#)), komputer z dostępem do internetu i rzutnik dla osoby prowadzącej.

4. Zakres tematyczny:

- reagowanie na dezinformację
- zapewnianie cyberbezpieczeństwa



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



Ochrona ludności
i obrona cywilna

5. Sposób osiągnięcia celu szkolenia: aktywny udział w zajęciach.

6. Przebieg zajęć

Wprowadzenie organizacyjne

Rozpoczynamy od poinformowania grupy o temacie i celu zajęć, czasu ich trwania oraz przekazania podstawowych informacji organizacyjnych. Jeżeli zajęcia prowadzi osoba wcześniej grupie nieznana, jest to też dobry moment na powiedzenie kilku słów o sobie.

DOŚWIADCZENIE

Osoba prowadząca zaprasza uczniów i uczennice do gry interaktywnej na platformie Genially przygotowanej przez RCB:

<https://view.genially.com/67a20d3424ffca6c2436af4e/interactive-content-cyber>

Grę można udostępnić uczniom np. poprzez kod QR dostępny w prezentacji multimedialnej (prezentacja), który odczytują za pomocą swoich smartfonów i samodzielnie przechodzą grę. Możemy też zdecydować się na uruchomienie gry na komputerze podłączonym do rzutnika w sali szkoleniowej i wspólnie odpowiadać na pytania. Jest też oczywiście możliwość rozdania gry w formie analogowej — wystarczy wydrukować zrzuty ekranu z widocznymi pytaniami i przygotować klucz odpowiedzi. Sposób rozgrywki należy dopasować do możliwości grupy.

REFLEKSJA

Krótkie omówienie na forum quizu, co było dla osób biorących w nim udział łatwe, a co zaskakująco trudne. Wypowiadają się wszystkie chętne osoby.

TEORIA

Osoba prowadząca prezentuje prezentację multimedialną „Jak nie dać się zmanipulować? Dezinformacja i bezpieczeństwo w sieci” lub swoją własną. Staramy się, aby przebiegała ona dynamicznie, sprawnie, bez monotonnego czytania treści slajdów, a raczej z



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

omawianiem ich w kontekście quizu, z zatrzymaniem na kwestiach, które okazały się problematyczne dla grupy. Alternatywą może być ponowne wspólne przejście przez quiz z omówieniem problematycznych pytań.

WDROŻENIE

Młodzież pracuje w grupach, w których wypracowuje krótki materiał informacyjny zawierający co najmniej jedną ważną zasadę bezpieczeństwa, która nie pojawiła się w toku zajęć, albo pojawiła się, ale ich zdaniem zostało za mało podkreślona. Praca może być wykonana w dowolnej formie, np. jako ulotka informacyjna dla rówieśników.

Podsumowanie i zakończenie

Grupy prezentują swoje ulotki i krótko omawiają. Można je wszystkie wyeksponować w widocznym miejscu sali lub wykorzystać jako punkt wyjścia do kampanii informacyjnej w szkole.

Możliwości modyfikacji:

- rozszerzenie zajęć do 2 × 45 minut, poszerzając wybrane zagadnienia lub dodając pracę nad plakatami informacyjnymi
- przygotowanie szkolnej mini-kampanii informacyjnej
- można też odwrócić kolejność i quiz wykorzystać do wdrożenia teorii.

Po zakończeniu zajęć osoba uczestnicząca:

- rozpoznaje mechanizmy dezinformacji i oszustw,
- zna podstawowe zasady cyberbezpieczeństwa,
- potrafi krytycznie oceniać informacje,
- rozumie konsekwencje własnych decyzji w środowisku cyfrowym.

Scenariusz 2: What if...? Scenariusze kryzysowe w świecie nadmiaru informacji



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



Ochrona ludności
i obrona cywilna

1. Cele szkolenia:

- przygotowanie osób uczestniczących do właściwych reakcji w sytuacjach zagrożeń
- rozwijanie umiejętności podejmowania decyzji w warunkach presji informacyjnej
- zwiększenie odporności społecznej poprzez świadome korzystanie z oficjalnych źródeł informacji
- wzmacnianie odpowiedzialności za własne działania i komunikację w sytuacjach kryzysowych

2. Uczestnicy szkolenia

- uczennice i uczniowie szkół średnich (licea, technika, szkoły branżowe)

3. Forma organizacji szkolenia:

- szkolenie stacjonarne
- czas trwania: 45 minut
- metody i formy kształcenia: praca w grupach, symulacja decyzyjna, dyskusja moderowana
- pomoce dydaktyczne: plakat „[Alert RCB](#)” (zał. 5), prezentacja multimedialna ([What if...? Scenariusze kryzysowe w świecie nadmiaru informacji](#)), komputer z dostępem do internetu i rzutnik, brystol lub papier od flipcharta, markery.

4. Zakres tematyczny

- sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze
- dostęp do rzetelnych źródeł informacji w sytuacjach zagrożenia
- reagowanie na dezinformację w sytuacjach kryzysowych

5. Sposób osiągnięcia celu szkolenia: aktywny udział w zajęciach.

6. Przebieg zajęć wg cyklu Kolba

Wprowadzenie organizacyjne



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



Ochrona ludności
i obrona cywilna

Rozpoczynamy od poinformowania grupy o temacie i celu zajęć, czasu ich trwania oraz przekazania podstawowych informacji organizacyjnych. Jeżeli zajęcia prowadzi osoba wcześniej grupie nieznana, jest to też dobry moment na powiedzenie kilku słów o sobie.

DOŚWIADCZENIE

Symulacja sytuacji kryzysowej:

Uczennice i uczniowie pracują w małych grupach (3–5 osób). Każda grupa otrzymuje krótką sytuację problemową (wyświetloną na slajdzie lub odczytaną przez osobę prowadzącą), np.:

„Na telefon przychodzi Alert RCB. Jednocześnie w mediach społecznościowych pojawiają się sprzeczne informacje: jedni bagatelizują sytuację, inni piszą o zagrożeniu. Macie kilka minut, żeby zdecydować, co robicie”.

Grupy mają 3–5 minut na ustalenie co robią jako pierwsze, czego świadomie nie robią, gdzie szukają informacji.

Odpowiedzi nie są oceniane ani poprawiane na tym etapie, tylko zaprezentowane pozostałym grupom.

REFLEKSJA

Na forum grupy osoba prowadząca zbiera wnioski: jakie decyzje się powtarzały, gdzie pojawiły się rozbieżności, co było trudne lub nieoczywiste.

Osoba prowadząca zwraca uwagę, że w sytuacjach kryzysowych kluczowym problemem jest chaos informacyjny, a pierwsza decyzja dotyczy źródła informacji, nie samego działania.

TEORIA

Osoba prowadząca, korzystając z prezentacji multimedialnej oraz plakatu „Alert RCB”, porządkuje wiedzę: czym jest Alert RCB i w jakich sytuacjach jest uruchamiany, czym różni się alert od informacji krążących w mediach społecznościowych, czym jest Regionalny System Ostrzegania (RSO) i jakie informacje można w nim znaleźć, gdzie szukać sprawdzonych informacji w sytuacjach zagrożenia (strony rządowe gov.pl, RCB, oficjalne



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

komunikaty, radio i TV).

Teoria powinna przekazywana być dynamicznie i atrakcyjnie, nie polega na odczytywaniu slajdów, a nawiązywaniu do decyzji podjętych wcześniej przez grupy.

WDROŻENIE

Uczennice i uczniowie wracają do pracy w grupach. Ich zadaniem jest stworzenie krótkiej procedury informacyjnej pt.: „Co robię, gdy pojawia się informacja o zagrożeniu?”

Forma jest dowolna: schemat, lista punktów, mini-plakat.

Podsumowanie i zakończenie

Grupy prezentują swoje procedury. Osoba prowadząca podkreśla, że przygotowanie informacyjne jest elementem bezpieczeństwa, w sytuacjach kryzysowych liczy się spokój, selekcja informacji i odpowiedzialność, oficjalne źródła informacji są podstawą podejmowania decyzji.

Można zrobić podsumowanie w odniesieniu do wyeksponowanego w przestrzeni sali szkoleniowej plakatu o alercie RCB.

Możliwości modyfikacji:

- rozszerzenie zajęć do 2 × 45 minut i pogłębienie pracy nad przykładami,
- praca na realnych alertach RCB z ostatnich lat,
- przygotowanie szkolnej procedury reagowania informacyjnego.

Po zakończeniu zajęć osoba uczestnicząca:

- rozumie rolę alertów i oficjalnych komunikatów w sytuacjach kryzysowych,
- wie, gdzie szukać sprawdzonych informacji,
- potrafi świadomie reagować na chaos informacyjny,
- czuje się bardziej odpowiedzialna za swoje decyzje i komunikację z innymi.



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



Ochrona ludności
i obrona cywilna

Polecane scenariusze dodatkowe

Dodatkowo polecamy przygotowany przez Ośrodek Rozwoju Edukacji we współpracy z Rządowym Centrum Bezpieczeństwa [Alert RCB. Scenariusz zajęć dla uczniów szkoły ponadpodstawowej](#) poświęcony alarmowi RCB.



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

Seniorzy

Scenariusze przygotowane dla seniorek i seniorów zakładają spokojne tempo pracy, jasny język oraz oparcie się na doświadczeniach uczestniczek i uczestników. Kluczowe znaczenie ma rozmowa moderowana i odnoszenie treści do codziennych sytuacji, znanych z życia domowego, mediów i kontaktów społecznych. W obu scenariuszach warto konsekwentnie unikać narracji alarmistycznej, podkreślając zamiast tego sprawczość, przygotowanie i dostęp do rzetelnej informacji. Rola osoby prowadzącej polega przede wszystkim na porządkowaniu wiedzy, wskazywaniu oficjalnych źródeł i wzmacnianiu poczucia bezpieczeństwa oraz zaufania do instytucji publicznych.

Scenariusz 1: Odporni na dezinformację

1. Cele szkolenia:

- przygotowanie osób uczestniczących do właściwych reakcji w sytuacjach zagrożeń informacyjnych
- zwiększenie odporności społecznej poprzez świadomy odbiór informacji
- rozwijanie umiejętności rozpoznawania dezinformacji i manipulacji

2. Uczestnicy szkolenia:

- seniorki i seniorzy – osoby dorosłe i starsze, o zróżnicowanych kompetencjach cyfrowych

3. Forma organizacji szkolenia:

- szkolenie stacjonarne
- czas trwania: 60 minut
- metody i formy kształcenia: rozmowa moderowana, analiza materiału filmowego, dyskusja, praca w małych grupach
- pomoce dydaktyczne: film edukacyjny RCB
(<https://www.youtube.com/watch?v=wpbxedEtYYU>), prezentacja multimedialna



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

([Odporni na dezinformację](#)) komputer z dostępem do internetu i rzutnik dla osoby prowadzącej, flipchart lub tablica i markery, "[Poradnik bezpieczeństwa](#)" MSWiA, a w przypadku drugiej opcji wyboru wdrożenia także własne smartfony z dostępem do wifi.

4. Zakres tematyczny:

- reagowanie na dezinformację
- podstawy cyberbezpieczeństwa

5. Sposób osiągnięcia celu szkolenia: aktywny udział w zajęciach.

6. Przebieg zajęć wg cyklu Kolba

Wprowadzenie organizacyjne

Rozpoczynamy od poinformowania grupy o temacie i celu zajęć, czasu ich trwania oraz przekazania podstawowych informacji organizacyjnych. Jeżeli zajęcia prowadzi osoba wcześniej grupie nieznana, jest to też dobry moment na powiedzenie kilku słów o sobie.

DOŚWIADCZENIE

Osoba prowadząca otwiera zajęcia pytaniem: „Czy zdarzyło się Państwu zetknąć z informacją, która wzbudziła niepokój, a później okazała się nieprawdziwa lub przesadzona?”

Uczestniczki i uczestnicy dzielą się krótkimi przykładami z różnych mediów, internetu, SMS-ów lub komunikatorów.

Osoba prowadząca nie ocenia, a jedynie porządkuje wypowiedzi zapisując je na flipcharcie lub tablicy.

REFLEKSJA

Pogłębienie rozmowy na temat fałszywych informacji: dlaczego wydały się wiarygodne, co sprawiło, że chcieliśmy je podać dalej, jakie emocje budziły. Osoba prowadząca zwraca uwagę, że emocje są jednym z głównych narzędzi dezinformacji.



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

TEORIA

Wspólne obejrzenie 15-minutowego filmu edukacyjnego RCB "Odporni na dezinformację":

<https://www.youtube.com/watch?v=wpbxedEtYYU>

Omówienie z grupą kluczowych treści filmu (można wg slajdu z prezentacji: kluczowe treści filmu: dezinformacja jako celowe działanie, a nie przypadkowy błąd, informacja jako narzędzie wpływu, rola cyberprzestrzeni i mediów społecznościowych w rozpowszechnianiu fałszywych treści, mechanizmy manipulacji: fake konta, boty, „pożyteczny idiota”, hejt, znaczenie zatrzymania się i sprawdzania informacji).

WDROŻENIE

Uczestniczki i uczestnicy w małych grupach wypracowują listę praktycznych zasad odporności na dezinformację. Na zakończenie każda grupa prezentuje swoje przemyślenia pozostałym osobom, a osoba prowadząca podsumowuje (np. wyświetlając slajd z prezentacji).

Podsumowanie i zakończenie

Osoba prowadząca podkreśla, że: dezinformacja dotyczy każdego, niezależnie od wieku, a odporność informacyjna to kompetencja, którą można rozwijać. Uczestniczki i uczestnicy otrzymują wydrukowany "[Poradnik bezpieczeństwa](#)" MSWiA lub jego fragmenty poświęcone dezinformacji.

Możliwości modyfikacji:

- podział filmu na krótsze fragmenty i omawianie ich etapami,
- praca na przykładach przygotowanych przez osobę prowadzącą, np. zrzuty ekranu z fake newsami, informacje medialne itd. lub przyniesionych przez uczestniczki i uczestników,

Po zakończeniu zajęć osoba uczestnicząca:

- rozumie, czym jest dezinformacja i jak działa,
- potrafi wskazać podstawowe mechanizmy manipulacji,



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



Ochrona ludności
i obrona cywilna

- wie, jak bezpiecznie reagować na podejrzaną informację,
- czuje się pewniej w odbiorze codziennych przekazów.

Scenariusz 2: Jak przygotować się i gdzie szukać informacji w sytuacjach kryzysowych

1. Cele szkolenia:

- przygotowanie osób uczestniczących do właściwych reakcji w sytuacjach zagrożeń
- zwiększenie odporności społecznej poprzez planowanie i przewidywanie
- wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa i sprawczości
- zapoznanie z oficjalnymi źródłami informacji i kanałami komunikacji

2. Uczestnicy szkolenia:

- seniorki i seniorzy – osoby dorosłe i starsze, o zróżnicowanym doświadczeniu i kompetencjach cyfrowych

3. Forma organizacji szkolenia:

- szkolenie stacjonarne
- czas trwania: 60 minut
- metody i formy kształcenia: rozmowa moderowana, analiza materiału filmowego, dyskusja
- materiały dydaktyczne: film edukacyjny RCB „Odporni na zagrożenia”: <https://www.youtube.com/watch?v=cc0zF6CiSjI&t=3s>, prezentacja multimedialna (*Jak przygotować się i gdzie szukać informacji w sytuacjach kryzysowych*), komputer z dostępem do internetu i rzutnik dla osoby prowadzącej, flipchart lub tablica i markery, plakat [Alert RCB](#) (załącznik 5).

4. Zakres tematyczny

- indywidualne przygotowanie do ewakuacji i przetrwania w warunkach długotrwałego zagrożenia



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

- sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze
- dostęp do rzetelnych źródeł informacji w sytuacjach zagrożenia

5. Sposób osiągnięcia celu szkolenia: aktywny udział w zajęciach.

6. Przebieg zajęć wg cyklu Kolba

Wprowadzenie organizacyjne

Rozpoczynamy od poinformowania grupy o temacie i celu zajęć, czasu ich trwania oraz przekazania podstawowych informacji organizacyjnych. Jeżeli zajęcia prowadzi osoba wcześniej grupie nieznana, jest to też dobry moment na powiedzenie kilku słów o sobie.

W sali można wyeksponować plakat [Alert RCB](#).

DOŚWIADCZENIE

Osoba prowadząca rozpoczyna zajęcia pytaniem „Czy zdarzyło się Państwu, że zabrakło prądu, wody albo dostępu do informacji i trzeba było radzić sobie samodzielnie?”

Uczestniczki i uczestnicy przywołują krótkie doświadczenia związane z przerwami w dostawie prądu, awariami, trudnościami z uzyskaniem informacji itp.

REFLEKSJA

Osoba prowadząca pogłębia refleksję dopytując, co wtedy było najtrudniejsze, czego najbardziej brakowało, czy co okazało się pomocne i porządkuje wypowiedzi wokół potrzeb: woda, jedzenie, światło, informacja, kontakt z innymi.

TEORIA

Wspólne obejrzenie filmu „Odporni na zagrożenia”:

<https://www.youtube.com/watch?v=cc0zF6CiSjI&t=3s> - pierwsza połowa, bez plecaka ewakuacyjnego. Wspólne zastanowienie się nad własnym przygotowaniem mieszkania, a następnie przejście do drugiej części teorii — kiedy wiedzieć, że to już jest moment



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

krytyczny, gdzie szukać informacji o większych i mniejszych, ale prawdziwych zagrożeniach na podstawie prezentacji multimedialnej.

WDROŻENIE - 2 opcje wg możliwości technicznych:

Indywidualna praca seniorów na własnych smartfonach z aplikacją RSO — instalacja i ustawienia, można wspomóc się krótkim filmikiem edukacyjnym:

https://youtu.be/qApTueAadg0?si=DSjZdTZXDdetRQ_L

Alternatywnie — wspólne zapoznanie się wraz z prowadzącym, który na rzutniku wyświetla stronę internetową RSO i pokazuje jak ona działa.

Podsumowanie i zakończenie

Osoba prowadząca prosi o zdanie komentarza od osób uczestniczących. Wskazuje, że w sytuacjach skrajnych wszyscy otrzymują też alarm RCB. Każda z osób uczestniczących otrzymuje poradniki: "Poradnik bezpieczeństwa" i/lub poradnik "Bądź gotowy" wydrukowane w całości lub we fragmentach dotyczących zajęć.

Możliwości modyfikacji:

- wydłużenie zajęć do 90 minut,
- skupienie się wyłącznie na przygotowaniu domu lub wyłącznie na informacji

Po zakończeniu zajęć osoba uczestnicząca:

- wie, jak przygotować dom na sytuacje kryzysowe,
- zna oficjalne źródła informacji i kanały komunikacji,
- czuje się pewniej i bardziej samodzielnie w sytuacjach wyjątkowych.



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

Załączniki

Załącznik nr 1 Plecak ewakuacyjny



Do pobrania bezpośrednio na stronie: <https://www.gov.pl/attachment/16b911c3-ee01-4f3d-a651-108da89f3e1f>

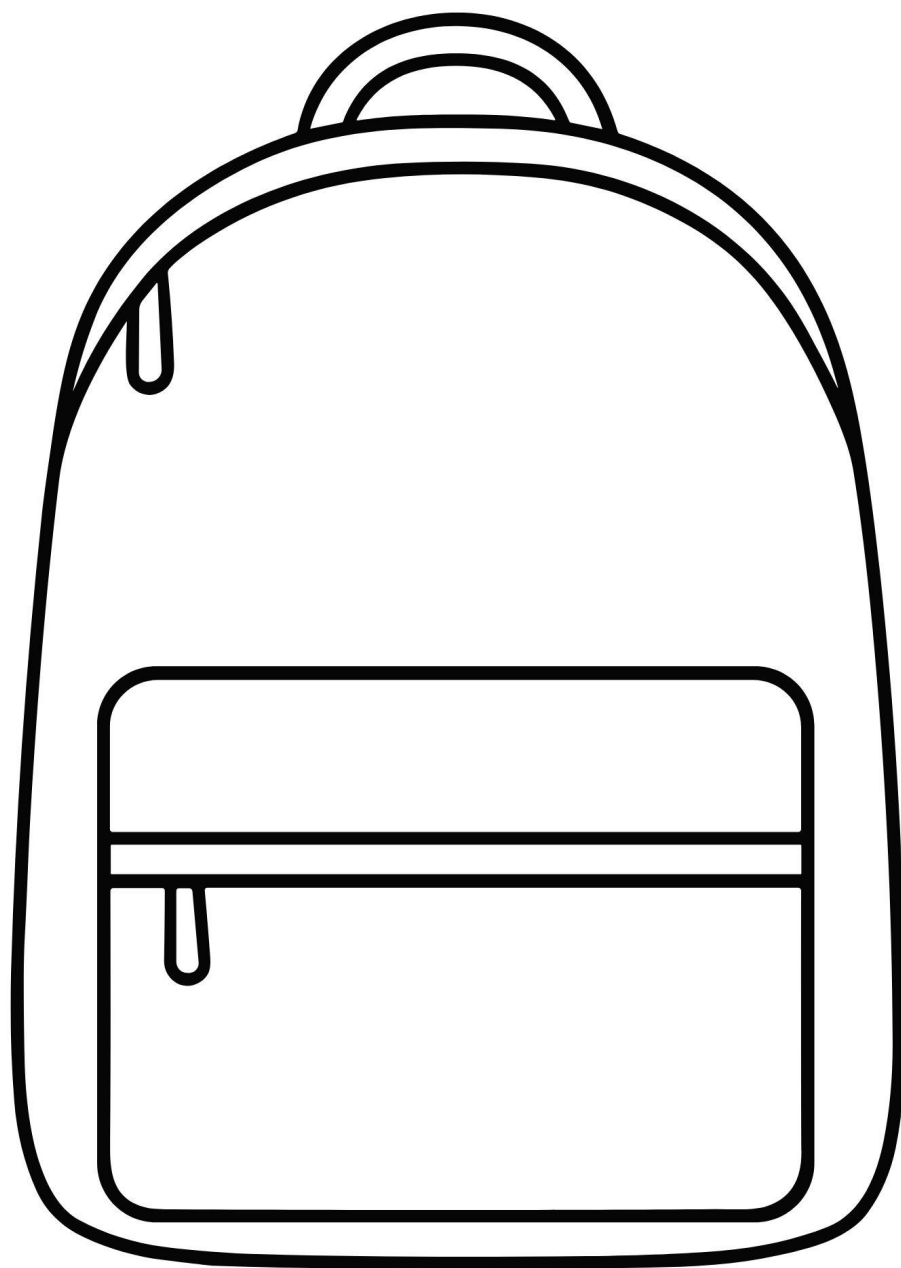


WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



Ochrona ludności
i obrona cywilna

Załącznik nr 2 Karta pracy: plecak



Plik dostępny także jako osobny plik w formacie pdf oraz do pobrania bezpośrednio pod tym linkiem:

https://www.canva.com/design/DAG7rsyvuv0/eUC8EDvnbXrJ7MgKLxc0A/edit?utm_content=DAG7rsyvuv0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

Załącznik nr 3 Ikonografiki



Plik dostępny także jako osobny plik w formacie pdf oraz do pobrania bezpośrednio pod tym linkiem:

https://www.canva.com/design/DAG7rsyvuvu/eUC8EDvnkBxrJ7MgKLxc0A/edit?utm_content=DAG7rsyvuvu&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



Ochrona ludności
i obrona cywilna

Załącznik nr 4 Sygnały alarmowe plakat



Grafiki dostępne na stronie: <https://www.gov.pl/web/rcb/sygnały-alarmowe3>



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



Ochrona ludności
i obrona cywilna

Załącznik nr 5 Alarm RCB



Do pobrania bezpośrednio na stronie: <https://www.gov.pl/attachment/ea6f71b4-a971-402a-87a7-84a6b02c08cb>



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



Ochrona ludności
i obrona cywilna

Prezentacje

Wszystkie prezentacje są dostępne także jako osobne pliki w formacie pdf. Poniższe linki umożliwiają bezpośrednie wyświetlenie prezentacji na urządzeniu podłączonym do internetu.

Plecak ewakuacyjny: co jest naprawdę niezbędne?

https://www.canva.com/design/DAG7w9fgThI/J865wsqygD4rG9aGIBRJ_A/view?utm_content=DAG7w9fgThI&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=unique_links&utm_id=h8a0c8fe31f

Plecak ewakuacyjny: wybory, które mają znaczenie

https://www.canva.com/design/DAG7wgQR2P0/OB4phPd2UujXKDCo5FALvQ/view?utm_content=DAG7wgQR2P0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=unique_links&utm_id=hfdca0294df

Jak nie dać się zmanipulować? Dezinformacja i bezpieczeństwo w sieci

https://www.canva.com/design/DAG727VP7mc/GoSEKAzZBh1uWajRhSd_4g/view?utm_content=DAG727VP7mc&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=unique_links&utm_id=h061e396f5b

What if...? Scenariusze kryzysowe w świecie nadmiaru informacji

https://www.canva.com/design/DAG78pkneFA/HxSolkRbOfzEOGowuHR0Dg/view?utm_content=DAG78pkneFA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=unique_links&utm_id=h1bd934ab1d

Odporni na dezinformację

https://www.canva.com/design/DAG72pdPGsQ/mIRwF2bRKZAv0FBYBF8kXQ/view?utm_content=DAG72pdPGsQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=unique_links&utm_id=h9e181c74b0

Jak przygotować się i gdzie szukać informacji w sytuacjach kryzysowych

https://www.canva.com/design/DAG73SrQSal/cx4xGAACE_gXrcoc_SS0Nw/view?utm_content=DAG73SrQSal&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=unique_links&utm_id=hc4db09efd8



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

Dodatkowe materiały dla wszystkich grup wiekowych i osób prowadzących

[Poradnik bezpieczeństwa](#) MSWiA

Poradnik "[Bądź gotowy](#)" RCB

[Wojewódzki plan zarządzania kryzysowego dla województwa zachodniopomorskiego](#)

Obowiązujące akty prawne związane z ochroną ludności, obroną cywilną oraz ze stanami zagrożenia i kryzysów

[Ustawa z dnia 5 grudnia 2024 r. o ochronie ludności i obronie cywilnej](#)

[ROZPORZĄDZENIE MINISTRA SPRAW WEWNĘTRZNYCH I ADMINISTRACJI z dnia 14 maja 2025 r. w sprawie alarmów i komunikatów ostrzegawczych](#)

[Zarządzenie nr 166 Prezesa Rady Ministrów z dnia 27 grudnia 2024 r. w sprawie organizacji i trybu pracy Rządowego Zespołu Ochrony Ludności](#)

[Ustawa z dnia 26 kwietnia 2007 r. o zarządzaniu kryzysowym](#)

[Ustawa z dnia 24 sierpnia 1991 r. o ochronie przeciwpożarowej.](#)

[Ustawa z dnia 11 marca 2022 r. o obronie Ojczyzny](#)

[Ustawa z dnia 8 września 2006 r. o Państwowym Ratownictwie Medycznym](#)

[Ustawa z dnia 10 czerwca 2016 r. o działaniach antyterrorystycznych](#)

[Ustawa z dnia 18 kwietnia 2002 r. o stanie klęski żywiołowej.](#)

[Ustawa z dnia 21 czerwca 2002 r. o stanie wyjątkowym.](#)

[Ustawa z dnia 29 sierpnia 2002 r. o stanie wojennym oraz o kompetencjach Naczelnego Dowódcy Sił Zbrojnych i zasadach jego podległości konstytucyjnym organom Rzeczypospolitej Polskiej.](#)



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

Publikacja dostępna na licencji CC BY NC SA:

Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Na tych samych warunkach 4.0

Treść licencji: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



Ochrona ludności
i obrona cywilna