PIERWSZA ŁAWKA · GODZINY WYCHOWAWCZE · KLASY VII–VIII

# Mój czas – planowanie i nauka

Scenariusz godziny wychowawczej (45 minut) dla klas VII–VIII. Uczniowie liczą realny czas w tygodniu, rozpoznają „złodziei czasu", poznają strategie uczenia się opisane przez Instytut Badań Edukacyjnych i układają plan powtórek rozłożonych w czasie – z myślą o sprawdzianach i egzaminie ósmoklasisty. Plan zostaje u ucznia.



## Co jest w materiale

| | | |
|---|---|---|
| 1 | **Zanim zaczniesz i zasady rozmowy**<br>Jak mówić o czasie i nauce, żeby nie porównywać uczniów. | 2 strony |
| 2 | **Scenariusz „Mój tydzień pod kontrolą"**<br>45 minut: 168 godzin tygodnia, złodzieje czasu, strategie uczenia się, plan powtórek. | 45 min |
| 3 | **Karta ucznia „Mój plan powtórek"**<br>Zadania o strategiach i planowaniu – z kluczem; tabela planu. | 1 karta |
| 4 | **Do druku**<br>Karty „złodziei czasu", plakat „Strategie uczenia się". | 2 strony |

## Zanim zaczniesz

**Plan dnia jest sprawą ucznia.** Na zajęciach nie pytamy, ile kto ma zajęć dodatkowych, co robią rodzice ani ile czasu spędza przy ekranie. Uczniowie pracują na wymyślonym przykładzie i na własnej karcie, której nikt nie zbiera.

**Skąd wiemy, co działa w nauce?** Instytut Badań Edukacyjnych w materiale „Sześć strategii uczenia się" (2025) opisuje m.in. odtwarzanie wiedzy z pamięci (zamiast wielokrotnego czytania) i rozłożenie nauki w czasie. Pozostałe strategie z tego materiału to kodowanie dualne, szczegółowe omówienie, podawanie konkretnych przykładów i przeplatanie materiału.

**Sen też jest częścią planu.** Według serwisu pacjent.gov.pl dziecko w wieku 6–12 lat potrzebuje 10–11 godzin snu, a od 12 lat – 8–9 godzin.

## Wskazówki dla nauczyciela

### Przygotowanie

- Wydrukuj kartę „Mój plan powtórek” dla każdego ucznia, karty „złodziei czasu” (komplet na klasę) i plakat „Strategie uczenia się” (A3).
- Zapisz na tablicy liczbę 168 – tyle godzin ma tydzień.
- Wybierz prawdziwy sprawdzian albo dział do egzaminu ósmoklasisty, do którego uczniowie ułożą plan.

### Zasady rozmowy z uczniami

- **Nikt nie musi mówić o sobie.** Pytamy o sytuacje z kart i o to, co „ktoś w tej sytuacji” mógłby zrobić – nie o przeżycia uczniów. Każdy może powiedzieć „nie chcę o tym mówić” i wtedy nie dopytujemy.
- **Mówimy o zachowaniach, nie o osobach.** Nie podajemy imion, nie pokazujemy palcem, nie oceniamy kolegów z klasy.
- **Karty pracy są dla ucznia.** Nie zbieramy ich i nie czytamy na głos bez zgody autora.
- **Nie porównujemy uczniów.** Nie mówimy, kto uczy się dłużej, a kto krócej; nie chwalimy „zarywania nocy”.

PIERWSZA ŁAWKA

## Podstawa programowa i zadania wychowawcze szkoły

- S24, część ogólna – cele kształcenia, pkt 12 – „zachęcanie do zorganizowanego i świadomego samokształcenia opartego na umiejętności przygotowania własnego warsztatu pracy”
- S24, część ogólna – cele kształcenia, pkt 9 – „wspieranie ucznia w rozpoznawaniu własnych predyspozycji i określaniu drogi dalszej edukacji”
- S24, wychowanie fizyczne VII–VIII, IV.2.1 – „opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej”
- Podstawowe kierunki polityki oświatowej państwa 2026/2027 – nr 8 – „Wspieranie ciekawości i aktywności poznawczej uczniów”

## Stan prawny w roku szkolnym 2026/2027

Klasy VII–VIII w roku szkolnym 2026/2027 uczą się według podstawy z 2017 r. w brzmieniu Dz.U. 2024 poz. 996 (S24). Zajęcia z wychowawcą nie mają osobnej podstawy – poniżej wymagania, które te zajęcia wspierają. Dopisz cel z programu wychowawczo-profilaktycznego swojej szkoły.

## Kryteria sukcesu

- Znam co najmniej trzy strategie uczenia się.
- Umiem wyjaśnić, dlaczego warto uczyć się z pamięci, a nie tylko czytać.
- Mam plan powtórek na dwa tygodnie.

## Złodzieje czasu – przykładowe odpowiedzi

- **Przewijanie** – minutnik, aplikacje po nauce, nie przed.
- **Wielozadaniowość** – wyciszony telefon w innym pokoju; jedna rzecz naraz.
- **Odkładanie** – podzielić projekt na części z własnymi terminami; pierwszy krok jeszcze dziś.
- **Tylko czytanie** – IBE: bierne czytanie, nawet wielokrotne, nie wystarcza; lepiej odtwarzać wiedzę z pamięci (pytania, fiszki, testy).
- **Perfekcjonizm** – najpierw nauka, potem ewentualnie wygląd; notatki mają pomagać, nie zachwycać.
- **Nocna nauka** – od 12 lat zaleca się 8–9 godzin snu (pacjent.gov.pl); lepiej krócej, ale kilka dni wcześniej.

## Strategie uczenia się

Instytut Badań Edukacyjnych w materiale „Sześć strategii uczenia się” (2025) opisuje: **odtwarzanie wiedzy**, **rozłożenie nauki w czasie**, **kodowanie dualne** (słowo + obraz), **szczegółowe omówienie** (jak? dlaczego?), **podawanie konkretnych przykładów** i **przeplatanie materiału**.

Na zajęciach ćwiczymy dwie pierwsze: zamknij zeszyt i odtwórz z pamięci; zamiast jednej długiej nauki – kilka krótszych powtórek w różne dni.

# Mój plan powtórek



**Pamiętaj:** odtwarzaj z pamięci, rozkładaj naukę w czasie, rób przerwy i śpij 8–9 godzin.

**1** **Zaznacz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, albo F, jeśli jest fałszywe.**

| | | |
|---|---|---|
| 1. Wielokrotne czytanie notatek to najskuteczniejszy sposób utrwalania wiedzy. | P | F |
| 2. Rozwiązywanie zadań i odpowiadanie z pamięci pomaga sprawdzić, czego jeszcze nie umiem. | P | F |
| 3. Kilka krótszych powtórek w różne dni działa lepiej niż jedna długa nauka przed sprawdzianem. | P | F |
| 4. Uczenie się w nocy zamiast snu zwykle poprawia wyniki. | P | F |

**2** **Do egzaminu z jednego działu masz dwa tygodnie. Który plan najlepiej wykorzystuje strategie uczenia się? Zaznacz jedną odpowiedź.**

**A.** Ostatni weekend przed egzaminem – czytanie całego działu.

**B.** Co drugi dzień 25 minut: zadania i fiszki, a ostatniego dnia test próbny.

**C.** Nauka tylko wtedy, gdy przyjdzie ochota.

**D.** Codziennie czytanie tych samych notatek przez godzinę.

**3** **Zaplanuj powtórki na dwa tygodnie. Wpisz dzień, temat i sposób (np. fiszki, zadania, test).**

| Dzień | Temat | Sposób |
|---|---|---|
| | | |

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

# Godzina wychowawcza: Mój czas – planowanie i nauka – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 7–8

Podgląd pokazał 4 z 10 stron. Pełna wersja: 10 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- „Zanim zaczniesz" – co przygotować i zasady bezpiecznej rozmowy (nikt nie musi mówić o sobie)
- scenariusz na 45 minut krok po kroku
- karty dla uczniów z kluczem i materiały do druku.

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail
pierwszalawka.pl/material/godzina-wychowawcza-moj-czas-planowanie-i-nauka-klasy-7-8