PIERWSZA ŁAWKA · GODZINY WYCHOWAWCZE · KLASY IV–VI

Emocje – nazywam i rozumiem

Scenariusz godziny wychowawczej (45 minut) dla klas IV–VI: uczniowie poznają nazwy emocji, uczą się rozpoznawać je po sygnałach z ciała i odróżniać emocję od zachowania. Ćwiczenia na wymyślonych sytuacjach – nikt nie musi opowiadać o sobie. Karty pracy, karty sytuacji, plakat klasy i klucz.



Co jest w materiale

1	**Zanim zaczniesz i zasady rozmowy** Co przygotować i jak prowadzić rozmowę, żeby nikt nie musiał mówić o sobie.	2 strony
2	**Scenariusz „Co czuję i skąd to wiem?”** 45 minut: rozgrzewka z minami, mapa emocji, sygnały z ciała, emocja a zachowanie, termometr emocji, oddech „kwadrat”.	45 min
3	**Karty dla uczniów** „Słownik emocji” i „Emocja to nie to samo co zachowanie” (z kluczem).	2 karty
4	**Do druku** Karty sytuacji i plakat klasy „Termometr emocji”.	2 strony

Zanim zaczniesz



Temat jest bezpieczny, jeśli nikt nie musi mówić o sobie. Wszystkie ćwiczenia dotyczą wymyślonych osób. Uczeń, który chce, może dodać coś od siebie – ale nie prosimy o to.

Zapytaj pedagoga lub psychologa szkolnego, czy w klasie jest uczeń, który przeżywa teraz coś trudnego (np. chorobę lub stratę bliskiej osoby). Ustalcie, że w razie potrzeby może on spokojnie wyjść z zajęć.

Ważne zdanie na całe zajęcia: „Każda emocja jest w porządku. Nie każde zachowanie jest w porządku”.

Wskazówki dla nauczyciela

Przygotowanie

- Wydrukuj dla każdego ucznia kartę „Słownik emocji” i kartę „Emocja to nie to samo co zachowanie”.
- Wydrukuj i wytnij karty sytuacji (jeden komplet na klasę, 6 kart). Plakat „Termometr emocji” wydrukuj w A3.
- Przygotuj na tablicy cztery kolumny: *radość, smutek, złość, strach* – do mapy emocji.

Zasady rozmowy z uczniami

- **Nikt nie musi mówić o sobie.** Pytamy o sytuacje „wymyślonej osoby” albo „ucznia w podobnym wieku”. Uczeń zawsze może powiedzieć: „Nie chcę o tym mówić” – i nie pytamy dlaczego.
- **Mówimy o zachowaniach, nie o osobach.** Nie używamy imion kolegów z klasy, nie opisujemy prawdziwych zdarzeń ze szkoły.
- **Karty pracy zostają u ucznia.** Nauczyciel nie zbiera ich ani nie czyta bez zgody; chętni mogą pokazać, co napisali.
- **To, co mówimy w klasie, zostaje w klasie – chyba że ktoś jest w niebezpieczeństwie.** Jeśli uczeń powie o krzywdzie, postępuj według szkolnych standardów ochrony małoletnich i powiadom pedagoga lub dyrekcję.
- **Kończymy spokojnie** – ćwiczeniem oddechu albo krótką rundą „jedno słowo na koniec” i przypomnieniem, gdzie szukać pomocy.

Jak mówić z dziećmi o emocjach

- Nazywaj emocje przy okazji zwykłych sytuacji: „Widzę, że jesteś rozczarowany, bo mecz odwołano”.
- Nie oceniaj samej emocji („nie złość się”, „nie ma się czego bać”). Rozmawiaj o tym, co można zrobić.
- Pokazuj własny przykład w prostych słowach: „Trochę się denerwuję przed wycieczką, więc sprawdzę listę jeszcze raz”.
- Gdy uczeń jest bardzo poruszony, najpierw pomóż mu się uspokoić, a dopiero potem rozmawiaj o tym, co się stało.

Gdzie szukać pomocy – dla uczniów

- **116 111** – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę) – gdy coś cię martwi, boisz się albo nie wiesz, co zrobić; można też napisać na czacie na 116111.pl (całą dobę).
- **800 12 12 12** – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – bezpłatnie, bez podawania danych; czat na stronie brpd.gov.pl (całą dobę).
- **112** – numer alarmowy – gdy komuś grozi niebezpieczeństwo albo potrzebuje pilnej pomocy (całą dobę).

PIERWSZA ŁAWKA

SCENARIUSZ ZAJĘĆ · 45 MINUT · KLASY IV–VI

Co czuję i skąd to wiem?

Pytanie, wokół którego toczą się zajęcia: **Jak nazwać to, co czuję – i co z tym zrobić?**



Zajęcia	zajęcia z wychowawcą
Klasy	IV–VI (klasa IV – podstawa z 2026 r., klasy V–VI – podstawa z 2017 r. w brzmieniu z 2024 r.)
Temat	**Co czuję i skąd to wiem?**
Czas	45 minut
Metody	zabawa w odgadywanie min, burza słów na tablicy, praca z kartami sytuacji, rozmowa kierowana, ćwiczenie oddechu
Formy pracy	cała klasa, praca w parach, praca w grupach 4–5-osobowych, praca indywidualna
Środki	karty „Słownik emocji" i „Emocja to nie to samo co zachowanie", karty sytuacji, plakat „Termometr emocji" (A3), tablica

Cel ogólny

Uczeń nazywa podstawowe emocje i ich odcienie, rozpoznaje je po sygnałach z ciała i odróżnia emocję od zachowania.

Cele operacyjne – uczeń po zajęciach:

- nazywa cztery podstawowe emocje i podaje co najmniej dwa słowa o podobnym znaczeniu do każdej z nich (A),
- wyjaśnia, że emocje są potrzebne i że każdą wolno czuć (B),
- rozpoznaje emocję w opisanej sytuacji po sygnałach z ciała (C),
- odróżnia emocję od zachowania i proponuje zachowanie, które nikogo nie krzywdzi (D).

Cele w języku ucznia

- Poznasz więcej słów o uczuciach.
- Sprawdzisz, jak ciało daje znać, co czujesz.
- Dowiesz się, czym emocja różni się od zachowania.
- Poćwiczysz sposób na uspokojenie się.

Podstawa programowa i zadania wychowawcze szkoły

- S24, cele kształcenia ogólnego, pkt 3 – „formowanie u uczniów poczucia godności własnej osoby i szacunku dla godności innych osób”
- S24, cele kształcenia ogólnego, pkt 1 – „wprowadzanie uczniów w świat wartości, w tym ofiarności, współpracy, solidarności, altruizmu, patriotyzmu i szacunku dla tradycji, […] wskazywanie wzorców postępowania i budowanie relacji społecznych, sprzyjających bezpiecznemu rozwojowi ucznia (rodzina, przyjaciele)”
- N26, cz. IV, zagadnienia zajęć z wychowawcą, pkt 6, 7 (kl. IV) – „kształtowanie kompetencji społecznych i rozwijanie uważności na potrzeby różnych osób i grup”; „kształtowanie kompetencji osobistych i rozwijanie własnej sprawczości”
- Edukacja zdrowotna IV–VI 5.2 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób; omawia i stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, m.in. techniki uważności; omawia zasady pierwszej pomocy emocjonalnej”
- Edukacja zdrowotna IV–VI 5.8 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „omawia zagadnienie komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz ich znaczenie w relacjach interpersonalnych, w tym rówieśniczych, rodzinnych i innych, rozwija umiejętności komunikacyjne”

Stan prawny w roku szkolnym 2026/2027

Zajęcia z wychowawcą – 1 godzina tygodniowo w każdej klasie IV–VIII (ramowe plany nauczania, Dz.U. 2026 poz. 1028). Własnej podstawy programowej nie mają; ich treść wynika z części ogólnej podstawy i z programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły (art. 26 Prawa oświatowego). W roku 2026/2027 klasa IV uczy się według podstawy z 2026 r. (N26, Dz.U. 2026 poz. 378), klasy V–VIII – według podstawy z 2017 r. w brzmieniu Dz.U. 2024 poz. 996 (S24).

Edukacja zdrowotna – od 1.09.2026 przedmiot obowiązkowy w klasach IV–VIII (podstawa w brzmieniu Dz.U. 2026 poz. 958). Część „Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” jest osobnymi zajęciami, z których rodzice mogą zrezygnować (Dz.U. 2026 poz. 966). Dawny przedmiot „wychowanie do życia w rodzinie” zastąpiła edukacja zdrowotna (Dz.U. 2025 poz. 363). Te zajęcia wychowawcze nie dotyczą zdrowia seksualnego – uzupełniają edukację zdrowotną, nie zastępują jej.

Kryteria sukcesu

- Umiem nazwać co najmniej cztery emocje i powiedzieć, czym się różnią.
- Potrafię podać sygnał z ciała, który pomaga rozpoznać emocję.
- Wiem, że każdą emocję wolno czuć, ale nie każde zachowanie jest w porządku.
- Znam jeden sposób na uspokojenie się.

Mapa emocji – słowa do podpowiedzenia

Cztery kolumny na tablicy: **radość, smutek, złość, strach**. Uczniowie dopisują słowa, które mówią o „mniejszej” i „większej” emocji z tej samej rodziny. Przykłady, które można podpowiedzieć:

- **radość:** zadowolenie, ulga, duma, zachwyt, entuzjazm („skaczę z radości”);
- **smutek:** rozczarowanie, przykrość, tęsknota, żal, przygnębienie;
- **złość:** zniecierpliwienie, irytacja, oburzenie, wściekłość;
- **strach:** niepewność, niepokój, obawa, przerażenie.

Pytanie: „Po co nam tyle słów?” *(Kiedy wiem dokładnie, co czuję, łatwiej mi powiedzieć o tym innym i wybrać, co zrobić. „Jestem rozczarowany” mówi więcej niż „jest mi źle”).*

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Godzina wychowawcza: Emocje – nazywam i rozumiem – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 4–6

Podgląd pokazał 4 z 12 stron. Pełna wersja: 12 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-emocje-nazywam-i-rozumiem-klasy-4-6