Cele w języku ucznia

- Nazwiesz różnicę między uległością, agresją i asertywnością.
- Nauczysz się rozpoznawać chwyty, którymi ktoś próbuje cię namówić.
- Przećwiczysz odmowę – także w sieci.
- Będziesz wiedzieć, kiedy asertywność nie wystarczy.

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"
- Edukacja zdrowotna VII–VIII 6.3 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu oraz asertywnie na nią reaguje"
- Edukacja zdrowotna VII–VIII 9.4 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii informacyjno-komunikacyjnych […], a także stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia"
- Edukacja zdrowotna VII–VIII 6.2 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „nawiązuje i utrzymuje relacje, dbając o swoje potrzeby oraz jednocześnie szanując potrzeby innych osób […]"
- Edukacja zdrowotna VII–VIII 9.1 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań, wymienia konsekwencje dzielenia się informacjami osobistymi i danymi wrażliwymi w Internecie oraz konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, takich jak patostreaming, internetowe wyzwania (challenge)"

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.

Telefony w szkole. Od 1.09.2026 w szkołach podstawowych uczniowie nie korzystają z telefonów ani innych urządzeń do łączności i nagrywania przez cały pobyt w szkole związany z zajęciami (także na przerwach) oraz na zajęciach poza szkołą (art. 98a Prawa oświatowego, dodany ustawą Dz.U. 2026 poz. 1036). Wyjątki to m.in. zgoda nauczyciela – gdy urządzenie służy zajęciom albo kontaktowi z rodzicem w nagłej sytuacji. Na tych zajęciach uczniowie nie używają telefonów.

Kryteria sukcesu

- Umiem wyjaśnić, czym asertywność różni się od uległości i agresji.
- Rozpoznaję co najmniej cztery chwyty manipulacji.
- Znam dwie techniki odmawiania, których mogę użyć także w sieci.
- Wiem, w jakich sytuacjach trzeba powiedzieć dorosłemu albo zadzwonić pod 116 111.

PIERWSZA ŁAWKA

Ślad cyfrowy – pytania na start

Ślad cyfrowy – pytania na start (bez podnoszenia rąk „kto to robił”):

- „Czy usunięty wpis znika na zawsze?” *(Nie zawsze – ktoś mógł zrobić zrzut ekranu, zapisać plik, przesłać dalej.)*
- „Kto może zobaczyć zdjęcie wysłane do grupy liczącej 30 osób?” *(Każdy, komu którakolwiek z tych osób je pokaże.)*
- „Czym różni się powiedzenie złośliwej uwagi na korytarzu od napisania jej w czacie?” *(Zostaje zapisana, trafia do wielu osób naraz, trudno ją cofnąć, autor nie widzi reakcji drugiej osoby.)*

Presja grupy i pięć kroków świadka

Presja grupy w czacie. Nauczyciel czyta wymyśloną sytuację: *„W czacie »8b – tylko my« ktoś wrzuca przerobione zdjęcie Kacpra z doklejonymi uszami osła. Pisze: »Dawajcie reakcje, kto nie da, ten sztywny«. W pięć minut jest dwadzieścia reakcji”.*

Uczniowie zaznaczają na linii 0–10 (karteczką lub w myślach), jak trudno byłoby nie dać reakcji wymyślonej osobie z tej klasy. Rozmowa: „Dlaczego tak trudno?” *(strach przed wyśmianiem, chęć bycia w grupie, „wszyscy tak robią”, „to tylko żart”).* „Co pomaga?” *(jedna osoba, która pierwsza napisze „to słabe”; wyjście z czatu; prywatna wiadomość do Kacpra; rozmowa z dorosłym; zgłoszenie).*

Pięć kroków świadka: nie lajkuję, nie przesyłam, wspieram, zgłaszam, mówię dorosłemu. Asertywne zdania do przećwiczenia: „Nie wchodzę w to”, „Usuń to, to nie jest śmieszne”, „Nie przesyłam cudzych zdjęć”.

Cudze zdjęcia i deepfake

Cudze zdjęcia i deepfake. Deepfake to obraz, nagranie lub głos przerobiony przez program tak, że wygląda, jakby ktoś zrobił lub powiedział coś, czego nie zrobił. Nawet „śmieszna” przeróbka może kogoś ośmieszyć, a gdy pójdzie w świat – trudno ją zatrzymać.

Zasady: nie przerabiam zdjęć innych osób bez ich zgody; nie przesyłam przeróbek i cudzych zdjęć, które ktoś mi wysłał; gdy zobaczę przeróbkę z kimś znajomym – nie komentuję, mówię tej osobie i dorosłemu, zgłaszam w aplikacji i na Dyżurnet.pl.

PIERWSZA ŁAWKA

Cele w języku ucznia

- Sprawdzisz, jak myśl potrafi zmienić emocję i zachowanie.
- Zastanowisz się, co z emocjami robią czat i grupa.
- Nauczysz się, co powiedzieć koledze, któremu jest ciężko.
- Dowiesz się, kiedy sprawę trzeba przekazać dorosłemu.

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 11 – „kształtowanie postawy otwartej wobec świata i innych ludzi, aktywności w życiu społecznym oraz odpowiedzialności za zbiorowość"
- Edukacja zdrowotna VII–VIII 5.1 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „omawia zależność między emocjami, myślami a objawami fizycznymi i zachowaniem"
- Edukacja zdrowotna VII–VIII 5.2 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „analizuje swoje zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości"
- Edukacja zdrowotna VII–VIII 5.4 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia"

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

- Potrafię rozpisać sytuację na myśl, emocję, reakcję ciała i zachowanie.
- Umiem zaproponować inną, spokojniejszą myśl w tej samej sytuacji.
- Wiem, jak grupa i czat mogą podkręcić emocje.
- Znam kroki pierwszej pomocy emocjonalnej i wiem, kiedy powiedzieć dorosłemu.

PIERWSZA ŁAWKA

Podstawa programowa i zadania wychowawcze szkoły

- S24, najważniejsze umiejętności, pkt 6 – „praca w zespole i społeczna aktywność”
- S24, cele kształcenia ogólnego, pkt 11 – „kształtowanie postawy otwartej wobec świata i innych ludzi, aktywności w życiu społecznym oraz odpowiedzialności za zbiorowość”
- Edukacja zdrowotna VII–VIII 6.2 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „nawiązuje i utrzymuje relacje, dbając o swoje potrzeby oraz jednocześnie szanując potrzeby innych osób […]”
- S24, najważniejsze umiejętności, pkt 5 – „rozwiązywanie problemów, również z wykorzystaniem technik mediacyjnych”

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

- Znam co najmniej dwie rzeczy, które łączą mnie z innymi z klasy.
- Umiem opisać swoją rolę w zespole i ją wykonać.
- Znam dwa zdania, którymi mogę zaprosić kogoś do grupy.
- Wiem, jakie zasady są w naszej umowie klasowej.

„Zamień się miejscem, jeśli…” – zdania do odczytania

Krąg krzeseł – **tyle krzeseł, ile osób**, więc nikt nie zostaje bez miejsca i nikt nie „odpada”. Nauczyciel czyta zdanie; kto się w nim odnajduje, wstaje i zamienia się miejscem z inną stojącą osobą. Kto nie chce wstawać – zostaje. Bez biegania, bez punktów.

„Zamień się miejscem, jeśli…”

- słuchasz muzyki, gdy się uczysz;
- wolisz filmy niż seriale;
- grasz w jakąś grę planszową;
- wolisz uczyć się rano niż wieczorem;
- trenujesz jakiś sport albo chciałbyś zacząć;
- lubisz gotować albo piec;
- nauczyłeś się czegoś z filmiku instruktażowego;
- lubisz poznawać nowe miejsca w okolicy;
- wolisz pracować w ciszy niż przy rozmowie;
- masz przedmiot, którego chcesz się w tym roku lepiej nauczyć.

Nie używaj zdań o wyjazdach, sprzęcie i markach, liczbie obserwujących w sieci, rodzinie, wyglądzie, związkach, ocenach.

PIERWSZA ŁAWKA

Cele w języku ucznia

- Odróżnisz konflikt od przemocy.
- Rozpoznasz swój sposób reagowania na spór i poznasz inne.
- Poćwiczysz komunikat „ja” i parafrazę.
- Sprawdzisz, jak działa mediacja rówieśnicza.

Podstawa programowa i zadania wychowawcze szkoły

- S24, najważniejsze umiejętności, pkt 5 – „rozwiązywanie problemów, również z wykorzystaniem technik mediacyjnych”
- S24, cele kształcenia ogólnego, pkt 3 – „formowanie u uczniów poczucia godności własnej osoby i szacunku dla godności innych osób”
- S24, najważniejsze umiejętności, pkt 6 – „praca w zespole i społeczna aktywność”
- Edukacja zdrowotna VII–VIII 6.4 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „omawia sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym alternatywne metody rozwiązywania sporów, w szczególności mediacje”
- Edukacja zdrowotna VII–VIII 6.2 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „nawiązuje i utrzymuje relacje, dbając o swoje potrzeby oraz jednocześnie szanując potrzeby innych osób […]”
- Edukacja zdrowotna VII–VIII 5.1 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „omawia zależność między emocjami, myślami a objawami fizycznymi i zachowaniem”

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 wymienić trzy cechy, po których odróżniam przemoc od konfliktu.
- Potrafię nazwać co najmniej trzy style reagowania na spór.
- Umiem ułożyć komunikat „ja” i sparafrazować wypowiedź kolegi.
- Znam zasady mediacji i wiem, kiedy mediacja nie jest właściwa.

PIERWSZA ŁAWKA

Cele w języku ucznia

- Sprawdzisz, kiedy stres jest paliwem, a kiedy hamulcem.
- Zobaczysz, jak myśl wpływa na emocje, ciało i zachowanie.
- Przećwiczysz zamianę myśli katastroficznej na realistyczną.
- Ułożysz plan na czas przed egzaminem i na sam egzamin.

Podstawa programowa i zadania wychowawcze szkoły

- Edukacja zdrowotna VII–VIII 5.1 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „omawia zależność między emocjami, myślami a objawami fizycznymi i zachowaniem"
- Edukacja zdrowotna VII–VIII 5.w1 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „identyfikuje czynniki indywidualne i środowiskowe mające wpływ na jego dobrostan (np. aktywność fizyczna, dieta, higiena snu, higiena cyfrowa) i stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami" (wymaganie do wyboru)
- S24, wstęp (edukacja zdrowotna) – „Zadaniem szkoły jest kształtowanie postaw prozdrowotnych uczniów, w tym wdrożenie ich do zachowań higienicznych, bezpiecznych dla zdrowia własnego i innych osób […]"
- S24, cele kształcenia ogólnego, pkt 3 – „formowanie u uczniów poczucia godności własnej osoby i szacunku dla godności innych osób"

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 wyjaśnić, czym różni się stres mobilizujący od szkodliwego.
- Potrafię rozpisać łańcuch stresu na przykładzie.
- Umiem zamienić myśl katastroficzną na realistyczną.
- Mam co najmniej trzy sposoby na czas przed egzaminem i wiem, gdzie szukać pomocy.

PIERWSZA ŁAWKA

Podstawa programowa i zadania wychowawcze szkoły

- S24, wstęp (edukacja zdrowotna) – „Zadaniem szkoły jest kształtowanie postaw prozdrowotnych uczniów, w tym wdrożenie ich do zachowań higienicznych, bezpiecznych dla zdrowia własnego i innych osób […]”
- S24, wstęp (bezpieczeństwo w sieci) – „Szkoła ma również przygotowywać ich do dokonywania świadomych i odpowiedzialnych wyborów w trakcie korzystania z zasobów dostępnych w Internecie, krytycznej analizy informacji, bezpiecznego poruszania się w przestrzeni cyfrowej, w tym nawiązywania i utrzymywania opartych na wzajemnym szacunku relacji z innymi użytkownikami sieci”
- Edukacja zdrowotna VII–VIII 9.2 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (np. cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii, uzależnienia od mediów społecznościowych i gier komputerowych)”
- Edukacja zdrowotna VII–VIII 9.4 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii informacyjno-komunikacyjnych […], a także stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia”
- Edukacja zdrowotna VII–VIII 5.w1 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „identyfikuje czynniki indywidualne i środowiskowe mające wpływ na jego dobrostan (np. aktywność fizyczna, dieta, higiena snu, higiena cyfrowa) i stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami” (wymaganie do wyboru)

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.

Telefony w szkole. Od 1.09.2026 w szkołach podstawowych uczniowie nie korzystają z telefonów ani innych urządzeń do łączności i nagrywania przez cały pobyt w szkole związany z zajęciami (także na przerwach) oraz na zajęciach poza szkołą (art. 98a Prawa oświatowego, dodany ustawą Dz.U. 2026 poz. 1036). Wyjątki to m.in. zgoda nauczyciela – gdy urządzenie służy zajęciom albo kontaktowi z rodzicem w nagłej sytuacji. Na tych zajęciach uczniowie nie używają telefonów.

Kryteria sukcesu

- Potrafię wyjaśnić, dlaczego aplikacjom zależy na moim czasie.
- Umiem nazwać cztery mechanizmy przyciągania uwagi.
- Wiem, jak ekran wieczorem wpływa na sen.
- Mam zapisany plan i zdanie, którym odpowiem na presję.

PIERWSZA ŁAWKA

Podstawa programowa i zadania wychowawcze szkoły

- Ramowe plany nauczania (Dz.U. 2026 poz. 1028), § 4 ust. 4 – w klasach IV–VIII co najmniej 1 godzina zajęć z wychowawcą w miesiącu na „rozwijanie u uczniów umiejętności dotyczących bezpiecznego zachowania się w sytuacjach zagrożeń występujących w czasie pokoju i w czasie wojny”
- S24, część ogólna – edukacja zdrowotna – „Zadaniem szkoły jest kształtowanie postaw prozdrowotnych uczniów, w tym wdrożenie ich do zachowań higienicznych, bezpiecznych dla zdrowia własnego i innych osób, a ponadto ugruntowanie wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania się, korzyści płynących z aktywności fizycznej, a także stosowania profilaktyki”
- Podstawowe kierunki polityki oświatowej państwa 2026/2027 – nr 2 – „Szkoła miejscem budowania odporności społecznej” (m.in. „odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i innych”)

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.

Te zajęcia mogą być jedną z godzin z wychowawcą przeznaczonych na bezpieczne zachowanie w sytuacjach zagrożeń (§ 4 ust. 4 ramowych planów nauczania – co najmniej 1 godzina w miesiącu w klasach IV–VIII).

Kryteria sukcesu

- Znam numery 112 i 601 100 300.
- Umiem krótko odmówić, gdy ktoś namawia mnie do ryzyka.
- Wiem, co powiedzieć dyspozytorowi 112.
- Zawsze mówię komuś, dokąd idę i kiedy wrócę.

Karty sytuacji – przykładowe odpowiedzi

- **Staw / skok do wody / kąpiel po zmroku** – presja grupy nie zmienia ryzyka. Odmawiam krótko („Nie, nie wchodzę”) i proponuję coś w zamian. Lód na zbiornikach nie ma wszędzie tej samej grubości; kąpiemy się tylko w miejscach strzeżonych, a w nieznanej wodzie dno może być zdradliwe (Państwowa Straż Pożarna) – nie znamy głębokości ani przeszkód.
- **Stok** – wybieram trasę na swoje umiejętności.
- **Szlak** – zawsze mówię komuś, dokąd idę i kiedy wrócę; przy zmroku i złej pogodzie zawracam; w razie wypadku – 601 100 300 albo 112.
- **Mróz / upał** – zabieram kolegę do ciepłego (chłodnego) miejsca i mówię dorosłemu; przy niepokojących objawach – 112.
- **Burza** – nie pod pojedynczym drzewem; obniżenie terenu, kucnięcie ze złączonymi stopami, a najlepiej wcześniej powrót do budynku.
- **W sieci** – prośba o tajemnicę to sygnał ostrzegawczy; nie idę bez wiedzy rodziców, mówię dorosłemu.
- **112** – dzwonię od razu; nad wodą nie skaczę na ratunek sam, jeśli nie jestem ratownikiem – wzywam pomoc, rzucam coś, co pływa.

Podgląd • Pierwsza Ławka

Wskazówki dla nauczyciela

Przygotowanie

- Wydrukuj wpisy do sprawdzenia (komplet na klasę – jeden wpis na grupę), kartę „Detektyw informacji” dla każdego ucznia i plakat „Cztery pytania” (A3).
- Jeśli masz rzutnik, możesz wyświetlić wpisy; telefony uczniów nie są potrzebne (od 1.09.2026 r. obowiązuje zakaz korzystania z nich w szkole podstawowej, z wyjątkami w art. 98a Prawa oświatowego).

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.
- **Nie wyśmiewamy osób, które w coś uwierzyły.** Każdy może dać się nabrać – zajęcia mają uczyć sprawdzania, nie zawstydzać.
- **Spory polityczne i światopoglądowe zostawiamy poza zajęciami.** Jeśli uczeń poda taki przykład, powiedz: „Tę metodę możesz zastosować także do tego – na zajęciach ćwiczymy na wpisach z kart”.

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.

Przebieg zajęć

Czas	Faza	Co robi nauczyciel	Co robią uczniowie
0–4 min	Umowa i pytanie na start	• Mówi: „Za rok (albo za kilka miesięcy) wybieracie szkołę. Dziś nie musicie podejmować decyzji – zbieramy informacje". Pyta: „Co jest ważne, gdy wybieramy szkołę?".	• Podają pomysły: zainteresowania, oceny, dojazd, koledzy, przyszła praca.
4–14 min	Widzę w tobie…	• Dzieli klasę na grupy 4–5-osobowe (najlepiej osoby, które się znają). Każdy uczeń pisze dla trzech osób z grupy karteczkę: „Widzę w tobie… (mocna strona), bo… (sytuacja)". Przegląda karteczki przed rozdaniem.	• Piszą życzliwe karteczki z podpisem. • Czytają swoje karteczki po cichu i przepisują mocne strony do karty.
14–21 min	Moje wartości	• Prosi o zadanie 1 z karty „Mój kompas": wybór trzech wartości z listy. Pyta: „Jaka praca lub szkoła mogłaby pasować do tych wartości?".	• Wybierają wartości. • Chętni podają przykład zawodu lub kierunku.
21–33 min	Trzy typy szkół i rekrutacja	• Omawia tabelę typów szkół i zasady rekrutacji (ramka „Zanim zaczniesz"). Uczniowie robią zadania 2–3 z karty; sprawdzenie na forum. • Podkreśla: „Każda z tych szkół prowadzi dalej – do pracy, studiów albo dalszej nauki".	• Rozwiązują zadania 2–3. • Zadają pytania o szkoły.
33–41 min	Kto mi pomoże?	• Wskazuje doradcę zawodowego, dni otwarte, stronę kuratorium. Prosi o zadanie 4: pierwszy krok i osobę do rozmowy.	• Wpisują pierwszy krok (np. „sprawdzę ofertę dwóch szkół", „porozmawiam z doradcą").
41–45 min	Podsumowanie	• Wraca do pytania z początku zajęć. Prosi chętnych o jedno zdanie: „Wiem już, że…".	• Chętni kończą zdanie. Zabierają kartę.

Trudne sytuacje i jak reagować

- **Uczeń dostaje mało karteczek albo nie dostaje żadnej.** Nauczyciel pisze karteczki sam; dlatego przegląda je przed rozdaniem i dopisuje brakujące.
- **Uczeń mówi: „Nie mam żadnych mocnych stron".** Zapytaj o konkretne sytuacje: „W czym koledzy proszą cię o pomoc? Co robisz, gdy nikt nie każe?".
- **Uczniowie wyśmiewają szkoły branżowe albo technika.** Zatrzymaj: „Każda z tych dróg prowadzi do dobrej pracy, jeśli pasuje do ciebie".
- **Uczeń mówi, że rodzice już wybrali za niego.** Nie oceniaj rodziców. Zaproponuj rozmowę z doradcą zawodowym – także z udziałem rodziców.

Jak sprawdzić, czy zajęcia się udały

- Karta „Mój kompas": czy uczniowie poprawnie przypisują czas nauki do typów szkół i znają skład punktów rekrutacyjnych.
- Liczba uczniów, którzy zapisali konkretny pierwszy krok (przekaż doradcy, bez nazwisk, razem z pytaniami uczniów).
- Przed dniami otwartymi przypomnij klasie zadanie 4 z karty „Mój kompas".

Ocenianie

- Zajęć nie oceniamy stopniami. Zadania o szkołach i rekrutacji sprawdzamy wspólnie; mocne strony i wartości zostają u ucznia.

Cele w języku ucznia

- Odróżnisz konflikt od przemocy.
- Poznasz cztery kroki, gdy w sieci dzieje się coś złego.
- Ułożysz zdanie, którym możesz wesprzeć kolegę lub koleżankę.
- Zapiszesz, do kogo w szkole i poza nią możesz się zwrócić.

Podstawa programowa i zadania wychowawcze szkoły

- S24, wiedza o społeczeństwie (kl. VIII), V.1 – „rozpoznaje zachowania związane z przemocą fizyczną i psychiczną, w tym werbalną, wobec siebie i innych; wymienia osoby i instytucje, które należy powiadomić w takich sytuacjach”
- S24, wiedza o społeczeństwie (kl. VIII), V.2 – „przedstawia korzyści i zagrożenia wynikające z korzystania z zasobów Internetu; rozpoznaje przemoc w cyberprzestrzeni i wyjaśnia, jak należy na nią reagować”
- S24, część ogólna – zadania szkoły – szkoła ma przygotowywać uczniów do „krytycznej analizy informacji, bezpiecznego poruszania się w przestrzeni cyfrowej, w tym nawiązywania i utrzymywania opartych na wzajemnym szacunku relacji z innymi użytkownikami sieci”
- S24, część ogólna – cele kształcenia, pkt 3 – „formowanie u uczniów poczucia godności własnej osoby i szacunku dla godności innych osób”
- Podstawowe kierunki polityki oświatowej państwa 2026/2027 – nr 6 – „Profilaktyka uzależnień behawioralnych i przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej”; nr 4 – „Promowanie higieny cyfrowej i aktywności off-line” (m.in. bezpieczne poruszanie się w sieci i krytyczne myślenie)

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.

Standardy ochrony małoletnich są obowiązkowe w każdej szkole (ustawa z 28.07.2023 r., Dz.U. 2023 poz. 1606). Przemoc rówieśnicza i higiena cyfrowa są wśród kierunków polityki oświatowej na rok 2026/2027 (nr 4 i 6). Od 1.09.2026 r. uczniowie szkół podstawowych co do zasady nie korzystają w szkole z telefonów (art. 98a Prawa oświatowego) – zajęcia dotyczą więc głównie tego, co dzieje się w sieci po lekcjach.

Kryteria sukcesu

- Umiem podać dwie cechy, które odróżniają przemoc od konfliktu.
- Znam cztery kroki: stop, dowody, zablokuj i zgłoś, powiedz dorosłemu.
- Potrafię powiedzieć jedno zdanie wsparcia dla osoby krzywdzonej.
- Wiem, kto w szkole przyjmuje zgłoszenia, i znam numery 116 111 i 800 12 12 12.

PIERWSZA ŁAWKA

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Godziny wychowawcze, klasy 7–8 – pakiet 14 scenariuszy i plan pracy na 2026/2027

Podgląd pokazał 12 z 165 stron. Pełna wersja: 165 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Godzina wychowawcza: Mój czas – planowanie i nauka – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 7–8
- Godzina wychowawcza: Bezpieczne ferie i wakacje – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 7–8
- Godzina wychowawcza: Bezpieczeństwo w sieci: hejt, dane, wizerunek – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 7–8
- Godzina wychowawcza: Jak rozwiązywać konflikty – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 7–8
- Godzina wychowawcza: Asertywność – umiem odmówić – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 7–8
- Godzina wychowawcza: Emocje – nazywam i rozumiem – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 7–8
- Godzina wychowawcza: Integracja klasy – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 7–8
- Godzina wychowawcza: Stres przed sprawdzianem i egzaminem – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 7–8
- Plan pracy wychowawczej na rok szkolny 2026/2027 – szablon dla klas 4–8 (DOCX i PDF)
- Godzina wychowawcza: Moje mocne strony i wybór szkoły – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 7–8
- Godzina wychowawcza: Przemoc rówieśnicza i cyberprzemoc – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 7–8
- Godzina wychowawcza: Szacunek i różnorodność w klasie – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 7–8
- Godzina wychowawcza: Fake newsy i krytyczne myślenie – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 7–8

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/godziny-wychowawcze-klasy-7-8-pakiet