PIERWSZA ŁAWKA · GODZINY WYCHOWAWCZE · KLASY IV–VI

Mój czas – planowanie i nauka

Scenariusz godziny wychowawczej (45 minut) dla klas IV–VI. Uczniowie sprawdzają, na co dzień „ucieka" im czas, układają plan przygotowania do sprawdzianu w krótkich porcjach i poznają trzy sposoby uczenia się, które działają lepiej niż samo czytanie notatek. Plan zostaje u ucznia – nikt go nie ocenia.



Co jest w materiale

1	**Zanim zaczniesz i zasady rozmowy** Jak mówić o czasie wolnym i nauce, żeby nie porównywać uczniów.	2 strony
2	**Scenariusz „Mam plan, mam czas"** 45 minut: zegar dnia, złodzieje czasu, trzy sposoby uczenia się, plan powtórki w krótkich porcjach.	45 min
3	**Karta ucznia „Mój plan"** Zadania o planowaniu i sposobach uczenia się – z kluczem; tabela planu na tydzień.	1 karta
4	**Do druku** Karty „złodziei czasu", plakat „Trzy sposoby 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. Na tym opiera się część „Trzy sposoby uczenia się".

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” dla każdego ucznia, karty „złodziei czasu” (komplet na klasę) i plakat „Trzy sposoby uczenia się” (A3).
- Przygotuj na tablicy duże koło – „zegar dnia” podzielony na 24 części.
- Pomyśl o prawdziwym sprawdzianie, który czeka klasę w najbliższych tygodniach – na nim uczniowie przećwiczą 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

- N26, cz. IV „Zadania wychowawczo-profilaktyczne szkoły” – zagadnienia zajęć z wychowawcą, pkt 7, 11, 12 (kl. IV) – „kształtowanie kompetencji osobistych i rozwijanie własnej sprawczości”; „podejmowanie refleksji o sobie jako człowieku uczącym się”; „planowanie własnego rozwoju rozumianego jako proces trwający przez całe życie”
- 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”
- Podstawowe kierunki polityki oświatowej państwa 2026/2027 – nr 8 – „Wspieranie ciekawości i aktywności poznawczej uczniów”

Stan prawny w roku szkolnym 2026/2027

W roku szkolnym 2026/2027 klasa IV uczy się według nowej podstawy (N26 – Dz.U. 2026 poz. 378), a klasy V–VI 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 trzy sposoby uczenia się i umiem jeden z nich opisać.
- Umiem podać sposób na jednego „złodzieja czasu”.
- Mam plan przygotowania do najbliższego sprawdzianu w krótkich porcjach.

Złodzieje czasu – przykładowe odpowiedzi

- **Jeszcze jeden filmik** – ustawić minutnik albo umówić się: „najpierw nauka, potem film”.
- **Powiadomienia** – wyciszyć telefon i odłożyć go do innego pokoju na czas nauki.
- **Zaczynam jutro** – podzielić materiał na krótkie porcje i zacząć od pierwszej jeszcze dziś.
- **Wszystko naraz** – robić jedną rzecz w danym czasie; posiłek to przerwa.
- **Bałagan na biurku** – przygotować miejsce i przybory przed nauką.
- **Za późno spać** – stała pora snu; wieczorem bez ekranów (porada pacjent.gov.pl).

Trzy sposoby uczenia się

1. **Sprawdź się** – zamknij zeszyt i spróbuj powiedzieć albo zapisać, co pamiętasz. Potem sprawdź. Fiszki: pytanie z jednej strony, odpowiedź z drugiej.
2. **Krótko, ale kilka razy** – zamiast jednego długiego wieczoru przed sprawdzianem kilka krótkich powtórek w różne dni.
3. **Przerwy** – po porcji nauki krótka przerwa: wstań, napij się wody, rozciągnij się.

Pierwsze dwa sposoby opisuje Instytut Badań Edukacyjnych w materiale „Sześć strategii uczenia się” dla uczniów (odtwarzanie wiedzy, rozłożenie nauki w czasie).

Podgląd • Pierwsza Ławka

Mój plan

Pamiętaj: sprawdź się z pamięci, ucz się krótko, ale kilka razy, rób przerwy.

1 **Przeczytaj zdania o nauce. Zaznacz T, jeśli to dobry pomysł, albo N, jeśli nie.**

1. Uczę się całego materiału wieczorem przed sprawdzianem.	T	N
2. Zamykam zeszyt i sprawdzam, co pamiętam.	T	N
3. Na czas nauki wyciszam telefon.	T	N
4. Uczę się do późna, nawet gdy jestem bardzo zmęczony.	T	N

2 **Sprawdzian jest za pięć dni. Który plan jest najlepszy? Zaznacz jedną odpowiedź.**

A. Codziennie 15–20 minut, a na koniec sprawdzenie się z fiszek.

B. Czekać, aż nauczyciel powtórzy wszystko na lekcji.

C. Kilka razy przeczytać notatki w dniu sprawdzianu.

D. Jedna długa nauka dzień przed sprawdzianem.

3 **Zaplanuj przygotowanie do najbliższego sprawdzianu. Wpisz, co powtórzysz każdego dnia i jak się sprawdzisz.**

Dzień	Co powtórzę	Jak się sprawdzę

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Godzina wychowawcza: Mój czas – planowanie i nauka – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 4–6

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-4-6