Cele w języku ucznia

- Dowiesz się, czym jest asertywność.
- Poznasz kilka sposobów, żeby powiedzieć „nie”.
- Poćwiczysz odmawianie w scence – jeśli zechcesz.
- Będziesz wiedzieć, kiedy trzeba poprosić o pomoc dorosłego.

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”
- N26, cz. IV, zagadnienia zajęć z wychowawcą, pkt 4, 7 (kl. IV) – „rozpoznawanie zachowań ryzykownych i wykorzystywanie strategii ich unikania”; „kształtowanie kompetencji osobistych i rozwijanie własnej sprawczości”
- Edukacja zdrowotna IV–VI 5.5 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „omawia pojęcie postawy asertywnej; adekwatnie do sytuacji korzysta z asertywności; odróżnia, czym jest postawa asertywna, a czym agresywna i uległa”
- Edukacja zdrowotna IV–VI 6.6 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „omawia sposoby dbania o granice własne i innych osób w relacjach, rozpoznaje sytuacje, w których może dojść do naruszenia granic osobistych jego i innych osób […] oraz wie, gdzie można szukać pomocy w sytuacjach zagrożenia”
- Edukacja zdrowotna IV–VI 5.9 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „wskazuje miejsca uzyskania pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży, w tym telefony zaufania; omawia sytuacje wymagające reakcji osób dorosłych”

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 powiedzieć, czym różni się „mysz”, „smok” i „człowiek”.
- Znam co najmniej dwa sposoby odmawiania.
- Wiem, że mam prawo do swoich granic i że inni też je mają.
- Wiem, kiedy zamiast odmawiać trzeba powiedzieć dorosłemu.

PIERWSZA ŁAWKA

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

Podstawa programowa i zadania wychowawcze szkoły

- 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”
- N26, cz. IV, zagadnienia zajęć z wychowawcą, pkt 4 (kl. IV) – „rozpoznawanie zachowań ryzykownych i wykorzystywanie strategii ich unikania”
- Edukacja zdrowotna IV–VI 9.2 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, […] uzależnienie od Internetu i gier komputerowych, phishing, deepfake, kradzież tożsamości oraz niebezpieczne kontakty w sieci […]”
- Edukacja zdrowotna IV–VI 9.5 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu […], a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie”
- Edukacja zdrowotna IV–VI 5.6 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „omawia pojęcie przemocy; wymienia przykłady zachowań przemocowych, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą, cyberprzemoc i zaniedbanie; omawia sposoby reagowania na przemoc i wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy, będąc osobą doświadczającą przemocy lub jej świadkiem”

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 wymienić pięć kroków dobrego świadka.
- Wiem, jakich danych nie podaję obcym i komu nie zdradzam hasła.
- Pytam o zgodę, zanim wstawię czyjeś zdjęcie.
- Wiem, komu powiedzieć i gdzie zgłosić, gdy coś w sieci mnie niepokoi.

Rozgrzewka: pasta do zębów

Pasta do zębów (3 minuty). Nauczyciel wyciska trochę pasty na kartkę (albo rysuje to na tablicy) i prosi chętnego: „Spróbuj wcisnąć ją z powrotem do tubki”. Nie da się tego zrobić dokładnie.

Pytanie: „Do czego w internecie podobna jest ta pasta?” *(Do wpisu, komentarza albo zdjęcia, które wyślemy. Można je skasować, ale ktoś mógł już je skopiować, zapisać albo przesłać dalej).* Wniosek: zanim kliknę „wyślij”, zatrzymuję się na chwilę.

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

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

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

Umowa klasowa – jak ją ułożyć

Nauczyciel pyta: „Co sprawia, że w klasie czujemy się dobrze i bezpiecznie?". Zapisuje pomysły na tablicy, a klasa wybiera 5–6 zasad. Zasady piszemy **jako to, co robimy**, a nie jako zakazy. Przykłady:

- Słuchamy, gdy ktoś mówi.
- Zapraszamy do zabawy każdego, kto chce.
- Nie śmiejemy się z pomyłek – każdy się uczy.
- Pytamy, zanim weźmiemy cudzą rzecz.
- Pomagamy nowym osobom poznać szkołę.
- Gdy coś jest nie tak, mówimy dorosłemu.

Podpis pod umową jest dobrowolny. Kto nie chce się podpisać, nie musi – umowa i tak dotyczy wszystkich.

Przebieg zajęć

Czas	Faza	Co robi nauczyciel	Co robią uczniowie
0–4 min	Powitanie i zasady	• Wita klasę. Mówi: „Dziś się poznajemy. Nikt nie musi mówić nic, czego nie chce. Można powiedzieć: „Nie chcę o tym mówić"". • Prosi o rundę imion: każdy mówi swoje imię i jedną rzecz, którą lubi robić (można powiedzieć tylko imię).	• Mówią imię i – jeśli chcą – co lubią robić.
4–12 min	„Zamień się miejscem, jeśli…"	• Czyta 8–10 zdań (materiały). Pilnuje, żeby nikt nie biegł i nie przepychał się – to nie wyścig. • Na koniec pyta: „Co was zaskoczyło? Z kim macie coś wspólnego?"	• Zamieniają się miejscami, gdy zdanie do nich pasuje. • Chętni mówią, co ich zaskoczyło.
12–18 min	Losowanie grup i wspólne cechy	• Rozdaje losy w kolorach; ten sam kolor = jedna grupa. • Polecenie: „Znajdźcie trzy rzeczy, które łączą całą grupę. Macie 4 minuty".	• Losują grupę, szukają wspólnych rzeczy, zapisują na karcie (zadanie 1). Zadania 2–3 tej karty – chętni po zajęciach albo przy omówieniu. • Każda grupa mówi jedną wspólną rzecz.
18–28 min	Wspólne zadanie w grupach	• Każda grupa losuje kartę zadania. Przypomina: „Każdy w grupie dokłada coś od siebie. Nie liczy się, kto pierwszy". • Chodzi między grupami; zwraca uwagę, czy ktoś nie zostaje z boku, i zachęca grupę, by go zapytała.	• Wykonują zadanie; dzielą się pracą. • Każda grupa mówi: „Nasz pomysł to… Pomogło nam, że…".
28–34 min	Jak dobrze pracować w grupie	• Rozdaje drugą kartę; uczniowie wykonują zadania 1–2. Omawia odpowiedzi. Zadanie 3 – ustnie, jako wstęp do pytania o nową osobę. • Pyta: „Co możemy zrobić, gdy do klasy przychodzi ktoś nowy?"	• Rozwiązują zadania, sprawdzają. • Podają pomysły, jak przyjąć nową osobę.

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

Podstawa programowa i zadania wychowawcze szkoły

- N26, cz. IV, zagadnienia zajęć z wychowawcą, pkt 3 (kl. IV) – „rozwiązywanie konfliktów i zapobieganie sytuacjom konfliktowym”
- 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”
- 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”
- Edukacja zdrowotna IV–VI 5.5 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „omawia pojęcie postawy asertywnej; adekwatnie do sytuacji korzysta z asertywności; odróżnia, czym jest postawa asertywna, a czym agresywna i uległa”
- Edukacja zdrowotna IV–VI 5.6 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „omawia pojęcie przemocy; wymienia przykłady zachowań przemocowych, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą, cyberprzemoc i zaniedbanie; omawia sposoby reagowania na przemoc i wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy, będąc osobą doświadczającą przemocy lub jej świadkiem”

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 powiedzieć, czym jest konflikt.
- Potrafię zamienić zdanie „ty” na komunikat „ja”.
- Znam cztery kroki do porozumienia.
- Wiem, kiedy kłótnia jest przemocą i że wtedy mówię dorosłemu.

Czym jest konflikt – tekst do odczytania

Do odczytania na początku: „Konflikt to sytuacja, w której dwie osoby (albo więcej) chcą czegoś innego i nie mogą tego mieć jednocześnie. Jedna chce grać w piłkę, druga w berka. Jedna chce ciszy, druga muzyki. To zdarza się każdemu – w klasie, w drużynie, w rodzeństwie, także wśród dorosłych. Konflikt sam w sobie nie jest niczym złym. Ważne jest, **jak** go rozwiązujemy”.

Kłótnia czy przemoc? Przy kłótni obie strony mogą powiedzieć swoje i bronić swojego zdania. O przemocy mówimy, gdy ktoś **celowo** krzywdzi drugą osobę, ma nad nią **przewagę** (jest silniejszy, ma więcej kolegów po swojej stronie) i **powtarza** to. Wtedy nie dogadujemy się sami – **mówimy dorosłemu**: wychowawcy, pedagogowi, rodzicom.

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

Cele w języku ucznia

- Dowiesz się, czym jest stres i kiedy pomaga.
- Rozpoznasz, jak ciało i myśli dają znać o tremie.
- Poćwiczysz zamianę „czarnej” myśli na pomocną.
- Poznasz sposoby na stres i kroki na sprawdzian.

Podstawa programowa i zadania wychowawcze szkoły

- Edukacja zdrowotna IV–VI 5.3 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „omawia pojęcie stresu; wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli, emocje, zdolności poznawcze; stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem”
- Edukacja zdrowotna IV–VI 3.5 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „systematycznie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, w tym ćwiczenia oddechowe; rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych dla obniżenia stresu”
- N26, cz. IV, zagadnienia zajęć z wychowawcą, pkt 7, 11 (kl. IV) – „kształtowanie kompetencji osobistych i rozwijanie własnej sprawczości”; „podejmowanie refleksji o sobie jako człowieku uczącym się”
- 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 powiedzieć, kiedy stres pomaga, a kiedy przeszkadza.
- Potrafię podać dwa sygnały stresu z ciała i jeden z myśli.
- Umiem zamienić „czarną” myśl na pomocną.
- Znam co najmniej trzy sposoby na stres i wiem, komu powiedzieć, gdy nie mija.

Termometr stresu – tekst i przykłady

Tekst do odczytania (własnymi słowami): „Stres to reakcja ciała na coś ważnego albo nowego. Ciało szykuje się do działania – dlatego bije szybciej serce. **Trochę stresu pomaga**: jesteśmy uważniejsi, chce nam się powtórzyć materiał. **Za dużo stresu przeszkadza**: trudno się skupić, w głowie robi się pusto, ręce się pocą. Kiedy stresu jest za mało, nic nam się nie chce”.

Przykłady do termometru: *za mało* – Kuba myśli „kartkówka? wszystko jedno” i nie zagląda do zeszytu; *w sam raz* – Ola czuje lekkie motylki i dlatego powtarza wieczorem dwa tematy; *za dużo* – Bartka od rana boli brzuch i nie może sobie przypomnieć tabliczki mnożenia, którą zna.

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Godziny wychowawcze, klasy 4–8 – komplet 27 scenariuszy i plan pracy na 2026/2027

Podgląd pokazał 12 z 314 stron. Pełna wersja: 314 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Godzina wychowawcza: Fake newsy i krytyczne myślenie – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 4–6
- Godzina wychowawcza: Mój czas – planowanie i nauka – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 4–6
- Godzina wychowawcza: Mój czas – planowanie i nauka – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 7–8
- Godzina wychowawcza: Zdrowy styl życia: sen, ruch, jedzenie – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 4–6
- Godzina wychowawcza: Bezpieczne ferie i wakacje – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 4–6
- 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: Emocje – nazywam i rozumiem – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 4–6
- Godzina wychowawcza: Bezpieczeństwo w sieci: hejt, dane, wizerunek – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 4–6
- Godzina wychowawcza: Jak rozwiązywać konflikty – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 7–8
- Godzina wychowawcza: Asertywność – umiem odmówić – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 4–6
- Godzina wychowawcza: Asertywność – umiem odmówić – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 7–8

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/godziny-wychowawcze-klasy-4-8-komplet