PIERWSZA ŁAWKA · GODZINY WYCHOWAWCZE · KLASY VII–VIII

Asertywność – umiem odmówić

Scenariusz godziny wychowawczej (45 minut) dla klas VII–VIII: postawa asertywna, uległa i agresywna, rozpoznawanie manipulacji, presja grupy i presja w sieci (wyzwania, namawianie do ryzyka). Scenki w parach na gotowych tekstach – nikt nie musi grać ani mówić o sobie. Karty pracy, karty sytuacji, plakat klasy i klucz.



Co jest w materiale

1	**Zanim zaczniesz i zasady rozmowy** Jak prowadzić scenki i rozmowę o presji, żeby nikt nie musiał mówić o sobie.	2 strony
2	**Scenariusz „Moje «nie» pod presją”** 45 minut: trzy postawy, chwyty manipulacji, presja grupy i sieci, techniki odmawiania, scenki w parach, granica asertywności.	45 min
3	**Karty dla uczniów** „Rozpoznaj chwyt” i „Odmawiam pod presją” (z kluczem).	2 karty
4	**Do druku** Karty sytuacji do scenek i plakat klasy „Moje «nie» pod presją”.	2 strony

Zanim zaczniesz



Przykłady są celowo zwyczajne: odpisanie zadania, wagary, energetyk, wyzwanie w sieci, udostępnienie cudzego zdjęcia. Nie wchodzimy w szczegóły substancji ani niebezpiecznych wyzwań – nie opisujemy, „jak to się robi”.

Asertywność nie dotyczy sytuacji zagrożenia. Szantaż, groźby, przemoc, prośby obcych o zdjęcia – tu nie negocjujemy, tylko przerywamy kontakt i mówimy dorosłemu albo dzwonimy pod 116 111.

Scenki grają tylko chętni, według gotowych tekstów. Nie pytamy, kto „uległ” presji.

Wskazówki dla nauczyciela

Przygotowanie

- Wydrukuj dla każdego ucznia karty „Rozpoznaj chwyt” i „Odmawiam pod presją”.
- Wydrukuj i wytnij karty sytuacji (6 kart, jedna na parę; przy większej klasie dwa komplety). Plakat wydrukuj w A3.
- Zapisz na tablicy trzy słowa: *uległość – agresja – asertywność*.

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.
- **Nikt nie musi grać.** Kto nie chce, jest obserwatorem: zapisuje, jaki chwyt i jaką odmowę usłyszał.

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

- 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

Rozpoznaj chwyt





Pamiętaj: manipulacja działa, gdy jej nie zauważam. Gdy nazwę chwyt, łatwiej mi spokojnie odmówić.

1 Połącz odpowiedź na pytanie „Idziesz z nami na wagary?" z postawą.

1. „No dobra…" – idzie, choć nie chce.	a) agresywna
2. „Nie idę. Zostaję na lekcji".	b) uległa
3. „Idźcie sami, frajerzy".	c) asertywna

1 ____ 2 ____ 3 ____

2 Połącz zdanie z chwytem.

1. „Cała klasa już dołączyła do wyzwania".	a) granie na przyjaźni
2. „Boisz się? Jesteś dzieciak".	b) pośpiech
3. „Myślałam, że jesteśmy przyjaciółkami".	c) „wszyscy tak robią"
4. „Decyduj teraz, za minutę będzie za późno".	d) zawstydzanie

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

3 Zaznacz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, albo F, jeśli jest fałszywe.

1. Asertywność oznacza, że zawsze stawiam na swoim.	P	F
2. Mogę odmówić bez tłumaczenia się.	P	F
3. Pośpiech utrudnia spokojne przemyślenie decyzji.	P	F
4. Jeśli coś „robią wszyscy", to na pewno jest bezpieczne.	P	F

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Godzina wychowawcza: Asertywność – umiem odmówić – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 7–8

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-asertywnosc-umiem-odmowic-klasy-7-8