PIERWSZA ŁAWKA · GODZINY WYCHOWAWCZE · KLASY IV–VI

Stres przed sprawdzianem – co mi pomaga

Scenariusz godziny wychowawczej (45 minut) dla klas IV–VI: czym jest stres i dlaczego trochę stresu pomaga, jak ciało i myśli dają znać o tremie, jak zamienić myśl „na pewno mi nie wyjdzie" na pomocną i co zrobić przed sprawdzianem i w jego trakcie. Ćwiczenia na wymyślonych postaciach. Karty pracy, karty sytuacji, plakat 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 „Trema przed kartkówką – mój sprzymierzeniec czy przeszkoda?"** 45 minut: termometr tremy, sygnały ciała i myśli, myśli pomocne, skrzynka sposobów, sprawdzian krok po kroku, oddech.	45 min
3	**Karty dla uczniów** „Co się dzieje, gdy się stresuję?" i „Moja skrzynka sposobów" (z kluczem).	2 karty
4	**Do druku** Karty sytuacji i plakat klasy „Na sprawdzianie: 5 kroków".	2 strony

Zanim zaczniesz



Te zajęcia uczą prostych sposobów, a nie leczą. Nie obiecujemy uczniom, że stres zniknie. Mówimy: „Te sposoby często pomagają. Jeśli nie pomagają – trzeba poprosić o pomoc dorosłego".

Ćwiczenia dotyczą wymyślonych postaci (Ola, Bartek, Kuba). Nikt nie musi mówić, czego sam się boi.

Porozmawiaj wcześniej z pedagogiem lub psychologiem szkolnym, jeśli wiesz, że któryś uczeń bardzo przeżywa sprawdziany (np. płacze, często choruje w dniu kartkówki). Ustalcie, jak go wesprzeć.

Wskazówki dla nauczyciela

Przygotowanie

- Wydrukuj dla każdego ucznia dwie karty pracy.
- Wydrukuj i wytnij karty sytuacji (jeden komplet na klasę, 6 kart). Plakat „Na sprawdzianie: 5 kroków” wydrukuj w A3.
- Narysuj na tablicy pionowy „termometr” z trzema polami: *za mało – w sam raz – za dużo*.

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.

Ocenianie zajęć

- Zajęć nie oceniamy stopniami. Karty sprawdzamy razem z klasą, każdy poprawia u siebie.
- Doceniaj konkretnie: „Dobra zamiana myśli – brzmi jak coś, co powiedziałby życzliwy kolega”.

Na co zwrócić uwagę w kolejnych dniach

- Przed zapowiedzianym sprawdzianem przypomnij klasie jeden sposób z plakatu, np. trzy spokojne oddechy przed rozdaniem kartek.
- Jeśli uczeń często choruje w dniu sprawdzianu, płacze lub nie chce przychodzić do szkoły, porozmawiaj z nim w cztery oczy, poinformuj rodziców i pedagoga lub psychologa szkolnego.

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

- 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 się dzieje, gdy się stresuję?

Pamiętaj: trochę stresu pomaga się zmobilizować. Za dużo stresu przeszkadza – wtedy warto coś z nim zrobić.

1 Wpisz sygnały z ramki do właściwej kolumny.

szybko bije serce „wszystko zapomnę” boli brzuch „inni są lepsi” spocone ręce pustka w głowie

ciało	myśli

2 Przeczytaj zdania. Zaznacz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, albo F, jeśli jest fałszywe.

1. Odrobina stresu może pomóc w nauce.	P	F
2. Kto czuje stres, na pewno źle napisze sprawdzian.	P	F
3. Za dużo stresu utrudnia skupienie się.	P	F
4. Bicie serca przed sprawdzianem oznacza, że jestem chory.	P	F

3 Bartek myśli: „Na pewno dostanę jedynkę”. Zamień tę myśl na pomocną.

PIERWSZA ŁAWKA

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Godzina wychowawcza: Stres przed sprawdzianem – 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-stres-przed-sprawdzianem-klasy-4-6