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

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.

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

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

- 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

- 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.

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 […]”
- 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 9.1 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „przestrzega zasad higieny cyfrowej; omawia definicje zjawiska: niebieskiego światła, szyi SMS-owej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych; omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych”
- Edukacja zdrowotna IV–VI 9.3 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „omawia korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych”
- Edukacja zdrowotna IV–VI 3.7 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i stosuje zasady higieny snu; […] opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, ze szczególnym uwzględnieniem negatywnego wpływu korzystania z urządzeń elektronicznych przed zaśnięciem”

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 nazwać trzy sztuczki aplikacji.
- Umiem powiedzieć, dlaczego ekran przed snem przeszkadza w zasypianiu.
- Znam dwa sygnały, że ekran zabiera za dużo.
- Mam zapisany swój mały plan.

Sztuczki aplikacji – do opowiedzenia

Nauczyciel krótko opowiada (własnymi słowami):

- **Powiadomienia** – dźwięk, wibracja, czerwona kropka z liczbą. Mają sprawić, że od razu sięgniemy po telefon.
- **Przewijanie bez końca** – filmiki i zdjęcia nigdy się nie kończą. Nie ma „ostatniej strony”, więc trudno zauważyć, kiedy przestać.
- **Następny odcinek sam się włącza** – nie trzeba nic robić, żeby oglądać dalej.
- **Serie i nagrody** – „nie przerwij serii!”, punkty za codzienne wejście. Kuszą, żeby wracać.

Wniosek: aplikacje są tak zrobione, żeby trudno było je odłożyć. To nie jest niczyja wina – ale warto znać te sztuczki, żeby to *ja* decydował(a).

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”
- N26, cz. IV „Zadania wychowawczo-profilaktyczne szkoły” – zagadnienia zajęć z wychowawcą, pkt 4, 8 (kl. IV) – „rozpoznawanie zachowań ryzykownych i wykorzystywanie strategii ich unikania”; „bezpieczne zachowanie 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

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.

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 numer 112 i wiem, co powiedzieć dyspozytorowi.
- Wiem, dlaczego nie wchodzę na zamarznięty staw i nie kąpię się bez ratownika.
- Wiem, co robić w czasie burzy na otwartym terenie.
- Nie umawiam się z osobą poznaną w sieci bez wiedzy rodziców.

PIERWSZA ŁAWKA

Podstawa programowa i zadania wychowawcze szkoły

- N26, cz. IV „Zadania wychowawczo-profilaktyczne szkoły” – zagadnienia zajęć z wychowawcą, pkt 4 (kl. IV) – „rozpoznawanie zachowań ryzykownych i wykorzystywanie strategii ich unikania”
- S24, część ogólna – cele kształcenia, pkt 5 – „rozwijanie umiejętności krytycznego i logicznego myślenia, rozumowania, argumentowania i wnioskowania”
- S24, część ogólna – najważniejsze umiejętności, pkt 3 – „poszukiwanie, porządkowanie, krytyczna analiza oraz wykorzystanie informacji z różnych źródeł”
- 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”
- Podstawowe kierunki polityki oświatowej państwa 2026/2027 – 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

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 pytania: kto to napisał? skąd to wie? czy ktoś jeszcze to potwierdza?
- Umiem wskazać sztuczkę we wpisie (wykrzykniki, pośpiech, cud).
- Wiem, że hasła nie podaję nikomu, a niesprawdzonej wiadomości nie przesyłam dalej.

Wpisy – przykładowe odpowiedzi

- **Wpis 1** – zmyłka: nie wiadomo, kto napisał, wykrzykniki, „przekaż dalej”. Pytam rodzica albo wychowawcę; nie przesyłam.
- **Wpis 2** – zmyłka: obraz może być przerobiony albo wygenerowany przez komputer; brak źródła.
- **Wpis 3** – wiarygodny: wiadomo, kto pisze, oficjalny kanał szkoły.
- **Wpis 4** – reklama obiecująca cud; pośpiech („tylko dziś”).
- **Wpis 5** – próba wyłudzenia: hasła nie podaję nikomu, pokazuję dorosłemu.

Sztuczki, które grają na emocjach

Sztuczki, które grają na emocjach (do zapisania na tablicy): wielkie litery i wykrzykniki; pośpiech („zanim usuną”, „tylko dziś”); straszenie albo oburzenie; obietnica cudu; „wszyscy już wiedzą”, „naukowcy w szoku” bez nazwisk; zdjęcie bez opisu, skąd pochodzi.

Zasada: **silne emocje = sygnał, żeby zwolnić i sprawdzić**.

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

Podstawa programowa i zadania wychowawcze szkoły

- N26, cz. IV „Zadania wychowawczo-profilaktyczne szkoły” – zagadnienia zajęć z wychowawcą, pkt 1, 3, 4 (kl. IV) – „tworzenie dobrych relacji w różnych społecznościach i przygotowanie do pełnienia różnych ról, w tym w rodzinie”; „rozwiązywanie konfliktów i zapobieganie sytuacjom konfliktowym”; „rozpoznawanie zachowań ryzykownych i wykorzystywanie strategii ich unikania”
- S24, część ogólna – cele kształcenia, pkt 3 – „formowanie u uczniów poczucia godności własnej osoby i szacunku dla godności innych osób”
- 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”
- 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

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.

Standardy ochrony małoletnich są obowiązkowe w każdej szkole (Dz.U. 2023 poz. 1606). Przemoc rówieśnicza i higiena cyfrowa są wśród kierunków polityki oświatowej na rok 2026/2027 (nr 4 i 6).

Kryteria sukcesu

- Umiem powiedzieć, czym krzywda różni się od kłótni.
- Znam cztery kroki: stop, zrzut ekranu, zablokuj, powiedz dorosłemu.
- Wiem, co może zrobić świadek.
- Wiem, komu w szkole mogę powiedzieć, i znam numer 116 111.

Karty sytuacji – przykładowe odpowiedzi

- **Na grupie klasowej** – to krzywda, bo się powtarza i jest wielu na jedną. Świadek nie dokłada komentarzy, pisze do Zuzi coś miłego, mówi wychowawcy.
- **Zdjęcie** – nie przesyłam dalej. Robię zrzut ekranu i mówię dorosłemu. Nie wolno rozsyłać czyjegoś zdjęcia, żeby się z niego śmiać.
- **Kłótnia o piłkę** – to kłótnia, nie przemoc: zdarzyła się raz, obie strony były równe i się pogodziły.
- **Plecak** – to przemoc. Świadek od razu mówi nauczycielowi dyżurnemu; nie musi sam rozdzielać grupy.
- **Nie bawimy się z nią** – wykluczanie też rani. Zapraszam Lenę do zabawy, mówię dorosłemu, jeśli to się powtarza.
- **Wiadomość od nieznajomego** – nie odpisuję, robię zrzut ekranu, blokuję i od razu mówię rodzicowi.

Podgląd • Pierwsza Ławka

Podstawa programowa i zadania wychowawcze szkoły

- N26, cz. IV „Zadania wychowawczo-profilaktyczne szkoły” – zagadnienia zajęć z wychowawcą, pkt 1, 6 (kl. IV) – „tworzenie dobrych relacji w różnych społecznościach i przygotowanie do pełnienia różnych ról, w tym w rodzinie”; „kształtowanie kompetencji społecznych i rozwijanie uważności na potrzeby różnych osób i grup”
- S24, część ogólna – cele kształcenia, pkt 3 – „formowanie u uczniów poczucia godności własnej osoby i szacunku dla godności innych osób”
- S24, część ogólna – cele kształcenia, pkt 11 – „kształtowanie postawy otwartej wobec świata i innych ludzi, aktywności w życiu społecznym oraz odpowiedzialności za zbiorowość”
- S24, część ogólna – zadania szkoły – „Szkoła dba o wychowanie dzieci i młodzieży w duchu akceptacji i szacunku dla drugiego człowieka”
- Podstawowe kierunki polityki oświatowej państwa 2026/2027 – nr 6 – „Profilaktyka uzależnień behawioralnych i przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej”

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

- Umiem podać dwie rzeczy, które łączą mnie z kimś z klasy, choć w czymś się różnimy.
- Potrafię powiedzieć, co mi się nie podoba, bez obrażania.
- Wiem, że krytykuję pomysł, a nie osobę.
- Znam naszą klasową umowę.

Karty sytuacji – przykładowe odpowiedzi

- **Nowa w klasie** – „Przestańcie, to nie jest śmieszne”. Zaprosić ją do wspólnej zabawy; zapytać, skąd przyjechała, jeśli sama chce opowiedzieć.
- **Wybór drużyny** – „Każdy jest potrzebny w drużynie”. Zaproponować nauczycielowi losowanie drużyn.
- **Okulary** – „Mów do niego po imieniu”. Powiedzieć koledze coś miłego albo po prostu zachowywać się zwyczajnie.
- **Inny pomysł** – „Posłuchajmy do końca, potem wybierzemy”. Krytykujemy pomysł, nie osobę.
- **Ulubiony zespół** – „Każdy może lubić co innego”. Można nie lubić czyjejś muzyki i nie mówić o niej z pogardą.
- **Wolniejsze czytanie** – cisza i cierpliwość; każdy uczy się we własnym tempie i w czymś innym jest dobry.

Jeśli wyśmiewanie się powtarza – mówimy dorosłemu. To pomoc, nie skarżenie.

PIERWSZA ŁAWKA

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Godziny wychowawcze, klasy 4–6 – pakiet 13 scenariuszy i plan pracy na 2026/2027

Podgląd pokazał 12 z 154 stron. Pełna wersja: 154 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: 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: 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: Asertywność – umiem odmówić – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 4–6
- Godzina wychowawcza: Integracja klasy – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 4–6
- Godzina wychowawcza: Jak rozwiązywać konflikty – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 4–6
- Godzina wychowawcza: Telefon i ja – higiena cyfrowa – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 4–6
- Plan pracy wychowawczej na rok szkolny 2026/2027 – szablon dla klas 4–8 (DOCX i PDF)
- Godzina wychowawcza: Przemoc rówieśnicza i cyberprzemoc – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 4–6
- Godzina wychowawcza: Szacunek i różnorodność w klasie – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 4–6

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/godziny-wychowawcze-klasy-4-6-pakiet