PIERWSZA ŁAWKA · ZESTAW KART PRACY · EDUKACJA ZDROWOTNA · KLASA 5

Dział 5. Asertywność i komunikacja

Postawa asertywna, agresywna i uległa, komunikat „ja", spokojna odmowa, komunikacja werbalna i niewerbalna, aktywne słuchanie oraz znaczenie komunikacji w relacjach rówieśniczych i rodzinnych. Siedem kart: wiadomości z przykładami, ćwiczenia, zastosowanie w praktyce, dwie równoległe kartkówki (A/B), dwa równoległe sprawdziany (A/B) i pełny klucz odpowiedzi.

Karta	Temat	Zadania
1	**Asertywność i komunikacja – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	4 zad. 11 pkt
2	**Asertywność i komunikacja – ćwiczenia** Sprawdzam, czy rozumiem	7 zad. 19 pkt
3	**Asertywność i komunikacja – w praktyce** Sytuacje z życia, tekst, plan działania	3 zad. 12 pkt
4	**Kartkówka: Asertywność i komunikacja – grupa A** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
5	**Kartkówka: Asertywność i komunikacja – grupa B** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
6	**Sprawdzian: Asertywność i komunikacja – grupa A** 30 minut · 25 pkt	8 zad. 25 pkt
7	**Sprawdzian: Asertywność i komunikacja – grupa B** 30 minut · 25 pkt	8 zad. 25 pkt

JAK KORZYSTAĆ Z ZESTAWU

- Karta 1 zawiera najważniejsze wiadomości i przykłady – od niej warto zacząć.
- Karty 2 i 3 to ćwiczenia oraz zastosowanie wiedzy w sytuacji z życia, tekście lub planie działania.
- Karty 4 i 5 to równoległe kartkówki (grupa A i B, ok. 10 minut), karty 6 i 7 – równoległe sprawdziany (grupa A i B) z tymi samymi typami zadań i tą samą punktacją.
- Każda karta ma własną punktację i mieści się na osobnych stronach – można ją wydrukować osobno.
- Klucz odpowiedzi do wszystkich kart znajduje się na końcu zestawu. Wersja DOCX pozwala dowolnie edytować zadania.

Materiał oryginalny dla klasy 5 szkoły podstawowej (rok szkolny 2026/2027), zgodny z podstawą programową edukacji zdrowotnej (Dz.U. 2026 poz. 378 i 958). Do użytku własnego i pracy z własnymi uczniami.

Asertywność i komunikacja – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 11 pkt

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Komunikacja werbalna** to przekazywanie myśli słowami: mówionymi i pisanymi (także w czacie). **Komunikacja niewerbalna** to mimika, gesty, spojrzenie, postawa ciała i odległość od rozmówcy. Często mówi więcej niż słowa. Gdy słowa i mowa ciała przekazują co innego, rozmówcy trudniej nas zrozumieć.
- **Postawa asertywna**: spokojnie i uprzejmie mówię, czego chcę lub czego nie chcę, i szanuję siebie oraz drugą osobę. **Postawa agresywna**: krzyczę, grożę, obrażam, nie liczę się z drugą osobą. **Postawa uległa**: zgadzam się wbrew sobie, milczę albo boję się odmówić. Asertywność pomaga wyjaśniać sprawy bez krzywdzenia siebie i innych.
- **Komunikat „ja”** opowiada o moich uczuciach i potrzebach, a nie oskarża. Schemat: „Nie podoba mi się, gdy…” i „Proszę, żebyś…”. Np. „Przykro mi, gdy mi przerywasz. Proszę, poczekaj, aż skończę”. Oskarżenie typu „Zawsze mi przerywasz!” wywołuje obronę i kłótnię.
- **Jak spokojnie odmówić** (kolejność): 1) stań prosto i oddychaj spokojnie, 2) patrz na rozmówcę, 3) powiedz krótko, czego nie chcesz, 4) jeśli ktoś naciska, powtórz to samo spokojnie. Możesz zaproponować inne rozwiązanie. Masz prawo odmówić, ale inni też mają prawo powiedzieć „nie”.
- **Aktywne słuchanie**: patrzę na mówiącego, nie przerywam, kiwam głową, zadaję pytania i czasem powtarzam własnymi słowami to, co usłyszałem. Dzięki temu rozmówca czuje się wysłuchany, a my lepiej go rozumiemy. Dobra komunikacja pomaga w relacjach z rówieśnikami, rodziną i nauczycielami.
- **Gdy ktoś namawia do czegoś niebezpiecznego** lub niedozwolonego, zachowuję się asertywnie: odmawiam, odchodzę i mówię o tym zaufanemu dorosłemu. Nie muszę się tłumaczyć w nieskończoność. Odmowa nie oznacza, że kogoś nie lubię.

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Kolega bierze twój długopis bez pytania. Mówisz: „Nie lubię, gdy ktoś bierze moje rzeczy bez pytania. Proszę, zapytaj mnie najpierw”. Jaka to postawa?

Asertywna. Opisujesz, co ci przeszkadza, i prosisz o zmianę, bez obrażania.

Przykład 2. Ala mówi: „Chętnie cię wysłucham”, ale odwraca wzrok i krzyżuje ręce. Co z tego wynika?

Jej słowa (werbalne) i mowa ciała (niewerbalne) mówią co innego. Rozmówca może nie wiedzieć, czy Ala naprawdę chce słuchać.

Przykład 3. Maciek nie chce pożyczyć gry, ale mówi: „No dobra…” cichym głosem i ze spuszczoną głową. Jaka to postawa?

Uległa. Maciek zgadza się wbrew sobie. Asertywnie mógłby powiedzieć: „Nie chcę pożyczać gry. Mogę ci ją pokazać u siebie”.

ZADANIA

Zadanie 1. Uzupełnij zdania wyrazami z ramki. ___ / 3 pkt

niewerbalna asertywna uległa agresywna

1. Mimika, gesty i postawa ciała to komunikacja _____.
2. Spokojne mówienie o swoich potrzebach i szanowanie drugiej osoby to postawa _____.
3. Zgadzanie się na coś wbrew sobie, bo boimy się odmówić, to postawa _____.

Zadanie 2. Która wypowiedź jest asertywna? ___ / 1 pkt

A. Nie mam teraz ochoty grać. Zagram po lekcjach.

B. Nie odezwę się do ciebie przez tydzień.

C. No dobrze… (cicho) niech będzie, zagram.

D. Jesteś okropny, że mnie o to prosisz!

Zadanie 3. Połącz pojęcie z opisem. ___ / 4 pkt

1. komunikacja werbalna	a) patrzę na mówiącego, nie przerywam i zadaję pytania
2. komunikacja niewerbalna	b) mówię spokojnie, czego chcę, i szanuję drugą osobę
3. postawa asertywna	c) przekazywanie myśli słowami mówionymi lub pisanymi
4. aktywne słuchanie	d) przekazywanie myśli mimiką, gestami i postawą ciała

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 4. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 3 pkt

1. Postawa asertywna oznacza krzyczenie, aby postawić na swoim.	**P**	**F**
2. Mimika i gesty też coś komunikują.	**P**	**F**
3. Osoba asertywna szanuje siebie i innych.	**P**	**F**

Podgląd • Pierwsza Ławka

Asertywność i komunikacja – w praktyce

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

KARTA 3/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 12 pkt

Zadanie 1. Przeczytaj tekst i wykonaj zadania. ___ / 5 pkt

Gra na przerwie

Ola i Kamil grają w planszówkę na przerwie. Podchodzi Mikołaj, wyrywa Oli pionek i mówi: „Oddawaj, teraz ja gram!”. Ola spuszcza głowę i szepcze: „Dobrze, bierz…”. Kamil mówi spokojnie, patrząc Mikołajowi w oczy: „Zaczekaj. Nie podoba mi się, gdy ktoś wyrywa coś z ręki. Możesz dołączyć do następnej rundy”. Mikołaj wzrusza ramionami, ale zostaje i czeka.

Tekst własny

1.1. Którą postawę pokazał Mikołaj, gdy wyrywał pionek? ___ / 1 pkt

A. uległą **B.** agresywną

C. asertywną **D.** żadną z nich

1.2. Którą postawę pokazała Ola? Uzasadnij jednym zdaniem. ___ / 2 pkt

1.3. Podaj dwa sygnały niewerbalne z tekstu. ___ / 2 pkt

Zadanie 2. Ułóż kolejność spokojnej odmowy, tak jak w ramce „Jak spokojnie odmówić” (wpisz 1–4). ___ / 4 pkt

_____ jeśli ktoś naciska, powtórz spokojnie

_____ powiedz krótko, czego nie chcesz

_____ patrz na rozmówcę

_____ stań prosto i oddychaj spokojnie

Zadanie 3. Napisz, jak Ola mogła odpowiedzieć asertywnie na zachowanie Mikołaja. Użyj komunikatu „ja”. ___ / 3 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Sprawdzian: Asertywność i komunikacja – grupa B

30 minut · 25 pkt

KARTA 7/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 25 pkt

Zadanie 1. Uzupełnij zdania. ___ / 3 pkt

zrozumieć lubimy agresywna uległa

1. Gdy słowa i mowa ciała przekazują co innego, rozmówcy trudniej nas _____.
2. Odmowa nie oznacza, że kogoś nie _____.
3. Postawa, w której krzyczymy, grozimy i nie liczymy się z drugą osobą, to postawa _____.

Zadanie 2. Co jest przykładem komunikacji niewerbalnej? ___ / 1 pkt

A. list do babci

B. uśmiech i kiwnięcie głową

C. wiadomość w czacie

D. rozmowa przez telefon

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Dobra komunikacja pomaga w relacjach z rodziną i nauczycielami.	**P**	**F**
2. Przerywanie rozmówcy utrudnia porozumienie.	**P**	**F**
3. Uległość oznacza, że zawsze dbamy tylko o swoje potrzeby.	**P**	**F**
4. Aktywne słuchanie oznacza przerywanie rozmówcy.	**P**	**F**

Zadanie 4. Połącz sytuację z opisem. ___ / 4 pkt

1. „Oddaj to, bo pożałujesz!”
2. „Dobrze, zrobię to, chociaż nie chcę… (cicho)”
3. „Nie chcę tego robić. Zaproponuję inną zabawę.”
4. Koleżanka mówi „nic się nie stało”, ale ma smutną minę i łzy w oczach.

a) postawa asertywna

b) postawa uległa

c) postawa agresywna

d) sygnały niewerbalne nie pasują do słów

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 5. Który komunikat „ja” jest najlepiej sformułowany? ___ / 1 pkt

A. Nic nie mówię, niech się sam domyśli.

B. Jeśli zrobisz jeszcze jedno, pożałujesz.

C. Czuję się niezręcznie, gdy ktoś robi mi zdjęcia bez pytania. Proszę, przestań.

D. Zawsze robisz mi zdjęcia, jesteś nieznośny!

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Asertywność i komunikacja – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 5

Podgląd pokazał 5 z 16 stron. Pełna wersja: 16 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Karta 1: Asertywność i komunikacja – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 11 pkt
- Karta 2: Asertywność i komunikacja – ćwiczenia – 7 zadań, 19 pkt
- Karta 3: Asertywność i komunikacja – w praktyce – 3 zadania, 12 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Asertywność i komunikacja – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Asertywność i komunikacja – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Asertywność i komunikacja – grupa A – 8 zadań, 25 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Asertywność i komunikacja – grupa B – 8 zadań, 25 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 5 „Zdrowie psychiczne”, wymaganie 5.5: omawia pojęcie postawy asertywnej; adekwatnie do sytuacji korzysta z asertywności; odróżnia, czym jest postawa asertywna, a czym agresy
- dział 5 „Zdrowie psychiczne”, wymaganie 5.8: omawia zagadnienie komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz ich znaczenie w relacjach interpersonalnych, w tym rówieśniczych, rodzinny

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail
pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-5-asertywnosc-i-komunikacja