PIERWSZA ŁAWKA · GODZINA WYCHOWAWCZA
I AKCJA · KLASY IV–VI

Życzliwie, ale stanowczo

Dzień Życzliwości i Pozdrowień w klasach IV–VI: scenariusz godziny wychowawczej (45 minut) z bajką Aleksandra Fredry „Paweł i Gaweł", zasadami powitań i kartami sytuacji, akcja „Poczta bez przegranych" z klasowym badaniem dziesięciu pozdrowień oraz karty i kartki do druku.



Co jest w materiale

1	**Scenariusz zajęć „Życzliwie, ale stanowczo"** 45 minut: zasady powitań, bajka „Paweł i Gaweł", trzy sposoby reagowania, karty sytuacji, losowanie adresatów poczty.	45 min
2	**Akcja „Poczta bez przegranych"** Plan dnia, kartki „Doceniam, że…" z losowaniem, badanie dziesięciu pozdrowień, omówienie wyników, wersja dla całej szkoły.	1 dzień + 2 tyg.
3	**Karty pracy** „Detektywi grzeczności" i „Paweł i Gaweł" – z kluczem.	2 karty
4	**Materiały do druku** Karty sytuacji, kartki poczty, lista kontrolna wychowawcy, karta badania, plakat „Dzień dobry po…".	5 stron

Dzień Życzliwości i Pozdrowień – co warto wiedzieć



21 listopada to Światowy Dzień Pozdrowień (ang. *World Hello Day*). Wymyślili go w 1973 r. dwaj amerykańscy bracia, Brian i Michael McCormackowie, w odpowiedzi na wojnę, która jesienią tego roku wybuchła na Bliskim Wschodzie (wojna Jom Kippur). Rozesłali 1360 listów w siedmiu językach do przywódców państw z prośbą o poparcie nowego święta. Wziąć w nim udział może każdy: wystarczy tego dnia pozdrowić co najmniej dziesięć osób – na znak, że spory lepiej rozwiązywać rozmową niż siłą.

W Polsce pierwszy zaczął go obchodzić Wrocław (od 2006 r.). Dziś obchodzi go wiele szkół, najczęściej pod nazwą **Dzień Życzliwości i Pozdrowień**. To święto nieoficjalne: nie ustanowiła go żadna ustawa ani uchwała i nie jest dniem wolnym od zajęć.

W 2026 r. 21 listopada wypada w sobotę. Akcję najlepiej przeprowadzić w piątek 20 listopada albo w poniedziałek 23 listopada. 20 listopada to także Ogólnopolski Dzień Praw Dziecka – oba dni łączy szacunek dla drugiej osoby, także dla jej prawa do odmowy i do własnego zdania.

Nie myl: 13 listopada to Światowy Dzień Życzliwości (*World Kindness Day*, obchodzony od 1998 r.), a 17 lutego – amerykański Dzień Spontanicznej Życzliwości (*Random Acts of Kindness Day*). W Polsce 21 listopada też bywa nazywany „Światowym Dniem Życzliwości" – chodzi wtedy o Dzień Pozdrowień.

Wskazówki dla nauczyciela

Przygotowanie

- Wydrukuj karty pracy „Detektywi grzeczności" i „Paweł i Gaweł" (po jednej dla każdego ucznia), karty sytuacji (jeden komplet na klasę, pocięty), kartki poczty (po jednej dla każdego ucznia i kilka zapasowych) oraz kartę badania (po jednej dla każdego ucznia – badanie jest dla chętnych, ale kartę dostaje każdy).
- Przygotuj pudełko z karteczkami z imionami wszystkich uczniów (do losowania adresatów poczty) i wydrukuj listę kontrolną wychowawcy.
- Uprzedź pracowników szkoły (sekretariat, obsługa, kuchnia), że uczniowie będą ich tego dnia pozdrawiać i sprawdzać, ile osób odpowiada na „dzień dobry".
- Przygotuj małe karteczki do podsumowania zajęć (po jednej dla każdego ucznia) i kopertę.
- Wydrukuj plakat „Dzień dobry po…" (najlepiej w A3) i powieś go w klasie przed zajęciami – uczniowie korzystają z niego w pierwszych minutach. Przed lekcją narysuj też na tablicy pustą tabelę „Trzy sposoby reagowania".
- Zajęcia przeprowadź na kilka dni przed akcją: uczniowie muszą zdążyć skończyć kartki w szkole, a ty – przeczytać je przed doręczeniem.

Zasady, które chronią uczniów

- **Bez nagród, punktów i rankingów.** Nie wybieramy „najżyczliwszego ucznia", nie liczymy kartek, nie rozdajemy dyplomów. W badaniu z niespełna dwuletnimi dziećmi te, które za pomoc dostawały zabawkę, pomagały później rzadziej niż te, które pochwalono albo którym nic nie dano (Warneken i Tomasello 2008). Zamiast nagrody – konkretne słowo nauczyciela, np. „Widzę, że zaprosiłeś Olę do gry".

- **Każdy dostaje.** Adresatów kartek losujemy, a wychowawca ma listę klasy i kilka zapasowych kartek. Jeśli ktoś został pominięty, wychowawca sam do niego pisze, zanim rozda kartki.
- **Wychowawca czyta każdą kartkę przed doręczeniem.** Kartki są podpisane. Kartkę z przytykiem, żartem z kogoś albo komentarzem o wyglądzie oddajemy autorowi do poprawy w cztery oczy.
- **Doceniamy to, co ktoś robi, a nie jak wygląda.** „Dziękuję, że pożyczyłaś mi linijkę" zamiast „Masz ładne włosy".
- **Prawo do „pas".** W każdej rundce można nic nie mówić. Nikt nie musi występować, czytać na głos ani pokazywać swojej pracy.
- **Powitania bez dotyku albo z wyborem gestu** – machnięcie, ukłon, „piątka" w powietrzu. Nikogo nie prosimy o przytulenie.
- **Języki uczniów.** Jeśli ktoś w klasie mówi w innym języku, zapytaj go wcześniej w cztery oczy, czy chce nauczyć klasę swojego powitania. Nie wywołuj nikogo przy wszystkich.
- **Gdy uczeń powie o krzywdzie** (przezwiska, wykluczanie, przemoc), wysłuchaj go po zajęciach i postępuj według szkolnych standardów ochrony małoletnich, we współpracy z pedagogiem lub psychologiem szkolnym.

Zdjęcia i gazetka

- Na gazetce i tablicy w szkole umieszczamy kartki bez nazwisk (same imiona albo bez podpisu).
- Fotografujemy ręce, kartki i plakaty albo ujęcia ogólne. Zdjęcia, na których widać twarze, szkoła publikuje tylko wtedy, gdy ma zgodę rodziców (art. 81 prawa autorskiego; poradnik Fundacji Orange i UODO „Wizerunek dziecka w internecie", 2024).
- Uczniowie nie robią zdjęć telefonami – od 1 września 2026 r. uczniowie szkół podstawowych nie korzystają z telefonów podczas zajęć i pobytu w szkole (wyjątki określa art. 98a ustawy – Prawo oświatowe, np. zgoda nauczyciela, gdy telefon służy zajęciom). Zdjęcia robi nauczyciel sprzętem szkoły.

Ocenianie

- Zajęć nie oceniamy stopniami. Karty pracy sprawdzamy razem z klasą – służą do rozmowy, nie do wystawiania ocen.
- Doceniaj konkretnie i na osobności: „Twoja kartka do Kuby mówi o tym, co naprawdę zrobił – to bardzo dobre podziękowanie".

PIERWSZA ŁAWKA

SCENARIUSZ ZAJĘĆ · 45 MINUT · KLASY IV–VI

Czy życzliwy znaczy uległy?

Pytanie, wokół którego toczą się zajęcia: **Czy być życzliwym znaczy zgadzać się na wszystko?** Zajęcia warto przeprowadzić kilka dni przed akcją, bo w ich trakcie uczniowie losują adresatów poczty.



Zajęcia	zajęcia z wychowawcą (można je też przeprowadzić na edukacji zdrowotnej – dział o zdrowiu psychicznym i relacjach)
Klasy	IV–VI (klasa IV – podstawa z 2026 r., klasy V–VI – podstawa z 2017 r.)
Temat	**Czy życzliwy znaczy uległy?**
Czas	45 minut
Metody	rozmowa kierowana, czytanie z podziałem na role, praca z kartami sytuacji, krótkie scenki, losowanie adresatów poczty
Formy pracy	cała klasa, praca w parach, praca w grupach 4-osobowych
Środki	karty pracy „Detektywi grzeczności” i „Paweł i Gaweł”, karty sytuacji, kartki poczty, pudełko z imionami, plakat „Dzień dobry po…”

Cel ogólny

Uczeń stosuje zasady powitań i potrafi okazać życzliwość, nie rezygnując z własnego zdania.

Cele operacyjne – uczeń po zajęciach:

- wymienia zasady powitań: kto zwykle wita pierwszy, kiedy mówimy „dzień dobry”, a kiedy „cześć” (A),
- wyjaśnia, dlaczego uczeń nie mówi do nauczyciela „witam” (B),
- rozpoznaje w bajce „Paweł i Gaweł” reakcję uległą i odwet oraz odróżnia je od reakcji życzliwej i stanowczej (C),
- proponuje życzliwą i stanowczą odpowiedź w trudnej sytuacji szkolnej (D).

Podgląd • Pierwsza Ławka

Cele w języku ucznia

- Dowiesz się, kto zwykle wita się pierwszy i dlaczego na „dzień dobry” zawsze się odpowiada.
- Sprawdzisz, czego uczy bajka „Paweł i Gaweł” – i czy jej morał zawsze się sprawdza.
- Poćwiczysz, jak powiedzieć coś życzliwie, ale stanowczo.
- Wylosujesz osobę, do której napiszesz kartkę „Doceniam, że…”.

Powiązania z podstawą programową i programem wychowawczo-profilaktycznym

- N26, cz. IV – zagadnienia zajęć z wychowawcą: „tworzenie dobrych relacji w różnych społecznościach” (pkt 1), „rozwiązywanie konfliktów i zapobieganie sytuacjom konfliktowym” (pkt 3), „kształtowanie kompetencji społecznych i rozwijanie uważności na potrzeby różnych osób i grup” (pkt 6)
- Polski IV–VI 1.4, 1.5, 5.5 (N26, kl. IV) – „wyraża swoje potrzeby, emocje i uczucia w sposób zrozumiały, adekwatny do sytuacji i akceptowany społecznie”; „stosuje zasady grzeczności językowej”; „rozpoznaje i nazywa emocje własne i innych”
- Kompetencje przekrojowe 5.2.a, 5.3.b (N26, kl. IV) – „w sposób otwarty i życzliwy odnosi się do potrzeb innych osób i grup”; „zachowuje się z szacunkiem w stosunku do innych osób w różnych sytuacjach społecznych”
- Polski IV–VI II.3.7, III.2.1 (S24, kl. V–VI) – „rozumie, na czym polega etykieta językowa i stosuje jej zasady”; tworzy m.in. „podziękowanie”
- Edukacja zdrowotna IV–VI, dział 5 pkt 5 (EZ, w roku 2026/2027 w klasach IV–VI) – „omawia pojęcie postawy asertywnej; adekwatnie do sytuacji korzysta z asertywności; odróżnia, czym jest postawa asertywna, a czym agresywna i uległa”
- Kierunki polityki oświatowej 2026/2027 – nr 2 – „kształtowanie postaw patriotycznych, obywatelskich i prospołecznych”; nr 6 – „przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej” i wspieranie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

Zajęcia z wychowawcą nie mają własnej podstawy programowej. Kody: N26 – podstawa z 2026 r. (Dz.U. 2026 poz. 378), w roku szkolnym 2026/2027 w klasach I i IV; S24 – podstawa z 2017 r. (Dz.U. 2017 poz. 356 z późn. zm., w tym Dz.U. 2024 poz. 996), stosowana w roku szkolnym 2026/2027 w klasach II–III i V–VIII (§ 4 ust. 2 rozporządzenia – Dz.U. 2026 poz. 378). Edukację zdrowotną w roku szkolnym 2026/2027 we wszystkich klasach IV–VIII realizuje się według N26 w brzmieniu Dz.U. 2026 poz. 958 (EZ). Wpisz też cel z programu wychowawczo-profilaktycznego swojej szkoły (art. 26 Prawa oświatowego).

Kryteria sukcesu

- Wiem, kto zwykle wita się pierwszy i jak odpowiedzieć na powitanie.
- Potrafię wyjaśnić, dlaczego do nauczyciela mówię „dzień dobry”, a nie „witam”.
- Rozpoznaję w bajce zachowanie uległe i zemstę.
- Umiem powiedzieć w trudnej sytuacji coś życzliwie, ale stanowczo.

Podgląd • Pierwsza Ławka

Tekst do przeczytania z podziałem na role

Aleksander Fredro, *Paweł i Gaweł* – tekst w domenie publicznej, za wolnelektury.pl/katalog/lektura/fredro-pawel-i-gawel (wyd. F. Owczarka, Łódź 1947).

Paweł i Gaweł w jednym stali domu,
Paweł na górze, a Gaweł na dole;
Paweł spokojny, nie wadził nikomu,
Gaweł najdziksze wymyślał swawole.
Ciągle polował po swoim pokoju:
To pies, to zając — między stoły, stołki,
Gonił, uciekał, wywracał koziołki,
Strzelał i trąbił, i krzyczał do znoju.
Znosił to Paweł, nareszcie nie może;
Schodzi do Gawła i prosi w pokorze:
«Zmiłuj się waćpan, poluj ciszej nieco,
Bo mi na górze szyby z okien lecą!»
A na to Gaweł: «Wolnoć Tomku
W swoim domku».
Cóż było mówić? Paweł ani pisnął,
Wrócił do siebie i czapkę nacisnął.

Nazajutrz Gaweł jeszcze smacznie chrapie,
A tu z powały coś mu na nos kapie.
Zerwał się z łóżka i pędzi na górę.
Stuk, puk! — Zamknięto.
Spogląda przez dziurę,
I widzi — Cóż tam? Cały pokój w wodzie,
A Paweł z wędką siedzi na komodzie.
— «Co waćpan robisz?» — «Ryby sobie łowię».
— «Ależ mospanie, mnie kapie po głowie!»
A Paweł na to: «Wolnoć Tomku
W swoim domku».
Z tej to powiastki morał w tym sposobie:
Jak ty komu, tak on tobie.

Słowniczek: *stali* – mieszkali; *swawole* – psoty, wybryki; *nie wadził* – nie przeszkadzał; *do znoju* – aż do zmęczenia; *ani pisnął* – nic nie powiedział; *czapkę nacisnął* – naciągnął czapkę głęboko na głowę, na uszy (żeby nie słyszeć hałasu); *nazajutrz* – następnego dnia; *waćpan, mospanie* – dawne grzeczne zwroty do mężczyzny (dziś: „proszę pana"); *powała* – sufit; *Wolnoć Tomku w swoim domku* – „u siebie mogę robić, co chcę"; *morał* – nauka płynąca z bajki.

Pytania do rozmowy o bajce – wybierz dwa, trzy (z przykładowymi odpowiedziami)

- Kim byli Paweł i Gaweł i jak się zachowywali? *(sąsiedzi z jednego domu; Paweł spokojny, Gaweł hałaśliwy)*
- Jak Paweł poprosił Gawła o ciszę? *(grzecznie, „w pokorze": „Zmiłuj się waćpan, poluj ciszej nieco")*
- Co zrobił Paweł po odmowie? *(nic nie powiedział, wrócił do siebie)* – a następnego dnia? *(zalał pokój wodą, „łowił ryby", woda kapała Gawłowi na głowę)*
- Co mógł czuć Paweł, gdy Gaweł mu odmówił? A co poczuł Gaweł, gdy rano kapało mu na nos? *(Paweł – złość, bezradność, przykrość; Gaweł – zaskoczenie, złość)*
- Czy zemsta Pawła rozwiązała problem? Co mogło być dalej? *(Odpowiedzi uczniów – np. Gaweł mógł się zemścić znowu.)*
- Czy zgadzacie się z morałem „Jak ty komu, tak on tobie"? Kiedy ta zasada pomaga, a kiedy prowadzi do kłótni bez końca?

Trzy sposoby reagowania – do narysowania na tablicy

Jak reaguję?	Co mówię albo robię	Co się dzieje dalej
Ulegam	Nic nie mówię, choć coś mi przeszkadza; zgadzam się, choć nie chcę (Paweł po odmowie Gawła).	Złość rośnie, problem zostaje.
Atakuję	Krzyczę, obrażam, mszczę się (Paweł zalewa pokój).	Druga strona też się złości; konflikt się zaostrza.
Mówię życzliwie i stanowczo	Spokojnie mówię, co mi przeszkadza i czego potrzebuję; szanuję drugą osobę; gdy trzeba, proszę o pomoc dorosłego.	Jest szansa na porozumienie.

Postawę „życzliwie i stanowczo" nazywa się **asertywną** (podstawa edukacji zdrowotnej: postawa asertywna, agresywna i uległa).

Karty sytuacji – przykładowe odpowiedzi

- **Na przerwie** – „Cześć, jestem Ola. Gramy w karty – chcesz z nami?" (zapraszamy, ale nie wypytujemy na siłę).
- **Kartkówka** – „Nie dam ci ściągać, ale po lekcji mogę ci wytłumaczyć to zadanie".
- **Czat klasowy** – nie dodajemy emotki; piszemy „Usuń to zdjęcie, Kuba się nie zgodził"; piszemy do Kuby, że jesteśmy po jego stronie; mówimy wychowawcy albo rodzicowi.
- **Boisko** – „Możemy grać na połowie boiska do dzwonka?"; gdy starsi odmawiają, idziemy do nauczyciela dyżurnego, nie kłócimy się.
- **Drugie śniadanie** – „Dziś ci nie dam, sam jestem głodny. Jeśli zapomniałeś kanapki, chodźmy razem do wychowawcy – coś wymyślimy".
- **Praca w grupie** – „Dokończ myśl, a teraz posłuchajmy Ani. Mówmy po kolei".

Przebieg zajęć

Czas	Faza	Co robi nauczyciel	Co robią uczniowie
0–4 min	Umowa i trzy powitania	• Przypomina zasady zajęć: mówi jedna osoba, nie oceniamy wypowiedzi innych, każdy może powiedzieć „pas", mówimy o sytuacjach, nie o konkretnych osobach z klasy. • Prosi, by uczniowie wstali i przywitali trzy osoby: raz jak dorosłego, raz jak kolegę, raz w innym języku z plakatu.	• Witają się na trzy sposoby z trzema różnymi osobami (bez dotyku, gest do wyboru). • Mówią, które powitanie przyszło im najłatwiej, a które najtrudniej.

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Dzień Życzliwości i Pozdrowień (21 listopada) – scenariusz godziny wychowawczej i akcja „Poczta bez przegranych”, klasy 4–6

Podgląd pokazał 7 z 21 stron. Pełna wersja: 21 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- fakty o święcie i wskazówki dla wychowawcy (przygotowanie, zasady bezpieczeństwa, wizerunek, ciąg dalszy po akcji)
- scenariusz minuta po minucie z celami, powiązaniami z podstawą programową, kryteriami sukcesu, trudnymi sytuacjami i ewaluacją; można go przeprowadzić także na edukacji zdrowotnej
- akcja „Poczta bez przegranych” – każdy pisze kartkę „Doceniam, że…” do wylosowanej osoby i każdy jedną dostaje – oraz klasowe badanie „Dziesięć pozdrowień” z omówieniem wyników
- karty pracy „Detektywi grzeczności” i „Paweł i Gaweł”, karty sytuacji z przykładowymi odpowiedziami, kartki poczty, lista kontrolna wychowawcy, karta badania, plakat „Dzień dobry p

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/dzien-zyczliwosci-i-pozdrowien-scenariusz-i-akcja-klasy-4-6