PIERWSZA ŁAWKA · SCENARIUSZ LEKCJI · EDUKACJA ZDROWOTNA · KLASA 5

Asertywność i komunikacja – jak powiedzieć „nie” i nie stracić kolegi

Lekcja z elementami dramy. Nauczyciel odgrywa tę samą sytuację w trzech wersjach, a uczniowie odgadują postawy i ćwiczą komunikat „ja” w trójkach z obserwatorem.

Przedmiot	Edukacja zdrowotna
Klasa	klasa 5
Dział	5. Zdrowie psychiczne
Temat lekcji	**Asertywność i komunikacja – jak powiedzieć „nie” i nie stracić kolegi**
Czas	45 minut (1 jednostka lekcyjna)
Metody	drama (scenki), analiza przypadku, ćwiczenie komunikatu „ja”, dyskusja
Formy pracy	praca z całą klasą, praca w trójkach (osoba odmawiająca, osoba proszona, obserwator), praca indywidualna
Środki dydaktyczne	karteczki z opisami sytuacji, lista kontrolna obserwatora (poniżej), karta pracy (załącznik)

CEL OGÓLNY

Rozwijanie umiejętności asertywnej komunikacji i rozróżniania postawy asertywnej, agresywnej i uległej.

CELE OPERACYJNE – UCZEŃ PO LEKCJI:

- Uczeń odróżnia postawę asertywną od agresywnej i uległej.
- Uczeń rozpoznaje elementy komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz ich wpływ na relacje.
- Uczeń formułuje komunikat „ja” i spokojną odmowę.
- Uczeń stosuje zasady aktywnego słuchania.

CELE W JĘZYKU UCZNIA

- Poznam trzy sposoby reagowania: asertywny, agresywny i uległy.
- Powiem „nie” spokojnie i uprzejmie.
- Będę słuchać tak, żeby rozmówca czuł się wysłuchany.

WYMAGANIA Z PODSTAWY PROGRAMOWEJ

- **5.5 · Zdrowie psychiczne** – omawia pojęcie postawy asertywnej; adekwatnie do sytuacji korzysta z asertywności; odróżnia, czym jest postawa asertywna, a czym agresywna i uległa
- **5.8 · Zdrowie psychiczne** – omawia zagadnienie komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz ich znaczenie w relacjach interpersonalnych, w tym rówieśniczych, rodzinnych i innych, rozwija umiejętności komunikacyjne

Źródło: Dz.U. 2026 poz. 378 zm. Dz.U. 2026 poz. 958 – podstawa programowa edukacji zdrowotnej, klasy IV–VI.

KRYTERIA SUKCESU (NaCoBeZU)

- Rozpoznaję postawę asertywną, agresywną i uległą w opisie sytuacji.
- Podaję przykład komunikacji niewerbalnej (np. mimika, spojrzenie, odległość).
- Układam komunikat „ja": „Nie podoba mi się, gdy… Proszę, żebyś…".
- Odmawiam spokojnie i mogę zaproponować inne rozwiązanie.

MATERIAŁY DLA NAUCZYCIELA

- **Scenka demonstracyjna – trzy wersje (nauczyciel i wolontariusz):** kolega bierze twoją kanapkę bez pytania. *Uległa:* cicho: „No dobra, bierz…", wzrok w podłogę. *Agresywna:* głośno: „Oddawaj, złodzieju!". *Asertywna:* spokojnie: „Nie lubię, gdy ktoś bierze moje jedzenie bez pytania. Proszę, zapytaj mnie następnym razem".
- **Komunikat „ja":** „Nie podoba mi się, gdy… (zachowanie). Proszę, żebyś… (prośba)." Można dodać uczucie: „Czuję się…, gdy…". Unikamy słów „zawsze" i „nigdy".
- **Lista kontrolna obserwatora:** czy odmawiający patrzył na rozmówcę? czy mówił spokojnie? czy użył komunikatu „ja"? czy zaproponował inne rozwiązanie?
- **Sytuacje do scenek:** (1) kolega prosi o pożyczenie gry, a ty nie chcesz; (2) kolega chce odpisać od ciebie zadanie; (3) ktoś przerywa ci w rozmowie; (4) koleżanka prosi o zrobienie za nią części projektu grupowego. Wszystkie sytuacje są fikcyjne i bezpieczne.

PRZEBIEG LEKCJI

Czas	Faza	Co robi nauczyciel	Co robią uczniowie
0–5 min	Trzy głosy	• Prosi o powiedzenie słowa „nie" trzy razy: cicho i niepewnie, głośno i groźnie, spokojnie i pewnie. • Pyta, który sposób brzmi najlepiej i dlaczego.	• Wypowiadają „nie" na trzy sposoby. • Dzielą się wrażeniami.
5–15 min	Trzy postawy	• Odgrywa z wolontariuszem scenkę w trzech wersjach (opis w materiałach). • Przy każdej wersji pyta o słowa i o mowę ciała; zapisuje definicje trzech postaw.	• Nazywają postawy i uzasadniają. • Wskazują sygnały niewerbalne (głos, mimika, postawa ciała).
15–23 min	Komunikat „ja"	• Pokazuje schemat komunikatu „ja" i zamienia z klasą zdanie oskarżające na komunikat „ja". • Zadaje trzy zdania do przekształcenia w parach.	• Przekształcają zdania w parach. • Czytają swoje wersje i wspólnie je poprawiają.

Podgląd • Pierwsza Ławka

23–33 min	Scenki w trójkach	• Rozdaje sytuacje i listy kontrolne; każda trójka odgrywa scenkę trzy razy, zmieniając role. • Podkreśla zasadę: ćwiczymy odmowę w bezpiecznej sytuacji, nikogo nie ośmieszamy.	• Ćwiczą odmowę, rozmowę i obserwację. • Obserwator podaje informację zwrotną na podstawie listy.
33–41 min	Karta pracy	• Rozdaje kartę pracy i wyznacza zadania 1–5. • Omawia aktywne słuchanie: patrzę, nie przerywam, kiwam głową, pytam, powtarzam własnymi słowami.	• Rozwiązują zadania samodzielnie. • Ćwiczą aktywne słuchanie w parach przez minutę.
41–45 min	Podsumowanie i ewaluacja	• Prosi o jedno zdanie: „Następnym razem, gdy będę chciał odmówić, powiem…”. • Prosi o pokazanie kciukiem spełnienia kryteriów sukcesu.	• Formułują zdanie. • Oceniają się kciukiem.

TYPOWE TRUDNOŚCI UCZNIÓW

- Uczniowie utożsamiają asertywność z grubiaństwem – pokaż różnicę na przykładach.
- Mają trudność z zamianą oskarżenia na komunikat „ja” – ćwicz na krótkich zdaniach.
- Ulegają presji grupy, więc trudno im odmawiać przy rówieśnikach – zacznij w parach.
- Zapominają o mowie ciała – wróć do trzech głosów z początku lekcji.

EWALUACJA LEKCJI

- Zadanie 1 sprawdza rozpoznawanie trzech postaw.
- Zadanie 5 sprawdza umiejętność zbudowania komunikatu „ja”.
- Lista kontrolna obserwatora daje informację zwrotną każdej trójce.

Podgląd • Pierwsza Ławka

Asertywność i komunikacja – jak powiedzieć „nie” i nie stracić kolegi

Edukacja zdrowotna · klasa 5

13 pkt
RAZEM

Imię i nazwisko ..... Klasa ..... Data .....

Zadanie 1. Połącz wypowiedź z postawą. ___ / 3 pkt

1. „No dobra, bierz… (cicho, ze spuszczoną głową)” — a) postawa agresywna
2. „Nie lubię, gdy ktoś bierze moje rzeczy bez pytania. Proszę, zapytaj mnie następnym razem.” — b) postawa uległa
3. „Oddawaj to natychmiast, ty złodzieju!” — c) postawa asertywna

1 ____ 2 ____ 3 ____

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

A. wiadomość tekstowa

B. list pisany ręcznie

C. wypowiedź na lekcji

D. mimika twarzy i gesty

Zadanie 3. Oceń zdania. ___ / 3 pkt

1. Postawa asertywna oznacza, że szanuję siebie i drugą osobę.	**P**	**F**
2. Aktywne słuchanie polega na przerywaniu rozmówcy, żeby szybciej powiedzieć swoje.	**P**	**F**
3. Gdy słowa i mowa ciała mówią co innego, rozmówcy trudniej nas zrozumieć.	**P**	**F**

Zadanie 4. Uzupełnij schemat komunikatu „ja”. ___ / 3 pkt

gdy żebyś rozwiązanie zawsze

1. Nie podoba mi się, _____ ktoś przerywa mi w rozmowie.
2. Proszę, _____ poczekał, aż skończę.
3. Odmawiam spokojnie i mogę zaproponować inne _____.

Zadanie 5. Kolega prosi cię o pożyczenie ulubionej gry, a ty nie chcesz jej pożyczać. Napisz asertywną odpowiedź (1–2 zdania) z komunikatem „ja” lub propozycją. ___ / 3 pkt

_____

_____

_____

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Asertywność i komunikacja – jak powiedzieć „nie” i nie stracić kolegi – scenariusz lekcji, edukacja zdrowotna, klasa 5

Podgląd pokazał 4 z 5 stron. Pełna wersja: 5 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- metryczka lekcji: metody, formy pracy i środki dydaktyczne,
- cele lekcji oraz cele w języku ucznia,
- wymagania z podstawy programowej (Dz.U. 2026 poz. 378 ze zm. poz. 958): 5.5 · Zdrowie psychiczne; 5.8 · Zdrowie psychiczne,
- kryteria sukcesu do zapisania na tablicy,
- przebieg lekcji minuta po minucie – w tabeli: co robi nauczyciel, co robią uczniowie,
- sposoby sprawdzenia, czy cel lekcji został osiągnięty,
- załącznik: karta pracy dla ucznia (5 zadań, 13 pkt) z pełnym kluczem odpowiedzi.

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