PIERWSZA ŁAWKA · GODZINY WYCHOWAWCZE · KLASY VII–VIII

Stres przed sprawdzianem i egzaminem

Scenariusz godziny wychowawczej (45 minut) dla klas VII–VIII: jak stres wpływa na ciało, myśli, emocje i zachowanie, kiedy mobilizuje, a kiedy szkodzi, jak przeformułować myśli katastroficzne, jak zaplanować powtórki przed egzaminem ósmoklasisty 2027 i co robić na samym egzaminie. 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 „Stres – paliwo czy hamulec?”** 45 minut: krzywa stresu, łańcuch sytuacja–myśl–emocja–ciało–zachowanie, przeformułowanie myśli, plan powtórek do E8, egzamin krok po kroku, oddech.	45 min
3	**Karty dla uczniów** „Łańcuch stresu” i „Mój plan na stres przed egzaminem” (z kluczem).	2 karty
4	**Do druku** Karty sytuacji i plakat klasy „Egzamin krok po kroku”.	2 strony

Zanim zaczniesz



Te zajęcia uczą prostych sposobów, a nie leczą. Nie obiecujemy, że stres zniknie ani że wynik będzie dobry. Mówimy: „Te sposoby często pomagają. Gdy nie wystarczają – warto poprosić o pomoc”.

Nie straszymy egzaminem. Unikamy zdań typu „od tego zależy całe wasze życie”. Podajemy fakty: termin z komunikatu CKE i to, że wynik to jedna z informacji przy rekrutacji, a nie ocena człowieka.

Ćwiczenia dotyczą wymyślonych postaci. Nikt nie mówi, jak bardzo sam się boi ani jakie ma oceny.

Wskazówki dla nauczyciela

Przygotowanie

- Wydrukuj dla każdego ucznia dwie karty pracy.
- Wydrukuj i wytnij karty sytuacji (jeden komplet na klasę, 6 kart). Plakat „Egzamin krok po kroku” wydrukuj w A3.
- Narysuj na tablicy łuk (odwrócone „U”): oś pozioma – siła stresu, oś pionowa – skuteczność działania.
- Sprawdź na stronie CKE, czy termin egzaminu ósmoklasisty się nie zmienił (materiały: „Termin egzaminu”).

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: „Ta myśl jest realistyczna – nie udaje, że będzie łatwo, a jednocześnie daje plan”.

Na co zwrócić uwagę w kolejnych tygodniach

- Przed próbnym egzaminem i przed majem wróć na 5 minut do plakatu „Egzamin krok po kroku”.
- Obserwuj uczniów, u których stres narasta (unikanie szkoły, wycofanie, drażliwość). Porozmawiaj 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

- Sprawdzisz, kiedy stres jest paliwem, a kiedy hamulcem.
- Zobaczysz, jak myśl wpływa na emocje, ciało i zachowanie.
- Przećwiczysz zamianę myśli katastroficznej na realistyczną.
- Ułożysz plan na czas przed egzaminem i na sam egzamin.

Podstawa programowa i zadania wychowawcze szkoły

- Edukacja zdrowotna VII–VIII 5.1 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „omawia zależność między emocjami, myślami a objawami fizycznymi i zachowaniem"
- Edukacja zdrowotna VII–VIII 5.w1 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „identyfikuje czynniki indywidualne i środowiskowe mające wpływ na jego dobrostan (np. aktywność fizyczna, dieta, higiena snu, higiena cyfrowa) i stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami" (wymaganie do wyboru)
- 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 wyjaśnić, czym różni się stres mobilizujący od szkodliwego.
- Potrafię rozpisać łańcuch stresu na przykładzie.
- Umiem zamienić myśl katastroficzną na realistyczną.
- Mam co najmniej trzy sposoby na czas przed egzaminem i wiem, gdzie szukać pomocy.

PIERWSZA ŁAWKA

Łańcuch stresu

Pamiętaj: nie zawsze wybieram sytuację, ale mam wpływ na swoją myśl i swoje zachowanie – a one zmieniają cały łańcuch.

1 **Przykład: zapowiedziano próbny egzamin. Połącz element łańcucha z opisem.**

1. myśl	a) ścisk w żołądku, napięte barki
2. emocja	b) odkładanie nauki, telefon do nocy
3. reakcja ciała	c) „Wyjdzie, że nic nie umiem”
4. zachowanie	d) lęk i zniechęcenie

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

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

1. Umiarkowany stres może wyostrzyć uwagę i zmobilizować do nauki.	P	F
2. Im więcej stresu, tym lepszy wynik.	P	F
3. Długotrwały stres może utrudniać sen i koncentrację.	P	F
4. Egzamin ósmoklasisty ma próg punktów, poniżej którego się go nie zdaje.	P	F
5. Zmiana myśli może zmienić emocje i zachowanie.	P	F

3 **Przeformułuj myśl: „Na pewno wszystko pomylę i będzie wstyd”.**

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Godzina wychowawcza: Stres przed sprawdzianem i egzaminem – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 7–8

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-i-egzaminem-klasy-7-8