

**POWIATOWY OŚRODEK DOSKONALENIA
NAUCZYCIELI
W WODZISŁAWIU ŚLĄSKIM**



**BIULETYN
METODYCZNY**

NUMER (50)

Rok szkolny 2025/2026

Spis treści	str.
Katarzyna Hawel	
Podsumowanie roku szkolnego 2025/2026 w Powiatowym Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Wodzisławiu Śląskim.	4
Marzena Golda	
Język polski od-nowa: co naprawdę zmieni się od 1 września?	15
Ewa Malina	
Co się zmienia w podstawie programowej z matematyki od września 2026 roku?	19
Luiza Dworok, Monika Musioł - Skrzypiec	
Nowe horyzonty edukacji językowej?	27
Weronika Mosh	
Nowa podstawa programowa wychowania przedszkolnego od 1 września 2026r. „Nowe i stare” wyzwania dla nauczycieli?	31
Justyna Robakowska	
Od realizowania treści do budowania kompetencji. Edukacja wczesnoszkolna w podstawie programowej „Kompas Jutra”.	34
Joanna Kabut	
„Reforma26. Kompas Jutra” na lekcjach przyrody.	41
Joanna Stęchły	
Zmiany w podstawie programowej z historii od września 2026 roku – nowe wyzwania i możliwości.	44
Agnieszka Rudzka - Gajda	
Informatyka w nowej odsłonie. Jak zmienia się podstawa programowa w projekcie Reforma26. Kompas Jutra.	48
Sebastian Pierchała	
Edukacja zdrowotna 2026/2027 – nowe przepisy, zmiany w podstawie programowej i organizacji zajęć.	51

Aleksandra Sokalla

Edukacja artystyczna w świetle nowej podstawy programowej „Kompas Jutra”.
Wyzwania i możliwości dla nauczycieli przedmiotów artystycznych. 54

Luiza Dworok

Patrzymy w przyszłość: Erasmus+ w Powiatowym Ośrodku Doskonalenia
Nauczycieli w Wodzisławiu Śląskim. 57

Monika Musioł - Skrzypiec

Język niemiecki z duszą - holistyczne podejście do edukacji kulturoznawczej
w Szkole Podstawowej nr 4 w Rydułtowach. 62

Natalia Wieczorek

Program „JA – MY – ŚWIAT”. Innowacyjny program wzmacniania dobrostanu
psychicznego młodzieży poprzez relacje, sprawczość i uważność. 72

Katarzyna Hawel

Podsumowanie roku szkolnego 2025/2026 w Powiatowym Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Wodzisławiu Śląskim.

Szkolenia i wsparcie metodyczne

W roku szkolnym 2025/2026 PODN kontynuował misję wspierania nauczycieli poprzez różnorodne formy doskonalenia zawodowego. Oferta obejmowała szkolenia stacjonarne, online oraz e-learningowe, konsultacje, obserwacje, lekcje otwarte i inne działania dostosowane do potrzeb członków Rad Pedagogicznych i indywidualnych nauczycieli. Przygotowaliśmy też dla naszych klientów szkolenia w formie webinarów, dostępnych w dogodnym miejscu i czasie. Zakres tematyczny szkoleń był zróżnicowany i dotyczył m.in. doskonalenia umiejętności pracy przy wsparciu nowoczesnych technologii i sztucznej inteligencji, metodyki nauczania oraz sposobów wsparcia uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi oraz zmian wchodzących w życie we wrześniu 2026 roku, związanych z projektem rządowym Reforma26. Kompas Jutra. Od września, aż po czerwcowe dni końca roku szkolnego, nie wyłączając ferii zimowych, konsultanci i doradcy starali się przygotować ofertę dostosowaną do aktualnych zmian w oświacie i potrzeb naszego środowiska edukacyjnego. Byliśmy partnerami dla naszych stałych klientów, ale staraliśmy się także przekonać do swojej oferty nowe placówki. Mamy nadzieję, że dobrze spełniliśmy swoje zadanie i zapraszamy do jeszcze pełniejszej współpracy w kolejnym roku szkolnym.

XVII Regionalne Forum Edukacyjne "Edukacyjny PRzełom"

17 listopada 2025 r. w PODN w Wodzisławiu Śląskim odbyło się wyjątkowe Forum poświęcone budowaniu wizerunku szkoły i skutecznej komunikacji w mediach. Tym razem gościem i pierwszym prelegentem był Bernard Grzonka, medioznawca, prof. UŚ, który otworzył część merytoryczną wystąpieniem o tym, jak świadomie budować i zarządzać wizerunkiem szkoły w mediach tradycyjnych i społecznościowych. Z kolei Henryk Grzonka, dziennikarz radiowy i prezes Radia Katowice SA, pokazał, jak pracować głosem, by wypaść pewnie i profesjonalnie

przed mikrofonem. Po nim Zbigniew Markowski, dziennikarz telewizyjny, zabrał uczestników w świat komunikacji z młodym pokoleniem – od Facebooka po TikToka.



Rysunek 1 Plakat promujący XVII Forum Edukacyjne

Konkursy przedmiotowe i zawodowe

Jak co roku PODN zorganizował lub współpracował z placówkami i przedsiębiorcami z naszego rejonu przy organizacji konkursów, promujących rozwój kompetencji uczniów w różnych dziedzinach. Nie sposób wyliczyć wszystkich. Wystarczy powiedzieć, że trzy Gale podsumowujące tę część naszej działalności zgromadziły ponad 300 uczestników, opiekunów i gości. Wszystkie konkursy, cieszyły się dużym zainteresowaniem ze strony uczniów i nauczycieli. Jesteśmy dumni, że zaangażowanie konsultantów i doradców metodycznych PODN przy ogromnym wsparciu współorganizatorów, dyrektorów szkół i placówek, przedsiębiorców i władz oświatowych w powiecie wodzisławskim przynosi sukcesy dzieciom i młodzieży.



Rysunek 3 Jedna z grup laureatów na Gali Konkursów Zawodowych PODN



Rysunek 2 Grupa przedsiębiorców, współorganizatorów konkursów oraz wicestarosta Barbara Chrobok



Rysunek 4 Gala Konkursów Artystycznych PODN



Rysunek 5 Laureaci konkursów przedmiotowych oraz Starosta Wodzisławski, Leszek Bizoń i dyrektor PODN, Iwona Miler

Konferencje edukacyjne

Szczególne miejsce w naszych działaniach w tym roku zajmują konferencje poświęcone kilku konkretnym tematom i skupiające specjalistów z wybranych dziedzin. Od września do czerwca zorganizowaliśmy między innymi spotkania na temat:

- „Sztuka, która wspiera – kreatywność w pracy z uczniem o specjalnych potrzebach”. Konferencja we współpracy z ZSSA w Radlinie.
- "Co zrobić, żeby ludzie siebie nawzajem nie krzywdzili? – profilaktyka przemocy rówieśniczej" . Konferencja z prof. Jackiem Pyżalskim.
- Międzynarodowa konferencja „Innowacyjne działania edukacyjne w Polsce i na świecie. /Innovative educational activities in Poland and around the world.

Konferencje zgromadziły dziesiątki nauczycieli oraz specjalistów i pasjonatów zajmujących się danym tematem. Gościliśmy między innymi prelegentów z Grecji, Kazachstanu i Portugalii.



Rysunek 7 Organizatorzy i prowadzący I Powiatową Konferencję "Sztuka, która wspiera"



Rysunek 6 Prowadzący Międzynarodową Konferencję "Innowacyjne działania edukacyjne..."



Rysunek 8 Prof. Jacek Pyżalski w otoczeniu konsultantów i doradców PODN

Projekty edukacyjne i działania dla młodzieży:

Tradycyjnym elementem pracy naszego ośrodka stały się realizowane corocznie projekty edukacyjne, do których zapraszamy nie tylko nauczycieli, ale przede wszystkim uczniów szkół i przedszkoli. Projekt **„Woda pod lupą czysta sprawa”** to kolejna edycja działań ekologicznych finansowanych przez powiat wodzisławski. Włączyliśmy się też już tradycyjnie w obchody **„Narodowego czytania”**, zapraszając drużyny szkolne do udziału w grze edukacyjnej. Podobne zajęcia pokazowe zorganizowały doradczynie z języka polskiego oraz języka niemieckiego.

Z myślą o uczniach najstarszych klas szkół podstawowych zorganizowaliśmy dwudniowe Targi Edukacyjne na Rynku w Wodzisławiu Śląskim. Dzięki temu ósmoklasiści poznali ofertę powiatowych szkół ponadpodstawowych.



Rysunek 9 „Woda pod lupą czysta sprawa”. Jedno z działań w projekcie edukacyjnym dla szkół.

„Złap Oddech - Majówka dla nauczycieli”

Po raz pierwszy w tym roku postanowiliśmy zorganizować spotkanie o nieco innym charakterze, mając na względzie potrzebę wytchnienia nauczycieli od codziennego stresu i nawału pracy. Spotkania skupione na dobrostanie i zdrowiu uczestników staną się z pewnością stałym elementem naszej oferty dla nauczycieli powiatu.



Rysunek 10 Plakat promujący "Majówkę dla nauczyciela"

Projekt „*Patrzymy w przyszłość – rozwijanie kompetencji kadry Powiatowego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Wodzisławiu Śląskim*”

W PODN w tym roku rozpoczęliśmy realizację projektu w ramach programu Erasmus+, Sektor Edukacja Szkolna, Akcja 1 – Mobilność uczniów i kadry edukacji szkolnej (projekty krótkoterminowe KA122-SCH). Przedsięwzięcie to, którego realizacja zaplanowana została na 18 miesięcy (od 1 czerwca 2025 r. do 30 listopada 2026 r.), ma na celu podniesienie wiarygodności i prestiżu ośrodka w regionie poprzez specjalizację kadry w obszarach kluczowych dla współczesnej oświaty.

W ramach realizacji projektu kadra bierze udział w cyklu specjalistycznych kursów zagranicznych, ukierunkowanych na kluczowe obszary współczesnej edukacji. W cyklu szkoleń znalazły się cztery tematy:

- **„Fluency and English Language Development”** – kurs organizowany przez Executive Training Institute (eti),
- **„The Well-Being Code: Energy Tools and Mind-Body Activities for Self-Care”** – kurs prowadzony przez Europass Teacher Academy, który skupia się na dbaniu o dobrostan nauczyciela,
- **„Teaching English in the digital era: the best apps, all tool and ICT resources for learning languages”** - szkolenie dotyczące nauczania języków obcych w erze cyfrowej realizowane przez Erasmus Learning Academy we Włoszech.
- **„Inclusive teaching and Artificial Intelligence”** - szkolenie organizowane przez Europass Teacher Academy, poświęcone tematyce specjalnych potrzeb edukacyjnych oraz edukacji włączającej.

Udział w kursach pozwoli pracownikom PODN dobrze przygotować się do upowszechniania zdobytej wiedzy podczas konferencji, warsztatów i konsultacji.



Rysunek 11 Dyrektor PODN, Iwona Miler i konsultantka PODN Anna Weiss podczas kursu językowego na Malcie



Rysunek 12 Konsultantka PODN, Luiza Dworok i doradczyni metodyczna, Marzena Golda po zakończeniu kursu "Advanced Artificial Intelligence for Education"

Podsumowanie

W roku szkolnym 2025 / 2026 Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Wodzisławiu Śląskim aktywnie wspierał rozwój zawodowy nauczycieli poprzez organizację szkoleń, konkursów oraz wielu inicjatyw promujących edukację na terenie powiatu wodzisławskiego i daleko poza nim. Działania te przyczyniły się do podniesienia jakości edukacji w regionie oraz wzmocnienia kompetencji nauczycieli na różnych etapach ich kariery zawodowej.

Wyzwaniem w nowym roku będzie dla nas towarzyszenie szkołom we wprowadzaniu zmian wynikających z Reformy26. Kompas Jutra. Jesteśmy gotowi na to zadanie.



Rysunek 13 Zaproszenie na szkolenia w ramach wdrażania Reformy26. Kompas Jutra

Zapraszamy do korzystania z bogatej oferty naszych działań w kolejnym roku szkolnym.

Katarzyna Hawel, konsultant PODN Wodzisław Śląski

Marzena Golda

Język polski od-nowa: co naprawdę zmieni się od 1 września?

Nowa podstawa programowa języka polskiego wywołuje wiele dyskusji i emocji, jednak dla wielu nauczycieli jest zmianą, na którą czekali od dawna. Coraz częściej dostrzegamy bowiem potrzebę stworzenia większej przestrzeni na to, co w edukacji polonistycznej jest najważniejsze: rozmowę, uważne słuchanie, wspólne czytanie, rozwijanie samodzielnego myślenia, ćwiczenie pisania i argumentowania.

Od lat funkcjonujemy w rzeczywistości, w której towarzyszy nam poczucie pośpiechu i konieczność realizacji bardzo rozbudowanych treści. **Widzimy też coraz wyraźniej rozdźwięk między tym, czego uczymy, a tym, czego potrzebują współcześni uczniowie.** Sama znajomość lektur i gramatyki nie wystarcza dziś młodemu człowiekowi do odnalezienia się w świecie pełnym informacji, nowych technologii i szybko zmieniających się relacji społecznych. Nasi uczniowie potrzebują rozwijać umiejętność komunikowania się, wyrażania emocji, budowania relacji i świadomego uczestniczenia w życiu społecznym. Konieczna jest przestrzeń do rozmowy, stawiania pytań, wyrażania własnych opinii i uczenia się świadomej komunikacji. Uczniowie muszą mieć więcej okazji do ćwiczenia argumentowania, współpracy, krytycznego myślenia i oceniania wiarygodności informacji, bo właśnie te umiejętności są im potrzebne zarówno w szkole, jak i poza nią.

Nowa podstawa programowa, która zacznie obowiązywać od września 2026 roku, jest próbą odpowiedzi na te potrzeby: **w centrum stawia ucznia i jego kompetencje.** Jedną z najbardziej zauważalnych zmian jest ograniczenie ilości treści, które uczniowie muszą opanować pamięciowo. W praktyce oznacza to mniej miejsca dla encyklopedycznej wiedzy, a więcej dla rozwijania umiejętności.

Nowa podstawa programowa została również uporządkowana w sposób bardziej przejrzysty i spójny. Treści nauczania podzielono na dwa etapy edukacyjne: klasy IV-VI oraz VII-VIII. Zachowano również **zasadę spiralności**, dzięki której uczniowie wracają do poznanych wcześniej zagadnień i rozwijają je na kolejnych etapach edukacji.

Jednym z bardziej interesujących elementów nowej podstawy programowej są **pytania wiodące**, które pojawiają się przy poszczególnych obszarach kształcenia. Nie

stanowią one gotowych tematów lekcji ani obowiązkowych zagadnień do omówienia. Ich rolą jest raczej wskazywanie kierunku pracy i zwracanie uwagi na najważniejsze problemy, wokół których warto organizować proces dydaktyczny. Zachęcają do refleksji, dyskusji i poszukiwania odpowiedzi, a jednocześnie pomagają łączyć treści językowe, literackie i kulturowe. Dzięki nim łatwiej dostrzec, że celem nauczania nie jest wyłącznie przekazywanie wiedzy o literaturze czy języku, ale także wspieranie uczniów w rozumieniu siebie, innych ludzi i otaczającego świata. „W jaki sposób teksty i nawyki lekturowe mogą pomóc zrozumieć siebie i świat?”, „Jak komunikować się w sposób skuteczny, etyczny i budujący dobre relacje z innymi ludźmi w różnych sytuacjach życiowych?” - to pytania, które mogą stać się punktem wyjścia do planowania pracy na lekcjach.

Jeśli idzie o **gramatykę**, dziecko ma uczyć się, jak za pomocą języka budować relacje, wyrażać własne zdanie, współpracować z innymi i skutecznie się porozumiewać. Wiedza gramatyczna nie znika, ale ma wspierać komunikację, a nie być celem samym w sobie. Terminologia językoznawcza pojawia się przede wszystkim wtedy, gdy pomaga zrozumieć funkcję określonych środków językowych lub sposobu działania tekstu. W praktyce oznacza to, że większą uwagę będziemy poświęcać celowi wypowiedzi, intencjom nadawcy oraz skutkom, jakie mogą wywoływać słowa. Wśród ważnych obszarów pojawiają się zagadnienia związane z asertywnością, etyką komunikacji, kulturą dyskusji czy udzielaniem informacji zwrotnej. Są to umiejętności, które mają znaczenie nie tylko podczas lekcji języka polskiego, ale również w codziennym życiu.

Ciekawą zmianą w nowej podstawie programowej jest **wprowadzenie modułów: filozoficznego, medialnego i kulturowego**. Nie oznacza to jednak pojawienia się nowych przedmiotów czy dodatkowych godzin w planie lekcji. Moduły mają być obecne podczas realizacji różnych treści i pomagać uczniom lepiej rozumieć zarówno teksty kultury, jak i współczesny świat. Uczniowie mają uczyć się nie tylko analizowania tekstów literackich, ale także krytycznego korzystania z informacji, świadomego wykorzystywania sztucznej inteligencji, rozmawiania o wartościach oraz interpretowania różnych tekstów kultury - od książek po filmy, podcasty czy gry komputerowe. Patrząc na te trzy moduły, można odnieść wrażenie, że ich wspólnym celem jest lepsze przygotowanie uczniów do funkcjonowania we współczesnym

świecie - świecie, w którym równie ważne jak znajomość lektur stają się umiejętność samodzielnego myślenia, odpowiedzialnego korzystania z informacji i świadomego uczestnictwa w kulturze.

Jednym z obszarów, który budzi największe zainteresowanie nauczycieli, są **zmiany dotyczące lektur**. Od wielu lat mamy poczucie, że lista obowiązkowych tekstów jest bardzo rozbudowana, a czasu na ich spokojne omawianie zwyczajnie brakuje. Nowa podstawa programowa pozostawia obowiązkowy trzon lektur, ale jednocześnie daje nauczycielom większą swobodę w doborze części tekstów. Oznacza to możliwość uwzględnienia zainteresowań konkretnej klasy i sięgania po utwory, które będą bliższe doświadczeniom współczesnych uczniów. W każdym roku szkolnym nasi uczniowie mają przeczytać i omówić na lekcjach co najmniej 4 dłuższe lektury. Obok klasycznych tekstów może pojawić się literatura przygodowa, fantasy, reportaż, komiks czy inne formy, które zachęcą młodych ludzi do czytania i rozmowy o przeczytanych treściach.

Szczegółowy wykaz lektur obowiązkowych oraz lektur wybieranych przez nauczyciela znajduje się w infografice dołączonej do artykułu. Warto zwrócić uwagę na to, że lektury obowiązkowe realizowane w klasach VII-VIII wliczają się do wymaganej liczby dłuższych tekstów czytanych w ciągu roku. Daje to nauczycielom większą elastyczność w planowaniu pracy i pozwala rozsądniej gospodarować czasem.

To dobra okazja, by obok „Balladyny”, „Kamieni na szaniec” czy utworów Mickiewicza znaleźć miejsce dla tekstów, które będą punktem wyjścia do rozmowy o problemach bliskich współczesnym nastolatkom. Lektura może stać się czymś więcej niż materiałem do sprawdzianu - może być pretekstem do rozmowy o człowieku, emocjach i relacjach z innymi ludźmi, a takie rozmowy najczęściej zostają z uczniami na długo po zakończeniu szkoły.

Jedną z bardziej praktycznych zmian są tzw. **doświadczenia edukacyjne**. Dla wielu nauczycieli nie będą one niczym nowym, ponieważ podobne działania od lat realizujemy w szkołach. Różnica polega na tym, że teraz zostały one wyraźnie wpisane do podstawy programowej. W klasach IV-VI uczniowie będą uczestniczyć w wydarzeniach kulturalnych - takich jak spektakle, koncerty czy inne przedsięwzięcia. Przewidziano również realizację projektu lub krótkiej formy twórczej przygotowywanej

zespołowo. Może to być podcast, słuchowisko, prezentacja czy inna forma. W klasach VII-VIII pojawiają się kolejne działania: uczniowie będą przygotowywać przeglądy mediów, uczestniczyć w debatach oraz realizować własne przedsięwzięcia artystyczne. Podczas takich doświadczeń dzieci uczą się najwięcej o sobie, innych ludziach i otaczającym ich świecie. Dzisiaj coraz więcej czasu spędzają jako odbiorcy gotowych treści, a doświadczenia edukacyjne będą okazją do działania i tworzenia.

Nowa podstawa programowa nie rozwiąże wszystkich problemów szkoły. Może jednak pomóc nam odzyskać czas na to, co w nauczaniu języka polskiego zawsze było najcenniejsze - na rozmowę, budowanie relacji i rozwijanie samodzielnego myślenia.

KANON LEKTUR OBOWIĄZKOWYCH
w nowej podstawie programowej języka polskiego 2026

dla klas 4-8

1. KLASY IV-VI Fundamenty kulturowe

- ☐ **BIBLIA:** fragmenty (Stworzenie świata, przypowieści: o miłosiernym Samarytaninie i o synu marnotrawnym).
- ☐ **MITY GRECKIE:**
 - o stworzeniu świata
 - o Syzyfie
 - o Dedalu i Ikarze
 - o Demeter i Korze
- ☐ **BAŚNIE I LEGENDY:** kluczowe dla kultury polskiej i światowej.
- ☐ **UTWORY PATRIOTYCZNE:** Mazurek Dąbrowskiego oraz Rota.

ZASADA WYBORU
W każdym roku min. 4 dłuższe teksty wybrane przez nauczyciela i uczniów (z listy propozycji lub spoza niej).

2. KLASY VII-VIII Klasyka literatury

- ☐ **JAN KOCHANOWSKI:** *Tren VII i VIII*, wybrane fraszki.
- ☐ **IGNACY KRASICKI:** wybrane bajki.
- ☐ **ADAM MICKIEWICZ:** *Dziady* cz. II, *Reduta Orzona*, *Śmierć putkownika*, *Pan Tadeusz* (Inwokacja), wybrana ballada.
- ☐ **JULIUSZ SŁOWACKI:** *Balladyna*.
- ☐ **NOWELA:** wybrany utwór Bolesława Prusa lub Henryka Sienkiewicza.
- ☐ **ALEKSANDER KAMIŃSKI:** *Kamienie na szaniec*.
- ☐ **SŁAWOMIR MROŻEK:** wybrane opowiadanie lub jednoaktówka.
- ☐ **TEMATYKA HOLOKAUSTU:** opowiadanie *Idy Fink*.

ZASADA WYBORU
W każdym roku min. 4 dłuższe teksty (w tym powyższa klasyka oraz teksty z literatury światowej i gatunkowej wybrane z uczniami).

CO SIĘ ZMIENIA?

- mocniejszy nacisk na fundamenty kultury
- większa rola kanonu klasyki
- większa autonomia nauczyciela i uczniów
- wybór min. 4 dłuższych tekstów rocznie

MOJE POMYSŁY / PLAN DZIAŁAŃ

NOTATKI

To narzędzie ma wspierać Ciebie i Twoich uczniów. ❤️

Rysunek 14 Infografika ilustrująca wykaz lektur obowiązkowych w Nowej Podstawie Programowej z języka polskiego

Bibliografia:

1. *Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 11 marca 2026 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym*
2. www.reforma26.men.gov.pl
3. www.ibe.edu.pl/reforma26

Marzena Golda, doradca metodyczny z języka polskiego

Ewa Malina

Co się zmienia w podstawie programowej z matematyki od września 2026 roku?

Wchodząca do szkół podstawowych nowa podstawa programowa w pierwszej kolejności obejmie uczniów klas pierwszych i czwartych, w kolejnych latach obejmie kolejne roczniki.

Największa zmiana w nauczaniu matematyki będzie polegała na tym, że nauczyciel nie będzie się skupiał na tym, czego będzie uczył uczniów, lecz rozważy, w jaki sposób uczeń opanuje materiał. Dotychczas większy nacisk kładziono na mechaniczne wykonywanie obliczeń i pamięciowe opanowanie algorytmów. Uczeń rozwiązywał zadanie według ustalonego schematu przekazanego przez nauczyciela. Od września 2026 większą uwagę zwracać będziemy na rozumienie pojęć matematycznych, analizowanie sytuacji problemowych oraz wykorzystywanie matematyki w praktyce. Uczniowie częściej będą się spotykać z zadaniami osadzonymi w realnych sytuacjach życiowych, związanych z finansami, planowaniem, analizą danych czy podejmowaniem decyzji. Dzięki temu uczniowie będą lepiej rozumieli sens wykonywanych działań oraz dostrzegą praktyczne zastosowanie wiedzy zdobytej podczas lekcji matematyki.

Co ograniczono w nowej podstawie?

- nadmierne wymagania dotyczące formalnego zapisu rozwiązywania zadania,
- mechaniczne wykonywanie skomplikowanych obliczeń bez rozumienia ich znaczenia,
- nadmierne ćwiczenie algorytmów rachunkowych,
- formalne wprowadzanie niektórych pojęć na zbyt wczesnym etapie nauczania.

Co pojawia się nowego?

Jedną z najważniejszych zmian będzie rozwijanie umiejętności:

- analizowania problemu,
- planowania strategii rozwiązania,
- logicznego myślenia i argumentowania,
- szacowania, interpretowania oraz oceny sensowności wyników.

Matematyka będzie narzędziem do rozumienia świata, a nie tylko zestawem reguł do zapamiętania.

Moduły tematyczne wprowadzone w nowej podstawie:

- moduł ekonomiczno-finansowy - w programie przewidziano więcej zadań związanych z finansami osobistymi i działaniami, które pokażą, w jaki sposób matematyka może być wykorzystywana do podejmowania decyzji dotyczących sposobu wydawania pieniędzy, oszczędzania oraz analizowania cech produktów i sposobu ich promowania,
- moduł klimatyczny - większy nacisk będzie kładziony na analizę i interpretację danych. Coraz częściej pojawią się wykresy, statystyki i dane ilościowe; uczniowie będą uczyć się analizować i wyciągać wnioski na podstawie tego typu danych oraz określać, czy dane są wiarygodne i bezpieczne, aby oprzeć na nich swoje decyzje.

Nowa podstawa wprowadza również:

- „doświadczenia edukacyjne” - od uczniów będzie oczekiwać się nie tylko wykonania obliczeń i znalezienia rozwiązania, ale także wyjaśnienia, w jaki sposób doszli do odpowiedzi oraz przedstawienia własnego, unikalnego podejścia do rozwiązania problemu,
- „tydzień projektowy” – czas, podczas którego uczniowie będą pracować nad interdyscyplinarnymi problemami. Taka forma pracy będzie budowała u uczniów kompetencje przekrojowe: umiejętność współpracy, planowania długoterminowego oraz komunikacji i prezentacji wyników na forum. Uczniowie w grupach będą np. planować wycieczkę klasową, analizować koszty remontu

czy badać wpływ manipulacji wizualnej na interpretację danych z wykresów. Nauczanie matematyki będzie w większym stopniu zintegrowane z innymi przedmiotami.

Nowa podstawa wprowadza koncepcję **Mastery Learning** (strategię stopniowego osiągania biegłości). Program precyzuje dwa poziomy osiągnięć ucznia na koniec szkoły podstawowej:

- **poziom wstępny** (minimalny): absolutne minimum niezbędne do kontynuowania nauki i sprawnego funkcjonowania w życiu codziennym. Uczniowie z trudnościami będą musieli otrzymać odpowiednie wsparcie dydaktyczne, by ten poziom bezwzględnie osiągnąć.
- **poziom oczekiwany** (optymalny): przeznaczony dla większości uczniów, zakładający zaawansowaną analizę i ustrukturyzowane wnioskowanie.

Niezmiernie ważnym elementem nowej pracy pedagogicznej ma być przełamywanie lęku przed matematyką. Nowa podstawa obliguje nauczycieli do wdrożenia metody **pracy z błędem**. Od nauczycieli oczekiwać się będzie zmiany destrukcyjnego dla psychiki dziecka przekonania, że „błąd to porażka” na konstruktywną zasadę: „błąd to naturalny etap nauki, okazja do zrozumienia problemu i rozwoju”. Poprzez dawanie uczniom swobody w poszukiwaniu rozwiązań metodą prób i poprawek, będziemy budować ich wewnętrzne poczucie sprawczości i wiary we własne siły.

Na lekcjach w miarę potrzeb uczniowie będą korzystali z kalkulatorów, aplikacji cyfrowych, a nawet narzędzi sztucznej inteligencji. Nie oznacza to rezygnacji z liczenia w pamięci, ale uznanie, że w dorosłym życiu używamy technologii do skomplikowanych obliczeń, by skupić się na analizie i wnioskowaniu.

Jak zmieni się rola nauczyciela?

Wdrażana reforma to dla nas, nauczycieli matematyki, ogromne wyzwanie metodyczne. Wymaga ona porzucenia wieloletnich przyzwyczajeń do sprawdzania wyłącznie poprawności końcowego wyniku numerycznego. Od września 2026 roku

rola nauczyciela będzie coraz bardziej przypominała rolę przewodnika po świecie matematycznych strategii. Naszym celem ma być lekcja, podczas której uczeń samodzielnie poszukuje, argumentuje, a nawet tworzy własne pytania do problemów.

Tylko matematyka przyswojona w sposób samodzielny i osadzona w realiach otaczającego świata będzie dla naszych uczniów trwała i autentycznie użyteczna.

Porównanie zmian w podstawie programowej

Liczby i działania

Wymaganie 2024	Wymaganie 2026	Zmiana
Dodawanie, odejmowanie, mnożenie, dzielenie pisemne wielocyfrowe	Wykonywanie działań „w pamięci lub z zapisem obliczeń pośrednich”	Odejście od obowiązkowych algorytmów
Obliczanie NWD i NWW (do 3 cyfr) metodą rozkładu	Znajdowanie NWD/NWW głównie dla liczb jedno- i dwucyfrowych	Zmniejszenie trudności rachunkowej
Rozkład na czynniki pierwsze liczb do trzech cyfr	Rozkład liczb jedno- i dwucyfrowych	Uproszczenie zakresu
Obliczanie kwadratów i sześcianów	Rozpoznawanie kwadratów i sześcianów wśród liczb	Mniej rachunków, więcej rozumienia
Szeroki zakres obliczeń na ułamkach (złożone działania)	Ograniczenie liczby cyfr i złożoności działań	Redukcja przeciążenia rachunkowego
Obliczenia procentowe (proste przypadki)	Procenty + zastosowania (np. zakupy, rabaty)	Kontekst praktyczny

Algebra

Wymaganie 2024	Wymaganie 2026	Zmiana
Zapisywanie prostych wyrażeń algebraicznych	Tworzenie wyrażeń opisujących zależności z kontekstu	Większe znaczenie modelowania
Rozwiązywanie prostych równań (metoda zgadywania)	Rozwiązywanie równań + interpretacja rozwiązania	Większy nacisk na sens matematyczny
Równania po jednej stronie niewiadomej (kl. IV–VI)	Równania także w zadaniach praktycznych	Wykorzystanie w realnych kontekstach
Operacje na wyrażeniach algebraicznych (kl. VII–VIII)	Te same operacje + interpretacja zależności	Mniej formalizmu, więcej rozumienia

Geometria

Wymaganie 2024	Wymaganie 2026	Zmiana
Obliczanie pól i obwodów figur	Obliczenia + zastosowanie w realnych sytuacjach	Większa praktyczność
Rozpoznawanie figur i ich własności	Rozpoznawanie + wykorzystanie do rozwiązywania problemów	Więcej zastosowań
Konstrukcje geometryczne	Konstrukcje + analiza ich sensu	Większy nacisk na rozumienie
Siatki brył i ich obliczenia	Siatki + modele przestrzenne	Nauczanie przez modele

Twierdzenie Pitagorasa i zastosowania	To samo + użycie w modelach rzeczywistych	Rozszerzenie kontekstowe
---------------------------------------	---	--------------------------

Statystyka i dane

Wymaganie 2024	Wymaganie 2026	Zmiana
Odczytywanie danych z wykresów i tabel	Interpretacja danych z różnych źródeł	Rozszerzenie
Tworzenie prostych zestawień danych	Tworzenie i analiza danych + aplikacje cyfrowe	Dodanie technologii
Opisy zmian danych (rosną/maleją)	Analiza trendów i zależności	Głębsze rozumienie
Brak oceny wiarygodności danych	Ocena wiarygodności i wykrywanie manipulacji	Nowy element
Średnia arytmetyczna	Średnia + interpretacja w kontekście (np. finansowym)	Zastosowania

Procenty i matematyka finansowa

Wymaganie 2024	Wymaganie 2026	Zmiana
Obliczanie procentu liczby	To samo	Bez zmian
Proste zadania (np. 20% ceny)	Rozbudowane zadania finansowe	Pogłębienie

Brak kontekstu ekonomicznego	Budżet, rabaty, koszty zakupu	Nowość
-	Inflacja, kredyt, odsetki	Nowość
-	Porównywanie ofert	Nowość

Myślenie matematyczne

Wymaganie 2024	Wymaganie 2026	Zmiana
Stosowanie strategii rozwiązania zadania	Budowanie wieloetapowych strategii	Pogłębienie
Podawanie argumentów	Pełne uzasadnianie rozumowań	Wzmocnienie argumentacji
Szacowanie wyników	Szacowanie + ocena sensowności	Rozszerzenie
Rysunek pomocniczy	Różne reprezentacje (diagramy, modele)	Większa różnorodność
Rozwiązywanie zadań tekstowych	Analiza problemów i tworzenie własnych pytań	Nowość

Metody pracy i aktywność ucznia

Wymaganie 2024	Wymaganie 2026	Zmiana
Rozwiązywanie zadań tekstowych	Rozwiązywanie problemów interdyscyplinarnych	Rozszerzenie
Praca indywidualna	Praca indywidualna + grupowa	Nowy akcent

Zadania w zeszycie	Projekty i symulacje	Nowa forma pracy
-	Analiza danych rzeczywistych	Nowość
-	Prezentowanie wyników	Nowość

Technologie

Wymaganie 2024	Wymaganie 2026	Zmiana
Użycie kalkulatora w trudniejszych obliczeniach	Kalkulator + aplikacje cyfrowe	Rozszerzenie
Brak pracy na danych cyfrowych	Praca na danych i wykresach w technologiach	Nowość
-	Wykorzystanie narzędzi do analizy danych	Nowość

Bibliografia:

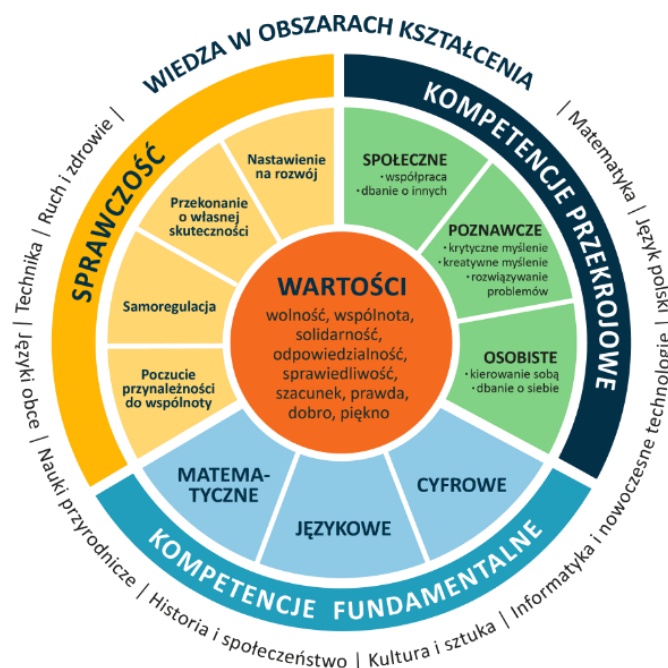
1. *Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 11 marca 2026 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym*
2. www.reforma26.men.gov.pl
3. www.ibe.edu.pl/reforma26

Ewa Malina, konsultant PODN z matematyki

Luiza Dworok, Monika Musioł-Skrzypiec

Nowe horyzonty edukacji językowej.

Wkraczająca we wrześniu 2026 roku reforma systemu oświaty, znana pod nazwą „Kompas Jutra 2026”, stanowi przełom w podejściu do konstruowania podstaw programowych, stawiając w centrum Profil Absolwenta i Absolwentki. Dokument ten nie jest jedynie listą treści do opanowania, lecz fundamentem budującym nowoczesny system nauczania oparty na głębokim uczeniu się oraz sprawczości uczniów. Zmiany te są bezpośrednią odpowiedzią na dynamiczne przeobrażenia społeczne, kulturowe i technologiczne. Reforma kładzie szczególny nacisk na urealnienie zakresu efektów kształcenia tak, aby były one możliwe do realizacji w przewidzianym czasie, co ma kluczowe znaczenie dla higieny pracy i dobrostanu całej społeczności szkolnej. Nowe podstawy programowe zostały zaprojektowane w taki sposób, aby stwarzać okazje do stosowania zdobytej wiedzy w rozwiązywaniu realnych problemów, wykraczających poza mury szkoły. Kluczowym elementem tej ewolucji jest rozwój kompetencji przekrojowych – fundamentalnych, poznawczych, społecznych i osobistych – które mają przygotować młodych ludzi do aktywnego i odpowiedzialnego uczestnictwa w życiu społecznym.



Rysunek 15 Profil Absolwenta i Absolwentki. Reforma26. Kompas Jutra

Istotnym novum jest również pełne połączenie podstawy programowej z wymaganiami egzaminacyjnymi, co eliminuje dotychczasową niespójność między dokumentami programowymi a arkuszami egzaminu ósmoklasisty. Dzięki temu edukacja staje się procesem bardziej transparentnym i celowym, w którym priorytetem jest nie encyklopedyzm, lecz budowanie trwałych fundamentów wiedzy i umiejętności niezbędnych we współczesnym świecie. W tym kontekście nauczanie języków – zarówno obcych, jak i mniejszości narodowych oraz etnicznych – zyskuje nowy wymiar, stając się kluczowym narzędziem budowania tożsamości, otwartości kulturowej i sprawnego komunikowania się w wielokulturowej rzeczywistości.

W obszarze języków obcych nowożytnych kluczową zmianą jest odejście od sztywnych ram na rzecz elastyczności i autonomii nauczyciela w doborze wariantów zaawansowania. Nauczanie języka pierwszego w klasach I–III szkoły podstawowej odbywać się będzie w wymiarze dwóch godzin tygodniowo, w klasach IV–VIII zaplanowano trzy godziny, natomiast drugi język obcy w klasach VII–VIII będzie realizowany w wymiarze dwóch godzin tygodniowo. Nowa struktura opiera się na następujących etapach edukacyjnych: pierwszym, czyli edukacji wczesnoszkolnej, drugim, obejmującym klasy IV–VI oraz trzecim, dedykowanym klasom VII–VIII. Poziomy biegłości zostały ściśle skorelowane z Europejskim Systemem Opisu Kształcenia Językowego (ESOKJ), co zapewnia transparentność i porównywalność osiągnięć. Nauczyciel ma możliwość wyboru wariantu podstawy adekwatnego do poziomu grupy, przy czym dla pierwszego języka obcego na II etapie przewidziano warianty A1+ oraz A2, a na III etapie A2 oraz B1. W przypadku drugiego języka obcego na III etapie edukacyjnym wariantem bazowym jest poziom A1.

Klasy	Pierwszy język obcy nowożytny		Drugi język obcy nowożytny	
	Opcja I	Opcja II	Opcja I	Opcja II
IV–VIII	A2 ¹	B1	–	
VII i VIII	–		A1 ²	A1+

Rysunek 16 Opcje realizacji podstawy programowej dla pierwszego oraz drugiego języka obcego nowożytnego.

Równie istotne zmiany dotyczą nauczania języków mniejszości narodowych i etnicznych, które są przewidziane do realizacji w wymiarze trzech godzin tygodniowo w klasach I–VIII. Tu również wprowadzono nową strukturę etapów. Reforma w tym

zakresie przesuwając punkt ciężkości z nauczania opartego na literaturze klasycznej i formalnej gramatyce w stronę budowania tożsamości kulturowej i praktycznego posługiwania się językiem w codziennych, autentycznych kontekstach. Podstawa dla języków mniejszości została zorganizowana wokół dziewiętnastu działów tematycznych, takich jak: „Ja i moja rodzina”, „Moja miejscowość” czy „Kim chcę być?”, co pozwala na ścisłą korelację z innymi przedmiotami i realnymi potrzebami uczniów.

Reforma „Kompas jutra 2026” redefiniuje cele edukacji językowej, przesuwając punkt ciężkości z teorii na **praktyczne działanie komunikacyjne**. Kluczowym filarem zmian jest nadrzędność mowy i interakcji, gdzie celem głównym staje się skuteczne porozumiewanie się ustne. Zamiast odtwarzania wyuczonych dialogów, uczniowie rozwijają zdolność adekwatnego reagowania w codziennych sytuacjach, rozumienia różnych akcentów oraz wyrażania własnych myśli. Konsekwencją tego podejścia jest funkcjonalne ujęcie gramatyki, która staje się jedynie narzędziem do realizacji zadań, a nie celem samym w sobie. W pierwszym języku obcym zrezygnowano ze sztywnego katalogu struktur na rzecz elastyczności w osiąganiu celów, natomiast w drugim języku (klasy VII–VIII) gramatykę radykalnie ograniczono do form o najwyższej częstotliwości występowania.

Nowoczesna kompetencja językowa obejmuje również mediację, czyli sprawne przetwarzanie tekstu i przekazywanie informacji między językiem polskim a obcym w realnych sytuacjach, takich jak tłumaczenie menu czy ogłoszeń. Całość koncepcji dopełniają autentyczne **doświadczenia edukacyjne** realizowane w praktyce szkolnej. Ich wybór powinien być wynikiem wspólnej decyzji nauczyciela i uczniów, co wzmacnia ich zaangażowanie w proces nauki. W ramach powyższych działań uczniowie mogą przygotowywać krótkie formy artystyczne, takie jak skecze, piosenki, podcasty czy vlogi, a także realizować inicjatywy promujące ich kulturę i dziedzictwo. Ważnym elementem jest także stwarzanie okazji do bezpośredniego kontaktu z żywym językiem poprzez rozmowy z rodzimymi użytkownikami, udział w wymianach czy wydarzeniach kulturalnych, takich jak spektakle, wystawy i spotkania. W ramach reformy **tydzień projektowy** jest traktowany jako jedna z form realizacji wspomnianych doświadczeń edukacyjnych, które mają na celu budowanie sprawczości ucznia. Dzięki takiemu podejściu szkoła przestaje być jedynie miejscem przekazywania wiedzy teoretycznej,

a staje się przestrzenią zdobywania realnych umiejętności niezbędnych do funkcjonowania w wielokulturowym świecie.

Z perspektywy metodycznej reforma „Kompas Jutra 2026” wymaga od pedagogów odejścia od encyklopedyzmu na rzecz wspierania ucznia w byciu aktywnym twórcą przekazu. Uproszczenie liczby wymagań szczegółowych oraz wprowadzenie spirality i kumulatorywności w nauczaniu pozwala na głębszą refleksję nad opracowywanym materiałem. Musimy zwrócić uwagę na to, że nowa podstawa jest dokumentem elastycznym, który pozwala na skuteczną pracę w klasach o zróżnicowanym poziomie zaawansowania, co jest szczególnie istotne w kontekście współczesnych wyzwań migracyjnych i tożsamościowych. Kluczem do sukcesu zmian będzie umiejętne wykorzystanie przez nauczycieli przyznanej im autonomii oraz włączenie technologii cyfrowych w proces tworzenia treści i dokumentowania doświadczeń wspólnotowych. Reforma ta to szansa na nowoczesną szkołę, która zamiast odtwórczości premiuje krytyczne myślenie, kreatywność i odpowiedzialność za własny proces uczenia się.

Bibliografia:

1. *Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 11 marca 2026 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym*
2. Abramczyk A., Maziarz M. (2026), *Nowa podstawa programowa dla szkół podstawowych. Materiały szkoleniowe - język obcy*. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych – Państwowy Instytut Badawczy
3. Ouerghi T., Gołębek M. (2026), *Nowa podstawa programowa dla szkół podstawowych. Materiały szkoleniowe - język mniejszości narodowych i etnicznych*. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych – Państwowy Instytut Badawczy
4. www.reforma26.men.gov.pl
5. www.ibe.edu.pl/reforma26

Monika Musioł- Skrzypiec, doradca metodyczny ds. języka niemieckiego, PODN Wodzisław Śląski

Luiza Dworok, konsultant ds. języka angielskiego, PODN Wodzisław Śląski

Weronika Mosh

Nowa podstawa programowa wychowania przedszkolnego od 1 września 2026 r. „Nowe i stare” wyzwania dla nauczycieli.

Od 1 września 2026 roku we wszystkich przedszkolach, oddziałach przedszkolnych w szkołach podstawowych oraz innych formach wychowania przedszkolnego obowiązuje nowa podstawa programowa, wprowadzona Rozporządzeniem Ministra Edukacji z dnia 11 marca 2026 r. Choć nadal nadrzędnym celem wychowania przedszkolnego pozostaje wszechstronny rozwój dziecka, nowa podstawa wprowadza wiele istotnych zmian dotyczących organizacji pracy, sposobu planowania działań edukacyjnych oraz roli nauczyciela.

Jedną z najważniejszych zmian jest odejście od postrzegania rozwoju dziecka wyłącznie przez pryzmat czterech obszarów: fizycznego, emocjonalnego, społecznego i poznawczego. W ich miejsce wprowadzono dziewięć bardziej szczegółowych obszarów osiągnięć dziecka: **społeczny, osobisty, językowy, matematyczny, przyrodniczy, cyfrowy, twórczy, techniczny oraz fizyczny**. Takie rozwiązanie pozwala lepiej opisać kompetencje, które dziecko rozwija podczas edukacji przedszkolnej i pokazuje, że współczesna edukacja powinna przygotowywać dzieci nie tylko do podjęcia nauki w szkole, ale również do funkcjonowania w dynamicznie zmieniającym się świecie.

Nowa podstawa programowa kładzie bardzo duży nacisk na rozwijanie kompetencji fundamentalnych, takich jak kompetencje językowe, matematyczne, cyfrowe i ruchowe, oraz kompetencji przekrojowych, obejmujących między innymi współpracę, kreatywność, rozwiązywanie problemów, krytyczne myślenie czy kierowanie sobą. Szczególnie istotnym pojęciem, które pojawia się w nowej podstawie, jest **sprawczość dziecka**. Oznacza ona budowanie przekonania, że dziecko ma wpływ na swoje działania, potrafi podejmować decyzje, planować, współpracować z innymi oraz ponosić odpowiedzialność za efekty swojej aktywności.

Nowa podstawa zmienia również rolę nauczyciela. Nie jest on już przede wszystkim osobą przekazującą wiedzę, lecz organizatorem środowiska

edukacyjnego, które inspiruje dzieci do samodzielnego działania, eksperymentowania i odkrywania świata. Coraz większe znaczenie mają projekty edukacyjne, doświadczenia, obserwacje, badania oraz działania zespołowe. Dziecko ma być aktywnym uczestnikiem procesu uczenia się, a nie jedynie odbiorcą przygotowanych treści.

Na szczególną uwagę zasługują nowe zapisy dotyczące **doświadczeń edukacyjnych**. Podstawa określa działania, które każde dziecko powinno podejmować co najmniej raz w roku szkolnym oraz przynajmniej raz podczas całej edukacji przedszkolnej. Są to między innymi kontakt ze sztuką, prowadzenie obserwacji przyrodniczych, uprawa roślin, udział w wydarzeniach promujących zdrowy styl życia, prezentowanie efektów własnej pracy, tworzenie zabawek z materiałów z odzysku, przygotowanie makiety czy realizacja działań na rzecz innych osób. Takie rozwiązanie wzmacnia praktyczny charakter edukacji i pokazuje, że najcenniejsze doświadczenia dzieci zdobywają poprzez działanie.

Istotne zmiany dotyczą również organizacji przestrzeni przedszkola. Powinna ona sprzyjać samodzielności, aktywności i współpracy dzieci. Zaleca się tworzenie stałych oraz czasowych stref aktywności, takich jak strefa czytelnicza, konstrukcyjna, artystyczna czy przyrodnicza. Dzieci powinny mieć swobodny dostęp do materiałów, pomocy dydaktycznych i narzędzi umożliwiających eksperymentowanie oraz konstruowanie. Przestrzeń ma również wspierać rozwijanie samodzielności poprzez umożliwienie dzieciom wykonywania codziennych czynności, takich jak nakrywanie do stołu, porządkowanie sali czy przygotowanie się do wyjścia na zewnątrz. Nowością jest także zwrócenie szczególnej uwagi na dostępność przestrzeni dla dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi oraz konieczność eliminowania barier architektonicznych i sensorycznych.

W nowej podstawie programowej duży nacisk kładzie się również na **dobrostan** psychiczny dziecka. Podkreśla się znaczenie budowania poczucia bezpieczeństwa, rozwijania odporności emocjonalnej, umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz wzmacniania poczucia własnej wartości. Nauczyciel powinien uważnie obserwować dzieci, prowadzić z nimi rozmowy, rozpoznawać ich potrzeby i wspierać

je w rozwiązywaniu codziennych trudności. Bardzo ważnym elementem staje się także kształtowanie higieny cyfrowej oraz świadomego korzystania z technologii.

W nowej podstawie programowej nadal podstawową formą aktywności dziecka pozostaje zabawa, a celem wychowania przedszkolnego jest wszechstronny rozwój. Zmienia się jednak sposób organizowania procesu edukacyjnego – większy nacisk położono na aktywność własną dziecka, jego samodzielność, współpracę z innymi oraz zdobywanie doświadczeń poprzez działanie.

Wdrażając nową podstawę programową, warto pamiętać, że jej najważniejszym przesłaniem jest przygotowanie dziecka nie tylko do rozpoczęcia nauki w szkole, ale przede wszystkim do świadomego, odpowiedzialnego i aktywnego funkcjonowania we współczesnym świecie. To właśnie rozwijanie kompetencji przyszłości, budowanie sprawczości oraz tworzenie inspirującego środowiska edukacyjnego stanowią fundament nowoczesnego wychowania przedszkolnego.

Bibliografia:

1. *Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 11 marca 2026 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym*
2. www.reforma26.men.gov.pl

Weronika Mosh, konsultant PODN z edukacji przedszkolnej

Justyna Robakowska

Od realizowania treści do budowania kompetencji. Edukacja wczesnoszkolna w podstawie programowej „Kompas Jutra”.

Od 1 września 2026 roku rozpocznie się stopniowe wdrażanie nowej podstawy programowej, przygotowanej w ramach reformy „Kompas Jutra”. W roku szkolnym 2026/2027 obejmie ona uczniów klas pierwszych szkoły podstawowej. Klasy drugie i trzecie będą jeszcze pracowały według podstawy programowej z 2017 roku. W roku szkolnym 2027/2028 nowa podstawa obejmie klasy pierwsze i drugie, a od roku 2028/2029 – wszystkie klasy edukacji wczesnoszkolnej.

Zmiana nie oznacza całkowitego zerwania z dotychczasowym modelem. Podstawa z 2017 roku również zakładała całościowy rozwój dziecka, naukę poprzez działanie, eksperymentowanie, wielozmysłowe poznawanie świata oraz dostosowanie tempa pracy do indywidualnych możliwości uczniów. Dawała też dużą autonomię nauczycielowi. „Kompas Jutra” wzmacnia te założenia i wyraźniej przesuwają punkt ciężkości: z realizowania katalogu wiadomości i umiejętności na rozwijanie kompetencji potrzebnych dziecku w codziennym życiu. Tak naprawdę, nauczyciele, którzy pracowali w duchu oceniania kształtującego, realizowali już teraz założenia nowej podstawy. Dla nich sporo zagadnień to codzienna praca.

Biorąc pod uwagę jak bardzo zmienia się świat wokół nas, potrzebne jest też odświeżenie ram edukacyjnych tak, by dostosować treści i metody do zmieniającej się rzeczywistości. Rzeczywistości, która chyba nigdy wcześniej nie była tak dynamiczna.

Co zatem nas czeka?

Najważniejsza zmiana: *Wiedza ma służyć działaniu*

Nowa podstawa wprost wskazuje trzy grupy kompetencji, które powinny rozwijać się we wszystkich obszarach: **kompetencje fundamentalne, kompetencje przekrojowe oraz sprawczość**. Do kompetencji przekrojowych należą między innymi rozwiązywanie problemów, współpraca, troska o innych, krytyczne i twórcze myślenie, dbanie o siebie oraz kierowanie własnym działaniem. Sprawczość rozumiana jest jako

zdolność do samodzielnego podejmowania działań, wywierania pozytywnego wpływu i przyjmowania odpowiedzialności.

Co zmienia się w poszczególnych obszarach?

Edukacja językowa – mniej odtwarzania, więcej komunikacji

Czytanie nie powinno ograniczać się do poprawnego odczytywania tekstu. Ważne stają się rozumienie, interpretowanie, stawianie pytań, uzasadnianie opinii oraz czerpanie przyjemności z lektury. W Kompasie Jutra nie ma odgórnej listy obowiązkowych tytułów dla klas I–III. Decyzja o doborze książek należy do nauczyciela, który powinien uwzględniać potrzeby, zainteresowania, możliwości językowe i sprawność czytelniczą uczniów. Dzieci powinny również otrzymywać możliwość zgłaszania własnych propozycji, a podczas wyboru książek nauczyciel i uczniowie mają współpracować z nauczycielem bibliotekarzem. Oczywiście nie oznacza to rezygnacji z obowiązku czytania. Podstawa wskazuje, że w każdym roku szkolnym uczniowie powinni przeczytać w całości co najmniej cztery książki. Dodatkowo, przynajmniej raz w roku, uczeń wybiera książkę do indywidualnej lektury i ją prezentuje, a klasa lub grupa wybiera lekturę do wspólnej pracy podczas zajęć.

W nauce pisania przyjęto podejście rozwojowe, które oznacza, że dziecko dochodzi do poprawnego pisania stopniowo, zgodnie ze swoim tempem i aktualnymi możliwościami. Najpierw ważne jest, aby chciało coś przekazać i rozumiało, po co się pisze, a dopiero później coraz dokładniej opanowywało kształt liter, ortografię, interpunkcję i budowę tekstu.

Nowa podstawa zakłada, że już od początku klasy pierwszej uczeń powinien tworzyć własne komunikaty, nawet jeżeli jego zapis nie jest jeszcze w pełni poprawny. Może wykorzystywać rysunki, piktogramy, pojedyncze wyrazy, podpisy oraz samodzielnie podejmowane próby zapisu. Nauczyciel obserwuje, jak dziecko rozwija tę umiejętność i na tej podstawie decyduje, kiedy oraz w jaki sposób wprowadzić korektę i dalsze ćwiczenia.

Edukacja matematyczna – liczy się sposób myślenia

W trakcie edukacji matematycznej uczniowie powinni mieć stałą możliwość korzystania z liczmanów, klocków, patyczków, palców oraz innych konkretnych

przedmiotów umożliwiających budowanie modeli sytuacji matematycznych, wspomagających obliczenia, rozumienie pojęć, rozumowania matematyczne oraz intuicje geometryczne. Uczeń powinien nie tylko podać wynik, ale również pokazać, jak do niego doszedł. Nauczyciel zaś powinien dopuszczać różne strategie rozwiązania, zachęcać do szacowania, stawiania hipotez, korzystania z konkretów, modeli i rysunków oraz rozmawiania o matematyce.

Ważniejsze od liczby wykonanych przykładów staje się rozumienie zależności i umiejętność zastosowania wiedzy w sytuacjach codziennych, między innymi podczas dokonywania zakupów, planowania wydatków, mierzenia, porównywania i odczytywania danych.

Edukacja przyrodnicza i społeczna – działanie w najbliższym otoczeniu

Poznanie przyrody powinno odbywać się poprzez obserwację, doświadczenia, badanie, kontakt z naturą i wyjścia poza salę lekcyjną. To idealne propozycje na wykorzystanie powstałych przy szkołach „pracowni pod chmurką”. W edukacji społecznej większą wagę zyskują różnorodność, współpraca, odpowiedzialność za wspólnotę, bezpieczeństwo, troska o środowisko oraz podejmowanie działań na rzecz klasy, szkoły i najbliższego otoczenia.

W podstawie pojawiają się również międzyprzedmiotowe moduły dotyczące edukacji ekonomiczno-finansowej, kultury oraz bezpieczeństwa i obronności. Nie mają być one osobnymi przedmiotami, ale kontekstami obecnymi w codziennych sytuacjach edukacyjnych.

Edukacja techniczna i informatyczna – technologia ma mieć cel

Nowa podstawa łączy edukację techniczną i informatyczną. Dzieci powinny konstruować, projektować, testować rozwiązania, poprawiać błędy oraz bezpiecznie korzystać z technologii. Programowanie może odbywać się zarówno z wykorzystaniem urządzeń, jak i poprzez gry, układanie sekwencji, kodowanie ruchu oraz pracę z instrukcją. Ważnym elementem w nowej podstawie jest to, aby uczeń cztery razy w roku szkolnym uczestniczył w rozgrywkach klasowych lub szkolnych z wykorzystaniem gier planszowych, kościanych lub karcianych, które są dobrane pod kątem rozwijania logicznego i strategicznego myślenia, brał czynny udział

w wyborze gier, przygotowywał i notował wyniki rozgrywek w zaplanowany przez siebie sposób, a po zakończeniu gry przeanalizował zastosowane strategie.

Korzystanie z ekranu nie jest celem samym w sobie. Ważne są higiena cyfrowa, ochrona danych, krytyczne sprawdzanie informacji oraz twórcze, odpowiedzialne wykorzystywanie narzędzi.

Rozwój społeczno-emocjonalny i ruch

Kompetencje społeczne i emocjonalne nie są dodatkiem do „właściwej nauki”. Dziecko ma uczyć się rozpoznawać emocje, regulować napięcie, rozwiązywać konflikty, współpracować, prosić o pomoc i udzielać wsparcia innym. Rekomendowane są między innymi rozmowy w kręgu, praca w parach i zespołach, drama, opowiadanie historii, debaty oraz działania projektowe. Stworzenie takich klasowych rytuałów, które na stałe wpiszą się w życie klasy, staną się miejscem rozwoju emocjonalnego, ale też będą wspierać rozwój kompetencji językowych.

Ruch powinien być obecny każdego dnia, nie tylko podczas wyznaczonych zajęć wychowania fizycznego. Podstawa zachęca do aktywności na świeżym powietrzu i stosowania przerw śródlekcyjnych. Próby sprawnościowe mają służyć rozpoznaniu potrzeb dziecka i planowaniu wsparcia, a nie wystawianiu oceny. Materiałem uzupełniającym wdrażanie nowej podstawy i nie tylko jest doskonała pozycja „Alfabet ruchowy”. Wyjaśnia wszystkie wątpliwości, pomaga nauczycielowi wspierać rozwój ruchowy w codziennej pracy.

Obowiązkowa praca projektowa

Największą zmianą jest wprowadzenie projektów edukacyjnych bezpośrednio do podstawy programowej. W ciągu całego etapu edukacji wczesnoszkolnej uczeń, pracując w grupie pod opieką nauczyciela, ma zrealizować co najmniej po jednym projekcie z każdego z dziewięciu obszarów:

- przedsiębiorczości,
- tożsamości oraz społeczności lokalnej lub regionalnej,
- ochrony środowiska, ekologii i klimatu,
- zagospodarowania przestrzeni,
- konstruowania prostych maszyn,
- modelowania,

- programowania,
- problemów społecznych,
- zdrowia.

Oznacza to, że praca projektowa przestaje być jedynie dodatkową metodą, po którą nauczyciel może sięgnąć. Staje się obowiązkowym doświadczeniem każdego ucznia. Projekty mają łączyć różne edukacje, prowadzić do rozwiązania konkretnego problemu oraz rozwijać współpracę, komunikację, odpowiedzialność i sprawczość dzieci.

Ważne doprecyzowanie: **w klasach I–III nie wprowadza się obowiązkowego „tygodnia projektowego”**. Tydzień projektowy dotyczy klas IV–VIII. W edukacji wczesnoszkolnej obowiązek realizowania projektów wynika natomiast bezpośrednio z zapisów podstawy programowej i powinien być rozłożony na trzy lata nauki.

Ocenianie – od sprawdzania do wspierania uczenia się

W „Kompasie Jutra” mocniej podkreślono znaczenie oceniania wspierającego rozwój ucznia. Nauczyciel powinien systematycznie obserwować dziecko, przekazywać mu zrozumiałą informację zwrotną i pomagać w rozpoznawaniu własnych postępów.

Przydatne będą: tworzenie portfolio, rozmowy podsumowujące, kryteria sukcesu, samoocena, dokumentowanie procesu pracy oraz pokazywanie kolejnego kroku w uczeniu się. Materiały szkoleniowe IBE rekomendują ograniczanie bieżących stopni, punktów i symboli na rzecz informacji, która odpowiada na pytania:

- Co już potrafię?
- Co wymaga poprawy?
- Jak mogę zrobić następny krok?

Nie zmienia to automatycznie szkolnych zasad oceniania. Sposób bieżącego oceniania nadal musi być zgodny ze statutem szkoły. Zmienia się natomiast jego oczekiwana funkcja – ocena ma przede wszystkim pomagać się uczyć, a nie tylko klasyfikować wyniki.

Zwiększenie liczby godzin z 20 do 21 tygodniowo

Dotychczasowy ramowy plan nauczania przewidywał w klasach I–III po 20 godzin edukacji wczesnoszkolnej tygodniowo, czyli łącznie 60 godzin w trzyletnim okresie nauczania.

W nowym ramowym planie liczba ta wzrasta do 21 godzin tygodniowo w każdej klasie, czyli łącznie do 63 godzin w trzyletnim cyklu. Jest to zatem jedna dodatkowa godzina tygodniowo w klasie I, II i III.

Dodatkowa godzina nie powinna zostać potraktowana wyłącznie jako czas na wykonanie większej liczby ćwiczeń. Powinna służyć między innymi:

- realizowaniu projektów i doświadczeń edukacyjnych;
- prowadzeniu obserwacji, badań i działań praktycznych;
- pracy zespołowej;
- rozwijaniu kompetencji językowych, matematycznych, cyfrowych i ruchowych;
- zapewnieniu dzieciom czasu na rozmowę, refleksję, samoocenę i poprawianie własnej pracy.

„Kompas Jutra” - najważniejsze zmiany w pigułce:

- mniej koncentracji na „przerobieniu materiału”, a więcej na rozumieniu i zastosowaniu wiedzy;
- silniejsze rozwijanie współpracy, samodzielności, krytycznego myślenia i sprawczości;
- nauka poprzez doświadczenia, badanie, projekty i rozwiązywanie rzeczywistych problemów;
- większe znaczenie komunikacji, czytania ze zrozumieniem i wypowiedzi kierowanych do prawdziwego odbiorcy;
- matematyka oparta na rozumowaniu i różnych strategiach;
- codzienny ruch, rozwój emocjonalny i troska o dobrostan (ucznia i nauczyciela);
- świadome, bezpieczne i celowe korzystanie z technologii;
- ocenianie oparte na informacji zwrotnej, obserwacji i samoocenie;
- większa elastyczność nauczyciela, ale również większa odpowiedzialność za projektowanie środowiska uczenia się;
- traktowanie różnorodności uczniów jako punktu wyjścia do planowania zajęć.

Zamiast podsumowania

Najważniejsza zmiana nie polega na wprowadzeniu nowej listy treści, lecz na innym sposobie myślenia o edukacji. Dziecko nie ma jedynie wykonać zadania i podać poprawnej odpowiedzi. Powinno rozumieć, pytać, sprawdzać, współpracować, podejmować decyzje i dostrzegać, że jego działanie ma znaczenie. Ważne jest budowanie relacji, zwracanie uwagi na „kulturę błędu”, czyli to, co wielu nauczycieli od lat stosuje.

„Kompas Jutra” będzie wymagał od nauczyciela nie tyle większej liczby materiałów, ile bardziej świadomego projektowania sytuacji edukacyjnych. Powodzenie zależeć będzie od tego, czy uda się przełożyć zapisy podstawy na codzienne doświadczenia ucznia – dostępne, angażujące, bezpieczne i naprawdę potrzebne w życiu.

Nie bój się zmian, bądź zmianą, której tak potrzeba!

Justyna Robakowska, konsultant PODN z edukacji wczesnoszkolnej

Joanna Kabut**„Reforma26. Kompas Jutra” na lekcjach przyrody.**

Od pierwszego września br. w szkołach podstawowych realizowana będzie przyroda według zasad zawartych w nowej podstawie programowej. Główne cele nowej podstawy programowej to rozwijanie kompetencji fundamentalnych oraz kompetencji przekrojowych, czyli poznawczych, społecznych i osobistych, pozwalających uczniom aktywnie działać w szkole i poza nią. Duży nacisk Nowa Podstawa Programowa kładzie na rozwijanie sprawczości uczniów, ich aspiracji, ciekawości i uzdolnień oraz wzmacnianie motywacji wewnętrznej w procesie uczenia się.

Nowa podstawa zakłada ścisłą współpracę nauczycieli, rodziców i uczniów, aby ułatwić tym ostatnim branie odpowiedzialności za własne działania oraz ich wpływ na własny rozwój, innych ludzi i otaczający świat. Ma na celu wprowadzanie młodych ludzi w świat wartości i przygotowywanie ich do dokonywania odpowiedzialnych wyborów.

Przyroda jest przedmiotem o charakterze interdyscyplinarnym, łączącym w całość elementy: biologii, geografii, chemii i fizyki. Zajęcia przyrody są okazją do rozwijania szeregu kompetencji przekrojowych, w szczególności krytycznego myślenia, rozwiązywania problemów oraz dbania o siebie i innych. Według nowej podstawy uczeń ma nabyć umiejętność operowania podstawową wiedzą przyrodniczą; chodzi o wyszukiwanie, przetwarzanie, tworzenie oraz prezentowanie informacji przyrodniczych w sposób krytyczny.

Bardzo ważne jest rozbudzanie ciekawości poznawczej ucznia. Uczeń ma nabywać wiedzę przyrodniczą w procesie dociekania naukowego, zadawania pytań, stawiania hipotez, rozwiązywania problemów i wnioskowania.

Nauczanie przez dociekanie naukowe od lat wskazywane jest jako skuteczny sposób na zwiększenie zainteresowania młodzieży naukami ścisłymi i przyrodniczymi. W realizacji nowej podstawy pomoże wprowadzenie takich metod jak IBSE (Inquiry Based Science Education), czy STEAM - interdyscyplinarny model edukacji łączący naukę (science), technologię (technology), inżynierię (engineering), sztukę (arts) oraz matematykę (mathematics) oraz postawa nauczyciela jako mentora i tutora.

Uczeń ma w sposób świadomy i odpowiedzialny kształtować swój wpływ na środowisko przyrodnicze, w tym klimat, ma budować emocjonalną więź z przyrodą w bezpośrednim kontakcie ze środowiskiem. Ma poznawać najbliższe otoczenie i rozumieć zależności między jej nieożywionymi i ożywionymi składnikami, między składnikami środowiska a działalnością człowieka.

Nowa podstawa w zakresie przyrody kładzie duży nacisk na edukację zdrowotną, rozumienie podstaw funkcjonowania ciała człowieka i dbanie o zdrowie.

Treści nauczania przyrody zostały podzielone na 7 obszarów skoncentrowanych wokół otoczenia ucznia i procesów w skali globalnej:

- obserwacje i doświadczenia przyrodnicze;
- składniki i zjawiska w przyrodzie (m.in. kosmos, atmosfera, hydrosfera);
- różnorodność życia na Ziemi;
- środowisko i zasoby wodne;
- człowiek w środowisku (anatomia, zdrowie, higiena);
- zależności między przyrodą a gospodarką;
- ochrona przyrody i klimat.

Ważne w realizacji podstawy programowej są obowiązkowe zajęcia terenowe, wzmacnianie praktycznych umiejętności ucznia dzięki doświadczeniom i obserwacjom w terenie oraz prowadzeniu badań, takich jak analiza gleby wraz z oceną organizmów żywych i ich cech, grupowanie lekcji przyrody w dłuższe bloki.

Nowością we wprowadzanej podstawie programowej jest **moduł klimatyczny**, dotyczący edukacji o klimacie i środowisku. To blok międzyprzedmiotowy, którego treści mają pojawiać się w różnych przedmiotach (np. przyrodzie, geografii, biologii, chemii, a czasem także edukacji obywatelskiej czy technice). Celem jego wprowadzenia jest poznanie przez uczniów przyczyn i skutków zmian klimatu, ich analiza i podejmowanie działań w celu ich zminimalizowania. a także znajomość zagadnień z zakresu ekologii i zrównoważonego rozwoju. W praktyce moduł klimatyczny obejmuje m.in. zmiany klimatu – czym są, jakie są ich przyczyny i skutki, jak codzienne wybory konsumenckie wpływające na klimat. Kształtowane są odpowiedzialność i wpływ młodego człowieka na klimat oraz adaptacja do jego zmian.

Uczeń zapoznaje się ze sposobami oszczędzania energii i wody, poznaje odnawialne źródła energii, gospodarkę odpadami i recykling.

Lekcje przyrody mogą prowadzić nauczyciele posiadający uprawnienia do nauczania któregośkolwiek z przedmiotów przyrodniczych (biologii, chemii, fizyki lub geografii). Nauczyciel będzie mógł zachować dużą elastyczność swojej pracy, ponieważ przyroda w nowej formule liczy 270 godzin, na których do zrealizowania jest 108 efektów uczenia się. Tutaj warto wspomnieć, że dotychczas było to 60 godzin i 63 efekty uczenia. Należy jednak zachować ostrożność, żeby nie skupiać się na własnym przedmiocie i aby wprowadzane treści miały charakter interdyscyplinarny. Zamiast osobnych tematów typu: rośliny na lekcjach biologii, zbiorniki wodne omawiane na lekcjach geografii, temperatura – na fizyce, składniki powietrza na lekcjach chemii, na przyrodzie można omawiać jeden temat z różnych perspektyw, np. las (biologicznie – jakie organizmy tam żyją, geograficznie – gdzie rosną lasy i od czego to zależy, fizycznie – światło, wilgotność, temperatura, chemicznie – obieg tlenu i dwutlenku węgla, gleba, rozkład materii).

W Nowej Podstawie Programowej zostanie też wprowadzony **tydzień projektowy**, który budzi najwięcej pytań, jeżeli chodzi o organizację. W tym tygodniu realizowane będą projekty interdyscyplinarne.

Wsparciem dla ucznia będzie ocenianie kształtujące, udzielana informacja zwrotna i umiejętność samooceny, co w większym stopniu będzie służyć rozwijaniu wiedzy i motywacji.

Podsumowując, kluczowe założenia nowej podstawy to: interdyscyplinarność, edukacja przez działanie, która zakłada odejście od pamięciowego przyswajania wiedzy na rzecz aktywnego uczestnictwa, badań i dociekania naukowego.

Bibliografia:

1. *Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 11 marca 2026 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym*
2. www.reforma26.men.gov.pl
3. www.ibe.edu.pl/reforma26

Joanna Kabut, konsultant PODN z chemii

Joanna Stęchły

Zmiany w podstawie programowej z historii od września 2026 roku – nowe wyzwania i możliwości.

Od września 2026 roku w polskich szkołach podstawowych zacznie obowiązywać nowa podstawa programowa z historii. Wprowadzone zmiany są odpowiedzią na współczesne potrzeby edukacyjne oraz oczekiwania wobec szkoły, która ma nie tylko przekazywać wiedzę, ale również rozwijać kompetencje niezbędne do funkcjonowania w dynamicznie zmieniającym się świecie. Reforma zakłada odejście od tradycyjnego modelu nauczania opartego głównie na zapamiętywaniu faktów i dat na rzecz rozwijania umiejętności analizy, interpretacji oraz krytycznego myślenia.

Jedną z głównych przyczyn zmian jest potrzeba koncentracji treści nauczania wokół zagadnień pozwalających na ich głębsze zrozumienie. Dotychczasowy program był często oceniany jako przeładowany faktografią, co utrudniało uczniom dostrzeganie związków przyczynowo - skutkowych i szerszego kontekstu wydarzeń historycznych. Nowa podstawa programowa porządkuje materiał, ogranicza nadmierną szczegółowość oraz umożliwia nauczycielom stosowanie metod aktywizujących, takich jak dyskusje, projekty, debaty czy praca w grupach.

Istotną zmianą jest również nowe podejście do nauczania historii. Dotychczas dominowało pytanie: „Co się wydarzyło?”, natomiast obecnie większy nacisk kładzie się na pytanie: „Jak to rozumieć?”. Uczniowie mają nie tylko poznawać wydarzenia z przeszłości, ale także analizować ich przyczyny, skutki oraz znaczenie dla współczesności. Dzięki temu historia staje się narzędziem rozwijania kompetencji, takich jak argumentowanie, współpraca, analiza źródeł czy krytyczne myślenie.

Nowa podstawa programowa wpisuje się w szerszą reformę edukacji, której celem jest rozwijanie kompetencji fundamentalnych i przekrojowych. Wśród kompetencji fundamentalnych wymienia się kompetencje językowe, matematyczne, cyfrowe oraz ruchowe. Z kolei kompetencje przekrojowe obejmują zdolność rozwiązywania problemów, kreatywne i krytyczne myślenie, współpracę, empatię oraz umiejętność kierowania własnym rozwojem. Ważnym elementem reformy jest

również rozwijanie sprawczości uczniów, rozumianej jako zdolność do podejmowania samodzielnych działań i ponoszenia za nie odpowiedzialności.

W nowej podstawie programowej szczególną uwagę zwraca się na wartości, które powinny stanowić fundament działalności dydaktycznej i wychowawczej szkoły. Są to między innymi wolność, odpowiedzialność, wspólnota, szacunek, godność, prawda, dobro, piękno, sprawiedliwość i solidarność. Edukacja historyczna ma wspierać uczniów w rozumieniu tych wartości oraz ich znaczenia dla życia społecznego i obywatelskiego.

Cele kształcenia z historii zostały sformułowane w sposób podkreślający znaczenie budowania tożsamości narodowej i państwowej przy jednoczesnym poszanowaniu różnych punktów widzenia. Uczniowie mają rozwijać umiejętność prezentowania własnych opinii dotyczących przeszłości, analizowania działań jednostek i grup społecznych oraz interpretowania źródeł historycznych. Ważnym zadaniem szkoły będzie także ukazywanie wpływu wydarzeń historycznych na współczesny świat i najbliższe otoczenie ucznia.

Zmianie ulega również układ treści nauczania. W klasach IV–VI uczniowie będą poznawać historię od pradziejów do przełomu XIX i XX wieku, natomiast w klasach VII–VIII będą realizować zagadnienia związane z historią najnowszą – od początku XX wieku do czasów współczesnych. Taki układ ma zapewnić większą spójność chronologiczną i ułatwić zrozumienie procesów historycznych.

Nowością są **doświadczenia edukacyjne**, które stanowią obowiązkowy element nauczania historii. W każdym roku nauki nauczyciel wraz z uczniami wybierze co najmniej jedno doświadczenie edukacyjne do realizacji. Mogą to być działania indywidualne, takie jak przygotowanie prezentacji o wybranej postaci historycznej czy badanie historii lokalnego zabytku, ale również zadania grupowe, na przykład debaty historyczne, analizy gier historycznych czy projekty dotyczące tradycji regionalnych. Dzięki temu uczniowie będą mogli zdobywać wiedzę poprzez praktyczne działanie, samodzielne odkrywanie oraz współpracę.

Szczególne miejsce w reformie zajmuje tzw. **tydzień projektowy**. Jest to wyodrębniony czas pracy szkoły, podczas którego tradycyjne lekcje zostają zastąpione realizacją interdyscyplinarnych projektów edukacyjnych. Uczniowie pracują zespołowo nad rzeczywistymi problemami, łączą wiedzę z różnych przedmiotów oraz uczą się

planowania, odpowiedzialności i skutecznej komunikacji. Tydzień projektowy ma rozwijać kompetencje kluczowe, wzmacniać motywację do nauki oraz wspierać dobrostan uczniów.

W nowym modelu nauczania historii szczególną rolę odgrywa praca ze źródłami historycznymi. Uczniowie będą analizować fotografie, dokumenty, przedmioty czy relacje świadków historii, ucząc się formułowania wniosków i stawiania hipotez. Takie działania rozwijają ciekawość poznawczą, uczą samodzielnego myślenia oraz przygotowują młodych ludzi do świadomego odbioru informacji we współczesnym świecie.

Podsumowując, nowa podstawa programowa z historii stanowi istotną zmianę w podejściu do edukacji historycznej. Jej celem jest nie tylko przekazywanie wiedzy o przeszłości, ale przede wszystkim rozwijanie kompetencji potrzebnych w życiu społecznym i zawodowym. Historia ma stać się przedmiotem angażującym, inspirującym do samodzielnego myślenia oraz pomagającym uczniom lepiej rozumieć siebie, swoje otoczenie i współczesny świat.

Zmiany wprowadzone w nowej podstawie:

- Zmiana struktury materiału:
 - bardziej spójny układ (np. klasy IV –VI od pradziejów do XIX wieku),
 - mniej „skakania między” epokami.
- Więcej pracy „własnej” ucznia:
 - metody aktywizujące:
 - dyskusje;
 - projekty (tydzień projektowy w szkołach),
 - analiza różnych punktów widzenia,
 - praca w grupach itp.
- Zmiana filozofii nauczania z nacisku na „Co się wydarzyło”?(fakty, daty) na „ Jak to rozumieć”? (analiza, interpretacja, dyskusja).
- Ograniczenie przeładowania treści: Nowa podstawa porządkuje i częściowo redukuje materiał. Kładzie większy nacisk na zrozumienie niż szczegółowość.
- Podejście kompetencyjne: myślenie krytyczne, analiza źródeł, współpraca, argumentowanie.

- Historia staje się narzędziem rozwijania umiejętności, nie tylko zdobywania wiedzy.

Stara podstawa:

wiedza i chronologia;

dużo faktów;

klasyczne nauczanie historii.

Nowa podstawa:

kompetencje i analiza;

mniej encyklopedyczności;

więcej pracy ucznia i interpretacji.

Bibliografia:

1. *Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 11 marca 2026 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym*
2. www.reforma26.men.gov.pl
3. www.ibe.edu.pl/reforma26

Joanna Stęchły, konsultant PODN z historii

Agnieszka Rudzka – Gajda**Informatyka w nowej odsłonie. Jak zmienia się podstawa programowa w projekcie Reforma26. Kompas Jutra?**

Reforma podstawy programowej z informatyki, przygotowana w ramach projektu „Kompas Jutra”, stanowi jedną z najbardziej znaczących zmian w podejściu do edukacji cyfrowej w polskiej szkole od lat. Nowa podstawa programowa odchodzi od encyklopedycznego, technicznego nauczania na rzecz praktyki, myślenia komputacyjnego, krytycznego podejścia do informacji oraz świadomego korzystania z technologii. Zmiany te są spowodowane dynamicznym rozwojem technologii cyfrowej oraz sztucznej inteligencji, a także zwiększającym się zapotrzebowaniem na szeroko rozumiane umiejętności cyfrowe.

Od algorytmiki do myślenia komputacyjnego – zmiana filozofii nauczania

We wcześniejszej podstawie programowej dominowało podejście skoncentrowane na algorytmice, programowaniu i obsłudze aplikacji. Nowa podstawa przesuwając akcent na myślenie komputacyjne, rozumiane jako proces rozwiązywania problemów z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych. To oznacza, że uczeń nie tylko programuje, ale przede wszystkim rozumie problemy, analizuje je, dobiera narzędzia i tworzy rozwiązania, często interdyscyplinarne.

Sztuczna inteligencja – od ciekawostki do obowiązkowego elementu edukacji

We wcześniejszej podstawie AI pojawiała się sporadycznie i nie była obowiązkowa. Jednak zmiany związane ze sztuczną inteligencją, jej szerokie zastosowanie wymuszają na szkole uczenie o AI tak, aby stała się pozytywnym narzędziem stosowanym w edukacji. Zgodnie z nową podstawą uczniowie powinni: trenować proste modele AI, analizować wpływ danych na wyniki, tworzyć treści z wykorzystaniem narzędzi generatywnych, czy też uczyć się rozpoznawania halucynacji AI i fake newsów. To ogromna zmiana — AI staje się narzędziem pracy, a nie dodatkiem.

Cyberbezpieczeństwo i dobrostan cyfrowy – szerokie ujęcie zamiast podstaw technicznych. W obecnej podstawie zwiększył się nacisk na: higienę cyfrową,

dobrostan psychiczny, świadome korzystanie z mediów, rozpoznawanie manipulacji, ochronę danych osobowych, wpływ technologii na środowisko. Oczywiście nie oznacza to, iż przestaniemy uczyć o antywirusach, ochronie sprzętu i jego zabezpieczeniu czy też o systemie tworzenia poprawnych i bezpiecznych haseł. Jednak zwiększa się nacisk na dobrostan cyfrowy. To podejście wpisuje się w europejskie standardy edukacji cyfrowej.

„Mniej znaczy lepiej” – redukcja treści i nacisk na praktykę

Jednym z głównych założeń reformy jest ograniczenie przeładowania materiałem. Nowa podstawa: usuwa zbędne definicje i techniczne szczegóły, wzmacnia praktyczne umiejętności, stawia na głębokie uczenie się, zachęca do interdyscyplinarności. Uczeń ma tworzyć, analizować, projektować i testować, a nie tylko odtwarzać instrukcje.

Obowiązkowe doświadczenia edukacyjne – projekty zamiast ćwiczeń

To jedna z najbardziej innowacyjnych zmian. Każdy uczeń ma raz w roku zrealizować doświadczenie edukacyjne – projekt, badanie lub działanie praktyczne. Uczeń może zrealizować tę część podstawy przykładowo przez: stworzenie programu odpowiadającego na realne potrzeby, przygotowanie kampanii informacyjnej o bezpieczeństwie cyfrowym, opracowanie klasowego kodeksu etycznego korzystania z technologii, w klasach VII–VIII zaprogramowanie gry lub symulacji edukacyjnej. To przejście od biernego wykonywania zadań do aktywnych, twórczych działań.

Integracja międzyprzedmiotowa – informatyka jako narzędzie do nauki innych przedmiotów

Reforma 2026 zakłada, że informatyka ma wspierać naukę matematyki, przyrody, historii czy języka polskiego. To oznacza np.: analizę danych z geografii w arkuszu kalkulacyjnym, tworzenie prezentacji do projektów z historii, programowanie symulacji z fizyki, tworzenie grafik do projektów humanistycznych. Informatyka staje się językiem współczesnej edukacji.

Kompetencje cyfrowe jako fundament edukacji

Reforma określa kompetencje cyfrowe jako jedno z czterech fundamentalnych kompetencji szkoły przyszłości. W praktyce oznacza to: krytyczne myślenie,

kreatywność, rozwiązywanie problemów, współpracę cyfrową, odpowiedzialność etyczną. Kompetencje cyfrowe są niezbędne w świecie pracy i życia społecznego.

Zmiany w treściach nauczania – porównanie podstawy z 2024 i 2026 roku

Klasy IV–VI - najważniejsze zmiany to: więcej pracy projektowej, wprowadzenie AI, nacisk na prezentacje, multimedia i pracę w chmurze, rozwijanie krytycznego myślenia i bezpieczeństwa cyfrowego, więcej praktyki.

Klasy VII–VIII - nowości: zaawansowane projekty programistyczne, analiza danych i publikacje graficzne, tworzenie stron internetowych, praca z multimediami, analiza manipulacji medialnych, trenowanie modeli uczenia maszynowego.

Warunki realizacji – szkoła jako przestrzeń działania

Nowa podstawa zakłada: pracę indywidualną i zespołową, projekty interdyscyplinarne, pracę w chmurze, dokumentowanie i prezentowanie efektów, rozwijanie odpowiedzialności cyfrowej.

Informatyka to edukacja przyszłości. Reforma 2026 zmienia informatykę z przedmiotu technicznego w przedmiot kompetencyjny, rozwijający: myślenie komputacyjne, kreatywność, krytyczne podejście do informacji, umiejętność współpracy, odpowiedzialność cyfrową, świadome korzystanie z AI. Nowe podejście do podstawy programowej z informatyki jest znacznie bliższe realnym potrzebom współczesnego świata. Informatyka staje się narzędziem rozwoju, a nie tylko nauką o komputerach.

Bibliografia:

1. Ministerstwo Edukacji Narodowej. *Reforma26. Kompas Jutra – harmonogram i założenia reformy edukacji 2024–2032*. MEN, Warszawa 2025–2026.
2. Migra. *Zmiany w podstawie programowej z informatyki 2024*

Agnieszka Rudzka-Gajda, doradca metodyczny z matematyki i informatyki

Sebastian Pierchała

Edukacja zdrowotna 2026/2027 – nowe przepisy, zmiany w podstawie programowej i organizacji zajęć.

„Edukacja zdrowotna” jako przedmiot obowiązkowy oraz „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” jako przedmiot nieobowiązkowy - wchodzi do szkół od września 2026. W związku z tym zmianie ulegną przepisy związane z podstawą programową, ramowymi planami nauczania, ale nie tylko. Poniżej przedstawiono projekty przepisów, które zmienią się w związku z nowym rozplanowaniem edukacji zdrowotnej w szkołach.

Edukacja zdrowotna w ramowych planach nauczania

Zmiany w ramowych planach nauczania omówiono już w artykule „Edukacja zdrowotna obowiązkowa i nie tylko –projekt nowelizacji ramowych planów od września 2026”, który został opublikowany w poprzednim numerze. Przypomnijmy tylko, że w szkołach podstawowych edukacja zdrowotna będzie prowadzona w klasach IV–VIII w wymiarze 1 godziny tygodniowo. Projekt przewiduje jednak niewielkie zmniejszenie rocznego wymiaru zajęć o:

- 1 godzinę rocznie w klasach IV–VI,
- 2 godziny rocznie w klasach VII–VIII.
- W klasie VIII zajęcia będą realizowane maksymalnie do końca stycznia.

Godziny wynikające ze zmniejszenia wymiaru obowiązkowej edukacji zdrowotnej mają zostać przeznaczone na realizację nieobowiązkowych zajęć „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”.

Zmieniona podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna obejmuje 9 z 10 dotychczasowych działów. Włączenie zagadnień dotyczących poszanowania godności, autonomii i granic osobistych realizuje prawo uczniów do rzetelnej informacji i edukacji, która uczy świadomych i odpowiedzialnych decyzji związanych z życiem i zdrowiem. Rozszerzenie zakresu edukacji zdrowotnej o te treści pełni również funkcję profilaktyczną – służy ochronie dzieci i młodzieży przed zachowaniami zagrażającymi ich bezpieczeństwu oraz dobrostanowi.

Edukacja zdrowotna: zdrowie seksualne – organizacja zajęć

Podczas realizacji treści programowych zajęć „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” powinny pojawić się działania związane z:

- 1) wspieraniem wychowawczej roli rodziny;
- 2) promowaniem integralnego ujęcia ludzkiej seksualności oraz dbałości o własny stan zdrowia seksualnego na wszystkich etapach życia;
- 3) kształtowaniem postaw prorodzinnych, prozdrowotnych i prospołecznych.

Zajęcia „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” nie będą zaliczane do obowiązkowych zajęć edukacyjnych. Uczniowie nie będą oceniani z tych zajęć, a zajęcia nie będą miały wpływu na promocję ucznia do klasy programowo wyższej ani na ukończenie przez niego szkoły – tak jak to miało miejsce dotychczas.

W niepublicznych szkołach zajęcia „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” mogą być organizowane analogicznie jak w szkołach publicznych.

Od kiedy „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”?

Zajęcia „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” będą prowadzone od roku szkolnego 2026/2027 w:

- klasach IV–VI szkoły podstawowej w wymiarze 1 godziny w roku szkolnym w każdej z tych klas;
- klasach VII i VIII szkoły podstawowej w wymiarze 2 godzin w roku szkolnym w każdej z tych klas,
- branżowej szkole I stopnia, liceum ogólnokształcącym i technikum w klasach I i II albo w klasach II i III albo w klasach I i III, w wymiarze 3 godzin w roku szkolnym w każdej z klas, w których są realizowane te zajęcia.

Termin organizacji zajęć w szkole ustali dyrektor szkoły i poinformuje o nim rodziców uczniów.

Zasady organizacji zajęć dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną

W przypadku uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym — w tym również uczniów z niepełnosprawnościami sprzężonymi, gdy jedną z nich jest niepełnosprawność intelektualna w tym stopniu — utrzymano dotychczasowe rozwiązania organizacyjne. Oznacza to, że treści dotyczące:

- życia seksualnego człowieka,
- świadomego i odpowiedzialnego rodzicielstwa,
- wartości rodziny,
- życia prenatalnego,
- metod i środków świadomej prokreacji

będą nadal realizowane w ramach obowiązkowych zajęć edukacyjnych przewidzianych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla tej grupy uczniów. Dla uczniów tych nie będą organizowane odrębne zajęcia „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” ani osobny przedmiot „edukacja zdrowotna”.

Spotkania informacyjne dla rodziców i uczniów – miesiąc przed zajęciami

W celu zapewnienia rodzicom i uczniom pełnej informacji dotyczącej realizacji zajęć „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”, szkoła będzie zobowiązana do organizacji spotkań informacyjnych.

Podczas spotkań mają zostać przedstawione m.in.:

- terminy realizacji zajęć,
- cele i treści programu nauczania,
- wykorzystywane podręczniki i materiały edukacyjne,
- materiały ćwiczeniowe oraz środki dydaktyczne.

Wszystkie wymienione wyżej przepisy mają wejść w życie 1 września 2026 r.

Bibliografia:

1. Ministerstwo Edukacji Narodowej. *Reforma26. Kompas Jutra – harmonogram i założenia reformy edukacji 2024–2032*. MEN, Warszawa 2025–2026.
2. Migra. *Zmiany w podstawie programowej z informatyki 2024*

Sebastian Pierchała, konsultant PODN z wychowania fizycznego oraz edukacji zdrowotnej

Aleksandra Sokalla**Edukacja artystyczna w świetle nowej podstawy programowej „Kompas Jutra”. Wyzwania i możliwości dla nauczycieli przedmiotów artystycznych.**

Od 1 września 2026 roku szkoły podstawowe rozpoczynają etapowe wdrażanie nowej podstawy programowej opracowanej w ramach Reformy²⁶ „Kompas Jutra”. Zmiany obejmują również edukację artystyczną, wskazując na nowe spojrzenie na rolę przedmiotów plastyka i muzyka. Nie są one już postrzegane wyłącznie jako przestrzeń rozwijania uzdolnień artystycznych, lecz jako ważny obszar wspierający rozwój twórczego, świadomego i aktywnego ucznia, przygotowanego do funkcjonowania we współczesnym świecie. Nowa podstawa programowa dla plastyki i muzyki kładzie mocny nacisk na praktykę, kreatywność i dobrostan ucznia. Pamięciowe regułki i definicje ustępują miejsca aktywnemu działaniu. Przedmioty promują wyrażanie emocji, własną twórczą ekspresję oraz interakcję z lokalną kulturą.

Nowa podstawa programowa akcentuje przede wszystkim efekty uczenia się oraz doświadczenia edukacyjne. W praktyce oznacza to odejście od modelu, w którym dominowało przekazywanie wiadomości i odtwarzanie treści, na rzecz aktywności ucznia. Zarówno na lekcjach plastyki jak i muzyki kluczowe znaczenie zyskuje aktywne i świadome działanie ucznia. Obejmuje proces twórczego poszukiwania, od tworzenia i interpretowania poprzez eksperymentowanie, współpracę, aż po refleksję nad własnym procesem twórczym. Tak rozumiana edukacja artystyczna rozwija nie tylko kompetencje przedmiotowe, ale również kreatywność, samodzielność, komunikację i odpowiedzialność za podejmowane działania. Lekcje plastyki i muzyki mają sprzyjać rozwijaniu twórczej aktywności ucznia, budowaniu wiary we własne możliwości oraz podejmowaniu działań artystycznych zgodnie z indywidualnymi predyspozycjami.

Istotną zmianą jest również sposób definiowania roli nauczyciela. Nowa podstawa programowa pozostawia pedagogowi znacznie większą autonomię w doborze repertuaru muzycznego, materiałów plastycznych, metod pracy oraz narzędzi dydaktycznych. Dzięki temu nauczyciel może projektować proces edukacyjny zgodnie z potrzebami uczniów, możliwościami szkoły oraz specyfiką

lokalnego środowiska. Odejście od sztywno określonych treści sprzyja wykorzystywaniu potencjału instytucji kultury, lokalnych twórców oraz projektów edukacyjnych realizowanych we współpracy z muzeami, galeriami, filharmoniami czy domami kultury.

W przypadku plastyki wyraźnie zaakcentowano znaczenie twórczej aktywności ucznia. Punktem wyjścia staje się nie tyle opanowanie terminologii z podręcznika, ile świadome wykorzystywanie środków wyrazu plastycznego do komunikowania własnych myśli, emocji, wyobraźni i doświadczeń. Uczeń obserwuje otaczający świat, analizuje dzieła sztuki, podejmuje próby interpretacji, a następnie tworzy własne realizacje, korzystając zarówno z tradycyjnych technik plastycznych, jak i nowoczesnych narzędzi cyfrowych.

Podobny kierunek zmian widoczny jest w edukacji muzycznej. Nacisk położono na praktyczne muzykowanie, śpiew, aktywność rytmiczną, słuchanie muzyki oraz jej interpretację. Wiedza teoretyczna pozostaje ważnym elementem kształcenia, jednak pełni funkcję wspierającą działania praktyczne. Uczeń ma doświadczać muzyki poprzez aktywne uczestnictwo, wspólne wykonawstwo, improwizację oraz tworzenie prostych form muzycznych. Takie podejście sprzyja rozwijaniu wrażliwości estetycznej, wyobraźni, oraz umiejętności współpracy w grupie.

Nowa podstawa programowa wyraźnie wzmacnia współpracę między przedmiotami. Plastyka i muzyka nie funkcjonują w izolacji, lecz tworzą przestrzeń do realizacji działań interdyscyplinarnych. Uczniowie mogą analizować dzieła sztuki w kontekście historycznym i literackim, przygotowywać ciekawe projekty łączące muzykę z plastyką czy wykorzystywać technologie cyfrowe do tworzenia własnych prac artystycznych. Takie rozwiązania sprzyjają budowaniu spójnego obrazu świata i pokazują, że sztuka jest naturalnym elementem codziennego życia oraz kultury. Reforma²⁶ wskazuje także moduł „Kultura” jako przestrzeń integrującą m.in. język polski, historię, plastykę i muzykę.

Nowa podstawa programowa zwraca również uwagę na sposób oceniania osiągnięć uczniów. W edukacji artystycznej szczególnego znaczenia nabiera docenianie procesu twórczego, zaangażowania, samodzielności, systematyczności oraz indywidualnego rozwoju. Ocenie podlega nie tylko efekt końcowy, ale także umiejętność planowania pracy, poszukiwania własnych rozwiązań, współpracy

z innymi i refleksji nad wykonanym zadaniem. Taki model oceniania wzmacnia motywację wewnętrzną uczniów i pozwala budować pozytywną relację z twórczością artystyczną.

Zmiany wprowadzone w ramach „Kompasu Jutra” stawiają przed nauczycielami plastyki i muzyki nowe wyzwania, ale jednocześnie otwierają szerokie możliwości. Większa autonomia, odejście od encyklopedycznego przekazu wiedzy oraz koncentracja na doświadczeniu ucznia pozwalają projektować zajęcia bliższe współczesnym potrzebom edukacyjnym. Edukacja artystyczna zyskuje rangę obszaru rozwijającego kreatywność, wrażliwość estetyczną, umiejętność współpracy i świadomego uczestnictwa w życiu społecznym. To właśnie te kompetencje stają się dziś jednym z najważniejszych zadań szkoły. Wprowadzane zmiany przypominają, że siłą edukacji artystycznej jest młody człowiek, jego wyobraźnia, emocje, naturalna potrzeba tworzenia. Nowa podstawa programowa otwiera przed plastyką i muzyką przestrzeń, w której uczeń swobodnie może rozwijać swój potencjał, doświadczać sztuki oraz odnajdywać własny sposób wyrażania siebie. Uskrzydlaymy młodego człowieka, aby odważnie tworzył, odkrywał siebie i z dumą podążał własną artystyczną drogą.

Bibliografia:

1. Ministerstwo Edukacji Narodowej, *Reforma26. Kompas Jutra. Nowe podstawy programowe wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wraz ze zmianami w ramowych planach nauczania dla publicznych szkół podstawowych*, Warszawa 2026.
Źródło: Portal Ministerstwa Edukacji Narodowej, <https://www.gov.pl/web/edukacja> [dostęp:28.06.2026]
2. Ministerstwo Edukacji Narodowej, *Reforma26. Kompas Jutra – nowa szkoła dla nowego pokolenia*.
Źródło: Portal [Gov.pl](https://gov.pl). [dostęp:28.06.2026]
3. Zintegrowana Platforma Edukacyjna (ZPE), *Podstawa programowa kształcenia ogólnego – szkoła podstawowa, przedmiot: plastyka*.
Źródło: <https://zpe.gov.pl> [dostęp:28.06.2026]
4. Zintegrowana Platforma Edukacyjna (ZPE), *Podstawa programowa kształcenia ogólnego – szkoła podstawowa, przedmiot: muzyka*.
Źródło: <https://zpe.gov.pl> [dostęp:28.06.2026]
5. Ośrodek Rozwoju Edukacji, materiały informacyjne i szkoleniowe dotyczące wdrażania nowych podstaw programowych oraz wsparcia nauczycieli w ramach *Reformy26 „Kompas Jutra”*.
Źródło: <https://ore.edu.pl> [dostęp:28.06.2026]

Aleksandra Sokalla, konsultantka PODN do spraw edukacji artystycznej

Luiza Dworok

Patrzymy w przyszłość: Erasmus+ w Powiatowym Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Wodzisławiu Śląskim.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Wodzisławiu Śląskim realizuje projekt pt. „**Patrzymy w przyszłość – rozwijanie kompetencji kadry Powiatowego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Wodzisławiu Śląskim**”. Inicjatywa ta, finansowana w ramach programu Erasmus+ (Akcja 1 – mobilność kadry edukacji szkolnej), ma na celu podniesienie prestiżu i wiarygodności ośrodka jako lidera nowoczesnej edukacji w regionie. Projekt trwa 18 miesięcy – od czerwca 2025 roku do listopada 2026 roku.

Najważniejsze cele programu

Głównym zamierzeniem projektu jest wzmocnienie europejskiego wymiaru PODN oraz poszerzenie oferty szkoleniowej o innowacyjne i konkurencyjne tematy. Ośrodek koncentruje się na czterech kluczowych obszarach:

1. **Rozwój kompetencji cyfrowych i AI:** Poznanie nowoczesnych narzędzi TIK oraz możliwości, jakie daje sztuczna inteligencja w edukacji, przy jednoczesnym dbaniu o bezpieczeństwo w sieci.
2. **Podniesienie kompetencji językowych:** Doskonalenie biegłości w języku angielskim przez konsultantów, co ułatwia nawiązywanie kontaktów międzynarodowych i zarządzanie projektami europejskimi.
3. **Dobrostan nauczycieli:** Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu i promowanie zdrowia psychofizycznego poprzez techniki radzenia sobie ze stresem.
4. **Edukacja włączająca:** Zdobywanie specjalistycznej wiedzy na temat pracy z uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w szczególności z osobami ze spektrum autyzmu.

Europejskie ścieżki rozwoju – kursy, które już się odbyły

W ramach realizacji projektu pracownicy PODN wzięli już udział w trzech intensywnych szkoleniach zagranicznych:

- **Malta – Biegłość językowa:** Dyrektor Iwona Miler oraz konsultantka Anna Weiss uczestniczyły w kursie „*Fluency and English Language Development*”. Podczas warsztatów doskonały płynność komunikacji w języku angielskim oraz wymieniały doświadczenia z edukatorami z całej Europy, poznając systemy oświatowe innych państw.
- **Rzym – Sztuczna inteligencja:** Luiza Dworok i Marzena Golda wzięły udział w szkoleniu „*Advanced Artificial Intelligence for Education*”. Uczestniczki zgłębiały tajniki zaawansowanych narzędzi AI, analizując ich praktyczne zastosowanie w dydaktyce oraz ucząc się krytycznego i odpowiedzialnego podejścia do nowych technologii.
- **Sycylia – Dobrostan i self-care:** Sylwia Bańczyk i Anna Wilkowska uczestniczyły w kursie „*The Well-Being Code: Energy Tools and Mind-Body Activity*” w Trapani. Szkolenie obejmowało techniki oddechowe, terapię śmiechem oraz jogę, wyposażając uczestniczki w narzędzia do budowania pozytywnej atmosfery w klasie i radzenia sobie z obciążeniem emocjonalnym.

Przed nami: Helsinki i edukacja włączająca

Ostatnim etapem zagranicznych wyjazdów szkoleniowych w ramach tego projektu będzie kurs w Helsinkach, zaplanowany na koniec lipca. Wezmą w nim dwie konsultantki: Katarzyna Hawel oraz Justyna Robakowska. Tematyka szkolenia dotyczyć będzie edukacji włączającej (*inclusive teaching*). Uczestniczki poznają fińskie strategie i metody pracy z uczniami o zróżnicowanych potrzebach, co pozwoli na dalsze wspieranie nauczycieli z naszego powiatu w budowaniu inkluzywnych środowisk edukacyjnych.

Jesień pełna inspiracji – nowa oferta szkoleniowa

Zdobyta w Europie wiedza nie pozostanie tylko w murach ośrodka. Po wakacjach rusza szeroka seria działań upowszechniających, skierowana do lokalnej społeczności oświatowej. W planach są:

- Szkolenia dla dyrektorów w zakresie dobrostanu i zarządzania stresem.
- Warsztaty dla nauczycieli: konferencje i szkolenia dla nauczycieli wszystkich zespołów przedmiotowych, obejmujące narzędzia AI, TIK oraz metody pracy z uczniem o specjalnych potrzebach edukacyjnych.
- Wsparcie dla koordynatorów: PODN planuje wspomóc chętne placówki z regionu w procesie aplikowania o fundusze unijne i realizacji własnych projektów Erasmus+.

Zapraszamy wszystkich nauczycieli i dyrektorów do śledzenia strony internetowej PODN oraz naszego profilu na Facebooku, gdzie będą pojawiać się szczegółowe informacje o nadchodzących szkoleniach. Razem patrzymy w przyszłość!

Luiza Dworok, konsultant PODN w Wodzisławiu Śląskim



Rysunek 17 Dyrektor PODN, Iwona Miler i konsultantka PODN Anna Weiss podczas kursu językowego na Malcie.



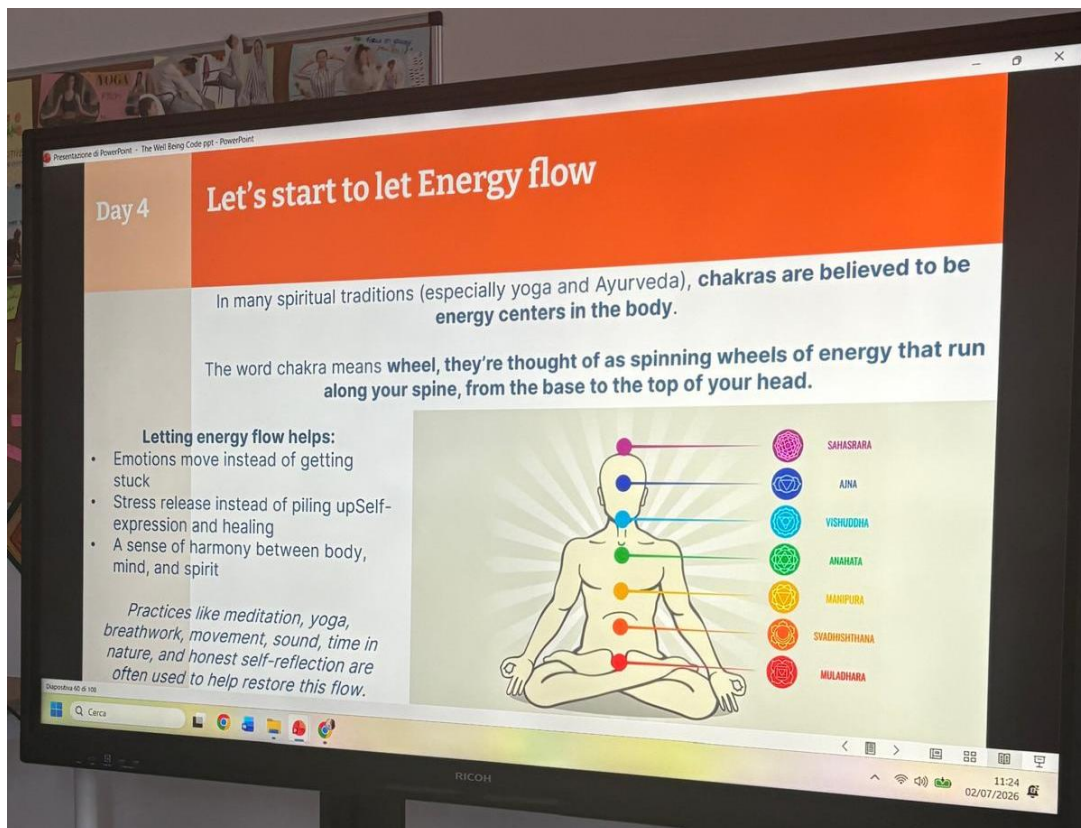
Rysunek 18 Zajęcia w szkole językowej.



Rysunek 19 Uczestniczki kursu z prowadzącym zajęcia



Rysunek 21 Grupa kursantów podczas wizyty roboczej w EDL w Rzymie.



Rysunek 20 Slajd ze szkolenia poświęconego dobrostanowi nauczycieli.

Monika Musioł-Skrzypiec**Język niemiecki z duszą - holistyczne podejście do edukacji kulturoznawczej w Szkole Podstawowej nr 4 w Rydułtowach**

Współczesna glottodydaktyka stoi przed fundamentalnym wyzwaniem, jak sprawić, by proces przyswajania języka obcego oraz języka mniejszości narodowej przestał być jedynie „papierowym” obowiązkiem, a stał się dla ucznia autentyczną, życiową przygodą? Obserwujemy bowiem niebezpieczne zjawisko, w którym nauka pozbawiona kontekstu kulturowego, czyli tak zwana nauka „bez duszy”, prowadzi do znużenia i braku motywacji. W dobie cyfrowego przesytu uczniowie potrzebują bodźców, które poruszają ich emocje i zmysły. Odpowiedzią na te potrzeby są przedsięwzięcia realizowane w Szkole Podstawowej nr 4 w Rydułtowach, w której nauczanie języka niemieckiego (w tym języka mniejszości niemieckiej) stało się miejscem budowania kompetencji międzykulturowej i tożsamościowej.

Kluczowym pojęciem w nowoczesnym nauczaniu jest Landeskunde, czyli nic innego niż realioznawstwo. Według definicji słownikowej to nauka o mieszkańcach, kulturze i stosunkach geograficznych kraju, jednak w praktyce SP4 w Rydułtowach pojęcie to zyskało głębszy wymiar – nauki o samym życiu. Landeskunde to nie tylko fakty z podręcznika, to smaki, zapachy i rytuały, które uczniowie mogą odczuwać wszystkimi zmysłami. Tylko w ten sposób mają możliwość „zatopienia się” w języku, nawet jeśli początkowo wydawał się on im trudny. W tym procesie nauczyciel przestaje być jedynie przekaznikiem wiedzy, a staje się mediatorem, który ma moc „zaszczepienia bakcyli”. Wykorzystując pozytywne impulsy emocjonalne, buduje u uczniów trwałe ślady pamięciowe, ponieważ zapamiętujemy najlepiej to, co wiąże się z silnymi przeżyciami. Jest to szczególnie istotne w nauczaniu języka mniejszości narodowej, gdzie wzmacnianie tożsamości i dziedzictwa regionalnego jest celem priorytetowym. Kolejnym aspektem jest edukacja międzykulturowa, która w nowej podstawie programowej kładzie silny nacisk na kształtowanie tożsamości. Uczeń uczy się wyjaśniać różnice i podobieństwa między kulturą własną a obcą, co jest esencją nowoczesnej kompetencji komunikacyjnej.

Tradycją Szkoły Podstawowej nr 4 w Rydułtowach stało się organizowanie corocznych warsztatów językowo-kulturoznawczych o różnych motywach

przewodnich, dopracowanych w najmniejszym szczególe merytorycznym i wizualnym. Projekty te angażują całą społeczność – od uczniów, przez nauczycieli, rodziców, aż po zaproszonych gości i cieszą się ogromną popularnością. Oto przykłady kilku zrealizowanych działań:

1. Martinstag (Dzień świętego Marcina)

Obchody Martinstag zainaugurowano porannymi warsztatami w szkolnym „Laboratorium Przyszłości”, podczas których uczniowie samodzielnie wypiekali tradycyjne ciastka. Natomiast wieczorna część wydarzenia skupiła całą społeczność szkolną, rodziców oraz zaproszonych gości. W programie znalazły się inscenizacje przybliżające życiorys św. Marcina, występy muzyczne, animacje językowe oraz warsztaty tworzenia okolicznościowych lampionów. Kulminacyjnym punktem programu, tworzącym wyjątkową atmosferę, była obecność samego Sankt Martina na koniu. Wydarzenie, zwieńczone degustacją rogali świętomarcińskich, stanowiło doskonałą okazję do przybliżenia uniwersalnych wartości, takich jak empatia, bezinteresowna pomoc oraz kultura dzielenia się z innymi.

2. Der Nussknacker oraz Weihnachtsmarkt (Dziadek do orzechów oraz jarmark bożonarodzeniowy)

Inicjatywa ta w unikalny sposób połączyła naukę języka obcego, literaturę klasyczną, muzykę oraz tradycje kulinarne. Całe przedsięwzięcie zostało podzielone na dwa bloki tematyczne, które realizowały założenia interdyscyplinarnego podejścia do edukacji. Pierwszy z nich wprowadził uczestników w świat inspirowany klasyczną opowieścią, pełen zagadek Drosselmeyera oraz motywów z tańca Cukrowej Wróżki. Poprzez animacje językowe oraz angażujące poszukiwanie upominków w przygotowanej scenerii, warsztaty te efektywnie rozwijały wyobraźnię oraz kreatywność młodzieży. Druga część wydarzenia skupiła się natomiast na odtworzeniu atmosfery autentycznego jarmarku bożonarodzeniowego (Weihnachtsmarkt), dając uczniom możliwość praktycznego przygotowania tradycyjnych specjałów, takich jak Kinderpunsch czy łamana czekolada Bruchschokolade. Całości dopełniła oprawa artystyczna w wykonaniu instrumentalistów grających na żywo na saksofonie i flecie. Tak zaprojektowane połączenie doświadczeń sensorycznych, kulturowych oraz kulinarnych nie tylko

efektywnie wsparło proces dydaktyczny, ale również pozwoliło na trwałe i głębokie zaangażowanie wszystkich uczestników projektu.

3. Brezel-Fest (Święto precla) oraz lekcja otwarta „Brezel-Mission in München”

Wydarzenie „Brezel-Fest” stanowiło wielowymiarową inicjatywę, która w unikalny sposób połączyła cele dydaktyczne z integracją lokalnego środowiska pedagogicznego. Przedsięwzięcie zainaugurowano uroczystym, symbolicznym przekazaniem przez Dyrektora szkoły kluczy do „Małej Szkolnej Bawarii”, co przy starannie przygotowanej oprawie językowej, wizualnej i muzycznej wprowadziło uczestników w tematykę projektu. Istotnym elementem merytorycznym była lekcja otwarta z języka niemieckiego pt. „Brezel-Mission in München – atrakcje turystyczne i kulinarne dziedzictwo regionu”, przeprowadzona przez doradczynię metodyczną PODN w Wodzisławiu Śl. Zajęcia te, zorientowane na łączenie edukacji językowej z technologiami cyfrowymi, stały się inspiracją dla nauczycieli. Równolegle zrealizowano bogaty program aktywizujący uczniów, obejmujący scenki przybliżające legendę bawarskiego precla, animacje językowe, warsztaty formowania wypieków oraz rozstrzygnięcie konkursu „Meine Brezel”. Projekt zyskał także wsparcie społeczne dzięki obecności przedstawicieli Towarzystwa Społeczno-Kulturalnego Niemców województwa śląskiego. Tego typu działania udowodniły swoją wysoką efektywność w procesie nauczania.

Powyższe wydarzenia pokazują, że szkoła może być miejscem fascynującej przygody. Dzięki zaangażowaniu dyrekcji, nauczycieli rodziców, uczniowie nie tylko doskonalą język, ale także nabywają kompetencje społeczne i artystyczne. Projekty te są formą docenienia dzieci, które poświęcają dodatkowy czas na naukę języka mniejszości. Współpraca z różnorodnymi instytucjami oraz organizacja lekcji otwartych dla nauczycieli z regionu sprawia, że Szkoła Podstawowa w Rydułtowach staje się lokalnym miejscem innowacji metodycznych. Wychodzenie poza schemat podręcznikowy nie wymaga ogromnych nakładów, lecz chęci i kreatywności. „*Vielen Dank für diesen tollen Tag!*” – te słowa uczestników są najlepszym świadectwem tego, że warto budować przestrzeń, w której język niemiecki staje się żywym mostem między kulturami.

SCENARIUSZ LEKCJI OTWARTEJ

Nauczyciel: Monika Musioł-Skrzypiec

Przedmiot: język mniejszości niemieckiej

Temat lekcji: „Brezel-Mission in München – atrakcje turystyczne i kulinarne dziedzictwo regionu”

Klasa: V-VI

Cel główny: Wprowadzenie i utrwalenie słownictwa związanego z atrakcjami turystycznymi Monachium, utrwalenie słownictwa z zakresu żywienia. Rozbudzenie ciekawości i otwartości kulturowej wobec regionów niemieckojęzycznych.

Cele szczegółowe:

Uczeń

1. reaguje na polecenia
2. zna znaczenie struktur leksykalno-gramatycznych
3. stosuje poznane struktury w praktyce
4. selekcjonuje informacje
5. pracuje efektywnie w zespole
6. korzysta z technologii informacyjno-komunikacyjnej.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe Podstawy Programowej:

Uczeń

1. posługuje się podstawowym zasobem środków językowych z zakresu żywienia
2. określa główną myśl wypowiedzi oraz intencje nadawcy
3. rozumie bardzo proste wypowiedzi pisemne - znajduje w tekście określone informacje
4. przekazuje podstawowe informacje zawarte w materiałach wizualnych lub audiowizualnych
5. posiada podstawową wiedzę o krajach niemieckojęzycznych.

Metody i techniki nauczania:

1. burza mózgów
2. pogadanka
3. elementy metody audiolingwalnej i komunikacyjnej
4. technika dopasowania

5. technika pytań i odpowiedzi
6. interaktywne gry dydaktyczne

Formy organizacyjne nauczania:

1. praca indywidualna
2. praca w parach
3. praca w grupach
4. plenum

Materiały i środki dydaktyczne:

1. prezentacja multimedialna Canva
2. karty pracy
3. laptop
4. przedmioty, wykorzystane do wprowadzenia tematu
5. papierowe walizki stanowiące kartę pracy

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Faza wstępna

1. Nauczyciel rozpoczyna zajęcia od czynności organizacyjnych:
 - a) powitania
 - b) sprawdzenia obecności

Formy nauczania: plenum

2. W ramach wprowadzenia do tematu lekcji, nauczyciel pokazuje uczniom walizkę z przedmiotami i prosi o wyrażenie przypuszczeń dot. tematu lekcji. Uczniowie wyrażają swoje przypuszczenia.

Formy nauczania: plenum

Pomoce dydaktyczne: walizka z przedmiotami

3. Po omówieniu propozycji uczniów, nauczyciel formułuje temat i podaje cele lekcji.

Formy nauczania: plenum

Pomoce dydaktyczne: karta pracy, prezentacja, monitor interaktywny

4. Kolejnym krokiem jest odszukanie biletów według wskazówek. Uczniowie znajdują fragmenty, które tworzą zdanie – informację, gdzie ukryte zostały bilety.

Formy nauczania: praca w grupach, plenum

Pomoce dydaktyczne: prezentacja, monitor interaktywny, wskazówki, bilety

Faza główna

1. Po rozgrzewce językowej następuje praca z tekstem czytany. Uczniowie określają główny cel tekstu, następnie wyszukują w nim informacje – porządkują atrakcje turystyczne. Sprawdzeniem jest ćwiczenie interaktywne na platformie Learningapps.

Formy nauczania: praca w grupach, plenum

Pomoce dydaktyczne: prezentacja, monitor interaktywny, karty pracy, ćwiczenie learningapps

2. W kolejnym kroku uczniowie wymieniają produkty spożywcze, ukryte przy atrakcjach turystycznych, niezbędne do wykonania precli.

Faza końcowa

1. Nauczyciel wyjaśnia uczniom, na czym polega zadanie utrwalające materiał zajęć. Jest to zabawa pn. „Brezel-Yoga”.
2. Na zakończenie nauczyciel prosi klasę o ewaluację – uczniowie podają informację zwrotną.

Formy nauczania: praca indywidualna, plenum

Pomoce dydaktyczne: prezentacja, monitor interaktywny, karta pracy

Materiały dla nauczycieli:

Prezentacja: <https://tiny.pl/9n3jcxfx>



Karty pracy (poziom): <https://tiny.pl/wtcpy19n>



Karty pracy (pion): <https://tiny.pl/rm5ttOdd>



Monika Musioł-Skrzypiec, doradca metodyczny z języka niemieckiego;
nauczycielka języka niemieckiego w Szkole Podstawowej nr 4 w Rydułtowach



Rysunek 22 BREZEL FEST w Szkole Podstawowej nr 4 w Rydułtowach



Rysunek 24 Wizyta "Świętego Marcina" w Szkole Podstawowej nr 4 w Rydułtowach



Rysunek 23 Spotkanie integrujące całą społeczność SP 4 w Rydułtowach podczas realizacji działań z języka niemieckiego.



Rysunek 25 Gry i zabawy językowe w SP nr 4 w Rydułtowach



Rysunek 26 Walizka pełna niespodzianek jako wstęp do gry edukacyjnej z języka niemieckiego.

Natalia Wieczorek

Program „JA – MY – ŚWIAT”. Innowacyjny program wzmacniania dobrostanu psychicznego młodzieży poprzez relacje, sprawczość i uważność.

Publikacja jest rozbudowaną wersją programu, który zwyciężył w konkursie organizowanym przez PPPP Radlin pt. „Jak zbudować pozytywną relację młodego człowieka ze sobą samym, z innymi i ze światem”.

Autorką zwycięskiego programu jest Pani Natalia Wieczorek z I Liceum Ogólnokształcącego im. 14 Pułku Powstańców Śląskich w Wodzisławiu Śląskim, która wzięła udział w spotkaniu w Brukseli poświęconemu zdrowiu psychicznemu dzieci i młodzieży. Towarzyszyła jej pani Barbara Mencil, wicedyrektor Powiatowej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Wodzisławiu Śląskim, jako przedstawiciel organizatora konkursu.



Rysunek 27 Autorka programu , Natalia Wieczorek i wicedyrektor PPPP w Radlinie z wizytą w Brukseli.

PROGRAM „JA – MY – ŚWIAT”

Wstęp

Okres adolescencji jest czasem intensywnych zmian rozwojowych, emocjonalnych i społecznych. Młodzi ludzie kształtują w tym czasie swoją tożsamość, budują relacje rówieśnicze oraz uczą się radzenia sobie z różnorodnymi wyzwaniami życia codziennego. Jednocześnie współczesna młodzież funkcjonuje w rzeczywistości charakteryzującej się dużą dynamiką zmian społecznych, presją osiągnięć szkolnych oraz silnym wpływem mediów cyfrowych.

W ostatnich latach obserwuje się wzrost trudności w obszarze zdrowia psychicznego młodzieży, takich jak obniżony nastrój, poczucie samotności, trudności w regulacji emocji czy problemy w relacjach rówieśniczych. Szkoła, jako ważne środowisko rozwoju młodego człowieka, odgrywa istotną rolę w działaniach profilaktycznych oraz w kształtowaniu kompetencji społeczno-emocjonalnych uczniów.

Program „JA – MY – ŚWIAT” został opracowany jako odpowiedź na potrzebę wspierania dobrostanu psychicznego młodzieży poprzez rozwijanie umiejętności rozumienia siebie, budowania zdrowych relacji z innymi oraz dostrzegania własnej roli w społeczności szkolnej i lokalnej.

1. Podstawa teoretyczna programu

Program opiera się na założeniach współczesnej psychologii rozwojowej, psychologii pozytywnej oraz koncepcji rozwijania kompetencji społeczno-emocjonalnych.

Psychologia pozytywna podkreśla znaczenie rozwijania zasobów osobistych, takich jak poczucie sprawczości, optymizm, zdolność do budowania relacji czy umiejętność radzenia sobie z trudnościami. Wzmacnianie tych kompetencji sprzyja zwiększeniu dobrostanu psychicznego młodych ludzi oraz wspiera ich rozwój osobisty i społeczny.

Istotnym elementem programu jest również rozwijanie kompetencji społeczno-emocjonalnych, obejmujących m.in. świadomość emocji, umiejętność ich regulacji, empatię, współpracę oraz konstruktywne rozwiązywanie konfliktów. Badania wskazują, że rozwijanie tych umiejętności w środowisku szkolnym sprzyja poprawie

relacji rówieśniczych, zwiększa poczucie bezpieczeństwa w klasie oraz wpływa pozytywnie na funkcjonowanie uczniów w różnych obszarach życia.

Program zakłada również wzmacnianie poczucia sprawczości uczniów poprzez angażowanie ich w działania na rzecz społeczności szkolnej. Doświadczenie wpływu na otoczenie sprzyja budowaniu odpowiedzialności społecznej oraz poczucia sensu podejmowanych działań.

2. Cele programu

Cel główny

Wspieranie dobrostanu psychicznego młodzieży poprzez rozwijanie samoświadomości, kompetencji społecznych oraz poczucia sprawczości w relacjach z innymi i otaczającym światem.

Cele szczegółowe

- rozwijanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji,
- wzmacnianie poczucia własnej wartości i świadomości zasobów osobistych,
- rozwijanie empatii oraz umiejętności komunikacji interpersonalnej,
- kształtowanie konstruktywnych sposobów radzenia sobie z konfliktem,
- wzmacnianie poczucia wpływu i odpowiedzialności za otoczenie społeczne.

3. Adresaci programu

Program skierowany jest do uczniów klas I–II szkoły ponadpodstawowej.

Treści programu zostały dostosowane do potrzeb rozwojowych młodzieży w wieku adolescencji, w szczególności w obszarze kształtowania tożsamości, relacji rówieśniczych oraz rozwijania kompetencji emocjonalnych i społecznych.

Program może być realizowany w ramach pracy z całymi zespołami klasowymi. W zależności od potrzeb szkoły możliwe jest również dostosowanie treści programu do młodszych uczniów, np. klas VII–VIII szkoły podstawowej.

4. Czas realizacji programu

Program obejmuje **cykl sześciu spotkań warsztatowych**, realizowanych w ramach godzin wychowawczych lub zajęć profilaktycznych.

Każde spotkanie trwa **90 minut** i prowadzone jest w formie warsztatowej, z wykorzystaniem aktywnych metod pracy z grupą.

Struktura programu obejmuje trzy moduły tematyczne:

- **Moduł I – JA** (2 spotkania):
rozwijanie samoświadomości emocjonalnej oraz wzmacnianie zasobów osobistych uczniów.
- **Moduł II – MY** (2 spotkania):
rozwijanie kompetencji społecznych, empatii oraz umiejętności komunikacji i rozwiązywania konfliktów.
- **Moduł III – ŚWIAT** (2 spotkania):
wzmacnianie poczucia sprawczości uczniów oraz rozwijanie postawy zaangażowania społecznego.

5. Metody i formy pracy

Program realizowany jest w formie warsztatów psychoedukacyjnych, które umożliwiają aktywne uczestnictwo uczniów oraz wymianę doświadczeń w bezpiecznej atmosferze.

W trakcie zajęć wykorzystywane są różnorodne metody pracy, takie jak:

- burza mózgów,
- dyskusja moderowana,
- praca indywidualna i w małych grupach,
- scenki sytuacyjne i odgrywanie ról,
- ćwiczenia refleksyjne,
- elementy psychoedukacji,
- zadania rozwijające empatię i perspektywę społeczną.

Zajęcia prowadzone są w sposób aktywizujący, z naciskiem na doświadczenie uczniów, ich refleksję oraz możliwość praktycznego zastosowania omawianych treści w codziennym funkcjonowaniu szkolnym i społecznym.

6. Przebieg programu

MODUŁ I: JA – RELACJA Z SAMYM SOBĄ

Wzmacnianie samoświadomości uczniów poprzez rozpoznawanie emocji, potrzeb i zasobów osobistych oraz rozwijanie umiejętności dbania o własny dobrostan psychiczny.

SPOTKANIE 1: „Poznaję siebie – emocje jako drogowskaz” (90 minut)

Cele spotkania:

- stworzenie bezpiecznej atmosfery,
- zwiększenie świadomości emocjonalnej,
- nauka rozpoznawania sygnałów z ciała,
- normalizacja przeżywania emocji,
- budowanie poczucia bezpieczeństwa w grupie.

Ćwiczenie 1: Otwarcie i kontrakt

Materiały: flipchart / tablica, marker, kartki, długopisy.

Przebieg:

1. Prowadzący wita uczniów i przedstawia temat spotkania: „Dziś będziemy rozmawiać o emocjach i o tym, jak dają o sobie znać w naszym ciele.”
2. Zadaje pytanie: „Co jest ważne, żeby każdy czuł się tu bezpiecznie?”
Uczniowie podają propozycje zasad (np. nie wyśmiewamy, nie przerywamy).
Prowadzący zapisuje zasady, dodaje swoje i prosi grupę o ich zaakceptowanie.
3. Burza mózgów – uczniowie wymieniają emocje, które znają.
4. Prowadzący podkreśla, że wszystkie emocje są potrzebne i informacyjne.
5. Uczniowie zapisują 3 emocje, które najczęściej towarzyszą im w szkole.
6. Omówienie ćwiczenia na forum grupy.

Ćwiczenie 2: „Termometr emocji”

Materiały:

- karta pracy z narysowanym termometrem (skala od 0 do 10),
- długopisy.

Przebieg:

1. Prowadzący rozdaje karty i mówi:
„Každy z nas przychodzi dziś z innym nastrojem. Nie ma tu dobrych ani złych emocji – wszystkie są informacją, wszystkie są ważne – mogą być przyjemne lub nieprzyjemne.”
2. Uczniowie zaznaczają na termometrze liczbę odpowiadającą ich aktualnemu samopoczuciu (1 oznacza bardzo słabą emocję, 10 – bardzo silną).
3. Pod zaznaczeniem zapisują jedno słowo określające emocję (np. zmęczenie, spokój, stres, radość).
4. Chętni uczniowie dzielą się tym, co zaznaczyli (bez przymusu).

Komentarz metodyczny:

Prowadzący dba, aby nie pojawiły się komentarze oceniające. W razie potrzeby przypomina zasadę poufności.

Ćwiczenie 3: Mini-psychoedukacja „Po co są emocje?”

Przebieg:

1. Prowadzący używa metafory:
„Emocje są jak kontrolki w samochodzie – informują nas, że coś się dzieje.”
2. Wspólnie z uczniami omawia podstawowe emocje i ich funkcje.
Przykłady:
 - złość → sygnał przekroczonych granic,

- lęk → sygnał zagrożenia,
- smutek → informacja o stracie,
- radość → sygnał, że nasze potrzeby są zaspokojone.

Ćwiczenie 4: „Mapa emocji w ciele”

Materiały:

- sylwetka ciała na kartce A4,
- kredki.

Przebieg:

1. Prowadzący mówi:
„Emocje odczuwamy nie tylko w głowie, ale w całym ciele.”
2. Uczniowie zaznaczają kolorami miejsca w ciele, w których odczuwają różne emocje.
3. Prowadzący podaje przykłady:
 - stres – brzuch,
 - złość – ręce, napięcie,
 - radość – klatka piersiowa.
4. Uczniowie pracują indywidualnie, następnie dobierają się w pary i omawiają:
 - co zaznaczyli,
 - co było dla nich łatwe/trudne.
5. Następnie w parach odpowiadają na pytania:
 - „Co moje ciało robi, gdy się stresuję?”
 - „Co pomaga mi się uspokoić?”
6. Omówienie ćwiczenia na forum, prowadzący podsumowuje:
„Emocje mają swoje miejsce w ciele – warto się uczyć je zauważać.”

Ćwiczenie 5: Uważność – „3 minuty dla siebie”

Przebieg:

1. Uczniowie siedzą wygodnie, zamykają oczy (opcjonalnie).
2. Prowadzący podaje krótką instrukcję:
„Skup uwagę na oddechu. Nie zmieniaj go. Zauważ, co się dzieje w ciele. Poczuj, jak powietrze przemieszcza się w twoim ciele.”
3. Po ćwiczeniu uczniowie dzielą się wrażeniami.

SPOTKANIE 2: „Moje zasoby – kim jestem i co mnie wzmacnia”? (90 minut)

Cele:

- uświadomienie posiadanych zasobów,
- oddzielenie „kim jestem” od „czego się ode mnie oczekuje”,
- wzmacnianie poczucia wartości,
- przenoszenie zasobów na trudne sytuacje.

Ćwiczenie 1: Wprowadzenie – czym są zasoby?

Materiały:

- tablica,
- marker.

Przebieg:

1. Prowadzący rozpoczyna od krótkiej rozmowy z uczniami:
„Zanim zaczniemy pracę, chciałbym/chciałabym was zapytać, z czym kojarzy wam się słowo *zasoby*”? – prowadzący zapisuje pomysły na tablicy (np. pieniądze, umiejętności, siła, pomoc, wiedza).
2. Następnie prowadzący porządkuje wypowiedzi i wyjaśnia:
„Zasoby to wszystko, co mamy i co może nam pomóc radzić sobie w różnych sytuacjach – szczególnie w tych trudnych. To nie są tylko rzeczy materialne. W psychologii mówimy o zasobach wewnętrznych i zewnętrznych.”
3. Prowadzący zapisuje na tablicy:
ZASOBY WEWNĘTRZNE i ZASOBY ZEWNĘTRZNE
i wyjaśnia na przykładach:
 - Zasoby wewnętrzne – to coś, co jest w nas:
„np. umiejętność radzenia sobie ze stresem, poczucie humoru, wytrwałość, to, że ktoś potrafi słuchać innych albo że się nie poddaje”.
 - Zasoby zewnętrzne – to coś, co mamy wokół siebie:
„np. osoba, której możemy zaufać, przyjaciel, rodzina, nauczyciel, ale też miejsce, w którym czujemy się dobrze”.
4. Następnie prowadzący dodaje:
„Każdy z nas ma jakieś zasoby – nawet jeśli czasem ich nie zauważamy. Dzisiaj spróbujemy je odkryć i zobaczyć, jak mogą nam pomagać w codziennym życiu.”
5. Na koniec zadaje krótkie pytanie aktywizujące:
„Czy zdarzyło wam się kiedyś poradzić sobie z trudną sytuacją? Co wam wtedy pomogło?”

Ćwiczenie 2: „Moje role”

Materiały:

- kartki A4,
- długopisy.

Przebieg:

1. Prowadzący mówi:
„Każdy z nas funkcjonuje w życiu w różnych rolach – jesteśmy uczniami, kolegami, dziećmi, czasem kimś, kto wspiera innych, albo kimś, kto lubi działać samodzielnie. Te role dużo mówią o nas i często pokazują nasze zasoby.”
2. Prowadzący podaje przykłady ról:
 - uczeń/uczennica,

- kolega/koleżanka,
 - brat/siostra,
 - członek drużyny/grupy,
 - osoba pomagająca innym,
 - lider/osoba organizująca.
3. Uczniowie otrzymują polecenie:
„Zastanów się, jakie role pełnisz w swoim życiu. Wypisz przynajmniej 5 z nich.”
Następnie druga część zadania:
„Do każdej roli dopisz jedną cechę lub umiejętność, która pomaga Ci ją pełnić.”
Przykład (można podać na tablicy):
- uczeń – systematyczność,
 - kolega – lojalność,
 - brat – opiekuńczość,
 - członek drużyny – współpraca,
 - przyjaciel – umiejętność słuchania.
4. Prowadzący podkreśla:
„Nie chodzi o to, żeby było idealnie – ważne, żebyście spróbowali zobaczyć siebie z różnych stron.”
5. Uczniowie dobierają się w pary i dzielą się:
- jedną lub dwiema rolami,
 - przypisanymi do nich cechami.
- Prowadzący może dać wskazówkę:
„Posłuchajcie siebie nawzajem i spróbujcie zauważyć coś jeszcze – może kolega/koleżanka ma więcej zasobów, niż sam/sama widzi.”
6. Prowadzący zadaje pytania:
- „Czy coś was zaskoczyło w tym ćwiczeniu?”
 - „Czy łatwo było znaleźć swoje zasoby?”
 - „Która rola była dla was najważniejsza?”
- Może też dodać podsumowanie:
„Często nie zauważamy, ile różnych rzeczy robimy i ile kompetencji już mamy. Każda rola, którą pełniemy, rozwija w nas konkretne umiejętności – to są właśnie nasze zasoby.”

Ćwiczenie 3: Mapa zasobów osobistych

Materiały: karta pracy z czterema polami:

- Moje umiejętności
- Moje cechy
- Ludzie, którzy mnie wspierają
- To, co daje mi energię.

Przebieg:

1. Uczniowie wpisują w karty pracy konkretne przykłady, np:
 - „potrafię słuchać”,
 - „jestem wytrwały”,
 - „mam kolegę, któremu mogę zaufać”,
 - „muzyka, sport”.
2. Następnie w parach dzielą się jednym wybranym zasobem, a następnie na forum grupy opowiadają o jednym zasobie swojego partnera w ćwiczeniu.
3. Podsumowanie ćwiczenia.

Ćwiczenie 4: Zasoby w działaniu

Materiały:

- opis sytuacji (ustny lub na kartkach),
- karta pracy z pytaniami.

Przebieg:

1. Prowadzący mówi: „Każdy z nas ma zasoby, ale często w trudnych momentach o nich zapominamy. To ćwiczenie pokaże, jak można z nich korzystać w praktyce.”
2. Następnie uczniowie losują jedną sytuację i odpowiadają pisemnie na pytania zawarte w karcie pracy:

Przykładowe sytuacje do wyboru:

 - Dostałeś słabszą ocenę i czujesz zniechęcenie.
 - Pokłóciłeś się z bliską osobą w klasie.
 - Czujesz stres przed wystąpieniem lub sprawdzianem.
 - Masz poczucie, że jesteś pomijany w grupie.
3. Pytania na karcie pracy:
 - Jakie emocje mogę odczuwać w tej sytuacji?
 - Jakie moje zasoby (z mapy zasobów) mogą mi pomóc? (np. konkretna umiejętność, cecha, osoba, zainteresowanie)
 - Co konkretnie mogę zrobić, korzystając z tego zasobu?
4. Uczniowie w 3–4 osobowych grupach dzielą się:
 - jedną sytuacją,
 - jednym zasobem,
 - jednym konkretnym działaniem.

Prowadzący zwraca uwagę, aby wypowiedzi były krótkie i dobrowolne.
5. Podsumowanie na forum:

Prowadzący pyta:

 - „Które zasoby powtarzały się najczęściej?”
 - „Czy ktoś znalazł nowy sposób użycia swojego zasobu?”

Na zakończenie podkreśla: „Zasoby działają wtedy, gdy świadomie po nie sięgamy.”

Ćwiczenie 5: Podsumowanie

Runda kończąca: „Z jakim zasobem wychodzę z zajęć?”

MODUŁ II: MY – RELACJE Z INNYMI

Budowanie bezpiecznych relacji rówieśniczych, komunikacja oraz konstruktywne radzenie sobie z konfliktem.

SPOTKANIE 3: „Ja w relacji z innymi – komunikacja i granice” (90 minut)

Cele spotkania:

- zwiększenie świadomości własnych reakcji w relacjach,
- rozpoznanie własnego stylu komunikacji,
- rozwijanie umiejętności komunikowania potrzeb,
- nauka stawiania i respektowania granic.

Ćwiczenie 1: Otwarcie i przypomnienie zasad

Materiały:

- tablica / flipchart,
- marker.

Przebieg:

1. Prowadzący przypomina zasady kontraktu i zadaje pytanie:
„Co sprawia, że czujecie się dobrze w relacji z innymi?”
2. Odpowiedzi zapisywane są na tablicy. Uczniowie podają skojarzenia (np. zaufanie, wsparcie, rozmowa).
3. Krótkie podsumowanie:
„Relacje budują się na wielu elementach – dziś przyjrzymy się im bliżej.”

Ćwiczenie 2: Co buduje, a co niszczy relacje?

Materiały:

- tablica / flipchart
- marker.

Przebieg:

1. Prowadzący dzieli tablicę na dwie kolumny:
„Buduje” / „Niszczy”
2. Wyjaśnia:
„Spróbujmy wspólnie zastanowić się, jakie zachowania wzmacniają relacje, a jakie je osłabiają.”

3. Uczniowie podają przykłady zachowań i komunikatów.
Przykłady, które mogą się pojawić:
 - Buduje: słuchanie, wsparcie, pomoc, dotrzymywanie słowa.
 - Niszczy: wyśmiewanie, ignorowanie, obrażanie, plotkowanie.
4. Prowadzący porządkuje odpowiedzi i ewentualnie doprecyzowuje.
5. Podsumowanie:
„Nasze codzienne zachowania mają realny wpływ na jakość relacji.”

Ćwiczenie 3: Style reagowania w relacjach

Materiały:

- tablica / flipchart,
- marker,
- krótkie opisy sytuacji konfliktowych (mogą być odczytywane przez prowadzącego).

Przebieg:

1. Prowadzący mówi:
„W relacjach z innymi ludzie reagują w różny sposób. Czasem unikają konfliktu, czasem reagują bardzo emocjonalnie, a czasem potrafią wyrazić swoje zdanie spokojnie i z szacunkiem. Te sposoby nazywamy stylami reagowania.”
2. Na tablicy zapisuje trzy hasła:
 - Uległy
 - Agresywny
 - Asertywny
3. Prowadzący omawia każdy styl osobno, podając prosty przykład.
Styl uległy
Osoba:
 - rezygnuje z własnych potrzeb,
 - zgadza się, mimo że się nie zgadza,
 - unika wyrażania swojego zdania.np. Ktoś pożycza rzecz i nie oddaje.
Osoba uległa może powiedzieć: „Nic się nie stało, nie ma problemu.”
Podkreślenie przez prowadzącego, że może to prowadzić do narastania frustracji, osoba nie chroni swoich granic.
Styl agresywny
Osoba:
 - narzuca swoje zdanie,
 - atakuje drugą stronę,
 - używa podniesionego tonu, oskarżeń.np. „Zawsze wszystko psujesz!”

Podkreślenie przez prowadzącego, że może to prowadzić do eskalacji konfliktu, a druga osoba czuje się zaatakowana.

Styl asertywny

Osoba:

- wyraża swoje potrzeby,
- mówi o swoich emocjach,
- szanuje drugą stronę.

np. „Jestem zła, kiedy nie oddajesz mojej rzeczy, ponieważ jest mi potrzebna. Proszę, oddaj ją dziś.”

Podkreślenie przez prowadzącego, że taka postawa zmniejsza napięcie, sprzyja dialogowi i pozwala chronić własne granice.

4. Prowadzący przedstawia jedną krótką sytuację, np:

„Ktoś w grupie decyduje za Ciebie, nie pytając o zdanie.”

Zadanie dla uczniów:

- Jak zareagowałaby osoba uległa?
- Jak zareagowałaby osoba agresywna?
- Jak zareagowałaby osoba asertywna?

Można przeprowadzić to ćwiczenie:

- w całej klasie (zgłaszanie odpowiedzi),
lub
- w parach (krótka rozmowa).

Prowadzący zapisuje przykłady odpowiedzi w trzech kolumnach.

5. Pytania do grupy:

- Który styl jest najczęściej stosowany przez młodzież?
- Który styl pomaga budować relacje?
- Czy asertywność jest łatwa?

6. Podsumowanie prowadzącego:

„Nie zawsze reagujemy w jeden sposób. Ważne jest jednak, aby uczyć się asertywności, czyli dbania o siebie z jednoczesnym szacunkiem dla innych. To umiejętność, którą można rozwijać.”

„Asertywność pozwala chronić siebie i jednocześnie szanować innych.”

Ćwiczenie 4: Aktywne słuchanie – „Słyszę Cię”

Materiały: karty z tematami rozmów.

Przebieg:

1. Prowadzący wyjaśnia zasady aktywnego słuchania:
 - nie przerywamy,
 - utrzymujemy kontakt wzrokowy,
 - nie oceniamy.
2. Uczniowie dobierają się w pary.

- Osoba A mówi przez 2 minuty o wybranym temacie.
 - Osoba B słucha.
 - Następnie osoba B parafrazuje:
„Usłyszałem/am, że...”
3. Zamiana ról.
4. Omówienie:
- Jak się czuliście jako osoba mówiąca?
 - A jako słuchająca?
5. Podsumowanie:
„Słuchanie to aktywny proces – to ważna część relacji.”

Ćwiczenie 5: Granice – gdzie jestem JA?

Materiały:

- kartki A4,
- długopisy.

Przebieg:

1. Uczniowie rysują na kartce dwa koła:
 - pierwsze: „na to się zgadzam”,
 - drugie: „na to się nie zgadzam”.
2. Wpisują konkretne przykłady z relacji rówieśniczych.
Przykłady:
 - zgadzam się na wspólną pracę,
 - nie zgadzam się na wyśmiewanie,
 - zgadzam się na konstruktywną krytykę,
 - nie zgadzam się na przekraczanie prywatności.
3. Chętne osoby dzielą się jednym przykładem.
4. Podsumowanie:
„Granice pomagają budować bezpieczne relacje.”

Ćwiczenie 6: Komunikat JA

Materiały:

- tablica / flipchart,
- marker,
- (opcjonalnie) kartki i długopisy dla uczniów.

Przebieg:

1. Prowadzący mówi:
„Często w relacjach mówimy do siebie w sposób, który rani albo wywołuje konflikt – nawet jeśli nie mamy takiej intencji. Jednym ze sposobów, który pomaga lepiej się porozumiewać, jest tzw. komunikat JA.”

Można dodać:

„Zamiast oskarżać drugą osobę, mówimy o sobie – o tym, co czujemy i czego potrzebujemy.”

2. Pokazanie różnicy, prowadzący zapisuje na tablicy przykład:

„Zawsze mnie ignorujesz!”

Zadaje pytanie:

„Jak może się poczuć osoba, która to słyszy?”

(Uczniowie: atakowana, zdenerwowana, broniąca się)

Następnie zapisuje komunikat JA:

„Czuję złość, kiedy nie odpowiadasz na wiadomości, ponieważ zależy mi na kontakcie.”

Krótki komentarz:

„Ten komunikat nie ocenia drugiej osoby, tylko mówi o moich emocjach i potrzebach.”

3. Prowadzący przedstawia schemat komunikatu JA i zapisuje go na tablicy:

Kiedy... (sytuacja)

Czuję... (emocja)

Ponieważ... (powód / potrzeba)

Chciał(a)bym / zależy mi na... (oczekiwanie)

Podaje jeszcze jeden przykład:

„Kiedy przerywasz mi w trakcie wypowiedzi, czuję frustrację, ponieważ chcę być wysłuchany. Chciałbym dokończyć swoją wypowiedź.”

4. Prowadzący proponuje ćwiczenie przekształcenia zdań na komunikat JA.

Uczniowie pracują indywidualnie lub w parach.

Prowadzący podaje kilka komunikatów do przekształcenia:

- „Nigdy mnie nie słuchasz.”
- „Zawsze się spóźniasz.”
- „Masz mnie gdzieś.”
- „Znowu wszystko zepsułeś.”

Przykładowe odpowiedzi (dla prowadzącego):

- „Czuję się nieważny, kiedy nie reagujesz na to, co mówię, ponieważ zależy mi, żeby być wysłuchanym.”
- „Czuję złość, kiedy się spóźniasz, ponieważ zależy mi na punktualności.”
- „Czuję smutek, kiedy nie odpisujesz, ponieważ zależy mi na kontakcie.”

5. Omówienie ćwiczenia:

Wybrane osoby czytają swoje przykłady.

Prowadzący:

- wzmacnia poprawne konstrukcje,
- ewentualnie delikatnie koryguje.

Może zadać pytania:

- „Czy trudno było zmienić sposób mówienia?”
- „Czym różni się to od oceniania?”

6. Podsumowanie prowadzącego:

„Komunikat JA pomaga mówić o sobie w sposób spokojny i konkretny. Nie zawsze rozwiązuje problem od razu, ale zdecydowanie zmniejsza napięcie i daje większą szansę na porozumienie.”

7. Runda kończąca: „Jedną rzecz, którą mogę powiedzieć inaczej”.

SPOTKANIE 4: „Konflikt nie musi dzielić” (90 minut)

Cele spotkania:

- normalizacja konfliktu jako elementu relacji,
- wzmacnianie odpowiedzialności za atmosferę w klasie,
- ćwiczenie konstruktywnych sposobów rozwiązywania konfliktów.

Ćwiczenie 1: Czym jest konflikt?

Przebieg:

1. Burza mózgów – z czym kojarzy się konflikt.
2. Prowadzący podsumowuje:
„Konflikt to zderzenie potrzeb, a nie wojna.”
3. Podkreślenie: konflikt ≠ przemoc.

Ćwiczenie 2: Reakcje na konflikt

Materiały: kartki.

Przebieg:

1. Prowadzący mówi: „Każdy z nas w sytuacji konfliktu reaguje w jakiś sposób – często automatycznie, bez zastanowienia. Dzisiaj przyjrzymy się tym reakcjom i sprawdzimy, jakie mają konsekwencje.”
2. Prowadzący prosi uczniów:
 - „Zastanówcie się przez chwilę nad sytuacją konfliktową, w której ostatnio byłeś/byłaś. Jak wtedy zareagowałeś/aś?”
 - Uczniowie zapisują na kartce swoją reakcję.
 - Prowadzący doprecyzowuje: „Nie musicie przedstawiać tego na forum – to tylko dla was.”
3. Prowadzący wprowadza trzy reakcje, zapisuje na tablicy i podaje przykłady:
 - atak to krzyk, oskarżanie, obrażanie, podnoszenie głosu, np. „To twoja wina! Zawsze wszystko psujesz!”
 - wycofanie to unikanie rozmowy, milczenie, odchodzenie np. „Dobra, nieważne...” (i brak dalszej reakcji)

- rozmowa to próba wyjaśnienia sytuacji, mówienie o swoich emocjach, słuchanie drugiej strony np. „Nie podoba mi się to, co się stało. Chciałbym o tym pogadać.”
4. Prowadzący prosi uczniów:
„Zastanówcie się, która z tych reakcji jest Wam najbliższa. Możecie zaznaczyć ją na kartce.”
Można też zrobić szybkie głosowanie (np. podniesienie ręki – bez presji).
5. Prowadzący dzieli tablicę na trzy kolumny, zapisuje:
- atak,
 - wycofanie,
 - rozmowa.
6. Zadaje pytanie:
„Jakie mogą być konsekwencje każdej z tych reakcji?”
Uczniowie podają odpowiedzi, np:
- atak: eskalacja konfliktu, pogorszenie relacji, poczucie winy później,
 - wycofanie: brak rozwiązania problemu, narastanie napięcia, poczucie niezrozumienia,
 - rozmowa: większa szansa na rozwiązanie, lepsze zrozumienie, poprawa relacji.
- Prowadzący zapisuje odpowiedzi.
7. Podsumowanie prowadzącego:
„Każda z tych reakcji jest w pewnym sensie naturalna – szczególnie w emocjach. Ważne jest jednak, żeby uczyć się wybierać takie sposoby, które pomagają, a nie pogarszają sytuację. Rozmowa daje największą szansę na rozwiązanie konfliktu.”

Ćwiczenie 3: Scenki sytuacyjne – dwa sposoby

Materiały: opisy sytuacji konfliktowych

Przebieg:

1. Prowadzący dzieli klasę na małe grupy (3–4 osoby).
2. Każda grupa losuje lub otrzymuje jedną sytuację konfliktową z przykładowymi sytuacjami:
 - ktoś wyśmiewa drugą osobę przy klasie,
 - pojawia się plotka na czyjś temat,
 - konflikt w grupie przy pracy zespołowej,
 - nieporozumienie dotyczące oceny lub niesprawiedliwego traktowania.
3. Prowadzący wyjaśnia:
„Za chwilę odegracie krótką scenkę pokazującą konflikt. Najpierw pokażecie wersję, w której konflikt się nasila, a potem spróbujecie pokazać tę samą sytuację w sposób bardziej konstruktywny.”

4. Zadanie dla grup:
„Przygotujcie scenkę, w której konflikt się pogłębia – możecie pokazać reakcje typu atak, wycofanie, brak rozmowy.”
Wskazówka dla uczniów:
 - możecie pokazać emocje (złość, frustrację),
 - nie musicie grać „idealnie” — ważne, żeby było realistycznie.
5. Każda grupa odgrywa swoją scenkę.
6. Po każdej scenie prowadzący zatrzymuje grupę i zadaje pytania:
 - „Jakie emocje były widoczne?”
 - „Co się działo między bohaterami?”
 - „Co spowodowało, że konflikt się nasilił?”
4. Prowadzący może dopisać na tablicy pojawiające się emocje (np. złość, wstyd, frustracja).
5. Prowadzący daje nowe polecenie:
„Teraz przygotujcie tę samą sytuację, ale spróbujcie rozwiązać ją inaczej – wykorzystując rozmowę, komunikat JA, słuchanie lub spokojne wyrażenie swojego zdania.”
Wskazówki:
 - nie musi być idealnie,
 - ważne, żeby pojawiła się próba porozumienia.
6. Grupy odgrywają swoje scenki ponownie.
7. Po każdej scenie prowadzący zadaje pytania:
 - „Co się zmieniło w tej wersji?”
 - „Jak zachowywali się bohaterowie?”
 - „Jakie emocje pojawiły się teraz?”
 - „Czy łatwiej było znaleźć rozwiązanie?”
8. Prowadzący podsumowuje:
„To samo zdarzenie może wyglądać zupełnie inaczej w zależności od tego, jak reagujemy. Kiedy pojawia się rozmowa, słuchanie i próba zrozumienia – konflikt nie musi dzielić, może prowadzić do rozwiązania.”
Można dodać:
„To nie znaczy, że konflikty znikną – ale możemy nauczyć się przechodzić przez nie inaczej.”

Ćwiczenie 4: Co jest pod spodem?

Materiały:

- tablica / flipchart,
- marker,
- (opcjonalnie) kartki A4 i długopisy dla grup.

Przebieg:

1. Prowadzący mówi np.
„Bardzo często w konflikcie skupiamy się na tym, co ktoś zrobił albo jak się zachował. Rzadziej zastanawiamy się, dlaczego tak się zachował. A bardzo często pod tym zachowaniem kryje się jakaś potrzeba – np. bycia zauważonym, wysłuchanym, szanowanym.”
2. Prowadzący zapisuje na tablicy hasło: ZACHOWANIE → POTRZEBA oraz podaje jeden prosty przykład i omawia go razem z klasą:
Przykład:
„Uczeń krzyczy na kolegę podczas pracy w grupie.”
3. Pytania do klasy:
 - Jakie to jest zachowanie?
 - Jaką potrzebę może mieć ta osoba?
4. Prowadzący zapisuje przykładowe odpowiedzi uczniów, np.:
 - potrzeba bycia wysłuchanym,
 - potrzeba kontroli.
5. Podkreślenie:
„Nie usprawiedliwiamy zachowania, ale próbujemy je zrozumieć. Spróbujmy zobaczyć coś więcej – jakie potrzeby mogły stać za zachowaniem bohaterów? Często pod trudnym zachowaniem kryje się jakaś ważna potrzeba.”
6. Prowadzący dzieli uczniów na grupy 3–4 osobowe. Każda grupa otrzymuje jedną sytuację konfliktową (może być odczytana przez prowadzącego lub rozdana na kartkach).
Przykładowe sytuacje:
 - Koleżanka ignoruje wiadomości i nie odpisuje.
 - Ktoś wyśmiewa innego ucznia przy klasie.
 - Uczeń wycofuje się i nie chce współpracować w grupie.
 - Dochodzi do kłótni o podział zadań w projekcie.
7. Grupy odpowiadają na trzy pytania (zapisują lub omawiają):
 - Jakie zachowanie widzimy?
 - Jakie emocje mogą temu towarzyszyć?
 - Jakie potrzeby mogą stać pod tym zachowaniem?
8. Każda grupa krótko przedstawia jedną sytuację i jedną potrzebę, którą udało im się zauważyć.
9. Prowadzący dopisuje na tablicy powtarzające się potrzeby, np.:
 - potrzeba akceptacji,
 - potrzeba bycia ważnym,
 - potrzeba sprawiedliwości,
 - potrzeba przynależności.
10. Omówienie ćwiczenia.

Ćwiczenie 5: Zamknięcie

Runda kończąca: „Jedna rzecz, którą mogę zrobić inaczej w konflikcie”.

MODUŁ III: ŚWIAT – RELACJA Z OTOCZENIEM

Wzmacnianie poczucia sprawczości i wpływu uczniów poprzez uświadomienie im ich roli w społeczności szkolnej i lokalnej oraz rozwijanie postawy odpowiedzialności za innych i otaczający świat.

SPOTKANIE 5: „Mam wpływ” (90 minut)

Cele spotkania:

- uświadomienie uczniom obszarów życia, na które mają realny wpływ,
- rozwijanie umiejętności rozróżniania sytuacji zależnych i niezależnych od jednostki,
- wzmacnianie poczucia sprawczości i odpowiedzialności za własne działania,
- zachęcanie do podejmowania drobnych działań na rzecz swojego otoczenia.

Ćwiczenie 1: Otwarcie – czym jest wpływ?

Materiały:

- tablica / flipchart,
- markery.

Przebieg:

1. Prowadzący nawiązuje do wcześniejszych modułów:
„Rozmawialiśmy już o sobie i relacjach z innymi. Dziś zajmiemy się tym, jaki mamy wpływ na otaczający świat.”
2. Prowadzący zadaje pytanie uczniom:
„Na co według was macie wpływ w swoim życiu?”
3. Uczniowie podają przykłady – prowadzący zapisuje (np. zachowanie, decyzje, relacje, reakcje).
4. Podsumowanie:
„Czasem mamy poczucie, że niewiele zależy od nas, ale w rzeczywistości mamy wpływ na wiele obszarów. Wpływ nie zawsze oznacza wielkie zmiany. Często zaczyna się od małych rzeczy.”

Ćwiczenie 2: Kręgi wpływu

Materiały:

- kartki z trzema okręgami (JA / MOJE OTOCZENIE / ŚWIAT),
- długopisy.

Przebieg:

1. Każdy uczeń otrzymuje kartkę z trzema narysowanymi okręgami:
 - JA (wewnętrzny),
 - MOJE OTOCZENIE,
 - ŚWIAT.
2. Prowadzący tłumaczy:
 - w pierwszym kręgu wpisujemy rzeczy, na które mamy pełny wpływ,
 - w drugim – częściowy,
 - w trzecim – bardzo ograniczony lub żaden.
3. Uczniowie indywidualnie uzupełniają kręgi.
Przykłady do podania uczniom:
 - JA: moje reakcje, sposób mówienia, dbanie o siebie,
 - MOJE OTOCZENIE: atmosfera w klasie, pomoc koledze, reagowanie na hejt,
 - ŚWIAT: wojny, decyzje polityczne, globalne kryzysy.
4. Następnie uczniowie rozmawiają w parach:
 - Co cię zaskoczyło?
 - Gdzie masz najwięcej wpływu?
5. Omówienie:
 - „Czy łatwo było rozróżnić te obszary?”
 - „Na czym warto się skupiać?”
6. Uczniowie wybierają po jednej rzeczy z każdego kręgu i dopisują: „Co mogę z tym zrobić?”
7. Następnie mogą zaznaczyć jedną rzecz z obszaru „JA” lub „MOJE OTOCZENIE”, na której chcą się szczególnie skupić w najbliższym czasie.
8. Chętne osoby mogą podzielić się swoimi refleksjami na forum.
9. Podsumowanie:
„Skupianie się na tym, na co mamy wpływ, zwiększa poczucie sprawczości.”

Ćwiczenie 3: Od bezradności do działania

Materiały:

- tablica / flipchart,
- marker.

Przebieg:

1. Prowadzący prosi uczniów, by podali przykłady sytuacji, które ich frustrują w szkole lub otoczeniu.
2. Jedna sytuacja zostaje zapisana na tablicy (np. „wyśmiewanie”, „brak życzliwości”).
3. Klasa odpowiada na pytania:

- Co w tej sytuacji nie zależy ode mnie?
 - Co choć trochę ode mnie zależy?
4. Prowadzący podkreśla:
„Wpływ to nie kontrola wszystkiego, tylko świadomy wybór reakcji.”
 5. Uczniowie dobierają się w pary lub małe grupy i tworzą prosty plan działania dla wybranej sytuacji:
 - Co konkretnie mogę zrobić?
 - Kiedy mogę to zrobić?
 - Czy potrzebuję czyjegoś wsparcia?
 6. Grupy mogą zaprezentować swoje pomysły.
 7. Prowadzący wzmacnia konkretne, realistyczne działania.

Ćwiczenie 4: Podsumowanie refleksyjne

Materiały:

- brak / opcjonalnie kartki.

Przebieg:

1. Prowadzący prosi uczniów o chwilę refleksji:
„Zastanów się przez chwilę nad dzisiejszym spotkaniem.”
2. Uczniowie kończą zdanie:
„Jedna rzecz, na którą mam wpływ i chcę ją bardziej zauważać.”
3. Uczniowie zapisują swoją odpowiedź na kartce:
mogą zatrzymać ją dla siebie jako przypomnienie lub podzielić się na forum.
4. Można zaproponować, aby uczniowie wrócili do tej kartki po kilku tygodniach.

SPOTKANIE 6: „DZIAŁAMY RAZEM” (90 minut)

Cele spotkania:

- rozwijanie współpracy i odpowiedzialności za grupę,
- wzmacnianie sprawczości uczniów („mamy wpływ”),
- planowanie realnych działań na rzecz społeczności szkolnej,
- podsumowanie modułu „JA–MY–ŚWIAT”.

Ćwiczenie 1: Burza pomysłów – mini-inicjatywy

Materiały:

- kartki A3,
- flamastry,
- taśma / klej,
- (opcjonalnie) komputer / telefon do dokumentacji.

Przebieg:

Prowadzący mówi:

„Dzisiaj zaplanujemy realne działanie – coś, co możemy zrobić jako klasa lub grupa, żeby poprawić nasz mały świat.”

1. Uczniowie dzielą się na grupy 4–5 osobowe.
2. Każda grupa wybiera jedną osobę do zapisywania pomysłów (opcjonalnie lidera).
3. Zadanie dla grup:
„Wymyślcie jedną inicjatywę, którą można realnie zrealizować w szkole.”
5. Prowadzący może podać przykłady:
 - tydzień dobrych słów,
 - skrzynka wsparcia,
 - akcja „Nie jesteś sam”,
 - pomoc młodszym uczniom,
 - kampania życzliwości.
6. Następnie grupy opracowują projekt na kartce A3, odpowiadając na pytania:
 - Co robimy?
 - Dla kogo?
 - Jakie są kolejne kroki?
 - Kto za co odpowiada?
 - Kiedy to zrobimy?
7. Prowadzący krąży między grupami:
 - zadaje pytania doprecyzowujące („Co dokładnie będzie pierwszym krokiem?”),
 - pomaga uprościć pomysły, jeśli są zbyt rozbudowane,
 - dba o realność działań.

Wariant rozszerzony (opcjonalny):

- Grupy mogą dodatkowo dopisać:
„Jakie mogą pojawić się trudności?”
„Jak możemy sobie z nimi poradzić?”
- Można też zachęcić uczniów do nadania inicjatywie nazwy lub hasła (np. slogan akcji).

Ćwiczenie 2: Dopracowanie planów

Materiały:

- kartki A3 z poprzedniego ćwiczenia
- flamastry

Przebieg:

1. Grupy wracają do swoich projektów.
2. Zadanie:

- uprościć działania (jeśli są zbyt trudne),
 - doprecyzować konkretne kroki,
 - ustalić realne terminy,
 - przypisać odpowiedzialność konkretnym osobom.
3. Prowadzący przypomina:
„Dobry plan to taki, który naprawdę da się zrealizować.”
4. Grupy przygotowują krótką prezentację (2–3 minuty).

Wariant rozszerzony (opcjonalny):

- Grupy mogą przygotować:
 - prosty plakat swojej inicjatywy,
 - krótkie hasło promujące działanie,
 - wizualizację (np. szkic, schemat).

Ćwiczenie 3: Prezentacja i wybór inicjatywy

Materiały:

- gotowe projekty,
- (opcjonalnie) naklejki / kartki do głosowania.

Przebieg:

1. Każda grupa prezentuje swój pomysł (2–3 minuty).
2. Po każdej prezentacji:
 - klasa może zadać 1–2 pytania,
 - prowadzący może dopytać o realność lub szczegóły.
3. Po wszystkich prezentacjach następuje wybór inicjatywy:
Możliwe sposoby:
 - głosowanie (np. podniesienie ręki),
 - głosowanie punktowe (np. każdy ma 2 głosy),
 - naklejki,
 - wspólna decyzja poprzez dyskusję.
4. Prowadzący podsumowuje wybór:
„To działanie będzie naszym wspólnym projektem.”

Wariant rozszerzony (opcjonalny):

- Zamiast jednej inicjatywy można wybrać: jedną główną + jedną dodatkową mniejszą,
- Można też ustalić: pierwsze konkretne działanie „na już” (np. w ciągu tygodnia).

Ćwiczenie 4: Zamknięcie modułu

Materiały:

- kartki (opcjonalnie)

Przebieg:

1. Runda kończąca – każdy (dobrowolnie) kończy zdanie:
„Jedna rzecz, którą zabieram z tych spotkań do swojego życia.”
2. Uczniowie mogą:
 - powiedzieć na forum lub zapisać refleksję na kartce.
3. Prowadzący podsumowuje:
 - co było ważne w całym programie,
 - jakie zmiany mogli zauważyć uczniowie,
 - co dalej (realizacja inicjatywy).
4. Zamknięcie:
„Każdy z was ma wpływ – na siebie, na relacje i na świat wokół. Ten projekt to dopiero początek.”

Wariant rozszerzony (opcjonalny):

- Uczniowie mogą napisać krótką wiadomość do siebie: „Co chcę zapamiętać z tego programu?”
- Kartki mogą zostać: zabrane przez uczniów lub zebrane przez prowadzącego i oddane po czasie (np. za miesiąc).

8. Zakładane efekty i sposób ewaluacji

Realizacja projektu „JA – MY – ŚWIAT” przyczyni się do wielowymiarowego wzmocnienia dobrostanu psychicznego uczniów szkoły ponadpodstawowej.

Zakładane efekty obejmują:

- zwiększenie umiejętności rozpoznawania, nazywania i regulowania emocji,
- wzrost świadomości własnych zasobów osobistych i poczucia własnej wartości,
- poprawę jakości relacji rówieśniczych oraz komunikacji w klasie,
- rozwój empatii i zdolności rozumienia perspektywy innych osób,
- wzrost umiejętności konstruktywnego radzenia sobie z konfliktem,
- wzmocnienie poczucia sprawczości i wpływu uczniów na otaczającą ich rzeczywistość,
- poprawę klimatu psychospołecznego w klasie i w szkole,
- większą otwartość uczniów na rozmowy dotyczące zdrowia psychicznego i dobrostanu.

9. Sposób ewaluacji:

- Ankieta ewaluacyjna dla uczniów
 - przeprowadzona przed rozpoczęciem i po zakończeniu projektu,
 - pytania dotyczące m.in. samopoczucia, relacji w klasie, poczucia wpływu i umiejętności radzenia sobie z emocjami.
- Obserwacja pedagogiczna i psychologiczna
 - analiza aktywności uczniów podczas zajęć,

- obserwacja zmian w komunikacji, zaangażowaniu i współpracy w klasie.
- Informacje zwrotne od wychowawców
- rozmowy podsumowujące,
- obserwacja funkcjonowania klasy w codziennych sytuacjach szkolnych.
- Ewaluacja jakościowa uczniów
- krótkie refleksje pisemne lub ustne po zakończeniu modułów,
- pytania typu: „Co było dla mnie ważne?”, „Co wykorzystam w przyszłości?”

10. Możliwości wdrożenia w innych szkołach

Projekt „JA – MY – ŚWIAT” ma uniwersalną i elastyczną strukturę, dzięki czemu może być z powodzeniem realizowany w innych szkołach i placówkach oświatowych.

Możliwości adaptacji:

- realizacja projektu w szkołach ponadpodstawowych oraz – po modyfikacji treści – w klasach VII–VIII szkoły podstawowej,
- wdrożenie w ramach godzin wychowawczych, zajęć z zakresu profilaktyki, programów wychowawczo-profilaktycznych szkoły,
- realizacja przez psychologa, pedagoga szkolnego lub wychowawcę klasy po zapoznaniu się ze scenariuszem,
- możliwość realizacji całego cyklu lub wybranych modułów jako samodzielnych bloków tematycznych.

Projekt nie wymaga specjalistycznego sprzętu ani dużych nakładów finansowych, opiera się na pracy warsztatowej, relacji i zasobach uczniów, co zwiększa jego dostępność i łatwość wdrożenia.

11. Uwagi końcowe

Projekt „JA – MY – ŚWIAT” odpowiada na aktualne potrzeby młodzieży w obszarze zdrowia psychicznego, relacji rówieśniczych i poczucia sensu działania. Jego siłą jest holistyczne podejście, łączące pracę nad sobą, relacjami z innymi oraz odpowiedzialnością za otaczający świat. Program ma charakter praktyczny i procesowy – uczniowie nie tylko zdobywają wiedzę, ale przede wszystkim doświadczają zmiany poprzez refleksję i działanie. Projekt sprzyja budowaniu bezpiecznej, wspierającej i zaangażowanej społeczności szkolnej, a jego realizacja może stanowić wartościowy element długofalowych działań profilaktycznych szkoły.

12. Literatura wykorzystana przy opracowaniu programu

Program „JA – MY – ŚWIAT” został opracowany na podstawie wiedzy zawartej w literaturze psychologicznej i pedagogicznej dotyczącej dobrostanu psychicznego, kompetencji społeczno-emocjonalnych, komunikacji interpersonalnej oraz wzmacniania poczucia sprawczości młodzieży.

Scenariusze zajęć oraz proponowane ćwiczenia stanowią autorskie opracowanie autora programu, powstałe w oparciu o doświadczenie zawodowe w pracy psychologiczno-pedagogicznej z młodzieżą, obserwację potrzeb uczniów oraz praktykę prowadzenia zajęć warsztatowych.

Bibliografia:

1. Branden N. (2019), „6 filarów poczucia własnej wartości”, Wydawnictwo Feeria, Łódź.
2. Faber A., Mazlish E. (2013), „Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały”, Media Rodzina, Poznań.
3. Goleman D. (2012), „Inteligencja emocjonalna”, Media Rodzina, Poznań.
4. Gordon T. (2015), „Wychowanie bez porażek w szkole”, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa.
5. Rosenberg M. B. (2016), „Porozumienie bez przemocy. O języku życia”, Czarna Owca, Warszawa.
6. Seligman M. E. P. (2011), „Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia”, Media Rodzina, Poznań.

**Natalia Wieczorek, Liceum Ogólnokształcące im. 14 Pułku Powstańców Śląskich
w Wodzisławiu Śląskim**