

Moje granice, mój wybór – siła asertywności

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH

OBSZAR: INTERNET I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może elastycznie dostosować zaproponowane tutaj treści do specyfiki grupy, z którą pracuje. Scenariusz opiera się na sytuacjach codziennych i realnych wyborach, co sprzyja budowaniu samodzielności oraz odpowiedzialności za własne zdrowie. Nauczyciel decyduje, w jaki sposób wykorzysta ten materiał, uwzględniając potrzeby i możliwości swoich uczniów.



Treści programowe

Treści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu przedmiotu Edukacja zdrowotna, **Dział 10. Internet i profilaktyka uzależnień, punkt 4:** *[uczeń] wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii informacyjno-komunikacyjnych i przed zażywaniem substancji psychoaktywnych (np. spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, zażywaniem narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi), a także stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia. Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jak identyfikować zachowania ryzykowne u siebie i innych osób w zakresie szkodliwego korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych, zażywania substancji psychoaktywnych oraz występowania uzależnień behawioralnych?”.*

Scenariusz jest przeznaczony dla klas VII–VIII szkoły podstawowej.



Pojęcia kluczowe: asertywność, presja rówieśnicza, substancje psychoaktywne, uzależnienie, technologie informacyjno-komunikacyjne, świadome wybory, granice osobiste



Cel główny

Uświadomienie uczniom, czym jest presja rówieśnicza, jakie może mieć skutki oraz jak radzić sobie z nią w sposób asertywny i odpowiedzialny.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wyjaśnia pojęcie presji rówieśniczej;
- opisuje możliwe skutki poddania się presji rówieśniczej;
- tłumaczy, na czym polega asertywna odmowa;
- wskazuje, że ma prawo do własnych decyzji i wyznaczania granic;
- proponuje przykłady asertywnych odpowiedzi w trudnych sytuacjach;
- współpracuje w grupie i dzieli się doświadczeniami;
- stosuje poznane strategie w ćwiczeniach praktycznych (np. gra memory).

Postawy

Uczeń:

- traktuje odpowiedzialność za własne zdrowie i bezpieczeństwo jako istotną wartość;
- szanuje granice i decyzje innych osób;
- podejmuje świadome decyzje mimo presji rówieśniczej.



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca grupowa;
- praca zbiorowa.



Metody i techniki pracy

- metody asymilacji wiedzy – miniwykład z prezentacją, rozmowa kierowana, dyskusja;
- metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy – burza mózgów, analiza sytuacji problemowych;
- metody waloryzacyjne – metoda gry dydaktycznej – memory.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja multimedialna;
- karty pracy;
- nożyczki, materiały piśmiennicze.



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja zaangażowania uczniów w pracę grupową;
- analiza poprawności i jakości tworzonych asertywnych odpowiedzi;
- refleksja ustna w podsumowaniu: „Czego nauczyłem się dzisiaj o asertywności?”.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie

Nauczyciel wprowadza uczniów w temat lekcji. Zwraca uwagę, że w okresie dorastania bardzo ważna staje się akceptacja rówieśników. Młodzi ludzie, chcąc czuć się częścią grupy, często ulegają wpływom kolegów i koleżanek. Nauczyciel podkreśla, że presja rówieśnicza może działać pozytywnie – np. gdy ktoś namawia do wspólnej aktywności fizycznej czy zaangażowania się w projekt, ale bywa też źródłem zagrożeń. Przykładem jest sytuacja, kiedy ktoś zachęca do sięgnięcia po alkohol, zapalenia papierosa, spróbowania narkotyków czy spędzania wielu godzin w internecie kosztem nauki i relacji.

Nauczyciel zadaje uczniom pytania otwierające:

- Czy zdarzyło się Wam kiedyś, że ktoś namawiał Was do czegoś, czego tak naprawdę nie chcieliście zrobić?
- Czy ta sytuacja była trudna? Jak sobie wtedy poradziliście?

Chętni uczniowie dzielą się własnymi doświadczeniami.

2

Część główna

Nauczyciel zwraca uwagę, że w takich sytuacjach szczególnie ważna jest umiejętność asertywnej postawy. Wyjaśnia, że to postawa, w której odmawia się stanowczym głosem i z przekonaniem, że ma się prawo do własnych decyzji. Nauczyciel podkreśla, że skuteczna odmowa chroni zdrowie, wzmacnia poczucie własnej wartości i pomaga zachować dobre relacje.

Dodatkowo nauczyciel może wyświetlić prezentację, przedstawiając definicję asertywności oraz schemat budowania asertywnej odpowiedzi.

Uczniowie w grupach otrzymują karty pracy nr 1. Każdy zespół zapoznaje się z opisem sytuacji, a następnie przygotowuje asertywną odpowiedź. Nauczyciel może wyświetlić i przedstawić przykładową sytuację trudną oraz zaproponowaną asertywną odpowiedź.

Uczniowie omawiają na forum przykładowe odpowiedzi, nauczyciel wzmacnia te, które pokazują asertywną postawę oraz wspiera uczniów w dopracowaniu odpowiedzi. Jeśli pojawią się dodatkowe propozycje – np. alternatywna odpowiedź asertywna na omawianą sytuację – nauczyciel odnotowuje je np. na tablicy, podkreślając jednocześnie fakt, że w trudnych sytuacjach możemy reagować asertywnie na wiele sposobów.

W przypadku trudności z opracowaniem asertywnej odmowy nauczyciel może wesprzeć uczniów przykładowymi odpowiedziami (karta pracy nr 2). Opcjonalnie nauczyciel może wyświetlić prezentację i omówić na forum klasy przykładowe reakcje na sytuację.

Zaprobowane odpowiedzi zostają zapisane na kartach do gry (karta pracy nr 3). W przypadku wypracowania kilku asertywnych odpowiedzi na jedną sytuację trudną warto do talii kart dodać wszystkie pary.

Uczniowie, pracując w kilkusobowych grupach, rozpoczynają grę jak w klasycznym memory: odkrywają po dwie karty i szukają pasujących par trudna sytuacja – asertywna odpowiedź. Jeśli znajdą parę, zatrzymują ją i głośno odczytują odpowiedź.



Wskazówka: Materiał może być rozwijany zarówno w zakresie dotyczącym profilaktyki uzależnień i prawidłowego korzystania z internetu, ale może być także rozwinięty o karty z innych działów edukacji zdrowotnej.

3

Podsumowanie

Cała klasa rozmawia o tym, czego nauczyła się podczas gry. Nauczyciel podkreśla, że każdy ma prawo do własnych wyborów i decyzji, a stanowcze, spokojne „nie” to skuteczna forma ochrony przed presją.

4

Ewaluacja zajęć

Na zakończenie możliwa jest krótka ewaluacja zajęć – uczniowie oceniają: co było dla nich najcenniejsze w ćwiczeniu, jakie elementy uważają za najbardziej przydatne i co mogliby zastosować w codziennym życiu. Punktem wyjścia może być pytanie: „Czego nauczyłem(-am) się dzisiaj o asertywności?”.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- Wydruki mogą być przygotowane w większej czcionce i z wyraźnym kontrastem.
- Uczeń może przedstawić wyniki pracy ustnie zamiast w formie pisemnej.
- W razie potrzeby uczeń może pracować ze wsparciem osoby dorosłej.
- W przypadku uczniów z trudnościami w uczeniu się (dysleksja, dysgrafia, dysortografia) materiały dydaktyczne mogą być przygotowane większą czcionką.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Zagadnienia poruszane w toku lekcji koncentrują się na postawie asertywnej, ponieważ stanowi ona uniwersalny czynnik wspierający ochronę przed różnymi formami ryzykownych zachowań – zarówno w odniesieniu do używek, jak i nadmiernego korzystania z technologii. Asertywność łączy w sobie umiejętność rozpoznawania presji, komunikowania własnych granic oraz podejmowania samodzielnych decyzji, co jest podstawą do rozwijania innych strategii ochronnych, takich jak radzenie sobie ze stresem czy świadome zarządzanie emocjami.

Zaznaczenie tego aspektu w 45-minutowych zajęciach pozwala pogłębić jeden z kluczowych elementów podstawy programowej (Dział 10., punkt 4) w sposób praktyczny i dostępny dla uczniów. Lekcja nie pomija innych sposobów ochrony, lecz stanowi spójną część szerszego cyklu edukacji zdrowotnej, w którym kolejne zajęcia rozwijają pozostałe umiejętności (np. regulację emocji, radzenie sobie z napięciem czy planowanie działań profilaktycznych).

Takie ukierunkowanie zajęć sprzyja zrozumieniu znaczenia asertywności jako narzędzia codziennej samoobrony przed presją i manipulacją, a jednocześnie przygotowuje uczniów do świadomego korzystania z technologii i podejmowania decyzji zgodnych z własnymi wartościami.

W pracy z uczniami klas 7–8 szczególnie ważne jest, by treści dydaktyczne odnosiły się do ich codziennych doświadczeń. Nastolatki często stykają się z sytuacjami, w których ktoś ich namawia do zrobienia czegoś, na co nie mają ochoty – może to być zarówno propozycja pozostania do późna przy telefonie, zagrania „jeszcze jednej rundy” w grze, jak i spróbowania papierosa czy napoju energetycznego. Wielu uczniów zna też historie znajomych, którzy ulegli presji grupy. Warto podkreślać, że asertywna odmowa to coś więcej niż wyuczona formułka. Jej skuteczność wynika ze stanowczości, tonu głosu i przekonania, że uczniowie mają prawo do własnych decyzji (zob. Kinga Sochocka, „Jak nauczyć nastolatka radzenia sobie z presją rówieśniczą dotyczącą alkoholu”).

Proponowana gra edukacyjna angażuje uczniów w twórczy proces i pozwala im w bezpieczny sposób zmierzyć się z trudnymi sytuacjami. Dzięki przygotowywaniu kart z opisami scenek oraz odpowiedziami, młodzież wchodzi w rolę współtwórców materiałów edukacyjnych. Edukacyjny i profilaktyczny walor pojawia się niejako „przy okazji” – uczniowie dobrze się bawią, a równocześnie ćwiczą ważne życiowe kompetencje. Gamifikacja, czyli wprowadzenie elementów grywalizacji, zwiększa motywację, ułatwia zaangażowanie nawet mniej aktywnych uczniów i sprawia, że tematy trudne stają się bliższe i bardziej zrozumiałe.

Tworzenie kart asertywnych odpowiedzi według prostego schematu (stanowcze NIE + powód + alternatywa) daje uczniom poczucie sprawczości. To oni decydują, jakie sytuacje znajdą się w grze i jak najlepiej na nie zareagować. Dzięki temu rośnie ich poczucie skuteczności i przekonanie, że poradzą sobie w realnych sytuacjach społecznych.

Każda sytuacja może być rozszerzona o kilka propozycji odpowiedzi, co dodatkowo pokazuje, że asertywność ma wiele oblicz i można ją dostosować do siebie.

Warto zwrócić uwagę, że gra nie musi ograniczać się wyłącznie do obszaru profilaktyki uzależnień czy bezpieczeństwa w sieci. Z łatwością można ją rozwijać o kolejne karty z zakresu edukacji zdrowotnej – np. dotyczące radzenia sobie ze stresem, dbania o równowagę między nauką a odpoczynkiem czy reagowania na przemoc rówieśniczą. Dzięki temu uczniowie dostają narzędzie, które można stale wzbogacać i które może towarzyszyć im przez kolejne lata edukacji.

Materiały dodatkowe

Realizację treści zawartych w scenariuszu, można poprzedzić lub rozszerzyć o materiały z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl):

Małgorzata Krzeszowska, „[Komunikacja interpersonalna](#)”

[online, dostęp dn. 17.12.2025]

Lekcja pozwala uczniom zrozumieć, czym jest asertywność i dlaczego jest ważna w relacjach rówieśniczych oraz w sytuacjach związanych z presją grupy. Uczniowie poznają model asertywnej odmowy (stanowcze „nie” + powód + alternatywa) i uczą się go stosować w praktyce. Analizują przykładowe sytuacje, w których rówieśnicy mogą namawiać do szkodliwych zachowań, takich jak nadmierne korzystanie z technologii, sięganie po substancje psychoaktywne czy niebezpieczne działania w internecie. W trakcie zajęć uczniowie opracowują własne propozycje odpowiedzi w formie kart do gry edukacyjnej. Zajęcia rozwijają umiejętności komunikacyjne, poczucie sprawczości i pewności siebie, a także świadomość, że każdy ma prawo do podejmowania własnych decyzji.

Uczniowie ćwiczą odmawianie w sposób kulturalny i stanowczy, z poszanowaniem siebie i innych. Dzięki elementom gamifikacji (tworzenie i wykorzystanie kart do gry) uczą się poprzez zabawę, co zwiększa ich zaangażowanie i ułatwia rozmowę na trudne tematy.

Opr. zbiorowe, „[Jestem asertywny](#)”

[online, dostęp dn. 17.12.2025]

Lekcja pozwala uczniom zrozumieć, czym jest asertywność i jakie znaczenie ma w codziennych kontaktach z rówieśnikami oraz w sytuacjach wymagających wyrażania własnego zdania. Uczniowie poznają techniki asertywne, takie jak asertywna odmowa, „zdarta płyta” czy stawianie granic, ćwiczą komunikację asertywną w scenkach sytuacyjnych oraz analizują własne postawy i zachowania. Zajęcia rozwijają umiejętność wyrażania emocji i opinii w sposób bezpośredni, szanujący prawa innych, uczą radzenia sobie z presją i manipulacją oraz wzmacniają poczucie własnej wartości i odpowiedzialności za podejmowane decyzje.



Bibliografia

- Sochocka K., (2013), „[Jak nauczyć nastolatka radzenia sobie z presją rówieśniczą dotyczącą alkoholu](#)”, Warszawa: Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom [online, dostęp dn. 17.12.2025].
- Sokołowska E., Kluczyńska S. (2024), „[Rola nauczycieli we wspieraniu i ochronie zdrowia psychicznego uczniów](#)”, „Psychologia Wychowawcza” nr 72(30), s. 129–147 [online, dostęp dn. 17.12.2025].
- Jankowska M., (2020), „[Zarządzanie emocjami Krok w stronę zdrowia psychicznego](#)”, seria „Zdrowie psychiczne”, Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji [online, dostęp dn. 17.12.2025].

Moje granice, mój wybór – siła asertywności

KARTA PRACY – NR 1

Co zrobisz w poniższych sytuacjach?

Sytuacja: Otrzymujesz wiadomość na komunikatorze od kolegi/koleżanki, który/która jest sam(a) w domu, bo rodzice wrócą dopiero o północy. Proponuje, żebyście rozmawiali do późna.

ASERTYWNA ODMOWA

STANOWCZE NIE + POWÓD + ALTERNATYWA

Nie	ponieważ	ale
-----	----------	-----



Sytuacja: Kolega w szkole namawia cię, żebyś pobrał(a) dziwną aplikację, bo „wszyscy teraz ją mają” i „jest super zabawna”.

ASERTYWNA ODMOWA

STANOWCZE NIE + POWÓD + ALTERNATYWA

Nie	ponieważ	ale
-----	----------	-----

Sytuacja: Znajomy pokazuje ci profil innego ucznia i proponuje, żebyście napisali mu obraźliwe komentarze dla żartu.

ASERTYWNA ODMOWA

STANOWCZE NIE + POWÓD + ALTERNATYWA

Nie	ponieważ	ale
-----	----------	-----



Sytuacja: Na przerwie kolega wyciąga papierosy i proponuje, żebyś spróbował(a) „tylko jednego”.

ASERTYWNA ODMOWA

STANOWCZE NIE + POWÓD + ALTERNATYWA

Nie	ponieważ	ale
-----	----------	-----



Sytuacja: Na urodzinach ktoś podaje ci kubek z piwem i mówi: „Spróbuj, przecież to nic złego”.

ASERTYWNA ODMOWA

STANOWCZE NIE + POWÓD + ALTERNATYWA

Nie	ponieważ	ale
-----	----------	-----

Sytuacja: Kolega pokazuje ci jakieś tabletki i twierdzi, że „po nich poczujesz się lepiej i będzie śmiesznie”.

ASERTYWNA ODMOWA

STANOWCZE NIE + POWÓD + ALTERNATYWA

Nie	ponieważ	ale
-----	----------	-----



Sytuacja: Starszy znajomy proponuje ci „coś nowego” do zapalenia, mówiąc, że „poczujesz się super wyluzowany(-a)”.

ASERTYWNA ODMOWA

STANOWCZE NIE + POWÓD + ALTERNATYWA

Nie	ponieważ	ale
-----	----------	-----



Sytuacja: Kolega proponuje wspólną, wielogodzinną sesję w grze online w weekend.

ASERTYWNA ODMOWA

STANOWCZE NIE + POWÓD + ALTERNATYWA

Nie	ponieważ	ale
-----	----------	-----

Moje granice, mój wybór – siła asertywności” (przykłady)

KARTA PRACY – NR 2

Sytuacja: Otrzymujesz wiadomość na komunikatorze od kolegi/koleżanki, który/która jest sam(a) w domu, bo rodzice wrócą dopiero o północy. Proponuje, żebyście rozmawiali do późna.

Odmowa: „Nie zostanę do północy na telefonie, bo rano chcę być wyspany(-a). Ale mogę pogadać z tobą jutro w szkole”.

Sytuacja: Kolega w szkole namawia cię, żebyś pobrał(a) dziwną aplikację, bo „wszyscy teraz ją mają” i „jest super zabawna”.

Odmowa: „Nie ściągnę tej podejrzanej aplikacji, bo nie chcę, żeby ktoś mi się włamał na konto. Ale mogę ci pokazać fajną, bezpieczną grę”.

Sytuacja: Znajomy pokazuje ci profil innego ucznia i proponuje, żebyście napisali mu obraźliwe komentarze dla żartu.

Odmowa: „Nie będę wysyłać obraźliwych komentarzy, bo nie chcę nikogo ranić. Ale mogę ci pomóc napisać coś miłego”.

Sytuacja: Kolega proponuje wspólną, wielogodzinną sesję w grze online w weekend.

Odmowa: „Nie spędzę całego dnia przed komputerem, bo mam też inne zajęcia. Ale mogę pograć z tobą przez godzinę”.

Sytuacja: Na przerwie kolega wyciąga papierosy i proponuje, żebyś spróbował „tylko jednego”.

Odmowa: „Nie zapalę papierosa, bo nie chcę mieć problemów ze zdrowiem. Ale możemy posiedzieć i pogadać bez tego”.

Sytuacja: Kolega pokazuje ci jakieś tabletki i twierdzi, że „po nich poczujesz się lepiej i będzie śmiesznie”.

Odmowa: „Nie wezmę żadnych tabletek, bo nie biorę leków bez zgody lekarza. Ale możemy poszukać innego sposobu na poprawę humoru”.

Sytuacja: Starszy znajomy proponuje ci „coś nowego” do zapalenia, mówiąc, że „poczujesz się super wyluzowany(a)”.

Odmowa: „Nie spróbuję narkotyków, bo wolę mieć pełną kontrolę nad sobą. Ale możemy razem posłuchać muzyki”.

Moje granice, mój wybór – siła asertywności (karty do gry)

<p>Niebezpieczna sytuacja</p> <p>Otrzymujesz wiadomość na komunikatorze od kolegi/koleżanki, który jest sam w domu, bo rodzice wrócą dopiero o północy. Proponuje, żebyście rozmawiali do późna.</p>	<p>Niebezpieczna sytuacja</p> <p>Kolega w szkole namawia cię, żebyś pobrał dziwną aplikację, bo „wszyscy teraz ją mają” i „jest super zabawna”.</p>	<p>Niebezpieczna sytuacja</p> <p>Znajomy pokazuje ci profil innego ucznia i proponuje, żebyście napisali mu obraźliwe komentarze dla żartu.</p>
<p>Asertywna odmowa</p> <p>Nie</p> <p>ponieważ</p> <p>ale</p>	<p>Asertywna odmowa</p> <p>Nie</p> <p>ponieważ</p> <p>ale</p>	<p>Asertywna odmowa</p> <p>Nie</p> <p>ponieważ</p> <p>ale</p>

Moje granice, mój wybór – siła asertywności (karty do gry)

<p>Niebezpieczna sytuacja</p> <p>Na urodzinach ktoś podaje ci kubek z piwem i mówi: „Spróbuj, przecież to nic złego.”</p>	<p>Asertywna odmowa</p> <p>Nie</p> <p>ponieważ</p> <p>ale</p>
<p>Niebezpieczna sytuacja</p> <p>Na przerwie kolega wyciąga papierosy i proponuje, żebyś spróbował „tylko jednego”.</p>	<p>Asertywna odmowa</p> <p>Nie</p> <p>ponieważ</p> <p>ale</p>
<p>Niebezpieczna sytuacja</p> <p>Kolega proponuje wspólną, wielogodziną sesję w grze online w weekend.</p>	<p>Asertywna odmowa</p> <p>Nie</p> <p>ponieważ</p> <p>ale</p>

Moje granice, mój wybór – siła asertywności (karty do gry)

<p>Niebezpieczna sytuacja</p> <p>Kolega pokazuje ci jakieś tabletki i twierdzi, że „po nich poczujesz się lepiej i będzie śmiesznie”</p>	<p>Niebezpieczna sytuacja</p> <p>Starszy znajomy proponuje ci „coś nowego” do zapalenia, mówiąc, że „poczujesz się super wyluzowany”.</p>	<p>Niebezpieczna sytuacja</p>
<p>Asertywna odmowa</p> <p>Nie</p> <p>ponieważ</p> <p>ale</p>	<p>Asertywna odmowa</p> <p>Nie</p> <p>ponieważ</p> <p>ale</p>	<p>Asertywna odmowa</p> <p>Nie</p> <p>ponieważ</p> <p>ale</p>

Moje granice, mój wybór – siła asertywności (karty do gry)

<p>Niebezpieczna sytuacja</p>	<p>Asertywna odmowa</p> <p>Nie</p> <p>ponieważ</p> <p>ale</p>
<p>Niebezpieczna sytuacja</p>	<p>Asertywna odmowa</p> <p>Nie</p> <p>ponieważ</p> <p>ale</p>
<p>Niebezpieczna sytuacja</p>	<p>Asertywna odmowa</p> <p>Nie</p> <p>ponieważ</p> <p>ale</p>