

Zdrowie, nauka, środowisko – jak postawy prospołeczne zmieniają świat

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH
OBSZAR: WARTOŚCI I POSTAWY

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może elastycznie dostosować zaproponowane 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 1. Wartości i postawy, punkt 2.** *[uczeń] promuje postawy prospołeczne w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób oraz wspiera działania na rzecz zrównoważonego rozwoju; wykazuje gotowość do wspierania badań naukowych w obszarze zdrowia. Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jak kształtować postawę wolną od uprzedzeń w relacjach międzyludzkich oraz promować kulturę wolontariatu?”.*

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w szkole ponadpodstawowej.



Pojęcia kluczowe: działania prospołeczne, zrównoważony rozwój, nauka, wolontariat.



Cel główny

Kształtowanie świadomości, że działania prospołeczne – od codziennych wyborów po wolontariat – wspierają zdrowie własne i innych, sprzyjają zrównoważonemu rozwojowi oraz mogą łączyć się ze wspieraniem badań naukowych.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wyjaśnia, czym są działania prospołeczne i podaje ich przykłady w odniesieniu do zdrowia, nauki i zrównoważonego rozwoju;
- definiuje pojęcie wolontariatu i wskazuje jego główne obszary jako jedną z form działań prospołecznych;
- analizuje wpływ działań prospołecznych (w tym wolontariatu) na zdrowie i rozwój człowieka;
- wskazuje przykłady codziennych zachowań, które wspierają zdrowie własne, innych oraz zrównoważony rozwój;
- omawia sposoby, w jakie młodzież może wspierać badania naukowe w obszarze zdrowia (np. udział w projektach, promocja rzetelnej wiedzy);
- planuje i prezentuje miniprojekt prospołeczny, promując postawy sprzyjające zdrowiu, nauce i środowisku.

Postawy

Uczeń:

- promuje postawy prospołeczne w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób;

- wspiera działania na rzecz zrównoważonego rozwoju, dostrzegając ich znaczenie dla dobra wspólnego;
- wykazuje gotowość do wspierania badań naukowych w obszarze zdrowia;
- okazuje empatię i odpowiedzialność wobec osób potrzebujących oraz środowiska naturalnego;
- dostrzega wartość wolontariatu jako jednej z form działań prospołecznych.



Formy pracy

- praca w parach;
- praca w grupach;
- praca zbiorowa.



Metody pracy

- dyskusja kierowana;
- burza mózgów;
- ćwiczenie kreatywne;
- debata oksfordzka;
- analiza przypadku.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja „Zdrowie, nauka, środowisko – jak postawy prospołeczne zmieniają świat”;
- flipchart;
- flamastry;
- karta pracy;
- karta „Mój wybór – mój rozwój”;
- karteczki, długopisy i pudełko;
- telefony, tablety lub komputery.



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja aktywności uczniów podczas rozmowy w parach i pracy w grupach;
- analiza przygotowanych map myśli oraz wniosków z zadania badawczego (trafność, zrozumienie treści, sposób prezentacji).

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ



1 Wprowadzenie

Nauczyciel zapisuje na tablicy temat lekcji i odczytuje go na głos: **Zdrowie, nauka, środowisko – jak postawy prospołeczne zmieniają świat.**

Następnie zaprasza do udziału w rozgrzewce „Pomoc w jednym zdaniu”.

Rozdaje karteczki i tłumaczy zadanie:



„Napisz w jednym zdaniu, co ostatnio zrobiłeś(-aś), by pomóc drugiej osobie, zadbać o środowisko, wspierać zdrowie albo ułatwić komuś naukę. Może to być drobna rzecz – np. ustąpienie miejsca w autobusie, przypomnienie koleżce o sprawdzianie, segregacja śmieci, pożyczenie notatek, wspólna aktywność fizyczna, pomoc w zakupach czy wsparcie w trudnej rozmowie. A może to Tobie ktoś pomógł i chciał(a)byś się tym podzielić?”.

Uczniowie wrzucają karteczki do pudełka, a nauczyciel losuje i odczytuje kilka przykładów anonimowo.

W podsumowaniu nauczyciel zwraca uwagę, że wszystkie wymienione sytuacje – nawet drobne, takie jak pomoc w nauce, wspólne sprzątnięcie, pożyczenie czegoś czy przypomnienie o zdrowym nawyku – są przejawami **postaw prospołecznych**. To właśnie one sprzyjają zdrowiu, wspierają innych i przyczyniają się do wspólnego dobra.

2 Mapa myśli „Obszary działań prospołecznych”

Nauczyciel zapisuje na środku tablicy hasło **Działania prospołeczne – co dają ludziom i światu?** i pyta: „Co zyskujemy my i co zyskuje świat, kiedy ludzie działają prospołecznie?”.

Etap 1. Generowanie skojarzeń. Uczniowie spontanicznie podają przykłady sytuacji, zachowań lub efektów związanych z działaniami prospołecznymi (np. „radość”, „więzi”, „mniej stresu”, „czyste powietrze”, „udział w badaniach”, „nowa wiedza”). Nauczyciel zapisuje wszystkie propozycje – bez oceniania, nawet jeśli wydają się nietypowe.



Wskazówka: Można zastosować metodę „śnieżnej kuli” – uczniowie najpierw zapisują swoje pomysły indywidualnie, potem wymieniają się nimi w parach, a dopiero później prezentują je na forum klasy.

Etap 2. Porządkowanie w kategorii. Nauczyciel rysuje na tablicy trzy duże pola/koła: Zdrowie – Nauka i badania – Zrównoważony rozwój. Następnie wspólnie z uczniami przypisuje zgłoszone skojarzenia do odpowiednich kategorii. Jeśli dane hasło pasuje do więcej niż jednej kategorii, uczniowie dyskutują, gdzie umieścić je w pierwszej kolejności i dlaczego.

Przykłady wpisów:

- **Zdrowie:** ruch, więzi społeczne, mniej stresu, poczucie sensu.
- **Nauka:** nowe doświadczenia, rozwój umiejętności, udział w badaniach, promowanie rzetelnej wiedzy.
- **Zrównoważony rozwój:** czyste powietrze, sadzenie drzew, współodpowiedzialność, dbanie o przyszłe pokolenia.

Etap 3. Refleksja. Uczniowie odpowiadają na pytania nauczyciela:

- Czy postawy prospołeczne zawsze dotyczą wyłącznie relacji między ludźmi, czy także zdrowia, środowiska i nauki? Uzasadnijcie.

- W której kategorii znalazło się najwięcej skojarzeń? Dlaczego akurat tam?
- Co najbardziej Was zaskoczyło w tym ćwiczeniu i jak możecie wykorzystać tę wiedzę w praktyce?
- Czy możemy powiedzieć, że pomagając, budujemy własne zdrowie i rozwój tak samo mocno, jak wspieramy innych?



W ramach podsumowania nauczyciel zapisuje na tablicy najważniejsze wnioski w formie 2–3 zdań, np.:

„Postawy prospołeczne obejmują nie tylko pomoc drugiemu człowiekowi, ale także troskę o własne zdrowie i zdrowie innych, wspieranie zrównoważonego rozwoju oraz rozwój nauki i badań. Nawet drobne wybory mogą w tym zakresie mieć duże znaczenie. W ten sposób pomaganie staje się inwestycją w siebie i we wspólne dobro”.

3

Praca w grupach „Projekt dla przyszłości”

Klasa dzieli się na 3–4 zespoły. Każdy z nich losuje lub wybiera jedną z kategorii: promocja zdrowia, wspieranie badań naukowych, zrównoważony rozwój, (opcjonalnie) relacje społeczne i dobrostan psychiczny.

Każda grupa przygotowuje miniprojekt na podstawie karty pracy, którą otrzymuje od nauczyciela. Znajdują się w niej następujące pytania pomocnicze:

- Co jest problemem w tej dziedzinie (zdrowie/nauka/ekologia)?
- Jak możemy pomóc jako młodzi ludzie?
- Jakie korzyści my sami mamy z tego działania?
- Jak wyglądałby świat za 10 lat, gdybyśmy to robili – a jak, gdybyśmy tego nie robili?

Na zakończenie wszystkie zespoły przedstawiają swój projekt w formie plakatu, krótkiej scenki lub wypowiedzi ustnej.

Prezentacja jest okazją do podzielenia się pomysłami i pokazania, jak młodzi ludzie mogą realnie wpływać na zdrowie, wspierać rozwój nauki oraz troszczyć się o środowisko. Nauczyciel zachęca do zadawania pytań i komentowania, tak aby prezentacje stały się punktem wyjścia do wspólnej dyskusji nad różnymi formami działań prospołecznych.

4 Minidebata oksfordzka „Pomaganie to inwestycja w siebie”

To zdanie ma uświadomić, pokazać uczniom, że pomaganie nie jest jednoznaczne – wymaga refleksji i odpowiedzialnej decyzji.

Nauczyciel zapisuje tezę: „Pomaganie to najlepsza inwestycja w siebie” i przydziela uczniom role:

- 3–4 uczniów przygotowuje krótkie argumenty „ZA”,
- 3–4 uczniów przygotowuje krótkie argumenty „PRZECIW”,
- reszta klasy to publiczność – obserwatorzy i jury.

Uczniowie biorą udział w debacie. Najpierw strona „ZA” przedstawia 2–3 argumenty (np. redukcja stresu, rozwój kompetencji, poczucie sensu, zdrowie psychiczne), następnie strona „PRZECIW” kontrargumentuje (np. wypalenie, wykorzystywanie ludzi dobrej woli, brak równowagi między pomaganiem a dbaniem o siebie). Przez cały czas trwania debaty publiczność może zadawać pytania. W ostatnim kroku uczniowie głosują: która strona przekonała ich bardziej: ZA czy PRZECIW.

Nauczyciel podkreśla, że pomaganie wspiera zdrowie i rozwój, ale wymaga rozsądku i dbania o równowagę.

5

Refleksja indywidualna: karta „Mój wybór – mój rozwój”

Nauczyciel prosi uczniów, by wybrali jedno działanie, które mogą podjąć w najbliższym miesiącu, aby pomóc innym, a jednocześnie wspierać siebie.

Swoje pomysły wpisują na karcie, która zawiera trzy pola do wyboru:

- **Zdrowie** (np. zorganizuję z kolegami aktywną przerwę, będę wspierać koleżankę w zdrowych nawykach).
- **Nauka** (np. pomogę w projekcie badawczym, podzielę się wiedzą z młodszymi).
- **Zrównoważony rozwój** (np. przez miesiąc będę do szkoły przychodził z bidonem zamiast plastiku).

Każdy wybiera jeden obszar i zapisuje swoją propozycję jako osobisty kontrakt. Chętni uczniowie mogą odczytać swoje wybory.

6

Zdrowe plany na przyszłość – „Od siebie dla siebie”

Krótką rundą wypowiedzi. Nauczyciel prosi uczniów, by dokończyli zdanie: „Te zajęcia pokazały mi, że pomaganie...”. Uczniowie odpowiadają spontanicznie, po jednym zdaniu.



Wniosek końcowy

Nauczyciel podkreśla, że postawy prospołeczne – od codziennych wyborów po wolontariat – mają wielowymiarowe znaczenie:

- wspierają zdrowie własne i innych,
- rozwijają nasze umiejętności i otwartość na wiedzę oraz badania naukowe,
- kształtują odpowiedzialność za środowisko i przyszłe pokolenia.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- możliwość pracy na krótszych, uproszczonych tekstach (streszczenia artykułów, nagrania audio);
- pozwolenie na odpowiedzi ustne zamiast pisemnych;
- dostosowanie ról w grupie (np. uczeń odpowiada za notowanie pomysłów, prezentację ustną, wyszukiwanie informacji online);
- jasne, krok po kroku instrukcje do zadań;
- możliwość pracy w mniejszych grupach/parach, jeśli praca w dużej grupie jest trudna;
- przewidywalna struktura lekcji (informowanie, co będzie po kolei).



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Scenariusz można przeprowadzić jako pojedynczą lekcję lub rozszerzyć ją w formie projektu klasowego/szkolnego, np. w ramach tygodnia działań prospołecznych, akcji prozdrowotnej, współpracy z lokalnymi instytucjami (szpitalem, Polskim Czerwonym Krzyżem, organizacją ekologiczną) czy udziału w inicjatywach badawczych. Metody pracy są elastyczne – łatwo je dopasować do dojrzałości uczniów, warunków szkoły i dostępnego czasu.



Bibliografia

- Krok D., Tkaczyk J., (2024), „[Prospołeczna aktywność młodzieży. a poziom dobrostanu psychicznego – perspektywa medycyjna](#)”, [w:] Gajewski M. (red. nauk.), „Współczesne przestrzenie aktywności młodzieży”, Kraków: Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie, s. 73–95 [online, dostęp dn. 2.09.2025].

- Siemionow J., (2024), „[Kształtowanie postaw prospołecznych](#)”, [w:] Szwejk Ł. (red.), „Postawy i styl życia młodzieży”, Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych, s. 151–175 [online, dostęp dn. 2.09.2025].

Projekt dla przyszłości

KARTA PRACY

Tytuł projektu:

(Wymyśl nazwę, która będzie przyciągać uwagę i odda cel działania)

Cel główny projektu:

(Co chcemy osiągnąć? Komu i w jaki sposób pomożemy?)

Obszar działania:

- Promocja zdrowia
 - Wspieranie badań naukowych
 - Ochrona środowiska / zrównoważony rozwój
 - Inny:
-

Opis działań:

(Co dokładnie zrobimy? W jakiej kolejności?)

Adresaci projektu:

(Do kogo kierujemy nasze działania?)

Korzyści dla odbiorców:

(Jak pomożemy innym?)

.....

Korzyści dla wolontariuszy:

(Co zyskamy my – zdrowie, rozwój, doświadczenie?)

.....

Plan realizacji – etapy:

1.
2.
3.
4.
5.

Potrzebne zasoby i wsparcie:

- Ludzie (kto?)
 - Sprzęt/materiały
 - Informacja/promocja
 - Inne:
-
-
-
-
-

Sposób promocji projektu:

- Media społecznościowe
- Plakaty/ulotki
- Wydarzenia w szkole/lokalne
- Inne:

.....

.....

.....

.....

.....



Data rozpoczęcia:

Data zakończenia:

Podpisy członków zespołu:

1.
2.
3.
4.
5.