

Aktywność fizyczna – zdrowie nie tylko fizyczne

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH OBSZAR: AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

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 3. Aktywność fizyczna, punkt 5:** *[uczeń] systematycznie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, w tym ćwiczenia oddechowe; rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych dla obniżenia stresu*. Koncentrują się na pytaniu wiodącym: „Jak systematycznie podejmować pozaszkolną aktywność fizyczną oraz świadomie ograniczać sedentarny styl życia (bezczynność ruchową) w kontekście dbałości o zdrowie, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki otyłości?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach IV–VI szkoły podstawowej.



Pojęcia kluczowe: stres, relaksacja, wypoczynek, aktywność fizyczna



Cel główny

Zrozumienie roli aktywności fizycznej dla zdrowia psychicznego człowieka.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- opisuje stres jako stan szczególnej psychofizycznej mobilizacji organizmu człowieka;
- rozróżnia eustres (stres pozytywny) od dystresu (stresu negatywnego);
- omawia znaczenie ćwiczeń fizycznych dla obniżenia poziomu stresu;
- wykonuje wybrane ćwiczenia oddechowe i ćwiczenia uważności;
- omawia proste sposoby radzenia sobie ze stresem w codziennych sytuacjach szkolnych.

Postawy

Uczeń:

- na co dzień podejmuje aktywność fizyczną jako formę wypoczynku w sytuacji zmęczenia psychicznego, umysłowego i emocjonalnego;
- systematycznie wykonuje ćwiczeń relaksacyjnych w czasie poza szkołą.



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca w parach lub grupowa;
- praca zbiorowa.



Metody pracy

- podające – miniwykład;
- poszukujące (Teza – Argument – Pytanie według IKM);
- praktycznego działania – ćwiczenia uważności.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja „Aktywność fizyczna – zdrowie nie tylko fizyczne”;
- plansza „Trening i wypoczynek”;
- plansza Gdańskiego Ośrodka Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień: GOPZiPU „[Dlaczego sport i ćwiczenia są ważne dla naszego zdrowia psychicznego](#)” [online, dostęp dn. 27.11.2025];
- karta pracy „Wpływ aktywności fizycznej na stres”;
- aplikacja „Informacja zwrotna – sygnalizacja świetlna”.



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja aktywności uczniów podczas pracy w grupach i indywidualnej;
- analiza wykonanych prac, w tym karty pracy „Teza – Argument – Pytanie”;
- wyniki ankiety przeprowadzonej za pomocą aplikacji „Informacja zwrotna – sygnalizacja świetlna”.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1 Wprowadzenie

Nauczyciel zapisuje temat lekcji: **Aktywność fizyczna – zdrowie nie tylko fizyczne** i odczytuje go. Przypomina uczniom, że znają już pierwsze podstawowe prawo związane z aktywnością fizyczną, a dziś poznają drugie – ważne dla każdego człowieka, bez względu na to, czy jest szkole nauczycielem, czy jest uczniem.

2 Prawo aktywnego wypoczynku

Nauczyciel pyta uczniów o ich ulubione sposoby wypoczynku. Po kilku wypowiedziach pyta, czy zawsze potrzebujemy takiego samego rodzaju wypoczynku. Następnie prosi o przypomnienie prawa treningu. Po kilku wypowiedziach ilustruje je za pomocą slajdu z prezentacji lub planszy. Nauczyciel akcentuje stałość sekwencji: wysiłek (ćwiczenie, trening) – zmęczenie – wypoczynek – rozwój.



Nauczyciel pyta uczniów:

- A co jeśli ktoś w pracy nie męczy się fizycznie?
- Co w sytuacji, gdy wysiłek (praca, nauka itp.) ma charakter umysłowy?
- Jaki rodzaj zmęczenia pojawia się po dużym wysiłku psychicznym, umysłowym, emocjonalnym?

Nauczyciel wyświetla slajdy 3 i 4 prezentacji, pyta, jaki rodzaj wypoczynku jest najkorzystniejszy, gdy człowiek jest zmęczony psychicznie, umysłowo, emocjonalnie.

Następnie nauczyciel wyświetla slajdy 5 i 6 prezentacji i podkreśla, że wybór rodzaju aktywności (wysiłku) w czasie wypoczynku jest ważny ze względu na efekt wypoczynku. Nauczyciel prosi uczniów o podawanie

przykładów dobrego sposobu wypoczynku pod dniu nauki w szkole. Po każdym przykładzie pyta, czy podany sposób wypoczynku po dniu nauki w szkole jest zgodny z prawem aktywnego wypoczynku.

3 Aktywność fizyczna a stres

Nauczyciel pyta uczniów, co to znaczy, że ktoś jest zestresowany. Po kilku wypowiedziach pyta, w jakiej sytuacji stres jest zjawiskiem negatywnym. Z wypowiedzi uczniów wybiera wątki sugerujące, że negatywny wpływ na człowieka ma silny stres.

Nauczyciel wyjaśnia, że stres ma dwa oblicza:

- dystres (stres negatywny) – gdy jest zbyt silny, jest szkodliwy dla zdrowia;
- eustres (stres pozytywny) – gdy nas mobilizuje i poprawia nasze działanie.

Nauczyciel prosi o przykłady z życia lub książek bądź filmów dystresu i eustresu. Nauczyciel wyświetla slajd 7 i podsumowuje różnice pomiędzy dystresem i eustresem.

	Dystres (stres negatywny)	Eustres (stres pozytywny)
Wpływ na organizm	Szkodliwy, wyczerpujący, demotywuujący	Korzystny, mobilizujący, motywujący
Odczucie	Przytłoczenie, lęk, bezradność, brak kontroli	Ekscytacja, mobilizacja, czujność, poczucie wyzwania
Charakter	Często przewlekły	Zazwyczaj krótkotrwały
Skutki	Obniżenie wydajności, problemy ze zdrowiem fizycznym i psychicznym	Zwiększenie koncentracji, poprawa efektywności, rozwój

4 Wpływ aktywności fizycznej na stres: Teza – Argument – Pytanie (według IKM)

Uczniowie dzielą się na grupy po 4–5 osób. Każda grupa wybiera swojego lidera. Każda grupa otrzymuje wydruk planszy „Dlaczego sport i ćwiczenia są ważne dla naszego zdrowia psychicznego” oraz kartę pracy „Wpływ aktywności fizycznej na stres”.

Nauczyciel formułuje tezę: aktywność fizyczna obniża poziom stresu. Zadaniem uczniów jest wypisanie na karcie trzech przykładów wpływu aktywności fizycznej na stres jako argumentów potwierdzających prawdziwość tezy. Argumenty uczniowie znajdą na planszy. Do każdego wybranego przez siebie argumentu, uczniowie muszą ułożyć po dwa pytania, które będą wskazywały: co jeszcze budzi ich ciekawość, co według nich pozostaje niewyjaśnione i jakich nowych argumentów potrzebują.



Nauczyciel pyta, jakich argumentów użyli, aby uzasadnić tezę. Po kilku wypowiedziach pyta, czy ktoś chciałby przeczytać któreś z ułożonych pytań. Nauczyciel zapowiada, że temat stresu będzie wielokrotnie treścią zajęć edukacji zdrowotnej i wówczas uczniowie będą odkrywać kolejne argumenty potwierdzające prawdziwość tezy, że aktywność fizyczna obniża poziom stresu.

5 Trening uważności

Nauczyciel zapowiada, że nadszedł czas na kilka ćwiczeń praktycznych, które pomagają obniżyć stres, czyli na kilka ćwiczeń relaksacyjnych, oddechowych, treningu uważności. Prosi, aby każdy z uczniów ustawił sobie krzesło w taki sposób, aby mógł swobodnie usiąść i nikt ani nic (np. stolik) mu nie przeszkadzało. Nauczyciel opisuje ćwiczenia, a następnie razem z uczniami wykonuje każde przez 2–3 minuty.

„Tylko oddech” – ćwiczenie świadomego oddechu (podstawowe ćwiczenie, budujące fundament uważności)

- Cel ćwiczenia: skupienie uwagi na oddechu i uspokojenie gonitwy myśli.
- Przebieg: usiądź prosto i wygodnie. Zamknij oczy. Skup swoją uwagę na brzuchu, który podnosi się przy wdechu i opada przy wydechu. Wyobraź sobie, że w brzuchu nie ma myśli, jest tylko oddech – spokojny, wolny i bez wysiłku. Za każdym razem, gdy pojawia się myśl lub rozproszenie, po prostu to zauważ i delikatnie wróć uwagą do brzucha/oddechu.
- Można dodać ćwiczenie nazywania i „przepuszczania” myśli, np. „Och, to tylko myśl o jutrzejszym sprawdzianie, wracam do brzucha”), co pomaga w dystansowaniu się do nich.

„Test spaghetti” – ćwiczenie relaksacji progresywnej (ćwiczenie, które uczy świadomego rozluźniania napiętych mięśni)

- Cel ćwiczenia: uświadomienie sobie, gdzie w ciele gromadzi się napięcie i umiejętność jego rozładowania.
- Przebieg: usiądź wygodnie lub połóż się na plecach. Wyobraź sobie, że jesteś surowym, twardym spaghetti. Napnij mocno całe ciało: pięści, ramiona, twarz, nogi, najmocniej jak potrafisz. Zatrzymaj to napięcie na chwilę. Następnie wykonaj długi wydech i pozwól, aby napięcie odeszło – stajesz się miękkim, doskonale ugotowanym spaghetti. Ciało jest ciężkie i rozluźnione.
- Powtórz to ćwiczenie na różnych częściach ciała, np. tylko dla ramion, tylko nóg.

„Przycisk pauzy” – ćwiczenie zatrzymanie się w stresującej sytuacji (ćwiczenie do stosowania w codziennych, stresujących momentach)

- Cel ćwiczenia: rozwinięcie umiejętności niereagowania automatycznie na trudne emocje, np. złość i wypracowanie zdolności do świadomego wyboru reakcji.

- Przebieg: w dowolnym ustawieniu, kiedy poczujesz silną emocję, np. złość po kłótni z koleżanką lub kolegą:
 - » Krok pierwszy – stop: naciśnij w myśli „przycisk pauzy” i fizycznie zatrzymaj się, nic nie rób.
 - » Krok drugi – oddech: weź jeden, dwa lub trzy świadome, głębokie oddechy.
 - » Krok trzeci – zauważ: zauważ i nazwij uczucie lub uczucia, np. czuję złość, czuję napięcie w ramionach.
 - » Krok czwarty – wwybierz: zastanów się, jaką reakcję chcesz wybrać, zamiast tej automatycznej i impulsywnej. Zrób to.

„Myśli jak pociąg” – ćwiczenie uważności myśli (rozwińcie umiejętności uspokajania myśli)

- Cel ćwiczenia: zrozumienie, że myśli to tylko wydarzenia w umyśle, które mijają.
- Przebieg: usiądź spokojnie i zamknij oczy. Wyobraź sobie, że siedzisz na peronie i obserwujesz przejeżdżający pociąg. Każda myśl, która się pojawia, to jeden wagon. Nie wskakujesz do pociągu, czyli nie angażujesz się w myśl, tylko obserwujesz, jak myśli-wagony przejeżdżają i znikają w oddali. Czasem pociąg zwalnia, czasem pędzi, ale ty pozostajesz na peronie, spokojnie oddychając.

6

Rozmowa podsumowująca i ewaluacja

Nauczyciel prosi uczniów, aby przemyśleli odpowiedź na pytanie: czy dzisiejsze zajęcia sprawiły, że lepiej rozumieją znaczenie aktywności fizycznej dla radzenia sobie ze stresem.

Nauczyciel za pomocą aplikacji do zbierania informacji zwrotnej („Sygnalizacja świetlna”), zbiera odpowiedzi od uczniów na pytanie. Podsumowuje rozkład odpowiedzi w klasie i zapowiada, że na jednej z kolejnych lekcji wrócą do ćwiczeń relaksacji, zwłaszcza takich, które można wykonywać przed snem.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

W pracy z uczniami charakteryzującymi się trudnościami w uczeniu się (np. dysleksja, zaburzona zdolność koncentracji):

- uproszczenie poleceń i stosowanie krótkich komunikatów;
- w czasie miniwykładu z wykorzystaniem prezentacji, w przypadku trudności ze skupieniem uwagi przez część uczniów, można zrezygnować ze slajdów i zastąpić je rozmową przy planszy „Trening i wypoczynek” lub ćwiczeniami dramowymi, np. ruchowa imitacja sposobów wypoczynku i próby odgadywania po jakiej pracy taki wypoczynek byłby właściwy;
- częstsze przerwy, a w czasie przerwy w pracy proste ćwiczenia rozciągania;
- praca w parach lub małych grupach dla uczniów potrzebujących wsparcia;
- możliwość sporządzania sketchnotki (notatki rysunkowej) w miejsce pisemnej;
- w razie konieczności udzielenie wsparcia w pracy przez asystenta;
- w czasie pracy w grupach przydzielanie ról w zespołach tak, aby wykorzystać mocne strony ucznia, ewentualnie pełnienie funkcji pomocnika nauczyciela.

Uczniowie szczególnie uzdolnieni mogą w czasie pracy w grupach pełnić rolę liderów grup.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

- W czasie zajęć o takiej tematyce konieczne jest nawiązywanie do doświadczeń uczniów z zajęć wynikających z bloku „Zdrowie

psychiczne”, w ramach którego uczniowie poznają pojęcia stresu oraz techniki uważności.

- Celem metody (rutyny) „Teza – Argument – Pytanie” (IKM) jest refleksja i analiza konkretnej tezy. Uczniowie uczą się dobierać argumenty potwierdzające tezę, czyli logicznie argumentować. Metoda sprawdza się, gdy uczniowie dysponują już sporą wiedzą. W przypadku tej lekcji źródłem wiedzy jest plansza, którą otrzymują uczniowie. Liczba argumentów jest mniej ważna niż ich jakość, a pytania sformułowane przez uczniów powinny budować przekonanie, że są jeszcze ciekawe kwestię i jesteśmy otwarci na dalsze poznawanie tematu.
- W scenariuszu zapisano cztery ćwiczenia o charakterze relaksacyjnym. Nauczyciel w konkretnej sytuacji (grupa, czas, miejsce) musi podjąć decyzję, które z nich wykona z uczniami w czasie lekcji.
- W ćwiczeniach uważności, oddechowych, relaksacji prowadzonych z uczniami w tym wieku kluczowe jest wyjaśnienie, że nie chodzi o to, żeby „nic nie myśleć”, ale o to, żeby zauważać swoje myśli i uczucia, jakby przyglądając się im nieco z boku.



Bibliografia

- Frołowicz T., (2000), „Życie zdrowe i sportowe. Wychowanie fizyczne z elementami edukacji prozdrowotnej dla klasy 4”, Gdańsk: Wydawnictwo Fokus.
- Frołowicz T., Przysiężna B., (2000), „Życie zdrowe i sportowe. Wychowanie fizyczne z elementami edukacji prozdrowotnej dla klas 5 i 6”, Gdańsk: Wydawnictwo Fokus.
- Heszen I., (2013), „Psychologia stresu”, Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- Snel E., (2016), „Uważność i spokój żabki”, Warszawa: Wyd. CoJaNaTo.
- Plansza Gdańskiego Ośrodka Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień: GOPZiPU „[Dlaczego sport i ćwiczenia są ważne dla naszego zdrowia psychicznego](#)” [online, dostęp dn. 27.11.2025].

Wpływ aktywności fizycznej na stres

KARTA PRACY

Uzupełnij tabelę.

Teza: Aktywności fizycznej wpływa na stres	
Argument 1:	Pytanie 1.1:
	Pytanie 1.2:
	Pytanie 1.3:
Argument 2:	Pytanie 2.1:
	Pytanie 2.2:
	Pytanie 2.3:
Argument 3:	Pytanie 3.1:
	Pytanie 3.2:
	Pytanie 3.3: