

Świadome decyzje w trosce o zdrowie

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH OBSZAR: SYSTEM OCHRONY ZDROWIA

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. System ochrony zdrowia, punkt 5.** [uczeń] *wyjaśnia, czym jest samoleczenie i podaje jego przykłady, w tym omawia, jak postępować w przypadku podwyższonej temperatury ciała i jak prawidłowo stosować leki bez recepty.* Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jak świadomie korzystać z systemu ochrony zdrowia w Polsce?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w szkole ponadpodstawowej.



Pojęcia kluczowe: samoleczenie, leki bez recepty



Cel główny

Kształtowanie świadomości uczniów w zakresie samoleczenia, właściwego reagowania na podwyższoną temperaturę ciała oraz bezpiecznego stosowania leków bez recepty.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wyjaśnia pojęcie samoleczenia i podaje przykłady sytuacji, w których może je stosować;
- wymienia metody obniżania podwyższonej temperatury ciała;
- wyjaśnia, czym są leki bez recepty i zna zasady ich stosowania;
- wymienia sytuacje, w których należy skonsultować się z lekarzem.

Postawy

Uczeń:

- odpowiedzialnie podchodzi do samoleczenia i nie nadużywa leków;
- podejmuje racjonalne decyzje dotyczące łagodzenia objawów;
- wykazuje gotowość do skonsultowania się z lekarzem w sytuacjach wymagających pomocy medycznej.



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca w grupach;
- dyskusja w klasie.



Metody i techniki pracy

- analizowanie i rozwiązywanie problemów – burza mózgów;
- dyskusja – ukierunkowana na uzupełnianie wiedzy;
- dyskusja – pogadanka utrwalająca;
- analizowanie i rozwiązywanie problemów – studium przypadku.



Pomoce dydaktyczne

- projektor;
- prezentacja multimedialna „Świadome decyzje w trosce o zdrowie”;
- karta pracy;
- flipchart, tablica lub arkusze papieru A3/A2, markery;
- przykłady leków bez recepty – zdjęcia lub puste opakowania.



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja aktywności uczniów podczas pracy w grupach;
- analiza wykonanych kart pracy;
- refleksja ustna uczniów: „Czego nowego dowiedziałem(-am) się na temat samoleczenia, właściwego reagowania na podwyższoną temperaturę ciała oraz bezpiecznego stosowania leków bez recepty?”;
- podsumowanie w formie karteczek ewaluacyjnych (co mi się podobało, co mnie zaskoczyło, co mi się nie podobało).

Uwaga: Rekomenduje się przeprowadzenie zajęć w ustawieniu sali do pracy w grupach.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie



Nauczyciel zapisuje temat lekcji: **Świadome decyzje w trosce o zdrowie** i rozpoczyna krótkie wprowadzenie. Mówi: „Dzisiaj porozmawiamy o tym, czym jest samoleczenie, jak postępować w przypadku podwyższonej temperatury i jak bezpiecznie stosować leki bez recepty. Zastanowimy się, kiedy stosowanie leków bez recepty jest uzasadnione, a kiedy konieczna jest konsultacja lekarska”.

2

Burza mózgów: Co to jest samoleczenie?

Nauczyciel zachęca uczniów do burzy mózgów, zadając pytanie: „Co rozumiecie przez samoleczenie? Kiedy możemy je zastosować?”. Uczniowie wypisują odpowiedzi na flipcharcie, tablicy lub arkuszu papieru A3/A2.



Nauczyciel omawia definicję samoleczenia. Mówi: „Pojęcie samoleczenie może mieć różne znaczenia. Zwykle używa się dwóch definicji. Pierwsza – najczęściej spotykana – oznacza przyjmowanie leków dostępnych bez recepty (czyli takich, które można kupić w aptece bez recepty), np. gdy boli nas głowa, gardło albo czujemy się przeziębieni. Wtedy sami decydujemy, co zażyć, żeby poczuć się lepiej.

Druga definicja jest trochę szersza. Chodzi tu o tzw. samoopiekę, czyli dbanie o swoje zdrowie na co dzień. Dotyczy to nie tylko zdrowych osób, ale też tych, które chorują przewlekle – na przykład na cukrzycę czy nadciśnienie. Tacy pacjenci muszą regularnie brać leki, kontrolować wyniki, zwracać uwagę na dietę i styl życia.

Warto pamiętać, że stosowanie środków farmakologicznych nie przyniesie efektu, jeśli nie przestrzega się zaleceń i nie dba o zdrowie. W wielu sytuacjach to właśnie pacjent ma największy wpływ na swoje zdrowie. Należy również pamiętać, że samoleczenie nie zastępuje profesjonalnej opieki medycznej w poważnych przypadkach”.

3 Dyskusja

Nauczyciel inicjuje dyskusję kierowaną na temat postępowania w przypadku podwyższonej temperatury ciała. W przypadku błędnych odpowiedzi nauczyciel koryguje je.

- Czy zdarzyło się Wam samodzielnie łagodzić jakieś dolegliwości? Jakże to były sytuacje?
(własne odpowiedzi uczniów)
- Co to znaczy, że mamy podwyższoną temperaturę ciała?
(odp: Podwyższona temperatura to zazwyczaj między 37,1°C a 38°C)
- Od ilu stopni zaczyna się gorączka?
(odp: Gorączka zaczyna się od 38°C)
- Jakie mogą być przyczyny podwyższonej temperatury ciała?
(odp. Przyczyną może być przeziębienie, grypa, angina, stres, odwodnienie, infekcje bakteryjne lub wirusowe, reakcje alergiczne, a czasem nawet emocje lub intensywny wysiłek fizyczny)
- Co możemy zrobić w takiej sytuacji? Czy możemy wtedy zastosować leki bez recepty?
(odp: Można zastosować lek przeciwgorączkowy, np. paracetamol lub ibuprofen, jeśli czujemy się bardzo źle. Należy jednak pamiętać o konsultacji z opiekunem i dobraniu odpowiedniego dawkowania)
- Jakie znacie metody obniżania gorączki poza lekami?
(odp. Dobrze jest też pić dużo wody, odpoczywać, stosować chłodne okłady na czoło lub kark, pod pachami lub chłodne, nie zimne, kąpiele)

4 Pogadanka

Nauczyciel wyjaśnia, czym są leki bez recepty, wyświetlając zdjęcia przykładowych leków bez recepty z różnych kategorii: m.in. środki przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwgorączkowe, wspomagające trawienie, nasenne, wspomagające leczenie przeziębień, przeciwdziałające objawom alergii, wspomagające pracę układu krążenia, wspomagające pracę ośrodkowego układu nerwowego.



Nauczyciel mówi: „Leki bez recepty, czyli OTC (z ang. *over-the-counter*), to leki, które można kupić samodzielnie w aptece – bez wizyty u lekarza. Choć są łatwo dostępne, nie oznacza to, że można je stosować dowolnie”. Następnie omawia zasady bezpiecznego i odpowiedzialnego stosowania leków bez recepty – czytanie ulotki, brak łączenia różnych leków, przestrzeganie dawek i czasu stosowania, konsultacje z farmaceutą. Nauczyciel wskazuje również gdzie można znaleźć sprawdzone informacje na temat OTC oraz jakich źródeł się wystrzegać.

TAK

- pacjent.gov.pl
- rejstrymedyczne.ezdrowie.gov.pl
- www.gif.gov.pl

NIE

- Korzystanie z leków znajomych.
- Kupowanie leków poza apteką (np. przez internet).
- Szukanie informacji na forach internetowych.

5 Praca w grupach: karta pracy

Uczniowie pracują w grupach, wypełniając kartę pracy, która zawiera zagadnienia do dyskusji oraz zadania do rozwiązania.

Dodatkowo każda grupa omawia przypadki podwyższonej temperatury i decyduje, jakie kroki należy podjąć, aby ją obniżyć, oraz jakie leki bez recepty mogą być pomocne.



Podsumowanie



Nauczyciel mówi: „Samoleczenie może być skuteczne w wielu drobnych przypadkach, ale musimy znać zasady jego bezpiecznego stosowania. Leki bez recepty pomagają w łagodnych dolegliwościach, ale jeśli objawy nie ustępują, należy skonsultować się z lekarzem”.

Nauczyciel podsumowuje lekcję, podkreślając, że umiejętność samoleczenia może okazać się bardzo przydatna w przypadku drobnych dolegliwości, jednak wymaga odpowiedzialnego podejścia. Wskazuje również, że choć leki dostępne bez recepty mogą pomóc w łagodzeniu objawów, kluczowa jest świadomość ich prawidłowego stosowania oraz ryzyka związanego z niewłaściwym użyciem. Nauczyciel zaznacza także, że samoleczenie nie zastępuje konsultacji z lekarzem, zwłaszcza gdy objawy utrzymują się lub pogarszają. Podkreśla, że zrozumienie granic samodzielnego leczenia i umiejętność rozpoznawania sytuacji, które wymagają fachowej pomocy medycznej, to elementy pozwalające dbać o zdrowie w sposób bezpieczny i skuteczny.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- uproszczenie poleceń i stosowanie krótkich komunikatów;
- wsparcie wizualne (ikonki, grafiki, kolory);
- praca w parach dla uczniów potrzebujących wsparcia;
- możliwość pracy z asystentem lub w parach.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) w zakresie sposobu oraz konsekwencji przyjmowania leków oraz uzależnień. Można skorzystać także z treści w następujących lekcjach [online, dostęp dn. 14.10.2025]:

- [„Sposób oraz konsekwencje przyjmowania leków oraz suplementów diety”](#);
- [„Uzależnienia”](#).



Bibliografia

- [„Odpowiedzialne i nowoczesne samoleczenie w systemie ochrony zdrowia”](#), pod red. Krajewski-Siuda K., Warszawa 2016, publikacja na archiwalnej stronie Rzecznika Praw Pacjenta archiwum.rpp.gov.pl [online, dostęp dn. 14.10.2025].
- [„Samoleczenie”](#), pod red. Krajewski-Siuda K., (b.r.), publikacja na stronie Instytutu Sobieskiego, sobieski.org.pl [online, dostęp dn. 14.10.2025].
- [„Samoleczenie: medykalizacja czy demedykalizacja? Granice władzy medycyny”](#), Wójta-Kempa M., 2017, artykuł na stronie researchgate.net [online, dostęp dn. 14.10.2025].

- [„Zjawisko samoleczenia w kontekście zapotrzebowania na edukację zdrowotną”](#), Ortman E.B., Kowalewska B., Krajewska-Kułak E., 2020, publikacja na stronie Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, umb.edu.pl [online, dostęp dn. 14.10.2025].
- [„Dostępność leków wydawanych bez przepisu lekarza \(otc\) – korzyści i zagrożenia”](#), Kurowska P., Giermaziak W., 2023, Biuletyn Głównej Biblioteki Lekarskiej, artykuł na stronie reference-global.com [online, dostęp dn. 14.10.2025].
- [„Przegląd badań z zastosowaniem metod mieszanych dotyczący częstości występowania, przyczyn, związanych szkód oraz interwencji ograniczających ryzyko nadużywania, niewłaściwego stosowania i uzależnienia od leków dostępnych bez recepty \(OTC\) u osób dorosłych”](#) [ang. „A mixed-methods systematic review of the prevalence, reasons, associated harms and risk-reduction interventions of over-the-counter (OTC) medicines misuse, abuse and dependence in adults”], Algarni M., Abdul Hadi M., Yahyouche A., Mahmood S., Jalal Z., 2021, Journal of Pharmaceutical Policy and Practice, Article number: 76, artykuł na stronie Czasopisma Polityki i Praktyki Farmaceutycznej [online, dostęp dn. 14.10.2025].
- [„Problemy związane z lekami i interwencje apteczne w lekach bez recepty, ze szczególnym uwzględnieniem leków bez recepty wysokiego ryzyka”](#) [ang. „Drug-related problems and pharmacy interventions in non-prescription medication, with a focus on high-risk over-the-counter medications”], Ylä-Rautio H., Siissalo S., Leikola S., 2020, International Journal of Clinical Pharmacy, artykuł na stronie researchgate.net [online, dostęp dn. 14.10.2025].

Pomocne strony:

- pacjent.gov.pl [online, dostęp dn. 14.10.2025]
- rejestrmedyczne.ezdrowie.gov.pl [online, dostęp dn. 14.10.2025]
- gif.gov.pl [online, dostęp dn. 14.10.2025]

Świadome decyzje w trosce o zdrowie

KARTA PRACY

Zadanie 1. Omówcie w grupie następujące przypadki i podejmijcie decyzję, co należy zrobić. Zapiszcie odpowiedzi:

- 1.** Zaczynasz czuć ból gardła, nie masz innych objawów. Jakie kroki podejmujesz?

.....

.....

.....

- 2.** Od trzech dni Twoja temperatura waha się między 38 a 39°C, masz zawroty głowy i wysypkę na plecach, co robisz?

.....

.....

.....

Zadanie 2. Oceńcie każde z poniższych stwierdzeń. Zaznaczcie PRAWDA lub FAŁSZ.

1.	Leki bez recepty są całkowicie bezpieczne i można je stosować bez żadnych ograniczeń.	
2.	Zawsze należy przeczytać ulotkę przed zastosowaniem leku.	
3.	Można łączyć kilka leków przeciwbólowych jednocześnie, żeby szybciej poczuć ulgę.	
4.	Jeśli objawy utrzymują się dłużej niż 2–3 dni mimo stosowania leków OTC, trzeba zgłosić się do lekarza.	
5.	Farmaceuta to osoba, która może doradzić w wyborze odpowiedniego leku bez recepty.	
6.	Jeśli lek pomógł komuś z rodziny, to z pewnością zadziała też na mnie.	
7.	Leki najlepiej popijać wodą.	
8.	Stosowanie leków OTC „na wszelki wypadek”, zanim jeszcze pojawią się objawy, jest dobrym sposobem na zapobieganie chorobie.	

Zadanie 3. Połączcie prawidłowo zdania:

- | | |
|--|---|
| 1. Moja temperatura wynosi 38,5 °C i utrzymuje się jeden dzień. | A. Piję herbatę z syropem z imbiru i cytryną, a następnie przyjmuję tabletkę na miejscowy ból gardła. |
| 2. Czuję silne zdenerwowanie po kłótni z kolegą/ koleżanką. | B. Powiadamiam opiekuna i natychmiast jedziemy do lekarza. |
| 3. Koleżanka z klasy chorowała na chorobę zakaźną. Po kilku dniach mam podobne objawy jak ona. | C. Konsultuję się z opiekunem i przyjmuję dawkę leku przeciwgorączkowego. |

4. Wpadła mi rzęsa do oka i boli.

D. Konsultuję się z opiekunem i umawiamy się na wizytę u lekarza.

5. Czuję ostry ból w prawej, dolnej części brzucha. Dodatkowo mam bardzo wysoką gorączkę.

E. .Piję rumianek i odpoczywam.

6. Po wieczornym treningu na świeżym powietrzu zaczęło mnie boleć gardło.

F. Idę na spacer/ rozmawiam z bliską osobą na ten temat.

7. Ból gardła nie ustępuje od tygodnia mimo przyjmowanych tabletek. Mam wiele aft w jamie ustnej. Zaczynam gorączkować.

G. Myję ręce, a następnie płuczę oko solą fizjologiczną.

8. Czuję ból brzucha po przejedzeniu się pizzą i frytkami.

H. Powiadamiam opiekuna i dzwoniemy do ośrodka zdrowia, żeby umówić wizytę u lekarza lub teleporadę.