

Badania profilaktyczne i przesiewowe – kto, kiedy i dlaczego powinien je robić?

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH
OBSZAR: ZDROWIE FIZYCZNE

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 2. Zdrowie fizyczne, punkt 4.** *[uczeń] wyjaśnia, czym są badania profilaktyczne i badania przesiewowe oraz w jakich grupach i kiedy powinny być wykonywane; omawia pojęcie grupy ryzyka. Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jak kształtować postawy i umiejętności w zakresie dbania o zdrowie oraz systematycznego monitorowania zdrowia fizycznego i stosowania podstawowej profilaktyki zdrowotnej?”.*

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



Pojęcia kluczowe: badania profilaktyczne, badania przesiewowe, grupy ryzyka



Cel główny

Uczeń rozumie, dlaczego badania profilaktyczne i przesiewowe są ważnym aspektem w profilaktyce chorób i zaburzeń zdrowia oraz jest świadomy, kiedy i w jakich grupach wiekowych powinny być wykonywane.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- rozumie pojęcia: badania profilaktyczne, badania przesiewowe, grupy ryzyka;
- wie w jakich grupach wiekowych i kiedy powinny być wykonywane badania;
- omawia możliwe konsekwencje unikania badań;
- potrafi podać przykłady badań zdrowotnych odpowiednich dla dzieci i młodzieży, młodych dorosłych, osób w średnim wieku, jak i emerytów;
- potrafi uzasadnić, dlaczego powinno się wykonywać badania, nawet jeśli czuje się zdrowym;
- wyjaśnia, dlaczego niektórzy ludzie odczuwają lęk przed badaniami i potrafi wskazać sposoby, w jakie można pomóc im go przezwyciężyć.

Postawy

Uczeń:

- kształtuje pozytywne nastawienie do wizyt lekarskich i badań kontrolnych;
- jest świadomy, że unikanie badań może mieć negatywne skutki dla zdrowia;
- okazuje zrozumienie i szacunek osobom należącym do grup ryzyka.



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca w parach;
- praca w grupach.



Metody i techniki pracy

- metody asymilacji wiedzy – rozmowa kierowana;
- metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy – analiza przypadków, analiza filmiku;
- metody praktyczne – plakat, mapa myśli, karta pracy, quiz.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja: „Badania profilaktyczne i przesiewowe – kto, kiedy i dlaczego powinien je robić?”;
- flipchart, mazaki, długopisy;
- karty pracy;
- karteczki z wydrukowanymi badaniami i chorobami/problemami (najlepiej różnokolorowe).



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja i ocena aktywności uczniów podczas pracy w grupach;
- gotowość uczniów do dzielenia się swoimi przemyśleniami;
- weryfikacja poprawności informacji przedstawionych na plakatach.

 OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie



Nauczyciel zapisuje na tablicy temat lekcji i odczytuje go na głos: **Badania profilaktyczne i przesiewowe – kto, kiedy i dlaczego powinien je robić?** i zapoznaje uczniów z tematem lekcji: „Dzisiaj porozmawiamy o tym, dlaczego musimy się regularnie badać, zwłaszcza w późniejszych etapach życia i jakie zagrożenia mogą powstać w związku z unikaniem badań”.

Następnie nauczyciel prosi, aby uczniowie porozmawiali w parach na temat: „Po co ludzie w ogóle robią badania, skoro nie są chorzy?”. Po zakończeniu rozmów nauczyciel prosi o podzielenie się spostrzeżeniami na forum klasy i zapisuje najważniejsze pomysły na tablicy, takie jak: wczesne wykrycie choroby, sprawdzenie, czy organizm funkcjonuje prawidłowo, zapobieganie problemom zdrowotnym. Na zakończenie nauczyciel zachęca uczniów do zastanowienia się, dlaczego badania są szczególnie ważne w późniejszych etapach życia.

Jako podsumowanie nauczyciel wyświetla slajd **Badania przesiewowe i profilaktyczne** i odczytuje na głos definicje. Pyta uczniów, czym według nich różnią się badania profilaktyczne od badań przesiewowych.

2

Jak dbać o zdrowie poprzez badania?

Nauczyciel zaprasza uczniów do obejrzenia filmu [„Badania profilaktyczne, to sposób na dbanie o nasze zdrowie”](#) (czas trwania: 5.26; dostęp dn. 15.10.2025).

Przed projekcją filmu nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy, nad którymi mogą pracować indywidualnie bądź w parach. Nauczyciel daje uczniom

czas na zapoznanie się z pytaniami i zadaniami, a następnie puszcza filmik (może go odtworzyć dwukrotnie, jeśli będzie taka potrzeba albo puścić ponownie fragmenty z odpowiedziami). Po obejrzeniu filmiku i wypełnieniu przez uczniów karty pracy nauczyciel prosi chętnych o podzielenie się swoimi odpowiedziami na forum klasy (za poprawne odpowiedzi może wstawić plusy).

Klucz odpowiedzi dla nauczyciela:

Zadanie 1: Fałsz, Fałsz, Prawda, Prawda, Fałsz, Prawda, Prawda.

Zadanie 2. Pozwala na ocenę ryzyka wystąpienia poważnych chorób układu krążenia (2:57–3:13).

Zadanie 3. Jest to podstawowe badanie dla kobiet, które zmniejsza szansę na zachorowanie na raka szyjki macicy (3:20–3:28).

Zadanie 4. Pomiar ciśnienia tętniczego, morfologia krwi, stężenie glukozy we krwi, badanie ogólne moczu (4:01–4:12).

3 Gra „Zdrowy detektyw”

Nauczyciel dzieli uczniów na grupy (po 5–6 osób). Następnie każdej z nich rozdaje dwa typy **karteczek** – pierwsze zawierają rodzaje badań profilaktycznych i przesiewowych, a drugie – choroby bądź problemy (najlepiej, żeby karteczki były w różnych kolorach, wtedy będzie prościej je od siebie odróżnić).

Zadaniem uczniów jest dopasować je do siebie:

- stężenie glukozy we krwi – cukrzyca
- badanie wzroku – krótkowzroczność/dalekowzroczność
- poziom cholesterolu – miażdżyca/choroby serca

- poziom kreatyniny we krwi – choroby nerek
- pomiar ciśnienia tętniczego krwi – nadciśnienie
- badanie ogólne moczu – infekcja dróg moczowych
- cytologia – rak szyjki macicy
- badanie stomatologiczne – próchnica
- badanie słuchu – ubytek słuchu



Wariant 1: Po wykonaniu zadania chętna grupa czyta swoje odpowiedzi na forum klasy, a nauczyciel weryfikuje prawidłowość odpowiedzi. Następnie prosi resztę grup o podanie, ile dopasowań mieli prawidłowych, a ile błędnych. Jeśli jakaś odpowiedź była dla uczniów trudna – tłumaczy, dlaczego konkretne badanie pomaga wykryć choroby/problemy.



Wariant 2: Nauczyciel wyświetla slajd: **Zdrowy detektyw**, na którym przedstawione są prawidłowo dopasowane hasła. Każda grupa weryfikuje poprawność swoich odpowiedzi, a następnie informuje nauczyciela, ile popełniła błędów.

4

„Jak mogę pomóc osobom z grupy ryzyka?”

Nauczyciel zapisuje na tablicy hasło „grupy ryzyka” i zachęca uczniów do podania swoich skojarzeń lub przykładów z życia codziennego. Wokół hasła zapisuje propozycje uczniów, tworząc wspólnie z klasą prostą mapę myśli. Jeśli uczniowie mają trudność z podaniem przykładów, nauczyciel podpowiada kilka z nich, np. osoby starsze, kobiety w ciąży, małe dzieci, osoby z chorobami przewlekłymi (takimi jak astma czy cukrzyca), osoby palące papierosy lub prowadzące niezdrowy tryb życia.

Po uzupełnieniu mapy nauczyciel wyjaśnia, że w dalszej części zajęć uczniowie będą skupiać się na osobach bardziej narażonych na choroby i na sposobach, w jakie można im zapobiegać lub chronić ich zdrowie.

Następnie nauczyciel dzieli uczniów na grupy (po 3–4 osoby). Każda grupa otrzymuje kartkę z flipcharta, mazaki i długopisy. Nauczyciel wyświetla slajd **Grupy ryzyka**, gdzie przedstawione są krótkie historie. Nauczyciel tłumaczy uczniom, że ich zadaniem będzie udzielić odpowiedzi na następujące pytania przy każdym przykładzie:

- Czy bohater jest w grupie ryzyka?
- Na co narażony jest bohater?
- Jak może zmniejszyć ryzyko choroby/problemu?

Klucz odpowiedzi dla nauczyciela:

1. Tak; ryzyko nadwagi/otyłości i próchnicy; profilaktyka – zdrowsza dieta (może być to poprzez stopniowe eliminowanie niezdrowego jedzenia), rozmowa z rodzicami, aby pokonać lęk przed dentystą.
2. Tak; ryzyko chorób serca, miażdżycy; profilaktyka – badania przesiewowe, zmiana diety, rzucenie palenia, rozmowa z psychologiem o zmianie stylu życia.
3. Nie, ale jest narażony na kontuzje i przeciążenia, dlatego nie powinien ćwiczyć z bolącym kolaniem.
4. Tak; ryzyko chorób układu oddechowego i krążenia oraz nowotworów; profilaktyka – badania przesiewowe (np. RTG klatki piersiowej) i profilaktyczne (np. badania krwi), zmiana stylu życia.
5. Nie, ale przewlekły stres zwiększa ryzyko chorób serca i obniża odporność.

Po wykonaniu zadania nauczyciel kolejno prosi grupy o przeczytanie swoich odpowiedzi na pytania do każdej historii. Następnie inicjuje dyskusję, w której uczniowie z innych grup mogą wypowiedzieć się, czy uważają daną odpowiedź za poprawną. Nauczyciel weryfikuje odpowiedzi.

5 Praca twórcza – projektowanie plakatów

Nauczyciel dzieli uczniów na cztery grupy, a następnie każdej z nich rozdaje kartkę z flipcharta, mazaki i długopisy. Grupy nie powinny być równe, gdyż do niektórych części zadania będzie potrzebne więcej osób. Następnie przydziela grupom karteczki z etapami życia:

- dzieci i młodzież (0–18 lat),
- młodzi dorośli (19–35 lat),
- osoby w wieku średnim (36–55 lat),
- osoby starsze (55+).

Nauczyciel informuje uczniów, że na plakacie powinny znaleźć się informacje o badaniach profilaktycznych i przesiewowych, które powinny wykonywać osoby w danej grupie wiekowej. Dodatkowo uczniowie powinni uwzględnić, jak często te badania powinny być powtarzane. Do wykonania tego zadania uczniowie mogą korzystać z klasowych komputerów lub tabletów. Aby ułatwić uczniom pracę, nauczyciel wyświetla również slajd **Rodzaje badań**, gdzie wypisane są przykładowe badania, które uczniowie mogą, ale nie muszą wziąć pod uwagę. Po wykonaniu zadania uczniowie prezentują swoje pomysły na forum klasy, a nauczyciel weryfikuje poprawność informacji na ich plakatach (pomoc dla nauczyciela: [Jakie badania kontrolne warto wykonać na początku roku? Lista dla różnych grup wiekowych](#)). Nauczyciel może zaproponować powieszenie plakatów na ścianach sali.

6 Podsumowanie i zakończenie zajęć



Nauczyciel podsumowuje zajęcia słowami: „Dzisiaj dowiedzieliśmy się, dlaczego wykonywanie badań profilaktycznych i przesiewowych w regularnych odstępach czasu jest ważne w profilaktyce chorób. Mam nadzieję, że po tych zajęciach każdy z was będzie pamiętał, że dbanie o zdrowie to nasz świadomy wybór, a wykonywanie badań daje większą świadomość i bezpieczeństwo”.

Następnie nauczyciel rozdaje każdemu uczniowi po dwie kartki – czerwoną i zieloną – i wyświetla slajd **Podsumowanie** z krótkim quizem podsumowującym. Nauczyciel odczytuje zdania, a następnie prosi uczniów o podniesienie zielonej karteczki, jeśli uważają, że jest to prawda i czerwonej – jeśli myślą, że zdanie jest fałszywe.

Klucz dla nauczyciela: 1 – Fałsz, 2 – Prawda, 3 – Fałsz, 4 – Prawda

Nauczyciel weryfikuje poprawność odpowiedzi i w razie wątpliwości – wyjaśnia, dlaczego zdanie to prawda bądź fałsz.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- Należy dostosować tempo i czas pracy tak, aby osoby ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE) mogły pracować w poczuciu komfortu i bezpieczeństwa.
- Przy organizacji pracy w grupach warto zadbać o to, by uczniowie ze SPE współpracowali z rówieśnikami neurotypowymi, co sprzyja integracji i wzajemnemu uczeniu się.
- Przed pracą w grupach nauczyciel sam organizuje zespoły, aby uniknąć pominięcia lub przeciążenia uczniów ze specjalnymi potrzebami.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Celem zajęć jest pogłębienie wiedzy uczniów o tym, jak często powinniśmy wykonywać badania i dlaczego jest to tak ważne dla naszego zdrowia.

W trakcie lekcji nauczyciel powinien podkreślać, że badania to forma troski o siebie, a nie powód do niepokoju.



Bibliografia

- [„Co wykrywają badania przesiewowe?”](#), (2023), artykuł na stronie medme.pl [online, dostęp dn. 18.10.2025].
- [„Czynniki ryzyka związane ze zdrowiem i chorobami”](#), (b.r.), artykuł na stronie toolbox.eupati.eu [online, dostęp dn. 18.10.2025].
- [„Jakie badania profilaktyczne warto wykonywać i co jaki czas?”](#), (2025), film na kanale Stan Zdrowia na YouTube [online, dostęp dn. 18.10.2025].
- [„Kluczowe badania profilaktyczne. Jak je wykonać w zależności od wieku i płci?”](#), (2025), artykuł na stronie portal.abczdrowie.pl [online, dostęp dn. 18.10.2025].

Jak dbać o zdrowie?

KARTA PRACY

Na podstawie filmu, który za chwilę obejrzycie, odpowiedzcie na zadane pytania i wypełnijcie ćwiczenia.

Zadanie 1. Które z wymienionych badań powinny wykonywać przynajmniej raz na rok kobiety pomiędzy 18 a 25 rokiem życia?

- ☐ poziom kreatyniny we krwi
- ☐ USG jamy brzusznej
- ☐ pomiar ciśnienia tętniczego krwi
- ☐ morfologia krwi
- ☐ poziom cholesterolu
- ☐ stężenie glukozy we krwi
- ☐ badanie ogólne moczu

Zadanie 2. Jaka jest funkcja pomiaru ciśnienia?

.....

.....

Zadanie 3: Co to jest cytologia i co nam daje?

.....

.....

Zadanie 4: Wypisz co najmniej 2 badania, które powinien wykonywać przynajmniej raz na rok każdy dorosły mężczyzna.

.....

.....

Karta pracy została opracowana na podstawie filmu: [Badania profilaktyczne, to sposób na dbanie o nasze zdrowie #PlanujęDługieŻycie](#)