

Troszczę się o siebie – co to znaczy być odpowiedzialnym za własne zdrowie?

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] *traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym*. Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Dlaczego zdrowie jest wartością oraz jak rozwijać odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach IV–VI.



Pojęcia kluczowe: zdrowie, nawyki, samopoczucie



Cel główny

Kształtowanie postawy odpowiedzialności za własne zdrowie oraz traktowanie zdrowia jako zasobu, o który należy dbać i który warto rozwijać w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- rozumie, że zdrowie to zasób, który można rozwijać i chronić;
- wskazuje, jakie codzienne wybory wpływają na nasze zdrowie i samopoczucie;
- wymienia różnicę między zachowaniami sprzyjającymi zdrowiu a tymi, które mogą mu szkodzić;
- określa, w jaki sposób troska o zdrowie dotyczy także relacji społecznych i środowiska, w którym żyje;
- potrafi rozpoznać i nazwać zachowania wspierające i zagrażające zdrowiu;
- wymienia i analizuje swoje codzienne nawyki pod kątem ich wpływu na zdrowie;
- wyciąga wnioski dotyczące własnych działań i podejmuje refleksję nad zmianą nawyków sprzyjających zdrowiu;
- wymienia przykłady zasobów (indywidualnych, środowiskowych, społecznych) sprzyjających zdrowiu.

Postawy

Uczeń:

- wykazuje odpowiedzialność za własne zdrowie;
- pozytywnie odnosi się do idei dbania o zdrowie w codziennym życiu;
- jest gotowy podejmować działania na rzecz poprawy swoich nawyków zdrowotnych.



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca w parach;
- praca w grupach;
- praca zbiorowa (na forum klasy).



Metody pracy

- wykład;
- wizualizacja (tworzenie plakatu);
- analizowanie i rozwiązywanie problemów;
- praca z kartą pracy;
- rozmowa kierowana.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja „Troszczę się o siebie – co to znaczy być odpowiedzialnym za własne zdrowie?”;
- karty pracy z planem dnia;
- kolorowe kartki i kredki;
- brystol i mazaki do wykonania plakatu;
- „Słoik zdrowia” (lub pudełko);
- lista sytuacji do analizy (wydrukowana lub prezentowana ustnie);
- dwa kartoniki (czerwony i zielony) dla każdego ucznia.



Ewaluacja osiągnięć

- analiza wypowiedzi uczniów podczas rozmów i refleksji;
- obserwacja zaangażowania w aktywności;
- rozmowa podsumowująca na zakończenie zajęć.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie

Nauczyciel zapisuje temat lekcji: **Troszczę się o siebie – co to znaczy być odpowiedzialnym za własne zdrowie?**

Następnie prezentuje uczniom cele lekcji i wprowadza do tematu. Mówi:



„Zdrowie to jedna z najważniejszych wartości w życiu człowieka. Pozwala nam uczyć się, bawić, pracować i spełniać marzenia. Nie jest to jednak coś oczywistego ani danego raz na zawsze. Każdy z nas – niezależnie od wieku – ma wpływ na swoje zdrowie i codziennie podejmuje decyzje, które mogą je wspierać lub osłabiać. Podczas tej lekcji porozmawiamy o zdrowiu jako o czymś bardzo cennym – o zasobie, o który warto dbać i który możemy rozwijać. Zastanowimy się wspólnie, w jaki sposób nasze codzienne wybory wpływają na nasze samopoczucie – fizyczne i psychiczne. Pomyślimy też, jak możecie kształtować postawę odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych osób. Chcę, żebyście zauważyli, że zdrowie to nie tylko sprawa indywidualna. Duże znaczenie ma też środowisko, w którym żyjecie – Wasz dom, szkoła, osoby wokół Was, a nawet przyroda, która Was otacza”.

W kolejnym kroku nauczyciel pokazuje prezentację z lekcji „[Zdrowie fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne](#)” znajdującej się na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej [online, dostęp dn. 6.08.2025].

2

Zdrowe wybory

Nauczyciel przedstawia uczniom opisy różnych sytuacji z życia codziennego. Każdy ma dwa kartoniki – czerwony i zielony. Po odczytaniu sytuacji uczniowie podnoszą kartonik w kolorze odpowiadającym ich

ocenie (zielony: zdrowe, czerwony: niezdrowe). Jeśli nauczyciel zauważy wybór, który może być błędny, prosi ucznia o uzasadnienie swojej decyzji.

Sytuacja z życia codziennego	Zdrowy/ niezdrowy
Kuba codziennie pije wodę zamiast słodzonych napojów.	✓
Zosia często wychodzi z domu bez śniadania.	✗
Antek zasypia o stałej porze i śpi co najmniej osiem godzin.	✓
Lena spędza cały weekend przed ekranem bez żadnej przerwy.	✗
Olek zawsze wybiera schody zamiast windy.	✓
Maja często je chipsy i słodczyce między posiłkami.	✗
Filip spaceruje codziennie przynajmniej pół godziny.	✓
Natałka rzadko sięga po warzywa i owoce.	✗
Bartek zawsze myje ręce po powrocie do domu.	✓
Ala często krzyczy i złości się, gdy coś jej nie wychodzi.	✗

Sytuacja z życia codziennego	Zdrowy/ niezdrowy
Tymek lubi ćwiczyć i chętnie uczestniczy w zajęciach sportowych.	✓
Klaudia codziennie pije napój energetyczny „dla smaku”.	✗
Julka odpoczywa, czytając książki lub bawiąc się na podwórku.	✓
Maks gra do późna w nocy i nie może rano wstać.	✗
Hania je lekką kolację na dwie godziny przed snem.	✓
Tosia zawsze je posiłki na kanapie, przed telewizorem.	✗
Miłosz prosi o pomoc, gdy ma trudny dzień.	✓
Wiktoria pije bardzo mało wody w ciągu dnia.	✗
Igor po szkole wychodzi na rower, żeby odpocząć.	✓
Basia ukrywa, gdy coś ją boli lub martwi.	✗



Wskazówka: Zaleca się, aby nauczyciel wybrał z przygotowanego zestawu ok. 8–10 przykładów, tak by ćwiczenie było dla uczniów angażujące i nie za długie.

Następnie nauczyciel prosi uczniów, aby na kartce papieru narysowali „koło wyborów”. Ich zadaniem jest podzielenie koła na dwie części – czerwoną i zieloną – oraz wpisanie kilku przykładów działań z życia codziennego w każdej kategorii. Na podsumowanie nauczyciel prosi chętnych uczniów, aby odczytali swoje propozycje, pozostali nagradzają ich brawami.

3

Zdrowy plan dnia

Nauczyciel zaprasza uczniów do wysłuchania historii jednego dnia z życia rodzeństwa – Arlety i Grzegorza. Zadaniem uczniów jest uważne słuchanie i zapamiętanie zdrowych nawyków bohaterów. Po odczytaniu historii nauczyciel prowadzi dyskusję moderowaną. Mówi:



„Przedstawię Wam jeden dzień z życia pewnego rodzeństwa. Słuchajcie uważnie i postarajcie się zapamiętać jak najwięcej informacji o zdrowych nawykach Arlety i Grzegorza. Możecie w trakcie robić notatki lub rysunki. Po wysłuchaniu historii zaproszę Was do krótkiej dyskusji na temat zdrowych nawyków rodzeństwa.

Arleta (11 lat) i Grzegorz (12 lat) to rodzeństwo, które lubi dbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie. Rano wstają o godzinie 7:00, śpią przez osiem i pół godziny. Od razu wietrzą pokój, ścielą łóżka i myją się – dbają o codzienną higienę osobistą. Na śniadanie jedzą kanapki z pełnoziarnistego pieczywa, warzywa i jajko, a do picia wybierają wodę lub herbatę bez cukru. Do szkoły idą pieszo, a gdy pada – jadą rowerem w pelerynach przeciwdeszczowych lub idą pod parasolem. W ciągu dnia pamiętają o myciu rąk przed jedzeniem i po skorzystaniu z toalety, noszą wygodne buty i pilnują, by nie siedzieć w jednej pozycji zbyt długo. Na przerwach często wychodzą na dwór, żeby zaczerpnąć świeżego powietrza i rozprostować nogi. Na drugie śniadanie zabierają z domu jabłko i garść orzechów, a w bidonie mają wodę. Po powrocie ze szkoły zjadają zdrowy obiad z warzywami, a potem odpoczywają chwilę: czasem słuchają muzyki, czasem rysują lub robią coś, co ich uspokaja.

Dopiero później siadają do lekcji – w dobrze oświetlonym miejscu, z przerwami na rozciąganie. Po nauce spędzają czas na świeżym powietrzu: grają w piłkę, jeżdżą na hulajnodze albo spacerują z psem. Wieczorem jedzą lekką kolację, np. jogurt naturalny z owocami i pestkami dyni. Pół godziny przed snem przestają korzystać z telefonów, komputerów i telewizora. Wieczorem jeszcze rozmawiają z rodzicami o tym, co dobrego wydarzyło się w ciągu dnia. Kładą się spać przed 21:30, dzięki czemu budzą się wypoczęci i pełni energii na nowy dzień”.

Po wysłuchaniu historii uczniowie odpowiadają na pytania:

- Jakie zachowania w opisaney historii są według Was godne naśladowania?
- Które z zachowań byłoby dla Was trudne i dlaczego?
- Który dobry nawyk rodzeństwa chcielibyście wyrobić w swoich zachowaniach?

Następnie nauczyciel zaprasza uczniów do zaplanowania idealnego zdrowego dnia, pokazuje dołączoną do scenariusza prezentację. Mówi:



„Waszym zadaniem będzie zaplanowanie idealnie zdrowego dnia. Najpierw każdy pracuje indywidualnie. Na karcie pracy zapiszcie lub narysujcie codzienne czynności, które są ważne dla osób dbających o zdrowie – zarówno indywidualnie, jak i w relacjach z rówieśnikami oraz rodziną. Zastanówcie się m.in., ile czasu w ciągu dnia przeznaczacie na rozmowy z kolegami, koleżankami czy bliskimi. Przygotujcie dokładny harmonogram, korzystając ze wzoru zaprezentowanego na slajdzie”.

Uczniowie planują idealny, zdrowy dzień, uwzględniając godziny snu, nauki, aktywności fizycznej, posiłków, czasu na odpoczynek oraz korzystania z urządzeń ekranowych.

Po zakończeniu pracy indywidualnej porównują w parach porównują swoje plany, rozmawiają o tym, jak wygląda ich dzień, oraz zastanawiają się, jakie zmiany mogliby wprowadzić i co mogliby poprawić. Odpowiadają na pytania:

- Czy mój dzień jest zdrowy?
- Co mogę zmienić?

4

Zdrowie w trzech wymiarach

Nauczyciel dzieli uczniów na trzy grupy. Dobór uczniów w grupie powinien uwzględniać różnorodne potrzeby edukacyjne uczniów, ważne, aby grupy były zróżnicowane. Każda grupa otrzymuje jeden z obszarów: **Ja i moje ciało**, **Ja i inni**, **Ja i środowisko**. Nauczyciel mówi:



„Będziecie pracować w trzech grupach. W każdej grupie powinna znaleźć się osoba (lub osoby) pełniąca funkcję sekretarza – możecie się w tej roli zmieniać. Zadaniem pozostałych członków zespołu jest proponowanie działań, które w danym obszarze wspierają zdrowie. Przykłady: w obszarze *Ja i moje ciało* – regularny ruch; w obszarze *Ja i inni* – dobre relacje z rówieśnikami; w obszarze *Ja i środowisko* – segregowanie śmieci. Ustalcie również, kto przygotuje plakat (możecie robić to wspólnie). Podzielcie się zadaniami tak, aby każdy miał swój udział w pracy”.

Grupy do każdego obszaru tworzą listę działań, które wspierają zdrowie (np. „ćwiczę”, „umiem mówić o emocjach”, „nie śmieczę”). Wykonują plakat „Zdrowie to więcej niż ciało”.

Na zakończenie pracy grupy prezentują swoje działania w dowolny sposób, nauczyciel moderuje prezentacje.

5 Moje zobowiązanie zdrowotne

Uczniowie deklarują, jak w najbliższym czasie zmienią swoje codzienne nawyki i tworzą klasowy „Słoik zdrowia”.

Każdy uczeń pisze lub rysuje swoje postanowienie zdrowotne na najbliższy tydzień (np. „codziennie będę pić wodę”, „pójdę wcześniej spać”) i wrzuca zobowiązanie do słoika (anonimowo lub z podpisem).

Po upływie tygodnia nauczyciel wraca do tego tematu i pyta:

- Czy udało Wam się zrealizować swoje postanowienia?
- Co było trudne, a co łatwe?

6 Podsumowanie i refleksja

Nauczyciel zachęca uczniów do refleksji. Pyta: „Co możecie robić już dziś, aby dbać o swoje zdrowie w każdym obszarze: indywidualnym, społecznym i związanym ze środowiskiem?”.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- stosowanie prostego, zrozumiałego języka;
- prezentacja graficzna treści (ikony, rysunki, schematy);
- wydłużenie czasu pracy przy zadaniach wymagających refleksji;
- umożliwienie pracy z pomocą asystenta/nauczyciela wspomagającego;
- dostosowanie kart pracy do poziomu funkcjonowania ucznia;
- w razie potrzeby – indywidualna realizacja aktywności lub ich uproszczona forma.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Zajęcia mają charakter rozwojowy i refleksyjny – nie oceniamy poprawności odpowiedzi, lecz wspieramy autorefleksję ucznia. Ważne jest stworzenie atmosfery bezpieczeństwa, akceptacji i zaufania, dzięki której uczniowie będą chcieli dzielić się swoimi obserwacjami i przemyśleniami. Warto też kontynuować temat w formie „tygodniowego wyzwania zdrowotnego” w klasie. W scenariuszu połączono elementy wiedzy z praktyką i działaniem, zgodnie z zasadą uczenia się przez doświadczenie.

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) w zakresie [edukacji zdrowotnej \(dla klas IV–VIII szkoły podstawowej\)](#). Można skorzystać także z treści w następujących lekcjach [online, dostęp dn. 6.08.2025]:

- [„Co jest w życiu najważniejsze?”](#);
- [„Zdrowie na co dzień”](#).

