

# Styl życia a zdrowie – wybory na całe życie

## 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 2.** [uczeń] *wyjaśnia skutki zdrowego i niezdrowego stylu życia dla jakości zdrowia w trakcie całego życia; opisuje zmiany we wskaźnikach zdrowia fizycznego na różnych etapach życia oraz przy występowaniu chorób przewlekłych.* Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „W jaki sposób przygotować się do dorosłego życia w zdrowiu?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w szkole ponadpodstawowej.



**Pojęcia kluczowe:** zdrowy styl życia, niezdrowy styl życia, wskaźniki zdrowia fizycznego



## Cel główny

Uczniowie rozumieją, że styl życia ma bezpośredni wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka, potrafią wskazać związki między codziennymi nawykami a chorobami przewlekłymi oraz kształtują postawę odpowiedzialności za własne wybory zdrowotne na kolejnych etapach życia.



## Cele operacyjne

### Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wyjaśnia, czym jest styl życia i jakie ma znaczenie dla zdrowia fizycznego i psychicznego;
- wskazuje czynniki sprzyjające zdrowiu i czynniki ryzyka (np. używki, brak aktywności fizycznej, niezdrowa dieta, stres);
- rozpoznaje związki przyczynowo-skutkowe między niezdrowymi nawykami a wybranymi chorobami przewlekłymi;
- formułuje wnioski na temat tego, jak zmiana stylu życia może poprawić jakość i długość życia.

### Postawy

Uczeń:

- kształtuje świadomą i odpowiedzialną postawę wobec własnego zdrowia;
- uczy się krytycznie oceniać swoje wybory życiowe w kontekście ich długofalowych skutków;
- buduje przekonanie, że zmiana nawyków jest możliwa i ma realny wpływ na poprawę zdrowia;
- wzmacnia motywację do unikania zachowań ryzykownych i podejmowania działań prozdrowotnych.



## Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca w małych grupach;
- praca zbiorowa.



## Metody i techniki pracy

- metody asymilacji wiedzy – miniwykład, rozmowa kierowana;
- metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy – analiza tekstu, analiza przypadków;
- metody praktyczne – karta pracy.



## Pomoce dydaktyczne

- tablica interaktywna;
- prezentacja multimedialna;
- karta pracy;
- kartki papieru, długopisy, kolorowe kredki lub flamastry.



## Ewaluacja osiągnięć

Obserwacja aktywności uczniów podczas dyskusji, ćwiczeń praktycznych i pracy w grupach.

## OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

**1**

### Wprowadzenie

Nauczyciel zapisuje na tablicy temat lekcji: **Styl życia a zdrowie – wybory na całe życie** i odczytuje go na głos.

**2**

### Styl życia a zdrowie

Nauczyciel przedstawia uczniom sylwetki Michała Koterskiego – aktora, który przez wiele lat zmagał się z uzależnieniami od narkotyków i alkoholu oraz Stanisławy Celińskiej – aktorki i wokalistki, która długo zmagająca się z uzależnieniem od alkoholu i papierosów. Wskazuje na ich drogę do trzeźwości, obejmującą terapię, wsparcie rodziny oraz duchowe przebudzenie, a także podkreśla, że ich historie są przykładem wpływu stylu życia na zdrowie fizyczne i psychiczne.

Można wykorzystać materiały dostępne w internecie, np.:

- [„Michał Koterski przez lata walczył z nałogami. Dziś jest kochającym mężem i ojcem”](#), (2024), artykuł na stronie [viva.pl](#) [online, dostęp dn. 30.09.2025];
- [„Trudne dzieciństwo, problemy z alkoholem... Życie nie szczędziło Stanisławie Celińskiej dramatów”](#), (2023), artykuł na stronie [viva.pl](#) [online, dostęp dn. 30.09.2025].

Pytania do dyskusji:

- Jakie czynniki mogły wpłynąć na uzależnienie?
- Jakie konsekwencje zdrowotne niesie za sobą uzależnienie?
- Co pomogło wyjść z nałogu?
- Jakie zmiany w życiu wpłynęły na poprawę zdrowia fizycznego i psychicznego?

### 3

## Styl życia, mój wybór

Nauczyciel zadaje nieoczywiste pytanie i zaprasza uczniów do dyskusji panelowej:



Czy wolelibyście żyć 100 lat, ale ostatnie 20 lat spędzić w chorobie i ograniczeniach, czy 80 lat, ale do końca cieszyć się pełną sprawnością?

Prosi, aby uczniowie podzieli się na dwa zespoły, osoby wybierające 100 i osoby wybierające 80 lat życia. Każdy zespół przygotowuje argumentację dotyczącą wskazanego tematu i prezentuje ją. Po rundzie argumentacyjnej uczniowie mają czas, aby zastanowić się nad pytaniami, jakie chcą zadać zespołom przeciwnym. Następuje runda pytań i dyskusja, nad którą czuwa nauczyciel.



**Wskazówka:** Nauczyciel może skorzystać materiału „[Debatowanie jako metoda pracy z uczniami](#)” dostępnego na stronie [szkolazklasa.org.pl](http://szkolazklasa.org.pl) [online, dostęp dn. 30.09.2025].

### 4

## Styl życia a choroby

Nauczyciel przygotowuje trzy karty z chorobami przewlekłymi silnie powiązanymi ze stylem życia: cukrzyca typu 2, nadciśnienie/choroby serca, otyłość/choroby stawów i omawia je. Może skorzystać z karty pracy dołączonej do scenariusza.

Uczniowie w grupach mają dopasować podane elementy niezdrowego stylu życia (np. spożywanie fast foodów, brak snu, palenie papierosów, nadmierny stres) do każdej z chorób.

Przykładowe dopasowania:

- Cukrzyca typu 2: nadmierne spożywanie słodczy i fast foodów, brak aktywności fizycznej;

- Nadciśnienie/choroby serca: palenie, stres, nadmiar soli w diecie, brak aktywności fizycznej;
- Otyłość/choroby stawów: brak aktywności fizycznej, niezdrowe odżywianie, nadmierne spożycie kalorii.

Nauczyciel prowadzi dyskusję, jak choroba wpływa na wskaźniki zdrowia (np. nadciśnienie – wysokie ciśnienie krwi, uszkodzenie naczyń, spadek wydolności). Pyta:



- Co się dzieje z naczyniami krwionośnymi przy nadciśnieniu?
- Jak cukrzyca wpływa na poziom cukru we krwi i energię organizmu?
- Dlaczego nadwaga może prowadzić do problemów ze stawami?

Uczniowie łączą przyczynę (styl życia) ze skutkiem (choroba, objawy, pogorszenie wskaźników zdrowia), tworząc na tablicy łańcuch przyczynowo-skutkowy.

Następnie nauczyciel mówi:



„Spójrzmy na nasze połączenia. Które nawyki najczęściej prowadzą do problemów zdrowotnych?”.

Następnie podsumowuje kluczowe wnioski i podkreśla znaczenie zdrowego stylu życia. Uczniowie krótko dyskutują w parach o tym, jakie zmiany w swoim stylu życia mogliby wprowadzić.

## 5

### Podsumowanie lekcji – „Światło dla zdrowia”

Nauczyciel prosi uczniów, aby wstali i ustawili się w kręgu. Każdy uczeń, trzymając w dłoniach wyobrażoną „iskrę światła”, mówi jedno krótkie zdanie zaczynające się od:

„Dla mojego zdrowia wybieram...” (np. więcej aktywności fizycznej, mniej telefonu przed snem, uśmiech zamiast stresu).

Po wypowiedzi „przekazuje światło” kolejnej osobie w kręgu. Na koniec nauczyciel mówi: „Zobaczcie, ile dobrych wyborów może tworzyć wspólną siłę i inspirować innych”.



## Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- prostsze, krótsze instrukcje podawane krok po kroku;
- możliwość wypowiedzi pisemnej lub w formie rysunku zamiast ustnej;
- wydłużony czas na wykonanie ćwiczeń.



## Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Scenariusz został zaplanowany w oparciu o aktywne metody pracy, które sprzyjają zaangażowaniu uczniów, rozwijaniu myślenia krytycznego oraz kształtowaniu postaw prozdrowotnych. Warto zadbać o atmosferę bezpieczeństwa, aby uczniowie mogli swobodnie wypowiadać swoje opinie i doświadczenia, bez obawy o ocenę czy krytykę.

Podczas prezentacji historii osób publicznych należy zachować umiar w eksponowaniu trudnych wątków, dostosowując treści do wieku i dojrzałości emocjonalnej uczniów.

Debata wymaga jasnego określenia zasad – każdy ma prawo głosu, nie przerywamy sobie, argumentujemy w sposób kulturalny.

W pracy z kartami dobrze jest pozwolić uczniom na własne wnioski, a dopiero później uzupełniać i korygować ich odpowiedzi. Podsumowując lekcję, należy zwrócić uwagę, że styl życia nie tylko wpływa na długość życia, ale przede wszystkim na jego jakość.

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej ([zpe.gov.pl](http://zpe.gov.pl)) dostępnych w następujących lekcjach [online, dostęp dn. 30.09.2025]:

- „[Otyłość – uwarunkowania, skutki i profilaktyka](#)”;
- „[Profilaktyka chorób układu krążenia](#)”.



## Bibliografia

- „[Choroby od A do Z](#)”, (b.r.), informacje na stronie [mp.pl](http://mp.pl) [online, dostęp dn. 30.09.2025].
- „[Debatowanie jako metoda pracy z uczniami](#)”, (b.r.), materiał na stronie [szkolazklasa.org.pl](http://szkolazklasa.org.pl) [online, dostęp dn. 30.09.2025].
- Kocot E., (2009), „[Wskaźniki zdrowotne – definicje, funkcje, klasyfikacje](#)”, „Polityka Zdrowotna” tom VIII, nr 1, s. 64–75 [online, dostęp dn. 30.09.2025].
- Serwis Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia [pacjent.gov.pl/aktualnosci](http://pacjent.gov.pl/aktualnosci) [online, dostęp dn. 30.09.2025].
- „[Wskaźniki zdrowotne](#)”, informacje na stronie Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego [pzh.gov.pl](http://pzh.gov.pl) [online, dostęp dn. 30.09.2025].

# Styl życia a choroby

## KARTA PRACY

### GRUPA 1.

Zapoznajcie się z informacjami na temat cukrzycy typu 2 oraz przykładami niezdrowych nawyków.



„Cukrzyca typu 2 – jak rozpoznać jej objawy i zahamować rozwój”, artykuł na stronie [diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl)

#### Niezdrowy styl życia – przykłady

- brak aktywności fizycznej (siedzący tryb życia)
- nadmierne spożywanie fast foodów, słodczy i żywności wysoko przetworzonej
- zbyt duża ilość soli w diecie
- nieregularne posiłki lub przejadanie się,
- palenie papierosów
- picie alkoholu
- eksperymentowanie z narkotykami i dopalaczami
- brak odpowiedniej ilości snu i odpoczynku,
- spędzanie wielu godzin przed ekranem (telefon, komputer, telewizor)
- brak umiejętności radzenia sobie ze stresem, przewlekły stres
- brak nawodnienia (zastępowanie wody napojami słodzonymi lub energetycznymi),
- zaniedbywanie higieny osobistej
- nieregularne badania profilaktyczne lub ich unikanie
- izolacja społeczna, brak relacji i wsparcia
- nadmierne tempo życia, brak równowagi między nauką/pracą a odpoczynkiem

# Styl życia a choroby

## KARTA PRACY

### GRUPA 2.

Zapoznajcie się z informacjami na temat chorób serca oraz przykładami niezdrowych nawyków.



„Nadciśnienie tętnicze nie boli – badaj się regularnie”, artykuł na stronie [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)



„Patrz w serce”, artykuł na stronie [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)

#### Niezdrowy styl życia – przykłady

- brak aktywności fizycznej (siedzący tryb życia)
- nadmierne spożywanie fast foodów, słodczy i żywności wysoko przetworzonej
- zbyt duża ilość soli w diecie
- nieregularne posiłki lub przejadanie się
- palenie papierosów
- picie alkoholu
- eksperymentowanie z narkotykami i dopalaczami
- brak odpowiedniej ilości snu i odpoczynku
- spędzanie wielu godzin przed ekranem (telefon, komputer, telewizor)
- brak umiejętności radzenia sobie ze stresem, przewlekły stres
- brak nawodnienia (zastępowanie wody napojami słodzonymi lub energetycznymi)
- zaniedbywanie higieny osobistej
- nieregularne badania profilaktyczne lub ich unikanie
- izolacja społeczna, brak relacji i wsparcia
- nadmierne tempo życia, brak równowagi między nauką/pracą a odpoczynkiem

# Styl życia a choroby

## KARTA PRACY

### GRUPA 3.

Zapoznajcie się z informacjami na temat otyłości oraz przykładami niezdrowych nawyków.



„Otyłość – pandemia współczesnych czasów?”, artykuł na stronie [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)



„Zadbaj o sprawne stawy”, artykuł na stronie [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)

#### Niezdrowy styl życia – przykłady

- brak aktywności fizycznej (siedzący tryb życia)
- nadmierne spożywanie fast foodów, słodczy i żywności wysoko przetworzonej
- zbyt duża ilość soli w diecie
- nieregularne posiłki lub przejadanie się
- palenie papierosów
- picie alkoholu
- eksperymentowanie z narkotykami i dopalaczami
- brak odpowiedniej ilości snu i odpoczynku
- spędzanie wielu godzin przed ekranem (telefon, komputer, telewizor)
- brak umiejętności radzenia sobie ze stresem, przewlekły stres
- brak nawodnienia (zastępowanie wody napojami słodzonymi lub energetycznymi)
- zaniedbywanie higieny osobistej
- nieregularne badania profilaktyczne lub ich unikanie
- izolacja społeczna, brak relacji i wsparcia
- nadmierne tempo życia, brak równowagi między nauką/pracą a odpoczynkiem