Daniela Bartosiak

Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole ponadpodstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii

Scenariusze do wybranych tematów programu nauczania edukacji zdrowotnej oraz edukacji zdrowotnej – zdrowie seksualne dla branżowej szkoły I stopnia, liceum ogólnokształcącego i technikum

Wydanie 2.

ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji

Autorka
Daniela Bartosiak

Recenzja merytoryczna
dr hab. Karina Leksy, prof. UŚ
kierownik klasyfikacyjnych studiów podyplomowych dla nauczycieli w zakresie edukacji zdrowotnej na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach

Konsultacja merytoryczna
Anna Kasperska-Gochna
Anna Powązka
Wydział Promocji Zdrowia, Profilaktyki i Wychowania

Redakcja i korekta
Danuta Kownacka

Projekt okładki, layout, redakcja techniczna i skład
Barbara Jechalska

ISBN: 978-83-68584-71-4

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Warszawa 2026
Wydanie 2.

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji
Creative Commons Uznanie Autorstwa – Użycie Niekomercyjne (CC BY-NC)

Wydawca:
Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
tel. 22 345 37 00
ore.edu.pl

Spis treści

Od autorki 4

Część I Edukacja zdrowotna 6

Przykładowe scenariusze lekcji – pierwszy rok nauki w szkole ponadpodstawowej 6

Scenariusz do tematu lekcji nr 3 6

Scenariusz do tematu lekcji nr 5 14

Scenariusz do tematu lekcji nr 22 21

Przykładowe scenariusze lekcji – drugi rok nauki w szkole ponadpodstawowej 30

Scenariusz do tematu lekcji nr 40 30

Scenariusz do tematu lekcji nr 46 37

Część II Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne 47

Przykładowy scenariusz lekcji – drugi rok nauki w szkole ponadpodstawowej 47

Scenariusz rekomendowany jako materiał rozszerzający do tematu lekcji nr 6: Trwałość związku i budowanie zdrowych relacji 47

Od autorki

Drodzy Nauczyciele!

Publikacja „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole ponadpodstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii" została przygotowana z myślą o Państwa codziennej pracy z uczniami. Ma na celu wesprzeć nauczycieli w prowadzeniu zajęć, które pomagają młodym ludziom odkrywać, jak dbać o swoje zdrowie w pełnym wymiarze: psychicznym, fizycznym, duchowym, emocjonalnym, społecznym i środowiskowym.

Okres nauki w szkole ponadpodstawowej to czas, w którym kształtuje się poważne podejście do własnego zdrowia i życia. Dlatego w centrum stawiamy wartości, które wzmacniają motywację, dodają sensu i pomagają budować wewnętrzną siłę: miłość, rodzinę, przyjaźń, empatię i poczucie celu. To wartości pozwalają przygotować się do odgrywania różnych ról w dorosłym życiu – np. jako żona, mąż, partner, partnerka, matka, ojciec, przyjaciel, pracownik, współpracownik czy lider – w sposób odpowiedzialny i zrównoważony.

SCENARIUSZE:

- **łączą wiedzę z praktyką** – każda lekcja zawiera proste, angażujące aktywności, które można modyfikować zgodnie z potrzebami uczniów;
- **uświadamiają, jak wielkie znaczenie dla zdrowia mają jakość relacji, uważność, wdzięczność i radość z życia** – pokazują, że te elementy wzmacniają odporność psychiczną, wspierają zdrowie fizyczne i budują dobrostan emocjonalny;
- **wzmacniają uważność na zdrowie psychiczne i emocjonalne** – uczą rozpoznawania emocji, radzenia sobie ze stresem, budowania relacji i równowagi między obowiązkami a odpoczynkiem;
- **pokazują, jak dbać o ciało i środowisko** – od zapobiegania chorobom, przez promocję zdrowego stylu życia, po ekologiczne wybory wspierające dobrostan całych społeczności;
- **otwierają przestrzeń do rozmowy o życiowych wartościach i sensie życia** – pokazują, że odkrywanie tego, co naprawdę ważne, wzmacnia poczucie własnej wartości, buduje odporność psychiczną i pomaga unikać poczucia zagubienia czy bezradności. Dzięki temu młodzi ludzie mogą świadomie kształtować swoje życie, a nie tylko reagować na codzienne trudności i presję otoczenia.

Mam nadzieję, że zaproponowane scenariusze staną się dla Państwa nie tylko pomocą dydaktyczną, lecz także inspiracją do rozmów, które pomagają młodym ludziom budować pewność siebie i odpowiedzialność potrzebną w dorosłym życiu, ponadto uczą empatii, troski o siebie nawzajem i świat, w którym żyjemy, a także uświadamiają, jak ważne jest pielęgnowanie relacji z bliskimi, przyjaciółmi, rówieśnikami i społeczeństwem – mimo różnych punktów widzenia na wiele spraw. To właśnie te różnice są bogactwem życia – inspirują do rozwoju, uczą rozumienia siebie i innych oraz kształtują postawę szacunku wobec każdego człowieka.

Powodzenia!

Część I Edukacja zdrowotna

Przykładowe scenariusze lekcji – pierwszy rok nauki w szkole ponadpodstawowej

Scenariusz do tematu lekcji nr 3

Temat lekcji: Altruizm w ochronie zdrowia – znaczenie dawstwa komórek, dawstwa szpiku i honorowego oddawania krwi

Treści programowe:

Dział I. Wartości i postawy

Pytanie wiodące: Jak kształtować postawę wolną od uprzedzeń w relacjach międzyludzkich oraz promować kulturę wolontariatu?

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 3) – wie, na czym polega postawa altruizmu w odniesieniu do zdrowia innych osób, w szczególności rozumie znaczenie i wartość dawstwa komórek, tkanek i narządów zarówno za życia, jak i po śmierci oraz honorowego oddawania krwi;

Dział II. Zdrowie fizyczne

Pytanie wiodące: W jaki sposób przygotować się do dorosłego życia w zdrowiu?

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 9) – wyjaśnia, czym zajmuje się transplantologia, na czym polega dawstwo narządów, szpiku oraz krwiodawstwo; wyjaśnia, na czym polega zgoda świadoma, zgoda domniemana oraz sprzeciw wyrażony za życia i jaka jest rola osób bliskich dawcy w tym zakresie;

Czas trwania: 45 minut.

Cele ogólne:

1. Kształtowanie postawy altruizmu i odpowiedzialności społecznej w kontekście zdrowia.
2. Uświadomienie znaczenia transplantologii, dawstwa i wolontariatu, dawstwa komórek, tkanek, narządów, szpiku oraz honorowego krwiodawstwa dla życia i zdrowia innych.
3. Rozwijanie wrażliwości etycznej i społecznej uczniów.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- Wyjaśnia pojęcie altruizmu i podaje przykłady postaw prospołecznych w ochronie zdrowia.
- Przedstawia zasady transplantologii, dawstwa szpiku i honorowego krwiodawstwa.
- Wyjaśnia pojęcie zgody świadomej, zgody domniemanej oraz procedurę złożenia sprzeciwu za życia, a także określa rolę osób bliskich dawcy.
- Wskazuje formy wolontariatu w ochronie zdrowia.
- Wyjaśnia aspekty etyczne i prawne dawstwa oraz wolontariatu.
- Planuje akcję pomocową w szkole lub lokalnej społeczności.

Treści nauczania:

- Pojęcie altruizmu i przykłady zachowań prospołecznych.
- Znaczenie transplantologii we współczesnej medycynie (przeszczepy komórek, tkanek i narządów za życia i po śmierci)..
- Zasady dawstwa honorowego oddawania krwi, szpiku i narządów.
- Aspekty etyczne i prawne transplantacji i wolontariatu (zgoda świadoma, zgoda domniemana, Centralny Rejestr Sprzeciwów, rola bliskich).
- Wolontariat w ochronie zdrowia – formy i przykłady działań.
- Planowanie i realizacja inicjatyw pomocowych w środowisku szkolnym i lokalnym.

Metody i formy pracy:

- dyskusja w parach i moderowana na forum,
- wykład z prezentacją multimedialną,

- burza mózgów,
- praca w grupach nad projektem,
- refleksja indywidualna.

Środki dydaktyczne:

- prezentacja multimedialna (definicje, zdjęcia z akcji);
- kartki, mazaki;
- krótkie nagranie lub zdjęcia z akcji wolontariackich;
- karta pracy „Altruizm w ochronie zdrowia i wolontariat".

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1 Wstęp – rozgrzewka umysłowa (5 min)

- Pytanie na tablicy: „Czy przekazanie cząstki siebie (czasu, zdrowia, krwi, narządu) obcej osobie może uczynić nas szczęśliwszymi?".
- Krótka dyskusja w parach – uczniowie wymieniają się opiniami i przykładami.
- Nauczyciel wprowadza pojęcie altruizmu i odnosi je do ochrony zdrowia.

2 Wykład z prezentacją przygotowaną przez nauczyciela/ przykłady (10 min)

Tematy w pigułce:

- Altruizm w ochronie zdrowia – definicja, przykłady postaw prospołecznych w ochronie zdrowia: przykłady: krwiodawcy, dawcy szpiku, wolontariusze w hospicjach.
- Transplantologia – na czym polega, przykłady przeszczepów od żywych i zmarłych dawców, na czym polega przeszczep komórek, tkanek i narządów: przeszczepy za życia (np. nerka, fragment wątroby); przeszczepy po śmierci dawcy, korzyści dla pacjentów, postęp medycyny.
- Wartość transplantologii – ratowanie życia, poprawa jakości życia pacjentów, rozwój medycyny.
- Dawstwo szpiku i honorowe krwiodawstwo – kto może zostać dawcą, procedura, mity i fakty, obalanie mitów (np. mit: pobranie szpiku boli i jest niebezpieczne vs. fakt: zwykle pobranie następuje z krwi obwodowej, bez narkozy).

- Aspekty prawne i etyczne – zgoda dawcy, rejestry, świadoma decyzja. zgoda domniemana (obowiązująca w Polsce prawne domniemanie zgody przy braku sprzeciwu), formy wyrażenia sprzeciwu za życia (np. Centralny Rejestr Sprzeciwów), rola bliskich w przekazywaniu wiedzy o woli zmarłego oraz rejestry dawców szpiku.

Źródła dla nauczycieli do przygotowania prezentacji:

a. Titmuss R., (1970), *The gift relationship: From human blood to social policy*, Londyn: Allen and Unwin.
b. Pietryga B., Wrona-Polańska H. (red.), (2015), *Transplantologia jako wyzwanie dla edukacji zdrowotnej w warunkach codzienności szkolnej,* [w:] J.M. Łukasik, B. Stańkowski (red.), *Wyzwania szkolnej codzienności,* Kraków: Wydawnictwo WAM.
c. Pilarz Ł.B. (red.), (2022), *Komórki, tkanki i narządy ludzkie – wybrane zagadnienia medyczne i prawne*, Lublin: Wydawnictwo Naukowe Tygiel.
d. Gyuris P., Gáspár B.G., Birkás B., Csókási K., Kocsor F., (2021) Help Is in Your Blood – Incentive to „Double Altruism" Resolves the Plasma Donation Paradox, „Frontiers Psychology", 12:653848.
e. Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa Radom, Dawca szpiku – informacje dla dawców.
f. NFZ, Dawstwo szpiku – co warto wiedzieć.
g. Zintegrowana Platforma Edukacyjna, Broszura dla rodziców.

3 Praca w grupach – burza mózgów (12 min)

- Zadanie: uczniowie w grupach po 4–5 osób opracowują pomysł szkolnej lub lokalnej akcji wolontariackiej w obszarze zdrowia.
- Inspiracje:
  - ✓ wolontariat w domu seniora,
  - ✓ zbiórka środków opatrunkowych dla szpitala,
  - ✓ warsztaty pierwszej pomocy.
- Efekt: uczniowie opisują pomysł na kartce – nazwa akcji, cel, grupa odbiorców, plan działań, potrzebne zasoby.

4 Prezentacja pomysłów i dyskusja moderowana (10 min)

- Każda grupa prezentuje krótko (1–2 min) swój pomysł.
- Nauczyciel moderuje rozmowę: „Jak wolontariat zmienia życie

wolontariusza i osoby wspieranej?”. Na tablicy zapisuje kluczowe korzyści i wyzwania.

5 **Podsumowanie** (5 min)

- Każdy uczeń zapisuje na kartce jedną realną rzecz, którą mógłby zrobić w ciągu roku na rzecz zdrowia innych.
- Chętni dzielą się swoimi pomysłami (opcjonalnie – anonimowo).
- Nauczyciel podsumowuje lekcję: znaczenie altruizmu, realny wpływ jednostki, wartość drobnych działań.

Uczniowie wychodzą z lekcji nie tylko z wiedzą teoretyczną, lecz także z gotowymi pomysłami na działania, które mogą zrealizować w szkole lub w lokalnej społeczności.

ZAŁĄCZNIK

Karta pracy. Altruizm w ochronie zdrowia i wolontariat

1. Wprowadzenie – Co to jest altruizm?

Definicja altruizmu: .....

Przykłady postaw prospołecznych w ochronie zdrowia:

1) .....

2) .....

2. Transplantologia

Przeszczepy od żywych dawców – przykłady (narządy, tkanki, komórki) :

1) .....

2) .....

Przeszczepy po śmierci dawcy – przykłady:

1) .....

2) .....

Dlaczego transplantologia jest ważna? (Zaznacz właściwe odpowiedzi i/lub dodaj własną).

☐ Ratuje życie. ☐ Poprawia jakość życia. ☐ Rozwija medycynę. ☐ Inne:

.....

3. Dawstwo szpiku i honorowe krwiodawstwo

Kto może zostać dawcą szpiku? .....

Na czym polega procedura pobrania szpiku? .....

Honorowe krwiodawstwo – zasady:

- minimalny wiek: ..... lat
- minimalna waga: ..... kg
- jak często można oddawać krew: .....

4. Aspekty etyczne i prawne

Co oznacza „świadoma zgoda" w dawstwie? .....

Co to jest rejestr dawców? .....

5. Wolontariat w ochronie zdrowia

Przykłady grup odbiorców pomocy:

1) .....

2) .....

3) .....

Formy wolontariatu:

1) .....

2) .....

3) .....

Cechy dobrego wolontariusza (zaznacz właściwe odpowiedzi i/lub dodaj własną):

☐ empatia ☐ cierpliwość ☐ umiejętność słuchania ☐ poszanowanie godności
☐ inne:

.....

6. Zadanie grupowe – pomysł na akcję pomocową

Nazwa akcji: .....

Cel: .....

Grupa odbiorców: .....

Plan działań (3 kroki):

1) .....

2) .....

3) .....

7. Refleksja indywidualna

Co mogę zrobić w tym roku, żeby pomóc innym w obszarze zdrowia?

.....

.....



Notatka merytoryczno-metodyczna

Scenariusz został w pełni dopasowany do **PROGRAMU NAUCZANIA (Wydanie 2, 2026 r.)** dla I roku nauki w szkole ponadpodstawowej, do **Działu I. Wartości i postawy** (pytanie wiodące: *„Jak kształtować postawę wolną od uprzedzeń w relacjach międzyludzkich oraz promować kulturę wolontariatu?”*) oraz **Działu II. Zdrowie fizyczne** (pytanie wiodące: *„W jaki sposób przygotować się do dorosłego życia w zdrowiu?”*).

Realizuje on obowiązkowe wymagania szczegółowe **I.3** (altruizm, dawstwo komórek, tkanek i narządów, honorowe krwiodawstwo) oraz **II.9** (transplantologia, zgoda świadoma, zgoda domniemana, sprzeciw za życia oraz rola osób bliskich dawcy).

Pod kątem warunków organizacyjnych lekcja stwarza możliwość powiązania zajęć z zalecanym w programie nauczania **doświadczeniem edukacyjnym nr 14** (*wizyta w instytucji organizującej wolontariat promujący zachowania prozdrowotne*) lub zaproszeniem gościa (np. wolontariusza Fundacji DKMS / honorowego krwiodawcy) [cite: 1].

Scenariusz do tematu lekcji nr 5

Temat lekcji: Edukacja zdrowotna i wiarygodne źródła informacji o zdrowiu – dlaczego są ważne na każdym etapie życia?



Treści programowe:

Dział II. Zdrowie fizyczne

Pytanie wiodące: W jaki sposób przygotować się do dorosłego życia w zdrowiu?

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 1) – omawia znaczenie edukacji zdrowotnej oraz dostępu do wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji o zdrowiu na różnych etapach życia;

Czas trwania: 45 minut.



Cele ogólne:

1. Zrozumienie roli edukacji zdrowotnej na różnych etapach życia.
2. Kształtowanie umiejętności rozróżniania wiarygodnych i niewiarygodnych źródeł informacji o zdrowiu.
3. Rozwijanie krytycznego myślenia i świadomości zagrożeń wynikających z dezinformacji.



Cele szczegółowe:

Uczeń:

- Wyjaśnia pojęcie edukacji zdrowotnej i podaje jej cele.
- Przedstawia znaczenie edukacji zdrowotnej na różnych etapach życia.
- Rozróżnia rodzaje źródeł informacji o zdrowiu i zna kryteria ich wiarygodności.
- Analizuje rzetelność portalu/artykułu o zdrowiu według ustalonych kryteriów.
- Uzasadnia zagrożenia wynikające z dezinformacji o zdrowiu.
- Stosuje zasady krytycznej weryfikacji przekazów medialnych i internetowych w celu podejmowania odpowiedzialnych decyzji prozdrowotnych.

Treści nauczania:

- Edukacja zdrowotna – definicja, cele, przykłady działań (szkolenia, kampanie, programy profilaktyczne).
- Znaczenie edukacji zdrowotnej – kształtowanie postaw prozdrowotnych, profilaktyka chorób, poprawa jakości życia.
- Etapy życia a potrzeby zdrowotne – dzieciństwo, młodość, dorosłość, wiek senioralny.
- Źródła informacji o zdrowiu – instytucje publiczne, organizacje pozarządowe, portale medyczne, literatura naukowa.
- Kryteria wiarygodności źródeł – rzetelność, aktualność, autorstwo, oparcie na badaniach naukowych – EBM.
- Zagrożenia dezinformacją – skutki korzystania z niewiarygodnych źródeł (np. fałszywe terapie, mity zdrowotne).
- Przykłady kampanii i działań edukacyjnych w Polsce i na świecie.
- Rola mediów i technologii – zarówno w promowaniu, jak i w zniekształcaniu informacji zdrowotnych.

Metody i formy pracy:

- wykład z pytaniami,
- praca w grupach (analiza źródeł),
- burza mózgów,
- dyskusja moderowana,
- refleksja indywidualna.

Środki dydaktyczne:

- wydruki artykułów (rzetelny + nierzetelny),
- karta kryteriów oceny źródła,
- tablica lub ekran multimedialny.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1 Wprowadzenie (5 min)

- Nauczyciel wyświetla na tablicy dwa nagłówki:
- „Cytryna leczy raka – nowa rewolucyjna terapia!";
- „Nowa metoda leczenia raka oparta na wynikach badań klinicznych – raport WHO".
- Pytanie: „Który nagłówek budzi większe zaufanie i dlaczego?".

- Krótka dyskusja – przejście do tematu: rola edukacji zdrowotnej i krytycznej analizy źródeł.

2 Wykład z elementami dyskusji (10 min)

- Edukacja zdrowotna – definicja, cele (profilaktyka, poprawa jakości życia, kształtowanie postaw prozdrowotnych); źródło: Zintegrowana Platforma Edukacyjna, Jakość życia człowieka oraz przyczyny jego zróżnicowania na świecie, Podstawy pierwszej pomocy przedmedycznej z promocją zdrowia i profilaktyką.
- Etapy życia a potrzeby zdrowotne:
  - ✓ dzieciństwo – szczepienia, zdrowe nawyki;
  - ✓ młodość – zdrowy styl życia, profilaktyka uzależnień;
  - ✓ dorosłość – profilaktyka chorób przewlekłych, badania okresowe;
  - ✓ seniorzy – opieka geriatryczna, aktywność fizyczna i umysłowa.
- Źródła informacji o zdrowiu: instytucje publiczne (MZ, NFZ, WHO, PZH, GIS), organizacje pozarządowe (NGO), portale medyczne, literatura naukowa.
- Kryteria wiarygodności: autorstwo, źródła, aktualność, oparcie na badaniach naukowych, (wiedza oparta na dowodach), brak sensacyjnego języka.

3 Źródła dla nauczyciela:

- Zintegrowana Platforma Edukacyjna.
- Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu, Podręcznik do Edukacji Zdrowotnej: umw.edu.pl/pl/edukacja-zdrowotna

4 Ćwiczenie praktyczne – analiza źródeł (10 min)

- Uczniowie pracują w 4-osobowych grupach.
- Każda grupa dostaje wydruki dwóch krótkich artykułów na ten sam temat (np. dieta a odporność) – jeden rzetelny, drugi zawierający fake newsy.
- Zadanie: według przygotowanej listy kryteriów (autor, źródło, data, badania, język) ocenić wiarygodność obu artykułów.
- Każda grupa podaje wynik i uzasadnienie.

5 Burza mózgów „Działania edukacji zdrowotnej” (5 min)

- Pytanie: „Jakie kampanie edukacyjne o zdrowiu znacie z Polski lub świata?” (np. „Nie pal przy mnie, proszę”, „Mam haka na raka”).
- Nauczyciel zapisuje na tablicy pomysły uczniów.

6 Dyskusja moderowana „Jak odróżnić prawdę od fałszu?” (5 min)

- Uczniowie wymieniają swoje sposoby weryfikacji informacji.
- Nauczyciel podsumowuje i dopisuje brakujące metody (np. sprawdzanie w kilku źródłach, korzystanie z raportów naukowych, analiza języka artykułu).

7 Refleksja indywidualna (5 min)

- Zadanie: „Zapisz trzy źródła, z których będziesz korzystać w przyszłości, żeby zdobywać rzetelną wiedzę o zdrowiu, i opisz, jak sprawdzisz ich wiarygodność”.

8 Podsumowanie

- Uczniowie potrafią świadomie wybierać i weryfikować informacje zdrowotne. Rozumieją, dlaczego edukacja zdrowotna jest ważna na każdym etapie życia.

ZAŁĄCZNIK

Karta pracy. Edukacja zdrowotna i wiarygodne źródła informacji o zdrowiu

1. Edukacja zdrowotna – definicja i cele

Definicja edukacji zdrowotnej: .....

.....

.....

Cele edukacji zdrowotnej:

1) .....

2) .....

3) .....

2. Etapy życia a potrzeby zdrowotne

Dzieciństwo: .....

Młodość: .....

Dorosłość: .....

Wiek senioralny: .....

3. Źródła informacji o zdrowiu

Przykłady źródeł wiarygodnych (opartych na dowodach naukowych) i niewiarygodnych:

1) .....

2) .....

3) .....

4. Kryteria wiarygodności źródeł

1) Rzetelność: .....

2) Aktualność: .....

3) Autorstwo: .....

4) Oparcie na badaniach naukowych (dowody medyczne / EBM): .....

.....

5. Analiza dwóch artykułów o zdrowiu

Tytuł artykułu 1: .....

Ocena według kryteriów: .....

Tytuł artykułu 2: .....

Ocena według kryteriów: .....

6. Skutki korzystania z niewiarygodnych źródeł

1) .....

2) .....

3) .....

7. Refleksja indywidualna

Zapisz trzy źródła, z których będziesz korzystać w przyszłości, żeby zdobywać rzetelną wiedzę o zdrowiu, i opisz, jak sprawdzisz ich wiarygodność.

1) .....

2) .....

3) .....

Sposób weryfikacji: .....

.....

.....



Notatka merytoryczno-metodyczna

Scenariusz został dopasowany do **PROGRAMU NAUCZANIA (Wydanie 2, 2026 r.)** dla I roku nauki w szkole ponadpodstawowej, w ramach **Działu II. Zdrowie fizyczne** (pytanie wiodące: *„W jaki sposób przygotować się do dorosłego życia w zdrowiu?”*).

Realizuje on obowiązkowe wymaganie szczegółowe **II.1** (*omawia znaczenie edukacji zdrowotnej oraz dostępu do wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji o zdrowiu na różnych etapach życia*) oraz wpisuje się bezpośrednio w **Cel ogólny nr 6** podstawy programowej (*Krytyczne korzystanie z wiedzy opartej na dowodach naukowych, w tym rozpoznawanie dezinformacji…*).

W zakresie warunków organizacyjnych scenariusz wspiera realizację **Doświadczenia edukacyjnego nr 11** (*przeprowadzenie ankiety lub analizy na temat wybranego zagadnienia zdrowotnego*) oraz buduje kompetencje z zakresu alfabetyzmu zdrowotnego (health literacy) rekomendowane w programie.

Scenariusz do tematu lekcji nr 22

Temat lekcji: Dobrostan psychiczny – jak dbać o zdrowie umysłu i równowagę w codziennym życiu



Treści programowe

Dział V. Zdrowie psychiczne

Pytanie wiodące: Jak rozwijać przez całe życie umiejętności dbania o dobrostan psychiczny i emocjonalny?

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 1) – utrzymuje swój dobrostan psychiczny przez prowadzenie zdrowego stylu życia, w tym znajomość swoich emocji i potrzeb, troskę o relacje społeczne, równowagę między obowiązkami a czasem wolnym, działanie na rzecz społeczności lokalnej, kontakt ze środowiskiem naturalnym;

Czas trwania: 45 minut.



Cele ogólne:

1. Uświadomienie znaczenia dobrostanu psychicznego w życiu człowieka.
2. Rozwijanie umiejętności rozpoznawania nazywania i akceptowania emocji oraz wyrażania potrzeb.
3. Kształtowanie nawyków dbania o zdrowie psychiczne i równowagę życiową.



Cele szczegółowe:

Uczeń:

- Wyjaśnia pojęcie dobrostanu psychicznego i jego znaczenie dla zdrowia ogólnego.
- Wymienia i charakteryzuje czynniki wpływające na zdrowie psychiczne.
- Rozpoznaje, nazywa i akceptuje własne emocje oraz zaspokaja i wyraża związane z nimi potrzeby.

- Wyjaśnia znaczenie równowagi między obowiązkami a czasem wolnym.
- Opracowuje indywidualny plan działań wspierających własny dobrostan.

Treści nauczania:

- Pojęcie dobrostanu psychicznego – definicja, elementy składowe, znaczenie dla zdrowia ogólnego.
- Styl życia a zdrowie psychiczne – wpływ aktywności fizycznej, snu, odżywiania i odpoczynku na dobrostan.
- Świadomość emocji i potrzeb – rozpoznawanie, nazywanie i akceptowanie emocji, umiejętność wyrażania potrzeb.
- Relacje społeczne – znaczenie wsparcia społecznego, empatii i komunikacji.
- Równowaga między obowiązkami a czasem wolnym – zarządzanie czasem, unikanie przeciążenia.
- Działanie na rzecz społeczności lokalnej – wolontariat, projekty społeczne, pomoc sąsiedzka.
- Kontakt z przyrodą – wpływ środowiska naturalnego na redukcję stresu i poprawę nastroju.
- Profilaktyka zaburzeń psychicznych – strategie radzenia sobie ze stresem, zapobieganie wypaleniu.

Metody i formy pracy:

- dyskusja moderowana,
- burza mózgów,
- ćwiczenie praktyczne (dziennik emocji),
- praca w grupach (projekt inicjatywy szkolnej),
- analiza źródeł naukowych,
- refleksja indywidualna.

Środki dydaktyczne:

- tablica/ekran,
- karta pracy „Dobrostan psychiczny / Dziennik emocji i potrzeb”,
- streszczenie badań naukowych.
- infografika „Filary dobrostanu psychicznego”.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1 **Wprowadzenie – dyskusja moderowana** (5 min)

- Pytanie otwierające: „Co dla mnie oznacza równowaga w życiu?”.
- Krótka rozmowa – uczniowie podają swoje skojarzenia, nauczyciel zapisuje na tablicy hasła (np. sen, hobby, czas z przyjaciółmi, brak pośpiechu).

2 **Wykład z przykładami** (8 min)

- Definicja dobrostanu psychicznego – stan, w którym człowiek czuje się dobrze psychicznie i funkcjonuje efektywnie.
- Elementy – zdrowe relacje, świadomość emocji, poczucie sensu, odpoczynek, równowaga między obowiązkami a czasem wolnym, aktywność fizyczna.
- Znaczenie stylu życia:
  - ✓ sen – regeneracja mózgu, pamięć;
  - ✓ odżywianie – wpływ mikro- i makroskładników na nastrój;
  - ✓ ruch – endorfiny, redukcja stresu;
  - ✓ odpoczynek – rola hobby, czasu offline.
- Relacje i wsparcie społeczne jako poduszka bezpieczeństwa w trudnych chwilach, w tym miłość i życzliwość w rodzinie.
- Kontakt z przyrodą – badania o wpływie natury na redukcję stresu.

3 **Burza mózgów „Sposoby dbania o zdrowie psychiczne”** (5 min)

- Uczniowie w parach lub małych grupach zapisują pomysły na dbanie o dobrostan psychiczny w szkole i w domu.
- Nauczyciel zbiera odpowiedzi na tablicy (np. zajęcia sportowe, cisza w klasie, wycieczki, spotkania integracyjne).

4 **Ćwiczenie praktyczne „Dziennik emocji i potrzeb”** (5 min)

- Uczniowie dostają do wypełnienia kartę pracy (wypełniają ją w parach lub indywidualnie – do wyboru).
- Zadanie indywidualne: prowadzić dziennik przez tydzień i obserwować, co wpływa na samopoczucie.

5 Praca w grupach „Inicjatywa szkolna” (10 min)

- Każda grupa opracowuje plan szkolnej inicjatywy wspierającej dobrostan uczniów.
- Elementy: nazwa, cel, działania, osoby zaangażowane, możliwe korzyści.
- Przykłady:
  - ✓ „Tydzień bez sprawdzianów”,
  - ✓ „Strefa relaksu w bibliotece”,
  - ✓ „Dzień sportu w naturze”.

6 Analiza źródeł (5 min)

- Nauczyciel prezentuje krótkie streszczenie badania naukowego o wpływie natury lub wolontariatu na zdrowie psychiczne.

7 Przykłady

Wpływ natury na zdrowie psychiczne

- **Źródło:** publikacje Instytutu Ochrony Środowiska, Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, artykuły popularnonaukowe (np. „Nauka w Polsce” PAP).
  - ✓ Badania prowadzone w Polsce i na świecie pokazują, że regularny kontakt z naturą (spacery w parku, praca w ogrodzie, przebywanie w lesie) zmniejsza poziom stresu i napięcia, obniża ciśnienie krwi i sprzyja lepszemu nastrojowi.
  - ✓ Już 20–30 minut dziennie na świeżym powietrzu może poprawiać koncentrację i samopoczucie.
  - ✓ Psychologowie podkreślają, że kontakt z przyrodą sprzyja poczuciu spokoju, nadziei i energii do działania.

Wolontariat a zdrowie psychiczne

- Źródło: badania przywoływane przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę, Caritas Polska oraz raporty Stowarzyszenia Klon/Jawor o wolontariacie.
  - ✓ Wolontariat to nie tylko pomoc innym, lecz także korzyść dla samego wolontariusza.
  - ✓ Osoby angażujące się w działania społeczne częściej deklarują lepsze samopoczucie, mniejszy poziom samotności i większe poczucie sensu życia.

- ✓ Wspólne działania (np. zbiórki żywności, pomoc w schronisku dla zwierząt, wolontariat szkolny) rozwijają empatię, budują więzi i wzmacniają zdrowie psychiczne.
- ✓ Psycholodzy zauważają, że pomaganie innym obniża ryzyko depresji i wzmacnia poczucie własnej wartości.
- ✓ Materiały pomocnicze i rzetelna wiedza: Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu, Podręcznik do Edukacji Zdrowotnej: umw.edu.pl/pl/edukacja-zdrowotna

- Uczniowie odpowiadają na pytanie: „Dlaczego te działania wpływają na nasze zdrowie psychiczne/emocje?”.

8 **Refleksja indywidualna** (2 min)

- Zadanie: „Zapisz trzy działania, które wprowadzisz w tym miesiącu, żeby zadbać o swój dobrostan psychiczny”.

9 Podsumowanie

- Uczniowie rozumieją, jak dbać o dobrostan psychiczny. Potrafią planować działania wspierające zdrowie umysłu i równowagę w codziennym życiu.

ZAŁĄCZNIKI

Karta pracy. Dobrostan psychiczny

1. Definicja dobrostanu psychicznego

Definicja: .....

.....

.....

Elementy dobrostanu:

1) .....

2) .....

3) .....

2. Styl życia a zdrowie psychiczne

Wpływ aktywności fizycznej: .....

Wpływ snu: .....

Wpływ odżywiania: .....

Rola odpoczynku: .....

3. Dziennik emocji i potrzeb (na tydzień)

Data	Sytuacja	Emocja	Potrzeba	Sposób zaspokojenia

4. Relacje społeczne

Jakie osoby mnie wspierają? .....

Jak mogę dbać o relacje? .....

.....

5. Równowaga w życiu

Mój sposób na unikanie przeciążenia: .....

.....

Przykłady działań regenerujących: .....

.....

6. Pomysł na szkolną inicjatywę wspierającą dobrostan

Nazwa: .....

Cel: .....

.....

Plan działań:

1) .....

2) .....

3) .....

7. Kontakt z przyrodą i profilaktyka zaburzeń psychicznych

Jak mogę spędzać więcej czasu w naturze? .....

.....

Moje sposoby radzenia sobie ze stresem: .....

.....

8. Refleksja indywidualna

Trzy działania, które wprowadzę w tym miesiącu, żeby zadbać o swój dobrostan psychiczny:

1) .....

2) .....

3) .....

Infografika. Filary dobrostanu psychicznego



Źródło: opracowanie własne

Notatka merytoryczno-metodyczna

Scenariusz wpisuje się w **PROGRAM NAUCZANIA (Wydanie 2, 2026 r.)** dla I roku nauki w szkole ponadpodstawowej (lekcja nr 22), realizując w pełni **Dział V. Zdrowie psychiczne** pod pytaniem wiodącym: *„Jak rozwijać przez całe życie umiejętności dbania o dobrostan psychiczny i emocjonalny?”.*

Lekcja w sposób kompleksowy realizuje obowiązkowe wymaganie szczegółowe **V.1** (*utrzymuje swój dobrostan psychiczny przez prowadzenie zdrowego stylu życia, w tym znajomość swoich emocji i potrzeb, troskę o relacje społeczne, równowagę między obowiązkami a czasem wolnym, działanie na rzecz społeczności lokalnej, kontakt ze środowiskiem naturalnym*).

W zakresie organizacji i metod scenariusz spełnia zapisy zalecane w programie – wprowadza aktywizującą pracę projektową (szkolna inicjatywa prozdrowotna) oraz narzędzia samoobserwacji i autorefleksji (tygodniowy dziennik emocji i potrzeb), co pozwala urzeczywistnić założenia alfabetyzmu zdrowotnego (*health literacy*) i budowania odporności psychicznej.

Przykładowe scenariusze lekcji – drugi rok nauki w szkole ponadpodstawowej

Scenariusz do tematu lekcji nr 40

Temat lekcji: Od hipotezy do leku – rola badań naukowych i klinicznych w profilaktyce i leczeniu chorób w kontekście wiedzy zdobytej w ramach edukacji zdrowotnej

Treści programowe

Dział IX. System ochrony zdrowia

Pytanie wiodące: Jak świadomie korzystać z systemu ochrony zdrowia w Polsce?

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: *2)* – omawia rolę dowodów naukowych i badań klinicznych w profilaktyce oraz terapii chorób; omawia ogólne zasady badań klinicznych i zasady udziału w nich;

Czas trwania: 45 minut.

Cele ogólne:

1. Zrozumienie procesu badań naukowych i klinicznych.
2. Rozwijanie postawy krytycznego odbiorcy informacji naukowych oraz alfabetyzmu zdrowotnego (health literacy).
3. Uświadomienie zasad etycznych badań oraz praw i obowiązków uczestnika badania klinicznego.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- Wyjaśnia pojęcie dowodów naukowych i ich hierarchię.
- Opisuje rolę badań naukowych i klinicznych w profilaktyce i terapii chorób.

- Wymienia etapy badań klinicznych i charakteryzuje ich cele.
- Wyjaśnia zasady etyczne badań i prawa oraz obowiązki uczestników.
- Analizuje wiarygodność publikacji naukowej.
- Formułuje własne stanowisko wobec udziału w badaniach.



Treści nauczania:

- Znaczenie dowodów naukowych – czym są, jak odróżnić rzetelne dane od opinii; hierarchia wiarygodności dowodów w medycynie.
- Rola badań w profilaktyce i terapii – przykłady odkryć opartych na badaniach, które zmieniły zdrowie publiczne (szczepienia, leki, testy diagnostyczne).
- Etapy badań klinicznych – fazy I–IV, od badań bezpieczeństwa po monitorowanie długoterminowe.
- Zasady etyczne badań – zgoda uczestnika, poufność, ocena ryzyka i korzyści, rola komisji bioetycznych.
- Udział pacjenta w badaniu – prawa, obowiązki, potencjalne korzyści i zagrożenia; różnice między badaniem klinicznym a standardowym leczeniem.
- Przykłady współczesnych badań.



Metody i formy pracy:

- dyskusja moderowana,
- wykład,
- praca w grupach (studium przypadku),
- symulacja (odgrywanie ról),
- analiza źródeł naukowych,
- refleksja indywidualna.



Środki dydaktyczne:

- opis hipotetycznego leku,
- formularz świadomej zgody,
- fragment publikacji naukowej,
- tablica/rzutnik.
- materiały z Podręcznika Edukacji Zdrowotnej Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu (www.umw.edu.pl/pl/edukacja-zdrowotna).

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1 **Wprowadzenie** (5 min)

- Nauczyciel zadaje pytanie: „Czy zgodziłbyś/zgodziłabyś się wziąć udział w badaniu nowego leku, który może uratować życie innym, ale ma nieznane skutki uboczne? Dlaczego tak lub dlaczego nie?”.
- Krótka dyskusja w parach, następnie 2–3 osoby dzielą się opinią na forum.

2 **Wykład z przykładami** (8 min)

- Dowody naukowe – definicja, różnica między opinią a danymi, hierarchia dowodów (od metaanaliz po opisy przypadków).

Wskazówka dla nauczyciela: Gdzie szukać rzetelnych dowodów naukowych?

Bazy i portale:

- PubMed – największa baza artykułów i badań medycznych;
- Cochrane Library – przeglądy systematyczne i metaanalizy.

Instytucje:

- PZH – Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego;
- Agencja Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji (AOTMiT) – raporty i analizy oparte na dowodach.
- Podręcznik do Edukacji Zdrowotnej UMW

Odkrycia, które zmieniły zdrowie publiczne: szczepienia, penicylina, testy diagnostyczne (np. PCR), środki medyczne obniżające ciśnienie tętnicze.

Wskazówka dla nauczyciela: Gdzie szukać rzetelnych informacji?

Szczepienia:

- WHO, A brief history of vaccines;
- CDC/Immunize.org, Vaccine History Timeline;
- Zintegrowana Platforma Edukacyjna, Szczepienia – film edukacyjny szkoła ponadpodstawowa.

Penicylina:

- ACS (American Chemical Society), Discovery and Development of Penicillin.

Testy PCR:

- Kaunitz J.D., The Discovery of PCR: ProCuRement of Divine Power.

Etapy badań klinicznych

- Faza I – bezpieczeństwo i dawki.
- Faza II – skuteczność i bezpieczeństwo.
- Faza III – porównanie z obecnym standardem leczenia.
- Faza IV – monitorowanie po wprowadzeniu na rynek.

3 **Analiza studium przypadku** (10 min)

- Uczniowie w 4-osobowych grupach dostają opis hipotetycznego leku na nową chorobę.
- Zadanie: ułożyć plan badań klinicznych – fazy, liczebność grupy, grupa kontrolna, metody pomiaru skuteczności.
- 2–3 grupy prezentują wnioski w skrócie.

4 **Symulacja rekrutacji do badania** (7 min)

- Dwóch uczniów odgrywa scenkę – rozmowę badacza i pacjenta.
- Badacz przedstawia formularz świadomej zgody i odpowiada na pytania pacjenta.
- Klasa ocenia, czy informacje były zrozumiałe i kompletne.

5 **Analiza źródeł** (7 min)

- Nauczyciel rozdaje fragment publikacji naukowej (abstrakt z badania klinicznego).
- Zadanie w parach: znaleźć cel badania, najważniejsze wyniki i ocenić wiarygodność źródła (autor, czasopismo, metoda).
- Krótkie podsumowanie na forum.

6 **Podsumowanie** (3 min)

- Uczniowie zapisują odpowiedź na pytanie: „Czy wziąłbym/wzięłabym udział w badaniu klinicznym? Jakie czynniki wpłynęłyby na moją decyzję?”.

Uczniowie rozumieją proces od powstania hipotezy naukowej do wprowadzenia leku do praktyki klinicznej. Potrafią krytycznie patrzeć na badania oraz świadomie rozważać udział w projektach medycznych.

ZAŁĄCZNIK

Infografika. Droga od hipotezy do leku



Źródło: opracowanie własne

Notatka merytoryczno-metodyczna

Scenariusz został w pełni dostosowany do **PROGRAMU NAUCZANIA (Wydanie 2, 2026 r.)** dla II roku nauki w szkole ponadpodstawowej (lekcja nr 40) i wpisuje się w **Dział IX. System ochrony zdrowia** (pytanie wiodące: „Jak świadomie korzystać z systemu ochrony zdrowia w Polsce?").

Realizuje obowiązkowe wymaganie szczegółowe **IX.2** (omawia rolę dowodów naukowych i badań klinicznych w profilaktyce oraz terapii chorób; omawia ogólne zasady badań klinicznych i zasady udziału w nich) oraz bezpośrednio realizuje **Cel ogólny nr 6** podstawy programowej (Krytyczne korzystanie z wiedzy opartej na dowodach naukowych…)

Pod kątem organizacyjnym lekcja doskonale przygotowuje uczniów do realizacji **Doświadczenia edukacyjnego nr 15** (wizyta w podmiotach systemu szkolnictwa wyższego i nauki prowadzących badania naukowe i prace rozwojowe związane z profilaktyką zdrowotną i leczeniem).

Scenariusz do tematu lekcji nr 46

Temat lekcji: Dezinformacja, fake news, sztuczna inteligencja i wpływ reklam na decyzje dotyczące substancji psychoaktywnych

Treści programowe

Dział VII. Internet i profilaktyka uzależnień

Pytanie wiodące: Jak bezpiecznie korzystać z Internetu oraz reagować na objawy uzależnienia fizycznego i behawioralnego?

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 2) – wymienia rodzaje dezinformacji; charakteryzuje pojęcie fake news, omawia korzyści i zagrożenia związane z rozwojem sztucznej inteligencji; omawia wpływ reklam na postawy i decyzje w zakresie używania substancji psychoaktywnych, w tym w szczególności alkoholu i nowatorskich wyrobów tytoniowych;

Czas trwania: 45 minut.

Cele ogólne:

1. Uświadomienie mechanizmów dezinformacji i reklam.
2. Rozwijanie krytycznego myślenia, alfabetyzmu zdrowotnego (health literacy) i świadomego odbioru treści.
3. Zrozumienie wpływu AI na informacje i decyzje zdrowotne.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- Podaje przykłady różnych rodzajów dezinformacji (np. clickbait, manipulacja zdjęciem, fałszywy cytat, deepfake) i poprawnie wyjaśnia, czym jest fake news.
- Opisuje korzyści i zagrożenia AI w obszarze informacji i zdrowia publicznego.
- Analizuje mechanizmy perswazji w reklamach.

- Wyjaśnia związek reklam z używaniem substancji psychoaktywnych (ze szczególnym uwzględnieniem alkoholu oraz nowatorskich wyrobów tytoniowych, np. e-papierosów, podgrzewaczy tytoniu).
- Ocenia wiarygodność źródeł informacji opierając się na dowodach naukowych.
- Wyjaśnia zasady odpowiedzialnego korzystania z mediów.

Treści nauczania:

- Rodzaje dezinformacji – manipulacja informacją, półprawdy, fabrykowane treści, kontekstowe przekłamania, deepfake.
- Pojęcie fake newsów – definicja, cechy charakterystyczne, przykłady i skutki społeczne.
- Sztuczna inteligencja (ang. artificial intelligence, AI) – korzyści (np. w medycynie, edukacji, komunikacji), zagrożenia (np. dezinformacja, automatyzacja fake news, naruszenia prywatności).
- Wpływ reklam na postawy – mechanizmy perswazji, język i obrazy w reklamach, rola emocji w podejmowaniu decyzji.
- Reklamy a używanie substancji psychoaktywnych – alkohol, nowatorskie wyroby tytoniowe (np. e-papierosy, podgrzewacze tytoniu); jak marketing może zachęcać do ich używania.
- Krytyczne myślenie – sposoby weryfikowania informacji, ocena wiarygodności źródeł.
- Odpowiedzialne korzystanie z mediów – filtrowanie treści, świadome podejmowanie decyzji konsumenckich.

Metody i formy pracy:

- wykład interaktywny,
- *case study*,
- burza mózgów,
- praca w grupach (plakat/infografika),
- refleksja indywidualna.

Środki dydaktyczne:

- przykłady postów i reklam,
- tablica/flipchart,
- papier A3, mazaki.
- infografika „Ramy umiejętności korzystania ze sztucznej inteligencji (AI)” oraz „Jak rozpoznać fake news?”;

- materiały pomocnicze z Podręcznika Edukacji Zdrowotnej Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu: www.umw.edu.pl/pl/edukacja-zdrowotna

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1 Wprowadzenie (3 min)

- Na tablicy/ekranie pokazane trzy przykłady postów z mediów społecznościowych: jeden prawdziwy, jeden fake news, jedna reklama podszywająca się pod artykuł.
- Pytanie: „Który z nich jest wiarygodny? Dlaczego?".
- Krótkie odpowiedzi uczniów.

2 Wykład z elementami pytań (8 min)

- Rodzaje dezinformacji – manipulacja informacją, półprawdy, fabrykowane treści, kontekstowe przekłamania, deepfake.
- Fake news – definicja, cechy, skutki społeczne.
- AI – korzyści (np. analiza medyczna, edukacja, automatyzacja zadań), zagrożenia (np. deepfake'i, fake newsy generowane automatycznie, prywatność, naruszenie prywatności).
- Mechanizmy perswazji w reklamach – język, obrazy, muzyka, rola emocji.

Wskazówka dla nauczyciela – źródła informacji:

- MEN, Fake news, manipulacja i dezinformacja. Jak oddzielić prawdę od fałszu? – materiały informacyjne MEiN;
- Zintegrowana Platforma Edukacyjna, Perswazja i manipulacja w reklamie.
- Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu, Podręcznik do Edukacji Zdrowotnej: www.umw.edu.pl/pl/edukacja-zdrowotna

3 *Case study* „Reklamy a substancje psychoaktywne" (8 min)

- Podział uczniów na 3–4 grupy.
- Każda grupa otrzymuje przykład reklamy, np. alkoholu, e-papierosów (wydruk lub link).
- Zadanie: odpowiedź na pytania: Jakie techniki perswazji zastosowano? Jak reklama wpływa na odbiorcę (emocje, skojarzenia, budowanie

stylu życia)? Czy przekaz jest zgodny z prawem (np. zakaz reklamy alkoholu i wyrobów tytoniowych, ukryty marketing w mediach społecznościowych/influencer marketing)?

4 Burza mózgów „Jak rozpoznać reklamę ukrytą w informacji?” (5 min)

- Na tablicy powstaje lista sygnałów ostrzegawczych, że artykuł/post może być reklamą lub treścią sponsorowaną.
- Przykłady: brak źródeł, link do zakupu, pozytywny ton bez krytyki, powtarzanie sloganu, promowanie konkretnej marki wyrobów nikotynowych lub alkoholu.

5 Praca w grupach „Plakat edukacyjny/ Infografika” (10 min)

- Temat: „Jak rozpoznać fake news i odeprzeć dezinformację dotyczącą zdrowia?”.
- Każda grupa tworzy schemat lub hasło oraz trzy wskazówki (może być rysunek, mem, lista punktów).
- Prezentacja efektów na forum.

6 Podsumowanie (3 min)

- Uczniowie zapisują: „Jakie dwa kroki mogę wdrożyć od dziś, żeby lepiej weryfikować informacje o zdrowiu i substancjach psychoaktywnych?”.

Uczniowie potrafią rozpoznać fake news i ukrytą reklamę. Rozumieją wpływ AI na informacje. Krytycznie podchodzą do przekazów dotyczących substancji psychoaktywnych. Wiedzą, jak się chronić przed manipulacją.

ZAŁĄCZNIK

Karta pracy. Dezinformacja, fake news, AI i reklamy a substancje psychoaktywne

1. Dezinformacja i Fake News

Czym różni się dezinformacja od zwykłego błędu w informacji? .....

.....

Wymień 3 rodzaje dezinformacji i krótko scharakteryzuj (np. deepfake, clickbait, kontekstowe przekłamanie):

1) .....

2) .....

3) .....

4) .....

2. Sztuczna Inteligencja (AI) a informacje o zdrowiu

Korzyści wynikające z wykorzystania AI: .....

.....

Zagrożenia związane z generowaniem treści przez AI (np. zmyślanie źródeł, tworzenie przekonujących fake newsów): .....

.....

3. Analiza reklamy substancji psychoaktywnych (Case Study)

Produkt (np. alkohol, e-papierosy, podgrzewacze tytoniu): .....

.....

Jakie emocje i skojarzenia wywołuje reklama? .....

.....

Jakie techniki perswazji/manipulacji zostały użyte?.....

.....

Czy treść sugeruje, że używanie danej substancji podnosi atrakcyjność lub poprawia samopoczucie? .....

.....

4. Lista kontrolna – Jak rozpoznać Fake News i ukrytą reklamę?

a. Sprawdź źródło i autora
b. Poszukaj potwierdzenia w badaniach naukowych / portalach medycznych
c. Zwróć uwagę na język (emocjonalny vs obiektywny)
d. Zweryfikuj, czy artykuł nie zawiera ukrytego linku sprzedażowego

5. Refleksja indywidualna

Jakie 2 zasady weryfikacji treści wdrożę w swoim codziennym korzystaniu z mediów społecznościowych?

1) .....

2) .....



Notatka merytoryczno-metodyczna

Scenariusz został w pełni dopasowany do **PROGRAMU NAUCZANIA (Wydanie 2, 2026 r.)** dla II roku nauki w szkole ponadpodstawowej (lekcja nr 46 w siatce programu) i wpisuje się w **Dział VIII. Internet i profilaktyka uzależnień** (pytanie wiodące: *„Jak bezpiecznie korzystać z Internetu oraz reagować na objawy uzależnienia fizycznego i behawioralnego?”*).

Lekcja w sposób bezpośredni realizuje obowiązkowe wymaganie szczegółowe **VIII.2** (*wymienia rodzaje dezinformacji; charakteryzuje pojęcie fake news, omawia korzyści i zagrożenia związane z rozwojem sztucznej inteligencji; omawia wpływ reklam na postawy i decyzje w zakresie używania substancji psychoaktywnych, w tym w szczególności alkoholu i nowatorskich wyrobów tytoniowych*) oraz wpisuje się w kluczowy **Cel ogólny nr 6** nowej podstawy programowej (*Krytyczne korzystanie z wiedzy opartej na dowodach naukowych, w tym rozpoznawanie dezinformacji…*).

Pod kątem organizacji i metod, lekcja realizuje rekomendacje programowe dotyczące rozwijania alfabetyzmu cyfrowego i zdrowotnego (*health & digital literacy*) poprzez aktywizującą analizę krytyczną przekazów medialnych (case study, burza mózgów, tworzenie infografiki).

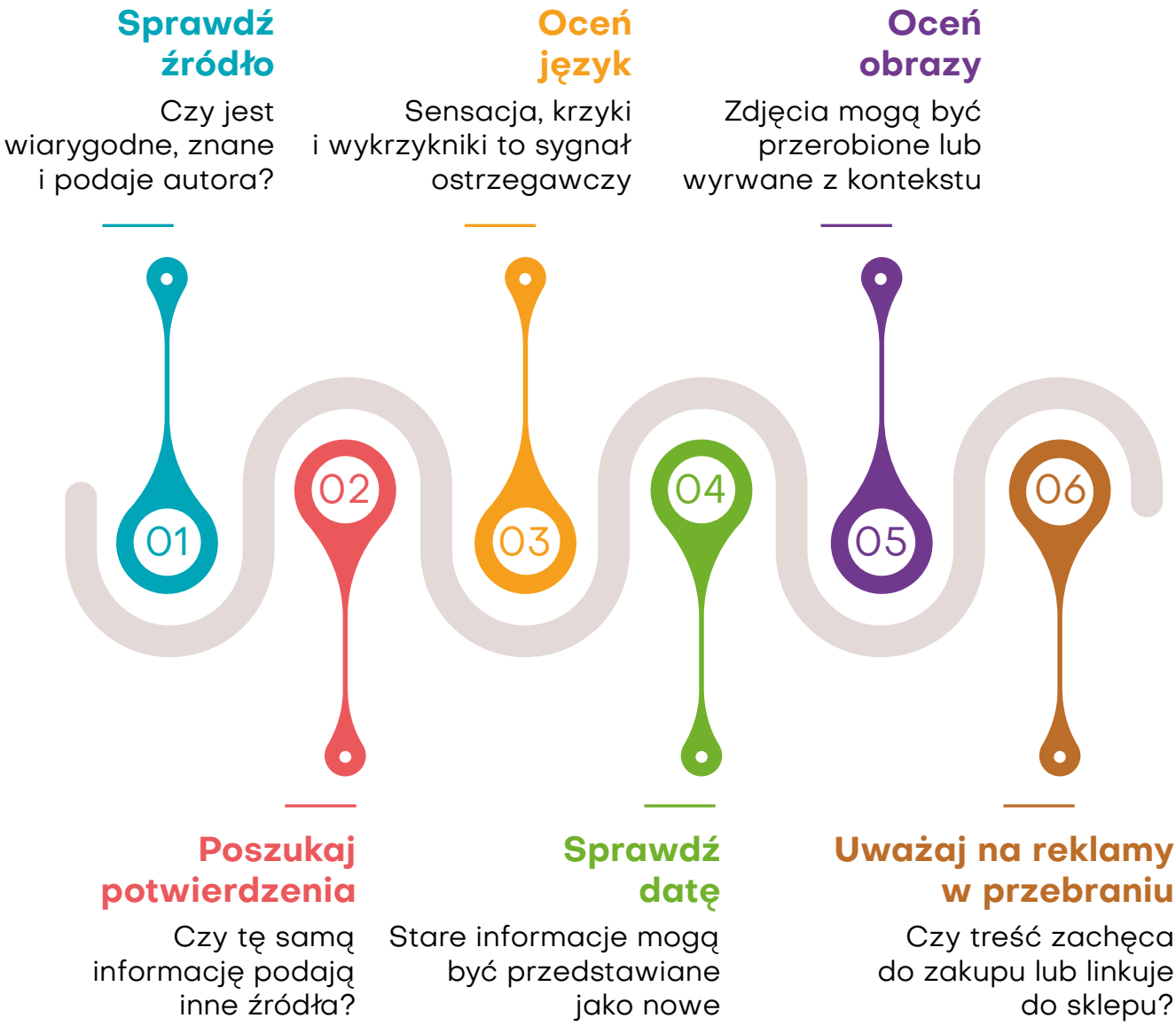
ZAŁĄCZNIKI

Infografika. Ramy umiejętności korzystania ze sztucznej inteligencji



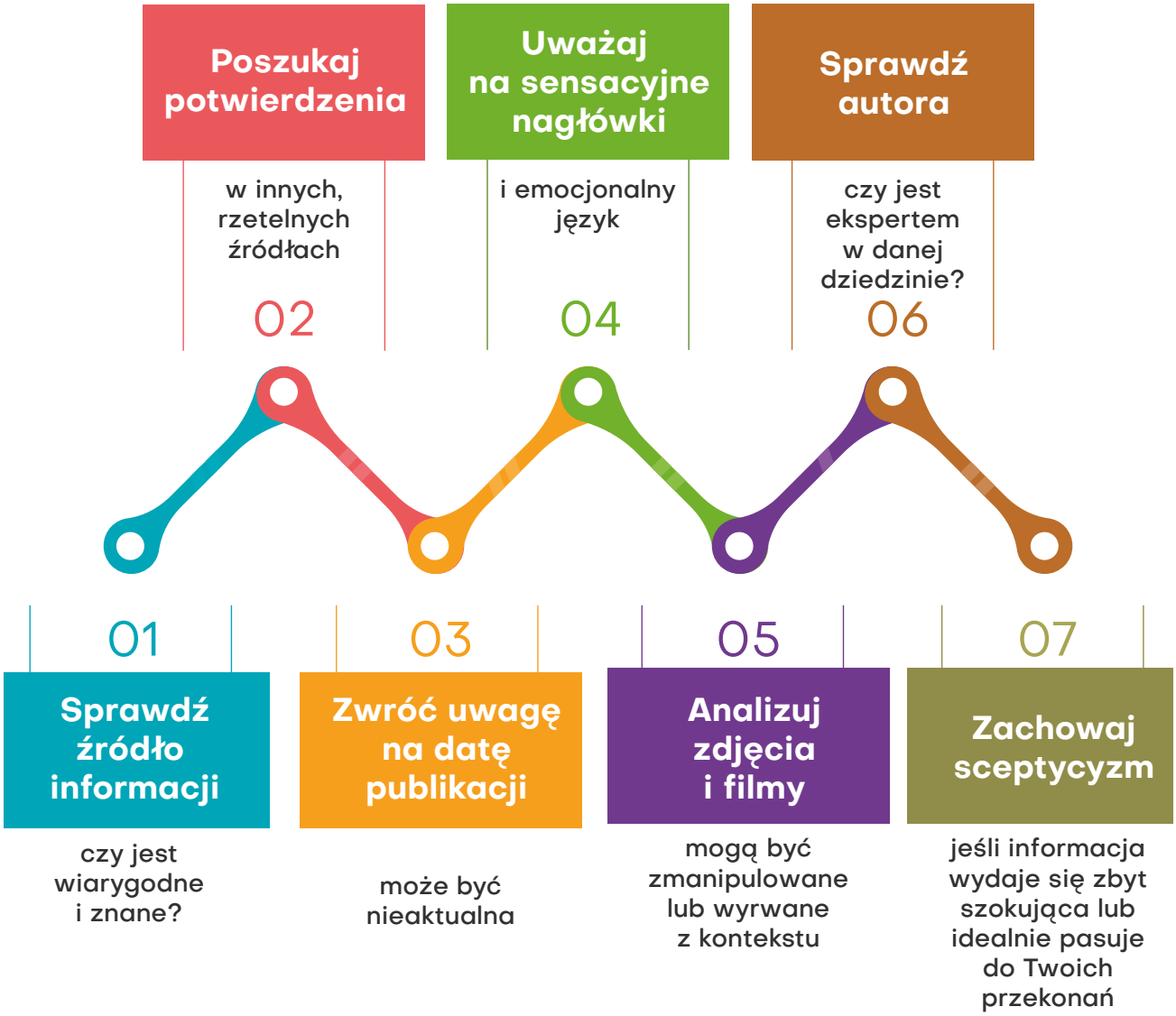
Źródło: Edu4Future – Transition2Ai.
mwi.pl/projekty/wspolczesne,226,edu4future-transition2ai

Infografiki. Jak rozpoznać fake news?



Źródło: opracowanie własne

Infografiki. Jak rozpoznać fake news?



Źródło: opracowanie własne

Część II Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne

Przykładowy scenariusz lekcji – drugi rok nauki w szkole ponadpodstawowej

Scenariusz rekomendowany jako materiał rozszerzający do tematu lekcji nr 6: Trwałość związku i budowanie zdrowych relacji

Temat: **Przemoc seksualna – formy, mity, reagowanie i pomoc**

Treści programowe

Przedmiot: Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne (lub Dział VI. Zdrowie społeczne)

Pytanie wiodące: Jak budować relacje oparte na szacunku oraz reagować na zagrożenia i przemoc w obszarze seksualności?

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: Rozumienie zagrożeń związanych z obszarem seksualności, umiejętność reagowania na nie oraz znajomość źródeł wsparcia i przepisów prawnych;

Czas trwania: 45 minut.

Cele ogólne:

1. Uświadomienie zagrożeń związanych z przemocą seksualną.
2. Rozwijanie umiejętności reagowania i szukania pomocy.
3. Kształtowanie postawy empatii i szacunku.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- Definiuje pojęcie przemocy seksualnej i wymienia jej formy.
- Wyjaśnia różnice między molestowaniem a flirtowaniem w kontekście świadomej zgody (autonomii granic).
- Identyfikuje mity i stereotypy dotyczące przemocy seksualnej.
- Przedstawia zasady reagowania w sytuacjach zagrożenia.
- Wymienia instytucje, numery zaufania i organizacje pomocowe.
- Zna podstawowe przepisy prawne dotyczące przemocy seksualnej.

Treści nauczania:

- Definicja przemocy seksualnej i jej formy.
- Różnice między molestowaniem a flirtowaniem (rola autonomii osobistej i świadomej zgody).
- Mity i stereotypy dotyczące przemocy seksualnej.
- Zasady reagowania w sytuacjach zagrożenia.
- Instytucje i organizacje udzielające pomocy (m.in. 116 111, 800 120 002 Niebieska Linia, 116 123).
- Przepisy prawne związane z przemocą seksualną.

Metody i formy pracy:

- wykład,
- analiza źródeł prawnych,
- dyskusja moderowana,
- *case study*,
- burza mózgów,
- refleksja indywidualna.

Środki dydaktyczne:

- fragmenty Kodeksu karnego,
- opis *case study*,
- tablica/flipchart,
- broszury profilaktyczne kierowane do młodzieży,
- schemat procedury „Niebieskiej Karty" i innych ścieżek wsparcia.
- materiały z Podręcznika Edukacji Zdrowotnej UMW (www. umw.edu.pl/pl/edukacja-zdrowotna).

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1 Wprowadzenie (3 min)

- Nauczyciel jasno zaznacza, że lekcja dotyczy trudnego tematu, a dyskusja wymaga szacunku i empatii.
- Pytanie otwierające: „Jak myślicie, dlaczego o przemocy seksualnej trudno się mówi, a jednocześnie tak ważne jest, aby o niej mówić?".
- Krótkie wypowiedzi uczniów (dobrowolne).

2 Wykład i analiza definicji (7 min)

- Formy przemocy seksualnej – gwałt, molestowanie seksualne, wykorzystanie seksualne, nadużycia w relacjach zależności, np. wynikające z hierarchii instytucjonalnej.
- Molestowanie seksualne – definicja i przykłady zachowań (np. niechciany dotyk, komentarze seksualne, propozycje w zamian za korzyści).

Wskazówka dla nauczyciela – źródła informacji:

- Kodeks pracy, art. 18, par. 6;
- Security in practice, Przemoc seksualna wśród uczniów – zjawisko tabu.
- Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu, Podręcznik do Edukacji Zdrowotnej (www.umw.edu.pl/pl/edukacja-zdrowotna).
- Różnica między molestowaniem a flirtowaniem
  - ✓ Flirt – wzajemny, akceptowany, budzi pozytywne emocje.
  - ✓ Molestowanie – jednostronne, niechciane, powoduje dyskomfort lub strach.

3 Analiza źródeł prawnych (5 min)

- Uczniowie w parach dostają fragmenty Kodeksu karnego dotyczące przestępstw seksualnych (np. art. 197–199).
- Zadanie: ustalić, jakie zachowania obejmuje dany artykuł i jakie są przewidziane kary.
- Krótka wymiana wniosków na forum.

4 Dyskusja moderowana „Mity i stereotypy” (5 min)

- Nauczyciel przedstawia przykłady mitów (np. „Ofiary prowokują strojem”, „Prawdziwa przemoc to tylko ta z użyciem siły fizycznej”).
- Pytanie: „Dlaczego takie mity są groźne?”.
- Uczniowie podają konsekwencje (np. obwinianie ofiar, unikanie zgłoszenia przemocy).

5 *Case study* „Reakcje otoczenia” (10 min)

- Opis sytuacji: uczennica ujawnia koleżance, że była molestowana przez nauczyciela na prywatnych korepetycjach.
- Uczniowie w grupach po 4–5 osób opracowują odpowiedzi na pytania: Jak powinna zareagować koleżanka? Jakie instytucje należy powiadomić? Jak zapewnić bezpieczeństwo i wsparcie?
- Prezentacja po 1–2 zdania od każdej grupy.

6 Burza mózgów „Instytucje i organizacje pomocowe” (5 min)

- Na tablicy powstaje lista instytucji i organizacji pomocowych z podziałem na:
  - ✓ lokalne (np. policja, miejski ośrodek pomocy społecznej);
  - ✓ ogólnopolskie (np. Niebieska Linia – tel. 800 120 002, Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – tel. 116 111, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Kryzysowy Telefon Zaufania – tel. 116 123).

7 Podsumowanie (2 min)

- Uczniowie zapisują w zeszycie: „Jakie moje działania byłyby najwłaściwsze, gdybym chciał/chciała pomóc osobie po doświadczeniu przemocy seksualnej?”.

Uczniowie rozumieją, czym jest przemoc seksualna. Potrafią odróżnić fakty od mitów. Znają zasady reagowania. Wiedzą, gdzie szukać pomocy.

ZAŁĄCZNIKI

Karta pracy. Przemoc seksualna: formy, mity, reagowanie i pomoc

1. Formy przemocy seksualnej

1) .....

2) .....

3) .....

4) .....

2. Molestowanie seksualne a flirt

Definicja molestowania seksualnego: .....

.....

Przykłady zachowań: .....

.....

Różnica między molestowaniem a flirtowaniem (rola świadomej zgody): .....

.....

3. Mity na temat przemocy seksualnej – tabela do uzupełnienia

MIT	FAKT (obalenie mitu)
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

4. Case study „Reakcje i pomoc"

Opis sytuacji:

Jak powinna zareagować osoba, która usłyszała o przemocy?:.....

.....

Jakie instytucje należy powiadomić?.....

.....

Jak zapewnić bezpieczeństwo i wsparcie ofierze? .....

.....

5. Instytucje i organizacje pomocowe

Lokalne:

1) .....

2) .....

Ogólnopolskie: (w tym numery zaufania z programu nauczania):

a. 116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
b. 800 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy „Niebieska Linia"
c. 116 123 – Kryzysowy Telefon Zaufania

1) .....

2) .....

6. Podstawy prawne

Fragment Kodeksu karnego (artykuły): .....

.....

Kary przewidziane za przestępstwa: .....

.....

7. Refleksja indywidualna

Jakie moje działania byłyby najwłaściwsze, żeby pomóc osobie po doświadczeniu przemocy seksualnej?: .....

.....



Notatka merytoryczno-metodyczna

Temat ten w **Programie Nauczania z 2026 r.** został włączony do spójnego bloku treści wspierających rozwój relacji interpersonalnych oraz bezpieczeństwa seksualnego. Rekomenduje się realizację powyższego materiału w ramach **lekcji nr 6 drugiego roku nauki w przedmiocie Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne** (*Trwałość związku i budowanie zdrowych relacji / źródła wsparcia*) lub jako rozszerzenie **Działu VI. Zdrowie społeczne (lekcja 33)** w zakresie odróżniania zachowań prawidłowych od przemocowych.

Pod kątem metodycznym scenariusz kładzie nacisk na rozwój alfabetyzmu zdrowotnego, dbanie o zasady poufności i bezpieczeństwa emocjonalnego uczniów podczas zajęć oraz znajomość powszechnie dostępnych numerów zaufania.

Tabela. Przemoc seksualna – mity i fakty

Przemoc seksualna – mity i fakty	
FAKT: Przemoc seksualna to **każde zachowanie o charakterze seksualnym, które narusza wolę, granice lub nietykalność drugiej osoby**, niezależnie od tego, czy dochodzi do kontaktu fizycznego.	**FAKT:** Gwałt może mieć miejsce także wtedy, gdy ofiara jest zastraszona, sparaliżowana strachem, śpi lub jest nieprzytomna.
MIT: Przemoc seksualna dotyczy tylko kobiet.	**FAKT:** Odpowiedzialność zawsze spoczywa wyłącznie na sprawcy.
FAKT: Najczęściej sprawcą przemocy seksualnej jest osoba znana ofierze – partner, znajomy, członek rodziny.	**MIT:** Do przemocy seksualnej, w tym gwałtu, dochodzi tylko wtedy, gdy sprawca używa siły fizycznej.
MIT: Brak oporu oznacza zgodę.	**FAKT:** Przemoc seksualna dotyczy także molestowania, nadużycia władzy, wykorzystania w relacji zależności.

Źródło: opracowanie własne na podstawie: J. Polanowski, *Przemoc seksualna, „Niebieska Linia"* nr 1/18/2002; Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Gniewie, Przemoc seksualna wobec dzieci – informator dla rodziców i opiekunów.

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
tel. 22 345 37 00, fax. 22 345 37 70
e-mail: sekretariat@ore.edu.pl

ore.edu.pl

ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji