

Dbam o siebie – higiena osobista drogą do zdrowia

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 II. Zdrowie fizyczne, punkt 2.** [uczeń] *wykonuje czynności higieniczne (tj. mycie zębów, mycie rąk, mycie twarzy, mycie ciała, mycie włosów, dba o czystość bielizny i odzieży); korzysta z podstawowych środków higienicznych i pielęgnacyjnych; omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia*. 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.



Pojęcia kluczowe: higiena osobista, środki higieniczne, utrzymanie zdrowia



Cel główny

Kształtowanie nawyków higienicznych oraz rozwijanie umiejętności dbania o czystość i wygląd osobisty, z uwzględnieniem znaczenia higieny dla zdrowia i dobrego samopoczucia.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wyjaśnia, czym jest higiena osobista i dlaczego jest ważna dla zdrowia i dobrego samopoczucia;
- wymienia podstawowe środki higieniczne (mydło, szczoteczka i pasta do zębów, szampon, grzebień, ręcznik) i wskazuje ich zastosowanie;
- planuje własne codzienne czynności higieniczne (rano, w ciągu dnia, wieczorem).

Postawy

Uczeń:

- przestrzega ustalonych zasad higieny i potrafi wprowadzać je w codzienne życie;
- dba świadomie o własną higienę osobistą i środowisko wokół siebie.



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.



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja aktywności uczniów podczas dyskusji, ćwiczeń praktycznych i pracy w grupach;
- ocena poprawności merytorycznej plakatów i list zasad higieny przygotowanych przez grupy.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ



1 Wprowadzenie

Nauczyciel zapisuje na tablicy temat lekcji: **Dbam o siebie – higiena osobista drogą do zdrowia** i odczytuje go na głos.

Następnie wyświetla definicję higieny na slajdzie z prezentacji dołączonej do scenariusza i odczytuje ją. W kolejnym kroku wprowadza uczniów w temat poprzez przytoczenie pewnej historii podzielonej na dwie części. Prosi, aby uczniowie jej uważnie wysłuchali. Najpierw odczytuje część 1, poddaje ją refleksji z wykorzystaniem pytań, następnie odczytuje część 2.

Historia Anieli i Marcina – część 1.

Aniela i Marcin są rodzeństwem w wieku szkolnym. Choć rodzice często im przypominali, żeby dbali o siebie, oni podchodzą do tego niechętnie. Rano Aniela szybko zakładała ubrania z poprzedniego dnia, choć są już trochę zabrudzone. Czesanie włosów odkładała na później, a grzebień leży nieużywany na półce. Marcin natomiast często zapomina o myciu zębów – pasta i szczoteczka stoją obok umywalki, ale on woli pospać kilka minut dłużej. Mydło w łazience prawie się nie zużywa. Pewnego dnia Marcin wrócił ze szkoły z na bólem brzucha. Okazało się, że zjadł kanapkę, ale nie umył wcześniej rąk, brudnych po zabawie na boisku. Aniela z kolei zaczęła czuć się niepewnie, bo koleżanki zauważyły, że jej włosy wyglądają tłusto, a ubrania nie pachną świeżością.

Im dłużej Aniela i Marcin zaniedbywali higienę, tym gorzej się czuli – byli zmęczeni, mniej chętni do zabawy i nauki, a także smutni, bo rówieśnicy zaczęli ich unikać.

Pytania do refleksji:

1. Jakie błędy popełniają Aniela i Marcin w dbaniu o higienę?
2. Jak brak mycia rąk wpłynął na zdrowie Marcina?
3. Dlaczego Aniela zaczęła czuć się niepewnie wśród koleżanek?

Historia Anieli i Marcina – część 2.

Następnego dnia godzinę wychowawczą w klasie Anieli i Marcina poprowadziła wychowawczynie ze szkolną pielęgniarką.

– Kochani – zaczęła wychowawczynie. – Dziś chcemy z wami porozmawiać o czymś bardzo ważnym. Nie, nie o ocenach, ale o... waszym zdrowiu i samopoczuciu.

Pielęgniarka uśmiechnęła się i wyjęła z torby kilka przedmiotów: szczoteczkę i pastę do zębów, grzebień, mydło, szampon, ręcznik i chusteczki higieniczne.

– To są wasze codzienne skarby – powiedziała. – Dzięki nim możecie czuć się świeżo, zdrowo i pewnie. A teraz mam pytanie: kto dziś rano umył ręce przed śniadaniem?

Kilka osób podniosło ręce, ale nie wszyscy.

– Widzicie? – kontynuowała. – Gdy tego nie robimy, bakterie z rąk trafiają do naszego jedzenia i... brzuch zaczyna boleć.

Marcin spuścił głowę.

– To nie wstyd. Ważne, żeby się nauczyć i pamiętać.

Wychowawczynie dodała:

– A co z włosami i ubraniami? Czy wiecie, że czyste ubranie i uczesane włosy sprawiają, że nie tylko wyglądamy lepiej, ale też czujemy się bardziej pewni siebie?

Aniela westchnęła cicho, bo od razu pomyślała o swoich włosach.

Pielęgniarka podniosła buteleczkę szamponu:

– Szampon i grzebień to wasi sprzymierzeńcy. A mydło, szczoteczka i pasta – codzienni strażnicy zdrowia. To nie są zwykłe przedmioty, to narzędzia, które chronią was przed chorobami i pomagają czuć się dobrze. Dzieci zaczęły rozmawiać między sobą. Jedni przyznawali, że czasem zapominają, inni opowiadali, jak rodzice im przypominają o higienie.

Na koniec wychowawczynie podsumowała:

– Dbając o higienę, dbamy o siebie i o innych. Łatwiej wtedy się bawić, uczyć i mieć przyjaciół. Spróbujcie dziś po powrocie do domu spojrzeć na swoje „skarby” – szczoteczki, mydła, grzebienie – i pomyślcie, że to wasi mali pomocnicy.

Marcin i Aniela spojrzeli po sobie. Wiedzieli już, że muszą coś zmienić.

Pytania do refleksji:

- Jakie środki higieniczne pomagają nam dbać o ciało i samopoczucie?
- Jak czujemy się dbając o swoją higienę?

2

Z higieną za pan brat

Nauczyciel dzieli uczniów na grupy. Każda z nich dostaje do opracowania jeden temat (zmodyfikowane aktywności 18 i 19 ze scenariusza [„Stosujemy zasady higieny osobistej”](#) na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej).

- Grupa 1. Czego dotyczy higiena osobista?
- Grupa 2. Na czym polega higiena jamy ustnej?
- Grupa 3. W jaki sposób dbać o skórę, włosy, dłonie i paznokcie?
- Grupa 4. Na czym polega higiena odzieży i obuwia?

Grupy udzielają odpowiedzi na zadane pytania, a następnie wykonują plakat (projektują symbole, rysunki, schematy i dbają o ułożenie odpowiednich haseł, zasad – mogą być wierszyki).

Każda grupa prezentuje swój plakat i krótko omawia odpowiedzi na pytania. Nauczyciel zadaje pytania:

- Dlaczego higiena osobista jest ważna?
- Co się stanie, gdy nie będziemy myć zębów?
- Jakie znaczenie ma czysta odzież?

3

Moje zasady higieniczne

Uczniowie otrzymują kartę pracy i samodzielnie wypełniają poszczególne sekcje. Zastanawiają się, jakie czynności powinni wykonywać regularnie (rano, wieczorem i w ciągu dnia) oraz dlaczego są one ważne.

Można poprosić uczniów, aby podzielili się swoimi listami w małych grupach lub zaprosić kilku ochotników do przedstawienia swoich najważniejszych zasad na forum klasy. Nauczyciel może podkreślić różnorodność (np. różna częstotliwość mycia włosów) i wspólne elementy (np. mycie zębów).

4 Podsumowanie lekcji

Nauczyciel wspólnie z klasą przegląda plakaty i listy zasad higieny przygotowane przez grupy oraz indywidualne karty pracy „Moje zasady higieniczne”. Uczniowie dzielą się wnioskami i obserwacjami.

Nauczyciel przypomina główne zasady higieny osobistej (mycie rąk, twarzy, zębów i włosów, dbanie o czystą odzież i obuwie, pielęgnacja skóry, dłoni i paznokci, systematyczne stosowanie podstawowych środków higienicznych). Zadaje pytania:

- Jak się czujemy, gdy dbamy o higienę?
- Jakie korzyści dla zdrowia i relacji z innymi daje regularna higiena?
- Co możemy zmienić w naszych codziennych nawykach, aby lepiej dbać o siebie?



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

Lekcja wykorzystuje aktywizujące metody nauczania: opowieść, dyskusję, pracę w grupach i zadania indywidualne, co sprzyja wielozmysłowym przyswajaniu wiedzy i zwiększa motywację uczniów. Wykorzystanie pytań refleksyjnych po każdej części historii pozwala rozwijać myślenie krytyczne, analizę przyczynowo-skutkową i umiejętność formułowania własnych wniosków.

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) dostępnych w następujących lekcjach [online, dostęp dn. 28.09.2025]:

- „[Dbam o zdrowie](#)”;
- „[Stosujemy zasady higieny osobistej](#)”.



Bibliografia

- „[Dlaczego higiena osobista i otoczenia są kluczowe dla zdrowia?](#)” (2023), artykuł na stronie ippez.pl [online, dostęp dn. 28.09.2025].
- „[Higiena osobista – dlaczego musimy jej przestrzegać](#)”, (2024), scenariusz zajęć w zbiorze „Kultura bezpieczeństwa. Materiały pomocnicze dla szkół podstawowych, klasy IV–VI”, Warszawa: CIOP BIP [online, dostęp dn. 28.09.2025].
- Mazur J. (red.), (2025), „[Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych. Wyniki badań HBSC 2014](#)”, Warszawa: Instytut Matki i Dziecka [online, dostęp dn. 28.09.2025].
- „[Z higieną osobistą za pan brat](#)”, (2023), informacje na stronie gov.pl [online, dostęp dn. 28.09.2025].

Moje zasady higieniczne

KARTA PRACY

Zadanie 1.

Uzupełnij tabelę.

Czas/Kontekst	Czynność (Co robisz?)	Jak często? (np. raz dziennie, dwa razy dziennie)	Dlaczego to jest ważne? (w 1–2 słowach)
RANO (po przebudzeniu)			
W CIĄGU DNIA (czynności ogólne/ okolicznościowe)			
WIECZOREM (przed snem)			

Zadanie 2. Moje trzy najważniejsze zasady higieny

Wybierz trzy zasady, które uważasz za kluczowe dla Twojego zdrowia i samopoczucia:

Zasada:

Zasada:

Zasada:

