

Nawadnianie organizmu, kiedy i czym gasić pragnienie?

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH OBSZAR: ODŻYWIANIE

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 4. Odżywianie, punkt 2.** [uczeń] *stosuje zasady zdrowego nawadniania; unika słodzonych napojów.* Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jak zdrowo się odżywiać, aby wspierać swój rozwój fizyczny ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki nieprawidłowej masy ciała?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach IV–VI.



Pojęcia kluczowe: bilans wody, odwodnienie, słodzone napoje



Cel główny

Uświadomienie uczniom znaczenia prawidłowego nawadniania organizmu oraz wykształcenie umiejętności wyboru napojów korzystnych dla zdrowia.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- rozumie i wyjaśnia rolę oraz znaczenie wody dla prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka;
- opisuje objawy odwodnienia i jego skutki;
- zna zasady prawidłowego bilansu wodnego i rekomendowane ilości płynów;
- wskazuje różnice między wodą, wodą smakową, sokiem, napojem izotonicznym i słodzonym;
- potrafi oszacować dzienne spożycie płynów i porównać je z zaleceniami;
- potrafi rozpoznać napoje sprzyjające zdrowiu i te, których należy unikać;
- tłumaczy, dlaczego warto pić wodę zamiast słodzonych napojów.

Postawy

Uczeń:

- kształtuje nawyk regularnego picia wody;
- świadomie wybiera napoje sprzyjające zdrowiu.



Formy pracy

- praca grupowa;
- praca indywidualna;
- praca zbiorowa (na forum klasy).



Metody i techniki pracy

- podające – miniwykład, prezentacja multimedialna;
- aktywizujące – dyskusja, burza mózgów;
- praktyczne – ocena bilansu wodnego, praca z etykietą, analiza porównawcza napojów;
- eksponujące – film edukacyjny.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja multimedialna „Nawadnianie organizmu, kiedy i czym gasić pragnienie?”;
- krótkie wideo edukacyjne o roli wody „[Woda i napoje izotoniczne, czyli czym nawodnić organizm](#)” (czas trwania 6:10);
- zestaw butelek/etykiet napojów (woda, woda smakowa, sok, napój izotoniczny, napój słodzony);
- karta pracy „Mój bilans wodny”;
- kalkulator lub tablet (do obliczeń).



Ewaluacja osiągnięć

- poprawne wykonanie zadań praktycznych (karta pracy – obliczenia bilansu wodnego, analiza etykiet);
- udział w dyskusji i prezentacji grupowej;
- obserwacja aktywności uczniów w trakcie zajęć.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie – storytelling

Nauczyciel zapisuje na tablicy temat lekcji: **Nawadnianie organizmu, kiedy i czym gasić pragnienie?** i odczytuje go na głos.

Następnie prezentuje uczniom cele lekcji i wprowadza do tematu. Zadaje dwa pytania:

- Jaka jest zawartość wody w organizmie człowieka?
- Dlaczego woda jest nam potrzebna?

Uczniowie odpowiadają na pytania i wymieniają swoje skojarzenia, które nauczyciel zapisuje na tablicy. Następnie nauczyciel przedstawia krótką prezentację z informacjami o zawartości wody w organizmie oraz roli wody (prezentacja dołączona do scenariusza). Dodatkowo wyjaśnia, z czego wynikają różnice w zawartości wody w organizmie.

W dalszej kolejności nauczyciel przeprowadza burzę mózgów i zadaje kolejne dwa pytania:

- Który organ w ciele zawiera najwięcej wody?
- Jak długo jesteśmy w stanie przeżyć bez picia?

Nauczyciel zachęca uczniów do zapisywania odpowiedzi w zeszytach, a następnie wspólnie z nimi analizuje zapisane propozycje i omawia całość. Nauczyciel podsumowuje, że bez wody można przeżyć zaledwie kilka dni (do tygodnia). Najwięcej wody zawiera mózg człowieka (ok. 90%), później nerki (ok. 80%), mięśnie (ok. 75%), wątroba (ok. 70%), skóra (ok. 65%), kości (ok. 25%).

Na koniec tej części zajęć nauczyciel pokazuje uczniom skutki odwodnienia (na podstawie prezentacji) i dzieli się z nimi ciekawostką.



Mówi:

„Odczuwanie pragnienia następuje przy odwodnieniu stanowiącym 1% masy ciała. Ubytek wody wynoszący 2% masy ciała znacznie wpływa na wydolność psychofizyczną oraz wydajność w czasie aktywności fizycznej. Przy odwodnieniu 10% masy ciała ludzki organizm nie jest zdolny do wykonywania nawet najmniejszego wysiłku fizycznego. Odwodnienie od 10 do 15% masy ciała może doprowadzić nawet do śmierci człowieka”.

2

Bilans wodny organizmu

Nauczyciel prezentuje slajd dotyczący bilansu wodnego organizmu. Odnosi się także do zapotrzebowania dziecka w wieku 10–12 lat na wodę, które w tym wieku wynosi ok. 2000 ml na dzień. Następnie inicjuje zadanie praktyczne, zadając uczniom pytanie, ile napojów wypijają każdego dnia.

Wszyscy w klasie otrzymują kartę pracy z tabelą do samodzielnego uzupełnienia. W pierwszej kolejności uczniowie wymieniają napoje i szacują ich ilość, a następnie odnoszą te wartości do swoich dziennych potrzeb (min. 6 szklanek dziennie).

Wybrani przez nauczyciela uczniowie prezentują swoje wnioski, a ten omawia całość i podsumowuje zadanie praktyczne.



Wskazówka: Opcjonalnie w klasach V–VI nauczyciel może zwrócić uwagę, że płyny stanowią 54% zapotrzebowania na wodę, a reszta to produkty spożywcze (pokarmy). W tym miejscu może też zainicjować rozmowę z uczniami o zawartości wody w produktach, zadając im pytanie: Które produkty spożywcze (pokarmy) mają więcej wody, a które mniej?

Podsumowaniem tego zadania jest uszeregowanie produktów od najmniejszej do największej zawartości wody (według przykładu: woda i inne napoje ok. 90–100%; warzywa i owoce świeże ok. 60–95%; mięso, ryby, chleb, sery, jaja ok. 40–65%; słodczy <20%).

3 Praca z etykietami

Na początku tej części zajęć nauczyciel wyświetla slajd z prezentacji odnoszący się do różnych napojów i omawia przedstawione tam treści.

Uczniowie w grupach analizują etykiety różnych napojów (dostarczone przez nauczyciela lub wydrukowane) – określają ich skład, sprawdzają, czy zawierają cukier i substancje dodatkowe. Na tej podstawie wybierają napój najbardziej korzystny dla zdrowia.

Grupy prezentują swoje wnioski, a nauczyciel omawia wyniki pracy i podsumowuje całość zadania.

4 Moje codzienne wybory

Nauczyciel inicjuje dyskusję i zadaje uczniom dwa pytania:

- Co możemy zmienić w swoich nawykach, by lepiej nawodnić swój organizm?
- W jakich sytuacjach potrzebujemy więcej wody, czyli kiedy wzrasta uczucie pragnienia? (przykładowe czynniki warunkujące wzrost zapotrzebowania na wodę: podwyższona temperatura ciała, wyższa aktywność fizyczna, czynniki zewnętrzne, np. wyższa temperatura otoczenia)

Nauczyciel prosi uczniów o zaplanowanie i zapisanie w zeszytach najbardziej korzystnych dla zdrowia napojów, które powinni spożywać każdego dnia. W zadaniu należy uwzględnić ilość napojów odpowiadającą potrzebom dzieci w wieku 10–12 lat.

5 Podsumowanie

Na podsumowanie nauczyciel wyświetla uczniom film edukacyjny „[Woda i napoje izotoniczne czyli czym nawodnić organizm](#)” i zadaje tematyczne pytania odnoszące się do celów zajęć.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- uproszczenie poleceń i stosowanie krótkich komunikatów;
- wsparcie wizualne (ikonki, grafiki, kolory);
- użycie materiału filmowego z audiodeskrypcją i napisami;
- praca w parach lub małych grupach dla uczniów potrzebujących wsparcia;
- możliwość rysowania zamiast pisanie;
- możliwość pracy z asystentem lub w parach.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

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. 8.10.2025]:

- „[Nawadnianie a zdrowie](#)”;
- „[Współdziałanie narządów w utrzymaniu homeostazy. 4. Regulacja ilości wody w organizmie](#)”.



Bibliografia

- Gielecińska I., (2017), „[Napoje energetyzujące znaczącym źródłem kofeiny w diecie dzieci](#)”, artykuł na stronie ncez.pzh.gov.pl [online, dostęp dn. 8.10.2025].
- Wawrzyniak A., (2023), „Napoje zalecane oraz niepożądane w diecie dzieci i młodzieży”, [w:] Gutkowska K., Czarniecka-Skubina E., Hamułka J. (red.), „Junior-Edu-Żywnienie – wybrane zagadnienia edukacji żywieniowej”, Warszawa: Wydawnictwo SGGW.
- „[Woda i napoje izotoniczne czyli czym nawodnić organizm](#)”, (2023), film na kanale Nauka / Science SGGW na YouTube [online, dostęp dn. 8.10.2025].
- Tarszewska A., (2017), „[Powrót do źródła, czyli kilka słów o wodzie](#)”, artykuł na stronie ncez.pzh.gov.pl [online, dostęp dn. 8.10.2025].

Mój bilans wodny

KARTA PRACY

Zadanie 1.

Oblicz, ile płynów zwyczajowo spożywasz.

Napój	Ilość spożywanego napoju na dobę (ml)
suma	

Mój bilans wodny

KARTA PRACY

Zadanie 2.

Określ, czy ilość ta jest wystarczająca (policzoną ilość odnieś do potrzeb – min. 6 szklanek dziennie).

