

Cztery zasady hartowania

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH OBSZAR: AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

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 3. Aktywność fizyczna, punkt 5.** [uczeń] *korzysta z różnych metod hartowania organizmu; wymienia różne metody i korzyści zdrowotne hartowania organizmu.* Koncentrują się na pytaniu wiodącym: „Jak promować aktywny styl życia, zastępować bezruch ruchem, korzystać z aktywnego transportu oraz podejmować aktywność fizyczną, aby zapobiegać chorobom?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach VII–VIII szkoły podstawowej.



Pojęcia kluczowe: hartowanie, odporność, aktywność fizyczna, morsowanie



Cel główny

Rozwijanie kompetencji w zakresie całościowej dbałości o zdrowie, w szczególności zrozumienie i stosowanie podstawowych zasad hartowania organizmu, a także rozwijania umiejętności wyboru odpowiednich dla siebie zachowań zdrowotnych.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- omawia cztery zasady hartowania organizmu: indywidualizacji, stopniowania, systematyczności, różnorodności;
- wyjaśnia związek między regularną aktywnością fizyczną a odpornością na infekcje;
- opisuje plan wdrożenia do swojego życia „pierwszego kroku” w wybranej metodzie hartowania, z uwzględnieniem zasady indywidualizacji i stopniowania.

Postawy

Uczeń deklaruje gotowość do podejmowania działań profilaktycznych mających na celu wzmocnienie odporności.



Formy pracy

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



Metody pracy

- podające – miniwykład z prezentacją;
- poszukujące – burza mózgów i „wędrujące kartki” (IMK).



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja „Cztery zasady hartowania”;
- infografiki Gdańskiego Ośrodka Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień (GOPZiPU): [„Aktywność fizyczna a infekcje”](#), [„Siedem głównych korzyści z morsowania”](#) i [„Jak bezpiecznie zacząć morsować?”](#);
- arkusze papieru A2, mazaki, kredki;
- karta pracy „Exit ticket”;
- aplikacja „Informacja zwrotna – sygnalizacja świetlna”.



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja aktywności uczniów podczas pracy w grupach i indywidualnej;
- analiza wyników pracy grupowej;
- analiza wypełnionych kart wyjścia;
- wyniki ankiety przeprowadzonej za pomocą aplikacji „Informacja zwrotna – sygnalizacja świetlna”.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie

Nauczyciel zapisuje temat lekcji: **Cztery zasady hartowania** i odczytuje go. Następnie zapowiada, że na lekcji uczniowie będą m.in. analizować mniej oczywiste korzyści z aktywności fizycznej.



Nauczyciel zadaje pytanie: „Jak chronisz się przed przeziębieniem?”. Przeprowadza krótką burzę mózgów i w pomysłach uczniów próbuje wyeksponować aktywność fizyczną (jeśli się pojawiła). Następnie prezentuje infografikę GOPZiPU [„Aktywność fizyczna a infekcje”](#) i podkreśla, że regularne wykonywanie umiarkowanych wysiłków przez co najmniej 40 minut zmniejsza ryzyko wystąpienia infekcji górnych dróg oddechowych nawet o jedną trzecią

Nauczyciel przechodzi do prezentacji „Cztery zasady hartowania” i wyjaśnia istotę hartowania: hartowanie jest procesem treningu organizmu w celu przystosowania go do nagłych zmian warunków otoczenia zewnętrznego. Hartowanie prowadzi do zwiększenia odporności i zdolności przystosowawczych (adaptacyjnych). Hartowanie to ćwiczenie reakcji organizmu na zmianę warunków otoczenia, np. temperatury, poziomu stresu, wielkości wysiłku, poprzez kontrolowane, krótkotrwałe narażenie organizmu na działanie silnych bodźców.

2

Morsowanie – mistrzostwo świata w hartowaniu

Nauczyciel wyświetla lub rozdaje uczniom wydruki dwóch infografik GOPZiPU: [„Siedem głównych korzyści z morsowania”](#) i [„Jak bezpiecznie zacząć morsować?”](#).

Uczniowie mają za zadanie przeczytać treść infografik i zanotować (napisać lub narysować) na kartce dwie informacje, które są dla nich szczególnie zaskakujące. Po upływie czasu na pracę indywidualną każdy musi znaleźć sobie parę i wspólnie ze swoich czterech „zdziwień”, wybrać dwie najbardziej zaskakujące informacje. Następnie każda para łączy się z kolejną i uczniowie we czworo ponownie wybierają dwa najbardziej zaskakujące „zdziwienia”. W zależności od liczby uczniów należy kontynuować łączenie ich w kolejne, coraz liczniejsze grupy, aby ostatecznie w klasie uzyskać informację od dwóch lub trzech grup. Na koniec każda grupa informuje wszystkich o tym, które informacje na temat morsowania okazały się dla nich szczególnie zaskakujące.

3

Cztery zasady hartowania

Nauczyciel podkreśla, że morsowanie jest przykładem bardzo zaawansowanego hartowania – można je nazwać mistrzostwem świata w hartowaniu. Pyta uczniów, czy rozumieją, dlaczego tak jest. Po kilku wypowiedziach wyświetla slajd **Zasady hartowania**.

Nauczyciel ponownie dzieli uczniów na grupy, tym razem po 4–5 osób, każda grupa wybiera lidera. Zespoły otrzymują kartkę w formacie A2 lub większym i przyborami do pisania i rysowania. Nauczyciel omawia zasady hartowania na kolejnych slajdach. Po przedstawieniu każdej z zasad odczytuje wyzwanie dla uczniów, po którym uczniowie mają za zadanie w ciągu ok. 3 minut napisać lub narysować, co to oznacza w praktyce. Po zakończeniu pracy nauczyciel prosi jeden lub dwa zespoły o wytłumaczenie, co oznaczają dla nich kolejne wyzwania dotyczące hartowania.

Kolejność omawianych zasad:

- indywidualizacji (wyzwanie do podjęcia: dopasuj trendy do siebie, a nie siebie do mody);
- stopniowania (wyzwanie do podjęcia: krok po kroku do silnej odporności);
- systematyczności (wyzwanie do podjęcia: stała czynność, nie jednorazowy zryw).

4 Zasada różnorodności, czyli zróżnicowanie metod (sposobów) hartowania

Nauczyciel omawia zasadę różnorodności i podaje wyzwanie: wiele metod dla dobrego efektu. Mówi, że każda grupa powinna na swojej kartce w ciągu 2 minut wymienić (napisać lub zilustrować) jak najwięcej metod (sposobów) hartowania, które są dla nich dostępne. Po upływie czasu nauczyciel tłumaczy, że teraz przez kolejne 2 minuty każdy może podejść do dowolnej kartki dowolnej grupy i dopisać metodę hartowania, której nie ma na liście. Można dopisywać lub dorysowywać dowolną liczbę metod na kartkach każdej z grup. Na zakończenie nauczyciel poleca, aby wszyscy wrócili do swoich kartek (grup) i odczytali na głos, jakie metody hartowania zostały na ich kartkach uzupełnione.

Następnie nauczyciel pyta po kolei każdą z grup, czy wśród metod hartowania przewidzieli aktywność fizyczną. Jeśli odpowiedź jest twierdząca, prosi, aby powiedzieli, co dokładnie napisali lub narysowali. Po udzieleniu odpowiedzi przez wszystkie grupy nauczyciel ponownie wyświetla infografikę GOPZiPU [„Aktywność fizyczna a infekcje”](#) i przypominają, że aktywność fizyczna, wśród wielu korzyści dla organizmu, również hartuje.

5 Podsumowanie i ewaluacja lekcji

Nauczyciel pyta uczniów, które metody hartowania są ich zdaniem najłatwiejsze i która zasada hartowania jest z ich perspektywy najważniejsza. Następnie rozdaje każdemu uczniowi „Exit ticket”, informując, że przed wyjściem każdy uczeń musi wypełnić swój bilet.

Uczniowie, którzy oddają nauczycielowi wypełnione karty wyjścia, odpowiadają na pytanie „Czy na lekcji znalazłeś(-aś) dla siebie jakąś metodę hartowania?” za pomocą aplikacji „Informacja zwrotna – sygnalizacja świetlna”.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- Uczniowie z dysleksją/dysgrafią: mogą pełnić rolę głównego prezentera wyników pracy grupowej (ustne raportowanie), a nie pisarza, który notuje. Karty wyjścia przygotowane dla nich mogą mieć większą czcionkę lub zawierać tylko drugie zadanie.
- Uczniowie ze słabą koncentracją (ADHD): nauczyciel może im przydzielać indywidualne role, które absorbują krótko, a nie dezorganizują pracę grupową, np. osoby kontrolujące czas wykonywania zadania „lidera czasu”. Krótka przerwa na ćwiczenia, np. mobilizacji kręgosłupa między kolejnymi fazami pracy, może pomóc w utrzymaniu uwagi.
- Uczniowie ze szczególnymi trudnościami w uczeniu się mogą wymagać pomocy asystenta.
- Uczniowie uzdolnieni lub o szczególnych zaawansowanych doświadczeniach w hartowaniu (np. morsujący z rodzicami): mogą pełnić rolę liderów grup oraz opowiedzieć grupie o swoich doświadczeniach.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

- Scenariusz ten integruje dwa kluczowe aspekty podstawy programowej edukacji zdrowotnej: wiedzę o hartowaniu i aktywności fizycznej oraz zdolność do podejmowania samodzielnych decyzji dotyczących własnego zdrowia.
- Omawiając zasady hartowania (zwłaszcza systematyczność i stopniowanie), nauczyciel powinien akcentować dostępność hartowania dla każdego (nie trzeba rozpoczynać od mistrzostwa świata – morsowania) oraz sens systematyczności, a nie epizodyczności.

- Omawianie zasady różnorodności powinno być pretekstem do poznawania przez uczniów różnorodnych metod/sposobów/pomysłów na hartowanie.
- Przy okazji pracy nad zasadą różnorodności korzystamy z metody (rutyny) „wędrującej kartki” Instytutu Myślenia Krytycznego. W tej części zajęć może być głośno i dynamicznie – warto na to pozwolić. Nauczyciel powinien obserwować uczniów – gdy widzi, że nie pracują nad zadaniem, pochodzić i pomagać im w powrocie do pracy. Ważne jest też pilnowanie czasu: ma być dynamicznie, pomoże to w formowaniu szybkich pomysłów.



Bibliografia – materiały graficzne do wykorzystania

[„Aktywność fizyczna a infekcje”, \(2020\)](#); [„Siedem głównych korzyści z morsowania”, \(2021\)](#); [„Jak bezpiecznie zacząć morsować?”, \(2021\)](#), grafiki Gdańskiego Ośrodka Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień, dostępne na Facebooku Działu Promocji Zdrowia GOPZiPU [online, dostęp dn. 7.11.2025].

Exit ticket (karta wyjścia)

KARTA PRACY

Wypełnij przed wyjściem z lekcji!

- 1.** Którą z poznanych zasad hartowania (indywidualizacji, stopniowania, systematyczności, różnorodności) uważasz za najważniejszą DLA SIEBIE? Uzasadnij krótko.

Zasada:

Uzasadnienie (1–2 zdania):

.....
.....
.....
.....

- 2.** Zaproponuj jeden realistyczny KROK, który podejmiesz w domu lub w szkole, aby zacząć hartowanie, kierując się zasadą stopniowania i zasadą indywidualizacji.

Mój pierwszy KROK hartowania (zgodnie z zasadą stopniowania):

.....
.....
.....
.....