

Zdrowie – mój największy skarb

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH

OBSZAR: WARTOŚCI I POSTAWY

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 1. Wartości i postawy, punkt 1.** *[uczeń] traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości.* Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Dlaczego zdrowie jest wartością oraz jak rozwijać odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach IV–VI.



Pojęcia kluczowe: zdrowie, wartości



Cel główny

Uświadomienie uczniom, że zdrowie jest jedną z najważniejszych wartości w życiu człowieka oraz prezentacja sposobów dbania o nie na różnych etapach życia



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wyjaśnia pojęcie zdrowia w znaczeniu definicyjnym;
- opisuje znaczenie zdrowia w różnych okresach życia człowieka;
- tłumaczy, dlaczego zdrowie to jedna z najważniejszych wartości w życiu człowieka;
- wymienia sposoby dbania o zdrowie w domu i w szkole;
- wskazuje działania sprzyjające zdrowiu w zależności od etapu życia człowieka.

Postawy

Uczeń:

- traktuje zdrowie jako wartość i lokuje je wysoko w swojej hierarchii wartości;
- dba o zdrowie swoje i innych w codziennym życiu.



Formy pracy

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



Metody pracy

- burza mózgów;
- dyskusja;
- metoda projektu;
- metody wizualne.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja „Zdrowie – mój największy skarb”;
- arkusze papieru A3/A2;
- kolorowe markery, kredki;
- nożyczki, klej;
- gotowe ikony/symbole wartości (serce, jabłko, książka, dom itp.);
- koperty do przechowywania listów;
- tablica lub flipchart.



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja aktywności uczniów podczas pracy w grupach i indywidualnej;
- analiza wykonanych prac: plakatu „Plecak wartości”, komiksu, listu;
- refleksja ustna uczniów: „Czego nowego się dowiedziałem(-am?)”, „Co zabieram ze sobą po dzisiejszej lekcji?”;
- podsumowanie w formie karteczek „+ / ? / !” (co mi się podobało, co mnie zaskoczyło, co chcę zapamiętać).

Uwaga: Rekomenduje się ustawienie sali lekcyjnej do pracy w grupach.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ



1 Wprowadzenie

Nauczyciel zapisuje temat lekcji: **Zdrowie – mój największy skarb** i odczytuje go.



Następnie prezentuje uczniom cele lekcji i wprowadza do tematu. Mówi: „Dzisiaj na lekcji porozmawiamy o zdrowiu – o tym, czym ono jest i dlaczego jest jedną z najważniejszych wartości w życiu człowieka.

Zastanowimy się, jak postrzegane jest zdrowie na różnych etapach życia – od dzieciństwa, przez dorosłość, aż po starość – i jak zmienia się jego znaczenie w zależności od wieku człowieka. Pomyślimy też o tym, jakie miejsce zdrowie zajmuje w naszej własnej hierarchii wartości i co możemy zrobić, by je chronić. Po tej lekcji będziecie wiedzieli, co oznacza słowo zdrowie w różnych okresach życia oraz dlaczego warto traktować je jako coś bezcennego. Ważne jest też, abyście po tej lekcji jeszcze bardziej doceniali swoje zdrowie i rozumieli, że troska o nie to wyraz szacunku zarówno do siebie, jak i do innych ludzi”.

Nauczyciel inicjuje krótką rozmowę kierowaną pytaniami:

- Co rozumiecie przez słowo „zdrowie”?
- Jak sądzicie, dlaczego zdrowie można traktować jak skarb?
- Czy zdrowie jest ważniejsze od innych wartości, np. pieniędzy czy przyjaźni?

W kolejnym kroku nauczyciel przeprowadza burzę mózgów pod hasłem „Zdrowie to...”. Zachęca uczniów do podawania skojarzeń, przykładów i własnych definicji, zapisuje je na dużym arkuszu papieru. Wspólnie z uczniami analizuje zapisane pojęcia. Pyta:

- Czy zdrowie to tylko brak choroby, czy coś więcej (samopoczucie, relacje, emocje)?
- W jaki sposób to, ile mamy lat, wpływa na to, jak dbamy o nasze zdrowie?
- Jak o zdrowiu myślicie Wy, jak Wasi rodzice albo dziadkowie?

Na podsumowanie nauczyciel prezentuje krótki materiał pokazujący, jak jest definiowane zdrowie (prezentacja jest dołączona do scenariusza). Prosi uczniów, aby przeanalizowali wspólnie wypracowany plakat i zastanowili się, jakie jeszcze skojarzenia mogłyby się tam znaleźć.

2 Wartości

Nauczyciel prezentuje uczniom zbiór różnych wartości wypisanych na tablicy lub plakacie (można też zaprojektować chmurę wyrazową np. [wordle.net](https://www.wordle.net) lub użyć narzędzia Mentimeter).



Nauczyciel mówi:

„Na tablicy pojawiały się określenia wartości, rozumianych – zgodnie z definicją Wielkiego Słownika Języka Polskiego – jako zbiór cech i zasad godnych naśladowania, szanowanych w jakichś kręgach i przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Każdy człowiek posiada własny zestaw wartości, którymi kieruje się w życiu. Teraz wspólnie zastanowimy się, jakie wartości są szczególnie ważne dla każdego z was. Popatrzcie na wskazane na tablicy określenia wartości. Pomyślcie, czy wszystkie z nich są dla was zrozumiałe: rodzina, miłość, przyjaźń, szczęście, wolność, uczciwość, honor, odwaga, odpowiedzialność, bezpieczeństwo, zdrowie, edukacja, tolerancja, sukces, praca, pokój, piękno, prawda, sprawiedliwość, wiara”.

Nauczyciel odczytuje kolejne określenia wartości, może też poprosić o to uczniów.

3 Praca w grupach – „Plecak wartości”

Uczniowie są podzieleni na grupy (maksymalnie 4-osobowe). Uczniowie najpierw pracują indywidualnie, następnie swoje wybory poddają refleksji w swoich grupach. Na podsumowanie dowolnie prezentują efekty.

Każdy uczeń otrzymuje kartę pracy z narysowanym plecakiem (Karta pracy nr 2) i zestawem symboli wartości (Karta pracy nr 1). W zadaniu 1 indywidualnie wybierają trzy najważniejsze wartości i umieszczają je w swoim plecaku, a w zadaniu 2 – w grupach omawiają swoje wybory, wyjaśniają powody umieszczenia określonych wartości oraz porównują je z decyzjami pozostałych osób.

Na zakończenie przedstawiciele grup prezentują wyniki na forum, a cała klasa rozmawia o tym, czy zdrowie znalazło się w plecakach i z jakich powodów. Nauczyciel może zadać pytania do refleksji:

- Co by się zmieniło w Waszym życiu, gdyby zabrakło Wam zdrowia?
- Czy można cieszyć się innymi wartościami bez zdrowia?

4

Moje codzienne zdrowotne wybory

Nauczyciel prezentuje uczniom krótki materiał filmowy znajdujący się na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej w lekcji „[Zachowania prozdrowotne oraz zagrażające zdrowiu ludzi](#)” [online, dostęp dn. 6.08.2025]. Czas trwania filmu: 4 min 31 s.

Następnie nauczyciel inicjuje dyskusję kierowaną – zadaje pytania, a odpowiedzi uczniów zapisuje na dużym arkuszu papieru lub tablicy:

- Które z omawianych zachowań można uznać za prozdrowotne, czyli sprzyjające naszemu zdrowiu?
- Jakie inne działania warto podejmować, aby lepiej dbać o zdrowie na co dzień?

5

Tworzenie komiksu „Ja i moje zdrowie”

Nauczyciel przedstawia uczniom **zestaw zachowań sprzyjających zdrowiu**. Prosi, aby każdy, słysząc zdanie zgodne ze swoim zachowaniem, zapisał na karteczce znak „+”.

Po zakończeniu odczytu uczniowie podają liczbę zdobytych plusów. Osoby z największą liczbą plusów otrzymują od klasy brawa.

Zestaw zachowań sprzyjających zdrowiu	
Śpię codziennie 9–11 godzin .	Szczotkuję zęby 2 razy dziennie .
Kładę się spać o regularnej porze .	Myję się codziennie .
Nie korzystam z telefonu i ekranu co najmniej 30 minut przed snem.	Dbam o czystość ubrań .
Odпочywam w ciszy , kiedy czuję się zmęczony/zestresowany.	Zasłaniam usta przy kichaniu i kasłaniu.
Spędzam co najmniej 1 godzinę dziennie na świeżym powietrzu .	Mówię o swoich emocjach – nie tłumię ich.
Ograniczam czas siedzenia przed ekranem do maksymalnie 3 godzin ¹ .	Szukam pomocy , gdy mam trudny dzień.
Jem 5 porcji warzyw i owoców dziennie.	Nie wyśmiewam innych – szanuję ich uczucia.
Piję co najmniej 6 szklanek wody każdego dnia.	Dbam o dobre relacje z kolegami i rodziną.
Nie jem zbyt dużo słodczy ani słonych przekąsek.	Pomagam innym , kiedy tego potrzebują.
Jem śniadanie każdego dnia.	Zgłaszam sytuacje zagrożenia dorosłym.
Nie jem i nie piję produktów spożywczych, które mogą mi zaszkodzić (np. napoje energetyczne, nieznanne substancje).	Nie dzielę się danymi osobowymi w internecie , np., nie podaję swojej daty urodzenia czy numeru PESEL nieznanym osobom.
Robię przerwy od ekranów co godzinę.	Myję ręce przed jedzeniem , po skorzystaniu z toalety i po powrocie do domu.
Używam urządzeń elektronicznych z zachowaniem higieny cyfrowej² , aby dbać o wzrok, kręgosłup i sen.	

Następnie uczniowie indywidualnie rysują na białych kartkach cztery klatki komiksu przedstawiające ich codzienne wybory sprzyjające zdrowiu (np. zdrowe jedzenie, aktywność fizyczna, higiena, odpoczynek). Mogą inspirować się przykładami zaprezentowanymi przez nauczyciela.

Uczniowie do rysunków dodają krótkie podpisy oraz zakończenie: „Dbam o zdrowie, bo...”. Chętni prezentują swoje prace, a klasa rozmawia o różnorodności wyborów prozdrowotnych. Zebrane komiksy mogą zostać wykorzystane do stworzenia klasowego przewodnika „**Ja i moje zdrowie**”.



Wariant: Aktywność można wykonać na tabletach lub zaproponować pracę w małych, 3-osobowych grupach.



Zdrowe plany na przyszłość – „Od siebie dla siebie”

Nauczyciel mówi:



„Napisz list do przyszłego siebie. Wyobraź sobie, że otworzysz go za kilka lat – np. jako osoba kończąca szkołę ponadpodstawową lub później, w dorosłym wieku. W swoim liście możesz opisać, kim jesteś teraz, co jest dla Ciebie ważne, o czym marzysz, czego się uczysz, co Cię cieszy lub czego się boisz. Napisz, jakie wartości chcesz zachować, jakie cele osiągnąć i czego nie chcesz zapomnieć. Szczególną uwagę poświęć tematowi zdrowia – napisz, jak teraz o nie dbasz i jak chciał(a)byś dbać o nie w przyszłości. Zastanów się, czym dla Ciebie jest zdrowie i jakie znaczenie ma ono w Twoim życiu. Ten list jest tylko dla Ciebie – bądź szczery/szczera i pisz od serca”.

Listy można schować w kopertach i wrócić do nich pod koniec roku.




Wariant: Nauczyciel może zaproponować uczniom napisanie listu na komputerze i wydrukowanie go w formie papierowej.

7 Podsumowanie

Nauczyciel omawia z uczniami wnioski z zajęć. Pyta:

- Czym jest zdrowie i dlaczego to wartość uniwersalna?
- Co było dla Was najważniejsze w dzisiejszej pracy?



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- uproszczenie poleceń i stosowanie krótkich komunikatów;
- wsparcie wizualne (ikonki, grafiki, kolory);
- materiał filmowy z audiodeskrypcją i napisami;
- praca w parach lub małych grupach dla uczniów potrzebujących wsparcia;
- możliwość rysowania zamiast pisanie w komiksie lub liście;
- możliwość nagrania listu 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. 6.08.2025]:

- [„Co jest w życiu najważniejsze?”](#);
- [„Jak dbać o zdrowie?”](#).



Bibliografia

1. „[Ile czasu przed ekranem?](#)”, (b.r.), artykuł na stronie orange.pl [online, dostęp dn. 26.08.2025].
2. Bigaj M., (b.r.), „[Czym jest higiena cyfrowa?](#)”, artykuł na stronie dbamomojzasieg.pl [online, dostęp dn. 3.09.2025].

Wartości

KARTA PRACY

Które wartości są dla mnie najważniejsze?

<p>rodzina</p> 	<p>miłość</p> 	<p>przyjaźń</p> 	<p>szczęście</p> 
<p>wolność</p> 	<p>uczciwość</p> 	<p>wiara</p> 	<p>honor</p> 
<p>odwaga</p> 	<p>odpowiedzialność</p> 	<p>bezpieczeństwo</p> 	<p>zdrowie</p> 
<p>edukacja</p> 	<p>tolerancja</p> 	<p>sukces</p> 	<p>praca</p> 
<p>pokój</p> 	<p>piękno</p> 	<p>prawda</p> 	<p>sprawiedliwość</p> 

Plecak

KARTA PRACY

Które wartości zabiorę do swojego plecaka i dlaczego?

