

Daniela Bartosiak

Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch

Scenariusze do wybranych tematów
programu nauczania edukacji zdrowotnej
dla klas IV–VIII szkoły podstawowej

Daniela Bartosiak

Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch

Scenariusze do wybranych tematów
programu nauczania edukacji zdrowotnej
dla klas IV–VIII szkoły podstawowej

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: 978-83-68584-12-7

© Ośrodek Rozwoju Edukacji

Warszawa 2025

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa – Użycie Niekomercyjne (CC BY-NC)

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

tel. 22 345 37 00

www.ore.edu.pl

Spis treści

Od autorki.....	5
Przykładowe scenariusze lekcji dla uczniów klas IV	6
Scenariusz lekcji nr 1	6
Scenariusz lekcji nr 15–16	12
Scenariusz lekcji nr 27–28 – projekt edukacyjny	19
Przykładowe scenariusze lekcji dla uczniów klas V	26
Scenariusz lekcji nr 2	26
Scenariusz lekcji nr 13	30
Scenariusz lekcji nr 24.....	34
Przykładowe scenariusze lekcji dla uczniów klas VI	38
Scenariusz lekcji nr 3	38
Scenariusz lekcji nr 12.....	44
Scenariusz lekcji nr 26.....	49
Przykładowe scenariusze lekcji dla uczniów klas VII.....	55
Scenariusz lekcji nr 7	55
Scenariusz lekcji nr 18.....	59
Scenariusz lekcji nr 23.....	66
Przykładowe scenariusze lekcji dla uczniów klas VIII	71
Scenariusz lekcji nr 2	71
Scenariusz lekcji nr 10.....	77
Scenariusz lekcji nr 15–16 – projekt edukacyjny	83

Od autorki

Drodzy Nauczyciele,

scenariusze zostały opracowane z myślą o Was, tak aby stanowiły praktyczne narzędzie wspierające efektywną i przyjemną pracę z uczniami w obszarze edukacji zdrowotnej.

Ich głównym celem jest:

- dostarczenie merytorycznych treści zgodnych z aktualną podstawą programową edukacji zdrowotnej (Dz.U. 2025 poz. 378);
- ułatwienie prowadzenia zajęć w sposób angażujący, interaktywny i elastyczny;
- inspirowanie do łączenia wiedzy teoretycznej z działaniami praktycznymi;
- wspieranie kształtowania odpowiedzialności, empatii i umiejętności życiowych u uczniów;
- podkreślenie roli wartości, takich jak miłość, rodzina, przyjaźń oraz poczucie sensu życia, w budowaniu zdrowia psychicznego, motywacji do dbania o zdrowie i rozwijania pasji, które prowadzą do pełnego dobrostanu.

Każdy scenariusz zawiera propozycje aktywności dostosowanych do wieku odbiorców, pomysły na gry, dyskusje i ćwiczenia twórcze, które można modyfikować zgodnie z potrzebami grupy. Ważne jest jednak, aby w sposób bardzo wyważony i dostosowany do wieku wprowadzać uczniów klas IV–VIII w tematykę dbałości o zdrowie w ujęciu holistycznym – z poszanowaniem poczucia bezpieczeństwa, które zapewnia rodzina, oraz z uwzględnieniem zróżnicowania w rozwoju psychicznym, fizycznym i emocjonalnym. Treści te powinny być przekazywane subtelnie, z troską o dobrostan uczniów, tak aby wspierały ich rozwój, a nie budziły niepokój.

Materiały zostały opracowane tak, aby wspierać nie tylko przekazywanie wiedzy, lecz także rozwój postaw prozdrowotnych i społecznych. Ich celem jest pokazanie, że zdrowie fizyczne, psychiczne, emocjonalne, duchowe, społeczne i środowiskowe są ze sobą powiązane, a wartości rodzinne, więzi społeczne i poczucie sensu życia mają ogromne znaczenie dla motywacji do dbania o siebie i innych. Różnorodne punkty widzenia, które pojawiają się w rozmowach, stanowią bogactwo życia – inspirują do rozwoju, uczą rozumienia siebie i innych oraz kształtują postawę szacunku dla każdego człowieka.

Pamiętajmy, że pierwszymi wychowawcami naszych uczniów są zawsze ich rodzice – nauczyciel wspiera, uzupełnia i towarzyszy w procesie wychowania. Praca z tymi scenariuszami może stać się źródłem satysfakcji zawodowej oraz narzędziem kształtowania świadomej postawy wobec zdrowia i przygotowania młodych ludzi do odpowiedzialnego, pełnego wartości dorosłego życia.

Życzę, aby realizacja tematów na podstawie przedstawionych materiałów sprzyjała tworzeniu bezpiecznej, przyjaznej atmosfery w klasie oraz wzmacniała kompetencje potrzebne uczniom i uczennicom klas IV–VIII w dorosłym życiu.

Powodzenia!

Przykładowe scenariusze lekcji dla uczniów klas IV

Scenariusz lekcji nr 1

Temat lekcji: Czym jest zdrowie? – Zdrowie jako wartość

Dział I. Wartości i postawy

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 1), 2), 3), 4), 5)

Czas trwania: 45 minut.

Cele ogólne:

1. Uświadomienie uczniom znaczenia zdrowia jako wartości w życiu człowieka.
2. Kształtowanie postaw prozdrowotnych oraz odpowiedzialności za własne zdrowie.
3. Rozwijanie umiejętności współpracy i wyrażania własnych opinii odnośnie do zdrowia.

Cele szczegółowe. Uczeń:

- Wyjaśnia, co oznacza pojęcie „zdrowie” w potocznym rozumieniu, według definicji WHO i innych (źródło: Zintegrowana Platforma Edukacyjna, [Zdrowie i choroby](#)).
- Rozróżnia wymiary zdrowia: fizyczne, psychiczne, społeczne, środowiskowe, duchowe.
- Podaje przykłady zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.
- Ujmuje zdrowie w sposób holistyczny i dostrzega powiązania między różnymi wymiarami zdrowia.
- Wymienia sposoby dbania o własne zdrowie.

Treści nauczania:

- Pojęcie zdrowia – co oznacza „być zdrowym” według definicji: socjomedycznej, funkcjonalnej (adaptacyjnej), prawnych (ustawy zdrowotne w Polsce), WHO i w codziennym życiu.
- Wymiary zdrowia:
 - fizyczne: sprawne ciało, brak chorób, dobra kondycja;
 - psychiczne: poczucie szczęścia, umiejętność radzenia sobie ze stresem;
 - społeczne: dobre relacje z innymi, umiejętność współpracy;
 - środowiskowe: życie w bezpiecznym i czystym otoczeniu, dostęp do wody, powietrza i przestrzeni wolnej od zanieczyszczeń;
 - duchowe: poczucie sensu życia, wiara, wyznawane wartości, harmonia wewnętrzna.

Metody i formy pracy:

- rozmowa kierowana,
- burza mózgów,
- pokaz ilustracji/plakatów,
- praca z planszą edukacyjną,

- praca w grupach (tworzenie plakatu lub mapy myśli),
- dyskusja.

Środki dydaktyczne:

- plansza dydaktyczna „Zdrowie jako wartość”,
- ilustracje/zdjęcia przedstawiające różne aspekty zdrowia,
- tablica i mazaki do zapisywania pomysłów,
- kartki, kredki, flamastry, duży arkusz papieru do pracy w grupach,
- przykładowy plakat edukacyjny,
- karta pracy.

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie (5 min)

- Nauczyciel wita uczniów i zapisuje na tablicy temat lekcji: „Czym jest zdrowie? – Zdrowie jako wartość”.
- Zadaje pytanie: „Co dla ciebie znaczy być zdrowym?”.
- Uczniowie krótko się wypowiadają.

2. Rozwinięcie (30 min)

- Rozmowa kierowana – nauczyciel wyjaśnia definicję zdrowia według WHO, zestawiając ją z potocznym rozumieniem zdrowia.
- Pokaz ilustracji – uczniowie oglądają zdjęcia/plakaty i wskazują, jaki rodzaj zdrowia one przedstawiają (fizyczne, psychiczne, społeczne, środowiskowe, duchowe).
- Karta pracy – uczniowie w parach wypełniają karty pracy. Następnie w parach omawiają swoje karty pracy.
- Plansza edukacyjna – nauczyciel omawia poszczególne rodzaje zdrowia, jak się łączą i wpływają na siebie.
- Burza mózgów „Jak mogę dbać o zdrowie?” – uczniowie podają propozycje, nauczyciel zapisuje je na tablicy.
- Praca w grupach – uczniowie wykonują plakat „Moje zdrowie – moja wartość” (rysunki, hasła, symbole) lub opracowują mapę myśli.

3. Podsumowanie (10 min)

- Grupy prezentują swoje plakaty i krótko je omawiają.
- Nauczyciel podkreśla, że zdrowie to nie tylko brak choroby, lecz także dobre samopoczucie i relacje z innymi.
- Nauczyciel z uczniami wspólnie formułują definicję zdrowia (dostosowaną do poziomu uczniów), np. „Zdrowie to wartość, o którą należy dbać każdego dnia”.

Uczniowie potrafią wyjaśnić, czym jest zdrowie. Rozróżniają jego wymiary. Rozumieją, że zdrowie jest wartością. Wiedzą, jak o nie dbać. Dzięki pracy w grupach uczą się współpracy i kreatywnego wyrażania myśli.

ZAŁĄCZNIKI

Karta pracy. Zdrowie jako wartość

1. Co to jest zdrowie?

Uzupełnij brakujące słowa w definicji zdrowia.

Zdrowie to stan pełnego dobrostanu, i,
a nie tylko brak choroby lub

2. Wymiary zdrowia

Dopasuj przykład do właściwego wymiaru zdrowia.

Wymiar zdrowia	Przykład
1. Zdrowie fizyczne	A. Utrzymywanie dobrych relacji z innymi.
2. Zdrowie psychiczne	B. Umiejętność radzenia sobie ze stresem.
3. Zdrowie społeczne	C. Dobra kondycja fizyczna i brak chorób.
4. Zdrowie środowiskowe	D. Poczucie sensu życia, wiara, wyznawane wartości, harmonia wewnętrzna.
5. Zdrowie duchowe	E. Życie w bezpiecznym i czystym otoczeniu, dostęp do wody, powietrza i przestrzeni wolnej od zanieczyszczeń.

3. Jak dbasz o zdrowie?

Wpisz po trzy przykłady dla każdego wymiaru zdrowia.

Fizyczne:

- 1)
- 2)
- 3)

Psychiczne:

- 1)
- 2)
- 3)

Społeczne:

- 1)
- 2)
- 3)

Środowiskowe:

- 1)
- 2)
- 3)

Duchowe:

- 1)
- 2)
- 3)

4. Prawda czy fałsz?

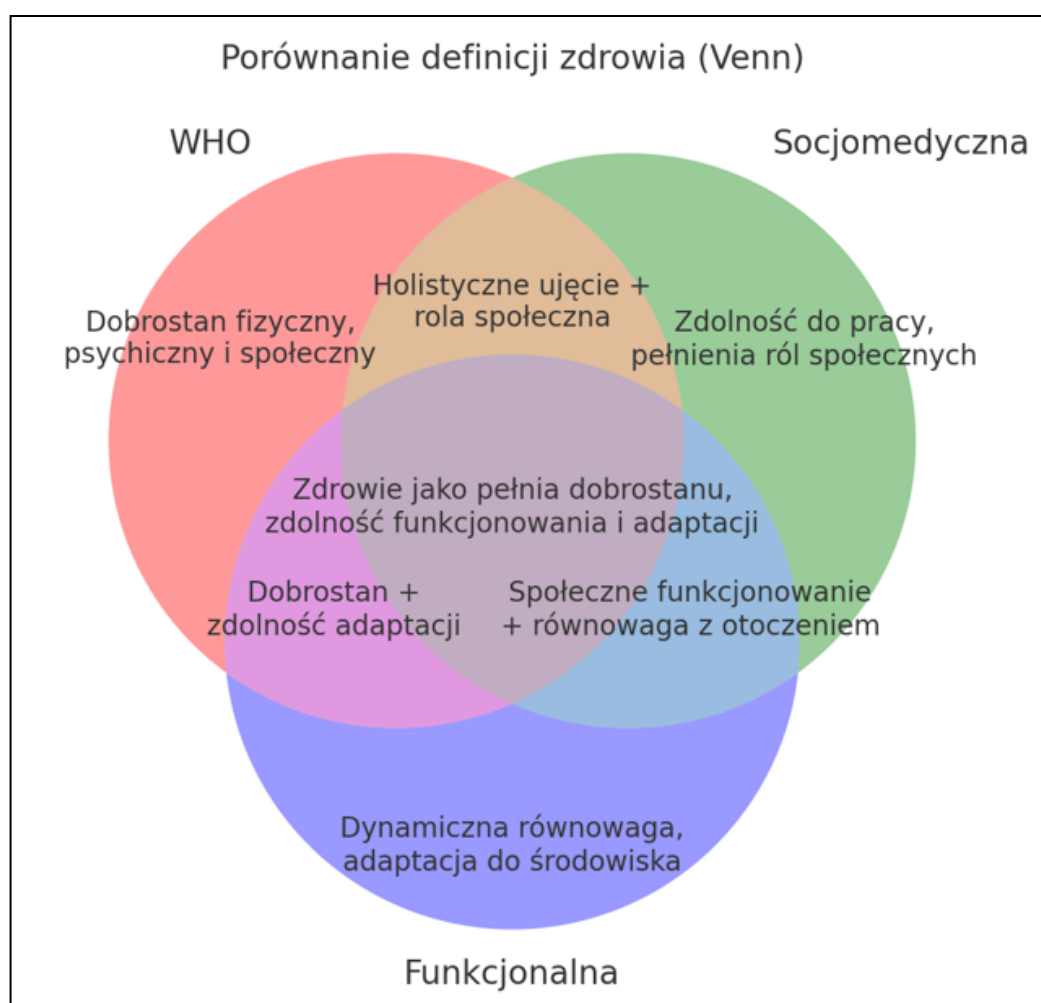
Zaznacz P – prawda lub F – fałsz.

- Zdrowie to tylko brak chorób. P/F
- Dbanie o zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak dbanie o zdrowie fizyczne. P/F
- Spotkania z przyjaciółmi wpływają na zdrowie społeczne. P/F
- Aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na zdrowie psychiczne. P/F
- Sen nie ma wpływu na zdrowie człowieka. P/F

5. Mój plan dbania o zdrowie

Narysuj lub opisz w punktach, co zrobisz w tym tygodniu, żeby zadbać o swoje zdrowie.

Diagram Venna – zależności między definicjami zdrowia



Źródło: opracowanie własne z wykorzystaniem ChatGPT (OpenAI) na podstawie bibliografii:

- E. Korzeniowska, (1988), *O zdrowiu i jego definicjach*, „Zdrowie Publiczne” t. 99, nr 9, <https://promocjazdrowiawpracy.pl/wp-content/uploads/2018/11/O-zdrowiu-i-jego-definicjach.pdf>.
- D. Michałowska, (2008), *Definicje funkcjonalne*, „Przegląd Terapeutyczny” nr 4, https://www.ptt-terapia.pl/wp-content/uploads/2023/10/Michalowska_02.pdf.
- G. Bejda, J. Lewko, A. Kułak-Bejda, A. Lankau, (2017), *Wybrane aspekty bio-psycho-społecznego wymiaru zdrowia oraz choroby*, [w:] *Holistyczny wymiar współczesnej medycyny*, t. 3, Białystok: Uniwersytet Medyczny w Białymstoku, https://www.umb.edu.pl/photo/pliki/WNoZ_jednostki/wnoz-z-zintegrowanej-opieki-medycznej/monografie/holistyczny_wymiar_wspolczesnej_medy-cyny_tom_iii.compressed.pdf.
- K. Rosa, M.M. Poulain, (2018). *Skrypt do przedmiotu: Socjologia zdrowia i choroby*, Łódź: Uniwersytet Medyczny w Łodzi, https://edumedsenior.umed.pl/wp-content/uploads/2018/07/Socjologia-zdrowia-i-choroby_skrypt.pdf.
- WHO, (1946), [Konstytucja Światowej Organizacji Zdrowia](#).

Plansza. Zdrowie jako wartość

Zdrowie jako wartość				
Zdrowie to stan pełnego dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności.				
zdrowie fizyczne	zdrowie psychiczne	zdrowie społeczne	zdrowie środowiskowe	zdrowie duchowe
• sprawność ciała • dobra kondycja • brak chorób	• równowaga emocjonalna • radzenie sobie ze stresem • radość	• dobre relacje • współpraca z innymi • wsparcie bliskich	• bezpieczne i czyste otoczenie • dostęp do wody i powietrza • przestrzeń wolna od zanieczyszczeń	• poczucie sensu życia • wyznawane wartości • harmonia wewnętrzna
Zdrowie jest wartością, którą trzeba pielęgnować każdego dnia!				

Źródło: opracowanie własne z wykorzystaniem ChatGPT (OpenAI) na podstawie bibliografii:

- WHO, (1946), [Konstytucja Światowej Organizacji Zdrowia](#);
- A. Janicki, (2021), *Wiedza o społeczeństwie. Podręcznik dla liceum i technikum*, Warszawa: Nowa Era;
- B. Duda, (2021), *Biologia na czasie 2. Zakres podstawowy*, Warszawa: Nowa Era;
- Z. Błahut, M. Janicki, (2020), *Edukacja dla bezpieczeństwa. Podręcznik dla szkoły średniej*, Warszawa: Nowa Era.

Scenariusz lekcji nr 15–16

Temat lekcji: Emocje – poznaj, nazwij, zareaguj

Dział V. Zdrowie psychiczne

Wymaganie szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 2)

Czas trwania: 2 × 45 minut.

Cele ogólne:

1. Rozpoznawanie i nazywanie emocji u siebie i innych.
2. Zrozumienie roli emocji – jak pomagają, a kiedy mogą być trudne.
3. Poznanie konstruktywnych sposobów radzenia sobie z emocjami.
4. Nabycie podstawowych umiejętności „pierwszej pomocy emocjonalnej”.

Cele szczegółowe. Uczeń:

- Wymienia podstawowe emocje (radość, złość, smutek, strach, wstyd, zazdrość itp.).
- Rozpoznaje różne emocje u siebie i u innych.
- Wyjaśnia, po co są emocje i jak mogą pomóc.
- Wskazuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami.
- Wyjaśnia, na czym polega pierwsza pomoc emocjonalna i stosuje ją w życiu codziennym.

Treści nauczania:

- Pojęcie emocji – czym są emocje, dlaczego każdy człowiek je odczuwa, rola emocji w codziennym życiu („emocje to sygnały”).
- Rodzaje emocji – podstawowe emocje (radość, smutek, złość, strach, wstyd, zazdrość, zaskoczenie), emocje przyjemne i trudne.
- Funkcje emocji – jak emocje pomagają (np. strach ostrzega przed niebezpieczeństwem, radość dodaje energii) i kiedy mogą sprawiać trudności (np. złość może ranić, smutek obniża energię).
- Rozpoznawanie emocji – nazywanie emocji u siebie i u innych, obserwowanie mimiki, gestów, tonu głosu.
- Sposoby radzenia sobie z emocjami – konstruktywne reakcje: rozmowa, ruch, oddech, technika STOP, chwila zatrzymania i autorefleksji.
- Pierwsza pomoc emocjonalna – jak wspierać siebie i innych w trudnych chwilach:
 - Zatrzymaj się i wysłuchaj.
 - Pokaż, że jesteś obecny („Jestem obok ciebie”).
 - Nie oceniaj i nie krytykuj.
 - Wspólnie poszukaj rozwiązania.
 - Można porozmawiać z mamą, tatą, rodzeństwem, dziadkami.
 - Można zwrócić się o wsparcie do nauczyciela, przyjaciela czy kolegów.
 - Okazuj obecność, wysłuchaj, dodaj otuchy i przypomnij, że trudne emocje mijają.

- Kompetencje społeczne – empatia, współpraca w grupie, wspieranie kolegów i koleżanek w trudnych sytuacjach.
- Refleksja i autorefleksja – umiejętność nazwania tego, czego się nauczył/nauczyłam o emocjach, i wskazania sposobu, który chcę stosować w życiu codziennym.

Metody i formy pracy:

- pogadanka,
- koło emocji (praca z planszą),
- ćwiczenia sytuacyjne w grupach 3–4-osobowych („Co mogę zrobić, gdy...?”),
- technika STOP – uważność,
- scenki emocji (odgrywanie ról),
- autorefleksja,
- refleksja podsumowująca.

Środki dydaktyczne:

- koło emocji (plansza lub wydruki dla grup),
- kartki z opisami sytuacji wywołujących różne emocje,
- kartki/karteczki samoprzylepne i mazaki,
- plansza/flipchart do zapisywania pomysłów,
- instrukcja techniki STOP (wydruk lub slajd).

Przebieg zajęć

Część I – lekcja nr 15 (45 min)

1. Wprowadzenie „Emocje wokół nas” (5 min)

- Krótka pogadanka: Czym są emocje? Dlaczego każdy je odczuwa?
- Nauczyciel podkreśla: nie ma złych emocji – każda coś nam mówi, ale różne są sposoby reagowania.

2. Koło emocji (10 min)

- Prezentacja koła emocji – uczniowie wskazują i nazywają emocje.
- Krótkie pytania: „Kiedy ostatnio czułeś/czułaś tę emocję? Co ją wywołało?”
- Dobrowolne odpowiedzi uczniów.

3. Co nam „mówią” emocje? (10 min)

- Nauczyciel omawia, jak emocje pomagają (np. strach ostrzega, radość daje energię) i kiedy bywają trudne (np. złość może ranić innych, jeśli wybuchniemy).
- Przykłady z życia codziennego.

4. Ćwiczenie „Co mogę zrobić, gdy...?” (15 min)

- Uczniowie w parach/grupach otrzymują karty z sytuacjami (np. „Jesteś zdenerwowany przed sprawdzianem”).
- Zadanie: przyporządkować emocję i wymyślić konstruktywną reakcję (rozmowa, ruch, oddech).
- Prezentacja pomysłów na forum.

5. Podsumowanie (5 min)

- Zdanie klucz: „Emocje to sygnały – gdy je rozumiesz, możesz reagować mądrze”.

Część II – lekcja nr 16 (45 min)

1. Przypomnienie i rozgrzewka (5 min)

- Szybka runda: każdy uczeń podaje jedną emocję i sposób, w jaki można sobie z nią poradzić.

2. Technika STOP (10 min)

- Nauczyciel prezentuje:
 - S – zatrzymaj się,
 - T – weź oddech,
 - O – obserwuj, co czujesz,
 - P – przejdź do działania.
- Ćwiczenie w klasie – wspólna praktyka oddechu i obserwacji.

3. Pierwsza pomoc emocjonalna (10 min)

- Wyjaśnienie, jak wspierać siebie i innych w trudnym momencie (słuchać, być blisko, mówić: „Jestem z tobą”).
- Krótka lista złotych zasad wsparcia, zapisana na tablicy.

4. Scenki dotyczące emocji (15 min)

- W parach lub grupach uczniowie odgrywają krótkie sytuacje (np. kolega jest smutny po przegranym meczu, ktoś stoi zdenerwowany w kolejce).
- Reszta klasy mówi, jakie emocje były widoczne i jak można było pomóc.

5. Podsumowanie (5 min)

- Uczniowie zapisują na karteczkach: „Jedną emocję, którą dziś lepiej zrozumiałem/ zrozumiałam” i „Jeden sposób na radzenie sobie w sytuacji stresującej, który chcę wypróbować”.
- Nauczyciel zbiera przykłady i omawia kilka z nich.

ZAŁĄCZNIKI

Karta pracy. Emocje – poznaj, nazwij, zareaguj

1. Rozpoznawanie emocji

Na podstawie podanych opisów sytuacji wpisz nazwę emocji, którą mogłaby odczuwać dana osoba.

- 1) Ania dostała wymarzoną rolę w szkolnym przedstawieniu.
- 2) Kuba zgubił swój telefon.
- 3) Ola zobaczyła wielkiego pająka w pokoju.
- 4) Piotr dostał niższą ocenę, niż się spodziewał.
- 5) Kasia zobaczyła kolegę rozmawiającego z jej najlepszą przyjaciółką.

2. Po co są emocje?

Dopasuj emocję do jej roli – wpisz odpowiednią literę w tabeli.

A – ostrzega przed zagrożeniem

B – daje energię do działania

C – pozwala cieszyć się chwilą

D – sygnalizuje, że coś jest dla nas ważne, np. strata, niespełniona potrzeba

Emocja	Litera
radość	
strach	
złość	
smutek	

3. Konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami

Połącz emocję z odpowiednim sposobem reagowania (sposoby możesz łączyć z różnymi emocjami).

Emocje

- 1) złość
- 2) strach
- 3) smutek

Sposoby

- A. rozmowa z bliską osobą
- B. technika STOP
- C. spacer lub ruch

4. Pierwsza pomoc emocjonalna

Zaznacz znakiem „X” zachowania, które należą do pierwszej pomocy emocjonalnej.

- ☐ Krzyczę, żeby ktoś przestał się smucić.
- ☐ Słucham uważnie, gdy ktoś chce się wygadać.
- ☐ Mówię: „Jestem z tobą”.
- ☐ Ignoruję, gdy ktoś płacze.
- ☐ Siedzę obok, żeby ktoś nie czuł się samotny.

5. Moja strategia

Wybierz jedną emocję, którą często odczuwasz, i opisz dwa sposoby, jak możesz sobie z nią poradzić w zdrowy sposób.

Emocja:

1)

.....

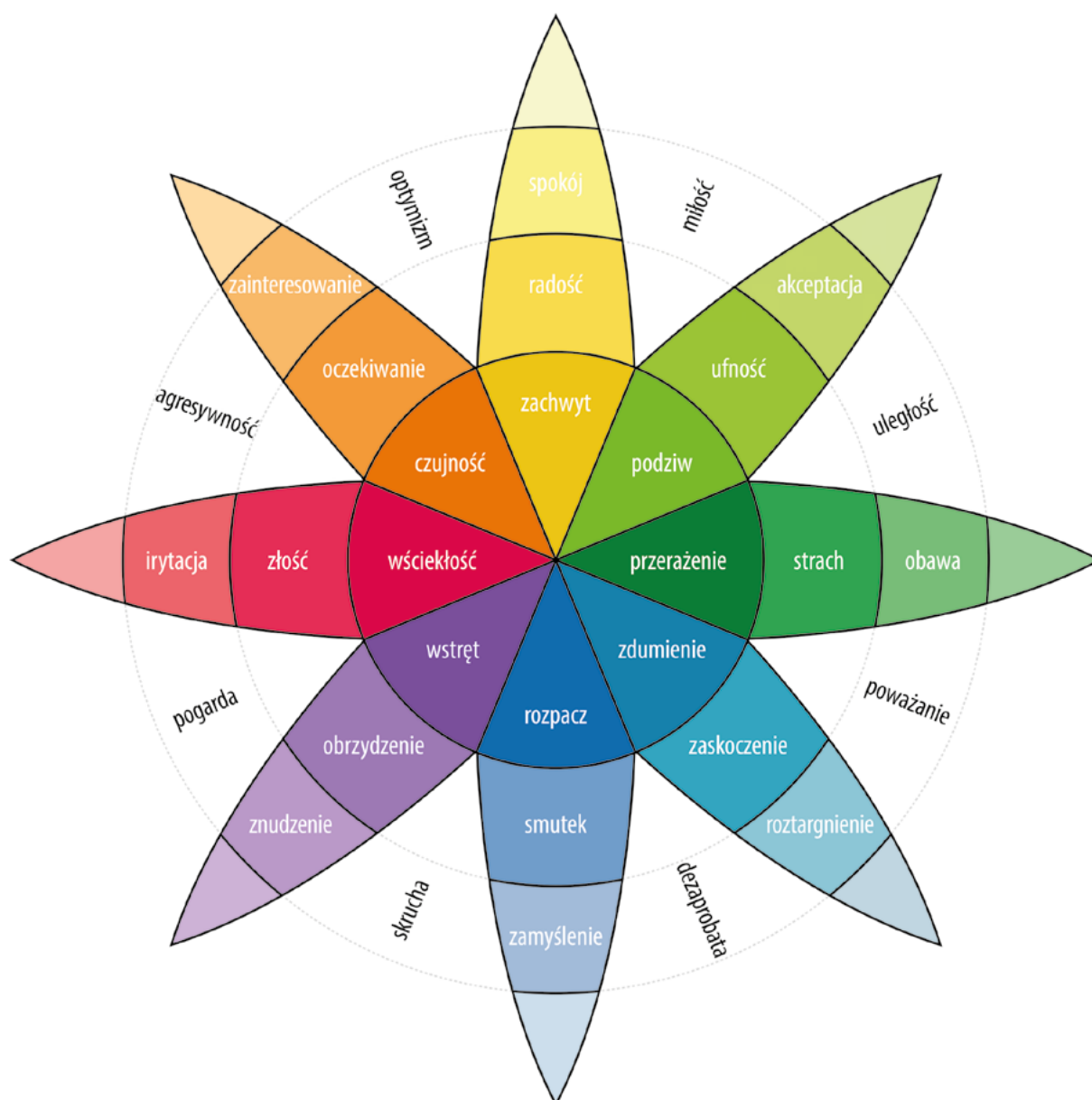
2)

.....

Przykłady kart sytuacyjnych

Sytuacja: Jesteś zdenerwowany/zdenerwowana przed sprawdzianem. Emocja: strach. Reakcje: • porozmawiam z mamą/tatą, żeby mnie wsparli i przypomnieli, że się starałem; • zrobię kilka głębokich oddechów, żeby się uspokoić; • zapytam nauczyciela, jeśli czegoś nie rozumiem.	Sytuacja: Nie możesz zasnąć wieczorem. Emocja: niepokój. Reakcje: • poproszę tatę lub mamę o bajkę albo rozmowę; • spróbuję technik oddechowych; • pomyślę o czymś miłym, np. wspólnym spacerze z dziadkami.
Sytuacja: Pokłóciłeś/Pokłóciłaś się z przyjacielem. Emocja: złość, smutek. Reakcje: • spróbuję spokojnie porozmawiać i przeprosić; • poproszę o radę starsze rodzeństwo lub dziadka/babcię; • zrobię przerwę – pójdę pobiegać lub posłucham muzyki.	Sytuacja: Ktoś w klasie dokucza ci na przerwie. Emocja: złość, poczucie krzywdy. Reakcje: • powiem o tym nauczycielowi; • porozmawiam z rodzicami o tym, co się stało; • poproszę przyjaciela, żeby był przy mnie.
Sytuacja: Czujesz się samotny/samotna w domu. Emocja: smutek, tęsknota. Reakcje: • zadzwonię do kolegi/koleżanki; • poproszę mamę lub tatę o wspólną grę/rozmowę; • porozmawiam z babcią/dziadkiem o tym, co mnie martwi.	Sytuacja: Dostałeś/Dostałaś gorszą ocenę, niż się spodziewałeś/spodziewałaś. Emocja: rozczarowanie, smutek. Reakcje: • poproszę nauczyciela o wskazówki, jak się poprawić; • porozmawiam z rodzicami, żeby mnie pocieszyli i zmotywowali; • poproszę starsze rodzeństwo o pomoc w nauce.

Plansza. Koło emocji Plutchika



Źródło: zasoby własne ORE (oprac. Wojciech Romerowicz)

Scenariusz lekcji nr 27–28 – projekt edukacyjny

Temat lekcji: Myślę, zanim kliknę – bezpieczni w świecie technologii

Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 2), 5)

Czas trwania: 2 x 45 min.

Cele ogólne:

1. Kształtowanie postaw odpowiedzialności i ostrożności w korzystaniu z internetu i technologii.
2. Uświadomienie uczniom zagrożeń cyfrowych i sposobów reagowania na nie.
3. Rozwijanie krytycznego myślenia w ocenie treści online.
4. Doskonalenie umiejętności współpracy i komunikacji w grupie.
5. Wdrażanie zasad bezpiecznego korzystania z sieci w codziennym życiu.

Cele szczegółowe. Uczeń:

- Rozpoznaje i nazywa podstawowe zagrożenia w sieci (hejt, phishing, fake news, nadmiar ekranów).
- Wskazuje sposoby reagowania w niebezpiecznych sytuacjach online, stosuje w praktyce zasadę „Myślę, zanim kliknę”, a w trudnych sytuacjach zwraca się o pomoc do mamy, taty, rodzeństwa, dziadków, przyjaciół czy nauczyciela.
- Weryfikuje wiarygodność źródeł internetowych.
- Wyjaśnia, jak emocje wiążą się z zagrożeniami w sieci i jak wpływają na jego decyzje.
- Współpracuje w grupie, uczestnicząc w ćwiczeniach i grach, dzieli się pomysłami i korzysta ze wsparcia rówieśników.
- Stosuje zasady bezpiecznego korzystania z sieci – odróżnia mocne i słabe hasła oraz tworzy własne reguły bezpieczeństwa, także wspólnie z rodzicami lub przyjaciółmi.

Treści nauczania:

- Pojęcie bezpieczeństwa cyfrowego – co oznacza „być bezpiecznym w sieci” w codziennym życiu ucznia (źródło: Zintegrowana Platforma Edukacyjna, [Cyberterroryzm, Konsekwencje zagrożeń w internecie i sposoby ich unikania](#)).
- Rodzaje zagrożeń w internecie – hejt, phishing, fake news, uzależnienie od ekranów, niebezpieczne kontakty online.
- Funkcje zasad bezpieczeństwa – ochrona danych osobowych, ochrona emocji, świadome korzystanie z technologii.
- Zasada „Myślę, zanim kliknę” – zatrzymaj się → sprawdź źródło → zastanów się nad konsekwencjami → dopiero działaj.
- Krytyczne myślenie w sieci – jak rozpoznać fake news, jak sprawdzić wiarygodność źródła, dlaczego nie wszystko online jest prawdziwe.

- Emocje w świecie cyfrowym – jak reagujemy na hejt, dezinformację, presję rówieśniczą; jak radzić sobie ze strachem, złością czy smutkiem w internecie (źródło: Zintegrowana Platforma Edukacyjna, [Znaczenie Internetu we współczesnym świecie](#)).
- Mocne i słabe hasła – jak tworzyć bezpieczne hasła i dlaczego nie należy ich udostępniać (źródło: Zintegrowana Platforma Edukacyjna, [Zasady bezpiecznej pracy w sieci lokalnej i globalnej](#)).
- Reagowanie w trudnych sytuacjach online – ignorowanie hejtu, zgłaszanie nadużyć, rozmowa z dorosłym, wsparcie kolegów.
- Współpraca i komunikacja – praca w grupie nad scenariuszami zagrożeń i wspólne ustalanie rozwiązań.
- Zasady bezpiecznego korzystania z internetu – wspólne tworzenie plakatu klasowego oraz zapisanie własnej zasady do stosowania w praktyce.

Metody i formy pracy:

- burza mózgów,
- krótki wykład i dyskusja,
- ćwiczenia w grupach (analiza scenariuszy),
- prezentacje uczniowskie,
- praca z kartą pracy,
- gry edukacyjne,
- tworzenie plakatu w grupach.

Środki dydaktyczne:

- plansza „8 zasad bezpiecznego korzystania z sieci”,
- karty pracy „Myślę, zanim kliknę”,
- karta z przykładami sytuacji problemowych i z prawdziwymi/fałszywymi nagłówkami,
- tablica, mazaki, kartki, kredki,
- duży arkusz papieru do plakatu,
- kartki do zapisania własnej zasady.

Przebieg zajęć

Część I – lekcja nr 27 (45 min)

1. Wstęp (5 min)

- Burza mózgów „Czy zdarzyła się sytuacja w sieci, gdy nie wiedziałeś/wiedziałaś, co zrobić?”.

2. Krótki wykład i dyskusja (10 min)

- Zagrożenia w sieci (hejt, phishing, fake news, uzależnienie) – jak je rozpoznać i jak wpływają na człowieka (źródło: Zintegrowana Platforma Edukacyjna, [Fake News – Real News?](#), [Wirtualny hejt – jak zapobiegać złu w sieci](#), [HEJT STOP](#), [Konsekwencje zagrożeń w sieci i sposoby ich unikania](#)).

3. Ćwiczenie w 4–5-osobowych grupach (15 min)

- Analiza scenariuszy – identyfikacja problemu, bezpieczna reakcja, zastosowanie zasady „Myślę, zanim kliknę”.

4. Prezentacja i omówienie (10 min)

- Grupy przedstawiają wnioski, nauczyciel podkreśla dobre praktyki.

5. Zadanie (5 min)

- Obserwacja sytuacji online w ciągu tygodnia – zapisanie, co wzbudziło niepokój i jak uczeń zareagował.

Część II – lekcja nr 28 (45 min)

1. Refleksja (10 min)

- Rozmowa o doświadczeniach uczniów z minionego tygodnia.

2. Krytyczne myślenie online (10 min)

- Praca z kartą pracy – analiza przykładów wiadomości, ocena ich wiarygodności.

3. Gry edukacyjne (10 min)

- „Bezpieczny klik – wyścig drużyn”,
- „STOP – POMYŚL – KLIKNIJ” (gra ruchowa),
- „Łowcy fake newsów”,
- „Hasło bez tajemnic”.

(Nauczyciel wybiera 1–2 gry w zależności od czasu i dynamiki klasy).

4. Podsumowanie (15 min)

- Wspólne wykonanie plakatu „Zasady bezpiecznego kliknięcia”.
- Każdy uczeń zapisuje własną zasadę, którą zobowiązuje się stosować.

Uczniowie poznają zagrożenia. Ćwiczą reakcje. Rozwijają krytyczne myślenie. Tworzą własny kodeks zasad bezpieczeństwa.

ZAŁĄCZNIKI

Plansza. 8 zasad bezpiecznego korzystania z sieci

ZASADY BEZPIECZNEGO KLIKNIĘCIA

Pamiętaj! Zanim klikniesz cokolwiek w Internecie, zastanów się, czy to jest bezpieczne.

8 zasad bezpiecznego korzystania z sieci, które pomogą Ci chronić siebie i innych.

1. Zawsze pytaj dorosłego, gdy coś w Internecie wzbudza Twoje wątpliwości.
2. Nie udostępniaj swoich danych osobowych (imię, nazwisko, adres, numer telefonu, hasło).
3. Sprawdzaj źródło informacji – upewnij się, że pochodzi z zaufanego miejsca.
4. Nie klikaj w podejrzaną linki ani załączniki od nieznanych osób.
5. Traktuj innych z szacunkiem – nie obrażaj i nie odpowiadaj hejtem na hejt.
6. Zgłaszaj niebezpieczne treści dorosłym lub przez aplikacje i serwisy.
7. Dbaj o zdrową równowagę – spędzaj czas także poza ekranem.
8. Twórz silne hasła i nie udostępniaj ich nikomu.

Źródło: opracowanie własne

Karta pracy. Myślę, zanim kliknę

1. Rozpoznaj zagrożenie

Przeczytaj poniższe sytuacje i zaznacz, co byś zrobił/zrobiła. Postaw „X” przy właściwej odpowiedzi. Możesz zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

1) Dostałeś wiadomość od firmy Y z prośbą o podanie hasła.

- ☐ Otworzę link i podam hasło.
- ☐ Sprawdzę, czy to prawdziwa strona firmy.
- ☐ Powiem o tym rodzicowi/opiekunowi.
- ☐ Usunę wiadomość.
- ☐ Zgłoszę tę wiadomość jako podejrzaną (np. w poczcie e-mail).
- ☐ Nie odpowiem na tę wiadomość.

2) Ktoś w komentarzu wyśmiewa twój wygląd.

- ☐ Odpowiem obraźliwie.
- ☐ Zgłoszę komentarz.
- ☐ Pokażę to komuś dorosłemu.
- ☐ Udostępnię komentarz wszystkim znajomym.
- ☐ Zablokuję autora komentarza.
- ☐ Wyłączę możliwość komentowania, jeśli to możliwe.

3) W mediach społecznościowych widzisz ogłoszenie o darmowych prezentach dla pierwszych 100 osób, które podadzą swoje dane.

- ☐ Kliknę w link i podam dane.
- ☐ Sprawdzę, czy ogłoszenie pochodzi z oficjalnej strony firmy.
- ☐ Powiem o tym rodzicowi/opiekunowi.
- ☐ Zignoruję ogłoszenie.
- ☐ Zgłoszę ogłoszenie jako podejrzaną.
- ☐ Nie będę udostępniać tego ogłoszenia innym.

4) Kolega przesyła ci w wiadomości prywatnej zdjęcie innej osoby w kompromitującej sytuacji i prosi, żebyś wysłał je dalej.

- ☐ Prześlę zdjęcie do znajomych.
- ☐ Napiszę koledze, że to nie w porządku.
- ☐ Pokażę wiadomość rodzicowi/opiekunowi.

- ☐ Usunę zdjęcie i nie będę go rozpowszechniać.
- ☐ Zgłoszę sytuację dorosłemu lub w serwisie.
- ☐ Zablokuję nadawcę, jeśli będzie naciskał.

2. Weryfikujemy informację

Oceń, czy poniższe wiadomości mogą być prawdziwe. Wpisz „TAK” lub „NIE”. Jeśli „NIE” – napisz dlaczego.

Treść wiadomości	TAK/NIE	Dlaczego?
Kliknij tutaj i wygraj telefon – wystarczy podać imię i nazwisko.		
Nowa gra będzie darmowa tylko dziś (informacja od kolegi z klasy).		
Twoje zdjęcie zostało użyte w konkursie, kliknij, aby zobaczyć.		

3. Moja zasada „Myślę, zanim kliknę”

Napisz własną zasadę, która pomoże ci być bezpiecznym/bezpieczną w sieci.

.....

.....

4. Co czuję, gdy spotykam się z tym w sieci?

Połącz strzałką sytuację z emocją.

Sytuacje

- A. Dziwny e-mail od nieznajomego.
- B. Ktoś przesłał mem o mnie.
- C. Wygrana w konkursie, o którym nie słyszałem/słyszałam.
- D. Ktoś skopiował mój filmik bez pytania.

Emocje

-  złość
-  strach
-  niepewność
-  smutek

Propozycje gier edukacyjnych

1. Bezpieczny klik

Uczniowie tworzą 3–4 drużyny. Nauczyciel czyta scenariusze (np. „Dostałeś/Dostałaś link do dziwnej strony”). Drużyny zapisują najbezpieczniejszą reakcję. Poprawna odpowiedź – 1 punkt.

2. STOP – POMYŚL – KLIKNIJ (gra ruchowa)

Na sali są wyznaczone trzy strefy: STOP, POMYŚL, KLIKNIJ. Nauczyciel podaje sytuację, uczniowie wybierają strefę i uzasadniają wybór.

3. Łowcy fake newsów

Nauczyciel przygotowuje karty z prawdziwymi i fałszywymi nagłówkami. Uczniowie oceniają, które z nich są prawdziwe, a nauczyciel pokazuje, jak sprawdzić źródło.

4. Hasło bez tajemnic

Na tablicy przykłady haseł. Uczniowie oceniają ich siłę i tworzą swoje bezpieczne hasło (na kartce, nie podają go głośno).

Przykładowe scenariusze lekcji dla uczniów klas V

Scenariusz lekcji nr 2

Temat lekcji: Styl życia a zdrowie – co ma znaczenie

Dział I. Wartości i postawy

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 2), 3), 4)

Czas trwania: 45 minut.

Cele ogólne:

1. Uświadomienie uczniom wpływu stylu życia na zdrowie.
2. Kształtowanie postawy odpowiedzialności za własne zdrowie.
3. Rozwijanie umiejętności planowania i dokonywania świadomych wyborów.
4. Wdrażanie do refleksji nad codziennymi nawykami i ich konsekwencjami.

Cele szczegółowe. Uczeń:

- Wyjaśnia, czym jest styl życia i jakie elementy go kształtują.
- Rozróżnia zdrowe i niezdrowe nawyki.
- Analizuje skutki codziennych wyborów dla zdrowia teraz i w przyszłości.
- Potrafi zaplanować działania sprzyjające zdrowiu.
- Pracuje indywidualnie, w parach i w grupie, dzieląc się wnioskami.
- Tworzy indywidualny kalendarz zdrowia na tydzień.
- Rozpoznaje zdrowe i niezdrowe zachowania.
- Formułuje własne postanowienie prozdrowotne.

Treści nauczania:

- Pojęcie stylu życia – co oznacza styl życia i jak wpływa on na zdrowie w codziennym życiu człowieka (źródło: Zintegrowana Platforma Edukacyjna, [Zdrowy styl życia](#), [Zdrowy styl życia – materiały ćwiczeniowe](#)).
- Elementy stylu życia – odżywianie, aktywność fizyczna, sen i odpoczynek, relacje społeczne, czas wolny, higiena, unikanie używek.
- Zdrowe i niezdrowe nawyki – przykłady zachowań sprzyjających zdrowiu (np. codzienny ruch, regularne posiłki, rozmowa z bliskimi) i ryzykownych dla zdrowia (np. nadmiar słodczy, brak snu, izolacja od rówieśników).
- Skutki codziennych wyborów – krótko- i długoterminowe konsekwencje dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.
- Planowanie działań prozdrowotnych – tworzenie indywidualnego kalendarza zdrowia (tygodniowy plan aktywności, posiłków, odpoczynku).
- Analiza i refleksja – prowadzenie dziennika wyborów, porównanie własnych decyzji i nawyków z zasadami zdrowego stylu życia.

- Współpraca i komunikacja – praca w parach i grupach (mapa myśli, analiza skutków), prezentowanie wniosków, wspólne uczenie się.
- Quiz wiedzy zdrowotnej – rozpoznawanie sytuacji zdrowych i niezdrowych, argumentowanie wyboru.
- Postanowienia prozdrowotne – uczeń potrafi sformułować własny cel lub zmianę do wprowadzenia w codziennym życiu.

Metody i formy pracy:

- burza mózgów,
- rozmowa kierowana,
- „Dziennik wyborów” (refleksja indywidualna),
- analiza skutków (praca w parach),
- mapa myśli (praca grupowa),
- planowanie w formie „Kalendarza zdrowia”,
- quiz „Zdrowy czy nie?”,
- autorefleksja i formułowanie postanowień.

Środki dydaktyczne:

- tablica/flipchart, mazaki,
- karta pracy,
- kartki A4, kredki/mazaki,
- kolorowe kartki sygnalizacyjne (zielone i czerwone),
- pudełko na postanowienia.

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie (5 min)

- Krótka rozmowa: „Co według was wpływa na to, czy ktoś jest zdrowy?”.
- Odpowiedzi zapisywane na tablicy.
- Wyjaśnienie pojęcia „styl życia” i jego elementów: odżywianie, ruch, sen, relacje, odpoczynek (źródło: Zintegrowana Platforma Edukacyjna, [Zdrowy styl życia – materiały edukacyjne](#)).

2. „Dziennik wyborów” (5 min)

- Uczniowie uzupełniają tabelę: czynności z ostatnich 24 godzin. Oceniają, czy podane czynności sprzyjają zdrowiu, i uzasadniają odpowiedzi.

3. Analiza skutków (7 min)

- Uczniowie pracują w parach.
- Nauczyciel zwraca się do uczniów:
 - „Zastanówcie się i podajcie jeden nawyk zdrowy i jeden niezdrowy, które u siebie zauważyliście. Przeanalizujcie je”.
 - „Zapiszcie ich wpływ na zdrowie teraz i w przyszłości”.
- Chętne pary prezentują swoje wnioski.

4. Mapa myśli „Mój zdrowy styl życia” (8 min)

- Nauczyciel dzieli uczniów na 4 grupy, które zajmują się poszczególnymi zagadnieniami: jedzenie, sen i odpoczynek, ruch, relacje społeczne.
- Każda grupa tworzy mapę pomysłów – co sprzyja zdrowiu w danej sferze.
- Grupy prezentują przygotowane mapy.

5. „Kalendarz zdrowia” – plan na tydzień (10 min)

- Uczniowie tworzą indywidualne plany prozdrowotne w tabeli.
- Kilka osób prezentuje swoje przykłady.

6. Quiz „Zdrowy czy nie?” (7 min)

- Nauczyciel przedstawia przykładowe sytuacje dotyczące zdrowia.
- Uczniowie je oceniają, podnosząc kartki (zielona – zachowanie zdrowe, czerwona – zachowanie niezdrowe).
- Krótka dyskusja po każdej odpowiedzi.

7. Podsumowanie (3 min)

- Każdy uczeń zapisuje i uzupełnia zdanie: „Od dziś chcę wprowadzić w życie...”.
- Karteczki trafiają do „Pudełka postanowień klasowych”.

Uczniowie rozumieją, czym jest styl życia i jak wpływa na zdrowie. Potrafią wskazać zdrowe i niezdrowe nawyki, analizować skutki swoich wyborów, a także zaplanować działania sprzyjające zdrowiu. Dzięki pracy z „Dziennikiem wyborów” i „Kalendarzem zdrowia” rozwijają refleksję nad własnymi zachowaniami. Wspólna mapa myśli i quiz utrwalają wiedzę, a osobiste postanowienia zachęcają do praktycznego wdrożenia zasad zdrowego stylu życia.

ZAŁĄCZNIK

Karta pracy. Styl życia a zdrowie

1. Dziennik wyborów

Wpisz kilka czynności, które wykonywałeś/wykonywałaś w ciągu ostatnich 24 godzin. Zaznacz, czy sprzyjają one zdrowiu, i uzasadnij swoją odpowiedź.

Czynność z ostatnich 24 godzin	Czy sprzyja zdrowiu? (TAK/NIE)	Dlaczego?

2. Kalendarz zdrowia – plan na tydzień

Zaplanuj swoje działania prozdrowotne na nadchodzący tydzień.

Działanie	pn.	wt.	śr.	czw.	pt.	sob.	niedz.
sen (godz.)							
ruch (min)							
warzywa/owoce (g)							
czas z rodziną (min)							
czas offline (min)							

3. Quiz „Zdrowy czy nie?”

Oceń każdą sytuację. Jeśli jest zdrowa, wstaw znak „V”, jeśli niezdrowa – znak „X”.

Sytuacja	Ocena
Kasia śpi 5 godzin na dobę.	
Michał codziennie je śniadanie.	
Ola spędza 3 godziny dziennie na świeżym powietrzu.	
Paweł pije litrową colę codziennie do obiadu.	
Ania gra w gry komputerowe do późnej nocy.	
Tomek codziennie pije wodę zamiast słodkich napojów.	
Basia spędza większość dnia w łóżku, grając na telefonie.	
Kuba je owoce i warzywa w trakcie każdego posiłku.	
Zosia często wychodzi na dwór, żeby się pobawić z przyjaciółmi.	
Bartek odrabia lekcje przy włączonym telewizorze i telefonie.	

Scenariusz lekcji nr 13

Temat: Gdy ranię siebie – jak rozpoznać autoagresję i gdzie szukać pomocy?

Dział V. Zdrowie psychiczne

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 7)

Czas trwania: 45 minut.

Cele ogólne:

1. Uświadomienie uczniom, czym jest autoagresja i że jest to poważny sygnał cierpienia.
2. Kształtowanie postawy szacunku wobec własnych emocji i zdrowia.
3. Wskazanie zdrowych sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami.
4. Zapoznanie uczniów z miejscami i osobami, które udzielają wsparcia w sytuacjach kryzysowych.
5. Ugruntowanie przekonania, że prośenie o pomoc jest aktem odwagi.

Cele szczegółowe. Uczeń:

- Definiuje pojęcie autoagresji prostymi słowami.
- Rozpoznaje przykłady zachowań autoagresywnych.
- Wymienia możliwe przyczyny autoagresji (np. smutek, stres, brak wsparcia).
- Wskazuje konsekwencje zdrowotne autoagresji (fizyczne i psychiczne).
- Proponuje alternatywne sposoby radzenia sobie z emocjami.
- Tworzy listę zdrowych sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.
- Wskazuje osoby i instytucje udzielające pomocy w kryzysie.
- Wymienia numery telefonów i adresy stron wsparcia.
- Wyjaśnia, że prośenie o pomoc nie jest słabością, lecz odwagą.

Treści nauczania:

- Pojęcie autoagresji – „Autoagresja odnosi się do zachowania (takiego jak samookaleczenie lub przedawkowanie leków lub narkotyków), które jest podejmowane w celu zamierzonego wyrządzenia szkody własnemu ciału. [...] Autoagresja bywa również oznaką, że dana osoba zmagą się ze stresem i trudnościami życiowymi” (źródło: Zintegrowana Platforma Edukacyjna, [iFightDepression dla młodzieży](#)).
- Przykłady autoagresji – zachowania, w których ktoś celowo szkodzi sobie (np. samo-okaleczanie, prowokowanie bólu, zaniedbywanie własnego zdrowia).
- Przyczyny autoagresji – smutek, stres, poczucie osamotnienia, brak wsparcia, niska samoocena, brak miłości i akceptacji dla siebie oraz od innych ludzi.
- Konsekwencje autoagresji – skutki fizyczne (rany, choroby) oraz psychiczne (poczucie winy, izolacja, obniżony nastrój, poczucie bycia niekochanym).

- Zdrowe sposoby radzenia sobie z emocjami – rozmowa z kimś bliskim, pisanie, rysowanie, ruch, techniki oddechowe, słuchanie muzyki, kontakt z naturą, okazywanie sobie i innym miłości i troski.
- Ćwiczenie „Co mogę zrobić zamiast...?” – nauka zamiany szkodliwych zachowania na zdrowe sposoby odreagowania emocji.
Przykłady zamiany szkodliwego działania na zdrowy sposób odreagowania emocji:
 - zamiast uderzyć w ścianę → mogę mocno pognieść kartkę papieru albo uderzyć w poduszkę;
 - zamiast samookaleczenia → mogę narysować na kartce swoje emocje lub włożyć ręce do zimnej wody, żeby „się przełączyć”;
 - zamiast zamknąć się i wszystko ukrywać → mogę porozmawiać z zaufaną osobą (rodzicem, przyjacielem, pedagogiem).
- Mapa pomocy – kto i gdzie może pomóc w trudnych chwilach:
 - blisko mnie – rodzice, nauczyciel, pedagog, psycholog szkolny, osoby, które okazują nam miłość i troskę;
 - w mojej okolicy – poradnia psychologiczno-pedagogiczna, świetlica środowiskowa;
 - w całym kraju – numery wsparcia (m.in. Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży – tel. 116 111, Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – tel. 800 12 12 12), czaty pomocowe online.
- Postawa odwagi – prośenie o pomoc to oznaka siły, a nie słabości.
- Autorefleksja i wsparcie rówieśnicze – „Pudełko wsparcia” jako symboliczny sposób na dzielenie się pomysłami i wzmacnianie się nawzajem.

Metody i formy pracy:

- rozmowa kierowana,
- burza mózgów,
- praca w grupach,
- ćwiczenie „Co mogę zrobić zamiast...?”,
- tworzenie mapy pomocy,
- autorefleksja (anonimowe karteczki).

Środki dydaktyczne:

- tablica/flipchart,
- kolorowe kartki, mazaki,
- duży arkusz papieru do mapy pomocy,
- wydrukowana lista telefonów i adresów pomocowych (do wklejenia do zeszytu),
- „Pudełko wsparcia”.

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie – rozmowa kierowana (8 min)

- Wyjaśnienie pojęcia autoagresji w sposób zrozumiały dla uczniów.
- Podkreślenie, że trudne emocje są czymś, co każdy czasem przeżywa – ważne jest, w jaki sposób sobie z nimi radzimy.

- Zaznaczenie, że prośenie o pomoc jest aktem odwagi.

2. Rozmowa „Dlaczego tak się dzieje?” (7 min)

- Uczniowie podają możliwe przyczyny autoagresji (smutek, stres, brak wsparcia).
- Krótkie omówienie skutków fizycznych i psychicznych.

3. Ćwiczenie „Co mogę zrobić zamiast...?” (10 min)

- Podział na grupy 3–4-osobowe.
- Każda grupa dostaje opis sytuacji (np. „Jestem bardzo zły/zła”).
- Zadanie: dopisać zdrowe sposoby reagowania.
- Prezentacja pomysłów, stworzenie wspólnej listy konstruktywnych sposobów na złość.

4. „Mapa pomocy” (12 min)

- Na dużej kartce uczniowie wspólnie tworzą mapę z podziałem na:
 - blisko mnie (osoby, które okazują nam miłość i troskę, np. rodzice, nauczyciel, pedagog, psycholog szkolny);
 - w mojej okolicy (poradnia, świetlica);
 - w całym kraju (telefony zaufania, czaty pomocowe).
- Nauczyciel rozdaje listę kontaktów pomocowych.

5. Podsumowanie (5 min)

- Uczniowie anonimowo kończą zdanie: „Kiedy mam trudny czas, mogę...”.
- Karteczki trafiają do „Pudełka wsparcia”.
- Nauczyciel podsumowuje: „Prośenie o pomoc to odwaga, a nie słabość”.

Uczniowie zdobywają wiedzę, czym jest autoagresja oraz jakie są jej przyczyny i skutki. Potrafią wskazać zdrowe sposoby radzenia sobie z emocjami oraz osoby i instytucje, które mogą pomóc. Rozumieją, że prośenie o wsparcie jest oznaką siły. Dzięki ćwiczeniom grupowym i mapie pomocy uczą się praktycznych działań, które mogą zastosować w trudnych sytuacjach.

ZAŁĄCZNIK

Plansza. Lista pomocowa



Źródło: opracowanie własne z wykorzystaniem ChatGPT (OpenAI)

Scenariusz lekcji nr 24

Temat: Rodzina to bezpieczeństwo. Co tworzy dobrą atmosferę w domu – kontynuacja z klasy IV

Dział VI. Zdrowie społeczne

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 3)

Czas trwania: 45 minut.

Cele ogólne:

1. Uświadomienie uczniom, jakie czynniki sprzyjają dobrej atmosferze w rodzinie.
2. Zapoznanie uczniów z podstawowymi prawami i obowiązkami w rodzinie.
3. Ćwiczenie umiejętności rozpoznawania zachowań, które wzmacniają lub osłabiają relacje rodzinne.
4. Doskonalenie spokojnego wyrażania potrzeb i uczuć wobec mamy, taty, dziadków, brata i siostry.

Cele szczegółowe. Uczeń:

- Wymienia co najmniej trzy czynniki wpływające na dobrą atmosferę w domu, np. miłość, wsparcie, wspólne spędzanie czasu..
- Wskazuje przykłady sytuacji, które mogą ją pogarszać.
- Wymienia podstawowe prawa dziecka: prawo do miłości, bezpieczeństwa, edukacji, wyrażania zdania, ochrony przed przemocą.
- Wymienia obowiązki dziecka (szacunek, nauka, pomoc w domu) oraz rodziców (opieka, wychowanie, zapewnienie bezpieczeństwa i warunków do rozwoju).
- Proponuje rozwiązania sytuacji trudnych w rodzinie.
- Przedstawia w prosty i spokojny sposób swoje potrzeby.

Treści nauczania:

- Czynniki sprzyjające i szkodzące atmosferze w rodzinie.
- Prawa i obowiązki dziecka i rodziców.
- Rola mamy, taty, dziadków, brata i siostry w budowaniu relacji rodzinnych.
- Komunikacja w rodzinie – jak mówić o emocjach i potrzebach.

Metody i formy pracy:

- rozmowa kierowana,
- analiza przypadku,
- praca w grupach (plakaty),
- praca w parach (komunikaty „ja”),
- refleksja indywidualna.

Środki dydaktyczne:

- tablica i mazaki,
- karteczki z opisami sytuacji do analiz,
- papier i przybory plastyczne/Canva,
- karty do ćwiczenia komunikatów „ja”.

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie – rozmowa kierowana (5 min)

- Pytania nauczyciela: „Co sprawia, że w domu czujemy się bezpiecznie i dobrze z mamą, tatą, dziadkami, bratem lub siostrą?”, „Co może popsuć dobrą atmosferę?”.
- Odpowiedzi zapisywane w dwóch kolumnach: „Wzmacnia atmosferę”, „Osłabia atmosferę”.
- Wniosek: atmosfera w domu jest efektem wspólnego działania wszystkich członków rodziny.

2. Prawa i obowiązki w rodzinie (5 min)

- Prawa dziecka: miłość i wsparcie od rodziców, bezpieczeństwo w domu, edukacja, prawo do zdania, ochrona przed przemocą.
- Obowiązki dziecka: szacunek dla rodziny (mamy, taty, dziadków), nauka, pomoc w domu, współpraca z rodzeństwem.
- Obowiązki rodziców: opieka, wychowanie, bezpieczeństwo, zapewnienie warunków do rozwoju.

3. Analiza przypadku – praca w grupach (10 min)

- Nauczyciel rozdaje karteczki z krótkimi opisami sytuacji:
 - Rodzina codziennie je razem kolację i rozmawia.
 - Brat i siostra kłócą się o komputer, a rodzice nie reagują.
 - Rodzice pytają dziecko, jak minął mu dzień.
 - W domu nikt nie rozmawia, każdy spędza czas osobno.
- Zadanie: uczniowie w grupach analizują, czy dana sytuacja sprzyja, czy szkodzi atmosferze w domu, oraz proponują, co można poprawić.

4. Plansza klasowa „Rodzina to drużyna” (10 min)

- Grupy przygotowują plakaty z hasłami i rysunkami, np. „Mama i tata wspierają”, „Dziadkowie dają ciepło i mądrość”, „Brat i siostra współpracują”.
- Prezentacja i wywieszenie plakatów w klasie.

5. Ćwiczenie komunikacyjne – „Komunikaty «ja»” (10 min)

- W parach uczniowie ćwiczą formułowanie komunikatów: „Czuję się..., kiedy... Chciałbym/Chciałabym...”.
- Przykłady:
- „Czuję się smutny, kiedy siostra nie chce ze mną rozmawiać. Chciałbym, żebyśmy spędzili razem chwilę”.

- „Czuję się zła, kiedy brat zabiera mi rzeczy. Chciałabym, żebyśmy się dzielili sprawiedliwie”.
- „Czuję się ważny, kiedy mama i tata pytają, jak mi minął dzień”.
- Chętne pary odgrywają scenki.

6. Podsumowanie (5 min)

- Nauczyciel podkreśla, że dobra atmosfera w domu wymaga rozmowy, wzajemnego szacunku i troski zarówno ze strony rodziców, dziadków, jak i dzieci (brata, siostry), a najważniejszym elementem jest miłość, która scala rodzinę.
- Każdy uczeń kończy zdanie: „Dzisiaj postanawiam, że w mojej rodzinie będę...”.

ZAŁĄCZNIK

Karta pracy. Rodzina to bezpieczeństwo

1. Co sprzyja, a co szkodzi atmosferze w domu?

Wpisz w tabeli przykłady zachowań, które poprawiają atmosferę w domu, oraz takie, które ją pogarszają.

Co sprzyja atmosferze	Co szkodzi atmosferze

2. Analiza przypadku

Przeczytaj opisy sytuacji i zaznacz, czy sprzyjają one, czy szkodzą atmosferze w domu. Napisz, co można zrobić, żeby poprawić każdą sytuację.

Sytuacja	Sprzyja / Szkodzi	Co można zrobić, żeby poprawić sytuację?
Rodzina codziennie je razem kolację i rozmawia o dniu.		
Rodzeństwo kłóci się o komputer, a rodzice nie reagują.		
Rodzice codziennie pytają dziecko, jak mu minął dzień.		
W domu nikt nie rozmawia, każdy spędza czas osobno.		

3. Ćwiczenie – komunikat „ja”

Napisz, jak w spokojny sposób powiedziałbyś/powiedziałabyś w rodzinie, że czujesz się niesłuchany/niesłuchana.

Schemat: Czuję..., kiedy... Chciałbym/Chciałabym...

Przykład: Czuję się smutny, kiedy nikt nie pyta, jak minął mi dzień. Chciałbym, żebyśmy wieczorem chwilę porozmawiali.

Mój komunikat:

.....

Przykładowe scenariusze lekcji dla uczniów klas VI

Scenariusz lekcji nr 3

Temat: Natura ma znaczenie – jak kontakt z przyrodą wspiera zdrowie i uczy odpowiedzialności

Dział IX. Zdrowie środowiskowe

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 3)

Czas trwania: 45 minut.

Cele ogólne:

1. Uświadomienie uczniom, że kontakt z naturą ma znaczenie dla zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka.
2. Kształtowanie postaw odpowiedzialności wobec zwierząt domowych i przyrody.
3. Rozwijanie umiejętności rozróżniania zachowań odpowiedzialnych i nieodpowiedzialnych wobec środowiska.
4. Zachęcanie uczniów do podejmowania działań na rzecz ochrony przyrody i własnego zdrowia.

Cele szczegółowe. Uczeń:

- Wymienia co najmniej trzy korzyści zdrowotne wynikające z kontaktu z naturą.
- Opisuje podstawowe obowiązki właściciela zwierzęcia domowego.
- Wyjaśnia, dlaczego nie wolno zakłócać życia dzikich zwierząt ani niszczyć roślin.
- Wskazuje przykłady zachowań chroniących środowisko.
- Potrafi odróżnić zachowania odpowiedzialne od nieodpowiedzialnych na podstawie ilustracji lub opisu.

Treści nauczania:

- Wpływ przyrody na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka.
- Zasady opieki nad zwierzętami domowymi.
- Odpowiedzialne zachowania wobec przyrody (nieśmiecenie, cisza, szacunek dla roślin i zwierząt).
- Przykłady nieodpowiedzialnych zachowań i ich konsekwencje.

Metody i formy pracy:

- rozmowa kierowana / burza mózgów,
- praca z prezentacją nauczyciela,
- praca w grupach (plakat lub prezentacja),

- praca w parach (analiza zachowań),
- refleksja indywidualna.

Środki dydaktyczne:

- tablica/flipchart i mazaki,
- papier A3 i kredki/flamastry lub Canva,
- zestaw zdjęć/krótkich opisów zachowań wobec środowiska i zwierząt.

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie – burza mózgów (5 min)

- Pytanie: „Jak natura wpływa na nasze samopoczucie?”
- Odpowiedzi zapisywane w dwóch kolumnach: „Zdrowie fizyczne” i „Zdrowie psychiczne”.
- Nauczyciel dopisuje brakujące elementy:
 - zdrowie fizyczne: więcej ruchu, wzmocnienie odporności, lepszy sen;
 - zdrowie psychiczne: redukcja stresu, lepszy nastrój, kreatywność.

2. Krótka prezentacja przygotowana przez nauczyciela (5 min)

- Wpływ codziennego kontaktu z naturą na zdrowie.
- Odpowiedzialna opieka nad zwierzętami domowymi (karmienie, weterynarz, ruch, bezpieczeństwo).
- Ochrona dzikiej przyrody (nieśmiecenie, brak hałasu, szacunek do roślin i zwierząt).

3. Plakaty lub prezentacje – praca w grupach (15 min)

- Nauczyciel dzieli uczniów na dwie grupy.
- Grupy A przygotowuje pracę na temat „Dlaczego warto mieć kontakt z naturą?”.
- Grupa B przygotowuje pracę na temat „Jak być odpowiedzialnym opiekunem zwierząt?”.
- Uczniowie tworzą plakaty lub prezentacje (na papierze lub w Canvie).
- Grupy przedstawiają swoje wnioski w punktach.

4. Analiza zachowań – praca z ilustracją lub tekstem (10 min)

- Nauczyciel rozdaje zdjęcia/opisy, np. karmienie ptaków zdrowym pokarmem vs. chlebem; pies na smyczy vs. luzem w miejscu zakazanym; wyrzucanie śmieci w lesie vs. sprzątanie po sobie.
- Uczniowie w parach oceniają, które zachowania są odpowiedzialne, a które – nie, i uzasadniają dlaczego.
- Prezentacja wybranych odpowiedzi na forum klasy.

5. Podsumowanie „3 kroki do bycia przyjaznym naturze” (5 min)

- Każdy uczeń zapisuje trzy działania, które może wprowadzić od dziś (np. „Nie śmiecę w lesie”, „Oszczędzam wodę”, „Dbam o psa”).
- Kilka osób prezentuje swoje pomysły.

Uczniowie rozumieją, że kontakt z przyrodą wspiera zdrowie fizyczne i psychiczne, a troska o środowisko jest obowiązkiem każdego. Potrafią wskazać odpowiedzialne zachowania wobec zwierząt i natury oraz odróżniać je od niewłaściwych. Dzięki pracy grupowej i analizie ilustracji rozwijają umiejętność krytycznego myślenia i współpracy. Indywidualne refleksje motywują ich do podejmowania prostych działań proekologicznych w codziennym życiu.

ZAŁĄCZNIKI

Karta pracy. Natura ma znaczenie

1. Korzyści kontaktu z naturą

Wypisz korzyści z kontaktu z naturą dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

Zdrowie fizyczne	Zdrowie psychiczne

2. Jak być odpowiedzialnym opiekunem zwierząt domowych?

Wypisz 5 obowiązków dobrego opiekuna zwierzęcia domowego.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

3. Odpowiedzialne czy nieodpowiedzialne?

Przeczytaj opisy zachowań i zaznacz, czy są one odpowiedzialne, czy nie. Uzasadnij swoje odpowiedzi.

Zachowanie	Odpowiedzialne / Nieodpowiedzialne	Dlaczego?
Wyrzucanie śmieci do kosza po pikniku w lesie.		
Karmienie dzikich ptaków chlebem.		
Wyprowadzanie psa na smyczy w parku.		
Zrywanie roślin chronionych.		
Zostawianie jedzenia i śmieci po biwaku.		

4. Moje 3 kroki do bycia przyjaznym naturze

- 1)
- 2)
- 3)

Plansza. Natura ma znaczenie



NATURA MA ZNACZENIE



Dlaczego kontakt z naturą jest ważny?

- Poprawia nastrój i obniża stres
- Wzmacnia odporność i kondycję
- Pomaga lepiej spać
- Rozwija kreatywność i ciekawość świata

Jak być odpowiedzialnym opiekunem zwierząt?

- Zapewnij codzienne jedzenie i świeżą wodę
- Dbaj o zdrowie pupila (weterynarz, szczepienia)
- Daj mu ruch i zabawę
- Traktuj z troską i szacunkiem

Jak dbać o dziką przyrodę?

- Nie zostawiaj śmieci w lesie czy parku
- Nie hałasuj w miejscach, gdzie żyją dzikie zwierzęta
- Nie niszczyć roślin i nie zabieraj ich z naturalnego środowiska
- Pomagaj w akcjach sprzątania i sadzenia roślin



Małe kroki mają wielki wpływ!

Każdy z nas może być przyjacielem natury. 

Źródło: opracowanie własne

Scenariusz lekcji nr 12

Temat: Nie wszystko, co popularne, jest bezpieczne. Jak mówić „nie” używkom – kontynuacja

Dział V. Zdrowie psychiczne

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 5)

Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 5)

Czas trwania: 45 minut.

Cele ogólne:

1. Uświadomienie uczniom, czym są substancje psychoaktywne i jakie niosą zagrożenia.
2. Wyjaśnienie wpływu używek na zdrowie fizyczne, psychiczne i zachowanie młodego człowieka.
3. Rozwijanie umiejętności rozpoznawania sytuacji ryzykownych i presji rówieśniczej.
4. Ćwiczenie technik asertywnej odmowy i unikania zagrożeń.
5. Kształtowanie postawy odpowiedzialności i świadomego wyboru życia bez używek.

Cele szczegółowe. Uczeń:

- Wymienia przykłady substancji psychoaktywnych (alkohol, papierosy, e-papierosy, napoje energetyzujące, narkotyki).
- Wyjaśnia wpływ używek na zdrowie fizyczne i psychiczne.
- Identyfikuje sytuacje, w których może pojawić się presja sięgnięcia po używkę.
- Stosuje techniki asertywnej odmowy.
- Przedstawia własne powody wyboru życia bez używek.

Treści nauczania:

- Pojęcie używek / substancji psychoaktywnych – czym są, przykłady: alkohol, papierosy, e-papierosy, napoje energetyzujące, narkotyki.
- Wpływ używek na zdrowie – skutki dla:
 - mózgu (problemy z pamięcią, spowolnione reakcje);
 - ciała (choroby płuc, obciążenie serca, uzależnienia);
 - zachowania (agresja, ryzykowne decyzje).
- Okres dorastania a używki – dlaczego organizm nastolatka jest szczególnie narażony.
- Sytuacje zagrożenia – kiedy może się pojawić presja (imprezy, spotkania bez dorosłych, starsi koledzy, „wszyscy to robią”).
- Presja rówieśnicza – rozpoznawanie sposobów namawiania: żartowanie, prowokowanie, porównywanie.
- Asertywna odmowa – techniki: jasne „nie”, powtarzanie odmowy, propozycja innej aktywności, zmiana tematu.

- Drama i ćwiczenia praktyczne – odgrywanie scenek i trenowanie asertywnego zachowania.
- Własne powody unikania używek – indywidualna refleksja i zapisanie osobistych argumentów „Dlaczego wybieram zdrowie?”.
- Wiedza praktyczna – quiz/burza mózgów na temat faktów i mitów o alkoholu, nikotynie, e-papierosach i napojach energetyzujących.
- Postawa odpowiedzialności – uczeń wie, że wybór życia bez używek to dbanie o zdrowie i wolność od uzależnień.

Metody i formy pracy:

- dyskusja kierowana,
- analiza skutków działania używek,
- drama (odgrywanie scenek),
- indywidualna karta refleksji,
- quiz/burza mózgów.

Środki dydaktyczne:

- tablica/prezentacja multimedialna,
- karteczki ze scenariuszami do dramy,
- karty refleksji dla uczniów,
- zestaw pytań do quizu.

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie – przypomnienie pojęcia „używki” (5 min)

- Nauczyciel prosi uczniów, aby podali przykłady substancji psychoaktywnej.
- Krótkie uzupełnienie: alkohol, papierosy, e-papierosy, napoje energetyzujące, narkotyki.
- Podkreślenie: wpływają na mózg, serce, układ nerwowy, zachowanie.

2. Analiza – wpływ używek na organizm (7 min)

- Krótka prezentacja lub tablica z trzema kolumnami: „mózg”, „ciało”, „zachowanie”.
- Uczniowie dopisują skutki, które znają lub o których słyszeli (np. spowolnione reakcje, problemy z pamięcią, choroby płuc, agresja).
- Nauczyciel wyjaśnia mechanizmy działania alkoholu i nikotyny na organizm w okresie dorastania (źródło: Zintegrowana Platforma Edukacyjna, [Alkohole – wpływ na organizm człowieka](#), [Szkodliwość używek i środków energetyzujących](#)).

3. Rozpoznawanie sytuacji zagrożenia (5 min)

- Krótka dyskusja: „Kiedy może pojawić się ryzyko namowy do używki?”.
 - Przykłady: impreza bez opieki dorosłych, spotkanie ze starszymi kolegami, przypadkowa propozycja od nieznajomego.
- Uczniowie zaznaczają, że czasem presja jest pośrednia (żartowanie, prowokowanie, „wszyscy to robią”).

4. Drama „Trudna propozycja” (10 min)

- Utworzenie grup po 3–4 osoby.
- Każda grupa otrzymuje krótki scenariusz sytuacji (np. ktoś proponuje papierosa, napój energetyzujący, alkohol).
- Zadanie: odegrać scenkę, w której uczeń odmawia asertywnie, stosując odpowiednie techniki:
 - jasne „nie”, bez nadmiernego tłumaczenia się;
 - powtórzenie odmowy, jeśli trzeba;
 - propozycja innej aktywności lub zmiana tematu.
- Omówienie, co zadziałało najlepiej.

5. Karta refleksji „Dlaczego wybieram zdrowie?” (5 min)

- Uczniowie indywidualnie wypisują swoje powody.
Przykłady:
 - „Chcę mieć zdrowe płuca i serce”.
 - „Chcę być w dobrej formie na treningach”.
 - „Chcę mieć jasny umysł”.
 - „Nie chcę tracić kontroli nad sobą”.

6. Quiz/burza mózgów „Co wiem o alkoholu i nikotynie?” (10 min)

- Nauczyciel przygotowuje pytania, np.:
 - Od ilu lat w Polsce można legalnie kupić alkohol?
 - Czy e-papierosy są bezpieczne dla zdrowia?
 - Jak napoje energetyzujące wpływają na serce?
 - Czy niewielka ilość alkoholu jest bezpieczna dla młodego organizmu?
 - Co oznacza „bierne palenie”?
- Odpowiedzi omawiane i uzupełniane przez nauczyciela.

7. Podsumowanie (3 min)

- Wspólne hasło klasy: „Mówię NIE używkom, mówię TAK zdrowiu!”.
- Nauczyciel zachęca, aby zachować karty refleksji jako osobiste postanowienie.

Uczniowie znają przykłady substancji psychoaktywnych i wiedzą, jak wpływają one na organizm. Potrafią rozpoznawać sytuacje presji rówieśniczej i reagować asertywnie. Rozumieją wartość życia bez używek. Potrafią sformułować własne powody dla zdrowych wyborów.

ZAŁĄCZNIKI

Karta pracy – karta refleksji. Dlaczego wybieram zdrowie?

1. Wpływ używek na mózg, ciało i zachowanie

Wpisz znane ci skutki działania używek (np. alkohol, papierosy, e-papierosy, napoje energetyzujące, narkotyki).

Mózg	Ciało	Zachowanie

2. Jak rozpoznać sytuację zagrożenia?

Wypisz przykłady sytuacji, w których ktoś może próbować namówić cię na używkę.

- 1)
- 2)
- 3)

3. Asertywna odmowa

Opisz w 3 punktach, jak można odmówić w sposób asertywny w sytuacji, gdy ktoś proponuje ci używkę.

- 1)
- 2)
- 3)

4. Dlaczego wybieram zdrowie?

Wypisz 4 powody unikania używek.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

Quiz „Co wiem o alkoholu i nikotynie?”

1. Od jakiego wieku w Polsce można legalnie kupić alkohol?

Odpowiedź:

.....

2. Czy e-papierosy są bezpieczne dla zdrowia?

Odpowiedź:

.....

3. Jak napoje energetyzujące wpływają na serce?

Odpowiedź:

.....

4. Czy niewielka ilość alkoholu jest bezpieczna dla młodego organizmu?

Odpowiedź:

.....

5. Co oznacza „bierne palenie”?

Odpowiedź:

.....

Odpowiedzi

1. Od ilu lat w Polsce można legalnie kupić alkohol?

Od 18. roku życia. Sprzedaż i podawanie alkoholu osobom poniżej tego wieku są zabronione prawem.

2. Czy e-papierosy są bezpieczne dla zdrowia?

Nie – zawierają nikotynę i inne szkodliwe substancje, które uzależniają, podrażniają drogi oddechowe i mogą uszkadzać serce i płuca.

3. Jak napoje energetyzujące wpływają na serce?

Zawierają duże dawki kofeiny i cukru, które mogą powodować przyspieszone bicie serca, podniesione ciśnienie, drżenie rąk, problemy ze snem, a w skrajnych przypadkach arytmie.

4. Czy niewielka ilość alkoholu jest bezpieczna dla młodego organizmu?

Nie – organizm młodej osoby rozwija się, a alkohol, nawet w małych ilościach, może uszkadzać mózg, wątrobę i osłabiać zdolność uczenia się.

5. Co oznacza „bierne palenie”?

Wdychanie dymu tytoniowego (z papierosów lub e-papierosów) przez osoby, które same nie palą. Bierne palenie także szkodzi zdrowiu – zwiększa ryzyko chorób płuc, serca i nowotworów.

Scenariusz lekcji nr 26

Temat: Seksualność i zdrowie

Dział VIII. Zdrowie seksualne

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 1)

Czas trwania: 45 minut.

Cele ogólne:

1. Uświadomienie uczniom, że seksualność to szerokie pojęcie, obejmujące ciało, emocje, relacje, miłość i szacunek do siebie i innych.
2. Wyjaśnienie, czym jest zdrowie seksualne i jak o nie dbać w okresie dojrzewania.
3. Rozwijanie umiejętności wskazywania granic osobistych i szanowania granic innych osób.
4. Kształtowanie postawy odpowiedzialności, troski o siebie i budowania w przyszłości relacji opartych na szacunku i miłości (np. jako żona, mąż, partnerka, partner).

Cele szczegółowe. Uczeń:

- Wskazuje, co oznacza zdrowie seksualne w jego wieku (dbanie o ciało, emocje, relacje, bezpieczeństwo).
- Charakteryzuje elementy składające się na pojęcie „seksualność” w sposób dostosowany do swojego wieku.
- Wyjaśnia, że rozwój seksualny jest procesem trwającym całe życie.
- Rozpoznaje przykłady poszanowania i naruszania granic osobistych.
- Uzasadnia, że poznanie siebie, miłość i szacunek do innych są fundamentem dojrzałych relacji (także przyszłych ról – żony, męża, partnerki, partnera).

Treści nauczania:

- Pojęcie seksualności – naturalna część życia człowieka, obejmująca ciało, emocje, relacje, tożsamość, miłość i szacunek do siebie i innych.
- Rozwój seksualny – proces, który trwa całe życie, obejmuje różne etapy od dzieciństwa po dorosłość (rola odpowiedzialnych relacji, np. w przyszłości jako żona, mąż, partnerka, partner).
- Zdrowie seksualne – w odniesieniu do wieku uczniów oznacza dbanie o higienę ciała, emocje, bezpieczeństwo, rola miłości i troski w relacjach, poszanowanie granic.
- Szacunek dla siebie – dbanie o zdrowie, stawianie granic, mówienie „nie” w sytuacjach dyskomfortu, wybieranie bezpiecznych relacji.
- Granice osobiste – co oznacza wyznaczanie i szanowanie swoich granic oraz respektowanie granic innych osób.
- Zachowania wspierające zdrowie seksualne – higiena, odpoczynek, unikanie ryzykownych sytuacji, rozmowa z zaufaną osobą w trudnych chwilach.

- Zachowania naruszające granice – wyśmiewanie, presja rówieśnicza, brak szacunku dla prywatności i emocji.
- Skrzynka anonimowych pytań – możliwość anonimowego zadawania pytań o rozwój, emocje i relacje jako sposób na bezpieczną rozmowę.
- Postawa odpowiedzialności – uczeń wie, że dbanie o zdrowie i szacunek do innych są fundamentem dojrzałych relacji.
- Refleksja indywidualna – uczeń potrafi wskazać osobisty powód, dla którego chce dbać o siebie („Chcę dbać o siebie, bo...”).

Metody i formy pracy:

- rozmowa kierowana,
- mapa pojęć,
- praca w parach,
- skrzynka anonimowych pytań,
- refleksja indywidualna.

Środki dydaktyczne:

- tablica/flipchart,
- karteczki A6 do mapy pojęć,
- pudełko/koperta na anonimowe pytania,
- kartki/zeszyty do refleksji.

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie – rozmowa kierowana (5 min)

- Nauczyciel zadaje pytanie: „Czym dla mnie jest szacunek do siebie?”.
- Uczniowie podają przykłady (dbanie o zdrowie, mówienie „nie” w sytuacji dyskomfortu, wybieranie bezpiecznych relacji).
- Odpowiedzi zapisywane na tablicy.
- Nauczyciel podsumowuje wypowiedzi uczniów, zwracając uwagę, że szacunek do siebie to zarówno troska o ciało i zdrowie, jak i stawianie granic czy dbanie o dobre relacje.
- Wspólna refleksja: uczniowie zastanawiają się, dlaczego czasem trudno jest okazać sobie szacunek i co może w tym pomóc.

2. Mapa pojęć „Seksualność to więcej, niż myślisz” (10 min)

- W centrum słowo: „Seksualność”.
- Uczniowie dopisują skojarzenia, np.:
 - ciało i dojrzewanie,
 - emocje i uczucia,
 - relacje z innymi (np. przyjaciel, partner),
 - tożsamość i poczucie siebie,
 - szacunek i granice,
 - miłość,
 - dorosłe role w przyszłości (mąż, żona).

- Nauczyciel podsumowuje: seksualność to naturalna część życia, rozwija się przez całe życie.

3. Ćwiczenie w parach „Zdrowie seksualne: o co warto dbać?” (8 min)

- Uczniowie w parach wypisują elementy zdrowia seksualnego:
 - higiena ciała,
 - szanowanie własnych granic,
 - dobre relacje z rówieśnikami,
 - radzenie sobie z emocjami,
 - miłość jako troska, bliskość, zaufanie,
 - unikanie ryzykownych sytuacji.
- Pary przedstawiają swoje propozycje na forum klasowym.

4. Skrzynka anonimowych pytań (10 min)

- Uczniowie anonimowo wrzucają pytania do przygotowanego pudełka.
- Nauczyciel wybiera kilka pytań i odpowiada na nie od razu, dostosowując język i treść do wieku uczniów. Opiera się na faktach.
- Jeśli pojawią się pytania trudne lub wymagające dodatkowej wiedzy, nauczyciel otwarcie mówi, że wróci do nich na kolejnej lekcji.
- Nauczyciel podkreśla: zadawanie pytań jest czymś naturalnym, a szukanie odpowiedzi nie jest powodem do wstydu.

5. Podsumowanie (10 min)

- Nauczyciel podkreśla:
 - seksualność to naturalna część życia;
 - rozwój seksualny to proces od dzieciństwa do dorosłości;
 - miłość oraz szacunek do siebie i innych są fundamentem dojrzałych relacji – również w przyszłości w roli partnera, męża czy żony.
- Uczniowie zapisują w zeszycie i uzupełniają zdanie kończące: „Chcę dbać o siebie, bo...”

ZAŁĄCZNIKI

Karta pracy. Seksualność i zdrowie

1. Czym dla mnie jest szacunek do siebie?

Wypisz swoje skojarzenia i przykłady.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

2. Mapa pojęć „Seksualność to więcej, niż myślisz”

Zapisz swoje skojarzenia z pojęciem „seksualność”.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)

3. Dbam o zdrowie seksualne

Wypisz elementy, które twoim zdaniem są ważne dla zdrowia seksualnego.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)

4. Moje refleksje

Dokończ zdanie.

Chcę dbać o siebie, bo

.....

.....

.....

Tabela. Seksualność i zdrowie – podsumowanie

Temat	Treść
Co to jest seksualność?	Seksualność to naturalna i ważna część życia człowieka. Obejmuje nasze ciało i jego rozwój, emocje i uczucia, miłość, relacje z innymi ludźmi, poczucie tożsamości oraz szacunek wobec siebie i innych.
Co to jest zdrowie seksualne?	Zdrowie seksualne to dobre samopoczucie fizyczne, psychiczne i społeczne związane z dojrzewaniem, relacjami i własnym ciałem. Oznacza dbanie o higienę, poszanowanie granic, poczucie bezpieczeństwa oraz świadomość prawa do nietykalności cielesnej.
Moje granice i szacunek	Granice osobiste to świadomość, na co się zgadzam, a na co – nie, oraz prawo do decydowania o sobie. Szacunek to traktowanie siebie i innych z troską, bez przemocy i bez wywierania presji na zachowania, których ktoś nie chce i nie czuje się gotowy podjąć.

Źródło: opracowanie własne na podstawie: WHO – dobrostan fizyczny, emocjonalny i społeczny, bez przemocy i dyskryminacji; B. Grabski – zdrowy rozwój, równe relacje, satysfakcja, brak chorób i przemocy

Przykładowe scenariusze lekcji dla uczniów klas VII

Scenariusz lekcji nr 7

Temat lekcji: Słucham – rozumiem – reaguję

Dział V. Zdrowie psychiczne

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 4), 2) – fakultatywne

Czas trwania: 45 minut.

Cele ogólne:

1. Uświadomienie uczniom znaczenia aktywnego słuchania i parafrazy w komunikacji.
2. Kształtowanie umiejętności udzielania pierwszej pomocy emocjonalnej rówieśnikom.
3. Rozwijanie postawy dbania o siebie z poszanowaniem granic innych.
4. Budowanie odpowiedzialności za dobrą atmosferę w rodzinie i w klasie.
5. Uwrażliwienie uczniów na potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi.

Cele szczegółowe. Uczeń:

- Wyjaśnia pojęcie „aktywne słuchanie” i stosuje parafrazę w rozmowie.
- Wskazuje sposoby reagowania na kryzys emocjonalny kolegi/koleżanki.
- Opracowuje zasady dbania o siebie w relacjach z innymi.
- Wymienia działania budujące dobrą atmosferę w grupie.
- Rozumie, że osoby z zaburzeniami psychicznymi wymagają akceptacji i wsparcia.

Treści nauczania:

- Pojęcie aktywnego słuchania – uważne skupienie na rozmówcy, kontakt wzrokowy, potwierdzanie, nieprzerywanie.
- Parafraza – powtórzenie własnymi słowami tego, co usłyszeliśmy, aby się upewnić, że dobrze rozumiemy rozmówcę.
- Pierwsza pomoc emocjonalna – zauważanie sygnałów kryzysu emocjonalnego u kolegi/koleżanki, okazanie wsparcia poprzez obecność, słuchanie, unikanie oceniania, zachęcanie do rozmowy z dorosłym.
- Zasady dbania o siebie w relacjach – stawianie granic, odpoczynek, rozmowa o własnych potrzebach, równowaga między wspieraniem innych a troską o siebie.
- Atmosfera w rodzinie i w klasie – działania, które ją wzmacniają (np. wzajemny szacunek, niewyśmiewanie, otwartość na pomysły), oraz te, które ją osłabiają (np. krytykowanie, lekceważenie).
- „Złote zasady dobrej atmosfery” – wspólne reguły tworzące przyjazne środowisko w klasie i w domu (np. słuchamy się nawzajem, okazujemy życzliwość).
- Świadomość potrzeb osób z zaburzeniami psychicznymi – zrozumienie, że depresja, lęki czy inne zaburzenia wymagają wsparcia.

- Postawy wspierające osoby w trudności – cierpliwe słuchanie, nieocenianie, towarzyszenie, zachęcanie do rozmowy z psychologiem.
- Refleksja osobista – uczeń formułuje zdanie: „Mogę wspierać innych, dbając jednocześnie o siebie, poprzez...”.

Metody i formy pracy:

- burza mózgów,
- analiza przypadku,
- praca w grupach,
- rozmowa kierowana,
- elementy dramy (opcjonalnie).

Środki dydaktyczne:

- tablica/flipchart,
- karteczki do pracy w grupach,
- plansza „Złote zasady dobrej atmosfery”,
- kartki do refleksji indywidualnej.

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie – burza mózgów „Co pomaga, a co przeszkadza w relacjach społecznych?” (7 min)

- Uczniowie wymieniają zachowania sprzyjające i niesprzyjające dobrej komunikacji (np. patrzenie w oczy, cierpliwe słuchanie, brak przerywania vs. krytykowanie, rozpraszanie się).
- Nauczyciel zapisuje odpowiedzi w dwóch kolumnach na tablicy.

2. Aktywne słuchanie i parafraza (8 min)

- Nauczyciel wyjaśnia pojęcia:
 - aktywne słuchanie – pełne skupienie na rozmówcy, kontakt wzrokowy, reagowanie krótkimi potwierdzeniami;
 - parafraza – powtórzenie własnymi słowami tego, co usłyszeliśmy, aby się upewnić, że dobrze rozumiemy.
- Ćwiczenie w parach: jedna osoba mówi o swoim ulubionym zajęciu, druga stosuje aktywne słuchanie i parafrazę.

3. Analiza przypadku „Pomoc koledze/koleżance w kryzysie emocjonalnym” (10 min)

- Przykład: „Twój kolega od kilku dni jest smutny, wycofany i mówi, że wszystko go przerasta”.
- Pytania do analizy:
 - Jakie niepokojące sygnały w zachowaniu kolegi/koleżanki zauważyłeś/zauważyłaś?
 - Co możesz mu/jej powiedzieć, żeby okazać wsparcie?
 - Czego lepiej unikać w takiej rozmowie?
 - Kiedy trzeba poprosić o pomoc dorosłego?

4. Praca w grupach „Złote zasady dobrej atmosfery” (10 min)

- Uczniowie w grupach opracowują listę 5–7 zasad, które pomagają budować dobrą atmosferę w klasie i w domu (np. „Słuchamy się nawzajem”, „Nie wyśmiewamy pomysłów innych”).
- Grupy prezentują zasady na forum klasy. Zasady są zapisywane na wspólnej planszy.

5. Rozmowa kierowana „Zrozumienie potrzeb osób z zaburzeniami psychicznymi” (5 min)

- Nauczyciel wyjaśnia, że zaburzenia i choroby psychiczne (np. fobie, nerwice, depresje) wymagają zrozumienia i leczenia, a nie krytyki czy żartów (źródła: WHO, [Mental health](#); Zintegrowana Platforma Edukacyjna, [Do You Take Care of Your Mental Health](#); Heads Up, [Od świadomości do działania: Poradnik dla nauczycieli dotyczący zdrowia psychicznego uczniów](#)).
- Uczniowie podają przykłady zachowań, które okazują wsparcie (np. cierpliwe słuchanie, nieocenianie, zachęcanie do rozmowy z psychologiem).

6. Podsumowanie (5 min)

- Uczniowie zapisują na kartkach i uzupełniają zdanie: „Mogę wspierać innych, dbając jednocześnie o siebie, poprzez...”
- Kilka osób chętnych dzieli się swoim zdaniem.

ZAŁĄCZNIK

Plansza. Słucham – rozumiem – reaguję

Aktywne słuchanie	• Patrz zawsze na rozmówcę – niezależnie, czy to mama, tata, babcia, dziadek, przyjaciel albo kolega. • Nie przerywaj. • Potwierdź, że słuchasz (np. „Rozumiem”). • Zadawaj pytania doprecyzowujące. • Parafrazuj, aby się upewnić, że dobrze rozumiesz.
Pierwsza pomoc emocjonalna	• Bądź obecny i uważny. • Powiedz: „Jestem tu dla ciebie”. • Słuchaj bez oceniania. • Unikaj dawania pochopnych rad. • Zachęć do rozmowy z zaufaną osobą dorosłą – mamą, tatą, babcią, dziadkiem, nauczycielem albo starszym przyjacielem.
Złote zasady dobrej atmosfery	• Szanujemy się nawzajem – w domu, wśród przyjaciół i w szkole. • Wspieramy zamiast krytykować – rodziców, rodzeństwo, dziadków i kolegów. • Rozwiązujemy konflikty spokojnie – w rodzinie i z przyjaciółmi. • Dajemy przestrzeń na wypowiedź każdego – bliskich i znajomych. • Dzielimy się obowiązkami – w domu z rodziną i w grupie z przyjaciółmi.

Źródło: opracowanie własne

Scenariusz lekcji nr 18

Temat lekcji: Godność – wartość, która przynależy nam od urodzenia

Dział I. Wartości i postawy

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 1)

Czas trwania: 45 minut.

Cele ogólne:

1. Zrozumienie pojęcia godności człowieka i jej niezbywalnego charakteru.
2. Uświadomienie znaczenia godności jako fundamentu praw człowieka.
3. Rozwijanie umiejętności rozpoznawania przykładów poszanowania i naruszenia godności.
4. Kształtowanie postawy szacunku wobec siebie i innych na różnych etapach życia.

Cele szczegółowe. Uczeń:

- Definiuje pojęcie godności człowieka w sposób zrozumiały dla osób w jego wieku.
- Wyjaśnia, dlaczego godności nie można odebrać ani sprzedać.
- Wymienia przykłady zachowań, które wyrażają szacunek dla siebie i innych.
- Analizuje sytuacje naruszenia godności w codziennym życiu.
- Wyjaśnia związek między godnością a prawami człowieka.

Treści nauczania:

- Pojęcie godności – wartość, którą każdy człowiek ma od urodzenia; niezależna od wieku, wyglądu, zdolności czy sytuacji życiowej.
- Niezbywalność godności – godności nie można odebrać, sprzedać ani się jej zrzec.
- Godność a prawa człowieka – godność jest fundamentem równości, wolności i wszystkich praw człowieka.
- Szacunek na różnych etapach życia:
 - dzieciństwo – np. prawo do miłości, opieki, bezpieczeństwa;
 - dorosłość – np. prawo do wolności, pracy, rozwoju;
 - starość – np. prawo do troski, szacunku, aktywności społecznej.
- Zachowania wyrażające szacunek – słuchanie innych, pomoc słabszym, używanie życzliwych słów, sprawiedliwe traktowanie.
- Przykłady naruszenia godności – wyśmiewanie, ignorowanie, dyskryminacja, wykluczanie z grupy.
- Analiza sytuacji – rozpoznawanie, kiedy dochodzi do naruszenia godności, i wskazywanie sposobów przywracania szacunku.
- Refleksja indywidualna – uczeń potrafi dokończyć zdanie „Traktować kogoś z godnością to dla mnie...”.

- Postawa szacunku – uznanie, że każdy człowiek posiada godność i zasługuje na poszanowanie, niezależnie od tego, kim jest i jak się zachowuje.

Metody i formy pracy:

- dyskusja kierowana,
- studium przypadku,
- ćwiczenia indywidualne i grupowe,
- elementy burzy mózgów.

Środki dydaktyczne:

- tablica/flipchart,
- kartki w kształcie lustra,
- karty z opisami sytuacji do analizy,
- markery.

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie – pytanie problemowe (5 min)

- Nauczyciel zadaje pytanie: „Czy godność można komuś odebrać?”.
- Uczniowie wyrażają swoje opinie, a nauczyciel zapisuje kluczowe argumenty.
- Wprowadzenie do definicji – godność to wartość, którą każdy człowiek ma od urodzenia, niezależnie od wieku, wyglądu, umiejętności czy sytuacji życiowej. Jest niezbywalna.

2. Wykład i rozmowa kierowana (8 min)

- Godność a prawa człowieka – krótkie wytłumaczenie, że godność jest źródłem równości i wolności.
- Szacunek do siebie i innych na różnych etapach życia:
 - dzieciństwo – prawo do miłości, opieki i bezpieczeństwa;
 - dorosłość – prawo do wolności, pracy, rozwoju;
 - starość – prawo do troski, szacunku, aktywności społecznej.

3. Studium przypadku – analiza w grupach (10 min)

- Nauczyciel rozdaje opisy sytuacji naruszenia godności, np.:
 - Kolega jest publicznie wyśmiewany w internecie.
 - Starsza osoba jest ignorowana w kolejce do lekarza.
 - Uczeń jest pomijany w zabawie, bo „nie jest wystarczająco dobry”.
- Grupy mają za zadanie:
 - określić, w jaki sposób naruszono godność tej osoby;
 - wskazać, jakie działania mogłyby przywrócić szacunek dla tej osoby w opisanej sytuacji.

4. Ćwiczenie „Lustra” – refleksja indywidualna (7 min)

- Każdy uczeń dostaje kartkę w kształcie lustra i zapisuje na niej zdanie do uzupełnienia: „Traktować kogoś z godnością to dla mnie...”.
- Chętne osoby dzielą się swoimi przemyśleniami. Kartki można powiesić w klasie jako wystawę.

5. Podsumowanie (5 min)

- Wspólne hasło klasy: „Godność mamy od urodzenia – szanujmy ją u siebie i innych”.
- Nauczyciel wyraźnie zaznacza, że godność człowieka jest niezależna od jego zachowania i innych posiadanych cech – każdy ją posiada, dlatego naszym zadaniem jest ją szanować i jej nie naruszać, nawet jeśli nie akceptujemy czyjegoś postępowania, czyichś poglądów albo opinii.

ZAŁĄCZNIKI

Karta pracy. Godność – wartość, którą mamy od zawsze

1. Co oznacza dla mnie godność?

Napisz własną definicję godności.

.....

.....

.....

2. Przykłady poszanowania godności

Wypisz 3 sytuacje, w których jest okazywany szacunek dla godności drugiego człowieka.

- 1)
- 2)
- 3)

3. Przykłady naruszenia godności

Wypisz 3 sytuacje, w których jest naruszana godność człowieka.

- 1)
- 2)
- 3)

4. Analiza sytuacji

W klasie nowy uczeń jest wyśmiewany za swój akcent.

A. Czy w tej sytuacji naruszono godność tego ucznia? Dlaczego?

.....

.....

B. Co można zrobić, żeby przywrócić szacunek temu uczniowi?

.....

.....

5. Ćwiczenie „Lustra”

Dokończ zdanie:

Traktować kogoś z godnością to dla mnie

.....

.....

.....

Plansza. Godność – wartość niezbywalna

Czym jest godność?	Godność to wartość , którą ma każdy człowiek od urodzenia. Nie zależy od wieku, wyglądu, umiejętności czy sytuacji. Jest niezbywalna i stanowi fundament praw człowieka.
Przykłady poszanowania godności	• Traktowanie wszystkich z szacunkiem. • Wysłuchanie drugiej osoby bez oceniania. • Pomoc potrzebującym. • Uznawanie prawa do prywatności. • Równe traktowanie w szkole, pracy i domu.
Przykłady naruszenia godności	• Wyśmiewanie lub obrażanie. • Publiczne upokarzanie. • Dyskryminacja ze względu na wygląd, pochodzenie, wiek. • Ignorowanie potrzeb drugiej osoby. • Przemoc fizyczna lub słowna.

Źródło: opracowanie własne

Plansza. Jak szanuję godność i jak ją mogę naruszyć

SZANUJĘ GODNOŚĆ

- Traktuję z szacunkiem mamę, tatę, babcię, dziadka, sąsiada, kolegę, panią w sklepie i nauczyciela.
- Wysłuchuję drugą osobę bez oceniania.
- Pomagam potrzebującym – w rodzinie, w klasie, wśród przyjaciół.
- Uznaję prawo do prywatności innych, także bliskich.
- Dbam o równe traktowanie w domu, szkole i pracy.

NARUSZAM GODNOŚĆ

- Wyśmiewam lub obrażam mamę, tatę, dziadków, kolegów czy sąsiadów.
- Publicznie upokarzam drugą osobę (np. w klasie, sklepie czy w domu).
- Dyskryminuję ze względu na wygląd, pochodzenie czy wiek.
- Ignoruję potrzeby drugiej osoby – nawet kogoś bliskiego.
- Stosuję przemoc fizyczną lub słowną wobec rodzeństwa, członków rodziny, kolegów, koleżanek.



Źródło: opracowanie własne z wykorzystaniem ChatGPT (OpenAI)

Scenariusz lekcji nr 23

Temat lekcji: Zakaźne zagrożenia – jak się chronić i dlaczego to ważne?

Dział II. Zdrowie fizyczne

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 2), 3)

Czas trwania: 45 minut.

Cele ogólne:

1. Zrozumienie mechanizmów powstawania i przenoszenia chorób zakaźnych.
2. Znajomość objawów najczęściej występujących chorób zakaźnych.
3. Świadomość zasad stosowania antybiotyków oraz zagrożeń wynikających z ich nadużywania.
4. Rozumienie zjawiska antybiotykooporności i sposobów jej zapobiegania.
5. Kształtowanie odpowiedzialnej postawy wobec profilaktyki chorób zakaźnych i bezpieczeństwa epidemiologicznego.

Cele szczegółowe. Uczeń:

- Wymienia drogi przenoszenia chorób zakaźnych (kropelkowa, kontaktowa, przez krew).
- Identyfikuje objawy wybranych chorób (grypa, ospa wietrzna, COVID-19, sepsa).
- Wyjaśnia, czym jest antybiotykooporność i jak jej zapobiegać.
- Różnicuje fakty i mity na temat chorób zakaźnych.
- Wskazuje sposoby ograniczania epidemii i pandemii.

Treści nauczania:

- Pojęcie chorób zakaźnych – czym są, jakie są ich główne przyczyny i mechanizmy przenoszenia (źródło: Zintegrowana Platforma Edukacyjna, [Zdrowie i choroby](#)).
- Drogi przenoszenia chorób:
 - kropelkowa (np. grypa, COVID-19),
 - kontaktowa (np. ospa wietrzna, świerzb),
 - przez krew (np. WZW B i C, HIV),
 - płciowa (np. HIV, chłamydia).
- Najczęstsze objawy chorób zakaźnych – gorączka, kaszel, wysypka, bóle mięśni, osłabienie, duszności.
- Przykłady chorób – grypa, ospa wietrzna, COVID-19, sepsa.
- Epidemia i pandemia – podstawowe różnice, przykłady z historii i współczesności (źródło: Zintegrowana Platforma Edukacyjna, [Przyczyny zagrożenia życia w wybranych regionach świata](#)).
- Antybiotyki i ich stosowanie – kiedy są skuteczne (choroby bakteryjne), a kiedy nieskuteczne (choroby wirusowe).

- Antybiotykoodporność – zjawisko powstawania bakterii opornych na leczenie; jak jej zapobiegać (stosować leki tylko z przepisu lekarza, przyjmować leki zgodnie z zaleceniem, nie przerywać terapii).
- Fakty i mity o chorobach zakaźnych – np. antybiotyki leczą grypę (mit), mycie rąk chroni przed wieloma infekcjami (fakt).
- Profilaktyka i bezpieczeństwo epidemiologiczne – zasady chroniące przed zakażeniami: higiena rąk, zakrywanie ust i nosa, szczepienia, unikanie kontaktu z chorymi, pozostawanie w domu w czasie infekcji.
- Odpowiedzialna postawa ucznia – dbanie o siebie i innych, zgłaszanie objawów choroby, przestrzeganie zasad higieny w szkole i domu.

Metody i formy pracy:

- quiz edukacyjny „Fakt czy mit?”,
- infografika edukacyjna,
- dyskusja problemowa,
- praca w grupach – analiza przypadków chorób,
- wykład z prezentacją przygotowaną przez nauczyciela.

Środki dydaktyczne:

- karty z pytaniami do quizu,
- opisy chorób do analizy w grupach,
- plansza/infografika „Jak nie dać się chorobie?”,
- tablica lub prezentacja multimedialna.

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie (5 min)

- Nauczyciel zadaje pytanie: „Jakie choroby zakaźne przychodzą wam do głowy i jak można się nimi zarazić?”.
- Burza mózgów. Odpowiedzi są zapisywane na tablicy.

2. Wykład z ilustracjami/zdjęciami (7 min)

- Definicja chorób zakaźnych (źródło: Zintegrowana Platforma Edukacyjna, [Choroby zakaźne i pasożytnicze](#)) i główne drogi ich przenoszenia:
 - droga kropelkowa (np. grypa, COVID-19),
 - droga kontaktowa (np. ospa, świerzb),
 - przez krew (np. WZW B i C, HIV),
 - droga płciowa (np. HIV, chłamydia).
- Najczęstsze objawy i przykłady chorób.
- Czym są epidemia i pandemia (źródło: Zintegrowana Platforma Edukacyjna, [Przyczyny zagrożenia życia w wybranych regionach świata](#)).

3. Quiz „Fakt czy mit?” (7 min)

- Przykładowe pytania:
 - 1) Grypą można zarazić się przez podanie ręki. (fakt)
 - 2) Antybiotyki pomagają w leczeniu grypy. (mit)
 - 3) COVID-19 może przebiegać bez objawów. (fakt)
 - 4) Antybiotykoodporność dotyczy tylko osób starszych. (mit)
 - 5) Mycie rąk zmniejsza ryzyko wielu chorób zakaźnych. (fakt)

4. Dyskusja problemowa (8 min)

- Temat: „Co byś zrobił/zrobiła, gdyby w szkole wykryto przypadek sepsy?”
- Uczniowie podają propozycje działań, np. poinformowanie dorosłych, unikanie kontaktu z chorym, przestrzeganie zasad higieny, obserwacja objawów.

5. Ćwiczenie grupowe „Rozpoznawanie objawów i dróg transmisji” (10 min)

- Każda grupa dostaje opis choroby (objawy, sposób przenoszenia).
- Zadanie: przyporządkować chorobę do odpowiedniej drogi zakażenia i zaproponować profilaktykę.

6. Podsumowanie – infografika „Jak nie dać się chorobie?” (5 min)

- Nauczyciel prezentuje prostą grafikę z zasadami:
 - Myj ręce.
 - Zasłaniaj usta i nos.
 - Unikaj kontaktu z chorymi.
 - Szczep się zgodnie z kalendarzem szczepień.
 - Zostań w domu, gdy jesteś chory.

ZAŁĄCZNIK

Karta pracy. Zagrożenia zakaźne – jak się chronić?

1. Drogi przenoszenia chorób

Uzupełnij tabelę – wpisz przykłady chorób i sposoby profilaktyki.

Droga przenoszenia	Przykład choroby	Profilaktyka
kropelkowa		
kontaktowa		
przez krew		
płciowa		

2. Analiza przypadku*

Opis sytuacji: W twojej szkole wykryto przypadek sepsy. Jakie działania należy podjąć, żeby chronić siebie i innych?

.....

.....

.....

3. Objawy chorób

Wypisz po 3 charakterystyczne objawy dla każdej choroby.

Grypa:

Ospa wietrzna:

COVID-19:

Sepsa:

* Opis przypadku sepsy w szkole

W poniedziałek rano dyrektor szkoły poinformował nauczycieli, że jeden z uczniów z klasy 7b trafił do szpitala z powodu sepsy.

Chłopiec czuł się źle w piątek – miał gorączkę, dreszcze, ból mięśni, był bardzo osłabiony.

Rodzice myśleli, że to zwykłe przeziębienie, ale wieczorem u chłopca pojawiły się wybroczyny na skórze i trudności z oddychaniem.

Lekarz w szpitalu stwierdził, że to ciężkie zakażenie bakteryjne, które szybko się rozwija i może być niebezpieczne dla życia.

W szkole zrobiło się nerwowo – część uczniów zaczęła unikać kontaktu z kolegami z klasy chłopca, inni powtarzali niesprawdzone informacje, znalezione w internecie.

W klasach pojawiły się pytania:

- Czy sepsa jest zaraźliwa?
- Czy trzeba zamknąć szkołę?
- Jak możemy się uchronić?

Analiza przypadku (dla nauczyciela)

1) Co to jest sepsa?

- Sepsa to ciężka, ogólnoustrojowa reakcja organizmu na zakażenie bakteryjne, wirusowe lub grzybicze.
- Nie jest chorobą, którą można się bezpośrednio „zarazić” tak jak grypą.
- Zaraźliwy może być patogen, który wywołał infekcję (np. meningokoki), dlatego ważne jest ustalenie źródła zakażenia.

2) Czy w tej sytuacji naruszono bezpieczeństwo szkoły?

- Sam fakt choroby ucznia nie oznacza automatycznie zagrożenia dla wszystkich.
- Kluczowe jest szybkie poinformowanie rodziców, uczniów i pracowników o sytuacji w rzetelny sposób.

3) Jakie działania należy podjąć?

Kierownictwo szkoły:

- Skontaktować się z sanepidem w celu uzyskania instrukcji.
- Przekazać informacje rodzicom i uczniom w formie oficjalnego komunikatu.
- Zlecić dodatkowe sprzątanie i dezynfekcję miejsc wspólnych.
- W razie potrzeby wdrożyć działania profilaktyczne (np. szczepienia meningokokowe u osób z grupy ryzyka).

Uczniowie:

- Przestrzegać zasad higieny (mycie rąk, unikanie dzielenia się napojami i jedzeniem).
- Zgłaszać złe samopoczucie rodzicom lub nauczycielom.
- Nie powielać niesprawdzonych informacji i plotek.

4) Jak się zachować, aby ograniczyć panikę?

- Korzystać tylko ze sprawdzonych źródeł informacji (np. komunikaty sanepidu, WHO, Ministerstwa Zdrowia).
- Uspokajać kolegów, że szybka reakcja lekarzy zwiększa szansę na powrót chorego do zdrowia.
- Zachęcać do rozmowy z wychowawcą lub pielęgniarką szkolną.

5) Zasady profilaktyki po ujawnieniu takiego przypadku

- Regularne mycie rąk mydłem i ciepłą wodą.
- Zakrywanie ust i nosa przy kichaniu lub kaszlu.
- Wzmacnianie odporności (zdrowa dieta, ruch, sen).
- Szczepienia ochronne zgodnie z zaleceniami lekarza.
- Unikanie kontaktu z osobami chorymi lub osłabionymi.

Przykładowe scenariusze lekcji dla uczniów klas VIII

Scenariusz lekcji nr 2

Temat lekcji: Szacunek bez wyjątków – godność każdego człowieka

Dział I. Wartości i postawy

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 2)

Czas trwania: 45 minut.

Cele ogólne:

1. Uświadomienie uczniom, że godność człowieka jest niezależna od wyglądu, stanu zdrowia, sprawności czy tożsamości.
2. Kształtowanie postawy życzliwości, zrozumienia i otwartości wobec osób o różnych potrzebach i możliwościach.
3. Kształtowanie umiejętności przeciwdziałania wykluczeniu i stereotypom.

Cele szczegółowe. Uczeń:

- Definiuje pojęcie godności w kontekście różnorodności ludzi.
- Wymienia przykłady sytuacji naruszenia godności.
- Wskazuje sposoby reagowania na dyskryminację i wykluczenie.
- Wyjaśnia, jak sposób mówienia i dobór słów wpływają na postawy wobec innych osób.
- Formułuje argumenty przeciwko stereotypom.

Treści nauczania:

- Pojęcie godności człowieka – każdy człowiek posiada godność, niezależnie od wyglądu, stanu zdrowia, sprawności, pochodzenia czy tożsamości.
- Akceptacja różnorodności – akceptacja różnic międzyludzkich (wygląd, kultura, płeć, niepełnosprawność) jako element wspólnego życia społecznego.
- Naruszanie godności – przykłady: wyśmiewanie, dyskryminacja, stosowanie krzywdzącego języka, wykluczanie z grupy.
- Obrona godności – sposoby reagowania na dyskryminację i wykluczenie (np. sprzeciw wobec obraźliwych zachowań, wsparcie osoby pokrzywdzonej, zgłoszenie dorosłemu).
- Komunikacja a godność – słowa mają moc: mogą budować szacunek albo ranić; znaczenie wyboru wspierających i neutralnych form wypowiedzi.
- Stereotypy i ich skutki – uproszczone, krzywdzące przekonania na temat grup ludzi; jak wpływają na postawy i zachowania wobec innych.
- Argumenty przeciw stereotypom – uczeń potrafi przedstawić racje oparte na empatii, wiedzy i zasadzie równości.

- Postawy wspierające – empatia, życzliwość, akceptacja różnorodności, solidarność z osobami wykluczonymi.
- Refleksja indywidualna i grupowa – uczeń potrafi wskazać, jak w codziennym życiu może być „ambasadorem szacunku”.
- Hasło klasowe: „Szacunek bez wyjątków – moja postawa na co dzień”.

Metody i formy pracy:

- debata klasowa,
- drama (odgrywanie scenek),
- analiza języka (ćwiczenie „Słowa mają moc”),
- dyskusja kierowana,
- praca w grupach.

Środki dydaktyczne:

- kartki z przykładami zwrotów do ćwiczenia „Słowa mają moc”,
- karty z opisami sytuacji do scenek,
- tablica/flipchart,
- karty do notowania argumentów podczas debaty.

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie – pytanie otwierające (5 min)

- Nauczyciel zadaje uczniom pytanie: „Czy są sytuacje, w których godność człowieka jest mniej ważna?”.
- Po krótkiej dyskusji nauczyciel wyjaśnia: „Każdy człowiek ma godność. Godność człowieka jest wartością niezbywalną – nikt nie ma prawa jej odebrać ani umniejszyć”.

2. Wykład i przykłady (5 min)

- Godność człowieka a różnorodność (np. wygląd, stan zdrowia, niepełnosprawność).
- Krótkie przykłady sytuacji z życia codziennego (szkoła, media, sport, praca), w których występuje dyskryminacja lub akceptacja.

3. Debata „Inny znaczy wyjątkowy” (10 min)

- Uczniowie zostają podzieleni na dwie grupy: obrońców równości i адвокатów stereotypów (tylko w roli argumentacyjnej, aby lepiej poznać i obalić błędne przekonania).
- Grupy przygotowują po 3–4 argumenty i je prezentują. Oponenci podają kontrargumenty.
- Nauczyciel podsumowuje i wskazuje, że stereotypy są często oparte na braku wiedzy i braku empatii.

4. Karta pracy „Szacunek bez wyjątków – godność każdego człowieka” (10 min)

- Uczniowie w małych grupach wypełniają karty pracy.
- Grupy prezentują swoje odpowiedzi.

5. Ćwiczenie „Słowa mają moc” (10 min)

- Nauczyciel rozdaje uczniom kartki z różnymi sformułowaniami: neutralnymi, krzywdzącymi i wspierającymi.
- Zadanie: ocenić wpływ tych słów na poczucie godności osoby, do której są kierowane, i zaproponować alternatywne, szanujące formy wypowiedzi.

6. Podsumowanie (5 min)

- Uczniowie układają rozsypanki wyrazowe na temat „Szacunek bez wyjątków”.
- Nauczyciel podkreśla, że każdy może być ambasadorem szacunku w swoim otoczeniu.
- Wspólne hasło klasy, np. „Szacunek bez wyjątków – moja postawa na co dzień”.

ZAŁĄCZNIKI

Karta pracy. Szacunek bez wyjątków – godność każdego człowieka

1. Co oznacza dla mnie godność człowieka?

Napisz własną definicję.

.....

.....

.....

2. Debata „Inny nie znaczy mniej ważny”

Wypisz swoje argumenty przeciwko dyskryminacji.

- 1)
- 2)
- 3)

3. Scenki sytuacyjne „Jak reagować?”

Opis sytuacji:

Moja reakcja:

.....

.....

4. Ćwiczenie „Słowa mają moc”

Podaj przykładowe zwroty krzywdzące i ich zamienniki.

Zwrot krzywdzący	Alternatywny, szanujący zwrot

5. Refleksja końcowa

Odpowiedz na pytanie.

Jak mogę na co dzień okazywać szacunek bez wyjątków?

.....

.....

.....

Rozsypanka wyrazowa. Szacunek bez wyjątków

Ułóż poprawne zdania z rozsypanych słów. Każde zdanie ma sens w kontekście tematu lekcji.

1. każdy / godność / człowiek / ma / od / urodzenia

.....

2. wyglądu / szacunek / niezależny / jest / od / prawdziwy

.....

3. inny / ważny / znaczy / nie / mniej

.....

4. zrozumieć / drugiego / empatia / człowieka / pomaga

.....

5. wspierać / lub / mogą / słowa / ranić

.....

6. poczucie / cierpienie / wykluczenie / i / samotności / powoduje

.....

7. wiedzy / stereotypy / braku / są / na / oparte /

.....

Scenariusz lekcji nr 10

Temat lekcji: Kto dba o zdrowie intymne – zawody związane z seksualnością człowieka i zdrowiem reprodukcyjnym

Dział VIII. Zdrowie seksualne

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 2) – fakultatywne

Czas trwania: 45 minut.

Cele ogólne:

1. Znajomość nazw i zakresu działań specjalistów zajmujących się zdrowiem intymnym i reprodukcyjnym.
2. Rozumienie, że korzystanie z pomocy lekarzy i specjalistów jest naturalnym elementem dbania o zdrowie.
3. Umiejętność wskazania odpowiedniego specjalisty w zależności od sytuacji zdrowotnej.
4. Kształtowanie postawy odpowiedzialności za własne zdrowie oraz zdrowie przyszłego męża/żony, partnera/partnerki.

Cele szczegółowe. Uczeń:

- Wskazuje specjalistę od rodzaju problemu zdrowotnego.
- Wyjaśnia, czym się zajmuje: ginekolog, urolog, androlog, seksuolog, dermatolog-wenerolog, proktolog, endokrynolog, położna, farmaceuta, fizjoterapeuta uro-ginekologiczny.
- Analizuje, kiedy warto skorzystać z konsultacji i jakie objawy powinny skłonić do wizyty.
- Identyfikuje stereotypy i źródła wstydu związane z tematyką zdrowia intymnego.
- Wskazuje rzetelne źródła informacji medycznej.

Treści nauczania:

- Pojęcie zdrowia intymnego – dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn; obejmuje higienę, dojrzewanie, płodność, profilaktykę chorób.
- Specjaliści zajmujący się zdrowiem intymnym i prokreacyjnym – przykłady i zakres działań:
 - ginekolog – zdrowie narządów płciowych kobiet, cykl miesięczkowy, ciąża, profilaktyka raka szyjki macicy;
 - urolog – zdrowie dróg moczowych i narządów płciowych mężczyzn;
 - androlog – męska płodność, zaburzenia hormonalne, profilaktyka raka jąder i prostaty;
 - seksuolog – zdrowie psychiczne i fizyczne w kontekście życia seksualnego;
 - dermatolog-wenerolog – choroby skóry i przenoszone drogą płciową;
 - proktolog – choroby odbytnicy i odbytu;
 - endokrynolog – gospodarka hormonalna;

- położna – opieka nad kobietą w ciąży, edukacja o zdrowiu intymnym;
 - farmaceuta – doradztwo w drobnych problemach, edukacja zdrowotna;
 - fizjoterapeuta uroginekologiczny – terapia mięśni dna miednicy.
-
- Kiedy warto skorzystać z pomocy specjalisty – objawy, które powinny skłonić do wizyty (np. ból, pieczenie, nietypowe zmiany w obrębie narządów płciowych, zaburzenia cyklu miesiączkowego).
 - Rzetelne źródła informacji medycznej – lekarze, specjaliści, poradnie, materiały edukacyjne, a nie anonimowe treści z internetu.
 - Stereotypy i wstyd – przełamywanie tabu wokół zdrowia intymnego; dbanie o ciało i zdrowie to naturalna i odpowiedzialna postawa.
 - Dobór specjalisty do problemu – uczeń potrafi wskazać, do kogo zwrócić się w konkretnej sytuacji zdrowotnej.
 - Postawa odpowiedzialności – troska o własne zdrowie i świadomość, że w przyszłości dotyczy to także zdrowia męża/żony lub partnera/partnerki.

Metody i formy pracy:

- quiz interaktywny „Zgadnij, jaki specjalista się tym zajmuje” (Kahoot/Quizizz/Mentimeter lub wersja papierowa),
- burza skojarzeń „Zdrowie intymne – kogo może dotyczyć i dlaczego?”,
- praca w grupach – plakat „Do kogo się zwrócić, gdy...?”,
- symulowany wywiad z wybranym specjalistą,
- dyskusja kierowana.

Środki dydaktyczne:

- karty z opisami przypadków do quizu,
- papier/plakaty lub Canva,
- lista specjalistów z krótkim opisem,
- tablica/flipchart.

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie (5 min)

- Nauczyciel pyta: „Czy temat zdrowia intymnego dotyczy tylko dorosłych?”.
- Burza skojarzeń – uczniowie podają, jakie sytuacje mogą dotyczyć zdrowia intymnego u młodzieży (np. problemy skórne, infekcje intymne, zaburzenia hormonalne, pytania o dojrzewanie). Pomysły są zapisywane na tablicy.

2. Prezentacja multimedialna „Poznaj specjalistów” (7 min)

- Krótkie omówienie zawodów i ich zakresu (elementy doradztwa zawodowego).
 - Ginekolog – zdrowie narządów płciowych kobiet, cykl miesiączkowy, ciąża, profilaktyka raka szyjki macicy.
 - Urolog – zdrowie dróg moczowych i narządów płciowych mężczyzn.

- Androlog – męska płodność, zaburzenia hormonalne, profilaktyka raka jąder i prostaty.
- Seksuolog – zdrowie psychiczne i fizyczne w kontekście życia seksualnego.
- Dermatolog-wenerolog – choroby skóry i przenoszone drogą płciową.
- Proktolog – choroby odbytnicy i odbytu.
- Endokrynolog – gospodarka hormonalna.
- Położna – opieka nad kobietą w ciąży, edukacja o zdrowiu intymnym.
- Farmaceuta – doradztwo w drobnych problemach, edukacja zdrowotna.
- Fizjoterapeuta uroginekologiczny – terapia mięśni dna miednicy.

3. Quiz „Zgadnij, jaki specjalista się tym zajmuje” (8 min)

- Nauczyciel czyta krótkie opisy przypadków. Uczniowie odpowiadają, do jakiego specjalisty należy się udać.

Przykład: Ktoś odczuwa pieczenie przy oddawaniu moczu i ból w podbrzuszu → urolog lub ginekolog (w zależności od płci).

4. Karta pracy w grupach „Do kogo się zwrócić, gdy...?” (10 min)

- Uczniowie pracują w grupach po 3–4 osoby.
- Każda grupa dostaje do uzupełnienia kartę pracy.
- 2–3 chętne grupy prezentują odpowiedzi.

5. Aktywność „Pytania do specjalisty” (10 min)

- Uczniowie w parach lub małych grupach dostają zestaw przykładowych problemów zdrowotnych (np. częste bóle brzucha, trądzik, pieczenie przy oddawaniu moczu, nieregularne miesiączki).
- Zadanie: ułożyć 2–3 pytania, które można zadać specjaliście w takiej sytuacji.
- Grupy zapisują pytania na kartkach (lub na tablicy).
- Nauczyciel omawia wybrane przykłady, podkreślając, że pytania mogą być proste i rzeczowe – nie trzeba się ich wstydzić.

Przykładowe sytuacje, które uczniowie mogą wykorzystać, aby ułożyć pytania do specjalisty:

Częste bóle brzucha i wzdęcia – uczeń/uczenica zastanawia się, czy to coś poważnego. Pytania, które może zadać lekarzowi rodzinnemu lub pediatrze:

- Jakie badania warto zrobić, żeby sprawdzić przyczynę?
- Czy częste bóle brzucha w moim wieku są normalne?
- Czy są jakieś sposoby w diecie lub stylu życia, które mogą pomóc?

Trądzik na twarzy, który nie znika pomimo stosowania dobrej jakości kosmetyków – uczeń/uczenica chce wiedzieć, co robić dalej. Pytania, które może zadać dermatologowi:

- Dlaczego moje problemy z trądzikiem nie ustępują mimo pielęgnacji?
- Jakie leczenie może być dla mnie najlepsze?

- Czy są rzeczy, których powinienem/powinnam unikać (np. niektóre kosmetyki, jedzenie)?

Nieregularne miesiączki – uczennica martwi się, czy to normalne w okresie dojrzewania. Pytania, które może zadać ginekologowi:

- Czy nieregularne miesiączki w okresie dojrzewania są czymś normalnym?
- Jak długo może potrwać, zanim cykl się unormuje?
- Kiedy powinienam zgłosić się ponownie, jeśli sytuacja się nie poprawi?

6. Podsumowanie (5 min)

- Nauczyciel podsumowuje:
 - Dbamy o zdrowie intymne tak samo jak o zdrowie ogólne.
 - Wiemy, jacy specjaliści zajmują się zdrowiem intymnym i reprodukcyjnym oraz czym się dokładnie zajmują.
 - Chodzenie do lekarza lub innego specjalisty to normalna i ważna część dbania o siebie.
 - Wiemy, do kogo można się zwrócić, gdy pojawi się konkretna sytuacja zdrowotna.
 - Uczymy się odpowiedzialnie troszczyć o własne zdrowie, a w przyszłości także o zdrowie swojego partnera/partnerki, męża/żony.

ZAŁĄCZNIK

Karta pracy. Do kogo się zwrócić, gdy...?

1. Specjaliści i zakres ich pomocy

Dopasuj specjalistę do jego zakresu pomocy. Wpisz przykłady sytuacji, w których warto się zgłosić do danego specjalisty.

Specjalista	Zakres pomocy	Kiedy się zgłosić?
ginekolog		
urolog		
androlog		
seksuolog		
dermatolog-wenerolog		
proktolog		
endokrynolog		
położna		
farmaceuta		
fizjoterapeuta uroginekologiczny		

2. Quiz „Zgadnij, do kogo się udać”

Podaj specjalistę od danego problemu zdrowotnego.

1) Masz nieregularne cykle miesięczne i towarzyszące im bóle brzucha.

Specjalista:

2) Podczas oddawania moczu odczuwasz pieczenie i ból w podbrzuszu.

Specjalista:

Zmagasz się z nasilonym trądzikiem, który nie reaguje na preparaty dostępne w aptece.

Specjalista:

3) Na skórze pojawiły się zmiany (np. wysypka, świąd), które utrzymują się mimo stosowania domowych sposobów.

Specjalista:

4) Często masz silne bóle głowy i uczucie przewlekłego zmęczenia.

Specjalista:

3. Plakat/infografika „Do kogo się zwrócić, gdy...?”

Wybierz jedną z poniższych sytuacji i przygotuj w punktach treść do plakatu lub infografiki.

Uwzględnij: opis problemu, specjalistę, zakres pomocy, zasady profilaktyki.

- Ból i pieczenie przy oddawaniu moczu.
- Infekcja intymna u nastolatki.
- Podejrzanie choroby przenoszonej drogą płciową.
- Zaburzenia hormonalne w okresie dojrzewania.

Treść plakatu/infografiki:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Scenariusz lekcji nr 15–16 – projekt edukacyjny

Tytuł projektu: **Moje zdrowie zależy od mojej wszechstronnej świadomości, a świadomość – od odpowiedzialności w poszukiwaniu wiedzy**

Dział I. Wartości i postawy

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 4)

Dział II. Zdrowie fizyczne

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 1), 2)

Dział III. Aktywność fizyczna

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 1) – fakultatywne

Dział V. Zdrowie psychiczne

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 1), 4)

Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 1)

Czas trwania: 2 x 45 minut.

Cele główne:

1. Rozwijanie kompetencji zdrowotnych (ang. *health literacy*) – umiejętność zdobywania, sprawdzania i wykorzystywania wiedzy o zdrowiu.
2. Zrozumienie zależności między aspektami zdrowia: fizycznym, psychicznym, społecznym, duchowym, seksualnym i środowiskowym.
3. Kształtowanie odpowiedzialności indywidualnej i społecznej w dbaniu o zdrowie.

Cele szczegółowe. Uczeń:

- Przeprowadza samodzielne obserwacje swojego stanu zdrowia i formułuje wnioski dotyczące potrzeby dbania o higienę, profilaktykę i korzystania z pomocy specjalisty.
- Rozpoznaje sytuacje zagrażające zdrowiu oraz potrafi reagować, kierując się zasadami profilaktyki.
- Krytycznie analizuje źródła wiedzy o zdrowiu i podejmuje decyzje sprzyjające zdrowiu.
- Uczestniczy aktywnie w działaniach prozdrowotnych w społeczności szkolnej i lokalnej.

Treści nauczania:

- Wymiary zdrowia człowieka:
 - zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne, duchowe, seksualne, środowiskowe;
 - wzajemne powiązania między poszczególnymi wymiarami zdrowia.
- Czynniki wpływające na zdrowie:
 - pozytywne (aktywność fizyczna, sen, prawidłowa dieta, relacje społeczne);
 - negatywne (stres, używki, brak higieny, niska aktywność ruchowa);
 - styl życia jako główny determinant zdrowia.

- Kompetencje zdrowotne, czyli umiejętności w zakresie korzystania z wiedzy o zdrowiu:
 - źródła informacji o zdrowiu – wiarygodne i niewiarygodne;
 - krytyczna analiza materiałów edukacyjnych, mediów i internetu;
 - podejmowanie decyzji na podstawie rzetelnej wiedzy.
- Samopoznanie i autorefleksja zdrowotna:
 - prowadzenie dziennika zdrowia (sen, nastrój, aktywność, samopoczucie);
 - umiejętność wyciągania wniosków z obserwacji służących wprowadzeniu pozytywnych zmian (w zakresie stylu życia);
 - planowanie zmian w zakresie codziennych nawyków zdrowotnych.
- Profilaktyka i reagowanie na sytuacje trudne:
 - rozpoznawanie sygnałów zaburzeń zdrowotnych, w tym kryzysu emocjonalnego/psychicznego;
 - postawy wspierające (empatia, rozmowa, zgłaszanie zaufanym dorosłym);
 - rola wsparcia społecznego (rodzina, rówieśnicy, szkoła).
- Odpowiedzialność indywidualna i społeczna za zdrowie:
 - prawa i obowiązki w zakresie ochrony zdrowia;
 - aktywne uczestnictwo w działaniach prozdrowotnych;
 - planowanie i realizacja prozdrowotnych inicjatyw w klasie i środowisku lokalnym.

Metody i formy pracy:

- dyskusja kierowana, burza mózgów,
- praca w grupach (projekty, debata),
- studium przypadku, analiza źródeł,
- ćwiczenia indywidualne (dziennik zdrowia, refleksja),
- prezentacja i galeria klasowa,
- metoda projektu (akcja klasowa).

Środki dydaktyczne:

- tablica/flipchart i mazaki,
- papier A3, kartki, przybory plastyczne,
- komputer/telefon (opcjonalnie Canva, Word, Padlet),
- przykładowe materiały edukacyjne (ulotki NFZ, WHO, Rzecznika Praw Dziecka, linki do stron prozdrowotnych),
- przygotowane opisy sytuacji kryzysowych (studium przypadku).

Przebieg zajęć

Część I – lekcja 15 (45 min)

1. Wprowadzenie – motywacja do zajęć (5 min)

- Nauczyciel zadaje pytanie problemowe: „Dlaczego zdrowie jest wartością, o którą warto dbać?”
- Uczniowie podają swoje skojarzenia.
- Krótka dyskusja o wymiarach zdrowia: fizycznym, psychicznym, duchowym, seksualnym, społecznym, środowiskowym.

2. Burza mózgów „Czynniki wpływające na zdrowie” (10 min)

- Uczniowie w grupach zapisują na kartkach czynniki pozytywne i negatywne.
- Nauczyciel: porządkuje odpowiedzi na tablicy, pokazuje zależności (np. brak snu → osłabienie odporności → większy stres).

3. Ćwiczenie „Źródła informacji o zdrowiu” (10 min)

- Każdy uczeń zapisuje trzy źródła wiedzy o zdrowiu (np. biblioteka, NFZ, WHO, lekarz, social media).
- Uczniowie wspólnie oceniają ich wiarygodność, dzielą je na „zaufane” i „ryzykowne”.
- Nauczyciel podkreśla znaczenie sprawdzonych źródeł.

4. Zadanie „Kalendarz samopomiarów zdrowotnych” (15 min)

- Uczniowie projektują prosty dziennik monitorowania (sen, nastrój, aktywność), np. na tydzień, w wersji papierowej (tabela w zeszyte) lub cyfrowej (aplikacja/arkusz online).
- Nauczyciel zachęca do rzetelnych obserwacji.

5. Podsumowanie (5 min)

- Uczniowie zapisują na kartce i uzupełniają zdanie: „Będę świadomie dbać o swoje zdrowie, bo...”.
- Kartki trafiają do klasowej galerii refleksji.

Część II – lekcja 16 (45 min)

1. Refleksja nad kalendarzem (5 min)

- Uczniowie w grupach dzielą się swoimi obserwacjami na temat snu, aktywności, nastroju i innych czynników zdrowia, które monitorowali.
- Zastanawiają się, co zauważyli u siebie i jakie wnioski można z tego wyciągnąć (np. „Gdy mniej spałem, byłem bardziej zmęczony i rozdrażniony”, „Aktywność fizyczna poprawiała mi nastrój”).
- Nauczyciel podkreśla, że nawet proste obserwacje mogą pomóc lepiej dbać o zdrowie.
- Nauczyciel wskazuje na znaczenie drobnych nawyków prozdrowotnych i systematyczności.

2. Studium przypadku „Sytuacja kryzysowa” (10 min)

- Nauczyciel przedstawia opis sytuacji (np. uczeń zestresowany egzaminami, śpi mało, traci energię).
- Uczniowie w grupach odpowiadają:
 - Jak reagować?
 - Co można zaproponować?
 - Jak wspierać jako klasa?
- Nauczyciel podkreśla znaczenie wsparcia emocjonalnego i społecznego.

3. Karta projektu (10 min)

- Uczniowie uzupełniają karty projektu.
- Chętni uczniowie prezentują swoje odpowiedzi.

4. Prozdrowotna akcja klasowa (15 min)

- Uczniowie w grupach opracowują akcję (plakat, hasło, warsztaty, akcja „Uśmiechnij się”).
- Prezentacja – każda grupa przedstawia swój pomysł wraz z harmonogramem działań.

5. Podsumowanie (5 min)

- Uczniowie wpisują swoje zobowiązanie, np. „Zapytam kogoś, jak się czuje”, „Spróbuję spać 8 godzin”.
- Klasa tworzy tablicę motywacyjną z postanowieniami.

Uczniowie poszerzają świadomość zdrowotną. Rozwijają krytyczne podejście do źródeł wiedzy. Uczą się monitorować własny stan zdrowia i odpowiedzialnie reagować na sytuacje trudne. Dzięki projektowi integrują się wokół wspólnego celu – dbania o zdrowie własne i społeczności.

ZAŁĄCZNIKI

Karta projektu. Moje zdrowie zależy od mojej wszechstronnej świadomości, a świadomość – od odpowiedzialności w poszukiwaniu wiedzy

Klasa: Data rozpoczęcia: Data zakończenia:

Opiekun projektu:

1. Cel projektu

Opisz główny cel projektu i oczekiwane rezultaty.

.....

.....

.....

2. Zakres tematyczny

Wskaż, które obszary zdrowia będą brane pod uwagę (fizyczne, psychiczne, duchowe, społeczne, seksualne, środowiskowe).

.....

.....

3. Zadania i harmonogram

Uzupełnij tabelę.

Zadanie	Osoba odpowiedzialna	Termin realizacji

4. Źródła informacji

Wypisz wiarygodne źródła, z których będziecie korzystać.

.....

.....

.....

5. Rezultaty i sposób prezentacji

Opisz, co będzie efektem końcowym projektu i jak zostanie on zaprezentowany.

.....

.....

.....

6. Refleksja końcowa

Czego nowego dowiedzieliśmy się o zdrowiu i odpowiedzialności?

.....

.....

.....

Infografika



Źródło: opracowanie własne z wykorzystaniem ChatGPT (OpenAI)

