

W gabinecie lekarskim bez stresu – jak przygotować się do wizyty u lekarza i dentysty?

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH OBSZAR: ZDROWIE FIZYCZNE

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może elastycznie dostosować zaproponowane tutaj treści do specyfiki grupy, z którą pracuje. Scenariusz opiera się na sytuacjach codziennych i realnych wyborach, co sprzyja budowaniu samodzielności oraz odpowiedzialności za własne zdrowie. Nauczyciel decyduje, w jaki sposób wykorzysta ten materiał, uwzględniając potrzeby i możliwości swoich uczniów.



Treści programowe

Treści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu przedmiotu Edukacja zdrowotna, **Dział 2. Zdrowie fizyczne, punkt 8.** *[uczeń] wymienia zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej, w tym do wizyty stomatologicznej, oraz zasady higieny osobistej; przygotowuje odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza.* Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jak kształtować postawy i umiejętności w zakresie dbania o zdrowie oraz systematycznego monitorowania zdrowia fizycznego i stosowania podstawowej profilaktyki zdrowotnej?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach IV–VI szkoły podstawowej.



Pojęcia kluczowe: wizyta lekarska, wizyta stomatologiczna, higiena osobista



Cel główny

Kształtowanie świadomej postawy dbania o zdrowie fizyczne poprzez poznanie zasad przygotowania się do wizyty lekarskiej i stomatologicznej oraz utrwalanie zasad higieny osobistej.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wyjaśnia pojęcia: wizyta lekarska, wizyta stomatologiczna, higiena osobista;
- wie, jak zachować się podczas wizyty lekarskiej i stomatologicznej, w tym jak udzielić odpowiedzi na najczęściej zadawane przez lekarza pytania;
- rozumie, dlaczego szczerść i otwartość podczas rozmowy z lekarzem są ważne dla uzyskania poprawnej diagnozy i dalszego leczenia;
- potrafi wskazać, czym różni się wizyta u lekarza i stomatologa oraz jak się przygotować do każdej z nich.

Postawy

Uczeń:

- stosuje w praktyce zasady higieny osobistej;
- wykazuje postawę odpowiedzialności w stosunku do dbania o swoje zdrowie i korzysta z pomocy lekarza, gdy jest to wskazane;
- wykazuje samodzielność i odpowiedzialność w przygotowaniu do wizyty lekarskiej i stomatologicznej.



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca w parach;
- praca w grupach.



Metody i techniki pracy

- metody asymilacji wiedzy – rozmowa kierowana;
- metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy – analiza filmu;
- metody praktyczne – burza mózgów, mapa myśli, plakat, komiks, quiz, karta pracy;
- metody waloryzacyjne – drama.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja „W gabinecie lekarskim bez stresu”;
- flipchart, mazaki, długopisy;
- zielone i czerwone kartki;
- karteczki z chorobami/problemami do scenek;
- kartki A4;
- karta pracy.



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja i ocena aktywności uczniów podczas pracy w grupach;
- analiza przygotowanych przez uczniów scenek pod kątem zgodności z tematem, kreatywności i adekwatności reakcji;
- porównanie wypowiedzi uczniów z początku i końca lekcji w celu uchwycenia zmian w wiedzy, postawach i refleksjach.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

Przed zajęciami nauczyciel informuje uczniów, że na zajęcia będą im potrzebne kredki.

1 Wprowadzenie

Nauczyciel zapisuje na tablicy temat lekcji **W gabinecie lekarskim bez stresu – jak przygotować się do wizyty u lekarza i dentysty?** i odczytuje go na głos.



Następnie nauczyciel wprowadza uczniów w temat, mówi: „Dzisiaj porozmawiamy o tym, jak przygotować się do wizyty lekarskiej i stomatologicznej w odpowiedzialny sposób. Zastanowimy się również, jak odpowiadać na najczęściej zadawane przez lekarza pytania oraz dlaczego szczerłość i otwartość są tak ważne w trakcie wizyty”.

Nauczyciel wyświetla slajd **Wprowadzenie** i zadaje uczniom pytania:

- Kiedy ostatni raz byliście u lekarza lub dentysty? Jak się wtedy czuliście?
- Dlaczego niektóre osoby stresują się przed wizytą u lekarza? Jak można przezwyciężyć ten lęk?

Uczniowie odpowiadają, dzieląc się własnymi przeżyciami bądź innymi przykładami.

2 Jak przygotować się do wizyty?

Nauczyciel zapisuje na tablicy hasło „Przygotowanie do wizyty u lekarza”. Następnie zachęca uczniów do wzięcia udziału w **burzy mózgów**, podczas której każdy dzieli się swoimi przemyśleniami na temat tego, o czym

powinniśmy pamiętać przed wizytą u lekarze (wypowiedzi uczniów mogą być oparte na własnych doświadczeniach, bądź na informacjach, które uczniowie uzyskali z innych źródeł). Nauczyciel zapisuje propozycje uczniów na tablicy, tworząc **mapę myśli**.

Nauczyciel informuje uczniów, że pod koniec ćwiczenia wspólnie zweryfikują, czy wszystkie propozycje były poprawne i czy czegoś nie zabrakło. Najpierw jednak rozdaje uczniom puste kartki i informuje, że obejrzą teraz film o przygotowaniu się do wizyty u lekarza: [Jak przygotować się do wizyty lekarskiej? O co będzie pytał lekarz?](#) [do 3:05; online, dostęp dn. 20.10.2025].

Uczniowie zapisują na kartkach jak najwięcej pytań i odpowiedzi, które pojawiają się w filmie. Następnie wspólnie z nauczycielem porównują swoje zapisy z pomysłami przedstawionymi na mapie myśli. Nauczyciel uzupełnia mapę o nowe propozycje zgłoszone przez uczniów po obejrzeniu filmu.

W dalszej części lekcji nauczyciel zadaje pytanie: „Jak myślicie, co warto zrobić przed wizytą u dentysty?”. Uczniowie dzielą się swoimi pomysłami (np. umycie zębów, użycie nici dentystycznej lub płynu do płukania jamy ustnej, przypomnienie sobie ewentualnych dolegliwości i pytań do lekarza).

Nauczyciel zapisuje propozycje uczniów, podsumowuje wypowiedzi i wspólnie z klasą tworzy krótką listę zasad przygotowania się do wizyty u dentysty.

3

Praca twórcza – scenki z życia

Nauczyciel informuje uczniów, że będą pracować w parach. Zadaniem uczniów będzie odegranie **scenek** z wizyty u lekarza. Nauczyciel rozdaje każdej parze karteczkę z problemem/chorobą, z jaką przychodzi pacjent. Przykładowe sytuacje to:

- Uczeń przychodzi na szczepienie, ale bardzo się stresuje. Lekarz próbuje go uspokoić, tłumacząc, dlaczego szczepienia są ważne i że samo ukłucie to tylko chwila.
- Ucznia od kilku dni boli ząb, szczególnie podczas jedzenia czegoś zimnego lub słodkiego. Idzie do gabinetu dentystycznego, gdzie dentysta stwierdza próchnicę. Uczeń boi się leczenia – lekarz przekonuje go, dlaczego jest to potrzebne.
- Uczeń zauważył, że na jego skórze pojawiła się wysypka. Martwi się, że to alergia. Podczas wizyty lekarz zadaje pytania o ostatnie posiłki, kosmetyki i ubrania, a następnie wyjaśnia, jak postępować.
- Uczeń często odczuwa ból głowy, szczególnie po szkole. Lekarz próbuje znaleźć przyczynę bólu (np. stres, przemęczenie, zbyt długie korzystanie z telefonu).
- Podczas lekcji WF-u uczeń zasłabł. Zostaje zabrany do pielęgniarki szkolnej, która stara się dociec przyczyny zasłabnięcia (pyta np. o śniadanie, sen, samopoczucie, wcześniejsze choroby).

Uczniowie pracują w parach, dzieląc się rolami (pacjent – lekarz). Ich zadaniem jest najpierw wspólne omówienie, w jaki sposób chcą przedstawić scenkę – jak będzie przebiegała rozmowa, jakie elementy warto w niej uwzględnić oraz jakie zachowania i zwroty mogą się pojawić.

Nauczyciel prezentuje slajd „Scenki z życia”, na którym znajdują się wskazówki dotyczące aspektów, na które uczniowie powinni zwrócić uwagę podczas przygotowywania się do odegrania scenek (np. sposób komunikacji, zachowanie wobec lekarza, opis objawów, reakcja na zalecenia).

Po krótkim przygotowaniu nauczyciel zaprasza chętne pary do zaprezentowania swoich scenek na forum klasy. Za aktywny udział uczniowie mogą otrzymać plusy lub inne formy uznania. Po prezentacjach

następuje wspólne ich omówienie – uczniowie wraz z nauczycielem analizują przedstawione sytuacje, wskazując, co zostało wykonane poprawnie, co można by ulepszyć lub jakie elementy warto byłoby dodać.

Projektowanie plakatów

Nauczyciel dzieli uczniów na grupy po 5–6 osób. Każda z nich otrzymuje kartkę z flipcharta, mazaki i długopisy. Następnie nauczyciel wyświetla slajd **Projektowanie plakatów** i tłumaczy uczniom, że ich zadaniem będzie przygotowanie **plakatu** z hasłem przewodnim: „Zasady higieny osobistej”.



Wariant 1: Uczniowie przygotowują plakat w formie piramidy, gdzie na dole umieszczają najważniejsze elementy dbania o higienę (takie jak mycie rąk przed jedzeniem, codzienne mycie zębów), a im dalej w górę – tym mniej regularne czynności (takie jak zmienianie pościeli, sprzątanie pokoju). Mogą przedstawić je w formie rysunków, symboli bądź słownie. Dodatkowo, na każdym plakacie powinien znaleźć się co najmniej jeden element kreatywny, taki jak slogan czy rymowanka (np. Myj ręce, zanim zjesz – to zdrowy pomysł, wiesz?). Następnie prezentują swoją pracę na forum klasy i omawiają, dlaczego zdecydowali się właśnie na taką kolejność.



Wariant 2: Uczniowie przygotowują plakat, na którym powinno znaleźć się pięć zasad higieny osobistej (uczniowie wybierają te zasady, które są według nich najważniejsze). Zasady mogą przedstawić w formie rysunków, symboli, bądź słownie – mogą również ponumerować je od najbardziej do najmniej ważnych zasad bądź poruszyć to w trakcie prezentacji. Dodatkowo na każdym plakacie powinien znaleźć się co najmniej jeden element kreatywny, taki jak slogan czy rymowanka (np. „Zdrowie zaczyna się od czystych rąk”, „Czystość to najlepszy strój każdego dnia!”). Po wykonaniu zadania uczniowie prezentują swoje plakaty na forum klasy i wyjaśniają, dlaczego wybrali właśnie te zasady.

5 Quiz

Nauczyciel rozdaje uczniom kartki – jedną zieloną i jedną czerwoną. Następnie wyświetla slajd **Sprawdzenie wiedzy** i czyta wyświetlone na nim stwierdzenia na głos. Po każdym przykładzie uczniowie muszą zdecydować, czy jest to prawda, czy fałsz, poprzez podniesienie odpowiedniej karteczki (zielona – prawda; czerwona – fałsz). Jeżeli któryś uczeń popełnił błąd, nauczyciel wyjaśnia, dlaczego dane stwierdzenie jest prawdziwe bądź fałszywe.

Klucz odpowiedzi dla nauczyciela:

1 – Fałsz, 2 – Prawda, 3 – Prawda, 4 – Fałsz, 5 – Fałsz, 6 – Prawda, 7 – Fałsz (co najmniej co 3 miesiące)

Następnie nauczyciel pyta uczniów, czy coś zaskoczyło ich w quizie i czy dowiedzieli się dzięki niemu czegoś nowego. Uczniowie dzielą się swoimi refleksjami.

6 Komiks – moja wizyta u lekarza

Nauczyciel rozdaje uczniom kartki A4 i prosi o wyciągnięcie kredek. Mówi, że kolejnym zadaniem uczniów będzie narysowanie krótkiego komiksu (najlepiej, by zawarli w nim 3–4 scenki), w którym przedstawia:

- przygotowanie do wizyty,
- rozmowę z lekarzem/stomatologiem w trakcie wizyty,
- zakończenie wizyty i postawienie diagnozy.

Jako że jest to kreatywna forma utrwalenia wiedzy, uczniowie mogą wybrać, do jakiego lekarza wybierze się ich bohater, a także jaki będzie cel wizyty i problem/choroba, z jaką przychodzi pacjent. Po zakończeniu zadania nauczyciel prosi uczniów o podpisanie kartek i zbiera komiksy. Prosi chętnych uczniów o zaprezentowanie i omówienie swoich prac.

7**Podsumowanie i zakończenie zajęć**

Na zakończenie zajęć nauczyciel rozdaje uczniom kartę pracy „Przygotowuję się do wizyty u lekarza” i prosi uczniów o samodzielne rozwiązanie zadań.

Następnie wyświetla slajd **Podsumowanie**, rozdaje uczniom karteczki i prosi ich o dokończenie dwóch zdań:

- Dziś dowiedziałem(-am) się, że...
- Moja rada dla osoby, która boi się wizyty u lekarza, to...

Nauczyciel podkreśla, że jest to krótka, anonimowa refleksja i kartek nie trzeba podpisywać. Uczniowie przy wyjściu wrzucają swoje karteczki do przygotowanego pudełka. Dla nauczyciela będzie to ważna informacja zwrotna.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- Należy dostosować tempo i czas pracy tak, aby osoby ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE) mogły pracować w poczuciu komfortu i bezpieczeństwa.
- Przy organizacji pracy w grupach warto zadbać o to, by uczniowie ze SPE współpracowali z rówieśnikami neurotypowymi, co sprzyja integracji i wzajemnemu uczeniu się.
- Przed pracą w grupach nauczyciel sam organizuje zespoły, aby uniknąć pominięcia lub przeciążenia uczniów ze specjalnymi potrzebami.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Lekcja jest ukierunkowana na rozwijanie świadomości uczniów na temat przygotowania do wizyty lekarskiej i stomatologicznej. Zaleca się, żeby nauczyciel w trakcie lekcji zapewniał uczniów, że stres i strach przed konsultacją lekarską są naturalne, ważne jest jednak, żeby nie opuszczać wizyt i podawać lekarzowi rzetelne informacje.



Bibliografia

- [„Jak najlepiej przygotować się do wizyty u lekarza?”](#), (2025), artykuł na stronie Rzecznika Praw Pacjenta [online, dostęp dn. 20.10.2025].
- Kruś-Kubaszewska K., (2021), [„Zdrowy styl życia – materiały edukacyjne”](#), materiały dostępne na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej [online, dostęp dn. 20.10.2025].
- [„Mój plan wizyty u lekarza”](#), (b.r.), materiał na stronie nfz.gov.pl [online, dostęp dn. 20.10.2025].

- Woźniak M., Ciesielska M., (2021), „[Dbam o zdrowie – materiały edukacyjne](#)”, materiały dostępne na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej [online, dostęp dn. 20.10.2025].

Przygotowuję się do wizyty u lekarza

KARTA PRACY

Imię i nazwisko:

Data:

1. Uzupełnij zdania (dobierz właściwe słowo):

- a. Przed wizytą u lekarza warto przygotować
- b. Jeśli czegoś nie rozumiem podczas wizyty, mogę
- c. Do lekarza warto zabrać
- d. Higiena osobista pomaga

2. Połącz w pary:

Dopasuj czynności do momentu ich wykonania:

Czynność

Kiedy?

Umycie zębów

☐ przed wizytą u stomatologa

Opowiedzenie o objawach

☐ w trakcie wizyty

Użycie nici dentystycznej

☐ przed wizytą

Wykonanie zaleceń lekarza

☐ po wizycie

3. Zastanów się i zapisz:

Co pomaga ci / może ci pomóc czuć się pewniej podczas wizyty u lekarza?

A.

B.

C.

4. Moje zasady dbania o higienę osobistą:

Narysuj lub zapisz **pięć najważniejszych zasad**, których starasz się przestrzegać
(możesz dodać rymowanąkę lub hasło o higienie):

.....

.....

.....

.....

.....

.....