

Umysł w równowadze – jak dbać o zdrowie psychiczne i rozpoznawać zagrożenia

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH OBSZAR: ZDROWIE PSYCHICZNE

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 5. Zdrowie psychiczne, punkt 1.** [uczeń] *omawia pojęcie zdrowia psychicznego, czynniki je chroniące oraz te, które zwiększają ryzyko występowania zaburzeń psychicznych.* Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jak dbać o dobrostan psychiczny i emocjonalny, w tym poczucie własnej wartości i skuteczności?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach IV–VI.



Pojęcia kluczowe: zdrowie psychiczne, dobrostan psychiczny, zaburzenia psychiczne, czynniki chroniące, czynniki ryzyka



Cel główny

Wzmacnianie świadomości uczniów na temat zdrowia psychicznego, rozpoznawanie czynników ryzyka i czynników chroniących oraz rozwijanie umiejętności dbania o własny dobrostan.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- zna i definiuje pojęcie zdrowia psychicznego;
- rozumie pojęcie dobrostanu psychicznego;
- wyjaśnia znaczenie czynników chroniących i czynników ryzyka dla zdrowia psychicznego;
- wymienia przykłady sytuacji zagrażających zdrowiu psychicznemu;
- podaje sposoby radzenia sobie i reagowania w sytuacjach zagrażających zdrowiu psychicznemu;
- tworzy własny plan dbania o zdrowie psychiczne.

Postawy

Uczeń:

- wykazuje zainteresowanie dbaniem o własne zdrowie psychiczne;
- wie, gdzie szukać pomocy i wsparcia w trudnych dla niego sytuacjach.



Formy pracy

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



Metody pracy

- dyskusja: dyskusja kierowana;
- analizowanie i rozwiązywanie problemów: burza mózgów, praca z tekstem (czytanie i analiza historii);
- wchodzenie w rolę: metoda dramy (scenki dramowe);
- projekt: praca projektowa (tworzenie planów dnia);
- wizualizacja (rysunki, grafiki).



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja multimedialna;
- „Historia Ani i Kacpra” (wydrukowane teksty);
- karta pracy „Tarcze i kłody”;
- tablica lub flipchart;
- pisaki, kolorowe flamastry;
- białe kartki;
- materiały z podręcznika „Promocja zdrowia psychicznego” (tabela czynników ochronnych i ryzyka).



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja aktywności uczniów podczas dyskusji i pracy w parach/grupach;
- ocena zaangażowania i trafności odpowiedzi podczas podsumowania historii Ani i Kacpra;
- weryfikacja kart pracy „Tarcze i kłody” pod względem zrozumienia tematu;
- sprawdzenie, czy uczniowie potrafią wskazać konstruktywne reakcje na trudne sytuacje;
- refleksja uczniów nad własnym planem dbania o zdrowie psychiczne.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie

Nauczyciel zapisuje na tablicy temat lekcji i odczytuje go: **Umysł w równowadze – jak dbać o zdrowie psychiczne i rozpoznawać zagrożenia**. Następnie przedstawia cele lekcji i wprowadza uczniów w temat, wykorzystując prezentację „Co zrobić, żeby cieszyć się dobrym zdrowiem psychicznym” z lekcji „[Zdrowie psychiczne](#)” na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej.

Nauczyciel wprowadza pojęcie **dobrostan psychiczny**. Zaczyna od wyjaśnienia, że słowo „dobrostan” składa się z dwóch części – „dobro” i „stan”, czyli dobry stan. Następnie pyta, co to znaczy czuć się dobrze psychicznie. Uczniowie podają swoje skojarzenia (np. być spokojnym, radosnym, bezpiecznym, nie odczuwać stresu, nie złościć się).



Nauczyciel podsumowuje – mówi: „Dobrostan psychiczny to taki stan w życiu, kiedy czujemy się dobrze ze sobą i z innymi. Potrafimy radzić sobie z trudnymi sytuacjami, mamy czas na odpoczynek i ładowanie baterii, akceptujemy siebie, a także mamy wokół ludzi, z którymi czujemy się bezpiecznie i możemy z nimi porozmawiać, gdy jest nam trudno”.



W dalszej części zajęć nauczyciel wprowadza pojęcia: **czynniki ochronne** i **czynniki ryzyka**. Mówi: „Czynniki ochronne wzmacniają pozytywne zdrowie psychiczne i redukują możliwość rozwoju zaburzeń psychicznych. Natomiast czynniki ryzyka zwiększają prawdopodobieństwo problemów w zakresie zdrowia psychicznego”.



Wskazówki: Można wykorzystać Tabelę 1. z podręcznika „[Promocja zdrowia psychicznego w placówce edukacyjnej](#)” (s. 14).

Należy pamiętać o dostosowaniu języka do potrzeb uczniów klas IV–VI.

2

Kiedy zdrowie psychiczne rośnie w siłę, a kiedy słabnie?

Nauczyciel zaprasza uczniów do pracy w parach (ważny w tym ćwiczeniu jest taki dobór par, aby uczniowie mogli wykonać zadanie związane z pisanie). Rozdaje dwójkom po jednym egzemplarzu „Historii Ani i Kacpra”. Następnie czyta na głos historię dziewczynki i chłopca. Prosi, aby uczniowie uważnie jej wysłuchali. Następnie zapisuje na tablicy na dwa pytania:

- Co powoduje, że zdrowie psychiczne Ani nie jest zagrożone?
- Co powoduje, że zdrowie psychiczne Kacpra wymaga wsparcia?

Nauczyciel prosi uczniów, aby w parach zastanowili się nad odpowiedziami na te dwa pytania i swoje sugestie zanotowali w dowolny sposób, np. za pomocą zapisu graficznego lub rysunku. Po zakończeniu ćwiczenia nauczyciel prosi chętne pary o podzielenie się swoimi odpowiedziami na zadane pytania.

Historia Ani i Kacpra – co nas wspiera, a co nam szkodzi?

Ania i Kacper chodzą do tej samej klasy.

Ania to spokojna dziewczynka. Lubi się uczyć i ma wiele marzeń. W domu czuje wsparcie rodziców i często z nimi rozmawia. W szkole ma przyjaciół i nauczycieli, którzy jej pomagają. Potrafi radzić sobie z emocjami, a wolny czas spędza na zajęciach sportowych, dzięki czemu czuje się silna i szczęśliwa.

Kacper ma trudniej. Często czuje się samotny i myśli, że nie jest wystarczająco dobry. Jego rodzice często się kłócą i Kacper rzadko ma okazję porozmawiać z nimi o swoich problemach. W szkole ma kłopoty z nauką i zdarza mu się naśladować kolegów, którzy łamią zasady, przez co sam wpada w tarapaty. Na szczęście Kacper ma też wychowawcę i trenera sportowego, którzy pokazują mu, że może inaczej radzić sobie z trudnościami.

Podsumowaniem tej części lekcji jest prezentacja. Nauczyciel wyświetla slajdy i omawia z uczniami czynniki, które wspierają zdrowie psychiczne, oraz te, które je osłabiają.

3

Tarcze i kłody – przyjaciele i przeszkody zdrowia psychicznego

Nauczyciel wprowadza uczniów w ćwiczenie. Tłumaczy, że „tarcze” to wszystko, co pomaga nam być silnym psychicznie, a „kłody” – to, co przeszkadza w dbaniu o zdrowie psychiczne i sprawia, że czujemy się smutni, samotni, niezrozumiani. Następnie dzieli uczniów na pary i rozdaje im karty pracy.

W kolumnie Tarcze uczniowie wpisują te rzeczy, które są dobre dla zdrowia psychicznego (np. zabawa, wspólne spędzanie czasu z rodziną, ruch, sen), a w kolumnie Kłody – trudności (np. wyśmiewanie, brak przyjaciół, zbyt dużo ekranów). Chętne pary prezentują po 1–2 przykłady z każdej kolumny.

4 Sytuacje i reakcje – jak pomagać innym i dbać o swoje zdrowie psychiczne?

Następnie nauczyciel dzieli uczniów na małe grupy (po 3–4 osoby). Każda z nich losuje opis jednej sytuacji spośród przygotowanych przykładów:

1. Nieprzyjemna atmosfera w domu z powodu kłótni rodziców Ania wraca do domu, gdzie rodzice głośno się kłócą. Jest przestraszona i nie wie, co ma zrobić.	5. Cyberprzemoc w grupie rówieśniczej Zosia dostaje obraźliwe wiadomości na telefon, które sprawiają, że boi się chodzić do szkoły.
2. Przemoc rówieśnicza w szkole Tomek jest wyśmiewany przez kolegów, bo nosi okulary i lubi czytać książki. Ciągłe słyszy przezwiska: kujon, okularnik.	6. Nadmierne korzystanie z telefonu i mediów społecznościowych Bartek spędza cały czas przed ekranem telefonu, przez co jest zmęczony, ma problemy ze snem i wciąż czuje się podenerwowany.
3. Problemy z nauką i presja na wyniki Ola czuje nacisk ze strony rodziców, by mieć same piątki. Po jakimś czasie pojawiają się u niej problemy z koncentracją i coraz większy stres.	7. Zmiana miejsca zamieszkania Lena musi przeprowadzić się do innego miasta. Boi się, że nie będzie miała tam przyjaciół. Na myśl o nowej szkole czuje strach.
4. Samotność w rodzinie Janek często zostaje sam w domu, rodzice są zajęci pracą i nie mają dla niego czasu. Chłopiec czuje się nieważny, nie ma z kim porozmawiać o swoich problemach.	8. Problemy z akceptacją własnego wyglądu Marta martwi się, że jej ciało wygląda inaczej niż u innych dziewczynek. Czuje, że nie pasuje do reszty klasy. Boi się, że jeśli nic się nie zmieni w jej wyglądzie, nikt nie będzie chciał się z nią przyjaźnić.

Zadaniem uczniów jest:

- zapoznanie się z wylosowanymi sytuacjami;
- zapisanie pomysłów, co opisane osoby mogłyby zrobić, jakie podjąć działania, aby zatroszczyć się o swój dobrostan;
- wskazanie, jak w tej sytuacji można pomóc drugiej osobie.

Po zakończeniu pracy grupy prezentują swoje rozwiązania. Nauczyciel tłumaczy, że w każdej sytuacji ważne jest dbanie o siebie i wsparcie innych. Jeśli czujemy się samotni czy odrzuceni, warto porozmawiać z zaufaną osobą dorosłą. Podkreśla także rolę asertywności – czyli mówienia o swoich potrzebach i granicach w sposób spokojny i jasny. Każdy ma prawo powiedzieć „nie”, gdy coś narusza jego bezpieczeństwo czy godność.

5

Podsumowanie lekcji: od wiedzy do działania

Nauczyciel prosi uczniów, by stworzyli swój plan dbania o dobrostan psychiczny. Każdy uczeń zapisuje na karteczce trzy konkretne działania, które podejmie w tym tygodniu, aby zadbać o swój dobrostan (np. codzienny spacer, rozmowa z rodzicem, odłożenie telefonu na godzinę przed snem). Chętne osoby mogą odczytać swoje plany na forum klasy.

Nauczyciel podkreśla, że te małe kroki mają duże znaczenie. Proponuje też, aby za tydzień wrócić do zapisanych planów i sprawdzić, co udało się wdrożyć, jakie pojawiły się trudności, jak można je przezwyciężyć, co warto kontynuować. Dzięki temu uczniowie uczą się odpowiedzialności za własne wybory i zauważają, że dbanie o siebie to proces, w którym liczą się konsekwencja i refleksja.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- praca w parach mieszanych – z uczniem o specjalnych potrzebach i kolegą wspierającym;
- umożliwienie korzystania z alternatywnych sposobów wyrażania myśli (rysunki, wypowiedzi ustne zamiast pisemnych);
- używanie jasnego, prostego języka i powtórzeń kluczowych informacji.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Zajęcia mają na celu nie tylko przekazanie wiedzy, ale przede wszystkim rozwijanie u uczniów umiejętności dbania o własny dobrostan psychiczny. Ważnym elementem jest nauka rozpoznawania i nazywania emocji, uświadomienie swoich potrzeb oraz poszukiwanie skutecznych sposobów reagowania w trudnych sytuacjach. Praca w parach i grupach sprzyja budowaniu relacji, wzajemnemu wsparciu i poczuciu przynależności – czynnikiem kluczowym dla zdrowia psychicznego.

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) w zakresie [edukacji zdrowotnej \(dla klas IV–VIII szkoły podstawowej\)](#). Można skorzystać także z treści w lekcji „[Zdrowie psychiczne](#)” [online, dostęp dn. 21.09.2025].



Bibliografia

- Korzeniowska E., Pyżalski J., Plichta P. i. in., (b.r.), „[Promocja zdrowia psychicznego w placówce edukacyjnej. Podręcznik](#)”, b.m.w.: MHP Consortium [online, dostęp dn. 21.09.2025].
- „[Mental health](#)”, (2025), informacje na stronie Światowej Organizacji Zdrowia [who.int](#) [online, dostęp dn. 3.09.2025].
- „[Poradnik Pacjenta: Jak pomóc dziecku w kryzysie psychicznym?](#)”, (2024), artykuł na stronie [nfz.gov.pl](#) [online, dostęp dn. 3.09.2025].
- Szredzińska R., (2022), „[Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Dzieci się liczą 2022. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce](#)”, Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę [online, dostęp dn. 3.09.2025].



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

Umysł w równowadze – jak dbać o zdrowie
psychiczne i rozpoznawać zagrożenia

Tarcze i kłody

KARTA PRACY

Co pomaga Wam dbać o zdrowie psychiczne, a co w tym przeszkadza?
Uzupełnijcie tabelę.

 Tarcze	 Kłody