

Leki i suplementy w praktyce — co warto wiedzieć?

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH OBSZAR: SYSTEM OCHRONY ZDROWIA

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 10. System ochrony zdrowia, punkt 7.** [uczeń] *wyjaśnia różnice między lekiem a suplementem diety; czyta ze zrozumieniem ulotki leków; omawia zasady dostępu do leków na receptę i bez recepty; omawia podstawowe zasady refundacji leków w Polsce.* Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jak świadomie korzystać z systemu ochrony zdrowia w Polsce?”.

Scenariusz przeznaczony jest do wykorzystania do pracy z uczniami szkół ponadpodstawowych.



Pojęcia kluczowe: lek, suplement diety, refundacja leków, ulotka leku



Cel główny

Uczeń nabywa wiedzę i umiejętności umożliwiające świadome i odpowiedzialne korzystanie z leków i suplementów diety, rozróżnia te produkty, rozumie zasady ich dostępności (na receptę i bez recepty) oraz zna podstawowe mechanizmy refundacji leków w Polsce.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wyjaśnia różnice między lekiem a suplementem diety;
- czyta ze zrozumieniem ulotkę leku;
- wie, które leki są dostępne bez recepty, a które na receptę;
- rozumie zasady refundacji leków w Polsce i potrafi korzystać z dostępnych informacji przy podejmowaniu decyzji zdrowotnych.

Postawy

Uczeń:

- w sposób świadomy i odpowiedzialny stosuje leki i suplementy;
- rozwija krytyczne myślenie wobec informacji i reklam dotyczących suplementów diety i leków;
- podejmuje świadome decyzje dotyczące przyjmowania leków i suplementów diety.



Formy pracy

- praca w parach;
- praca indywidualna.



Metody i techniki pracy

- analizowanie i rozwiązywanie problemów – burza mózgów;
- dyskusja – ukierunkowana na uzupełnianie wiedzy;
- dyskusja – pogadanka utrwalająca;
- analizowanie i rozwiązywanie problemów – studium przypadku.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja zawierająca fragmenty zdjęć opakowań i ulotek wybranych leków i suplementów;
- karta pracy.



Ewaluacja osiągnięć

- analiza wypełnionych kart pracy;
- odpowiedzi ustne podczas podsumowania lekcji.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1 Wprowadzenie

Nauczyciel wita się z uczniami, zapisuje temat: **Leki i suplementy – jak je rozróżnić i bezpiecznie stosować?** I odczytuje go.



Nauczyciel rozpoczyna zajęcia, wyświetlając pierwszy slajd prezentacji. Mówi: „Dziś porozmawiamy o lekach, suplementach diety, dostępności tych produktów oraz refundacji. Dowiedziecie się, na co zwracać uwagę przy wyborze i stosowaniu leków”.

2 Leki a suplementy



Nauczyciel zadaje pytanie: „Czy wiecie, czym różnią się od siebie leki i suplementy diety?” Uczniowie zgłaszają swoje propozycje, następnie nauczyciel wyświetla slajd **Definicje** z definicjami leku i suplementu według prawa farmakologicznego oraz ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia. Czyta obie definicje:

Produkt leczniczy/lek – substancja (...) przedstawiana jako posiadająca właściwości zapobiegania lub leczenia chorób występujących u ludzi lub zwierząt lub podawana w celu postawienia diagnozy lub w celu przywrócenia (...) funkcji organizmu.

Suplement diety – mogą zawierać w swoim składzie witaminy i składniki mineralne, które naturalnie występują w żywności i spożywane są jako jej część, oraz inne substancje wykazujące efekt odżywczy (...).

Nauczyciel następnie pyta uczniów, jakie mogą być trudności w odróżnieniu leku od suplementu na co dzień i dlaczego. Po wysłuchaniu odpowiedzi wyświetla slajd **Trudności dotyczące rozróżniania leków i suplementów**.

Tłumaczy, że wątpliwości, jakie mamy, tworzą głównie media i reklamy, będące na pograniczu prawa i sugerujące, że suplementy mają działanie lecznicze. Nauczyciel wyjaśnia też, że można przedawkować witaminy i składniki mineralne znajdujące się w suplementach diety, stosując jednocześnie kilka suplementów na różne problemy. Dlatego tak ważne jest czytanie ulotek oraz etykiet na opakowaniach – suplementy bowiem muszą być wyraźnie oznaczone jako właśnie suplementy diety.

3

Czytanie i analiza ulotki leku

Nauczyciel przechodzi do następnej części lekcji i wyświetla dwa ostatnie slajdy z ulotką leku bez recepty lub rozdaje uczniom ulotkę wybranego leku w postaci kserówek. Wręcza karty pracy i zachęca do pracy w parach. Uczniowie mają 10 minut na wypełnienie karty pracy. Chętni czytają swoje odpowiedzi.

4

Leki wydawane na receptę oraz leki bez recepty

Nauczyciel wprowadza uczniów w kolejną część lekcji, pytając ich, dlaczego niektóre leki są dostępne tylko na receptę. Po wysłuchaniu odpowiedzi uczniów nauczyciel wyjaśnia, że leki wydawane bez recepty to takie, które są stosunkowo bezpieczne do doraźnego stosowania (np. przy bólu głowy lub brzucha) i nie muszą być stosowane w porozumieniu z lekarzem specjalistą.

Leki na receptę zaś to takie, które zawierają bardzo dużą dawkę wyselekcjonowanej substancji czynnej lub takiej o silnym działaniu. Leki na receptę lekarz najczęściej wypisuje pacjentowi cierpiącemu na jakąś chorobę. Wypisywanie recepty oznacza kontrolowanie spożycia i dawki danego leku przez lekarza specjalistę, co zmniejsza ryzyko skutków niepożądanych dla zdrowia lub życia pacjenta.

5 Zasady refundacji leków w Polsce



Nauczyciel wyjaśnia uczniom, na czym polega refundacja leków. Mówi: „Refundacja leków polega na tym, że państwo – za pośrednictwem Narodowego Funduszu Zdrowia – pokrywa część lub całość kosztów zakupu leków. Dzięki temu pacjenci mogą nabywać je taniej, a czasem nawet bezpłatnie. W praktyce wygląda to tak, że lekarz wypisuje receptę na lek znajdujący się na liście refundacyjnej, a pacjent w aptece płaci tylko określoną część ceny (np. ryczałt, 30%, 50%) lub nic, jeśli lek jest w pełni refundowany”.

6 Podsumowanie lekcji

Nauczyciel w dyskusji podsumowującej sprawdza, czy uczniowie:

- poznają, czym jest lek i czym różni się od suplementu diety;
- wiedzą, kiedy stosowanie leku wymaga recepty;
- wiedzą, na czym polega system refundacji leków w Polsce.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- Dla uczniów z trudnościami w uczeniu się (np. dysleksja): możliwość wykonania zadania z karty pracy ustnie zamiast pisemnie, dostosowanie tempa pracy do indywidualnych możliwości ucznia.
- Dla uczniów w spektrum autyzmu: przedstawienie/wypunktowanie planu lekcji na początku zajęć, zapewnienie przewidywalnego tempa zajęć, zapewnienie dodatkowego czasu na wykonanie zadań, upraszczanie języka poleceń i instrukcji, dzielenie zadań na mniejsze etapy.
- W przypadku uczniów z niepełnosprawnościami sensorycznymi – zapewnienie odpowiednich warunków (np. miejsce z dala od źródeł hałasu, powiększona czcionka).



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

W dobie powszechnego dostępu do leków bez recepty i suplementów diety uczniowie bardzo często podejmują decyzje zdrowotne bez odpowiedniej wiedzy. Nierzadko ulegają reklamom i przekazom marketingowym, nie odróżniając leków od suplementów, co może prowadzić do ryzykownych zachowań, takich jak źle rozumiane samoleczenie, przyjmowanie niesprawdzonych preparatów czy niewłaściwe dawkowanie leków.

Temat zajęć rozwija kompetencje zdrowotne i kształtuje umiejętność krytycznego podejścia do reklam i informacji medialnych dotyczących zdrowia, a także wzmacnia postawy odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.



Bibliografia

- Krajl J., (2021), „[Lek refundowany a lek na receptę – czy leki na receptę zawsze są refundowane?](#)”, artykuł na stronie apteline.pl [online, dostęp dn. 19.10.2025].
- [Prawo farmaceutyczne](#) – akty prawne na stronie sip.lex.pl [online, dostęp dn. 19.10.2025].
- „[Refundacja](#)”, (b.r.), informacje na stronie Ministerstwa Zdrowia [online, dostęp dn. 5.12.2025].
- „[Suplementy diety czy leki?](#)”, (2021), artykuł na stronie Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Wąbrzeźnie [online, dostęp dn. 19.10.2025].
- [Ulotka dołączona do opakowania: informacja dla pacjenta IBUPROM ZATOKI TABS](#) [online, dostęp dn. 20.10.2025].
- Ustawa z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz.U. z 2006 r. nr 171, poz. 1225) [online, dostęp dn. 19.10.2025].
- „[Zasady refundacji leków](#)”, (b.r.), informacje na stronie nawigatorpacjenta.rpp.gov.pl [online, dostęp dn. 19.10.2025].

Jak czytać ulotki?

KARTA PRACY

Otrzymasz od nauczyciela fotokopię ulotki. Na podstawie ulotki odpowiedz na pytania:

1. Jaki jest skład leku?

.....

.....

.....

2. Jakie są wskazania do stosowania?

.....

.....

.....

3. Jakie są przeciwwskazania?

.....

.....

.....

4. Czy lek można kupić bez recepty?

.....

.....

.....