

Myślenie pozytywne jako sposób na zdrowie i dobre życie

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH OBSZAR: WARTOŚCI I POSTAWY

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



Treści programowe

Treści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu przedmiotu **Edukacja zdrowotna, Dział 1. Wartości i postawy, punkt 5**. [uczeń] *prezentuje postawę optymizmu życiowego, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otaczającym środowiskiem*. Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Dlaczego zdrowie jest wartością oraz jak rozwijać odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach IV–VI.



Pojęcia kluczowe: myślenie pozytywne, myślenie negatywne, optymizm, pesymizm, dobre samopoczucie, empatia, dobrostan, pozytywne myśli, pozytywne nastawienie



Cel główny

Kształtowanie postawy optymizmu życiowego sprzyjającej zdrowiu, dobremu samopoczuciu i harmonii z otaczającym środowiskiem.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- rozpoznaje, które myśli są pozytywne, a które negatywne;
- potrafi przeformułować negatywne myśli na wspierające i konstruktywne;
- rozumie różnicę między optymizmem a pesymizmem;
- wyjaśnia, jak pozytywne nastawienie do życia wpływa na zdrowie psychiczne;
- podaje przykłady pozytywnych komunikatów kierowanych do siebie i innych;
- współtworzy klasowe symbole pozytywnego myślenia („drzewko dobrych myśli”, „pozytywna poczta”, plakat).

Postawy

Uczeń:

- dostrzega wartość pozytywnego nastawienia i świadomie stara się je rozwijać;
- okazuje życzliwość i empatię wobec innych, doceniając rolę dobrych słów i wspierających komunikatów;
- podejmuje próby patrzenia na trudne sytuacje z perspektywy możliwości i szans zamiast przeszkód;
- wzmacnia poczucie własnej wartości i odpowiedzialności za dobrostan swój i wspólnoty klasowej.



Metody pracy

- praca indywidualna;
- praca w grupach;
- praca zbiorowa.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja „Myślenie pozytywne jako sposób na zdrowie i dobre życie”;
- karty chmur i słońca (każdej z kart musi być tyle, ilu uczniów jest w klasie);
- kolorowe markery;
- kartki z przykładami zdań ,np.: „Nie dam rady”, „To trudne, ale spróbuję”, „Zawsze wszystko psuję”, „Spróbuję, może się uda”, „Jestem wystarczająco dobry”, „Zasługuję na szczęście” itp.;
- skrzynka „pozytywnej poczty” (np. pudełko po butach);
- karteczki do wpisywania wiadomości;
- kartki w kształcie liści do „drzewka dobrych myśli” oraz przygotowane drzewo (np. w formie plakatu albo naturalnej gałązki).



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja aktywności uczniów w pracy indywidualnej i grupowej;
- analiza wypowiedzi podczas dyskusji i refleksji;
- obserwacja zaangażowania w aktywności.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie

Nauczyciel wita uczniów, zapisuje na tablicy temat lekcji: **Myślenie pozytywne jako sposób na zdrowie i dobre życie** oraz głośno go odczytuje.

Następnie nauczyciel zaprasza uczniów do **krótkiej rozmowy kierowanej**, którą rozpoczyna od poniższych pytań:

- Czy to, jak myślimy o sobie i o innych, może wpływać na to, jak się czujemy?
- Czym według Was jest **optymizm życiowy**?
- Jak byście opisali osobę, która myśli optymistycznie?
- Czym różni się optymizm od pesymizmu?
- Jak patrzą na świat osoby myślące pozytywnie, a jak te, które koncentrują się na negatywach?



Podsumowując, nauczyciel mówi:

„**Pozytywne myślenie i optymizm życiowy** to sposób postrzegania świata, w którym skupiamy się na dobrych stronach życia i oczekujemy pozytywnych rezultatów. To umiejętność dostrzegania możliwości i szans, nawet w trudnych sytuacjach, oraz przekonanie, że możemy osiągnąć sukces i pokonać przeciwności losu.

Myślenie negatywne i pesymizm natomiast koncentrują się na trudnościach, spodziewają się porażek i odbierają energię do działania”.

2

„Od chmur do słońca” – jak zmienić negatywne myśli w pozytywne?

Podczas tej aktywności uczniowie pracują z dwoma symbolami: chmurą i słońcem. Chmura oznacza sytuacje, które wywołują smutek, frustrację lub zmartwienie, natomiast słońce symbolizuje spojrzenie na te same zdarzenia z innej, jaśniejszej perspektywy.

Każdy uczeń otrzymuje jedną kartkę w kształcie chmury i jedną w kształcie słońca. Na „chmurze” zapisuje trudną sytuację, która ostatnio go zmartwiła (np. „Nie udało mi się zdobyć dobrej oceny”, „Pokłóciłem się z koleżanką”). Może też dopisać myśli i emocje, które pojawiły się w tamtym momencie. Z kolei na „słońcu” uczeń zapisuje, jak można spojrzeć na tę samą sytuację inaczej, z pozytywnym nastawieniem (np. „Następnym razem się przygotuję i będzie lepiej”, „Spróbuję się pogodzić”).

Nauczyciel zaprasza kilkoro uczniów do podzielenia się swoimi przykładami i inicjuje rozmowę. Pyta: „Jakie uczucia towarzyszą nam, gdy zmieniamy sposób myślenia na bardziej pozytywny?”.



Nauczyciel podsumowuje to ćwiczenie, mówi:

„Negatywne myśli są jak chmury – zasłaniają jasne strony życia i odbierają nam energię. Gdy jednak spojrzymy na tę samą sytuację z perspektywy słońca, czyli bardziej pozytywnie, łatwiej dostrzec rozwiązania i poczuć spokój. Optymizm nie usuwa trudności, ale rozświecła je i daje siłę, by sobie z nimi poradzić”.

3

„Pozytywna poczta” – przesyłki, które poprawiają dzień

To ćwiczenie pozwala uczniom wzmocnić wzajemne relacje i poczucie własnej wartości, a przy okazji przekonać się, że nawet drobne, dobre słowa potrafią zrobić ogromną różnicę.

Nauczyciel prosi uczniów, aby wypisali na kolorowych karteczkach krótkie, życzliwe wiadomości do kolegów i koleżanek z klasy (np. „Miło się z Tobą pracuje”, „Masz fajne pomysły”, „Jesteś dobrym słuchaczem”, „Fajnie się z Tobą spędza czas”, „Masz ładny uśmiech”, „Lubię Twoje towarzystwo”).

Następnie uczniowie wkładają kartki do specjalnie przygotowanej „skrzynki pocztowej”.

Każdy losuje z niej jedną wiadomość (nie musi być do niego skierowana personalnie – ważny jest przekaz i jego pozytywna energia).

Po losowaniu nauczyciel może zainicjować krótką rundę refleksji: „Jak się czuję, gdy ktoś mówi do mnie coś miłego?”, „Dlaczego warto mówić sobie dobre rzeczy?”. Na koniec uczniowie zapisują na kartkach, w jaki sposób otrzymane komunikaty poprawiły ich samopoczucie. Chętne osoby mogą podzielić się swoimi refleksjami.

Nauczyciel zwraca uwagę, że dobre słowa mają ogromną moc – potrafią poprawić nastrój, dodać odwagi i pewności siebie oraz wzmocnić relacje. Nawet drobne gesty życzliwości budują atmosferę wsparcia i sprawiają, że w klasie łatwiej jest ze sobą współpracować.

4

„Drzewko dobrych myśli” – miejsce, w którym rośnie dobro

Drzewko pomaga utrwalać pozytywne przekonania, poczucie wdzięczności i dobrą samoocenę.

Nauczyciel rozdaje uczniom kartki w kształcie liści i prosi o zapisanie na nich jednej pozytywnej myśli (o sobie, o klasie, o życiu). Przykłady: „Potrafię pomagać innym”, „Jestem odważna”, „Lubię się śmiać”, „Jestem koleżeński”, „Dobrze być razem w klasie”, „Nasza klasa jest fajna”, „Lubię swoich kolegów”, „Każdy dzień jest piękny”.

Następnie każdy uczeń zawiesza swój „liść” na drzewku (plakat lub gałąź), które zostaje w sali jako klasowa dekoracja i przypomnienie o sile dobrego myślenia.

Nauczyciel mówi:



„Pozytywne myśli i dobre słowa są jak liście na drzewie – każde z nich wzmacnia nie tylko nas samych, ale też całą klasową wspólnotę.

Drzewko dobrych myśli przypomina, że kiedy skupiamy się na tym, co dobre, rośnie nasze poczucie wartości, zacieśniają się więzi i łatwiej jest tworzyć harmonię z otoczeniem”.

5

„Zdrowe myśli – silne zdrowie” – jak zamieniać słabości w siłę

Ćwiczenie pokazuje, że sposób, w jaki myślimy, ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie psychiczne.

Uczniowie pracują z przygotowanymi karteczkami z negatywnymi myślami (można wykorzystać chmury z początku lekcji lub karteczki przygotowane wcześniej przez nauczyciela, np.: „Nie dam rady”, „Zawsze robię błędy”, „Nikt mnie nie lubi”, „Jestem w tym beznadziejny”). Zadanie uczniów polega na przeformułowaniu negatywnych myśli na wspierające (np. „Nie dam rady” → „Spróbuję, może się uda”).

Następnie uczniowie tworzą wspólnie plakat z napisem: „Zamieniam słabości na siłę”, na którym przyklejają gotowe przykłady. Plakat może pozostać w klasie jako dekoracja i przypomnienie o sile pozytywnego myślenia.

Na koniec nauczyciel zaprasza uczniów do krótkiej rozmowy. Pyta:

- Jak się czuliście, kiedy patrzyliście na te negatywne myśli?
- Jak zmieniły się Wasze emocje, gdy zamieniliście je na pozytywne?
- Która z nowych myśli szczególnie do was przemawia i dlaczego?
- Co się zmienia w naszym zachowaniu, kiedy myślimy wspierająco, a nie pesymistycznie?

6

Podsumowanie

Nauczyciel podsumowując lekcję, prowadzi krótką rozmowę kierowaną. Zadaje pytania:

- Czego dziś się dowiedzieliście o pozytywnym myśleniu?
- Co możecie zrobić, kiedy macie trudny dzień?
- Jakie słowo zapamiętacie z dzisiejszej lekcji?

Nauczyciel może wręczyć uczniom przygotowane przed lekcją „pozytywne myśli na drogę” (np. cytaty na małych karteczkach: „Każdy dzień to nowa szansa”, „Jesteś ważny”, „Dobrze, że jesteś”, „Dasz sobie radę”).



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- uproszczone komunikaty;
- gotowe „chmury” i „słońca” z zapisanymi propozycjami do wybrania przez uczniów;
- gotowe liście z pozytywnymi myślami;
- możliwość wypowiedzi ustnej;
- praca w parach lub pomoc asystenta.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Scenariusz realizuje założenia podstawy programowej w zakresie budowania świadomości zdrowotnej oraz wzmacniania zasobów psychicznych dzieci. Odwołuje się do psychologii pozytywnej i rozwija empatyczne relacje w grupie. Praca z myślami wspierającymi sprzyja profilaktyce zaburzeń emocjonalnych i budowaniu odporności psychicznej.

Uczniowie podczas lekcji pracują w grupie lub parach i uczą się dostrzegać, jak sposób myślenia wpływa na ich codzienne funkcjonowanie oraz jak pozytywne myślenie może ich wzmacniać w pokonywaniu pojawiających się trudności.



Bibliografia

- [„Radość co dnia”](#), lekcja na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej (zpe.gov.pl) [online, dostęp dn. 2.09.2025].
- Seligman Martin E.P., (2005), „Prawdziwe szczęście”, Poznań: Media Rodzina.
- Wilczek-Rużyczka E., Kwak M., (2022), „Zdrowie psychiczne. Współczesne zagrożenia i możliwości wzmacniania”, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

Myślenie pozytywne, czyli jakie?

KARTA PRACY

Zadanie 1. Myśli, które mi pomagają i przeszkadzają



Instrukcja dla ucznia:

Przeczytaj poniższe zdania i podziel je na dwie grupy. Zaznacz ✓ te, które Ci **pomagają** w trudnych sytuacjach, a ✗ te, które Ci **przeszkadzają** i odbierają energię.

Zdanie	✓ Pomaga	✗ Przeszkadza
Na pewno się nie uda		
Dam z siebie wszystko		
Jestem do niczego		
Popełniłem błąd, ale mogę się poprawić		
Inni są lepsi ode mnie		
To trudne, ale się nauczę		
Nie warto próbować		
Mam prawo popełniać błędy		
Nie dam rady		
Spróbuję jeszcze raz		

Zadanie 2. Moje pozytywne myśli



Instrukcja dla ucznia:

Wymyśl i zapisz **trzy zdania**, które będziesz mówić sobie, żeby wspierać siebie na co dzień. To mają być Twoje osobiste, pozytywne zdania:

1

2

3



Zadanie dodatkowe:

Możesz ozdobić swoją kartkę kolorami lub dorysować symbole, które kojarzą Ci się z tymi pozytywnymi myślami (np. słońce, serce, uśmiech, książka, kot, kwiaty).