

Daniela Bartosiak

Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole ponadpodstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii

Scenariusze do wybranych tematów
programu nauczania edukacji zdrowotnej
dla branżowej szkoły I stopnia,
liceum ogólnokształcącego i technikum

Daniela Bartosiak

Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole ponadpodstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii

Scenariusze do wybranych tematów
programu nauczania edukacji zdrowotnej
dla branżowej szkoły I stopnia,
liceum ogólnokształcącego i technikum

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: 978-83-68584-13-4

© 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 – pierwszy rok nauki w szkole ponadpodstawowej.....	6
Scenariusz do tematu lekcji nr 3	6
Scenariusz do tematu lekcji nr 5	11
Scenariusz do tematu lekcji nr 17	16
Przykładowe scenariusze lekcji – drugi rok nauki w szkole ponadpodstawowej	22
Scenariusz do tematu lekcji nr 33.....	22
Scenariusz do tematu lekcji nr 49.....	26
Scenariusz do tematu lekcji nr 53.....	32

Od autorki

Drodzy Nauczyciele!

Publikacja „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole ponadpodstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii” została przygotowana z myślą o Państwa codziennej pracy z uczniami. Ma na celu wesprzeć nauczycieli w prowadzeniu zajęć, które pomagają młodym ludziom odkrywać, jak dbać o swoje zdrowie w pełnym wymiarze: psychicznym, fizycznym, duchowym, emocjonalnym, społecznym i środowiskowym.

Okres nauki w szkole ponadpodstawowej to czas, w którym kształtuje się poważne podejście do własnego zdrowia i życia. Dlatego w centrum stawiamy wartości, które wzmacniają motywację, dodają sensu i pomagają budować wewnętrzną siłę: miłość, rodzinę, przyjaźń, empatię i poczucie celu. To wartości pozwalają przygotować się do odgrywania różnych ról w dorosłym życiu – np. jako żona, mąż, partner, partnerka, matka, ojciec, przyjaciel, pracownik, współpracownik czy lider – w sposób odpowiedzialny i zrównoważony.

Scenariusze:

- **łączą wiedzę z praktyką** – każda lekcja zawiera proste, angażujące aktywności, które można modyfikować zgodnie z potrzebami uczniów;
- **uświadamiają, jak wielkie znaczenie dla zdrowia mają jakość relacji, uważność, wdzięczność i radość z życia** – pokazują, że te elementy wzmacniają odporność psychiczną, wspierają zdrowie fizyczne i budują dobrostan emocjonalny;
- **wzmacniają uważność na zdrowie psychiczne i emocjonalne** – uczą rozpoznawania emocji, radzenia sobie ze stresem, budowania relacji i równowagi między obowiązkami a odpoczynkiem;
- **pokazują, jak dbać o ciało i środowisko** – od zapobiegania chorobom, przez promocję zdrowego stylu życia, po ekologiczne wybory wspierające dobrostan całych społeczności;
- **otwierają przestrzeń do rozmowy o życiowych wartościach i sensie życia** – pokazują, że odkrywanie tego, co naprawdę ważne, wzmacnia poczucie własnej wartości, buduje odporność psychiczną i pomaga unikać poczucia zagubienia czy bezradności. Dzięki temu młodzi ludzie mogą świadomie kształtować swoje życie, a nie tylko reagować na codzienne trudności i presję otoczenia.

Mam nadzieję, że zaproponowane scenariusze staną się dla Państwa nie tylko pomocą dydaktyczną, lecz także inspiracją do rozmów, które pomagają młodym ludziom budować pewność siebie i odpowiedzialność potrzebną w dorosłym życiu, ponadto uczą empatii, troski o siebie nawzajem i świat, w którym żyjemy, a także uświadamiają, jak ważne jest pielęgnowanie relacji z bliskimi, przyjaciółmi, rówieśnikami i społeczeństwem – mimo różnych punktów widzenia na wiele spraw. To właśnie te różnice są bogactwem życia – inspirują do rozwoju, uczą rozumienia siebie i innych oraz kształtują postawę szacunku wobec każdego człowieka.

Powodzenia!

Przykładowe scenariusze lekcji – pierwszy rok nauki w szkole ponadpodstawowej

Scenariusz do tematu lekcji nr 3

Temat lekcji: Altruizm w ochronie zdrowia – znaczenie transplantologii, dawstwa szpiku i krwiodawstwa

Dział I. Wartości i postawy

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 3)

Dział II. Zdrowie fizyczne

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 8)

Czas trwania: 45 minut.

Cele ogólne:

1. Kształtowanie postawy altruizmu i odpowiedzialności społecznej w kontekście zdrowia.
2. Uświadomienie znaczenia transplantologii, dawstwa i wolontariatu dla życia i zdrowia innych.
3. Rozwijanie wrażliwości etycznej i społecznej uczniów.

Cele szczegółowe. Uczeń:

- Wyjaśnia pojęcie altruizmu i podaje przykłady postaw prospołecznych w ochronie zdrowia.
- Przedstawia zasady transplantologii, dawstwa szpiku i krwiodawstwa.
- Wskazuje formy wolontariatu w ochronie zdrowia.
- Wyjaśnia aspekty etyczne i prawne dawstwa oraz wolontariatu.
- Planuje akcję pomocową w szkole lub lokalnej społeczności.

Treści nauczania:

- Pojęcie altruizmu i przykłady zachowań prospołecznych.
- Znaczenie transplantologii we współczesnej medycynie.
- Zasady dawstwa krwi, szpiku i narządów.
- Aspekty etyczne i prawne transplantacji i wolontariatu.
- Wolontariat w ochronie zdrowia – formy i przykłady działań.
- Planowanie i realizacja inicjatyw pomocowych w środowisku szkolnym i lokalnym.

Metody i formy pracy:

- dyskusja w parach i moderowana na forum,
- wykład z prezentacją multimedialną,

- burza mózgów,
- praca w grupach nad projektem,
- refleksja indywidualna.

Środki dydaktyczne:

- prezentacja multimedialna (definicje, zdjęcia z akcji);
- kartki, mazaki;
- krótkie nagranie lub zdjęcia z akcji wolontariackich;
- karta pracy „Altruizm w ochronie zdrowia i wolontariat”.

Przebieg zajęć

1. Wstęp – rozgrzewka umysłowa (5 min)

- Pytanie na tablicy: „Czy przekazanie części siebie (czasu, zdrowia, krwi, narządu) obcej osobie może uczynić nas szczęśliwsi?”.
- Krótka dyskusja w parach – uczniowie wymieniają się opiniami i przykładami.
- Nauczyciel wprowadza pojęcie altruizmu i odnosi je do ochrony zdrowia.

2. Wykład z prezentacją przygotowaną przez nauczyciela/przykłady (10 min)

Tematy w pigułce:

- Altruizm w ochronie zdrowia – definicja, przykłady: krwiodawcy, dawcy szpiku, wolontariusze w hospicjach.
- Transplantologia – na czym polega, przykłady przeszczepów od żywych i zmarłych dawców, korzyści dla pacjentów, postęp medycyny.
- Dawstwo szpiku i krwiodawstwo – kto może zostać dawcą, procedura, obalanie mitów (np. mit: pobranie szpiku boli i jest niebezpieczne vs. fakt: zwykle pobranie następuje z krwi obwodowej, bez narkozy).
- Aspekty prawne i etyczne – zgoda dawcy, rejestry, świadoma decyzja.

Źródła dla nauczycieli do przygotowania prezentacji:

Titmuss R., (1970), *The gift relationship: From human blood to social policy*, Londyn: Allen and Unwin.

Pietryga B., Wrona-Polańska H. (red.), (2015), *Transplantologia jako wyzwanie dla edukacji zdrowotnej w warunkach codzienności szkolnej*, [w:] J.M. Łukasik, B. Stańkowski (red.), *Wyzwania szkolnej codzienności*, Kraków: Wydawnictwo WAM.

Pilarz Ł.B. (red.), (2022), *Komórki, tkanki i narządy ludzkie – wybrane zagadnienia medyczne i prawne*, Lublin: Wydawnictwo Naukowe Tygiel.

Gyuris P., Gáspár B.G., Birkás B., Csókási K., Kocsor F., (2021) [Help Is in Your Blood – Incentive to „Double Altruism” Resolves the Plasma Donation Paradox](#), „Frontiers Psychology”, 12:653848.

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa Radom, [Dawca szpiku – informacje dla dawców](#).

NFZ, [Dawstwo szpiku – co warto wiedzieć](#).

Zintegrowana Platforma Edukacyjna, [Broszura dla rodziców](#).

3. Praca w grupach – burza mózgów (12 min)

- Zadanie: uczniowie w grupach po 4–5 osób opracowują pomysł szkolnej lub lokalnej akcji wolontariackiej w obszarze zdrowia.
- Inspiracje:
 - wolontariat w domu seniora,
 - zbiórka środków opatrunkowych dla szpitala,
 - warsztaty pierwszej pomocy.
- Efekt: uczniowie opisują pomysł na kartce – nazwa akcji, cel, grupa odbiorców, plan działań, potrzebne zasoby.

4. Prezentacja pomysłów i dyskusja moderowana (10 min)

- Każda grupa prezentuje krótko (1–2 min) swój pomysł.
- Nauczyciel moderuje rozmowę: „Jak wolontariat zmienia życie wolontariusza i osoby wspieranej?”. Na tablicy zapisuje kluczowe korzyści i wyzwania.

5. Podsumowanie (5 min)

- Każdy uczeń zapisuje na kartce jedną realną rzecz, którą mógłby zrobić w ciągu roku na rzecz zdrowia innych.
- Chętni dzielą się swoimi pomysłami (opcjonalnie – anonimowo).
- Nauczyciel podsumowuje lekcję: znaczenie altruizmu, realny wpływ jednostki, wartość drobnych działań.

Uczniowie wychodzą z lekcji nie tylko z wiedzą teoretyczną, lecz także z gotowymi pomysłami na działania, które mogą zrealizować w szkole lub w lokalnej społeczności.

ZAŁĄCZNIK

Karta pracy. Altruizm w ochronie zdrowia i wolontariat

1. Wprowadzenie – Co to jest altruizm?

Definicja altruizmu:

.....

Przykłady postaw prospołecznych w ochronie zdrowia:

- 1)
- 2)
- 3)

2. Transplantologia

Przeszczepy od żywych dawców – przykłady:

- 1)
- 2)

Przeszczepy po śmierci dawcy – przykłady:

- 1)
- 2)

Dlaczego transplantologia jest ważna? (Zaznacz właściwe odpowiedzi i/lub dodaj własną).

☐ Ratuje życie. ☐ Poprawia jakość życia. ☐ Rozwija medycynę. ☐ Inne:

.....

3. Dawstwo szpiku i krwiodawstwo

Kto może zostać dawcą szpiku?

Na czym polega procedura pobrania szpiku?

Krwiodawstwo – zasady:

- minimalny wiek: lat
- minimalna waga: kg
- jak często można oddawać krew:

4. Aspekty etyczne i prawne

Co oznacza „świadoma zgoda” w dawstwie?

Co to jest rejestr dawców?

5. Wolontariat w ochronie zdrowia

Przykłady grup odbiorców pomocy:

1)

2)

3)

Formy wolontariatu:

1)

2)

3)

Cechy dobrego wolontariusza (zaznacz właściwe odpowiedzi i/lub dodaj własną):

☐ empatia ☐ cierpliwość ☐ umiejętność słuchania ☐ poszanowanie godności ☐ inne:

.....

6. Zadanie grupowe – pomysł na akcję pomocową

Nazwa akcji:

Cel:

Grupa odbiorców:

Plan działań (3 kroki):

1)

2)

3)

7. Refleksja indywidualna

Co mogę zrobić w tym roku, żeby pomóc innym w obszarze zdrowia?

.....

.....

Scenariusz do tematu lekcji nr 5

Temat lekcji: Edukacja zdrowotna i wiarygodne źródła informacji o zdrowiu – dlaczego są ważne na każdym etapie życia?

Dział II. Zdrowie fizyczne

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 1)

Czas trwania: 45 minut.

Cele ogólne:

1. Zrozumienie roli edukacji zdrowotnej na różnych etapach życia.
2. Kształtowanie umiejętności rozróżniania wiarygodnych i niewiarygodnych źródeł informacji o zdrowiu.
3. Rozwijanie krytycznego myślenia i świadomości zagrożeń wynikających z dezinformacji.

Cele szczegółowe. Uczeń:

- Wyjaśnia pojęcie edukacji zdrowotnej i podaje jej cele.
- Przedstawia znaczenie edukacji zdrowotnej na różnych etapach życia.
- Rozróżnia rodzaje źródeł informacji o zdrowiu i zna kryteria ich wiarygodności.
- Analizuje rzetelność portalu/artykułu o zdrowiu według ustalonych kryteriów.
- Uzasadnia zagrożenia wynikające z dezinformacji o zdrowiu.

Treści nauczania:

- Definicja i cele edukacji zdrowotnej.
- Znaczenie edukacji zdrowotnej na różnych etapach życia człowieka.
- Źródła informacji o zdrowiu – rzetelne i nierzetelne.
- Kryteria oceny wiarygodności informacji (np. autor, instytucja, aktualność).
- Zagrożenia związane z dezinformacją zdrowotną.
- Przykłady kampanii i działań edukacyjnych w Polsce i na świecie.

Metody i formy pracy:

- wykład z pytaniami,
- praca w grupach (analiza źródeł),
- burza mózgów,
- dyskusja moderowana,
- refleksja indywidualna.

Środki dydaktyczne:

- wydruki artykułów (rzetelny + nierzetelny),
- karta kryteriów oceny źródła,
- tablica lub ekran multimedialny.

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie (5 min)

- Nauczyciel wyświetla na tablicy dwa nagłówki:
 - „Cytryna leczy raka – nowa rewolucyjna terapia!”;
 - „Nowa metoda leczenia raka oparta na wynikach badań klinicznych – raport WHO”.
- Pytanie: „Który nagłówek budzi większe zaufanie i dlaczego?”.
- Krótka dyskusja – przejście do tematu: rola edukacji zdrowotnej i krytycznej analizy źródeł.

2. Wykład z elementami dyskusji (10 min)

- Edukacja zdrowotna – definicja, cele (profilaktyka, poprawa jakości życia, kształtowanie postaw prozdrowotnych); źródło: Zintegrowana Platforma Edukacyjna, [Jakość życia człowieka oraz przyczyny jego zróżnicowania na świecie](#), [Podstawy pierwszej pomocy przedmedycznej z promocją zdrowia i profilaktyką](#).
- Etapy życia a potrzeby zdrowotne:
 - dzieciństwo – szczepienia, zdrowe nawyki;
 - młodość – zdrowy styl życia, profilaktyka uzależnień;
 - dorosłość – profilaktyka chorób przewlekłych, badania okresowe;
 - seniorzy – opieka geriatryczna, aktywność fizyczna i umysłowa.
- Źródła informacji o zdrowiu: instytucje publiczne (MZ, NFZ, WHO), organizacje pozarządowe (NGO), portale medyczne, literatura naukowa.
- Kryteria wiarygodności: autorstwo, źródła, aktualność, oparcie na badaniach naukowych, brak sensacyjnego języka.

3. Ćwiczenie praktyczne – analiza źródeł (10 min)

- Uczniowie pracują w 4-osobowych grupach.
- Każda grupa dostaje wydruki dwóch krótkich artykułów na ten sam temat (np. dieta a odporność) – jeden rzetelny, drugi zawierający fake newsy.
- Zadanie: według przygotowanej listy kryteriów (autor, źródło, data, badania, język) ocenić wiarygodność obu artykułów.
- Każda grupa podaje wynik i uzasadnienie.

4. Burza mózgów „Działania edukacji zdrowotnej” (5 min)

- Pytanie: „Jakie kampanie edukacyjne o zdrowiu znacie z Polski lub świata?” (np. „Nie pal przy mnie, proszę”, „Mam haka na raka”).
- Nauczyciel zapisuje na tablicy pomysły uczniów.

5. Dyskusja moderowana „Jak odróżnić prawdę od fałszu?” (5 min)

- Uczniowie wymieniają swoje sposoby weryfikacji informacji.
- Nauczyciel podsumowuje i dopisuje brakujące metody (np. sprawdzanie w kilku źródłach, korzystanie z raportów naukowych, analiza języka artykułu).

6. Refleksja indywidualna (5 min)

- Zadanie: „Zapisz trzy źródła, z których będziesz korzystać w przyszłości, żeby zdobywać rzetelną wiedzę o zdrowiu, i opisz, jak sprawdzisz ich wiarygodność”.

7. Podsumowanie

Uczniowie potrafią świadomie wybierać i weryfikować informacje zdrowotne. Rozumieją, dlaczego edukacja zdrowotna jest ważna na każdym etapie życia.

ZAŁĄCZNIK

Karta pracy. Edukacja zdrowotna i wiarygodne źródła informacji o zdrowiu

1. Edukacja zdrowotna – definicja i cele

Definicja edukacji zdrowotnej:

.....

.....

Cele edukacji zdrowotnej:

1)

2)

3)

2. Etapy życia a potrzeby zdrowotne

Dzieciństwo:

Młodość:

Dorosłość:

Wiek senioralny:

3. Źródła informacji o zdrowiu

Przykłady źródeł:

1)

2)

3)

4. Kryteria wiarygodności źródeł

1) Rzetelność:

2) Aktualność:

3) Autorstwo:

4) Oparcie na badaniach naukowych:

5. Analiza dwóch artykułów o zdrowiu

Tytuł artykułu 1:

Ocena według kryteriów:

Tytuł artykułu 2:

Ocena według kryteriów:

6. Skutki korzystania z niewiarygodnych źródeł

1)

2)

3)

7. Refleksja indywidualna

Zapisz trzy źródła, z których będziesz korzystać w przyszłości, żeby zdobywać rzetelną wiedzę o zdrowiu, i opisz, jak sprawdzisz ich wiarygodność.

1)

2)

3)

Sposób weryfikacji:

.....

.....

Scenariusz do tematu lekcji nr 17

Temat lekcji: Dobrostan psychiczny – jak dbać o zdrowie umysłu i równowagę w codziennym życiu

Dział V. Zdrowie psychiczne

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 1)

Czas trwania: 45 minut.

Cele ogólne:

1. Uświadomienie znaczenia dobrostanu psychicznego w życiu człowieka.
2. Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji.
3. Kształtowanie nawyków dbania o zdrowie psychiczne i równowagę życiową.

Cele szczegółowe. Uczeń:

- Wyjaśnia pojęcie dobrostanu psychicznego i jego znaczenie dla zdrowia ogólnego.
- Wymienia i charakteryzuje czynniki wpływające na zdrowie psychiczne.
- Kontroluje własne emocje oraz zaspokaja związane z nimi potrzeby.
- Wyjaśnia znaczenie równowagi między obowiązkami a czasem wolnym.
- Opracowuje indywidualny plan działań wspierających własny dobrostan.

Treści nauczania:

- Pojęcie i znaczenie dobrostanu psychicznego.
- Czynniki sprzyjające zdrowiu psychicznemu (np. sen, aktywność, odpoczynek, relacje pełne miłości i empatia).
- Umiejętność rozpoznawania emocji i związanych z nimi potrzeb.
- Równowaga między obowiązkami a czasem wolnym.
- Sposoby dbania o zdrowie psychiczne w codziennym życiu.
- Przykłady inicjatyw wspierających dobrostan w szkole i społeczności.

Metody i formy pracy:

- dyskusja moderowana,
- burza mózgów,
- ćwiczenie praktyczne (dziennik emocji),
- praca w grupach (projekt inicjatywy szkolnej),
- analiza źródeł naukowych,
- refleksja indywidualna.

Środki dydaktyczne:

- tablica/ekran,
- karta pracy „Dziennik emocji i potrzeb”,
- streszczenie badań naukowych.

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie – dyskusja moderowana (5 min)

- Pytanie otwierające: „Co dla mnie oznacza równowaga w życiu?”.
- Krótka rozmowa – uczniowie podają swoje skojarzenia, nauczyciel zapisuje na tablicy hasła (np. sen, hobby, czas z przyjaciółmi, brak pośpiechu).

2. Wykład z przykładami (8 min)

- Definicja dobrostanu psychicznego – stan, w którym człowiek czuje się dobrze psychicznie i funkcjonuje efektywnie.
- Elementy – zdrowe relacje, świadomość emocji, poczucie sensu, odpoczynek, równowaga między obowiązkami a czasem wolnym, aktywność fizyczna.
- Znaczenie stylu życia:
 - sen – regeneracja mózgu, pamięć;
 - odżywianie – wpływ mikro- i makroskładników na nastrój;
 - ruch – endorfiny, redukcja stresu;
 - odpoczynek – rola hobby, czasu offline.
- Relacje i wsparcie społeczne jako poduszka bezpieczeństwa w trudnych chwilach, w tym miłość i życzliwość w rodzinie.
- Kontakt z przyrodą – badania o wpływie natury na redukcję stresu.

3. Burza mózgów „Sposoby dbania o zdrowie psychiczne” (5 min)

- Uczniowie w parach lub małych grupach zapisują pomysły na dbanie o dobrostan psychiczny w szkole i w domu.
- Nauczyciel zbiera odpowiedzi na tablicy (np. zajęcia sportowe, cisza w klasie, wycieczki, spotkania integracyjne).

4. Ćwiczenie praktyczne „Dziennik emocji i potrzeb” (5 min)

- Uczniowie dostają do wypełnienia kartę pracy (wypełniają ją w parach lub indywidualnie – do wyboru).
- Zadanie indywidualne: prowadzić dziennik przez tydzień i obserwować, co wpływa na samopoczucie.

5. Praca w grupach „Inicjatywa szkolna” (10 min)

- Każda grupa opracowuje plan szkolnej inicjatywy wspierającej dobrostan uczniów. Elementy: nazwa, cel, działania, osoby zaangażowane, możliwe korzyści.
- Przykłady:
 - „Tydzień bez sprawdzianów”,
 - „Strefa relaksu w bibliotece”,
 - „Dzień sportu w naturze”.

6. Analiza źródeł (5 min)

- Nauczyciel prezentuje krótkie streszczenie badania naukowego o wpływie natury lub wolontariatu na zdrowie psychiczne.

Przykłady

Wpływ natury na zdrowie psychiczne

Źródło: publikacje Instytutu Ochrony Środowiska, Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, artykuły popularnonaukowe (np. „Nauka w Polsce” PAP).

Badania prowadzone w Polsce i na świecie pokazują, że regularny kontakt z naturą (spacery w parku, praca w ogrodzie, przebywanie w lesie) zmniejsza poziom stresu i napięcia, obniża ciśnienie krwi i sprzyja lepszemu nastrojowi.

Już 20–30 minut dziennie na świeżym powietrzu może poprawiać koncentrację i samopoczucie.

Psychologowie podkreślają, że kontakt z przyrodą sprzyja poczuciu spokoju, nadziei i energii do działania.

Wolontariat a zdrowie psychiczne

Źródło: badania przywoływane przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę, Caritas Polska oraz raporty Stowarzyszenia Klon/Jawor o wolontariacie.

Wolontariat to nie tylko pomoc innym, lecz także korzyść dla samego wolontariusza.

Osoby angażujące się w działania społeczne częściej deklarują lepsze samopoczucie, mniejszy poziom samotności i większe poczucie sensu życia.

Wspólne działania (np. zbiórki żywności, pomoc w schronisku dla zwierząt, wolontariat szkolny) rozwijają empatię, budują więzi i wzmacniają zdrowie psychiczne.

Psycholodzy zauważają, że pomaganie innym obniża ryzyko depresji i wzmacnia poczucie własnej wartości.

Uczniowie odpowiadają na pytanie: „Dlaczego te działania wpływają na nasze zdrowie psychiczne/emocje?”.

7. Refleksja indywidualna (2 min)

- Zadanie: „Zapisz trzy działania, które wprowadzisz w tym miesiącu, żeby zadbać o swój dobrostan psychiczny”.

8. Podsumowanie

Uczniowie rozumieją, jak dbać o dobrostan psychiczny. Potrafią planować działania wspierające zdrowie umysłu i równowagę w codziennym życiu.

ZAŁĄCZNIKI

Karta pracy. Dobrostan psychiczny

1. Definicja dobrostanu psychicznego

Definicja:

.....

.....

Elementy dobrostanu:

- 1)
- 2)
- 3)

2. Styl życia a zdrowie psychiczne

Wpływ aktywności fizycznej:

Wpływ snu:

Wpływ odżywiania:

Rola odpoczynku:

3. Dziennik emocji i potrzeb (na tydzień)

Data	Sytuacja	Emocja	Potrzeba	Sposób zaspokojenia

4. Relacje społeczne

Jakie osoby mnie wspierają?

Jak mogę dbać o relacje?

.....

5. Równowaga w życiu

Mój sposób na unikanie przeciążenia:

.....

Przykłady działań regenerujących:

.....

6. Pomysł na szkolną inicjatywę wspierającą dobrostan

Nazwa:

Cel:

.....

Plan działań:

1)

2)

3)

7. Kontakt z naturą i profilaktyka zaburzeń psychicznych

Jak mogę spędzać więcej czasu w naturze?

.....

Moje sposoby radzenia sobie ze stresem:

.....

8. Refleksja indywidualna

Trzy działania, które wprowadzę w tym miesiącu, żeby zadbać o swój dobrostan psychiczny:

1)

2)

3)

Infografika. Filary dobrostanu psychicznego



Źródło: opracowanie własne

Przykładowe scenariusze lekcji – drugi rok nauki w szkole ponadpodstawowej

Scenariusz do tematu lekcji nr 33

Temat lekcji: Od hipotezy do leku – rola badań naukowych i klinicznych w profilaktyce i leczeniu chorób w kontekście wiedzy zdobytej w ramach edukacji zdrowotnej

Dział X. System ochrony zdrowia

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 2)

Czas trwania: 45 minut.

Cele ogólne:

1. Zrozumienie procesu badań naukowych i klinicznych.
2. Rozwijanie postawy krytycznego odbiorcy informacji naukowych.
3. Uświadomienie zasad etycznych badań.

Cele szczegółowe. Uczeń:

- Wyjaśnia pojęcie dowodów naukowych i ich hierarchię.
- Opisuje rolę badań naukowych i klinicznych.
- Wymienia etapy badań klinicznych i charakteryzuje ich cele.
- Wyjaśnia zasady etyczne badań i prawa uczestników.
- Analizuje wiarygodność publikacji naukowej.
- Formułuje własne stanowisko wobec udziału w badaniach.

Treści nauczania:

- Dowody naukowe i ich hierarchia (np. obserwacje, badania kliniczne, metaanalizy).
- Proces badań naukowych i klinicznych.
- Etapy badań klinicznych i ich cele.
- Prawa i obowiązki uczestników badań.
- Etyczne aspekty prowadzenia badań naukowych.
- Ocena wiarygodności publikacji naukowych.

Metody i formy pracy:

- dyskusja moderowana,
- wykład,
- praca w grupach (studium przypadku),

- symulacja (odgrywanie ról),
- analiza źródeł naukowych,
- refleksja indywidualna.

Środki dydaktyczne:

- opis hipotetycznego leku,
- formularz świadomej zgody,
- fragment publikacji naukowej,
- tablica/rzutnik.

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie (5 min)

- Nauczyciel zadaje pytanie: „Czy zgodziłbyś/zgodziłabyś się wziąć udział w badaniu nowego leku, który może uratować życie innym, ale ma nieznane skutki uboczne? Dlaczego tak lub dlaczego nie?”.
- Krótka dyskusja w parach, następnie 2–3 osoby dzielą się opinią na forum.

2. Wykład z przykładami (8 min)

- Dowody naukowe – definicja, różnica między opinią a danymi, hierarchia dowodów (od metaanaliz po opisy przypadków).

Wskazówka dla nauczyciela: Gdzie szukać rzetelnych dowodów naukowych?

Bazy i portale:

- [PubMed](#) – największa baza artykułów i badań medycznych;
- [Cochrane Library](#) – przeglądy systematyczne i metaanalizy.

Instytucje:

- [PZH – Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego](#);
- [Agencja Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji](#) (AOTMiT) – raporty i analizy oparte na dowodach.
- Odkrycia, które zmieniły zdrowie publiczne: szczepienia, penicylina, testy diagnostyczne (np. PCR), środki medyczne obniżające ciśnienie tętnicze.

Wskazówka dla nauczyciela: Gdzie szukać rzetelnych informacji?

Szczepienia:

- WHO, [A brief history of vaccines](#);
- CDC/Immunize.org, [Vaccine History Timeline](#);
- Zintegrowana Platforma Edukacyjna, [Szczepienia – film edukacyjny szkoła ponadpodstawowa](#).

Penicylina:

- ACS (American Chemical Society), [Discovery and Development of Penicillin](#).

Testy PCR:

- Kaunitz J.D., [The Discovery of PCR: ProCuRement of Divine Power](#).

- Etapy badań klinicznych
 - Faza I – bezpieczeństwo i dawki.
 - Faza II – skuteczność i bezpieczeństwo.
 - Faza III – porównanie z obecnym standardem leczenia.
 - Faza IV – monitorowanie po wprowadzeniu na rynek.

3. Analiza studium przypadku (10 min)

- Uczniowie w 4-osobowych grupach dostają opis hipotetycznego leku na nową chorobę.
- Zadanie: ułożyć plan badań klinicznych – fazy, liczebność grupy, grupa kontrolna, metody pomiaru skuteczności.
- 2–3 grupy prezentują wnioski w skrócie.

4. Symulacja rekrutacji do badania (7 min)

- Dwóch uczniów odgrywa scenkę – rozmowę badacza i pacjenta.
- Badacz przedstawia formularz świadomej zgody i odpowiada na pytania pacjenta.
- Klasa ocenia, czy informacje były zrozumiałe i kompletne.

5. Analiza źródeł (7 min)

- Nauczyciel rozdaje fragment publikacji naukowej (abstrakt z badania klinicznego).
- Zadanie w parach: znaleźć cel badania, najważniejsze wyniki i ocenić wiarygodność źródła (autor, czasopismo, metoda).
- Krótkie podsumowanie na forum.

6. Podsumowanie (3 min)

- Uczniowie zapisują odpowiedź na pytanie: „Czy wziąłbym/wzięłabym udział w badaniu klinicznym? Jakie czynniki wpłynęłyby na moją decyzję?”.

Uczniowie rozumieją proces od powstania hipotezy naukowej do wprowadzenia leku do praktyki klinicznej. Potrafią krytycznie patrzeć na badania oraz świadomie rozważać udział w projektach medycznych.

ZAŁĄCZNIK

Infografika. Droga od hipotezy do leku

1. Hipoteza naukowa – pomysł na nowe leczenie
2. Badania laboratoryjne i przedkliniczne
3. Badania kliniczne – Faza I (bezpieczeństwo)
4. Badania kliniczne – Faza II (skuteczność i bezpieczeństwo)
5. Badania kliniczne – Faza III (porównanie z leczeniem standardowym)
6. Rejestracja leku – zgoda urzędów regulacyjnych
7. Badania kliniczne – Faza IV (monitorowanie po wprowadzeniu na rynek)

Źródło: opracowanie własne z wykorzystaniem ChatGPT (OpenAI)

Scenariusz do tematu lekcji nr 49

Temat lekcji: Przemoc seksualna – formy, mity, reagowanie i pomoc

Dział VII. Zdrowie seksualne

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 10)

Czas trwania: 45 minut.

Cele ogólne:

1. Uświadomienie zagrożeń związanych z przemocą seksualną.
2. Rozwijanie umiejętności reagowania i szukania pomocy.
3. Kształtowanie postawy empatii i szacunku.

Cele szczegółowe. Uczeń:

- Definiuje pojęcie przemocy seksualnej i wymienia jej formy.
- Wyjaśnia różnice między molestowaniem a flirtowaniem.
- Identyfikuje mity i stereotypy dotyczące przemocy seksualnej.
- Przedstawia zasady reagowania w sytuacjach zagrożenia.
- Wymienia instytucje i organizacje pomocowe.
- Zna podstawowe przepisy prawne dotyczące przemocy seksualnej.

Treści nauczania:

- Definicja przemocy seksualnej i jej formy.
- Różnice między molestowaniem a flirtowaniem.
- Mity i stereotypy dotyczące przemocy seksualnej.
- Zasady reagowania w sytuacjach zagrożenia.
- Instytucje i organizacje udzielające pomocy.
- Przepisy prawne związane z przemocą seksualną.

Metody i formy pracy:

- wykład,
- analiza źródeł prawnych,
- dyskusja moderowana,
- *case study*,
- burza mózgów,
- refleksja indywidualna.

Środki dydaktyczne:

- fragmenty Kodeksu karnego,
- opis *case study*,
- tablica/flipchart,

- broszury profilaktyczne kierowane do młodzieży,
- schemat procedury „Niebieskiej Karty” i innych ścieżek wsparcia.

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie do tematu (3 min)

- Nauczyciel jasno zaznacza, że lekcja dotyczy trudnego tematu, a dyskusja wymaga szacunku i empatii.
- Pytanie otwierające: „Jak myślicie, dlaczego o przemocy seksualnej trudno się mówi, a jednocześnie tak ważne jest, aby o niej mówić?”
- Krótkie wypowiedzi uczniów (dobrowolne).

2. Wykład i analiza definicji (7 min)

- Formy przemocy seksualnej – gwałt, molestowanie seksualne, wykorzystanie seksualne, nadużycia w relacjach zależności, np. wynikające z hierarchii instytucjonalnej.
- Molestowanie seksualne – definicja i przykłady zachowań (np. niechciany dotyk, komentarze seksualne, propozycje w zamian za korzyści).
- Wskazówki dla nauczyciela – pomocne źródła:
 - Kodeks pracy, art. 18, par. 6;
 - Security in practice, [Przemoc seksualna wśród uczniów – zjawisko tabu](#).
- Różnica między molestowaniem a flirtowaniem
 - Flirt – wzajemny, akceptowany, budzi pozytywne emocje.
 - Molestowanie – jednostronne, niechciane, powoduje dyskomfort lub strach.

3. Analiza źródeł prawnych (5 min)

- Uczniowie w parach dostają fragmenty Kodeksu karnego dotyczące przestępstw seksualnych (np. art. 197–199).
- Zadanie: ustalić, jakie zachowania obejmuje dany artykuł i jakie są przewidziane kary.
- Krótka wymiana wniosków na forum.

4. Dyskusja moderowana „Mity i stereotypy” (5 min)

- Nauczyciel przedstawia przykłady mitów (np. „Ofiary prowokują strojem”, „Prawdziwa przemoc to tylko ta z użyciem siły fizycznej”).
- Pytanie: „Dlaczego takie mity są groźne?”
- Uczniowie podają konsekwencje (np. obwinianie ofiar, unikanie zgłoszenia przemocy).

5. Case study „Reakcje otoczenia” (8 min)

- Opis sytuacji: uczennica ujawnia koleżance, że była molestowana przez nauczyciela na prywatnych korepetycjach.
- Uczniowie w grupach po 4–5 osób opracowują odpowiedzi na pytania:
 - Jak powinna zareagować koleżanka?
 - Jakie instytucje należy powiadomić?
 - Jak zapewnić bezpieczeństwo i wsparcie?
- Prezentacja po 1–2 zdania od każdej grupy.

6. Burza mózgów „Instytucje i organizacje pomocowe” (5 min)

- Na tablicy powstaje lista instytucji i organizacji pomocowych z podziałem na:
 - lokalne (np. policja, miejski ośrodek pomocy społecznej);
 - ogólnopolskie (np. Niebieska Linia – tel. 800 120 002, Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – tel. 116 111, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę).

7. Podsumowanie (2 min)

- Uczniowie zapisują w zeszycie: „Jakie moje działania byłyby najwłaściwsze, gdybym chciał/chciała pomóc osobie po doświadczeniu przemocy seksualnej?”.

Uczniowie rozumieją, czym jest przemoc seksualna. Potrafią odróżnić fakty od mitów. Znają zasady reagowania. Wiedzą, gdzie szukać pomocy.

ZAŁĄCZNIKI

Karta pracy. Przemoc seksualna: formy, mity, reagowanie i pomoc

1. Formy przemocy seksualnej

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

2. Molestowanie seksualne a flirt

Definicja molestowania seksualnego:

.....

Przykłady zachowań:

.....

Różnica między molestowaniem a flirtowaniem:

.....

3. Mity na temat przemocy seksualnej – tabela do uzupełnienia

MIT	FAKT (obalenie mitu)

4. Case study „Reakcje i pomoc”

Opis sytuacji:

.....

Jak powinna zareagować osoba, która usłyszała o przemocy?

.....

Jakie instytucje należy powiadomić?

.....

Jak zapewnić bezpieczeństwo i wsparcie ofierze?

.....

5. Instytucje i organizacje pomocowe

Lokalne:

1)

2)

Ogólnopolskie:

1)

2)

6. Podstawy prawne

Fragment Kodeksu karnego (artykuły):

.....

Kary przewidziane za przestępstwa:

.....

7. Refleksja indywidualna

Jakie moje działania byłyby najwłaściwsze, żeby pomóc osobie po doświadczeniu przemocy seksualnej?

.....

.....

Tabela. Przemoc seksualna – mity i fakty

Przemoc seksualna – mity i fakty	
FAKT: Przemoc seksualna to każde zachowanie o charakterze seksualnym, które narusza wolę, granice lub nietykalność drugiej osoby , niezależnie od tego, czy dochodzi do kontaktu fizycznego.	FAKT: Gwałt może mieć miejsce także wtedy, gdy ofiara jest zastraszona, sparaliżowana strachem, śpi lub jest nieprzytomna.
MIT: Przemoc seksualna dotyczy tylko kobiet.	FAKT: Odpowiedzialność zawsze spoczywa wyłącznie na sprawcy.
FAKT: Najczęściej sprawcą przemocy seksualnej jest osoba znana ofierze – partner, znajomy, członek rodziny.	MIT: Do przemocy seksualnej, w tym gwałtu, dochodzi tylko wtedy, gdy sprawca używa siły fizycznej.
MIT: Brak oporu oznacza zgodę.	FAKT: Przemoc seksualna dotyczy także molestowania, nadużycia władzy, wykorzystania w relacji zależności.

Źródło: opracowanie własne na podstawie: J. Polanowski, *Przemoc seksualna*, „Niebieska Linia” nr 1/18/2002; Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Gniewie, [Przemoc seksualna wobec dzieci – informator dla rodziców i opiekunów](#).

Scenariusz do tematu lekcji nr 53

Temat lekcji: Dezinformacja, fake news, sztuczna inteligencja i wpływ reklam na decyzje dotyczące substancji psychoaktywnych

Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 2)

Czas trwania: 45 minut.

Cele ogólne:

1. Uświadomienie mechanizmów dezinformacji i reklam.
2. Rozwijanie krytycznego myślenia i świadomego odbioru treści.
3. Zrozumienie wpływu AI na informacje i decyzje zdrowotne.

Cele szczegółowe. Uczeń:

- Podaje przykłady różnych rodzajów dezinformacji (np. clickbait, manipulacja zdjęciem, fałszywy cytat) i poprawnie wyjaśnia, czym jest fake news.
- Opisuje korzyści i zagrożenia AI w obszarze informacji.
- Analizuje mechanizmy perswazji w reklamach.
- Wyjaśnia związek reklam z używaniem substancji psychoaktywnych.
- Ocenia wiarygodność źródeł informacji.
- Wyjaśnia zasady odpowiedzialnego korzystania z mediów.

Treści nauczania:

- Pojęcie dezinformacji i fake newsów.
- Mechanizmy perswazji w reklamach.
- Wpływ reklam na decyzje dotyczące używania substancji psychoaktywnych.
- Rola sztucznej inteligencji w generowaniu i filtrowaniu treści.
- Sposoby oceny wiarygodności informacji.
- Zasady odpowiedzialnego i krytycznego korzystania z mediów.

Metody i formy pracy:

- wykład interaktywny,
- *case study*,
- burza mózgów,
- praca w grupach (plakat),
- refleksja indywidualna.

Środki dydaktyczne:

- przykłady postów i reklam,
- tablica/flipchart,
- papier A3, mazaki.

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie (3 min)

- Na tablicy/ekranie pokazane trzy przykłady postów z mediów społecznościowych: jeden prawdziwy, jeden fake news, jedna reklama podszywająca się pod artykuł.
- Pytanie: „Który z nich jest wiarygodny? Dlaczego?”
- Krótkie odpowiedzi uczniów.

2. Wykład z elementami pytań (8 min)

- Rodzaje dezinformacji – manipulacja informacją, półprawdy, fabrykowane treści, kontekstowe przekłamania, deepfake.
- Fake news – definicja, cechy, skutki społeczne.
- AI – korzyści (np. analiza medyczna, edukacja, automatyzacja zadań), zagrożenia (np. deepfake'i, fake newsy generowane automatycznie, prywatność).
- Mechanizmy perswazji w reklamach – język, obrazy, muzyka, rola emocji.
- Wskazówka dla nauczyciela – źródła informacji:
 - MEiN, [Fake news, manipulacja i dezinformacja. Jak oddzielić prawdę od fałszu? – materiały informacyjne MEiN](#);
 - Zintegrowana Platforma Edukacyjna, [Perswazja i manipulacja w reklamie](#).

3. Case study „Reklamy a substancje psychoaktywne” (8 min)

- Podział uczniów na 3–4 grupy.
- Każda grupa otrzymuje przykład reklamy, np. alkoholu, e-papierosów (wydruk lub link).
- Zadanie: odpowiedź na pytania:
 - Jakie techniki perswazji zastosowano?
 - Jak reklama wpływa na odbiorcę (emocje, skojarzenia)?
 - Czy przekaz jest zgodny z prawem (np. zakaz reklamy alkoholu)?

4. Burza mózgów „Jak rozpoznać reklamę ukrytą w informacji?” (5 min)

- Na tablicy powstaje lista sygnałów ostrzegawczych, że artykuł może być reklamą.
- Przykłady: brak źródeł, link do zakupu, pozytywny ton bez krytyki, powtarzanie sloganu.

5. Praca w grupach „Plakat edukacyjny” (10 min)

- Temat: „Jak rozpoznać fake news?”
- Każda grupa tworzy schemat lub hasło oraz trzy wskazówki (może być rysunek, mem, lista punktów).
- Prezentacja efektów na forum.

6. Podsumowanie (3 min)

- Uczniowie zapisują: „Jakie dwa kroki mogę wdrożyć od dziś, żeby lepiej weryfikować informacje?”

Uczniowie potrafią rozpoznać fake news i ukrytą reklamę. Rozumieją wpływ AI na informacje. Krytycznie podchodzą do przekazów dotyczących substancji psychoaktywnych. Wiedzą, jak się chronić przed manipulacją.

ZAŁĄCZNIKI

Infografika. Ramy umiejętności korzystania ze sztucznej inteligencji



Opracowano na podstawie grafiki stworzonej na podstawie Globalnych Ram Umiejętności Cyfrowych UNESCO przez **dr Karę Kennedy** (www.kennedyhq.com), 2023



Źródło: [Edu4Future – Transition2AI](https://www.kennedyhq.com)

Infografiki. Jak rozpoznać fake news?

Jak rozpoznać FAKE NEWS?

1. Sprawdź źródło

Czy jest wiarygodne, znane i podaje autora?

2. Poszukaj potwierdzenia

Czy tę samą informację podają inne źródła?

3. Oceń język

Sensacja, krzyki i wykrzykniki to sygnał ostrzegawczy.

4. Sprawdź datę

Stare informacje mogą być przedstawiane jako nowe.

5. Oceń obrazy

Zdjęcia mogą być przerobione lub wyrwane z kontekstu.

6. Uważaj na reklamy w przebraniu

Czy treść zachęca do zakupu lub linkuje do sklepu?

Jak rozpoznać fake news?

1. Sprawdź źródło informacji – czy jest wiarygodne i znane?

2. Poszukaj potwierdzenia w innych rzetelnych źródłach.

3. Zwróć uwagę na datę publikacji – może być nieaktualna.

4. Uważaj na sensacyjne nagłówki i emocjonalny język.

5. Analizuj zdjęcia i filmy – mogą być zmanipulowane lub wyrwane z kontekstu.

6. Sprawdź autora – czy jest ekspertem w danej dziedzinie?

7. Zachowaj sceptycyzm, jeśli informacja wydaje się zbyt szokująca lub idealnie pasuje do Twoich przekonań.

Źródło: opracowanie własne z wykorzystaniem ChatGPT (OpenAI)

