

Od termometru do zdrowia – jak mierzyć temperaturę i co oznacza gorączka?

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 6.** [uczeń] *mierzy temperaturę ciała przy użyciu różnych termometrów; wyjaśnia, czym jest gorączka, kiedy jest groźna, a kiedy nie trzeba jej obniżać.* 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.



Pojęcia kluczowe: termometr, gorączka, stan podgorączkowy, prawidłowa temperatura ciała, obniżanie temperatury, leki przeciwgorączkowe



Cel główny

Rozwijanie umiejętności praktycznych związanych z pomiarem temperatury ciała oraz kształtowanie świadomości na temat gorączki, jej znaczenia i sposobów właściwego reagowania w różnych sytuacjach zdrowotnych.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- zna i rozróżnia rodzaje termometrów (rtęciowe, elektroniczne, bezdotykowe, paskowe, douszne itp.);
- potrafi poprawnie zmierzyć temperaturę ciała przy użyciu różnych termometrów;
- rozumie pojęcie gorączki i potrafi odróżnić ją od stanu podgorączkowego i prawidłowej temperatury ciała;
- wyjaśnia, w jakich sytuacjach gorączka jest naturalną reakcją obronną organizmu;
- wskazuje momenty, w których gorączka może być groźna i wymaga interwencji medycznej;
- formułuje zasady postępowania w przypadku gorączki (np. kiedy stosować domowe metody, kiedy zgłosić się do lekarza, kiedy nie należy natychmiast obniżać temperatury).

Postawy

Uczeń:

- wykazuje odpowiedzialność za swoje zdrowie, monitorując je w sytuacjach chorobowych;
- przejawia postawę ostrożności i dbałości o prawidłowe używanie sprzętu medycznego;
- okazuje gotowość do szukania pomocy u dorosłych lub specjalistów w przypadku niepokojących objawów;

- rozwija świadomość, że gorączka nie zawsze jest zjawiskiem negatywnym, lecz sygnałem organizmu, który wymaga obserwacji i troski.



Formy pracy

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



Metody i techniki pracy

- metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy – dyskusja moderowana;
- metoda praktycznego działania – prezentacja sposobu pomiaru temperatury różnymi termometrami, ćwiczenie ruchowe „Skala termometru”;
- metody aktywizujące – gra dydaktyczna „Prawda czy fałsz?”;
- metoda symulacji – „Decyzja lekarska”, podejmowanie decyzje w parach.



Pomoce dydaktyczne

- ilustracje lub rzeczywiste przykłady termometrów (elektroniczny, bezdotykowy, paskowy, rtęciowy – w formie pokazowej);
- karta pracy;
- kolorowe kartki do ćwiczenia „Prawda czy fałsz” (zielona/czerwona);
- karty z opisami sytuacji do ćwiczenia „Decyzja lekarska”;
- prezentacja multimedialna;
- mazaki, kartki.



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja aktywności uczniów podczas zabawy ruchowej i pracy w grupach/parach;
- ocena poprawności i uzasadnień podczas ćwiczenia „Decyzja lekarska”;
- weryfikacja kart pracy dotyczących rodzajów termometrów;
- analiza odpowiedzi z exit ticketu – czy uczniowie potrafią wskazać sytuacje, gdy gorączki nie należy obniżać oraz kiedy jest ona groźna.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ



1 Wprowadzenie

Nauczyciel zapisuje na tablicy temat lekcji: **Od termometru do zdrowia – jak mierzyć temperaturę i co oznacza gorączka?** i zapoznaje uczniów z celami zajęć (korzysta ze slajdu **Cele lekcji** z prezentacji dołączonej do scenariusza).

Następnie wyjaśnia, czym jest termometr i dlaczego mierzymy nim temperaturę. Wykorzystuje do tego ilustracje z lekcji [„Zastosowania termometru”](#) na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej.



Nauczyciel prezentuje uczniom slajd **Zakresy temperatury ciała człowieka** i omawia go. Następnie pyta: „Czy wiecie, co to znaczy, gdy nasza temperatura ciała jest wyższa niż 38°C? Jak się nazywa taki stan?”. Uczniowie odpowiadają (np. „jesteśmy chorzy”, „mamy gorączkę”).

Nauczyciel proponuje wykonanie krótkiego zadania rozgrzewkowego „**Skala termometru**”. Uczniowie wyobrażają sobie, że są słupkiem rtęci w termometrze. Nauczyciel podaje kolejne wartości temperatury ciała, a uczniowie reagują ruchem:

- 35°C – kucają,
- 36,6°C – stoją prosto,
- 38°C – unoszą ręce na wysokość ramion,
- 40°C – podnoszą ręce wysoko w górę.

Ćwiczenie trwa około 1 minuty – nauczyciel podaje kolejne wartości w różnej kolejności („37°C... teraz 40°C... a teraz 36°C...”).



Nauczyciel podsumowuje, mówi: „Zobaczcie, że nasz organizm – tak jak Wy w tej zabawie – reaguje różnie przy różnych temperaturach. 36–37°C to norma, czujemy się dobrze i stoimy prosto. Powyżej 38°C to gorączka – sygnał, że coś się dzieje w organizmie. A 40°C to już naprawdę wysoka gorączka, która może być groźna. Z kolei 35°C oznacza wychłodzenie – to też jest niebezpieczne”.

2

Jak mierzyć temperaturę – ćwiczenie praktyczne

Nauczyciel prezentuje klasie różne rodzaje termometrów (lub ich ilustracje, jeśli nie ma sprzętu; korzysta ze slajdu **Rodzaje termometrów**): rtęciowy, elektroniczny, bezdotykowy, paskowy. Krótco opowiada o każdym z nich – jak działa, jak mierzyć nim temperaturę.

Następnie uczniowie dzielą się na 3–4 grupy. Każda dostaje jeden typ termometru (lub jego ilustrację) oraz krótki opis. Nauczyciel prosi uczniów, aby przeczytali opis działania swojego termometru, zapisali, jak się go używa oraz jakie są jego plusy i minusy. Swoje odpowiedzi uczniowie zapisują w karcie pracy.

Grupy prezentują swoje wyniki, opowiadając o swoim termometrze. Pokazują też w jaki sposób mierzyć nim temperaturę. Nauczyciel dopowiada kluczowe informacje, np. czas pomiaru, bezpieczeństwo.

Gorączka – przyjaciel czy wróg? Gra dydaktyczna „Prawda czy fałsz?”



Nauczyciel dzieli uczniów na pary. Każdej parze rozdaje dwie kartki – zieloną oraz czerwoną. Następnie wyjaśnia: „Za chwilę przeczytam kilka krótkich zdań. Waszym zadaniem jest zdecydować w parach, czy dane zdanie jest prawdą czy fałszem. Po chwili, na trzy–cztery, każda para podniesie kartkę – zieloną, jeśli zdecydujecie, że zdanie jest prawdziwe, albo czerwoną, jeśli sądzicie, że to jednak fałsz”.

Przykładowe zdania:

- Gorączka (37,5–40°C) zawsze oznacza coś bardzo groźnego. (FAŁSZ)
- Niska gorączka (37,5–38°C) może pomóc naszemu ciału w walce z chorobą. (PRAWDA)
- Gorączka powyżej 39–40°C może być niebezpieczna i trzeba reagować. (PRAWDA)
- Jeśli mam wysoką gorączkę, najlepiej powiedzieć o tym osobie dorosłej, zanim cokolwiek zrobię sam. (PRAWDA)
- Jeśli mam 37,5°C i dobrze się czuję, to od razu muszę brać leki. (FAŁSZ)

Po każdym zdaniu nauczyciel daje uczniom pół minuty na przedyskutowanie odpowiedzi w parach. Następnie na umówiony sygnał wszystkie pary podnoszą do góry kartki. Nauczyciel omawia i doprecyzowuje odpowiedzi. Po każdej rundzie odpowiedzi wyjaśnia, dlaczego dane zdanie jest prawdziwe lub fałszywe. Za każdą prawidłową odpowiedź uczniowie otrzymują po 1 punkcie. Na koniec zliczają punkty.



Nauczyciel podsumowuje: „Jak widzicie, gorączka nie zawsze musi być zła i groźna. Czasami jest po prostu sygnałem dla naszego organizmu, który mówi nam, że trzeba odpocząć i zaopiekować się sobą. Kiedy jednak mamy

wysoką gorączkę, należy reagować – najlepiej zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej”.

4 „Decyzja lekarska” – ćwiczenie w parach

Uczniowie pracują w tych samych parach, co w poprzednim ćwiczeniu. Nauczyciel prosi, aby wyobrazili sobie, że są teraz lekarzami. Otrzymują opisy różnych pacjentów, a ich zadaniem będzie zdecydowanie, co należy zrobić w danej sytuacji, np.:

- Nie robić nic, tylko obserwować, odpocząć, pić wodę.
- Powiadomić osobę dorosłą i obniżyć temperaturę, np. wziąć leki przeciwgorączkowe.
- Pojechać do lekarza lub wezwać pogotowie.

Nauczyciel wyświetla slajd **Co powinienem/powinnam zrobić** z opisem stanu zdrowia czterech pacjentów.

Po pięciu minutach pary prezentują swoje odpowiedzi wraz z uzasadnieniem. Nauczyciel doprecyzowuje odpowiedzi i moderuje klasową dyskusję.

5 Podsumowanie lekcji



Nauczyciel podsumowuje: „Nauczyliśmy się dziś, że gorączka to sygnał organizmu, a nie wróg. Najważniejsze jest, by umieć ją zmierzyć i ocenić, kiedy wymaga naszej reakcji”.

Nauczyciel pokazuje slajd **Exit ticket** i prosi uczniów, by zapisali na małej karteczce:

- jedną sytuację, gdy gorączki **nie obniżamy**;
- jedną sytuację, gdy gorączka jest **groźna**;
- nazwę jednego typu termometru, którego dziś się nauczyli.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- praca w parach mieszanych – uczeń o specjalnych potrzebach edukacyjnych rozmawia z kolegą wspierającym;
- umożliwienie korzystania z alternatywnych sposobów wyrażania myśli (rysunki, wypowiedzi ustne zamiast pisemnych);
- używanie jasnego, prostego języka i powtórzeń kluczowych informacji;
- wykorzystywanie ilustracji, piktogramów i kolorowych kart w ćwiczeniach (ułatwienie zrozumienia pojęć: gorączka, norma, wychłodzenie).



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Zajęcia mają na celu nie tylko przekazanie wiedzy o temperaturze i gorączce, a także rozwijanie umiejętności obserwowania własnego ciała i odpowiedzialnego reagowania na jego sygnały. Praca w parach i grupach sprzyja współpracy oraz wzajemnemu wsparciu, a aktywne metody – zabawa ruchowa i ćwiczenia decyzyjne – pomagają uczniom lepiej zrozumieć i zapamiętać treści poprzez działanie.

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) w zakresie [edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII](#) oraz dostępnych w lekcji [„Zastosowania termometru”](#) [online, dostęp dn. 5.10.2025].

Jak mierzyć temperaturę?

KARTA PRACY

Termometr

1. W którym miejscu używa się tego termometru?

.....
.....
.....

2. Krótka instrukcja używania tego termometru:

.....
.....
.....

3. Jakie są plusy, a jakie minusy używania tego termometru?

Plusy	Minusy