

Harmonia z naturą – troska o siebie, innych i przyszłe pokolenia

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH OBSZAR: WARTOŚCI I POSTAWY

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

reści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu przedmiotu Edukacja zdrowotna, **Dział 1. Wartości i postawy, punkt 4.** *[uczeń] okazuje szacunek sobie i rozwija poczucie własnej wartości; okazuje szacunek i empatię w relacjach międzyludzkich i jest gotów przyjąć perspektywę drugiego człowieka oraz troszczyć się o świat przyrody, dostrzegając perspektywę przyszłych pokoleń.* 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: zdrowie środowiskowe, odpowiedzialność międzypokoleniowa, poczucie własnej wartości, empatia, szacunek, troska o drugiego człowieka, wybory życiowe, harmonia z naturą



Cel główny

Kształtowanie postawy szacunku i empatii wobec siebie, innych ludzi oraz środowiska, a także rozwijanie odpowiedzialności za zdrowie własne i przyszłych pokoleń.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wyjaśnia, czym jest zdrowie środowiskowe i odpowiedzialność międzypokoleniowa;
- wskazuje przykłady działań wspierających i zagrażających zdrowiu człowieka i środowiska;
- rozumie, w jaki sposób troska o środowisko i drugiego człowieka wpływa na zdrowie i dobrostan;
- potrafi zaproponować praktyczne działania na rzecz zdrowego środowiska i wspólnego dobra;
- współpracuje w grupie przy tworzeniu planu działań dla klasy i formułuje zobowiązania ekologiczne.

Postawy

Uczeń:

- okazuje szacunek sobie i rozwija poczucie własnej wartości, dostrzegając znaczenie własnych działań;
- rozwija empatię – potrafi wczuć się w sytuację innych ludzi, także przyszłych pokoleń;
- przyjmuje odpowiedzialność za codzienne wybory i ich wpływ na zdrowie oraz środowisko;
- angażuje się w działania wspólnotowe na rzecz troski o przyrodę i dobro innych;
- wzmacnia przekonanie, że „moje działania mają znaczenie”.



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca w parach;
- praca w grupach;
- praca zbiorowa (cała klasa).



Metody pracy

- metody asymilacji wiedzy – pogadanka, prezentacja, animacja;
- metody praktyczne – rozmowa kierowana, wchodzenie w rolę, tworzenie plakatu (wizualizacja).



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja „Harmonia z naturą – troska o siebie innych i przyszłe pokolenia”;
- kolorowe kartki i kredki;
- brystol i flamastry;
- karteczki samoprzylepne;
- karta pracy;
- infografika;
- słoik litrowy z nakrętką.



Ewaluacja osiągnięć

- analiza wypowiedzi uczniów podczas dyskusji i pracy w grupach;
- obserwacja zaangażowania w aktywnościach;
- rozmowa podsumowująca z refleksją uczniów.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie

Nauczyciel wita uczniów i zapisuje temat lekcji na tablicy: **Harmonia z naturą – troska o siebie, innych i przyszłe pokolenia.**



Następnie prezentuje uczniom cele lekcji i wprowadza do tematu. Mówi: „Dzisiaj porozmawiamy o tym, jaki wpływ na nasze zdrowie ma troska o drugiego człowieka, o środowisko i w jaki sposób nasze postępowanie oddziałuje na innych”.

W kolejnym kroku nauczyciel zaprasza do udziału w krótkiej rozmowie kierowanej: „Co w środowisku, które nas otacza, jest nam potrzebne do zdrowego życia?”. Uczniowie wymieniają czynniki takie jak: powietrze, woda, jedzenie, roślinność, zwierzęta, bezpieczeństwo. Nauczyciel kieruje ich uwagę na to, że wszystkie te elementy zależą od stanu środowiska. Zadaje kolejne pytanie: „Jak dbanie o środowisko może sprawić, że będziemy z siebie dumni i będziemy mieć poczucie, że dbamy o innych ludzi i robimy coś dobrego?”.

Nauczyciel wprowadza zagadnienie poczucia własnej wartości. Akcentuje, że buduje się ono również wtedy, gdy widzimy, że nasze działania służą innym i środowisku – wtedy możemy powiedzieć: „Moje działania mają znaczenie”.

2

Od czystego powietrza po zdrowe życie – wyjaśnienie kluczowych pojęć

Nauczyciel wprowadza pojęcie **zdrowia środowiskowego** i **odpowiedzialności międzypokoleniowej**, podkreślając, że troska o środowisko jest formą szacunku dla ludzi żyjących dziś i w przyszłości.

Krótko wyjaśnia, że zdrowie środowiskowe to wpływ środowiska (powietrza, wody, gleby, żywności, warunków życia) na zdrowie człowieka. Tłumaczy, że **odpowiedzialność międzypokoleniowa** to dbanie o środowisko z myślą o obecnych i przyszłych pokoleniach.

Następnie pokazuje uczniom animację dostępną na platformie zpe.gov.pl (czas trwania: 4 min) w lekcji „[Kreowanie zdrowego środowiska człowieka](#)” [online, dostęp dn. 12.08.2025]. Prosi uczniów, aby podczas oglądania zwrócili uwagę na:

- przykłady działań, które wspierają zdrowie człowieka;
- sytuacje, w których środowisko staje się zagrożeniem dla zdrowia;
- rolę człowieka w kształtowaniu zdrowego środowiska.

Po obejrzeniu animacji nauczyciel rozpoczyna rozmowę kierowaną pytaniami:

- Jakie czynniki środowiskowe wpływające pozytywnie na zdrowie zostały pokazane w animacji?
- O jakich zagrożeniach dla zdrowia jest mowa w animacji?
- Co możemy zrobić w naszym otoczeniu, by poprawić zdrowie ludzi i środowiska?
- Jakie działania wymagają współpracy całej społeczności?
- W jaki sposób dbanie o środowisko pomaga okazywać szacunek dla innych ludzi i przyszłych pokoleń?

3

„Buty drugiego człowieka” – ćwiczenie wzmacniające empatię

Nauczyciel proponuje krótką symulację (wcielenie się w rolę). Mówi: „Wyobraźcie sobie, że jesteście dziećmi, które za 30 lat będą żyły w naszym mieście (naszej wsi).

- Jak chcielibyście, aby wyglądało Wasze otoczenie?
- Jak byście się czuli, gdyby zabrakło czystej wody, świeżego powietrza, miejsca do zabawy?”.

Po zakończeniu ćwiczenia uczniowie opowiadają, jak się czuli w tej roli. Nauczyciel podsumowuje, że wcielając się w dziecko z przyszłości, uczymy się empatii – czyli umiejętności wczuwania się w sytuację drugiego człowieka, rozumienia jego emocji i potrzeb. Empatia sprawia, że potrafimy dostrzec nie tylko własne uczucia, ale też to, co mogą przeżywać inni ludzie – również ci, którzy będą żyli po nas. Dzięki niej łatwiej nam podejmować decyzje dobre nie tylko dla nas, ale też dla innych i świata przyrody.

4

„Troska o drugiego człowieka” – zadanie w parach

Każdy uczeń ma za zadanie zastanowić się, jak w codziennym życiu może zadbać o siebie i o innych ludzi (rodzinę, kolegów, starszych, osoby chore).

Później w parach uczniowie wymieniają przykłady małych działań (np. oszczędzanie wody, pomaganie starszej osobie w segregacji śmieci, wspólne oszczędzanie energii). Każda para zapisuje 1–2 przykłady i przykleja je do tablicy „Dbamy o siebie i innych”.

Na koniec uczniowie kończą zdanie: „Chciał(a)bym, żeby w ludziom w przyszłości towarzyszyły następujące uczucia” i na oddzielnych kartkach zapisują swoje propozycje (np. radość, bezpieczeństwo, wdzięczność, spokój). Ta część ćwiczenia pokazuje, jak nasze działania mają wpływ na emocje i dobrostan drugiego człowieka).

5

Zdrowe środowisko – zdrowy człowiek

Uczniowie otrzymują kartki z różnymi czynnościami, np. spalanie śmieci w piecu; picie wody z kranu; jazda na rowerze zamiast samochodu; wylewanie ścieków do rzeki; sadzenie drzew itp. Do zadania można wykorzystać tablicę lub jeden ze stolików, na którym uczniowie będą po jednej stronie przyczepiać lub kłaść **działania wspierające zdrowie**, a po drugiej – **działania zagrażające zdrowiu**.

Można zachęcić uczniów, aby samodzielnie dopisywali swoje propozycje na karteczkach.



Wariant: Klasa może realizować to zadanie wspólnie lub w podziale na dwie grupy – jedna wymyśla i zapisuje działania wspierające zdrowie, a druga te, które mu szkodzą.

Nauczyciel podsumowuje, że nasze codzienne wybory mają bezpośredni wpływ zarówno na stan środowiska, jak i na zdrowie ludzi. Działania wspierające przyrodę – takie jak sadzenie drzew, picie wody z kranu czy jazda na rowerze – wzmacniają nasze zdrowie. Z kolei działania szkodliwe niszczą środowisko, a w konsekwencji odbierają nam bezpieczeństwo, czyste powietrze i dobrą jakość życia. Wybierając działania wspierające środowisko, okazujemy szacunek wobec innych ludzi, którzy korzystają z tych samych zasobów – wody, powietrza, jedzenia.



„Most przyszłości” – praca w grupach

Nauczyciel dzieli klasę na grupy (po 4–5 osób). Grupy mają za zadanie wypełnić kartę pracy. Uczniowie wspólnie odpowiadają na pytania, wymyślają „hasło dla przyszłych pokoleń” i przygotowują rysunek.

- Jakie problemy środowiskowe mogą zaszkodzić zdrowiu ludzi w przyszłości?
- Jakie działania mogą temu zapobiec?
- Jak włączyć w nie innych ludzi?

Nauczyciel daje możliwość zaprezentowania hasła i plakatu każdej z grup. Następnie rozpoczyna dyskusję na temat zapisanych na kartach pracy działań wspierających i szkodzących środowisku i przyszłym pokoleniom.

Nauczyciel na dużej kartce zapisuje wybrane działania jako „Plan klasy na zdrową przyszłość”.

Karta może zostać na koniec lekcji powieszona w sali i pozostawiona jako dekoracja.

7

Moje zobowiązania ekologiczne

Każdy uczeń zapisuje na karteczce jedną zmianę, którą wprowadzi w swoim życiu (np. Będę oszczędzać wodę). Karteczki trafiają do „stoika przyszłości”. Nauczyciel może umówić się z uczniami, że za kilka tygodni otworzą stoik i sprawdzą, czy udało się wprowadzić postanowienia w życie.

8

Podsumowanie i refleksja

Nauczyciel rozpoczyna rozmowę kierowaną, zadając uczniom pytania:

- Co mogę robić już dziś, aby zdrowo żyło się mnie i przyszłym pokoleniom?
- W jaki sposób troska o środowisko jest wyrazem szacunku dla ludzi, którzy żyją teraz i którzy będą żyli po nas?
- Jak moje codzienne wybory pokazują szacunek dla drugiego człowieka oraz przyrody i planety?
- Co się stanie, jeśli zabraknie tego szacunku?
- Jak mogę zachęcić innych do dbania o środowisko z myślą o wspólnym dobru?



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- używanie prostych, krótkich zdań;
- stosowanie zróżnicowanych form aktywności – umożliwia to każdemu uczniowi znalezienie przestrzeni do zaangażowania się zgodnie z jego mocnymi stronami;

- dodatkowy czas na wykonanie zadań;
- możliwość pracy w parach lub z asystentem.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Lekcja ma charakter aktywizujący – łączy wiedzę teoretyczną z praktyką. Uczniowie uczą się okazywania empatii i szacunku sobie i innym ludziom. Ważne, aby podczas lekcji stworzyć atmosferę otwartości i bezpieczeństwa, sprzyjającą wymianie pomysłów. Warto zaplanować kontynuację działań (np. otwarcie „słoika przyszłości”, znalezienie miejsca na terenie szkolnym i wspólne zasadzenie drzewa – opisanego np. „Zasadziła klasa...”).

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) w zakresie edukacji zdrowotnej [online, dostęp dn. 10.09.2025]:

- [„Dlaczego należy chronić przyrodę?”](#);
- [„Zanieczyszczenia powietrza”](#) (zalecane wykorzystanie zdjęcia z animacją wyjaśniającą, jaki jest możliwy wpływ zanieczyszczeń powietrza na zdrowie człowieka).



Bibliografia

- Kurczyńska M., (2019), [„Jak ROZWIJAĆ empatię u dziecka?”](#), film na kanale Doradca Rodzicielski Mariola Kurczyńska na YouTube [online, dostęp dn. 2.09.2025].
- Lewandowska-Kidoń T., Wosik-Kawała D. (red.), (2015), „Rozwijanie poczucia własnej wartości u dzieci w młodszym wieku szkolnym”, Kraków: Oficyna Wydawnicza IMPULS.
- Jędrzejowska A., (2018), [„Tutoring rówieśniczy szansą na rozwijanie empatii u dzieci w grupach integracyjnych”](#), „Wychowanie w Rodzinie” nr 19(3), s. 189–198 [online, dostęp dn. 2.09.2025].

- Ściupider-Młodkowska M.B., (2023), „[Dobrostan w relacjach międzyludzkich. Kontekst socjokulturowy](#)”, „Wychowanie w Rodzinie” nr 30(3), s. 35–51 [online, dostęp dn. 2.09.2025].

Most do przyszłości

KARTA PRACY

Grupa nr:

Imiona uczestników:

1. Jakie problemy środowiskowe mogą zaszkodzić zdrowiu ludzi w przyszłości?

Wypiszcie co najmniej 3 przykłady i zaznaczcie, które według Was są najgroźniejsze.



.....



.....



.....

2. Jakie działania mogą pomóc zapobiec tym problemom?

Podajcie konkretne propozycje – możecie myśleć o szkole, domu i całej społeczności.



.....



.....



.....

3. Jak możecie włączyć do tych działań innych ludzi (rodzinę, kolegów, sąsiadów, lokalne organizacje)?



.....



.....



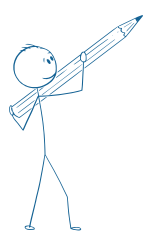
.....

4. Nasze hasło dla przyszłych pokoleń:

➤

➤

➤



Miejsce na rysunek lub schemat:

(Narysujcie plakat, symbol lub obrazek, który pasuje do Waszego hasła)