

Świadome i szczęśliwe dorosłe życie – rola moich umiejętności i wyborów

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH

OBSZAR: ZDROWIE SPOŁECZNE

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 6. Zdrowie społeczne, punkt 1.** *[uczeń] omawia, w jaki sposób jest odpowiedzialny za własny rozwój; wymienia kompetencje, które pomagają w prowadzeniu świadomego i szczęśliwego dorosłego życia.* Koncentrują się na pytaniu wiodącym: „Jak przygotować się do wyzwań związanych z dorosłością i podejmowaniem decyzji dotyczących życia rodzinnego, zawodowego i społecznego?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w szkołach ponadpodstawowych.



Pojęcia kluczowe: rozwój, kompetencje, dorosłe życie



Cel główny

Uświadomienie uczniowi, że jest odpowiedzialny za własny rozwój i podejmowane decyzje dotyczące życia rodzinnego, zawodowego i społecznego, oraz kształtowanie postawy sprzyjającej świadomemu planowaniu dorosłego, satysfakcjonującego życia opartego na rozwijaniu kluczowych kompetencji.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wyjaśnia, co oznacza rozwój osobisty i dlaczego jest ważny;
- wskazuje przykłady swoich działań i decyzji, które wpływają na jego rozwój;
- wymienia kompetencje potrzebne do prowadzenia satysfakcjonującego dorosłego życia (np. empatia, komunikacja, odpowiedzialność, samodyscyplina, współpraca, pozytywne myślenie).

Postawy

Uczeń:

- kształtuje postawę odpowiedzialności za własny rozwój i podejmowane decyzje;
- rozwija świadomość wpływu swoich wyborów na przyszłe życie rodzinne, zawodowe i społeczne;
- dąży do doskonalenia kompetencji potrzebnych do prowadzenia świadomego i satysfakcjonującego życia.



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca grupowa.



Metody i techniki pracy

- metody asymilacji wiedzy – pogadanka, dyskusja moderowana;
- metody praktyczne – karta pracy,
- metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy – studium przypadku; „linia wyboru”; autorefleksja;
- metody aktywizujące – burza mózgów.



Pomoce dydaktyczne

- karty pracy z opisami przypadków dla poszczególnych grup;
- prezentacja: „Świadome i szczęśliwe dorosłe życie.”;
- karteczki post-it;
- telefon lub tablet (do udzielenia odpowiedzi w Mentimeterze) oraz odpowiedni slajd przygotowany przez nauczyciela.



Ewaluacja osiągnięć

- analiza wypowiedzi uczniów;
- obserwacja zaangażowania w aktywności.

 OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie

Nauczyciel zapisuje na tablicy temat lekcji i odczytuje go na głos:
Świadome i szczęśliwe dorosłe życie – rola moich umiejętności i wyborów.
Następnie zapoznaje uczniów z celami lekcji (slajd **Cele lekcji**).

Nauczyciel zapisuje na tablicy te trzy przymiotniki: **ŚWIADOMY, DOROSŁY, SZCZĘŚLIWY**. Prosi uczniów, aby zapisali na karteczkach samoprzylepnych skojarzenia do dowolnego z tych przymiotników. Ważne, aby do każdego przymiotnika użyć osobnej karteczki. Po zakończeniu pracy uczniowie podchodzą do tablicy i przyklejają swoje karteczki w odpowiednim miejscu – przy wybranym przymiotniku. Nauczyciel odczytuje skojarzenia zapisane przez uczniów i krótko je komentuje. W razie potrzeby zadaje dodatkowe pytania, aby wspólnie doprecyzować i ustalić znaczenie omawianych pojęć.

Jako podsumowanie nauczyciel wyświetla slajd **Definicje ze Słownika języka polskiego PWN**. Uczniowie porównują opracowane przez siebie definicje z definicjami słownikowymi i omawiają z nauczyciel ewentualne różnice.

Następnie, odwołując się do wspólnie wypracowanego rozumienia słów „świadomy”, „dorosły” i „szczęśliwy”, nauczyciel zadaje pytanie: „Jak wyobrażacie sobie szczęśliwe, świadome, dorosłe życie? Jakie ono jest?”.

Nauczyciel wyświetla kod QR prowadzący do slajdu w aplikacji Mentimeter, gdzie uczniowie wpisują swoje odpowiedzi. Nauczyciel na bieżąco odczytuje, komentuje i odnosi się do pojawiających się propozycji, zachęcając do krótkiej dyskusji.

Możliwe/przykładowe odpowiedzi uczniów

- „Szczęśliwe życie to takie, w którym mam rodzinę i przyjaciół”.
- „Życie, w którym nie boję się być sobą”.
- „Chcę robić to, co lubię, i być w tym coraz lepszy”.
- „Mieć pracę, która daje satysfakcję, a nie tylko pieniądze”.
- „Być pewnym siebie i umieć podejmować decyzje”.
- „Mieć swoje mieszkanie i być samodzielnym”.
- „Zarabiać tyle, żeby żyć spokojnie, bez stresu”.
- „Mieć poczucie, że kieruję swoim życiem, a nie ktoś decyduje za mnie”.
- „Czuć się potrzebny”.
- „Być zdrowym i dbać o siebie”.
- „Nie żyć w ciągłym stresie”.

2 Moje decyzje mają znaczenie

Nauczyciel przygotowuje linię dzielącą przestrzeń klasy na dwie części: po prawej stronie znajduje się obszar „Zgadzam się”, a po lewej „Nie zgadzam się”.



Następnie mówi do uczniów: „Przed chwilą omówiliśmy Waszą wizję świadomego, szczęśliwego, dorosłego życia. Wiele z wymienionych przez Was elementów – takich jak poczucie bycia potrzebnym, otoczenie przyjaznymi ludźmi czy dbanie o zdrowie – jest ważnych nie tylko w dorosłości, ale już teraz. To uniwersalne wartości, które dotyczą każdego z nas. Część z nich wynika z naszych decyzji, działań, wytrwałości i gotowości na ich konsekwencje. Każdego dnia podejmujecie wiele decyzji – mniejszych i większych. Teraz chciał(a)bym, abyście wstali i ustawili się wzdłuż tej linii, jeden za drugim. Za chwilę przeczytam kilka stwierdzeń. Jeśli się z nimi **zgadzacie**, zróbcie krok w prawo, jeśli się **nie zgadzacie** – w lewo. Pamiętajcie, że w tym ćwiczeniu nie ma jednej poprawnej odpowiedzi. Każdy ma prawo myśleć inaczej – ważne jest, by kierować się tym, co naprawdę czujecie”.

Nauczyciel odczytuje stwierdzenia:

- „Na to, kim będę w przyszłości, mają wpływ moi rodzice i nauczyciele”.
- „Każdy człowiek może rozwijać swoje umiejętności”.
- „To, jak się zachowuję wobec innych, wpływa na to, jak oni traktują mnie”.
- „Lepiej zrobić coś i popełnić błąd, niż nic nie zrobić”.
- „Decyzje, które podejmuję dziś, mogą zmienić moje życie w przyszłości”.
- „Każdy ma wpływ na atmosferę w klasie”.
- „To, jak spędzam wolny czas, mówi coś o moich wartościach”.
- „Mam wpływ na swoje emocje”.
- „Małe decyzje, takie jak punktualność czy sposób mówienia, też mają znaczenie”.

Po zakończeniu ćwiczenia nauczyciel zaprasza uczniów do podzielenia się wnioskami i refleksjami.



Proponowane wnioski: Każdego dnia dokonujemy różnych wyborów i podejmujemy decyzje – zarówno drobne, jak i ważne. Każda z nich ma wpływ na nasze życie, relacje z innymi ludźmi oraz na to, kim się stajemy i jakie postawy kształtujemy.

3

Kompetencje i umiejętności, które pomagają budować świadome i szczęśliwe dorosłe życie

Nauczyciel dzieli klasę na grupy i zaprasza uczniów do dyskusji nad pytaniami widocznymi na slajdzie **Kompetencje i umiejętności, które pomagają budować świadome i szczęśliwe dorosłe życie:**

- Jakie cechy lub kompetencje pomagają w budowaniu świadomego i szczęśliwego życia już teraz?

- Jakie decyzje podejmowane dziś mogą przybliżyć Was do takiego życia?
- Co może utrudniać, a co wspierać realizację tego celu lub marzenia?

Uczniowie robią krótkie notatki ze wspólnej rozmowy, a następnie przedstawiają swoje wnioski na forum klasy. Nauczyciel zapisuje najważniejsze spostrzeżenia na tablicy, podkreślając kompetencje i umiejętności, które sprzyjają świadomemu i satysfakcjonującemu życiu.

Proponowane kompetencje i umiejętności: umiejętność komunikacji, empatia, poczucie humoru, organizacja czasu, odwaga, wytrwałość, samoakceptacja, współpraca.

4

Nad czym chciał(a)bym popracować? – autorefleksja

W kolejnym etapie nauczyciel prosi uczniów, aby – korzystając z wniosków z dzisiejszych zajęć oraz listy kompetencji i umiejętności zapisanych na tablicy – zastanowili się indywidualnie, nad jakimi cechami lub umiejętnościami chcieliby popracować, by je wzmocnić lub rozwinąć. Uczniowie zapisują jedną lub dwie wybrane cechy na kartkach i zachowują je wyłącznie dla siebie.



Gdy wszyscy zakończą, nauczyciel prosi o dopisanie na tych samych kartkach konkretnych działań, które uczniowie mogliby podjąć już dziś, by zbliżyć się do wybranego celu. Po wykonaniu zadania nauczyciel podsumowuje: „Potraktujcie to, co zapisaliście, jako inspirację do refleksji. Zastanówcie się, czy chcecie wdrożyć swoje pomysły już dziś, by krok po kroku realizować plan świadomego i szczęśliwego życia w przyszłości”.



Wariant: Nauczyciel może zapytać, czy ktoś chciałby dobrowolnie podzielić się swoimi przemyśleniami lub zapiskami z grupą.

5 Decyzja należy do Ciebie – dylematy dnia codziennego, praca w grupach, case study

Uczniowie pozostają w grupach. Nauczyciel przekazuje każdej z nich opis przypadku (dylemat) przedstawiający sytuację, z którą mogą mierzyć się nastolatki.

Zadaniem uczniów jest opracowanie trzech możliwych sposobów rozwiązania sytuacji oraz wskazanie pozytywnych i negatywnych skutków każdego z nich (na karcie pracy).

Grupy prezentują swoje przypadki oraz trzy zaproponowane zakończenia. Pozostałe zespoły, metodą głosowania, wybierają wariant, który uważają za najlepszy. Grupa prezentująca przedstawia konsekwencje wybranego rozwiązania.

Nauczyciel moderuje dyskusję podsumowującą, zachęcając do refleksji nad podejmowaniem decyzji i ich skutkami.

6 Zakończenie i wnioski

Nauczyciel dziękuje uczniom za aktywny udział i zaangażowanie w zajęcia. Wspólnie z klasą podsumowuje, że każdego dnia podejmujemy wiele decyzji, które wpływają nie tylko na naszą teraźniejszość, lecz także na przyszłość. Co więcej, nasze wybory oddziałują również na osoby w naszym otoczeniu. Dlatego tak ważne jest, aby podejmować decyzje **świadomie**, rozwijać się i dążyć do tego, by prowadzić **szczęśliwe i satysfakcjonujące** życie. (slajd Podsumowanie).



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- Należy dostosować tempo i czas pracy tak, aby osoby ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE) mogły pracować w poczuciu komfortu i bezpieczeństwa.
- Przy organizacji pracy w grupach warto zadbać o to, by uczniowie ze SPE współpracowali z rówieśnikami neurotypowymi, co sprzyja integracji i wzajemnemu uczeniu się.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Lekcja jest ukierunkowana na wzrost świadomości dotyczącej podejmowania decyzji ich wpływu na najbliższą przyszłość jak i dorosłe życie.

Dzięki różnorodnym metodom pracy uczniowie analizują zależność między podejmowanymi decyzjami i ich konsekwencjami dla siebie oraz otaczających ich osób. Zaproponowane ćwiczenia pozwalają im doświadczyć sytuacji z różnych perspektyw, co sprzyja rozwijaniu empatii i krytycznego myślenia.

Bardzo istotne jest bezpieczeństwo emocjonalne uczniów w ćwiczeniach wykorzystujących autorefleksję – uczniowie mają prawo do zachowania swoich odpowiedzi dla siebie. Nie należy oceniać i klasyfikować wypowiedzi: każda refleksja jest wartościowa.

Warto zachęcić uczniów do wdrożenia działań mających na celu zbliżenie ich do świadomego, szczęśliwego życia, które wypisali na swoich karteczkach, jeśli zależy im na pracy nad swoimi atutami. Można powrócić

do tematu na kolejnych zajęciach celem poddania refleksji i wglądu w to, co uczniom wydało się wartościowe i atrakcyjne do zastosowania.

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) dostępnych w lekcji „[Podejmowanie decyzji](#)” [online, dostęp dn. 9.10.2025].



Bibliografia

- Drzewiecki A.J., Niziński J., (2024), „Moje kochane nastoletnie dziecko”, Warszawa: Wydawnictwo Świat Książki.
- Hohnen B., Gilmour J., Murphy T., (2023), „Niezwykły mózg nastolatka”, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- „[Wyznaczanie celów i podejmowanie decyzji](#)”, (b.r.), podręcznik dostępny na stronie podrecznik.edugate.pl [online, dostęp dn. 9.10.2025].
- Żyliński J., (b.d.), „[Jak uczyć dziecko podejmowania decyzji? Trzymać się z daleka](#)”, artykuł na stronie dziecisawazne.pl [online, dostęp dn. 9.10.2025].

Konsekwencje moich decyzji (grupa 1)

KARTA PRACY

Opracujcie trzy możliwe sposoby rozwiązania sytuacji oraz wskażcie pozytywne i negatywne skutki każdego z nich.

Opis przypadku

Do Twojej klasy dołącza nowa uczennica **Zosia**, która niedawno przeprowadziła się z innego miasta i jeszcze nikogo nie zna. Wydaje się miłą, choć trochę nieśmiałą. Ubiera się nieco inaczej niż większość, mówi spokojnym głosem. Podczas przerwy grupa kolegów zaczyna śmiać się z jej plecaka i „dziecinnego” bidonu. Zosia orientuje się, że to właśnie z niej się śmieją. Widzisz, że jest jej przykro. Sam(a) czujesz się nieswojo.

Co robisz w takiej sytuacji? Jakie mogą być konsekwencje każdej z Twoich decyzji?

Przykładowe zachowania: dołączanie, żeby nie odstawać od grupy; udajecie, że nie widzicie; reagujecie w inny sposób.

Zakończenie 1 / Działanie 1	Skutki pozytywne
	Skutki negatywne
Zakończenie 2 / Działanie 2	Skutki pozytywne
	Skutki negatywne
Zakończenie 3 / Działanie 3	Skutki pozytywne
	Skutki negatywne

Konsekwencje moich decyzji (grupa 2)

KARTA PRACY

Opracujcie trzy możliwe sposoby rozwiązania sytuacji oraz wskażcie pozytywne i negatywne skutki każdego z nich.

Opis przypadku

W swoim telefonie znajdujesz zabawne zdjęcie **Franka**, kolegi z wycieczki. Na zdjęciu Franek śpi w autokarze i wygląda dość komicznie. Twoi znajomi namawiają Cię, żebyś wrzucił(a) to zdjęcie na Instagram z żartobliwym podpisem. Zastanawiasz się – zdjęcie na pewno rozbawi innych, ale wiesz też, że gdybyś sam(a) znalazł(a) się w podobnej sytuacji, czuł(a)byś się zawstydzony(a).

Co robisz? Jakie mogą być konsekwencje każdej z Twoich decyzji?

Przykładowe zachowania: publikujesz, żeby przypodobać się grupie; wykręcasz się i mówisz, że zamieścisz zdjęcie później; reagujesz w inny sposób.

Zakończenie 1 / Działanie 1	Skutki pozytywne
	Skutki negatywne
Zakończenie 2 / Działanie 2	Skutki pozytywne
	Skutki negatywne
Zakończenie 3 / Działanie 3	Skutki pozytywne
	Skutki negatywne

Konsekwencje moich decyzji (grupa 3)

KARTA PRACY

Opracujcie trzy możliwe sposoby rozwiązania sytuacji oraz wskażcie pozytywne i negatywne skutki każdego z nich.

Opis przypadku

Grasz w klubie siatkarskim i masz ważny trening przed meczem. Tego samego dnia Twoi znajomi z klasy organizują ognisko i biwak. Wiesz, że jeśli opuścisz trening, trener będzie niezadowolony, ale bardzo chcesz spędzić czas z grupą.

Co robisz? Jakie mogą być konsekwencje każdej z Twoich decyzji?

Przykładowe zachowania: odpuszczasz trening, żeby spędzić czas ze znajomymi; obiecujesz, że przyjdiesz na ognisko, a bez informowania znajomych wybierasz trening; reagujesz w inny sposób.

Zakończenie 1 / Działanie 1	Skutki pozytywne Skutki negatywne
Zakończenie 2 / Działanie 2	Skutki pozytywne Skutki negatywne
Zakończenie 3 / Działanie 3	Skutki pozytywne Skutki negatywne

Konsekwencje moich decyzji

(grupa 4)

KARTA PRACY

Opracujcie trzy możliwe sposoby rozwiązania sytuacji oraz wskażcie pozytywne i negatywne skutki każdego z nich.

Opis przypadku

Zbliża się koniec roku szkolnego i choć wolisz „żyć tu i teraz” to za chwilę będziesz w klasie maturalnej i wiesz, że powinieneś/powinnaś zacząć myśleć o swojej przyszłości, jakie przedmioty na maturze wybrać, kim chcesz być, co Cię interesuje.

Czasem myślisz, że chciał(a)byś zostać psychologiem szkolnym, ale nie wiesz, od czego zacząć i czy na pewno chcesz wybrać ten zawód. Dodatkowo Twoi najbliżsi znajomi wybierają „na rozszerzeniu” przedmioty, które zupełnie Cię nie interesują.

Co robisz? Jakie mogą być konsekwencje każdej z Twoich decyzji?

Przykładowe zachowania: zdajesz się na wybór znajomych bo chcesz z nimi spędzać czas w szkole; zwracasz się do kogoś po pomoc w wyborze; reagujesz w inny sposób.

Zakończenie 1 / Działanie 1	Skutki pozytywne Skutki negatywne
Zakończenie 2 / Działanie 2	Skutki pozytywne Skutki negatywne
Zakończenie 3 / Działanie 3	Skutki pozytywne Skutki negatywne

Konsekwencje moich decyzji (grupa 5)

KARTA PRACY

Opracujcie trzy możliwe sposoby rozwiązania sytuacji oraz wskażcie pozytywne i negatywne skutki każdego z nich.

Opis przypadku

W Twojej klasie jest sporo konfliktów i nieporozumień. Wychowawca proponuje, abyście zaplanowali wspólne działanie, które poprawi atmosferę (np. otwarta dyskusja, wycieczka, wspólne wyjście, spotkanie z rodzicami/psychologiem). Większość klasy wzrusza ramionami i nie zamierza w nic się angażować, ani niczego proponować. Tylko kilka osób myśli, że to może coś zmienić. Ty należysz do tej grupy, ale masz wątpliwości, czy warto podejmować jakiegokolwiek działania, bo jesteście w mniejszości.

Co robisz? Jakie mogą być konsekwencje każdej z Twoich decyzji?

Przykładowe zachowania: odpuszczasz, bo nie chcesz być wśród „odrzuconych” uczniów, którym się dokucza; opuszczasz kilka dni w szkole i czekasz na rozwój sytuacji; reagujesz w inny sposób.

Zakończenie 1 / Działanie 1	Skutki pozytywne Skutki negatywne
Zakończenie 2 / Działanie 2	Skutki pozytywne Skutki negatywne
Zakończenie 3 / Działanie 3	Skutki pozytywne Skutki negatywne