

Jestem sprawczy – moje decyzje dla zdrowia i planety

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH OBSZAR: WARTOŚCI I POSTAWY

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może dostosować zaproponowane tutaj treści do potrzeb i możliwości uczniów oraz warunków organizacyjnych, a także kreatywnie je rozwijać. Dla lepszej efektywności należy zapewnić uczniom możliwość aktywnego włączania się w przebieg zajęć i odwoływania się do ich dotychczasowej wiedzy i doświadczeń.



Treści programowe

Treści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu przedmiotu Edukacja zdrowotna, **Dział 1. Wartości i postawy, punkt 4.** [uczeń] *dba o poczucie własnej sprawczości w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób oraz stanu środowiska naturalnego i klimat.* Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jak kształtować postawy i wartości związane z godnością, szacunkiem oraz prospołecznym podejściem do zdrowia i troską o środowisko naturalne?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach VII–VIII.



Pojęcia kluczowe: sprawczość, troska o zdrowie własne, troska o zdrowie innych, troska o przyrodę, środowisko naturalne a zdrowie; odpowiedzialne funkcjonowanie w środowisku



Cel główny

Pogłębienie wiedzy na temat warunków życia sprzyjających zdrowiu i rozwijanie umiejętności ich tworzenia; kształtowanie postawy sprawczości i odpowiedzialnego korzystania ze środowiska naturalnego.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wylicza czynniki wpływające na zdrowie ze wskazaniem na te, za które odpowiedzialny jest człowiek;
- wyjaśnia pojęcie sprawczości i omawia je w kontekście troski o własne zdrowie;
- uzasadnia potrzebę podejmowania decyzji korzystnych nie tylko dla własnego zdrowia, ale także zdrowia innych i planety;
- wymienia kroki do proaktywności i podaje przykład reagowania w sposób proaktywny na wybraną sytuację niekorzystną dla zdrowia;
- swoimi słowami przytacza podstawy prawne zobowiązujące do ochrony zdrowia i przyrody.

Postawy

Uczeń:

- postępuje odpowiedzialnie, dokonując wyborów związanych ze zdrowiem w każdym z jego obszarów;
- przejawia odpowiedzialność za własny styl życia i jego wpływ na zdrowie oraz środowisko;
- przejawia postawę proaktywną w zakresie ochrony zdrowia własnego i innych oraz troski o środowisko.



Formy pracy

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



Metody pracy

- metody asymilacji wiedzy – film, animacja;
- metody waloryzacyjne – pokaz i analiza ilustracji;
- metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy – metaplan;
- metody praktyczne – szablon, diagram Venna, list.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja „Jestem sprawczy – moje decyzje dla zdrowia i planety”;
- wydruki szablonów do pracy w grupach (metaplan, kontur człowieka i/lub diagram Venna);
- karty pracy;
- animacja i film.



Ewaluacja osiągnięć

- analiza wypowiedzi uczniów;
- obserwacja zaangażowania w aktywności;
- analiza wypełnionych szablonów i kart pracy oraz prezentacji ich treści.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ



1 Wprowadzenie

Nauczyciel przedstawia temat lekcji: **Jestem sprawczy – moje decyzje dla zdrowia i planety**, przybliża uczniom cele lekcji i wprowadza ich w temat.

Następnie prosi uczniów, by ocenili poprawność zdania „Jeśli nie klikam w podejrzane linki i nie wchodzę na niebezpieczne strony, nie potrzebuję programu antywirusowego”. Uczniowie dokonują oceny w ustalony wcześniej sposób, np. przez podniesienie ręki, pokazanie liczby palców (1 – zgadzam się, 2 – nie zgadzam się), kciuk w górę/dół, metodnik. Następnie krótko uzasadniają swoje stanowisko, podając argumenty.

W razie potrzeby nauczyciel uzupełnia wypowiedzi, podkreślając, że:

- nawet zachowując ostrożność, można paść ofiarą cyberprzestępcy;
- wirusy i złośliwe oprogramowanie mogą być przesyłane z kont osób, które same stały się ofiarami;
- sprawca często ukrywa swoją tożsamość, wykorzystując nieświadome osoby jako „pośredników”.

Na zakończenie nauczyciel odnosi się do grafiki z początkowego slajdu prezentacji dołączonej do scenariusza i wskazuje sprawcę sytuacji oraz osoby, które stały się jej ofiarami.



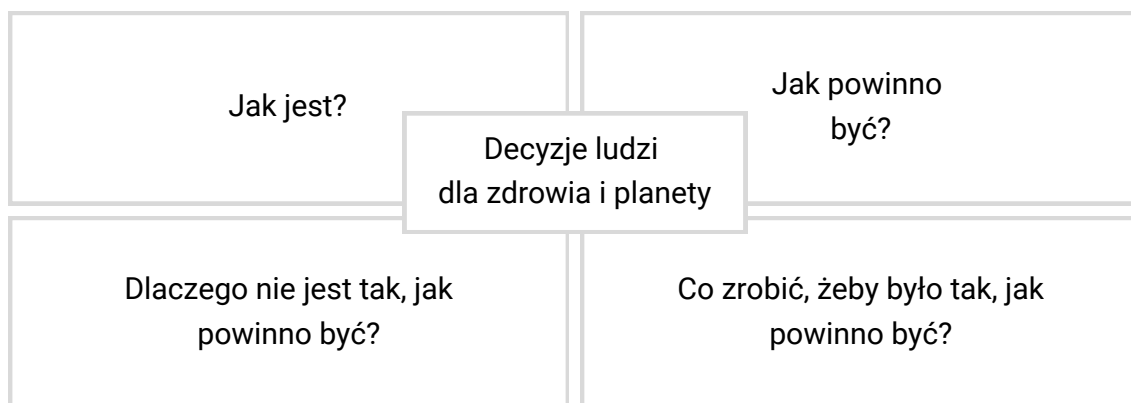
Wariant: Uczniowie układają zdanie z wyrazem „sprawca”. Chętne osoby prezentują swoje propozycje zdań na forum klasy. Po wysłuchaniu propozycji uczniów nauczyciel wyświetla pierwszy slajd prezentacji i analizuje z uczniami rysunek, zadając pytania o to, kto jest sprawcą ukazanej sytuacji, a kto jej ofiarą. Komentując wypowiedzi uczniów, może odwołać się do treści podsumowania zawartego w lekcji [„Wpływ człowieka na szkodliwe i korzystne czynniki środowiskowe i społeczne istotne dla zdrowia”](#) na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej:

- „Rozwój przemysłowy przyniósł zarówno pozytywne, jak i negatywne zmiany w środowisku naturalnym oraz wpłynął na zdrowie i życie ludzi.
- Każdy człowiek wpływa na środowisko naturalne oraz otoczenie społeczne, w którym żyje.
- Można kształtować otoczenie społeczne i rozwijać się dzięki uczestniczeniu w różnych działaniach i podejmowaniu ważnych społecznie decyzji.

- Należy dbać o środowisko naturalne, bo wpływa ono na jakość i długość naszego życia, a zmiany w nim zachodzące mogą być nieodwracalne.
- Ochrona środowiska stanowi w niektórych przypadkach obowiązek, np. selektywna zbiórka odpadów, zakaz swobodnej wycinki drzew.
- Dbłość o środowisko naturalne najlepiej rozpocząć od dbałości o najbliższe otoczenie, np. porządek bezpośrednio przed twoim domem, korzystanie tylko z ekologicznych źródeł energii”.

2 Metaplan

Uczniowie pracują w kilkusobowych grupach. Każda z nich otrzymuje kartkę ze schematem metaplanu:



Nauczyciel wyświetla slajd „Metaplan” w prezentacji i przygotowuje uczniów do pracy, podkreślając, że odpowiedzi na pytania powinny odnosić się do rysunku zniszczonej planety i skutków takiego postępowania.

Na koniec przedstawiciele grup prezentują wyniki, a nauczyciel podsumowuje je. Podkreśla, że decyzje podejmowane przez każdego człowieka w odniesieniu do własnego zdrowia mają wpływ nie tylko na niego samego, lecz także na innych ludzi i na całą planetę. Nawet drobne wybory mają sens – gdyby miliardy ludzi na Ziemi w podobny sposób postrzegały swoje codzienne działania, ostatecznie mogłoby to przełożyć się na dobro wspólne.

3

Animacja

Nauczyciel pokazuje uczniom animację zawartą w lekcji „[Kreowanie zdrowego środowiska człowieka](#)” na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej (czas trwania: 4 min 5 s) lub inny materiał audiowizualny o podobnej tematyce.

Jako komentarz do animacji nauczyciel może podać przykłady konkretnych działań proekologicznych, takich jak selektywna zbiórka odpadów, odpowiedzialne korzystanie z substancji szkodliwych dla środowiska czy troska o roślinność. Uczniowie uzupełniają listę o własne propozycje.



Na zakończenie nauczyciel mówi:

„Ochrona przyrody jest obowiązkiem każdego człowieka. Nie wolno dowolnie eksploatować środowiska, ponieważ niszcząc je, stwarzamy zagrożenie również dla siebie”.

Nauczyciel nawiązuje do dotychczas omawianych treści, zwraca uwagę, że słowo „sprawca” ma często negatywny wydźwięk, choć jego definicje wcale na to nie wskazują (slajd „Sprawczość” w prezentacji). Podkreśla, że wyrazy pokrewne nabierają częściej pozytywnego znaczenia:

- rzeczownik – sprawstwo, sprawienie, sprawianie;
- czasownik – sprawiać, sprawić;
- przymiotnik – sprawczy.

Nauczyciel wyjaśnia, że bycie sprawczym oznacza zdolność dokonywania wyborów, przekształcania świata i czynienia go lepszym. Jeśli jednak człowiek działa nieodpowiedzialnie, lekceważąc innych ludzi i środowisko, jego sprawczość może prowadzić do zagrożeń – zarówno dla innych, jak i dla niego samego. Podobna sytuacja ma miejsce wtedy, gdy rezygnujemy z własnej sprawczości, mimo że moglibyśmy podjąć działanie. W Kodeksie karnym istnieje pojęcie „zaniechania” (slajd „Zaniechanie”).

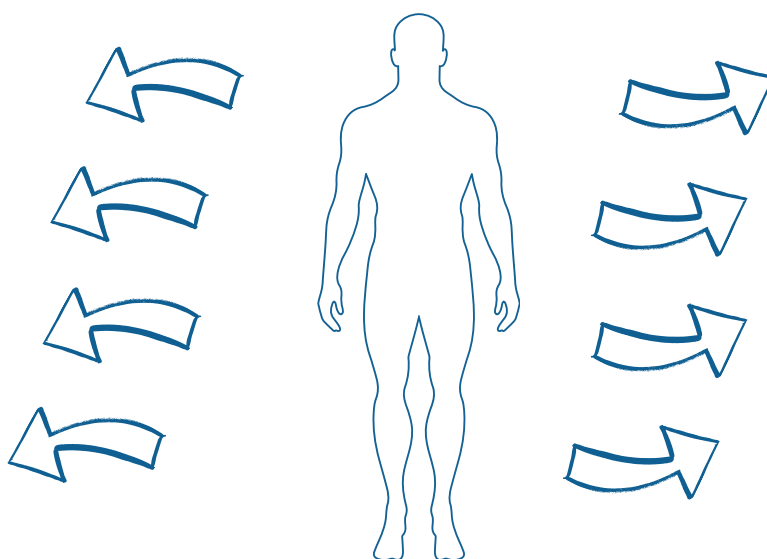
Ludzie dopuszczają się zaniechań również względem przyrody, co potem może szkodzić im samym.

4

Sprawczy człowiek – wobec siebie i świata

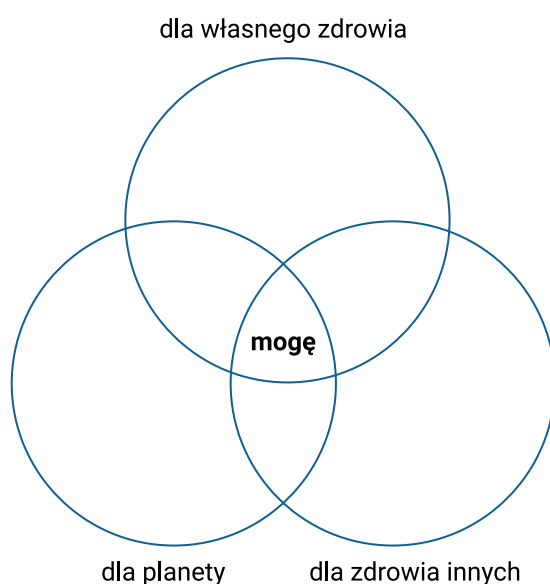
Uczniowie pracują w grupach – każda grupa otrzymuje kartkę w formacie co najmniej A4 z konturem sylwetki człowieka, wokół której narysowane są strzałki skierowane na prawą i lewą stronę. Przy strzałkach po prawej stronie uczniowie zapisują pozytywne zachowania służące zdrowiu i dbaniu o planetę, zaś po lewej stronie – negatywne zachowania szkodzące zdrowiu własnemu, innych i/lub planecie. Dla większej czytelności można użyć kolorów, np. zielonego lub niebieskiego dla zapisów po prawej i czerwonego dla zapisów po lewej stronie.

Po zakończeniu pracy wszystkie arkusze są prezentowane w przestrzeni klasy – na tablicy, ławkach lub na podłodze – ułożone w kręgu. Taka forma ekspozycji podkreśla, że każdy człowiek pozostaje pod wpływem działań innych ludzi: zarówno pozytywnych, jak i negatywnych. Każdy też może decydować, co oferuje ze swej strony.





Wariant: Praca w grupach może polegać na wypełnianiu diagramu Venna (również w formacie minimum A4), w którym uczniowie będą wpisywać, co mogą zrobić dla własnego zdrowia, ale także dla zdrowia innych oraz dla planety. Nauczyciel zwraca uwagę, że istnieją zachowania, które jednocześnie spełniają wszystkie te kryteria – należy je umieścić w częściach wspólnych diagramu.



Po prezentacji wyników pracy w grupach nauczyciel uzupełnia je komentarzem, podkreślając współzależności między ludźmi a środowiskiem, które stanowi ich wspólną przestrzeń życia i ma bezpośredni wpływ na zdrowie.

5

Kroki do proaktywności

Nauczyciel wyświetla slajd „Proaktywność” i zapoznaje uczniów z pojęciem proaktywności. W klasach chętnie angażujących się w dyskusję przed wyświetleniem slajdu można najpierw podać ten termin i zapytać uczniów, kto już go zna i jak go rozumie. Jeśli wyraz jest dla wszystkich obcy, nauczyciel zachęca do podawania własnych skojarzeń dotyczących jego znaczenia.

Następnie nauczyciel odtwarza film Pankracego „[Ta jedna umiejętność może zmienić twoje życie](#)”. Zapowiada, że autor wyjaśni, czym jest proaktywność, i poda wskazówki, jak wprowadzać ją w życie – także w obszarze zdrowia.

Nauczyciel zachęca uczniów, aby wykorzystali wskazówki z filmu do poszukiwania sposobów na rozwiązanie problemów i trudności, które wpływają na ich zdrowie, zdrowie innych osób lub stan środowiska naturalnego. Następnie wyświetla slajd „Kroki do proaktywności” i w razie potrzeby omawia szczegółowo zawarte tam treści. Po prezentacji slajdu chętni uczniowie przedstawiają własne propozycje zachowań proaktywnych, rozwiązując zadanie 2 w karcie pracy.



Wskazówka: Ćwiczenie może zostać zrealizowane w całości w czasie jednej lekcji lub częściowo – wówczas uczniowie przygotowują jeden przykład, a pozostałe uzupełniają na kolejnych zajęciach.



Podsumowanie

Na zakończenie nauczyciel zwraca uwagę na związek między sprawczością a proaktywnością. Wyjaśnia, że proaktywność jest przeciwieństwem reaktywności, czyli biernego reagowania na bodźce zewnętrzne w poczuciu bezradności, bez podejmowania działań, które mogłyby przynieść korzyści. Reaktywność prowadzi do niezadowolenia, narzekania, podczas gdy proaktywność pozwala zachować optymizm. Optymizm zaś jest jednym z czynników wspierających zdrowie. Warto zatem, by ludzie – świadomi swojej sprawczości w kwestii zdrowia własnego, innych oraz całej planety – zarażali świat optymizmem.



Wskazówka: Można odtworzyć nagranie rozdziału 1. „Optymiści żyją dłużej” z lekcji „[Radość co dnia](#)” na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej.

Nauczyciel pokazuje slajd „Działaj z uśmiechem” z prezentacji i zachęca uczniów do podawania przykładów z życia, w których uśmiech i optymistyczne podejście pomogły „uzdrowić” sytuację. W tym nurcie uczniowie wykonują zadanie 1 z karty pracy: wybierają dowolne zachowanie niekorzystne dla zdrowia i wyobrażają sobie, że sprawcą tego działania jest sąsiad. Piszą list, w którym zwracają się do niego z prośbą o zaprzestanie tego zachowania, argumentując prośbę troską o zdrowie własne, jego samego, innych mieszkańców, a w razie potrzeby również o środowisko naturalne.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- W przypadku uczniów niewidomych/słabowidzących nauczyciel zastępuje ilustrację komentarzem, nagraniem lub odczytanym tekstem.
- Dla uczniów w spektrum autyzmu dodaje etap wspólnego omówienia ilustracji; zainteresowanym tematyką może zaproponować rozszerzenie zagadnienia w wybranej formie na kolejne zajęcia.
- Przed pracą w grupach nauczyciel sam organizuje zespoły, aby uniknąć pominięcia lub przeciążenia uczniów ze specjalnymi potrzebami.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Metaplan można realizować w różny sposób, np. online we wspólnym dokumencie (grupy zapisują odpowiedzi różnymi kolorami) lub tradycyjnie – każda grupa na osobnych kartkach (w innych kolorach), które następnie umieszcza w odpowiednich polach na tablicy.

Jeśli nie ma możliwości odtworzenia animacji czy filmu, nauczyciel przedstawia ich treść w innej formie, dostosowanej do możliwości uczniów.

Warto zainspirować uczniów do działania poza lekcją, np. poprzez projekt: autorską grę planszową, projekt medialny (film, nagranie wywiadów z pacjentami i pracownikami lokalnych ośrodków zdrowia, jednostkami samorządu terytorialnego, album fotograficzny ukazujący lokalne atrakcje przyrodnicze sprzyjające wypoczynkowi, kampania społeczna). Dobór konkretnych sposobów realizacji projektu powinien być pozostawiony uczniom.

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) w zakresie edukacji zdrowotnej [online, dostęp dn. 25.08.2025]:

- [„Dlaczego chronimy przyrodę?”](#);
- [„Kreowanie warunków korzystnych dla zdrowia w środowisku naturalnym”](#);
- [„Radość co dnia”](#);
- [„Wpływ człowieka na szkodliwe i korzystne czynniki środowiskowe i społeczne istotne dla zdrowia”](#).



Bibliografia

- Bańka A., (2016), [„Siła sprawcza działania i nicnierobienia: perspektywa psychologiczna”](#), [w:] Zacher L.W. (red.), „Moc sprawcza ludzi i organizacji”, Warszawa: Poltext, s. 109–136 [online, dostęp dn. 18.08.2025].
- [„Czy naprawdę potrzebuję programu antywirusowego, jeśli korzystam tylko z podstawowych stron internetowych?”](#), (2024), artykuł na stronie instytutcyber.pl [online, dostęp dn. 23.08.2025].
- Myszka-Strychalska L., (2020), [„Znaczenie poczucia sprawstwa w procesie aktywności i partycypacji społecznej młodzieży”](#), „Ruch Pedagogiczny” nr 43, s. 37–61 [online, dostęp dn. 10.09.2025].
- Pankracy, (2021), [„Ta jedna umiejętność może zmienić twoje życie \(serio!\)”](#), film na kanale Pankracy na YouTube [online, dostęp dn. 20.08.2025].

KARTA PRACY

Wybierz jedno z zachowań szkodliwych dla zdrowia. Wyobraź sobie, że sprawcą tego działania jest Twój sąsiad. Napisz do niego krótki list, w którym postarasz się zmotywować go do zmiany nawyków, argumentując prośbę troską o zdrowie własne, jego i środowiska.

Szanowny Sąsiedzie,

Z wyrazami szacunku

Zadanie 2.

Wybierz trzy zachowania szkodliwe dla środowiska. Wpisz je w tabeli i dla każdego z nich zaplanuj przeciwdziałanie, zgodnie z krokami właściwymi dla proaktywności.

Proaktywność – na zdrowie!

Proaktywność → Zachowanie ↓	Szukanie winy u siebie	Planowanie przyszłości	Podejmowanie działania	Właściwe słownictwo