

Małe kroki – wielkie zmiany. Jak nasze działania wpływają na zdrowie i środowisko?

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH
OBSZAR: ZDROWIE ŚRODOWISKOWE

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może elastycznie dostosować zaproponowane 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 9. Zdrowie środowiskowe, punkt 5.** [uczeń] *podejmuje działania proekologiczne, aby poprawić stan środowiska naturalnego i własne zdrowie*. Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jak środowisko naturalne i jego zanieczyszczenia wpływają na zdrowie publiczne i indywidualne?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach IV–VI szkoły podstawowej.



Pojęcia kluczowe: zdrowie, środowisko naturalne, ekologia



Cel główny

Kształtowanie postawy odpowiedzialności za środowisko naturalne oraz motywowanie uczniów do podejmowania codziennych działań proekologicznych sprzyjających zdrowiu.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wymienia przykłady działań proekologicznych w domu, szkole i społeczności lokalnej;
- potrafi uzasadnić, dlaczego działania na rzecz środowiska służą także zdrowiu ludzi;
- analizuje wpływ swoich codziennych wyborów na środowisko;
- planuje własne inicjatywy ekologiczne w najbliższym otoczeniu.

Postawy

Uczeń:

- dba o środowisko naturalne, kierując się zasadą odpowiedzialności i współpracy;
- dostrzega związek między czystym środowiskiem a dobrym samopoczuciem;
- podejmuje inicjatywy proekologiczne z pozytywną motywacją i zaangażowaniem.



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca w grupach;
- praca zbiorowa na forum klasy.



Metody i techniki pracy

- formułowanie hipotez – dyskusja kierowana;
- wizualizacja – chmura myśli;
- wchodzenie w rolę – gra edukacyjna;
- praktyczne wykorzystanie wiedzy i umiejętności – projekt.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja „Małe kroki, wielkie zmiany”;
- plansze lub zdjęcia przedstawiające działania proekologiczne (np. segregacja odpadów, oszczędzanie wody, sadzenie drzew);
- arkusze papieru A3, flamastry, karteczki samoprzylepne;
- karty pracy: „Mój ekoplan na zdrowie” oraz „Gra edukacyjna *Ekolosowanie*”;
- tablica lub flipchart;
- stoik do gry „Ekolosowanie”.



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja aktywności uczniów i zaangażowania w pracę grupową;
- prezentacja wyników projektów („Ekowyzwanie”);
- autorefleksja uczniów: „Co mogę zrobić dla środowiska od jutra?”;
- miniankieta na koniec lekcji – „Moje 3 kroki dla planety”.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1 Wprowadzenie



Nauczyciel wita uczniów, zapisuje temat lekcji: **Małe kroki – wielkie zmiany. Jak nasze działania wpływają na zdrowie i środowisko?** i odczytuje go.

Mówi: „Dzisiaj porozmawiamy o tym, jak każdy z nas może pomóc naszej planecie i jednocześnie zadbać o własne zdrowie. Czasem wydaje się, że problemy środowiska, takie jak zanieczyszczone powietrze, śmieci w lasach czy zmiany klimatu, są zbyt poważne, by coś z nimi zrobić. Ale prawda jest taka, że każdy mały krok ma znaczenie – gaszenie światła, gdy wychodzimy z pokoju, korzystanie z bidonu zamiast plastikowej butelki czy segregowanie odpadów to działania, które naprawdę pomagają.

Dbając o środowisko, dbamy też o siebie – o czyste powietrze, zdrową wodę, świeże jedzenie i miejsca do odpoczynku. Dzięki temu możemy czuć się lepiej, mieć więcej energii i chronić swoje zdrowie. Podczas lekcji zastanowimy się, jakie działania proekologiczne możemy podejmować w domu, w szkole i w naszej okolicy, by poprawić stan środowiska i własne samopoczucie. Spróbujemy też wspólnie przygotować listę pomysłów na działania proekologiczne w codziennym życiu, które każdy z nas może wdrożyć już dziś”.

Nauczyciel pyta uczniów:

- Co to znaczy „działać proekologicznie”?
- Jak nasze codzienne zachowania wpływają na przyrodę?
- Czy pomagając środowisku, pomagamy też sobie?

Uczniowie podają przykłady – nauczyciel zapisuje je na tablicy w dwóch kolumnach: **Środowisko** i **Zdrowie** (np. czyste powietrze – łatwiejsze oddychanie, mniej spalin – niższe ryzyko alergii).

2 Chmura myśli

Na środku tablicy lub flipcharta nauczyciel wpisuje „Działania proekologiczne i prozdrowotne”.

Uczniowie podają pomysły, które nauczyciel dzieli na odpowiednie kategorie (gałęzie):

- ochrona środowiska (np. segregacja odpadów, sadzenie roślin, oszczędzanie wody);
- zdrowy styl życia (np. spacer, jazda na rowerze, zdrowe jedzenie);
- łączące obie sfery (np. spacer zamiast samochodu, ogród szkolny).

Każdy pomysł może mieć krótkie podpunkty, np. dla „sadzenie roślin”: „rośliny miododajne”, „zielone ściany”, „ogródek warzywny”. Uczniowie mogą sami dopisywać swoje pomysły do odpowiednich gałęzi. Można użyć kolorów: np. zielony dla proekologicznych, niebieski dla zdrowotnych, żółty dla łączących oba cele.

3 Gra „Ekolosowanie”

Nauczyciel przygotowuje stoik z karteczkami, na których znajdują się zadania, np.:

- „Wymień trzy sposoby oszczędzania wody”;
- „Podaj przykład zdrowego zachowania przyjaznego środowisku”;
- „Co się stanie, jeśli nie będziemy segregować śmieci?”;
- „Dlaczego zieleń w mieście poprawia samopoczucie ludzi?”.

Uczniowie losują po jednym pytaniu i odpowiadają, a nauczyciel uzupełnia i komentuje odpowiedzi.

4 Praca w grupach – projekt „Ekowyzwanie”

Każda grupa wybiera jedno wyzwanie proekologiczne do realizacji w szkole lub domu (np. „Dzień bez plastiku”, „Zielony kącik w klasie”, „Rowerowy piątek”). Uczniowie opracowują miniplan:

- cel działania,
- potrzebne materiały,
- kto za co odpowiada,
- spodziewane korzyści dla zdrowia i środowiska.

Następnie prezentują swoje pomysły na forum klasy. Nauczyciel pomaga w wyborze jednego lub dwóch pomysłów do realizacji w praktyce.

5 Karta pracy „Mój ekoplan na zdrowie”

Uczniowie wypełniają kartę pracy, wpisując trzy konkretne działania, które podejmą w ciągu tygodnia w domu lub szkole, np.:

- gaszenie światła przy wychodzeniu z pokoju,
- noszenie butelki wielorazowej,
- codzienny spacer zamiast jazdy autem,
- sadzenie roślin doniczkowych w klasie.

Chętni odczytują swoje propozycje. Nauczyciel zachęca do wspólnego śledzenia postępów w kolejnych tygodniach.

6 Podsumowanie i refleksja

Nauczyciel podkreśla, że małe działania każdego człowieka mają duże znaczenie dla zdrowia całej planety. Prosi uczniów o dokończenie zdań:

- „Najważniejsze, czego się dziś nauczyłem(-am), to...”;
- „Od jutra mogę zrobić dla planety...”;
- „Dbanie o środowisko to także dbanie o... (moje zdrowie, przyszłość, innych ludzi)”.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- stosowanie prostych, krótkich instrukcji;
- wykorzystanie grafik i ikon przy karcie pracy;
- możliwość pracy w parach lub z asystentem;
- film z napisami i ilustracjami;
- opcja ustnego opisu zamiast pisania w karcie pracy;
- umożliwienie udziału w prezentacji poprzez odczytanie przygotowanego tekstu przez nauczyciela.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Zajęcia mają charakter praktyczny i angażujący – ich celem jest **zmiana postawy ucznia** wobec środowiska i uświadomienie, że codzienne wybory mają znaczenie dla zdrowia. Warto:

- akcentować pozytywne przykłady i sukcesy uczniów;
- zachęcać do kontynuowania „ekowyzwań” w ramach pracy klasowej lub szkolnej;
- łączyć temat z edukacją przyrodniczą, techniką, informatyką i wychowaniem fizycznym (np. aktywny transport do szkoły);
- dokumentować efekty w formie plakatu lub kroniki klasowej „Nasze ekokroki”.



Bibliografia

- Główny Inspektorat Ochrony Środowiska, (2022), [„Raport o stanie środowiska w Polsce 2022”](#), Warszawa: Główny Inspektorat Ochrony Środowiska [online, dostęp dn. 19.11.2025].

- Kocik J., Kozłowska M., (2020), „Zdrowie publiczne i środowiskowe w kontekście zrównoważonego rozwoju”, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Ministerstwo Klimatu i Środowiska, (2022), [„Szkoła z klimatem – materiały edukacyjne dla nauczycieli i uczniów szkół podstawowych”](#), Warszawa: Ministerstwo Klimatu i Środowiska [online, dostęp dn. 19.11.2025].
- Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej, (2021), [„Edukacja ekologiczna – materiały dydaktyczne dla szkół podstawowych”](#), Warszawa: Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej [online, dostęp dn. 19.11.2025].
- [Program „Czyste powietrze w szkole”](#), (2021), materiały dla nauczycieli i uczniów szkół podstawowych, Warszawa: Ministerstwo Edukacji i Nauki / NASK [online, dostęp dn. 19.11.2025].

Mój ekoplan na zdrowie

KARTA PRACY 1

Zadanie 1:

Zaznacz, co robisz na co dzień, aby dbać o środowisko:

- Segreguję śmieci
- Gaszę światło przy wychodzeniu z pokoju
- Używam bidonu zamiast plastikowych butelek
- Jadę rowerem lub idę pieszo
- Sadzę rośliny

Zadanie 2:

Wybierz jedno zachowanie, które możesz zmienić, aby być bardziej proekologicznym.

Od dziś postaram się:

.....

.....

.....