

Detektywi własnego zdrowia – jak badania diagnostyczne pomagają nam zapobiegać chorobom?

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 3.** [uczeń] *wyjaśnia, czym są badania diagnostyczne, i omawia ich rodzaje; wymienia badania mające zastosowanie w profilaktyce na różnych etapach życia.* Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „W jaki sposób przygotować się do dorosłego życia w zdrowiu?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w szkołach ponadpodstawowych.



Słowa kluczowe: profilaktyka, badania profilaktyczne, badania diagnostyczne



Cel główny

Uczniowie rozumieją znaczenie badań diagnostycznych w profilaktyce chorób i zaburzeń zdrowia, potrafią wskazać ich główne rodzaje oraz dobierają przykłady badań profilaktycznych adekwatnych do różnych etapów życia, kształtując postawę świadomego i odpowiedzialnego dbania o własne zdrowie.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wyjaśnia, czym są badania diagnostyczne i rozumie ich znaczenie w profilaktyce chorób i zaburzeń zdrowia;
- omawia podstawowe rodzaje badań diagnostycznych (laboratoryjne, obrazowe, funkcjonalne);
- wymienia badania profilaktyczne charakterystyczne dla różnych etapów życia (dzieciństwo, dorosłość, wiek senioralny);
- argumentuje, dlaczego regularne badania są ważnym elementem dbania o zdrowie.

Postawy

Uczeń:

- kształtuje odpowiedzialność za własne zdrowie;
- rozwija proaktywną postawę wobec profilaktyki i profilaktycznych badań;
- wzmacnia krytyczne myślenie wobec mitów zdrowotnych.



Formy pracy

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



Metody i techniki pracy

- metody podające – miniwykład interaktywny, storytelling;
- metody problemowe – burza mózgów, mapa myśli, dyskusja moderowana;
- metody badawcze – praca w grupach projektowych.



Pomoce dydaktyczne

- karta zadań dla każdej stacji;
- tablica/flipchart lub aplikacja online (np. Mentimeter, Jamboard);
- dostęp do internetu w telefonach/tabletach (jeśli to możliwe);
- kolorowe markery;
- duże arkusze papieru;
- przykładowe broszury badań profilaktycznych (np. programy NFZ, „Profilaktyka 40+”).



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja aktywności uczniów podczas zajęć;
- krótka ankieta *exit ticket*: uczniowie w dwóch zdaniach zapisują, co ich zaskoczyło i jakie badanie profilaktyczne uważają za najważniejsze.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie

Nauczyciel zapisuje na tablicy temat lekcji: **Detektywi własnego zdrowia – jak badania diagnostyczne pomagają nam zapobiegać chorobom?** i odczytuje go na głos.



Następnie mówi:

„Chciał(a)bym dziś zacząć od krótkiej historii.

Kilka lat temu Michał, mój 18-letni znajomy, trenował koszykówkę, nie chorował, nie miał żadnych dolegliwości. Gdy w jego szkole organizowano akcję honorowego krwiodawstwa, poszedł oddać krew. To miał być tylko gest pomocy innym.

Kilka dni później zadzwoniono do niego z centrum krwiodawstwa.

Powiedziano mu, że wyniki rutynowych badań krwi wykazały bardzo niski poziom hemoglobiny i nieprawidłową liczbę czerwonych krwinek. Michał był zaskoczony – przecież czuł się w pełni zdrowy.

Lekarz skierował go na dodatkowe badania i okazało się, że ma początkowe stadium choroby autoimmunologicznej, która na tym etapie nie dawała jeszcze żadnych objawów. Dzięki temu, że wykryto ją wcześniej, leczenie wprowadzono od razu i choroba nie zdążyła wyrządzić poważnych szkód.

Wyobraźcie sobie, że gdyby nie zwykłe, rutynowe badanie krwi, nikt nie dowiedziałby się o chorobie przez długie miesiące. Michał do dziś mówi, że to była najlepsza przypadkowa decyzja w jego życiu.

Ta historia pokazuje, że profilaktyczne badania diagnostyczne to nie tylko formalność czy coś dla chorych.

o nasz system wczesnego ostrzegania – czasem jedyny sposób, by wykryć zagrożenie, zanim pojawią się objawy.

I właśnie o tym dziś porozmawiamy: czym są badania diagnostyczne, jakie ich rodzaje wyróżniamy i które z nich są szczególnie ważne na różnych etapach życia. Spróbujemy też wspólnie odpowiedzieć na pytanie: **W jaki sposób regularne badania diagnostyczne mogą stać się naszym systemem wczesnego ostrzegania i pomóc utrzymać zdrowie przez całe życie?**



W kolejnym kroku nauczyciel może zadać uczniom krótkie pytanie: „Czy ktoś z Was słyszał o podobnej sytuacji w swoim otoczeniu? Jakie wnioski płyną z tej historii?”. To naturalnie przeprowadzi klasę do dalszej części lekcji – burzy mózgów i wprowadzenia w temat badań diagnostycznych.



Nauczyciel zadaje pytanie: „Jakie badania profilaktyczne znacie? Kto i kiedy powinien je wykonywać?”. Uczniowie zapisują skojarzenia na tablicy lub w aplikacji Mentimeter.

W krótkim nauczyciel wstępnie uświadamia różnice między „badaniem, gdy jesteśmy chorzy” a „badaniem profilaktycznym”.

2

Miniwykład interaktywny – „Detektywi zdrowia”

Nauczyciel wyświetla slajd **Rodzaje badań diagnostycznych** z prezentacji dołączonej do scenariusza i wyjaśnia: definicję badań diagnostycznych; podstawowe typy badań: laboratoryjne (morfologia, lipidogram), obrazowe (USG, RTG, rezonans), funkcjonalne (EKG, spirometria) oraz znaczenie badań w profilaktyce chorób cywilizacyjnych.

Można zadawać uczniom „zagadki diagnostyczne” – np. „Jakie badanie najczęściej wykrywa nadciśnienie?” – i prosić o odpowiedzi ustne lub w aplikacji do quizów (Kahoot).

3

Stacje zadaniowe – mapa badań w cyklu życia

Ta część lekcji ma aktywizować uczniów i przenieść ciężar przekazywania wiedzy z nauczyciela na młodzież. Dzięki pracy w stacjach uczniowie:

- poznają konkretne przykłady badań profilaktycznych dla różnych okresów życia,
- uczą się kategoryzować i selekcjonować informacje,
- rozwijają współpracę w grupie i umiejętność argumentowania swoich wyborów.

Nauczyciel tworzy cztery stanowiska (stacje) – w czterech rogach sali lub przy stolikach. Każde oznacza kolorową kartką z numerem i nazwą stacji. Przygotowuje też karty zadań – wydrukowane dla każdej stacji (opisane poniżej). Na każdej ze stacji będą potrzebne: duże arkusze papieru A3/A2, kolorowe markery, ewentualnie karteczki samoprzylepne (opcjonalnie dostęp do internetu w telefonach/tabletach, by sprawdzić najnowsze rekomendacje Narodowego Funduszu Zdrowia odnośnie do badań).

Uczniowie pracują w małych zespołach (po 3–4 osoby). Na każdej stacji mogą spędzić ok. 5–6 minut. Po sygnale nauczyciela grupy rotują zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Każda grupa zostawia na stacji swoje notatki (karteczki lub wpisy na arkuszu). Po przejściu przez wszystkie stacje powstaje wspólna „mapa badań profilaktycznych”, która zostanie omówiona podczas podsumowania.

Uwaga: Można skorzystać tutaj z karty pracy wydrukowanej w formacie A3 (jedna karta dla całej grupy) lub udostępnionej w wersji cyfrowej (np. Canva/Google Docs) – gdy uczniowie pracują na tabletach.

➤ Stacja 1: Dzieci i młodzież

- **Zadanie:** Wypiszcie badania profilaktyczne, które są zalecane do 18. roku życia (np. bilanse zdrowia, badanie wzroku i słuchu, pomiar wzrostu i masy ciała, szczepienia, ocena postawy ciała).
- **Dodatkowe pytanie pogłębiające:** Które z tych badań należy powtarzać regularnie, a które wykonuje się jednorazowo?
- **Cel refleksji:** Zrozumienie, że profilaktyka zaczyna się już od urodzenia i wpływa na późniejsze zdrowie.

➤ Stacja 2: Dorosli (20–60 lat)

- **Zadanie:** Zidentyfikujcie kluczowe badania profilaktyczne, które powinna wykonywać dorosła osoba w tym wieku (np. pomiar ciśnienia, morfologia, lipidogram, cytologia, USG i samobadanie piersi u kobiet, samobadanie jąder u mężczyzn).
- **Pytanie pogłębiające:** Dlaczego warto badać cholesterol czy ciśnienie, nawet jeśli nie mamy żadnych objawów?
- **Cel refleksji:** Uświadomienie, że wczesne wykrywanie chorób cywilizacyjnych jest możliwe tylko dzięki regularnym badaniom.

➤ Stacja 3: Seniorzy (60+)

- **Zadanie:** Wskaż badania, które w tym wieku są szczególnie istotne (np. densytometria w kierunku osteoporozy, kolonoskopia, badanie wzroku pod kątem zaćmy czy jaskry, badanie słuchu, EKG, kontrola poziomu glukozy).
- **Pytanie pogłębiające:** Jakie mogą być konsekwencje zaniedbania tych badań?
- **Cel refleksji:** Zrozumienie, że profilaktyka w starszym wieku poprawia nie tylko długość, ale i jakość życia.

➤ Stacja 4: Mity i fakty

- **Zadanie:** Na stoliku znajdują się karty z popularnymi stwierdzeniami (np. „Jeśli czuję się dobrze, nie potrzebuję badań”, „RTG zawsze jest szkodliwe”, „Sport i dieta całkowicie eliminują potrzebę badań”). Uczniowie oznaczają każde zdanie jako MIT lub FAKT i krótko uzasadniają swój wybór.
- **Cel refleksji:** Rozwijanie krytycznego myślenia, weryfikacja fałszywych przekonań.



Wskazówka: Nauczyciel występuje tutaj w trzech rolach. Jako animator i moderator – nie podaje gotowych odpowiedzi, ale zadaje pytania naprowadzające (np. „Jakie choroby można wykryć dzięki temu badaniu?”, „Kto z was miał wykonywane takie badanie?”). Jako czujny obserwator – wspiera grupy, które mają trudności z wyszukiwaniem przykładów. Jako strażnik czasu – sygnalizuje moment zmiany stacji.

Uwaga: Nauczyciel może wydrukować stwierdzenia ze stacji 4 na oddzielnych kartach i poprosić uczniów, by najpierw przypisali je do kategorii „MIT” lub „FAKT”, a następnie krótko uzasadnili swoją decyzję. Dla wzmocnienia efektu – po każdej odpowiedzi może wyświetlić na slajdzie prawidłową kategorię i krótkie uzasadnienie.

Na koniec następuje podsumowanie pracy na stacjach. Cała klasa gromadzi się przy tablicy z przyczepionymi arkuszami, a każda grupa krótko omawia wnioski z jednej stacji. Nauczyciel podkreśla najważniejsze informacje, koryguje ewentualne błędy i łączy w całość – wspólna mapa badań profilaktycznych w cyklu życia.

4 Projekt minikampanii – „Reklama zdrowia”

Każdy zespół wybiera jedną z grup wiekowych i projektuje hasło i krótką formę reklamową (plakat, post na Instagram, hasło) zachęcającą do wykonywania badań profilaktycznych. Można wykorzystać smartfony/tablety (jeśli to zgodne z zasadami panującymi w szkole) lub przygotować plakat papierowy.

Po zakończeniu pracy grupy prezentują swoje kampanie. Nauczyciel moderuje dyskusję, pyta, które argumenty mogą najbardziej przekonać młodych ludzi do badań, podkreśla znaczenia profilaktyki w każdym wieku.

5 Podsumowanie i refleksja

Nauczyciel pyta uczniów: „Co czego nowego się dziś dowiedzieliście? Jakie badania Wy sami powinniście regularnie wykonywać?”. Uczniowie zapisują na karteczce (anonimowo) jedno działanie profilaktyczne, które planują wprowadzić w ciągu roku – karteczki trafiają do „skrzynki zdrowia”.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- Karty pracy w dwóch wersjach: standardowej, uproszczonej – z większą czcionką (min. 14 pt), wyraźnym kontrastem i dodatkową ikonografią.
- Instrukcje krok po kroku – w punktach, krótkimi zdaniami. Można przygotować piktogramy (np. „pisz”, „przeczytaj”, „podkreśl”) dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim.
- Wizualne podpowiedzi – na kartach przy zadaniach umieść ramki z przykładami (np. przykładowe badania: morfologia, EKG), by ułatwić start uczniom z trudnościami w inicjowaniu pracy.
- Role w grupie jasno przydzielone – np. „czytający”, „notujący”, „prezentujący” – dzięki temu każdy ma określone zadanie.
- Uczniowie z trudnościami w komunikacji mogą pełnić funkcję „ilustratora” (tworzą rysunek lub ikonę) albo „strażnika czasu” z zegarkiem wizualnym.
- Mniejsze zespoły (2–3 osoby) ułatwiają zaangażowanie uczniów z ADHD lub nadwrażliwością sensoryczną (ASD).
- Przy trudnych pojęciach (np. „densytometria”, „profilaktyka 40+”) – należy podać krótkie, codzienne wyjaśnienie ustne i zapisane na tablicy.
- Zamiast długich tekstów – schematy, infografiki, listy punktowane.
- Dla uczniów z dysleksją – odpowiedzi ustne zamiast pisemnych, jeśli to ułatwia pracę.
- Uczniowie z ASD mogą potrzebować cichego miejsca podczas głośniejszych części lekcji (np. prezentacja kampanii).
- Należy zaplanować krótkie przerwy ruchowe (1–2 min) po przejściu połowy stacji – korzystne dla uczniów z ADHD i wszystkich uczestników.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Lekcja została zaprojektowana tak, by **łączyć kształcenie prozdrowotne z rozwijaniem kompetencji kluczowych**, określonych w aktualnych dokumentach programowych: kompetencji społecznych, cyfrowych, umiejętności uczenia się, inicjatywności i przedsiębiorczości.

Zajęcia opierają się na założeniu, że wiedza nie jest tylko przekazywana, ale przede wszystkim **konstruowana przez samych uczniów**. Metoda stacji zadaniowych pozwala każdej grupie na samodzielne odkrywanie treści i porównywanie wniosków. Dzięki temu uczniowie doświadczają procesu uczenia się jako aktywnego działania – nie jako pasywnego odbioru informacji. Minikampania edukacyjna wymaga od uczniów twórczego przetwarzania wiedzy w formę atrakcyjną dla rówieśników. To nie tylko ćwiczenie kreatywności, ale także **trening argumentacji i komunikacji**, który wzmacnia umiejętność przekonywania do zachowań prozdrowotnych. W efekcie młodzież nie tylko „zna fakty”, ale potrafi je przełożyć na działania społeczne. Wplecenie quizu Kahoot, tablicy online (np. Jamboard) czy animowanych slajdów w prezentacji wprowadza **mechanizmy grywalizacji**: natychmiastową informację zwrotną, zdrową rywalizację i poczucie zabawy. Tego typu narzędzia znacząco podnoszą motywację uczniów w wieku 16–19 lat, którzy są na co dzień oswojeni z technologią.

Podsumowując, zaproponowana lekcja nie tylko w atrakcyjny sposób przedstawia zagadnienie badań diagnostycznych, ale jednocześnie rozwija **kompetencje społeczne, cyfrowe, komunikacyjne i prozdrowotne**, wzmacniając motywację uczniów do realnych działań profilaktycznych w ich własnym życiu.

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) dostępnych w następujących lekcjach [online, dostęp dn. 27.09.2025]:

- [„Choroby układu rozrodczego człowieka – przebieg, profilaktyka i leczenie”](#);
- [„Podstawowe badania diagnostyczne w profilaktyce i leczeniu chorób układu pokarmowego”](#);
- [„Podstawowe metody diagnostyki chorób układu krążenia”](#);
- [„Profilaktyka chorób układu krążenia”](#).

Detektywi własnego zdrowia

– mapa badań profilaktycznych

KARTA PRACY



Instrukcja dla uczniów:

Pracujcie w kilkusobowych zespołach. Waszym zadaniem jest opracowanie materiału, który później posłuży do stworzenia wspólnej „mapy badań profilaktycznych”. Wykorzystajcie własną wiedzę, broszury informacyjne, internet (jeśli możecie z niego korzystać w szkole) i poniższe pytania.

Zadanie 1. Badania profilaktyczne w różnym wieku

Uzupełnijcie tabelę.

Etap życia	Jakie badania profilaktyczne warto wykonywać?	Jak często?	Dlaczego są ważne?
Dzieci i młodzież			
Dorośli (20–40 lat)			
Późna dorosłość (40–60 lat)			
Seniorzy (60+)			

Zadanie 2. Rodzaje badań diagnostycznych

Uzupełnijcie tabelę.

Typ badania	Przykłady	Cel
Laboratoryjne		
Obrazowe		
Funkcjonalne (wydolnościowe)		



Zadanie 3. Mity i fakty

Przeczytajcie poniższe informacje i zdecydujcie – MIT czy FAKT. Uzasadnijcie w jednym zdaniu swoją odpowiedź.

Przykład: „Jeśli czuję się dobrze, nie muszę się badać” – MIT – choroby przewlekłe mogą rozwijać się bez objawów.

	MIT czy FAKT?	Uzasadnienie
Regularna morfologia krwi może wykryć niedokrwistość, zanim pojawią się objawy.		
Pomiar ciśnienia tętniczego to podstawowy element profilaktyki chorób serca i udaru.		
Badania profilaktyczne są tylko dla osób starszych.		
Jeśli nic mnie nie boli, nie potrzebuję badań.		
USG jamy brzusznej pozwala wcześniej zauważyć zmiany w wątrobie, nerkach czy trzustce.		

	MIT CZY FAKT?	Uzasadnienie
Badania obrazowe (np. RTG) zawsze narażają na duże dawki szkodliwego promieniowania.		
Dieta i sport w 100% zastępują badania kontrolne.		
Badanie wzroku co 1–2 lata jest zalecane nawet osobom bez wady, bo choroby oczu mogą rozwijać się bez bólu.		
Badanie krwi trzeba robić tylko wtedy, gdy lekarz je zleci.		
Kolonoskopia po 50. roku życia obniża ryzyko zgonu z powodu raka jelita grubego.		

Zadanie 4. Minikampania

Wybierzcie jedną grupę wiekową i przygotujcie:

- **hasło reklamowe** (maks. 10 słów),
- **propozycję plakatu** (szkic lub opis),
- **krótkie uzasadnienie**, dlaczego Wasze hasło może przekonać rówieśników.



Refleksja końcowa

(każdy uczestnik)

Jakie badanie profilaktyczne planuję wykonać w ciągu najbliższego roku?



.....



.....



.....