

Troszczę się o zdrowie – moje ciało, mój wybór, moja odpowiedzialność

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH OBSZAR: WARTOŚCI I POSTAWY

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 1. Wartości i postawy, punkt 3.** [uczeń] *rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie*. 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: higiena osobista, profilaktyka



Cel główny

Uświadomienie znaczenia higieny osobistej i otoczenia w utrzymaniu zdrowia oraz ukazanie podstawowych zasad profilaktyki chorób.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- podaje zasady codziennej higieny ciała w odniesieniu do troski o własne zdrowie;
- wymienia codzienne czynności higieniczne;
- omawia nawyki służące zachowaniu zdrowia i higieny;
- uzasadnia, dlaczego brak higieny może prowadzić do chorób;
- wskazuje zasady dbania o czystość otoczenia;
- wyjaśnia, dlaczego utrzymanie czystości w otoczeniu jest ważne dla zdrowia.

Postawy

Uczeń:

- traktuje higienę osobistą i czystość otoczenia jako ważny element dbania o zdrowie;
- bierze odpowiedzialność za własne zdrowie i jest świadomy, w jaki sposób jest to powiązane z higieną osobistą.



Formy pracy

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



Metody pracy

- pogadanka;
- burza mózgów;
- scenki dramowe;
- odgrywanie ról.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja „Jak dbać o siebie, aby nie chorować?”;
- karta pracy;
- kartki typu post-it;
- pudełko, skrzyneczka lub kapelusz;
- paski papieru do tworzenia łańcucha;
- długopisy lub mazaki.



Ewaluacja osiągnięć

- odpowiedzi uczniów podczas rozmowy podsumowującej;
- obserwacja zaangażowania uczniów w zadania praktyczne;
- krótkie podsumowanie w formie quizu lub pytania otwartego:
„Co zmienisz w swoich codziennych nawykach po tych zajęciach?”

Uwaga: Rekomenduje się ustawienie sali lekcyjnej do pracy w grupach.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie

Nauczyciel zapisuje temat lekcji: **Troszczę się o zdrowie – moje ciało, mój wybór, moja odpowiedzialność.**



Następnie prezentuje uczniom cele lekcji i wprowadza do tematu. Mówi: „Dzisiaj porozmawiamy o tym, jak możemy dbać o swoje zdrowie i zapobiegać chorobom utrzymując higienę osobistą”.

Nauczyciel zachęca uczniów do udziału w burzy mózgów i podzielenia się tym, co dla nich oznacza „dbanie o zdrowie”. Uczniowie zapisują skojarzenia na kolorowych karteczkach, które nauczyciel przyczepia do tablicy.

W kolejnym kroku nauczyciel prowadzi **miniwykład** „Jak dbać o siebie, aby nie chorować”, korzystając z prezentacji dołączonej do scenariusza. Na zakończenie tej części zajęć nauczyciel nawiązuje do wcześniejszych skojarzeń i pyta uczniów, co jeszcze dodaliby do wspólnego zbioru.

2

Higieniczne kalambury

Nauczyciel zaprasza uczniów do gry i dzieli ich na trzy zespoły. Każdy z nich losuje hasło i przedstawia je w formie kalamburów, bez używania słów. Pozostałe zespoły starają się je odgadnąć. Za każdą poprawną odpowiedź drużyna zdobywa 1 punkt. Zabawa trwa do momentu, aż wszystkie hasła zostaną wykorzystane.

Na koniec zwycięzcy otrzymują owacje na stojąco od całej klasy.

Hasła do odgadnięcia: mycie rąk przed posiłkiem, np. obiadem; mycie zębów po jedzeniu; obcinanie paznokci; mycie włosów; czesanie włosów; mycie uszu; zmienianie skarpetek; pranie brudnych rzeczy; kąpiel w wannie lub pod prysznicem; sprzątanie pokoju; klapki na basenie; wizyta kontrolna u dentysty.

Nauczyciel podsumowuje ćwiczenie, zadaje uczniom pytania i moderuje dyskusję:

- Dlaczego higiena osobista jest tak ważna dla naszego zdrowia (np. co może się stać, jeśli nie będziemy dbać o czystość rąk, zębów, ciała?)?
- Które hasło było dla Was najłatwiejsze do pokazania? Dlaczego?
- Kto znalazł hasło, które przypomniało mu o czymś, czego nie robi regularnie, a powinien?
- Które czynności higieniczne wykonujecie codziennie, a które tylko czasami? Dlaczego?
- Jakie mogą być skutki braku dbałości o czystość w swoim otoczeniu (np. w pokoju, łazience)?
- Czego nowego dowiedzieliście się podczas tej aktywności?
- Jak wytłumaczyć młodszemu koledze/koleżance, dlaczego należy dbać o higienę?
- Co możemy robić w szkole, aby wszyscy czuli się czysto i bezpiecznie?

3

Moja karta higieny

Uczniowie indywidualnie wypełniają kartę pracy **„Moja codzienna higiena”** (zaznaczają, co robią dla swojego zdrowia i higieny).

Następnie nauczyciel na forum omawia kartę pracy, wyjaśniając dlaczego wymienione tam punkty są ważne w trosce o świadome zdrowie. Odnosi się też do prezentacji dołączonej do scenariusza i czynników chorobotwórczych.

Po zakończeniu pracy nauczyciel prosi, aby każdy uczeń zapisał swoje własne postanowienie: „**Od dziś będę...**” i zapisał je na kartce lub stworzył rysunek. Chętne osoby mogą podzielić się swoimi postanowieniami.

4 Łańcuch higieny

Każdy uczeń otrzymuje pasek papieru i zapisuje na nim jeden nawyk higieniczny, który uważa za najważniejszy. Nauczyciel skleja paski w łańcuch, symbolizujący wspólną troskę o zdrowie. Łańcuch można powiesić w klasie.

5 Podsumowanie

Nauczyciel zadaje pytanie: „Co zmienisz w swoich codziennych nawykach po tych zajęciach?”.

Uczniowie na karteczkach typu post-it zapisują lub rysują jedno postanowienie, podpisują karteczkę, składają ją na pół, następnie wrzucają ją do specjalnie przygotowanego pudełka. Do postanowień można wrócić po kilku kolejnych lekcjach, pytając uczniów, czy im się udało osiągnąć zamierzone cele.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- Stosowanie zróżnicowanych form aktywności – umożliwia każdemu uczniowi znalezienie przestrzeni do zaangażowania się zgodnie z jego mocnymi stronami.

- Elastyczne tempo pracy – uczniowie, którzy potrzebują więcej czasu, powinni mieć możliwość dokończenia zadania po zajęciach lub w innym trybie.
- Promowanie pozytywnego wzmocnienia – każda forma zaangażowania ucznia (werbalna, niewerbalna, pisemna, graficzna) powinna być doceniana.
- Unikanie oceniania porównawczego – skupienie się na postępie indywidualnym ucznia i jego zaangażowaniu.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Scenariusz pomaga uczniom zrozumieć, jak ważna jest dbałość o siebie i swoje zdrowie na co dzień. Zajęcia zostały zaplanowane tak, aby angażować uczniów w różnorodne aktywności – rozmowy, gry, wspólne tworzenie i refleksję. Dzięki temu uczniowie nie tylko zdobywają wiedzę, ale także ćwiczą ważne umiejętności praktyczne oraz uczą się współpracy i odpowiedzialności.

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) w zakresie [edukacji zdrowotnej](#) (dla klas IV–VIII szkoły podstawowej). Można skorzystać także z treści w następujących lekcjach [online, dostęp dn. 6.08.2025]:

- [„Zdrowie na co dzień”](#) (materiał dla klas IV–VIII, liceum ogólnokształcącego i technikum);
- [„Zdrowie na co dzień”](#) (materiał dla klas IV–VIII).



Bibliografia

- Bejda G., Lewko J., Krajewskiej-Kułak E. (red.), (2021), [„Zachowania prozdrowotne jako element aktywności życiowej człowieka”](#), Białystok: Uniwersytet Medyczny w Białymstoku [online, dostęp dn. 1.09.2025].

- [„Dlaczego higiena osobista i otoczenia są kluczowe dla zdrowia?”](#), (b.r.), artykuł na stronie ippez.pl [online, dostęp dn. 1.09.2025].
- [„Higiena osobista”](#), (2013), film na kanale UM Portal Edukacyjny na YouTube [online, dostęp dn. 1.09.2025].
- [„Jak z biegiem czasu zmieniały się zasady higieny \(kiedyś ludzie myli tylko jedną część ciała!\)”](#), (2020), film na kanale Jasna strona na YouTube [online, dostęp dn. 1.09.2025].
- Kalinowska R., (b.r.), [„Kampania prozdrowotna. #Żyj dobrze. HIGIENA”](#), artykuł na stronie gov.pl [online, dostęp dn. 1.09.2025].
- Strona internetowa Ministerstwa Zdrowia gov.pl/web/zdrowie [online, dostęp dn. 1.09.2025].
- Wolnicka K., (2022), [„ZDROWE DZIECIAKI TO MY! – efektywne narzędzie edukacji prozdrowotnej w szkole”](#), artykuł na stronie ncez.phz.gov.pl [online, dostęp dn. 1.09.2025].
- [„Zdrowie i higiena każdego ucznia – czyli atrakcyjna ona i atrakcyjny on”](#), (2017), artykuł na stronie szkolazklasa.org.pl [online, dostęp dn. 1.09.2025].

Moja codzienna higiena

KARTA PRACY

Myję ręce



- | | |
|--|--|
| ☐ przed jedzeniem | ☐ po powrocie do domu |
| ☐ po skorzystaniu z toalety | ☐ po kontakcie ze zwierzętami |

Myję zęby



- | | |
|------------------------------------|---|
| ☐ rano | ☐ dokładnie (min. 2 minuty) |
| ☐ wieczorem | ☐ używam czystej szczoteczki |

Biorę kąpiel lub prysznic



- | | |
|--|---|
| ☐ codziennie lub co drugi dzień | ☐ dokładnie myję ciało i włosy |
| ☐ używam mydła i ciepłej wody | |

Myję włosy



- | |
|---|
| ☐ regularnie (w zależności od potrzeby) |
| ☐ używam szamponu dobranego do skóry głowy |

Czeszę włosy



- | |
|---|
| ☐ codziennie |
| ☐ dbam, aby nie tworzyły się kołtuny |

Obcinam paznokcie



- ☐ co najmniej raz w tygodniu
- ☐ nie obgryzam paznokci ani skórek

Noszę czyste ubrania



- ☐ zmieniam bieliznę codziennie
- ☐ zmieniam skarpetki codziennie
- ☐ nie noszę brudnych ubrań

Dbam o czystość wokół siebie



- ☐ sprzątam swój pokój
- ☐ ścieram kurz i odkurzam
- ☐ wynoszę śmieci

Chodzę w klapkach na basenie i w miejscach publicznych



- ☐ chronię się przed grzybicą i bakteriami
- ☐ suszę dokładnie stopy po wyjściu z basenu

Chodzę do dentysty



- ☐ regularnie na kontrole
- ☐ nie czekam, aż ząb zacznie boleć