

Daniela Bartosiak

Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch

Scenariusze do wybranych tematów
programu nauczania edukacji zdrowotnej
dla klas IV–VIII szkoły podstawowej

Wydanie 2.

Autorka

Daniela Bartosiak

Recenzja merytoryczna

dr hab. Karina Leksy, prof. UŚ

kierownik klasyfikacyjnych studiów podyplomowych dla nauczycieli w zakresie edukacji zdrowotnej na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach

Konsultacja merytoryczna

Anna Kasperska-Gochna

Anna Powązka

Wydział Promocji Zdrowia, Profilaktyki i Wychowania

Redakcja i korekta

Danuta Kownacka

Projekt okładki, layout, redakcja techniczna i skład

Barbara Jechalska

ISBN: 978-83-68584-70-7

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Warszawa 2026

Wydanie 2.

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji

Creative Commons Uznanie Autorstwa – Użycie Niekomercyjne (CC BY-NC)

Wydawca:

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

tel. 22 345 37 00

ore.edu.pl

Spis treści

Od autorki	4
Przykładowe scenariusze lekcji dla uczniów klas IV	6
Scenariusz lekcji nr 1	6
Scenariusz lekcji nr 14–15	16
Scenariusz lekcji nr 26–27 – projekt edukacyjny	25
Przykładowe scenariusze lekcji dla uczniów klas V	37
Scenariusz lekcji nr 2	37
Scenariusz lekcji nr 12	45
Scenariusz lekcji nr 23	52
Przykładowe scenariusze lekcji dla uczniów klas VI	59
Scenariusz lekcji nr 3	59
Scenariusz lekcji nr 11	67
Przykładowe scenariusze lekcji dla uczniów klas VII	75
Scenariusz lekcji nr 7	75
Scenariusz lekcji nr 16	84
Scenariusz lekcji nr 22	93
Przykładowe scenariusze lekcji dla uczniów klas VIII	103
Scenariusz lekcji nr 1	103
Scenariusz lekcji nr 14 – projekt edukacyjny	110

Od autorki

Drodzy Nauczyciele!

Scenariusze zostały opracowane z myślą o Was, tak aby stanowiły praktyczne narzędzie wspierające efektywną i przyjemną pracę z uczniami w obszarze edukacji zdrowotnej.

Ich głównym celem jest:

- dostarczenie merytorycznych treści zgodnych z aktualną podstawą programową przedmiotów w szkole podstawowej: edukacja zdrowotna i edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne (Dz.U. 2026 poz. 958).
- ułatwienie prowadzenia zajęć w sposób angażujący, interaktywny i elastyczny;
- inspirowanie do łączenia wiedzy teoretycznej z działaniami praktycznymi;
- wspieranie kształtowania odpowiedzialności, empatii i umiejętności życiowych u uczniów;
- podkreślenie roli wartości, takich jak miłość, rodzina, przyjaźń oraz poczucie sensu życia, w budowaniu zdrowia psychicznego, motywacji do dbania o zdrowie i rozwijania pasji, które prowadzą do pełnego dobrostanu.

Każdy scenariusz zawiera propozycje aktywności dostosowanych do wieku odbiorców, pomysły na gry, dyskusje i ćwiczenia twórcze, które można modyfikować zgodnie z potrzebami grupy. Ważne jest jednak, aby w sposób bardzo wyważony i dostosowany do wieku wprowadzać uczniów klas IV–VIII w tematykę dbałości o zdrowie w ujęciu holistycznym – z poszanowaniem poczucia bezpieczeństwa, które zapewnia rodzina, oraz z uwzględnieniem zróżnicowania w rozwoju psychicznym, fizycznym i emocjonalnym. Treści te powinny być przekazywane subtelnie, z troską o dobrostan uczniów, tak aby wspierały ich rozwój, a nie budziły niepokój.

Materiały zostały opracowane tak, aby wspierać nie tylko przekazywanie wiedzy, lecz także rozwój postaw prozdrowotnych i społecznych. Ich celem jest pokazanie, że zdrowie fizyczne, psychiczne, emocjonalne, duchowe, społeczne i środowiskowe są ze sobą powiązane, a wartości rodzinne, więzi społeczne i poczucie sensu życia mają ogromne znaczenie dla motywacji do dbania o siebie i innych. Różnorodne punkty widzenia, które pojawiają się

w rozmowach, stanowią bogactwo życia – inspirują do rozwoju, uczą rozumienia siebie i innych oraz kształtują postawę szacunku dla każdego człowieka.

Pamiętajmy, że pierwszymi wychowawcami naszych uczniów są zawsze ich rodzice – nauczyciel wspiera, uzupełnia i towarzyszy w procesie wychowania. Praca z tymi scenariuszami może stać się źródłem satysfakcji zawodowej oraz narzędziem kształtowania świadomej postawy wobec zdrowia i przygotowania młodych ludzi do odpowiedzialnego, pełnego wartości dorosłego życia.

Życzę, aby realizacja tematów na podstawie przedstawionych materiałów sprzyjała tworzeniu bezpiecznej, przyjaznej atmosfery w klasie oraz wzmacniała kompetencje potrzebne uczniom i uczennicom klas IV–VIII w dorosłym życiu.

Powodzenia!

Przykładowe scenariusze lekcji dla uczniów klas IV

Scenariusz lekcji nr 1

Temat lekcji: Czym jest zdrowie? – Zdrowie jako wartość



Treści programowe:

Dział I. Wartości i postawy

Pytanie wiodące: Dlaczego zdrowie jest wartością oraz jak należy rozwijać odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób?

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej (2026 r.):
1), 2), 3), 4), 5)

Czas trwania: 45 minut.



Cele ogólne:

1. Uświadomienie uczniom znaczenia zdrowia jako wartości w życiu człowieka.
2. Kształtowanie postaw prozdrowotnych oraz odpowiedzialności za własne zdrowie i zdrowie innych osób.
3. Rozwijanie umiejętności współpracy i wyrażania własnych opinii odnośnie do zdrowia.



Cele szczegółowe:

Uczeń:

- Wyjaśnia, co oznacza pojęcie „zdrowie” w potocznym rozumieniu, według definicji WHO oraz jako stan pełnego dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego.
- Rozróżnia wymiary zdrowia: fizyczne, psychiczne, społeczne, środowiskowe, duchowe.

- Podaje przykłady zdrowia fizycznego, psychicznego, i społecznego i środowiskowego.
- Ujmuje zdrowie w sposób holistyczny i dostrzega powiązania między różnymi wymiarami zdrowia.
- Wymienia sposoby dbania o własne zdrowie oraz wskazuje rzetelne i wiarygodne źródła informacji o zdrowiu.



Treści nauczania:

- Pojęcie zdrowia – co oznacza „być zdrowym” według definicji: socjomedycznej, funkcjonalnej (adaptacyjnej), prawnych (ustawy zdrowotne w Polsce), WHO i w codziennym życiu. Wiarygodne i rzetelne źródła wiedzy o zdrowiu.
- Wymiary zdrowia:
 - ✓ fizyczne: sprawne ciało, brak chorób, dobra kondycja;
 - ✓ psychiczne: poczucie szczęścia, umiejętność radzenia sobie ze stresem;
 - ✓ społeczne: dobre relacje z innymi, umiejętność współpracy;
 - ✓ **środowiskowe**: życie w bezpiecznym i czystym otoczeniu, dostęp do wody, powietrza i przestrzeni wolnej od zanieczyszczeń;
 - ✓ **duchowe**: poczucie sensu życia, wiara, wyznawane wartości, harmonia wewnętrzna.



Metody i formy pracy:

- rozmowa kierowana,
- burza mózgów,
- pokaz ilustracji/plakatów,
- praca z planszą edukacyjną,
- praca w grupach (tworzenie plakatu lub mapy myśli),
- dyskusja.



Środki dydaktyczne:

- plansza dydaktyczna „Zdrowie jako wartość”,
- ilustracje/zdjęcia przedstawiające różne aspekty zdrowia,
- tablica i mazaki do zapisywania pomysłów,
- kartki, kredki, flamastry, duży arkusz papieru do pracy w grupach,
- przykładowy plakat edukacyjny,
- karta pracy.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1 Wprowadzenie (5 min)

- Nauczyciel wita uczniów i zapisuje na tablicy temat lekcji: „Czym jest zdrowie? – Zdrowie jako wartość”.
- Zadaje pytanie: „Co dla Ciebie znaczy być zdrowym?”.
- Uczniowie krótko się wypowiadają.

2 Rozwinięcie (30 min)

- Rozmowa kierowana – nauczyciel wyjaśnia definicję zdrowia według WHO, zestawiając ją z potocznym rozumieniem zdrowia. Wskazuje uczniom, gdzie szukać rzetelnych informacji o zdrowiu (np. portale medyczne, lekarz, oficjalne strony instytucji zdrowotnych).
- Pokaz ilustracji – uczniowie oglądają zdjęcia/plakaty i wskazują, jaki rodzaj zdrowia one przedstawiają (fizyczne, psychiczne, społeczne, środowiskowe, duchowe).
- Karta pracy – uczniowie w parach wypełniają karty pracy. Następnie w parach omawiają swoje karty pracy.
- Plansza edukacyjna – nauczyciel omawia poszczególne rodzaje zdrowia, jak się łączą i wpływają na siebie.
- Burza mózgów „Jak mogę dbać o zdrowie?” – uczniowie podają propozycje, nauczyciel zapisuje je na tablicy.
- Praca w grupach – uczniowie wykonują plakat „Moje zdrowie – moja wartość” (rysunki, hasła, symbole) lub opracowują mapę myśli.
- Nauczyciel sygnalizuje możliwość podjęcia pierwszego doświadczenia edukacyjnego przewidzianego dla klas IV–VI w nowym programie (np. tworzenia mapy prozdrowotnej swojej okolicy lub prowadzenia dzienniczka pozytywnej autorefleksji).

3 Podsumowanie (10 min)

- Grupy prezentują swoje plakaty i krótko je omawiają.
- Nauczyciel podkreśla, że zdrowie to nie tylko brak choroby, lecz także dobre samopoczucie i relacje z innymi.
- Nauczyciel z uczniami wspólnie formułują definicję zdrowia (dostosowaną do poziomu uczniów), np. „Zdrowie to wartość, o którą należy dbać każdego dnia”.

Uczniowie potrafią wyjaśnić, czym jest zdrowie. Rozróżniają jego wymiary. Rozumieją, że zdrowie jest wartością. Wiedzą, jak o nie dbać. Dzięki pracy w grupach uczą się współpracy i kreatywnego wyrażania myśli.

ZAŁĄCZNIKI

Karta pracy. Zdrowie jako wartość

1. Co to jest zdrowie?

Uzupełnij brakujące słowa w definicji zdrowia.

Zdrowie to stan pełnego dobrostanu, i,
a nie tylko brak choroby lub

2. Wymiary zdrowia

Dopasuj przykład do właściwego wymiaru zdrowia.

Wymiar zdrowia	Przykład
1. Zdrowie fizyczne	A. Utrzymywanie dobrych relacji z innymi.
2. Zdrowie psychiczne	B. Umiejętność radzenia sobie ze stresem.
3. Zdrowie społeczne	C. Dobra kondycja fizyczna i brak chorób.
4. Zdrowie środowiskowe	D. Poczucie sensu życia, wiara, wyznawane wartości, harmonia wewnętrzna.
5. Zdrowie duchowe	E. Życie w bezpiecznym i czystym otoczeniu, dostęp do wody, powietrza i przestrzeni wolnej od zanieczyszczeń.

3. Jak dbasz o zdrowie?

Wpisz po trzy przykłady dla każdego wymiaru zdrowia.

Fizyczne:

- 1)
- 2)
- 3)

Psychiczne:

- 1)
- 2)
- 3)

Społeczne:

- 1)
- 2)
- 3)

Środowiskowe:

- 1)
- 2)
- 3)

Duchowe:

- 1)
- 2)
- 3)

4. Prawda czy fałsz?

Zaznacz P – prawda lub F – fałsz.

- Zdrowie to tylko brak chorób. P/F
- Dbanie o zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak dbanie o zdrowie fizyczne. P/F
- Spotkania z przyjaciółmi wpływają na zdrowie społeczne. P/F
- Aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na zdrowie psychiczne. P/F
- Sen nie ma wpływu na zdrowie człowieka. P/F
- Informacji o zdrowiu warto szukać na sprawdzonych stronach medycznych i u lekarza. P / F

5. Mój plan dbania o zdrowie

Narysuj lub opisz w punktach, co zrobisz w tym tygodniu, żeby zadbać o swoje zdrowie.

- 1)
- 2)
- 3)

Diagram Venna – zależności między definicjami zdrowia



Źródło: opracowanie własne z wykorzystaniem ChatGPT (OpenAI) na podstawie bibliografii:

- E. Korzeniowska, (1988), *O zdrowiu i jego definicjach*, „Zdrowie Publiczne” t. 99, nr 9, <https://promocjazdrowiawpracy.pl/wp-content/uploads/2018/11/O-zdrowiu-i-jego-definicjach.pdf>.
- D. Michałowska, (2008), *Definicje funkcjonalne*, „Przegląd Terapeutyczny” nr 4, https://www.ptt-terapia.pl/wp-content/uploads/2023/10/Michalowska_02.pdf.
- G. Bejda, J. Lewko, A. Kułak-Bejda, A. Lankau, (2017), *Wybrane aspekty bio-psycho-społecznego wymiaru zdrowia oraz choroby*, [w:] *Holistyczny wymiar współczesnej medycyny*, t. 3, Białystok: Uniwersytet Medyczny w Białymstoku, https://www.umb.edu.pl/photo/pliki/WNoZ_jednostki/wnoz-z-zintegrowanej-opieki-medycznej/monografie/holistyczny_wymiar_wspolczesnej_medycyny_tom_iii.compressed.pdf.
- K. Rosa, M.M. Poulain, (2018). *Skrypt do przedmiotu: Socjologia zdrowia i choroby*, Łódź: Uniwersytet Medyczny w Łodzi, https://edumedsenior.umed.pl/wp-content/uploads/2018/07/Socjologia-zdrowia-i-choroby_skrypt.pdf.
- WHO, (1946), *Konstytucja Światowej Organizacji Zdrowia*.

Plansza. Zdrowie jako wartość

Zdrowie jako wartość

Zdrowie to stan pełnego dobrostanu fizycznego,
psychicznego i społecznego,
a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności

				
zdrowie fizyczne	zdrowie psychiczne	zdrowie społeczne	zdrowie środowiskowe	zdrowie duchowe
• sprawność ciała • dobra kondycja • brak chorób	• równowaga emocjonalna • radzenie sobie ze stresem • radość	• dobre relacje • współpraca z innymi • wsparcie bliskich	• bezpieczne i czyste otoczenie • dostęp do wody i powietrza • przestrzeń wolna od zanieczyszczeń	• poczucie sensu życia • wyznawane wartości • harmonia wewnętrzna

**Zdrowie jest wartością,
którą trzeba pielęgnować każdego dnia!**

Źródło: opracowanie własne z wykorzystaniem ChatGPT (OpenAI) na podstawie bibliografii:

- WHO, (1946), [Konstytucja Światowej Organizacji Zdrowia](#);
- A. Janicki, (2021), *Wiedza o społeczeństwie. Podręcznik dla liceum i technikum*, Warszawa: Nowa Era;
- B. Duda, (2021), *Biologia na czasie 2. Zakres podstawowy*, Warszawa: Nowa Era;
- Z. Błahut, M. Janicki, (2020), *Edukacja dla bezpieczeństwa. Podręcznik dla szkoły średniej*, Warszawa: Nowa Era.



Notatka merytoryczno-metodyczna

Scenariusz został w pełni dostosowany do **Działu I. Wartości i postawy** z Programu Nauczania 2026 r. (Wydanie 2). Jest idealnie sparowany z pytaniem wiodącym: „*Dlaczego zdrowie jest wartością oraz jak należy rozwijać odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób?*”.

Realizuje wymagania od 1) do 5) dla **Działu I (klasy IV–VI)**, w tym traktowanie zdrowia jako wartości i zasobu, budowanie postawy odpowiedzialności oraz wprowadzanie świadomości rzetelnych źródeł wiedzy prozdrowotnej.

Scenariusz akcentuje metody aktywizujące (burza mózgów, praca w grupach, plakat, dyskusja) oraz zakłada łagodne wprowadzenie ucznia w **doświadczenie edukacyjne** obowiązkowe w nowej podstawie programowej (np. prowadzenie dziennika pozytywnej autorefleksji lub tworzenie prozdrowotnej mapy okolicy).

Scenariusz lekcji nr 14–15

Temat lekcji: **Emocje – poznaj, nazwij, zareaguj**



Treści programowe

Dział V. Zdrowie psychiczne

Pytanie wiodące: Jak dbać o dobrostan psychiczny i emocjonalny, w tym poczucie własnej wartości i skuteczności?

Wymaganie szczegółowe zawarte w podstawie programowej (2026):
2) oraz wspierająco 8)

Czas trwania: 2 × 45 minut.



Cele ogólne:

1. Rozpoznawanie i nazywanie emocji u siebie i innych.
2. Zrozumienie roli emocji – jak pomagają, a kiedy mogą być trudne.
3. Poznanie konstruktywnych sposobów radzenia sobie z emocjami oraz stawiania granic.
4. Nabycie podstawowych umiejętności „pierwszej pomocy emocjonalnej”.



Cele szczegółowe.

Uczeń:

- Wymienia podstawowe emocje (radość, złość, smutek, strach, wstyd, zazdrość itp.).
- Rozpoznaje różne emocje u siebie i u innych na podstawie sygnałów z ciała, mimiki, gestów i tonu głosu.
- Wyjaśnia, po co są emocje i jak mogą pomóc.
- Wskazuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami.
- Wyjaśnia, na czym polega pierwsza pomoc emocjonalna i stosuje ją w życiu codziennym.



Treści nauczania:

- Pojęcie emocji – czym są emocje, dlaczego każdy człowiek je odczuwa, rola emocji w codziennym życiu („emocje to sygnały”).
- Rodzaje emocji – podstawowe emocje (radość, smutek, złość, strach, wstyd, zazdrość, zaskoczenie), emocje przyjemne i trudne.
- Funkcje emocji – jak emocje pomagają (np. strach ostrzega przed niebezpieczeństwem, radość dodaje energii) i kiedy mogą sprawiać trudności (np. złość może ranić, smutek obniża energię).
- Rozpoznawanie emocji – nazywanie emocji u siebie i u innych, obserwowanie mimiki, gestów, tonu głosu (komunikacja niewerbalna).
- Sposoby radzenia sobie z emocjami – konstruktywne reakcje: rozmowa, ruch, oddech, technika STOP, chwila zatrzymania i autorefleksji.
- Pierwsza pomoc emocjonalna – jak wspierać siebie i innych w trudnych chwilach:
 - ✓ Zatrzymaj się i wysłuchaj.
 - ✓ Pokaż, że jesteś obecny („Jestem obok ciebie”).
 - ✓ Nie oceniaj i nie krytykuj.
 - ✓ Wspólnie poszukaj rozwiązania.
 - ✓ Można porozmawiać z **mamą, tatą, rodzeństwem, dziadkami**.
 - ✓ Można zwrócić się o wsparcie do **nauczyciela, przyjaciela czy kolegów**.
 - ✓ Okazuj obecność, wysłuchaj, dodaj otuchy i przypomnij, że trudne emocje mijają.
- Kompetencje społeczne – empatia, współpraca w grupie, wspieranie kolegów i koleżanek w trudnych sytuacjach.
- Refleksja i autorefleksja – umiejętność nazwania tego, czego się nauczył/nauczyła o emocjach, i wskazania sposobu, który chce stosować w życiu codziennym.
- Elementy doświadczenia edukacyjnego (zgodnie z PP 2026): prowadzenie dzienniczka pozytywnej autorefleksji lub kart obserwacji emocji.



Metody i formy pracy:

- pogadanka,
- koło emocji (praca z planszą),
- ćwiczenia sytuacyjne w grupach 3–4-osobowych („Co mogę zrobić, gdy...?”),

- technika STOP – uważność,
- scenki emocji (odgrywanie ról),
- autorefleksja,
- refleksja podsumowująca.



Środki dydaktyczne:

- koło emocji (plansza lub wydruki dla grup),
- kartki z opisami sytuacji wywołujących różne emocje,
- kartki/karteczki samoprzylepne i mazaki,
- plansza/flipchart do zapisywania pomysłów,
- instrukcja techniki STOP (wydruk lub slajd).
- karta pracy.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Część I – lekcja nr 14 (45 min)

1

Wprowadzenie „Emocje wokół nas” (5 min)

- Krótka pogadanka: Czym są emocje? Dlaczego każdy je odczuwa?
- Nauczyciel podkreśla: nie ma niepotrzebnych emocji – każda coś nam mówi, ale różne są sposoby reagowania.

2

Koło emocji (10 min)

- Prezentacja koła emocji – uczniowie wskazują i nazywają emocje.
- Krótkie pytania: „Kiedy ostatnio czułeś/czułaś tę emocję? Co ją wywołało?”.
- Dobrowolne odpowiedzi uczniów.

3

Co nam „mówią” emocje? (10 min)

- Nauczyciel omawia, jak emocje pomagają (np. strach ostrzega, radość daje energię) i kiedy bywają trudne (np. złość może ranić innych, jeśli wybuchniemy).
- Przykłady z życia codziennego.

4 Ćwiczenie „Co mogę zrobić, gdy...?” (15 min)

- Uczniowie w parach/grupach otrzymują karty z sytuacjami (np. „Jesteś zdenerwowany przed sprawdzianem”).
- Zadanie: przyporządkować emocję i wymyślić konstruktywną reakcję (rozmowa, ruch, oddech).
- Prezentacja pomysłów na forum.

5 Podsumowanie (5 min)

- Zdanie klucz: „Emocje to sygnały – gdy je rozumiesz, możesz reagować mądrze”.

Część II – lekcja nr 15 (45 min)

1 Przypomnienie i rozgrzewka (5 min)

- Szybka runda: każdy uczeń podaje jedną emocję i sposób, w jaki można sobie z nią poradzić.

2 Technika STOP (10 min)

- Nauczyciel prezentuje:
 - ✓ S – zatrzymaj się,
 - ✓ T – weź oddech,
 - ✓ O – obserwuj, co czujesz,
 - ✓ P – przejdź do działania.
- Ćwiczenie w klasie – wspólna praktyka oddechu i obserwacji sygnałów płynących z ciała.

3 Pierwsza pomoc emocjonalna (10 min)

- Wyjaśnienie, jak wspierać siebie i innych w trudnym momencie (słuchać, być blisko, mówić: „Jestem z tobą”).
- Krótka lista złotych zasad wsparcia, zapisana na tablicy.

4 Scenki dotyczące emocji (15 min)

- W parach lub grupach uczniowie odgrywają krótkie sytuacje (np. kolega jest smutny po przegranym meczu, ktoś stoi zdenerwowany w kolejce).

- Reszta klasy mówi, jakie emocje były widoczne w mimice, gestach i tonie głosu oraz jak można było pomóc.

5

Podsumowanie (5 min)

- Uczniowie zapisują na karteczkach: „Jedną emocję, którą dziś lepiej zrozumiałem/zrozumiałam” i „Jeden sposób na radzenie sobie w sytuacji stresującej, który chcę wypróbować”.
- Nauczyciel zbiera przykłady i omawia kilka z nich.
- Nauczyciel zachęca uczniów do prowadzenia przez najbliższy tydzień indywidualnego dzienniczka autorefleksji (obserwacji swoich emocji i sukcesów), wprowadzając ich w doświadczenie edukacyjne przewidziane w programie.

ZAŁĄCZNIKI

Karta pracy. Emocje – poznaj, nazwij, zareaguj

1. Rozpoznawanie emocji

Na podstawie podanych opisów sytuacji wpisz nazwę emocji, którą mogłaby odczuwać dana osoba.

- 1) Ania dostała wymarzoną rolę w szkolnym przedstawieniu.
- 2) Kuba zgubił swój telefon.
- 3) Ola zobaczyła wielkiego pająka w pokoju.
- 4) Piotr dostał niższą ocenę, niż się spodziewał.
- 5) Kasia zobaczyła kolegę rozmawiającego z jej najlepszą przyjaciółką.

2. Po co są emocje?

Dopasuj emocję do jej roli – wpisz odpowiednią literę w tabeli.

A – ostrzega przed zagrożeniem

B – daje energię do działania

C – pozwala cieszyć się chwilą

D – sygnalizuje, że coś jest dla nas ważne, np. strata, niespełniona potrzeba

Emocja	Litera
radość	
strach	
złość	
smutek	

3. Konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami

Połącz emocję z odpowiednim sposobem reagowania (sposoby możesz łączyć z różnymi emocjami).

Emocje	Sposoby
1) złość	A. rozmowa z bliską osobą
2) strach	B. technika STOP
3) smutek	C. spacer lub ruch

(Wszystkie sposoby A, B, C można konstruktywnie dopasować do każdej z wymienionych emocji).

4. Pierwsza pomoc emocjonalna

Zaznacz znakiem „X” zachowania, które należą do pierwszej pomocy emocjonalnej.

- ☐ Krzyczę, żeby ktoś przestał się smucić.
- ☐ Słucham uważnie, gdy ktoś chce się wygadać.
- ☐ Mówię: „Jestem z tobą”.
- ☐ Ignoruję, gdy ktoś płacze.
- ☐ Siedzę obok, żeby ktoś nie czuł się samotny.

5. Moja strategia

Wybierz jedną emocję, którą często odczuwasz, i opisz dwa sposoby, jak możesz sobie z nią poradzić w zdrowy sposób.

Emocja:

1)

.....

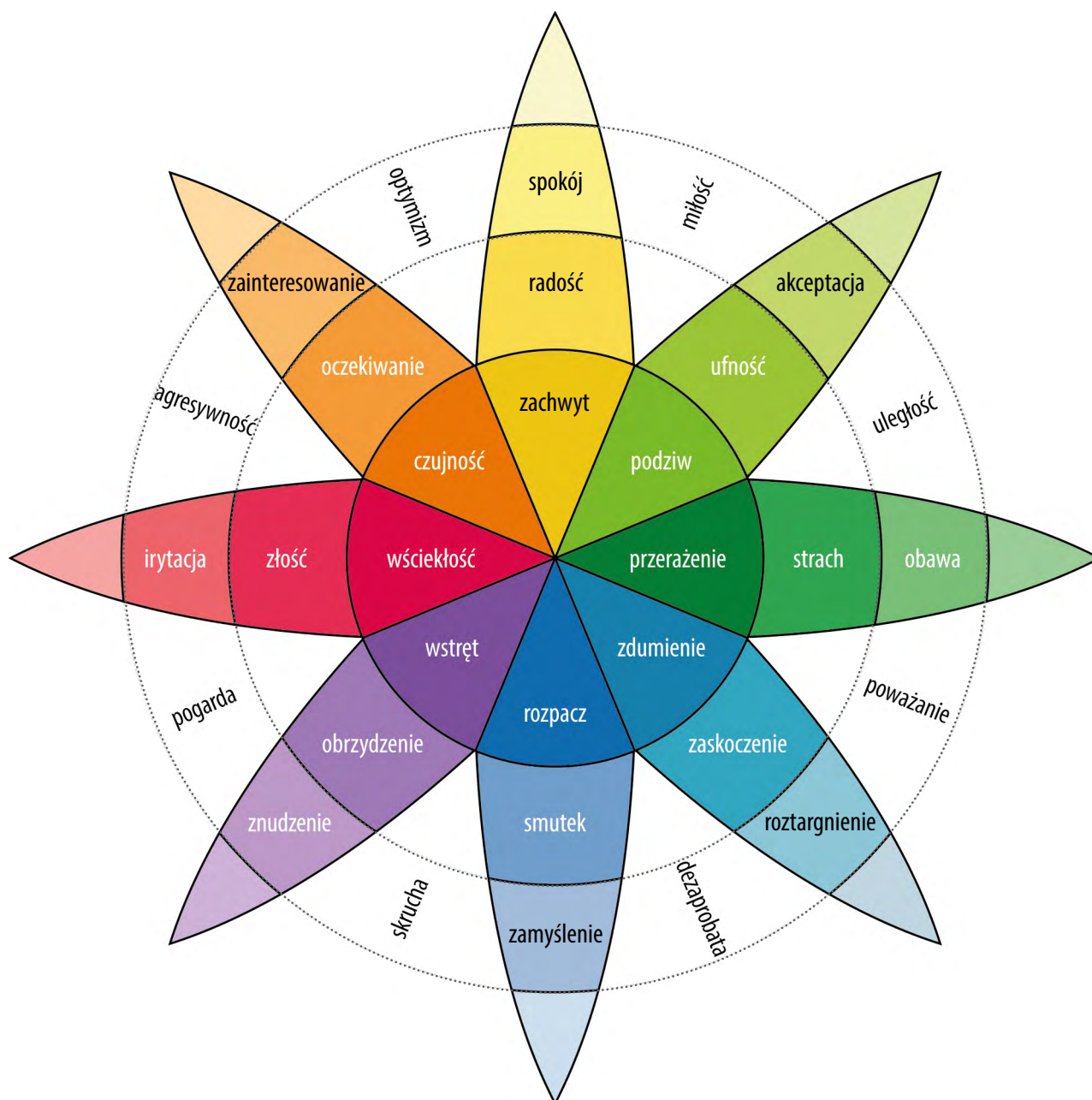
2)

.....

Przykłady kart sytuacyjnych

Sytuacja: Jesteś zdenerwowany/ zdenerwowana przed sprawdzianem. Emocja: strach. Reakcje: • porozmawiam z mamą/tatą, żeby mnie wsparli i przypomnieli, że się starałem; • zrobię kilka głębokich oddechów, żeby się uspokoić; • zapytam nauczyciela, jeśli czegoś nie rozumiem.	Sytuacja: Nie możesz zasnąć wieczorem. Emocja: niepokój. Reakcje: • poproszę tatę lub mamę o bajkę albo rozmowę; • spróbuję technik oddechowych; • pomyślę o czymś miłym, np. wspólnym spacerze z dziadkami.
Sytuacja: Pokłóciłeś/Pokłóciłaś się z przyjacielem. Emocja: złość, smutek. Reakcje: • spróbuję spokojnie porozmawiać i przeprosić; • poproszę o radę starsze rodzeństwo lub dziadka/babcię; • zrobię przerwę – pójdę pobiegać lub posłucham muzyki.	Sytuacja: Ktoś w klasie dokucza ci na przerwie. Emocja: złość, poczucie krzywdy. Reakcje: • powiem o tym nauczycielowi; • porozmawiam z rodzicami o tym, co się stało; • poproszę przyjaciela, żeby był przy mnie.
Sytuacja: Czujesz się samotny/ samotna w domu. Emocja: smutek, tęsknota. Reakcje: • zadzwonię do kolegi/koleżanki; • poproszę mamę lub tatę o wspólną grę/rozmowę; • porozmawiam z babcią/dziadkiem o tym, co mnie martwi.	Sytuacja: Dostałeś/Dostałaś gorszą ocenę, niż się spodziewałeś/ spodziewałaś. Emocja: rozczarowanie, smutek. Reakcje: • poproszę nauczyciela o wskazówki, jak się poprawić; • porozmawiam z rodzicami, żeby mnie pocieszyli i zmotywowali; • poproszę starsze rodzeństwo o pomoc w nauce.

Plansza. Koło emocji Plutchika



Źródło: zasoby własne ORE (oprac. Wojciech Romerowicz)

Scenariusz lekcji nr 26–27 – projekt edukacyjny

Temat lekcji: **Myślę, zanim kliknę – bezpieczni w świecie technologii**



Treści programowe

Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień

Pytanie wiodące: Co należy wiedzieć na temat bezpiecznego korzystania z Internetu i zagrożeń związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych?

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej (2026 r.):
2), 5) oraz realizacja Doświadczenia Edukacyjnego nr 8 dla klas IV–VI

Czas trwania: 2 x 45 min.



Cele ogólne:

1. Kształtowanie postaw odpowiedzialności i ostrożności w korzystaniu z internetu i technologii.
2. Uświadomienie uczniom zagrożeń cyfrowych i sposobów reagowania na nie.
3. Rozwijanie krytycznego myślenia w ocenie treści online.
4. Doskonalenie umiejętności współpracy i komunikacji w grupie.
5. Wdrażanie zasad bezpiecznego korzystania z sieci w codziennym życiu.



Cele szczegółowe.

Uczeń:

- Rozpoznaje i nazywa podstawowe zagrożenia w sieci (hejt, phishing, fake news, nadmiar ekranów deepfake, kradzież tożsamości, szantaż rówieśniczy).
- Wskazuje sposoby reagowania w niebezpiecznych sytuacjach online, stosuje w praktyce zasadę „Myślę, zanim kliknę”, a w trudnych

sytuacjach zwraca się o pomoc do mamy, taty, rodzeństwa, dziadków, przyjaciół czy nauczyciela.

- Weryfikuje wiarygodność źródeł internetowych.
- Wyjaśnia, jak emocje wiążą się z zagrożeniami w sieci i jak wpływają na jego decyzje.
- Współpracuje w grupie, uczestnicząc w ćwiczeniach i grach, dzieli się pomysłami i korzysta ze wsparcia rówieśników.
- Stosuje zasady bezpiecznego korzystania z sieci – odróżnia mocne i słabe hasła oraz tworzy własne reguły bezpieczeństwa, także wspólnie z rodzicami lub przyjaciółmi.
- Prowadzi ewidencję własnego czasu aktywności w sieci i tworzy listę sposobów na jego ograniczenie.



Treści nauczania:

- Pojęcie bezpieczeństwa cyfrowego – co oznacza „być bezpiecznym w sieci” w codziennym życiu ucznia (źródło: Zintegrowana Platforma Edukacyjna, [Cyberterroryzm](#), [Konsekwencje zagrożeń w internecie i sposoby ich unikania](#)).
- Rodzaje zagrożeń w internecie – hejt, phishing, fake news, uzależnienie od ekranów, niebezpieczne kontakty online, deepfake, kradzież tożsamości, szantaż (w tym rówieśniczy).
- Funkcje zasad bezpieczeństwa – ochrona danych osobowych, ochrona emocji, świadome korzystanie z technologii.
- Zasada „Myślę, zanim kliknę” – zatrzymaj się → sprawdź źródło → zastanów się nad konsekwencjami → dopiero działaj.
- Krytyczne myślenie w sieci – jak rozpoznać fake news, jak sprawdzić wiarygodność źródła, dlaczego nie wszystko online jest prawdziwe.
- Emocje w świecie cyfrowym – jak reagujemy na hejt, dezinformację, presję rówieśniczą; jak radzić sobie ze strachem, złością czy smutkiem w internecie (źródło: Zintegrowana Platforma Edukacyjna, [Znaczenie Internetu we współczesnym świecie](#)).
- Mocne i słabe hasła – jak tworzyć bezpieczne hasła i dlaczego nie należy ich udostępniać (źródło: Zintegrowana Platforma Edukacyjna, [Zasady bezpiecznej pracy w sieci lokalnej i globalnej](#)).
- Reagowanie w trudnych sytuacjach online – ignorowanie hejtu, zgłaszanie nadużyć, rozmowa z dorosłym, wsparcie kolegów.
- Współpraca i komunikacja – praca w grupie nad scenariuszami zagrożeń i wspólne ustalanie rozwiązań.

- Zasady bezpiecznego korzystania z internetu – wspólne tworzenie plakatu klasowego oraz zapisanie własnej zasady do stosowania w praktyce.
- Realizacja doświadczenia edukacyjnego – ewidencja czasu spędzanego w sieci i planowanie przerw od ekranu.



Metody i formy pracy:

- burza mózgów,
- krótki wykład i dyskusja,
- ćwiczenia w grupach (analiza scenariuszy),
- prezentacje uczniowskie,
- praca z kartą pracy,
- gry edukacyjne,
- tworzenie plakatu w grupach,
- metoda projektu / doświadczenie edukacyjne (ewidencja czasu w sieci).



Środki dydaktyczne:

- plansza „8 zasad bezpiecznego korzystania z sieci”,
- karty pracy „Myślę, zanim kliknę”,
- karta z przykładami sytuacji problemowych i z prawdziwymi/fałszywymi nagłówkami,
- tablica, mazaki, kartki, kredki,
- duży arkusz papieru do plakatu,
- kartki do zapisania własnej zasady,
- szablon Dzienniczka aktywności cyfrowej (doświadczenie edukacyjne).

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Część I – lekcja nr 26 (45 min)



Wstęp (5 min)

- Burza mózgów „Czy zdarzyła się sytuacja w sieci, gdy nie wiedziałeś/ wiedziałaś, co zrobić?”.

2 Krótki wykład i dyskusja (10 min)

- Zagrożenia w sieci (hejt, phishing, fake news, uzależnienie, deepfake, kradzież tożsamości, szantaż rówieśniczy) – jak je rozpoznać i jak wpływają na człowieka (źródło: Zintegrowana Platforma Edukacyjna, [Fake News – Real News?](#), [Wirtualny hejt – jak zapobiegać złu w sieci](#), [HEJT STOP](#), [Konsekwencje zagrożeń w sieci i sposoby ich unikania](#)).

3 Ćwiczenie w 4-5-osobowych grupach (15 min)

- Analiza scenariuszy – identyfikacja problemu, bezpieczna reakcja, zastosowanie zasady „Myślę, zanim kliknę”.

4 Prezentacja i omówienie (10 min)

- Grupy przedstawiają wnioski, nauczyciel podkreśla dobre praktyki.

5 Zadanie / Wprowadzenie do Doświadczenia Edukacyjnego (5 min)

- Obserwacja sytuacji online w ciągu tygodnia – zapisanie, co wzbudziło niepokój i jak uczeń zareagował.
- Nauczyciel instruuje uczniów, jak przez najbliższy tydzień prowadzić ewidencję czasu spędzanego w sieci (na komputerze, smartfonie, konsoli) i przygotować własną listę sposobów na ograniczenie czasu przed ekranem.

Część II – lekcja nr 27 (45 min)

1 Refleksja (10 min)

- Rozmowa o doświadczeniach uczniów z minionego tygodnia oraz podsumowanie prowadzonej ewidencji czasu ekranowego.

2 Krytyczne myślenie online (10 min)

- Praca z kartą pracy – analiza przykładów wiadomości, ocena ich wiarygodności (w tym rozpoznawanie fałszywych wizerunków/ deepfake i phishingowych wiadomości).

3 Gry edukacyjne (10 min)

- „Bezpieczny klik – wyścig drużyn”,
 - ✓ „STOP – POMYŚL – KLIKNIJ” (gra ruchowa),
 - ✓ „Łowcy fake newsów”,
 - ✓ „Hasło bez tajemnic”.
- (Nauczyciel wybiera 1–2 gry w zależności od czasu i dynamiki klasy).

4 Podsumowanie (15 min)

- Wspólne wykonanie plakatu „Zasady bezpiecznego kliknięcia”.
- Każdy uczeń zapisuje własną zasadę, którą zobowiązuje się stosować oraz swój własny sposób na ograniczenie czasu w sieci.

Uczniowie poznają zagrożenia. Ćwiczą reakcje. Rozwijają krytyczne myślenie. Tworzą własny kodeks zasad bezpieczeństwa.

ZAŁĄCZNIKI

Plansza. 8 zasad bezpiecznego korzystania z sieci



Pamiętaj! Zanim klikniesz cokolwiek w Internecie, zastanów się, czy to jest bezpieczne.

8 zasad bezpiecznego korzystania z sieci, które pomogą Ci chronić siebie i innych.

1

Zawsze pytaj dorosłego, gdy coś w Internecie wzbudza Twoje wątpliwości.

2

Nie udostępniaj swoich danych osobowych (imię, nazwisko, adres, numer telefonu, hasło).

3

Sprawdzaj źródło informacji – upewnij się, że pochodzi z zaufanego miejsca.

4

Nie klikaj w podejrzane linki ani załączniki od nieznanych osób.

5

Traktuj innych z szacunkiem – nie obrażaj i nie odpowiadaj hejtem na hejt.

6

Zgłaszaj niebezpieczne treści dorosłym lub przez aplikacje i serwisy.

7

Dbaj o zdrową równowagę – spędzaj czas także poza ekranem.

8

Twórz silne hasła i nie udostępniaj ich nikomu.

Źródło: opracowanie własne

Karta pracy. Myślę, zanim kliknę

1. Rozpoznaj zagrożenie

Przeczytaj poniższe sytuacje i zaznacz, co byś zrobił/zrobiła. Postaw „X” przy właściwej odpowiedzi. Możesz zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

1) Dostałeś wiadomość od firmy Y z prośbą o podanie hasła (phishing).

- ☐ Otworzę link i podam hasło.
- ☐ Sprawdzę, czy to prawdziwa strona firmy.
- ☐ Powiem o tym rodzicowi/opiekunowi.
- ☐ Usunę wiadomość.
- ☐ Zgłoszę tę wiadomość jako podejrzaną (np. w poczcie e-mail).
- ☐ Nie odpowiem na tę wiadomość.

2) Ktoś w komentarzu wyśmiewa twój wygląd (hejt/cyberprzemoc).

- ☐ Odpowiem obraźliwie.
- ☐ Zgłoszę komentarz.
- ☐ Pokażę to komuś dorosłemu.
- ☐ Udostępnię komentarz wszystkim znajomym.
- ☐ Zablokuję autora komentarza.
- ☐ Wyłączę możliwość komentowania, jeśli to możliwe.

3) W mediach społecznościowych widzisz ogłoszenie o darmowych prezentach dla pierwszych 100 osób, które podadzą swoje dane.

- ☐ Kliknę w link i podam dane.
- ☐ Sprawdzę, czy ogłoszenie pochodzi z oficjalnej strony firmy.
- ☐ Powiem o tym rodzicowi/opiekunowi.
- ☐ Zignoruję ogłoszenie.
- ☐ Zgłoszę ogłoszenie jako podejrzaną lub fałszywe (spam/phishing).
- ☐ Nie będę udostępniać tego ogłoszenia innym.

- 4) Kolega przesyła ci w wiadomości prywatnej zdjęcie innej osoby w kompromitującej sytuacji i grozi, że jeśli mu nie zapłacisz lub czegoś nie zrobisz, wyśle je dalej (szantaż rówieśniczy).
- ☐ Prześlę zdjęcie do innych znajomych.
 - ☐ Napiszę koledze, że to nie w porządku i łamie prawo.
 - ☐ Pokażę wiadomość i zrzut ekranu rodzicowi/opiekunowi, nauczycielowi lub pedagogowi.
 - ☐ Usunę zdjęcie i nie będę go rozpowszechniać.
 - ☐ Zgłoszę sytuację na policję lub do portalu internetowego.
 - ☐ Zablokuję nadawcę, jeśli będzie naciskał.
- 5) Widzisz w sieci realistyczne nagranie wideo, na którym znana osoba mówi rzeczy, których nigdy by nie powiedziała (deepfake):
- ☐ Uwierzę od razu i udostępnię wideo.
 - ☐ Sprawdzę informacje w zaufanych serwisach informacyjnych.
 - ☐ Zwrócę uwagę na nietypowy ruch ust, wzrok lub dźwięk głosu.

2. Weryfikujemy informację

Oceń, czy poniższe wiadomości mogą być prawdziwe. Wpisz „TAK” lub „NIE”. Jeśli „NIE” – napisz dlaczego.

Treść wiadomości	TAK/NIE	Dlaczego?
Kliknij tutaj i wygraj telefon – wystarczy podać imię i nazwisko.		
Nowa gra będzie darmowa tylko dziś (informacja od kolegi z klasy).		
Twoje zdjęcie zostało użyte w konkursie, kliknij, aby zobaczyć.		

3. Moja ewidencja czasu w sieci (Doświadczenie Edukacyjne – PP 2026)

Wpisz, ile czasu dziennie spędzasz w sieci, oraz podaj 2 własne sposoby na ograniczenie czasu przed ekranem:

1) Średni czas dzienny przed ekranem: godzin.

Mój sposób 1:.....

.....

Mój sposób 2:.....

.....

4. Moja zasada „Myślę, zanim kliknę” i mój plan higieny cyfrowej

Napisz własną zasadę, która pomoże ci być bezpiecznym/bezpieczną w sieci, oraz podaj swój sposób na ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem:

Moja zasada bezpieczeństwa w sieci:

.....

.....

.....

Mój sposób na zdrową przerwę od smartfona/komputera

(Doświadczenie Edukacyjne):

.....

.....

.....

Co czuję, gdy spotykam się z tym w sieci?

Połącz strzałką sytuację z emocją (pamiętaj, że trudne emocje w sieci to sygnał, że trzeba zatrzymać się i poprosić o pomoc dorosłego):

Sytuacje	Emocje	Prawidłowe połączenie i komentarz merytoryczny
A. Dziwny e-mail/SMS z prośbą o kliknięcie w link (phishing)	😬 niepewność / 😨 strach	A. → Niepewność (Sygnał: nie klikam, pytam rodzica)
B. Ktoś przesłał obraźliwy mem lub przerobione zdjęcie o mnie (hejt/ deepfake)	😡 złość / 😞 smutek	B. → Złość/Smutek (Sygnał: robię zrzut ekranu, zgłaszam)
C. Informacja o wygranej w konkursie, w którym nie brałem/brałam udziału	😬 niepokoje / 😬 niepewność	C. → Niepewność (Sygnał: to próba oszustwa, ignoruję)
D. Ktoś skopiował mój filmik bez pytania lub grozi ujawnieniem sekrety (szantaż)	😞 smutek / 😨 strach	D. → Strach/Smutek (Sygnał: natychmiast mówię dorosłemu)



Propozycje gier edukacyjnych

1. Bezpieczny klik i weryfikacja źródeł

Uczniowie tworzą 3–4 drużyny. Nauczyciel czyta scenariusze (np. „*Dostałeś link do darmowych punktów w grze*”, „*Dostałeś wiadomość z groźbą od anonimowego konta*”, „*Widzisz filmik z fałszywym głosem nauczyciela*”). Drużyny zapisują najbezpieczniejszą reakcję oraz wskazują, do jakiego zaufanego dorosłego się zwrócić. Poprawna odpowiedź – 1 punkt.

2. STOP – POMYŚL – KLIKNIJ (gra ruchowa)

Na sali są wyznaczone trzy strefy: **STOP**, **POMYŚL**, **KLIKNIJ**. Nauczyciel podaje sytuację (np. pobieranie nieznanego pliku, reagowanie na hejt, udostępnianie zdjęcia z wakacji z widocznym adresem), uczniowie wybierają strefę i uzasadniają wybór.

3. Łowcy fake newsów, phishingów i deepfake'ów

Nauczyciel przygotowuje karty z prawdziwymi i fałszywymi nagłówkami, podejrzanymi wiadomościami SMS oraz nagraniami/obrazami zmanipulowanymi przez sztuczną inteligencję (AI). Uczniowie oceniają, które z nich są prawdziwe, a nauczyciel pokazuje, jak weryfikować źródła i gdzie zgłaszać oszustwa internetowe.

4. Hasło bez tajemnic i ewidencja czasu przed ekranem

Na tablicy przykłady haseł. Uczniowie oceniają ich siłę i tworzą swoje bezpieczne hasło (na kartce, nie podają go głośno). W drugiej części gry uczniowie obliczają swój tygodniowy czas przed ekranem i układają drużynowy wyzwanie „1 godzina dziennie offline dla zdrowia”.



Notatka merytoryczno-metodyczna

Scenariusz został w pełni dopasowany do **Działu IX. Internet i profilaktyka uzależnień** (klasy IV–VI) w nowym Programie Nauczania 2026. Odpowiada na pytanie wiodące: „*Co należy wiedzieć na temat bezpiecznego korzystania z Internetu i zagrożeń związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych?*”

Obejmuje wymaganie **2)** z Działu IX (poszerzone w 2026 r. o phishing, deepfake, kradzież tożsamości i szantaż rówieśniczy) oraz wymaganie **5)** (sposoby reagowania i szukanie pomocy).

Scenariusz bezpośrednio realizuje **Doświadczenie Edukacyjne nr 8 dla klas IV–VI** z Rozporządzenia z dnia 8 lipca 2026 r., obligując uczniów do prowadzenia ewidencji czasu spędzanego w Internecie i tworzenia autorskich metod na ograniczenie tzw. czasu ekranowego.

Wskazówka metodyczna dla nauczyciela – Prowadzenie projektu w klasie IV:

1. **Rola nauczyciela jako mentora i facylitatora:** Nauczyciel nie narzuca gotowych rozwiązań, lecz wspiera uczniów w wyborze tematu i podziale ról. W klasie IV kluczowe jest jasne zdefiniowanie małych, osiągalnych kroków oraz pilnowanie harmonogramu.
2. **Integracja z obowiązkowym Doświadczeniem Edukacyjnym (PP 2026):** Projekty dotyczące bezpieczeństwa w sieci i technologii należy bezpośrednio połączyć z *Doświadczeniem Edukacyjnym nr 8 dla klas IV–VI*. Nauczyciel powinien zachęcić uczniów, aby elementem projektu było **prowadzenie przez ustalony czas (np. 3–7 dni) indywidualnej lub klasowej ewidencji czasu spędzanego przed ekranami** oraz wypracowanie autorskiej listy zasad higieny cyfrowej.
3. **Zasada ochrony prywatności i bezpieczeństwa:** Podczas realizacji działań projektowych (np. tworzenia ulotek, filmików czy plakatów) nauczyciel musi bezwzględnie zadbać o to, aby uczniowie **nie udostępniali swoich danych osobowych, wizerunku ani prywatnych haseł**.
4. **Format prezentacji i ewaluacja:** Należy docenić wkład pracy każdego członka grupy. Podsumowanie projektu powinno zawierać nie tylko ocenę efektu końcowego (np. plakatu czy gazetki), ale przede wszystkim **refleksję uczniów nad własnymi nawykami cyfrowymi** i emocjami towarzyszącymi pracy w zespole.

Przykładowe scenariusze lekcji dla uczniów klas V

Scenariusz lekcji nr 2

Temat lekcji: **Styl życia a zdrowie – co ma znaczenie**



Treści programowe

Dział I. Wartości i postawy oraz Dział II. Zdrowie fizyczne

Pytanie wiodące: Dlaczego zdrowie jest wartością oraz jak należy rozwijać odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób?

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej (2026 r.):

Dział I: 2), 3), 4) oraz Dział II: 1), a także realizacja Doświadczenia Edukacyjnego dla klas IV–VI

Czas trwania: 45 minut.



Cele ogólne:

1. Uświadomienie uczniom wpływu stylu życia na zdrowie.
2. Kształtowanie postawy odpowiedzialności za własne zdrowie i otoczenie.
3. Rozwijanie umiejętności planowania i dokonywania świadomych wyborów w oparciu o wiarygodne źródła informacji.
4. Wdrażanie do refleksji nad codziennymi nawykami i ich konsekwencjami.



Cele szczegółowe.

Uczeń:

- Wyjaśnia, czym jest styl życia i jakie elementy go kształtują.
- Rozróżnia zdrowe i niezdrowe nawyki.
- Analizuje skutki codziennych wyborów dla zdrowia teraz i w przyszłości.

- Potrafi zaplanować działania sprzyjające zdrowiu.
- Pracuje indywidualnie, w parach i w grupie, dzieląc się wnioskami.
- Tworzy indywidualny kalendarz zdrowia na tydzień.
- Rozpoznaje zdrowe i niezdrowe zachowania.
- Formułuje własne postanowienie prozdrowotne.



Treści nauczania:

- Pojęcie stylu życia – co oznacza styl życia i jak wpływa on na zdrowie w codziennym życiu człowieka (źródło: Zintegrowana Platforma Edukacyjna, [Zdrowy styl życia](#), [Zdrowy styl życia – materiały ćwiczeniowe](#)).
- Elementy stylu życia – odżywianie, aktywność fizyczna, sen i odpoczynek, relacje społeczne, czas wolny, higiena, unikanie używek.
- Zdrowe i niezdrowe nawyki – przykłady zachowań sprzyjających zdrowiu (np. codzienny ruch, regularne posiłki, rozmowa z bliskimi) i ryzykownych dla zdrowia (np. nadmiar słodczy, brak snu, izolacja od rówieśników).
- Wiarygodne i rzetelne źródła informacji o zdrowym stylu życia (odróżnianie rzetelnych zaleceń od niepotwierdzonych trendów w sieci).
- Skutki codziennych wyborów – krótko – i długoterminowe konsekwencje dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.
- Planowanie działań prozdrowotnych – tworzenie indywidualnego kalendarza zdrowia (tygodniowy plan aktywności, posiłków, odpoczynku).
- Analiza i refleksja – prowadzenie dziennika wyborów, porównanie własnych decyzji i nawyków z zasadami zdrowego stylu życia.
- Współpraca i komunikacja – praca w parach i grupach (mapa myśli, analiza skutków), prezentowanie wniosków, wspólne uczenie się.
- Quiz wiedzy zdrowotnej – rozpoznawanie sytuacji zdrowych i niezdrowych, argumentowanie wyboru.
- Postanowienia prozdrowotne – uczeń potrafi sformułować własny cel lub zmianę do wprowadzenia w codziennym życiu.
- Nawiązanie do doświadczeń edukacyjnych PP 2026: wyznaczenie miejsc w okolicy sprzyjających zdrowym nawykom oraz zaplanowanie aktywności na świeżym powietrzu.



Metody i formy pracy:

- burza mózgów,
- rozmowa kierowana,
- „Dziennik wyborów” (refleksja indywidualna),
- analiza skutków (praca w parach),
- mapa myśli (praca grupowa),
- planowanie w formie „Kalendarza zdrowia”,
- quiz „Zdrowy czy nie?”,
- autorefleksja i formułowanie postanowień.



Środki dydaktyczne:

- tablica/flipchart, mazaki,
- karta pracy,
- kartki A4, kredki/mazaki,
- kolorowe kartki sygnalizacyjne (zielone i czerwone),
- pudełko na postanowienia.

PRZEBIEG ZAJĘĆ



Wprowadzenie (5 min)

- Krótka rozmowa: „Co według was wpływa na to, czy ktoś jest zdrowy?”.
- Odpowiedzi zapisywane na tablicy.
- Wyjaśnienie pojęcia „styl życia” i jego elementów: odżywianie, ruch, sen, relacje, odpoczynek (źródło: Zintegrowana Platforma Edukacyjna, [Zdrowy styl życia – materiały edukacyjne](#)).
- Nauczyciel zadaje pytanie: „Skąd czerpicie wiedzę o tym, co jest zdrowe?” i krótko przypomina o konieczności korzystania z wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji.



„Dziennik wyborów” (5 min)

- Uczniowie uzupełniają tabelę: czynności z ostatnich 24 godzin. Oceniają, czy podane czynności sprzyjają zdrowiu, i uzasadniają odpowiedzi.

3 Analiza skutków (7 min)

- Uczniowie pracują w parach.
- Nauczyciel zwraca się do uczniów:
 - ✓ „Zastanówcie się i podajcie jeden nawyk zdrowy i jeden niezdrowy, które u siebie zauważyliście. Przeanalizujcie je”.
 - ✓ „Zapiszcie ich wpływ na zdrowie teraz i w przyszłości”.
- Chętne pary prezentują swoje wnioski.

4 Mapa myśli „Mój zdrowy styl życia” (8 min)

- Nauczyciel dzieli uczniów na 4 grupy, które zajmują się poszczególnymi zagadnieniami: jedzenie, sen i odpoczynek, ruch, relacje społeczne.
- Każda grupa tworzy mapę pomysłów – co sprzyja zdrowiu w danej sferze.
- Nauczyciel zachęca grupy do uwzględnienia miejsc w najbliższej okolicy, które sprzyjają aktywności i zdrowym nawykom (element doświadczenia edukacyjnego nr 7).
- Grupy prezentują przygotowane mapy.

5 „Kalendarz zdrowia” – plan na tydzień (10 min)

- Uczniowie tworzą indywidualne plany prozdrowotne w tabeli.
- Kilka osób prezentuje swoje przykłady.

6 Quiz „Zdrowy czy nie?” (7 min)

- Nauczyciel przedstawia przykładowe sytuacje dotyczące zdrowia.
- Uczniowie je oceniają, podnosząc kartki (zielona – zachowanie zdrowe, czerwona – zachowanie niezdrowe).
- Krótka dyskusja po każdej odpowiedzi.

7 Podsumowanie (3 min)

- Każdy uczeń zapisuje i uzupełnia zdanie: „Od dziś chcę wprowadzić w życie...”.
- Karteczki trafiają do „Pudełka postanowień klasowych”.

Uczniowie rozumieją, czym jest styl życia i jak wpływa na zdrowie. Potrafią wskazać zdrowe i niezdrowe nawyki, analizować skutki swoich wyborów, a także zaplanować działania sprzyjające zdrowiu. Dzięki pracy

z „Dziennikiem wyborów” i „Kalendarzem zdrowia” rozwijają refleksję nad własnymi zachowaniami. Wspólna mapa myśli i quiz utrwalają wiedzę, a osobiste postanowienia zachęcają do praktycznego wdrożenia zasad zdrowego stylu życia.

ZAŁĄCZNIK

Karta pracy. Styl życia a zdrowie

1. Dziennik wyborów

Wpisz kilka czynności, które wykonywałeś/wykonywałaś w ciągu ostatnich 24 godzin. Zaznacz, czy sprzyjają one zdrowiu, i uzasadnij swoją odpowiedź.

Czynność z ostatnich 24 godzin	Czy sprzyja zdrowiu? (TAK/NIE)	Dlaczego?

2. Kalendarz zdrowia – plan na tydzień

Zaplanuj swoje działania prozdrowotne na nadchodzący tydzień.

Działanie	pn.	wt.	śr.	czw.	pt.	sob.	niedz.

3. Quiz „Zdrowy czy nie?”

Oceń każdą sytuację. Jeśli jest zdrowa, wstaw znak „V”, jeśli niezdrowa – znak „X”.

Sytuacja	Ocena
Kasia śpi 5 godzin na dobę.	
Michał codziennie je śniadanie.	
Ola spędza 3 godziny dziennie na świeżym powietrzu.	
Paweł pije litrową colę codziennie do obiadu.	
Ania gra w gry komputerowe do późnej nocy.	

Sytuacja	Ocena
Tomek codziennie pije wodę zamiast słodkich napojów.	
Basia spędza większość dnia w łóżku, grając na telefonie.	
Kuba je owoce i warzywa w trakcie każdego posiłku.	
Zosia często wychodzi na dwór, żeby się pobawić z przyjaciółmi.	
Bartek odrabia lekcje przy włączonym telewizorze i telefonie.	
Marta sprawdza informacje o zdrowej diecie na oficjalnej stronie Instytutu Żywności i Żywienia lub Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej.	

4. Wiarygodne źródła wiedzy

Zaznacz, gdzie warto szukać sprawdzonych informacji na temat zdrowego stylu życia:

- ☐ Oficjalne portale instytucji zdrowotnych (np. pacjent.gov.pl, NCEŻ)
- ☐ Komentarze pod losowymi filmikami w mediach społecznościowych
- ☐ Lekarz, pielęgniarka szkolna lub nauczyciel edukacji zdrowotnej
- ☐ Reklamy suplementów i napojów gazowanych w telewizji



Notatka merytoryczno-metodyczna

Scenariusz odnosi się do **Działu I. Wartości i postawy** oraz **Działu II. Zdrowie fizyczne** dla klas IV–VI. Wpisuje się w pytanie wiodące Działu I: „*Dlaczego zdrowie jest wartością oraz jak należy rozwijać odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób?*” oraz Działu II: „*Jak kształtować postawy i umiejętności w zakresie dbania o zdrowie...?*”.

Realizuje wymagania **2), 3), 4) z Działu I** oraz wymaganie **1) z Działu II** (w zakresie omawiania zdrowego stylu życia i wskazywania wiarygodnych oraz rzetelnych źródeł informacji o zdrowiu).

Scenariusz wykorzystuje metody aktywizujące i autorefleksyjne (Dziennik wyborów, Kalendarz zdrowia, mapa myśli, quiz). Stanowi doskonały punkt wyjścia do realizacji **Doświadczenia Edukacyjnego nr 1 lub nr 7 dla klas IV–VI** (przygotowanie planu pozaszkolnych aktywności fizycznych lub utworzenie mapy lokalnych miejsc sprzyjających budowaniu zdrowych nawyków).

Scenariusz lekcji nr 12

Temat: Gdy ranię siebie – jak rozpoznać autoagresję i gdzie szukać pomocy?



Treści programowe

Dział V. Zdrowie psychiczne

Pytanie wiodące: Jak dbać o dobrostan psychiczny i emocjonalny, w tym poczucie własnej wartości i skuteczności?

Wymaganie szczegółowe zawarte w podstawie programowej (2026 r.):
7) oraz elementarnie 9)

Czas trwania: 45 minut.



Cele ogólne:

1. Uświadomienie uczniom, czym jest autoagresja i że jest to poważny sygnał cierpienia oraz trudności z regulacją emocji.
2. Kształtowanie postawy szacunku wobec własnych emocji i zdrowia.
3. Wskazanie zdrowych i bezpiecznych sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami oraz napięciem psychicznym.
4. Zapoznanie uczniów z miejscami i osobami, które udzielają wsparcia w sytuacjach kryzysowych.
5. Ugruntowanie przekonania, że proszenie o pomoc jest aktem odwagi.



Cele szczegółowe.

Uczeń:

- Definiuje pojęcie autoagresji prostymi słowami jako nieadaptacyjny sposób radzenia sobie z silnym napięciem.
- Rozpoznaje przykłady zachowań autoagresywnych.
- Wymienia możliwe przyczyny autoagresji (np. smutek, stres, brak wsparcia, przeciążenie emocjonalne).
- Wskazuje konsekwencje zdrowotne autoagresji (fizyczne i psychiczne).
- Proponuje alternatywne, bezpieczne sposoby radzenia sobie z emocjami.

- Tworzy listę zdrowych sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.
- Wskazuje osoby i instytucje udzielające pomocy w kryzysie.
- Wymienia numery telefonów i adresy stron wsparcia.
- Wyjaśnia, że prośenie o pomoc nie jest słabością, lecz odwagą.



Treści nauczania:

- Pojęcie autoagresji – zachowanie polegające na celowym zadawaniu sobie bólu lub uszkodzeniu własnego ciała w celu przyniesienia chwilowej ulgi w silnym napięciu emocjonalnym. Obalenie mitu, że autoagresja jest „manipulacją” lub „szukaniem uwagi” – jest to sygnał głębokiego cierpienia i braku umiejętności radzenia sobie ze stresem.
- Przykłady autoagresji – zachowania, w których ktoś celowo szkodzi sobie (np. samookaleczanie, drapanie, uderzanie się, przypalanie, świadome narażanie się na urazy, prowokowanie bólu, zaniedbywanie własnego zdrowia).
- Przyczyny autoagresji – smutek, stres, poczucie osamotnienia, brak wsparcia, niska samoocena, brak miłości i akceptacji dla siebie oraz od innych ludzi, trudności w komunikowaniu własnych potrzeb.
- Konsekwencje autoagresji – skutki fizyczne (rany, blizny, infekcje, choroby) oraz psychiczne (poczucie winy, wstyd, izolacja, obniżony nastrój, poczucie bycia niekochanym, pogłębianie się kryzysu).
- Zdrowe sposoby radzenia sobie z emocjami – rozmowa z kimś bliskim, pisanie, rysowanie, ruch, techniki oddechowe, słuchanie muzyki, kontakt z naturą, okazywanie sobie i innym miłości i troski, techniki sensoryczne (np. trzymanie kostki lodu, technika uziemienia 5-4-3-2-1)
- Ćwiczenie „Co mogę zrobić zamiast...?” – nauka zamiany szkodliwych zachowań na zdrowe sposoby odreagowania emocji:
 - ✓ zamiast uderzyć w ścianę → mogę mocno pognieść kartkę papieru, użyć piłeczki antystresowej albo uderzyć w poduszkę;
 - ✓ zamiast samookaleczenia → mogę narysować na kartce czerwonym mazakiem kreski, włożyć ręce do zimnej wody, żeby przesterować uwagę organizmu, albo zastosować intensywny ruch (np. pajacyki);
 - ✓ zamiast zamknąć się i wszystko ukrywać → mogę porozmawiać z zaufaną osobą (rodzicem, przyjacielem, pedagogiem, psychologiem).

- Mapa pomocy – kto i gdzie może pomóc w trudnych chwilach:
 - ✓ blisko mnie – rodzice, nauczyciel, pedagog, psycholog szkolny, osoby, które okazują nam miłość i troskę;
 - ✓ w mojej okolicy – poradnia psychologiczno-pedagogiczna, świetlica środowiskowa, ośrodek środowiskowej opieki psychologicznej dla dzieci i młodzieży; w całym kraju – numery wsparcia (m.in. Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży – tel. 116 111, Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – tel. 800 12 12 12), czaty pomocowe online.
- Postawa odwagi – prośenie o pomoc to oznaka siły, a nie słabości.
- Autorefleksja i wsparcie rówieśnicze – „Pudełko wsparcia” jako symboliczny sposób na dzielenie się pomysłami i wzmacnianie się nawzajem.
- Zasada ochrony prywatności (PP 2026): zapewnienie uczniom dobrowolności w dzieleniu się przeżyciami oraz zagwarantowanie poczucia bezpieczeństwa i braku oceny.



Metody i formy pracy:

- rozmowa kierowana,
- burza mózgów,
- praca w grupach,
- ćwiczenie „Co mogę zrobić zamiast...?”,
- tworzenie mapy pomocy,
- autorefleksja (anonimowe karteczki).



Środki dydaktyczne:

- tablica/flipchart,
- kolorowe kartki, mazaki,
- duży arkusz papieru do mapy pomocy,
- wydrukowana lista telefonów i adresów pomocowych (do wklejenia do zeszytu),
- „Pudełko wsparcia”.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1 Wprowadzenie – rozmowa kierowana (8 min)

- Wyjaśnienie pojęcia autoagresji w sposób zrozumiały dla uczniów.
- Podkreślenie, że trudne emocje są czymś, co każdy czasem przeżywa – ważne jest, w jaki sposób sobie z nimi radzimy.
- Zaznaczenie, że proszenie o pomoc jest aktem odwagi.

2 Rozmowa „Dlaczego tak się dzieje?” (7 min)

- Uczniowie podają możliwe przyczyny autoagresji (smutek, stres, brak wsparcia, przytłoczenie emocjami).
- Krótkie omówienie skutków fizycznych i psychicznych.
- Nauczyciel wyjaśnia, że raniąc ciało, nie rozwiązuje się problemu emocjonalnego, a jedynie nakłada się na niego dodatkowy ból.

3 Ćwiczenie „Co mogę zrobić zamiast...” (10 min)

- Podział na grupy 3–4-osobowe.
- Każda grupa dostaje opis sytuacji (np. „Jestem bardzo zły/zła i czuję ogromne napięcie”).
- Zadanie: dopisać zdrowe i sensoryczne sposoby reagowania (oddech, zimna woda, ruch, rozmowa).
- Prezentacja pomysłów, stworzenie wspólnej listy konstruktywnych sposobów na złość i napięcie.

4 „Mapa pomocy” (12 min)

- Na dużej kartce uczniowie wspólnie tworzą mapę z podziałem na:
 - ✓ blisko mnie (osoby, które okazują nam miłość i troskę, np. rodzice, nauczyciel, pedagog, psycholog szkolny);
 - ✓ w mojej okolicy (poradnia psychologiczno-pedagogiczna, ośrodki środowiskowe, świetlica);
 - ✓ w całym kraju (telefony zaufania, czaty pomocowe).
- Nauczyciel rozdaje uaktualnioną listę kontaktów pomocowych.

5

Podsumowanie (5 min)

- Uczniowie anonimowo kończą zdanie: „Kiedy mam trudny czas, mogę...”.
- Karteczki trafiają do „Pudełka wsparcia”.
- Nauczyciel podsumowuje: „Proślenie o pomoc to odwaga, a nie słabość”.

Uczniowie zdobywają wiedzę, czym jest autoagresja oraz jakie są jej przyczyny i skutki. Potrafią wskazać zdrowe sposoby radzenia sobie z emocjami oraz osoby i instytucje, które mogą pomóc. Rozumieją, że proślenie o wsparcie jest oznaką siły. Dzięki ćwiczeniom grupowym i mapie pomocy uczą się praktycznych działań, które mogą zastosować w trudnych sytuacjach.

ZAŁĄCZNIK

Plansza. Lista pomocowa

Pamiętaj! Szukanie pomocy to oznaka dojrzałości i siły!



Numery telefonów i adresy pomocowe



TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY
(Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę)

116 111 (bezpłatny, czynny 24/7)
www.116111.pl (czat online)



DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA

800 12 12 12 (bezpłatny, czynny 24/7)



CAŁODOBOWA BEZPŁATNA INFOLINIA DLA DZIECI,
MŁODZIEŻY, RODZICÓW I NAUCZYCIELI

800 080 222



PORTALE I CZATY POMOCOWE

www.116111.pl
www.brpd.gov.pl
www.zapobiegajmysamobojstwom.pl

Źródło: opracowanie własne



Notatka merytoryczno-metodyczna

Scenariusz jest ściśle dopasowany do **Działu V. Zdrowie psychiczne** z Programu Nauczania 2026 (*Wydanie 2*). Realizuje cel przypisany do pytania wiodącego: *„Jak dbać o dobrostan psychiczny i emocjonalny, w tym poczucie własnej wartości i skuteczności?”*

Wykonuje w całości **wymaganie szczegółowe 7) z Działu V** (omówienie autoagresji, konsekwencji zdrowotnych oraz miejsc wsparcia) i wspiera **wymaganie 9)** (miejsca uzyskania pomocy psychologicznej i telefony zaufania).

Metodyka zajęć została dostosowana do wytycznych Rozporządzenia z 2026 r. w zakresie **ochrony prywatności uczniów, zasady dobrowolności wypowiedzi i unikania stygmatyzacji**. Ćwiczenia z mapą pomocy i zamiennikami reakcji impulsywnych stanowią wsparcie dla budowania poczucia sprawczości oraz samoregulacji u uczniów.

Scenariusz lekcji nr 23

Temat: Rodzina to bezpieczeństwo. Co tworzy dobrą atmosferę w domu – kontynuacja z klasy IV



Treści programowe

Dział VI. Zdrowie społeczne

Pytanie wiodące: Jak budować relacje interpersonalne oparte na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym?

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej (2026 r.):
3) oraz wspierająco 2)

Czas trwania: 45 minut.



Cele ogólne:

1. Uświadomienie uczniom, jakie czynniki sprzyjają dobrej atmosferze w rodzinie.
2. Zapoznanie uczniów z podstawowymi prawami i obowiązkami w rodzinie.
3. Ćwiczenie umiejętności rozpoznawania zachowań, które wzmacniają lub osłabiają relacje rodzinne.
4. Doskonalenie spokojnego wyrażania potrzeb i uczuć wobec mamy, taty, dziadków, brata i siostry z zachowaniem szacunku i poczucia bezpieczeństwa.



Cele szczegółowe.

Uczeń:

- Wymienia co najmniej trzy czynniki wpływające na dobrą atmosferę w domu, np. miłość, wsparcie, wspólne spędzanie czasu..
- Wskazuje przykłady sytuacji, które mogą ją pogarszać.
- Wymienia podstawowe prawa dziecka: prawo do miłości, bezpieczeństwa, edukacji, wyrażania zdania, ochrony przed przemocą i zaniedbaniem.

- Wymienia obowiązki dziecka (szacunek, nauka, pomoc w domu) oraz rodziców (opieka, wychowanie, zapewnienie bezpieczeństwa i warunków do rozwoju).
- Proponuje rozwiązania sytuacji trudnych w rodzinie.
- Przedstawia w prosty i spokojny sposób swoje potrzeby w formie komunikatów „JA”
- Rozumie wartość rodziny, w tym rodziny wielodzietnej, w budowaniu poczucia przynależności.



Treści nauczania:

- Czynniki sprzyjające i szkodzące atmosferze w rodzinie.
- Prawa i obowiązki dziecka i rodziców.
- Rola mamy, taty, dziadków, brata i siostry w budowaniu relacji rodzinnych oraz specyfika relacji w rodzinach wielodzietnych.
- Komunikacja w rodzinie – jak mówić o emocjach i potrzebach.
- Ochrona prywatności i autonomii ucznia – omawianie relacji rodzinnych w oparciu o uniwersalne przykłady i fikcyjne studia przypadków, bez wymogu ujawniania własnych spraw domowych.



Metody i formy pracy:

- rozmowa kierowana,
- analiza przypadku,
- praca w grupach (plakaty),
- praca w parach (komunikaty „JA”),
- refleksja indywidualna.



Środki dydaktyczne:

- tablica i mazaki,
- karteczki z opisami sytuacji do analizy,
- papier i przybory plastyczne/Canva,
- karty do ćwiczenia komunikatów „JA”.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1 Wprowadzenie – rozmowa kierowana (5 min)

- Pytania nauczyciela: „Co sprawia, że w domu czujemy się bezpiecznie i dobrze z mamą, tatą, dziadkami, bratem lub siostrą?”, „Co może popsuć dobrą atmosferę?”.
- Nauczyciel wyraźnie przypomina zasadę ochrony prywatności: podczas zajęć rozmawiamy o zasadach i wartościach ogólnych, a nikt nie musi opowiadać o swoich osobistych sprawach domowych.
- Odpowiedzi zapisywane w dwóch kolumnach: „Wzmacnia atmosferę”, „Osłabia atmosferę”.
- Wniosek: atmosfera w domu jest efektem wspólnego działania wszystkich członków rodziny.

2 Prawa i obowiązki w rodzinie (5 min)

- Prawa dziecka: miłość i wsparcie od rodziców, bezpieczeństwo w domu, edukacja, prawo do własnego zdania, ochrona przed przemocą oraz zaniedbaniem.
- Obowiązki dziecka: szacunek dla rodziny (mamy, taty, dziadków), nauka, pomoc w domu, współpraca z rodzeństwem.
- Obowiązki rodziców: opieka, wychowanie, bezpieczeństwo, zapewnienie warunków do rozwoju.

3 Analiza przypadku – praca w grupach (10 min)

- Nauczyciel rozdaje karteczki z krótkimi opisami fikcyjnych sytuacji:
 - ✓ Rodzina codziennie je razem kolację i rozmawia.
 - ✓ Brat i siostra kłócą się o komputer, a rodzice nie reagują.
 - ✓ Rodzice pytają dziecko, jak minął mu dzień.
 - ✓ W domu nikt nie rozmawia, każdy spędza czas osobno.
- Zadanie: uczniowie w grupach analizują, czy dana sytuacja sprzyja, czy szkodzi atmosferze w domu, oraz proponują, co można poprawić.

4 Plansza klasowa „Rodzina to drużyna” (10 min)

- Grupy przygotowują plakaty z hasłami i rysunkami, np. „Mama i tata wspierają”, „Dziadkowie dają ciepło i mądrość”, „Brat i siostra współpracują”.
- Prezentacja i wywieszenie plakatów w klasie.

5 Ćwiczenie komunikacyjne – „Komunikaty «JA»” (10 min)

- W parach uczniowie ćwiczą formułowanie komunikatów: „Czuję się..., kiedy... Chciałbym/Chciałabym...”.
- Przykłady:
 - ✓ „Czuję się smutny, kiedy siostra nie chce ze mną rozmawiać. Chciałbym, żebyśmy spędzili razem chwilę”.
 - ✓ „Czuję się zła, kiedy brat zabiera mi rzeczy. Chciałabym, żebyśmy się dzielili sprawiedliwie”.
 - ✓ „Czuję się ważny, kiedy mama i tata pytają, jak mi minął dzień”.
- Chętne pary odgrywają scenki.

6 Podsumowanie (5 min)

- Nauczyciel podkreśla, że dobra atmosfera w domu wymaga rozmowy, wzajemnego szacunku i troski zarówno ze strony rodziców, dziadków, jak i dzieci (brata, siostry), a najważniejszym elementem jest miłość, która scala rodzinę.
- Każdy uczeń kończy zdanie: „Dzisiaj postanawiam, że w mojej rodzinie będę...”. (praca do własnej przemyślanej refleksji).

ZAŁĄCZNIK

Karta pracy. Rodzina to bezpieczeństwo

1. Co sprzyja, a co szkodzi atmosferze w domu?

Wpisz w tabeli przykłady zachowań, które poprawiają atmosferę w domu, oraz takie, które ją pogarszają.

Co sprzyja atmosferze	Co szkodzi atmosferze

2. Analiza przypadku

Przeczytaj opisy sytuacji i zaznacz, czy sprzyjają one, czy szkodzą atmosferze w domu. Napisz, co można zrobić, żeby poprawić każdą sytuację.

Sytuacja	Sprzyja / Szkodzi	Co można zrobić, żeby poprawić sytuację?
Rodzina codziennie je razem kolację i rozmawia o dniu.		
Rodzeństwo kłóci się o komputer, a rodzice nie reagują.		
Rodzice codziennie pytają dziecko, jak mu minął dzień.		
W domu nikt nie rozmawia, każdy spędza czas osobno.		

3. Ćwiczenie – komunikat „JA”

Napisz, jak w spokojny sposób powiedziałbyś/powiedziałabyś w rodzinie, że czujesz się niesłuchany/niesłuchana.

Schemat: Czuję..., kiedy... Chciałbym/Chciałabym...

Przykład: Czuję się smutny, kiedy nikt nie pyta, jak minął mi dzień.

Chciałbym, żebyśmy wieczorem chwilę porozmawiali.

Mój komunikat:

.....

4. Prawa dziecka i poszanowanie prywatności

Przyporządkuj podane pojęcia do kategorii: Prawa dziecka / Obowiązki dziecka:

A.

Prawo do ochrony przed przemocą i zaniedbaniem

B.

Pomoc w codziennych obowiązkach domowych

C.

Prawo do wyrażania własnego zdania i bycia wysłuchanym

D.

Okazywanie szacunku rodzicom, dziadkom i rodzeństwu

(Prawa: A, C; Obowiązki: B, D)



Notatka merytoryczno-metodyczna

Scenariusz odnosi się do **Działu VI. Zdrowie społeczne** dla klas IV–VI. Jest spójny z pytaniem wiodącym: *„Jak budować relacje interpersonalne oparte na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym?”*

Wykonuje w całości **wymaganie szczegółowe 3) z Działu VI** (omówienie czynników wpływających na atmosferę w rodzinie, praw i obowiązków dziecka oraz rodziców) oraz wspiera **wymaganie 2)** (wartość rodziny w życiu człowieka).

Metodyka zajęć została dostosowana do zapisów *Warunków i sposobu realizacji* Rozporządzenia z 2026 r. poprzez rygorystyczne przestrzeganie **zasady ochrony prywatności, dobrowolności i nieoceniania osobistych doświadczeń domowych uczniów**. Analiza przypadków opiera się na scenariuszach fikcyjnych, zapewniając dzieciom pełne poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego.

Przykładowe scenariusze lekcji dla uczniów klas VI

Scenariusz lekcji nr 3

Temat: Natura ma znaczenie – jak kontakt z przyrodą wspiera zdrowie i uczy odpowiedzialności



Treści programowe

Dział VIII. Zdrowie środowiskowe (Moduł klimatyczny)

Pytanie wiodące: Jak środowisko i jego zanieczyszczenia wpływają na zdrowie publiczne i indywidualne?

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej (2026 r.):

3) [Moduł klimatyczny] oraz wspierająco realizacja Doświadczenia Edukacyjnego dla klas IV–VI

Czas trwania: 45 minut.



Cele ogólne:

1. Uświadomienie uczniom, że kontakt z naturą ma znaczenie dla zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka oraz buduje odporność na przebodźcowanie cyfrowe.
2. Kształtowanie postaw odpowiedzialności wobec zwierząt domowych i przyrody w kontekście zmian klimatycznych.
3. Rozwijanie umiejętności rozróżniania zachowań odpowiedzialnych i nieodpowiedzialnych wobec środowiska.
4. Zachęcanie uczniów do podejmowania działań na rzecz ochrony przyrody i własnego zdrowia.



Cele szczegółowe.

Uczeń:

- Wymienia co najmniej trzy korzyści zdrowotne wynikające z kontaktu z naturą (w tym wpływ na poziom stresu i regenerację narządu wzroku).
- Opisuje podstawowe obowiązki właściciela zwierzęcia domowego.
- Wyjaśnia, dlaczego nie wolno zakłócać życia dzikich zwierząt ani niszczyć roślin.
- Wskazuje przykłady zachowań chroniących środowisko i wspierających bioróżnorodność w najbliższym otoczeniu.
- Potrafi odróżnić zachowania odpowiedzialne od nieodpowiedzialnych na podstawie ilustracji lub opisu.



Treści nauczania:

- Wpływ przyrody na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka (obniżanie poziomu stresu, regeneracja wzroku po pracy z ekranami, poprawa jakości snu i odporności).
- Zasady opieki nad zwierzętami domowymi.
- Odpowiedzialne zachowania wobec przyrody (nieśmiecenie, cisza, szacunek dla roślin i zwierząt).
- Przykłady nieodpowiedzialnych zachowań i ich konsekwencje.
- Aspekt klimatyczny: zieleń wokół nas jako tarcza przed upałami oraz przestrzeń budująca zdrowie środowiskowe i publiczne.



Metody i formy pracy:

- rozmowa kierowana / burza mózgów,
- praca z prezentacją nauczyciela,
- praca w grupach (plakat lub prezentacja),
- praca w parach (analiza zachowań),
- refleksja indywidualna,
- wyjście edukacyjne w naturę / mikrowyprawa terenowa (Doświadczenie Edukacyjne PP 2026).



Środki dydaktyczne:

- tablica/flipchart i mazaki,
- papier A3 i kredki/flamastry lub Canva,
- zestaw zdjęć/krótkich opisów zachowań wobec środowiska i zwierząt,
- karta pracy.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

- 1 Wprowadzenie – burza mózgów (5 min)**
 - Pytanie: „Jak natura wpływa na nasze samopoczucie?”.
 - Odpowiedzi zapisywane w dwóch kolumnach: „Zdrowie fizyczne” i „Zdrowie psychiczne”.
 - Nauczyciel dopisuje brakujące elementy:
 - ✓ zdrowie fizyczne: więcej ruchu, wzmocnienie odporności, lepszy sen i odpoczynek dla oczu zmęczonych ekranami;;
 - ✓ zdrowie psychiczne: redukcja stresu, lepszy nastrój, kreatywność i wyciszenie układu nerwowego.
- 2 Krótka prezentacja przygotowana przez nauczyciela (5 min)**
 - Wpływ codziennego kontaktu z naturą na zdrowie.
 - Odpowiedzialna opieka nad zwierzętami domowymi (karmienie, weterynarz, ruch, bezpieczeństwo).
 - Ochrona dzikiej przyrody (nieśmiecenie, brak hałasu, szacunek do roślin i zwierząt).
 - Znaczenie terenów zielonych w małych i dużych miastach dla ochrony przed skutkami zmian klimatycznych (Moduł klimatyczny).
- 3 Plakaty lub prezentacje – praca w grupach (15 min)**
 - Nauczyciel dzieli uczniów na dwie grupy.
 - Grupy A przygotowuje pracę na temat „Dlaczego warto mieć kontakt z naturą?”.
 - Grupa B przygotowuje pracę na temat „Jak być odpowiedzialnym opiekunem zwierząt?”.
 - Uczniowie tworzą plakaty lub prezentacje (na papierze lub w Canvie).
 - Grupy przedstawiają swoje wnioski w punktach.
- 4 Analiza zachowań – praca z ilustracją lub tekstem (10 min)**
 - Nauczyciel rozdaje zdjęcia/opisy, np. karmienie ptaków zdrowym pokarmem vs. chlebem; pies na smyczy vs. luzem w miejscu zakazanym; wyrzucanie śmieci w lesie vs. sprzątanie po sobie.
 - Uczniowie w parach oceniają, które zachowania są odpowiedzialne, a które – nie, i uzasadniają dlaczego.
 - Prezentacja wybranych odpowiedzi na forum klasy.

5

Podsumowanie „3 kroki do bycia przyjaznym naturze” (5 min)

- Każdy uczeń zapisuje trzy działania, które może wprowadzić od dziś (np. „Nie śmieć w lesie”, „Oszczędzam wodę”, „Dbam o psa”).
- Kilka osób prezentuje swoje pomysły.
- Nauczyciel proponuje klasie wyjście edukacyjne w naturę w ramach realizacji obowiązkowego Doświadczenia Edukacyjnego z PP 2026.

Uczniowie rozumieją, że kontakt z przyrodą wspiera zdrowie fizyczne i psychiczne, a troska o środowisko jest obowiązkiem każdego. Potrafią wskazać odpowiedzialne zachowania wobec zwierząt i natury oraz odróżniać je od niewłaściwych. Dzięki pracy grupowej i analizie ilustracji rozwijają umiejętność krytycznego myślenia i współpracy. Indywidualne refleksje motywują ich do podejmowania prostych działań proekologicznych w codziennym życiu.

ZAŁĄCZNIKI

Karta pracy. Natura ma znaczenie

1. Korzyści kontaktu z naturą

Wypisz korzyści z kontaktu z naturą dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

Zdrowie fizyczne	Zdrowie psychiczne

2. Jak być odpowiedzialnym opiekunem zwierząt domowych?

Wypisz 5 obowiązków dobrego opiekuna zwierzęcia domowego.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

3. Odpowiedzialne czy nieodpowiedzialne?

Przeczytaj opisy zachowań i zaznacz, czy są one odpowiedzialne, czy nie.
Uzasadnij swoje odpowiedzi.

Zachowanie	Odpowiedzialne / Nieodpowiedzialne	Dlaczego?
Wyrzucanie śmieci do kosza po pikniku w lesie.		
Karmienie dzikich ptaków chlebem.		
Wyprowadzanie psa na smyczy w parku.		
Zrywanie roślin chronionych.		
Zostawianie jedzenia i śmieci po biwaku.		

4. Moje 3 kroki do bycia przyjaznym naturze (Moduł klimatyczny)

- 1)
- 2)
- 3)

Plansza. Natura ma znaczenie

Natura ma znaczenie

Dlaczego kontakt z naturą jest ważny?

- ✓ Poprawia nastrój i obniża poziom stresu
- ✓ Wzmacnia odporność oraz ogólną kondycję organizmu
- ✓ Pomaga lepiej spać i reguluje rytm dobowy
- ✓ Rozwija kreatywność, uważność i ciekawość świata

Jak być odpowiedzialnym opiekunem zwierząt?

- ✓ Zapewnij codzienne, pełnowartościowe jedzenie i świeżą wodę
- ✓ Dbaj o zdrowie pupila (regularny weterynarz, szczepienia, profilaktyka)
- ✓ Zapewnij odpowiednią ilość ruchu, zabawy i stymulacji
- ✓ Traktuj zwierzę z empatią, troską i szacunkiem

Jak dbać o dziką przyrodę?

- ✓ Nie zostawiaj śmieci w lesie, parku ani na szlakach
- ✓ Nie hałasuj w miejscach naturalnego bytowania dzikich zwierząt
- ✓ Nie niszczyć roślinności i nie zabieraj jej z naturalnego środowiska
- ✓ Angażuj się i pomagaj w akcjach sprzątania oraz sadzenia roślin

Małe kroki mają wielki wpływ!

Każdy z nas może być prawdziwym przyjacielem natury.

Źródło: opracowanie własne



Notatka merytoryczno-metodyczna

Scenariusz realizuje treści **Działu VIII. Zdrowie środowiskowe** z nowej PP 2026 (klasy IV–VI). Odpowiada bezpośrednio na pytanie wiodące: *„Jak środowisko i jego zanieczyszczenia wpływają na zdrowie publiczne i indywidualne?”*

Wykonuje w całości **wymaganie szczegółowe 3) z Działu VIII**, zaliczone formalnie do **Modułu Klimatycznego** (wyjaśnienie znaczenia kontaktu z naturą oraz odpowiedzialności za zwierzęta domowe i dziką przyrodę).

Scenariusz sprzyja aktywizacji uczniów poprzez burzę mózgów, analizę przypadków oraz tworzenie prac plastycznych/prezentacji. Stwarza idealne warunki do przeprowadzenia obowiązkowego w świetle Rozporządzenia 2026 **Doświadczenia Edukacyjnego nr 16** (wyjście edukacyjne w naturę, np. do parku lub lasu, celem regeneracji i obserwacji przyrody).

Scenariusz lekcji nr 11

Temat: Nie wszystko, co popularne, jest bezpieczne. Jak mówić „nie” używkom – kontynuacja



Treści programowe

Dział V. Zdrowie psychiczne

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej: 5)

Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień

Pytanie wiodące: Co należy wiedzieć na temat bezpiecznego korzystania z Internetu i zagrożeń związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych?

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej (2026 r.):

Dział V: 5); Dział IX: 4), 5), 6)

Czas trwania: 45 minut.



Cele ogólne:

1. Uświadomienie uczniom, czym są substancje psychoaktywne i jakie niosą zagrożenia.
2. Wyjaśnienie wpływu używek na zdrowie fizyczne, psychiczne i zachowanie młodego człowieka.
3. Rozwijanie umiejętności rozpoznawania sytuacji ryzykownych i presji rówieśniczej.
4. Ćwiczenie technik asertywnej odmowy i unikania zagrożeń.
5. Kształtowanie postawy odpowiedzialności i świadomego wyboru życia bez używek.



Cele szczegółowe.

Uczeń:

- Wymienia przykłady substancji psychoaktywnych (alkohol, papierosy, e-papierosy, nowatorskie wyroby nikotynowe, napoje energetyzujące, narkotyki).

- Wyjaśnia wpływ używek na zdrowie fizyczne i psychiczne.
- Identyfikuje sytuacje, w których może pojawić się presja sięgnięcia po używkę.
- Stosuje techniki asertywnej odmowy wykorzystując komunikaty typu „JA”.
- Przedstawia własne powody wyboru życia bez używek.



Treści nauczania:

- Pojęcie używek / substancji psychoaktywnych – czym są, przykłady: alkohol, papierosy, e-papierosy, nowatorskie wyroby nikotynowe (np. woreczki nikotynowe), napoje energetyzujące, narkotyki.
- Wpływ używek na zdrowie – skutki dla:
 - ✓ mózgu (problemy z pamięcią, spowolnione reakcje);
 - ✓ ciała (choroby płuc, obciążenie serca, uzależnienia);
 - ✓ zachowania (agresja, ryzykowne decyzje).
- Okres dorastania a używki – dlaczego organizm nastolatka jest szczególnie narażony.
- Sytuacje zagrożenia – kiedy może się pojawić presja (imprezy, spotkania bez dorosłych, starsi koledzy, „wszyscy to robią”).
- Presja rówieśnicza – rozpoznawanie sposobów namawiania: żartowanie, prowokowanie, porównywanie.
- Asertywna odmowa – techniki: jasne „nie”, powtarzanie odmowy, propozycja innej aktywności, zmiana tematu, używanie komunikatów „JA” („Nie chcę tego robić, zależy mi na zdrowiu”).
- Drama i ćwiczenia praktyczne – odgrywanie scenek i trenowanie asertywnego zachowania.
- Własne powody unikania używek – indywidualna refleksja i zapisanie osobistych argumentów „Dlaczego wybieram zdrowie?”.
- Wiedza praktyczna – quiz/burza mózgów na temat faktów i mitów o alkoholu, nikotynie, e-papierosach, nowatorskich wyrobach nikotynowych i napojach energetyzujących.
- Postawa odpowiedzialności – uczeń wie, że wybór życia bez używek to dbanie o zdrowie i wolność od uzależnień.
- Zasada ochrony prywatności (PP 2026): niepytanie uczniów o doświadczenia z używkami w ich środowisku domowym lub prywatnym.



Metody i formy pracy:

- dyskusja kierowana,
- analiza skutków działania używek,
- drama (odgrywanie scenek),
- indywidualna karta refleksji,
- quiz/burza mózgów.



Środki dydaktyczne:

- tablica/prezentacja multimedialna,
- karteczki ze scenariuszami do dramy,
- karty refleksji dla uczniów,
- zestaw pytań do quizu.

PRZEBIEG ZAJĘĆ



1 Wprowadzenie – przypomnienie pojęcia „używki” (5 min)

- Nauczyciel prosi uczniów, aby podali przykłady substancji psychoaktywnej.
- Krótkie uzupełnienie: alkohol, papierosy, e-papierosy, nowatorskie wyroby nikotynowe, napoje energetyzujące, narkotyki.
- Podkreślenie: wpływają na mózg, serce, układ nerwowy, zachowanie.
- Przypomnienie zasady ochrony prywatności: nie oceniamy i nie pytamy o sytuacje prywatne.



2 Analiza – wpływ używek na organizm (7 min)

- Krótka prezentacja lub tablica z trzema kolumnami: „mózg”, „ciało”, „zachowanie”.
- Uczniowie dopisują skutki, które znają lub o których słyszeli (np. spowolnione reakcje, problemy z pamięcią, choroby płuc, agresja).
- Nauczyciel wyjaśnia mechanizmy działania alkoholu, i nikotyny oraz kofeiny z napojów energetyzujących na organizm w okresie dorastania (źródło: Zintegrowana Platforma Edukacyjna, [Alkohole – wpływ na organizm człowieka](#), [Szkodliwość używek i środków energetyzujących](#)).

3

Rozpoznawanie sytuacji zagrożenia (5 min)

- Krótka dyskusja: „Kiedy może pojawić się ryzyko namowy do używki?”.
- Przykłady: impreza bez opieki dorosłych, spotkanie ze starszymi kolegami, przypadkowa propozycja od nieznajomego.
- Uczniowie zaznaczają, że czasem presja jest pośrednia (żartowanie, prowokowanie, „wszyscy to robią”).

4

Drama „Trudna propozycja” (10 min)

- Utworzenie grup po 3–4 osoby.
- Każda grupa otrzymuje krótki scenariusz sytuacji (np. ktoś proponuje papierosa, napój energetyzujący, alkohol).
- Zadanie: odegrać scenkę, w której uczeń odmawia asertywnie, stosując odpowiednie techniki:
 - ✓ jasne „nie”, bez nadmiernego tłumaczenia się;
 - ✓ powtórzenie odmowy, jeśli trzeba;
 - ✓ użycie komunikatu „JA” („Dbam o zdrowie, nie chcę tego spróbować”);
 - ✓ propozycja innej aktywności lub zmiana tematu.
- Omówienie, co zadziałało najlepiej.

5

Karta refleksji „Dlaczego wybieram zdrowie?” (5 min)

- Uczniowie indywidualnie wypisują swoje powody.
- Przykłady:
 - ✓ „Chcę mieć zdrowe płuca i serce”.
 - ✓ „Chcę być w dobrej formie na treningach”.
 - ✓ „Chcę mieć jasny umysł”.
 - ✓ „Nie chcę tracić kontroli nad sobą”.

6

Quiz/burza mózgów „Co wiem o alkoholu i nikotynie i energetykach?” (10 min)

- Nauczyciel przygotowuje pytania, np.:
 - ✓ Od ilu lat w Polsce można legalnie kupić alkohol i wyroby tytoniowe?
 - ✓ Czy e-papierosy są bezpieczne dla zdrowia?
 - ✓ Jak napoje energetyzujące wpływają na serce i układ nerwowy?

- ✓ Czy niewielka ilość alkoholu jest bezpieczna dla młodego organizmu?
- ✓ Co oznacza „bierne palenie/wapowanie”?
- Odpowiedzi omawiane i uzupełniane przez nauczyciela.

7

Podsumowanie (3 min)

- Wspólne hasło klasy: „Mówię NIE używkom, mówię TAK zdrowiu!”.
- Nauczyciel zachęca, aby zachować karty refleksji jako osobiste postanowienie.

Uczniowie znają przykłady substancji psychoaktywnych i wiedzą, jak wpływają one na organizm. Potrafią rozpoznawać sytuacje presji rówieśniczej i reagować asertywnie. Rozumieją wartość życia bez używek. Potrafią sformułować własne powody dla zdrowych wyborów.

ZAŁĄCZNIKI

Karta pracy – karta refleksji. Dlaczego wybieram zdrowie?

1. Wpływ używek na mózg, ciało i zachowanie

Wpisz znane ci skutki działania używek (np. alkohol, papierosy, e-papierosy, nowatorskie wyroby nikotynowe, napoje energetyzujące, narkotyki).

Mózg	Ciało	Zachowanie

2. Jak rozpoznać sytuację zagrożenia?

Wypisz przykłady sytuacji, w których ktoś może próbować namówić cię na używkę.

- 1)
- 2)
- 3)

3. Asertywna odmowa

Opisz w 3 punktach, jak można odmówić w sposób asertywny w sytuacji, gdy ktoś proponuje ci używkę (pamiętaj o użyciu komunikatu „JA”).

- 1)
- 2)
- 3)

4. Dlaczego wybieram zdrowie?

Wypisz 4 powody unikania używek.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

Quiz „Co wiem o alkoholu i nikotynie?”

1. Od jakiego wieku w Polsce można legalnie kupić alkohol i wyroby tytoniowe?

Odpowiedź:
.....

Odpowiedź: Od 18. roku życia. Sprzedaż i podawanie osobom poniżej tego wieku są zabronione prawem.

2. Czy e-papierosy i nowatorskie wyroby nikotynowe są bezpieczne dla zdrowia?

Odpowiedź:
.....

Odpowiedź: Nie – zawierają nikotynę i szkodliwe substancje, silnie uzależniają, podrażniają drogi oddechowe i uszkadzają układ krążenia.

3. Jak napoje energetyzujące wpływają na serce?

Odpowiedź:
.....

Odpowiedź: Duże dawki kofeiny i cukru wywołują kołatanie serca, wzrost ciśnienia, zaburzenia snu i stany lękowe.

4. Czy niewielka ilość alkoholu jest bezpieczna dla młodego organizmu?

Odpowiedź:
.....

Odpowiedź: Nie – organizm w okresie dojrzewania jest bardziej wrażliwy na toksyczne działanie alkoholu, co niszczy komórki nerwowe i zaburza rozwój.

5. Co oznacza „bierne palenie/wapowanie”?

Odpowiedź:
.....

Odpowiedź: Wdychanie dymu lub pary z papierosów/e-papierosów przez osoby niepalące, co również szkodliwie wpływa na płuca i serce.



Notatka merytoryczno-metodyczna

Scenariusz realizuje treści z **Działu V. Zdrowie psychiczne** oraz **Działu IX. Internet i profilaktyka uzależnień** (klasy IV–VI) w nowej PP 2026. Odpowiada na pytanie wiodące z Działu IX: „Co należy wiedzieć na temat bezpiecznego korzystania z Internetu i zagrożeń związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych?”

Wykonuje w całości **wymagania 4), 5) i 6) z Działu IX** (omówienie zagrożeń wynikających z używek, sposobów reagowania, szukania pomocy oraz argumentowanie korzyści z życia bez używek) oraz **wymaganie 5) z Działu V** (asertywność).

Metodyka zajęć wykorzystuje dramę, quiz oraz kartę refleksji. Zgodnie z zapisami *Warunków i sposobu realizacji* Rozporządzenia z 2026 r., zajęcia są prowadzone z zachowaniem **pełnej ochrony prywatności uczniów i braku oceny ich osobistych czy rodzinnych doświadczeń**.

Przykładowe scenariusze lekcji dla uczniów klas VII

Scenariusz lekcji nr 7

Temat lekcji: **Słucham – rozumiem – reaguję**



Treści programowe

Dział V. Zdrowie psychiczne

Pytanie wiodące: Jak rozwijać przez całe życie umiejętności dbania o dobrostan psychiczny i emocjonalny?

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej (2026 r.):

4), do wyboru 2) oraz wspierająco 1) i 2) obowiązkowe, a także realizacja Doświadczenia Edukacyjnego nr 3 dla klas VII–VIII

Czas trwania: 45 minut.



Cele ogólne:

1. Uświadomienie uczniom znaczenia aktywnego słuchania i parafrazy w komunikacji.
2. Kształtowanie umiejętności udzielania pierwszej pomocy emocjonalnej rówieśnikom oraz reagowania na kryzys psychiczny.
3. Rozwijanie postawy dbania o siebie z poszanowaniem granic innych.
4. Budowanie odpowiedzialności za dobrą atmosferę w rodzinie i w klasie.
5. Uwrażliwienie uczniów na potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi.



Cele szczegółowe.

Uczeń:

- Wyjaśnia pojęcie „aktywne słuchanie” i stosuje parafrazę w rozmowie.
- Wskazuje sposoby reagowania na kryzys emocjonalny kolegi/koleżanki zgodnie z zasadami pierwszej pomocy emocjonalnej.

- Opracowuje zasady dbania o siebie w relacjach z innymi.
- Wymienia działania budujące dobrą atmosferę w grupie.
- Rozumie, że osoby z zaburzeniami psychicznymi wymagają akceptacji, zrozumienia i profesjonalnego wsparcia.
- Wyszukuje i wymienia wiarygodne miejsca oraz numery telefonów oferujące pomoc psychologiczną dla nastolatków.



Treści nauczania:

- Pojęcie aktywnego słuchania – uważne skupienie na rozmówcy, kontakt wzrokowy, potwierdzanie, nieprzerywanie.
- Parafraza – powtórzenie własnymi słowami tego, co usłyszeliśmy, aby się upewnić, że dobrze rozumiemy rozmówcę.
- Pierwsza pomoc emocjonalna – zauważanie sygnałów kryzysu emocjonalnego u kolegi/koleżanki, okazanie wsparcia poprzez obecność, słuchanie, unikanie oceniania i dawania pochopnych rad, zachęcanie do rozmowy z dorosłym lub specjalistą.
- Zasady dbania o siebie w relacjach – stawianie granic, odpoczynek, rozmowa o własnych potrzebach, równowaga między wspieraniem innych a troską o siebie.
- Atmosfera w rodzinie i w klasie – działania, które ją wzmacniają (np. wzajemny szacunek, niewyśmiewanie, otwartość na pomysły), oraz te, które ją osłabiają (np. krytykowanie, lekceważenie).
- „Złote zasady dobrej atmosfery” – wspólne reguły tworzące przyjazne środowisko w klasie i w domu (np. słuchamy się nawzajem, okazujemy życzliwość).
- Świadomość potrzeb osób z zaburzeniami psychicznymi – zrozumienie, że depresja, lęki czy zaburzenia odżywiania wymagają profesjonalnej terapii, a nie krytyki.
- Postawy wspierające osoby w trudności – cierpliwe słuchanie, nieocenianie, towarzyszenie, zachęcanie do kontaktu z psychologiem, pedagogiem lub zaufaną infolinią.
- Zasada ochrony prywatności (PP 2026): ćwiczenia prowadzone są bez zmuszania uczniów do ujawniania własnych doświadczeń emocjonalnych czy spraw rodzinnych.
- Doświadczenie edukacyjne: wyszukiwanie w sieci i na terenie szkoły/ miejscowości punktów pomocy dla młodzieży.



Metody i formy pracy:

- burza mózgów,
- analiza przypadku,
- praca w grupach,
- rozmowa kierowana,
- elementy dramy (opcjonalnie),
- wyszukiwanie informacji w sieci/praca z bazą instytucji pomocowych (Doświadczenie Edukacyjne PP 2026).



Środki dydaktyczne:

- tablica/flipchart,
- karteczki do pracy w grupach,
- plansza „Złote zasady dobrej atmosfery”,
- kartki do refleksji indywidualnej,
- karta pracy z uaktualnioną bazą numerów zaufania i instrukcją pierwszej pomocy emocjonalnej.

PRZEBIEG ZAJĘĆ



1 Wprowadzenie – burza mózgów „Co pomaga, a co przeszkadza w relacjach społecznych?” (7 min)

- Uczniowie wymieniają zachowania sprzyjające i niesprzyjające dobrej komunikacji (np. patrzenie w oczy, cierpliwe słuchanie, brak przerywania vs. krytykowanie, rozpraszanie się).
- Nauczyciel zapisuje odpowiedzi w dwóch kolumnach na tablicy.
- Nauczyciel przypomina o zasadzie ochrony prywatności: pracujemy na fikcyjnych przykładach i nikt nie musi ujawniać swoich prywatnych spraw na forum.



2 Aktywne słuchanie i parafraza (8 min)

- Nauczyciel wyjaśnia pojęcia:
 - ✓ aktywne słuchanie – pełne skupienie na rozmówcy, kontakt wzrokowy, reagowanie krótkimi potwierdzeniami;
 - ✓ parafraza – powtórzenie własnymi słowami tego, co usłyszeliśmy, aby się upewnić, że dobrze rozumiemy.

- Ćwiczenie w parach: jedna osoba mówi o swoim ulubionym zajęciu, druga stosuje aktywne słuchanie i parafrazę.

3

Analiza przypadku „Pomoc koledze/koleżance w kryzysie emocjonalnym” (10 min)

- Przykład: „Twój kolega od kilku dni jest smutny, wycofany i mówi, że wszystko go przerasta”.
- Pytania do analizy:
 - ✓ Jakie niepokojące sygnały w zachowaniu kolegi/koleżanki zauważyłeś/zauważyłaś?
 - ✓ Co możesz mu/jej powiedzieć, żeby okazać wsparcie?
 - ✓ Czego lepiej unikać w takiej rozmowie (np. unikać oceniania, unikać dawania rad typu „nie przesadzaj”)?
 - ✓ Kiedy trzeba poprosić o pomoc dorosłego lub specjalistę?

4

Praca w grupach „Złote zasady dobrej atmosfery” (10 min)

- Uczniowie w grupach opracowują listę 5–7 zasad, które pomagają budować dobrą atmosferę w klasie i w domu (np. „Słuchamy się nawzajem”, „Nie wyśmiewamy pomysłów innych”).
- Grupy prezentują zasady na forum klasy. Zasady są zapisywane na wspólnej planszy.

5

Rozmowa kierowana „Zrozumienie potrzeb osób z zaburzeniami psychicznymi” (5 min)

- Nauczyciel wyjaśnia, że zaburzenia i choroby psychiczne (np. fobie, nerwice, depresje, zaburzenia adżywiania) wymagają zrozumienia i profesjonalnego leczenia, a nie krytyki czy żartów (źródła: WHO, [Mental health](#); Zintegrowana Platforma Edukacyjna, [Do You Take Care of Your Mental Health](#); Heads Up, [Od świadomości do działania: Poradnik dla nauczycieli dotyczący zdrowia psychicznego uczniów](#)).
- Uczniowie podają przykłady zachowań, które okazują wsparcie (np. cierpliwe słuchanie, nieocenianie, zachęcanie do rozmowy z psychologiem).
- Realizacja Doświadczenia Edukacyjnego (PP 2026): Uczniowie wyszukują na telefonach/kartach pracy oficjalne i bezpłatne numery zaufania (np. 116 111, 800 12 12 12) oraz miejsca wsparcia psychologicznego w swojej okolicy.



Podsumowanie (5 min)

- Uczniowie zapisują na kartkach i uzupełniają zdanie: „Mogę wspierać innych, dbając jednocześnie o siebie, poprzez...”
- Kilka osób chętnych dzieli się swoim zdaniem.

ZAŁĄCZNIK

Karta pracy. Słucham – rozumiem – reaguję

1. Aktywne słuchanie i parafraza

Przekształć poniższe wypowiedzi tak, aby zastosować parafrazę (użyj zwrotów: „Rozumiem, że...”, „Czy dobrze cię rozumiem, że...?”):

Wypowiedź 1: „Mam dość tych ciągłych kartkówek, nie mam na nic czasu!”

Parafraza:

.....

Wypowiedź 2: „Chyba nikt w klasie mnie nie lubi, czuję się sam.”

Parafraza:

.....

2. Pierwsza pomoc emocjonalna

Oceń poniższe reakcje wobec osoby przeżywającej trudny moment.

Wpisz W (wspierająca) lub N (niewspierająca):

☐ „Nie przesadzaj, inni mają gorzej.” (N)

☐ „Widzę, że jest ci trudno. Jeśli chcesz, mogę z tobą posiedzieć.” (W)

☐ „Weź się w garść, jutro będzie lepiej.” (N)

☐ „Słucham cię i nie oceniam. Pamiętaj, że nie jesteś z tym sam/sama.” (W)

3. Baza zaufanych miejsc wsparcia (Doświadczenie Edukacyjne – PP 2026)

Uzupełnij numery telefonów i adresy miejsc, w których nastolatek w kryzysie psychicznym może uzyskać bezpłatną i anonimową pomoc:

.....

.....

.....

Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży: 116 111 (czynny 24/7, www.116111.pl)

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: 800 12 12 12

Osoby wspierające w mojej szkole:

- Pedagog szkolny
- Psycholog szkolny.....
- Wychowawca

ZAŁĄCZNIK

Plansza. Słucham – rozumiem – reaguję



- Patrz zawsze na rozmówcę – niezależnie, czy to mama, tata, babcia, dziadek, przyjaciel albo kolega.
- Nie przerywaj.
- Potwierdzaj, że słuchasz (np. „Rozumiem”).
- Zadawaj pytania doprecyzowujące.
- Parafrazuj, aby się upewnić, że dobrze rozumiesz.



- Bądź obecny i uważny.
- Powiedz: „Jestem tu dla ciebie”.
- Słuchaj bez oceniania.
- Unikaj dawania pochopnych rad.
- Zachęć do rozmowy z zaufaną osobą dorosłą – mamą, tatą, babcią, dziadkiem, nauczycielem albo starszym przyjacielem.



- Szanujemy się nawzajem – w domu, wśród przyjaciół i w szkole.
- Wspieramy zamiast krytykować – rodziców, rodzeństwo, dziadków i kolegów.
- Rozwiązujemy konflikty spokojnie – w rodzinie i z przyjaciółmi.
- Dajemy przestrzeń na wypowiedź każdego – bliskich i znajomych.
- Dzielimy się obowiązkami – w domu z rodziną i w grupie z przyjaciółmi.

Źródło: opracowanie własne



Notatka merytoryczno-metodyczna

Scenariusz realizuje treści **Działu V. Zdrowie psychiczne** z klas VII–VIII w nowej PP 2026. Jest w pełni spójny z pytaniem wiodącym: *„Jak rozwijać przez całe życie umiejętności dbania o dobrostan psychiczny i emocjonalny?”*

Wykonuje w całości **wymaganie szczegółowe 4) z Działu V** (stosowanie zasad pierwszej pomocy emocjonalnej) oraz **wymaganie 2) do wyboru** (omówienie potrzeb osób z zaburzeniami psychicznymi w okresie dojrzewania).

Scenariusz opiera się na metodach aktywizujących (parafraza w parach, analiza przypadków, praca w grupach). Zgodnie z zapisami *Warunków i sposobu realizacji* Rozporządzenia z 2026 r. przestrzegana jest **zasada ochrony prywatności i dobrowolności wypowiedzi uczniów**. Lekcja umożliwia wykonanie **Doświadczenia Edukacyjnego nr 3 dla klas VII–VIII** (wyszukanie stacjonarnych i internetowych miejsc wsparcia dla nastolatków w trudnych sytuacjach).

Scenariusz lekcji nr 16

Temat lekcji: **Godność – wartość, którą mamy od zawsze**



Treści programowe

Dział I. Wartości i postawy

Pytanie wiodące: Jak kształtować postawy i wartości związane z godnością, szacunkiem oraz prospołecznym podejściem do zdrowia i troską o środowisko?

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej (2026 r.):

1) oraz wspierająco 2)

Czas trwania: 45 minut.



Cele ogólne:

1. Zrozumienie pojęcia godności człowieka i jej niezbywalnego charakteru na każdym etapie życia.
2. Uświadomienie znaczenia godności jako fundamentu praw człowieka oraz relacji międzyludzkich wolnych od dyskryminacji.
3. Rozwijanie umiejętności rozpoznawania przykładów poszanowania i naruszenia godności w świecie rzeczywistym i cyfrowym.
4. Kształtowanie postawy szacunku wobec siebie i innych na różnych etapach życia.



Cele szczegółowe.

Uczeń:

- Definiuje pojęcie godności człowieka w sposób zrozumiały dla osób w jego wieku.
- Wyjaśnia, dlaczego godności nie można nikomu odebrać, sprzedać ani zniszczyć.
- Wymienia przykłady zachowań, które wyrażają szacunek dla siebie i innych.
- Analizuje fikcyjne sytuacje naruszenia godności w codziennym życiu i w sieci.

- Wyjaśnia związek między godnością a prawami człowieka oraz równością wszystkich ludzi.



Treści nauczania:

- Pojęcie godności – wartość, którą każdy człowiek ma od urodzenia; niezależna od wieku, wyglądu, stanu zdrowia, sprawności, kultury czy sytuacji życiowej.
- Niezbywalność godności – godności nie można odebrać, sprzedać ani się jej zrzec.
- Godność a prawa człowieka – godność jest fundamentem równości, wolności, szacunku i wszystkich praw człowieka.
- Szacunek na różnych etapach życia:
 - ✓ dzieciństwo – np. prawo do miłości, opieki, bezpieczeństwa, szacunku dla rozwoju;
 - ✓ dorosłość – np. prawo do wolności, pracy, rozwoju, samostanowienia;
 - ✓ starość – np. prawo do troski, szacunku, opieki, aktywności społecznej.
- Zachowania wyrażające szacunek – słuchanie innych, pomoc słabszym, używanie życzliwych słów, sprawiedliwe traktowanie.
- Przykłady naruszenia godności – wyśmiewanie, ignorowanie, dyskryminacja, wykluczanie z grupy, hejt i ośmieszanie w Internecie.
- Analiza sytuacji – rozpoznawanie, kiedy dochodzi do naruszenia godności, i wskazywanie sposobów przywracania szacunku.
- Refleksja indywidualna – uczeń potrafi dokończyć zdanie „Traktować kogoś z godnością to dla mnie...”.
- Postawa szacunku – uznanie, że każdy człowiek posiada godność i zasługuje na poszanowanie.
- Zasada ochrony prywatności (PP 2026): omówienie zachowań wyrażających godność na przykładach fikcyjnych, z poszanowaniem dobrowolności wypowiedzi uczniów i bez pytania o sytuacje prywatne.



Metody i formy pracy:

- dyskusja kierowana,
- studium przypadku (fikcyjne historie),
- ćwiczenia indywidualne i grupowe,
- elementy burzy mózgów.



Środki dydaktyczne:

- tablica/flipchart,
- kartki w kształcie lustra,
- karty z opisami sytuacji do analizy,
- markery,
- karta pracy.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie – pytanie problemowe (5 min)

- Nauczyciel zadaje pytanie: „Czy godność można komuś odebrać?”.
- Uczniowie wyrażają swoje opinie, a nauczyciel zapisuje kluczowe argumenty.
- Wprowadzenie do definicji – godność to wartość, którą każdy człowiek ma od urodzenia, niezależnie od wieku, wyglądu, umiejętności, stanu zdrowia czy sytuacji życiowej. Jest niezbywalna.
- Nauczyciel przypomina o zasadzie bezpieczeństwa i ochrony prywatności: pracujemy na przykładach uniwersalnych i nikt nie musi opowiadać o swoich osobistych sprawach.

2

Wykład i rozmowa kierowana (8 min)

- Godność a prawa człowieka – krótkie wytłumaczenie, że godność jest źródłem równości, wolności i szacunku dla każdego.
- Szacunek do siebie i innych na różnych etapach życia:
 - ✓ dzieciństwo – prawo do miłości, opieki i bezpieczeństwa;
 - ✓ dorosłość – prawo do wolności, pracy, rozwoju;
 - ✓ starość – prawo do troski, szacunku, opieki i aktywności społecznej.

3

Studium przypadku – analiza w grupach (10 min)

- Nauczyciel rozdaje opisy fikcyjnych sytuacji naruszenia godności, np.:
 - ✓ Kolega jest publicznie wyśmiewany w internecie pod przerobionym zdjęciem.
 - ✓ Starsza osoba niepełnosprawna jest ignorowana w urzędzie lub w kolejce.

- ✓ Uczeń z przewlekłą chorobą jest pomijany w zabawie, bo „nie jest wystarczająco sprawny”.
- Grupy mają za zadanie:
 - ✓ określić, w jaki sposób naruszono godność tej osoby;
 - ✓ wskazać, jakie działania mogłyby przywrócić szacunek i wsparcie dla tej osoby w opisanej sytuacji.

4 Ćwiczenie „Lustra” – refleksja indywidualna (7 min)

- Każdy uczeń dostaje kartkę w kształcie lustra i zapisuje na niej zdanie do uzupełnienia: „Traktować kogoś z godnością to dla mnie...”.
- Chętne osoby dzielą się swoimi przemyśleniami. Kartki można powiesić w klasie jako wystawę.

5 Podsumowanie (5 min)

- Wspólne hasło klasy: „Godność mamy od urodzenia – szanujemy ją u siebie i innych”.
- Nauczyciel wyraźnie zaznacza, że godność człowieka jest niezależna od jego zachowania i innych posiadanych cech – każdy ją posiada, dlatego naszym zadaniem jest ją szanować i jej nie naruszać, nawet jeśli nie akceptujemy czyjegoś postępowania, czyichś poglądów albo opinii.

ZAŁĄCZNIKI

Karta pracy. Godność – wartość, którą mamy od zawsze

1. Co oznacza dla mnie godność?

Napisz własną definicję godności.

.....

.....

.....

2. Przykłady poszanowania godności

Wypisz 3 sytuacje, w których jest okazywany szacunek dla godności drugiego człowieka.

- 1)
- 2)
- 3)

3. Przykłady naruszenia godności

Wypisz 3 sytuacje (w szkole, na ulicy lub w Internecie), w których naruszana jest godność człowieka.

- 1)
- 2)
- 3)

4. Analiza sytuacji (studium przypadku)

Opis sytuacji: W klasie nowy uczeń jest wyśmiewany w sieci i na przerwie za swój wygląd i sposób mówienia.

1) Czy w tej sytuacji naruszono godność tego ucznia? Dlaczego?

.....

.....

2) Co mogą zrobić koledzy z klasy i nauczyciele, żeby powstrzymać to zachowanie i okazać szacunek temu uczniowi?

.....

.....

5. Ćwiczenie „Lustra”

Dokończ zdanie:

Traktować kogoś z godnością to dla mnie

.....

.....

.....

Plansza. Godność – wartość niezbywalna



Czym jest godność?

1. Godność to wartość, którą ma każdy człowiek od urodzenia.
2. Nie zależy od wieku, wyglądu, stanu zdrowia, niepełnosprawności, pochodzenia, umiejętności czy sytuacji życiowej.
3. Jest niezbywalna i stanowi fundament wszystkich praw człowieka.



Przykłady poszanowania godności

1. Traktowanie wszystkich z szacunkiem i życzliwością.
2. Wysłuchanie drugiej osoby bez oceniania.
3. Pomoc potrzebującym, osobom słabszym, chorym, seniorom i niepełnosprawnym.
4. Uznawanie prawa do prywatności i granic osobistych.
5. Równe traktowanie w szkole, w domu i w sieci.



Przykłady naruszenia godności

1. Wyśmiewanie lub obrażanie, poniżanie, hejt w sieci i w klasie.
2. Publiczne upokarzanie i ignorowanie potrzeb drugiej osoby.
3. Dyskryminacja ze względu na stan zdrowia, wygląd, pochodzenie czy wiek.
4. Przemoc fizyczna, słowna lub psychiczna.

PAMIĘTAJ: Szanując godność innych, budujemy bezpieczny świat!

Źródło: opracowanie własne

Plansza. Jak szanuję godność i jak ją mogę naruszyć

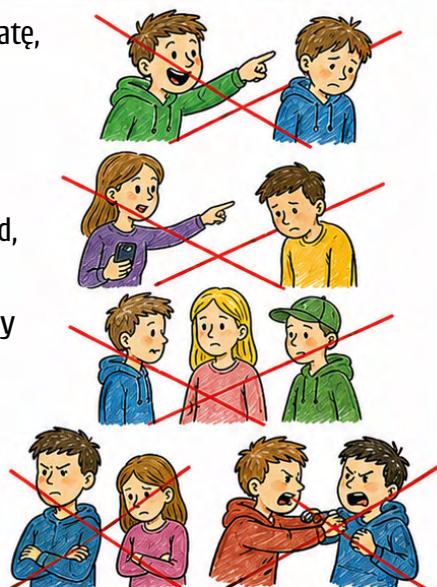
SZANUJĘ GODNOŚĆ

- Traktuję z szacunkiem mamę, tatę, babcię, dziadka, sąsiada, kolegę, panią w sklepie i nauczyciela.
- Wysłuchuję drugą osobę bez oceniania.
- Pomagam potrzebującym – w rodzinie, w klasie, wśród przyjaciół.
- Uznaję prawo do prywatności innych, także bliskich.
- Dbam o równe traktowanie w domu, szkole i pracy.



NARUSZAM GODNOŚĆ

- Wyśmiewam lub obrażam mamę, tatę, dziadków, kolegów czy sąsiadów.
- Publicznie upokarzam drugą osobę (np. w klasie, sklepie czy w domu).
- Dyskryminuję ze względu na wygląd, pochodzenie czy wiek.
- Ignoruję potrzeby drugiej osoby – nawet kogoś bliskiego.
- Stosuję przemoc fizyczną lub słowną wobec rodzeństwa, członków rodziny, kolegów, koleżanek.



Źródło: opracowanie własne z wykorzystaniem ChatGPT (OpenAI)



Notatka merytoryczno-metodyczna

Scenariusz realizuje treści z **Działu I. Wartości i postawy** z klas VII–VIII w nowej PP 2026. Jest w pełni spójny z pytaniem wiodącym: *„Jak kształtować postawy i wartości związane z godnością, szacunkiem oraz prospołecznym podejściem do zdrowia i troską o środowisko?”*

Wykonuje w całości **wymaganie szczegółowe 1) z Działu I** (rozumienie, że godność stanowi fundamentalną wartość na wszystkich etapach życia) oraz wspiera **wymaganie 2)** (akceptacja człowieka bez względu na jego cechy, choroby czy niepełnosprawności).

Metodyka zajęć wykorzystuje studium przypadku, burzę mózgów oraz indywidualną autorefleksję. Zgodnie z zapisami *Warunków i sposobu realizacji* Rozporządzenia z 2026 r. zajęcia prowadzone są w atmosferze wzajemnego szacunku i z bezwzględным przestrzeganiem **zasady ochrony prywatności oraz braku nacisku na ujawnianie osobistych doświadczeń uczniów**.

Scenariusz lekcji nr 22

Temat lekcji: Zakażne zagrożenia – jak się chronić i dlaczego to ważne?



Treści programowe

Dział II. Zdrowie fizyczne

Pytanie wiodące: Jak zapobiegać najczęstszym chorobom cywilizacyjnym i zakaźnym oraz jak budować empatyczną postawę wobec osób z chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnościami?

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej (2026 r.): 2), 3) oraz wspierająco 1)

Czas trwania: 45 minut.



Cele ogólne:

1. Zrozumienie mechanizmów powstawania i przenoszenia chorób zakaźnych.
2. Znajomość objawów najczęściej występujących chorób zakaźnych oraz rozpoznawanie objawów sepsy.
3. Świadomość zasad stosowania antybiotyków (wyłącznie w zakażeniach bakteryjnych) oraz zagrożeń wynikających z ich nadużywania.
4. Rozumienie zjawiska antybiotykooporności i sposobów jej zapobiegania.
5. Kształtowanie odpowiedzialnej postawy wobec profilaktyki chorób zakaźnych i bezpieczeństwa epidemiologicznego.



Cele szczegółowe.

Uczeń:

- Wymienia drogi przenoszenia chorób zakaźnych (kropelkowa, kontaktowa, przez krew, płciowa).

- Identyfikuje objawy wybranych chorób (grypa, ospa wietrzna, COVID-19, sepsa) oraz definiuje sepsę jako gwałtowną reakcję organizmu na zakażenie.
- Wyjaśnia, czym jest antybiotykooporność, dlaczego antybiotyki nie działają na wirusy i jak jej zapobiegać.
- Różnicuje fakty i mity na temat chorób zakaźnych.
- Wskazuje sposoby ograniczania epidemii i pandemii.



Treści nauczania:

- Pojęcie chorób zakaźnych – czym są, jakie są ich główne przyczyny (bakterie, wirusy, grzyby) i mechanizmy przenoszenia (źródło: Zintegrowana Platforma Edukacyjna, [Zdrowie i choroby](#)).
- Drogi przenoszenia chorób:
 - ✓ kropelkowa (np. grypa, COVID-19),
 - ✓ kontaktowa (np. ospa wietrzna, świerzb),
 - ✓ przez krew (np. WZW B i C, HIV),
 - ✓ płciowa (np. HIV, chłamydia, kiła).
- Najczęstsze objawy chorób zakaźnych – gorączka, kaszel, wysypka, bóle mięśni, osłabienie, duszności.
- Przykłady chorób i stanów zagrożenia – grypa, ospa wietrzna, COVID-19, sepsa (jako zagrażający życiu zespół objawów wynikający z niewłaściwej reakcji organizmu na zakażenie, najczęściej bakteryjne).
- Epidemia i pandemia – podstawowe różnice, przykłady z historii i współczesności (źródło: Zintegrowana Platforma Edukacyjna, [Przyczyny zagrożenia życia w wybranych regionach świata](#)).
- Antybiotyki i ich stosowanie – kiedy są skuteczne (choroby bakteryjne), a kiedy nieskuteczne (choroby wirusowe).
- Antybiotykooporność – zjawisko powstawania bakterii opornych na leczenie; jak jej zapobiegać (stosować leki tylko z przepisu lekarza, przyjmować leki zgodnie z zaleceniem, nie przerywać terapii po ustąpieniu pierwszych objawów, nie przyjmować antybiotyków na własną rękę przy infekcjach wirusowych).
- Fakty i mity o chorobach zakaźnych – np. antybiotyki leczą grypę (mit), mycie rąk chroni przed wieloma infekcjami (fakt).
- Profilaktyka i bezpieczeństwo epidemiologiczne – zasady chroniące przed zakażeniami: higiena rąk, zakrywanie ust i nosa, szczepienia, unikanie kontaktu z chorymi, pozostawanie w domu w czasie infekcji.

- Odpowiedzialna postawa ucznia – dbanie o siebie i innych, zgłaszanie objawów choroby, przestrzeganie zasad higieny w szkole i domu.
- Zasada ochrony prywatności (PP 2026): omawianie sytuacji zdrowotnych w oparciu o fikcyjne studia przypadków, bez pytania uczniów o ich osobiste przejściowe lub przewlekłe infekcje.



Metody i formy pracy:

- quiz edukacyjny „Fakt czy mit?”,
- infografika edukacyjna,
- dyskusja problemowa,
- praca w grupach – analiza przypadków chorób (fikcyjne scenariusze),
- wykład z prezentacją przygotowaną przez nauczyciela.



Środki dydaktyczne:

- karty z pytaniami do quizu,
- opisy chorób do analizy w grupach,
- plansza/infografika „Jak nie dać się chorobie?”,
- tablica lub prezentacja multimedialna,
- karta pracy.

PRZEBIEG ZAJĘĆ



Wprowadzenie (5 min)

- Nauczyciel zadaje pytanie: „Jakie choroby zakaźne przychodzą wam do głowy i jak można się nimi zarazić?”.
- Burza mózgów. Odpowiedzi są zapisywane na tablicy.
- Nauczyciel przypomina o zasadzie ochrony prywatności: analizujemy uwarunkowania medyczne i epidemiologiczne w sposób ogólny, bez odnoszenia się do prywatnych historii zdrowotnych uczniów.



Wykład z ilustracjami/zdjęciami (7 min)

- Definicja chorób zakaźnych (źródło: Zintegrowana Platforma Edukacyjna, [Choroby zakaźne i pasożytnicze](#)) i główne drogi ich przenoszenia:
 - ✓ droga kropelkowa (np. grypa, COVID-19),

- ✓ droga kontaktowa (np. ospa, świerzb),
- ✓ przez krew (np. WZW B i C, HIV),
- ✓ droga płciowa (np. HIV, chlamydia).
- Najczęstsze objawy i przykłady chorób.
- Czym są epidemia i pandemia (źródło: Zintegrowana Platforma Edukacyjna, [Przyczyny zagrożenia życia w wybranych regionach świata](#)).
- Wyjaśnienie pojęcia sepsy jako gwałtownego stanu zagrożenia życia, będącego nieprawidłową reakcją organizmu na infekcję (najczęściej bakteryjną).

3

Quiz „Fakt czy mit?” (7 min)

- Przykładowe pytania:
 - 1) Grypą można zarazić się przez podanie ręki. (fakt)
 - 2) Antibiotyki pomagają w leczeniu grypy. (mit – antibiotyki działają tylko na bakterie, a grypa jest chorobą wirusową)
 - 3) COVID-19 może przebiegać bez objawów. (fakt)
 - 4) Antibiotykoodporność dotyczy tylko osób starszych. (mit – to zjawisko odporności bakterii na leki, dotyczące całego społeczeństwa)
 - 5) Mycie rąk zmniejsza ryzyko wielu chorób zakaźnych. (fakt)

4

Dyskusja problemowa (8 min)

- Temat: „Co należy zrobić, gdy u kogoś podejrzewa się wystąpienie sepsy lub innej ciężkiej infekcji?”
- Uczniowie podają propozycje działań, np. natychmiastowe wezwanie pomocy medycznej (112/999), poinformowanie dorosłych, obserwacja niepokojących objawów (gorączka, plamy/ wybroczyny na skórze nieblaknące pod naciskiem, sztywność karku, zaburzenia świadomości), unikanie kontaktu z chorym, przestrzeganie zasad higieny.

5

Ćwiczenie grupowe „Rozpoznawanie objawów i dróg transmisji” (10 min)

- Każda grupa dostaje opis choroby oparty na fikcyjnym studium przypadku (objawy, sposób przenoszenia).

- Zadanie: przyporządkować przypadek do odpowiedniej drogi zakażenia i zaproponować zasady profilaktyki epidemiologicznej.



Podsumowanie – infografika „Jak nie dać się chorobie?” (5 min)

- Nauczyciel prezentuje prostą grafikę z zasadami:
 - ✓ Myj ręce mydłem i ciepłą wodą.
 - ✓ Zasłaniaj usta i nos przy kaszlu/kichaniu.
 - ✓ Unikaj kontaktu z chorymi.
 - ✓ Szczep się zgodnie z kalendarzem szczepień.
 - ✓ Zostań w domu, gdy jesteś chory.
 - ✓ Bierz antybiotyki tylko z przepisu lekarza i zawsze do końca kuracji (nie bierz ich na przeziębienie czy grypę!)

ZAŁĄCZNIK

Karta pracy. Zagrożenia zakaźne – jak się chronić? (po aktualizacji)

1. Drogi przenoszenia chorób

Uzupełnij tabelę – wpisz przykłady chorób i sposoby profilaktyki.

Droga przenoszenia	Przykład choroby	Profilaktyka
kropelkowa	Grypa, COVID-19	Maseczki, wietrzenie sal, mycie rąk, szczepienia
kontaktowa	Ospa wietrzna, świerzb	Higiena osobista, unikanie dzielenia się ręcznikami
przez krew	WZW B, WZW C, HIV	Używanie sterylnych narzędzi, unikanie kontaktu z krwią
płciowa	HIV, chlamydia, kiła	Wstrzemięźliwość, zabezpieczenia (prezerwatywa), profilaktyka

2. Analiza przypadku (fikcyjne studium przypadku)

Opis sytuacji: W szkole ogłoszono komunikat o konieczności wzmożonej higieny w związku z ryzykiem zakażeń bakteryjnych i wirusowych. Uczeń z klasy 7 czuje się bardzo źle: ma wysokie tętno, gorączkę i plamy na skórze.

Pytanie: Jakie działania należy natychmiast podjąć, aby udzielić mu pomocy i chronić innych?

Odpowiedź: Natychmiast wezwać lekarza/pogotowie (112), poinformować dyrektora i rodziców. Nie panikować, myć ręce, zdezynfekować przestrzeń, stosować się do zaleceń sanepidu.

.....

.....

.....

3. Objawy chorób i stanów zagrożenia

Wypisz po 3 charakterystyczne objawy dla każdej choroby.

Grypa: wysoka gorączka, bóle mięśni i stawów, dreszcze, suchy kaszel.

Ospa wietrzna: swędząca wysypka (pęcherzyki), gorączka, osłabienie.

COVID-19: gorączka, duszność, utrata węchu/smaku, zmęczenie.

Sepsa (zespół objawów): bardzo wysoka lub bardzo niska temperatura, przyspieszone bicie serca, wybroczyny/plamy na skórze nie znikające po ucisku, zaburzenia świadomości.

4. ABC Antybiotyków i Antybiotykooporności

Oceń prawdziwość zdań (P – Prawda, F – Fałsz):

Antybiotyki niszczą wirusy wywołujące przeziębienie i grypę. ☐
(F) (Antybiotyki działają tylko na bakterie!)

Samowolne przerwanie brania antybiotyku, gdy pocujemy się lepiej, sprzyja powstawaniu antybiotykoopornych bakterii. ☐ (P)

Antybiotyk można wziąć bez konsultacji z lekarzem, jeśli został nam z poprzedniej choroby. ☐ (F)

* Opis przypadku sepsy w szkole

W poniedziałek rano dyrektor szkoły poinformował nauczycieli, że jeden z uczniów z klasy 7b trafił do szpitala z powodu sepsy.

Chłopiec czuł się źle w piątek – miał gorączkę, dreszcze, ból mięśni, był bardzo osłabiony.

Rodzice myśleli, że to zwykłe przeziębienie, ale wieczorem u chłopca pojawiły się wybroczyny na skórze i trudności z oddychaniem.

Lekarz w szpitalu stwierdził, że to ciężkie zakażenie bakteryjne, które szybko się rozwija i może być niebezpieczne dla życia.

W szkole zrobiło się nerwowo – część uczniów zaczęła unikać kontaktu z kolegami z klasy chłopca, inni powtarzali niesprawdzone informacje, znalezione w internecie.

W klasach pojawiły się pytania:

1. Czy sepsa jest zaraźliwa?
2. Czy trzeba zamknąć szkołę?
3. Jak możemy się uchronić?

Analiza przypadku (dla nauczyciela)

1. Co to jest sepsa?

- Sepsa to ciężka, ogólnoustrojowa reakcja organizmu na zakażenie bakteryjne, wirusowe lub grzybicze.
- Nie jest chorobą, którą można się bezpośrednio „zarazić” tak jak grypą.
- Zaraźliwy może być patogen, który wywołał infekcję (np. meningokoki), dlatego ważne jest ustalenie źródła zakażenia.

2. Czy w tej sytuacji naruszono bezpieczeństwo szkoły?

- Sam fakt choroby ucznia nie oznacza automatycznie zagrożenia dla wszystkich.
- Kluczowe jest szybkie poinformowanie rodziców, uczniów i pracowników o sytuacji w rzetelny sposób.

3. Jakie działania należy podjąć?

Kierownictwo szkoły:

- Skontaktować się z sanepidem w celu uzyskania instrukcji.
- Przekazać informacje rodzicom i uczniom w formie oficjalnego komunikatu.
- Zlecić dodatkowe sprzątanie i dezynfekcję miejsc wspólnych.
- W razie potrzeby wdrożyć działania profilaktyczne (np. szczepienia meningokokowe u osób z grupy ryzyka).

Uczniowie:

- Przestrzegać zasad higieny (mycie rąk, unikanie dzielenia się napojami i jedzeniem).
- Zgłaszać złe samopoczucie rodzicom lub nauczycielom.
- Nie powielać niesprawdzonych informacji i plotek.

4. Jak się zachować, aby ograniczyć panikę?

- Korzystać tylko ze sprawdzonych źródeł informacji (np. komunikaty sanepidu, WHO, Ministerstwa Zdrowia).
- Uspokajać kolegów, że szybka reakcja lekarzy zwiększa szansę na powrót chorego do zdrowia.
- Zachęcać do rozmowy z wychowawcą lub pielęgniarką szkolną.

5. Zasady profilaktyki po ujawnieniu takiego przypadku

- Regularne mycie rąk mydłem i ciepłą wodą.
- Zakrywanie ust i nosa przy kichaniu lub kaszlu.
- Wzmacnianie odporności (zdrowa dieta, ruch, sen).
- Szczepienia ochronne zgodnie z zaleceniami lekarza.
- Unikanie kontaktu z osobami chorymi lub osłabionymi.



Notatka merytoryczno-metodyczna

Scenariusz realizuje treści z **Działu II. Zdrowie fizyczne** dla klas VII–VIII w nowej PP 2026. Jest w pełni spójny z pytaniem wiodącym: *„Jak zapobiegać najczęstszym chorobom cywilizacyjnym i zakaźnym oraz jak budować empatyczną postawę wobec osób z chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnościami?”*

Wykonuje w całości **wymagania szczegółowe 2) i 3) z Działu II** (omówienie chorób zakaźnych, dróg ich przenoszenia, objawów, sepsy oraz profilaktyki epidemiologicznej, epidemii i pandemii), a także wprowadza podstawy wiedzy o **antybiotykooporności** zawartej w celach profilaktycznych PP 2026.

Metodyka zajęć wykorzystuje quiz, analizę przypadków oraz infografikę. Zgodnie z zapisami *Warunków i sposobu realizacji* Rozporządzenia z 2026 r., zajęcia są prowadzone w atmosferze bezpieczeństwa z **bezwzględnym przestrzeganiem zasady ochrony prywatności uczniów** (analiza sytuacji opiera się wyłącznie na fikcyjnych scenariuszach bez pytań o prywatne zdrowie uczniów i ich rodzin).

Przykładowe scenariusze lekcji dla uczniów klas VIII

Scenariusz lekcji nr 1

Temat lekcji: **Godność i szacunek – fundament dobrych relacji**



Treści programowe

Dział I. Wartości i postawy

Pytanie wiodące: Jak kształtować postawy i wartości związane z godnością, szacunkiem oraz prospołecznym podejściem do zdrowia i troską o środowisko?

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej (2026 r.):

2) oraz wspierająco 1) i 5), a także realizacja Doświadczenia Edukacyjnego nr 5 dla klas VII–VIII

Czas trwania: 45 minut.



Cele ogólne:

1. Uświadomienie uczniom, że godność człowieka jest niezależna od wyglądu, stanu zdrowia, sprawności czy tożsamości.
2. Kształtowanie postawy życzliwości, zrozumienia i otwartości wobec osób o różnych potrzebach i możliwościach.
3. Kształtowanie umiejętności przeciwdziałania wykluczeniu i stereotypom.



Cele szczegółowe.

Uczeń:

- Definiuje pojęcie godności w kontekście różnorodności ludzi.
- Wymienia przykłady sytuacji naruszenia godności w życiu codziennym i w przestrzeni cyfrowej.
- Wskazuje sposoby reagowania na dyskryminację hejt i wykluczenie.

- Wyjaśnia, jak sposób mówienia i dobór słów wpływają na postawy wobec innych osób.
- Formułuje argumenty przeciwko stereotypom i krzywdzącym uogólnieniom.



Treści nauczania:

- Pojęcie godności człowieka – każdy człowiek posiada godność, niezależnie od wyglądu, stanu zdrowia, sprawności, pochodzenia czy tożsamości.
- Akceptacja różnorodności – akceptacja różnic międzyludzkich (wygląd, kultura, płeć, wiek, niepełnosprawność) jako element wspólnego życia społecznego.
- Naruszanie godności – przykłady: wyśmiewanie, dyskryminacja, stosowanie krzywdzącego języka, wykluczanie z grupy.
- Obrona godności – sposoby reagowania na dyskryminację i wykluczenie (np. sprzeciw wobec obraźliwych zachowań, wsparcie osoby pokrzywdzonej, zgłoszenie dorosłemu).
- Komunikacja a godność – słowa mają moc: mogą budować szacunek albo ranić; znaczenie wyboru wspierających i neutralnych inkluzyjnych form wypowiedzi.
- Stereotypy i ich skutki – uproszczone, krzywdzące przekonania na temat grup ludzi; jak wpływają na postawy i zachowania wobec innych.
- Argumenty przeciw stereotypom – uczeń potrafi przedstawić racje oparte na empatii, wiedzy medycznej/naukowej i zasadzie równości.
- Postawy wspierające – empatia, życzliwość, akceptacja różnorodności, solidarność z osobami wykluczonymi.
- Refleksja indywidualna i grupowa – uczeń potrafi wskazać, jak w codziennym życiu może być „ambasadorem szacunku”.
- Hasło klasowe: „Szacunek bez wyjątków – moja postawa na co dzień”.
- Zasada ochrony prywatności (PP 2026): praca wyłącznie na fikcyjnych studiach przypadków, bez pytania uczniów o ich osobiste, trudne doświadczenia z wykluczeniem czy chorobą.



Metody i formy pracy:

- debata klasowa (rozpoznawanie i dekonstrukcja stereotypów),
- drama (odgrywanie scenek na fikcyjnych scenariuszach),
- analiza języka (ćwiczenie „Słowa mają moc”),

- dyskusja kierowana,
- praca w grupach.



Środki dydaktyczne:

- kartki z przykładami zwrotów do ćwiczenia „Słowa mają moc”,
- karty z opisami sytuacji do scenek,
- tablica/flipchart,
- karty do notowania argumentów podczas debaty.

PRZEBIEG ZAJĘĆ



Wprowadzenie – pytanie otwierające (5 min)

- Nauczyciel zadaje uczniom pytanie: „Czy są sytuacje, w których godność człowieka jest mniej ważna?”.
- Po krótkiej dyskusji nauczyciel wyjaśnia: „Każdy człowiek ma godność. Godność człowieka jest wartością niezbywalną – nikt nie ma prawa jej odebrać ani umniejszyć”.
- Nauczyciel przypomina o zasadzie ochrony prywatności: rozmawiamy o zasadach i uniwersalnych sytuacjach społecznych, nikt nie musi opowiadać o swoich prywatnych doświadczeniach.



Wykład i przykłady (5 min)

- Godność człowieka a różnorodność (np. wygląd, stan zdrowia, niepełnosprawność).
- Krótkie przykłady sytuacji z życia codziennego (szkoła, media, sport, praca), w których występuje dyskryminacja lub akceptacja.



Debata/ Warsztat „Inny znaczy wyjątkowy” (10 min)

- Uczniowie zostają podzieleni na grupy analizujące wybrane stereotypy społeczne (np. dotyczące seniorów, osób z niepełnosprawnościami, chorujących przewlekle).
- Każda grupa identyfikuje przyczyny powstawania danego stereotypu oraz formułuje 3–4 naukowe i oparte na empatii argumenty, które go obalają.
- Prezentacja argumentów na forum klasy.

- Nauczyciel podsumowuje, że stereotypy wynikają z braku wiedzy i obecności lęku przed odmiennością.

4 Karta pracy „Szacunek bez wyjątków – godność każdego człowieka” (10 min)

- Uczniowie w małych grupach wypełniają karty pracy (analiza fikcyjnego przypadku).
- Grupy prezentują swoje odpowiedzi.

5 Ćwiczenie „Słowa mają moc” (10 min)

- Nauczyciel rozdaje uczniom kartki z różnymi sformułowaniami: krzywdzącymi, medycznie przestarzałymi oraz neutralnymi/wspierającymi.
- Zadanie: ocenić wpływ tych słów na poczucie godności osoby, do której są kierowane i zastąpić je formami szanującymi i włączającymi (np. „osoba z niepełnosprawnością” zamiast „kaleka”, „osoba w wieku senioralnym” zamiast „staruszek”).

6 Podsumowanie i Doświadczenie Edukacyjne (5 min)

- Uczniowie układają rozsypanki wyrazowe na temat „Szacunek bez wyjątków”.
- Nauczyciel podkreśla, że każdy może być ambasadorem szacunku w swoim otoczeniu.
- Wspólne hasło klasy, np. „Szacunek bez wyjątków – moja postawa na co dzień”.
- Inicjacja Doświadczenia Edukacyjnego: Nauczyciel proponuje, aby chętne grupy przygotowały na bazie dzisiejszych wniosków 10-minutowy warsztat lub plakat o szacunku dla uczniów klas niższych (Doświadczenie nr 5).

ZAŁĄCZNIKI

Karta pracy. Szacunek bez wyjątków – godność każdego człowieka

1. Co oznacza dla mnie godność człowieka?

Napisz własną definicję.

.....

.....

.....

2. Warsztat/Debata „Inny znaczy wyjątkowy”

Wypisz 3 argumenty przeciwko dyskryminacji i stereotypom w odniesieniu do osób chorych lub niepełnosprawnych:

- 1)
- 2)
- 3)

3. Scenki sytuacyjne (fikcyjne) „Jak reagować?”

Opis sytuacji: Na forum klasowym w sieci pojawiły się wyśmiewające komentarze pod adresem ucznia z powodu jego niepełnosprawności ruchowej.

Moja reakcja (wskaż asertywne i bezpieczne sposoby obrony godności tej osoby):

.....

.....

4. Ćwiczenie „Słowa mają moc – język szacunku”

Zamień sformułowanie krzywdzące lub nieodpowiednie na określenie włączające i szanujące godność:

Zwrot krzywdzący / nieodpowiedni	Alternatywny zwrot szanujący (język włączający)
„Inwalida / kaleka”	Osoba z niepełnosprawnością
„Cierpiący na cukrzycę”	Osoba żyjąca z cukrzycą / chorująca na cukrzycę
„Staruch”	Osoba w wieku senioralnym / senior

5. Refleksja końcowa

Odpowiedz na pytanie.

Jak mogę na co dzień okazywać szacunek bez wyjątków?

.....

.....

.....

6. Rozsypanka wyrazowa. Szacunek bez wyjątków

Ułóż poprawne zdania z rozsypanych słów. Każde zdanie ma sens w kontekście tematu lekcji.

1. każdy / godność / człowiek / ma / od / urodzenia

.....

2. wyglądu / szacunek / niezależny / jest / od / prawdziwy

.....

3. inny / ważny / znaczy / nie / mniej

.....

4. zrozumieć / drugiego / empatia / człowieka / pomaga

.....

5. wspierać / lub / mogą / słowa / ranić

.....

6. poczucie / cierpienie / wykluczenie / i / samotności / powoduje

.....

7. wiedzy / stereotypy / braku / są / na / oparte /

.....



Notatka merytoryczno-metodyczna

Scenariusz jest ściśle dopasowany do **Działu I. Wartości i postawy** z klas VII–VIII w nowej PP 2026. Realizuje cel pytania wiodącego: *„Jak kształtować postawy i wartości związane z godnością, szacunkiem oraz prospołecznym podejściem do zdrowia i troską o środowisko?”*

Wykonuje w całości **wymaganie szczegółowe 2) z Działu I** (akceptacja człowieka w imię godności i szacunku bez względu na jego cechy, choroby czy niepełnosprawność) oraz wspiera **wymaganie 1)** (godność jako fundament).

Scenariusz opiera się na metodach aktywizujących (warsztat dekonstrukcji stereotypów, fikcyjne studium przypadku, analiza języka). Zgodnie z zapisami *Warunków i sposobu realizacji* Rozporządzenia z 2026 r., zajęcia są prowadzone w atmosferze bezpieczeństwa emocjonalnego, **z zachowaniem pełnej ochrony prywatności uczniów oraz braku wymogu ujawniania własnych doświadczeń**. Stwarza warunki do przeprowadzenia **Doświadczenia Edukacyjnego nr 5** (przygotowanie przez uczniów zajęć/profilaktyki dla młodszych klas).

Scenariusz lekcji nr 14 – projekt edukacyjny

Tytuł projektu: **Moje zdrowie zależy od mojej wszechstronnej świadomości, a świadomość – od odpowiedzialności w poszukiwaniu**



Treści programowe

Dział I. Wartości i postawy

Dział II. Zdrowie fizyczne

Dział III. Aktywność fizyczna

Dział V. Zdrowie psychiczne

Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień

Pytanie wiodące: Jak świadomie i odpowiedzialnie szukać wiedzy opartej na dowodach naukowych oraz budować własny potencjał zdrowotny?

Wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej (2026 r.):

Dział I: 4); Dział II: 1), 5); Dział V: 1), 4); Dział IX: 1), 2) oraz realizacja Doświadczenia Edukacyjnego nr 6 lub 5 dla klas VII–VIII

Czas trwania: 45 minut.



Cele ogólne:

1. Rozwijanie kompetencji zdrowotnych (ang. *health literacy*) – umiejętność zdobywania, sprawdzania i krytycznego wykorzystywania wiedzy o zdrowiu opartej na dowodach naukowych.
2. Zrozumienie zależności między aspektami zdrowia: fizycznym, psychicznym, społecznym, duchowym, seksualnym i środowiskowym.
3. Kształtowanie odpowiedzialności indywidualnej i społecznej w dbaniu o zdrowie oraz promowanie wiedzy wśród rówieśników.



Cele szczegółowe.

Uczeń:

- Wskazuje specjalistę od rodzaju problemu zdrowotnego.
- Rozpoznaje sytuacje zagrażające zdrowiu oraz potrafi reagować, kierując się zasadami profilaktyki i dowodami naukowymi.
- Krytycznie analizuje źródła wiedzy o zdrowiu, rozpoznaje dezinformację medyczną i podejmuje decyzje sprzyjające zdrowiu.
- Uczestniczy aktywnie w działaniach prozdrowotnych w społeczności szkolnej i lokalnej.
- Przeprowadza wywiad z ekspertem zajmującym się zdrowiem lub przygotowuje krótkie zajęcia profilaktyczne dla młodszych klas (Doświadczenie Edukacyjne).



Treści nauczania:

- Wymiary zdrowia człowieka:
 - ✓ zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne, duchowe, seksualne, środowiskowe;
 - ✓ wzajemne powiązania między poszczególnymi wymiarami zdrowia.
- Czynniki wpływające na zdrowie:
 - ✓ pozytywne (aktywność fizyczna, sen, prawidłowa dieta, relacje społeczne);
 - ✓ negatywne (stres, używki, brak higieny, niska aktywność ruchowa);
 - ✓ styl życia jako główny determinant zdrowia.
- Kompetencje zdrowotne (*health literacy*), czyli umiejętności w zakresie korzystania z wiedzy o zdrowiu:
 - ✓ źródła informacji o zdrowiu – wiarygodne (portale medyczne, Instytuty Badawcze, PZH, NFZ, opinie ekspertów) i ryzykowne (dezinformacja w mediach społecznościowych, niepotwierdzone reklamy suplementów).
 - ✓ krytyczna analiza materiałów edukacyjnych, mediów i internetu;
 - ✓ podejmowanie decyzji na podstawie rzetelnej wiedzy.
- Samopoznanie i autorefleksja zdrowotna:
 - ✓ prowadzenie dziennika zdrowia (sen, nastrój, aktywność, samopoczucie);

- ✓ umiejętność wyciągania wniosków z obserwacji służących wprowadzeniu pozytywnych zmian (w zakresie stylu życia);
- ✓ planowanie zmian w zakresie codziennych nawyków zdrowotnych.
- Profilaktyka i reagowanie na sytuacje trudne:
 - ✓ rozpoznawanie sygnałów zaburzeń zdrowotnych, w tym kryzysu emocjonalnego/ psychicznego;
 - ✓ postawy wspierające (empatia, rozmowa, zgłaszanie zaufanym dorosłym);
 - ✓ rola wsparcia społecznego (rodzina, rówieśnicy, szkoła).
- Odpowiedzialność indywidualna i społeczna za zdrowie:
 - ✓ prawa i obowiązki w zakresie ochrony zdrowia;
 - ✓ aktywne uczestnictwo w działaniach prozdrowotnych;
 - ✓ planowanie i realizacja prozdrowotnych inicjatyw w klasie i środowisku lokalnym;
 - ✓ kultura wolontariatu, pomoc rówieśnicza.

Ochrona prywatności (PP 2026): zbieranie danych i refleksja nad zdrowiem prowadzone z zachowaniem pełnej anonimowości i dobrowolności uczniów.



Metody i formy pracy:

- dyskusja kierowana, burza mózgów,
- praca w grupach (metoda projektu, debata),
- studium przypadku, analiza źródeł medycznych,
- ćwiczenia indywidualne (dziennik zdrowia, refleksja),
- prezentacja i galeria klasowa,
- wywiad z ekspertem / miniprowadzenie zajęć dla klas młodszych (Doświadczenie Edukacyjne PP 2026).



Środki dydaktyczne:

- tablica/flipchart i mazaki,
- papier A3, kartki, przybory plastyczne,
- komputer/telefon (opcjonalnie Canva, Word, Padlet),
- przykładowe materiały edukacyjne (ulotki i poradniki NFZ, WHO, GIS, Rzecznika Praw Dziecka, linki do stron prozdrowotnych),
- przygotowane opisy sytuacji kryzysowych (studium przypadku).
- karta projektu.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Część I – lekcja 14 (45 min)

1 Wprowadzenie (5 min)

- Nauczyciel zadaje pytanie problemowe: „Dlaczego zdrowie jest wartością, o którą warto dbać w sposób świadomy i oparty na nauce?”.
- Uczniowie podają swoje skojarzenia.
- Krótka dyskusja o wymiarach zdrowia: fizycznym, psychicznym, duchowym, seksualnym, społecznym, środowiskowym.

2 Burza mózgów „Czynniki wpływające na zdrowie” (10 min)

- Uczniowie w grupach zapisują na kartkach czynniki chroniące i ryzykowne.
- Nauczyciel: porządkuje odpowiedzi na tablicy, pokazuje zależności (np. brak snu → osłabienie odporności → większy stres).

3 Ćwiczenie „Źródła informacji o zdrowiu” (10 min)

- Każdy uczeń zapisuje trzy źródła wiedzy o zdrowiu (np. biblioteka, NFZ, WHO, lekarz, social media).
- Uczniowie analizują podane nagłówki i artykuły z sieci.
- Uczniowie wspólnie oceniają ich wiarygodność, dzielą je na „zaufane” i „ryzykowne”.
- Uczą się odróżniać badania naukowe i oficjalne zalecenia medyczne od dezinformacji i reklam.
- Nauczyciel podkreśla znaczenie sprawdzonych źródeł.

4 Planowanie projektu / Doświadczenia Edukacyjnego (15 min)

- Podział klasy na zespoły projektowe.
- Wybór formy Doświadczenia Edukacyjnego z PP 2026:
 - ✓ **Opcja A:** Przeprowadzenie i nagranie/spisanie wywiadu z ekspertem (np. pielęgniarką szkolną, lekarzem, dietetykiem, psychologiem).
 - ✓ **Opcja B:** Przygotowanie krótkiej akcji profilaktycznej/zajęć dla uczniów klas IV–V.

- Nauczyciel przypomina o zasadzie ochrony prywatności: ankiety i materiały nie mogą naruszać prywatności domowej uczniów ani wymagać ujawniania danych wrażliwych.

5 Podsumowanie (5 min)

- Sformułowanie i zapisanie na kartkach wstępnych hipotez i celów projektowych poszczególnych grup.

Część II – lekcja 15 (45 min)

1 Praca warsztatowa w grupach (15 min)

- Zespoły dopracowują zebrane materiały, wyniki wywiadów lub scenariusze minizajęć dla klas młodszych.
- Nauczyciel krąży między grupami, pełniąc rolę doradcy i mentora.

2 Prezentacja rezultatów projektu (20 min)

- Każda grupa przedstawia efekt swoich prac (np. wywiad wideo/audio, prezentacja multimedialna, plakat, gazetka).
- Dyskusja klasowa po każdej prezentacji.

3 Podsumowanie, ewaluacja i refleksja (10 min)

- Uczniowie uzupełniają indywidualną kartę ewaluacji projektu.
- Nauczyciel podsumowuje projekt, podkreślając, że odpowiedzialność za zdrowie zaczyna się od krytycznego myślenia i rzetelnej wiedzy.

ZAŁĄCZNIK

Karta projektu. Moje zdrowie zależy od mojej wszechstronnej świadomości, a świadomość – od odpowiedzialności w poszukiwaniu wiedzy

Klasa:

Data rozpoczęcia:

Data zakończenia:

Opiekun projektu:

ZESPÓŁ PROJEKTOWY:

.....

.....

1. Cel projektu

Opisz główny cel projektu i oczekiwane rezultaty.

.....

.....

.....

.....

.....

2. Zakres tematyczny

Wskaż, które obszary zdrowia będą brane pod uwagę (fizyczne, psychiczne, duchowe, społeczne, seksualne, środowiskowe).

.....

.....

3. Wybrana forma doświadczenia edukacyjnego (PP 2026):

- ☐ Wywiad z ekspertem zajmującym się zdrowiem/profilaktyką
- ☐ Przygotowanie minizajęć profilaktycznych dla młodszych klas
- ☐ Kampania informacyjna / gazetka szkolna o dowodach naukowych w medycynie

4. Zadania i harmonogram

Uzupełnij tabelę.

Zadanie	Osob odpowiedzialna	Termin realizacji

5. Źródła informacji

Wypisz wiarygodne źródła, z których będziecie korzystać.

.....

.....

.....

6. Rezultaty i sposób prezentacji

Opisz, co będzie efektem końcowym projektu i jak zostanie on zaprezentowany.

.....

.....

.....

7. Refleksja końcowa

Czego nowego dowiedzieliśmy się o zdrowiu i odpowiedzialności?

.....

.....

.....

8. Klauzula bezpieczeństwa i prywatności

.....

.....

.....

Oświadczamy, że nasz projekt szanuje prywatność innych osób i nie zawiera danych osobowych ani wrażliwych informacji domowych.

Uczniowie poszerzają świadomość zdrowotną. Rozwijają krytyczne podejście do źródeł wiedzy. Uczą się monitorować własny stan zdrowia i odpowiedzialnie reagować na sytuacje trudne. Dzięki projektowi integrują się wokół wspólnego celu – dbania o zdrowie własne i społeczności.

Infografika



Źródło: opracowanie własne



Notatka merytoryczno-metodyczna

Projekt jest powiązany z **Działem I, II, V i IX** dla klas VII–VIII w Podstawie Programowej z 2026 r. Realizuje pytanie wiodące: *„Jak świadomie i odpowiedzialnie szukać wiedzy opartej na dowodach naukowych oraz budować własny potencjał zdrowotny?”*

Wykonuje w całości wymagania dotyczące świadomości zdrowotnej, weryfikacji źródeł wiedzy oraz profilaktyki, a także stanowi bezpośrednią realizację **Doświadczenia Edukacyjnego nr 6** (wywiad z ekspertem) lub **nr 5** (prowadzenie zajęć dla młodszych klas) z Rozporządzenia z dnia 8 lipca 2026 r.

Projekt rozwija autonomię uczniów, umiejętności krytycznego myślenia oraz pracę w zespole. Zgodnie z wytycznymi z 2026 r., zajęcia są prowadzone w nurcie pedagogiki pozytywnej, **z bezwzględnym poszanowaniem zasady ochrony prywatności uczniów i braku wymogu ujawniania danych osobistych.**

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
tel. 22 345 37 00, fax. 22 345 37 70
e-mail: sekretariat@ore.edu.pl

ore.edu.pl

