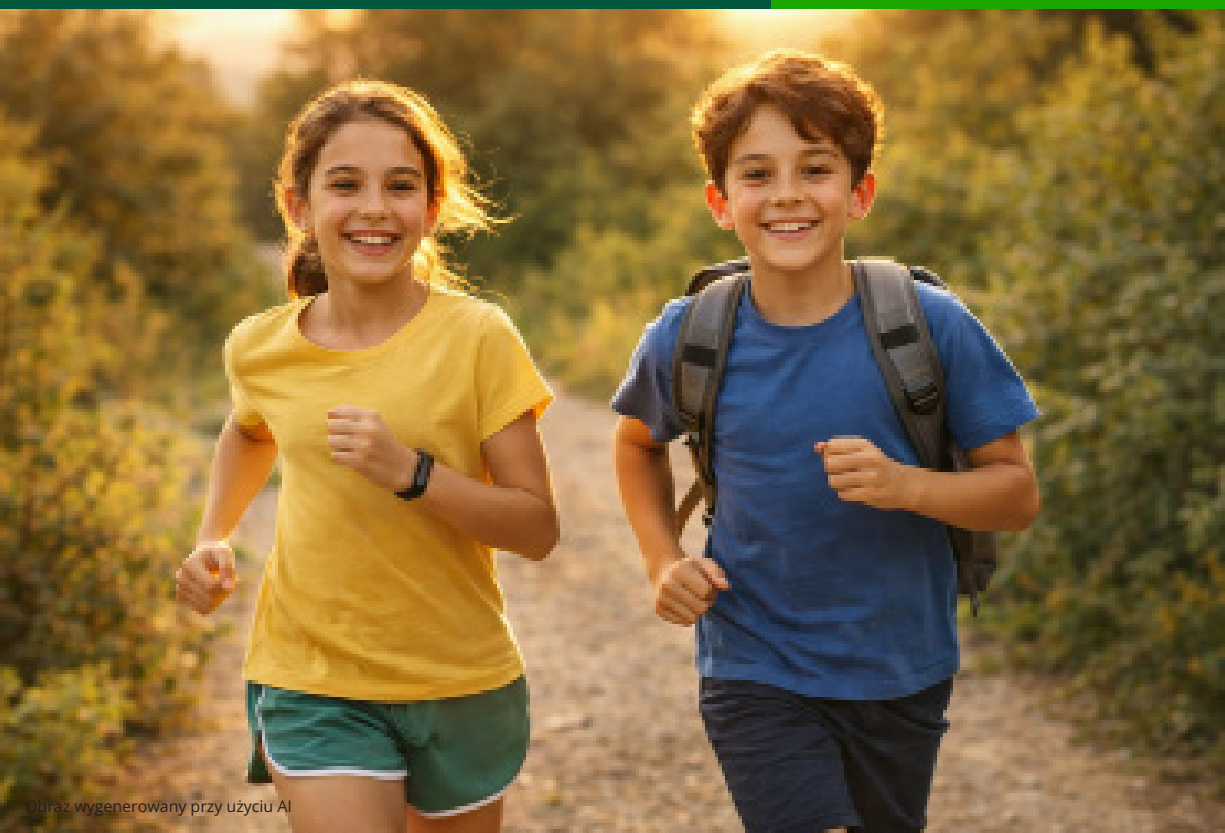




Scenariusze lekcji dla klas IV–VIII





Obraz autorstwa cookie_studio na Freepik

Przeciążony mózg – przeciążony świat. Co się dzieje, gdy bodźców jest za dużo?

Autorka:

Gabriela Konieczna

Przedmiot:

biologia

Grupa wiekowa:

klasy IV–VIII

Czas trwania:

45 minut

Cele lekcji

Uczeń potrafi:

- rozpoznawać sytuacje, które przeciążają układ nerwowy,
- wyjaśnić, jak organizm reaguje na nadmiar bodźców,
- opisać wpływ środowiska (np. hałasu, technologii, braku snu) na zdrowie człowieka,
- wskazać działania, które wspierają jednocześnie zdrowie mózgu i środowisko.

Materiały i pomoce dydaktyczne

- kartki i długopisy
- krótkie zadanie dla uczniów (np. tekst do przepisania / działania / łamigłówka)
- tablica lub flipchart
- Załącznik nr 1 – kartki z hasłami do losowania
- Załącznik nr 2 – karta pracy dla grupy, rozkład „mapy przeciążenia”
- **Opcjonalnie**
 - źródło dźwięku (np. nagranie hałasu)
 - kolorowe flamastry
 - karty pracy

Wprowadzenie

Kartkówka w chaosie – doświadczenie przeciążenia – 7 minut)

Uczniowie wykonują krótkie zadanie wymagające pełnego skupienia, podczas gdy nauczycielka celowo wprowadza elementy rozpraszające uwagę, aby wywołać stan lekkiego przebodźcowania.

Nauczycielka rozdaje uczniom krótkie zadania (np. zadania z biologii, łamigłówki, karty pracy o ekemisji) i zapowiada, że praca będzie oceniana pod kątem staranności oraz że czas na wykonanie zadania jest ograniczony. Uczniowie rozpoczynają pracę.

W trakcie pracy nauczycielka:

- intensywnie przechadza się między rzędami,
- głośno stuka w ławkę,
- zadaje pytania i rzuca uwagi (np. Kto pamięta, ile jest 6×7 ? Kto już skończył? Uwaga, zostało niewiele czasu!),
- wprowadza dodatkowe bodźce (np. dźwięk syreny z telefonu).

Po ok. 2–3 minutach nauczycielka przerywa ćwiczenie i prosi uczniów o odłożenie długopisów.

Analiza doświadczenia

Co się z nami działo? – 5 minut

Uczniowie analizują swoje reakcje emocjonalne i fizyczne na sytuację chaosu.

Nauczycielka pyta uczniów:

- Jak się czuliście podczas zadania?
- Co było dla was najtrudniejsze?
- Co najbardziej was rozpraszało?

Uczniowie dzielą się swoimi odczuciami (np. irytacja, stres, ból głowy). Nauczycielka zapisuje kluczowe słowa na tablicy i podsumowuje:

– To było tylko kilka minut intensywnego hałasu i zamieszania. A teraz wyobraźcie sobie, że tak wygląda cała wasza codzienność. Nadmiar bodźców utrudnia koncentrację i powoduje zmęczenie.

Nauczycielka wprowadza pojęcie przeciążenia bodźcami.

Wprowadzenie merytoryczne

Dlaczego mózg tego nie lubi? – 7 minut

Uczniowie poznają biologiczną rolę układu nerwowego w filtrowaniu informacji.

Nauczycielka wyjaśnia:

- w jaki sposób układ nerwowy odbiera i przetwarza bodźce,
- w jaki sposób mózg wybiera, co jest ważne,
- że człowiek ma ograniczoną zdolność skupienia uwagi.

Nauczycielka mówi:

– Można powiedzieć, że mózg działa jak filtr albo jak bateria. Kiedy bodźców jest za dużo, filtr się zapycha, a bateria wyczerpuje.

Nauczycielka tłumaczy, że mózg musi wybierać, co jest ważne, a gdy nie nadąża z przetwarzaniem danych, organizm uruchamia reakcję stresową.

Wprowadza pojęcie stresu jako reakcji organizmu.

Ćwiczenie 1

Mapa przeciążenia – 10 minut

Analiza sytuacji przeciążających układ nerwowy. Uczniowie pracują w grupach. Każda grupa losuje kartonik z hasłem (np. „smartfon”, „brak snu”, „hałas w szkole”).

Nauczycielka mówi:

– Zastanówcie się i zapiszcie na kartkach:

Jakie konkretne bodźce działają tu na organizm?

Jak reaguje na nie mózg?

Co się dzieje, jeśli taka sytuacja trwa bardzo długo?

Uczniowie tworzą proste mapy myśli lub schematyczne rysunki, a następnie krótko prezentują je na forum klasy.

Ćwiczenie 2

Skąd to się bierze? – 6 minut

Uczniowie szukają przyczyn wszechobecnego przebodźcowania w nowoczesnym świecie.

Nauczycielka pyta:

– Skąd bierze się w naszym życiu tyle bodźców?

- Czy świat zawsze tak wyglądał?
- Czy nasze ciała są przystosowane do życia w ciągłym przebudzowaniu?

Uczniowie odpowiadają, wskazując na rozwój technologii, urbanizację i szybkie tempo życia. Nauczycielka kieruje rozmowę na problem wpływu stylu życia na zdrowie biologiczne.

Ćwiczenie 3

Planeta też ma limit – 5 minut

Uczniowie dostrzegają związek między przeciążeniem własnego organizmu a przeciążeniem ekosystemu.

Nauczycielka rysuje na tablicy sylwetkę człowieka i kontur Ziemi.

Nauczycielka mówi:

- Podobnie jak przeciążony może być wasz mózg, tak samo przeciążone może być środowisko, w którym żyjemy. Ziemia też ma swoje limity.

Nauczycielka pyta:

- Po czym poznać, że planeta jest przeciążona działaniem człowieka?

Uczniowie podają przykłady: hałas, zanieczyszczenie, nadmiar odpadów.

Podsumowanie

Jedno działanie – dwa efekty – 5 minut

Uczniowie formułują wnioski i odnoszą je do własnego życia.

Nauczycielka pyta uczniów:

– Jak możemy jednocześnie pomóc swojemu mózgowi i środowisku?

Po zebraniu kilku pomysłów (np. spacer w lesie zamiast gier, wyłączenie niepotrzebnego światła, cisza) nauczycielka prosi:

– Na koniec dokończcie na swoich kartkach zdanie: „Żeby pomóc swojemu mózgowi i środowisku, mogę...”.

Chętni uczniowie odczytują swoje odpowiedzi.



Obraz autorstwa freepik

Czy to, co jem, wpływa tylko na mnie? O diecie, układzie pokarmowym i niemarnowaniu żywności

Lekcja ma charakter problemowy i analityczny. Uczniowie pracują na jednym rozbudowanym studium przypadku, ale analizują je z trzech różnych perspektyw: biologicznej, dietetyczno-zdrowotnej oraz środowiskowej. Następnie przygotowują „mapy eksperckie” i prezentują wnioski na forum klasy.

Autorka:

Magdalena Dawidek

Przedmiot:

biologia

Grupa wiekowa:

VII klasa

Czas trwania:

45 minut

Cele lekcji

Uczeń potrafi:

- rozpoznać główne elementy układu pokarmowego i przyporządkować im podstawowe funkcje,
- wyjaśnić, na czym polega trawienie mechaniczne i chemiczne,
- wskazać rolę wybranych enzymów trawiennych i żółci,
- wyjaśnić znaczenie białek, cukrów, tłuszczów, witamin, soli mineralnych, wody i błonnika,
- przeanalizować codzienny sposób odżywiania z perspektywy zdrowia i biologii,
- ocenić, które elementy stylu jedzenia mogą obciążać układ pokarmowy,
- dostrzec zależność między planowaniem jedzenia a marnowaniem żywności,
- zaproponować realne zmiany korzystne dla organizmu i środowiska,
- przekazać klasie najważniejsze wnioski ze swojej perspektywy-eksperckiej.

Materiały i pomoce dydaktyczne

- Załącznik nr 1 – Studium przypadku
- Załącznik nr 2 – Pakiet ekspercki dla Drużyny 1 – Biologzy układu pokarmowego
- Załącznik nr 3 – Pakiet ekspercki dla Drużyny 2 – Analitycy diety i zdrowia
- Załącznik nr 4 – Pakiet ekspercki dla Drużyny 3 – Zespół ds. niemarnowania żywności i środowiska
- Załącznik nr 5 – Szablon mapy analitycznej

- arkusze A3 lub brystol
- flamastry / markery
- tablica / flipchart

Ważna uwaga metodyczna

Lekcja zakłada, że uczniowie nie tylko odtwarzają wiedzę, ale wykorzystują ją do interpretowania realnego przypadku. Dlatego warto pilnować, by grupy nie ograniczały się do samych opinii, lecz opierały wnioski na informacjach z pakietów eksperckich. W razie potrzeby nauczycielka może odwołać się do używanego w klasie podręcznika, jednak załączone materiały powinny wystarczyć do przeprowadzenia lekcji.

Wprowadzenie

4 minuty

Nauczycielka zapisuje temat i zadaje pytanie:

– Czy to, co jem, wpływa tylko na mnie?

Nauczycielka zapisuje trzy możliwe obszary wpływu:

- organizm,
- samopoczucie,
- środowisko.

Uczniowie krótko odpowiadają. Nauczycielka nie rozstrzyga kwestii, tylko zapowiada:

– Sprawdzimy to na jednym konkretnym przypadku, patrząc na niego z trzech różnych perspektyw.

Ważne: nie chodzi o ocenianie uczniów, a o badanie zależności.

Studium przypadku

4 minuty

Każdy uczeń otrzymuje Załącznik nr 1 – Studium przypadku i czyta go indywidualnie.

Polecenie:

– Podczas czytania zaznacz:

- coś, co wydaje się korzystne,
- coś, co budzi wątpliwości,
- coś, co może prowadzić do marnowania żywności.

Nauczycielka nadal nie omawia odpowiedzi. Jest to dopiero materiał wyjściowy do pracy eksperckiej.

Nauczycielka wyjaśnia, że klasa będzie pracować w trzech zespołach eksperckich:

- Drużyna 1 – Biologzy układu pokarmowego,
- Drużyna 2 – Analitycy diety i zdrowia,
- Drużyna 3 – Zespół ds. niemarnowania żywności i środowiska.

Każda grupa:

- otrzyma własny pakiet wiedzy,
- opracuje analizę przypadku,
- przygotuje mapę analityczną,
- przedstawi klasie swój punkt widzenia.

Praca zespołów eksperckich

18–20 minut

Uczniowie dzielą się na trzy grupy. Każda z nich dostaje:

- studium przypadku,
- właściwy pakiet ekspercki,
- szablon mapy analitycznej,
- arkusz A3 lub bristol.

Zadanie każdej grupy:

Nauczycielka mówi:

– Na środku arkusza wpiszcie: Dzień z życia Kacpra. Wokół przygotujcie 4 pola:

- Co zauważyliśmy?
- Co mówi o tym nasza wiedza?
- Jakie są skutki?
- Co warto zmienić?

Dodatkowo uzupełnijcie pole „To trzeba zapamiętać” i wpiszcie 3 najważniejsze fakty z waszego pakietu eksperckiego, które chcecie przekazać klasie.

Drużyna 1: Biolodzy układu pokarmowego

Skupia się na tym:

- jak przebiega trawienie,
- jakie znaczenie mają jama ustna, żołądek, jelito cienkie i jelito grube,
- jaką rolę odgrywają enzymy trawienne i żółć,
- co może obciążać układ pokarmowy u Kacpra.

Drużyna 2: Analitycy diety i zdrowia

Skupia się na tym:

- czy dieta Kacpra jest regularna i zróżnicowana,
- jaką rolę odgrywają składniki pokarmowe,
- czego w diecie brakuje,
- jakie mogą być skutki zdrowotne jego wyborów.

Drużyna 3: Zespół ds. niemarnowania żywności i środowiska

Skupia się na tym:

- co w przypadku Kacpra się marnuje,
- dlaczego się marnuje,
- jakie zasoby marnują się razem z jedzeniem,
- jakie rozwiązania mogą ograniczyć straty.

Prezentacje grup

Każda grupa prezentuje swoją mapę analityczną – 12 minut

Proponowany układ wypowiedzi poszczególnych grup:

1. Co zauważyliśmy w przypadku Kacpra?
2. Co mówi o tym nasza wiedza?
3. Jakie są najważniejsze skutki?
4. Co warto zmienić?
5. Co klasa powinna zapamiętać?

Pozostali uczniowie słuchają i zapisują po jednym ważnym wniosku z każdej prezentacji.

Wspólny finał

Dwa zestawy wniosków – 3 minuty

Nauczycielka zapisuje na tablicy dwie kolumny:

- Dobre dla organizmu
- Dobre dla planety

Klasa dopisuje do nich wspólnie najważniejsze wnioski z prezentacji. Nauczycielka może krótko dopowiedzieć, że ograniczanie marnowania żywności nie odnosi się tylko do domu, ale też do szkoły, planowania zakupów, przechowywania jedzenia i korzystania z rozwiązań takich jak jadalnie czy aplikacje ratujące nadwyżki żywności (Too Good To Go, Foodsi itp.).

Każdy uczeń otrzymuje, zapisuje w zeszycie i kończy dwa zdania:

Dla mojego organizmu ważne jest, by...

Żeby mniej się marnowało, warto...



Co kryje się w składzie? Misja: świadomy konsument

Autorka:

Justyna Waloch

Przedmiot:

biologia / chemia

Grupa wiekowa:

VII klasa

Czas trwania:

45 minut

Cele lekcji

Uczeń potrafi:

- wyjaśnić, czym jest żywność przetworzona, oraz rozpoznawać jej przykłady,
- zidentyfikować wybrane dodatki do żywności (konserwanty, barwniki, wzmacniacze smaku) i zrozumieć ich funkcje,
- zanalizować skład produktów spożywczych i odczytywać etykiety,
- zrozumieć wpływ nadmiernego spożycia żywności wysoko przetworzonej na zdrowie,
- wskazać zdrowsze alternatywy (produkty naturalne, lokalne, certyfikowane),
- rozwijać umiejętność podejmowania świadomych decyzji konsumenckich.

Materiały i pomoce dydaktyczne

- Załącznik nr 1 – karty pracy (po jednej dla każdej grupy)
- Załącznik nr 2 – tabela dodatków do żywności
- 5–6 różnych produktów spożywczych (np. jogurt smakowy, napój gazowany, baton, płatki śniadaniowe, jogurt naturalny) lub Załącznik nr 3 – wydrukowane etykiety produktów
- tablica lub flipchart oraz markery

Formy i metody pracy

- praca w grupach
- analiza materiałów źródłowych
- dyskusja kierowana
- metoda problemowa
- karty pracy
- elementy wnioskowania i porównywania

Wprowadzenie

Aktywizacja i problem badawczy – 5 minut

Nauczycielka zapisuje na tablicy pytanie:

- Czy wszystkie produkty spożywcze są równie zdrowe?

Nauczycielka zadaje pytania:

- Wyobraźcie sobie, że jesteście w sklepie i wybieracie produkty do koszyka. Czy każdy produkt będzie miał taki sam wpływ na wasze zdrowie?
- Na co zwracacie uwagę przy wyborze jedzenia?

Uczniowie zgłaszają odpowiedzi. Nauczycielka zapisuje je na tablicy (np. smak, cena, reklama, skład), a następnie kieruje rozmowę na znaczenie składu produktu.

Analitycy składu

20 minut

Nauczycielka dzieli klasę na 4–5-osobowe grupy.

Każda grupa otrzymuje:

- 1–2 produkty lub ich etykiety,
- kartę pracy,
- tabelę dodatków do żywności.

Nauczycielka mówi:

– Za chwilę zamienicie się w analityków. Waszym zadaniem będzie dokładne przeanalizowanie składu produktu i ocenienie, czy jest on korzystny dla zdrowia.

Nauczycielka omawia kolejne kroki analizy i zapisuje je na tablicy:

1. Sprawdź liczbę składników – czy skład jest krótki, czy długi.
2. Przeanalizuj pierwsze trzy składniki – tych jest w produkcie najwięcej.
3. Znajdź cukier – sprawdź, czy występuje w produkcie i pod jaką nazwą.
4. Wyszukaj dodatki (np. E-dodatki lub nazwy chemiczne).
5. Określ funkcję dodatków (na podstawie tabeli).
6. Oceń stopień przetworzenia (niski / średni / wysoki).

Nauczycielka doprecyzowuje kryteria:

– Jeśli produkt ma bardzo długi skład oraz wiele dodatków, uznajemy go za wysoko przetworzony.

Na koniec nauczycielka mówi:

– Sformułujcie wspólny wniosek: Ten produkt jest korzystny / niekorzystny dla zdrowia, ponieważ...

Uczniowie pracują w grupach, analizują produkty i uzupełniają karty pracy. Nauczycielka monitoruje pracę, wspiera grupy i doprecyzowuje niezrozumiałe kwestie.

Uporządkowanie wiedzy

5 minut

Nauczycielka odnosi się do pracy uczniów i mówi:

– Dodatki do żywności pełnią różne funkcje – mogą przedłużać trwałość, poprawiać smak lub wygląd produktu.

Następnie wyjaśnia:

– Dodatki do żywności to substancje celowo dodawane do produktów spożywczych. Nie są one głównym składnikiem jedzenia, ale pełnią określone funkcje technologiczne.

Wśród dodatków wyróżniamy między innymi:

- konserwanty – które przedłużają trwałość produktów,
- barwniki – które nadają lub poprawiają kolor,
- wzmacniacze smaku – dzięki którym jedzenie wydaje się smaczniejsze,
- substancje zagęszczające i stabilizujące – które wpływają na konsystencję.

Dodatki do żywności oznacza się często symbolem E i numerem, np. E100 czy E621. Litera E oznacza, że dana substancja została dopuszczona do stosowania na terenie Europy i – w określonych ilościach – uznana za bezpieczną.

– Dlaczego stosuje się dodatki do żywności?

Dodatki do żywności mają przede wszystkim za zadanie poprawiać jej trwałość, wygląd, smak lub konsystencję. Dzięki nim produkty mogą

być dłużej przydatne do spożycia, wyglądają bardziej atrakcyjnie albo zachowują określoną strukturę, na przykład kremową lub gęstą.

– Kiedy nadmiar dodatków do żywności wpływa niekorzystnie na zdrowie?

Należy pamiętać, że choć stosowanie dodatków jest dopuszczalne, ich nadmiar w diecie może mieć niekorzystny wpływ na zdrowie. Dotyczy to zwłaszcza produktów wysoko przetworzonych, zawierających dużo cukru, soli i dodatków jednocześnie. Dlatego nie chodzi o całkowite unikanie dodatków, ale o świadome wybieranie takich produktów, które mają prosty skład i zawierają ich mniej. Można przyjąć prostą zasadę: im krótszy i bardziej zrozumiały skład, tym zazwyczaj produkt jest bardziej naturalny, a jego wybór korzystniej wpływa na zdrowie.

Nauczycielka podkreśla:

– Najważniejsze jest świadome podejście – nie każdy dodatek jest zły, ale ich nadmiar może przynieść negatywne skutki.

Działania uczniów: uczniowie słuchają, zadają pytania, prowadzą dyskusję.

Cel dydaktyczny: uporządkowanie wiedzy i nadanie jej kontekstu naukowego.

Porównanie produktów

Lepszy wybór? – 10 minut

Nauczycielka prezentuje dwa produkty (np. jogurt naturalny i smakowy).
Nauczycielka mówi:

– Porównajcie te dwa produkty i zdecydujcie, który z nich jest lepszym wyborem. Uzasadnijcie swoją decyzję.

Nauczycielka kieruje dyskusją:

- Który produkt ma krótszy skład?
- Który zawiera mniej dodatków?
- Który będzie zdrowszy na co dzień?

Działania uczniów: uczniowie analizują, dyskutują i przedstawiają swoje wnioski.

Cel dydaktyczny: kształtowanie umiejętności podejmowania świadomych decyzji konsumenckich.

Podsumowanie

Zasady świadomego wyboru – 3 minuty

Nauczycielka zapisuje na tablicy hasło: „Świadomy konsument” i pyta:

- Jakie zasady możemy stworzyć, aby wybierać zdrowsze produkty?

Na podstawie odpowiedzi uczniów zapisuje np.:

- wybieraj produkty o krótkim składzie,
- unikaj nadmiaru cukru,
- ogranicz produkty wysoko przetworzone,
- wybieraj produkty naturalne.

Działania uczniów: zgłaszają propozycje zasad.

Refleksja

Jedna zmiana – 2 minuty

Nauczycielka mówi:

– Zastanówcie się, jaką jedną zmianę możecie wprowadzić w swojej diecie po tej lekcji.

Działania uczniów: zapisują własne odpowiedzi w zeszycie lub na kartce. Przykładowe odpowiedzi:

- Będę częściej sprawdzać skład produktów przed zakupem.
- Zamienię jogurty smakowe na jogurt naturalny i dodam do niego owoce.
- Ograniczę kupowanie napojów słodzonych.
- Zacznę wybierać produkty z krótszym składem.
- Zwrócę uwagę, czy cukier znajduje się na początku składu.
- Postaram się rzadziej jeść słodczyce i przekąski wysoko przetworzone.
- Będę wybierać produkty bez dodatku zbędnych barwników i konserwantów.



Detektywi zdrowego stylu życia

Lekcja ma charakter problemowy i analityczny. Uczniowie pracują na jednym rozbudowanym studium przypadku, ale analizują je z trzech różnych perspektyw: biologicznej, dietetyczno-zdrowotnej oraz środowiskowej. Następnie przygotowują „mapy eksperckie” i prezentują wnioski na forum klasy.

Autorka:

Magdalena Dawidek

Przedmiot:

wychowanie fizyczne / edukacja zdrowotna

Grupa wiekowa:

klasy IV–V

Czas trwania:

45 minut

Cele lekcji

Uczeń potrafi:

- wyjaśnić, czym jest nawyk,
- zrozumieć, że nawyk to zachowanie wyuczone przez wielokrotne powtarzanie, które z czasem może stawać się coraz bardziej automatyczne,
- rozpoznać 7 obszarów zdrowego stylu życia: odżywianie, aktywność fizyczną, sen i odpoczynek, relacje społeczne, czas wolny, higienę, unikanie używek,
- dostrzec, że w obszarach tych mieszczą się także: nawodnienie, higiena cyfrowa/ekranowa, dobrostan emocjonalny i bezpieczeństwo, również w sieci,
- wskazać codzienne sytuacje i zachowania, które wspierają zdrowie i dobre samopoczucie,
- wskazać codzienne sytuacje i zachowania, które są ryzykowne dla zdrowia i samopoczucia,
- przyporządkować przykładowe zachowania do właściwych obszarów zdrowego stylu życia oraz podać własne przykłady,
- współtworzyć klasową „Mapę zdrowych nawyków”,
- sformułować jeden mały zdrowy krok, który zechce powtarzać częściej.

Materiały i pomoce dydaktyczne

- kilka arkuszy brystolu lub papieru (dużych)
- taśma klejąca
- markery/flamastry
- Załącznik nr 1 – gotowe karteczki/etykiety z przykładami zachowań
- Załącznik nr 2 – puste karteczki do dopisywania przez dzieci własnych pomysłów,
- Załącznik nr 3 – karta „Mój mały krok na 7 dni – tropem zdrowego nawyku”
- minutnik

Główna idea lekcji

Uczniowie wspólnie tworzą „Mapę zdrowych nawyków” opartą na obrysowanej sylwetce dziecka. Podczas zajęć odkrywają, że zdrowy styl życia nie oznacza jednego idealnego przepisu, lecz składa się z wielu codziennych wyborów. Pracują na konkretnych przykładach, wykonują krótki test ruchowy, porządkują zachowania w siedmiu obszarach zdrowego stylu życia i dopisują własne pomysły na karteczkach. Na koniec wybierają dla siebie jeden mały zdrowy krok, który chcą wdrażać przez najbliższy tydzień.

Ważna uwaga metodyczna:

Podczas tej lekcji warto mówić dzieciom o małych krokach, a nie o „idealnym zdrowym stylu życia”. Udział uczniów w obrysowywaniu sylwetki jest dobrowolny. Nauczyciel dba o komfort ucznia, którego sylwetka jest obrysowywana na mapie oraz przypomina klasie zasady szacunku wobec ciała i życzliwości wobec siebie.

7 obszarów zdrowego stylu życia

Obszar	Uszczegółowienie
Odżywianie	regularne posiłki, nawodnienie, drugie śniadanie, jakość posiłków (zbilansowanie), ograniczanie słodczy
Aktywność fizyczna	codzienny ruch, świeże powietrze, ograniczanie długiego siedzenia
Sen i odpoczynek	regeneracja, wyciszenie, higiena cyfrowa (szczególnie wieczorem)

Relacje społeczne	wsparcie, rozmowa, życzliwość, dobrostan emocjonalny, wspólne aktywności z rówieśnikami
Czas wolny	zabawa, hobby, twórczość, higiena ekranowa
Higiena	zęby, ręce, czystość ciała, porządek wokół siebie
Unikanie używek	bezpieczne wybory, mówienie „nie”, bezpieczeństwo, także w sieci

Wprowadzenie

Po czym poznać, że ktoś dba o siebie? – 5 minut

Nauczycielka zadaje pytanie:

– Po czym poznajemy, że ktoś dba o siebie i zdrowo żyje?

Uczniowie prezentują swoje skojarzenia. Nauczycielka zapisuje hasła na tablicy.

Następnie nauczycielka wyjaśnia pojęcie nawyku:

– Nawyk to zachowanie, którego uczymy się przez wielokrotne powtarzanie. Kiedy robimy coś często w podobnej sytuacji, z czasem może zacząć się to coraz bardziej automatycznie.

Przykłady bliskie dzieciom: odkładanie plecaka po wejściu do domu, wyjmowanie piórnika po wejściu do klasy, sięganie po telefon po szkole, mycie zębów przed snem.

Nauczycielka dopowiada:

– Zdrowe zachowania też mogą stać się nawykiem, ale zwykle potrzebują czasu i powtarzania.

Tworzenie podstawy do pracy

Mapa zdrowych nawyków – 10 minut

2–3 chętnych uczniów skleja brystole taśmą.

Jeden ochotnik kładzie się na brystolu, a drugi obrysowuje jego sylwetkę markerem (jeśli nie będzie ochotników, dzieci mogą po prostu same narysować sylwetkę człowieka lub może to zrobić nauczyciel).

Nauczycielka mówi:

– Dzisiaj sprawdzimy, co pomaga całemu człowiekowi – jego ciału, głowie, emocjom i relacjom. To będzie nasza wspólna „Mapa zdrowych nawyków”.

Nauczycielka przedstawia 7 obszarów i zapisuje je wokół sylwetki lub na tablicy. Do każdego obszaru dodaje krótkie, proste sformułowanie „Czy wiesz, że...?”.

- Odżywianie – regularne jedzenie posiłków i picie wody pomagają zdobywać energię do nauki, zabawy i ruchu.
- Aktywność fizyczna – dzieci powinny ruszać się codziennie, najlepiej około 1 godziny.
- Sen i odpoczynek – dzieci w wieku 6–12 lat potrzebują zwykle 9–12 godzin snu.
- Relacje społeczne – rozmowa, wsparcie i życzliwe relacje pomagają czuć się bezpiecznie i lepiej radzić sobie z trudnymi emocjami.
- Czas wolny – odpoczynek i zabawa są ważne, ale warto dbać też o higienę ekranową.
- Higiena – ciało lubi czystość, a zęby i ręce potrzebują codziennej troski.
- Unikanie używek – są rzeczy, które rosnącemu organizmowi szkodzą i warto umieć powiedzieć im „nie”.

Nauczycielka wyraźnie zaznacza:

– W tych obszarach mieszczą się też ważne tematy: nawodnienie, higiena cyfrowa, dobrostan emocjonalny i bezpieczeństwo, także w sieci.

Ćwiczenie ruchowe

Co mówi ciało? – 4 minuty

Uczniowie pokazują na palcach od 1 do 5, ile mają energii „teraz”. Następnie wykonują krótki zestaw ćwiczeń: marsz lub trucht w miejscu, 8 przysiadów, pajacyki, krótki element rozluźniający.

Po ćwiczeniach nauczycielka pyta:

- Jak teraz pracuje wasze serce?
- Czujecie jakąś zmianę w ciele? Jest wam cieplej czy zimniej?
- Czy ciało zrobiło się bardziej obudzone?
- Ile macie teraz energii od 1 do 5?

Wniosek:

- Niektóre zdrowe wybory widać i czuć od razu. Ruch pobudza ciało i często poprawia samopoczucie.

Praca w grupach z kartami

Co wspiera zdrowie, a co mu szkodzi? – 10 minut

Uczniowie dzielą się na małe grupy. Każda z nich dostaje inny zestaw kartek/etykiet z zapisanymi różnymi zachowaniami oraz kilka pustych karteczek. Nauczycielka wcześniej rozdziela losowo kartki/etykiety (Załącznik nr 2 i 3).

Zadanie dla grupy:

- Przeczytajcie karty, zdecydujcie, do którego obszaru zdrowego stylu życia pasują, oceńcie, czy wspierają zdrowie, czy raczej mu szkodzą, oraz dopiszcie własne pomysły (przykłady z życia) na pustych karteczkach.

Nauczycielka zachęca:

– Nie musicie ograniczać się tylko do gotowych przykładów. Jeśli przychodzi wam do głowy coś ważnego, dopiszcie to.

Wspólne tworzenie

Mapy zdrowych nawyków – 10 minut

Każda grupa po kolei przykleja swoje karteczki do odpowiednich miejsc na sylwetce lub wokół niej.

Przykładowe rozmieszczenie:

- głowa: sen i odpoczynek, czas wolny, higiena cyfrowa, bezpieczeństwo w sieci,
- usta/brzuch: odżywianie, nawodnienie,
- serce: relacje społeczne, dobrostan emocjonalny,
- ręce i nogi: aktywność fizyczna,
- dłonie/zęby/włosy: higiena,
- znak STOP obok sylwetki: unikanie używek i zachowań ryzykownych.

Nauczycielka pyta:

– Dlaczego przykleiliście to właśnie tutaj? Jak to pomaga? Co się może stać, jeśli o tym zapominamy?

Podsumowanie

**Co z tej mapy jest dla nas najważniejsze? –
3 minuty**

Nauczycielka patrzy z klasą na gotową mapę i pyta:

- Co zaskoczyło was najbardziej?
- Których zdrowych zachowań jest najwięcej?
- Co było najtrudniejsze do przyporządkowania?
- Co z tej mapy naprawdę da się zrealizować już dziś?

Zakończenie

**Mój mały krok na 7 dni – tropem zdrowego
nawyku – 2 minuty**

Każdy uczeń otrzymuje małą karteczkę oraz prostą kartę pracy i kończy zdanie: „Przez najbliższy tydzień chcę częściej...”

Małe karteczki można zachować dla siebie albo przykleić obok wspólnej mapy, a kartę pracy uczeń zabiera ze sobą.

**Materiał edukacyjny do użytku
nieodpłatnego**

Projekt edukacyjny
Ekomisja w podstawówkach

Redakcja
Agnieszka Hatowska

Wydawca
Federacja Polskich Banków Żywności

Partner projektu
LIDL

Informacja o wykorzystaniu AI: Wybrane materiały graficzne wykorzystane w publikacji zostały wygenerowane z zastosowaniem narzędzi sztucznej inteligencji. Treści merytoryczne publikacji zostały opracowane i zweryfikowane przez zespół redakcyjny.

Banki Żywności

