



**Zdrowy styl życia**

Szczepan Cypara

## Scenariusz lekcji

**Poradnik metodyczny do programu nauczania edukacji dla bezpieczeństwa dla II i III etapu edukacyjnego**

opracowany w ramach projektu:

**„Tworzenie zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w zakresie rozwoju umiejętności uniwersalnych dzieci i uczniów oraz kompetencji kluczowych niezbędnych do poruszania się na rynku pracy”**

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty

Warszawa 2022

Redakcja merytoryczna: Małgorzata Luc, Marcin Pełka  
Redakcja językowa i korekta: Eduexpert sp. z o.o.  
Projekt graficzny i projekt okładki: Eduexpert sp. z o.o.  
Redakcja techniczna i skład: Eduexpert sp. z o.o.

Weryfikacja i odbiór niniejszej publikacji: Ośrodek Rozwoju Edukacji w Warszawie

w ramach projektu: *Weryfikacja i odbiór zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w zakresie rozwoju umiejętności uniwersalnych dzieci i uczniów oraz kompetencji kluczowych niezbędnych do poruszania się na rynku pracy*

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty

Warszawa 2022

Ośrodek Rozwoju Edukacji  
Aleje Ujazdowskie 28  
00-478 Warszawa



[ore.edu.pl](http://ore.edu.pl)

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons –  
Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC).  
[creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl](http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl)

## **Klasa, czas trwania zajęć:**

VIII szkoły podstawowej, 45 minut

## **Cele ogólne:**

- omówienie rodzajów zdrowia,
- uświadomienie zależności między prawidłowym odżywianiem i aktywnością fizyczną a zdrowiem człowieka,
- omówienie zasad właściwego odżywiania się,
- rozwijanie świadomości zagrożeń chorobami cywilizacyjnymi,
- uświadomienie czynników zwiększających ryzyko uzależnień,
- utrwalanie zdrowych nawyków.

## **Cele operacyjne**

Uczeń:

- zna pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia,
- wymienia przykłady czynników sprzyjających i zagrażających zdrowiu,
- analizuje swój styl życia i jego wpływ na stan własnego zdrowia,
- rozumie znaczenie aktywności ruchowej,
- zna zasady zdrowego odżywiania się,
- potrafi obliczyć wskaźnik własnej masy ciała,
- wymienia czynniki sprzyjające uzależnieniom,
- rozumie skutki uzależnień.

## **Odniesienie do podstawy programowej: IV**

### **Metody, techniki, formy pracy:**

- pogadanka,
- burza mózgów,
- metoda 635,
- praca z materiałem ilustracyjnym.

### **Środki dydaktyczne:**

- podręcznik,
- zasoby internetowe,

### **Opis przebiegu zajęć**

- Nauczyciel wita się z uczniami i sprawdza obecność (3 min).
- Nauczyciel zadaje uczniom pytanie: „Czym jest zdrowie?”. Uczniowie w ramach pogadanki, korzystając z podręcznika i własnej wiedzy, tworzą definicję zdrowia. Następnie nauczyciel przedstawia uczniom rodzaje zdrowia (4 min).
- Nauczyciel zadaje uczniom pytanie: „Czym jest uzależnienie?”. Po wyjaśnieniu jego istoty, w ramach burzy mózgów uczniowie podają przykłady uzależnień (5 min).
- Nauczyciel dzieli uczniów na pięć grup, każdej grupie rozdaje karty do pracy metodą 635, na których uczniowie wypisują choroby cywilizacyjne. Na umówiony wcześniej sygnał pierwszy uczeń zapisuje trzy choroby cywilizacyjne, na polecenie nauczyciela przekazuje kartę kolejnemu uczniowi w grupie (niezależnie od tego, czy zdążył napisać

wszystkie propozycje czy nie). Po przejściu kolejki każda z grup wybiera trzy najczęstsze ich zdaniem choroby cywilizacyjne i prezentuje wyniki na forum klasy (8 min).

- Nauczyciel, korzystając z dostępnego na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej e-materiału [Energia zdrowia](#) (dostęp: 31.10.2022), przedstawia tabelę wartości energetycznych wybranych produktów spożywczych (3 min).
- Uczniowie analizują przedstawioną w podręczniku piramidę zdrowego żywienia, na jej podstawie indywidualnie konstruują przykładowy, zdrowy jadłospis na cały dzień. Trzy wybrane osoby prezentują rezultaty pracy (17 min).
- Nauczyciel zapoznaje uczniów ze wskaźnikiem masy ciała (BMI, od ang. *body mass index*), przedstawia zasady jego obliczania, następnie uczniowie obliczają własne BMI (3 min).
- Nauczyciel podsumowuje lekcję, odpowiada na ewentualne pytania i wątpliwości uczniów (2 min).

### Komentarz metodyczny

- Do przeprowadzenia zajęć niezbędny jest rzutnik i dostęp do internetu. Należy odpowiednio wcześniej przygotować salę, podpiąć i sprawdzić sprzęt oraz otworzyć wskazane w scenariuszu e-materiały. Należy przygotować karty do metody 635.
- Temat ten może zostać przeprowadzony również na III etapie edukacyjnym w liceum i technikum.
- Podczas lekcji kształtowane są następujące kompetencje kluczowe: w zakresie rozumienia i tworzenia informacji, matematyczne i naukowo-techniczne, cyfrowe, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się oraz obywatelskie.
- W przypadku uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim należy podzielić materiał na mniejsze partie oraz stosować proste polecenia, odwołując się do konkretnych przykładów z zakresu edukacji zdrowotnej. W przypadku uczniów z niepełnosprawnością wzroku należy stosować dodatkowe opisy słowne, natomiast w przypadku uczniów z niepełnosprawnością słuchową należy zwiększyć liczbę środków wizualnych. W przypadku uczniów o specyficznych trudnościach w uczeniu się tradycyjne notatki można zastąpić materiałami uprzednio wydrukowanymi przez nauczyciela. Metody i formy pracy należy dostosować poprzez zadbanie o właściwą atmosferę w klasie i wskazanie różnic w postrzeganiu zdrowego stylu życia, w zależności od naturalnych ograniczeń.
- Temat z powodzeniem może być realizowany w realiach nauki zdalnej, film i materiały ilustracyjne należy odpowiednio wcześniej sprawdzić pod kątem ich prawidłowego wyświetlania się.
- Zarówno w warunkach nauki stacjonarnej, jak i zdalnej należy zadbać o to, aby komunikaty były jasne i precyzyjne, konieczne jest upewnienie się nauczyciela, że polecenia i zadania są dla uczniów zrozumiałe.

**Szczepan Cypara** – nauczyciel edukacji dla bezpieczeństwa i historii oraz wykładowca przedmiotów związanych z szeroko pojętym bezpieczeństwem z ponad 10-letnim stażem. W latach 2011–2014 instruktor Podhalańskiego Hufca Związku Harcerstwa Polskiego im. Kurierów Tatrzańskich, współzałożyciel Hufca i założyciel 1. Podhalańskiej Drużyny Wędowniczej im. kpt. Władysława Raginisa. W latach 2012–2020 działacz Ligi Obrony Kraju w Nowym Targu, instruktor strzelectwa sportowego i sportów obronnych. Od 2011 roku członek Ochotniczej Straży Pożarnej, w stopniu dowódcy plutonu. Autor *Almanachu encyklopedycznego* i *Almanachu kulinarnego* oraz webinarów poświęconych tematyce bezpieczeństwa i historii.