

**Scenariusz zajęć: „Co znaczy być zdrowym?” zrealizowanych w ramach projektu „Wybierz marzenia, nie uzależnienia”**



**Autor konspektu:** Nina Dobosz-Karpiuk

**Czas:** 45 minut

**Grupa:** uczniowie edukacji wczesnoszkolnej Szkoły Podstawowej w Dubiczach Cerkiewnych

**Cel ogólny:**

Kształtowanie wieloaspektowego rozumienia zdrowia (fizycznego, psychicznego i społecznego) oraz rozwijanie nawyków sprzyjających odporności i regeneracji.

**Cele szczegółowe. Uczeń:**

- rozumie zdrowie jako połączenie sprawności fizycznej, dobrego samopoczucia i braku chorób,
- potrafi wymienić elementy piramidy zdrowego żywienia i wskazać rolę witamin,
- identyfikuje nawyki sprzyjające odporności (ruch, higiena, sen, zbilansowana dieta),
- formułuje prosty, tygodniowy plan dbania o zdrowie i potrafi go zapisać.

**Metody i formy pracy**

- metody: burza mózgów, mini-wykład, ćwiczenia praktyczne, gry edukacyjne;
- formy: praca indywidualna, praca w parach, praca w małych grupach, krótka prezentacja.

**Środki dydaktyczne**

- plansza z piramidą żywnościową;
- karty pracy;
- kolorowe karteczki;
- znaczniki do gier;
- dywan;
- stoper;
- pudełko z kartami z zadaniami;
- tablica/ekran.

### **1. Powitanie i wprowadzenie - rozgrzewka (5 min)**

**Aktywność:** krótka rozmowa: *Co to znaczy być zdrowym?*

**Cel:** uaktywnić wiedzę uczniów i zapowiedzieć elementy zajęć.

### **2. Burza mózgów i klasyfikacja (6 min)**

**Zadanie:** uczniowie podają skojarzenia związane ze zdrowiem; nauczyciel zapisuje w trzech kolumnach: ciało, umysł, nawyki.

**Efekt:** szybkie rozpoznanie obszarów zdrowia.

### **3. Analiza piramidy zdrowego żywienia z mini-wykładem (7 min)**

**Prezentacja:** omówienie warstw piramidy i roli witamin (A, C, D) oraz znaczenia snu i higieny.

**Krótką aktywność:** uczniowie w parach wybierają po jednym produkcie z każdej warstwy i uzasadniają wybór.

### **4. Zdrowotne Bingo (7 min)**

**Cel gry:** utrwalenie elementów zdrowego stylu życia.

**Przebieg:** każdy uczeń otrzymuje kartę bingo z nawykami. Nauczyciel losuje opisy; uczniowie zakreślają pola.

**Materiały:** karty bingo, znaczniki.

### **5. Stacja zdrowia (8 min)**

**Stacje** (po 1,5–2 min każda):

- Stacja „Ruch”: krótki zestaw ćwiczeń.
- Stacja „Oddech”: ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne.
- Stacja „Higiena”: quiz z pytaniami (mycie rąk, zasady higieny).

**Cel:** połączyć teorię z praktyką i zwiększyć zaangażowanie.

### **6. Memory witamin i kalambury Zdrowia (6 min)**

- **Memory witamin:** karty z nazwą witaminy i kartą z jej źródłem; uczniowie dopasowują pary w małych grupach.
- **Kalambury zdrowia:** szybkie hasła związane ze zdrowiem (np. „sen”, „warzywa”, „mycie rąk”).

**Cel:** utrwalenie wiedzy w formie zabawy.

### **7. Identyfikacja nawyków i plan działania (5 min)**

**Zadanie indywidualne:** każdy uczeń zapisuje na 3 karteczkach: 1 zdrowy nawyk, 1 nawyk do poprawy, 1 cel na najbliższy tydzień.

**Praca w parach:** wymiana i krótkie wsparcie koleżeńskie.

### **8. Podsumowanie i ewaluacja (1 min)**

**Prezentacja:** nauczyciel losuje 2–3 karteczki i odczytuje.

**Zakończenie:** nauczyciel podkreśla znaczenie systematyczności i małych kroków.

### **Dostosowanie i różnicowanie**

- Uczniowie potrzebujący wsparcia: krótsze instrukcje, więcej przykładów wizualnych, praca w parach z rówieśnikiem.
- Uczniowie zdolniejsi: rozszerzone pytania, przygotowanie mini-planu posiłków na 1 dzień, dodatkowe zadania badawcze.

### **Kryteria oceny i ewaluacja**

- Obserwacja aktywności: udział w grach i ćwiczeniach.

- Karty pracy i karteczki celów: czy uczeń potrafi wskazać realistyczny cel.
- Słowna informacja zwrotna: pochwała za zaangażowanie i trafne wnioski.

## Załącznik nr 1 Zdrowotne Bingo (wersja 1)

### Instrukcja gry:

- Cel: zakryć pięć pól w linii (poziomo, pionowo lub ukośnie).
- Przebieg: nauczyciel losuje hasła z listy; uczniowie zakrywają odpowiadające pola. Pierwsze 3 osoby z Bingo zgłaszają się i odczytują swoją linię.
- Jedno pole to **WOLNE**, można tu położyć dowolne hasło.

### Znaczniki propozycje:

- Ekologiczne: suszone fasolki lub groch w małych woreczkach.
- Kolorowe: papierowe kółeczka wycięte z kolorowego papieru.
- Praktyczne: plastikowe żetony, nakrętki po butelkach (umyte).
- Mobilne: małe karteczki samoprzylepne (post-it).

### Materiały do wydruku i przygotowania przed zajęciami:

- Wydrukować kartę w formacie A4; powielić dla klasy.
- Przygotować listę haseł na kartach do losowania (pocięte karteczki w pudełku).
- Przygotować znaczniki według wybranej opcji i ewentualnie woreczek z nagrodami dla zwycięzców

### Lista haseł do losowania

Regularne posiłki	Unikanie dotykania twarzy	Oddychanie głębokie
Pomoc koleżance	Witamina D	Unikanie fast food
Ćwiczenia	Mycie rąk po zabawie	Zbilansowany obiad
Woda zamiast słodkiego	Zabawa na świeżym powietrzu	Regularne posiłki
Przeciąganie się	Mycie warzyw	Warzywa
Mycie rąk	Sen 8 godzin	Picie wody
Owoce	Śniadanie	Spacer
Mycie zębów	Relaks	Pozytywne myślenie



# Karta Bingo Zdrowie – Wzór



1

Mycie rąk



2

Warzywa



3

Sen 8 godzin



4

Spacer



5

Mycie zębów



Picie wody



Owoce



Ćwiczenia



Śniadanie



Relaks



Przekąska zdrowa



Woda zamiast słodkiego



WOLNE

Mycie po zabawie



Witamina D



Mycie warzyw



Unikanie fast food



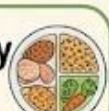
Oddychanie głębokie



Pomoc koleżance



Zbilansowany obiad



Przeciąganie się



Zabawa na świeżym powietrzu



Unikanie dotykania twarzy



Regularne posiłki



Pozytywne myślenie



Zał. nr 2 Zdrowotne Bingo (wersja 2)



**Lista haseł do losowania (wersja 2):** pyszne śniadanie, czyste ręce, porcja warzyw, 30 minut ruchu, spokojny sen, woda zamiast soku, mycie zębów, owoce na deser, rozciąganie, spacer po szkole, gimnastyka, mycie warzyw, pomoc koledze, wieczorny relaks, bez Fast Foodu, zdrowy obiad, głęboki oddech, słońce i witaminy, regularne posiłki, zabawa na boisku, dobre myśli, woda do picia, czystość po zabawie, zdrowa przekąska.



# ZDROWYCH NAWYKÓW BINGO!

Dla Klas 1-3



<p><b>Pyszne śniadanie</b></p>	<p><b>Czyste ręce</b></p>	<p><b>Porcja warzyw</b></p>	<p><b>30 minut ruchu</b></p>	<p><b>Spokojny sen</b></p>
<p><b>Woda zamiast soku</b></p>	<p><b>Mycie zębów</b></p>	<p><b>Owoce na deser</b></p>	<p><b>Rozciąganie</b></p>	<p><b>WOLNE POLE</b></p>
<p><b>Spacer po szkole</b></p>	<p><b>Gimnastyka</b></p>	<p><b>Mycie warzyw</b></p>	<p><b>Pomoc koledze</b></p>	<p><b>Wieczorny relaks</b></p>
<p><b>Bez Fast Foodu</b></p>	<p><b>Zdrowy obiad</b></p>	<p><b>Głęboki oddech</b></p>	<p><b>Słońce i witaminy</b></p>	<p><b>Regularne posiłki</b></p>
<p><b>Zabawa na boisku</b></p>	<p><b>Dobre myśli</b></p>	<p><b>Woda do picia</b></p>	<p><b>Czystość po zabawie</b></p>	<p><b>Zdrowa przekąska</b></p>

# BINGO ZDROWYCH NAWYKÓW

Dla uczniów klas 1-3

2

1	2	3	4	5
<b>Pyszne śniadanie</b> 	<b>Czyste ręce</b> 	<b>Porcja warzyw</b> 	<b>30 minut ruchu</b> 	<b>Spokojny sen</b> 
<b>Woda zamiast soku</b> 	<b>Mycie zębów</b> 	<b>Owoce na deser</b> 	<b>Rozciąganie</b> 	<b>WOLNE POLE</b> 
<b>Spacer po szkole</b> 	<b>Gimnastyka</b> 	<b>Mycie warzyw</b> 	<b>Pomoc koledze</b> 	<b>Wieczorny relaks</b> 
<b>Bez Fast Foodu</b> 	<b>Zdrowy obiad</b> 	<b>Głęboki oddech</b> 	<b>Stońce i witaminy</b> 	<b>Regularne posiłki</b> 
<b>Zabawa na boisku</b> 	<b>Dobre myśli</b> 	<b>Woda do picia</b> 	<b>Czystość po zabawie</b> 	<b>Zdrowa przekąska</b> 

# ZDROWYCH NAWYKÓW BINGO!

Dla Klas 1-3

Pyszne śniadanie



Czyste ręce



Porcja warzyw



30 minut ruchu



Spokojny sen



Woda zamiast soku



Mycie zębów



Owoce na deser



Rozciąganie



WOLNE POLE

Spacer po szkole



Gimnastyka



Mycie warzyw



Pomoc koledze



Wieczorny relaks



Bez Fast Foodu



Zdrowy obiad



Głęboki oddech



Stońce i witaminy



Regularne posiłki



Zabawa na boisku



Dobre myśli



Woda do picia



Czystość po zabawie



Zdrowa przekąska



## Zał. nr 3 Stacje zdrowia —zadania i instrukcje

Czas całkowity na stacje: ok. 8 minut

Liczba stacji: 3

### 1. Stacja „Ruch”:

- **Cel:** pobudzenie ciała, pokazanie prostych ćwiczeń do codziennego stosowania.
- **Materiały:** dywan, stoper.

### 2. Stacja „Oddech”

- **Cel:** nauczyć prostych technik oddechowych i relaksacyjnych, które pomagają w regeneracji.
- **Materiały:** krzesła, stoper, karta z instrukcją ćwiczeń.

### 3. Stacja „Higiena”

- **Cel:** utrwalenie zasad higieny rąk i codziennych nawyków zapobiegających chorobom.
- Demonstracja praktyczna (ok. 30–40 s): szybkie przypomnienie 5 kroków mycia rąk: mokre, mydło, pocieranie 20 s, spłukanie, wysuszenie. Uczniowie naśladowują ruchy bez użycia wody (sucha próba) lub film <https://www.youtube.com/watch?v=l6BsHHQIV-l&t=2s>.
- **Materiały:** plansza z 5 krokami mycia rąk; ewentualnie płyn do mycia rąk i ręczniki papierowe do demonstracji.

Czas na jedną stację: 1,5–2 minuty

## Stacja „Ruch”

**STACJA „RUCH”**

**Jak ćwiczymy?**  
- **Wstęp:** Prowadzący pokazuje i nazywa ćwiczenia (10 s).

**Tempo:** Ćwiczymy tak, jak potrzebują tego uczniowie.

**Zestaw ćwiczeń:**

**Przysiady:** Wykonaj 8 powtórzeń.

**Skłony w przód:** Wykonaj 6 powtórzeń (sięgnij rękami do stóp lub kolan). 6 powtórzeń

**Wysokie kolana:** Biegnij w miejscu przez 20 sekund, unosząc kolana wysoko. 20 sekund

**Krążenia ramion:** Krąż ramionami 10 sekund w przód i 10 sekund w tył. 10 s w przód, 10 s w tył

**Czas na relaks (10–15 s):** - Rozluźnij ramiona. 10–15 s

- Bierz głębokie wdechy.

## Stacja „Oddech”



# Stacja „Higiena”

**Przebieg:**

- 1** [source: 3]  
**Szybkie wprowadzenie (10 s):** przypomnienie, dlaczego mycie rąk jest ważne.  

- 2** [source: 4]  
**Quiz błyskawiczny (ok. 60–80 s):** nauczyciel zadaje 4 krótkie pytania;  

- 3** [source: 5]  
**uczniowie odpowiadają (ok. 30–40 s)**  


**A** [source: 10]

<b>Mokre</b>  <small>[source: 10]</small>	<b>Mydło</b>  <small>[source: 10]</small>	<b>Pocieranie 20 s</b>  <small>[source: 10]</small>	<b>Splukanie</b>  <small>[source: 10]</small>	<b>Wysuszenie</b>  <small>[source: 20]</small>
--	--	--	--	---

**Stacja „Higiena”**

[source: 6] Czy myjemy ręce przed jedzeniem? 

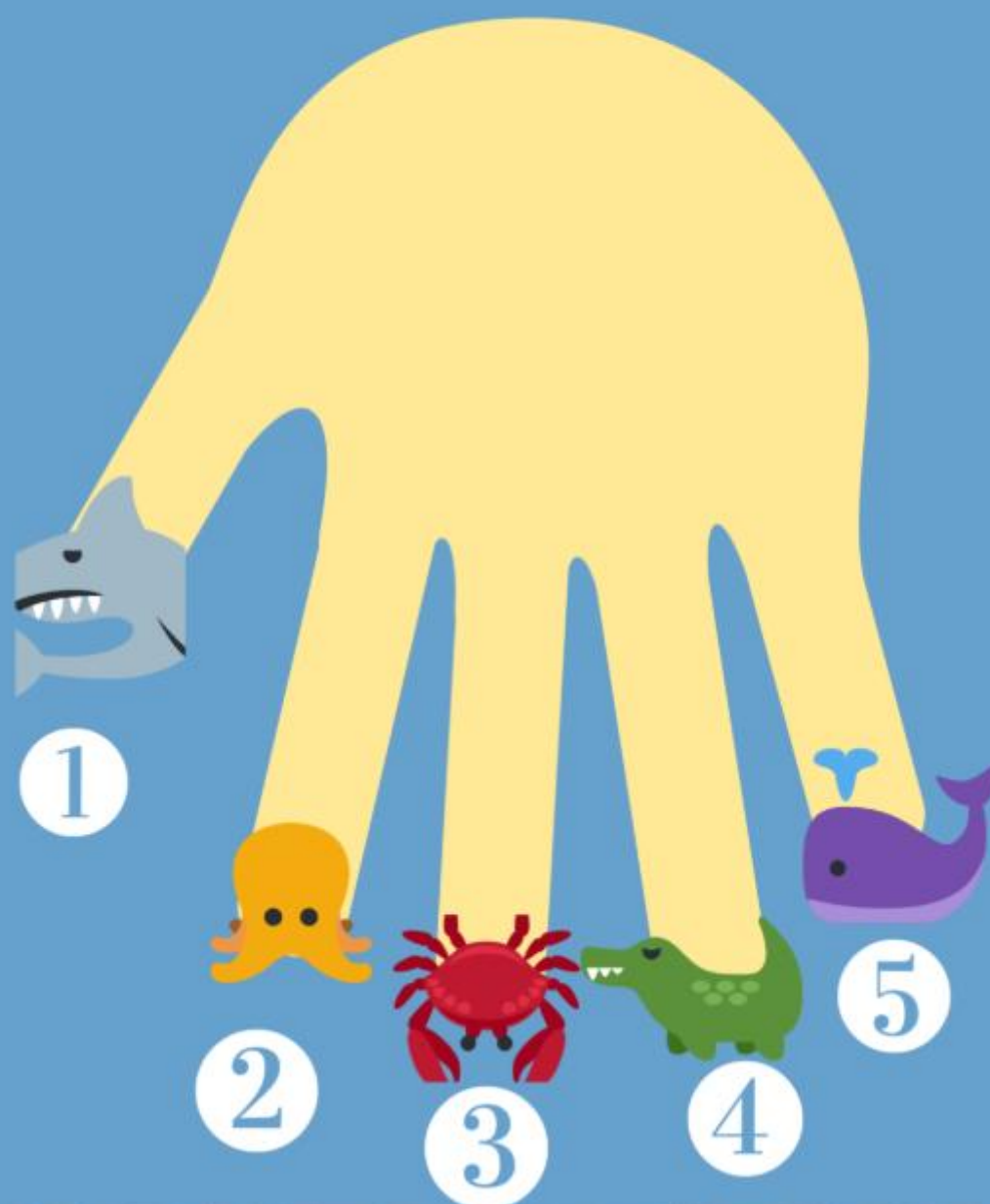
[source: 7] Czy wystarczy przelać ręce wodą bez mydła? 

[source: 8] Czy suszenie rąk jest ważne? 

[source: 9] Czy dotykanie twarzy brudnymi rękami jest bezpieczne? 

# #MYJRECE

*Instrukcja w 5 krokach*





1

*Wnętrze dłoni*



2

*Palce & grzbiet dłoni*



3

*Opuszki & paznokcie*



4

*Kciuki*



5

*Nadgarstki*



W OCEANU TONI,  
REKIN PŁETWĘ GONI.

OŚMIORNICA TAKA MIŁA,  
NOGI SVOJE POGUBIŁA.



KRAB NIE BARDZO RAD,  
SZCZYPCE KTOŚ MU SKRADE.

A KROKODYL Z KWAŚNĄ MINĄ,  
BO OGONEK MU SIĘ ZWINĄŁ.



NA FONTANNĘ WIELORYBA!

TU JUŻ CHYBA NIKT NIE GDYBA!



DOBRE SĄ ŚWIATA PORZĄDKI

ORAZ MYCIA RĄK OBRZĄDKI.

KIEDY BLASK Z TWYCH RĄCZEK BIJE-  
WSZYSTKIM SIĘ PRZYJEMNIEJ ŻYJE!



Załącznik nr 4 – Memory witamin

Witamina A	Wzrok; marchewka 	Witamina B1	Energia; pełnoziarniste pieczywo 
Witamina B2	Metabolizm; mleko 	Witamina B3	Skóra i układ nerwowy; orzechy 
Witamina B6	Tworzenie krwi; banany 	Witamina B12	Produkcja krwinek; mięso i jaja 
Kwas foliowy B9	Rozwój komórek; zielone warzywa 	Witamina C	Odporność; cytrusy 
Witamina D	Wchłanianie wapnia; słońce 	Witamina E	Ochrona komórek; oleje roślinne 
Witamina K	Krzepnięcie krwi; zielone warzywa 	Biotyna B7	Zdrowe włosy i skóra; jaja 

Krótką instrukcją gry

- Rozłóż karty obrazkami/tekstem do dołu.
- Gracze odkrywają po 2 karty; para to **witamina ↔ jej źródło lub funkcja**.
- Po znalezieniu pary uczeń mówi jedną rzecz, którą zapamiętał o witaminie.
- Wygrywa osoba z największą liczbą par.

## Zał. nr 5 – Kalambury Zdrowia — instrukcja dla nauczyciela

### Cel gry:

Utrwalenie pojęć związanych ze zdrowiem poprzez ruch i zabawę; rozwijanie komunikacji niewerbalnej i szybkiego myślenia.

### Zasady gry i organizacja:

- Forma: uczniowie pracują indywidualnie jako aktorzy; pozostali odgadują.
- Czas jednego hasła: 30–45 sekund na pokaz i odgadnięcie.
- Kolejność: losowanie lub kolejność zgłoszeń; każdy uczeń ma 1–2 rundy.
- Zakaz mówienia: aktor nie używa słów ani dźwięków; dozwolone gesty, mimika i ruchy.
- Pomoc: nie wolno wskazywać liter ani liczb ustnie; można pokazywać liczbę wyrazów gestem (np. dwa palce = dwa wyrazy).

### Przygotowanie materiałów:

- Karty z hasłami: pocięte karteczki w pudełku.
- Stoper: do odmierzenia czasu.
- Miejsce: wyznaczony obszar do pokazu (ok. 1–2 m<sup>2</sup>)/dywan.
- Zasady bezpieczeństwa: przypomnienie o bezpiecznych gestach i unikaniu gwałtownych upadków.

### Przebieg rundy

1. Aktor losuje kartę i ma 5 sekund na przygotowanie.
2. Nauczyciel uruchamia stoper; aktor pokazuje hasło.
3. Reszta klasy zgaduje.
4. Po odgadnięciu krótka refleksja: aktor mówi jedno zdanie o hasle (np. dlaczego sen jest ważny).
5. Rotacja do następnego ucznia.

### Lista haseł gotowych do wydruku (40 haseł)

- Sen
- Warzywa
- Mycie rąk
- Mycie zębów
- Picie wody
- Spacer
- Ćwiczenia
- Śniadanie
- Zbilansowany obiad
- Owoce
- Witamina D
- Relaks
- Przeciąganie się
- Zabawa na świeżym powietrzu
- Unikanie fast food
- Mycie warzyw
- Regularne posiłki
- Pozytywne myślenie
- Pomoc koleżance
- Oddychanie głębokie
- Przekąska zdrowa
- Woda zamiast słodkiego
- Mycie po zabawie

- Przysiady
- Rozciąganie
- Skłony
- Krążenia ramion
- Zimny prysznic (delikatnie)
- Odpoczynek po wysiłku
- Higiena snu
- Mycie przed jedzeniem
- Ząb bolący (wizyta u dentysty)
- Uśmiech
- Zdrowe włosy
- Ochrona przed słońcem
- Ubranie na pogodę
- Pomiar temperatury (termometr)
- Zасыpanie o stałej porze
- Zdrowe przekąski w plecaku

#### **Warianty i urozmaicenia:**

- Szybkie rundy: 20 sekund na hasło dla zwiększenia dynamiki.
- Drużynowe kalambury: aktor z jednej drużyny pokazuje, tylko jego drużyna zgaduje; punkty dla drużyny.
- Hasła z opisem: po odgadnięciu uczniowie dopisują krótki powód, dlaczego hasło jest ważne.
- Kalambury z pytaniem: aktor pokazuje, a odgadujący odpowiadają dodatkowo na krótkie pytanie związane z hasłem (np. „Jaką witaminę znajdziemy w pomarańczy?”).

#### **Bezpieczeństwo i uwagi metodyczne:**

- Dostosować tempo i długość rund do możliwości klasy.
- Po każdej rundzie krótko omówić hasło — 10–20 sekund na wniosek edukacyjny.
- Chwalić za kreatywność i odwagę, nie krytykować nieudanych pokazów.

#### **Krótką kartą do wydruku dla ucznia aktora „Kalambury Zdrowia — Ty pokazujesz”**

- Nie mów, nie wydawaj dźwięków.
- Pokaż hasło gestami i mimiką.
- Jeśli hasło ma 2 wyrazy, pokaż to dwoma palcami.
- Masz 30–45 sekund.
- Po odgadnięciu powiedz jedno zdanie o hasle.