

# "ZDROWE NAWYKI KLUCZEM DO DOBREJ PRZYSZŁOŚCI"

**Autorka:**  
Agata Kończalska  
Zespół Szkół nr 30  
Specjalnych w Bydgoszczy

Scenariusz przygotowany w ramach projektu Smart Kid realizowanego przez program Bydgoszcz Miasto Muzyki UNESCO.



MIEJSKIE  
CENTRUM  
KULTURY  
w Bydgoszczy



BYDGOSZCZ  
MIASTO  
MUZYKI



unesco  
Member of  
the Creative Cities Network



**Scenariusz zajęć "Zdrowe nawyki kluczem do dobrej przyszłości – mój wkład w zdrowy świat." jest przeznaczony dla uczniów klas I–III szkoły podstawowej specjalnej, w tym uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim i umiarkowanym, z uwzględnieniem uczniów niemówiących oraz korzystających z komunikacji alternatywnej (AAC). Czas realizacji: 1-2 h lekcyjne.**

**3 DOBRE ZDROWIE  
I JAKOŚĆ ŻYCIA**



Zdrowie jest jednym z najważniejszych elementów naszego życia. Ważne jest, aby każdy miał dostęp do opieki medycznej i mógł dbać o swoje samopoczucie. Profilaktyka i zdrowy styl życia mają ogromne znaczenie.

**4 DOBRA JAKOŚĆ  
EDUKACJI**



Edukacja powinna być dostępna dla każdego i dawać realne umiejętności. Ważna jest nie tylko teoria, ale także praktyka i rozwijanie pasji. Wiedza i umiejętności otwierają drzwi na przyszłość.

**10 MNIEJ  
NIERÓWNOŚCI**



Każdy powinien mieć równe szanse, niezależnie od miejsca urodzenia czy sytuacji życiowej. Nierówności utrudniają rozwój i dzielą ludzi. Wspólne działania pomagają budować bardziej sprawiedliwy świat.



## Cele lekcji (uczeń):

- Rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu;
- Wie, że zdrowie pomaga w nauce.
- Wie, że każde dziecko ma prawo chodzić do szkoły.
- Segreguje produkty na zdrowe i niezdrowe.
- Wykonuje proste ćwiczenia ruchowe i relaksacyjne.
- Wskazuje sposoby dbania o siebie.
- Współpracuje w parze lub małej grupie.
- Odczuwa dumę z samodzielnego działania.
- Rozumie, że dbanie o siebie jest ważne.
- Okazuje szacunek wobec innych.

## Metody pracy:

- rozmowa kierowana z użyciem komunikacji wspomagającej,
- metoda opowieści sytuacyjnej,
- metoda stacji zadaniowych,
- elementy integracji sensorycznej,
- ćwiczenia ruchowe,
- metoda praktycznego działania,
- element rytmiczno-muzyczny.

## Formy pracy:

Indywidualna, grupowa.



# Środki dydaktyczne:

- plansze obrazkowe,
- wiersz „Bambo” J. Tuwima,
- ilustracje dzieci uczących się w różnych warunkach,
- warzywa i owoce,
- produkty do wykonania kanapek,
- tablica interaktywna,
- materiały do plakatu (papier, klej, obrazki, piktogramy).



# Przebieg zajęć:

## 1. Wprowadzenie - przedstawienie sytuacji problemowej

Nauczyciel przedstawia serię obrazków:

- a) dziecko wyspane, uśmiechnięte, jedzące śniadanie, uczące się, aktywne ruchowo.
- b) dziecko zmęczone, smutne, bez śniadania, rozproszone, siedzące na kanapie.

Nauczyciel zadaje uczniom następujące pytania:

- Które dziecko uczy się lepiej?
- Któremu łatwiej się uczyć?
- Dlaczego?

Nauczyciel wprowadza hasło dnia (rytmem, klaskaniem i z wykorzystaniem bum bum rurek): „W zdrowym ciele, zdrowy duch”. Uczniowie powtarzają w rytmie za nauczycielem, korzystają z bum bum rurek.

## 2. Opowieść edukacyjna o Tomku: Nauczyciel opowiada uczniom historię o Tomku, który nie jadł śniadania, był zmęczony w szkole i nie lubił aktywności fizycznej:

Tomek był chłopcem, który uważał, że śniadanie to strata czasu. „Po co jeść rano, skoro można dłużej pospać?” – myślał, w pośpiechu zakładając plecak. Zamiast zjeść pożywny posiłek, Tomek wolął spędzić dodatkowe 15 minut w łóżku, a potem niemal biegiem uciekał do szkoły, wciąż czując się ospaty. Gdy Tomek siedział na pierwszej lekcji, jego brzuch nie burczał – on wręcz krzyczał o pomoc. Jednak Tomek ignorował to uczucie.



W efekcie, zamiast skupić się na lekcji, Tomek czuł się, jakby jego mózg był przykryty gęstą mgłą. Myśli mu się plątały, a pani nauczycielka wydawała się mówić w obcym języku. Na przerwie, kiedy koledzy biegali po korytarzu, Tomek siedział pod ścianą. Nie miał siły na zabawę. Jego organizm, nie dostawszy paliwa rano, wszedł w tryb oszczędzania energii. Po szkole Tomek wracał do domu i – co tu dużo mówić – nie był fanem sportu. Zamiast iść na rower lub podwórko, siadał przed komputerem albo z telefonem w rękę. Spędzał tak godziny. Jego mięśnie stawały się coraz słabsze, a plecy bolały od ciągłego siedzenia. Brak ruchu sprawiał, że Tomek był jeszcze bardziej zmęczony. Jego ciało zaczęło działać wolniej. Gdy wszedł na czwarte piętro, zmęczenie i zadyszka trzymała go przez dłuższą chwilę.

Uczniowie próbują pomóc bohaterowi odpowiadając na pytania:

- Co chłopiec powinien zmienić?
- Co mu pomoże?

Uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim i umiarkowanym uczą się poprzez konkret i doświadczenie, potrzebują silnego osadzenia wiedzy w codzienności dlatego uczniowie wybierają spośród proponowanych obrazków te, które przedstawiają aktywności mogące pomóc bohaterowi opowiadania.



### **3. Stacje zadaniowe. Uczniowie pracują rotacyjnie.**

#### **Zadanie 1**

**Uczniowie segregują produkty na warzywa i owoce. Mają przy tym okazję poznać produkty wszystkim zmysłami. Nauczyciel przeprowadza krótką rozmowę: „Czy jedzenie daje nam siłę do nauki?”.**

#### **Zadanie 2**

**Wykonywane są proste ćwiczenia tj. „rozciąganie”, marsz w miejscu, przybijanie „piątki”, dmuchanie z wykorzystaniem baniek mydlanych.**

#### **Zadanie 3**

**Nauczyciel przedstawia uczniom ilustracje dzieci z różnych miejsc (miasta, wieś, inne kraje). Zapoznaje uczniów z wierszem J. Tuwima „Bambo”.**

**Nauczyciel przeprowadza krótką rozmowę, uczniowie próbują odpowiedzieć na pytania:**

- **Czy wszystkie dzieci chodzą do szkoły?**
- **Co jest potrzebne do nauki?**
- **Czy wszystkie dzieci mają równy dostęp do szkoły i nauki?**

**Uczniowie z pomocą nauczyciela uzasadniają tezę, że szkoła jest ważna dla każdego dziecka.**

#### **Zadanie 4**

**Uczniowie przygotowują zdrową „kanapkę mocy”.**

**Wybierają potrzebne produkty. Samodzielnie lub ze wspomaganiami osoby dorosłej wykonują zadanie.**

**Podkreślenie przez nauczyciela, że jeśli jem zdrowo to mam siłę pomagać**



## **Zadanie 5 (fakultatywne z wykorzystaniem tablicy interaktywnej)**

**Na tablicy interaktywnej pojawiają się obrazki/ piktogramy dotyczące mycia rąk, jedzenia warzyw, ruchu (zabawy na świeżym powietrzu), czytania książki, snu, słuchania nauczyciela, odrabiania pracy domowej, hałasu w klasie, jedzenia słodyczy.**

**Zadaniem uczniów jest przeciągnięcie obrazków do dwóch pól: „Pomaga być zdrowym”, „Pomaga się uczyć”.**

**Dla uczniów z umiarkowaną niepełnosprawnością można ograniczyć ilość obrazków (do sześciu), użyć prostych piktogramów oraz nie wykorzystywać obrazków niepasujących do żadnej z kategorii.**

## **4. Podsumowanie – przygotowanie plakatu.**

**Tytuł plakatu: np. „Zdrowe wybory, dobra przyszłość”**

**Uczniowie przykleją obrazki np.:**

- **Aktywność fizyczna**
- **Sen**
- **Mycie rąk**
- **Pomoc koledze**
- **Warzywa, owoce**
- **Mycie zębów**
- **Woda**

**Uczniowie pod okiem nauczyciela samodzielnie tworzą plakat. Na początku dokonują wyboru spośród obrazków przedstawiających zarówno dobre jak i złe nawyki.**

**Nauczyciel akceptuje wybór lub w przypadku niewłaściwego wyboru poprawia i wyjaśnia dlaczego dana ilustracja nie pasuje.**



**Następnie uczniowie przyklejają i nazywają czynności przedstawione na ilustracjach. Plakat zostaje wyeksponowany w szkole jako działanie w ramach projektu SMART KID.**

## **5. Ewaluacja**

**a) Uczniowie kończą zdanie (werbalnie lub za pomocą obrazka) „Dbam o siebie gdy...”. Podczas ewaluacji zwraca się uwagę na to, czy uczniowie potrafią wskazać choć jedną czynność związaną z dbaniem o zdrowie i dobre samopoczucie. Analizowana jest również samodzielność wypowiedzi, adekwatność wskazanych przykładów oraz stopień zrozumienia omawianych treści. Aktywność ta pozwala ocenić, czy uczniowie rozumieją podstawowe zasady dbania o siebie i potrafią odnieść je do własnych doświadczeń.**

**b) Uczniowie wybierają emotikony określające ich nastrój. W procesie ewaluacji obserwuje się, czy uczniowie potrafią rozpoznać i nazwać swoje emocje oraz dobrać do nich odpowiedni symbol graficzny. Nauczyciel zwraca uwagę na zaangażowanie uczniów w zadanie, ich gotowość do komunikowania swojego samopoczucia oraz stopień rozumienia podstawowych emocji. Działanie to wspiera rozwój kompetencji emocjonalnych oraz pozwala monitorować samopoczucie uczniów.**

**c) Uczniowie wspólnie z nauczycielem powtarzają hasło „W zdrowym ciele, zdrowy duch”. W ramach ewaluacji obserwuje się, czy uczniowie zapamiętują i chętnie powtarzają hasło oraz czy potrafią powiązać je z omawianą tematyką zdrowego stylu życia.**



Zwraca się także uwagę na ich aktywność i zaangażowanie podczas wspólnego utrwalania treści. Powtarzalność hasła sprzyja utrwaleniu głównej idei projektu i pomaga uczniom w prosty sposób zapamiętać jego najważniejsze przesłanie.

d) Uczniowie systematycznie uczestniczą w audycjach muzycznych organizowanych przez Filharmonię Pomorską w Bydgoszczy w ramach programu „Miasto Muzyki”. Podczas ewaluacji zwraca się uwagę na aktywność uczniów w trakcie spotkań, ich zaangażowanie w słuchanie muzyki oraz reakcje emocjonalne na prezentowane utwory.

Obserwowane jest także, czy uczniowie rozpoznają elementy zajęć (np. instrumenty, charakter muzyki, nastrój utworów) oraz czy chętnie uczestniczą w proponowanych formach aktywności, takich jak słuchanie, rytmizowanie czy reagowanie ruchem na muzykę. Regularny udział w audycjach sprzyja rozwijaniu wrażliwości muzycznej, wspiera dobrostan emocjonalny uczniów oraz stanowi element wspomagający ich ogólny rozwój i budowanie pozytywnych doświadczeń związanych z kulturą.

## **DOSTOSOWANIE DO SPECYFIKI SZKOŁY SPECJALNEJ:**

### **Zastosowane rozwiązania:**

- jasna, stała struktura zajęć;
- wizualizacja poleceń,
- wydłużony czas reakcji,
- możliwość odpowiedzi alternatywnej (gest, piktogram),
- różnicowanie poziomu trudności,
- stałe pozytywne wzmocnienia.



Zajęcia zostały zaplanowane z uwzględnieniem specyficznych potrzeb rozwojowych uczniów szkoły specjalnej. W trakcie ich realizacji bierze się pod uwagę przede wszystkim krótkotrwałą uwagę uczniów, dlatego aktywności muszą być krótkie, jasno strukturyzowane oraz przeplatane różnymi formami działania, co sprzyja utrzymaniu koncentracji i zapobiega szybkiemu zmęczeniu. Istotnym elementem jest również uwzględnienie trudności w abstrahowaniu, które często występują u uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Z tego względu treści i zadania opierają się głównie na doświadczeniu bezpośrednim, przykładach z życia codziennego oraz pracy na materiale konkretnym i wizualnym. Podczas zajęć szczególny nacisk kładzie się na potrzebę konkretności i powtarzalności. Wykorzystywane są jasne schematy działania, stałe elementy zajęć oraz wielokrotne utrwalanie poznanych treści, co sprzyja lepszemu rozumieniu oraz zapamiętywaniu nowych informacji. Powtarzalność daje uczniom poczucie przewidywalności i ułatwia im orientację w przebiegu zajęć. Równie ważne jest zapewnienie uczniom poczucia emocjonalnego bezpieczeństwa. Atmosfera akceptacji, wsparcia oraz pozytywnego wzmocnienia sprzyja budowaniu motywacji do działania, wzmacnia wiarę we własne możliwości oraz zachęca do podejmowania nowych aktywności edukacyjnych. Dzięki temu uczniowie mogą funkcjonować w środowisku sprzyjającym rozwojowi, w którym czują się bezpiecznie i chętnie angażują się w proponowane działania.