

# Scenariusze zajęć z dziećmi młodzieżą

Uzupełnienie modelu DOM o dodatkowe  
konspekty zajęć



**AUTORKA:**

MGR EWA GORDZIEJ - NIEWCZYK

**NADZÓR MERYTORYCZNY:**

PROF. DR HAB. DANUTA JANUSZKIEWICZ - LEWANDOWSKA

**OPRACOWANIE GRAFICZNE:**

MGR ART. PLAST. MONIKA BURCHARDT

## Jak rozmawiać z dziećmi o chorobie kolegi/koleżanki

Uczniowie, których jesteśmy wychowawcą, będą oczekiwali wskazówek, wyjaśnień i wsparcia w budowaniu relacji z nieobecny z powodu choroby uczniem. Uwzględniając wiek swoich podopiecznych, na każdym etapie edukacji powinieneś podejść do rozmowy nieco inaczej.

### Klasy I-III

Podczas rozmowy z dziećmi w tej grupie, najważniejsze jest wskazanie i pomoc w zrozumieniu różnic pomiędzy poszczególnymi chorobami i wyjaśnienie czy można się nimi zarazić. Są już na poziomie, który pomoże im zrozumieć, że np. nowotworem, chorobą psychiczną czy złamaniem nie można się zarazić tak jak grypą. Uczniowie potrafią postawić się w sytuacji chorego rówieśnika i zrozumieć czego on może potrzebować.

Ich reakcje emocjonalne w dużej mierze zależą od tego jak reagują wokół nich ważni dla nich dorośli, a więc nauczyciele czy rodzice.

Nauka postaw empatycznych powinna być ważnym elementem zajęć zwłaszcza w sytuacji gdy choruje uczeń w klasie.

### Klasy IV-VI

Dzieci w starszym wieku szkolnym zadają wiele pytań i chcą być poważnie traktowane. Mogą potrzebować szczególnie wyjaśnień dotyczących różnicy pomiędzy chorobą nowotworową u dzieci i dorosłych, objawów i form występowania różnych zaburzeń psychicznych i wyjaśnienia. Mogą podchodzić do problemu choroby rówieśnika bardziej poświadczczo niż emocjonalnie.

Należy stworzyć przyjazne warunki do rozmowy i zadawania pytań tak by dzieci znalazły odpowiedzi na nurtujące je pytania u dorosłego a nie w niepewnych źródłach.

W tym okresie dzieci zaczynają wchodzić w okres adolescencji czyli dorastania. Dzieci gotowe są zrozumieć mechanizm powstawania choroby przewlekłej takiej jak nowotwór czy choroba psychiczna, często same poszukują wyjaśnień dotyczących przyczyn różnych chorób.

W okresie wczesnego dorastania reakcje emocjonalne są bardzo zmienne, skrajne. Trudności z poradzeniem sobie z emocjami i jednocześnie trudność w pokazaniu, że potrzebuje się pomocy, może powodować, że zwłaszcza w tym wieku wybiera się czasem zaskakujące sposoby radzenia sobie (np. pozorną obojętność, ironię, czasemwrogość).

Uczniowie w tej grupie mogą mieć najwięcej wątpliwości jak się zachować, bo potrafią być pełni świadomości tego co może przeżywać ich rówieśnik, ale jednocześnie potrafią być w pełni dojrzałe współczujący i z pełnym zaangażowaniem odpowiadać na potrzeby swojego rówieśnika.

### Wskazówki do rozmowy

Kilka wskazówek do rozmowy z rówieśnikami z klasy dziecka chorego:

- nie zmuszaj innych uczniów do „specjalnych” zachowań w stosunku do swojego chorego kolegi/koleżanki,
- wspieraj swoich uczniów, w tym żeby sami odnaleźli naturalność w kontaktach ze swoim kolegą, uwzględniając zarówno wiedzę na temat choroby, jak i zrozumienie jego odczuć i potrzeb,
- przygotuj uczniów do zmian w wyglądzie i zachowaniu ich kolegi, które są wynikiem choroby lub samego leczenia - oczywiście po wcześniejszym ustaleniu z rodzicami jakie informacje przekazać klasie.

## Scenariusz zajęć (uniwersalny bez podziału na klasy):

### Jak radzić sobie z chorobą rówieśnika z klasy?



#### Cel zajęć

uświadomienie co to znaczy tolerancja oraz jak być osobą tolerancyjną, przekazanie informacji o przyczynie nieobecności ucznia, wytłumaczenie na czym polega choroba, stworzenie wiążącego planu na poprawę relacji z nieobecnym uczniem, zrozumienie własnych emocji powstałych w obecnej sytuacji



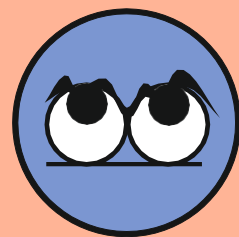
90 minut

Ćwiczenie	Czas trwania	Opis
1. Wprowadzenie	10 minut	Wprowadź uczniów w temat zajęć. Powiedz uczniom, że jak pewnie zauważyli, od dłuższego czasu nie ma wśród nich jednego z uczniów. Poinformuj, że rówieśnik jest chory, a zajęcia pomogą pozostałym uczniom lepiej zrozumieć sytuację kolegi lub koleżanki z klasy.

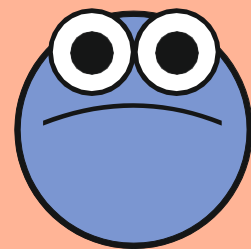
Ćwiczenie	Czas trwania	Opis
2. Mała dawka wiedzy	15 minut	Przygotuj, uwzględniając wiek swoich uczniów, podstawowe informacje na temat choroby występującej u nieobecnego ucznia. Zachęć ich do mówienia o swoich wątpliwościach i zadawania pytań.
3. Ćwiczenie nr 1	15 minut	Możesz najpierw poprosić uczniów, żeby się zastanowili, jak oni chcieliby być wspierani, gdyby chorowali przez dłuższy czas (możesz zaproponować pytania pomocnicze: czego by chcieli od innych, zwłaszcza od swoich kolegów, przyjaciół? A czego by nie chcieli, co nie byłoby dla nich dobre, przyjemne?)
4. Ćwiczenie nr 2	20 minut	Można rozmawiać o tym ze swoimi uczniami w kontekście szerszego tematu – tolerancji odmienności. Możesz zaproponować klasie, aby wybrali jakiś sposób, który wyróżniałby ich od rówieśników (np. sposób zachowania, ubierania – taki który rówieśnikom trudno zaakceptować) – i spróbowali wyobrazić sobie jak czuliby się w grupie rówieśników prezentując to zachowanie/strój. Porozmawiajcie o tym jak mogliby się czuć, jakie zachowania i reakcje otoczenia byłyby dla nich najtrudniejsze, itd.

Ćwiczenie	Czas trwania	Opis
		<p>Porozmawiaj z uczniami o tym jakie mogą być zmiany w wyglądzie i zachowaniu koleżanki/kolegi, który choruje.</p>
<p><b>5.</b> Kolejna porcja wiedzy</p>	<p>10 minut</p>	<p>Doświadczenia, które dotyczą myśli, postaw, odczuć w ciele.</p> <p>Wyróżniamy emocje podstawowe radość, złość, smutek, strach, zaskoczenie i wstręt. Mimo że nie wszystkie emocje są przyjemne, to nie ma czegoś takiego jak dobre i złe emocje. Wszystkie z nich są ważne i mają swoją rolę. Młode osoby mogą czasami być nie w pełni świadome doświadczanych emocji. Ich rozumienie jest podstawą ku temu, żeby dobrzesobie z nimi radzić. Sytuacja, w której uczniowie dowiadują się że ich uczeń jest przewlekle chory, może być dla nich trudna i wywoływać wiele emocji. Ważne, aby potrafili oni zrozumieć swoje emocje. Uczniowie czasami mogą niepoprawnie interpretować stany emocjonalne. Rolą nauczyciela jest wtedy wskazywać właściwe kierunki. Opowiedz uczniom o emocjach - możesz skorzystać z załącznika nr.1</p>

Ćwiczenie	Czas trwania	Opis
<p><b>6. Ćwiczenie nr 3</b></p>	<p>10 minut</p>	<p>Wyjaśnij uczniom, jak ważne jest dzielenie się swoimi odczuciami i emocjami w trudnej sytuacji. Zachęć uczniów do skupienia się na ich własnych emocjach, które pojawiły się w związku z obecną sytuacją. Wykorzystaj do tego karty pracy (załącznik nr 2). Poproś uczniów o podzielenie się swoimi spostrzeżeniami oraz opowiedzenie, jak się z tą informacją czują.</p>
<p><b>7. Podsumowanie</b></p>	<p>10 minut</p>	<p>Spróbuj podsumować przeprowadzoną lekcję, podkreśl wagę tematu empatii i otwartości na nieobecny rówieśnik oraz zachęć uczniów do dyskusji na temat przerabianego tematu lekcji. Po wcześniejszym uzgodnieniu z rodzicami chorego ucznia, możesz zaaranżować połączenie wideo między Waszą klasą a nieobecnym dzieckiem, żeby dać mu znać, że rówieśnicy z klasy o nim pamiętają.</p>



Załączniki





Rysunek: ikonka wesołej buzi.

## Radość

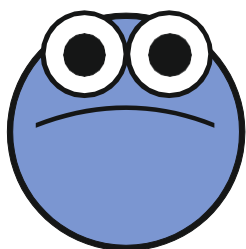
– stan całkowitego spełnienia, jest synonimem szczęścia. Towarzyszy zabawie, zadowoleniu i satysfakcji z przeżywanych doznań, wykonywanych czynności lub wspomnień. Kiedy przeżywamy radość nasze ciała są rozluźnione. Na twarzy osoby, która przeżywa radość widzimy kąciaki ust skierowane ku górze. Oczy w tym momencie będą przymrużone. Choć radość jest bardzo przyjemną emocją zdarza się, że w toku socjalizacji jest tłumiona, bo na przykład „nie wypada” jej okazywać w niektórych sytuacjach czy w jakimś wieku. Dzieci potrafią odczuwać radość całym ciałem. Reagują spontanicznie śmiechem, bogatą gestykulacją, a nawet okrzykami.



Rysunek: ikonka złej buzi.

## Złość

– złość czasami może być związana ze strachem. Jest to reakcja emocjonalna, która pojawia się w momencie, w którym nie można zrealizować jakiejś potrzeby. Osoba odczuwająca złość reaguje w taki sposób, ponieważ ma poczucie utraty kontroli. Złość wyrażana spontanicznie ma postać krzyku, gestów i innych sygnałów z ciała. Podczas odczuwania tej emocji krew napływa do rąk, naturalnie wydaje się wtedy przejście do rękoczynów. Czasami odczuwamy złość jako ucieczkę od odpowiedzialności. Człowiek zły może czasem reagować nieadekwatnie, w sposób nieakceptowalny społecznie, ale to jego reakcja na poradzenie sobie z przeżywanymi trudnościami. W ciele mogą pojawić się także pobudzenie i napięcie, czasami ma postać dynamicznych i mimowolnych ruchów rąk i nóg.



Rysunek: ikonka smutnej buzi.

## ■ Smutek

– może mieć różną intensywność. Od przejściowego, krótkiego zasmucenia, przedłuższe zdołowanie, aż do symptomu charakterystycznego dla depresji.

Ta reakcja emocjonalna pojawia się jako odpowiedź na stratę. Jest ważną i potrzebną emocją. Smutek sprawia, że wiemy co jest dla nas ważne, nasza uwaga się na danej osobie, czy celu, które są obiektem tego smutku. W smutku pojawiają się różne myśli, na przykład wierzymy w to, że ten stan będzie trwał wiecznie, spada nasze poczucie wartości. Wydaje nam się, że nie ma żadnej nadziei i przyszłość będzie równie okropna co obecnie przeżywany stan. Jak każda emocja, smutek również jest ulokowany w ciele. Może przejawiać się poprzez odczuwanie zmęczenia, płacz, trudności w przełykaniu, trudności w oddechu.



Rysunek: Radosna dziewczynka i smutny chłopiec.

# Załącznik 1

## Emocje

### Strach

– strach to stan silnego napięcia, który pojawia się w odpowiedzi na zagrożenie.

Z punktu widzenia ewolucji to jedna z najważniejszych emocji podstawowych. Strach pomagał nam w ocenie bieżącej sytuacji – czy jest zagrażająca czy nie.

W odpowiedzi na strach pojawia się reakcja walki lub ucieczki. Jedna i druga reakcja ma chronić nas przed niebezpieczeństwami. Psychologowie rozróżniają strach od lęku. Choć te stany są do siebie bardzo podobne, to strach pojawia się w odpowiedzi na realne zagrożenie, natomiast lęk dotyczy zagrożenia hipotetycznego. Strach ma swoje miejsce w ciele poprzez przyspieszony oddech i bicie serca, napięcie mięśni, może pojawić się gęsia skórka, a włosy stają dęba. Mimo, że kojarzymy płacz bardziej ze smutkiem to w przypadku strachu także jest naturalną reakcją.

### Zaskoczenie

– ta emocja trwa zwykle bardzo krótko. Jest reakcją na coś nieoczekiwanego i niespodziewanego. Zaskoczenie charakteryzuje się podniesionymi brwiami, szeroko otwartymi oczyma i otwartymi ustami. Naturalną reakcją jest odskok, czy wzdrygnięcie. Czasem zaskoczeniu towarzyszy nawet krzyk. Ta emocja sprawia, że nasze ciało dostaje zastrzyk adrenaliny. Dzięki temu jesteśmy gotowi podjąć walkę, lub ucieczkę w odpowiedzi na coś co nas zaskoczyło.

### Wstręt

- to poczucie może wynikać na przykład z doświadczenia nieprzyjemnego zapachu, smaku czy widoku. Jest to naturalna reakcja organizmu, która stanowi ostrzeżenie przed nieprzyjemnymi rzeczami, które mogą stanowić źródło chorób. Można odczuwać tą emocję także w odniesieniu do ludzi, którzy zachowują się w sposób obrzydliwy, czy zły. Kiedy odczuwamy wstręt naturalną reakcją naszego ciała jest odwrócenie się od źródła wstrętu, zmarszczenie nosa, podniesienie górnej wargi.

Czasem emocja jest tak silna, że zbiera nam się nawet na wymioty.

## Załącznik 2

### Emocje

1. Jaka jest w tej chwili twoja główna emocja? Określ intensywność tej emocji w skali(1-10): gdzie 1 to prawie nie odczuwalna, a 10 bardzo intensywna.

Emocja	Intensywność
Zaskoczenie	
Złość	
Poczucie winy	
Wstyd	
Strach	
Smutek	
Radość	



**2. Zdarzenia aktywizujące. Sytuacja (co się stało, kiedy zacząłeś to czuć). Fakty.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**3. Jakie są twoje PRZEKONANIA, ZAŁOŻENIA dotyczące tej sytuacji i tego uczucia? Co mówisz sobie o tej sytuacji, emocji?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

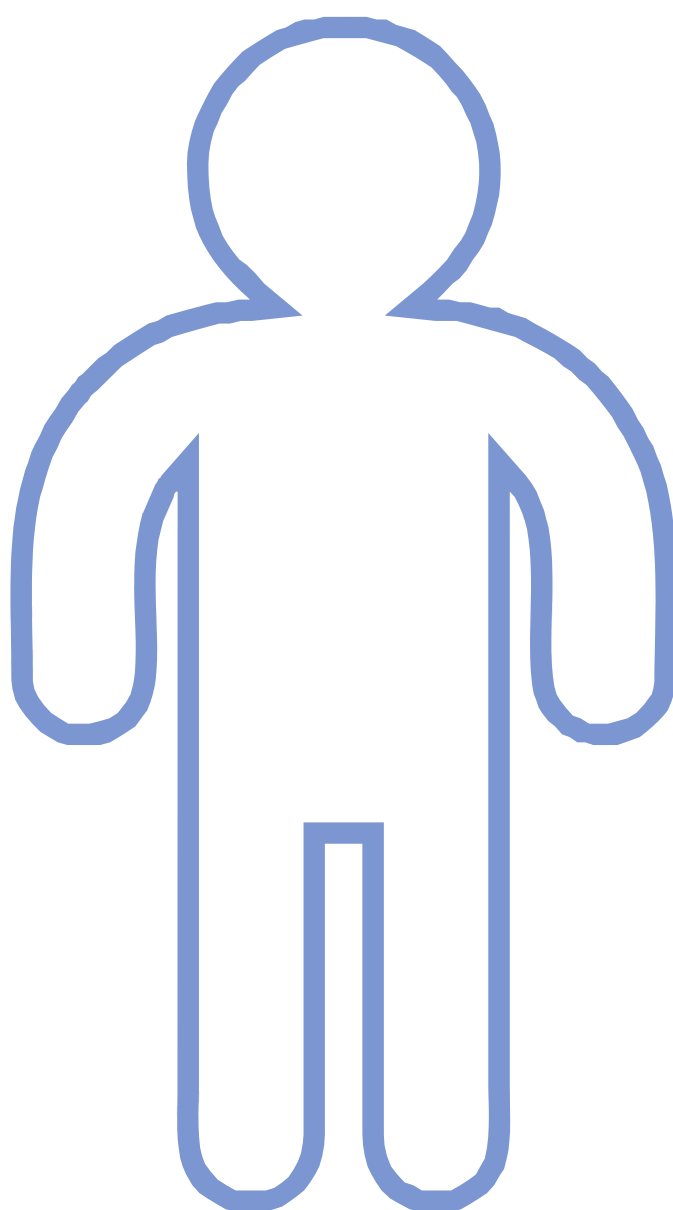
4. Jak to odczuwasz w ciele? Zauważ i opisz (oddech, bicie serca, twarz, brzuch, klatka piersiowa, nogi, gardło, szyja, głowa, mięśnie). Zaznacz na rysunku część ciała, w której odczuwasz to najbardziej.

.....

.....

.....

.....



Rysunek: Uproszczony szkic postaci człowieka.

5. Jaka jest twoja mowa ciała (postawa ciała, wyraz twarzy, gesty)? Co pomyślałby ktoś, kto by cię teraz zobaczył?

.....

.....

.....

.....

6. Czy masz pomysł na jakieś inne działanie, które będzie Twoim zdaniem lepsze w tej sytuacji? Jakie?

.....

.....

.....

.....

7. Jaki będzie rezultat tego lepszego/skuteczniejszego zachowania (plusy i minusy tego zachowania)?

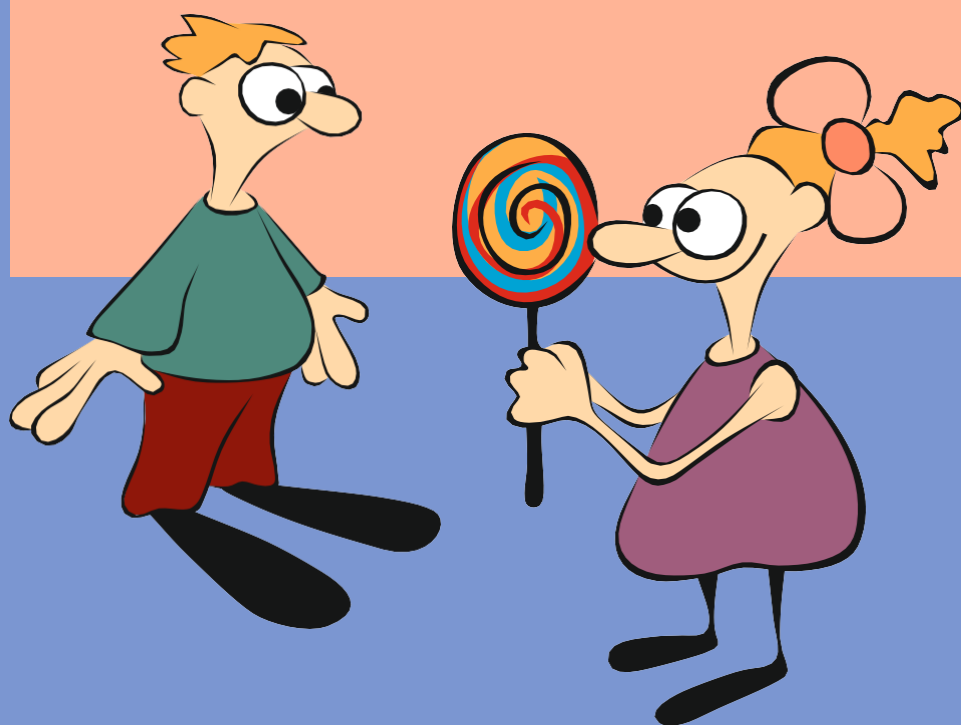
.....

.....

.....

.....

# Scenariusze zajęć klasy I-III



Rysunek: Chłopiec i dziewczynka z lizakiem.

W czasie kiedy dzieci pracują prowadzący wyciąga misia/maskotkę oraz jego kartę pracy **(Załącznik 2.)**.

Następnie przechodzi do omówienia prac dzieci. W czasie omawiania serduszek dzieci, przedstawia misia oraz jego pracę.

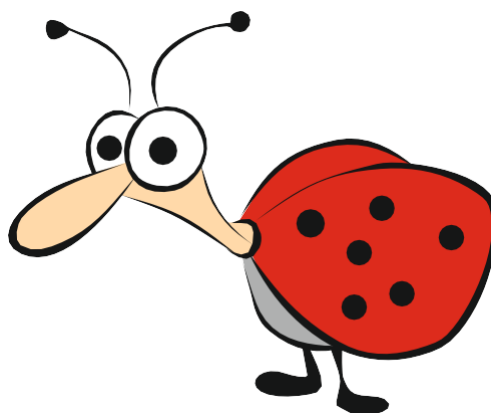
Zadaje dzieciom pytania:

- Jaką emocje przedstawia karta pracy misia?
- Czy misiu czuje się dobrze?
- Co powinniśmy zrobić?
- Jak możemy się zachować?
- Jak czujecie się, kiedy waszej koleżance lub koledze jest smutno?
- Czy zdarza wam się również odczuwać smutek?
- Czy rozumiecie, dlaczego tak się czuje koleżanka/kolega?
- Czy potraficie wczuć się w jej/jego sytuację?
- Czy jesteście gotowi jej/jemu pomagać?
- Jeśli tak, to możecie powiedzieć, że okazujecie jej/jemu empatię czyli zrozumienie dla jej/jego odczuć i emocji.
- W jaki sposób moglibyście okazać empatię osobie która jest chora i nie może chodzić do szkoły?

**Biedroneczka Klara**



25 minut



Rysunek: Biedronka.

Prowadzący zaprasza dzieci do wysłuchania bajki (<https://www.youtube.com/watch?v=kJ72eQbGO88>).

Po wysłuchaniu bajki prowadzący zaprasza dzieci do rozmowy zadając pytania:

- Co się stało z kropeczkami Klary?
- Jak się czuła Klara, kiedy kropeczki zaczęły znikać?
- Co powiedział lekarz-chrząszcz?
- Czy łatwo było znaleźć taką samą biedroneczkę?
- Jak zachowywali się rodzice i przyjaciele Klary?
- Czy okazywali jej wsparcie?
- Jak udało się odnaleźć taką samą biedroneczkę?
- Czy biedroneczka chętnie pomogła Klarze?

## Empatia - wspieram, pomagam



2 x 45 min



Cel zajęć

- wprowadzenie pojęcia „empatia”,
- rozwijanie postaw empatycznych w sytuacji choroby onkologicznej,
- rozwijanie umiejętności dostrzegania potrzeb innych,
- doskonalenie umiejętności komunikacyjnych
- rozwijanie umiejętności uświadamiania sobie uczuć przeżywanych przez inne osoby z jednoczesną próbą zrozumienia, dlaczego one występują.

### Materiały dydaktyczne

- załącznik 1. wydrukowany dla całej grupy, załącznik
- 2. wydrukowany raz, miś/maskotka/zabawka,
- komputer lub laptop do odtworzenia bajki (słuchanej),
- załącznik 3. wydrukowany dla całej grupy,
- duży arkusz papieru/plakat/brystol.

## ■ Porozmawiajmy o emocjach



20 min

Nauczyciel rozpoczyna zajęcia wprowadzając dzieci w temat emocji towarzyszących im na co dzień.

Rozdaje dzieciom wydrukowane wcześniej karty pracy (**Załącznik 1.**) i instruuje:

„W naszym sercu mieszka wiele różnych emocji. Czasami czujemy złość, czasami smutek, czasami radość, a czasami spokój. Obok serca są emocje. Dobierz do każdej z nich kolor. Jeżeli odczuwałeś inne uczucia, dopisz je i również wybierz kolor. Następnie wypełnij swoje serce kolorami z emocjami, które dzisiaj towarzyszyły Ci w szkole.”

Prowadzący rozdaje dzieciom obrazki biedronek (**Załącznik 3.**) i instruuje dzieci:

W jaki sposób przybyła biedroneczka pomogła Klarze? Jaki kolor miała Klara po uzyskaniu pomocy? Narysuj kropeczki i nadaj kolor Klarze oraz jej bliźniaczej Biedronce. Dorysuj biedroneczkom miny, które będą obrazować ich emocje po pomocy Klarze.

## ■ Umiem być empatyczny



45 min

Nauczyciel wprowadza dzieci w kolejną aktywność:

- Czy jesteście empatyczni?
- Jak byście się zachowali w podanych sytuacjach?

Nauczyciel zapisuje kolejno na plakacie:

- Kiedy ktoś jest zły mogę...
- Kiedy ktoś się martwi mogę...
- Kiedy ktoś się źle czuje mogę... Kiedy
- ktoś czuje się zraniony mogę...
- Kiedy ktoś czuje się samotny mogę...
- Kiedy ktoś jest dumny z siebie mogę... Kiedy
- ktoś jest smutny mogę...
- Kiedy ktoś się boi mogę...
- Kiedy ktoś jest zawstydzony mogę...
- Kiedy ktoś jest zagubiony mogę...
- Kiedy ktoś jest rozczarowany mogę...
- Kiedy ktoś jest sfrustrowany mogę...

Następnie czyta na głos i prosi dzieci o dokończenie. Zadaniem uczniów jest spisanie przykładów, w jaki sposób mogą okazać empatię innym w różnych sytuacjach. Prowadzący lub chętny uczeń zapisuje pomysły.

Plakat zostaje powieszony w klasie jako ściągawka, z której dzieci mogą korzystać w przyszłości.

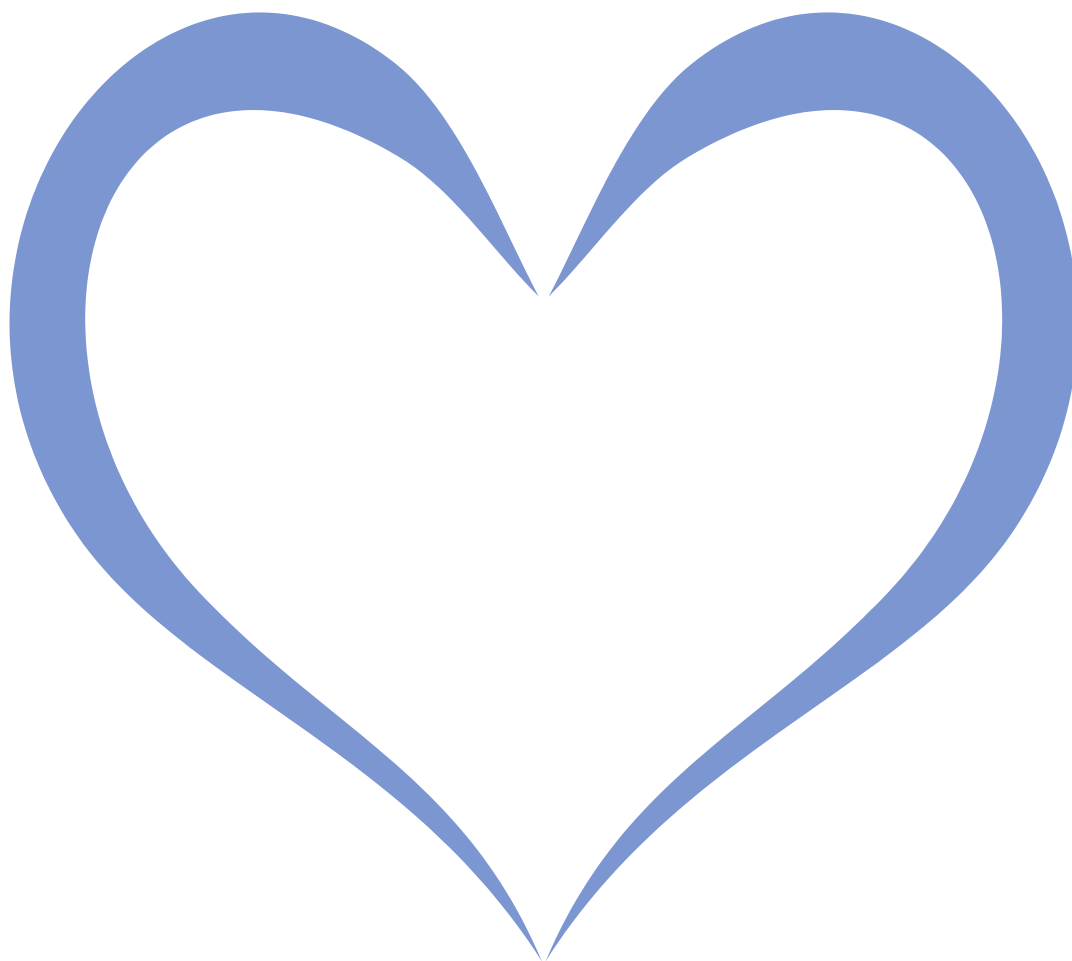
### **Co wyniosę z zajęć?**

Nauczyciel rozpoczyna rundkę. Zadaniem każdego ucznia jest powiedzenie, czego nauczył się podczas dzisiejszych zajęć, co z tych zajęć wynosi. Jest to zarówno forma podsumowania, jak i informacji zwrotnej dla nauczyciela.



## Załączniki

# Załącznik 1 - Emocje w moim sercu



Radość



Smutek



Strach



Spokój



Złość

Rysunek: Szkic serca oraz małych serduszek podpisanych emocjami.

## Załącznik 2 - Emocje w moim sercu Emocje misia



Radość



Smutek



Strach



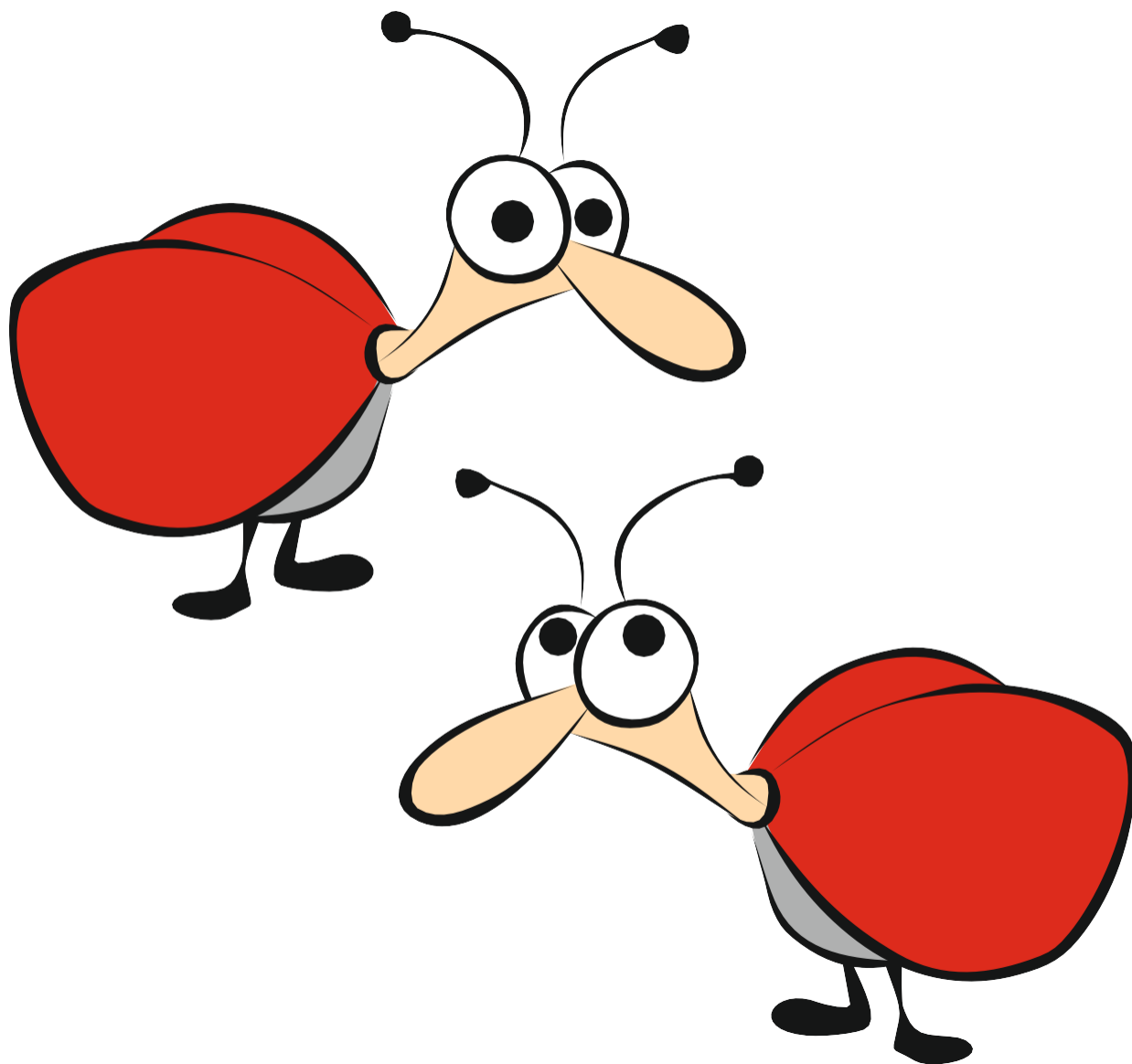
Spokój



Złość

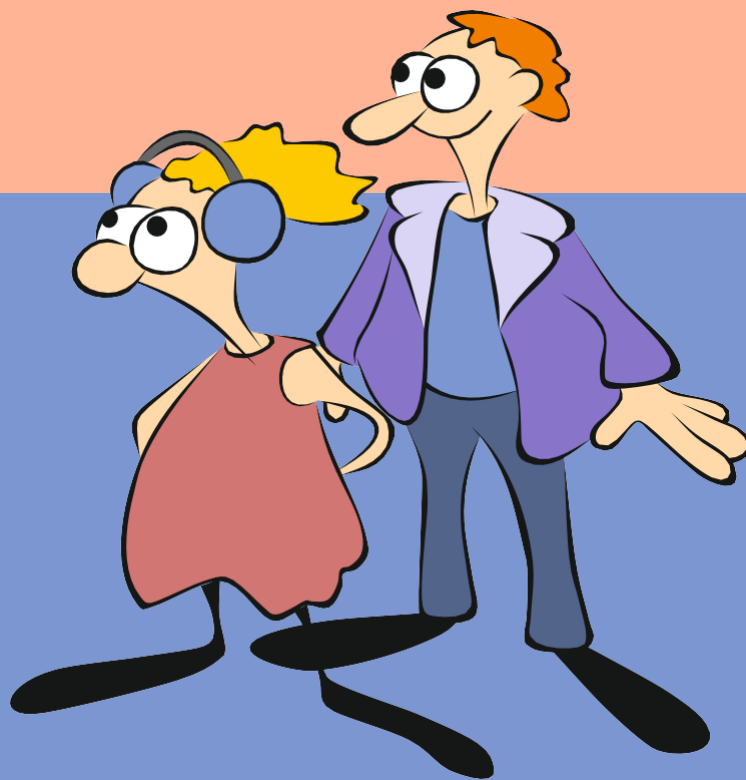
Rysunek: Szkic serca wypełnionego kolorem oraz małych serduszek podpisanych emocjami.

## Załącznik 3 - Biedroneczki



Rysunek: Dwie biedronki bez kropek.

# Scenariusze zajęć klasy IV-VIII



Rysunek: Dziewczynka w słuchawkach na uszach oraz chłopiec w marynarce.

## Jak dbać o zdrowie

- kształtowanie nawyków prozdrowotnych, wczesna profilaktyka nowotworów w klasach szkół podstawowych 4-8.

### Cele ogólne

- Kształtowanie nawyków prozdrowotnych
- Zapoznanie z zagadnieniem wczesnej profilaktyki nowotworów
- Uświadomienie znaczenia zdrowego stylu życia w zapobieganiu nowotworomzłśliwym.

### Cele szczegółowe

- Uświadomienie znaczenia aktywności fizycznej w codziennym życiu i jej wpływu na zdrowie i samopoczucie w kontekście choroby nowotworowej.
- Zapoznanie z piramidą zdrowego żywienia i dziesięcioma zasadami zdrowego żywienia.
- Uświadomienie korzyści wynikających z urozmaiconej diety.
- Zwrócenie uwagi na korzyści płynące z jedzenia warzyw i owoców pięć razy dziennie.
- Przekazanie wiedzy, czym jest Europejski kodeks walki z rakiem.
- Zapoznanie z poszczególnymi zaleceniami kodeksu.

- Załącznik nr 1 - prezentacja
- Załącznik nr 2 - tabelka do Ćwiczenia nr 2
- krótki film:

<https://planujedlugiezycie.pl/index.php/profilaktyka-nowotworowa-jak-sie-chronic-przed-nowotworami/>



90 min

Oczekiwane efekty po przeprowadzeniu zajęć:

- Uczniowie będą mieli świadomość znaczenia aktywności fizycznej w codziennym życiu i jej wpływu na zdrowie i samopoczucie w kontekście choroby nowotworowej.
- Uczniowie będą rozumieli korzyści wynikające ze zdrowego odżywiania.
- Uczniowie będą wiedzieć czym jest Europejski Kodeks Walki z Rakiem oraz będą zachęceni do stosowania się w swoim życiu do poszczególnych zaleceń kodeksu.
- Uczniowie będą rozumieć znaczenie spożywania warzyw i owoców pięć razy dziennie, będą mieć świadomość korzyści płynących ze stosowania urozmaiconej diety, w szczególności w kontekście profilaktyki chorób nowotworowych.



## Lekcja I

### Wprowadzenie



15 min

Nauczyciel wprowadza uczniów w temat zajęć. Mówi uczniom, że zajęcia będą dotyczyły nawyków zdrowotnych w kontekście profilaktyki chorób nowotworowych i podkreśla ważność tego zagadnienia. Uczniom zostaje udostępniony krótki filmik wprowadzający do tematu i zachęcający do prowadzenia zdrowego trybu życia.

<https://planujedlugiezycie.pl/index.php/profilaktyka-nowotworowa-jak-sie-chronic-przed-nowotworami/>



### Ćwiczenie



10 min

Nauczyciel prosi uczniów by zapisali swoje pytania na temat choroby nowotworowej i sytuacji w której choruje uczeń na kartkach (mogą to zrobić indywidualnie lub w grupach). Umawia się z uczniami że odpowie na nie na następnych zajęciach. Przygotowanie się do odpowiedzi może wymagać przemyślenia stąd czas na zapoznanie się z pytaniami i przygotowanie odpowiedzi.



### Ćwiczenie



20 min

Nauczyciel dzieli uczniów na dwie grupy. Uczniowie mają za zadanie stworzyć obraz człowieka w średnim wieku z uwzględnieniem jak osoba spędza czas wolny, co je, jakie podejmuje aktywności; jedna grupa przedstawia osobę prowadzącą zdrowy tryb życia, druga grupa przedstawia osobę prowadzącą niezdrowy tryb życia. Uczniowie prezentują swoje prace.

## Lekcja II

### Mała dawka wiedzy - prezentacja



15 min

Nauczyciel mówi uczniom, że poprzednie ćwiczenie było wstępem do zapoznania się z Europejskim Kodeksem Walki z Rakiem. Wspomagając się prezentacją, tłumaczy czym jest Kodeks oraz podaje zalecenia profilaktyczne zmniejszające ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych. Nauczyciel zachęca uczniów, żeby zestawili nowo nabytą wiedzę z prezentacji z poprzednim ćwiczeniem, w którym mieli określić scharakteryzować osoby prowadzący zdrowy i niezdrowy tryb życia.

Uczniowie mogą zobaczyć, czy poprawnie określili postawy w poprzednim ćwiczeniu.

### Ćwiczenie



15 min

Pozostając w temacie prowadzenia zdrowego trybu życia, nauczyciel rozdaje uczniom ankiety, w których mogą wypisać rodzaje aktywności oraz zaznaczyć ich poziom. Uczniowie, jeśli chcą, mogą podzielić się swoimi zapiskami na forum klasy. Nauczyciel przypomina, że według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia dzieci i młodzież powinny być aktywne przez przynajmniej godzinę dziennie każdego dnia oraz poświęcać przynajmniej trzy dni w tygodniu na ćwiczenia o dużej intensywności.

Ćwiczenie może skłonić do refleksji na temat prowadzonego przez uczniów trybu życia.

### Odpowiedź na pytania uczniów



10 min

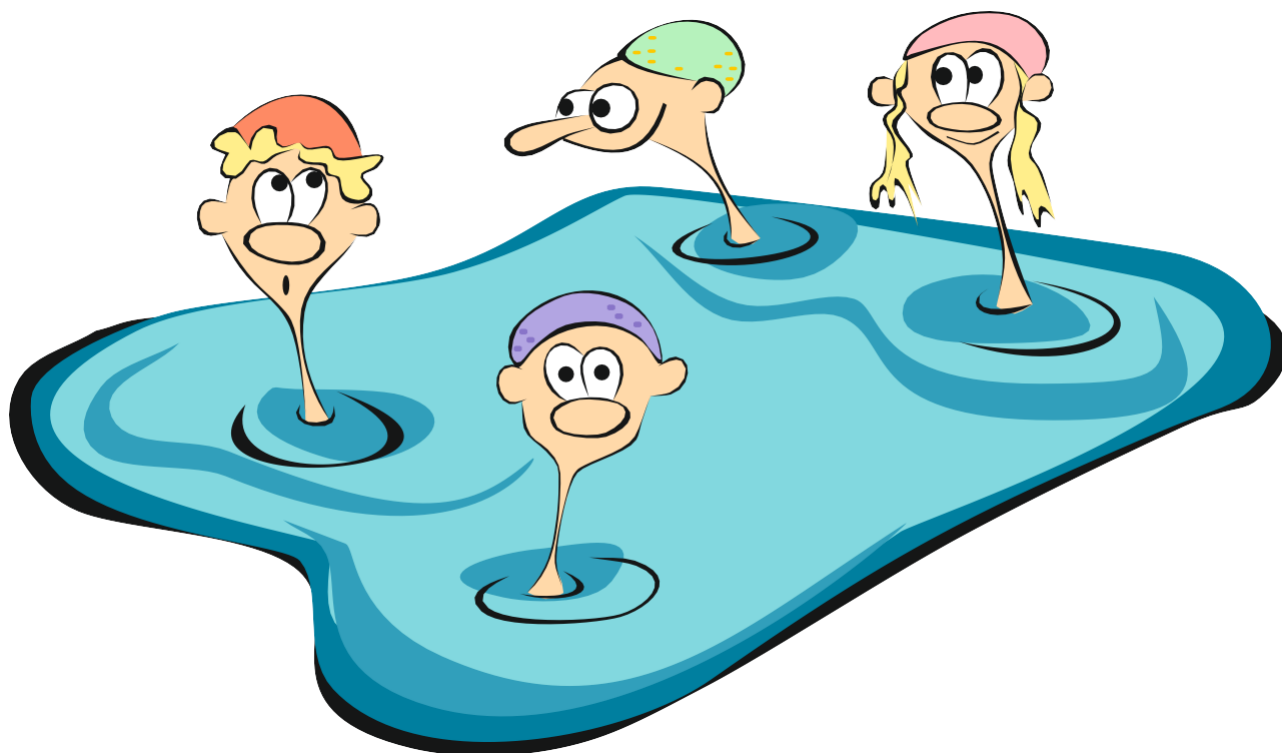
Nauczyciel odpowiada na pytania zebrane w czasie pierwszej lekcji.

## Podsumowanie



5 min

Nauczyciel podsumowuje przeprowadzoną lekcję, podkreśla ważność tematu profilaktyki nowotworowej i zachęca uczniów do dyskusji na temat przerabianego tematu lekcji.



Rysunek: Dzieci na basenie.

## Bibliografia

1. Opracowanie Klasa z klasą Ewa Gordziej Niewczyk, Weronika Drozdowska
2. Opracowanie Zbiór broszur opracowanych przez fundację Gajusz „Pozwól mi być”
3. Czerwińska A. (2003) Relacje rówieśnicze w klasach I-IV szkoły podstawowej
4. Wasilewska H. Znaczenie przyjaźni w rozwoju psychospołecznym dzieci i młodzieży Nauczyciel i Szkoła 1 (53), 83-101 2013
5. [https://emocje.pro/wpcontent/uploads/2014/06/terapia\\_borderline\\_trening\\_umiejetnosci\\_dbt\\_regulacja\\_emocji.pdf](https://emocje.pro/wpcontent/uploads/2014/06/terapia_borderline_trening_umiejetnosci_dbt_regulacja_emocji.pdf)
6. [zwrotnikraka.pl](http://zwrotnikraka.pl)
7. Ekman P. i Davidson R.J. (1998) Natura emocji, GWP Gdańsk
8. Rękosiewicz M., Jankowski P. (2014) Rozwój dziecka, środkowy wiek szkolny
9. W. Brzezińska, A.I. (red) Niezbędnik Dobrego Nauczyciela, seria I: Rozwój w okresie dzieciństwa i dorastania. Tom 4. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych
10. Piotrowski K. i in. (2014) Rozwój nastolatka. Wczesna faza dorastania. W. Brzezińska, A.I. (red) Niezbędnik Dobrego Nauczyciela, seria I: Rozwój w okresie dzieciństwa i dorastania. Tom 5. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych. Joanna Wachowiak, Monika Rudnik: Uczeń z zaburzeniami psychicznymi w szkole
11. Kluczyńska S., Zabłocka-Żytka L. Dziecko w sytuacji kryzysowej. Wspierająca rola pracowników oświaty.
12. Zatoński W.A., Didkowska J. Epidemiologia złośliwych nowotworów. W: Krzakowski M. (red) Onkologia kliniczna. Wyd. Borgis, Warszawa 2001
13. Materiały: „Emocje w moim sercu” Pomoce terapeutyczne myślę - czuję - działam. Paulina Jarecka. Dziecięca psychologia
14. Materiał „Myślę pozytywnie”. Spotkanie 9 - Empatyczna układanka. Projekt finansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia przez Ministerstwo Edukacji Narodowej
15. dr n. społ. Magdalena Ankiersztein - Bartczak, mgr Agnieszka Górecka „Poradnik metodyczny dla nauczycieli”
16. <http://12sposobownazdrowie.pl/> - Europejski Kodeks Walki z Rakiem „12 sposobów na zdrowie: IV edycja
17. <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/europejski-kodeks-walki-z-rakiem>
18. Maria Jodkowska, Katarzyna Radiukiewicz „Zasady prawidłowego żywienia młodzieży” (Warszawa 2017)



**Fundacja Wspierania Zdrowia Dzieci i Młodzieży** działa na rzecz ochrony i promocji zdrowia poprzez wskazywanie wytycznych jak należy wzmacniać zdrowie i jego potencjał, jak również poprzez działania, mające na celu nauczenie społeczeństwa jak to robić prawidłowo.

Ideą Fundatorów jest nie tylko promowanie zdrowego stylu życia, ale także wdrażanie priorytetów współczesnej promocji zdrowia w populacji osób zdrowych, osób z grup ryzyka zachorowania na choroby przewlekłe oraz wśród pacjentów i ich rodzin.

Naszą misją jest podejmowanie działań, rozwijanie i propagowanie inicjatyw i postaw sprzyjających rozwojowi skutecznej profilaktyki, diagnostyki i terapii chorób u dzieci i młodzieży, ze szczególnym uwzględnieniem chorób infekcyjnych, nowotworowych, wrodzonych i nabytych zaburzeń odporności.

Fundacja skupia wokół swoich idei lekarzy, personel medyczny, rodziców, terapeutów, przedstawicieli nauki i medycyny, którzy zainteresowani są szerzeniem wiedzy na temat wypracowania standardów prewencyjnych i edukacyjnych dla dzieci i młodzieży z chorobami przewlekłymi i istotnymi populacyjnymi problemami zdrowotnymi.

NIP 7812008053

KRS 0000837330

e-mail: [fundacjawzdim@gmail.com](mailto:fundacjawzdim@gmail.com)

<https://www.facebook.com/fundacjawspieraniazdrowiadzieciimlodziezy>

Dokument udostępniany na licencji  
Creative Commons Uznanie Autorstwa 4.0. (CC-BY 4.0)  
([creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pl](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pl))

