PIERWSZA ŁAWKA · SCENARIUSZ LEKCJI · EDUKACJA ZDROWOTNA · KLASA 7

Aktywność 24 godziny – ruch, siedzenie, sen i plan własnej doby

Lekcja o dobie w kawałkach: ruch, siedzenie, sen. Uczniowie analizują dobę fikcyjnego bohatera, porównują ją z zaleceniami WHO i planują własną dobę – plan zostaje wyłącznie u ucznia, nikt go nie sprawdza i nie ocenia.

Przedmiot	Edukacja zdrowotna
Klasa	klasa 7
Dział	3. Aktywność fizyczna
Temat lekcji	**Aktywność 24 godziny – ruch, siedzenie, sen i plan własnej doby**
Czas	45 minut (1 jednostka lekcyjna)
Metody	analiza przypadku (doba bohatera), obliczenia, planowanie indywidualne, burza mózgów
Formy pracy	praca z całą klasą, praca w parach, praca indywidualna
Środki dydaktyczne	tablica z kołem doby, karta z dobą Marka (poniżej), kartka na plan własnej doby, karta pracy (załącznik)

CEL OGÓLNY

Rozwijanie umiejętności planowania i monitorowania doby oraz zastępowania bezruchu ruchem w codziennych czynnościach.

CELE OPERACYJNE – UCZEŃ PO LEKCJI:

- Uczeń planuje i monitoruje 24-godzinną aktywność, uwzględniając ruch, wypoczynek i sen.
- Uczeń porównuje dobę z zaleceniami dotyczącymi aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.
- Uczeń podaje sposoby zastępowania bezruchu ruchem oraz korzyści aktywnego transportu.

CELE W JĘZYKU UCZNIA

- Zaplanuję swoją dobę tak, żeby było w niej miejsce na ruch i sen.
- Wiem, ile ruchu zaleca się osobom w moim wieku.
- Wymyślę sposoby, jak ruszać się więcej w ciągu dnia.

WYMAGANIA Z PODSTAWY PROGRAMOWEJ

- **3.2 · Aktywność fizyczna (VII–VIII)** – planuje i monitoruje własną 24-godzinną aktywność, w tym aktywność fizyczną, wypoczynek i sen, także z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych
- **3.4 · Aktywność fizyczna (VII–VIII)** – zastępuje bezruch ruchem w codziennych czynnościach (np. wybiera schody zamiast windy) oraz systematycznie korzysta z aktywnego transportu (np. chodzenie pieszo, jazda na rowerze), uzasadnia znaczenie aktywnego stylu życia dla zdrowia fizycznego, psychicznego oraz środowiska

Źródło: Dz.U. 2026 poz. 378 zm. Dz.U. 2026 poz. 958 – podstawa programowa edukacji zdrowotnej, klasy VII–VIII.

KRYTERIA SUKCESU (NaCoBeZU)

- Dzielę dobę na ruch, siedzenie, wypoczynek i sen.
- Porównuję czas aktywności z zaleceniem WHO (średnio co najmniej 60 minut dziennie).
- Podaję trzy sposoby zastępowania bezruchu ruchem.
- Planuję własną dobę (wynik zostaje u mnie).

MATERIAŁY DLA NAUCZYCIELA

- **Zalecenia WHO dla dzieci i młodzieży (5–17 lat):** średnio co najmniej 60 minut dziennie aktywności o umiarkowanej lub dużej intensywności, głównie wytrzymałościowej; co najmniej 3 dni w tygodniu ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kości; ograniczanie czasu siedzenia, zwłaszcza rekreacyjnego czasu przed ekranem. Sen nastolatków (13–18 lat): zalecane 8–10 godzin na dobę (American Academy of Sleep Medicine); taki sam zakres podają polscy specjaliści medycyny snu. Zalecenie 60 minut dotyczy średniej z tygodnia; w ćwiczeniu na karcie porównujemy pojedynczy dzień dla uproszczenia.
- **Doba Marka (fikcyjna), poniedziałek:** sen 9 h; lekcje i nauka siedząc 7 h; rowerem do i ze szkoły łącznie 20 min; szybki marsz z psem 25 min; gra w piłkę na boisku 30 min; przed ekranem rekreacyjnie 2 h; reszta doby to posiłki, higiena i inne czynności. **Sobota:** spacer 15 min, rower 20 min.
- **Aktywna przerwa:** co godzinę wstań, rozciągnij się, przejdź się; schody zamiast windy; wysiądź przystanek wcześniej; rower, hulajnoga, rolki (rower z kaskiem). Do monitorowania mogą pomóc dzienniczek lub wiarygodna aplikacja czy opaska – jako pomoc w obserwowaniu nawyków, a nie ocena człowieka.
- **Zasada:** nie zbieramy ani nie oceniamy planów własnej doby; nie pytamy o masę ciała, sprawność ani wynik krokomierza. Ćwiczenie ma być użyteczne dla ucznia, a nie kontrolą jego życia.

PRZEBIEG LEKCJI

Czas	Faza	Co robi nauczyciel	Co robią uczniowie
0–5 min	Koło doby	• Rysuje koło 24 godzin i prosi o podanie kategorii: sen, szkoła, ruch, ekran, posiłki. • Pyta, czego jest za mało w typowym dniu uczniów (ogólnie, bez osobistych liczb).	• Podają kategorie. • Rozmawiają o równowadze.

Podgląd • Pierwsza Ławka

5–13 min	Zalecenia WHO	• Omawia zalecenia dotyczące aktywności i snu oraz pojęcie aktywności o umiarkowanej i dużej intensywności. • Wyjaśnia, jak mierzyć: dzienniczek, aplikacja, opaska.	• Notują zalecenia. • Podają przykłady aktywności o umiarkowanej intensywności.
13–23 min	Doba Marka	• Rozdaje kartę z dobą Marka (poniedziałek i sobota). • Prosi o policzenie minut ruchu i porównanie z zaleceniem.	• Liczą minuty ruchu w parach. • Proponują, co Marek może zmienić.
23–33 min	Mój plan doby	• Prosi o zaplanowanie własnego dnia na kartce: sen, ruch, nauka, ekran, odpoczynek. • Zaznacza, że plan zostaje u ucznia i nie będzie zbierany.	• Planują indywidualnie. • Wybierają jedną zmianę na tydzień (np. aktywna przerwa).
33–41 min	Karta pracy	• Rozdaje kartę pracy i wyznacza zadania 1–5. • Zbiera pomysły na zastępowanie bezruchu ruchem.	• Rozwiązują zadania samodzielnie. • Dopisują dwa własne pomysły.
41–45 min	Podsumowanie i ewaluacja	• Prosi o jedno zdanie: „W tym tygodniu spróbuję…”. • Prosi o pokazanie kciukiem spełnienia kryteriów sukcesu.	• Formułują zdanie. • Oceniają się kciukiem.

TYPOWE TRUDNOŚCI UCZNIÓW

- Uczniowie utożsamiają aktywność tylko z treningiem – pokaż transport aktywny i aktywne przerwy.
- Porównują się z innymi – przypomnij, że plan jest prywatny i służy samemu uczniowi.
- Nie wierzą, że 60 minut jest realne – pokaż, że można sumować krótsze aktywności.
- Ograniczają się do ekranu jako jedynej rozrywki – szukaj alternatyw zgodnych z zainteresowaniami.

EWALUACJA LEKCJI

- Zadania 1 i 2 sprawdzają umiejętność obliczeń i porównania z zaleceniem.
- Zadanie 5 sprawdza znajomość sposobów zastępowania bezruchu ruchem.
- Zdania z podsumowania pokazują, jaką zmianę uczniowie planują wprowadzić.

Podgląd • Pierwsza Ławka

Aktywność 24 godziny – ruch, siedzenie, sen i plan własnej doby

Edukacja zdrowotna · klasa 7

12 pkt
RAZEM

Imię i nazwisko ..... Klasa ..... Data .....

Zadanie 1. W poniedziałek Marek jeździł rowerem 20 min, szedł szybkim marszem z psem 25 min i grał w piłkę 30 min. Uzupełnij. ___ / 3 pkt

75 60 wystarczająca niewystarczająca

1. Łączny czas jego aktywności to _____ minut.
2. Zalecane średnio co najmniej _____ minut dziennie.
3. Aktywność Marka w poniedziałek jest _____ w porównaniu z 60 minutami (wpisz: wystarczająca / niewystarczająca).

Zadanie 2. W sobotę Marek spacerował 15 min i jeździł na rowerze 20 min. Ile minut brakuje mu do zalecanych 60 minut? Zapisz obliczenie. ___ / 2 pkt

Zadanie 3. Co jest przykładem zastępowania bezruchu ruchem? ___ / 1 pkt

A. zamówienie jedzenia z dostawą

B. oglądanie filmu na leżąco

C. wybranie schodów zamiast windy

D. dłuższe siedzenie przy komputerze

Zadanie 4. Oceń zdania. ___ / 3 pkt

1. Zaleca się średnio co najmniej 60 minut dziennie aktywności o umiarkowanej lub dużej intensywności.	**P**	**F**
2. Aktywny transport to np. chodzenie pieszo lub jazda na rowerze.	**P**	**F**
3. Długie siedzenie bez przerw nie wpływa na kark i plecy.	**P**	**F**

Zadanie 5. Podaj trzy sposoby na zastąpienie bezruchu ruchem w ciągu szkolnego dnia. ___ / 3 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Aktywność 24 godziny – ruch, siedzenie, sen i plan własnej doby – scenariusz lekcji, edukacja zdrowotna, klasa 7

Podgląd pokazał 4 z 5 stron. Pełna wersja: 5 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- metryczka lekcji: metody, formy pracy i środki dydaktyczne,
- cele lekcji oraz cele w języku ucznia,
- wymagania z podstawy programowej (Dz.U. 2026 poz. 378 ze zm. poz. 958): 3.2 · Aktywność fizyczna (VII–VIII); 3.4 · Aktywność fizyczna (VII–VIII),
- kryteria sukcesu do zapisania na tablicy,
- przebieg lekcji minuta po minucie – w tabeli: co robi nauczyciel, co robią uczniowie,
- sposoby sprawdzenia, czy cel lekcji został osiągnięty,
- załącznik: karta pracy dla ucznia (5 zadań, 12 pkt) z pełnym kluczem odpowiedzi.

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail
pierwszalawka.pl/material/scenariusz-lekcji-edukacja-zdrowotna-klasa-7-aktywnosc-24-godziny