PIERWSZA ŁAWKA · GODZINY WYCHOWAWCZE · KLASY IV–VI

Zdrowy styl życia – sen, ruch, jedzenie

Scenariusz godziny wychowawczej (45 minut) dla klas IV–VI. Uczniowie poznają trzy proste zalecenia – ile snu, ile ruchu i jak wygląda zdrowy talerz – sprawdzają je w quizie „prawda czy mit" i wybierają dla siebie jedną małą zmianę. Bez ważenia, mierzenia i oceniania tego, co kto je.



Co jest w materiale

1	**Zanim zaczniesz i zasady rozmowy** Fakty ze źródłami i zasady, które chronią uczniów przed porównywaniem się.	2 strony
2	**Scenariusz „Trzy filary: sen, ruch, talerz"** 45 minut: quiz „prawda czy mit", stacje sen–ruch–talerz, mała zmiana na tydzień.	45 min
3	**Karta ucznia „Mój mały krok"** Zadania o śnie, ruchu i jedzeniu – z kluczem; prywatny plan jednej zmiany.	1 karta
4	**Do druku** Quiz „prawda czy mit" do czytania na głos, trzy karty stacji.	2 strony

Trzy zalecenia – ze źródłami



Sen. Dziecko w wieku 6–12 lat potrzebuje 10–11 godzin snu, a od 12 lat – 8–9 godzin; pomaga stała pora snu i brak ekranów wieczorem (pacjent.gov.pl).

Ruch. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca dzieciom i młodzieży w wieku 5–17 lat średnio co najmniej 60 minut ruchu o umiarkowanej lub dużej intensywności dziennie (wytyczne WHO z 2020 r.).

Talerz. Połowę talerza powinny zajmować warzywa i owoce (z przewagą warzyw), ćwiartkę – produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste, ćwiartkę – produkty białkowe; do picia – woda zamiast słodkich napojów (Talerz Zdrowego Żywienia, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej).

Wskazówki dla nauczyciela

Przygotowanie

- Wydrukuj karty trzech stacji (po jednej) i kartę „Mój mały krok” dla każdego ucznia. Quiz „prawda czy mit” czytasz na głos.
- Ustaw trzy stoliki-stacje: sen, ruch, talerz. Przy każdej połóż kartę i kartkę A4 na pomysły grupy.

Zasady rozmowy z uczniami

- **Nie oceniamy ciał ani jedzenia uczniów.** Nie ważymy, nie mierzymy, nie pytamy, kto co jadł; nie dzielimy jedzenia na „dobre” i „złe” – mówimy „częściej” i „rzadziej”.
- **Nikt nie musi mówić o sobie.** Plan „małego kroku” zostaje u ucznia; nikt go nie czyta na głos bez zgody.
- **Nie każda rodzina ma te same możliwości.** Przykłady małych kroków nie mogą wymagać pieniędzy ani zajęć płatnych.
- Jeśli uczeń mówi o głodzie, stale złym samopoczuciu albo niepokojącym odchudzaniu – porozmawiaj z nim po zajęciach i przekaż sprawę pedagogowi lub pielęgniarce szkolnej.

PIERWSZA ŁAWKA

Podstawa programowa i zadania wychowawcze szkoły

- N26, cz. IV „Zadania wychowawczo-profilaktyczne szkoły” – zagadnienia zajęć z wychowawcą, pkt 4, 7 (kl. IV) – „rozpoznawanie zachowań ryzykownych i wykorzystywanie strategii ich unikania”; „kształtowanie kompetencji osobistych i rozwijanie własnej sprawczości”
- S24, część ogólna – edukacja zdrowotna – „Zadaniem szkoły jest kształtowanie postaw prozdrowotnych uczniów, w tym wdrożenie ich do zachowań higienicznych, bezpiecznych dla zdrowia własnego i innych osób, a ponadto ugruntowanie wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania się, korzyści płynących z aktywności fizycznej, a także stosowania profilaktyki”
- S24, wychowanie fizyczne V–VI, IV.1.5 – „omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE)”
- Podstawowe kierunki polityki oświatowej państwa 2026/2027 – nr 3 – „Edukacja zdrowotna w szkole”

Stan prawny w roku szkolnym 2026/2027

W roku szkolnym 2026/2027 klasa IV uczy się według nowej podstawy (N26 – Dz.U. 2026 poz. 378), a klasy V–VI według podstawy z 2017 r. w brzmieniu Dz.U. 2024 poz. 996 (S24). Zajęcia z wychowawcą nie mają osobnej podstawy – poniżej wymagania, które te zajęcia wspierają. Dopisz cel z programu wychowawczo-profilaktycznego swojej szkoły. W klasach IV–VIII jest też osobny przedmiot edukacja zdrowotna – te zajęcia mogą go uzupełniać, ale go nie zastępują.

Kryteria sukcesu

- Wiem, ile godzin snu potrzebuję.
- Wiem, że zaleca się co najmniej 60 minut ruchu dziennie.
- Umiem podzielić talerz: połowa warzywa i owoce, ćwiartka zboża, ćwiartka białko.
- Mam jeden mały krok na najbliższy tydzień.

Quiz „prawda czy mit” – z odpowiedziami

Zdanie (czytaj na głos)	Odpowiedź	Wyjaśnienie
1. Uczeń w wieku 10–11 lat potrzebuje około 10–11 godzin snu.	**Prawda**	pacjent.gov.pl: 10–11 godzin w wieku 6–12 lat.
2. Godzina ruchu dziennie to tylko zajęcia sportowe w klubie.	**Mit**	Liczy się każdy ruch, który przyspiesza oddech: zabawa, rower, szybki marsz, taniec, WF.
3. Telefon w łóżku przed snem pomaga zasnąć.	**Mit**	pacjent.gov.pl radzi, by wieczorem nie korzystać z urządzeń elektronicznych.
4. Połowę talerza powinny zajmować warzywa i owoce.	**Prawda**	Talerz Zdrowego Żywienia (NCEŻ): ½ talerza – warzywa i owoce, z przewagą warzyw.
5. Najlepszym napojem na co dzień jest woda.	**Prawda**	NCEŻ: zamiast słodkich napojów pij wodę.
6. W weekend można spać o zupełnie innych porach niż w tygodniu i nie ma to znaczenia.	**Mit**	pacjent.gov.pl: stałe pory snu, także w weekendy.

Mój mały krok

Pamiętaj: sen 10–11 godzin (do 12 lat), ruch co najmniej 60 minut dziennie, pół talerza warzyw i owoców, woda do picia.

1 **Uzupełnij zdania. Wybierz liczby z ramki.**

połowę 10–11 60

1. Uczeń w wieku 6–12 lat potrzebuje _____ godzin snu.
2. Zaleca się co najmniej _____ minut ruchu dziennie.
3. Warzywa i owoce powinny zajmować _____ talerza.

2 **Który wieczór najbardziej pomaga dobrze się wyspać? Zaznacz jedną odpowiedź.**

A. Stała pora snu i odłożony telefon przed spaniem.

B. Gra na telefonie w łóżku do zaśnięcia.

C. Za każdym razem inna pora zasypiania.

D. Słodki napój gazowany do kolacji.

3 **Mój mały krok na najbliższy tydzień: co zrobię i jak sprawdzę, że się udało? (Ta odpowiedź jest tylko dla ciebie.)**

PIERWSZA ŁAWKA

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Godzina wychowawcza: Zdrowy styl życia: sen, ruch, jedzenie – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 4–6

Podgląd pokazał 4 z 10 stron. Pełna wersja: 10 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- „Zanim zaczniesz" – co przygotować i zasady bezpiecznej rozmowy (nikt nie musi mówić o sobie)
- scenariusz na 45 minut krok po kroku
- karty dla uczniów z kluczem i materiały do druku.

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail
pierwszalawka.pl/material/godzina-wychowawcza-zdrowy-styl-zycia-sen-ruch-jedzenie-klasy-4-6