PIERWSZA ŁAWKA · SCENARIUSZ LEKCJI · EDUKACJA ZDROWOTNA · KLASA 6

Alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące – fakty, argumenty, asertywna odmowa

Lekcja metodą stacji eksperckich: trzy grupy poznają fakty o jednej substancji i uczą pozostałych. W drugiej części uczniowie ćwiczą asertywną odmowę i zbierają argumenty za niezażywaniem. Bez straszenia i bez moralizowania.

Przedmiot	Edukacja zdrowotna
Klasa	klasa 6
Dział	9. Internet i profilaktyka uzależnień
Temat lekcji	**Alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące – fakty, argumenty, asertywna odmowa**
Czas	45 minut (1 jednostka lekcyjna)
Metody	stacje eksperckie (metoda układanki), scenki z asertywną odmową, burza mózgów, praca z kartą
Formy pracy	praca w 3 grupach (po jednej karcie faktów), praca w trójkach, praca indywidualna
Środki dydaktyczne	3 karty faktów (poniżej: karty to trzy pierwsze punkty – Alkohol, Wyroby tytoniowe i e-papierosy, Napoje energetyzujące; do każdej dopisz zdanie, że osobom poniżej 18 lat nie wolno ich sprzedawać; rozdaj po jednej na grupę), karty z sytuacjami do scenek, karta pracy (załącznik)

CEL OGÓLNY

Rozwijanie wiedzy o zagrożeniach związanych z alkoholem, wyrobami tytoniowymi i napojami energetyzującymi oraz umiejętności asertywnej odmowy i szukania pomocy.

CELE OPERACYJNE – UCZEŃ PO LEKCJI:

- Uczeń omawia zagrożenia zdrowotne związane z alkoholem, wyrobami tytoniowymi (także e-papierosami) i napojami energetyzującymi.
- Uczeń wskazuje sposoby reagowania w sytuacji presji i miejsca, gdzie można uzyskać pomoc.
- Uczeń formułuje argumenty za niezażywaniem tych substancji.

CELE W JĘZYKU UCZNIA

- Wiem, jak alkohol, nikotyna i napoje energetyzujące wpływają na organizm.
- Wiem, jak spokojnie odmówić, gdy ktoś mnie namawia.
- Znam argumenty, dla których warto tych substancji nie używać.

WYMAGANIA Z PODSTAWY PROGRAMOWEJ

- **9.4 · Internet i profilaktyka uzależnień** – omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących
- **9.5 · Internet i profilaktyka uzależnień** – omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu i zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym ze spożywaniem alkoholu, z używaniem wyrobów tytoniowych, ze spożywaniem napojów energetyzujących, a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie
- **9.6 · Internet i profilaktyka uzależnień** – formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących

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

KRYTERIA SUKCESU (NaCoBeZU)

- Podaję po jednym skutku zdrowotnym alkoholu, nikotyny i napojów energetyzujących.
- Wiem, że alkoholu, wyrobów tytoniowych i napojów energetyzujących nie sprzedaje się osobom poniżej 18 lat.
- Odmawiam spokojnie według czterech kroków.
- Podaję dwa argumenty za niezażywaniem tych substancji i jedno miejsce pomocy.

PIERWSZA ŁAWKA

KARTY FAKTÓW (materiały dla nauczyciela)

- **Alkohol:** zaburza równowagę, mowę, koordynację ruchów, uwagę i ocenę sytuacji, co zwiększa ryzyko wypadków; powoduje nudności i senność, a większa ilość – zatrucie, utratę przytomności i zagrożenie życia. Dla dzieci i młodzieży nie ma bezpiecznej ilości alkoholu. Przy częstym piciu uszkadza m.in. wątrobę i mózg oraz prowadzi do uzależnienia. Gdy ktoś po alkoholu jest nieprzytomny lub nie reaguje na wołanie, wołamy dorosłych i dzwonimy pod **112**, nie zostawiamy go samego.
- **Wyroby tytoniowe i e-papierosy:** nikotyna silnie uzależnia; dym tytoniowy zawiera wiele szkodliwych, w tym rakotwórczych substancji; palenie powoduje kaszel, gorszą kondycję, choroby płuc i serca. E-papieros zwykle zawiera nikotynę i nie jest bezpieczny. Bierne palenie to wdychanie dymu wydychanego przez innych – szkodzi osobom niepalącym.
- **Napoje energetyzujące:** zawierają dużo kofeiny (często z innymi składnikami pobudzającymi) i zwykle dużo cukru lub słodzików; mogą powodować szybkie bicie serca, drżenie rąk, nerwowość, bóle głowy i kłopoty z zasypianiem. Nie zastępują snu. Zamiast energetyku: woda, sen, ruch i pełnowartościowe śniadanie.
- **Prawo:** osobom poniżej 18 lat nie wolno sprzedawać alkoholu (ustawa o wychowaniu w trzeźwości, art. 15) ani wyrobów tytoniowych i e-papierosów (ustawa o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu, art. 6 ust. 1; także e-papierosów bez nikotyny). W Polsce nie wolno sprzedawać napojów energetyzujących (z kofeiną ponad 150 mg/l lub tauryną) osobom poniżej 18 lat; tych napojów nie sprzedaje się też w szkołach i automatach (ustawa o zdrowiu publicznym, art. 12p).
- **Scenki – sytuacje do odegrania:** (1) kolega częstuje cię papierosem elektronicznym: „Wszyscy to robią”; (2) starszy kolega proponuje energetyk przed sprawdzianem: „Będziesz przytomny”; (3) na urodzinach ktoś namawia: „Spróbuj tylko łyk”. Cztery kroki odmowy: spokojne „nie, dziękuję” → powtórz, jeśli naciska → zaproponuj coś innego lub zmień temat → odejdź i powiedz zaufanej osobie.
- **Pomoc:** zaufany dorosły, pedagog lub psycholog szkolny, lekarz, poradnia psychologiczno-pedagogiczna; **116 111** (telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, bezpłatny, poufny, codziennie przez całą dobę); **800 100 100** dla rodziców i nauczycieli; **112** w zagrożeniu życia.

PRZEBIEG LEKCJI

Czas	Faza	Co robi nauczyciel	Co robią uczniowie
0–5 min	Mity i fakty	• Czyta trzy twierdzenia („Energetyk dodaje energii, bo zastępuje sen”, „E-papieros jest bezpieczny”, „Mały łyk alkoholu nikomu nie zaszkodzi”); uczniowie stają po stronie „prawda” lub „fałsz”. • Nie rozstrzyga jeszcze, zapowiada stacje.	• Stają po wybranej stronie sali. • Uzasadniają wybór jednym zdaniem.
5–15 min	Stacje eksperckie	• Dzieli klasę na 3 grupy; każda dostaje jedną kartę faktów i ma 8 minut na przygotowanie krótkiego wyjaśnienia dla kolegów. • Pilnuje poprawności treści.	• Czytają i zaznaczają najważniejsze informacje. • Przygotowują 3 zdania do przekazania.

Podgląd • Pierwsza Ławka

15–22 min	Raport grup	• Prosi każdą grupę o zaprezentowanie faktów. • Wraca do mitów z początku lekcji i rozstrzyga je z klasą. • Podsumowuje punkt „Prawo” z materiałów: osobom poniżej 18 lat nie wolno sprzedawać alkoholu, wyrobów tytoniowych, e-papierosów ani napojów energetyzujących.	• Prezentują i słuchają. • Notują po jednym skutku zdrowotnym każdej substancji.
22–31 min	Asertywna odmowa	• Przypomina cztery kroki odmowy i rozdaje sytuacje do scenek. • Obserwuje pracę trójek (odmawiający, namawiający, obserwator) i pyta o odczucia.	• Odgrywają scenki, zmieniając role. • Obserwator podaje, który krok został zrealizowany.
31–41 min	Karta pracy	• Rozdaje kartę pracy i wyznacza zadania 1–5. • Zbiera na tablicy argumenty za niezażywaniem.	• Rozwiązują zadania samodzielnie. • Dopisują dwa własne argumenty.
41–45 min	Podsumowanie i ewaluacja	• Przypomina numer 116 111 i miejsca pomocy. • Prosi o pokazanie kciukiem spełnienia kryteriów sukcesu.	• Podają jedno miejsce pomocy. • Oceniają się kciukiem.

TYPOWE TRUDNOŚCI UCZNIÓW

- Uczniowie uważają energetyki za zwykły napój – podkreśl zawartość kofeiny i prawo.
- Chcą opowiadać o rodzinie pijących alkohol – nie wywołuj tego tematu, ale zapewnij, że można szukać pomocy (116 111).
- Ulegają przekonaniu, że „wszyscy tak robią” – pokaż, że odmowa nie wyklucza z grupy.
- Mylą e-papierosa z bezpieczną alternatywą – wróć do nikotyny.

EWALUACJA LEKCJI

- Zadanie 1 sprawdza znajomość skutków zdrowotnych.
- Zadanie 4 sprawdza argumenty za niezażywaniem.
- Obserwator w scenkach daje informację zwrotną o krokach odmowy.

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące – fakty, argumenty, asertywna odmowa – scenariusz lekcji, edukacja zdrowotna, klasa 6

Podgląd pokazał 4 z 6 stron. Pełna wersja: 6 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): 9.4 · Internet i profilaktyka uzależnień; 9.5 · Internet i profilaktyka uzależnień; 9.6 · Internet i profila
- 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, 13 pkt) z pełnym kluczem odpowiedzi.

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/scenariusz-lekcji-edukacja-zdrowotna-klasa-6-alkohol-wyroby-tytoniowe-i-napoje-energ