PIERWSZA ŁAWKA · GODZINY WYCHOWAWCZE · KLASY VII–VIII

Zdrowy styl życia – sen, ruch, jedzenie

Scenariusz godziny wychowawczej (45 minut) dla klas VII–VIII. Uczniowie sprawdzają mity o śnie, ruchu i jedzeniu, analizują wymyślony rozkład dnia nastolatka, poprawiają go według zaleceń (pacjent.gov.pl, WHO, Talerz Zdrowego Żywienia) i wybierają jedną zmianę dla siebie. Bez ważenia, mierzenia i rozmów o sylwetce.



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 „Dzień Kuby – co poprawić?”** 45 minut: prawda czy mit, analiza rozkładu dnia (sen, ruch, posiłki), jedna zmiana.	45 min
3	**Karta ucznia „Mój rozkład dnia”** Zadania o śnie, ruchu i jedzeniu – z kluczem; prywatny plan zmiany.	1 karta
4	**Do druku** Quiz „prawda czy mit”, rozkład dnia Kuby.	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 „Dzień Kuby” (jeden na grupę) i kartę „Mój rozkład dnia” dla każdego ucznia. Quiz czytasz na głos.

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 zmiany zostaje u ucznia; nikt go nie czyta na głos bez zgody.
- **Nie każda rodzina ma te same możliwości.** Proponowane zmiany 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

- 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 VII–VIII, IV.2.1 – „opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej”
- Podstawowe kierunki polityki oświatowej państwa 2026/2027 – nr 3 – „Edukacja zdrowotna w szkole”

Stan prawny w roku szkolnym 2026/2027

Klasy VII–VIII w roku szkolnym 2026/2027 uczą się 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, że od 12 lat zaleca się 8–9 godzin snu.
- Wiem, że zaleca się średnio co najmniej 60 minut ruchu dziennie.
- Umiem podzielić talerz według zaleceń.
- Mam jedną zmianę na najbliższy tydzień.

Quiz „prawda czy mit” – z odpowiedziami

Zdanie (czytaj na głos)	Odpowiedź	Wyjaśnienie
1. Uczeń w wieku 13–14 lat potrzebuje około 8–9 godzin snu.	**Prawda**	pacjent.gov.pl: 8–9 godzin od 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 rozkład dnia

Pamiętaj: od 12 lat: 8–9 godzin snu; ruch średnio co najmniej 60 minut dziennie; pół talerza warzyw i owoców; woda.

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

woda 60 8–9

1. Nastolatkowi (od 12 lat) zaleca się _____ godzin snu.
2. WHO zaleca młodzieży średnio co najmniej _____ minut ruchu dziennie.
3. Podstawowym napojem na co dzień powinna być _____.

2 **Który wieczór najbardziej sprzyja dobremu snowi? Zaznacz jedną odpowiedź.**

A. Napój z kofeiną do nauki wieczorem.

B. Telefon odłożony poza łóżko, stała pora zasypiania.

C. Filmy w łóżku do zaśnięcia.

D. W weekend zasypianie nad ranem.

3 **Jedna zmiana w moim rozkładzie dnia na najbliższy tydzień i sposób, w jaki sprawdzę, że się udało. (Ta odpowiedź jest tylko dla ciebie.)**

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Godzina wychowawcza: Zdrowy styl życia: sen, ruch, jedzenie – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 7–8

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-7-8