

Od BMI do zdrowego stylu życia i dobrego samopoczucia

Tydzień Postanowień Dietetycznych (1–7 stycznia), choć formalnie kończy się 7 stycznia, niesie ze sobą ważne przesłanie: wprowadzanie świadomych i długofalowych zmian w sposobie odżywiania i dbania o kondycję. To doskonały czas, aby zamiast krótkotrwałych diet zaproponować uczniom edukacyjne wyzwanie oparte na wiedzy, analizie i odpowiedzialnych decyzjach. Dodatkową inspiracją może być obchodzony 11 stycznia **Dzień Wegetarian**, który zwraca uwagę na rolę warzyw, owoców i zbilansowanej diety w profilaktyce zdrowotnej. To świetny pretekst do rozmowy o jakości posiłków, różnorodności diety i jej wpływie na samopoczucie.

W tym kontekście realizacja scenariusza **„Od BMI do zdrowego stylu życia i dobrego samopoczucia”** pozwala uczniom przekuć noworoczne postanowienia w konkretne działania edukacyjne, oparte na faktach, refleksji i pracy zespołowej.

Dlaczego warto?

Zajęcia „Od BMI do zdrowego stylu życia i dobrego samopoczucia”:

- uświadamiają uczniom, czym jest BMI oraz jakie ma znaczenie w ocenie zdrowia i stylu życia;
- wspierają realizację noworocznych postanowień związanych z odżywianiem, aktywnością fizyczną i troską o własne samopoczucie;
- rozwijają umiejętność analizy informacji zdrowotnych oraz krytycznego podejścia do modnych diet i uproszczonych przekazów medialnych;
- promują odpowiedzialne, długofalowe zmiany nawyków zamiast szybkich i ryzykownych rozwiązań;
- wzmacniają kompetencje społeczne poprzez pracę zespołową, dyskusję i wspólne planowanie zdrowych wyborów.

Struktura zajęć

1. Faza przygotowawcza

- Rozmowa wprowadzająca na temat zdrowia, samopoczucia i noworocznych postanowień.
- Przypomnienie pojęcia BMI oraz jego roli w monitorowaniu zdrowia.
- Krótkie ćwiczenie aktywizujące – refleksja uczniów nad tym, co wpływa na ich codzienne samopoczucie.

2. Faza realizacyjna

- Obliczanie i interpretowanie wskaźnika BMI na podstawie przykładowych danych.
- Analiza czynników wpływających na zdrowie: dieta, aktywność fizyczna, sen, stres.
- Praca w grupach – tworzenie propozycji realnych i bezpiecznych działań sprzyjających zdrowemu stylowi życia.
- Dyskusja o konsekwencjach skrajnych diet i braku ruchu.

3. Faza podsumowująca

- Podsumowanie zdobytej wiedzy.
- Refleksja nad tym, jakie drobne zmiany uczniowie mogą wprowadzić w codziennym życiu, aby poprawić swoje zdrowie i samopoczucie.
- Wzmocnienie przekazu, że troska o zdrowie to proces, a nie jednorazowe postanowienie.

Zajęcia pokazują, że edukacja zdrowotna to nie tylko teoria, ale przede wszystkim świadome decyzje podejmowane każdego dnia.

Scenariusz pomaga uczniom zrozumieć, że zdrowy styl życia opiera się na wiedzy, umiarze i systematyczności – a nie na chwilowych modach czy uleganiu presji otoczenia.

Pobierz scenariusz i zainspiruj uczniów!



Od BMI do zdrowego stylu życia i dobrego samopoczucia

Małgorzata Ostrowska

Scenariusz interdyscyplinarnego projektu edukacyjnego do wychowania fizycznego dla III etapu edukacyjnego – liceum ogólnokształcące i technikum

opracowany w ramach projektu:

„Tworzenie zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w zakresie rozwoju umiejętności uniwersalnych dzieci i uczniów oraz kompetencji kluczowych niezbędnych do poruszania się na rynku pracy”

dotrzymujemy się zasadom Funduszy Europejskich w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wzrost jakości systemu oświaty

Warszawa 2022

Logo Funduszy Europejskich, Logo Rzeczpospolita Polska, Logo Europejska Unia Europejska