

Lubelskie dla zdrowia

EduTrend Tygodnia. Zainspirowani Lubelszczyzną (nr 37)

Światowy Dzień Zdrowia to doskonała okazja, aby zatrzymać się i zastanowić nad tym, czym jest zdrowie – nie tylko w wymiarze fizycznym, ale także psychicznym i społecznym.

Współczesne wyzwania, takie jak uzależnienia, pokazują, jak ważna jest profilaktyka, świadomość i wsparcie środowiska lokalnego.

Na Lubelszczyźnie temat zdrowia i dobrostanu nabiera szczególnego znaczenia – to przestrzeń, w której tradycja spotyka się z nowoczesną edukacją, a lokalna społeczność może odgrywać kluczową rolę w przeciwdziałaniu zagrożeniom, takim jak uzależnienia.

Scenariusz lekcji wychowawczej **„Zdrowie i wybory – jak nie dać się uzależnieniom?”** zaprasza uczniów do refleksji nad własnymi decyzjami oraz nad tym, jak środowisko lokalne może wspierać zdrowy styl życia.

Zajęcia łączą edukację zdrowotną, społeczną i regionalną, rozwijając świadomość, odpowiedzialność oraz poczucie więzi z **„własnym regionem”**.

Dlaczego warto?

Realizacja scenariusza w wersji regionalnej:

- uczy rozpoznawania zagrożeń związanych z uzależnieniami (substancje psychoaktywne, Internet, gry);
- pokazuje znaczenie wsparcia społecznego i lokalnych instytucji;
- wzmacnia poczucie odpowiedzialności za siebie i innych;
- buduje więź z regionem jako miejscem sprzyjającym zdrowiu i rozwojowi.

Elementy lokalnej tożsamości i tradycji

Lekcja może zostać rozbudowana o konkretne odniesienia do przestrzeni Lublina i regionu:

- analiza kampanii społecznych realizowanych w Lublinie i regionie, np. działań profilaktycznych Urzędu Miasta czy inicjatyw „**Trzeźwy Lublin**”;
- rozmowa o miejscach sprzyjających zdrowiu: ścieżki rowerowe wzdłuż **Bystrzycy**, tereny rekreacyjne nad **Zalewem Zemborzyckim**, **Park Ludowy** czy **Ogród Saski**;
- nawiązanie do inicjatyw młodzieżowych promujących zdrowy styl życia, np. projektów realizowanych przez szkoły w Lublinie, Młodzieżową Radę Miasta Lublin czy lokalne organizacje pozarządowe;
- refleksja nad tym, jak środowisko lokalne Lubelszczyzny – szkoła, rodzina, instytucje i przestrzeń miejska – może wspierać młodych ludzi i chronić ich przed uzależnieniami.

Współpraca z lokalną społecznością

- zaproszenie psychologa, pedagoga lub terapeuty uzależnień;
- współpraca z lokalną poradnią lub organizacją profilaktyczną;
- spotkanie z przedstawicielem służby zdrowia;
- zaangażowanie rodziców w rozmowę o zdrowych nawykach;
- organizacja szkolnej kampanii prozdrowotnej.

Lokalny akcent medialny – promocja wydarzenia

Uczniowie mogą przygotować:

- plakaty lub grafiki o tematyce profilaktyki uzależnień;
- krótkie filmiki edukacyjne;
- gazetkę szkolną lub e-book: „**Lubelskie dla zdrowia**”;

Proponowane hashtagi: **#ZdrowieNaLubelszczyźnie** **#WybieramZdrowie** **#StopUzależnieniom** **#LubelskieDlaZdrowia**

Struktura zajęć

1. Faza przygotowawcza

Rozmowa wprowadzająca: Czym jest zdrowie? Jakie czynniki mają na nie wpływ? Czym są uzależnienia i dlaczego są niebezpieczne? Nauczyciel wykorzystuje materiały z Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej dotyczące uzależnień. Uczniowie dzielą się swoimi spostrzeżeniami i doświadczeniami (w bezpiecznej atmosferze).

2. Faza realizacyjna

- Analiza przykładów uzależnień i ich konsekwencji (zdrowotnych, społecznych, emocjonalnych).
- Praca w grupach: tworzenie mapy „drogi do uzależnienia i drogi wyjścia”.
- Opracowanie zasad zdrowego stylu życia.
- Dyskusja: jak środowisko lokalne (Lubelszczyzna) może wspierać młodych ludzi?
- Projekt: kampania profilaktyczna skierowana do rówieśników.

3. Faza podsumowująca

Uczniowie prezentują swoje pomysły i wnioski:

- Co pomaga unikać uzależnień?
- Jakie znaczenie ma wsparcie innych ludzi?
- Jak dbać o zdrowie na co dzień?

Refleksja końcowa: Zdrowie to nie tylko brak choroby, ale świadome wybory – również podejmowane tu, w naszej „małej ojczyźnie”.

[Link do oryginalnego scenariusza na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej](#)

Lekcja pokazuje, że **zdrowie** jest wartością, o którą trzeba dbać każdego dnia. Uzależnienia nie pojawiają się nagle – są efektem decyzji, presji i braku wsparcia.

Lubelszczyzna może być przestrzenią dobrych wyborów – miejscem, gdzie młodzi ludzie uczą się odpowiedzialności, budują relacje i rozwijają zdrowe nawyki.

Dzięki tej lekcji uczniowie odkrywają, że mają realny wpływ na swoje życie, a ich codzienne decyzje kształtują przyszłość.

Serdecznie zapraszam

Anna Meleszczuk-Domańska

Doradca metodyczny ds. pedagogów w LSCDN