



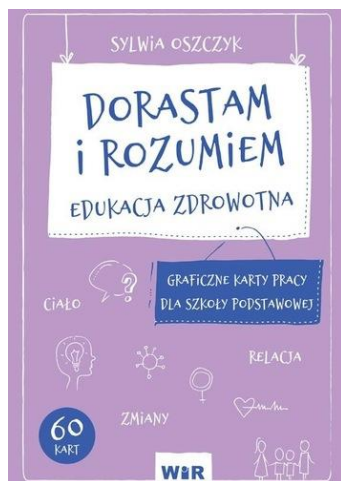
**BIBLIOTEKA
PEDAGOGICZNA**
im. Heleny Radlińskiej
w Siedlcach

KURIEREK **NOWOŚCI**

NUMER 9 (286) wrzesień 2025 r.

**Promocja zdrowego trybu życia
w szkole**

Opracowanie: Małgorzata Percińska



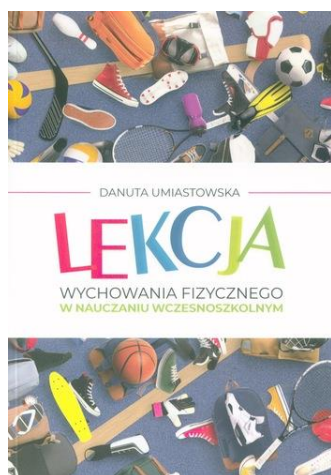
Sylwia Oszczyk

Dorastam i rozumiem: edukacja zdrowotna: graficzne karty pracy dla szkół podstawowych

Kraków: Wydawnictwo WIR, 2024
[sygn. F 137587]

Publikacja zawiera 60 angażujących kart pracy stworzonych z wykorzystaniem metody sketchnotingu. Jest doskonałym narzędziem do nauki i rozwijania umiejętności społecznych, emocjonalnych oraz wiedzy o zdrowiu i rozwoju nastolatków. Na kartach znajdziesz tematy takie jak: rodzina - jej struktura, funkcje, wartości i znaczenie, rodzicielstwo, pojęcie małżeństwa; okres dojrzewania - zmiany psychiczne i fizyczne oraz rozwój psychoseksualny; szacunek dla życia - prokreacja, płodność, niepłodność, niepełnosprawność; relacje społeczne - radzenie sobie z konfliktami i zasady savoir-vivre'u; uzależnienia - ich rodzaje i profilaktyka; emocje i uczucia - rozpoznawanie i zarządzanie nimi.

[źródło opisu: <https://www.znak.com.pl/p/dorastam-i-rozumiem-235799>]



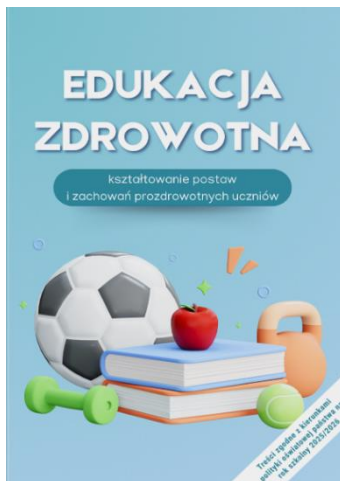
Danuta Umiastowska

Lekcja wychowania fizycznego w nauczaniu wczesnoszkolnym: o potrzebie uznania aktywności ruchowej za jeden z najważniejszych czynników w życiu człowieka

Szczecin: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, 2023
[sygn. 132973]

Pierwsze lata nauki w szkole to ważny czas w rozwoju ucznia. Zmieniona koncepcja programowa stawia przed nauczycielami nowe zadania. Wyposażenie ucznia w odpowiedni bagaż kompetencji, umiejętności i wiadomości to ważny cel każdego pedagoga. Do tego dołączyć należy stworzenie dzieciom możliwości wszechstronnego rozwoju osobowości z jednoczesnym ukierunkowaniem ich rozwoju motorycznego i fizycznego. Edukacja powinna łączyć ze sobą różne dziedziny wiedzy, tak aby obraz otaczającego nas świata został jak najpełniej pokazany uczniom. Nie jest to zadanie łatwe. Wymaga od nauczyciela ciągłego doskonalenia własnego warsztatu pracy, ale jednocześnie daje mu wiele więcej możliwości realizowania treści nauczania. Istnieje przy tym sposobność konstruowania programów autorskich, indywidualnego łączenia treści w bloki tematyczne.

[źródło opisu: <https://www.taniaksiazka.pl/lekcja-wychowania-fizycznego-w-nauczaniu-danuta-umiastowska-p-1856250.html>]]



Magdalena Okruta-Mrozowska **Edukacja zdrowotna:** **kształtowanie postaw** **i zachowań prozdrowotnych** **uczniów**

Poznań: Grupa Wydawnicza Semantika, 2025
[sygn. Ebook 30]

E-book stanowi wsparcie dydaktyczne dla nauczycieli i wychowawców realizujących nowy przedmiot oraz praktyczne narzędzie edukacyjne do rozmowy z uczniami o zdrowiu i stylu życia.

Składa się z 50 stron, na których znajdziesz gotowe scenariusze lekcji oraz materiały potrzebne do zrealizowania zajęć. Wybrane tematy mają na celu zwiększenie świadomości młodzieży w zakresie profilaktyki zdrowotnej i samodzielnego dbania o siebie oraz pomoc w budowaniu zdrowych nawyków od najmłodszych lat.

[źródło opisu: <https://sklep.semantika.pl/e-book-edukacja-zdrowotna>]



Edukacja zdrowotna: lekcje WF **z pomysłem**

Poznań: Wychowanie Fizyczne i Opieka
Trenerska, cop. 2021
[sygn. Ebook 25]

Pakiet pomysłów na kreatywne lekcje wf realizujące zagadnienia związane z edukacją zdrowotną. W jednym miejscu wszystkie najlepsze propozycje tematyczne do dowolnego wykorzystania, które pomogą zrealizować ciekawe lekcje. Praktyczne wskazówki i niezbędne materiały dodatkowe.

- scenariusze lekcji + przykładowe zadania i karty pracy na interesujące tematy
 - propozycje tematyczne zajęć nt. kształtowania postawy prozdrowotnej oraz odpowiedzialności i troski o własne zdrowie
 - gotowce dotyczące nowych zaleceń zdrowego odżywiania + przykładowe karty pracy
- materiały do uczenia m.in. empatii, szacunku, zgodnej współpracy między uczniami

[źródło opisu: <https://sklep.semantika.pl/edukacja-zdrowotna-lekcje-wf-z-pomyslem>]



Edukacja zdrowotna II: kreatywne lekcje WF

Poznań: Wychowanie Fizyczne i Opieka
Trenerska, cop. 2021
[sygn. Ebook 37]

W nowym wydaniu e-booka kolejne nowatorskie materiały dotyczące zagadnień z edukacji zdrowotnej m.in.:

- propozycje na zajęcia związane ze zdrowym trybem życia, odżywianiem, aktywnością fizyczną uczniów zarówno szkół podstawowych, jak ponadpodstawowych.
- materiały do uczenia o ważnych i niestandardowych tematach, m.in: o zdrowych nawykach, empatii, współpracy, hartowaniu i radzeniu sobie ze stresem
- scenariusze karty pracy + karty pracy aktywizujące uczniów do lekcji i skłaniające do dyskusji o szeroko pojętej edukacji zdrowotnej
- propozycje zajęć dopasowane do każdej grupy wiekowej, „zarażające” pozytywną energią i pasją do zdrowego i sportowego trybu życia
- zestaw pomysłów i inspiracji do prowadzenia innowacyjnych lekcji

[źródło opisu: <https://sklep.semantika.pl/edukacja-zdrowotna-ii-kreatywne-lekcje-wf-02>]



Edukacja zdrowotna III: pomysły i inspiracje na lekcje WF

Poznań: Wychowanie Fizyczne i Opieka
Trenerska, cop. 2022
[sygn. Ebook 36]

E-book zawierający gotowe propozycje zajęć dla wszystkich etapów nauczania szkolnego, ale także jako uzupełnienie wiedzy na dodatkowych zajęciach sportowych.

- Przykłady nietypowych tematycznie aktywności sportowych na lekcjach wf, kształtujące postawę prozdrowotną wśród uczniów
- Propozycje zajęć, wykorzystujących ćwiczenia inspirowane codziennym życiem, mające na celu poprawę złych nawyków ruchowych i żywieniowych
- Zestawy materiałów rozbudzających współpracę, motywację do wysiłku i pozytywną energię wśród uczniów – materiały do całorocznego wykorzystania
- Wskazówki pomagające podjąć tematy będące wyzwaniem wśród młodych ludzi m.in.: uzależnienie, problem otyłości, agresja, długotrwały stres i inne

[źródło opisu: <https://sklep.semantika.pl/pl/p/EBOOK-Edukacja-zdrowotna-III.-Pomysly-i-inspiracje-na-lekcje-WF/346>]



WF po nowemu: zestawy ćwiczeń i lekcji z e-narzędziami, nietypowym sprzętem i aplikacjami

Poznań: Wychowanie Fizyczne i Opieka
Trenerska, 2022
[sygn. Ebook 39]

Szukasz nowych, nietypowych pomysłów na lekcje WF? Chcesz wykorzystać nowe możliwości, technologie? Masz problem z zaangażowaniem i motywacją uczniów? Widzisz, że są znudzone powtarzaniem w kółko tego samego? Potrzebujesz sprawdzonych interaktywnych plików do pracy? Chętnie skorzystasz z materiałów sprawdzających wiedzę sportową?

Jeśli tak – to ten e-book jest dla Ciebie! A jeśli jesteś początkującym nauczycielem i szukasz nowoczesnych wskazówek i gotowych materiałów – to ten e-book również Cię nie zawiedzie!

E-book zawiera pakiet pomysłów i inspiracji dla nauczyciela na urozmaicenie aktywności podczas lekcji WF, a także gotowe materiały i interaktywne pliki dla uczniów (testy, quizy, krzyżówki, łamigłówki, gry planszowe) pomagające uatrakcyjnić lekcję i wypełnić w 100% podstawę programową.

[źródło opisu: <https://sklep.semantika.pl/pl/p/EBOOK-WF-po-nowemu/298>]



Aktywny powrót do ruchu na lekcji WF – nadrabiamy zaległości: gry i zabawy integracyjne, scenariusze lekcji, propozycje zajęć w plenerze

Poznań: Wychowanie Fizyczne i Opieka
Trenerska, cop. 2021
[sygn. Ebook 40]

E-book sprawdzi się na wszystkich etapach nauczania. Obejmuje 54 strony i znajdziesz w niej:

- Propozycje kreatywnych gier i zabaw integracyjnych, teambuldingowych, odnawiających relacje i budujące zgrany zespół przez cały rok szkolny
- Przykłady bezpiecznych aktywności w plenerze, lesie, parku, na świeżym powietrzu – jak zorganizować wf bezkontaktowy, a zarazem atrakcyjny
- Zestawy pomysłowych ćwiczeń w trudnych warunkach szkolnych – duża liczba dzieci, mała przestrzeń, mało sprzętu lub jego brak
- Scenariusze lekcji rozbudzające współpracę, motywację do wysiłku i pozytywną energię wśród uczniów – materiały do całorocznego wykorzystania

[źródło opisu: <https://sklep.semantika.pl/e-book-aktywny-powrot-do-ruchu-na-lekcji-wf>]



**BIBLIOTEKA
PEDAGOGICZNA**
im. Heleny Radlińskiej
w Siedlcach

08-110 SIEDLCE, UL M. ASŁANOWICZA 2
TEL. 25 644 17 16 | E-MAIL: SEKRETARIAT@BPSIEDLCE.PL | WWW.BPSIEDLCE.PL