

# ŻYJĘ ZDROWO

Edycja ogólnopolska

Program edukacyjny Fundacji ORLEN realizowany  
we współpracy  
z Centrum Edukacji Obywatelskiej  
pod honorowym patronatem Minister Edukacji



**ŻYJĘ  
ZDROWO**



**ORLEN**  
FUNDACJA

**ceo**  
CENTRUM EDUKACJI  
OBYWATELSKIEJ

# ZAPRASZAMY DO BEZPŁATNEGO PROGRAMU **ŻYJĘ ZDROWO**

DOŁĄCZ DO GRONA NAUCZYCIELI, KTÓRZY CHCĄ  
WSPIERAĆ SWOICH UCZNIÓW W ZDROWYM ŻYCIU.

Zeskanuj QR i zobacz, jak niewielkie działania  
mogą przynieść wielką zmianę.

Rekrutacja do wyczerpania limitu miejsc.



**ŻYJĘ  
ZDROWO**



Minister  
Edukacji



**ORLEN**  
FUNDACJA



CENTRUM EDUKACJI  
OBYWATELSKIEJ

**Więcej informacji i zapisy:**

[www.wzmacniajodpornosc.ceo.org.pl](http://www.wzmacniajodpornosc.ceo.org.pl)

Kontakt: [zyjezdrowo@ceo.org.pl](mailto:zyjezdrowo@ceo.org.pl)

# KTO MOŻE DOŁĄCZYĆ W ROKU SZKOLNYM 2025/26?

## GRUPA DOCELOWA:

- nauczyciele edukacji zdrowotnej
- nauczyciele innych przedmiotów (biologia, informatyka, wychowanie fizyczne, etyka i inne), wychowawcy, nauczyciele świetlicowi
- uczennice i uczniowie
- rodzice

Do zgłoszeń zapraszamy nauczycieli klas IV – VIII szkół podstawowych  
(w kolejnych edycjach poszerzenie na kolejne grupy wiekowe)

- Zapisy do wyczerpania miejsc
- Udział w programie jest bezpłatny



# KIM JESTEŚMY?



**ORLEN**  
FUNDACJA

**Fundacja ORLEN** działa od 2001 roku. Realizuje misję wspierania inicjatyw społecznych o znaczeniu lokalnym i ogólnopolskim. Skupia się na edukacji, bezpieczeństwie, rozwoju młodzieży i pomocy rodzinom w potrzebie.

Prowadzi programy grantowe i stypendialne, wspiera rodzinne domy dziecka, a także angażuje pracowników Grupy ORLEN w wolontariat.

Fundacja posiada status organizacji pożytku publicznego i działa na rzecz trwałych, pozytywnych zmian w społeczeństwie.

# KIM JESTEŚMY?



CENTRUM EDUKACJI  
OBYWATELSKIEJ

Centrum Edukacji Obywatelskiej jest największą  
w Polsce edukacyjną organizacją pozarządową

**10 tys**

szkół

współpracuje z nami.  
To już co trzecia szkoła  
w Polsce.

**40 tys**

nauczycieli  
i dyrektorów

szkolimy każdego roku.

**94%**

nauczycieli  
i dyrektorów

potwierdza, że dzięki  
naszym rozwiązaniom ich  
relacje z uczniami  
zmieniły się na lepsze.

Proponujemy nauczycielkom,  
nauczycielom oraz dyrekcjom szkół  
nowe metody nauczania oraz ważne  
tematy do podjęcia w szkole.

Dzięki zmianom, do których inspirujemy,  
szkoły uczą skuteczniej, a młodzi  
ludzie angażują się w swoją edukację  
i lepiej radzą sobie z wyzwaniami  
współczesnego świata.

Współpracujemy z:



Deloitte

CREDIT SUISSE



Fundacja



# DLACZEGO POWSTAŁ PROGRAM ŻYJĘ ZDROWO?

1. Chcemy wspierać szkoły w systemowym podejściu do zdrowia fizycznego, psychicznego i cyfrowego.
2. Chcemy wspierać uczniów w budowaniu trwałych zdrowych nawyków i zdrowego stylu życia.
3. Chcemy wspierać nauczycieli w realizacji wartościowych działań, które realnie wpływają na postawy i codzienne wybory młodych ludzi.
4. Chcemy promować prozdrowotne postawy i edukację, która je wzmacnia.

# DLACZEGO ZAJMUJEMY SIĘ ZDROWIEM?



Minister  
Edukacji



**ORLEN**  
FUNDACJA



CENTRUM EDUKACJI  
OBYWATELSKIEJ

Jak pokazują badania (m.in. HBSC, 2022, NIZP-PZH, 2022) coraz więcej dzieci i młodzieży w Polsce zmaga się z otyłością, brakiem aktywności fizycznej i problemami psychicznymi.

W badaniach porównawczych PISA 2022 polscy uczniowie notują bardzo niskie wyniki wytrwałości (52. miejsce), kontroli emocjonalnej (62. miejsce), odporności na stres (25. miejsce) oraz w zakresie nastawienia na rozwój.

**Szkoła** – jako środowisko codziennego funkcjonowania – **ma ogromny potencjał, by kształtować trwałe, prozdrowotne nawyki.**

WYNIKI POLSKICH  
UCZNIÓW WG PISA:

KONTROLA EMOCJONALNA

PL 62. MIEJSCE  
na 63 kraje

ODPORNÓŚĆ NA STRES

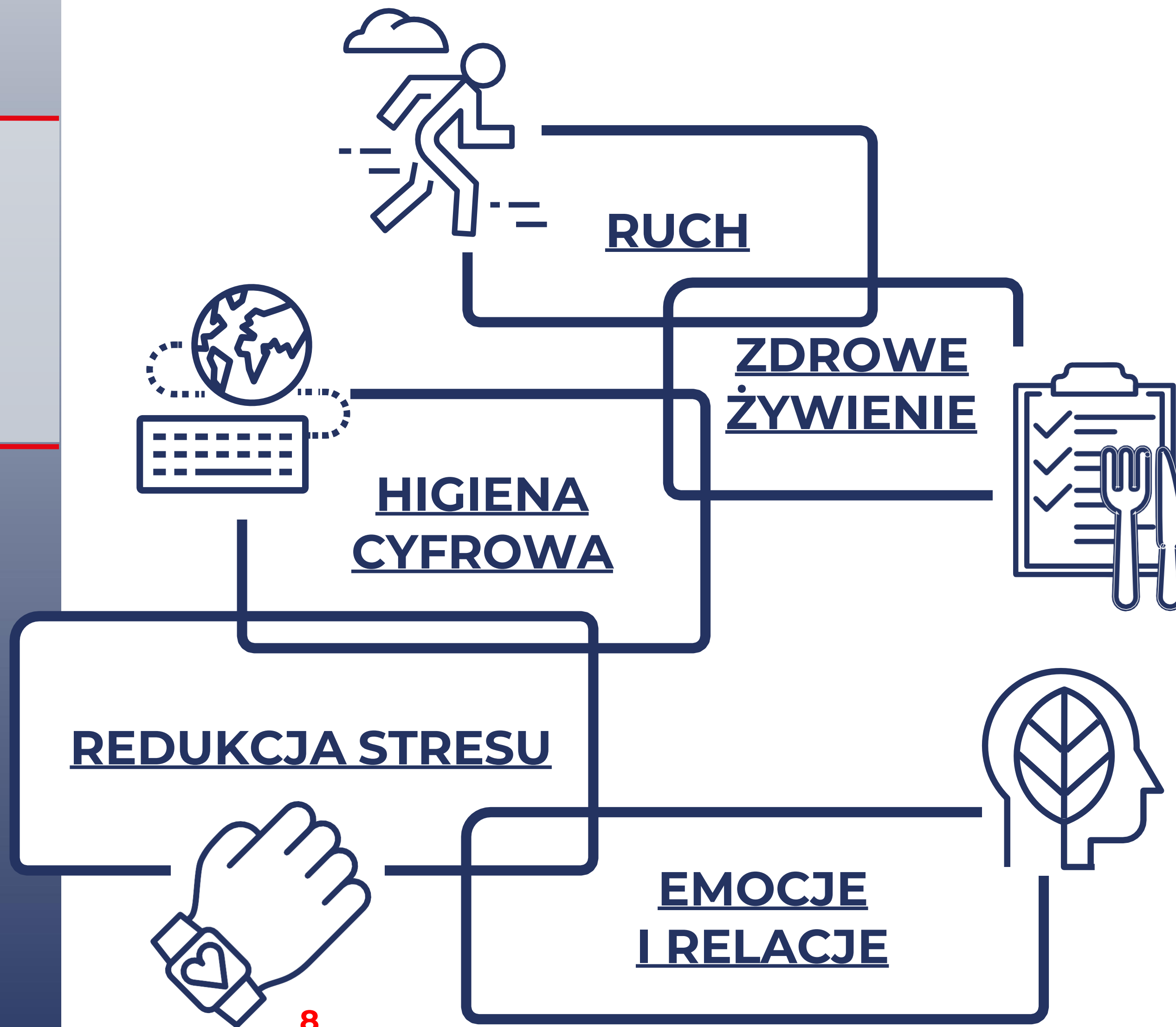
PL 25. MIEJSCE  
na 44 kraje

WYTRWAŁOŚĆ

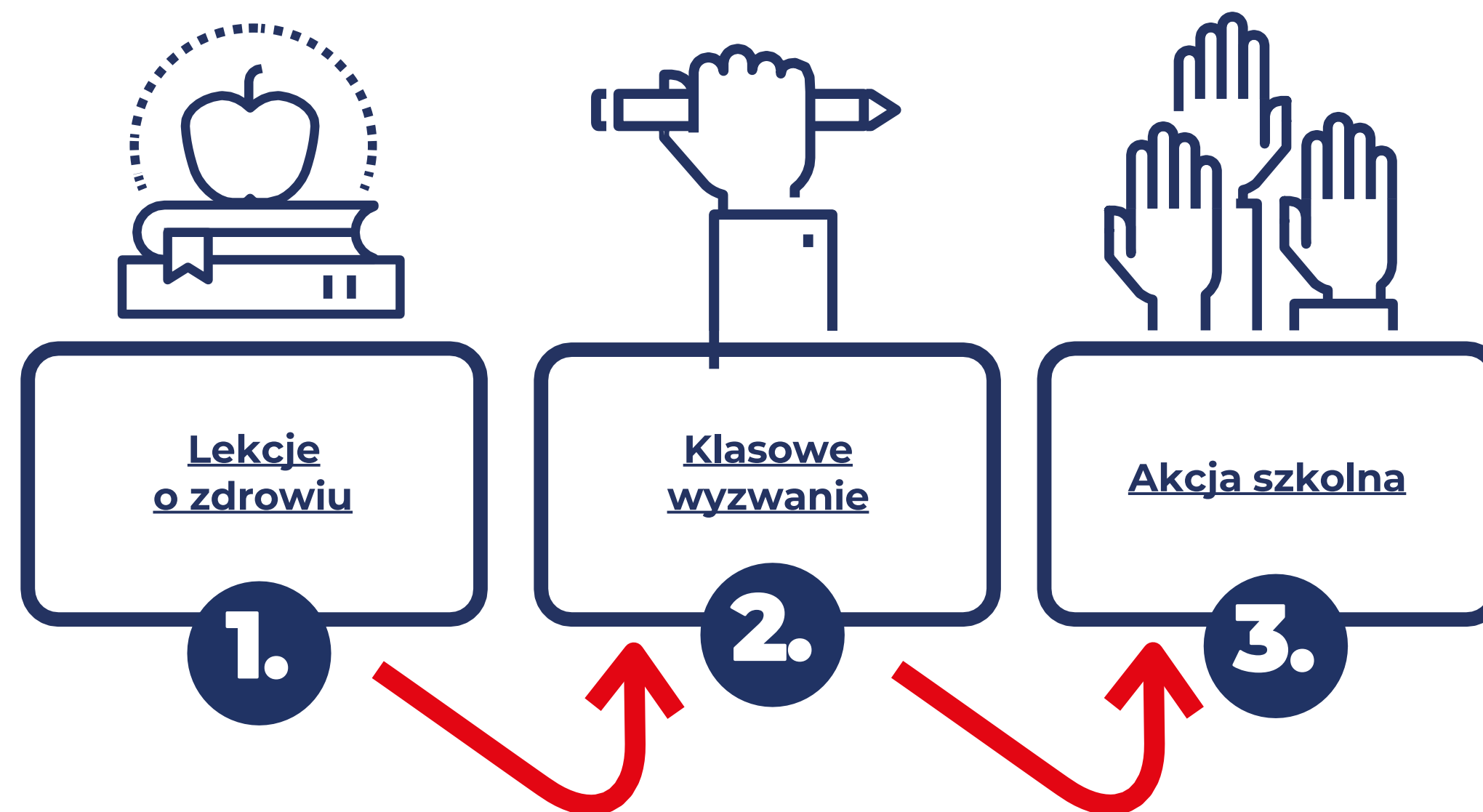
PL 52. MIEJSCE  
na 52 kraje

Źródło danych: PISA, 2022.

# Program koncentruje się na 5 filarach zdrowia



# JAKIE DZIAŁANIA ZREALIZUJESZ W PROGRAMIE?



**Działania obowiązkowe.**

1.

# LEKCJE O ZDROWIU

LEKCJE W SZKOŁACH  
TO ZAJĘCIA OPARTE NA  
GOTOWYCH SCENARIUSZACH  
ODNOSZĄCYCH SIĘ DO  
PODSTAWY  
PROGRAMOWEJ.



Minister  
Edukacji



NAUCZYCIELE OTRZYMUJĄ ZESTAW GOTOWYCH SCENARIUSZY ZAJĘĆ DLA KLAS IV–VI I VII–VIII. TEMATY LEKCJI BĘDĄ OPARTE NA 5 FILARACH ZDROWIA I BUDOWANIU ZDROWYCH NAWYKÓW. BĘDĄ ODNOSIĆ SIĘ DO PODSTAWY PROGRAMOWEJ.

## PRZYKŁADY LEKCJI:

### Edukacja zdrowotna

Scenariusz: „Ja i moje nawyki – kto tu dowodzi?”

Uczeń rozumie, czym jest nawyk i jak wpływa na jego zdrowie. Rozpoznaje własne nawyki i potrafi ocenić ich konsekwencje.

Podstawa programowa EZ: "Przedmiot edukacja zdrowotna pozwala uczniom na zdobywanie wiedzy i rozwijanie umiejętności, które mają realne zastosowanie w ich codziennym życiu i które wpływają na ich świadome decyzje dotyczące zdrowia. Nauczyciel w tym procesie odgrywa rolę przewodnika i mentora, który współpracuje z uczniami, wspiera ich w kształtowaniu postaw, wartości i nawyków sprzyjających dbałości o zdrowie.,,

### Biologia

Scenariusz: „Co czuję, kiedy scrolluję”

Uczeń poznaje wpływ dopaminy i kortyzolu na organizm, analizuje wpływ korzystania z mediów społecznościowych na układ nerwowy, sen i postawę ciała.

Podstawa programowa biologii: „Uczeń wyjaśnia działanie układu nerwowego i hormonalnego oraz ich wpływ na zachowania i emocje.”

### Wychowanie fizyczne

Scenariusz: „Podręczna apteczka na stres”

Uczeń poznaje sposoby redukcji stresu poprzez ruch i ćwiczenia oddechowe, rozwija umiejętność samoregulacji.

Podstawa programowa WF: „Uczeń uczestniczy w zajęciach sprzyjających zdrowiu fizycznemu i psychicznemu, zna techniki relaksacyjne.”

### Godzina wychowawcza

Scenariusz: „Emocje – wskazówki w drodze do siebie”

Uczeń rozpoznaje i nazywa emocje, poznaje sposoby ich regulacji, wzmacnia poczucie sprawczości.

Podstawa programowa wychowawcza: „Uczeń rozwija kompetencje emocjonalne i społeczne, buduje samoświadomość.”

2.

# KLASOWE WYZWANIE

KLASOWE WYZWANIE  
TO POMYSŁ NA ROZWIJANIE  
ZDROWYCH NAWYKÓW  
W KLASIE.



NAUCZYCIELE OTRZYMUJĄ 15 PROPOZYCJI WYZWAŃ POLEGAJĄCYCH NA PODEJMOWANIU Z UCZNIAMI REGULARNYCH DZIAŁAŃ PROZDROWOTNYCH (PO 3 DLA KAŻDEGO FILARU ZDROWIA). KLASOWE WYZWANIA TO KONTYNUACJA PROWADZONYCH WCZEŚNIEJ LEKCJI.

## PRZYKŁADY WYZWAŃ:

### „Jeden zdrowy wybór dziennie” –

dorzucanie jednego zdrowego składnika do swojej diety, klasa wspólnie tworzy Zdrową listę;

### „Odzyskuję czas” –

wybór jednej codziennej sytuacji, gdy rezygnuję z telefonu, klasa wspólnie zlicza odzyskany czas offline;

### „5 minut więcej” –

wspólne zbieranie pomysłów na 5-minutowe rundki dla ruchu, np. schody zamiast windy, monitorowanie, ile czasu w ruchu udało się klasie zebrać;

### „Kamyki wdzięczności” –

zbieranie do pudełka kamyków symbolizujących pozytywne wydarzenia i przeżycia;

### „Cisza na start” –

rozpoczynanie dnia od aktywności wyciszającej, np. ćwiczeń oddechowych lub wizualizacji.

- Klasowe wyzwania będą realizowane przy wsparciu narzędzi opracowanych przez CEO: dzienniczków zdrowych nawyków, plakatów do monitorowania wyzwania.
- Będą wspierane kampanią promocyjną.

3.

# AKCJE SZKOLNE

AKCJA SZKOLNA TO WYDARZENIE INTEGRUJĄCE SPOŁECZNOŚĆ I PROMUJĄCE ZDROWE NAWYKI, REALIZOWANE PRZEZ DUŻĄ GRUPĘ UCZNIÓW I DOCIERAJĄCE DO WSZYSTKICH CZŁONKÓW SZKOLNEJ SPOŁECZNOŚCI.



NAUCZYCIELE OTRZYMUJĄ 15 PROPOZYCJI AKCJI SZKOLNYCH PROMUJĄCYCH ZDROWIE (PO 3 DLA KAŻDEGO FILARU ZDROWIA). AKCJE SZKOLNE TO KONTYNUACJA PROWADZONYCH WCZEŚNIEJ LEKCJI ORAZ KLASOWYCH WYZWAŃ.

## PRZYKŁADY AKCJI:

### Gra terenowa

z zadaniami dotyczącymi filarów zdrowia;

### Księga Pyszności –

wspólne zbieranie i testowanie zdrowych przepisów oraz ogólnoszkolny konkurs kulinarny zdrowych potraw;

### Ruch fundraisingowy –

zbieranie kilometrów, godzin w ruchu na wskazany dobry cel;

### Zawody sportów nietypowych

zachęcające do ruchu osoby, które stronią od aktywności fizycznych;

### Zdrowy Piknik Rodzinny –

spotkanie plenerowe dla rodzin uczniów ze szkoły z konkursami wokół zdrowia.

Realizacja akcji szkolnych odbywa się w drugim półroczu z natężeniem w trakcie **Tygodnia dla Zdrowia**. Działania podejmowane w szkołach w ramach akcji szkolnych będą prezentowane w trakcie finału projektu **Festiwalu dla Zdrowia**.

Akcje szkolne będą realizowane przy wsparciu narzędzi opracowanych przez CEO: scenariuszy, plakatów, gadżetów promocyjnych. Będą wspierane kampanią promocyjną promującą działania uczniowskie oraz obecne w programie filary zdrowia.

# TYDZIEŃ DLA ZDROWIA

## Ogólnopolski zryw na rzecz zdrowia fizycznego i psychicznego w szkołach.

W tym czasie w najbardziej intensywny sposób zachęcamy szkoły do organizowania akcji szkolnych promujących zdrowe nawyki oraz prezentowania ich efektów.

Webinary, spotkania z ekspertami i inspirującymi osobami, uczniowska grywalizacja oraz dodatkowe działania motywacyjne i promujące dla uczniów i nauczycieli.

**Uczestnictwo w akcji nie jest obowiązkowe.**



# FESTIWAL DLA ZDROWIA

## **To jednodniowe ogólnopolskie wydarzenie stacjonarne,**

zaplanowane z myślą o osobach zaangażowanych w projekt „Żyję zdrowo”. Spotkanie będzie okazją dla przedstawicieli zespołów uczniowskich i nauczycieli biorących udział w programie do celebracji osiągnięć projektowych oraz budowania motywacji do dalszych działań.

**Dla nauczycieli przygotowujemy ofertę wykładowo-dyskusyjną z ekspertami, w trakcie której pogłębimy wątki obecne w projekcie, dla uczniów ciekawe warsztaty.**

**PRZEWIDUJEMY PREZENTY I NAGRODY DLA UCZESTNIKÓW.**

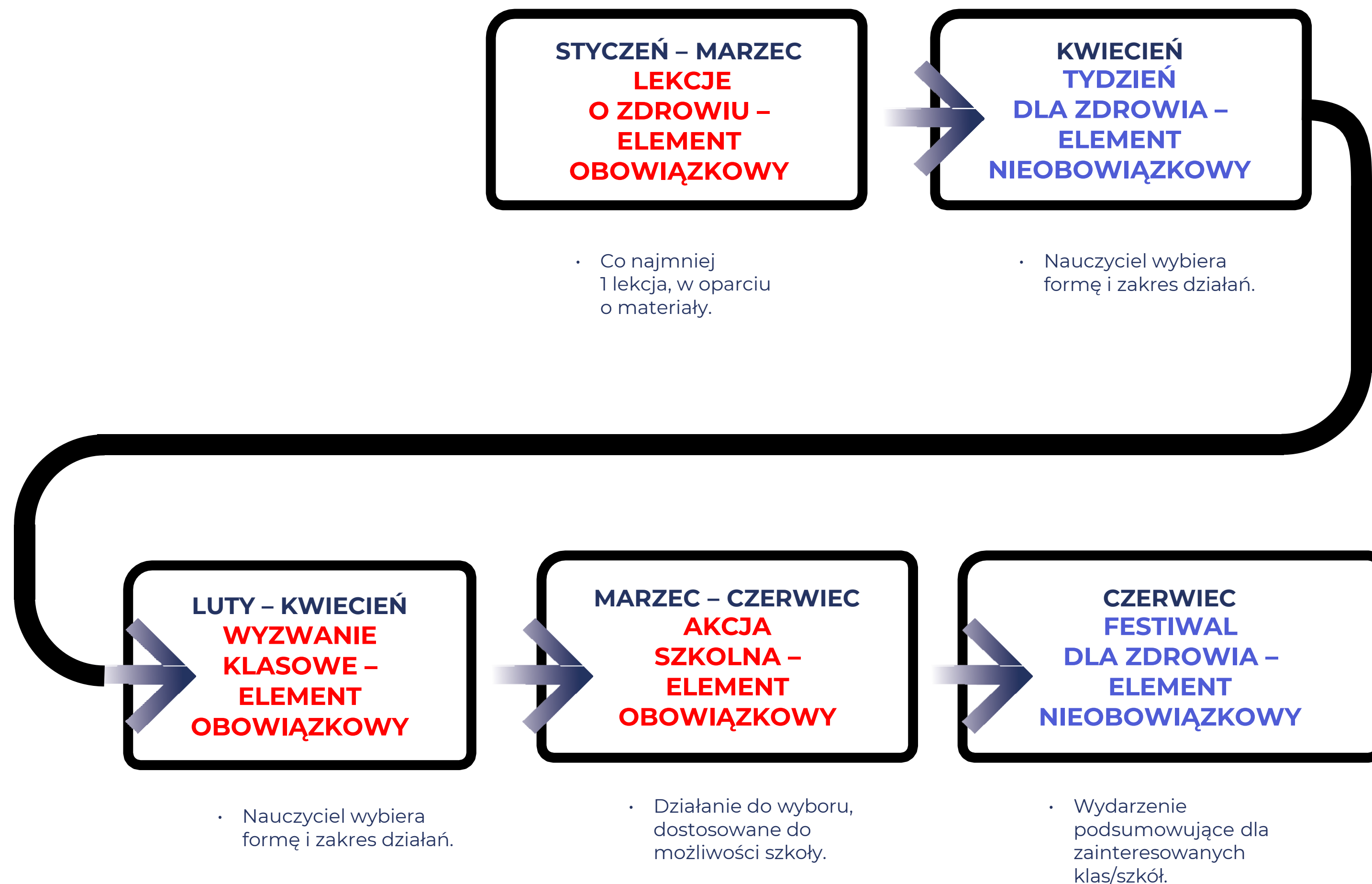
**Uczestnictwo w akcji nie jest obowiązkowe.**



# TWOJA ŚCIEŻKA



# JAK ZREALIZOWAĆ PROGRAM?



# JAKIE WSPARCIE ZNAJDZIESZ W PROGRAMIE?

- **Gotowe materiały dla nauczycieli**  
(scenariusze lekcji, instrukcje do wyzwań i akcji, filmy, materiały dla rodziców)
- **Szkolenia i rozwój**  
(webinaria dla nauczycieli i uczniów, szkolenia stacjonarne)
- **Wsparcie eksperckie i rówieśnicze**  
(supervizje, grupa wsparcia, sieć Ambasadorów i Ambasaderek programu)
- **Materiały dla uczniów**  
(grywalizacja, gadżety, zestawy i kampanie motywacyjne)



Minister  
Edukacji



# CO ZYSKUJESZ BIORĄC UDZIAŁ W PROGRAMIE?



Minister  
Edukacji



## Co zyskujesz Ty?

- oszczędzasz czas, bo otrzymujesz gotowe do wykorzystania materiały dydaktyczne: scenariusze zajęć, materiały multimedialne, materiały do pracy z uczniami — plakat, dzienniczek, pomysły na akcje klasowe i szkolne;
- zyskujesz ekspercką i praktyczną wiedzę, którą możesz wykorzystać podczas prowadzenia zajęć lekcyjnych, zgodną z podstawą programową;
- masz dostęp do wsparcia eksperckiego oraz do wymiany doświadczeń z innymi uczestnikami podczas całego trwania programu.

## Co zyskują Twoi uczniowie?

- zdobywają wiedzę o zdrowym stylu życia;
- wyrabiają trwałe nawyki;
- dzielą się nimi w klasie, szkole i w rodzinie.

## Co zyskuje Twoja szkoła?

- realizuje lekcje o zdrowiu wpisane w podstawę programową;
- włącza całe społeczności w krótkie aktywności klasowe i szkolne;
- bierze udział w ogólnopolskich wydarzeniach, które łączą lokalne działania w silny, wspólny przekaz.

# ZESPÓŁ PROGRAMU



**Alina Sulgostowska**  
Koordynatorka programu



**Marta Jagura**  
Koordynatorka kursu  
i komunikacji  
z uczestnikami



**Emilia Kędziorek**  
Koordynatorka procesu  
opracowania materiałów



**Grzegorz Żukowski**  
Specjalista  
ds. komunikacji  
i promocji



**Krzysztof Bestry**  
Asystent  
programu

**ŻYJĘ  
ZDROWO**



**ORLEN**  
FUNDACJA



Program edukacyjny **Fundacji ORLEN** realizowany we współpracy  
z **Centrum Edukacji Obywatelskiej** pod honorowym patronatem **Minister Edukacji**

[zyjezdrowo@ceo.org.pl](mailto:zyjezdrowo@ceo.org.pl)