



OPRACOWAŁA:

Dorota Konieczny-Simela
Uniwersytet Śląski w Katowicach

Oddychaj głęboko – *Tajemniczy ogród* Frances Hodgson Burnett

POZIOM EDUKACYJNY:	PRZEDMIOT:
szkoła podstawowa, klasy 5–6	język polski

TEMAT PRZEWODNI:

Zdrowie dziecka a środowisko życia na podstawie *Tajemniczego ogrodu* Frances Hodgson Burnett.

CEL LEKCJI

wprowadzenie uczniów w refleksję nad związkiem między środowiskiem (przyrodą, powietrzem, przestrzenią) a zdrowiem fizycznym i psychicznym dziecka, z wykorzystaniem literackiego obrazu przemiany bohaterów. Lekcja przygotowuje uczniów do dalszych rozważań nad sytuacjami, w których środowisko nie sprzyja zdrowiu i dobrostanowi.

METODY PRACY / DZIAŁANIA NA LEKCJACH:

Ćwiczenia praktyczne

- analiza fragmentów *Tajemniczego ogrodu* opisujących stan bohaterów na początku powieści oraz po kontakcie z przyrodą (załącznik),

Ćwiczenia terenowe

- obserwacja najbliższego otoczenia szkoły (zielen, ruch uliczny, hałas, miejsca ciszy) pod kątem warunków sprzyjających lub niesprzyjających oddychaniu i wypoczynkowi, krytyczne czytanie przestrzeni pod kątem miejsc przyjaznych odpoczynkowi (np. dostępność zieleni, mała infrastruktura w postaci ławek, występowanie bądź nie wysp ciepła, możliwość skorzystania z komunikacji publicznej, ograniczenie ruchu samochodowego oraz przestrzeni przeznaczonych na parkingi), wykonanie dokumentacji fotograficznej miejsc przyjaznych i nieprzyjaznych i wykorzystanie jej w metaplanie mającym na celu dotarcie do istoty pojawiających się problemów oraz próba ich rozwiązania, nagrywanie dźwięków ulicy i wykorzystanie materiału do ww. metaplanu; kąpiel leśna mająca na celu bliski kontakt z otoczeniem / spacer uważności w pobliskim ogrodzie lub parku,

Ćwiczenie z zakresu sprawczości zgodne z filozofią zero waste

- projektowanie prostych działań możliwych do wykonania przez dzieci (np. zielona przerwa, ograniczenie hałasu, dbanie o rośliny),

Ćwiczenia z zakresu wyobraźni

- mapa myśli: *Jak wygląda miejsce, w którym dzieci mogą być zdrowe i czuć się bezpiecznie?*,

Ćwiczenia z lokalności i regionalności

- rozmowa o tym, gdzie w najbliższej okolicy uczniowie czują się najlepiej fizycznie i psychicznie oraz dlaczego,

Ćwiczenia oparte na międzypokoleniowości

- rozmowa z dorosłymi (rodzice, dziadkowie) o tym, jak wyglądało dzieciństwo i środowisko życia dzieci w przeszłości, w jakich miejscach spędzali najwięcej czasu i dlaczego, jak je wspominają. Czy te miejsca nadal istnieją? Jeśli tak, wybierzcie się tam na spacer, tak aby wspomnienie o przeszłości wybrzmiewało w miejscu, którego dotyczy.

UWAGI DO LEKCJI – PRZEBIEG LEKCJI:

- Faza wstępna – rozmowa o zdrowiu i środowisku.
- Faza realizacyjna – analiza tekstu, praca w parach, mapa myśli, praca w terenie.
- Faza podsumowująca – wniosek: środowisko może wspierać zdrowie dziecka.

(EKO)INSPIROWNIK NAUCZYCIELSKI. MATERIAŁY I MULTIMEDIA:

Europejska Agencja Środowiska, 25.01.2026,

<https://www.eea.europa.eu/en/analysis/publications/air-pollution-and-childrens-health>

UNICEF, *Zdrowe środowisko, zdrowe dzieci*, materiały dotyczące wpływu jakości powietrza, hałasu i przestrzeni miejskiej na zdrowie dzieci, 25.01.2026,

<https://www.unicef.org/environment-and-climate-change>

WHO, *Air pollution and children's health*, krótkie raporty i infografiki możliwe do wykorzystania przez nauczyciela jako kontekst merytoryczny do lekcji o oddychaniu i zdrowiu, 26.01.2026,

<https://www.who.int/teams/environment-climate-change-and-health/air-quality-and-health>

SŁOWA KLUCZE:

zdrowie dziecka, środowisko, powietrze, empatia.

Cytat	Sugestia interpretacyjna
<p>Rozdział I: Nikt się nie ostał</p> <p><i>Włosy jej były żółte, jak żółta również była twarzyczka, ponieważ Mary urodziła się w Indiach i wiecznie zapadała zdrowiu – to na to, to na owo.</i></p>	<p>Charakterystyka stanu dziecka jako „chorowitego” – punkt wyjścia do rozmowy o tym, jak środowisko wpływa na energię i rozwój.</p>
<p>Rozdział V: Krzyk w korytarzu</p> <p><i>Nie wiedziała o tym, że nie mogła zrobić nic lepszego, nie wiedziała również, że w miarę, jak biegła po ścieżkach i alejach, krew szybciej porzynała krążyć w jej żyłach, a walka z wiatrem, wiejącym od strony stepu, siły jej wyrabiała. Biegła po to tylko, by się zagrzać, a nie cierpiała wichru, który jej dął prosto w twarz i wyl, i w biegu zatrzymywał jak olbrzym jakiś niewidzialny. Ale owe podmuchy ostrego, świeżego powietrza płynącego znad wrzosów napętniały jej płuca czymś bardzo zbawiennym dla całej jej wątłej postaci, napędzały kolory na twarzyczkę i rozszerzały, i rozjaśniały jej smętne dawniej oczy</i></p>	<p>Automatyzm zachowań, wątek diagnostyczny i społeczny (dziecko w sposób naturalny szuka kontaktu z przyrodą (Mary robiła tak już w Indiach), zbawienny wpływ kontaktu z naturą.</p> <p>Ruch i przebywanie na zewnątrz jako prosta praktyka zdrowia – wątek profilaktyki i higieny środowiskowej.</p>
<p>Rozdział XI: Gniazdko mysikrólika</p> <p><i>Dick pokazał dziewczynce, do czego użyć grabi, gdy on korzenie obkopywał i ziemię wkoło nich poruszał, i dostęp czynił dla przyływu świeżego powietrza.</i></p>	<p>Świeże powietrze jako integralny element wzrastania istot żywych, znaczenie dla roślin.</p> <p>Przyroda jako „organizm oddychający” – uczniowie mogą nazwać elementy ekosystemu i ich współzależność.</p>
<p>Rozdział XI: Gniazdko mysikrólika</p> <p><i>Matka mówi, żem się tyle świeżego powietrza nałykał, że się już nigdy nie zaziębię.</i></p>	<p>Znaczenia świeżego powietrza dla zdrowia ludzi.</p>
<p>Rozdział XV: Budowanie gniazdka</p> <p><i>Jeśli ogród i świeże powietrze dobrze jej zrobiły, to może i na zdrowie Colina będą miały wpływ dodatni.</i></p>	<p>Poczucie sprawczości dziecka, analizowanie emocji.</p>
<p>Rozdział XX: Będę żył, zawsze, zawsze, zawsze</p> <p><i>Dzisiaj po południu wyjadę w moim fotelu do ogrodu – mówił Colin. – Jeśli mi świeże powietrze posłuży, będę wyjeżdżał codziennie.</i></p>	<p>Świeże powietrze jako doświadczenie cielesne – zmiana środowiska uruchamia zmianę samopoczucia i zachowania.</p>

<p>Rozdział XX: Będę żył, zawsze, zawsze, zawsze <i>Łagodnie, przesycone dziwnie jakąś dziką, czy- stą, przesłodką wonią. Colin drobną swą piersią wdychał te wonie, a oczy jego szeroko rozwarte wyglądały tak, jakby to one słuchały – słuchały zamiast uszu. Ile też to słyszeć się daje śpiewu i brzęczenia, i nawoływania!</i></p>	<p>Słońce i „lekkie powietrze” jako warunki regeneracji – rozmowa o jakości środowiska a dobrostanie.</p> <p>Oddychanie jako znak odzyskiwania sprawczości – praca nad językiem ciała i emocji w tekście.</p>
<p>Rozdział XXIV: Niech się śmieją <i>Właściwie to dosyć dla kogoś, co ma umrzeć nie- długo – odpowiadała Mary – ale nie wystarcza to dla kogoś, kto ma żyć. Czasem to bym pewnie ze trzy takie porcje zjadła, gdy przez okno to cudne powietrze napływa i zapach od wrzosowi- ska idzie...</i></p>	<p>Mary uświadamia Colinowi, że życie jest wartością, dzieci przełamują impas emocjonalny chorego.</p>

F.H. Burnett, *Tajemniczy ogród*, 26.01.2026, <https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/tajemniczy-ogrod/>