

Roczny rozkład materiału z przedmiotu
EDUKACJA ZDROWOTNA
w Szkole Podstawowej im. Henryka Sienkiewicza w Niesułkowie

Roczny rozkład materiału z edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej został opracowany w oparciu o rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej (Dz.U. poz. 378). Dokument ten wyznacza kierunki działań wychowawczo-edukacyjnych w zakresie kształtowania postaw prozdrowotnych oraz przygotowania uczniów do podejmowania świadomych decyzji dotyczących zdrowia własnego i innych.

Edukacja zdrowotna w szkole ma na celu holistyczne ujęcie zdrowia, rozumianego jako dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny. Program obejmuje działy tematyczne, które są konsekwentnie realizowane i pogłębiane na kolejnych etapach edukacyjnych. Treści są dostosowane do potrzeb rozwojowych uczniów, a metody pracy oparte są na zasadach aktywizacji, integracji wiedzy i kształtowania kompetencji życiowych.

Rozkład materiału obejmuje:

- szczegółowe propozycje tematów do realizacji w każdym dziale tematycznym,
- metody i formy pracy aktywizujące ucznia,
- oczekiwane osiągnięcia zgodne z podstawą programową,
- zalecenia dotyczące dostosowania zajęć do potrzeb uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE),
- propozycje narzędzi ewaluacji i materiałów dydaktycznych.

Program wspiera również realizację kierunków polityki oświatowej państwa, zwłaszcza w zakresie promocji zdrowia, edukacji włączającej, profilaktyki uzależnień i wspierania dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży. Jest spójny z założeniami edukacji zrównoważonego rozwoju oraz uwzględnia aktualne wyzwania społeczne i cywilizacyjne.

Przedstawiony rozkład może być modyfikowany w zależności od potrzeb uczniów i szkoły. Zalecane jest jego wdrażanie we współpracy z zespołem nauczycieli, psychologiem, pedagogiem szkolnym oraz środowiskiem lokalnym i rodzinami uczniów.

ROZKŁAD MATERIAŁU Z PODZIAŁEM NA KLASY:

KLASA 4:

Dział tematyczny	Proponowane tematy do realizacji	Metody i formy pracy/środki dydaktyczne	Oczekiwane osiągnięcia ucznia
Wartości i postawy	Dlaczego zdrowie jest wartością?; Jak rozwijać odpowiedzialność za zdrowie?	burza mózgów, dyskusja, praca w parach, gry dydaktyczne, plakaty	Uczeń uznaje zdrowie za wartość, okazuje szacunek sobie i innym, wykazuje się odpowiedzialnością za zdrowie
Zdrowie fizyczne	Higiena osobista; Profilaktyka chorób; Szczepienia – fakty i mity	zajęcia warsztatowe, prezentacja multimedialna, plansze edukacyjne, ćwiczenia praktyczne	Uczeń dba o higienę, rozpoznaje objawy chorób, wie jak udzielać pierwszej pomocy
Aktywność fizyczna	Codzienna dawka ruchu; Aktywność a zdrowie; Higiena snu	ćwiczenia fizyczne, projekt indywidualny, dzienniczek aktywności, gry terenowe	Uczeń zna korzyści aktywności fizycznej, podejmuje codzienny ruch, stosuje zasady higieny snu
Odżywianie	Talerz zdrowego żywienia; Wybory żywieniowe; Czytanie etykiet	praca z materiałem wizualnym, analiza etykiet, przygotowanie prostych posiłków	Uczeń planuje zdrowe posiłki, unika szkodliwej żywności, rozpoznaje oznaczenia na produktach
Zdrowie psychiczne	Jak radzić sobie z emocjami; Pozytywna samoocena; Asertywność	ćwiczenia dramowe, rozmowy w kręgu, techniki uważności, studium przypadku	Uczeń rozpoznaje emocje, zna sposoby radzenia sobie ze stresem, reaguje asertywnie
Zdrowie społeczne	Relacje rodzinne i rówieśnicze; Rola rodziny; Sytuacje trudne w rodzinie	dyskusja, analiza sytuacji, projekt uczniowski, praca w grupach	Uczeń rozumie znaczenie relacji, zna prawa i obowiązki w rodzinie, potrafi rozmawiać o emocjach
Dojrzewanie	Zmiany w ciele; Higiena w okresie	prezentacja, praca z materiałami	Uczeń rozumie zmiany dojrzewania, dba o

	dojrzewania; Akceptacja siebie	edukacyjnymi, rozmowy w małych grupach	higienę, akceptuje siebie
Zdrowie seksualne	Autonomia cielesna; Granice osobiste; Pomoc w sytuacjach zagrożenia	rozmowy, analiza przypadków, spotkanie z psychologiem/pielęgniarką	Uczeń zna zasady autonomii cielesnej, potrafi reagować na naruszenia, zna miejsca pomocy
Zdrowie środowiskowe	Wpływ środowiska na zdrowie; Kontakt z naturą; Hałas i zanieczyszczenia	badanie środowiska lokalnego, zajęcia terenowe, praca projektowa	Uczeń dostrzega wpływ środowiska na zdrowie, podejmuje działania proekologiczne
Internet i profilaktyka uzależnień	Bezpieczeństwo w sieci; Uzależnienia cyfrowe; Substancje psychoaktywne	filmy edukacyjne, debata oksfordzka, praca w parach, projekt uczniowski	Uczeń zna zagrożenia cyfrowe i substancje uzależniające, wie jak szukać pomocy

KLASA 5:

Dział tematyczny	Proponowane tematy do realizacji	Metody i formy pracy/ środki dydaktyczne	Oczekiwane osiągnięcia ucznia
Wartości i postawy	Zdrowie jako zasób; Godność i szacunek w relacjach; Moja hierarchia wartości	debata, drzewo decyzyjne, portfolio ucznia, burza mózgów	Uczeń klasyfikuje zdrowie jako wartość, rozpoznaje postawy prospołeczne, prezentuje optymizm życiowy
Zdrowie fizyczne	Profilaktyka chorób zakaźnych; Objawy chorób i kiedy iść do lekarza; Pierwsza pomoc – podstawy	ćwiczenia praktyczne, analiza przypadków, spotkanie z pielęgniarką, quiz edukacyjny	Uczeń rozpoznaje objawy chorób, zna pojęcie profilaktyki, wie jak reagować w nagłych sytuacjach
Aktywność fizyczna	Jak planować dzień pełen ruchu?; Przerwy aktywne; Relaksacja dla zdrowia	warsztaty ruchowe, ćwiczenia oddechowe, dzienniczek aktywności, prezentacja uczniońska	Uczeń planuje aktywność fizyczną, zna sposoby relaksacji, ogranicza czas ekranowy
Odżywianie	Zdrowe przekąski; Co pijemy?; Skład	analiza etykiet, samodzielne przygotowanie	Uczeń wybiera zdrowe produkty, zna zasady

	produktów spożywczych	posiłków, projekt kulinarny	nawadniania, analizuje etykiety spożywcze
Zdrowie psychiczne	Co to jest stres?; Samoocena i obraz siebie; Pomoc w kryzysie psychicznym	ćwiczenia refleksyjne, drama, dyskusja moderowana, mapa myśli	Uczeń rozpoznaje emocje, stosuje techniki radzenia sobie ze stresem, zna zasady asertywności
Zdrowie społeczne	Moja rodzina – funkcje i relacje; Trudne sytuacje w rodzinie; Wspieranie innych	analiza opowiadań, mini-drama, dyskusje grupowe, projekt wspólnotowy	Uczeń zna funkcje rodziny, rozumie potrzeby innych, umie reagować w trudnych sytuacjach
Dojrzewanie	Zmiany fizyczne i emocjonalne; Czym jest dojrzewanie?; Higiena w okresie zmian	prezentacje edukacyjne, rozmowy w grupach jedнопłciowych, praca z modelem ciała	Uczeń zna objawy dojrzewania, akceptuje zmiany w ciele, stosuje zasady higieny
Zdrowie seksualne	Granice osobiste i intymność; Ciało człowieka – budowa; Szacunek dla innych	analiza materiałów edukacyjnych, warsztaty granic, quiz z wiedzy	Uczeń rozpoznaje granice cielesne, zna podstawowe pojęcia, wie gdzie szukać pomocy
Zdrowie środowiskowe	Co wpływa na nasze zdrowie z otoczenia?; Zanieczyszczenia; Hałas i jego skutki	wyjście terenowe, pomiary hałasu, praca projektowa, obserwacje środowiskowe	Uczeń rozpoznaje zagrożenia środowiskowe, zna skutki zanieczyszczeń, podejmuje działania lokalne
Internet i profilaktyka uzależnień	Bezpieczeństwo online; Czym są uzależnienia?; Szkodliwość używek	film edukacyjny, debata uczniowska, plakaty ostrzegawcze, analiza zachowań	Uczeń potrafi bezpiecznie korzystać z Internetu, zna skutki używek, reaguje na zagrożenia

KLASA 6:

Dział tematyczny	Proponowane tematy do realizacji	Metody i formy pracy/ środki dydaktyczne	Oczekiwane osiągnięcia ucznia
Wartości i postawy	Co to znaczy być odpowiedzialnym za zdrowie?; Wartości wspierające zdrowie; Wspólne dobro – wspólne zdrowie	studium przypadku, praca metodą projektową, krąg dyskusyjny, plakaty	Uczeń identyfikuje wartości wspierające zdrowie, rozwija postawę empatii, rozumie znaczenie dobra wspólnego
Zdrowie fizyczne	Choroby zakaźne i ich zapobieganie; Szczepienia – jak działają?; Wizyta u lekarza – przygotowanie	gry edukacyjne, praca z infografiką, spotkanie z pielęgniarką, ćwiczenia scenariuszowe	Uczeń rozumie potrzebę szczepień, potrafi przygotować się do wizyty lekarskiej, zna objawy chorób
Aktywność fizyczna	Trening dla zdrowia; Codzienna aktywność w praktyce; Ćwiczenia relaksacyjne	ćwiczenia praktyczne, projekt aktywności, konkurs ruchowy, aplikacje mobilne	Uczeń planuje aktywność fizyczną, zna różne formy ruchu, ćwiczy techniki relaksacji
Odżywianie	Planowanie zdrowego dnia żywieniowego; Zdrowe śniadanie; Gospodarowanie żywnością	planowanie jadłospisu, warsztaty kulinarne, analiza etykiet, metoda projektu	Uczeń planuje zdrowe posiłki, wie jak unikać marnowania żywności, rozumie znaczenie śniadania
Zdrowie psychiczne	Jak zadbać o swój dobrostan?; Techniki relaksacji; Komunikacja i emocje	techniki uważności, mapa emocji, rozmowy moderowane,	Uczeń stosuje techniki radzenia sobie z emocjami, zna zasady dobrej komunikacji, potrafi odpoczywać
Zdrowie społeczne	Moje miejsce w rodzinie; Problemy w relacjach i jak sobie z nimi radzić; Empatia i pomoc	drama, dyskusje, analiza filmów edukacyjnych, projekt „Pomocna dłoń”	Uczeń rozpoznaje emocje innych, zna zasady wspierania, umie rozwiązywać konflikty
Dojrzewanie	Normy i indywidualne tempo dojrzewania; Zmiany w ciele i emocjach; Higiena i samoakceptacja	prezentacja, konsultacje indywidualne, rozmowy w grupach, ćwiczenia praktyczne	Uczeń rozumie indywidualność rozwoju, dba o higienę osobistą, akceptuje siebie

Zdrowie seksualne	Czym jest zdrowie seksualne?; Autonomia i zgoda; Bezpieczeństwo osobiste	warsztaty edukacyjne, quiz wiedzy, rozmowy z psychologiem, analiza artykułów	Uczeń zna pojęcie zdrowia seksualnego, rozumie pojęcie zgody, potrafi reagować w sytuacji zagrożenia
Zdrowie środowiskowe	Zanieczyszczenia powietrza i ich skutki; Natura a zdrowie psychiczne; Działania dla środowiska	projekt lokalny, badanie powietrza, wycieczka terenowa, wystawa tematyczna	Uczeń zna wpływ środowiska na zdrowie, analizuje dane środowiskowe, podejmuje działania proekologiczne
Internet i profilaktyka uzależnień	Jak chronić się przed cyberzagrożeniami?; Hejt i mowa nienawiści; Profilaktyka uzależnień	analiza przypadków, kampania informacyjna, plakaty, dyskusja	Uczeń zna zasady bezpieczeństwa online, rozpoznaje zagrożenia, promuje styl życia wolny od uzależnień

KLASA 7:

Dział tematyczny	Proponowane tematy do realizacji	Metody i formy pracy/ środki dydaktyczne	Oczekiwane osiągnięcia ucznia
Wartości i postawy	Godność człowieka jako wartość; Zdrowie w kulturach świata; Wolontariat prozdrowotny	projekty multimedialne, debata, spotkanie z wolontariuszem, krąg wartości	Uczeń rozumie wartość godności i zdrowia, przyjmuje postawę prospołeczną, zna ideę wolontariatu
Zdrowie fizyczne	Choroby cywilizacyjne; Jak działa szczepionka?; Mierniki zdrowia	prezentacja interaktywna, badanie ciśnienia, warsztaty z pielęgniarką, karty pracy	Uczeń zna choroby cywilizacyjne, rozumie rolę szczepień, zna podstawowe mierniki zdrowia
Aktywność fizyczna	Aktywność a choroby; Plan dnia z ruchem; Ćwiczenia postawy	plan aktywności, ćwiczenia praktyczne, analiza danych, aplikacje TIK	Uczeń planuje aktywny tryb życia, zna korzyści zdrowotne ruchu, wykonuje ćwiczenia wspierające zdrowie

Odżywianie	Zbilansowane posiłki; Dieta a choroby; Szkodliwe praktyki żywieniowe	warsztaty żywieniowe, analiza jadłospisu, praca z aplikacjami mobilnymi, quiz	Uczeń komponuje zdrowe posiłki, zna skutki niewłaściwego odżywiania, rozpoznaje szkodliwe nawyki
Zdrowie psychiczne	Emocje, myśli i ciało; Budowanie samooceny; Dobrostan psychiczny	ćwiczenia autorefleksyjne, drama, mapa myśli, karty emocji	Uczeń rozumie związek myśli z emocjami, buduje pozytywny obraz siebie, zna sposoby wspierania dobrostanu
Zdrowie społeczne	Zakochanie vs. miłość; Moja rola w rodzinie; Jak dbać o więzi	rozmowy moderowane, analiza tekstów kultury, projekt relacji międzyludzkich	Uczeń odróżnia typy relacji, zna sposoby wzmacniania więzi, rozumie wartość rodziny
Dojrzewanie	Cele rozwojowe; Problemy dojrzewania; Zdrowie układu moczowo-płciowego	zajęcia edukacyjne, prezentacje multimedialne, konsultacje, praca z diagramami	Uczeń rozumie rozwój w okresie dojrzewania, zna możliwe trudności, monitoruje stan zdrowia
Zdrowie seksualne	Popęd seksualny i odpowiedzialność; Świadoma zgoda; Presja i seksualizacja	warsztaty asertywności, analiza mediów, dyskusja moderowana, praca z materiałem edukacyjnym	Uczeń rozumie aspekty dojrzewania seksualnego, zna pojęcie świadomej zgody, potrafi przeciwdziałać presji
Zdrowie środowiskowe	Choroby środowiskowe; Ekstremalne zjawiska pogodowe; Co mogą zmienić lokalnie?	projekt uczniowski, kampania społeczna, analiza raportów, prezentacja grupowa	Uczeń rozpoznaje skutki degradacji środowiska, proponuje działania lokalne, rozumie globalne zależności
Internet i profilaktyka uzależnień	Zachowania ryzykowne online; Patotreści w sieci; Presja rówieśnicza	analiza screenów, debata, odgrywanie ról, plakat informacyjny	Uczeń rozpoznaje zachowania ryzykowne, zna formy wsparcia, potrafi powiedzieć „nie”

KLASA 8 (realizacja do 31 stycznia):

Dział tematyczny	Proponowane tematy do realizacji	Metody i formy pracy/ środki dydaktyczne	Oczekiwane osiągnięcia ucznia
Wartości i postawy	Zdrowie i odpowiedzialność osobista; Szacunek i godność w relacjach; Wybory życiowe a zdrowie	debata, case study, rozmowa kierowana, projekt wartości	Uczeń rozumie znaczenie odpowiedzialności, potrafi uzasadnić swoje decyzje, kieruje się szacunkiem
Zdrowie fizyczne	Choroby przewlekłe i cywilizacyjne; Jak mierzyć swoje zdrowie?; Antybiotyki – fakty i mity	spotkanie z lekarzem, warsztaty medyczne, ćwiczenia praktyczne z aparaturą	Uczeń zna objawy chorób cywilizacyjnych, potrafi monitorować zdrowie, rozumie zagrożenia antybiotykooporności
Aktywność fizyczna	Ruch jako profilaktyka chorób; Hartowanie organizmu; Transport aktywny	projekt aktywności, wycieczka edukacyjna, prezentacja grupowa	Uczeń rozumie wpływ aktywności na zdrowie, potrafi planować aktywny dzień, zna sposoby hartowania
Odżywianie	Odżywianie a nauka; Nawyki żywieniowe przed egzaminem; Mity dietetyczne	analiza infografik, quiz żywieniowy, debata uczniowska	Uczeń zna wpływ diety na koncentrację, rozróżnia fakty i mity dietetyczne, stosuje zasady zdrowego jedzenia
Zdrowie psychiczne	Radzenie sobie z presją i stresem; Techniki wspierające skupienie; Wsparcie psychiczne w trudnych chwilach	warsztaty antystresowe, ćwiczenia oddechowe, rozmowy z psychologiem	Uczeń zna techniki relaksacji, umie zidentyfikować źródła stresu, potrafi wspierać siebie i innych
Zdrowie społeczne	Rozwiązywanie konfliktów; Moje role społeczne; Zakochanie a dojrzałość	rozmowy moderowane, praca z tekstem, scenki sytuacyjne	Uczeń potrafi rozwiązywać konflikty, zna swoje role i obowiązki, analizuje relacje uczuciowe
Dojrzewanie	Rozwój a samoobserwacja;	prezentacje edukacyjne, plansze	Uczeń zna etapy rozwoju, rozumie

	Problemy układu płciowego	anatomiczne, konsultacje tematyczne	zmiany biologiczne, potrafi reagować na objawy niepokojące
Zdrowie seksualne	Odpowiedzialność seksualna; Presja rówieśnicza; Choroby przenoszone drogą płciową	warsztaty edukacyjne, quiz, praca z artykułami prawnymi	Uczeń zna pojęcie świadomej zgody, zna choroby weneryczne, zna miejsca pomocy
Zdrowie środowiskowe	Zmiany klimatyczne a zdrowie; Jak chronić siebie i naturę?; Działania lokalne	projekt uczniowski, analiza map klimatycznych, kampania informacyjna	Uczeń zna skutki zmian klimatu, wdraża postawy proekologiczne, angażuje się lokalnie
Internet i profilaktyka uzależnień	Szkodliwe treści w sieci; Uzależnienia behawioralne; Kultura cyfrowa a psychika	debata, kampania edukacyjna, analiza przypadków	Uczeń zna skutki uzależnień, rozpoznaje treści niebezpieczne, promuje higienę cyfrową

W klasach IV–VIII szkoły podstawowej uczniowie zrealizują systematyczną i kompleksową edukację zdrowotną, obejmującą 10 głównych działów tematycznych. Zakres treści i metod został dostosowany do etapu rozwojowego uczniów, a tematyka będzie pogłębiana i poszerzana z każdą kolejną klasą. Zajęcia będą realizowane w sposób aktywizujący, angażujący uczniów i umożliwiający refleksję oraz stosowanie zdobytej wiedzy w codziennym życiu.

1. Wartości i postawy:

- Kształtowanie postawy odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.
- Budowanie systemu wartości opartego na szacunku, empatii i godności człowieka.
- Rozwijanie postaw prospołecznych i obywatelskich (np. wolontariat).

2. Zdrowie fizyczne:

- Zrozumienie podstaw funkcjonowania organizmu i profilaktyki zdrowotnej.
- Rozpoznawanie objawów chorób, zasad higieny.
- Umiejętność korzystania z pomocy medycznej i profilaktyki.

3. Aktywność fizyczna:

- Promowanie codziennego ruchu jako elementu stylu życia.
- Poznanie form aktywności dostosowanych do wieku i możliwości.
- Rozwijanie nawyków samodzielnego planowania aktywności fizycznej.

4. Odżywianie:

- Wdrażanie zasad zdrowego żywienia i nawadniania.
- Kształtowanie umiejętności analizy składu produktów i planowania jadłospisu.
- Rozumienie wpływu odżywiania na zdrowie, samopoczucie i wyniki w nauce.

5. Zdrowie psychiczne:

- Rozpoznawanie emocji i rozwijanie kompetencji emocjonalnych.
- Nauka technik radzenia sobie ze stresem, napięciem i presją (zwłaszcza przed egzaminami).
- Budowanie pozytywnej samooceny i wzmacnianie odporności psychicznej.

6. Zdrowie społeczne:

- Wzmacnianie więzi rodzinnych i relacji rówieśniczych.
- Kształtowanie postaw empatii, komunikacji i rozwiązywania konfliktów.
- Refleksja nad rolami społecznymi i relacjami uczuciowymi.

7. Dojrzewanie:

- Edukacja o przemianach fizycznych i emocjonalnych w okresie dorastania.
- Przygotowanie do akceptacji siebie, samoobserwacji i troski o higienę.
- Omówienie indywidualnych różnic w tempie dojrzewania.

8. Zdrowie seksualne:

- Kształtowanie postawy odpowiedzialności seksualnej i świadomości granic.
- Nauka o dojrzewaniu płciowym, intymności, świadomej zgodzie.
- Edukacja o chorobach przenoszonych drogą płciową i dostępnych formach pomocy.

9. Zdrowie środowiskowe:

- Zrozumienie wpływu środowiska na zdrowie człowieka.
- Identyfikacja zagrożeń środowiskowych (hałas, smog, śmieci).
- Rozwijanie postaw proekologicznych i zaangażowania lokalnego.

10. Internet i profilaktyka uzależnień:

- Rozpoznawanie zagrożeń cyfrowych (patotreści, uzależnienia behawioralne).
- Bezpieczne korzystanie z Internetu i urządzeń ekranowych.
- Kształtowanie umiejętności odmawiania i przeciwdziałania presji rówieśniczej.

W tabelach rozkładów zaznaczono powiązania tematyczne z tymi wymaganiami.

Propozycje materiałów i źródeł:

- Filmy edukacyjne: (profilaktyka.gov.pl), kampanie NFZ, UNICEF
- Aplikacje:
- Broszury i plakaty: PZH, Rzecznik Praw Pacjenta, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
- Strony: zdrowie.gov.pl, pacjent.gov.pl, unicef.org/pl

Narzędzia i sposoby ewaluacji:

- Portfolio ucznia: projekty tematyczne, prace graficzne, plakaty
- Testy i quizy wiedzy (np. online przez Wordwall, Kahoot)
- Samoocena: ankieta „Jak dbam o swoje zdrowie?”, dzienniczek zdrowia
- Obserwacja ucznia: aktywność, udział w dyskusji, praca zespołowa.

Uwzględnienie potrzeb uczniów z SPE:

Dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE) należy stosować dostosowania:

- stosowanie prostego języka i graficznych pomocy (piktogramy, schematy),
- dzielenie treści na mniejsze partie, praca w parach,
- indywidualne rozmowy, wspierające relacje,
- więcej czasu na wykonanie zadań i zadania alternatywne.