

Klasa V. Program nauczania „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej - ciało, umysł, duch. Zdrowie i wartości - uczyć się dbać o siebie i innych”

1. Wprowadzenie

Program edukacji zdrowotnej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Zdrowie i wartości – uczyć się dbać o siebie i innych” został opracowany w oparciu o Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. (Dz.U. 2025 poz. 378) oraz obowiązującą podstawę programową kształcenia ogólnego dla klas I–VIII szkoły podstawowej.

Bazuje on na założeniu, że zdrowie to nie tylko brak choroby, lecz harmonijne współistnienie ciała, emocji, relacji i wartości.

Program ma na celu rozwijanie w uczniach **odpowiedzialności za własne zdrowie, świadomości emocjonalnej, zdolności komunikacyjnych oraz szacunku do siebie, innych i wartości uniwersalnych.**

2. Założenia programowe

Program klasy V rozszerza wcześniejsze treści o głębsze rozumienie relacji międzyludzkich i samopoczucia psychicznego. Uczniowie uczą się również analizować konsekwencje własnych wyborów oraz stają się bardziej świadomi społecznie.

Zakłada się m.in.:

- rozwijanie umiejętności samoobserwacji i samoregulacji,
- wzmacnianie empatii i wrażliwości na potrzeby innych,
- kształtowanie umiejętności współpracy i komunikacji,
- promowanie odpowiedzialnych wyborów zdrowotnych i etycznych.

3. Cele programu

Cele ogólne:

- Kształtowanie postawy szacunku do siebie i innych.
- Wzmacnianie poczucia odpowiedzialności za zdrowie fizyczne i psychiczne.
- Promowanie postaw opartych na wartościach takich jak dobroć, uczciwość, solidarność.
- Budowanie postaw społecznych: współdziałania, empatii i refleksji moralnej.

Cele szczegółowe:

- Uczeń potrafi wyrażać i kontrolować swoje emocje.
- Uczeń wyjaśnia, czym są granice i jak ich przestrzegać.
- Uczeń podejmuje zdrowe decyzje dotyczące ciała, odżywiania, snu i aktywności.
- Uczeń potrafi nazwać zmiany związane z okresem dojrzewania oraz zna sposoby dbania o higienę i zdrowie w tym okresie.
- Uczeń współpracuje z innymi z poszanowaniem odmienności i wspólnych wartości.
- Uczeń identyfikuje zachowania prozdrowotne i antyzdrowotne w codziennym życiu.

4. Struktura programu

Wymiar: 32 godziny (jedna godzina tygodniowo przez cały rok szkolny)

Moduły tematyczne:

Moduł	Temat przewodni	Liczba godzin
1	Co to znaczy być odpowiedzialnym za zdrowie?	4
2	Moje emocje i granice – jak je chronić?	5
3	Relacje i komunikacja – szacunek w praktyce	7
4	Zdrowe wybory – jedzenie, ruch, odpoczynek	7
5	Początek życia, wspólnota i współdziałanie	7
6	Projekt edukacyjny	2

5. Spójność z podstawą programową

Program spełnia wymagania podstawy programowej w zakresie:

- przyrody,
- etyki,
- informatyki,
- wychowania fizycznego.

Powiązanie podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna (w zakresie poszczególnych działów) z podstawą programową kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (w zakresie poszczególnych działów) zostało zawarte w rozporządzeniu Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. (Dz.U. poz. 378, 2025 r.).

Lekcje 1-32 dla uczniów klasy V

Nr lekcji	Temat lekcji	Dział z podstawy programowej	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zawarte w PP	Materiał nauczania	Procedury osiągnięcia celów i środki dydaktyczne	Nr modułu
1	Dlaczego zdrowie to moja sprawa?	Dział I. Wartości i postawy	1), 2), 3)	Znaczenie zdrowia, zdrowy styl życia , odpowiedzialność za własne zdrowie, wpływ codziennych wyborów na zdrowie.	- Dyskusja kierowana. - Analiza sytuacji. - Plakat „Moje zdrowie – mój wybór”.	1
2	Styl życia a zdrowie - co ma znaczenie?	Dział I. Wartości i postawy	2), 3), 4)	Styl życia, rutyna, nawyki żywieniowe , sen, ruch, relacje społeczne i ich wpływ na zdrowie.	- Dziennik wyborów, analiza skutków – praca w parach. - Mapa myśli. - Kalendarz zdrowia.	1

					Quiz na temat stylu życia.	
3	Zdrowie w moich rękach - mój plan zmian dla siebie i otoczenia	Dział I. Wartości i postawy	5), 6)	Planowanie prozdrowotnych zmian w codziennym życiu.	- Indywidualne planowanie. - Karta „Moje zdrowe cele”. - Praca w parach.	1
4	Zdrowie psychiczne - siła, która pomaga żyć	Dział V. Zdrowie psychiczne	1)	Co to znaczy być zdrowym psychicznie – nie tylko brak choroby, ale też umiejętność radzenia sobie z emocjami, relacjami, stresem i codziennością. Co pomaga chronić zdrowie psychiczne – sen, odpoczynek, ruch, relacje, rozmowa, poczucie bezpieczeństwa. Co może osłabiać zdrowie psychiczne? Równowaga: „mózg też potrzebuje odpoczynku”,	- Ćwiczenie „Moja głowa – moja siła” – uczniowie rysują lub opisują w punktach, co im pomaga zachować równowagę psychiczną (np. „Rozmowa z babcią”, „Rysowanie”, „Sen min. 8 godzin”). - Gra edukacyjna „Zdrowo czy ryzykownie?” – uczniowie losują codzienne sytuacje	1

				liczą się nie tylko praca i obowiązki. Gdzie szukać pomocy i dlaczego warto to robić, zanim problem się pogłębi.	i oceniają ich wpływ na zdrowie psychiczne (np. „siedzenie przez pięć godzin na TikToku”, „rozmowa z kimś, komu ufasz”, „ciągłe porównywanie się z innymi”. • Koło wsparcia – wspólne tworzenie plakatu z hasłami typu: „Co możesz zrobić, gdy czujesz się źle?”, „Kto może pomóc?”, „Co pomaga mi wrócić do równowagi?”.	
5	Zagrożenia a odpowiedzialność - czego unikać?	Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień	4), 5)	Zachowania ryzykowne i odpowiedzialne wybory. Szkodliwość używek dla ciała i układu nerwowego. Napoje energetyzujące jako produkty pobudzające, ale	• Debata „Czy napoje energetyzujące są bezpieczne? – praca w dwóch grupach: „za” i „przeciw”. Argumentacja	2

				osłabiające organizm. Wpływ alkoholu i nikotyny na rozwój mózgu. Aktywność fizyczna wsparciem dla zdrowia psychicznego. Silna psychika to umiejętność odmawiania. Asertywna odmowa.	stanowiska każdej grupy, wspólnie omówienie w odniesieniu do faktów naukowych. • Scenki sytuacyjne: „Umiem powiedzieć NIE” – odgrywanie prostych sytuacji, np.: kolega proponuje spróbowanie papierosa, ktoś zachęca do picia napoju energetyzującego przed snem, grupa namawia do złamania zasad. Uczniowie ćwiczą asertywne odpowiedzi. • Wspólne omówienie wpływu używek na układ nerwowy,	
--	--	--	--	---	--	--

					nauczyciel prezentuje krótką grafikę z faktami, co się dzieje z mózgiem pod wpływem alkoholu i nikotyny. • Gra decyzyjna „Ryzykowne czy odpowiedzialne?” lub Karty z sytuacjami – uczniowie przyporządkowują je do dwóch kategorii: odpowiedzialny wybór lub zachowanie ryzykowne.	
5	Jak rozpoznawać emocje w ciele i umyśle?	Dział V. Zdrowie psychiczne	2), 3)	Emocje jako sygnały, świadomość ciała i myśli. Techniki radzenia sobie ze złością, stresem, lękiem. Rozpoznawanie i nazywanie emocji (swoich i innych osób).	• Film edukacyjny. • Pogadanka o emocjach na podstawie filmu. • Ćwiczenie „Emocjomierz” – uczniowie zaznaczają,	2

				Co to jest stres i jak wpływa na ciało, myśli i zachowanie. Proste sposoby radzenia sobie ze stresem i emocjami: techniki uważności (np. oddech, obserwacja ciała), rozmowa z kimś zaufanym, ruch, rysowanie, odpoczynek. Na czym polega pierwsza pomoc emocjonalna – jak wspierać siebie i innych w trudnej chwili.	co czują w różnych sytuacjach. • Praktyka uważności (2–3 minuty) – skupienie na oddechu i ciele. • Rozmowy „Jak pomóc koledze/koleżance, którzy są zestresowani lub smutni?”. • Karta pracy – uczniowie rozpoznają emocje na podstawie przedstawionych twarzy – praca indywidualna lub grupowa. • Ćwiczenia oddechowe. • „Pudełko emocji” – każdy uczeń określa zmiany odczuwalne w ciele pod wpływem różnych emocji i wrzuca	
--	--	--	--	---	--	--

					swoje odpowiedzi anonimowo do pudełka.	
6	Jak myślenie o dziewczynkach i chłopcach wpływa na to, kim jesteśmy?	Dział VIII. Zdrowie seksualne	5)	Stereotyp płci. Czy chłopcy i dziewczynki muszą zachowywać się inaczej? Czy zainteresowania zależą od płci? Szacunek i uprzejmość dla każdego bez względu na płeć.	• Rozmowa kierowana – nauczyciel zadaje pytania np.: „Czy chłopiec może bawić się lalkami?”, „Czy dziewczynka może grać w piłkę nożną?”. Uczniowie dzielą się swoimi opiniami. • Analiza ilustracji przedstawiających dzieci w różnych rolach (np. dziewczynka jako strażak, chłopiec gotujący obiad) – rozmowa o tym, czy to pasuje do stereotypów. • Burza mózgów- na tablicy uczniowie tworzą listę tego, „co	2

					mogą robić chłopcy” i „co mogą robić dziewczynki”. Następnie łączą je w jedną wspólną listę. • Refleksja końcowa – uczniowie kończą zdania: „Nauczyłam(-em) się, że...”, „Zrozumiałam(-em), że...”.	
7	Co się dzieje w mojej głowie? - o zmianach w mózgu i emocjach w czasie dojrzewania	Dział VII. Dojrzewanie	1), 2)	Zmiany psychiczne i emocjonalne w okresie dojrzewania (np. zmienność nastrojów, wrażliwość, potrzeba niezależności). Rozwój mózgu nastolatka – rola płata czołowego, przetwarzanie emocji, impulsywność.	• Film edukacyjny. • Ćwiczenie „Burza w głowie” – uczniowie na kartkach wypisują (anonimowo lub wspólnie): jakie emocje najczęściej im towarzyszą, co ich zaskakuje lub niepokoi w zmianach zachowania. Nauczyciel	2

				Różnica między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną. Znaczenie zdrowia psychicznego – jak o nie dbać, gdzie szukać wsparcia. Każdy dojrzewa w swoim tempie – normy i różnice indywidualne (bez oceniania).	omawia odpowiedzi jako naturalne etapy rozwoju. • Mapa zmian – uczniowie tworzą prostą ilustrację lub komiks „Co zmienia się we mnie – ciało vs emocje, vs myśli” (mogą wybrać, co chcą pokazać). • Praca indywidualna – uczniowie zapisują na kartce odpowiedź na pytanie „Co pomaga mi czuć się dobrze ze sobą, gdy wszystko się zmienia?” (dobrze sprawdza się jako bezpieczna autorefleksja).	
--	--	--	--	---	---	--

					<i>Zajęcia warto prowadzić w atmosferze otwartości, bez ocen, z możliwością zadawania pytań anonimowo (np. przez skrzynkę pytań), w grupach dziewczęta/chłopcy. Nauczyciel powinien udzielić odpowiedzi na pytania ze skrzynki pytań.</i>	
8	Czym są granice osobiste i jak je wyznaczać?	Dział VIII. Zdrowie seksualne	4)	Granice psychiczne i fizyczne, prawa do ochrony ciała. Obrona własnych granic, szukanie pomocy i wsparcia. Szacunek do ciała, autonomia, intymność.	• Ćwiczenia asertywności, praca w parach, analiza sytuacji. • Scenki obrony granic, ćwiczenia słowne, mapa wsparcia. • Ćwiczenia ruchowe. • Ilustracje postaw. • Rozmowa wspierająca.	2

G-10	Relacje z serca - o koleżeństwie, przyjaźni i pierwszych uczuciach	Dział VI. Zdrowie społeczne	1)	Relacje – co nas łączy z innymi? Pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń – czym się różnią? Pojęcia: zauroczenie, zakochanie, miłość – co czuje serce i głowa? Jak zmieniają się relacje, kiedy dorastamy? Jak dbać o relacje i okazywać szacunek? Granice w relacjach – co jest akceptowalne, a co nie? Co może być nie w porządku w relacjach (np. zazdrość, presja, wykluczanie, kontrolowanie)? Jak rozpoznać niewłaściwe zachowanie wobec siebie lub innych? Jak	- Burza mózgów „Kiedy kolega staje się przyjacielem?”. - Mapa pojęć/skojarzeń – do słów: zauroczenie, przyjaźń, miłość. - Dyskusja na przykładach (case study) – krótkie opisy sytuacji do analizy. „Tak / Nie / Nie wiem” – linia decyzji – uczniowie stają po stronie opinii i uzasadniają wybór. „Karty relacji” – uczniowie zastanawiają się nad zasadami dobrej przyjaźni, co jest ważne w relacjach – praca w parach.	2 i 3
------	---	--	----	--	---	-------

				zareagować, gdy ktoś przekracza granice (moje lub cudze)? Kiedy i jak prosić o pomoc?	• Indywidualna refleksja pisemna – „Dobra relacja to...”. • Refleksja – dobre relacje zaczynają się od szacunku do siebie i innych.	
11	Jak się dogadać? - słowa, gesty i emocje w codziennej komunikacji	Dział V. Zdrowie psychiczne	8)	Czym jest komunikacja werbalna (słowa) i niewerbalna (mimika, gesty, ton głosu, postawa) Jak komunikacja wpływa na relacje z innymi (rodziną, rówieśnikami, nauczycielami). Co pomaga, a co przeszkadza w dobrym porozumieniu się. Jak słuchać aktywnie i jak mówić, żeby być zrozumianym.	• Scenki w parach – uczniowie odgrywają sytuacje (np. nieporozumienie przez brak kontaktu wzrokowego lub złe zrozumienie tonu głosu drugiej osoby). • Ćwiczenie „Odczytaj emocję” – nauczyciel pokazuje gesty/mimikę, uczniowie odgadują jego intencję lub nastrój.	3

				Znaczenie emocji w rozmowie.	• Zadanie klasowe „Kodeks dobrej rozmowy” – uczniowie tworzą listę zasad, które pomagają się dogadać. • Zabawy językowe, scenki, praca z lustrem.	
12	Lubię siebie - budowanie pozytywnego obrazu siebie	Dział V. Zdrowie psychiczne	4)	Co to jest pozytywna samoocena i pozytywny obraz siebie. Dlaczego ważne jest, by znać swoje mocne strony i lubić siebie takim, jakim się jest? Jak myślenie o sobie wpływa na relacje i samopoczucie. Co pomaga budować dobrą samoocenę (np. sukcesy, wsparcie, dbanie o siebie, hobby).	• Pogadanka „Jestem wartościowy(-a), bo...”. • Ćwiczenie „Moje trzy supermoce” – uczniowie wypisują swoje mocne strony i talenty. • Gra „Dokończ zdanie” – np. „Lubię w sobie to, że...”, „Jestem dobry(-a) w...”, „Pomagam, kiedy...”. • Plakat „Lubię siebie, bo...” – uczniowie	3

				Jak radzić sobie z porównywaniem się do innych, np. w mediach społecznościowych.	tworzą indywidualne lub grupowe plakaty wzmacniające obraz siebie.	
13	Gdy ranię siebie - jak rozpoznać autoagresję i gdzie szukać pomocy?	Dział V. Zdrowie psychiczne	7)	Czym jest autoagresja – zachowania, w których ktoś celowo rani samego siebie (np. cięcie się, wyrywanie włosów, uderzanie się). Dlaczego tak się dzieje – emocje, stres, poczucie bezradności, brak wsparcia. Konsekwencje zdrowotne – fizyczne (rany, blizny, zakażenia) i psychiczne (poczucie winy, izolacja). Gdzie i u kogo szukać pomocy – psycholog szkolny, zaufany dorosły, telefon zaufania, poradnie.	- Rozmowa kierowana – nauczyciel przedstawia definicję autoagresji i wyjaśnia, że nie jest to „zwracanie na siebie uwagi”, lecz sygnał, że ktoś cierpi i potrzebuje wsparcia. - Ćwiczenie „Co mogę zrobić zamiast...?” – uczniowie podają zdrowe sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami (np. rozmowa, aktywność fizyczna, twórczość).	3

				Przekaz: szukanie pomocy to oznaka odwagi, nie słabości.	• „Mapa pomocy” – uczniowie wspólnie z nauczycielem tworzą listy miejsc i osób, do których można zwrócić się o pomoc (w najbliższej okolicy i w całym kraju). <i>Zajęcia powinny być prowadzone z empatią i możliwością zadawania pytań anonimowo.</i>	
14	Gdzie szukać pomocy, gdy emocje przytłaczają - powtórzenie z klasy IV	Dział V. Zdrowie psychiczne	9)	Kiedy warto sięgnąć po wsparcie, np. długotrwały stres lub smutek, problemy rodzinne, przygnębienie, napięcie, trudne emocje, złość, lęk, problemy w szkole, w relacjach, myśli o samookaleczaniu lub izolacja.	• Pogadanka. • Ćwiczenie „Moja mapa pomocy” – uczniowie tworzą własną listę miejsc/osób, do których mogą się zwrócić. • Scenki sytuacyjne „Co zrobić, gdy kolega się wycofuje, nie rozmawia, jest przygnębiony?” –	3

				Gdzie można uzyskać pomoc psychologiczną, psychoterapeutyczną i psychiatryczną: • szkoła (pedagog, psycholog); • poradnie, szpitale, infolinie (np. 116 111). Jak rozpoznać, że ktoś inny potrzebuje pomocy – reakcja dorosłych może być kluczowa. Każdy ma prawo do troski o swoje samopoczucie i zdrowie psychiczne – to oznaka dojrzałości, nie problemu.	uczniowie ćwiczą reagowanie i proszenie o pomoc. • Quiz „Fakt czy mit o pomocy psychologicznej” – obalanie fałszywych przekonań (np. „psycholog jest tylko dla chorych”).	
15	Co robić, gdy relacja staje się trudna?	Dział V. Zdrowie psychiczne	5)	Przykłady zmian w rodzinie, które mogą się zdarzyć: rozwód, nowy	• Rozmowa kierowana.	3

		Dział VI. Zdrowie społeczne	5)	partner rodzica, pojawienie się rodzeństwa, choroba, śmierć, adopcja itp. Jak takie zmiany mogą wpływać na emocje dziecka (niepokój, złość, wstyd, lęk, żal). Czym jest asertywność i jak może pomóc w wyrażaniu swoich potrzeb i granic w rodzinie. Różnice między asertywnością, agresją a uległością. Jak rozmawiać szczerze i spokojnie z bliskimi o tym, co czuję i czego potrzebuję. Gdzie szukać wsparcia, jeśli rozmowa nie wystarcza. .	• Ćwiczenie „Co czuję, gdy...” – uczniowie dopasowują emocje do różnych sytuacji rodzinnych (np. pojawienie się rodzeństwa, przeprowadzka, separacja rodziców). • Scenki w parach – odgrywanie rozmów z domownikami, z wykorzystaniem komunikatów asertywnych (np. „Potrzebuję teraz spokoju”, „Nie chcę o tym mówić przy wszystkich”). • Karta pracy „Moje zdanie, moje granice” – uczniowie zapisują	
--	--	---	----	--	--	--

					swoje uczucia i potrzeby w trudnej sytuacji oraz sposób ich wyrażenia. • Na zakończenie przypomnienie prostych formuł asertywnych: „Nie chcę...”, „Nie zgadzam się, bo...”, „Wolę inaczej...”.	
16	Szacunek do różnorodności - o zrozumieniu i akceptacji	Dział I. Wartości i postawy Dział V. Zdrowie psychiczne	4) 10)	Różnice kulturowe, językowe, społeczne. Czym są zaburzenia neurorozwojowe? To trudności, które wpływają na rozwój, uczenie się, myślenie, zachowanie i relacje. Przykłady: autyzm, ADHD (ang. <i>attention deficit hyperactivity disorder</i>, zespół nadpobudliwości	• Rozmowa kierowana z ilustracjami lub filmem edukacyjnym. • Prezentacja lub animacja pokazująca, jak myślą lub czują osoby z autyzmem czy ADHD. Pytania otwarte: „Co zauważyłeś(-aś)?”, „Jak czuł(a)byś się na miejscu tej osoby?”.	3

				psychoruchowej), dysleksja, zespół Tourette'a. Jak mogą się zachowywać osoby z takimi trudnościami? Jak wspierać i rozumieć innych? • Empatia, cierpliwość, nieocenianie, szacunek dla różnic. • Wspólna nauka, zabawa, przyjaźń – mimo tego, co nas różni.	• Ćwiczenie empatyczne „Zadanie z przeszkodą” – uczniowie wykonują proste zadania z ograniczeniem (np. rysują jedną ręką, w hałasie, z opaską na oczach), by zrozumieć, jak może wyglądać codziennosc osoby z trudnościami. Pytania otwarte: „Co było trudne? Jak się czułeś(- aś)?”. • Miniprojekt „Mocne strony każdego z nas” – uczniowie tworzą plakaty lub kartki z hasłem: „Razem, choć różni – to nasza siła”.	
--	--	--	--	---	--	--

17	Jak to, co jem, wpływa na moje zdrowie - powtórzenie z klasy IV	Dział IV. Odżywianie	1)	Co to jest „talerz zdrowego żywienia” (omówienie graficzne – warzywa, owoce, białko, produkty zbożowe, woda). Dlaczego warto jeść regularnie i nie pomijać posiłków. Jakie produkty są dobre dla zdrowia (warzywa, owoce, woda, pełnoziarniste produkty). Czego lepiej unikać lub co ograniczać w diecie (fast foody, słodyczne, napoje słodzone). Jak dobrać odpowiednią porcję do wieku i aktywności – nie za dużo, nie za mało.	• Zadanie plastyczne „Mój zdrowy talerz” – uczniowie tworzą własne kolorowe talerze z produktami, które powinni jeść każdego dnia. • Gra „Zgadnij, czy to zdrowe” – nauczyciel pokazuje obrazki lub produkty, a uczniowie oceniają, czy to dobry wybór. • Dyskusja „Co jem na śniadanie?” – uczniowie opowiadają o swoich posiłkach i porównują czy są zgodne z talerzem zdrowia. • Zabawa „Porcja czy przesada?” – uczniowie odgadują, która porcja	4
----	---	-------------------------	----	---	---	---

					(na obrazkach) jest odpowiednia dla dziecka. • Refleksja – zdrowe jedzenie to nie dieta, tylko sposób, żeby rosnąć, mieć siłę, dobry humor i zdrowie na co dzień!	
18	Zdrowo i samodzielnie: przygotowuję to, co dobrze mi służy - utrwalenie z klasy IV	Dział IV. Odżywianie	3)	Jak rozpoznać zdrowy posiłek i przekąskę. Co to są składniki odżywcze: białko, witaminy, węglowodany, tłuszcze – w uproszczonej formie (np. „co daje siłę, co buduje ciało, co chroni przed chorobami”). Jakie produkty warto mieć w kuchni, by przygotować coś zdrowego.	• Zabawa „Zdrowy koszyk” – uczniowie wybierają z ilustracji tylko produkty dobre do przygotowania zdrowego posiłku. • Zadanie „Mój przepis na zdrową przekąskę” – dzieci zapisują prosty, bezpieczny przepis (np. jogurt z owocami, warzywa z hummusem).	4

				Jak bezpiecznie i samodzielnie przygotować prosty posiłek lub przekąskę (np. sałatkę owocową, kanapki, koktajl).	• Projekt plastyczny „Moje ulubione śniadanie” – uczniowie rysują posiłek, który sami mogliby przygotować. • Pokaz nauczyciela lub film edukacyjny – jak krok po kroku zrobić zdrową przekąskę (może być też pokaz na żywo). • Refleksja – zdrowe jedzenie może być proste, smaczne i przygotowane samodzielnie. To krok do niezależności i lepszego samopoczucia! <i>Zajęcia mogą się odbyć w stołówce szkolnej, we</i>	
--	--	--	--	---	---	--

					<i>współpracy z pracownikami niepedagogicznymi.</i>	
1G	Ruch jako źródło energii i dobrego samopoczucia	Dział III. Aktywność fizyczna	1), 2)	Dlaczego ruch jest ważny – korzyści zdrowotne (dla serca, mięśni, mózgu, humoru). Jak unikać nadwagi i otyłości dzięki codziennej aktywności. Różne formy ruchu na świeżym powietrzu – spacer, rower, gra w piłkę, zabawy, rolki. Jak dobrać strój do pogody i zadbać o bezpieczeństwo (np. odblaski, picie wody). Jak zachęcać rodzinę i kolegów do wspólnego ruchu.	• Pogadanka. • Ćwiczenie „Moja mapa ruchu” – uczniowie zaznaczają na planie okolicy miejsca, gdzie mogą aktywnie spędzać czas. • Zabawa z krokomierzem – np. przez weekend: „Zrób 5 000 kroków dziennie i przynieś raport z aplikacji lub notatkę”. • Dyskusja „Jak ruch wpływa na mózg i nastrój?” – burza mózgów, wspólne plakaty.	4

					• Gra terenowa lub ruchowa na podwórku/sali gimnastycznej – np. tor przeszkód z pytaniami o zdrowy styl życia. • Refleksja – np. ruch to nie tylko sport, to sposób na zdrowie, zabawę i dobre samopoczucie każdego dnia!	
20	Jak aktywne przerwy pomagają zdrowiu?	Dział III. Aktywność fizyczna	4)	Co to jest siedzący styl życia (czyli za dużo siedzenia, mało ruchu). Dlaczego warto robić aktywne przerwy w ciągu dnia. Przykłady aktywnych przerw: • ćwiczenia rozciągające;	• „Przerwa 3x3” – uczniowie uczą się trzech prostych ćwiczeń, które można wykonać w trzy minuty podczas przerw w nauce lub po długim siedzeniu. • Gra „Aktywny detektyw” – uczniowie obserwują	4

				• ćwiczenia oporowe (np. pompki przy ścianie, przysiady); • ćwiczenia oddechowe i ćwiczenia wzroku (np. patrzenie w dal). Skutki zbyt długiego siedzenia: ból pleców, osłabienie mięśni, zmęczenie, trudności z koncentracją.	w ciągu dnia, ile czasu siedzą, a ile się ruszają. Zapisują wyniki (np. w tabeli). • Dyskusja „Co się dzieje, gdy tylko siedzimy?” – uczniowie tworzą listę skutków braku ruchu i dobrych nawyków ruchowych. • Ćwiczenie „Patrz daleko, mrugnij, odpocznij” – proste ćwiczenia wzroku do wykonania po pracy przy ekranie. • Refleksja – ciało potrzebuje ruchu. Nawet kilka minut przerwy to inwestycja w zdrowie, energię i dobre samopoczucie.	
--	--	--	--	---	---	--

21	Sen - dlaczego ciało i mózg go potrzebują?	Dział III. Aktywność fizyczna	7)	Fazy snu, regeneracja organizmu.	• Notatnik snu. • Porównanie nastroju. • Animacja.	4
22	Co „wisi” w powietrzu? Czego nie widać, ale co wpływa na nasze życie	Dział IX. Zdrowie środowiskowe	1), 2)	Zdrowie człowieka a jakość środowiska: powietrza, wody, terenów zielonych. Alergie, trudności z oddychaniem, choroby, stres i złe samopoczucie w kontekście zanieczyszczeń środowiska. Wzrost średniej temperatury na świecie vs fale upałów, niedobory wody i żywności. Nowe technologie (aplikacje, mapy online, czujniki) pomagające sprawdzać jakość powietrza w czasie rzeczywistym.	• Praca z aplikacją lub stroną internetową, np. Airly, Główny Inspektorat Ochrony Środowiska (GIOŚ), Kanarek (smog). • Ćwiczenie w parach: sprawdźcie aktualny stan jakości powietrza w swoim miejscu zamieszkania. Porównajcie z innymi miastami (nauczyciel podaje nazwę miasta) i omówcie wyniki. • Mapa przyczyn i skutków: na tablicy uczniowie tworzą	4

				Działania dla środowiska.	schemat: Przyczyna (np. spaliny, brak drzew) → Skutek dla zdrowia (np. kaszel, zmęczenie) → Co mogę zrobić? (np. jeździć rowerem, sadzić drzewa). • Miniprojekt „Zielona zmiana w moim otoczeniu” – w parach lub grupach uczniowie proponują działanie, które mogłoby poprawić jakość środowiska w ich okolicy, np. zakładka z rośliną w klasie, list do sąsiadów o segregacji. • Refleksja – czyste środowisko to zdrowy człowiek; małe zmiany to wielki oddech.	
--	--	--	--	----------------------------------	---	--

23	Rusz się razem z nami! - aktywność fizyczna z rodziną i przyjaciółmi	Dział III. Aktywność fizyczna	2)	Dlaczego warto być aktywnym fizycznie każdego dnia – korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Jak zachęcać innych (rodzinę, kolegów) do wspólnego ruchu. Jak wykorzystywać aplikacje i urządzenia mobilne do planowania, monitorowania i motywowania do aktywności (np. krokomierze, wyzwania, mapy tras, kalendarze treningowe). Przykłady wspólnych form aktywności: spacer, rower, gry zespołowe, ćwiczenia domowe	• Pogadanka. • Ćwiczenie z krokomierzem lub aplikacją mobilną, np. Google Fit, Samsung Health, Krokomierz – uczniowie w parach lub grupach przez tydzień rejestrują swoją codzienną aktywność (liczbę kroków lub czas ruchu). • Zadanie „Aktywny tydzień” – uczniowie planują wyzwanie ruchowe dla siebie i rodziny z użyciem aplikacji (np. liczba kroków, wspólna gra w piłkę, ćwiczenia). • Burza pomysłów „Jakie aktywności sprawiają	4
----	--	-------------------------------------	----	---	--	---

					radość w grupie?” – uczniowie tworzą listę i oceniają dostępność aktywności. • Ćwiczenie „Mój ruchowy cel” – każdy uczeń zapisuje, co może realnie zrobić przez tydzień, by więcej się ruszać (z kim, jak i kiedy; wspólne podsumowanie na lekcji – wykres aktywności, refleksja, co mi pomogło się ruszać) lub tworzenie cyfrowych plakatów w Canvie na temat „Pięć powodów, żeby ruszyć się każdego dnia”.	
--	--	--	--	--	---	--

					• Ćwiczenie „Aktywne przerwy z YouTube lub GoNoodle” – nauczyciel wspólnie z klasą wybiera krótkie ćwiczenia: rozciągające, oddechowe, ćwiczenia wzroku do wykorzystania na przerwach śródlekcyjnych i aktywnych przerwach między zajęciami. • Interaktywny quiz wiedzy.	
24	Rodzina to bezpieczeństwo. Co tworzy dobrą atmosferę w domu - kontynuacja z klasy IV	Dział VI. Zdrowie społeczne	3)	Czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie. Prawa dziecka w rodzinie: prawo do miłości, bezpieczeństwa, edukacji,	• Dyskusja „Co sprawia, że w domu jest miło? Co pogarsza atmosferę w rodzinie?”. • Analiza przypadku – uczniowie analizują	5

				wyrażania zdania, ochrony przed przemocą. Obowiązki dziecka i rodziców: • dziecko: szacunek wobec rodziny, nauka, pomoc w domu; • rodzice: opieka, wychowanie, zapewnienie bezpieczeństwa i warunków do rozwoju.	krótkie przykłady, np. brak rozmowy, wspólna zabawa, konflikt między rodzeństwem – i oceniają, jak wpływają one na relacje domowe. • Plansza klasowa „Rodzina to drużyna” – uczniowie tworzą plakaty lub grafiki w Canvie. • Rozmowy w parach „Jak spokojnie powiedzieć, że czuję się niesłuchany?” – ćwiczenie komunikacji w rodzinie.	
25	Rodzina - jak dbać o relacje z bliskimi?	Dział VI. Zdrowie społeczne	4)	Czym są więzi rodzinne i dlaczego są ważne Sposoby dbania o relacje z rodzicami, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną.	• Burza mózgów „Co mogę zrobić, by mieć dobrą relację z bliskimi?”.	5

				Znaczenie rozmowy, wspólnego czasu, pomocy, szacunku i pamięci o bliskich.	• Rozmowa kierowana – analiza sytuacji z życia codziennego, np. pomoc dziadkom, rozwiązywanie kłótni z rodzeństwem. • Praca plastyczna lub cyfrowa – plakat „Moje sposoby dbania o rodzinę”.	
26	Rodzina się zmienia - jak sobie z tym radzić	Dział VI. Zdrowie społeczne	5)	Różne zmiany w życiu rodziny: rozwód, nowy związek, adopcja, rodzicielstwo zastępcze, narodziny rodzeństwa, choroba, śmierć. Emocje towarzyszące zmianom. Sposoby radzenia sobie z nimi: rozmowa, wsparcie bliskich, pomoc	• Rozmowa kierowana „Jakie zmiany mogą zajść w rodzinie?”. • Analiza przypadku – uczniowie omawiają przykłady i uczucia bohaterów ukazanych w krótkich filmach wybranych przez nauczyciela. • Koło ratunkowe (ćwiczenie do wyboru) –	5

				psychologa, techniki samopomocowe.	uczniowie tworzą koło podzielone na części: „Z kim mogę porozmawiać?”, „Co mogę zrobić sam(a)?”, „Gdzie mogę się zgłosić po pomoc?”, „Co mi pomaga się uspokoić?” i uzupełniają je o swoje propozycje. • List do przyjaciela (ćwiczenie do wyboru) – uczniowie piszą krótki list do przyjaciela, który przechodzi przez trudną sytuację w rodzinie. Mają za zadanie dodać otuchy, okazać zrozumienie i podpowiedzieć, gdzie może szukać wsparcia.	
--	--	--	--	---	---	--

27	Wewnętrzna siła - jak rozumieć emocje, dbać o siebie i wspierać innych - kontynuacja z klasy IV	Dział V. Zdrowie psychiczne	2), 7)	Rozpoznawanie i nazywanie emocji u siebie i innych. Sposoby radzenia sobie z emocjami (np. techniki oddechowe, uważność). Zasady pierwszej pomocy emocjonalnej (dla siebie i innych). Czym są zachowania autoagresywne i jakie niosą skutki. Gdzie i u kogo szukać pomocy w trudnych sytuacjach.	• Karty emocji i rozmowa kierowana – rozpoznawanie i nazywanie emocji. • Ćwiczenie techniki uważności – np. „Trzy głębokie oddechy”, „Co czuję – co mogę zrobić?”. • Praca w grupach „Mapa pomocy” – uczniowie tworzą listę miejsc/osób, gdzie można uzyskać wsparcie.	5
28	Stop przemocy: wiem, jak reagować na przemoc i chronić siebie - kontynuacja z klasy IV	Dział V. Zdrowie psychiczne	6)	Różne rodzaje przemocy: fizyczna, psychiczna, rówieśnicza, cyberprzemoc. Przykłady zachowań przemocowych.	• Rozmowa kierowana i analiza sytuacji „Co mogę zrobić, gdy ktoś mnie krzywdzi lub widzę krzywdę?”. • Karta „Trzy kroki bezpieczeństwa” –	5

				Jak reagować jako osoba doświadczająca lub świadek przemocy? Gdzie i u kogo szukać pomocy. Jak zadbać o własne bezpieczeństwo w sytuacjach zagrożenia.	1. Przerwij, 2. Zgłoś, 3. Poproś o pomoc. - Film edukacyjny. - Refleksja – jak rozpoznać przemoc i zareagować bezpiecznie.	
2G	Każdy dojrzewa inaczej - zmiany w ciele wymagają uwagi	Dział VII. Dojrzewanie	2)	Zmiany w czasie dojrzewania, które mieszczą się w normie medycznej: różne tempo wzrostu, zmiana sylwetki, owłosienie, trądzik, mutacja głosu, miesiączka, wzrost piersi, nocne polucje, mimowolne erekcje, ginekomastia, zmiana zapachu ciała, pocenie się. Czym są naturalne różnice indywidualne – nie każdy	- Pogadanka „Prawda czy mit?” – uczniowie wymieniają, które zmiany są częścią typowego dojrzewania, a które wymagają uwagi. - Praca w grupach „Co warto wiedzieć o dojrzewaniu” – uczniowie tworzą własną broszurkę edukacyjną.	5

				dojrzewa w tym samym czasie i w taki sam sposób. Co może wymagać konsultacji medycznej: przedwczesne/opóźnione dojrzewanie, stulejka, nieprawidłowości miesiączkowania, nietypowe wydzieliny. Gdzie szukać pomocy – rozmowa z rodzicem, pielęgniarką, lekarzem. Budowanie akceptacji siebie i swojego tempa rozwoju.	• Dyskusja kierowana z pytaniami anonimowymi, wrzucanymi do pudełka. Nauczyciel odpowiada na pytania związane z dojrzewaniem w subtelny sposób. • Refleksja – dojrzewanie to naturalny proces, który u każdego wygląda trochę inaczej. Jeśli coś niepokoi – warto zapytać dorosłych, nikt nie jest z tym sam.	
--	--	--	--	---	--	--

31-32	Projekt edukacyjny Przykładowy temat: „Razem można więcej” <i>Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.</i>	Dział VI. Zdrowie społeczne	3), 4), 5)	Kooperacja, integracja przez działanie. Znaczenie współpracy i pracy zespołowej. Rola każdego członka grupy w realizacji wspólnego celu. Planowanie i dzielenie się zadaniami w projekcie. Odpowiedzialność i wzajemne wsparcie w grupie. Rozwijanie umiejętności komunikacji i kompromisu.	• Wprowadzenie tematu i celów projektu. • Wybór tematu przez klasę (burza mózgów). • Podział ról i zadań w grupach. • Wspólna praca nad projektem. • Prezentacja efektów. • Ewaluacja i refleksja nad współpracą.	6
-------	--	--------------------------------	------------	---	--	---

6. Ewaluacja programu

Ocena skuteczności realizacji programu będzie opierać się na:

- obserwacji zachowań uczniów w środowisku klasowym,
- analizie materiałów tworzonych przez uczniów,
- rozmowach z uczniami i ankietach ewaluacyjnych,
- samoocenie ucznia i ocenie koleżeńskiej,
- rozmowy, ankiety i opinii nauczycieli oraz rodziców.

7. Podsumowanie

Program edukacji zdrowotnej dla klasy V stanowi logiczną kontynuację programu klasy IV – pogłębia refleksję nad zdrowiem, wartościami i relacjami. Uczy nie tylko **jak żyć zdrowo**, ale przede wszystkim, **dłaczego warto to robić z szacunkiem do siebie i innych**.

Dzięki integracji treści z różnych obszarów życia uczniów program wspiera budowanie **dojrzałej, świadomej i współodczuwającej postawy**, która będzie służyć uczniom nie tylko w szkole, ale i w dorosłym życiu.

