

PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ

OPRACOWAŁA:

mgr MAGDALENA MICHALIK

ROK SZKOLNY 2025/2026

I. ZAŁOŻENIA PROGRAMU

- **Etap edukacyjny:** klasy IV–VIII
- **Podstawa prawna:** Rozporządzenie MEN z dnia 6.03.2025 r., Dz.U. 2025 poz. 378
- **Wymiar godzin:** 30 godzin rocznie (1 godz./tyg.), w klasie VIII do końca I semestru
- **Charakter zajęć:** nieobowiązkowe, możliwość rezygnacji (na wniosek rodzica do 25 IX)

II. CELE OGÓLNE

1. Wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju ucznia, w tym umiejętność dbania o własne zdrowie, higienę i bezpieczeństwo.
2. Kształtowanie umiejętności i postaw prozdrowotnych oraz przygotowanie do mądrego współuczestnictwa ze środowiskiem.

CELE SZCZEGÓŁOWE

1. Kształtowanie umiejętności podejmowania świadomych decyzji zdrowotnych
2. Rozwijanie świadomości i odpowiedzialności za własne zdrowie
3. Wzmacnianie odporności psychicznej i społecznej ucznia
4. Budowanie postaw prozdrowotnych w środowisku szkolnym i lokalnym
5. Przeciwdziałanie uzależnieniom oraz promowanie zdrowego stylu życia
6. Przekazanie uczniom perspektywy zdrowego życia.
7. Umożliwienie wszechstronnej i długofalowej edukacji zdrowotnej w ramach programu nauczania i wychowania.
8. Pogłębianie wiedzy na temat czynników stwarzających ryzyko dla zdrowia.
9. Rozbudzenie zainteresowań dzieci zdrowiem własnym i innych ludzi.
10. Uwrażliwianie na potrzeby innych ludzi (chorych, niepełnosprawnych) oraz udzielanie im pomocy.
11. Wytwarzanie nawyków bezpośrednio lub pośrednio związanych z ochroną i doskonaleniem zdrowia fizycznego i psychicznego.
12. Doskonalenie sprawności ruchowej i fizycznej uczniów z zastosowaniem metod aktywizujących.
13. Umiejętność rozróżniania zagrożeń i sposobów radzenia sobie z nimi.
14. Stwarzanie w szkole środowiska wszechstronnego rozwoju osobowego w wymiarze intelektualnym i psychicznym.

III WSPÓŁPRACA

Nauczanie edukacji zdrowotnej wymaga współpracy z nauczycielami innych przedmiotów, które obejmują treści zbliżone lub związane z problematyką m.in. przyrody, biologii, geografii, wychowania fizycznego, chemii, edukacji dla bezpieczeństwa, współpracy z psychologiem szkolnym, pedagogiem szkolnym, pielęgniarką szkolną

IV TREŚCI

KLASY IV–VI

Dział I. Wartości i postawy Pytanie wiodące: **Dlaczego zdrowie jest wartością oraz jak rozwijać odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób? Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności.**

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- 1) traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości;
- 2) traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym;
- 3) rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie;
- 4) okazuje szacunek sobie i rozwija poczucie własnej wartości; okazuje szacunek i empatię w relacjach międzyludzkich i jest gotów przyjąć perspektywę drugiego człowieka oraz troszczyć się o świat przyrody, dostrzegając perspektywę przyszłych pokoleń;
- 5) prezentuje postawę optymizmu życiowego, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otaczającym środowiskiem.

Dział II. Zdrowie fizyczne Pytanie wiodące: **Jak kształtować postawy i umiejętności w zakresie dbania o zdrowie oraz systematycznego monitorowania zdrowia fizycznego i stosowania podstawowej profilaktyki zdrowotnej?**

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- 1) omawia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia; wymienia wiarygodne i rzetelne źródła informacji o zdrowiu i zdrowym stylu życia;
- 2) wykonuje czynności higieniczne (tj. mycie zębów, mycie rąk, mycie twarzy, mycie ciała, mycie włosów, dba o czystość bielizny i odzieży); korzysta z podstawowych środków higienicznych i pielęgnacyjnych; omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia;
- 3) wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka;
- 4) wyjaśnia, czym są badania profilaktyczne i badania przesiewowe oraz w jakich grupach i kiedy powinny być wykonywane; omawia pojęcie grupy ryzyka;
- 5) wymienia objawy, które mogą świadczyć o chorobie, w tym: zmiany skórne, bóle brzucha, klatki piersiowej, głowy, wymioty, krew w stolcu;

- 6) mierzy temperaturę ciała przy użyciu różnych termometrów; wyjaśnia, czym jest gorączka, kiedy jest groźna, a kiedy nie trzeba jej obniżać;
- 7) wyjaśnia, czym są szczepienia; wyjaśnia, dlaczego warto się szczepić;
- 8) wymienia zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej, w tym do wizyty stomatologicznej, oraz zasady higieny osobistej; przygotowuje odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza;
- 9) postępuje w stanach zagrożenia życia i zdrowia zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy; wymienia sytuacje, w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego (karetkę pogotowia).

Dział III. Aktywność fizyczna Pytanie wiodące: Jak systematycznie podejmować pozaszkolną aktywność fizyczną oraz świadomie ograniczać sedentarny styl życia (bezczynność ruchową) w kontekście dbałości o zdrowie, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki otyłości?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- 1) systematycznie uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu; dobiera strój do panujących warunków atmosferycznych; stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej; wymienia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej, w tym w profilaktyce nadwagi i otyłości;
- 2) promuje aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i rodzinie; dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej (np. wspomagając się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi);
- 3) znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do podejmowania aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i zgodny z jego zainteresowaniami;
- 4) ogranicza czas spędzany w pozycji siedzącej lub leżącej w ciągu dnia przez aktywne przerwy (np. ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia oporowe, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia wzroku); wymienia negatywne skutki zdrowotne wynikające z prowadzenia sedentarnego stylu życia (bezczynności ruchowej);
- 5) systematycznie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, w tym ćwiczenia oddechowe; rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych dla obniżenia stresu;
- 6) przyjmuje prawidłową pozycję ciała podczas codziennych aktywności; regularnie wykonuje ćwiczenia ukierunkowane na kształtowanie prawidłowej postawy;
- 7) praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i stosuje zasady higieny snu; wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego; określa zalecaną długość snu dla osób w jego wieku; opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, ze szczególnym uwzględnieniem negatywnego wpływu korzystania z urządzeń elektronicznych przed zaśnięciem.

Dział IV. Odżywianie Pytanie wiodące: Jak zdrowo się odżywiać, aby wspierać swój rozwój fizyczny ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki nieprawidłowej masy ciała?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- 1) stosuje się do zaleceń zgodnych z talerzem zdrowego żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem regularnego spożywania posiłków, w tym dużej ilości warzyw i owoców; dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb; unika żywności niekorzystnej dla zdrowia (np. fast foodów, słodczy);
- 2) stosuje zasady zdrowego nawadniania; unika słodzonych napojów;
- 3) samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski; wybiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze;
- 4) uprawia rośliny jadalne w celu przygotowania zdrowych posiłków; wskazuje produkty pochodzenia roślinnego korzystne dla zdrowia;
- 5) rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach, a także wyjaśnia ich znaczenie oraz zastosowanie w wyborze produktów; korzysta z wiarygodnych aplikacji mobilnych do analizy składu produktów;
- 6) ocenia świeżość produktów spożywczych; rozpoznaje oznaki psucia się żywności; stosuje podstawowe metody przechowywania żywności; szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby unikać ich marnotrawienia.

Dział V. Zdrowie psychiczne Pytanie wiodące: Jak dbać o dobrostan psychiczny i emocjonalny, w tym poczucie własnej wartości i skuteczności?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- 1) omawia pojęcie zdrowia psychicznego, czynniki je chroniące oraz te, które zwiększają ryzyko występowania zaburzeń psychicznych;
- 2) rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób; omawia i stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, m.in. techniki uważności; omawia zasady pierwszej pomocy emocjonalnej;
- 3) omawia pojęcie stresu; wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli, emocje, zdolności poznawcze; stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem;
- 4) omawia pojęcie pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie, a także wymienia sposoby ich budowania w swoim życiu;
- 5) omawia pojęcie postawy asertywnej; adekwatnie do sytuacji korzysta z asertywności; odróżnia, czym jest postawa asertywna, a czym agresywna i uległa;
- 6) omawia pojęcie przemocy; wymienia przykłady zachowań przemocowych, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc; omawia sposoby reagowania na przemoc i

wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy, będąc osobą doświadczającą przemocy lub jej świadkiem;

7) omawia pojęcie zachowań autoagresywnych; wymienia konsekwencje zdrowotne związane z zachowaniami autoagresywnymi; wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy;

8) omawia zagadnienie komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz ich znaczenie w relacjach interpersonalnych, w tym rówieśniczych, rodzinnych i innych; rozwija umiejętności komunikacyjne;

9) wskazuje miejsca uzyskania pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży, w tym telefony zaufania; omawia sytuacje wymagające reakcji osób dorosłych;

10) omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi, w tym z zaburzeniem ze spektrum autyzmu, ADHD, rozwojowymi zaburzeniami uczenia się, zaburzeniem rozwoju intelektualnego, oraz potrzeby osób z niepełnosprawnościami fizycznymi.

Dział VI. Zdrowie społeczne Pytanie wiodące: Jak budować relacje interpersonalne oparte na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1) wyjaśnia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, a także rozpoznaje niewłaściwe zachowania w tych relacjach;

2) wymienia i omawia funkcje rodziny; opisuje przejawy jej prawidłowego funkcjonowania; omawia wartość rodziny w życiu osobistym człowieka;

3) omawia czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie, zna prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców;

4) omawia sposoby dbania o więzi rodzinne (relacje z matką, ojcem, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną);

5) opisuje zmiany mogące występować w rodzinach, w tym separację, rozwód, wejście rodziców w nowe związki, adopcję, rodzicielstwo zastępcze, pojawienie się rodzeństwa, chorobę i śmierć, a także wymienia sposoby radzenia sobie w takich sytuacjach.

Dział VII. Dojrzewanie Pytanie wiodące: Jak akceptować przemiany okresu dojrzewania oraz radzić sobie z jego wyzwaniami i kształtować pozytywny obraz własnego ciała?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1) opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne oraz społeczne zmiany występujące w okresie dojrzewania; omawia zmiany zachodzące w mózgu podczas dojrzewania oraz wpływ tych zmian na zachowanie nastolatków; wyjaśnia różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną;

- 2) identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej, w tym różne tempo wzrostu, zmianę sylwetki, ginekomastię, nocne polucje, mutację, wzmożone pocenie się, zmianę zapachu, mimowolne erekcje, owłosienie, wzrost piersi, pojawienie się miesiączki, trądzik, a także odbiegające od normy medycznej, w tym przedwczesne lub opóźnione dojrzewanie, stulejkę, nieprawidłową wydzielinę z pochwy, nieprawidłowości związane z miesiączkowaniem;
- 3) wymienia i stosuje zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania, higieny skóry twarzy, higieny całego ciała, w tym narządów płciowych; wymienia zasady użycia podpasek i tamponów;
- 4) omawia etapy cyklu miesięczkowego i jego wpływ na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie.

Dział VIII. Zdrowie seksualne Pytanie wiodące: Jak kształtować pozytywną postawę wobec seksualności człowieka wraz z respektowaniem autonomii cielesnej swojej i innych osób?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- 1) charakteryzuje pojęcia: zdrowie seksualne, seksualność i omawia ich rolę w życiu człowieka;
- 2) omawia budowę i podstawowe funkcje narządów płciowych wewnętrznych i zewnętrznych;
- 3) wyjaśnia proces zapłodnienia; wymienia najważniejsze fakty dotyczące przebiegu ciąży, porodu oraz opieki nad noworodkiem;
- 4) omawia zagadnienie autonomii cielesnej oraz to, w jaki sposób asertywnie o nią dbać; wymienia rodzaje zachowań dorosłego lub rówieśnika, które są przekroczeniem granic intymnych; wyszukuje przepisy prawne dotyczące ochrony seksualności osób poniżej 15 roku życia, w tym art. 200 i art. 202 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz. U. z 2024 r. poz. 17, 1228, 1907 i 1965); omawia możliwości uzyskania pomocy w sytuacji zagrożenia;
- 5) wymienia stereotypy płciowe oraz wyjaśnia ich wpływ na funkcjonowanie człowieka.

Dział IX. Zdrowie środowiskowe Pytanie wiodące: Jak środowisko naturalne i jego zanieczyszczenia wpływają na zdrowie publiczne i indywidualne?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- 1) omawia wpływ jakości środowiska naturalnego na zdrowie człowieka, w tym zanieczyszczenia powietrza i wód, zmniejszenie ilości terenów zielonych, zmiany klimatu; wyjaśnia, jak wzrost średniej globalnej temperatury wpływa na zdrowie i warunki życia człowieka;

- 2) sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu;
- 3) wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia; wyjaśnia, czym jest odpowiedzialność za zwierzęta domowe, jak również za dziką przyrodę i ekosystemy;
- 4) sprawdza natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu; wyjaśnia zasady profilaktyki niedosłuchu;
- 5) podejmuje działania proekologiczne, aby poprawić stan środowiska naturalnego i własne zdrowie.

Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień Pytanie wiodące: Co należy wiedzieć na temat bezpiecznego korzystania z Internetu i zagrożeń związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- 1) przestrzega zasad higieny cyfrowej; omawia definicje zjawiska: niebieskiego światła, szyi SMS-owej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych; omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych;
- 2) omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, kreowanie cyberrzeczywistości, zjawisko patostreamingu, uzależnienie od Internetu i gier komputerowych oraz niebezpieczne kontakty w sieci, m.in. uwodzenie w sieci (grooming); omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością (VR);
- 3) omawia korzyści wynikające z przestrzegania „domowych zasad ekranowych”;
- 4) omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących;
- 5) omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu i zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym ze spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, spożywaniem napojów energetyzujących, a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
- 6) formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących.

KLASY VII i VIII

Dział I. Wartości i postawy Pytanie wiodące: Jak kształtować postawy i wartości związane z godnością, szacunkiem oraz prospołecznym podejściem do zdrowia i troską o środowisko naturalne? Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- 1) rozumie, że godność człowieka stanowi fundamentalną wartość na wszystkich etapach jego życia;
- 2) potrafi w imię godności i ludzkiego szacunku akceptować człowieka bez względu na jego indywidualne cechy, choroby, niepełnosprawności;
- 3) rozumie, że zdrowie stanowi wartość nadrzędną w różnych kręgach kulturowych;
- 4) dba o poczucie własnej sprawczości w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób oraz stanu środowiska naturalnego i klimatu;
- 5) przyjmuje postawę prospołeczną w odniesieniu do zdrowia innych osób; rozumie ideę zachowań prozdrowotnych w kontekście zdrowia publicznego, w tym donacji krwi, szczepień ochronnych, badań profilaktycznych oraz unikania zażywania substancji psychoaktywnych; rozumie, na czym polega kultura wolontariatu i ma świadomość, że służy ona dobru innych osób, w tym działaniom na rzecz ochrony środowiska naturalnego.

Dział II. Zdrowie fizyczne Pytanie wiodące: Jak zapobiegać najczęstszym chorobom cywilizacyjnym i zakaźnym oraz jak budować empatyczną postawę wobec osób z chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnościami?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- 1) omawia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie; wyjaśnia, w jaki sposób sam może wpływać na zdrowie;
- 2) wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, jakie są drogi ich przenoszenia, w tym droga kropelkowa, płciowa, przez krew, przez kontakt, a także wyjaśnia, jak można ograniczyć ryzyko zakażenia; opisuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych oraz wymienia, które z nich mogą być groźne; wymienia objawy sepsy; wyjaśnia, czym są antybiotyki, czym jest antybiotykooporność i zagrożenia z niej wynikające;
- 3) stosuje zasady epidemiologicznej profilaktyki; wyjaśnia, czym są epidemie i pandemie oraz jak do nich dochodzi;
- 4) wyjaśnia znaczenie szczepień w przeszłości i obecnie; rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane; omawia, czym są ruchy antyszczepionkowe, czym jest dezinformacja o szczepieniach i jak ją rozpoznać;
- 5) opisuje podstawowe mierniki zdrowia fizycznego oraz ich wartości referencyjne dla swojego wieku, w tym wskaźnik masy ciała (BMI), ciśnienie tętnicze krwi, tętno, stężenie glukozy we krwi, profil lipidowy; za pomocą aparatu automatycznego mierzy tętno oraz ciśnienie tętnicze krwi w spoczynku i po wysiłku fizycznym, a także wyjaśnia znaczenie monitorowania tych parametrów przez całe życie;

6) identyfikuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnością oraz podaje przykłady rozwiązań pozwalających na tworzenie przestrzeni przyjaznej osobom z niepełnosprawnością.

Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:

1) wymienia choroby przenoszone przez zwierzęta na ludzi oraz sposoby ochrony przed nimi; opisuje, jak usunąć kleszcza;

2) omawia najczęstsze choroby przewlekłe i cywilizacyjne (np. otyłość, nadciśnienie tętnicze, różne typy cukrzycy, zaburzenia lipidowe, choroby nerek, choroby wątroby, choroby serca, alergie, nowotwory, zaburzenia psychiczne, choroby otępienne); opisuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi; prezentuje postawę opartą na zrozumieniu problemów stojących przed osobami chorymi przewlekłe.

Dział III. Aktywność fizyczna Pytanie wiodące: Jak promować aktywny styl życia, zastępować bezruch ruchem, korzystać z aktywnego transportu oraz podejmować aktywność fizyczną, aby zapobiegać chorobom?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1) promuje aktywność fizyczną, inicjując, organizując i uczestnicząc w różnorodnych wydarzeniach, projektach i wyzwaniach, które zachęcają do aktywności fizycznej; angażuje społeczność szkolną i lokalną do wykonywania regularnych ćwiczeń; wyjaśnia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki chorób;

2) planuje i monitoruje własną 24-godzinną aktywność, w tym aktywność fizyczną, wypoczynek i sen, także z wykorzystaniem technologii informacyjno- -komunikacyjnych;

3) regularnie wykonuje ćwiczenia, które wspierają prawidłową postawę ciała oraz zapobiegają bólom pleców i dysfunkcjom mięśni dna miednicy;

4) zastępuje bezruch ruchem w codziennych czynnościach (np. wybiera schody zamiast windy) oraz systematycznie korzysta z aktywnego transportu (np. chodzenie pieszo, jazda na rowerze); uzasadnia znaczenie aktywnego stylu życia dla zdrowia fizycznego, psychicznego oraz środowiska naturalnego;

5) korzysta z różnych metod hartowania organizmu; wymienia różne metody i korzyści zdrowotne hartowania organizmu.

Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:

1) formułuje argumenty na temat korzyści zdrowotnych wynikających z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki wybranych chorób niezakaźnych (np. otyłości, chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2, zaburzeń metabolicznych, niepłodności, zwyrodnienia stawów i osteoporozy, depresji i innych zaburzeń psychicznych); wyjaśnia krótko- oraz długoterminowe konsekwencje zdrowotne wynikające z braku aktywności fizycznej;

2) formułuje argumenty na temat motywów uczestnictwa w aktywności fizycznej, a także omawia bariery i sposoby ich pokonywania; omawia znaczenie aktywności fizycznej dla rozwoju psychospołecznego.

Dział IV. Odżywianie Pytanie wiodące: Jak samodzielnie planować i komponować zbilansowane posiłki oraz przeciwdziałać niezdrowym zachowaniom żywieniowym?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- 1) samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z zaleceniami talerza zdrowego żywienia, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno- -komunikacyjnych (np. wiarygodnych aplikacji mobilnych, programów komputerowych);
- 2) przygotowuje napój izotoniczny oraz posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe;
- 3) wymienia konsekwencje zdrowotne wynikające z niewłaściwego odżywiania (np. nadwagę, otyłość, insulinooporność, cukrzycę typu 2, choroby układu krążenia); omawia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych (np. celiakię, cukrzycę typu 1, Hashimoto) i alergii pokarmowych;
- 4) opisuje negatywne skutki stosowania nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, spożywania napojów energetyzujących oraz stosowania środków dopingujących.

Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:

- 1) identyfikuje czynniki indywidualne i środowiskowe mające wpływ na własny dobrostan i stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami;
- 2) omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi najczęściej w okresie dojrzewania, w tym z zaburzeniami depresyjnymi, lękowymi, psychotycznymi, odżywiania (bulimią, anoreksją), dysmorfofobią.

Dział VI. Zdrowie społeczne Pytanie wiodące: Jak rozwijać relacje interpersonalne oparte na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- 1) opisuje oznaki zakochania; odróżnia zakochanie od popędu seksualnego oraz od miłości, a także miłość młodzieńczą od miłości dojrzałej;
- 2) nawiązuje i utrzymuje relacje, dbając o swoje potrzeby, jednocześnie szanując potrzeby innych osób; rozumie swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie;
- 3) rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu oraz asertywnie na nią reaguje; omawia sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym alternatywne metody rozwiązywania sporów, w szczególności mediacje.

Dział VII. Dojrzewanie Pytanie wiodące: Jak w okresie dojrzewania troszczyć się o swoje ciało?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- 1) omawia cele rozwojowe i wyzwania etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka, w tym menopauzy, andropauzy, starości;
- 2) omawia czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy; monitoruje stan swojego ciała oraz identyfikuje możliwe nieprawidłowości i urazy układu moczowo- -płciowego, w tym endometriozę, adenomiozę, zespół policystycznych jajników, nietrzymanie moczu, skręt jądra, złamanie prącia, wnętrostwo, spodziectwo, załupek;
- 3) charakteryzuje dostępne na rynku produkty menstruacyjne; wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego i sposoby przeciwdziałania mu.

Dział VIII. Zdrowie seksualne Pytanie wiodące: Jakie znaczenie ma seksualność w życiu człowieka między innymi w kontekście rozumienia i respektowania autonomii cielesnej własnej oraz innych osób?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- 1) wyjaśnia pozytywne znaczenie ludzkiej seksualności; omawia pojęcie popędu seksualnego i jego zmian w okresie dojrzewania; wymienia powody podjęcia aktywności seksualnej oraz konsekwencje z nią związane; rozumie rolę odpowiedzialności w odniesieniu do seksualności w życiu człowieka;
- 2) omawia pojęcie orientacji psychoseksualnej i kierunki jej rozwoju; wyjaśnia pojęcia związane z tożsamością płciową;
- 3) omawia kryteria świadomej zgody; identyfikuje elementy seksualizacji oraz presji związanej z podjęciem aktywności seksualnej obecne w mediach społecznościowych, środkach masowego przekazu, kulturze młodzieżowej oraz we własnym otoczeniu, a także wymienia sposoby przeciwdziałania im i radzenia sobie z nimi; omawia elementy dojrzałego, świadomego i odpowiedzialnego przygotowania się do inicjacji seksualnej; wymienia konsekwencje przedwczesnej inicjacji seksualnej;
- 4) charakteryzuje metody antykoncepcji (mechaniczne, hormonalne, chemiczne, naturalne);
- 5) rozróżnia formy przemocy seksualnej, w tym molestowania seksualnego, a także omawia sposoby reagowania, gdy sam jej doświadcza lub gdy doświadcza ją inni; identyfikuje miejsca, w których można uzyskać pomoc.

Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:

- 1) wymienia infekcje i choroby przenoszone drogą płciową, w tym kiłę, rzeżączkę, chłamydiozę, zakażenie wirusem HPV, HBV, HCV, HIV i HSV; wymienia uniwersalne zasady profilaktyki infekcji i chorób przenoszonych drogą płciową; rozpoznaje objawy wymagające interwencji lekarskiej;

2) wymienia specjalności zawodowe zajmujące się tematem seksualności człowieka i zdrowia reprodukcyjnego (ginekologię, urologię, andrologię, seksuologię, dermatologię i wenerologię, proktologię, endokrynologię, położnictwo, fizjoterapię uroginekologiczną, farmację).

Dział IX. Zdrowie środowiskowe Pytanie wiodące: **Jak rozpoznać i ocenić poziom zagrożeń zdrowotnych związanych z degradacją środowiska naturalnego oraz zmianą klimatu i jakie działania mogą pomóc w minimalizowaniu tych zagrożeń dla zdrowia człowieka?**

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności.

1) opisuje, jak zmiany klimatu i degradacja środowiska naturalnego wpływają na zdrowie indywidualne i publiczne, wymienia choroby, które mogą być ich wynikiem, w tym zaburzenia psychiczne, choroby układu oddechowego, układu sercowo-naczyniowego, choroby skóry, a także wskazuje negatywne następstwa ekstremalnych zjawisk pogodowych dla zdrowia;

2) wyjaśnia, jak utrata bioróżnorodności wpływa na zdrowie indywidualne i zdrowie publiczne;

3) realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska naturalnego; uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe.

Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień Pytanie wiodące: **Jak identyfikować zachowania ryzykowne u siebie i innych osób w zakresie szkodliwego korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych, zażywania substancji psychoaktywnych oraz występowania uzależnień behawioralnych?**

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1) opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań; wymienia konsekwencje nadmiernego dzielenia się informacjami osobistymi w Internecie oraz konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, takich jak patostreaming, internetowe wyzwania (challenge);

2) analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (np. cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii, uzależnienia od mediów społecznościowych i gier komputerowych);

3) wymienia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne zażywania substancji psychoaktywnych (np. spożywania alkoholu, używania wyrobów tytoniowych, zażywania narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi) oraz korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych w szkodliwy dla siebie oraz najbliższego otoczenia sposób;

4) wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii informacyjno-komunikacyjnych i przed zażywaniem substancji psychoaktywnych (np. spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, zażywaniem narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania

medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi), a także stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia.

Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:

- 1) formułuje argumenty zachęcające do unikania ryzykownych zachowań wpływających na rozwój uzależnień;
- 2) realizuje działania promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od ryzykownych zachowań we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym i lokalnym.

Doświadczenia edukacyjne i projekty w ramach edukacji zdrowotnej mogą być realizowane m.in. w formie:

1. zorganizowania międzypokoleniowego pikniku rekreacyjnego;
2. wyjścia edukacyjnego do pobliskiego ekologicznego gospodarstwa rolnego i wspólnego przygotowania posiłku z uprawianej tam żywności;
3. wizyty w domu seniora i uczestnictwa w zajęciach integracyjnych;
4. wizyty w gabinecie lekarskim (np. podstawowej opieki zdrowotnej, stomatologicznym, dermatologicznym), stacji sanitarno-epidemiologicznej lub w formie spotkania z przedstawicielem zawodu związanego ze zdrowiem człowieka;
5. zorganizowania szkolnego dnia sportu;
6. przygotowania i przeprowadzenia zajęć na temat wybranego zagadnienia zdrowotnego przez uczniów starszych klas dla uczniów młodszych klas;
7. zorganizowania klasowej wycieczki rowerowej lub uczestnictwa w programach popularyzujących rower jako środek transportu do szkoły;
8. przygotowania postów edukacyjnych na temat wybranego zagadnienia dotyczącego edukacji zdrowotnej przeznaczonych do zamieszczenia na profilu lub stronie internetowej szkoły;
9. wizyty w klubie gospodyń wiejskich i udziału we wspólnych aktywnościach;
10. wyjścia do sklepu spożywczego, w tym analizowania etykiet wybranych rodzajów produktów spożywczych, a następnie przeprowadzenia dyskusji w klasie na temat świadomych wyborów konsumenckich;
11. zorganizowania zajęć dla młodszych uczniów w szkolnej świetlicy lub bibliotece;
12. przeprowadzenia przez uczniów ankiety wśród członków ich rodzin i lokalnego środowiska na temat wybranego zagadnienia zdrowotnego, a następnie analizy i prezentacji wyników zebranych przez wszystkich uczniów;
13. zorganizowania wystawy plakatów zachęcających do podejmowania zachowań prozdrowotnych;
14. wizyty w lokalnej instytucji zajmującej się wspieraniem ludzi chorych lub działaniami na rzecz zdrowego środowiska;
15. wizyty w instytucji organizującej wolontariat promujący zachowania prozdrowotne, związany z szeroko pojętym zdrowiem;

16. wyjścia edukacyjnego w naturę (np. do pobliskiego lasu, parku miejskiego, parku krajobrazowego, parku narodowego). Realizacja edukacji zdrowotnej powinna być również włączona w strategię i plany rozwoju szkoły oraz program wychowawczo-profilaktyczny szkoły we współpracy z rodzicami oraz środowiskiem lokalnym. Interdyscyplinarny charakter edukacji zdrowotnej wymaga współpracy z nauczycielami innych przedmiotów obejmujących treści zbliżone do problematyki edukacji zdrowotnej lub z nią związane (m.in. przyrody, biologii, geografii, wychowania fizycznego, chemii, edukacji dla bezpieczeństwa, etyki) oraz współpracy z psychologiem szkolnym, pedagogiem szkolnym, pielęgniarką środowiska nauczania i wychowania lub higienistką szkolną.

V. BLOKI TEMATYCZNE

1. Zdrowie jako wartość

- definicje zdrowia (WHO, podejście holistyczne)
- zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne, środowiskowe
- style życia a zdrowie
- wartość zdrowia w kulturze i religii

2. Rozwój i dojrzewanie

- zmiany fizyczne i emocjonalne okresu dojrzewania
- higiena osobista i zdrowie reprodukcyjne
- cykl menstruacyjny, zmiany hormonalne
- rozmowy o granicach i szacunku

3. Odżywianie

- zasady zdrowego odżywiania
- piramida żywieniowa 2025
- wpływ diety na koncentrację i samopoczucie
- analiza etykiet produktów spożywczych
- zaburzenia odżywiania

4. Aktywność fizyczna

- wpływ ruchu na organizm
- planowanie aktywności fizycznej
- zasady bezpieczeństwa
- ćwiczenia wzmacniające i rozciągające

5. Zdrowie psychiczne

- emocje i sposoby ich wyrażania
- techniki relaksacji i uważności (mindfulness)
- stres i jego objawy
- gdzie szukać pomocy

6. Zdrowie seksualne i relacje

- dojrzewanie i seksualność
- relacje interpersonalne i asertywność
- zgoda i granice
- profilaktyka chorób przenoszonych drogą płciową

7. Uzależnienia i profilaktyka

- uzależnienia chemiczne i behawioralne
- uzależnienie od mediów i technologii
- sposoby odmawiania
- rola grupy rówieśniczej

8. Higiena i profilaktyka chorób

- choroby zakaźne i cywilizacyjne
- higiena jamy ustnej, ciała i snu
- szczepienia
- zasady pierwszej pomocy

9. Bezpieczeństwo i środowisko

- bezpieczeństwo w domu, szkole, w sieci
- zdrowie środowiskowe (jakość powietrza, wody, hałas)
- zmiany klimatu a zdrowie

10. Komunikacja i współpraca

- rozwiązywanie konfliktów
- empatia, aktywne słuchanie
- praca zespołowa i projekty prozdrowotne

VI. METODY PRACY

- metody aktywizujące: drama, burza mózgów, gry symulacyjne, praca w grupach, metaplan, dyskusja, różne formy debat, metoda studiów przypadku i drama.

- praca projektowa (np. kampania „Tydzień dla zdrowia”)
- spotkania z ekspertami (pielęgniarka, dietetyk, psycholog)
- prace plastyczne, gazetki tematyczne

VII. 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 rówieńnicze; 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 dojrzewania; Akceptacja siebie	prezentacja, praca z materiałami edukacyjnymi, rozmowy w małych grupach	Uczeń rozumie zmiany dojrzewania, dba o 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	warsztaty ruchowe, ćwiczenia oddechowe, dzienniczek	Uczeń planuje aktywność fizyczną, zna sposoby relaksacji,

	zdrowia	aktywności, prezentacja uczniowska	ogranicza czas ekranowy
Odżywianie	Zdrowe przekąski; Co pijemy?; Skład produktów spożywczych	analiza etykiet, samodzielne przygotowanie posiłków, projekt kulinarny	Uczeń wybiera zdrowe produkty, zna zasady nawadniania, analizuje etykiety spożywcze
Zdrowie psychiczne	Co to jest stres?; Samocena 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 z podziałem na dziewczynki i chłopców, 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, pomiar 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	film edukacyjny, debata uczniowska, plakaty ostrzegawcze,	Uczeń potrafi bezpiecznie korzystać z Internetu, zna skutki używek,

	używek	analiza zachowań	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;	drama, dyskusje, analiza filmów edukacyjnych, projekt „Pomocna	Uczeń rozpoznaje emocje innych, zna zasady wspierania, umie rozwiązywać

	Empatia i pomoc	dłoń”	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 społeczną, zna ideę wolontariatu
Zdrowie fizyczne	Choroby cywilizacyjne; Jak działa szczepionka?;	prezentacja interaktywna, badanie ciśnienia, warsztaty z	Uczeń zna choroby cywilizacyjne, rozumie rolę szczepień, zna

	Mierniki zdrowia	pielęgniarką, karty pracy	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	Choroby	projekt uczniowski,	Uczeń rozpoznaje

środowiskowe	środowiskowe; Ekstremalne zjawiska pogodowe; Co mogą zmienić lokalnie?	kampania społeczna, analiza raportów, prezentacja grupowa	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 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?; Antibiotyki – 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; Problemy układu płciowego	prezentacje edukacyjne, plansze anatomiczne, konsultacje tematyczne	Uczeń zna etapy rozwoju, rozumie 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

VIII. EWALUACJA PROGRAMU

- ankiety ewaluacyjne dla uczniów i rodziców
- obserwacja postaw i zaangażowania uczniów
- prezentacje i projekty uczniowskie