

**Program nauczania edukacji zdrowotnej  
„Zdrowie w Twoich rękach”  
dla Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 1 w Gliwicach**

**Spis treści:**

- ✓ Wprowadzenie
- ✓ Cele kształcenia – wymagania ogólne
- ✓ Warunki i sposób realizacji
- ✓ Wykaz tematów z edukacji zdrowotnej dla poszczególnych etapów edukacyjnych
- ✓ Roczny plan dydaktyczny z przedmiotu edukacja zdrowotna dla 4. klasy szkoły podstawowej
- ✓ Roczny plan dydaktyczny z przedmiotu edukacja zdrowotna dla 5. klasy szkoły podstawowej
- ✓ Roczny plan dydaktyczny z przedmiotu edukacja zdrowotna dla 6. klasy szkoły podstawowej
- ✓ Roczny plan dydaktyczny z przedmiotu edukacja zdrowotna dla 7. klasy szkoły podstawowej
- ✓ Roczny plan dydaktyczny z przedmiotu edukacja zdrowotna dla 8. klasy szkoły podstawowej
- ✓ Sposoby osiągnięcia celów kształcenia i wychowania:
  - Organizacja edukacji uczniów na zajęciach
  - Kryterium oceniania
  - Metody i techniki nauczania

**Wprowadzenie**

Zdrowie jest podstawą pełnego i aktywnego życia każdego człowieka. Umiejętność dbania o własne zdrowie oraz rozumienie procesów zachodzących w organizmie to kluczowe kompetencje, które pozwalają młodym ludziom podejmować świadome decyzje i odpowiedzialnie planować swoją przyszłość. Edukacja zdrowotna, jako nowy przedmiot w polskich szkołach, stawia sobie za cel nie tylko przekazywanie wiedzy o zdrowiu, ale także kształtowanie postaw prozdrowotnych i rozwijanie umiejętności praktycznych niezbędnych do radzenia sobie z wyzwaniami współczesnego świata.

*Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 7 kwietnia 2025 r. zmieniającym rozporządzenie w sprawie sposobu nauczania szkolnego oraz zakresu treści dotyczących wiedzy o życiu seksualnym człowieka, o zasadach świadomego i odpowiedzialnego rodzicielstwa, o wartości rodziny, życia w fazie prenatalnej oraz metodach i środkach świadomej prokreacji zawartych w podstawie programowej kształcenia ogólnego wprowadza się od 1*

września 2025 r. edukację zdrowotną w klasach 4 – 8 szkoły podstawowej. Zgodnie z założeniami reformy oświaty edukacja zdrowotna może być nauczana w szkole podstawowej oraz ponadpodstawowej.

„Głównym celem podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna jest kształtowanie kompetencji uczniów w zakresie całonocnej dbałości o zdrowie oraz budowanie potencjału zdrowotnego własnego i otoczenia w zgodzie z aktualnymi wyzwaniami epidemicznymi oraz sytuacją geopolityczną. Edukacja zdrowotna to wieloetapowy, wielopłaszczyznowy i interdyscyplinarny proces prowadzący do budowania alfabetyzmu zdrowotnego, czyli wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych pozwalających na trafne rozpoznanie potrzeb zdrowotnych własnych i otoczenia oraz podejmowanie odpowiednich działań profilaktycznych czy naprawczych. Aby ten proces mógł być skuteczny i spełniał swoją prewencyjną funkcję, istotne jest, żeby odpowiednie dla danej grupy wiekowej treści pojawiały się przed wystąpieniem sytuacji, w której będą potrzebne. W szczególności odnosi się to do zachowań ryzykownych. Uczeń powinien zdobyć odpowiednią wiedzę i umiejętności, zanim pojawi się potrzeba skorzystania z nich. Wymagania ogólne podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna obejmują rozumienie powiązań między różnymi aspektami zdrowia i czynnikami na nie wpływającymi, zainteresowanie zdrowiem własnym i otoczenia oraz zaangażowanie w zdrowy styl życia. Zgodnie z założeniami podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie jest wartością, o którą należy dbać w wymiarze fizycznym, psychicznym, seksualnym, społecznym i środowiskowym na wszystkich etapach życia. Przedmiot edukacja zdrowotna ma charakter interdyscyplinarny, integrując elementy nauk medycznych i nauk o zdrowiu oraz nauk społecznych, humanistycznych, przyrodniczych i ścisłych.” (źródło: *Rozporządzenie MEN z dnia 6 marca 2025 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej*).

Program nauczania edukacji zdrowotnej „Zdrowie w Twoich rękach” opiera się na *Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 6 marca 2025 r. zmieniającym rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej* i jest przeznaczony do realizacji na różnych etapach edukacyjnych, dostosowany do wieku i potrzeb uczniów. Przedmiot ten ma wspierać uczniów w budowaniu świadomości zdrowotnej, kształtować kompetencje społeczne i emocjonalne oraz promować aktywność fizyczną i odpowiedzialne zachowania.

„Program nauczania uwzględnia cele zawarte w podstawie programowej, które obejmują:

- rozwijanie wiedzy o funkcjonowaniu organizmu człowieka i mechanizmach zapobiegania chorobom,
- kształtowanie umiejętności podejmowania zdrowych wyborów żywieniowych i stylu życia,

- uświadamianie zagrożeń związanych z uzależnieniami i niezdrowymi nawykami,
- wspieranie rozwoju emocjonalnego i umiejętności radzenia sobie ze stresem,
- promowanie aktywności fizycznej jako elementu profilaktyki zdrowotnej.

Założeniem programu jest nie tylko przekazanie wiedzy, ale także inspirowanie uczniów do świadomego i odpowiedzialnego dbania o swoje zdrowie oraz zdrowie społeczności, w której żyją. Realizacja programu będzie prowadzona z wykorzystaniem różnorodnych metod aktywizujących, sprzyjających refleksji i samodzielnemu myśleniu, a także angażujących dialog i współpracę”. (źródło: *Rozporządzenie MEN z dnia 6 marca 2025 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej*).

### **Cele kształcenia – wymagania ogólne**

#### **Przedmiot edukacja zdrowotna realizuje następujące cele kształcenia:**

- I. Cel – podejmowanie działań wspierających zdrowie we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia. Uczeń jest gotowy do podejmowania działań dotyczących sposobów zachowania, dbania i poprawy zdrowia we wszystkich jego wymiarach (tj. fizycznym, psychicznym, społecznym, seksualnym i środowiskowym) oraz do dbałości o bezpieczeństwo zdrowotne własne i innych osób.
- II. Cel – rozumienie i akceptacja przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele na wszystkich etapach życia. Uczeń zna i rozumie proste pojęcia z zakresu zdrowia oraz zależności wybranych zjawisk i procesów zachodzących w ciele człowieka, w tym chorób i niepełnosprawności. Uczeń jest gotowy do akceptowania zmian zachodzących w ciele człowieka.
- III. Cel – odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, godności, szacunku i tolerancji na wszystkich etapach życia. Uczeń zna i rozumie zasady funkcjonowania w różnych grupach społecznych oraz podstawowe obowiązki człowieka wobec rodziny i społeczności lokalnej oraz środowiska. W swoim postępowaniu przejawia akceptację i szacunek wobec siebie i innych osób. Dostrzega potrzeby innych osób i reaguje na nie.
- IV. Cel – monitorowanie własnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia. Uczeń potrafi obserwować swój stan zdrowia w różnych sytuacjach, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych. Potrafi odbierać ze zrozumieniem komunikaty dotyczące swojego stanu zdrowia. Rozumie konsekwencje braku dbania o zdrowie.

V. Cel – rozumienie czynników wpływających na zdrowie we wszystkich jego wymiarach. Uczeń potrafi dostrzegać czynniki pozytywnie i negatywnie wpływające na zdrowie we wszystkich jego wymiarach (tj. fizycznym, psychicznym, społecznym, seksualnym i środowiskowym). Ze względu na cele edukacji zdrowotnej, zwłaszcza związane z całościową dbałością o zdrowie i budowaniem potencjału zdrowotnego własnego i otoczenia, szczególnie istotne jest kształcenie i rozwijanie następujących umiejętności:

1. Umiejętność – realizowanie działań wpływających na utrzymanie, poprawę i ochronę zdrowia.
2. Umiejętność – rozpoznawanie sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu, w tym zagrożeń wynikających z degradacji środowiska naturalnego i zmiany klimatu, i reagowanie na nie.
3. Umiejętność – budowanie pozytywnego wizerunku siebie i innych osób oraz podtrzymywanie zdrowych relacji interpersonalnych (w rodzinie i otoczeniu) i kształtowanie postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.
4. Umiejętność – promowanie w swoim otoczeniu postaw opartych na zdrowym stylu życia.
5. Umiejętność – monitorowanie aktualnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach.
6. Umiejętność – poszukiwanie, weryfikowanie i analizowanie informacji w zakresie własnego zdrowia i czynników na nie wpływających.

Program nauczania uwzględnia wszystkie cele i treści określone w podstawie programowej. Jest on dostosowany do możliwości percepcyjnych uczniów oraz przewiduje możliwość indywidualizacji procesu kształcenia.

### **Warunki i sposób realizacji**

Przedmiot edukacja zdrowotna pozwala uczniom na zdobywanie wiedzy i rozwijanie umiejętności, które mają realne zastosowanie w ich codziennym życiu i które wpływają na ich świadome decyzje dotyczące zdrowia. Nauczyciel w tym procesie odgrywa rolę przewodnika i mentora, który współpracuje z uczniami, wspiera ich w kształtowaniu postaw, wartości i nawyków sprzyjających dbałości o zdrowie. Zadaniem nauczyciela jest również inspirowanie uczniów do podejmowania świadomych i odpowiedzialnych decyzji dotyczących zdrowia – zarówno własnego, jak i otoczenia. Wymagania szczegółowe w podstawie programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna dla szkoły podstawowej obejmują dziesięć działań:

- 1) Wartości i postawy
- 2) Zdrowie fizyczne
- 3) Aktywność fizyczna
- 4) Odżywianie
- 5) Zdrowie psychiczne
- 6) Zdrowie społeczne
- 7) Dojrzewanie

- 8) Zdrowie seksualne
- 9) Zdrowie środowiskowe
- 10) Internet i profilaktyka uzależnień

Realizacja przedmiotu ma charakter praktyczny oraz wykorzystuje nowoczesne, aktywizujące metody nauczania. Aktywne formy pracy z dziećmi i młodzieżą pozwalają na pogłębienie tematu, pracę warsztatową czy podzielenie się własnymi przemyśleniami. Z uwagi na specyfikę celów kształcenia w nauczaniu edukacji zdrowotnej najlepiej sprawdzą się następujące metody i techniki pracy: praca w grupach, burza mózgów, dyskusja, różne formy debat, metoda studiów przypadku i drama, mapa myśli, projekt itp.

Realizacja edukacji zdrowotnej włącza się 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, wychowania fizycznego, edukacji dla bezpieczeństwa, etyki) oraz współpracy z psychologiem szkolnym, pedagogiem szkolnym lub higienistką szkolną.

### Wykaz tematów z edukacji zdrowotnej dla poszczególnych etapów edukacyjnych

#### KLASA 4

Dział Wartości i postawy	Zdrowie jako wartość. Dbam o swoje zdrowie.
Dział Zdrowie fizyczne	Zdrowy styl życia. Profilaktyka, co to takiego?
Dział Aktywność fizyczna	Ruch to zdrowie – jak dbać o formę na co dzień? Mój dzień bez ekranów – ruch zamiast siedzenia!
Dział Odżywianie	Wiem, co trafia na mój talerz. Tajemnice wody: dlaczego jej potrzebujemy?
Dział Zdrowie psychiczne	Co czuję? – w świecie emocji. Lubię siebie – buduję swoją wartość. Komunikacja rówieśnicza, czyli jak rozwiązywać konflikty?

	<p>Stop przemocy! Budujemy bezpieczną klasę. Asertywność – potrafię wyrażać swoje zdanie i potrzeby.</p>
Dział Zdrowie społeczne	<p>Rodzina jako wartość. Więzy rodzinne. Dobry kolega, dobra koleżanka.</p>
Dział Dojrzewanie	<p>Zmieniam się – zajęcia dla dziewczyn. Zmieniam się – zajęcia dla chłopców. Dorastanie od środka – czyli jak działa mózg? – zajęcia dla dziewczyn. Dorastanie od środka – czyli jak działa mózg? – zajęcia dla chłopców. Wszystko, co warto wiedzieć o miesiączce – zajęcia dla dziewczyn. Higiena osobista. Dbam o siebie – zajęcia dla chłopców.</p>
Dział Zdrowie seksualne	<p>Moje ciało jest ważne. Moje granice – autonomia cielesna – zajęcia dla dziewczyn. Moje granice – autonomia cielesna – zajęcia dla chłopców. Różowy dla dziewczynki, niebieski dla chłopca, czyli o tym, czym są stereotypy płciowe. Poznajemy układ rozrodczy – zajęcia dla dziewczyn. Poznajemy układ rozrodczy – zajęcia dla chłopców. Prokreacja i ciąża - droga od komórki do człowieka – zajęcia dla dziewczyn. Prokreacja i ciąża - droga od komórki do człowieka – zajęcia dla chłopców.</p>
Dział Zdrowie środowiskowe	<p>Troszczę się o dziką przyrodę. Zmiany klimatyczne, co to takiego?</p>
Dział Internet i profilaktyka uzależnień	<p>Domowe zasady ekranowe. Internet – zagrożenia czy możliwości? Uzależnienie, co to takiego?</p>

## KLASA 5

Dział Wartości i postawy	<p>Zdrowie – wartość, którą tworzymy każdego dnia. Jestem odpowiedzialny – dbam o zdrowie swoje i innych.</p>
Dział Zdrowie fizyczne	<p>Styl życia a zdrowie. Dlaczego profilaktyka jest ważna?</p>

Dział Aktywność fizyczna	Aktywność fizyczna – naturalny sposób na zdrowie. Co się dzieje z ciałem, gdy jemy za dużo i ruszamy się za mało?
Dział Odżywianie	Supermoc jedzenia: jak jedzenie wpływa na nasze ciało i nastrój? Talerz zdrowego żywienia. Przygotowuję proste posiłki.
Dział Zdrowie psychiczne	Emocje mają znaczenie – jak je rozpoznać i nazwać? Co we mnie dobre? – szukam i dostrzegam swoje mocne strony. Czym jest stres i jak sobie z nim radzić? Jak mówić „nie” przemocy rówieśniczej? Asertywność – jak mówić „tak” i „nie” z szacunkiem.
Dział Zdrowie społeczne	Szukam przyjaciela. Moja rodzina, moje więzi rodzinne.
Dział Dojrzewanie	Ciało w okresie dojrzewania – zmiany, które warto znać – zajęcia dla dziewczyn. Ciało w okresie dojrzewania – zmiany, które warto znać – zajęcia dla chłopców. Czas zmian – jak pracuje mózg, gdy dojrzewam? - zajęcia dla dziewczyn. Czas zmian – jak pracuje mózg, gdy dojrzewam? - zajęcia dla chłopców. Miesiączka – naturalna siła w moim ciele – zajęcia dla dziewczyn. Higiena w okresie dojrzewania – zajęcia dla chłopców.
Dział Zdrowie seksualne	Ciało – mój przyjaciel. Stawiam granice. Sztuka odmawiania – zajęcia dla dziewczyn. Stawiam granice. Sztuka odmawiania – zajęcia dla chłopców. Od uprzedzenia do stereotypu. Układ rozrodczy – jak działa nasze ciało? – zajęcia dla dziewczyn. Układ rozrodczy – jak działa nasze ciało? – zajęcia dla chłopców. Prokreacja i ciąża - droga od komórki do człowieka – zajęcia dla dziewczyn. Prokreacja i ciąża - droga od komórki do człowieka – zajęcia dla chłopców.
Dział Zdrowie środowiskowe	Zanieczyszczenie środowiska. Co mogę zrobić? Jak kontakt z naturą wpływa na nasze zdrowie?
Dział Internet i profilaktyka uzależnień	Profilaktyka uzależnień od substancji psychoaktywnych. Reaguję i chronię się przed zagrożeniami w Internecie. Dobrostan cyfrowy.

**KLASA 6**

Dział Wartości i postawy	Zdrowie – wartość, którą tworzymy każdego dnia. Działam prozdrowotnie.
Dział Zdrowie fizyczne	Ruch, sen, dieta – budujemy zdrowie każdego dnia. Zagrożenie zdrowia i życia – uczę się odpowiedzialnie reagować.
Dział Aktywność fizyczna	Ruszaj się z nami – jak aktywność zmienia życie? Zdrowe wybory na co dzień — jak zapobiegać otyłości?
Dział Odżywianie	Cukier – słodki wróg czy przyjaciel? Białka, tłuszcze, węglowodany – po co nam składniki odżywcze?
Dział Zdrowie psychiczne	Mapa emocji – odkrywam siebie. Wierzę w siebie – moje supermoce. Stres – wróg czy przyjaciel? Przemoc rówieśnicza – jak reagować i komu zaufać? Asertywność w codziennym życiu – prawa i granice.
Dział Zdrowie społeczne	Rozpoznajemy niewłaściwe zachowania w relacjach koleżeńskich. Trudne sytuacje w rodzinie – jak sobie z nimi radzić?
Dział Dojrzewanie	Co się zmienia w ciele podczas dojrzewania? - zajęcia dla dziewczyn. Co się zmienia w ciele podczas dojrzewania? - zajęcia dla chłopców. Dorastanie zaczyna się w głowie – zajęcia dla dziewczyn. Dorastanie zaczyna się w głowie – zajęcia dla chłopców. Cykl menstruacyjny – co warto o nim wiedzieć? - zajęcia dla dziewczyn. Jak dbać o siebie w czasie dojrzewania? – zajęcia dla chłopców.
Dział Zdrowie seksualne	Co lubię w sobie? – uczy my się akceptacji własnego ciała. Moje granice – co to znaczy być sobą i czuć się bezpiecznie? - zajęcia dla dziewczyn Moje granice – co to znaczy być sobą i czuć się bezpiecznie? - zajęcia dla chłopców Nie musisz być idealna, nie musisz być twardzielem – presja społeczna wobec płci. Jak działa męski i żeński układ rozrodczy? - zajęcia dla dziewczyn. Jak działa męski i żeński układ rozrodczy? - zajęcia dla chłopców. Rozmnażanie człowieka – od zapłodnienia do narodzin – zajęcia dla dziewczyn. Rozmnażanie człowieka – od zapłodnienia do narodzin – zajęcia dla dziewczyn.

Dział Zdrowie środowiskowe	Działam na rzecz środowiska naturalnego. Wpływ zanieczyszczenia środowiska na zdrowie człowieka.
Dział Internet i profilaktyka uzależnień	Nowoczesne technologie – nowoczesne wyzwania. Nie dla przemocy w sieci – reagujemy na cyberzagrożenia. Zdrowe wybory – profilaktyka uzależnień w codziennym życiu.

## KLASA 7

Dział Wartości i postawy	Zdrowie – wartość, odpowiedzialność, wybór. Czym są zachowania prozdrowotne?
Dział Zdrowie fizyczne	Zdrowie w ruchu – jak małe zmiany dają wielkie efekty. Profilaktyka chorób cywilizacyjnych i zakaźnych.
Dział Aktywność fizyczna	Znaczenie aktywnego stylu życia dla zdrowia. Zdrowy sen – klucz do dobrego samopoczucia i nauki.
Dział Odżywianie	Znaczenie diety w kontekście chorób cywilizacyjnych. Samodzielnie komponuję zbilansowane posiłki.
Dział Zdrowie psychiczne	Poznaj siebie – budowanie poczucia własnej wartości. Nie panikuję – znam sposoby na stres. Nie oceniam mnie po wyglądzie. Asertywność - mówienie o swoich potrzebach bez obaw. Profilaktyka zaburzeń psychicznych.
Dział Zdrowie społeczne	Budujemy dobre relacje w rodzinie – szacunek, rozmowa, wsparcie. Mediacje rówieśnicze – skuteczna droga do porozumienia. Manipulacja w relacjach i mediach – jak się bronić?
Dział Dojrzewanie	Fizyczne aspekty dojrzewania – zajęcia dla dziewczyn. Fizyczne aspekty dojrzewania – zajęcia dla chłopców. Mózg w przebudowie, czyli co się dzieje ze mną? - zajęcia dla dziewczyn. Mózg w przebudowie, czyli co się dzieje ze mną? - zajęcia dla chłopców.
Dział Zdrowie seksualne	Co to znaczy szanować i akceptować swoje i cudze granice? - zajęcia dla dziewczyn. Co to znaczy szanować i akceptować swoje i cudze granice? - zajęcia dla chłopców.

	<p>Budowa i funkcje układu rozrodczego – zajęcia dla dziewczyn.  Budowa i funkcje układu rozrodczego – zajęcia dla chłopców.  Jak w okresie dojrzewania troszczyć się o swoje ciało? - zajęcia dla dziewczyn.  Jak w okresie dojrzewania troszczyć się o swoje ciało? - zajęcia dla chłopców.</p>
Dział Zdrowie środowiskowe	<p>Pogoda ekstremalna a zagrożenia dla zdrowia.  Działania proekologiczne w codziennym życiu.</p>
Dział Internet i profilaktyka uzależnień	<p>Nie biorę – jak asertywnie odmawiać?  Profilaktyka uzależnień behawioralnych.  Relacje w świecie cyfrowym – wyzwania i zagrożenia.  Uzależnienia od mediów społecznościowych i Internetu.</p>

## KLASA 8

Dział Wartości i postawy	<p>Zdrowie w mojej hierarchii wartości.  Myślę i działam prozdrowotnie.</p>
Dział Zdrowie fizyczne	<p>Zdrowe ciało, szczęśliwy umysł – rola aktywności fizycznej.  Równość i dostępność – jak tworzyć świat przyjazny dla każdego?</p>
Dział Aktywność fizyczna	<p>Promuję w środowisku szkolnym aktywny styl życia.  Jak poprawić jakość swojego snu? Porady dla nastolatków.</p>
Dział Odżywianie	<p>Konsekwencje zdrowotne niewłaściwego odżywiania.  Zdrowe relacja z jedzeniem — jak radzić sobie z zaburzeniami odżywiania?</p>
Dział Zdrowie psychiczne	<p>Znam swoją wartość, czyli o budowania poczucia własnej wartości.  Presja, oczekiwania i ja – zrozumieć i działać.  Cyberprzemoc i jej skutki dla emocji i zdrowia psychicznego.  Pozytywny obraz ciała a media społecznościowe.  Zdrowie psychiczne – wyzwania dla nastolatka.</p>
Dział Zdrowie społeczne	<p>Zakochanie, miłość a seksualność – jak to rozumieć?  Nie daj się zmanipulować – rozwijamy umiejętność krytycznego myślenia.</p>
Dział Dojrzewanie	<p>Emocje, myśli, zmiany – mózg w czasie dorastania – zajęcia dla dziewczyn.  Emocje, myśli, zmiany – mózg w czasie dorastania – zajęcia dla chłopców.</p>

	Rozwój płciowy – czynniki biologiczne i środowiskowe.
Dział Zdrowie seksualne	<p>Kim jestem? – o seksualności i tożsamości.</p> <p>Profilaktyka chorób przenoszonych drogą płciową.</p> <p>AIDS. Profilaktyka zakażeń HIV.</p> <p>Profilaktyka przeciwnowotworowa. Pierwsza wizyta u ginekologa – zajęcia dla dziewczyn.</p> <p>Profilaktyka przeciwnowotworowa – zajęcia dla chłopców.</p> <p>Świadome decyzje dotyczące rozpoczęcia życia seksualnego – kiedy i dlaczego warto poczekać? – zajęcia dla dziewczyn.</p> <p>Świadome decyzje dotyczące rozpoczęcia życia seksualnego – kiedy i dlaczego warto poczekać? – zajęcia dla chłopców.</p> <p>Antykoncepcja i naturalne metody planowania rodziny. Fakty, mity i wybory – zajęcia dla dziewczyn.</p> <p>Antykoncepcja i naturalne metody planowania rodziny. Fakty, mity i wybory – zajęcia dla chłopców.</p> <p>Zgoda w relacjach – szanuj siebie i innych.</p>
Dział Zdrowie środowiskowe	<p>Działam na rzecz środowiska naturalnego.</p> <p>Bioróżnorodność a zdrowie publiczne.</p>
Dział Internet i profilaktyka uzależnień	<p>Od ryzykownych wyborów do uzależnień.</p> <p>Fonoholizm, uzależnienie od pornografii i cyberprzemoc – zagrożenia XXI wieku.</p> <p>Internetowe wyzwania - jak chronić siebie i innych?</p>

**Roczny plan dydaktyczny z przedmiotu edukacja zdrowotna dla 4. klasy szkoły podstawowej uwzględniający kształcone umiejętności i treści podstawy programowej zgodnej z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 6 marca 2025 r.**

Temat (rozumiany jako lekcja)	Liczba godzin	Treści podstawy programowej	Cele ogólne	Kształcone umiejętności	Uwagi
Zdrowie jako wartości.	1	I 1, 3	Kształtowanie postawy uznania zdrowia za ważną wartość w życiu codziennym oraz budowanie	Uczeń: - potrafi określić, czym jest wartość, - traktuje zdrowie jako wartość i stara się o nie dbać, - wie, czym jest zdrowie – rozumie, że to nie tylko brak choroby, ale dobre samopoczucie.	
Dbam o swoje zdrowie.	1	I 3	wrażliwości na potrzeby zdrowotne własne i innych.	Uczeń: - potrafi wskazać sposoby dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne w codziennym życiu, - zna podstawowe potrzeby zdrowotne dzieci w wieku szkolnym, - chce podejmować codzienne działania wspierające zdrowie, - rozumie, na czym polega troska o zdrowie innych osób.	
<b>DZIAŁ ZDROWIE FIZYCZNE – 2 godziny lekcyjne</b>					
Zdrowy styl życia.	1	II 1	Kształtowanie postawy dbałości o zdrowie fizyczne poprzez codzienne nawyki higieniczne, aktywność ruchową i	Uczeń: - potrafi wyjaśnić, czym jest zdrowy styl życia, - umie podać pozytywne i negatywne czynniki wpływające na zdrowie i samopoczucie, - rozumie wpływ codziennych wyborów i nawyków na zdrowie fizyczne i psychiczne.	
Profilaktyka, co to takiego?	1	II 4	odpowiedzialne zachowania.	Uczeń: - potrafi wyjaśnić pojęcie profilaktyka w zakresie zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego, - zna podstawowe działania zapobiegające chorobom i wspierające zdrowie, - umie planować proste działania profilaktyczne.	

<b>DZIAŁ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA – 2 godziny lekcyjne</b>					
Ruch to zdrowie – jak dbać o formę na co dzień?	1	III 1	Kształtowanie pozytywnego nastawienia do ruchu oraz zachęcanie do codziennej aktywności fizycznej także poza szkołą.	Uczeń: - stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej, - potrafi wymienić korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej, - potrafi dobrać strój do panujących warunków atmosferycznych.	
Mój dzień bez ekranów – ruch zamiast siedzenia!	1	III 4, 6		Uczeń: - potrafi stosować aktywne przerwy podczas dłuższego siedzenia, np. w trakcie nauki lub korzystania z urządzeń elektronicznych, - potrafi przyjąć prawidłową postawę ciała podczas codziennych czynności (np. siedzenia, noszenia plecaka, korzystania z komputera), - zna negatywne konsekwencje korzystania z urządzeń elektronicznych przed zaśnięciem, - umie zastosować proste techniki relaksacyjne.	
<b>DZIAŁ ODŻYWIANIE – 2 godziny lekcyjne</b>					
Wiem, co trafia na mój talerz.	1	IV 1	Kształtowanie podstawowych nawyków zdrowego odżywiania wspierających prawidłowy rozwój i dobre samopoczucie.	Uczeń: - stosuje zalecenia zgodne z talerzem zdrowego odżywiania, - zna konsekwencje spożywania fast foodów i słodczy, - rozumie znaczenie spożywania regularnych posiłków, - potrafi rozpoznać oznaki psucia się żywności.	
Tajemnice wody: dlaczego jej potrzebujemy?	1	IV 2		Uczeń: - wie, jakie są objawy odwodnienia i jakie mogą być jego skutki, - umie zastosować zasady zdrowego nawadniania, pije wodę regularnie w ciągu dnia, zwłaszcza w czasie aktywności fizycznej i upałów, - rozumie, dlaczego należy unikać słodzonych napojów, - jest świadomy, że woda jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.	
<b>DZIAŁ ZDROWIE PSYCHICZNE – 5 godzin lekcyjnych</b>					
Co czuję? – w	1	V 2	Kształtowanie postawy	Uczeń:	

świecie emocji.			troski o swój nastrój i emocje oraz budowanie pozytywnego obrazu siebie w relacjach z innymi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- umie podać definicję zdrowia psychicznego,</li> <li>- potrafi rozpoznać i nazywać emocje u siebie i innych osób,</li> <li>- zna i stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej,</li> <li>- wyjaśnić różnicę między emocją a uczuciem, rozumiejąc, że emocje są krótkotrwałymi reakcjami, a uczucia to ich dłuższe przeżywanie.</li> </ul>	
Lubię siebie – buduję swoją wartość.	1	V 4		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- umie wyjaśnić pojęcie samooceny,</li> <li>- potrafi okazywać szacunek sobie i innym, wspierając pozytywny obraz siebie i innych osób,</li> <li>- potrafi budować poczucie własnej wartości,</li> <li>- wie, jak myślenie wpływa na to, jak postrzegamy siebie i innych, rozumie, że ważne jest, by mówić o swoich mocnych stronach i akceptować swoje słabości.</li> </ul>	
Komunikacja rówieśnicza, czyli jak rozwiązywać konflikty?	1	V 8		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna pojęcie komunikacji werbalnej i niewerbalnej,</li> <li>- wie, jak ważne jest słuchanie drugiej osoby i wyrażanie własnych uczuć,</li> <li>- wie, czym jest konflikt i jakie są jego przyczyny,</li> <li>- zna podstawowe zasady skutecznej komunikacji w relacjach rówieśniczych, rodzinnych i innych,</li> <li>- zna postawy Porozumienie bez Przemocy,</li> <li>- potrafi korzystać z prostych technik rozwiązywania konfliktów, takich jak rozmowa, kompromis czy prośba o pomoc.</li> </ul>	
Stop przemocy! Budujemy bezpieczną klasę.	1	V 6, 9		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, czym jest przemoc i jakie są jej różne formy,</li> <li>- zna zasady bezpieczeństwa w szkole i poza nią,</li> <li>- rozumie, jak ważne jest wsparcie innych osób w sytuacjach zagrożenia,</li> <li>- potrafi szukać pomocy u dorosłych i wspierać rówieśników w trudnych sytuacjach,</li> <li>- potrafi budować poczucie odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i innych w klasie.</li> </ul>	

Asertywność – potrafię wyrażać swoje zdanie i potrzeby.	1	V 5		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, co to znaczy być asertywnym,</li> <li>- zna różnicę między zachowaniem asertywnym, uległym i agresywnym,</li> <li>- rozumie, że asertywność pomaga budować pewność siebie i dobre relacje,</li> <li>- potrafi mówić o swoich potrzebach i uczuciach w sposób jasny i spokojny.</li> </ul>	
<b>DZIAŁ ZDROWIE SPOŁECZNE - 2 godziny lekcyjne</b>					
Rodzina jako wartość. Więzy rodzinne.	1	VI 2, 3, 4, 5	Kształtowanie umiejętności nawiązywania i utrzymywania życzliwych relacji z rówieśnikami i bliskimi w codziennych sytuacjach.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumie, że rodzina jest jedną z podstawowych wartości w życiu człowieka i odgrywa ważną rolę w jego rozwoju,</li> <li>- wymienia i omawia funkcje rodziny,</li> <li>- rozumie, że w życiu rodzinnym mogą zachodzić trudne zmiany i potrafi wskazać sposoby, jak sobie z nimi radzić.</li> </ul>	
Dobry kolega, dobra koleżanka.	1	VI 1		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia pojęcie koleżeństwa i przyjaźni,</li> <li>- zna cechy dobrego kolegi i dobrej koleżanki,</li> <li>- umie rozpoznać niewłaściwe zachowania w relacjach koleżeńskich,</li> <li>- potrafi nawiązać i utrzymać przyjazną relację z rówieśnikami.</li> </ul>	
<b>DZIAŁ DOJRZEWANIA – 6 godziny lekcyjne</b>					
Zmieniam się.	2	VII 1, 2	Kształtowanie pozytywnego nastawienia do zmian zachodzących w ciele podczas pokwitania.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna podstawowe zmiany fizyczne zachodzące podczas dojrzewania,</li> <li>- rozumie, że zmiany w ciele są naturalnym etapem rozwoju,</li> <li>- potrafi wyrazić swoje emocje związane ze zmianami i przyjmuje je z akceptacją.</li> </ul>	zajęcia z podziałem na grupy płciowe
Dorastanie od środka – czyli jak działa mózg?	2	VII 1		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna podstawowe informacje o tym, jak zmienia się mózg podczas dojrzewania,</li> <li>- rozumie, że zmiany w mózgu wpływają na emocje, zachowanie i</li> </ul>	zajęcia z podziałem na grupy płciowe

				podejmowanie decyzji.	
Wszystko, co warto wiedzieć o miesiączce.	1	VII 2, 3, 4		Uczeń: - zna podstawowe informacje o miesiączce i jej roli w dojrzewaniu dziewcząt, - rozumie, że miesiączka jest naturalnym i ważnym procesem w życiu dziewczynki i kobiety, - potrafi podać nazwy środków menstruacyjnych, - wymienia i stosuje zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania.	zajęcia dla dziewcząt
Higiena osobista. Dbam o siebie.	1	VII 1, 2		Uczeń: - wymienia i stosuje zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania, - potrafi stosować odpowiednie nawyki dbania o ciało, aby czuć się komfortowo i zdrowo.	zajęcia dla chłopców
<b>DZIAŁ ZDROWIE SEKSUALNE – 8 godzin lekcyjnych</b>					
Moje ciało jest ważne.	1	VIII 4	Kształtowanie pozytywnej postawy wobec własnego ciała i seksualności człowieka, z uwzględnieniem szacunku dla autonomii cielesnej oraz rozwijanie podstawowej wiedzy o różnicach płciowych, prokreacji i stereotypach płciowych.	Uczeń: - zna prawidłową terminologię płciową, - rozumie, że każde ciało jest inne i zasługuje na szacunek - potrafi wyrażać pozytywne nastawienie do własnego ciała oraz zauważać krzywdzące stereotypy związane z wyglądem.	
Moje granice – autonomia cielesna.	2	VIII		Uczeń: - wie, że ma prawo do decydowania o swoim ciele i wyrażania swoich granic, - potrafi powiedzieć „nie” w sytuacjach przekraczających jego granice fizyczne lub emocjonalne, - rozwija postawę szacunku wobec ciała własnego i innych osób.	zajęcia z podziałem na grupy płciowe
Różowy dla dziewczynki, niebieski dla chłopca, czyli o tym, czym są	1	VIII 5		Uczeń: - rozumie, czym są stereotypy płciowe, - zna przyczyny stereotypów płciowych, - potrafi rozpoznawać stereotypy w codziennym życiu, - rozumie potrzebę akceptowania u innych osób ich zainteresowań i	

stereotypy płciowe.				upodobań, niezależnie od płci.	
Poznajemy układ rozrodczy.	2	VIII 2		Uczeń: - zna budowę i podstawowe funkcje żeńskiego i męskiego układu rozrodczego, - stosuje prawidłową terminologię płciową, - potrafi wskazać i nazwać podstawowe części układu rozrodczego na ilustracji.	zajęcia z podziałem na grupy płciowe
Prokreacja i ciąża.	2	VIII 3		Uczeń: - wie, że prokreacja to naturalny proces powstawania nowego życia, - zna podstawowe informacje o prokreacji i ciąży, - potrafi podać ciekawostki z życia płodowego, - potrafi rozpoznać emocje, które mogą towarzyszyć ciąży i oczekiwaniu na dziecko.	zajęcia z podziałem na grupy płciowe
<b>DZIAŁ ZDROWIE ŚRODOWISKOWE – 2 godziny lekcyjne</b>					
Troszczę się o dziką przyrodę.	1	IX 3	Kształtowanie świadomości wpływu środowiska naturalnego i jego zmian na zdrowie własne oraz	Uczeń: - wie jakie są podstawowe elementy dzikiej przyrody w najbliższym otoczeniu, - rozumie, dlaczego ważne jest chronienie dzikiej przyrody i jakie korzyści to przynosi dla ludzi i środowiska, - potrafi wymienić proste sposoby troski o dziką przyrodę.	
Zmiany klimatyczne, co to takiego?	1	IX 2	społeczności poprzez rozwijanie postawy troski o przyrodę i zrozumienia problemu zmian klimatycznych.	Uczeń: - wie, czym są zmiany klimatyczne i jakie są ich podstawowe przyczyny, - rozumie, jak zmiany klimatyczne wpływają na przyrodę, zwierzęta oraz życie ludzi, - potrafi podać proste przykłady działań, które pomagają zmniejszyć negatywne skutki zmian klimatu.	
<b>DZIAŁ INTERNET I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ – 3 godziny lekcyjne</b>					
Domowe zasady ekranowe.	1	X 1, 3	Kształtowanie świadomości zasad	Uczeń: - wie, dlaczego ważne jest ustalanie czasu korzystania z urządzeń	

			<p>bezpiecznego korzystania z Internetu oraz rozwijanie podstawowej wiedzy o zagrożeniach związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych, z uwzględnieniem roli domowych zasad ekranowych.</p>	<p>elektronicznych w domu,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumie, jak zasady ekranowe pomagają dbać o zdrowie i relacje rodzinne,</li> <li>- potrafi samodzielnie ustalić własne zasady korzystania z ekranu i przestrzegać ich.</li> </ul>	
Internet – zagrożenia czy możliwości?	1	X 2		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, jakie są podstawowe zagrożenia w sieci, np. kontakt z nieznanymi, nieodpowiednie treści,</li> <li>- rozumie, jak korzystać z Internetu w sposób bezpieczny i odpowiedzialny,</li> <li>- potrafi rozpoznać sytuacje, które mogą być niebezpieczne podczas korzystania z Internetu i wie, do kogo się zwrócić po pomoc.</li> </ul>	
Uzależnienie, co to takiego?	1	X 3		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, co oznacza pojęcie uzależnienia i jakie substancje mogą uzależniać,</li> <li>- jest świadomy, że można uzależnić się od zachowań,</li> <li>- rozumie, jak uzależnienie wpływa na zdrowie fizyczne i psychiczne oraz relacje z innymi,</li> <li>- potrafi zaproponować alternatywne, pozytywne zachowania i działania, które pomagają unikać sytuacji prowadzących do uzależnienia.</li> </ul>	

**Roczny plan dydaktyczny z przedmiotu edukacja zdrowotna dla 5. klasy szkoły podstawowej uwzględniający kształcone umiejętności i treści podstawy programowej zgodnej z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 6 marca 2025 r.**

Temat (rozumiany jako lekcja)	Liczba godzin	Treści podstawy programowej	Cele ogólne	Kształcone umiejętności	Uwagi
<b>DZIAŁ WARTOŚCI I POSTAWY – 2 godziny lekcyjne</b>					
Zdrowie – wartość, którą tworzymy każdego dnia.	1	I 1, 2	Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie jako wspólnego dobra oraz wzmacnianie postawy szacunku wobec zasad sprzyjających zdrowemu życiu.	Uczeń: - zdaje sobie sprawę, że zdrowie jest wartością uniwersalną i zmienia się w różnych fazach życia człowieka, - wyjaśnić, że zdrowie jest zasobem, którym należy odpowiedzialnie zarządzać indywidualnie, społecznie i środowiskowo.	
Jestem odpowiedzialny – dbam o zdrowie swoje i innych.	1	I 3, 4		Uczeń: - rozpoznaje sytuacje, w których należy zadbać o własne zdrowie lub poprosić o pomoc, - wykazuje empatię i szacunek wobec innych ludzi, potrafi przyjąć ich punkt widzenia i uwzględnić to w relacjach międzyludzkich, - rozumie rolę pozytywnego nastawienia (optymizmu) dla zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia.	
<b>DZIAŁ ZDROWIE FIZYCZNE – 2 godziny lekcyjne</b>					
Styl życia a zdrowie.	1	II 1, 2	Rozwijanie świadomości znaczenia zdrowego stylu życia oraz nauka rozpoznawania podstawowych sygnałów ostrzegawczych związanych zdrowiem.	Uczeń: - wie, że zdrowie to nie tylko brak choroby, ale też dobre samopoczucie, - wie, czym jest zdrowy styl życia, - potrafi wymienić elementy zdrowego stylu życia to: higiena, dieta, ruch, odpoczynek, sen, unikanie używek, - potrafi zastosować tę wiedzę w praktyce.	
Dlaczego profilaktyka jest ważna?	1	II 3, 4, 7	ze	Uczeń: - wyjaśnia czym są nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka,	

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, że regularne działania profilaktyczne pomagają zachować zdrowie i uniknąć poważnych problemów zdrowotnych w przyszłości,</li> <li>- rozumie, że wczesne wykrycie problemów zdrowotnych dzięki profilaktyce zwiększa szansę na skuteczne leczenie,</li> <li>- potrafi podać konkretne przykłady działań profilaktycznych.</li> </ul>	
<b>DZIAŁ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA – 2 godziny lekcyjne</b>					
Aktywność fizyczna – naturalny sposób na zdrowie.	1	III 2, 3	Rozwijanie świadomości wpływu aktywności fizycznej na zdrowie oraz potrzeby ograniczania czasu spędzanego w bezruchu.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumie, że regularna aktywność fizyczna wspiera zdrowie całego organizmu — wpływa na kondycję, odporność, zdrowie psychiczne i samopoczucie,</li> <li>- wie, że ruch pomaga zapobiegać wielu chorobom cywilizacyjnym,</li> <li>- umie zaplanować codzienną dawkę ruchu dostosowaną do swoich możliwości i potrzeb.</li> </ul>	
Co się dzieje z ciałem, gdy jemy za dużo i ruszamy się za mało?	1	III 1, 4		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumie, że nadmiar jedzenia w połączeniu z brakiem ruchu może prowadzić do nadwagi, otyłości oraz chorób takich jak cukrzyca czy choroby serca,</li> <li>- umie rozpoznać własne nawyki żywieniowe i ruchowe oraz ocenić, co można poprawić,</li> <li>- potrafi zaproponować proste zmiany w codziennym jadłospisie i aktywności fizycznej, które poprawią zdrowie.</li> </ul>	
<b>DZIAŁ ODŻYWIANIE – 2 godziny lekcyjne</b>					
Supermoc jedzenia: jak jedzenie wpływa na nasze ciało i nastrój?	1	IV 1, 2	Rozwijanie świadomości wpływu codziennych wyborów żywieniowych na zdrowie i utrzymanie prawidłowej masy ciała.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumie, że jedzenie ma wpływ nie tylko na ciało, ale też na nastrój, energię i koncentrację,</li> <li>- wie, które produkty sprzyjają zdrowiu, a które warto ograniczać,</li> <li>- wie, jak częste spożywanie słodczy i przetworzonej żywności może wpływać na zmęczenie, drażliwość lub problemy z koncentracją,</li> <li>- potrafi zaproponować zdrowsze alternatywy ulubionych przekąsek.</li> </ul>	
Talerz zdrowego żywienia.	1	IV 3, 5		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi zaplanować zdrowy, zrównoważony posiłek,</li> </ul>	

Przygotowuję proste posiłki.				<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumie, czym jest cukier ukryty w produktach,</li> <li>- umie dokonywać lepszych wyborów żywieniowych na co dzień,</li> <li>- wie, że różne grupy produktów (np. warzywa, owoce, białka, węglowodany) pełnią w organizmie różne funkcje.</li> </ul>	
<b>DZIAŁ ZDROWIE PSYCHICZNE – 5 godzin lekcyjnych</b>					
Emocje mają znaczenie – jak je rozpoznać i nazwać?	1	V 2, 7	Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i wyrażania emocji oraz wzmocnienie poczucia własnej wartości w codziennych sytuacjach.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumie, że emocje są naturalną częścią życia i mają swoje znaczenie,</li> <li>- rozumie, że świadome rozpoznawanie emocji pozwala lepiej zarządzać swoimi reakcjami,</li> <li>- potrafi rozpoznać i nazwać emocje swoje oraz innych osób,</li> <li>- kształtuje gotowość do otwartego mówienia o emocjach i uczuciach,</li> <li>- promuje kulturę akceptacji i wsparcia emocjonalnego w grupie.</li> </ul>	
Co we mnie dobre? – szukam i dostrzegam swoje mocne strony.	1	V 4		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, czym są mocne strony i dlaczego są ważne dla poczucia własnej wartości,</li> <li>- zna różne obszary, w których może mieć mocne strony (np. umiejętności, cechy charakteru, talenty),</li> <li>- rozumie, że docenianie siebie nie oznacza bycia zarozumiałym,</li> <li>- potrafi wspierać i doceniać innych.</li> </ul>	
Czym jest stres i jak sobie z nim radzić?	1	V 3, 7. 9		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, czym jest stres i jakie są jego przyczyny,</li> <li>- zna różne sytuacje, które mogą wywoływać stres u dzieci i młodzieży,</li> <li>- wie, że stres może mieć zarówno pozytywne, jak i negatywne skutki,</li> <li>- potrafi stosować proste techniki radzenia sobie ze stresem.</li> </ul>	
Jak mówić „nie” przemocy rówieśniczej?	1	V 6, 5, 9		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, czym jest przemoc rówieśnicza i jakie formy może przybierać,</li> <li>- zna prawa dziecka i swoje prawa w sytuacjach konfliktowych,</li> <li>- umie rozpoznać sytuacje przemocy rówieśniczej i na nie odpowiednio reagować,</li> <li>- potrafi szukać pomocy u dorosłych i wspierać osoby doświadczające</li> </ul>	

				<p>przemocy, - potrafi zastosować metodę Porozumienia bez Przemocy w konfliktach.</p>	
Asertywność – jak mówić „tak” i „nie” z szacunkiem.	1	V 5		<p>Uczeń: - wie, co to jest asertywność i czym różni się od agresji i uległości, - wie, że wyrażanie własnego zdania jest prawem każdego człowieka, - rozumie, że szacunek wobec innych nie wyklucza dbania o własne potrzeby, - potrafi mówić „nie” bez poczucia winy i agresji.</p>	
<b>DZIAŁ ZDROWIE SPOŁECZNE - 2 godziny lekcyjne</b>					
Szukam przyjaciela.	1	VI 1	Rozwijanie postawy otwartości, empatii i szacunku w kontaktach z innymi w środowisku szkolnym i rodzinnym.	<p>Uczeń: - zna cechy przyjaciela i rozumie, jakie wartości są ważne w przyjaźni, - wie, jak dbać o przyjaźń i rozwiązywać konflikty z kolegami, - docenia znaczenie przyjaźni dla własnego dobrostanu.</p>	
Moja rodzina, moje więzi rodzinne.	1	VI 2, 3, 4, 5		<p>Uczeń: - zna różnorodne role i funkcje członków rodziny oraz ich znaczenie dla więzi rodzinnych, - umie rozpoznawać potrzeby swoich bliskich i wspierać ich w codziennych sytuacjach, - wie, jak radzić sobie z konfliktami w rodzinie w sposób konstruktywny, - kształtuje postawę odpowiedzialności, empatii i troski o relacje rodzinne, - rozumie, że rodzina stanowi fundament stabilności i opieki w życiu człowieka.</p>	
<b>DZIAŁ DOJRZEWANIA – 6 godziny lekcyjne</b>					
Ciało w okresie dojrzewania – zmiany, które warto znać.	2	VII 1, 2	Rozumienie i akceptacja przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele	<p>Uczeń: - zna podstawowe zmiany fizyczne zachodzące w ciele podczas pokwitania - rozumie, że zmiany te są naturalnym etapem rozwoju, - potrafi akceptować swoje ciało i zmiany, które w nim zachodzą.</p>	zajęcia z podziałem na grupy płciowe

Czas zmian – jak pracuje mózg, gdy dojrzewam?	2	VII 1	podczas dojrzewania.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna podstawowe zmiany psychiczne zachodzące podczas pokwitania,</li> <li>- potrafi wyjaśnić przyczynę zmian psychicznych zachodzących w okresie pokwitania,</li> <li>- zna najczęstsze trudności związane z dojrzewaniem psychicznym i potrafi o nich opowiedzieć bliskiej osobie.</li> </ul>	zajęcia z podziałem na grupy płciowe
Miesiączka – naturalna siła w moim ciele.	1	VII 2, 3, 4		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, czym jest miesiączka i jakie są jej podstawowe etapy oraz objawy,</li> <li>- zna nazewnictwo związane z menstruacją,</li> <li>- wie, jak dbać o higienę podczas miesiączki oraz jakie produkty menstruacyjne są dostępne i jak z nich korzystać,</li> <li>- umie rozmawiać o miesiączce w sposób otwarty i bez wstydu.</li> </ul>	zajęcia dla dziewcząt
Higiena w okresie dojrzewania.	1	VII 3		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna zasady higieny osobistej odpowiednie dla okresu dojrzewania,</li> <li>- potrafi stosować na co dzień dobre praktyki higieniczne, by dbać o zdrowie i samopoczucie,</li> <li>- rozumie, jak higiena wpływa na komfort fizyczny i emocjonalny.</li> </ul>	zajęcia dla chłopców
<b>DZIAŁ ZDROWIE SEKSUALNE – 8 godzin lekcyjnych</b>					
Ciało – mój przyjaciel.	1	VIII 4	Wzmacnianie pozytywnej postawy wobec własnego ciała i seksualności człowieka poprzez rozwijanie umiejętności stawiania granic,	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, że jego ciało jest wartościowe i należy je szanować,</li> <li>- wie, że ma prawo decydować o tym, co się dzieje z jego ciałem,</li> <li>- potrafi wymienić, co jego ciało potrafi i jakie daje mu możliwości,</li> <li>- potrafi odróżnić konstruktywną troskę o ciało od negatywnej oceny wyglądu,</li> <li>- akceptuje swoje ciało takim, jakie jest, i szanuje jego możliwości, nie tylko wygląd.</li> </ul>	
Stawiam granice. Sztuka odmawiania.	2	VIII 4	krytycznego myślenia wobec stereotypów oraz pogłębianie wiedzy o funkcjonowaniu	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, co to są granice osobiste,</li> <li>- potrafi rozpoznać sytuacje, w których chce lub musi postawić granicę,</li> <li>- potrafi prosić o pomoc, gdy czuje się niekomfortowo lub zagrożony,</li> </ul>	zajęcia z podziałem na grupy płciowe

			układu rozrodczego i procesie prokreacji.	- potrafi okazywać szacunek granicom innych osób.	
Od uprzedzenia do stereotypu.	1	VIII 5		Uczeń: - wie, co to jest uprzedzenie i stereotyp, potrafi podać ich przykłady, - rozumie, że uprzedzenia i stereotypy mogą prowadzić do do niesprawiedliwego traktowania inny, - potrafi wyrazić swoje zdanie na temat szkodliwości uprzedzeń i stereotypów, - rozumie, że ważne jest, aby przeciwdziałać uprzedzeniom i stereotypom w swoim otoczeniu.	
Układ rozrodczy – jak działa nasze ciało?	2	VIII 2, 3		Uczeń: - zna budowę i funkcje żeńskiego i męskiego układu rozrodczego, - potrafi używać terminologii płciowej, - potrafi wskazać podstawowe narządy układu rozrodczego na ilustracji.	zajęcia z podziałem na grupy płciowe
Prokreacja i ciąża - droga od komórki do człowieka.	2	VIII 2, 3		Uczeń: - wie, że prokreacja to proces powstawania nowego życia, który zaczyna się od zapłodnienia, - rozumie, jak zachodzi proces zapłodnienia i rozwój dziecka w ciąży, - wie, że ciąża trwa około 9 miesięcy i obejmuje różne fazy rozwoju płodu, - potrafi wskazać, jak można dbać o zdrowie kobiety w ciąży, - wie, że karmienie piersią dostarcza dziecku niezbędnych składników odżywczych i wzmacnia jego odporność, - wie, jakie są podstawowe potrzeby noworodka i jak wygląda opieka nad nim.	zajęcia z podziałem na grupy płciowe
<b>DZIAŁ ZDROWIE ŚRODOWISKOWE – 2 godziny lekcyjne</b>					
Zanieczyszczenie środowiska. Co mogą zrobić?	1	IX 2	Rozwijanie świadomości wpływu zanieczyszczeń środowiska na zdrowie indywidualne i	Uczeń: - wie, czym są zanieczyszczenia środowiska i jakie są ich główne źródła, - rozumie, jak zanieczyszczenia wpływają na zdrowie ludzi, - potrafi wymienić konkretne działania, które każdy może podjąć, aby zmniejszyć zanieczyszczenie środowiska,	

			publiczne oraz kształtowanie postawy odpowiedzialności i aktywnego dbania o środowisko naturalne, ze szczególnym uwzględnieniem korzyści zdrowotnych wynikających z kontaktu z naturą.	- kształtuje postawę odpowiedzialności za środowisko. Uczeń: - wie, jakie korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego daje przebywanie w naturze, - rozumie, że regularny kontakt z naturą wspiera odporność i ogólną kondycję zdrowotną, - potrafi wymienić różne formy aktywności na świeżym powietrzu, które wpływają pozytywnie na zdrowie, - kształtuje postawę szacunku i troski o środowisko naturalne, dostrzegając jednocześnie jego wartość dla zdrowia człowieka.	
Jak kontakt z naturą wpływa na nasze zdrowie?	1	IX 1, 3			
<b>DZIAŁ INTERNET I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ – 3 godziny lekcyjne</b>					
Profilaktyka uzależnień od substancji psychoaktywnych.	1	X 4, 5	Rozwijanie umiejętności bezpiecznego korzystania z Internetu oraz świadomości zagrożeń związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych poprzez kształtowanie postaw reagowania na niebezpieczeństwa i dbania o dobrostan cyfrowy.	Uczeń: - wie, jakie są popularne substancje psychoaktywne i jakie mogą mieć skutki dla zdrowia, - rozumie, dlaczego warto unikać zażywania tych substancji i jakie są konsekwencje uzależnienia, - potrafi wskazać sytuacje, w których warto powiedzieć „nie” oraz jak szukać wsparcia w trudnych sytuacjach.	
Reaguję i chronię się przed zagrożeniami w Internecie.	1	X 2		Uczeń: - wie, jakie rodzaje zagrożeń mogą pojawić się w Internecie, np. cyberprzemoc, wyłudzenia, szkodliwe treści, - potrafi rozpoznać hejt i odpowiednio na niego zareagować, - rozumie, jakie zachowania w sieci pomagają chronić siebie i innych przed niebezpieczeństwem, - potrafi stosować zasady bezpiecznego korzystania z Internetu oraz reagować odpowiednio na niepokojące sytuacje online.	
Dobrostan cyfrowy.	1	X 1, 3		Uczeń: - wie, co to jest dobrostan cyfrowy i jak wpływa na zdrowie fizyczne i psychiczne,	

				<ul style="list-style-type: none"><li>- rozumie, dlaczego ważne jest zachowanie równowagi między czasem spędzonym online a offline,</li><li>- potrafi zaproponować i wdrażać zasady dbania o własny dobrostan cyfrowy, np. przerwy od ekranu, aktywności poza siecią.</li></ul>	
--	--	--	--	---	--

**Roczny plan dydaktyczny z przedmiotu edukacja zdrowotna dla 6. klasy szkoły podstawowej uwzględniający kształcone umiejętności i treści podstawy programowej zgodnej z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 6 marca 2025 r.**

Temat (rozumiany jako lekcja)	Liczba godzin	Treści podstawy programowej	Cele ogólne	Kształcone umiejętności	Uwagi
<b>DZIAŁ WARTOŚCI I POSTAWY – 2 godziny lekcyjne</b>					
Zdrowie – wartość, którą tworzymy każdego dnia.	1	I 2, 3	Kształtowanie postawy świadomego traktowania zdrowia jako wartości osobistej i społecznej oraz gotowości do wspierania zdrowia w relacjach z innymi.	Uczeń: -rozpoznaje i stosuje postawę troski i odpowiedzialności za własne zdrowie oraz podejmuje działania wspierające jego rozwój, - umie wyjaśnić, że zdrowie jest zasobem, którym należy odpowiedzialnie zarządzać indywidualnie, społecznie i środowiskowo.	
Działam prozdrowotnie.	1	I 4, 5		Uczeń: - praktykuje i promuje postawę optymizmu życiowego jako element sprzyjający zdrowiu i harmonii z otoczeniem, - angażuje się w działania na rzecz ochrony środowiska z uwzględnieniem dobra przyszłych pokoleń, - rozumie znaczenie empatii i odpowiedzialności społecznej w relacjach międzyludzkich oraz dbałość o środowisko naturalne, - przejawia odpowiedzialność za zdrowie własne, innych ludzi oraz środowisko naturalne.	
<b>DZIAŁ ZDROWIE FIZYCZNE – 2 godziny lekcyjne</b>					
Ruch, sen, dieta – budujemy zdrowie każdego dnia.	1	II 2, 3	Kształtowanie odpowiedzialności za własne zdrowie fizyczne poprzez regularne monitorowanie jego stanu, stosowanie profilaktyki i rozwijanie	Uczeń: - wie, jakie są podstawowe potrzeby organizmu w zakresie ruchu, snu i odżywiania, oraz jak ich brak wpływa na samopoczucie i zdrowie, - rozumie, że zdrowie fizyczne zależy od codziennych wyborów, - potrafi budować zdrowe nawyki poprzez powtarzalne działania, - wyjaśnia, czym są badania profilaktyczne i badania przesiewowe oraz w jakich grupach i kiedy powinny być wykonywane; omawia pojęcie grupy ryzyka.	

Zagrożenie zdrowia i życia – uczeń się odpowiedzialnie reagować.	1	II 4, 5, 6, 8, 9	samodzielności w trosce o dobre samopoczucie.	Uczeń: - umie rozpoznać sytuację zagrożenia i wie, jak zachować się bezpiecznie, - potrafi wezwać pomoc w nagłej sytuacji, - zna podstawowe zwroty, numery i sposób zgłaszania zdarzenia, - rozumie, że odpowiedzialna reakcja w sytuacjach zagrożenia może uratować zdrowie lub życie.	
<b>DZIAŁ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA – 2 godziny lekcyjne</b>					
Ruszaj się z nami – jak aktywność zmienia życie?	1	III 2, 5, 7	Kształtowanie odpowiedzialnych nawyków związanych z regularnym podejmowaniem aktywności fizycznej i zapobieganiem otyłości poprzez aktywny tryb życia.	Uczeń: - rozumie, że regularna aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na zdrowie, samopoczucie oraz energię do działania, - rozumie potrzebę promocji aktywności fizycznej w grupie rówieśniczej i rodzinie, - potrafi znaleźć miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do podejmowania aktywności fizycznej.	
Zdrowe wybory na co dzień — jak zapobiegać otyłości?	1	III 2, 3		Uczeń: - rozumie, że aktywność fizyczna jest ważna na każdym etapie życia i pomaga zapobiegać wielu chorobom, w tym nadwagi i otyłości, - zna zdrowe i niezdrowe nawyki żywieniowe oraz ruchowe, - potrafi wskazać zdrowe przekąski oraz nawyki sprzyjające utrzymaniu prawidłowej masy ciała, - zna i stosuje zasady higieny snu.	
<b>DZIAŁ ODŻYWIENIE – 2 godziny lekcyjne</b>					
Cukier – słodki wróg czy przyjaciel?	1	IV 1, 2, 6	Kształtowanie odpowiedzialności za sposób odżywiania jako elementu profilaktyki zdrowotnej i prawidłowego rozwoju fizycznego.	Uczeń: - rozumie znaczenie unikania słodkich napojów, - potrafi wybrać zdrowe przekąski, - potrafi rozpoznać oznakowania na etykietach produktów spożywczych, - zna wiarygodne aplikacje mobilne do analizy składu produktów, - rozumie, że nadmierne spożycie cukru może prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak otyłość, próchnica, cukrzyca	

				<p>typu 2,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna dopuszczalne dzienne normy spożycia cukru,</li> <li>- potrafi czytać etykiety produktów spożywczych,</li> <li>- kształtuje zdrowy dystans do jedzenia jako formy nagrody lub pocieszenia.</li> </ul>	
Białka, tłuszcze, węglowodany – po co nam składniki odżywcze?	1	IV 5		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, czym są białka, tłuszcze i węglowodany i zna ich podstawowe funkcje w organizmie,</li> <li>- rozumie, że różne składniki odżywcze pełnią funkcje budulcową, energetyczną, regulującą,</li> <li>- zna metody przechowywania żywności,</li> <li>- potrafi szacować zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby unikać ich marnotrawienia.</li> </ul>	
<b>DZIAŁ ZDROWIE PSYCHICZNE – 5 godzin lekcyjnych</b>					
Mapa emocji – odkrywam siebie.	1	V 1, 2	Kształtowanie odpowiedzialnej postawy wobec zdrowia psychicznego poprzez rozwijanie odporności emocjonalnej i wiary w swoje możliwości.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, czym są emocje i jakie rodzaje emocji można wyróżnić,</li> <li>- zna podstawowe sposoby wyrażania emocji,</li> <li>- wie, że emocje wpływają na nasze zachowanie i samopoczucie,</li> <li>- rozumie, że wszystkie emocje są naturalne i każda emocja ma swoją rolę,</li> <li>- potrafi opisać, jak emocje wpływają na jego zachowanie,</li> <li>- potrafi stosować proste metody radzenia sobie z trudnymi emocjami.</li> </ul>	
Wierzę w siebie – moje supermoce.	1	V 4, 7, 10		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi dzielić się swoimi mocnymi stronami z innymi i dostrzegać mocne strony kolegów i koleżanek,</li> <li>- potrafi docenić swoje osiągnięcia i postępy,</li> <li>- umie opisać sytuacje, w których wykorzystuje swoje mocne strony,</li> <li>- potrafi budować poczucie wartości niezależne od ocen i porównań.</li> </ul>	
Stres – wróg czy przyjaciel?	1	V 7		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumie, że długotrwały stres może szkodzić zdrowiu fizycznemu i psychicznemu,</li> </ul>	

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi umiejętnie zarządzać stresem, by zachować równowagę i dobre samopoczucie,</li> <li>- wie czym są zachowania autoagresywne,</li> <li>- umie wymienić konsekwencje zdrowotne związane z zachowaniami autoagresywnymi,</li> <li>- potrafi szukać pomocy, gdy stres staje się trudny do opanowania,</li> <li>- rozwija świadomość potrzeby dbania o zdrowie psychiczne.</li> </ul>	
Przemoc rówieśnicza – jak reagować i komu zaufać?	1	V 6, 8, 9		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, czym jest przemoc rówieśnicza i jakie formy może przyjmować,</li> <li>- potrafi właściwie zareagować w sytuacji przemocy — szukać pomocy, mówić o problemie, wspierać osoby doświadczające przemocy,</li> <li>- rozumie, że milczenie wobec przemocy może ją pogłębiać,</li> <li>- promuje kulturę dialogu i rozwiązywania konfliktów bez przemocy.</li> </ul>	
Asertywność w codziennym życiu – prawa i granice.	1	V 5, 8, 9		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna podstawy asertywnej komunikacji i rozumie jej rolę w życiu codziennym,</li> <li>- potrafi wyrażać swoje zdanie i potrzeby w sposób jasny, spokojny i stanowczy,</li> <li>- potrafi słuchać i respektować opinie innych, nawet gdy się z nimi nie zgadza,</li> <li>- promuje odpowiedzialność za swoje słowa i czyny.</li> </ul>	
<b>DZIAŁ ZDROWIE SPOŁECZNE - 2 godziny lekcyjne</b>					
Rozpoznajemy niewłaściwe zachowania w relacjach koleżeńskich.	1	VI 1	Kształtowanie odpowiedzialnych relacji interpersonalnych opartych na zaufaniu, współpracy i wzajemnym wsparciu	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna przykłady niewłaściwych zachowań w relacjach koleżeńskich,</li> <li>- potrafi rozpoznać, kiedy zachowanie kolegi lub koleżanki narusza zasady szacunku i zaufania,</li> <li>- umie reagować na niewłaściwe zachowania w sposób asertywny,</li> <li>- zna sposoby wsparcia osób doświadczających trudności w relacjach rówieśniczych.</li> </ul>	

Trudne sytuacje w rodzinie – jak sobie z nimi radzić?	1	VI 3, 4, 5	w środowisku rodzinnym i szkolnym.	Uczeń: - zna rodzaje trudnych sytuacji, które mogą wystąpić w rodzinie, - potrafi opisać swoje emocje i potrzeby w trudnych sytuacjach rodzinnych, - zna strategię radzenia sobie z problemami w rodzinie, takie jak rozmowa, szukanie pomocy, współpraca, - docenia rolę zaufania i wzajemnego wsparcia w budowaniu silnych więzi rodzinnych.	
<b>DZIAŁ DOJRZEWANIA – 6 godziny lekcyjne</b>					
Co się zmienia w ciele podczas dojrzewania?	2	VII 1, 2	Rozwijanie wiedzy o przemianach zachodzących w ciele i psychice podczas dojrzewania,	Uczeń: - zna zmiany fizyczne okresu dojrzewania, - potrafi podać przyczynę zmian fizycznych okresu dojrzewania, - identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej, a także odbiegające od normy medycznej.	zajęcia z podziałem na grupy płciowe
Dorastanie zaczyna się w głowie.	2	VII 1	kształtowanie postawy troski o zdrowie i higienę w tym okresie.	Uczeń: - opisuje zmiany fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne występujące w okresie dojrzewania, - zna najczęstsze trudności emocjonalne i psychiczne pojawiające się w okresie dojrzewania, - potrafi wskazać sposoby radzenia sobie z tymi trudnościami oraz rozumie, kiedy warto szukać pomocy.	zajęcia z podziałem na grupy płciowe
Cykl menstruacyjny – co warto o nim wiedzieć?	1	VII 2, 3, 4		Uczeń: - omawia etapy cyklu menstruacyjnego i jego wpływ na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie, - zna różne środki menstruacyjne, - rozumie, czym jest ubóstwo menstruacyjne oraz jakie skutki może mieć brak dostępu do odpowiednich środków, - zna naturalne metody łagodzenia bólu menstruacyjnego, - zna podstawową terminologię związaną z miesiączką i cyklem menstruacyjnym, - rozumie, że podczas miesiączki mogą pojawiać się różne emocje.	zajęcia dla dziewcząt
Jak dbać o siebie	1	VII 2, 3		Uczeń:	zajęcia dla

w czasie dojrzewania?				<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi stosować odpowiednie nawyki, by dbać o zdrowie fizyczne i psychiczne,</li> <li>- zna zasady higieny osobistej szczególnie ważne w okresie dojrzewania,</li> <li>- zna etapy cyklu menstruacyjnego,</li> <li>- potrafi wyjaśnić skąd bierze się krew menstruacyjna,</li> <li>- traktuje miesiączkę jako naturalny element dojrzewania u dziewcząt.</li> </ul>	chłopców
<b>DZIAŁ ZDROWIE SEKSUALNE – 8 godzin lekcyjnych</b>					
Co lubię w sobie? – uczymy się akceptacji własnego ciała.	1	VIII 4	Kształtowanie pozytywnej postawy wobec seksualności człowieka poprzez rozwijanie akceptacji własnego ciała,	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, że każdy człowiek ma inne ciało i to jest naturalne,</li> <li>- rozumie, że wygląd nie definiuje jego wartości jako osoby,</li> <li>- potrafi rozwinąć pojęcia takie jak: samoakceptacja, ciała pozytywność, ciało neutralność, szacunek do własnego ciała,</li> <li>- odrzuca stereotypy i presję dotyczącą „idealnego wyglądu”.</li> </ul>	
Moje granice – co to znaczy być sobą i czuć się bezpiecznie?	2	VIII 4	szacunku dla granic osobistych, krytycznej refleksji nad presją społeczną oraz pogłębianie wiedzy o funkcjonowaniu układów rozrodczych i przebiegu procesu rozmnażania.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi wyjaśnić pojęcie autonomii cielesnej,</li> <li>- potrafi rozpoznać sytuacje, w których jego granice są szanowane lub naruszane,</li> <li>- umie reagować na zachowania związane z przekraczaniem granic intymnych,</li> <li>- potrafi szukać pomocy, gdy doświadcza sytuacji związanych z naruszaniem granic intymnych,</li> <li>- uświadamia sobie, że rozumie, że każdy ma prawo do decydowania o swoim ciele i przestrzeni osobistej.</li> </ul>	zajęcia z podziałem na grupy płciowe
Nie musisz być idealna, nie musisz być twardzielem – presja społeczna wobec płci.	1	VIII 5		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, czym jest presja społeczna i jak może ona wpływać na zachowanie i samoocenę dziewcząt i chłopców,</li> <li>- rozumie, że społeczeństwo i media często narzucają różne oczekiwania wobec osób w zależności od ich płci,</li> <li>- zna pojęcia: stereotyp płciowy, oczekiwania społeczne, rola płciowa,</li> </ul>	

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia stereotypy płciowe i ich wpływ na funkcjonowanie człowieka,</li> <li>- okazuje szacunek i akceptację wobec osób, które nie wpisują się w „typowe” role płciowe.</li> </ul>	
Jak działa męski i żeński układ rozrodczy?	2	VIII 1, 2, 3		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna pojęcie zdrowia seksualnego, seksualności i ich roli w życiu człowieka,</li> <li>- zna budowę i funkcje narządów płciowych wewnętrznych i zewnętrznych,</li> <li>- używa prawidłowej terminologii płciowej,</li> <li>- potrafi opisać funkcje poszczególnych części układu rozrodczego w prostych słowach.</li> </ul>	zajęcia z podziałem na grupy płciowe
Rozmnażanie człowieka – od zapłodnienia do narodzin	2	VIII 2, 3		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, że rozmnażanie to naturalny proces biologiczny prowadzący do powstania nowego życia,</li> <li>- rozumie podstawowe etapy procesu: zapłodnienie, rozwój zarodka i płodu, ciąża, poród,</li> <li>- potrafi opisać w prostych słowach, jak powstaje nowe życie,</li> <li>- okazuje szacunek dla życia, rozwoju człowieka i procesu narodzin,</li> <li>- akceptuje różnorodność rodzin i sytuacji związanych z rodzicielstwem,</li> <li>- rozwija postawę odpowiedzialności i delikatności w mówieniu o ciele i prokreacji.</li> </ul>	zajęcia z podziałem na grupy płciowe
<b>DZIAŁ ZDROWIE ŚRODOWISKOWE – 2 godziny lekcyjne</b>					
Działam na rzecz środowiska naturalnego.	1	IX 5	Kształtowanie odpowiedzialności za ochronę środowiska naturalnego poprzez rozwijanie wiedzy o wpływie zanieczyszczeń na zdrowie indywidualne	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, jakie działania proekologiczne można podejmować na co dzień,</li> <li>- rozumie, jak jego codzienne wybory wpływają na stan środowiska,</li> <li>- potrafi planować i realizować proste działania na rzecz ochrony przyrody,</li> <li>- kształtuje postawę aktywnego uczestnictwa i odpowiedzialności za ochronę środowiska.</li> </ul>	

Wpływ zanieczyszczenia środowiska na zdrowie człowieka.	1	IX 2, 3, 4	i publiczne oraz podejmowanie działań proekologicznych na rzecz poprawy stanu środowiska.	Uczeń: - potrafi sprawdzić aktualny stan zanieczyszczenia powietrza oraz poziom natężenia hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych, - rozumie, jak zanieczyszczenia mogą powodować choroby i obniżać jakość życia, - potrafi rozpoznać sytuacje i czynniki szkodliwe dla zdrowia związane z zanieczyszczeniem środowiska.	
<b>DZIAŁ INTERNET I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ – 3 godziny lekcyjne</b>					
Nowoczesne technologie – nowoczesne wyzwania.	1	X 2, 3, 5	Kształtowanie świadomego i odpowiedzialnego korzystania z nowoczesnych technologii poprzez rozwijanie umiejętności reagowania na cyberzagrożenia oraz podejmowania zdrowych wyborów profilaktycznych wobec uzależnień w codziennym życiu.	Uczeń: - wie jakie nowe technologie są popularne i jakie wyzwania mogą się z nimi wiązać, - zna możliwe zagrożenia, takie jak uzależnienie od gier, nadmierne korzystanie z urządzeń, czy prywatność w sieci, - potrafi rozpoznawać sytuacje, w których korzystanie z technologii staje się niezdrowe i jak temu zapobiegać, - potrafi podać definicję zjawiska: niebieskiego światła, szyi SMS-owej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych, - rozumie na czym polega zjawisko child-grooming'u, - potrafi sformułować korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją, - jest świadomy wpływu technologii na swoje życie i potrzeby zachowania równowagi między światem cyfrowym a rzeczywistym.	
Nie dla przemocy w sieci – reagujemy na cyberzagrożenia.	1	X 2, 5		Uczeń: - wie, czym jest cyberprzemoc i jakie formy może przyjmować, - zna sposoby reagowania na cyberprzemoc, takie jak blokowanie, zgłaszanie i rozmowa z zaufaną osobą, - potrafi rozpoznać przejawy przemocy w sieci i skutecznie na nie reagować, - jest świadomy wpływu cyberprzemocy na zdrowie psychiczne ofiar oraz konieczności wspierania osób doświadczających przemocy.	

<p>Zdrowe wybory – profilaktyka uzależnień w codziennym życiu.</p>	<p>1</p>	<p>X 6</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie jakie są najczęstsze przyczyny i skutki uzależnień wśród młodych ludzi,</li> <li>- potrafi sformułować argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezazywania substancji psychoaktywnych,</li> <li>- potrafi asertywnie reagować w kontakcie z osobami korzystającymi z substancji psychoaktywnych,</li> <li>- potrafi świadomie odmawiać uczestnictwa w zachowaniach ryzykownych mimo presji rówieśniczej,</li> <li>- potrafi podejmować decyzje sprzyjające zdrowiu i unikać sytuacji prowadzących do uzależnień.</li> </ul>	
--	----------	------------	---	--

**Roczny plan dydaktyczny z przedmiotu edukacja zdrowotna dla 7. klasy szkoły podstawowej uwzględniający kształcone umiejętności i treści podstawy programowej zgodnej z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 6 marca 2025 r.**

Temat (rozumiany jako lekcja)	Liczba godzin	Treści podstawy programowej	Cele ogólne	Kształcone umiejętności	Uwagi
<b>DZIAŁ WARTOŚCI I POSTAWY – 2 godziny lekcyjne</b>					
Zdrowie – wartość, odpowiedzialność, wybór.	1	I 1, 2, 3	Kształtowanie postawy szacunku wobec godności człowieka i otwartości na potrzeby innych jako fundamentu zdrowia społecznego.	Uczeń: - rozumie, że godność człowieka jest fundamentalną wartością, niezależnie od wieku, stanu zdrowia, wyglądu czy sprawności, - zna fundamentalne ludzkie wartości, - akceptuje drugiego człowieka bez względu na jego indywidualne cechy, choroby oraz niepełnosprawność.	
Czym są zachowania prozdrowotne?	1	I 5		Uczeń: - zna konsekwencje braku zachowań prozdrowotnych, - przyjmuje postawę prospołeczną w odniesieniu do zdrowia innych osób, - dba o poczucie własnej sprawczości w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób, - promuje zdrowy styl życia w swoim otoczeniu.	
<b>DZIAŁ ZDROWIE FIZYCZNE – 2 godziny lekcyjne</b>					
Zdrowie w ruchu – jak małe zmiany dają wielkie efekty.	1	II 1	Kształtowanie świadomości zagrożeń wynikających z chorób cywilizacyjnych i zakaźnych oraz rozwijanie odpowiedzialności za podejmowanie działań	Uczeń: - zna czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie oraz samopoczucie, - opisuje podstawowe mierniki zdrowia fizycznego oraz ich wartości referencyjne dla swojego wieku, - przyjmuje postawę prospołeczną w odniesieniu do zdrowia innych osób.	
Profilaktyka chorób cywilizacyjnych i zakaźnych.	1	II 2, 3, 5		Uczeń: - wyjaśnia, czym są epidemie i pandemie, choroby zakaźne, jakie są ich drogi przenoszenia,	

			profilaktycznych.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia znaczenie szczepień, rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane,</li> <li>- wie, jak postępować w przypadku wklucia się kleszcza i potrafi bezpiecznie go usunąć,</li> <li>- rozumie znaczenie działań profilaktycznych,</li> <li>- umie wskazać sposoby wzmacniania odporności organizmu.</li> </ul>	
<b>DZIAŁ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA – 2 godziny lekcyjne</b>					
Znaczenie aktywnego stylu życia dla zdrowia.	1	III 3, 4	Kształtowanie postawy aktywnego stylu życia poprzez świadome ograniczanie bezruchu i regularne podejmowanie różnorodnych form ruchu.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi zaplanować i monitorować własną 24-godziną aktywność, w tym aktywność fizyczną, wypoczynek i sen,</li> <li>- wybiera ruch w codziennych czynnościach (np. wybiera tradycyjne schody zamiast ruchowych, czy windy),</li> <li>- zna różne metody hartowania organizmu oraz korzyści zdrowotne płynące z ich stosowania.</li> </ul>	
Zdrowy sen – klucz do dobrego samopoczucia i nauki.	1	III 2		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna podstawowe zasady zdrowego snu,</li> <li>- rozumie, że sen jest niezbędny dla regeneracji organizmu, prawidłowego funkcjonowania mózgu i dobrego samopoczucia,</li> <li>- wie, że aktywność fizyczna w ciągu dnia pomaga lepiej zasypiać i poprawia jakość snu,</li> <li>- potrafi rozpoznać u siebie oznaki zmęczenia i potrzeby odpoczynku.</li> </ul>	
<b>DZIAŁ ODŻYWIANIE – 2 godziny lekcyjne</b>					
Znaczenie diety w kontekście chorób cywilizacyjnych.	1	IV 3	Kształtowanie umiejętności świadomego wyboru produktów oraz rozwijanie postawy odpowiedzialności za codzienne decyzje	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, czym są choroby cywilizacyjne i jakie mają podłoże,</li> <li>- potrafi wymienić podstawowe cechy wybranych diet i wskazać ich wady i zalety</li> <li>- zna konsekwencje zdrowotne wynikające z niewłaściwego odżywiania oraz omawia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych,</li> <li>- potrafi analizować skład produktów spożywczych i podejmować świadome decyzje zakupowe,</li> <li>- potrafi ocenić reklamę żywności pod kątem promowania zdrowych</li> </ul>	

			żywieniowe.	lub niezdrowych wyborów.	
Samodzielnie komponuję zbilansowane posiłki.	1	IV 1, 2		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi rozpoznać, które produkty są źródłem białka, tłuszczu lub węglowodanów,</li> <li>- umie porównać dwa posiłki pod kątem ich wartości odżywczej,</li> <li>- potrafi kształtować własne wybory żywieniowe,</li> <li>- samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z zaleceniami talerza zdrowego żywienia,</li> <li>- potrafi przygotować napój izotoniczny oraz posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe.</li> </ul>	
<b>DZIAŁ ZDROWIE PSYCHICZNE – 5 godzin lekcyjnych</b>					
Poznaj siebie – budowanie poczucia własnej wartości.	1	V 2	Kształtowanie świadomości wpływu różnych czynników – biologicznych, społecznych i środowiskowych – na zdrowie psychiczne i emocjonalne.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analizuje swoje zachowania, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości,</li> <li>- rozumie, czym jest poczucie własnej wartości i jakie ma znaczenie dla zdrowia psychicznego,</li> <li>- potrafi zidentyfikować swoje mocne strony i umiejętności,</li> <li>- zna sposoby wzmacniania samooceny i radzenia sobie z krytyką,</li> <li>- kształtuje postawę otwartości na rozwój osobisty i pozytywne myślenie o sobie.</li> </ul>	
Nie panikuję – znam sposoby na stres.	1	V 1		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna przyczyny i objawy stresu oraz jego wpływ na organizm i zachowanie,</li> <li>- jest otwarty na poszukiwanie konstruktywnych sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami,</li> <li>- zna i potrafi zastosować podstawowe techniki radzenia sobie ze stresem.</li> </ul>	
Nie oceniam mnie po wyglądzie.	1	V 2, 3		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumie, czym są stereotypy i uprzedzenia związane z wyglądem zewnętrznym,</li> <li>- potrafi dbać o pozytywny obraz swojego ciała,</li> <li>- analizuje, jaki wpływ na obraz ciała mają media społecznościowe,</li> </ul>	

				- zna konsekwencje oceniania innych na podstawie wyglądu (dla osoby ocenianej i dla relacji społecznych).	
Asertywność - mówienie o swoich potrzebach bez obaw.	1	V 4, 2		Uczeń: - zna zasady różnych metod asertywnej komunikacji, - potrafi wyrażać swoje zdanie, potrzeby i emocje w sposób asertywny i z szacunkiem do innych, - kształtuje postawę pewności siebie i odpowiedzialności za swoje granice, - docenia znaczenie otwartej i szanującej komunikacji w relacjach z innymi.	
Profilaktyka zaburzeń psychicznych.	1	V 4		Uczeń: - zna podstawowe informacje na temat najczęstszych zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży, - rozumie znaczenie wczesnego rozpoznawania objawów i szukania pomocy, - zna i stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia, - identyfikuje czynniki indywidualne i środowiskowe mające wpływ na własny dobrostan i stosuje adekwatne techniki radzenie sobie z trudnościami, - zna instytucje i osoby, do których można się zwrócić w sytuacji kryzysu psychicznego, - jest świadomy, że dbanie o zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak troska o zdrowie fizyczne.	
<b>DZIAŁ ZDROWIE SPOŁECZNE - 3 godziny lekcyjne</b>					
Budujemy dobre relacje w rodzinie – szacunek, rozmowa, wsparcie.	1	VI 2	Kształtowanie umiejętności budowania zdrowych, opartych na szacunku i wsparciu relacji	Uczeń: - zna zasady budowania dobrych relacji w rodzinie, takie jak szacunek, otwarta rozmowa i wzajemne wsparcie, - rozumie swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie, - kształtuje postawę odpowiedzialności i gotowości do wspierania bliskich, - zna sposoby rozwiązywania konfliktów rodzinnych.	

Mediacje rówieśnicze – skuteczna droga do porozumienia.	1	VI 4	rodziny i rówieśniczych oraz rozwijanie strategii radzenia sobie z manipulacją w kontaktach interpersonalnych i mediach.	Uczeń: - zna pojęcie mediacji rówieśniczej i jej znaczenie w rozwiązywaniu konfliktów, - potrafi pełnić rolę mediatora, słuchać uważnie i pomagać stronom konfliktu znaleźć kompromis, - umie stosować techniki skutecznej komunikacji w trudnych sytuacjach, - docenia wartość pokojowego rozwiązywania konfliktów.	
Manipulacja w relacjach i mediach – jak się bronić?	1	VI 3		Uczeń: - zna cechy i techniki manipulacji w relacjach interpersonalnych i mediach, - potrafi rozpoznawać sytuacje manipulacyjne i negatywne wpływy zewnętrzne, - umie stosować strategie obrony przed manipulacją, takie jak asertywność, krytyczne myślenie i pytania kontrolne, - rozumie znaczenie świadomego korzystania z mediów i informacji.	
<b>DZIAŁ DOJRZEWANIA – 4 godziny lekcyjne</b>					
Fizyczne aspekty dojrzewania.	2	VII 1, 3	Kształtowanie świadomości zmian fizycznych i neurobiologicznych zachodzących w okresie dojrzewania oraz rozwijanie odpowiedzialnej postawy wobec własnego ciała, higieny, wyglądu i stylu życia.	Uczeń: - zna etapy dojrzewania, - rozumie związek między dojrzewaniem a koniecznością dbania o zdrowie fizyczne i higienę osobistą, - potrafi zidentyfikować zmiany w strukturze ciała, głosie, skórze i funkcjonowaniu organizmu typowe dla okresu pokwitania, - rozwija krytyczne myślenie wobec presji społecznej i medialnej dotyczącej wyglądu zewnętrznego, - potrafi wyjaśnić zjawisko ubóstwa menstruacyjnego i sposoby przeciwdziałania mu.	zajęcia z podziałem na grupy płciowe
Mózg w przebudowie, czyli co się dzieje ze mną?	2	VII 1		Uczeń: - zna podstawowe funkcje i struktury mózgu oraz zmiany neurobiologiczne typowe dla okresu dojrzewania, - rozumie, w jaki sposób zmiany w mózgu wpływają na emocje, impulsywność, sposób myślenia i podejmowanie decyzji,	zajęcia z podziałem na grupy płciowe

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- umie wskazać sposoby wspierania pracy mózgu w okresie dorastania,</li> <li>- rozwija świadomą postawę wobec własnych emocji i potrzeb, potrafi szukać wsparcia w sytuacjach, gdy trudno sobie poradzić.</li> </ul>	
<b>DZIAŁ ZDROWIE SEKSUALNE – 6 godzin lekcyjnych</b>					
Co to znaczy szanować i akceptować swoje i cudze granice?	2	VIII 3, 5	Rozwijanie świadomości znaczenia seksualności w życiu człowieka poprzez kształtowanie postawy szacunku i akceptacji dla własnej oraz cudzej autonomii cielesnej oraz pogłębianie wiedzy o budowie i funkcjach układu	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, czym są granice cielesne, emocjonalne i psychiczne,</li> <li>- rozumie, że każdy człowiek ma prawo do ochrony swojej autonomii,</li> <li>- potrafi rozpoznawać sytuacje przekraczania własnych lub cudzych granic,</li> <li>- wymienia rodzaje zachowań dorosłego lub rówieśnika, które są przekraczaniem granic intymnych,</li> <li>- potrafi wyszukać przepisy prawne dotyczące ochrony seksualności osób poniżej 15. roku życia,</li> <li>- potrafi wyrażać swoje potrzeby i odmawiać w sposób asertywny,</li> <li>- potrafi podać osoby oraz podmioty, które udzielają pomocy i wsparcia osobom doświadczającym przemocy,</li> <li>- zna numer telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży.</li> </ul>	zajęcia z podziałem na grupy płciowe
Budowa i funkcje układu rozrodczego.	2	VIII 1	rozrodczego oraz zasadach troski o ciało w okresie dojrzewania.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia znaczenie ludzkiej seksualności,</li> <li>- rozumie funkcje poszczególnych narządów układu rozrodczego,</li> <li>- umie wyjaśnić działanie hormonów płciowych,</li> <li>- akceptuje fakt, że dojrzewanie i różnice biologiczne są naturalne i nie powinny być powodem wstydu.</li> </ul>	zajęcia z podziałem na grupy płciowe
Jak w okresie dojrzewania troszczyć się o swoje ciało?	2	VIII 1		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna zasady higieny osobistej i zdrowego stylu życia w okresie dorastania,</li> <li>- potrafi powiedzieć, kiedy potrzebuje pomocy specjalisty,</li> <li>- potrafi szukać informacji i pomocy, gdy pojawiają się trudności związane z dojrzewaniem,</li> <li>- rozumie, jak działają np. cykl menstruacyjny, zmiany hormonalne.</li> </ul>	zajęcia z podziałem na grupy płciowe

<b>DZIAŁ ZDROWIE ŚRODOWISKOWE – 2 godziny lekcyjne</b>					
Pogoda ekstremalna a zagrożenia dla zdrowia.	1	IX 1	Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i oceny zagrożeń zdrowotnych wynikających z degradacji środowiska i zmian klimatu oraz kształtowanie postawy odpowiedzialności poprzez podejmowanie codziennych działań proekologicznych minimalizujących te zagrożenia.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, czym są zjawiska ekstremalne,</li> <li>- rozumie, jakie zagrożenia dla zdrowia i życia ludzi niosą ze sobą zjawiska ekstremalne,</li> <li>- potrafi wskazać sposoby ochrony zdrowia i bezpieczeństwa podczas występowania ekstremalnych zjawisk pogodowych,</li> <li>- kształtuje postawę odpowiedzialności za środowisko naturalne.</li> </ul>	
Działania proekologiczne w codziennym życiu.	1	IX 3		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, jakie codzienne nawyki i wybory mają wpływ na stan środowiska,</li> <li>- potrafi identyfikować sytuacje, w których można ograniczyć zużycie zasobów naturalnych (woda, energia, surowce),</li> <li>- potrafi wyjaśnić, jak codzienne nawyki (np. ograniczenie plastiku, korzystanie z transportu publicznego) wpływają na poprawę stanu środowiska,</li> <li>- kształtuje postawę zaangażowania i odpowiedzialności ekologicznej, promując zdrowy i zrównoważony styl życia.</li> </ul>	
<b>DZIAŁ INTERNET I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ – 4 godziny lekcyjne</b>					
Nie biorę – jak asertywnie odmawiać?	1	X 3	Rozwijanie umiejętności identyfikowania i asertywnego reagowania na zachowania ryzykowne związane ze szkodliwym korzystaniem z technologii,	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne zażywania substancji psychoaktywnych,</li> <li>- wie, jak działają mechanizmy uzależnienia związane z substancjami psychoaktywnymi i jakie procesy w organizmie prowadzą do utraty kontroli nad ich używaniem,</li> <li>- potrafi wyjaśnić na czym polega presja rówieśnicza,</li> <li>- rozumie, że asertywna odmowa to szacunek dla siebie i innych, a także skuteczna strategia ochrony przed zachowaniami ryzykownymi,</li> <li>- jest świadomy prawa do podejmowania własnych decyzji niezależnie od nacisków otoczenia.</li> </ul>	

<p>Profilaktyka uzależnień behawioralnych.</p>	<p>1</p>	<p>X 1, 3</p>	<p>substancjami psychoaktywnymi oraz uzależnieniami behawioralnymi, a także kształtowanie odpowiedzialnych relacji w świecie cyfrowym.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna rodzaje uzależnień behawioralnych,</li> <li>- potrafi podać najczęstsze uzależnienia behawioralne,</li> <li>- rozumie jak uzależnienia behawioralne wpływają na zdrowie psychiczne i codzienne funkcjonowanie,</li> <li>- potrafi rozpoznawać pierwsze symptomy nadmiernego korzystania z technologii i szukać wsparcia,</li> <li>- stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia,</li> <li>- potrafi sformułować czynniki ryzyka i czynniki chroniące przez uzależnieniami.</li> </ul>	
<p>Relacje w świecie cyfrowym – wyzwania i zagrożenia.</p>	<p>1</p>	<p>X 1, 2, 4</p>		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie jakie formy komunikacji cyfrowej są najpopularniejsze i jakie niosą ze sobą zagrożenia,</li> <li>- potrafi wymienić konsekwencje nadmiernego dzielenia się informacjami osobistymi w Internecie,</li> <li>- rozumie, że relacje online wymagają odpowiedzialności, szacunku i umiejętności rozpoznawania manipulacji czy nadużyć.</li> <li>- potrafi budować zdrowe relacje w Internecie, rozpoznawać i reagować na niebezpieczne sytuacje,</li> <li>- jest świadomy wpływu własnych zachowań online na innych.</li> </ul>	
<p>Uzależnienia od mediów społecznościowych i Internetu.</p>	<p>1</p>	<p>X 1, 2, 3, 4</p>		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie na czym polega zjawisko fonoholizmu,</li> <li>- wie jakie mechanizmy i funkcje w mediach społecznościowych sprzyjają uzależnieniom,</li> <li>- potrafi przeanalizować własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (uzależnienie od gier, Internetu, pornografii),</li> <li>- rozumie jak nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych może wpływać na emocje, koncentrację i zdrowie psychiczne,</li> <li>- potrafi stosować strategie ograniczania czasu online i korzystać z narzędzi pomagających kontrolować korzystanie z mediów cyfrowych,</li> <li>- jest świadomy potrzeby świadomego i zrównoważonego korzystania z Internetu dla własnego dobrostanu.</li> </ul>	

**Roczny plan dydaktyczny z przedmiotu edukacja zdrowotna dla 8. klasy szkoły podstawowej uwzględniający kształcone umiejętności i treści podstawy programowej zgodnej z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 6 marca 2025 r.**

Temat (rozumiany jako lekcja)	Liczba godzin	Treści podstawy programowej	Cele ogólne	Kształcone umiejętności	Uwagi
<b>DZIAŁ WARTOŚCI I POSTAWY – 2 godziny lekcyjne</b>					
Zdrowie w mojej hierarchii wartości.	1	I 3	Wzmacnianie postawy prospołecznej i zaangażowania na rzecz zdrowia publicznego oraz środowiska naturalnego, opartej na	Uczeń: - umie wyrażać szacunek dla drugiego człowieka, niezależnie od jego cech indywidualnych, chorób czy niepełnosprawności, - potrafi rozmawiać o wartościach kulturowych związanych ze zdrowiem, z poszanowaniem różnic, - czuje się współodpowiedzialny za stan środowiska naturalnego i klimatu, dostrzegając ich wpływ na zdrowie obecnych i przyszłych pokoleń, - potrafi przygotować własną hierarchię wartości.	
Myślę i działam prozdrowotnie.	1	I 4, 5	świadomości wartości godności, sprawczości i wspólnego dobra.	Uczeń: - potrafi identyfikować i promować zachowania prozdrowotne, także w kontekście zdrowia publicznego, - wie, czym są zachowania prozdrowotne i profilaktyczne, oraz zna ich znaczenie dla zdrowia publicznego, - rozumie ideę kultury wolontariatu, zna jej znaczenie dla zdrowia społeczeństwa oraz ochrony środowiska.	
<b>DZIAŁ ZDROWIE FIZYCZNE – 2 godziny lekcyjne</b>					
Zdrowe ciało, szczęśliwy umysł – rola aktywności fizycznej.	1	II 1	Budowanie postawy empatii i zrozumienia wobec osób z chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnościami oraz	Uczeń: - wie, że aktywność fizyczna wpływa korzystnie na zdrowie fizyczne i psychiczne – poprawia samopoczucie, zmniejsza stres, wspiera odporność, - wie, że brak ruchu może prowadzić do chorób cywilizacyjnych i obniżenia jakości życia, - potrafi wymienić korzyści zdrowotne wynikające z codziennej aktywności fizycznej,	

			pogłębianie wiedzy na temat zapobiegania chorobom i promowania zdrowia w społeczności.	- umie wskazać aktywności dostosowane do osób w różnym wieku i stanie zdrowia.	
Równość i dostępność – jak tworzyć świat przyjazny dla każdego?	1	II 4, 6		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumiem, że osoby z chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnościami mają takie same potrzeby emocjonalne, edukacyjne i społeczne jak inni,</li> <li>- potrafi zidentyfikować przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnością,</li> <li>- potrafi podać przykłady rozwiązań pozwalających na tworzenie przestrzeni przyjaznej osobom z niepełnosprawnościami.</li> </ul>	
<b>DZIAŁ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA – 2 godziny lekcyjne</b>					
Promuję w środowisku szkolnym aktywny styl życia.	1	III 1, 5	Wzmacnianie nawyku codziennej aktywności fizycznej jako skutecznej formy profilaktyki zdrowotnej i promowania zdrowego stylu życia w środowisku rówieśniczym.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumie potrzebę promowania aktywności fizycznej w społeczności szkolnej,</li> <li>- potrafi wyjaśnić korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej w kontekście chorób cywilizacyjnych,</li> <li>- uczestniczy w różnych wydarzeniach, projektach i wyzwaniach, które zachęcają do aktywności fizycznej,</li> <li>- rozumie potrzebę angażowania społeczności lokalnej do wykonywania regularnych ćwiczeń fizycznych.</li> </ul>	
Jak poprawić jakość swojego snu? Porady dla nastolatków.	1	III 2		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi uzasadnić znaczenie aktywnego stylu życia dla zdrowia fizycznego i psychicznego,</li> <li>- wie, ile snu potrzebuje nastolatek, aby prawidłowo funkcjonować,</li> <li>- zna najczęstsze błędy zaburzające sen,</li> <li>- rozumie, jak sen wpływa na zdrowie fizyczne, psychiczne i zdolność uczenia się,</li> <li>- rozumie, że okres dojrzewania zmienia rytm biologiczny, co wpływa na potrzeby i nawyki snu u nastolatków,</li> <li>- umie ocenić wpływ stylu życia (np. diety, aktywności fizycznej, korzystania z mediów) na swój sen.</li> </ul>	

<b>DZIAŁ ODŻYWIENIE – 2 godziny lekcyjne</b>					
Konsekwencje zdrowotne niewłaściwego odżywiania.	1	IV 3, 4	Doskonalenie umiejętności samodzielnego planowania i komponowania zbilansowanych posiłków oraz przeciwdziałania szkodliwym nawykom żywieniowym.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumie związek między nieprawidłowym odżywianiem a rozwojem chorób, takich jak otyłość, cukrzyca, nadciśnienie, choroby układu krążenia, zaburzenia metaboliczne,</li> <li>- zna objawy niedoborów pokarmowych oraz skutki nadmiaru kalorii i niezdrowych składników (np. tłuszcze trans),</li> <li>- potrafi opisać negatywne skutki stosowania nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów oraz spożywania napojów energetyzujących oraz stosowania środków dopingujących,</li> <li>- promuje otwartość na zmiany i gotowość do poprawy nawyków.</li> </ul>	
Zdrowe relacja z jedzeniem — jak radzić sobie z zaburzeniami odżywiania?	1	IV 1, 2		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumie, czym są zaburzenia odżywiania,</li> <li>- wie, jakie są przyczyny i skutki zaburzeń odżywiania,</li> <li>- rozumie, że zdrowa relacja z jedzeniem oznacza równowagę między potrzebami ciała a emocjami,</li> <li>- potrafi rozpoznać niepokojące zachowania dotyczące jedzenia u siebie i innych,</li> <li>- umie szukać pomocy i wsparcia w sytuacjach trudnych dotyczących odżywiania.</li> </ul>	
<b>DZIAŁ ZDROWIE PSYCHICZNE – 5 godzin lekcyjnych</b>					
Znam swoją wartość, czyli o budowania poczucia własnej wartości.	1	V 1	Wzmacnianie umiejętności dbania o dobrostan psychiczny poprzez rozpoznawanie czynników chroniących i podejmowanie działań	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozpoznaje czynniki chroniące zdrowie psychiczne, takie jak pozytywna samoocena, wsparcie społeczne, rozwijanie zainteresowań,</li> <li>- zna sposoby budowania i wzmacniania poczucia własnej wartości,</li> <li>- rozumie, że poczucie własnej wartości można wzmacniać i rozwijać w ciągu życia,</li> <li>- umie analizować sytuacje, które wpływają pozytywnie lub negatywnie na jego samoocenę,</li> <li>- potrafi nazwać swoje mocne strony i docenić własne osiągnięcia bez porównywania się do innych.</li> </ul>	
Presja,	1	V 1, 3		Uczeń:	

oczekiwania i ja – zrozumieć i działać.			wspierających zdrowie emocjonalne.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna źródła presji w życiu codziennym,</li> <li>- potrafi rozpoznawać własne granice i sytuacje, w których doświadcza nadmiernych oczekiwań,</li> <li>- zna znaczenie odpoczynku, samoakceptacji i realistycznego podejścia do własnych możliwości jako czynników chroniących zdrowie psychiczne,</li> <li>- docenia wartość szczerości wobec siebie i odwagi w mówieniu „nie” w sytuacjach presji,</li> <li>- jest świadomy, że nie musi spełniać wszystkich oczekiwań, aby być wartościowym człowiekiem.</li> </ul>	
Cyberprzemoc i jej skutki dla emocji i zdrowia psychicznego.	1	V 1, 3		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna formy cyberprzemocy,</li> <li>- rozumie, jakie skutki emocjonalne i psychiczne może wywoływać cyberprzemoc u osoby doświadczającej przemocy,</li> <li>- potrafi rozpoznać symptomy, które mogą świadczyć o tym, że ktoś doświadcza cyberprzemocy,</li> <li>- umie wskazać instytucje i osoby, do których można się zwrócić po pomoc,</li> <li>- jest świadomy odpowiedzialności za własne zachowania w Internecie i ich wpływu na innych,</li> <li>- docenia znaczenie bezpieczeństwa cyfrowego jako elementu dbania o własny dobrostan psychiczny.</li> </ul>	
Pozytywny obraz ciała a media społecznościowe.	1	V 1, 3		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- umie wskazać sposoby wspierania własnego pozytywnego obrazu ciała,</li> <li>- zna założenia ruchu ciałapozytywności i potrafi je odnieść do codziennego życia,</li> <li>- zna wpływ mediów społecznościowych na postrzeganie własnego ciała i samoocenę,</li> <li>- potrafi krytycznie analizować treści medialne dotyczące wyglądu i urody,</li> <li>- docenia wartość różnorodności i dąży do budowania pozytywnego języka o ciele – swoim i cudzym.</li> </ul>	

Zdrowie psychiczne – wyzwania dla nastolatka.	1	V 4		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna czynniki wpływające na zdrowie psychiczne w okresie dojrzewania,</li> <li>- zna sposoby wspierania własnego zdrowia psychicznego,</li> <li>- rozumie, że trudności w wieku nastoletnim są naturalne i wymagają troski o dobrostan psychiczny,</li> <li>- potrafi wskazać działania wspierające własny dobrostan psychiczny w codziennym życiu,</li> <li>- umie wskazać, kiedy i gdzie szukać pomocy w sytuacjach trudnych emocjonalnie.</li> </ul>	
<b>DZIAŁ ZDROWIE SPOŁECZNE - 2 godziny lekcyjne</b>					
Zakochanie, miłość a seksualność – jak to rozumieć?	1	VI 1	Wzmacnianie umiejętności świadomego i odpowiedzialnego rozumienia emocji, relacji oraz rozwijanie krytycznego myślenia jako narzędzi ochrony przed manipulacją i podejmowania dojrzałych decyzji w sferze zdrowia społecznego i emocjonalnego	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna różnice i związki między zakochaniem a miłością,</li> <li>- potrafi odróżnić zakochanie, miłość od popędu seksualnego,</li> <li>- zna cechy miłości młodzieńczej i miłości dojrzałej,</li> <li>- rozumie emocjonalne i społeczne aspekty relacji romantycznych,</li> <li>- potrafi wyrażać swoje uczucia w sposób odpowiedzialny i szanujący granice swoje i innych,</li> <li>- zna zasady budowania zdrowych, opartych na szacunku i odpowiedzialności relacji intymnych.</li> </ul>	
Nie daj się zmanipulować – rozwijamy umiejętność krytycznego myślenia.	1	VI 3		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna różne formy manipulacji oraz techniki wykorzystywane w mediach i relacjach interpersonalnych,</li> <li>- potrafi analizować i oceniać informacje pod kątem ich wiarygodności i intencji nadawcy,</li> <li>- umie stosować strategie krytycznego myślenia w codziennych sytuacjach,</li> <li>- zna wiarygodne źródła do sprawdzania informacji,</li> <li>- świadomie przeciwdziała rozprzestrzenianiu fake newsów, korzystając z wiarygodnych źródeł.</li> </ul>	
<b>DZIAŁ DOJRZEWANIA – 3 godziny lekcyjne</b>					
Emocje, myśli,	2	VII 1	Wzmacnianie	Uczeń:	zajęcia z

zmiany – mózg w czasie dorastania.			postawy dojrzałości i szacunku wobec własnego ciała poprzez pogłębianie wiedzy o rozwoju płciowym i zmianach zachodzących w mózgu podczas dorastania.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna podstawowe zmiany zachodzące w mózgu podczas okresu dojrzewania (rozwój kory przedczołowej, układ nagrody, zmiany hormonalne),</li> <li>- rozumie związek między zmianami w mózgu a emocjami, impulsywnością i podejmowaniem decyzji,</li> <li>- wie, że dorastanie wiąże się z naturalnymi wahaniami nastroju i zmianami w myśleniu,</li> <li>- potrafi wskazać sposoby dbania o dobrostan psychiczny w czasie intensywnych zmian rozwojowych,</li> <li>- rozwija umiejętność krytycznego myślenia i refleksji nad własnymi wyborami oraz ich konsekwencjami.</li> </ul>	podziałem na grupy płciowe
Rozwój płciowy – czynniki biologiczne i środowiskowe.	1	VII 1, 2		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna etapy rozwoju płciowego oraz czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy,</li> <li>- rozumie, że rozwój płciowy to proces indywidualny i złożony,</li> <li>- potrafi monitorować stan swojego ciała oraz identyfikować możliwe nieprawidłowości i urazy układu moczowo-płciowego.</li> </ul>	
<b>DZIAŁ ZDROWIE SEKSUALNE – 10 godzin lekcyjnych</b>					
Kim jestem? – o seksualności i tożsamości.	1	VIII 1, 2	Wzmacnianie świadomej i odpowiedzialnej postawy wobec seksualności poprzez pogłębianie wiedzy o tożsamości,	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, czym jest seksualność, tożsamość płciowa, orientacja psychoseksualna,</li> <li>- zna możliwe przyczyny trudności w kształtowaniu tożsamości,</li> <li>- potrafi rozpoznać i nazwać sytuacje dyskryminacji związane z orientacją i tożsamością płciową,</li> <li>- odrzuca stereotypy i krzywdzące żarty dotyczące płci i orientacji.</li> </ul>	
Profilaktyka chorób przenoszonych drogą płciową.	1	VIII 1	profilaktyce chorób przenoszonych drogą płciową,	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, czym są choroby przenoszone drogą płciową,</li> <li>- zna drogi zakażenia,</li> <li>- wie, że nie każda choroba daje objawy, a brak leczenia może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, np. bezpłodności, a nawet śmierci,</li> </ul>	

			inicjacji seksualnej, metodach antykoncepcji oraz kształtowanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna podstawowe metody profilaktyki,</li> <li>- rozumie różnicę między wirusami a bakteriami w kontekście leczenia,</li> <li>- kształtuje świadome, odpowiedzialne podejście do własnego zdrowia seksualnego.</li> </ul>	
AIDS. Profilaktyka zakażeń HIV.	1	VIII 1	postawy szacunku dla własnej i cudzej autonomii cielesnej w relacjach.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, czym jest HIV i AIDS,</li> <li>- zna drogi zakażenia,</li> <li>- zna sposoby profilaktyki zakażeń wirusem HIV,</li> <li>- potrafi wskazać na sytuacje ryzykowne i sposoby ich unikania,</li> <li>- potrafi wyjaśnić na czym polega stygmatyzacja osób z HIV,</li> <li>- umie rozmawiać o potrzebie testowania się na HIV w sposób otwarty i odpowiedzialny,</li> <li>- potrafi podać kilka mitów dotyczących HIV/AIDS.</li> </ul>	
Profilaktyka przeciwnowotworowa. Pierwsza wizyta u ginekologa.	1	VIII 1, 2		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna czynniki ryzyka i elementy profilaktyki przeciwnowotworowej,</li> <li>- zna cel i przebieg pierwszej wizyty u ginekologa,</li> <li>- potrafi przygotować się do wizyty u ginekologa,</li> <li>- przełamuje lęk i wstyd związany z wizytą u ginekologa,</li> <li>- wie jak wykonać samobadanie piersi,</li> <li>- wykazuje otwartość na rozmowy o profilaktyce i zdrowiu reprodukcyjnym.</li> </ul>	zajęcia dla dziewcząt
Profilaktyka przeciwnowotworowa.	1	VIII 1, 2		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, czym jest rak jąder,</li> <li>- wie jak wykonać samobadanie jąder,</li> <li>- potrafi opisać niepokojące objawy i wie, kiedy zgłosić się do lekarza,</li> <li>- rozumie znaczenie regularnej kontroli u urologa,</li> <li>- kształtuje świadomość potrzeby regularnych badań kontrolnych.</li> </ul>	zajęcia dla chłopców
Świadome decyzje dotyczące rozpoczęcia	2	VIII 3, 5		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wiem, czym jest świadoma zgoda, omawia jej kryteria,</li> <li>- identyfikuje elementy seksualizacji oraz presji związanej z podjęciem aktywności seksualnej obecne w mediach społecznościowych oraz we</li> </ul>	zajęcia z podziałem na grupy płciowe

życia seksualnego – kiedy i dlaczego warto poczekać?				własnym otoczeniu, - potrafi podać przyczyny i konsekwencje zbyt wczesniej inicjacji seksualnej, - wyjaśnia, czym jest tzw. wiek przyzwolenia i ile wynosi on w Polsce, - potrafi analizować własne uczucia i potrzeby w kontekście decyzji o rozpoczęciu życia seksualnego, - kształtuje szacunek dla własnej autonomii i decyzji innych.	
Antykoncepcja i naturalne metody planowania rodziny. Fakty, mity i wybory.	2	VIII 4		Uczeń: - zna różne metody antykoncepcji oraz naturalne metody planowania rodziny, - rozumie zasady działania poszczególnych metod oraz ich skuteczność, - zna zalety i ograniczenia każdej metody, - potrafi rozpoznać i odróżnić fakty od mitów dotyczących antykoncepcji i naturalnych metod planowania rodziny, - potrafi ocenić zalety i wady różnych metod, - kształtuje odpowiedzialne i świadome podejście do planowania rodziny.	zajęcia z podziałem na grupy płciowe
Zgoda w relacjach – szanuj siebie i innych.	1	VIII 3, 5		Uczeń: - rozumie, czym jest zgoda i że powinna być dobrowolna, świadoma i wyrażona jasno, - rozumie, że zgoda może być wycofana w każdej chwili, - zna konsekwencje braku zgody lub jej naruszenia, - potrafi reagować na sytuacje, w których dochodzi do przekraczania granic, - rozróżnia formy przemocy seksualnej, w tym molestowania seksualnego, - identyfikuje miejsca, w których można uzyskać pomoc.	
<b>DZIAŁ ZDROWIE ŚRODOWISKOWE – 2 godziny lekcyjne</b>					
Działam na rzecz środowiska naturalnego.	1	IX 3	Wzmacnianie umiejętności rozpoznawania i	Uczeń: - zna główne problemy środowiskowe, - zna przykłady działań proekologicznych,	

			oceny zagrożeń zdrowotnych związanych z degradacją środowiska i zmianami klimatu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi analizować przykłady degradacji środowiska w swoim otoczeniu i wskazać ich możliwe skutki zdrowotne,</li> <li>- realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska naturalnego,</li> <li>- uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe,</li> <li>- rozumie, że ochrona środowiska jest działaniem na rzecz dobra wspólnego, w tym własnego zdrowia i przyszłych pokoleń.</li> </ul>	
Bioróżnorodność a zdrowie publiczne.	1	IX 2	oraz rozwijanie świadomej odpowiedzialności za ochronę bioróżnorodności jako kluczowego elementu zdrowia publicznego poprzez aktywne działania na rzecz środowiska.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna pojęcie bioróżnorodności, ekologii płytkiej oraz ekologii głębokiej,</li> <li>- wie, jakie są przyczyny spadku bioróżnorodności,</li> <li>- wyjaśnia jak utrata bioróżnorodności wpływa na zdrowie indywidualne i publiczne,</li> <li>- potrafi wskazać przykłady działań indywidualnych i społecznych na rzecz ochrony bioróżnorodności.</li> </ul>	
<b>DZIAŁ INTERNET I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ – 3 godziny lekcyjne</b>					
Od ryzykownych wyborów do uzależnień.	1	X 3, 4	Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i przeciwdziałania zachowaniom ryzykownym związanym ze szkodliwym korzystaniem z technologii, substancjami psychoaktywnymi oraz	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie jakie zachowania można uznać za ryzykowne w kontekście korzystania z substancji psychoaktywnych i technologii oraz jakie są etapy rozwoju uzależnienia,</li> <li>- rozumie mechanizmy powstawania uzależnień, w tym biologiczne, psychologiczne i społeczne aspekty wpływające na utratę kontroli nad własnym zachowaniem,</li> <li>- potrafi identyfikować sygnały ostrzegawcze świadczące o wchodzeniu na drogę uzależnienia oraz rozróżniać różne formy uzależnień (chemiczne i behawioralne),</li> <li>- jest świadomy konsekwencji długoterminowych ryzykownych wyborów dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego oraz roli wsparcia w procesie zapobiegania i leczenia uzależnień.</li> </ul>	
Fonoholizm, uzależnienie od	1	X 2, 3, 4	uzależnieniami behawioralnymi,	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, czym są fonoholizm, uzależnienie od pornografii oraz jakie</li> </ul>	

pornografii i cyberprzemoc – zagrożenia XXI wieku.			ze szczególnym uwzględnieniem zagrożeń takich jak fonoholizm, uzależnienie od pornografii i cyberprzemoc.	<p>formy przyjmuje cyberprzemoc,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumie jak te zjawiska wpływają na rozwój emocjonalny, relacje międzyludzkie oraz zdrowie psychiczne młodych ludzi,</li> <li>- potrafi rozpoznawać symptomy i skutki fonoholizmu, uzależnienia od pornografii oraz przejawy cyberprzemocy zarówno u siebie, jak i u rówieśników,</li> <li>- potrafi rozpoznać, kiedy potrzebuje pomocy, umie jej szukać i korzystać ze wsparcia innych w sytuacjach związanych z problemami cyfrowymi i uzależnieniami.</li> </ul>	
Internetowe wyzwania - jak chronić siebie i innych?	1	X 3, 4		<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie zna główne zagrożenia w Internecie, tj.: phishing, grooming, hejt, patostreaming, internetowe challenge,</li> <li>- rozumie znaczenie świadomego zarządzania swoim wizerunkiem online oraz ochrony danych osobowych jako kluczowych elementów bezpieczeństwa cyfrowego,</li> <li>- potrafi stosować narzędzia i strategie ochrony przed zagrożeniami internetowymi, takie jak ustawienia prywatności, blokowanie niechcianych kontaktów oraz zgłaszanie naruszeń,</li> <li>- jest świadomy swojej roli w budowaniu bezpiecznej i wspierającej społeczności online oraz konieczności działania na rzecz ochrony innych przed cyberzagrożeniami.</li> </ul>	

### **Sposoby osiągnięć celów kształcenia i wychowania**

#### **Organizacja edukacji uczniów na zajęciach**

Edukacja zdrowotna jest realizowana jako przedmiot fakultatywny w klasach 4 – 8 szkoły podstawowej w wymiarze 1 godziny tygodniowo w każdej z tych klas, przy czym w klasie 8 nie dłużej niż do końca stycznia danego roku szkolnego. Zajęcia prowadzone są w grupach, które nie przekraczają 24 uczniów. Ponadto podczas omawiania tematów związanych ze zdrowiem psychicznym, seksualnym lub dojrzewaniem istnieje możliwość podziału klasy na jeszcze mniejsze, 12-osobowe grupy. Takie rozwiązanie zapewni odpowiednie warunki do dyskusji na wrażliwe tematy.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami, szkoła organizuje edukację zdrowotną dla wszystkich uczniów. W przypadku uczniów niepełnoletnich, ich rodzice lub prawni opiekunowie mają prawo złożyć rezygnację z udziału w tych zajęciach. Termin składania takiej rezygnacji upływa 25. września danego roku szkolnego.

### **Kryterium oceniania**

Edukacja zdrowotna nie podlega ocenianiu stopniem i nie ma wpływu na promocję ucznia do następnej klasy ani na ukończenie szkoły. Brak tradycyjnych form sprawdzania wiedzy sprzyja swobodnej atmosferze, w której uczniowie mogą otwarcie wypowiadać się, zadawać pytania i dzielić się swoimi przemyśleniami. Sprzyja to tworzeniu otwartego i bezpiecznego klimatu do rozmowy – zarówno w gronie rówieśników, jak i z prowadzącym nauczycielem. Nie oznacza to jednak, że zaangażowanie ucznia pozostaje niezauważone. Nauczyciel może stosować konstruktywne formy oceniania, takie jak pozytywna uwaga, opisowa informacja zwrotna. Aktywność, przygotowanie ucznia oraz jego wkład w realizację zajęć powinny być doceniane i zauważane. Takie podejście wspiera motywację uczniów, buduje ich pewność siebie i sprzyja rozwijaniu kompetencji osobistych i społecznych.

### **Metody i techniki nauczania**

W edukacji zdrowotnej kluczowe jest stosowanie zróżnicowanych, aktywizujących metod nauczania, które sprzyjają nie tylko przekazywaniu wiedzy, ale przede wszystkim kształtowaniu postaw i budowaniu umiejętności prozdrowotnych. Nauczanie powinno być zorientowane na ucznia, jego doświadczenia, potrzeby oraz realia życia codziennego.

#### **1. Metody aktywizujące:**

- Dyskusja kierowana – umożliwia wymianę poglądów, analizę sytuacji zdrowotnych, rozwija myślenie krytyczne.
- Burza mózgów – pobudza kreatywność uczniów w poszukiwaniu rozwiązań problemów zdrowotnych (np. sposoby radzenia sobie ze stresem).
- Drama/scenki sytuacyjne – odgrywanie ról pozwala uczniom przećwiczyć reakcje w trudnych sytuacjach (np. odmowa użycia substancji psychoaktywnych).
- Mapa myśli – służy do porządkowania informacji np. na temat zdrowego stylu życia, odżywiania, wiedzy o dojrzewaniu.
- Metoda projektu – umożliwia uczniom samodzielne lub zespołowe opracowanie wybranych zagadnień (np. kampania promująca profilaktykę uzależnień behawioralnych).

- Metoda Lego Logos – wykorzystuje klocki LEGO jako narzędzie do budowania modeli pojęć i wartości, sprawdza się w pracy nad zagadnieniami związanymi z wartościami, emocjami oraz relacjami.

## 2. Metody problemowe:

- Studium przypadku (case study) – analiza realistycznych sytuacji związanych z problemami zdrowotnymi i podejmowanie decyzji.
- Debata – konfrontacja różnych punktów widzenia na tematy związane ze zdrowiem (np. szczepienia, dieta wegetariańska vs tradycyjna).
- Metoda sytuacyjna – symulowanie sytuacji zagrożenia zdrowia, np. udzielanie pierwszej pomocy.
- Metoda dociekań filozoficznych – rozwija umiejętność stawiania pytań, argumentowania i refleksji nad wartościami.

## 3. Metody oparte na doświadczeniu:

- Doświadczenia i eksperymenty – proste działania praktyczne (np. sprawdzenie wpływu ruchu na tętno).
- Obserwacja i analiza – np. analiza etykiet produktów żywnościowych.
- Wywiady i ankiety – uczniowie mogą zbierać informacje na temat stylu życia rówieśników lub członków rodziny.

## 4. Metody multimedialne i techniki TIK:

- Prezentacje multimedialne – wykorzystywane do przedstawienia treści dotyczących profilaktyki i promocji zdrowia.
- Filmy edukacyjne – wizualizują skutki zachowań zdrowotnych i promują zdrowy styl życia.
- Quizy interaktywne/gry edukacyjne online – motywują do nauki i utrwalają wiedzę.
- Aplikacje zdrowotne – uczniowie mogą testować aplikacje np. do monitorowania snu, aktywności fizycznej lub nawyków żywieniowych.

## 5. Techniki wspomagające proces nauczania:

- Plakaty edukacyjne – tworzenie i omawianie graficznych przekazów zdrowotnych.
- Praca w grupach/parach – wspiera rozwój kompetencji społecznych i umożliwia wzajemne uczenie się.
- Krzyżówki i wykreślanki tematyczne – służą do utrwalania terminologii zdrowotnej.

- Gry planszowe edukacyjne (klasyczne i tworzone przez uczniów) – rozwijają kompetencje społeczne, wspierają naukę poprzez zabawę, utrwalają wiedzę zdrowotną i promują współdziałanie.

**Przygotowano na podstawie:**

1. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z 6 marca 2025 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej.
2. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12 marca 2025 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół
3. Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 7 kwietnia 2025 r. zmieniającym rozporządzenie w sprawie sposobu nauczania szkolnego oraz zakresu treści dotyczących wiedzy o życiu seksualnym człowieka, o zasadach świadomego i odpowiedzialnego rodzicielstwa, o wartości rodziny, życia w fazie prenatalnej oraz metodach i środkach świadomej prokreacji zawartych w podstawie programowej kształcenia ogólnego
4. Ustawa z dnia 7 stycznia 1993 r. z późniejszymi zmianami o planowaniu rodziny, ochronie płodu ludzkiego i warunkach dopuszczalności ciąży
5. Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe

**autorka: Ewa Kostoń**