

PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ W KLASACH 4-8 W SZKOLE PODSTAWOWEJ

na podstawie Rozporządzenia Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r.

Opracowanie: Marzena Łucyn-Zgierska

Spis treści:

- I. Cele nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna - wymagania ogólne
- II. Umiejętności
- III. Treści nauczania - wymagania szczegółowe klasy IV - VI
- IV. Treści nauczania - wymagania szczegółowe klasy VII - VIII
- V. Działy i tematy w poszczególnych klasach i przewidziana liczba godzin
- VI. Formy realizacji projektów i działań edukacyjnych w ramach przedmiotu edukacja zdrowotna
- VII. Cele szczegółowe, materiał nauczania, proponowane procedury osiągnięcia celów i środki dydaktyczne

I. Cele nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna - wymagania ogólne

Przedmiot edukacja zdrowotna realizuje następujące cele kształcenia:

1. Podejmowanie działań wspierających zdrowie we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia.

Uczeń jest gotowy do przestrzegania zasad dbałości o zdrowie własne i innych osób na wszystkich etapach życia. Zna i rozumie zjawiska związane ze zdrowiem we wszystkich jego wymiarach (tj. fizycznym, psychicznym, społecznym, seksualnym i środowiskowym).

2. Rozumienie i akceptacja przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele na wszystkich etapach życia.

Uczeń zna i rozumie pojęcia związane z przemianami człowieka na wszystkich etapach życia. Uczeń jest gotowy do działania na rzecz zdrowia i reagowania w przypadkach zagrożenia życia i zdrowia.

3. Odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, godności, szacunku i tolerancji na wszystkich etapach życia.

Uczeń jest gotowy do podejmowania obowiązków, które wiążą się z przynależnością do wspólnoty, do promowania postaw opartych na zdrowym stylu życia i odpowiedzialności za zdrowie wśród członków wspólnot, do których przynależy.

4. Monitorowanie własnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia.

Uczeń potrafi obserwować stan zdrowia swój i innych osób na podstawie wybranych wskaźników zdrowia oraz wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji. Potrafi zaplanować działania związane z dbałością o swoje zdrowie, także w dorosłym życiu.

5. Rozumienie czynników wpływających na zdrowie we wszystkich jego wymiarach.

Uczeń zna i rozumie wpływ czynników na zdrowie na wszystkich etapach życia, ze szczególnym uwzględnieniem zdrowia środowiskowego. Potrafi zidentyfikować specjalistów w różnych obszarach zdrowia. Wyszukuje i wykorzystuje informacje związane z planowaniem dorosłego życia, w tym związków oraz rodzicielstwa.

II. Umiejętności

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. Realizowanie działań wpływających na utrzymanie, poprawę i ochronę zdrowia.
2. Rozpoznawanie sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu, w tym wynikających z degradacji środowiska naturalnego i zmiany klimatu, i reagowanie na nie.
3. Budowanie pozytywnego wizerunku siebie i innych oraz podtrzymywanie zdrowych relacji interpersonalnych (w rodzinie i otoczeniu) i kształtowanie postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.
4. Promowanie w swoim otoczeniu postaw opartych na zdrowym stylu życia.

5. Monitorowanie aktualnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach.
6. Poszukiwanie, weryfikowanie i analizowanie informacji w zakresie własnego zdrowia i czynników na nie wpływających.

III. Treści nauczania - wymagania szczegółowe klasy IV - VI

1. Wartości i postawy.

Zdrowie jako wartość, rozwijanie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych osób.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności.

Uczeń:

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

2. Zdrowie fizyczne

Kształtowanie postawy i umiejętności w zakresie dbania o zdrowie oraz systematycznego monitorowania zdrowia fizycznego i stosowania podstawowej profilaktyki zdrowotnej.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności:

Uczeń:

- a) omawia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia; wymienia wiarygodne i rzetelne źródła informacji o zdrowiu i zdrowym stylu życia;
- b) wykonuje czynności higieniczne (tj. mycie zębów, mycie rąk, mycie twarzy, mycie ciała, mycie włosów, dba o czystość bielizny i odzieży); korzysta z podstawowych środków higienicznych i pielęgnacyjnych; omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia;
- c) wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka;
- d) wyjaśnia, czym są badania profilaktyczne i badania przesiewowe oraz w jakich grupach i kiedy powinny być wykonywane; omawia pojęcie grupy ryzyka;
- e) wymienia objawy, które mogą świadczyć o chorobie, w tym: zmiany skórne, bóle brzucha, klatki piersiowej, głowy, wymioty, krew w stolcu;
- f) mierzy temperaturę ciała przy użyciu różnych termometrów; wyjaśnia, czym jest gorączka, kiedy jest groźna, a kiedy nie trzeba jej obniżać;
- g) wyjaśnia, czym są szczepienia; wyjaśnia, dlaczego warto się szczepić;

- h) wymienia zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej, w tym do wizyty stomatologicznej, oraz zasady higieny osobistej; przygotowuje odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza;
- i) postępuje w stanach zagrożenia życia i zdrowia zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy; wymienia sytuacje, w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego (karetkę pogotowia).

3. Aktywność fizyczna

Podejmowanie aktywności fizycznej w trakcie całego życia oraz świadomość przeciwdziałania sedentarnemu stylowi życia (bezczynności ruchowej), z uwzględnieniem zróżnicowanych potrzeb biologicznych i psychospołecznych pojawiających się na różnych etapach życia.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Uczeń:

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

4. Odżywianie

Jak zdrowo się odżywiać, aby wspierać swój rozwój fizyczny ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki nieprawidłowej masy ciała?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Uczeń:

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

5. Zdrowie psychiczne

Rozwijanie przez całe życie umiejętności dbania o dobrostan psychiczny i emocjonalny.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Uczeń:

- a) omawia pojęcie zdrowia psychicznego, czynniki je chroniące oraz te, które zwiększają ryzyko występowania zaburzeń psychicznych;
- b) rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób; omawia i stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, m.in. techniki uważności; omawia zasady pierwszej pomocy emocjonalnej;
- c) omawia pojęcie stresu; wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli, emocje, zdolności poznawcze; stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem;
- d) omawia pojęcie pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie, a także wymienia sposoby ich budowania w swoim życiu;
- e) omawia pojęcie postawy asertywnej; adekwatnie do sytuacji korzysta z asertywności; odróżnia, czym jest postawa asertywna, a czym agresywna i uległa;
- f) omawia pojęcie przemocy; wymienia przykłady zachowań przemocowych, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc; omawia sposoby reagowania na przemoc i wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy, będąc osobą doświadczającą przemocy lub jej świadkiem;
- g) omawia pojęcie zachowań autoagresywnych; wymienia konsekwencje zdrowotne związane z zachowaniami autoagresywnymi; wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy;
- h) omawia zagadnienie komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz ich znaczenie w relacjach interpersonalnych, w tym rówieśniczych, rodzinnych i innych; rozwija umiejętności komunikacyjne;
- i) wskazuje miejsca uzyskania pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży, w tym telefony zaufania; omawia sytuacje wymagające reakcji osób dorosłych;

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

6. Zdrowie społeczne

Budowanie relacji interpersonalnych opartych na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Uczeń:

- a) wyjaśnia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, a także rozpoznaje niewłaściwe zachowania w tych relacjach;
- b) wymienia i omawia funkcje rodziny; opisuje przejawy jej prawidłowego funkcjonowania; omawia wartość rodziny w życiu osobistym człowieka;
- c) omawia czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie, zna prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców;
- d) omawia sposoby dbania o więzi rodzinne (relacje z matką, ojcem, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną);
- e) opisuje zmiany mogące występować w rodzinach, w tym separację, rozwód, wejście rodziców w nowe związki, adopcję, rodzicielstwo zastępcze, pojawienie się rodzeństwa, chorobę i śmierć, a także wymienia sposoby radzenia sobie w takich sytuacjach.

7. Dojrzewanie

Jak akceptować przemiany okresu dojrzewania oraz radzić sobie z jego wyzwaniami i kształtować pozytywny obraz własnego ciała?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Uczeń:

- a) opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne oraz społeczne zmiany występujące w okresie dojrzewania; omawia zmiany zachodzące w mózgu podczas dojrzewania oraz wpływ tych zmian na zachowanie nastolatków; wyjaśnia różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną;
- b) identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej, w tym różne tempo wzrostu, zmianę sylwetki, ginekomastię, nocne polucje, mutację, wzmożone pocenie się, zmianę zapachu, mimowolne erekcje, owłosienie, wzrost piersi, pojawienie się miesiączki, trądzik, a także odbiegające od normy medycznej, w tym przedwczesne lub opóźnione dojrzewanie, stulejkę, nieprawidłową wydzielinę z pochwy, nieprawidłowości związane z miesiączkowaniem;
- c) wymienia i stosuje zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania, higieny skóry twarzy, higieny całego ciała, w tym narządów płciowych; wymienia zasady użycia podpasek i tamponów;
- d) omawia etapy cyklu miesiączkowego i jego wpływ na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie.

8. Zdrowie seksualne

Kształtowanie pozytywnej postawy wobec seksualności człowieka wraz z respektowaniem autonomii cielesnej swojej i innych osób.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Uczeń:

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

9. Zdrowie środowiskowe

Powiązania między zdrowiem środowiskowym a zdrowiem publicznym i indywidualnym.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Uczeń:

- a) omawia wpływ jakości środowiska naturalnego na zdrowie człowieka, w tym zanieczyszczenia powietrza i wód, zmniejszenie ilości terenów zielonych, zmiany klimatu; wyjaśnia, jak wzrost średniej globalnej temperatury wpływa na zdrowie i warunki życia człowieka;
- b) sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu;
- c) wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia; wyjaśnia, czym jest odpowiedzialność za zwierzęta domowe, jak również za dziką przyrodę i ekosystemy;
- d) sprawdza natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu; wyjaśnia zasady profilaktyki niedosłuchu;
- e) podejmuje działania proekologiczne, aby poprawić stan środowiska naturalnego i własne zdrowie.

10. Internet i profilaktyka uzależnień

Co należy wiedzieć na temat bezpiecznego korzystania z Internetu i zagrożeń związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Uczeń:

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

IV. Treści nauczania - wymagania szczegółowe klasy VII - VIII.

1. Wartości i postawy

Kształtowanie postaw i wartości związanych z godnością, szacunkiem oraz prospołecznym podejściem do zdrowia i troską o środowisko naturalne.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Uczeń:

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

2. Zdrowie fizyczne

Zapobieganie najczęstszym chorobom cywilizacyjnym i zakaźnym oraz budowanie empatycznej postawy wobec osób z chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnościami.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Uczeń:

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

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

Uczeń:

- a) wymienia choroby przenoszone przez zwierzęta na ludzi oraz sposoby ochrony przed nimi; opisuje, jak usunąć kleszcza;
- b) omawia najczęstsze choroby przewlekłe i cywilizacyjne (np. otyłość, nadciśnienie tętnicze, różne typy cukrzycy, zaburzenia lipidowe, choroby nerek, choroby wątroby, choroby serca, alergie, nowotwory, zaburzenia psychiczne, choroby otępienne); opisuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi; prezentuje postawę opartą na zrozumieniu problemów stojących przed osobami chorymi przewlekle.

3. Aktywność fizyczna

Promowanie aktywnego stylu życia, zastępowanie bezruchu ruchem, korzystanie z aktywnego transportu oraz podejmowanie aktywności fizycznej, aby zapobiegać chorobom.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Uczeń:

- a) promuje aktywność fizyczną, inicjując, organizując i uczestnicząc w różnorodnych wydarzeniach, projektach i wyzwaniach, które zachęcają do aktywności fizycznej;

angażuje społeczność szkolną i lokalną do wykonywania regularnych ćwiczeń; wyjaśnia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki chorób;

- b) planuje i monitoruje własną 24-godzinną aktywność, w tym aktywność fizyczną, wypoczynek i sen, także z wykorzystaniem technologii informacyjno--komunikacyjnych;
- c) regularnie wykonuje ćwiczenia, które wspierają prawidłową postawę ciała oraz zapobiegają bólom pleców i dysfunkcjom mięśni dna miednicy;
- d) zastępuje bezruch ruchem w codziennych czynnościach (np. wybiera schody zamiast windy) oraz systematycznie korzysta z aktywnego transportu (np. chodzenie pieszo, jazda na rowerze); uzasadnia znaczenie aktywnego stylu życia dla zdrowia fizycznego, psychicznego oraz środowiska naturalnego;
- e) korzysta z różnych metod hartowania organizmu; wymienia różne metody i korzyści zdrowotne hartowania organizmu.

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

Uczeń:

- a) formułuje argumenty na temat korzyści zdrowotnych wynikających z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki wybranych chorób niezakaźnych (np. otyłości, chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2, zaburzeń metabolicznych, niepłodności, zwyrodnienia stawów i osteoporozy, depresji i innych zaburzeń psychicznych); wyjaśnia krótko- oraz długoterminowe konsekwencje zdrowotne wynikające z braku aktywności fizycznej;
- b) formułuje argumenty na temat motywów uczestnictwa w aktywności fizycznej, a także omawia bariery i sposoby ich pokonywania; omawia znaczenie aktywności fizycznej dla rozwoju psychospołecznego.

4. Odżywianie

Samodzielne planowanie i komponowanie zbilansowanych posiłków oraz przeciwdziałanie niezdrowym zachowaniom żywieniowym.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Uczeń:

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

5. Zdrowie psychiczne

Uwarunkowania zdrowia psychicznego i emocjonalnego oraz czynników je chroniących.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Uczeń:

- a) omawia zależność między emocjami, myślami a objawami fizycznymi i zachowaniem;
- b) analizuje swoje zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości;
- c) dba o pozytywny obraz własnego ciała; analizuje, jaki wpływ na obraz ciała mają m.in. Internet oraz media społecznościowe;
- d) stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia.

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

Uczeń:

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

6. Zdrowie społeczne

Rozwijanie relacji interpersonalnych oparte na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Uczeń:

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

7. Dojrzewanie

Troska o swoje ciało w okresie dojrzewania.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Uczeń:

- a) omawia cele rozwojowe i wyzwania etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka, w tym menopauzy, andropauzy, starości;

- b) omawia czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy; monitoruje stan swojego ciała oraz identyfikuje możliwe nieprawidłowości i urazy układu moczowo--płciowego, w tym endometriozę, adenomiozę, zespół policystycznych jajników, nietrzymanie moczu, skręt jądra, złamanie prącia, wnętrostwo, spodzieństwo, załupek;
- c) charakteryzuje dostępne na rynku produkty menstruacyjne; wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego i sposoby przeciwdziałania mu.

8. Zdrowie seksualne

Znaczenie seksualności w życiu człowieka między innymi w kontekście rozumienia i respektowania autonomii cielesnej własnej oraz innych osób.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Uczeń:

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

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

Uczeń:

- a) wymienia infekcje i choroby przenoszone drogą płciową, w tym kiłę, rzeżączkę, chłamydiozę, zakażenie wirusem HPV, HBV, HCV, HIV i HSV; wymienia uniwersalne zasady profilaktyki infekcji i chorób przenoszonych drogą płciową; rozpoznaje objawy wymagające interwencji lekarskiej;
- b) wymienia specjalności zawodowe zajmujące się tematem seksualności człowieka i zdrowia reprodukcyjnego (ginekologię, urologię, andrologię, seksuologię, dermatologię i wenerologię, proktologię, endokrynologię, położnictwo, fizjoterapię uroginekologiczną, farmację).

9. Zdrowie środowiskowe

Rozpoznanie i ocena poziomu zagrożeń zdrowotnych związanych z degradacją środowiska naturalnego oraz zmianą klimatu i jakie działania mogą pomóc w zminimalizowaniu tych zagrożeń dla zdrowia człowieka.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Uczeń:

- a) opisuje, jak zmiany klimatu i degradacja środowiska naturalnego wpływają na zdrowie indywidualne i publiczne, wymienia choroby, które mogą być ich wynikiem, w tym zaburzenia psychiczne, choroby układu oddechowego, układu sercowo-naczyniowego, choroby skóry, a także wskazuje negatywne następstwa ekstremalnych zjawisk pogodowych dla zdrowia;
- b) wyjaśnia, jak utrata bioróżnorodności wpływa na zdrowie indywidualne i zdrowie publiczne;
- c) realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska naturalnego; uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe.

10. Internet i profilaktyka uzależnień

Identyfikacja zachowań ryzykownych u siebie i innych osób w zakresie szkodliwego korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych, zażywania substancji psychoaktywnych oraz występowania uzależnień behawioralnych.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Uczeń:

- a) opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań; wymienia konsekwencje nadmiernego dzielenia się informacjami osobistymi w Internecie oraz konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, takich jak patostreaming, internetowe wyzwania (challenge);
- b) analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (np. cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii, uzależnienia od mediów społecznościowych i gier komputerowych);
- c) wymienia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne zażywania substancji psychoaktywnych (np. spożywania alkoholu, używania wyrobów tytoniowych, zażywania narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi) oraz korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych w szkodliwy dla siebie oraz najbliższego otoczenia sposób;
- d) wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii informacyjno-komunikacyjnych i przed zażywaniem substancji psychoaktywnych (np. spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, zażywaniem narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi), a także stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia.

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

Uczeń:

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

V. Działy i tematy w poszczególnych klasach i przewidziana liczba godzin.

Siatka godzin

Liczba godzin lekcyjnych w klasach 4 – 8	klasa 4	klasa 5	klasa 6	klasa 7	klasa 8	Łącznie w całym etapie edukacji
	32 (1 przez cały rok szkolny)	32 (1 przez cały rok szkolny)	32 (1 przez cały rok szkolny)	32 (1 przez cały rok szkolny)	16 (1 przez pierwszy okres)	144

Działy i tematy w poszczególnych klasach	Przewidziana liczba godzin
Klasa 4 I. Wartości i postawy 1. Zdrowie jako wartość i zasób – jego rola w życiu człowieka na różnych etapach rozwoju 2. Zdrowie – wartość, którą wybierasz. Jak troszczyć się o zdrowie swoje i innych? 3. Empatia i optymizm – jak kształtują nasze relacje, zdrowie i troskę o przyszłość 4. Poczucie własnej wartości i empatia jako droga do zdrowia i lepszego świata II. Zdrowie fizyczne 1. Zdrowy styl życia – co to znaczy i gdzie szukać sprawdzonych informacji? 2. Zdrowie to więcej niż brak choroby – jak uczyć się zdrowego stylu życia? 3. Czystość to zdrowie – jak higiena osobista wpływa na nasze samopoczucie i bezpieczeństwo.	4 12

4. Nadwaga i otyłość - profilaktyka 5. Profilaktyka ratuje życie – rola badań i grup ryzyka w zapobieganiu chorobom. 6. Sygnały choroby – jak rozpoznać, że z organizmem dzieje się coś niepokojącego? 7. Gorączka – wróg czy sojusznik? Jak i czym prawidłowo mierzyć temperaturę ciała. 8. Dlaczego warto się szczepić? Prawdy i mity o szczepieniach. 9. Jak przygotować się do wizyty u lekarza? Zasady higieny. Świadomy pacjent. 10. Lekarz pyta – Ty odpowiadasz. Jak przygotować się do wizyty medycznej? 11. Twoje działanie może uratować życie – zasady pierwszej pomocy w nagłych wypadkach. 12. Nie panikuj – działaj! Pierwsza pomoc i sytuacje wymagające wezwania pogotowia. III. Aktywność fizyczna 1. Ruch to zdrowie – bezpieczna aktywność fizyczna na co dzień i jej znaczenie w profilaktyce chorób. 2. Zamiast siedzieć – rusz się! Rola aktywności fizycznej w zapobieganiu nadwadze i otyłości. 3. Technologia w służbie zdrowia – jak aplikacje i urządzenia wspierają aktywność fizyczną. 4. Gdzie się ruszać? Odkrywamy lokalne miejsca i wydarzenia sprzyjające aktywności fizycznej. 5. Zrób sobie przerwę – jak aktywność w ciągu dnia wpływa na zdrowie i samopoczucie? 6. Pokonaj stres aktywnością – rola relaksacji i ruchu w codziennym życiu. 7. Ćwiczenia na stres – jak oddech i ruch pomagają w walce ze stresem. 8. Dbłość o prawidłową postawę na co dzień 9. Zdrowy sen to podstawa – co warto wiedzieć o relaksacji i zasadach higieny snu? Godziny do dyspozycji nauczyciela	9 7 Łącznie 32
Klasa 5 IV. Odżywianie 1. Talerz zdrowia – jak komponować posiłki w trosce o zdrowie. 2. Fast food czy zdrowy posiłek? Wybory, które wpływają na nasze samopoczucie. 3. Nawadnianie organizmu – klucz do zdrowia i dobrej formy 4. Gotuj świadomie – jak komponować posiłki bogate w niezbędne składniki odżywcze. 5. Od nasion do stołu – uprawa roślin jadalnych w domu i ich wartości odżywcze. 6. Jak czytać etykiety?	8

7. Aplikacje i etykiety – nowoczesne narzędzia wspierające zdrowe wybory żywieniowe. 8. Mądre zakupy i przechowywanie – jak nie marnować jedzenia? V. Zdrowie psychiczne 1. Zdrowie psychiczne – jak je chronić i rozpoznawać czynniki ryzyka. 2. Poznaj swoje emocje – techniki uważności i pierwsza pomoc emocjonalna 3. Stres pod kontrolą – jak dbać o zdrowie psychiczne w trudnych sytuacjach 4. Siła pozytywnej samooceny – jak budować zdrowy obraz siebie? 5. Asertywność w praktyce – rozpoznawanie i stosowanie postawy asertywnej 6. Nie bądź obojętny – rozpoznawanie i przeciwdziałanie różnym formom przemocy. 7. Przemoc fizyczna, psychiczna i cyberprzemoc – czym są i jak sobie z nimi radzić 8. Zachowania autoagresywne – rozpoznawanie, skutki i gdzie szukać pomocy? 9. Komunikacja werbalna i niewerbalna – klucz do porozumienia z innymi. 10. Wsparcie dla młodych w trudnych chwilach – dostępne instytucje i zasady korzystania. 11. Zrozumieć różnorodność – potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi i niepełnosprawnościami. 12. Pomoc osobom z autyzmem, ADHD i innymi zaburzeniami. VI. Zdrowie społeczne 1. Relacje międzyludzkie – od koleżeństwa do miłości. 2. Rodzina jako wartość – jej rola w życiu osobistym i społecznym. 3. Co wpływa na atmosferę w rodzinie? Rola komunikacji i wzajemnego szacunku. 4. Więzy rodzinne – jak je wzmacniać i dbać o dobre relacje? 5. Zmiany w rodzinie – separacja, rozwód i nowe relacje. 6. Adopcja, rodzicielstwo zastępcze i pojawienie się rodzeństwa – nowe role i wyzwania. Godziny do dyspozycji nauczyciela	12 6 6 Łącznie 32
Klasa 6 VII. Dojrzewanie 1. Dojrzewanie – zmiany ciała, umysłu i emocji oraz ich wpływ na zachowanie. 2. Co jest normą w okresie dojrzewania, a kiedy warto zgłosić się do lekarza? 3. Higiena skóry i ciała nastolatka – jak zapobiegać problemom skórny i dbać o siebie? 4. Higiena intymna, podpaski i tampony – jak bezpiecznie i prawidłowo ich używać? 5. Cykl miesięczkowy. 6. Cykl miesięczkowy a emocje i funkcjonowanie.	6

VIII. Zdrowie seksualne 1. Co to jest zdrowie seksualne? Znaczenie seksualności w rozwoju i życiu. 2. Narządy płciowe męskie – budowa i funkcje w organizmie. 3. Narządy płciowe żeńskie – budowa i funkcje w organizmie. 4. Od zapłodnienia do narodzin. 5. Ciąża, poród i opieka nad noworodkiem. 6. Autonomia cielesna i seksualna – prawa dzieci i młodzieży w świetle Kodeksu karnego. 7. Jak stereotypy płciowe kształtują nasze role w społeczeństwie. IX. Zdrowie środowiskowe 1. Zdrowie a środowisko – jak zanieczyszczenia i zmiany klimatu wpływają na ludzi? 2. Jakość powietrza a zdrowie – sprawdzaj, reaguj, zmieniaj, 3. Kontakt z naturą a zdrowie – jak przyroda wpływa na nasze samopoczucie. 4. Odpowiedzialność za zwierzęta i środowisko – obowiązek każdego z nas. 5. Zdrowy słuch – jak chronić się przed hałasem. 6. Eko działania – dbałość o naturę i jednocześnie o siebie X. Internet i profilaktyka uzależnień 1. Higiena cyfrowa – korzystanie z technologii z korzyścią dla zdrowia i relacji. 2. Świadome życie w sieci – zagrożenia i wyzwania świata cyfrowego. 3. Czas na ekran z umiarem – korzyści z reguł korzystania z urządzeń cyfrowych. 4. Substancje psychoaktywne – zagrożenia dla zdrowia i życia młodzieży. 5. Zagrożenia w sieci i realnym świecie – kiedy i jak szukać pomocy? 6. Wybieram zdrowie – korzyści wynikające z rezygnacji z substancji psychoaktywnych. Godziny do dyspozycji nauczyciela	7 6 6 7 Łącznie 32
Klasa 7 I. Wartości i postawy 1. Godność człowieka jako wartość fundamentalna i nienaruszalna na każdym etapie życia. 2. Akceptacja i poszanowanie osoby ludzkiej bez względu na cechy, choroby czy niepełnosprawności. 3. Zdrowie jako najwyższa wartość w tradycji i kulturze różnych narodów. 4. Świadome wybory jako wyraz troski o zdrowie własne i innych oraz o klimat.	5

5. Znaczenie zachowań prozdrowotnych w budowaniu odpowiedzialności za zdrowie publiczne.	8
II. Zdrowie fizyczne 1. Czynniki sprzyjające i zagrażające zdrowiu człowieka. 2. Choroby zakaźne - przyczyny, drogi przenoszenia i sposoby zapobiegania. 3. Epidemia i pandemia. 4. Profilaktyka epidemiologiczna jako narzędzie ochrony zdrowia publicznego. 5. Znaczenie szczepień dla jednostki i całego społeczeństwa. 6. Monitorowanie parametrów zdrowotnych jako element profilaktyki i świadomego stylu życia. 7. Wartości referencyjne wyników badań. 8. Przeszkody i bariery w życiu osób z niepełnosprawnością oraz sposoby ich przezwyciężania.	5
III. Aktywność fizyczna 1. Aktywność fizyczna jako wspólne działanie na rzecz zdrowia własnego i innych. 2. Planowanie i monitorowanie dobowej aktywności – jak zrównoważyć ruch, odpoczynek i sen. 3. Rola systematycznych ćwiczeń w zapobieganiu dysfunkcjom mięśniowym i bólow. 4. Aktywny styl życia w codziennych wyborach - jak ruch wpływa na zdrowie i samopoczucie 5. Hartowanie organizmu - metody i znaczenie dla zdrowia	5
IV. Odżywianie 1. Zdrowy styl życia - zasady. 2. Planowanie zdrowego żywienia przy wsparciu aplikacji i programów komputerowych. 3. Rola żywienia w osiąganiu lepszych wyników sportowych i utrzymaniu zdrowia 4. Jak niewłaściwe nawyki żywieniowe wpływają na układ krążenia i gospodarkę cukrową organizmu. 5. Świadomość konsekwencji nieodpowiednich praktyk żywieniowych i wspomagania organizmu.	4
V. Zdrowie psychiczne 1. Jak emocje i myśli wpływają na zdrowie fizyczne i codzienne zachowanie. 2. Analiza zachowań w różnych sytuacjach jako sposób na rozwój samooceny. 3. Wpływ Internetu i mediów społecznościowych na postrzeganie własnego ciała. 4. Rozpoznawanie potrzeb emocjonalnych i udzielanie wsparcia w codziennym życiu.	5

Godziny do dyspozycji nauczyciela	Łącznie 32
Klasa 8 VI. Zdrowie społeczne 1. Rozpoznawanie oznak zakochania i ich znaczenie w relacjach międzyludzkich. 2. Znaczenie empatii i wzajemnego wsparcia w relacjach rodzinnych. 3. Asertywność jako narzędzia obrony przed manipulacją. 4. Rola mediacji w rozwiązywaniu sporów i budowaniu porozumienia. VII. Dojrzewanie 1. Cele i wyzwania w okresie dojrzewania. Kolejne etapy życia człowieka. 2. Monitorowanie zdrowia układu moczowo-płciowego - profilaktyka i wczesne rozpoznawanie problemów. VIII. Zdrowie seksualne 1. Świadome decyzje dotyczące seksualności, bezpieczeństwo i dojrzałość emocjonalna. Orientacja psychoseksualna i tożsamość płciowa 2. Seksualizacja w mediach i kulturze młodzieżowej -rozpoznawanie presji i sposoby przeciwdziałania. 3. Metody antykoncepcji. 4. Formy przemocy seksualnej - rozpoznawanie i świadomość zagrożeń. IX. Zdrowie środowiskowe 1. Choroby związane ze zmianami klimatu – układ oddechowy, sercowo-naczyniowy i skóra. 2. Utrata bioróżnorodności - zagrożenia. Aktywne działania na rzecz środowiska. X. Internet i profilaktyka uzależnień 1. Ochrona prywatności w sieci i odpowiedzialne korzystanie z mediów cyfrowych. 2. Cyberprzemoc, hejt i mowa nienawiści - jak rozpoznać i chronić siebie online. 3. Wpływ substancji psychoaktywnych na zdrowie fizyczne, psychiczne i życie społeczne. Asertywność. Godziny do dyspozycji nauczyciela	4 2 4 2 3 1 Łącznie 16

VI. Formy realizacji projektów i doświadczeń edukacyjnych w ramach przedmiotu edukacja zdrowotna.

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

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

VII. Cele szczegółowe, materiał nauczania, proponowane procedury osiągnięcia celów i środki dydaktyczne

KLASA 4				
Cele szczegółowe kształcenia	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów i propozycje środków dydaktycznych	Realizowane cele wg PP	Zdobywane umiejętności wg PP

I. WARTOŚCI I POSTAWY				
Uczeń: a) traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości; b) traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; c) rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; d) okazuje szacunek sobie i rozwija poczucie własnej wartości; okazuje szacunek i empatię w relacjach międzyludzkich i jest gotów przyjąć perspektywę drugiego człowieka oraz troszczyć się o świat przyrody, dostrzegając perspektywę przyszłych pokoleń; e) prezentuje postawę optymizmu życiowego, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otaczającym środowiskiem.	- etapy rozwoju człowieka, - zdrowie jako wartość, - zdrowie jako zasób, - sposoby troski o własne zdrowie, - sposoby troski o zdrowie innych, - osobisty wpływ na zdrowie, - pojęcia: empatia, optymizm, pesymizm, poczucie własnej wartości, - sposoby troski o środowisko, w którym żyjemy	- rozmowa kierowana - burza mózgów - praca w grupach - analiza sytuacji - plakat o wartościach zdrowotnych		
II. ZDROWIE FIZYCZNE				
Uczeń: a) omawia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia; wymienia wiarygodne i rzetelne źródła informacji o zdrowiu i zdrowym stylu życia; b) wykonuje czynności higieniczne (tj. mycie zębów, mycie rąk, mycie twarzy, mycie ciała, mycie włosów, dba o czystość bielizny i odzieży); korzysta z podstawowych środków higienicznych i pielęgnacyjnych; omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia; c) wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka; d) wyjaśnia, czym są badania profilaktyczne i badania przesiewowe oraz w jakich grupach i kiedy powinny być wykonywane; omawia pojęcie grupy ryzyka; e) wymienia objawy, które mogą świadczyć o chorobie, w tym: zmiany skórne, bóle brzucha,	- zasady zdrowego stylu życia - rzetelne źródła informacji o zdrowym stylu życia - czynności higieniczne ciała - czystość odzieży - znaczenie higieny dla zdrowia - pojęcia: nadwaga, otyłość - profilaktyka nadwagi i otyłości - pojęcia: badania przesiewowe, badania profilaktyczne - grupy ryzyka występowania chorób - objawy chorobowe: bóle brzucha, bóle klatki piersiowej, bóle głowy, wymioty, krew w stolcu, zmiany skórne - pojęcie gorączki	- model talerza zdrowia - schematy anatomiczne - film edukacyjny - wyszukiwanie informacji o zdrowym stylu życia - pogadanka - stworzenie bezpiecznej przestrzeni do zadawania pytań - rozmowa „Jak dbam o swoje ciało?” – praca w kręgu, bez zawstydzania, z naciskiem na higienę i szacunek - zadanie praktyczne: prawidłowe mycie rąk – pokaz oraz ćwiczenie z wodą i mydłem lub ilustracją krok po kroku - czynności, które pozwalają ograniczać nadwagę - schorzenia i choroby, których następstwem jest nadwaga, wyszukiwanie informacji prawdziwych i fałszywych - redagowanie zaproszeń na badania przesiewowe, zachęcanie- argumentacja - mapy myśli - na czym polega diagnostyka różnicowa	5 1,3,5 1,5 1,5 1,5	6 1,4,6 2,6 2,6 2,6

klatki piersiowej, głowy, wymioty, krew w stolcu; f) mierzy temperaturę ciała przy użyciu różnych termometrów; wyjaśnia, czym jest gorączka, kiedy jest groźna, a kiedy nie trzeba jej obniżać; g) wyjaśnia, czym są szczepienia; wyjaśnia, dlaczego warto się szczepić; h) wymienia zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej, w tym do wizyty stomatologicznej, oraz zasady higieny osobistej; przygotowuje odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza; i) postępuje w stanach zagrożenia życia i zdrowia zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy; wymienia sytuacje, w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego (karetkę pogotowia).	- pomiar temperatury ciała - sposoby obniżania temperatury - niebezpieczeństwo jakie niesie za sobą podwyższona temperatura ciała - pojęcie: szczepionka - zalety szczepień - przebieg wizyty lekarskiej - pytania lekarza i pacjenta podczas wizyty lekarskiej - zasady higieny przygotowania do wizyty lekarskiej - pierwsza pomoc w nagłych przypadkach - wezwanie pogotowia - panowanie nad emocjami	- rozmowa kierowana na temat objawów choroby - pomiar temperatury ciała - wyszukiwanie rzetelnych informacji na temat szczepionek - analiza SWOT (mocne strony, słabe strony, szanse, zagrożenia) - odegranie scenek – przygotowanie się do wizyty u lekarza (pacjent i lekarz, pacjent i dentysta) - ćwiczenie w parach – zadawanie pytań lekarskich i odpowiadanie na nie - zasady pierwszej pomocy przedmedycznej - pogadanka - instruktaż - ćwiczenia w parach	1,4 1,5 1,5 1,5	1,2,5 2,6 2,6 1,2,6
--	---	--	---	---

III. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Uczeń: a) systematycznie uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu; dobiera strój do panujących warunków atmosferycznych; stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej; wymienia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej, w tym w profilaktyce nadwagi i otyłości; b) promuje aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i rodzinie; dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej (np. wspomagając się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi); c) znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do podejmowania aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i zgodny z jego zainteresowaniami; d) ogranicza czas spędzany w pozycji siedzącej lub leżącej w	- formy aktywności fizycznej - korzyści płynące dla zdrowia z aktywności - dobór stroju do aktywności i warunków atmosferycznych - promocja aktywności fizycznej - aplikacje wspomagające aktywność fizyczną - lokalne obiekty aktywności fizycznej - imprezy, wydarzenia promujące aktywność fizyczną - pojęcie: sedentarny tryb życia - aktywne przerwy w nauce - ćwiczenie oddechowe	- ćwiczenia praktyczne z zakresu aktywności fizycznej - prowadzenie dzienniczka aktywności - plakat promujący aktywność fizyczną - wyszukiwanie i sprawdzanie działania aplikacji wspomagających aktywność - wyszukiwanie imprez w okolicy, które wspierają aktywność - obiekty aktywności fizycznej w środowisku lokalnym - burza mózgów - jakie obiekty są nam potrzebne aby zachęcić do aktywności - przykłady różnych	1,3 3,4,5 5 1	1,4 4,5,6 6 1,2
--	---	---	---	---

ciągu dnia przez aktywne przerwy (np. ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia oporowe, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia wzroku); wymienia negatywne skutki zdrowotne wynikające z prowadzenia sedentarnego stylu życia (bezczynności ruchowej); e) systematycznie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, w tym ćwiczenia oddechowe; rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych dla obniżenia stresu; f) przyjmuje prawidłową pozycję ciała podczas codziennych aktywności; regularnie wykonuje ćwiczenia ukierunkowane na kształtowanie prawidłowej postawy; g) praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i stosuje zasady higieny snu; wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego; określa zalecaną długość snu dla osób w jego wieku; opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, ze szczególnym uwzględnieniem negatywnego wpływu korzystania z urządzeń elektronicznych przed zaśnięciem.	- ćwiczenia wzroku - ćwiczenia rozciągające - ćwiczenia oporowe - pojęcie: stres - ćwiczenia pomagające opanować stres - budowa układu ruchu - prawidłowa postawa ciała - ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę - znaczenie snu - zasady higieny snu	rodzajów ćwiczeń i ich wpływ na stan zdrowia oraz samopoczucie - praca w grupach: czynniki wpływające na stres oraz jak skutecznie radzić sobie ze stresem różnego pochodzenia - plansze dydaktyczne - układ ruchu - przyczyny nieprawidłowości w postawie ciała - prezentacja i wykonanie ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę - burza mózgów - dyskusja - mapy myśli "co wpływa na dobry sen" - dzielenie się własnymi doświadczeniami	1 1 1,3	1,2 1,2 1,2,4
---	---	--	------------------------------	------------------------------------

KLASA 5				
Cele szczegółowe kształcenia	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów i propozycje środków dydaktycznych	Realizowane cele wg PP	Zdobywane umiejętności wg PP
IV. ODŻYWIANIE				
Uczeń: a) stosuje się do zaleceń zgodnych z talerzem zdrowego żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem regularnego spożywania posiłków, w tym dużej ilości warzyw i owoców; dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb; unika żywności niekorzystnej dla zdrowia (np. fast foodów, słodczy); b) stosuje zasady zdrowego nawadniania; unika słodzonych napojów; c) samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski; wybiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze;	- talerz zdrowia - zasady spożywania posiłków - żywność niekorzystna dla zdrowia - dostosowanie porcji do potrzeb	- wykonanie modeli talerz zdrowia - wyszukanie wiadomości na temat najbardziej niezdrowej żywności - układanie jadłospisu dla wybranej grupy osób	1,5	1,6
	- zasady nawadniania organizmu - znaczenie wody w organizmie - szkodliwość słodkich napojów	- rozmowa kierowana na temat znaczenia wody w organizmie człowieka	1,5	1,6
	- produkty bogate w składniki odżywcze - przygotowanie wartościowych przekąsek	- quiz „Prawda czy fałsz?” - super foods - wykonanie zdrowej przekąski	1,5	1,6
	- zasady uprawy roślin	- uprawa ziół - ćwiczenie zasady	1,3	1,4

d) uprawia rośliny jadalne w celu przygotowania zdrowych posiłków; wskazuje produkty pochodzenia roślinnego korzystne dla zdrowia; e) rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach, a także wyjaśnia ich znaczenie oraz zastosowanie w wyborze produktów; korzysta z wiarygodnych aplikacji mobilnych do analizy składu produktów; f) ocenia świeżość produktów spożywczych; rozpoznaje oznaki psucia się żywności; stosuje podstawowe metody przechowywania żywności; szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby unikać ich marnotrawienia.	jadalnych - oznakowania etykiet - analiza składu produktów - aplikacje do analizy składu - zasady przechowywania produktów - niemarnowanie żywności - szacowanie zapotrzebowania	uprawy roślin jadalnych - prezentacja oznaczeń na etykietach - zadanie - czytanie etykiet produktów spożywczych - gra "lepszy wybór" porównanie dwóch podobnych produktów i wybór lepszego z uzasadnieniem - pogadanka - w jaki sposób przechowywać żywność - społeczeństwo marnotrawców - plakat promujący niemarnowanie żywności	1,5 1,5	1,2,6 1,2,6
--	---	---	----------------	--------------------

V. ZDROWIE PSYCHICZNE

Uczeń: a) omawia pojęcie zdrowia psychicznego, czynniki je chroniące oraz te, które zwiększają ryzyko występowania zaburzeń psychicznych; b) rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób; omawia i stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, m.in. techniki uważności; omawia zasady pierwszej pomocy emocjonalnej;	- pojęcie: zdrowie psychiczne - czynniki chroniące zdrowie psychiczne - czynniki zaburzające zdrowie psychiczne - emocje - sposoby radzenia sobie z różnymi emocjami - techniki uważności - wpływ stresu na ciało - wpływ stresu na umysł - metody radzenia sobie ze stresem	- prezentacja, dyskusja - praca z obrazem – analiza ilustracji lub zdjęć z różnorodnością ciał, emocji, relacji - pudełko z pytaniami – uczniowie anonimowo wrzucają do pudełka pytania, które ich ciekawią lub niepokoją, następnie pytania są wspólnie omawiane - mapa myśli „Co mnie stresuje?” – uczniowie tworzą własne skojarzenia	1,5 1,2,3,5 1,5	2,6 2,3,6 1,2,6
c) omawia pojęcie stresu; wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli, emocje, zdolności poznawcze; stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem; d) omawia pojęcie pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie, a także wymienia sposoby ich budowania w swoim życiu; e) omawia pojęcie postawy asertywnej; adekwatnie do sytuacji korzysta z asertywności; odróżnia, czym jest postawa asertywna, a czym agresywna i uległa; f) omawia pojęcie przemocy; wymienia przykłady zachowań przemocowych, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą	- pozytywna samoocena - postawa asertywna - postawa uległa - pojęcie przemocy - przemoc fizyczna - przemoc psychiczna - przemoc rówieśnicza - cyberprzemoc - miejsca pomocy dla osób doświadczonych	- metoda niedokończonych zdań (np. „Lubię w sobie...") - odgrywanie scenek prezentujących obie postawy - drama - film (rolki - krótkie filmy na temat form przemocy) - wyszukanie informacji na temat miejsc pomocy osobom doświadczonym przemocą	2,3,5 1,2,3,5 1,2,3,5	3,6 2,3,6 2,3,6

i cyberprzemoc; omawia sposoby reagowania na przemoc i wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy, będąc osobą doświadczającą przemocy lub jej świadkiem; g) omawia pojęcie zachowań autoagresywnych; wymienia konsekwencje zdrowotne związane z zachowaniami autoagresywnymi; wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy; h) omawia zagadnienie komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz ich znaczenie w relacjach interpersonalnych, w tym rówieśniczych, rodzinnych i innych; rozwija umiejętności komunikacyjne; i) wskazuje miejsca uzyskania pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży, w tym telefony zaufania; omawia sytuacje wymagające reakcji osób dorosłych; j) omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi, w tym z zaburzeniem ze spektrum autyzmu, ADHD, rozwojowymi zaburzeniami uczenia się, zaburzeniem rozwoju intelektualnego, oraz potrzeby osób z niepełnosprawnościami fizycznymi.	przemocą - zachowania autoagresywne - miejsca pomocy dla osób z zachowaniami autoagresywnymi - komunikacja werbalna - komunikacja niewerbalna - znaczenie komunikacji w relacjach - miejsca pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej, psychiatrycznej - telefon zaufania - sytuacje wymagające reakcji osób dorosłych - zaburzenia neurorozwojowe - autyzm - ADHD - zaburzenia rozwoju - zaburzenia uczenia się - potrzeby osób z zaburzeniami i niepełnosprawnością fizyczną	- burza mózgów „co pomaga mojej głowie odpocząć?” - zadanie w parach „Co pomaga –co szkodzi?” – sortowanie czynników wpływających na psychikę. - refleksja – zdrowie psychiczne to nie luksus, to podstawa codziennego życia. Należy o nie dbać, jak dbamy o ciało - scenki emocji – odgrywanie krótkich sytuacji i rozmowa, jak pomóc w danej chwili (ćwiczenie empatii) - wyszukiwanie rzetelnych informacji o miejscach pomocy - kreatywna karta ratunkowa – uczniowie tworzą „Moje koło pomocy”: wpisują osoby, miejsca i numery telefonów, do których mogą się zwrócić - wyszukiwanie barier jakie mają na swojej drodze osoby niepełnosprawne - rozmowa kierowana - postawa szacunku i niesienia pomocy - burza mózgów	1,2,3,5 2,3,5 1,5 1,2,3,5	2,3,6 2,3,6 2,6 2,3,6
---	--	--	---	---

VI. ZDROWIE SPOŁECZNE

Uczeń: a) wyjaśnia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, a także rozpoznaje niewłaściwe zachowania w tych relacjach; b) wymienia i omawia funkcje rodziny; opisuje przejawy jej prawidłowego funkcjonowania; omawia wartość rodziny w życiu osobistym człowieka; c) omawia czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie, zna prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców; d) omawia sposoby dbania o więzi rodzinne (relacje z matką, ojcem, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną);	- terminy: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie - właściwe i niewłaściwe zachowania w relacjach - pojęcie rodzina - funkcjonowanie rodziny - wartość rodziny - czynniki dobrej atmosfery w rodzinie - prawa i obowiązki rodziców - prawa i obowiązki dziecka - relacje w rodzinie	- plakat tematyczny - praca w grupach - karty relacji – zasady dobrej przyjaźni, co jest ważne w relacjach - burza mózgów „Co sprawia, że w domu jest miło?” – tworzenie listy dobrych praktyk - zadanie plastyczne „Moja rodzina jako drużyna” – rysowanie lub opis domowników jako zespołu	3,5 3,5 3,5 3,5	3,6 3,6 3,6 3,6
---	---	--	---	---

e) opisuje zmiany mogące występować w rodzinach, w tym separację, rozwód, wejście rodziców w nowe związki, adopcję, rodzicielstwo zastępcze, pojawienie się rodzeństwa, chorobę i śmierć, a także wymienia sposoby radzenia sobie w takich sytuacjach.	- separacja - rozwód - adopcja - rodzicielstwo zastępcze - choroba - śmierć	- rozmowa na temat emocji jakie towarzyszą tym zmianom w rodzinie - film edukacyjny	1,3,5	2,3,6
--	--	--	-------	-------

KLASA 6				
Cele szczegółowe kształcenia	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów i propozycje środków dydaktycznych	Realizowane cele wg PP	Zdobywane umiejętności wg PP
VII. DOJRZEWANIE				
Uczeń: a) opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne oraz społeczne zmiany występujące w okresie dojrzewania; omawia zmiany zachodzące w mózgu podczas dojrzewania oraz wpływ tych zmian na zachowanie nastolatków; wyjaśnia różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną; b) identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej, w tym różne tempo wzrostu, zmianę sylwetki, ginekomastię, nocne polucje, mutację, wzmożone pocenie się, zmianę zapachu, mimowolne erekcje, owłosienie, wzrost piersi, pojawienie się miesiączki, trądzik, a także odbiegające od normy medycznej, w tym przedwczesne lub opóźnione dojrzewanie, stulejkę, nieprawidłową wydzielinę z pochwy, nieprawidłowości związane z miesiączkowaniem; c) wymienia i stosuje zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania, higieny skóry twarzy, higieny całego ciała, w tym narządów płciowych; wymienia zasady użycia podpasek i tamponów; d) omawia etapy cyklu miesięczkowego i jego wpływ na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie.	- okres dojrzewania - zmiany fizyczne w okresie dojrzewania - zmiany psychiczne i społeczne w okresie dojrzewania - dojrzałość fizyczna a dojrzałość psychiczna - zmiany w organizmie człowieka w okresie dojrzewania - prawidłowe i odbiegające od normy zmiany - zasady higieny osobistej - zasady używania podpasek i tamponów - cykl miesięczkowy - fazy cyklu miesięczkowego a samopoczucie	- prezentacja - pogadanka - porównanie: dojrzałości fizycznej z dojrzałością psychiczną - prezentacja - rozmowa kierowana - prezentacja dotycząca nieprawidłowości jakie występują w okresie dojrzewania - gdzie szukać pomocy w razie zaobserwowania niepożądanych objawów - rozmowa na temat produktów menstruacyjnych i zasadach higieny - skrzynka z pytaniami (uczniowie wrzucają anonimowe pytania, na które nauczyciel udziela odpowiedzi) - karta pracy - kolorowanka i uzupełnianie poszczególnych etapów cyklu	2,5 1,2,4,5 1,5 2,5	3,6 2,3,5,6 1,6 3,6

VIII. ZDROWIE SEKSUALNE				
Uczeń: a) charakteryzuje pojęcia: zdrowie seksualne, seksualność i omawia ich rolę w życiu człowieka; b) omawia budowę i podstawowe funkcje narządów płciowych wewnętrznych i zewnętrznych; c) wyjaśnia proces zapłodnienia; wymienia najważniejsze fakty dotyczące przebiegu ciąży, porodu oraz opieki nad noworodkiem; d) omawia zagadnienie autonomii cielesnej oraz to, w jaki sposób asertywnie o nią dbać; wymienia rodzaje zachowań dorosłego lub rówieśnika, które są przekroczeniem granic intymnych; wyszukuje przepisy prawne dotyczące ochrony seksualności osób poniżej 15 roku życia, w tym art. 200 i art. 202 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz. U. z 2024 r. poz. 17, 1228, 1907 i 1965); omawia możliwości uzyskania pomocy w sytuacji zagrożenia; e) wymienia stereotypy płciowe oraz wyjaśnia ich wpływ na funkcjonowanie człowieka.	- pojęcia: zdrowie seksualne i seksualność - narządy płciowe żeńskie - narządy płciowe męskie - proces zapłodnienia - przebieg ciąży - przebieg porodu - opieka nad noworodkiem - przekraczanie granic intymnych - przepisy prawne dotyczące ochrony osób poniżej 15 roku życia - pomoc w sytuacjach zagrożenia - stereotypy płciowe	- prezentacja - plansze dydaktyczne - film edukacyjny - pogadanka - zajęcia w atmosferze otwartości z możliwością zadawania pytań anonimowo (przez skrzynkę pytań), nauczyciel udziela odpowiedzi na pytania ze skrzynki pytań - analiza przepisów prawnych - analiza ilustracji przedstawiających dzieci w różnych rolach (np. dziewczynka jako strażak, chłopiec gotuje obiad) – rozmowa o tym, czy to pasuje do stereotypu - rozmowa kierowana – nauczyciel zadaje pytania np.: „Czy chłopiec może bawić się lalkami?”, „Czy dziewczynka może grać w piłkę nożną?”. Uczniowie dzielą się swoimi opiniami	2,3,5 5 5 1,3 2,3,5	3,6 6 6 1,2,3,4 3,6
IX. ZDROWIE ŚRODOWISKOWE				
Uczeń: a) omawia wpływ jakości środowiska naturalnego na zdrowie człowieka, w tym zanieczyszczenia powietrza i wód, zmniejszenie ilości terenów zielonych, zmiany klimatu; wyjaśnia, jak wzrost średniej globalnej temperatury wpływa na zdrowie i warunki życia człowieka; b) sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji)	- wpływ środowiska na zdrowie - zanieczyszczenia elementów środowiska i wpływ na zdrowie - zmiany klimatu i ich wpływ na zdrowie - aplikacje do sprawdzania jakości powietrza - witryny internetowe z rzetelnymi informacjami na temat	- projekt: zaczniemy zmieniać stan środowiska od siebie, tworzenie ulotek promujących dbanie o środowisko - badanie jakości powietrza za pomocą aplikacji - wyszukiwanie rzetelnych informacji na temat stanu jakości	5 1,4	6 1,5

mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu; c) wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia; wyjaśnia, czym jest odpowiedzialność za zwierzęta domowe, jak również za dziką przyrodę i ekosystemy; d) sprawdza natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu; wyjaśnia zasady profilaktyki niedosłuchu; e) podejmuje działania proekologiczne, aby poprawić stan środowiska naturalnego i własne zdrowie.	jakości powietrza - sposoby ograniczania zanieczyszczeń powietrza - wpływ kontaktu z naturą na organizm człowieka - człowiek jako istota odpowiedzialna za zwierzęta domowe i dzikie - pojęcie hałasu - zastosowanie aplikacji do pomiaru hałasu - ograniczanie hałasu - profilaktyka niedosłuchu - działania proekologiczne i ich wpływ na zdrowie	powietrza - badanie jakości wody i gleby gdzie wykonać, jak pobierać próbki do badań „leśne kąpiele - co mówi nauka?” - porównanie stanu psychicznego po tygodniu w mieście i tygodniu w naturze - pomiar hałasu za pomocą aplikacji - analizowanie poziomu hałasu różnego pochodzenia i wpływ na słuch - spotkanie z protetykiem słuchu - projekt: zaczniemy zmieniać stan środowiska od siebie, mówienie innym o potrzebie poprawy jakości środowiska -nagrywanie podcastów	5 1,4 1,3	6 1,5 1,4
---	---	---	--------------------------------	--------------------------------

X. INTERNET I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

Uczeń: a) przestrzega zasad higieny cyfrowej; omawia definicje zjawiska: niebieskiego światła, szyi SMS-owej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych; omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych; b) omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, kreowanie cyberrzeczywistości, zjawisko patostreamingu, uzależnienie od Internetu i gier komputerowych oraz niebezpieczne kontakty w sieci, m.in. uwodzenie w sieci (grooming); omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością (VR); c) omawia korzyści wynikające z przestrzegania „domowych zasad ekranowych”; d) omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu,	- higiena cyfrowa - niebieskie światło - szyja SMSowa - nadużywanie ekranów i wpływ na zdrowie oczu - relacje międzyludzkie z użyciem technologii - niewłaściwe używanie TI - cyberprzemoc - hejt - mowa nienawiści - cyberrzeczywistość - patostreaming - uzależnienie od internetu - niebezpieczne kontakty w sieci - korzyści związane ze sztuczną inteligencją - zagrożenie związane z IA - zasady ekranowe - korzyści - substancje psychoaktywne - działanie - alkohol - wyroby tytoniowe - napoje	- miniprojekt „Domowe zasady ekranowe” – uczniowie w parach tworzą plakat w Canvie lub na kartce z zasadami, np. „Nie korzystam z telefonu przy stole”, prezentacja plakatów - praca z filmem - krótkie spoty o hejcie i patostreamach - wykorzystanie IA, jakie zawody może zastąpić - prezentacja i pogadanka na temat działania różnych szkodliwych substancji na organizm człowieka	1,3,5 1,3,5 3,4 1,5	1,3,6 2,3,6 4,5 2,6
--	--	--	---	---

wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących; e) omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu i zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym ze spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, spożywaniem napojów energetyzujących, a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie; f) formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezazywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących.	energetyzujące - działanie substancji na organizm i zagrożenia dla zdrowia - reagowanie na działania zagrażające zdrowiu - korzyści nieprzyjmowania alkoholu, substancji psychoaktywnych, wyrobów tytoniowych i napojów energetyzujących	- mapy myśli dlaczego ludzie sięgają po te substancje - spotkanie z terapeutą uzależnień lub toksykologiem - gazetka szkolna z hasłami profilaktycznymi	1,5 1,3,5	2,6 2,4,6
---	---	---	--------------------------------------	--------------------------------------

KLASA 7				
Cele szczegółowe kształcenia	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów i propozycje środków dydaktycznych	Realizowane cele wg PP	Zdobywane umiejętności wg PP
I. WARTOŚCI I POSTAWY				
Uczeń: a) rozumie, że godność człowieka stanowi fundamentalną wartość na wszystkich etapach jego życia; b) potrafi w imię godności i ludzkiego szacunku akceptować człowieka bez względu na jego indywidualne cechy, choroby, niepełnosprawności; c) rozumie, że zdrowie stanowi wartość nadrzędną w różnych kręgach kulturowych; d) dba o poczucie własnej sprawczości w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób oraz stanu środowiska naturalnego i klimatu; e) przyjmuje postawę prospołeczną w odniesieniu do zdrowia innych osób; rozumie ideę zachowań prozdrowotnych w kontekście zdrowia publicznego, w tym donacji krwi, szczepień ochronnych, badań profilaktycznych oraz unikania zażywania substancji psychoaktywnych; rozumie, na czym polega kultura wolontariatu i ma świadomość, że służy ona dobru innych osób, w tym	- pojęcie: godności człowieka - akceptacja człowieka mimo jego odmienności - zdrowie jako wartość - realność wpływu każdego człowieka na własne zdrowie i środowisko naturalne - postawa prospołeczna - zachowania prozdrowotne - szczepienia ochronne - badania profilaktyczne - dawcy krwi - dawcy szpiku - wolontariat	- pogadanka - praca z tekstem: bajki terapeutyczne - tworzenie planu zdrowia - dyskusja - czym charakteryzują się postawy: prozdrowotna i prospołeczna - zajęcia z ekspertem – zaproszenie krwiodawcy lub pielęgniarzki - analiza historii pacjentów – reportaże z DKMS, historie dzieci chorych na białaczkę		

działaniom na rzecz ochrony środowiska naturalnego.		- mapa działań wolontaryjnych w okolicy - debata – „Szczepienia to obowiązek czy wybór?” Mit czy fakt? – uczniowie analizują popularne mity na temat szczepień		
II. ZDROWIE FIZYCZNE				
Uczeń: a) omawia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie; wyjaśnia, w jaki sposób sam może wpływać na zdrowie; b) wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, jakie są drogi ich przenoszenia, w tym droga kropelkowa, płciowa, przez krew, przez kontakt, a także wyjaśnia, jak można ograniczyć ryzyko zakażenia; opisuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych oraz wymienia, które z nich mogą być groźne; wymienia objawy sepsy; wyjaśnia, czym są antybiotyki, czym jest antybiotykoodporność i zagrożenia z niej wynikające; c) stosuje zasady epidemiologicznej profilaktyki; wyjaśnia, czym są epidemie i pandemie oraz jak do nich dochodzi; d) wyjaśnia znaczenie szczepień w przeszłości i obecnie; rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane; omawia, czym są ruchy antyszczepionkowe, czym jest dezinformacja o szczepieniach i jak ją rozpoznać; e) opisuje podstawowe mierniki zdrowia fizycznego oraz ich wartości referencyjne dla swojego wieku, w tym wskaźnik masy ciała (BMI), ciśnienie tętnicze krwi, tętno, stężenie glukozy we krwi, profil lipidowy; za pomocą aparatu automatycznego mierzy tętno oraz ciśnienie tętnicze krwi w spoczynku i po wysiłku fizycznym, a także wyjaśnia znaczenie monitorowania tych parametrów przez całe życie; f) identyfikuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnością oraz podaje przykłady rozwiązań pozwalających na tworzenie	- pojęcie: zdrowie - czynniki pozytywnie wpływające na zdrowie - czynniki negatywnie wpływające na zdrowie - choroby zakaźne - drogi przenoszenia chorób - objawy niektórych chorób zakaźnych - antybiotyk - antybiotykoodporność - epidemia - pandemia - profilaktyka - szczepionka - prawdziwe i fałszywe informacje na temat szczepionek - znaczenie szczepień - wartości referencyjne podstawowych mierników zdrowia - BMI - ciśnienie krwi - tętno - stężenie glukozy - profil lipidowy - znaczenie monitorowania parametrów - bariery osób niepełnosprawnych - rozwiązania w przestrzeni dla osób z niepełnosprawnością - choroby odzwierzęce i sposoby ochrony przed	- rozmowa kierowana - prezentacja - burza mózgów - analiza SWOT - za i przeciw szczepieniom - analiza anonimowych wyników badań - pomiar i interpretacja ciśnienia - pomiar tętna - rozmowa na temat znaczenia badań lekarskich i na etapie domowym - analiza barier i możliwości rozwiązań dla osób niepełnosprawnych - projekt idealnego budynku dla osób z niepełnosprawnością fizyczną - prezentacja chorób,	1,5 1,5 1,5 1,5 1,4,5 1,2,3	2,6 2,6 2,6 1,2,6 1,2,5,6 2,3

przestrzeni przyjaznej osobom z niepełnosprawnością. Fakultatywnie Uczeń: g) wymienia choroby przenoszone przez zwierzęta na ludzi oraz sposoby ochrony przed nimi; opisuje, jak usunąć kleszcza; h) omawia najczęstsze choroby przewlekłe i cywilizacyjne (np. otyłość, nadciśnienie tętnicze, różne typy cukrzycy, zaburzenia lipidowe, choroby nerek, choroby wątroby, choroby serca, alergię, nowotwory, zaburzenia psychiczne, choroby otępienne); opisuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi; prezentuje postawę opartą na zrozumieniu problemów stojących przed osobami chorymi przewlekłe.	tymi chorobami - choroby cywilizacyjne	objawów i metod leczenia - niebezpieczeństwo chorób odkleszczowych prezentacja i pogadanka - rozmowy na temat wybranych chorób cywilizacyjnych w zależności od zainteresowania uczniów	1,5 1,2,3,5	2,6 2,3,6
III. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA				
Uczeń: a) promuje aktywność fizyczną, inicjując, organizując i uczestnicząc w różnorodnych wydarzeniach, projektach i wyzwaniach, które zachęcają do aktywności fizycznej; angażuje społeczność szkolną i lokalną do wykonywania regularnych ćwiczeń; wyjaśnia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki chorób; b) planuje i monitoruje własną 24-godzinną aktywność, w tym aktywność fizyczną, wypoczynek i sen, także z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych; c) regularnie wykonuje ćwiczenia, które wspierają prawidłową postawę ciała oraz zapobiegają bólom pleców i dysfunkcjom mięśni dna miednicy; d) zastępuje bezruch ruchem w codziennych czynnościach (np. wybiera schody zamiast windy) oraz systematycznie korzysta z aktywnego transportu (np. chodzenie pieszo, jazda na rowerze); uzasadnia znaczenie aktywnego stylu życia dla zdrowia fizycznego, psychicznego oraz środowiska naturalnego; e) korzysta z różnych metod hartowania organizmu; wymienia	- sposoby promowania aktywności fizycznej w różnych grupach wiekowych - monitorowanie własnej aktywności - dzienniczek aktywności z wykorzystaniem TI - wykonanie ćwiczeń wspierających prawidłową postawę, - rezygnacja z bezruchu - systematyczność w aktywności fizycznej	- gra klasowa „aktywny wybór” – uczniowie dopasowują aktywność do danej sytuacji (np. deszcz, słońce, po lekcjach, w weekend) - refleksja – ruch to energia, radość i sposób na spędzanie czasu z innymi -burza mózgów „co pomaga dobrze spać?” – uczniowie tworzą listę zasad - ćwiczenie relaksacyjne – wspólna praktyka - zadanie „mój wieczorny plan” – uczniowie zapisują krok po kroku, co robią przed snem i co mogą zmienić - Quiz klasowy „Fakty i mity o śnie” – prawda/fałsz - zadanie - dzienniczek aktywności - prezentacja i wykonywanie ćwiczeń wspierających prawidłową postawę ciała - pogadanka na temat wpływu systematyczności w aktywności fizycznej, jak pokonać “słomiany zapał” - zabawa krokomierzem - przesłanie sprawozdania z wykonanych kroków	1,3 1,4,5 1 1,3 1,3	1,3,4 1,5,6 1,2 1,4 1,4

różne metody i korzyści zdrowotne hartowania organizmu. Fakultatywnie Uczeń: f) formułuje argumenty na temat korzyści zdrowotnych wynikających z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki wybranych chorób niezakaźnych (np. otyłości, chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2, zaburzeń metabolicznych, niepłodności, zwyrodnienia stawów i osteoporozy, depresji i innych zaburzeń psychicznych); wyjaśnia krótko- oraz długoterminowe konsekwencje zdrowotne wynikające z braku aktywności fizycznej; g) formułuje argumenty na temat motywów uczestnictwa w aktywności fizycznej, a także omawia bariery i sposoby ich pokonywania; omawia znaczenie aktywności fizycznej dla rozwoju psychospołecznego.	- hartowanie organizmu i wpływ na zdrowie - aktywność w profilaktyce chorób cywilizacyjnych - aktywność fizyczna i wpływ na rozwój psychospołeczny	- projekt dotyczący pozytywnego wpływu aktywności w profilaktyce chorób, zgodnie z zainteresowaniem uczniów	1,3,5 1,3,5	1,4,6 1,4,6
IV. ODŻYWIANIE				
Uczeń: a) samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z zaleceniami talerza zdrowego żywienia, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. wiarygodnych aplikacji mobilnych, programów komputerowych); b) przygotowuje napój izotoniczny oraz posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe; c) wymienia konsekwencje zdrowotne wynikające z niewłaściwego odżywiania (np. nadwagę, otyłość, insulinooporność, cukrzycę typu 2, choroby układu krążenia); omawia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych (np. celiakię, cukrzycę typu 1, Hashimoto) i alergii pokarmowych; d) opisuje negatywne skutki stosowania nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, spożywania napojów energetyzujących oraz stosowania środków dopingujących.	- talerz zdrowia - komponowanie zbilansowanego posiłku - używanie aplikacji w komponowaniu posiłków zbilansowanych - posiłki przedwysiłkowe - posiłki powysiłkowe - niewłaściwe odżywianie - konsekwencje zdrowotne - nieprawidłowe diety - suplementy diety - napoje energetyzujące - środki dopingujące - skutki zdrowotne	- wyszukanie wiadomości na temat najbardziej niezdrowej żywności - planowanie posiłku przed i powysiłkowego - zastosowanie aplikacji do ustalenia odpowiednio zbilansowanej diety - wyszukiwanie najbardziej niezdrowych grup pokarmów i napoi oraz ich wpływ na zdrowie	1,5 1,5 1,5	1,6 1,6 2,6
V. ZDROWIE PSYCHICZNE				

Uczeń: a) omawia zależność między emocjami, myślami a objawami fizycznymi i zachowaniem; b) analizuje swoje zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości; c) dba o pozytywny obraz własnego ciała; analizuje, jaki wpływ na obraz ciała mają m.in. Internet oraz media społecznościowe; d) stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia. Fakultatywnie Uczeń: e) identyfikuje czynniki indywidualne i środowiskowe mające wpływ na własny dobrostan i stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami; f) omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi najczęściej w okresie dojrzewania, w tym z zaburzeniami depresyjnymi, lękowymi, psychotycznymi, odżywiania (bulimią, anoreksją), dysmorfofobią.	- pojęcia: emocje, myśli, zachowania - poczucie własnej wartości	- gra „dokończ zdanie”– np. „lubię w sobie to, że...”, „jestem dobry(-a) w...”, „pomagam, kiedy...	1,5	2,6
	- pozytywny obraz własnego ciała	ćwiczenie „moje supermoce”– uczniowie wypisują swoje mocne strony i talenty.	1,2,3,4	1,3,5
	- obraz ciała a internet i media społecznościowe - zasady pierwszej pomocy emocjonalnej w swoim otoczeniu	- PPE - scenki dramatyczne - analiza przypadków, jak zachować się w danej sytuacji	1,2,4	1,2,3,5
	- czynniki indywidualne i środowiskowe wpływające na dobrostan - radzenie sobie z trudnościami	- pogadanki, dyskusje, prezentacje zgodnie z zainteresowaniami uczniów	1,3	1,2,3
	- zaburzenia psychiczne - zaburzenia depresyjne - zaburzenia odżywiania		1,5	1,2,6
			1,3,5	2,3,6

KLASA 8				
Cele szczegółowe kształcenia	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów i propozycje środków dydaktycznych	Realizowane cele wg PP	Zdobywane umiejętności wg PP
VI. ZDROWIE SPOŁECZNE				
Uczeń: a) opisuje oznaki zakochania; odróżnia zakochanie od popędu seksualnego oraz od miłości, a także miłość młodzieńczą od miłości dojrzałej; b) nawiązuje i utrzymuje relacje, dbając o swoje potrzeby, jednocześnie szanując potrzeby innych osób; rozumie swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie; c) rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu oraz asertywnie na nią reaguje; d) omawia sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym alternatywne	- oznaki zakochania - miłość młodzieńcza - miłość dojrzała - popęd seksualny	- pogadanka - mapy myśli	3,5	3,6
	- potrzeby własne i potrzeby innych w relacjach	- prezentowanie sformułowań asertywnych typu: „nie chcę...”, „nie zgadzam się, bo...”, „wolę inaczej...	1,2,3	1,3
	- atmosfera w rodzinie - rola w budowaniu pozytywnej relacji w rodzinie - manipulacja - asertywność w manipulacji	- scenki w parach z zastosowaniem komunikatów asertywnych (np. potrzebuję teraz czasu, nie chcę teraz o tym mówić...)	1,3	1,2,3
	- konflikty - sposoby rozwiązywania sporów - mediacje		2,3,5	3,6

metody rozwiązywania sporów, w szczególności mediacje.				
VII. DOJRZEWANIE				
Uczeń: a) omawia cele rozwojowe i wyzwania etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka, w tym menopauzy, andropauzy, starości; b) omawia czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy; monitoruje stan swojego ciała oraz identyfikuje możliwe nieprawidłowości i urazy układu moczowo-płciowego, w tym endometriozę, adenomię, zespół policystycznych jajników, nietrzymanie moczu, skręt jądra, złamanie prącia, wnetrzościwo, spodziewstwo, załupki; c) charakteryzuje dostępne na rynku produkty menstruacyjne; wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego i sposoby przeciwdziałania mu.	- etapy życia człowieka - wyzwania poszczególnych etapów	- mapy myśli - cechy charakterystyczne poszczególnych etapów życia - praca w grupach - Quiz prawda czy fałsz	2,5	3,6
	- prawidłowy rozwój płciowy - nieprawidłowości i urazy narządów układu moczowo-płciowego	- prezentacja multimedialna - lekarze specjaliści, u których szukać pomocy kiedy występują objawy budzące niepokój	1,4,5	2,5,6
	- produkty menstruacyjne - ubóstwo menstruacyjne	- rozmowa kierowana - skrzynka pytań (anonimowe pytania, na które odpowiada nauczyciel)	1,5	2,6
VIII. ZDROWIE SEKSUALNE				
Uczeń: a) wyjaśnia pozytywne znaczenie ludzkiej seksualności; omawia pojęcie popędu seksualnego i jego zmian w okresie dojrzewania; wymienia powody podjęcia aktywności seksualnej oraz konsekwencje z nią związane; rozumie rolę odpowiedzialności w odniesieniu do seksualności w życiu człowieka; b) omawia pojęcie orientacji psychoseksualnej i kierunki jej rozwoju; wyjaśnia pojęcia związane z tożsamością płciową; c) omawia kryteria świadomej zgody; identyfikuje elementy seksualizacji oraz presji związanej z podjęciem aktywności seksualnej obecne w mediach społecznościowych, środkach masowego przekazu, kulturze młodzieżowej oraz we własnym otoczeniu, a także wymienia sposoby przeciwdziałania im i radzenia sobie z nimi; omawia elementy dojrzałego, świadomego i odpowiedzialnego przygotowania się do inicjacji seksualnej; wymienia konsekwencje przedwczesnej inicjacji seksualnej;	- seksualność - popęd seksualny - odpowiedzialność podejmowania aktywności seksualnej	- mapa wartości i granic - analiza sytuacji, przykładowe scenariusze podejmowanych decyzji - mit czy fakt - stworzenie atmosfery sprzyjającej zadawaniu pytań i szukaniu odpowiedzi	2,3,5	3,6
	- orientacja psychoseksualna - tożsamość płciowa - presja w podejmowaniu aktywności seksualnej - rola mediów społecznościowych - rola środków masowego przekazu - świadome podjęcie inicjacji seksualnej - konsekwencje przedwczesnej inicjacji seksualnej	- burza mózgów - analiza pojęć - praca z filmem edukacyjnym - ile w tym prawdy? - konfrontacja mediów społecznościowych z rzeczywistością - jak filtr wpływa na samoocenę - rozmowa kierowana	2,3,5	3,6
			1,2,3,5	2,3,6

d) charakteryzuje metody antykoncepcji (mechaniczne, hormonalne, chemiczne, naturalne); e) rozróżnia formy przemocy seksualnej, w tym molestowania seksualnego, a także omawia sposoby reagowania, gdy sam jej doświadcza lub gdy doświadcza jej inni; identyfikuje miejsca, w których można uzyskać pomoc.	- metody antykoncepcji - przemoc seksualna - molestowanie seksualne - miejsca pomocy dla osób doświadczonych przemocą	- quiz mit czy fakt? - karty pracy - film edukacyjny z omówieniem - dyskusja kierowana - definicja przemocy i molestowania seksualnego - mapa pomocy - gdzie się zwrócić o pomoc, tworzenie lokalnej mapy pomocy - film edukacyjny z omówieniem (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę)	1,5 1,3,5 1,5	2,6 2,3,6 2,6
Fakultatywnie Uczeń: f) wymienia infekcje i choroby przenoszone drogą płciową, w tym kiłę, rzeżączkę, chłamydiozę, zakażenie wirusem HPV, HBV, HCV, HIV i HSV; wymienia uniwersalne zasady profilaktyki infekcji i chorób przenoszonych drogą płciową; rozpoznaje objawy wymagające interwencji lekarskiej; g) wymienia specjalności zawodowe zajmujące się tematem seksualności człowieka i zdrowia reprodukcyjnego (ginekologię, urologię, andrologię, seksuologię, dermatologię i wenerologię, proktologię, endokrynologię, położnictwo, fizjoterapię uroginekologiczną, farmację).	- choroby przenoszone drogą płciową: objawy, profilaktyka - specjaliści w dziedzinie seksualności i zdrowia reprodukcyjnego człowieka	- burza mózgów - dyskusja - zależnie od zainteresowania uczniów tematem	5	6

IX. ZDROWIE ŚRODOWISKOWE

Uczeń: a) opisuje, jak zmiany klimatu i degradacja środowiska naturalnego wpływają na zdrowie indywidualne i publiczne, wymienia choroby, które mogą być ich wynikiem, w tym zaburzenia psychiczne, choroby układu oddechowego, układu sercowo-naczyniowego, choroby skóry, a także wskazuje negatywne następstwa ekstremalnych zjawisk pogodowych dla zdrowia; b) wyjaśnia, jak utrata bioróżnorodności wpływa na zdrowie indywidualne i zdrowie publiczne; c) realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska naturalnego; uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe.	- zmiany klimatu i ich wpływ na zdrowie - choroby różnych układów w powiązaniu ze stanem środowiska - bioróżnorodność - bezpośredni i pośredni wpływ bioróżnorodności na zdrowie - działania na rzecz poprawy stanu środowiska - działania promujące zdrowie	- zadanie fotograficzne, jakie działania proekologiczne widoczne są w Twojej okolicy - zadanie połącz w pary choroby oraz zanieczyszczenia składowych środowiska - projekt klasowy: natura leczy – siła bioróżnorodności w trosce o człowieka	1,5 1,5 1,3	2,6 2,6 1,4
---	---	---	---------------------------	---------------------------

X. INTERNET I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ				
Uczeń: a) opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań; wymienia konsekwencje nadmiernego dzielenia się informacjami osobistymi w Internecie oraz konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, takich jak patostreaming, internetowe wyzwania (challenge); b) analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (np. cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii, uzależnienia od mediów społecznościowych i gier komputerowych); c) wymienia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne zażywania substancji psychoaktywnych (np. spożywania alkoholu, używania wyrobów tytoniowych, zażywania narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi) oraz korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych w szkodliwy dla siebie oraz najbliższego otoczenia sposób; d) wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii informacyjno-komunikacyjnych i przed zażywaniem substancji psychoaktywnych (np. spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, zażywaniem narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi), a także stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia.	- relacje cyfrowe - zachowania cyfrowe - osobiste informacje w sieci - zagrożenia	- praca z filmem - krótkie spoty o hejcie i patostreamach	2,3,5	3,6
	- zagrożenia własnej aktywności w sieci - cyberprzemoc - hejt - mowa nienawiści - uzależnienie od internetu - zażywanie substancji psychoaktywnych - zagrożenia - postawa asertywna - TI stosowanie w sposób szkodliwy dla siebie i innych	- dyskusja, debata: zamknąłbym konto, ale boję się, że coś mnie ominie; czy warto publikować wszystko w sieci	2,4,5	2,3,4
		- analiza sytuacji (przykładowe historie) - kodeks cyfrowej przestrzeni - tworzenie zasad - analiza przykładowego profilu - co można z niego wyczytać?	1,3	1,4
		- asertywność w sieci - scenki sytuacyjne - jak się zachować?	1,2,3	2,3,4
Fakultatywnie Uczeń: e) formułuje argumenty zachęcające do unikania ryzykownych zachowań wpływających na rozwój uzależnień; f) realizuje działania promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od ryzykownych zachowań we współpracy ze środowiskiem	- argumenty przeciw zachowaniom ryzykownym sprzyjającym uzależnieniom - promocja higieny cyfrowej i stylu życia wolnego od ryzykownych zachowań	- burza mózgów - dyskusja zależnie od zainteresowań uczniów - projekt klasowy promujący higienę cyfrową	1,3	2,4
			1,3	1,4

rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym i lokalnym.				
--	--	--	--	--