EDUKACJA ZDROWOTNA

Przygotowanie do realizacji edukacji zdrowotnej

- *Założenia podstawy programowej*
- *Możliwe rozwiązania organizacyjne*
- *Przygotowanie spotkań z rodzicami*

22 sierpnia 2025r.

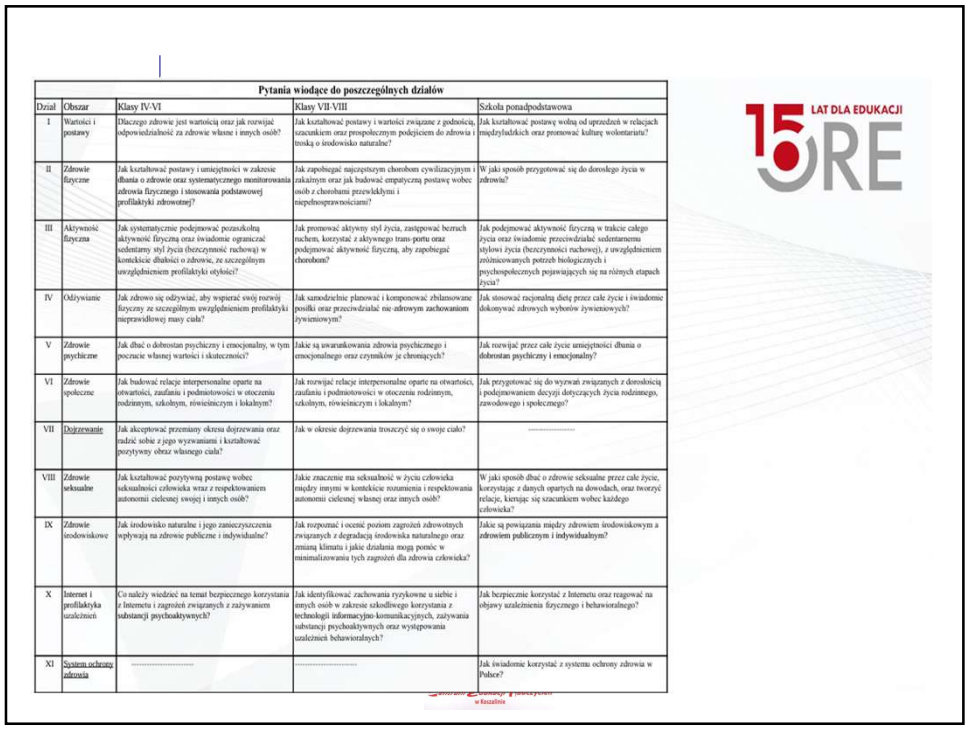
1

Przy Ministerstwie Edukacji Narodowej powołany został międzyresortowy zespół, który przygotuje założenia i podstawy programowe nowego przedmiotu.
W jego skład wchodzą:

- **przewodniczący – prof. dr hab. Zbigniew Izdebski – pedagog i seksuolog, kierownik Katedry Biomedycznych Podstaw Rozwoju i Seksuologii Wydziału Pedagogicznego Uniwersytetu Warszawskiego, Koordynator Wydziału Medycznego UW oraz kierownik Katedry Humanizacji Medycyny i Seksuologii Instytutu Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Zielonogórskiego,**
- Antonina Kopyt – nauczycielka wychowania do życia w rodzinie,
- ks. Arkadiusz Nowak, prezes Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej,
- dr hab. n. med. Agnieszka Mastalerz-Migas – konsultant krajowa do spraw medycyny rodzinnej,
- dr n. med. Aleksandra Lewandowska – konsultant krajowa w dziedzinie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży,
- dr hab. prof. AWF Hubert Makaruk,
- dr hab. prof. AWFiS Anna Szumilewicz,
- dr Monika Staszkiewicz – ekspert Instytutu Badań Edukacyjnych.
- https://www.gov.pl/web/zdrowie/edukacja-zdrowotna

2

3



Pytania wiodące do poszczególnych działów

Dział	Obszar	Klasy IV-VI	Klasy VII-VIII	Szkoła ponadpodstawowa
I	Wartości i postawy	Dlaczego zdrowie jest wartością oraz jak rozwijać odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób?	Jak kształtować postawy i wartości związane z godnością, szacunkiem oraz prospołecznym podejściem do zdrowia i troską o środowisko naturalne?	Jak kształtować postawę wolną od uprzedzeń w relacjach międzyludzkich oraz promować kulturę wolontariatu?
II	Zdrowie fizyczne	Jak kształtować postawy i umiejętności w zakresie dbania o zdrowie oraz systematycznego monitorowania zdrowia fizycznego i stosowania podstawowej profilaktyki zdrowotnej?	Jak zapobiegać najczęstszym chorobom cywilizacyjnym i zakaźnym oraz jak budować empatyczną postawę wobec osób z chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnościami?	W jaki sposób przygotować się do dorosłego życia w zdrowiu?
III	Aktywność fizyczna	Jak systematycznie podejmować pozaszkolną aktywność fizyczną oraz świadomie ograniczać siedentarny styl życia (bezczynność ruchową) w kontekście dbałości o zdrowie, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki otyłości?	Jak promować aktywny styl życia, zastępować bezruch ruchem, korzystać z aktywnego trans-portu oraz podejmować aktywność fizyczną, aby zapobiegać chorobom?	Jak podejmować aktywność fizyczną w trakcie całego życia oraz świadomie przeciwdziałać siedentarnemu otyłowi życia (bezczynności ruchowej), z uwzględnieniem zróżnicowanych potrzeb biologicznych i psychospołecznych pojawiających się na różnych etapach życia?
IV	Odżywianie	Jak zdrowo się odżywiać, aby wspierać swój rozwój fizyczny ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki nieprawidłowej masy ciała?	Jak samodzielnie planować i komponować zbilansowane posiłki oraz przeciwdziałać nie zdrowym zachowaniom żywieniowym?	Jak stosować racjonalną dietę przez całe życie i świadomie dokonywać zdrowych wyborów żywieniowych?
V	Zdrowie psychiczne	Jak dbać o dobrostan psychiczny i emocjonalny, w tym poczucie własnej wartości i skuteczności?	Jakie są uwarunkowania zdrowia psychicznego i emocjonalnego oraz czynników je chroniących?	Jak rozwijać przez całe życie umiejętności dbania o dobrostan psychiczny i emocjonalny?
VI	Zdrowie społeczne	Jak budować relacje interpersonalne oparte na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym?	Jak rozwijać relacje interpersonalne oparte na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym?	Jak przygotować się do wyzwań związanych z dorosłością i podejmowaniem decyzji dotyczących życia rodzinnego, zawodowego i społecznego?
VII	Dojrzewanie	Jak akceptować przemiany okresu dojrzewania oraz radzić sobie z jego wyzwaniami i kształtować pozytywny obraz własnego ciała?	Jak w okresie dojrzewania troszczyć się o swoje ciało?	.....
VIII	Zdrowie seksualne	Jak kształtować pozytywną postawę wobec seksualności człowieka wraz z respektowaniem autonomii cielesnej swojej i innych osób?	Jakie znaczenie ma seksualność w życiu człowieka między innymi w kontekście rozumienia i respektowania autonomii cielesnej własnej oraz innych osób?	W jaki sposób dbać o zdrowie seksualne przez całe życie, korzystając z danych opartych na dowodach, oraz tworzyć relacje, kierując się szacunkiem wobec każdego człowieka?
IX	Zdrowie środowiskowe	Jak środowisko naturalne i jego zanieczyszczenia wpływają na zdrowie publiczne i indywidualne?	Jak rozpoznać i ocenić poziom zagrożeń zdrowotnych związanych z degradacją środowiska naturalnego oraz zmianą klimatu i jakie działania mogą pomóc w minimalizowaniu tych zagrożeń dla zdrowia człowieka?	Jakie są powiązania między zdrowiem środowiskowym a zdrowiem publicznym i indywidualnym?
X	Internet i profilaktyka uzależnień	Co należy wiedzieć na temat bezpiecznego korzystania z Internetu i zagrożeń związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych?	Jak identyfikować zachowania ryzykowne u siebie i innych osób w zakresie szkodliwego korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych, zażywania substancji psychoaktywnych oraz występowania uzależnień behawioralnych?	Jak bezpiecznie korzystać z Internetu oraz reagować na objawy uzależnienia fizycznego i behawioralnego?
XI	System ochrony zdrowia	.....	.....	Jak świadomie korzystać z systemu ochrony zdrowia w Polsce?

4

Wartości i postawy

- **Klasa IV-VI** Dlaczego zdrowie jest wartością oraz jak rozwijać odpowiedzialność za zdrowie własne i innych?
- **Klasa VII-VIII** Jak kształtować postawy i wartości związane z godnością, szacunkiem oraz prospołecznym podejściem do zdrowia i troski o środowisko naturalne?
- **Szkoła ponadpodstawowa** Jak kształtować postawę wolna od uprzedzeń w relacjach międzyludzkich oraz promować kulturę wolontariatu?

5

Zdrowie fizyczne

- **Klasa IV-VI** Jak kształtować postawy i umiejętności w zakresie dbałości o zdrowie oraz systematycznego monitorowania zdrowia fizycznego i stosowania podstawowej profilaktyki zdrowotnej?
- **Klasa VII-VIII** Jak zapobiegać najczęstszym chorobom cywilizacyjnymi zakaźnym oraz jak budować empatyczna postawę wobec osób z chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnymi?
- **Szkoła ponadpodstawowa** W jaki sposób przygotować się do dorosłego życia w zdrowiu?

6

VI. Pytania wiodące i kluczowe zagadnienia

Wymagania szczegółowe (wiedza i umiejętności) i kluczowe zagadnienia

Dział	Klasy IV-VI	Klasy VII-VIII	Szkoła ponadpodstawowa
I	**Wartości i postawy** 1) traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości; 2) traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 3) rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 4) okazuje szacunek sobie i rozwija poczucie własnej wartości; okazuje szacunek i empatię w relacjach międzyludzkich i jest gotów przyjąć perspektywę drugiego człowieka oraz troszczyć się o świat przyrody, dostrzegając perspektywę przyszłych pokoleń; 5) prezentuje postawę optymizmu życiowego, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otaczającym środowiskiem.	**Wartości i postawy** 1) rozumie, że godność człowieka stanowi fundamentalną wartość na wszystkich etapach jego życia; 2) potrafi w imię godności i ludzkiego szacunku akceptować człowieka bez względu na jego indywidualne cechy, choroby, niepełnosprawności; 3) rozumie, że zdrowie stanowi wartość nadrzędną w różnych kręgach kulturowych; 4) dba o poczucie własnej sprawczości w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób oraz stanu środowiska naturalnego i klimatu; 5) przyjmuje postawę prospołeczną w odniesieniu do zdrowia innych osób; rozumie ideę zachowań prozdrowotnych w kontekście zdrowia publicznego, w tym donacji krwi, szczepień ochronnych, badań profilaktycznych oraz unikania zażywania substancji psychoaktywnych; rozumie, na czym polega kultura wolontariatu i ma świadomość, że służy ona dobru innych osób, w tym działaniom na rzecz ochrony środowiska naturalnego.	**Wartości i postawy** 1) rozumie, że godność i szacunek wobec człowieka wykluczają wszelkie formy dyskryminacji ze względu na ludzką różnorodność; 2) promuje postawy prospołeczne w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób oraz wspiera działania na rzecz zrównoważonego rozwoju; wykazuje gotowość do wspierania badań naukowych w obszarze zdrowia; 3) wie, na czym polega postawa altruizmu w odniesieniu do zdrowia innych osób, w szczególności rozumie znaczenie i wartość transplantologii komórek, tkanek i narządów zarówno za życia, jak i po śmierci oraz znaczenie i wartość dawstwa szpiku oraz krwiodawstwa; 4) inicjuje działania wolontariackie na rzecz zdrowia, w tym wobec osób w wieku senioralnym, z niepełnosprawnościami i niesamodzielnych, i uczestniczy w tych działaniach.

Dział	Klasy IV-VI	Klasy VII-VIII	Szkoła ponadpodstawowa
II	**Zdrowie fizyczne** 1) omawia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia; wymienia wiarygodne i rzetelne źródła informacji o zdrowiu i zdrowym stylu życia; 2) wykonuje czynności higieniczne (tj. mycie zębów, mycie rąk, mycie twarzy, mycie ciała, mycie włosów, dba o czystość bielizny i odzieży); korzysta z podstawowych środków higienicznych i pielęgnacyjnych; omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia; 3) wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka; 4) wyjaśnia, czym są badania profilaktyczne i badania przesiewowe oraz w jakich grupach i kiedy powinny być wykonywane; omawia pojęcie grupy ryzyka; 5) wymienia objawy, które mogą świadczyć o chorobie, w tym: zmiany skórne, bóle brzucha, klatki piersiowej, głowy, wymioty, krew w stolcu; 6) mierzy temperaturę ciała przy użyciu różnych termometrów; wyjaśnia, czym jest gorączka, kiedy jest groźna, a kiedy nie trzeba jej obniżać; 7) wyjaśnia, czym są szczepienia; wyjaśnia, dlaczego warto się szczepić; 8) wymienia zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej, w tym do wizyty stomatologicznej, oraz zasady higieny osobistej; przygotowuje odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza; 9) postępuje w stanach zagrożenia życia i zdrowia zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy; wymienia sytuacje, w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego (karetkę pogotowia).	**Zdrowie fizyczne** 1) omawia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie; wyjaśnia, w jaki sposób sam może wpływać na zdrowie; 2) wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, jakie są drogi ich przenoszenia, w tym droga kropelkowa, płciowa, przez krew, przez kontakt, a także wyjaśnia, jak można ograniczyć ryzyko zakażenia; opisuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych oraz wymienia, które z nich mogą być groźne; wymienia objawy sepsy; wyjaśnia, czym są antybiotyki, czym jest antybiotykoodporność i zagrożenia z niej wynikające; 3) stosuje zasady epidemiologicznej profilaktyki; wyjaśnia, czym są epidemie i pandemie oraz jak do nich dochodzi; 4) wyjaśnia znaczenie szczepień w przeszłości i obecnie; rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane; omawia, czym są ruchy antyszczepionkowe, czym jest dezinformacja o szczepieniach i jak ją rozpoznać; 5) opisuje podstawowe miernik zdrowia fizycznego oraz ich wartości referencyjne dla swojego wieku, w tym wskaźnik masy ciała (BMI), ciśnienie tętnicze krwi, tętno, stężenie glukozy we krwi, profil lipidowy; za pomocą aparatu automatycznego mierzy tętno oraz ciśnienie tętnicze krwi w spoczynku i po wysiłku fizycznym, a także wyjaśnia znaczenie monitorowania tych parametrów przez całe życie; 6) identyfikuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnością oraz podaje przykłady rozwiązań pozwalających na tworzenie przestrzeni przyjaznej osobom z niepełnosprawnością. **Wymagania fakultatywne (n- i realizuje przynajmniej jedno z poniższych wymagań)** 1) wymienia choroby przenoszone przez zwierzęta na ludzi oraz sposoby ochrony przed nimi; opisuje, jak usunąć kleszcza;2) omawia najczęstsze choroby przewlekłe i cywilizacyjne (np. otyłość, nadciśnienie tętnicze, różne typy cukrzycy, zaburzenia lipidowe, choroby nerek, choroby wątroby, choroby serca, alergie, nowotwory, zaburzenia psychiczne, choroby otępienne); opisuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi; prezentuje postawę opartą na zrozumieniu problemów stojących przed osobami chorymi przewlekłe typy cukrzycy, zaburzenia lipidowe, choroby nerek, choroby wątroby, choroby serca, alergie, nowotwory, zaburzenia psychiczne, choroby otępienne); opisuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi; prezentuje postawę opartą na zrozumieniu problemów stojących przed osobami chorymi przewlekłe.	**Zdrowie fizyczne** 1) omawia znaczenie edukacji zdrowotnej oraz dostępu do wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji o zdrowiu na różnych etapach życia; 2) wyjaśnia skutki zdrowego i niezdrowego stylu życia dla jakości zdrowia w trakcie całego życia; opisuje zmiany we wskaźnikach zdrowia fizycznego na różnych etapach życia oraz przy występowaniu chorób przewlekłych; 3) wyjaśnia, czym są badania diagnostyczne, i omawia ich rodzaje; wymienia badania mające zastosowanie w profilaktyce na różnych etapach życia; 4) wyjaśnia, na czym polega profilaktyka kardiologiczna, w tym stosowanie zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej oraz badań przesiewowych w kierunku chorób serzowo-naczyniowych; uzasadnia, dlaczego wczesne wykrycie choroby jest ważne; mierzy ciśnienie tętnicze krwi aparatem automatycznym i interpretuje wynik; 5) wyjaśnia, na czym polega profilaktyka onkologiczna; wymienia programy profilaktyczne w onkologii realizowane w Polsce; wymienia najczęstsze nowotwory; uzasadnia, dlaczego wczesne wykrycie choroby jest ważne; 6) uzasadnia, dlaczego trzeba badać skórę i oceniać znamiona; regularnie wykonuje ocenę skóry; 7) opisuje, jak przebiega samobadanie piersi i jąder; regularnie wykonuje samobadanie piersi lub jąder; 8) wyjaśnia, czym zajmuje się transplantologia, na czym polega dawstwo narządów, szpiku oraz krwiodawstwo; wyjaśnia, na czym polega zgoda świadoma, zgoda domniemana oraz sprzeciw wyrażony za życia i jaka jest rola osób bliskich dawcy w tym zakresie; 9) wyjaśnia, na czym polega profilaktyka nadwagi i otyłości oraz zespołu metabolicznego na różnych etapach życia; omawia znaczenie nadwagi i otyłości dla ogólnego stanu zdrowia; omawia wpływ otyłości na występowanie innych chorób i na jakość życia; 10) omawia normy wskaźnika masy ciała (BMI) i obwodu talii; oblicza wskaźnik masy ciała (BMI) i mierzy obwód talii oraz interpretuje wynik. **Wymagania fakultatywne (decyzję o ich zrealizowaniu oraz zakresie, w jakim będą zrealizowane, podejmuje nauczyciel na podstawie oceny dostępnego czasu, umiejętności uczniów i ich zainteresowania danym zagadnieniem).** 1) omawia profilaktykę chorób zakaźnych na różnych etapach życia oraz w aspekcie podróży w rejony endemiczne; 2) wyjaśnia, na czym polega opieka paliatywna i czym jest terapia uporczywa.

Dział	Klasy IV-VI	Klasy VII-VIII	Szkoła ponadpodstawowa
III	**Aktywność fizyczna** 1) systematycznie uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu; dobiera strój do panujących warunków atmosferycznych; stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej; wymienia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej, w tym w profilaktyce nadwagi i otyłości; 2) promuje aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i rodzinie; dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej (np. wspomagając się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi); 3) znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do podejmowania aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i zgodny z jego zainteresowaniami; 4) ogranicza czas spędzany w pozycji siedzącej lub leżącej w ciągu dnia przez aktywne przerwy (np. ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia oporowe, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia wzroku); wymienia negatywne skutki zdrowotne wynikające z prowadzenia siedentarnego stylu życia (bezczynności ruchowej); 5) systematycznie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, w tym ćwiczenia oddechowe; rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych dla obniżenia stresu; 6) przyjmuje prawidłową pozycję ciała podczas codziennych aktywności; regularnie wykonuje ćwiczenia ukierunkowane na kształtowanie prawidłowej postawy; 7) praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i stosuje zasady higieny snu; wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego; określa zalecaną długość snu dla osób w jego wieku; opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, ze szczególnym uwzględnieniem negatywnego wpływu korzystania z urządzeń elektronicznych przed zaśnięciem.	**Aktywność fizyczna** 1) promuje aktywność fizyczną, inicjując, organizując i uczestnicząc w różnorodnych wydarzeniach, projektach i wyzwaniach, które zachęcają do aktywności fizycznej; angażuje społeczność szkolną i lokalną do wykonywania regularnych ćwiczeń; wyjaśnia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki chorób; 2) planuje i monitoruje własną 24-godzinną aktywność, w tym aktywność fizyczną, wypoczynek i sen, także z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych; 3) regularnie wykonuje ćwiczenia, które wspierają prawidłową postawę ciała oraz zapobiegają bólom pleców i dysfunkcjom mięśni dna miednicy; 4) zastępuje bezruch ruchem w codziennych czynnościach (np. wybiera schody zamiast windy) oraz systematycznie korzysta z aktywnego transportu (np. chodzenie pieszo, jazda na rowerze); uzasadnia znaczenie aktywnego stylu życia dla zdrowia fizycznego, psychicznego oraz środowiska naturalnego; 5) korzysta z różnych metod hartowania organizmu; wymienia różne metody i korzyści zdrowotne hartowania organizmu. **Wymagania fakultatywne (n-l realizuje przynajmniej jedno z poniższych wymagań)** 1) formułuje argumenty na temat korzyści zdrowotnych wynikających z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki wybranych chorób niezakaźnych (np. otyłości, chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2, zaburzeń metabolicznych, niepłodności, zwyrodnienia stawów i osteoporozy, depresji i innych zaburzeń psychicznych); wyjaśnia krótko- oraz długoterminowe konsekwencje zdrowotne wynikające z braku aktywności fizycznej; 2) formułuje argumenty na temat motywów uczestnictwa w aktywności fizycznej, a także omawia bariery i sposoby ich pokonywania; omawia znaczenie aktywności fizycznej dla rozwoju psychospołecznego.	**Aktywność fizyczna** 1) regularnie podejmuje aktywność fizyczną, dostosowaną do indywidualnych potrzeb zdrowotnych oraz upodobań; ocenia wiarygodność i rzetelność źródeł informacji na temat aktywności fizycznej; 2) dobiera proste programy aktywności fizycznej dla siebie i innych, bazując na rekomendacjach oraz wiarygodnych i rzetelnych źródłach informacji; 3) promuje aktywność fizyczną w najbliższym otoczeniu i wśród osób z różnymi potrzebami i możliwościami psychofizycznymi oraz o różnym stanie zdrowia; 4) formułuje argumenty na temat aktywności fizycznej dla różnych grup wiekowych (np. dzieci i młodzieży, osób dorosłych, seniorów), grup ze zróżnicowanymi potrzebami (np. planujących ciążę, w okresie ciąży i po porodzie, w okresie menopauzy i andropauzy, osób z niepełnosprawnościami, chorujących na: cukrzycę typu 1 i 2, nadciśnienie, choroby serca, depresję i stany lękowe, chorobę nowotworową), odnosząc się do wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji; 5) wyjaśnia wpływ siedentarnego stylu życia (bezczynności ruchowej) na zdrowie fizyczne i psychiczne ludzi w różnym wieku; opisuje sposoby przeciwdziałania siedentarnemu stylowi życia dostosowane do wieku i ograniczeń zdrowotnych; 6) rozpoznaje zagrożenia związane z nadmierną aktywnością fizyczną (np. przemęczenie fizyczne i psychiczne, zaburzenia snu, skłonność do urazów, zmniejszenie odporności organizmu), zagrożenia związane z kompulsywnym wykonywaniem ćwiczeń fizycznych oraz zagrożenia związane z aktywnością fizyczną na powietrzu w czasie epizodów smogowych i w miejscach ze zwiększoną emisją zanieczyszczeń powietrza (np. przy drogach); wyjaśnia, jak unikać tych zagrożeń przez planowanie wysiłku fizycznego; 7) planuje wycieczkę turystyczną (np. pieszą, rowerową, górską, wodną), organizuje ją i w niej uczestniczy; wyjaśnia znaczenie turystyki dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego; w planowaniu i realizacji wycieczki turystycznej uwzględnia podstawowe zasady zrównoważonej turystyki.

Dział	Klasy IV-VI	Klasy VII-VIII	Szkoła ponadpodstawowa
IV	**Odżywianie** 1) stosuje się do zaleceń zgodnych z talerzem zdrowego żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem regularnego spożywania posiłków, w tym dużej ilości warzyw i owoców; dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb; unika żywności niekorzystnej dla zdrowia (np. fast foodów, słodyczy); 2) stosuje zasady zdrowego nawadniania; unika słodzonych napojów; 3) samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski; wybiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze; 4) uprawia rośliny jadalne w celu przygotowania zdrowych posiłków; wskazuje produkty pochodzenia roślinnego korzystne dla zdrowia; 5) rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach, a także wyjaśnia ich znaczenie oraz zastosowanie w wyborze produktów; korzysta z wiarygodnych aplikacji mobilnych do analizy składu produktów; 6) ocenia świeżość produktów spożywczych; rozpoznaje oznaki psucia się żywności; stosuje podstawowe metody przechowywania żywności; szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby unikać ich marnotrawienia.	**Odżywianie** 1) samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z zaleceniami talerza zdrowego żywienia, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno--komunikacyjnych (np. wiarygodnych aplikacji mobilnych, programów komputerowych); 2) przygotowuje napój izotoniczny oraz posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe; 3) wymienia konsekwencje zdrowotne wynikające z niewłaściwego odżywiania (np. nadwagę, otyłość, insulinooporność, cukrzycę typu 2, choroby układu krążenia); omawia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych (np. celiakię, cukrzycę typu 1, Hashimoto) i alergii pokarmowych; 4) opisuje negatywne skutki stosowania nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, spożywania napojów energetyzujących oraz stosowania środków dopingujących.	**Odżywianie** 1) planuje posiłki na podstawie różnych diet (np. diety planetarnej, wegetariańskiej, wegańskiej, śródziemnomorskiej), korzystając z wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji, a także uzasadnia wpływ tych diet na zdrowie człowieka i środowisko naturalne; 2) wyjaśnia wybrane założenia strategii „od pola do stołu"; omawia zrównoważone praktyki żywieniowe; wyjaśnia, jaki wpływ ma przetwarzanie żywności na jej wartość odżywczą; 3) formułuje argumenty na temat wpływu reklam i trendów żywieniowych na osobiste wybory dietetyczne oraz na temat konsekwencji tych wyborów dla zdrowia i środowiska naturalnego.

Dział	Klasy IV-VI	Klasy VII-VIII	Szkoła ponadpodstawowa
V	**Zdrowie psychiczne** 1) omawia pojęcie zdrowia psychicznego, czynniki je chroniące oraz te, które zwiększają ryzyko występowania zaburzeń psychicznych; 2) rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób; omawia i stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, m.in. techniki uważności; omawia zasady pierwszej pomocy emocjonalnej; 3) omawia pojęcie stresu; wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli, emocje, zdolności poznawcze; stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem; 4) omawia pojęcie pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie, a także wymienia sposoby ich budowania w swoim życiu; 5) omawia pojęcie postawy asertywnej; adekwatnie do sytuacji korzysta z asertywności; odróżnia, czym jest postawa asertywna, a czym agresywna i uległa; 6) omawia pojęcie przemocy; wymienia przykłady zachowań przemocowych, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc; omawia sposoby reagowania na przemoc i wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy, będąc osobą doświadczającą przemocy lub jej świadkiem; 7) omawia pojęcie zachowań autoagresywnych; wymienia konsekwencje zdrowotne związane z zachowaniami autoagresywnymi; wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy; 8) omawia zagadnienie komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz ich znaczenie w relacjach interpersonalnych, w tym rówieśniczych, rodzinnych i innych; rozwija umiejętności komunikacyjne; 9) wskazuje miejsca uzyskania pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży, w tym telefony zaufania; omawia sytuacje wymagające reakcji osób dorosłych; 10) omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi, w tym z zaburzeniem ze spektrum autyzmu, ADHD, rozwojowymi zaburzeniami uczenia się, zaburzeniem rozwoju intelektualnego, oraz potrzeby osób z niepełnosprawnościami fizycznymi.	**Zdrowie psychiczne** 1) omawia zależność między emocjami, myślami a objawami fizycznymi i zachowaniem; 2) analizuje swoje zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości; 3) dba o pozytywny obraz własnego ciała; analizuje, jaki wpływ na obraz ciała mają m.in. Internet oraz media społecznościowe; 4) stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia. **Wymagania fakultatywne (n-l realizuje przynajmniej jedno z poniższych wymagań)** 1) identyfikuje czynniki indywidualne i środowiskowe mające wpływ na własny dobrostan i stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami; 2) omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi najczęściej w okresie dojrzewania, w tym z zaburzeniami depresyjnymi, lękowymi, psychotycznymi, odżywiania (bulimią, anoreksją), dysmorfofobią.	**Zdrowie psychiczne** 1) utrzymuje swój dobrostan psychiczny przez prowadzenie zdrowego stylu życia, w tym znajomość swoich emocji i potrzeb, troskę o relacje społeczne, równowagę między obowiązkami a czasem wolnym, działanie na rzecz społeczności lokalnej, kontakt ze środowiskiem naturalnym; 2) wyraża i komunikuje swoje uczucia i buduje prawidłowe relacje w rodzinie i innych grupach społecznych; nawiązuje bezpieczne relacje interpersonalne, zachowując uważność na siebie i drugiego człowieka; wyraża wdzięczność; 3) analizuje presję otoczenia, przekazy z Internetu i mediów społecznościowych oraz oczekiwania społeczne i podejmuje świadome decyzje dotyczące swojego życia; 4) omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi na różnych etapach życia, w szczególności z zaburzeniami odżywiania, zaburzeniami depresyjnymi (np. depresją w ciąży, depresją poporodową), zaburzeniami lękowymi, zaburzeniami afektywnymi dwubiegunowymi, zaburzeniami psychotycznymi i zaburzeniami neurodegeneracyjnymi. **Wymagania fakultatywne** 1) omawia różnice między adekwatną i nieadekwatną samooceną; przekształca nieracjonalne przekonania na swój temat, na temat innych ludzi i świata w racjonalne odpowiedniki; 2) rozpoznaje i zaznacza swoje granice i przestrzeń psychiczną; omawia pojęcie nadodpowiedzialności; szanuje granice innych osób przez adekwatne reagowanie na potrzeby i komunikaty od innych; rozpoznaje zachowania bierno-agresywne; 3) dobiera odpowiednią pomoc specjalistyczną adekwatnie do sytuacji; omawia różnice między: psychologiem, psychoterapeutą, psychiatrą, specjalistą psychoterapii uzależnień, trenerem, coachem; opisuje podstawowe nurty psychoterapeutyczne (np. poznawczo-behawioralny, psychodynamiczny, systemowy, humanistyczny, integracyjny); 4) wyszukuje przepisy prawne dotyczące ochrony zdrowia psychicznego.

11

Dział	Klasy IV-VI	Klasy VII-VIII	Szkoła ponadpodstawowa
VI	**Zdrowie społeczne** 1) wyjaśnia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, a także rozpoznaje niewłaściwe zachowania w tych relacjach; 2) wymienia i omawia funkcje rodziny; opisuje przejawy jej prawidłowego funkcjonowania; omawia wartość rodziny w życiu osobistym człowieka; 3) omawia czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie, zna prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców; 4) omawia sposoby dbania o więzi rodzinne (relacje z matką, ojcem, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną); 5) opisuje zmiany mogące występować w rodzinach, w tym separację, rozwód, wejście rodziców w nowe związki, adopcję, rodzicielstwo zastępcze, pojawienie się rodzeństwa, chorobę i śmierć, a także wymienia sposoby radzenia sobie w takich sytuacjach.	**Zdrowie społeczne** 1) opisuje oznaki zakochania; odróżnia zakochanie od popędu seksualnego oraz od miłości, a także miłość młodzieńczą od miłości dojrzałej; 2) nawiązuje i utrzymuje relacje, dbając o swoje potrzeby, jednocześnie szanując potrzeby innych osób; rozumie swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie; 3) rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu oraz asertywnie na nią reaguje; 4) omawia sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym alternatywne metody rozwiązywania sporów, w szczególności mediacje.	**Zdrowie społeczne** 1) omawia, w jaki sposób jest odpowiedzialny za własny rozwój; wymienia kompetencje, które pomagają w prowadzeniu świadomego i szczęśliwego dorosłego życia; 2) omawia aspekty organizacyjne, psychospołeczne i zdrowotne dotyczące ciąży, macierzyństwa i ojcostwa, w tym zagrożenia związane ze spożywaniem alkoholu w ciąży, m.in. syndrom alkoholowego zespołu płodowego (FAS, FAE), oraz związane ze stosowaniem innych substancji psychoaktywnych w ciąży; 3) omawia etapy bliskiej, długotrwałej relacji, w tym koleżeńskiej, przyjacielskiej, romantycznej, małżeńskiej, partnerskiej, i sposoby dbania o nią; odróżnia zachowania prawidłowe od przemocowych w relacjach, w tym wymienia cechy przemocy fizycznej, psychicznej i ekonomicznej. **Wymagania fakultatywne** 1) z szacunkiem formułuje komunikaty dotyczące decyzji innych osób związane z życiem rodzinnym, partnerskim i rodzicielskim, w tym dotyczące decyzji o związku formalnym, nieformalnym, niepozostawaniu w związku, separacji, rozwodzie, rozstaniu, rodzicielstwie, rodzicielstwie adopcyjnym i zastępczym, wielodzietności, bezdzietności, a także rozumie potencjalne skutki wymienionych sytuacji życiowych; 2) wyszukuje przepisy prawne dotyczące uprawnień i obowiązków związanych z zawarciem związku małżeńskiego oraz z prawnymi aspektami funkcjonowania związków nieformalnych w Polsce; 3) wyszukuje przepisy prawne dotyczące urlopów i świadczeń związanych z macierzyństwem i rodzicielstwem (urlop macierzyński, rodzicielski, wychowawczy i ojcowski) oraz przepisy prawne dotyczące rodzicielstwa nieletnich (matka lub ojciec małoletni).

12

Dział	Klasy IV-VI	Klasy VII-VIII	Szkoła ponadpodstawowa
VII	**Dojrzewanie** 1) opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne oraz społeczne zmiany występujące w okresie dojrzewania; omawia zmiany zachodzące w mózgu podczas dojrzewania oraz wpływ tych zmian na zachowanie nastolatków; wyjaśnia różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną; 2) identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej, w tym różne tempo wzrostu, zmianę sylwetki, ginekomastię, nocne polucje, mutację, wzmożone pocenie się, zmianę zapachu, mimowolne erekcje, owłosienie, wzrost piersi, pojawienie się miesiączki, trądzik, a także odbiegające od normy medycznej, w tym przedwczesne lub opóźnione dojrzewanie, stulejkę, nieprawidłową wydzielinę z pochwy, nieprawidłowości związane z miesiączkowaniem; 3) wymienia i stosuje zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania, higieny skóry twarzy, higieny całego ciała, w tym narządów płciowych; wymienia zasady użycia podpasek i tamponów; 4) omawia etapy cyklu miesiączkowego i jego wpływ na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie.	**Dojrzewanie** 1) omawia cele rozwojowe i wyzwania etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka, w tym menopauzy, andropauzy, starości; 2) omawia czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy; monitoruje stan swojego ciała oraz identyfikuje możliwe nieprawidłowości i urazy układu moczowo-płciowego, w tym endometriozę, adenomiozę, zespół policystycznych jajników, nietrzymanie moczu, skręt jądra, złamanie prącia, wnętrostwo, spodziectwo, zalupek; 3) charakteryzuje dostępne na rynku produkty menstruacyjne; wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego i sposoby przeciwdziałania mu.	----------

Dział	Klasy IV-VI	Klasy VII-VIII	Szkoła ponadpodstawowa
VIII	**Zdrowie seksualne** 1) charakteryzuje pojęcia: zdrowie seksualne, seksualność i omawia ich rolę w życiu człowieka; 2) omawia budowę i podstawowe funkcje narządów płciowych wewnętrznych i zewnętrznych; 3) wyjaśnia proces zapłodnienia; wymienia najważniejsze fakty dotyczące przebiegu ciąży, porodu oraz opieki nad noworodkiem; 4) omawia zagadnienie autonomii cielesnej oraz to, w jaki sposób asertywnie o nią dbać; wymienia rodzaje zachowań dorosłego lub rówieśnika, które są przekroczeniem granic intymnych; wyszukuje przepisy prawne dotyczące ochrony seksualności osób poniżej 15 roku życia, w tym art. 200 i art. 202 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz. U. z 2024 r. poz. 17, 1228, 1907 i 1965); omawia możliwości uzyskania pomocy w sytuacji zagrożenia; 5) wymienia stereotypy płciowe oraz wyjaśnia ich wpływ na funkcjonowanie człowieka.	**Zdrowie seksualne** 1) wyjaśnia pozytywne znaczenie ludzkiej seksualności; omawia pojęcie popędu seksualnego i jego zmian w okresie dojrzewania; wymienia powody podjęcia aktywności seksualnej oraz konsekwencje z nią związane; rozumie rolę odpowiedzialności w odniesieniu do seksualności w życiu człowieka; 2) omawia pojęcie orientacji psychoseksualnej i kierunki jej rozwoju; wyjaśnia pojęcia związane z tożsamością płciową; omawia kryteria świadomej zgody; identyfikuje elementy seksualizacji oraz presji związanej z podjęciem aktywności seksualnej obecne w mediach społecznościowych, środkach masowego przekazu, kulturze młodzieżowej oraz we własnym otoczeniu, a także wymienia sposoby przeciwdziałania im i radzenia sobie z nimi; omawia elementy dojrzałego, świadomego i odpowiedzialnego przygotowania się do inicjacji seksualnej; wymienia konsekwencje przedwczesnej inicjacji seksualnej; 4) charakteryzuje metody antykoncepcji (mechaniczne, hormonalne, chemiczne, naturalne); 5) rozróżnia formy przemocy seksualnej, w tym molestowania seksualnego, a także omawia sposoby reagowania, gdy sam jej doświadcza lub gdy doświadczają jej inni; identyfikuje miejsca, w których można uzyskać pomoc. **Wymagania fakultatywne (n-l realizuje przynajmniej jedno z poniższych wymagań)** 1) wymienia infekcje i choroby przenoszone drogą płciową, w tym kiłę, rzeżączkę, chlamydiozę, zakażenie wirusem HPV, HBV, HCV, HIV i HSV; wymienia uniwersalne zasady profilaktyki infekcji i chorób przenoszonych drogą płciową; rozpoznaje objawy wymagające interwencji lekarskiej; 2) wymienia specjalności zawodowe zajmujące się tematem seksualności człowieka i zdrowia reprodukcyjnego (ginekologię, urologię, andrologię, seksuologię, dermatologię i wenerologię, proktologię, endokrynologię, położnictwo, fizjoterapię uroginekologiczną, farmację).	**Zdrowie seksualne** 1) wyjaśnia pojęcie seksualności; omawia rolę całożyciowej edukacji seksualnej i jej wpływ na bezpieczeństwo oraz umiejętność tworzenia satysfakcjonujących relacji; 2) opisuje budowę i funkcję narządów płciowych wewnętrznych i zewnętrznych; omawia ich znaczenie dla zdrowia i profilaktyki; wyjaśnia funkcję mięśni dna miednicy dla zdrowia fizycznego oraz seksualnego; 3) omawia metody antykoncepcji, mechanizm ich działania i kryteria wyboru odpowiedniej metody; 4) omawia profilaktykę infekcji i chorób przenoszonych drogą płciową, w tym kiły, rzeżączki, chlamydiozy, zakażenia wirusem HPV, HBV, HCV, HIV i HSV, oraz profilaktykę przed- i poekspozycyjną zakażenia wirusem HIV; wyjaśnia różnicę między życiem z wirusem HIV a życiem z chorobą AIDS; wymienia miejsca (np. punkty konsultacyjno-diagnostyczne), w których można wykonać bezpłatne i anonimowe testy; wyszukuje przepisy prawne o odpowiedzialności karnej za bezpośrednie narażenie na zakażenie innych osób chorobami przenoszonymi drogą płciową; 5) wymienia czynniki wpływające na płodność człowieka i sposoby dbania o nią; omawia zjawisko niepłodności, określa jej możliwe przyczyny, w tym związane z niezdrowym stylem życia, a także omawia jej skutki i formy leczenia; omawia metody leczenia niepłodności (rozróżnia metodę in vitro od innych metod); 6) omawia przebieg ciąży; wyjaśnia, na czym polega przebieg porodu fizjologicznego, zabiegowego i cesarskiego cięcia, oraz wpływ ciąży i porodu na zdrowie oraz rozwój człowieka; omawia kwestie zdrowotne związane z karmieniem piersią; opisuje połóg i zasady związane z opieką nad noworodkiem; omawia rolę wsparcia edukacyjnego oraz psychicznego dla osób oczekujących na dziecko, w tym rolę edukacji przedporodowej; omawia sposób organizacji opieki okołoporodowej i prawa kobiet w tym okresie; 7) wyjaśnia pojęcia: poronienie, aborcja; wymienia etyczne, prawne, zdrowotne i psychospołeczne uwarunkowania dotyczące przerywania ciąży;

Dział	Klasy IV-VI	Klasy VII-VIII	Szkoła ponadpodstawowa
VIII	Zdrowie seksualne	Zdrowie seksualne	**Zdrowie seksualne** 8) wyjaśnia, na czym polega norma medyczna, prawna, statystyczna, społeczna, moralna, religijna, partnerska oraz indywidualna; wymienia wyznaczniki partnerskiej normy seksualnej; 9) wymienia kryteria świadomej zgody oraz omawia sytuacje, w których powinno się ją stosować w relacjach zarówno seksualnych, jak i np. przyjacielskich, rodzinnych i społecznych; 10) omawia formy przemocy seksualnej, w tym molestowania seksualnego, a także mity na ten temat; omawia sposoby reagowania w sytuacji, gdy doświadcza przemocy seksualnej lub gdy ktoś mówi mu o takim doświadczeniu; identyfikuje instytucje i organizacje udzielające pomocy osobom po doświadczeniu przemocy seksualnej; wyszukuje przepisy prawne dotyczące przemocy seksualnej; 11) wymienia zagrożenia związane z różnymi aspektami seksualności, m.in.: uwodzenie w sieci (grooming), seksting, szantaż seksualny (sextortion), pornografia, seksualizacja, prostytucja z udziałem małoletnich, a także wymienia sposoby przeciwdziałania tym zagrożeniom. **Wymagania fakultatywne** 1) omawia zagadnienie odpowiedzialnego i satysfakcjonującego życia seksualnego oraz wymienia, co wpływa na libido; wymienia formy aktywności seksualnej; opisuje zaburzenia i dysfunkcje seksualne; 2) omawia czynniki wpływające na jakość życia seksualnego; 3) omawia kwestie prawne i społeczne związane z przynależnością do grupy osób LGBTQ+; 4) opisuje stereotypy płciowe, w tym odnoszące się do sfery seksualnej, a także omawia ich wpływ na rozwój człowieka i relacje interpersonalne oraz omawia sposoby przeciwdziałania tym stereotypom.

Ośrodek Rozwoju Edukacji ore.edu.pl

22 sierpnia 2025

15

Wychowanie do życia w rodzinie
Szkoła podstawowa IV-VIII

Podstawa programowa obowiązująca od roku szkolnego 2024/2025

Dojrzewanie. Uczeń:

- **rozpoznaje zmiany fizyczne i psychiczne, zauważa i akceptuje zróżnicowane, indywidualne tempo rozwoju;**
- **zna kryteria dojrzałości biologicznej, psychicznej i społecznej;**
- **rozumie, czym jest cielesność, płciowość, seksualność;**
- **wskazuje różnice w rozwoju psychoseksualnym dziewcząt i chłopców;**
- **wyjaśnia, na czym polega identyfikacja z własną płcią;**
- **zna zagrożenia okresu dojrzewania, takie jak: uzależnienia chemiczne i behawioralne, presję seksualną, pornografię, cyberseks, prostytucję nieletnich; potrafi wymienić sposoby profilaktyki i przeciwdziałania;**
- **omawia problemy wieku młodzieńczego i sposoby radzenia sobie z nimi;**

22 sierpnia 2025

16

Wychowanie do życia w rodzinie
Szkoła podstawowa IV-VIII

Podstawa programowa obowiązująca od roku szkolnego 2024/2025

Seksualność człowieka. Uczeń:

- charakteryzuje związek istniejący między aktywnością seksualną a miłością i odpowiedzialnością; omawia problemy związane z przedmiotowym traktowaniem człowieka w dziedzinie seksualnej;
- potrafi wymienić argumenty biomedyczne, psychologiczne, społeczne i moralne za inicjacją seksualną w małżeństwie;
- przedstawia przyczyny, skutki i profilaktykę przedwczesnej inicjacji seksualnej; zna choroby przenoszone drogą płciową;
- rozumie ich specyfikę, rozwój i objawy; wie, jakie są drogi przenoszenia zakażenia; zna zasady profilaktyki;
- potrafi wymienić różnice między edukacją a wychowaniem seksualnym;

Wychowanie do życia w rodzinie
Szkoła podstawowa IV-VIII

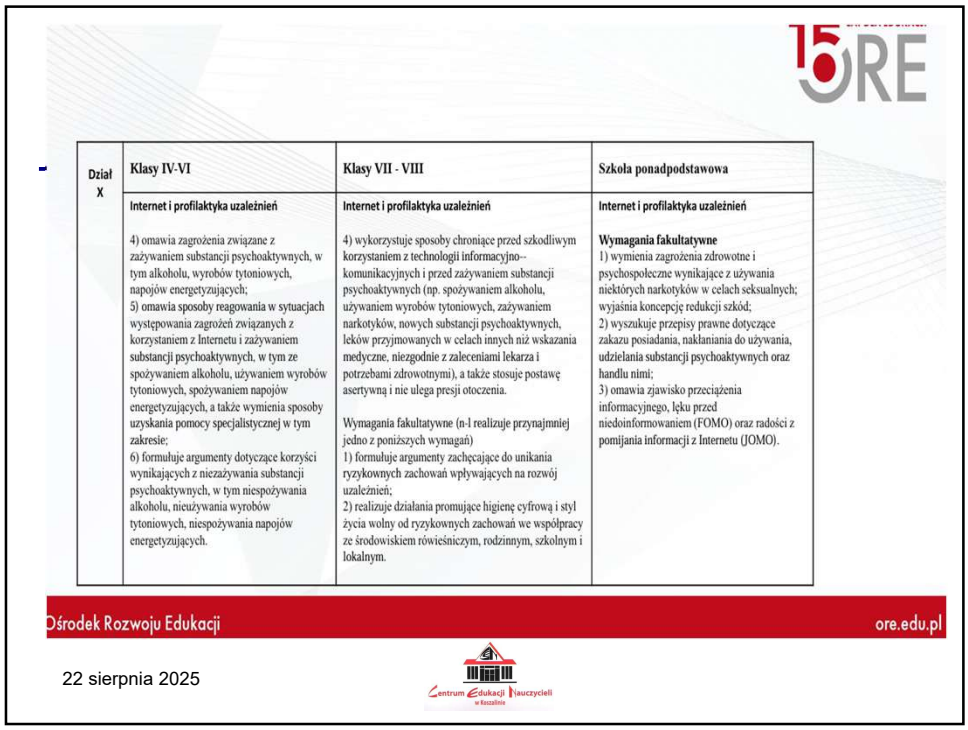
Podstawa programowa obowiązująca od roku szkolnego 2024/2025

Płodność. Uczeń:

- potrafi przedstawić fizjologię płodności i wymienić hormony warunkujące płodność kobiet i mężczyzn;
- zna metody rozpoznawania płodności, ich przydatność w planowaniu rodziny i diagnostyce zaburzeń;
- przedstawia problem niepłodności; określa jej rodzaje, przyczyny, skutki; wyjaśnia na czym polega profilaktyka i leczenie;
- definiuje pojęcie antykoncepcji i wymienia jej rodzaje, dokonuje oceny stosowania poszczególnych środków antykoncepcyjnych w aspekcie medycznym, psychologicznym, ekologicznym, ekonomicznym, społecznym i moralnym;
- zna różnice między antykoncepcją a naturalnym planowaniem rodziny, zapłodnieniem in vitro a naprotechnologią;
- rozumie, czym jest ciąża i poród oraz jak powinno wyglądać przyjęcie dziecka jako nowego członka rodziny;

Dział	Klasy IV-VI	Klasy VII-VIII	Szkoła ponadpodstawowa
IX	**Zdrowie środowiskowe** 1) omawia wpływ jakości środowiska naturalnego na zdrowie człowieka, w tym zanieczyszczenia powietrza i wód, zmniejszenie ilości terenów zielonych, zmiany klimatu; wyjaśnia, jak wzrost średniej globalnej temperatury wpływa na zdrowie i warunki życia człowieka; 2) sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu; 3) wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia; wyjaśnia, czym jest odpowiedzialność za zwierzęta domowe, jak również za dziką przyrodę i ekosystemy; 4) sprawdza natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu; wyjaśnia zasady profilaktyki niedosłuchu; 5) podejmuje działania proekologiczne, aby poprawić stan środowiska naturalnego i własne zdrowie.	**Zdrowie środowiskowe** 1) opisuje, jak zmiany klimatu i degradacja środowiska naturalnego wpływają na zdrowie indywidualne i publiczne, wymienia choroby, które mogą być ich wynikiem, w tym zaburzenia psychiczne, choroby układu oddechowego, układu sercowo-naczyniowego, choroby skóry, a także wskazuje negatywne następstwa ekstremalnych zjawisk pogodowych dla zdrowia; 2) wyjaśnia, jak utrata bioróżnorodności wpływa na zdrowie indywidualne i zdrowie publiczne; 3) realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska naturalnego; uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe.	**Zdrowie środowiskowe** 1) rozpoznaje dezinformację dotyczącą zmian klimatu oraz ich wpływu na zdrowie i rozpoznaje wiarygodne i rzetelne źródła informacji na ten temat. **Wymagania fakultatywne** 1) opracowuje plan działań na rzecz poprawy zdrowia środowiskowego w swojej lokalnej społeczności (np. działań związanych z ochroną powietrza, wody i gleby oraz redukcją hałasu); 2) organizuje działanie promujące zdrowie środowiskowe przy współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym i lokalnym.

Dział X	Klasy IV-VI	Klasy VII - VIII	Szkoła ponadpodstawowa
	Internet i profilaktyka uzależnień 1) przestrzega zasad higieny cyfrowej; omawia definicje zjawiska: niebieskiego światła, szyi SMS-owej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych; omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych; 2) omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno--komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, kreowanie cyberrzeczywistości, zjawisko patostreamingu, uzależnienie od Internetu i gier komputerowych oraz niebezpieczne kontakty w sieci, m.in. uwodzenie w sieci (grooming); omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością (VR); 3) omawia korzyści wynikające z przestrzegania „domowych zasad ekranowych";	**Internet i profilaktyka uzależnień** 1) opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań; wymienia konsekwencje nadmiernego dzielenia się informacjami osobistymi w Internecie oraz konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, takich jak patostreaming, internetowe wyzwania (challenge); 2) analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (np. cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii, uzależnienia od mediów społecznościowych i gier komputerowych); 3) wymienia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne zażywania substancji psychoaktywnych (np. spożywania alkoholu, używania wyrobów tytoniowych, zażywania narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi) oraz korzystania z technologii informacyjno--komunikacyjnych w szkodliwy dla siebie oraz najbliższego otoczenia sposób;	**Internet i profilaktyka uzależnień** 1) omawia sposoby ochrony prywatności swojej i bliskich osób, w tym zagrożenia związane z udostępnianiem wizerunku dzieci w Internecie (sharenting); 2) wymienia rodzaje dezinformacji; charakteryzuje pojęcie fake news, omawia korzyści i zagrożenia związane z rozwojem sztucznej inteligencji; omawia wpływ reklam na postawy i decyzje w zakresie używania substancji psychoaktywnych, w tym w szczególności alkoholu i nowatorskich wyrobów tytoniowych; 3) podaje przykłady uzależnienia fizycznego i behawioralnego, w tym hazard; omawia mechanizm uzależnienia; ocenia własne zachowania pod względem potencjalnego ryzyka uzależnień fizycznych i behawioralnych; 4) wymienia objawy uzależnień; omawia sytuacje, w których należy podjąć leczenie uzależnień w trybie ambulatoryjnym, dziennym, stacjonarnym albo w trybie leczenia przymusowego.



Dział X	Klasy IV-VI	Klasy VII - VIII	Szkoła ponadpodstawowa
	Internet i profilaktyka uzależnień 4) omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących; 5) omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu i zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym ze spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, spożywaniem napojów energetyzujących, a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie; 6) formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących.	**Internet i profilaktyka uzależnień** 4) wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii informacyjno--komunikacyjnych i przed zażywaniem substancji psychoaktywnych (np. spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, zażywaniem narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi), a także stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia. Wymagania fakultatywne (n-l realizuje przynajmniej jedno z poniższych wymagań) 1) formułuje argumenty zachęcające do unikania ryzykownych zachowań wpływających na rozwój uzależnień; 2) realizuje działania promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od ryzykownych zachowań we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym i lokalnym.	**Internet i profilaktyka uzależnień** **Wymagania fakultatywne** 1) wymienia zagrożenia zdrowotne i psychospołeczne wynikające z używania niektórych narkotyków w celach seksualnych; wyjaśnia koncepcję redukcji szkód; 2) wyszukuje przepisy prawne dotyczące zakazu posiadania, nakłaniania do używania, udzielania substancji psychoaktywnych oraz handlu nimi; 3) omawia zjawisko przeciążenia informacyjnego, lęku przed niedoinformowaniem (FOMO) oraz radości z pomijania informacji z Internetu (JOMO).

22 sierpnia 2025

21

Dział	Klasy IV-VI	Klasy VII-VIII	Szkoła ponadpodstawowa
XI	.....	.....	**System ochrony zdrowia** 1) wymienia prawa pacjenta, osoby i instytucje, które są odpowiedzialne za ich przestrzeganie, oraz omawia sposób reagowania na ich naruszanie; opisuje rolę Rzecznika Praw Pacjenta; 2) omawia rolę dowodów naukowych i badań klinicznych w profilaktyce i terapii chorób; omawia ogólne zasady badań klinicznych i zasady udziału w nich; 3) wyjaśnia, jak korzystać ze świadczeń zdrowotnych w podstawowej opiece zdrowotnej (POZ), nocnej i świątecznej pomocy lekarskiej (NiŚPL), ambulatoryjnej opiece specjalistycznej (AOS), szpitalu, w tym szpitalnym oddziale ratunkowym (SOR); wyszukuje podmioty lecznicze świadczące usługi w zależności od potrzeb zdrowotnych; 4) wyjaśnia, jak postępować w stanach zagrożenia życia i zdrowia, oraz opisuje sytuacje, w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego (karetkę pogotowia); symuluje przeprowadzenie rozmowy z dyspozytorem i przedstawia, na czym polega problem zdrowotny; omawia przykłady nieuzasadnionego wezwania zespołu ratownictwa medycznego oraz przykłady nieuzasadnionego zgłoszenia się na szpitalny oddział ratunkowy (SOR); 5) wyjaśnia, czym jest samoleczenie, i podaje jego przykłady, w tym omawia, jak postępować w przypadku podwyższonej temperatury ciała i jak prawidłowo stosować leki bez recepty; 6) wyjaśnia, czym jest telemedycyna oraz co to jest e-zdrowie; 7) wyjaśnia różnice między lekiem a suplementem diety; czyta ze zrozumieniem ulotki leków; omawia zasady dostępu do leków na receptę i bez recepty; omawia podstawowe zasady refundacji leków w Polsce; 8) wyjaśnia, jak przygotować się do badań diagnostycznych i jak przedstawić swoje dolegliwości w gabinecie lekarskim oraz jak opisać dotychczas stosowane leczenie; 9) omawia znaczenie i rolę Internetowego Konta Pacjenta (IKP), wyjaśnia, jak z niego korzystać, omawia jego funkcje. **Wymagania fakultatywne** 1) opisuje podstawy funkcjonowania i finansowania systemu ochrony zdrowia w Polsce oraz wyjaśnia, jaka jest rola Narodowego Funduszu Zdrowia; 2) wyjaśnia, czym jest opieka farmaceutyczna oraz kiedy i jak można z niej skorzystać; 3) omawia działania niepożądane najczęściej stosowanych leków dostępnych bez recepty.

22 sierpnia 2025

22

Przedmiot edukacja zdrowotna ma charakter **interdyscyplinarny**, integrując elementy nauk medycznych i nauk o zdrowiu oraz nauk społecznych, humanistycznych, przyrodniczych i ścisłych.
Interdyscyplinarny charakter edukacji zdrowotnej wymaga współpracy z **nauczycielami innych przedmiotów** obejmujących treści zbliżone do problematyki edukacji zdrowotnej lub z nią związane (m.in. biologii, wychowania fizycznego, chemii, edukacji dla bezpieczeństwa) oraz współpracy z psychologiem szkolnym, pedagogiem szkolnym, pielęgniarką środowiska nauczania i wychowania lub higienistką szkolną.

Powiązanie podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna (w zakresie poszczególnych działów) z podstawą programową kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (w zakresie poszczególnych działów)

Podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna (poszczególne działy)	Podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (poszczególne działy)
Dział II. Zdrowie fizyczne	Biologia: Dział III. Organizm człowieka w zakresie ust. 4 dotyczącego układu krążenia i ust. 6 dotyczącego układu oddechowego
	Wychowanie fizyczne: Dział I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna
	Edukacja dla bezpieczeństwa: Dział III. Podstawy pierwszej pomocy
Dział III. Aktywność fizyczna	Wychowanie fizyczne: Dział I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna; Dział II. Aktywność fizyczna; Dział III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej
Dział IV. Odżywianie	Biologia: Dział III. Organizm człowieka w zakresie ust. 3 dotyczącego układu pokarmowego i odżywiania się
Dział V. Zdrowie psychiczne	Etyka: Dział III. Człowiek wobec siebie
Dział VI. Zdrowie społeczne	Etyka: Dział II. Człowiek wobec innych ludzi
	Wiedza o społeczeństwie: Dział I. Społeczna natura człowieka
Dział VII. Dojrzewanie	Biologia: Dział III. Organizm człowieka w zakresie ust. 11 dotyczącego rozmnażania i rozwoju
Dział VIII. Zdrowie seksualne	
Dział IX. Zdrowie środowiskowe	Geografia: Dział. XVIII. Geografia obszarów okołobiegunowych: środowisko przyrodnicze; skutki zmian klimatu

Z perspektywy podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna ważne jest

- kształtowanie kompetencji związanych z empatią, asertywnością, wyszukiwaniem, weryfikowaniem i prezentowaniem informacji,
- rozwijanie zaawansowanych kompetencji uczniów w zakresie całożyciowej dbałości o zdrowie, z uwzględnieniem samodzielności w podejmowaniu świadomych decyzji zdrowotnych oraz odpowiedzialności za zdrowie własne i otoczenia w zgodzie z aktualnymi wyzwaniami epidemicznymi oraz sytuacją geopolityczną,
- kształtowaniu zdolności krytycznego myślenia, analizy oraz oceny informacji dotyczących zdrowia,
- kształtowanie, rozwijanie umiejętności analizowania i wykorzystywania źródeł informacji dotyczących zdrowia, a także promowanie zdrowego stylu życia i odpowiedzialności za zdrowie publiczne,
- kształtowanie zdolność współpracy i zaangażowania w działania prozdrowotne w społeczności szkolnej i lokalnej, z uwzględnieniem szeroko pojmowanego zdrowia oraz praktycznego wykorzystania zdobytej wiedzy w życiu osobistym i społecznym na obecnym etapie życia oraz w przyszłości.

25

B. Metody i techniki pracy

15 LAT DLA EDUKACJI ORE

Informacje zawarte w podstawie programowej

Ze względu na cele edukacji zdrowotnej, w szczególności rozwijanie kompetencji związanych z całożyciową dbałością o zdrowie oraz budowanie potencjału zdrowotnego własnego i otoczenia, przedmiot powinien mieć **charakter praktyczny** oraz **wykorzystywać nowoczesne, aktywizujące metody nauczania**.

Rekomendowane są metody aktywizujące, w szczególności **projekt edukacyjny**.

Ośrodek Rozwoju Edukacji ore.edu.pl

26

B. Metody i techniki pracy
15 LAT DLA EDUKACJI ORE
Aktywne formy pracy
Rekomendowane jest też wykorzystanie aktywnych form pracy z dziećmi i młodzieżą pozwalających 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,
– metaplan,
– dyskusja,
– różne formy debat,
– metoda studiów przypadku
– drama
Ośrodek Rozwoju Edukacji
ore.edu.pl
22 sierpnia 2025

27

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI
tzw. dobre praktyki
22 sierpnia 2025

28

Edukacja zdrowotna – nauka poprzez praktykę

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

- **z**organizowania międzypokoleniowego pikniku rekreacyjnego,
- wyjścia edukacyjnego do pobliskiego gospodarstwa rolnego i wspólnego przygotowania posiłku z uprawianej tam ekologicznej żywności lub wyjścia do pobliskiego parku lub lasu,
- wizyty w domu seniora i uczestnictwa w zajęciach integracyjnych czy też w lokalnej instytucji zajmującej się wspieraniem ludzi chorych lub działaniami na rzecz zdrowego środowiska,
- **w**izyty w gabinecie lekarskim (np. podstawowej opieki zdrowotnej, stomatologicznym, dermatologicznym), stacji sanitarno-epidemiologicznej, wizyty w medycznym laboratorium diagnostycznym lub w formie spotkania z przedstawicielem zawodu związanego ze zdrowiem człowieka,
- **p**rzygotowania i przeprowadzenia zajęć na temat wybranego zagadnienia zdrowotnego przez uczniów starszych klas dla uczniów młodszych klas,
- **w**yjścia do sklepu spożywczego, w tym analizowania etykiet wybranych rodzajów produktów spożywczych, a następnie przeprowadzenia dyskusji w klasie na temat świadomych wyborów konsumenckich,

Edukacja zdrowotna – nauka poprzez praktykę

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

- przeprowadzenia przez uczniów ankiety wśród członków ich rodzin i lokalnego środowiska na temat wybranego zagadnienia zdrowotnego, a następnie analizy i prezentacji wyników zebranych przez wszystkich uczniów,
- **z**organizowania wystawy plakatów zachęcających do podejmowania zachowań prozdrowotnych,
- wizyty w instytucji organizującej wolontariat promujący zachowania prozdrowotne związany z szeroko pojętym zdrowiem,
- **p**rzygotowania postów edukacyjnych na temat wybranego zagadnienia dotyczącego edukacji zdrowotnej przeznaczonych do zamieszczenia na profilu lub stronie internetowej szkoły, nakręcenia filmiku edukacyjnego na temat wybranego zagadnienia dotyczącego zdrowia,
- wizyty w klubie gospodyń wiejskich i udziału we wspólnych aktywnościach,
- **z**organizowania klasowej wycieczki rowerowej lub uczestnictwa w programach popularyzujących rower jako środek transportu do szkoły,

Edukacja zdrowotna – nauka poprzez praktykę

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

- **a**ktywne przerwy międzylekcyjne, podczas których uczniowie ćwiczą pod opieką nauczycieli w sali gimnastycznej lub na świeżym powietrzu, aktywne przerwy śródlekcyjne, spotkania ze sportowcami (np. absolwent, rodzic, zawodnik),
- zorganizowania wydarzeń z cyklu „Lepiej zapobiegać niż leczyć" oraz „Z chorobą da się żyć" – spotkań z udziałem krajowych autorytetów i lokalnych celebrytów lub „ludzi sukcesu", którzy promują zdrowy styl życia, a także tych żyjących z chorobą przewlekłą,
- **p**rojekty związane z rewitalizacją terenów zielonych, takich jak sadzenie roślin na terenie szkoły,
- **z**organizowania rozmowy z prawnikiem na temat jednego z wybranych zagadnień prawnych ujętych w podstawie programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna,
- **z**organizowania szkolnego dnia sportu, aktywny „Dzień Dziecka",
- „**Ś**niadanie na trawie", „Kolorowy talerzyk",

Edukacja zdrowotna – nauka poprzez praktykę

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

- „Miesiąc Zdrowia" - uczniowie każdej klasy przygotowywali z wychowawcą przekąski z np..: warzyw, ciemnego pieczywa, masła i owoców. Koordynatorka projektu przeprowadza warsztaty na temat odżywiania uczniów w wieku szkolnym i piramidzie zdrowego żywienia, zajęcia warsztatowe promujące picie wody niegazowanej,
- **k**onkursy na rymowankę, wierszyki i piosenkę propagującą picie wody niegazowanej,
- uczniowie przedstawiają swoje działania i efekty pracy podczas wspólnego wydarzenia, jak np. **„D**zień Zdrowia w szkole", (grupa „Zdrowe odżywianie" przygotowuje prezentację na temat wartości odżywczych różnych produktów i organizuje degustację zdrowych przekąsek; grupa „Aktywność fizyczna" organizuje mini maraton szkolny lub pokaz prostych ćwiczeń, które można wykonywać w domu; grupa „Zdrowie psychiczne" przygotowuje warsztat relaksacyjny z elementami mindfulness; grupa „Zapobieganie nałogom" opracowuje scenki lub plakaty ostrzegające przed skutkami nałogów).
- **A**kcja krwiodawstwa, DKMS,
- „Marsz Szlakiem Punktów Życia AED",

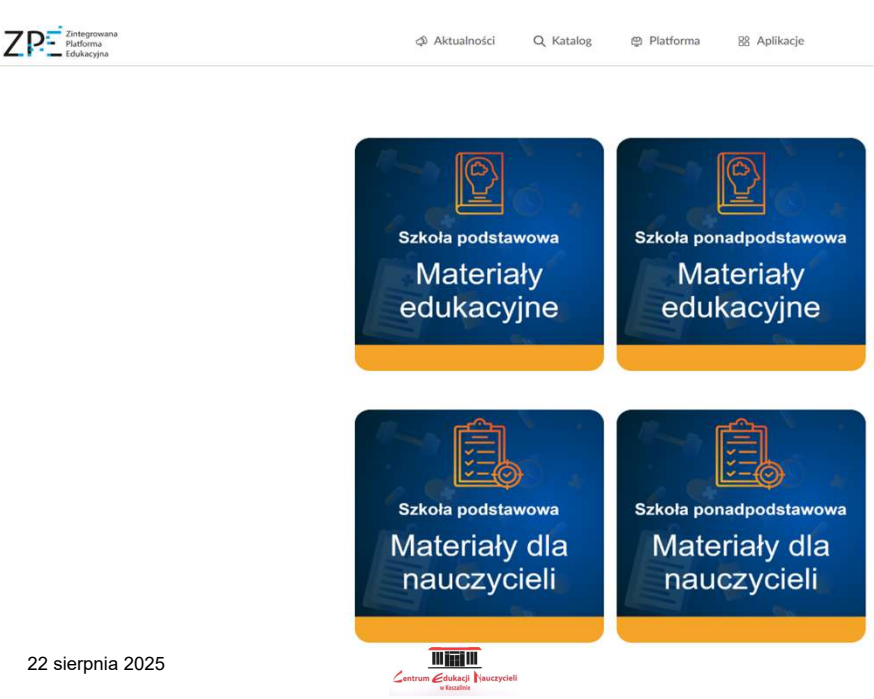
Dodatkowe materiały i wsparcie

- informacji na stronie Ministerstwa Edukacji Narodowej,
- materiały przygotowywanych przez Ośrodek Rozwoju Edukacji w Warszawie,
- platform edukacyjnych oraz stron rządowych i specjalistycznych (m.in. Zintegrowana Platforma Edukacyjna, NFZ, portal zdrowie.gov.pl, portal szczepienia.info, Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom),
- stron organizacji pozarządowych zajmujących się tematami związanymi ze zdrowiem i bezpieczeństwem,
- konsultacji z nauczycielami i psychologami szkolnymi.

Edukacja zdrowotna – informacje – Ośrodek Rozwoju Edukacji

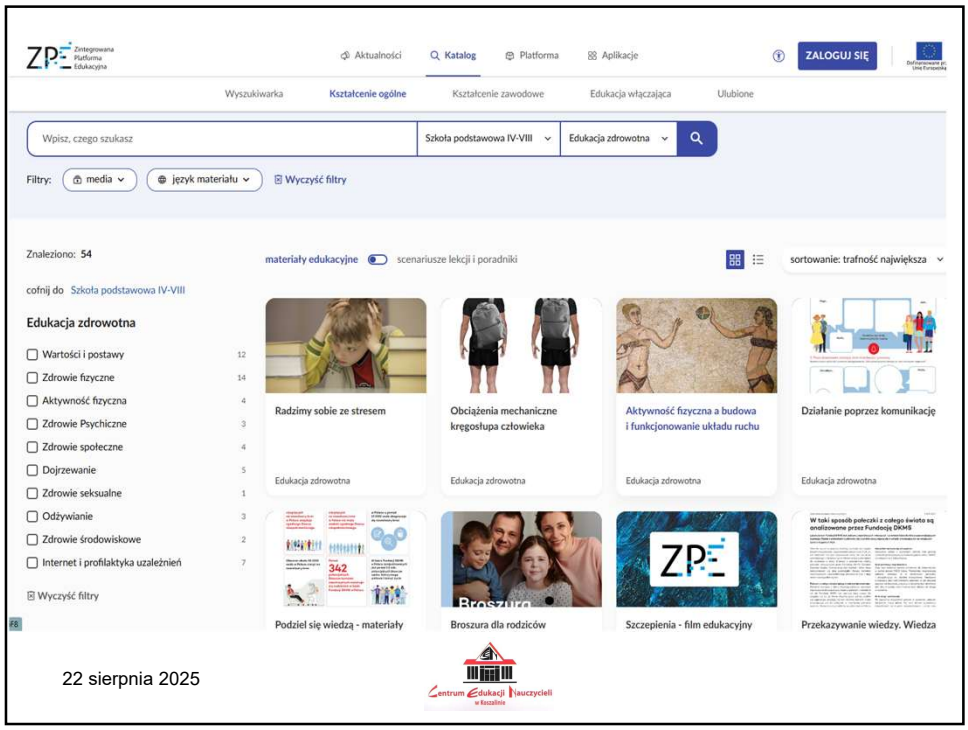
22 sierpnia 2025

35



22 sierpnia 2025

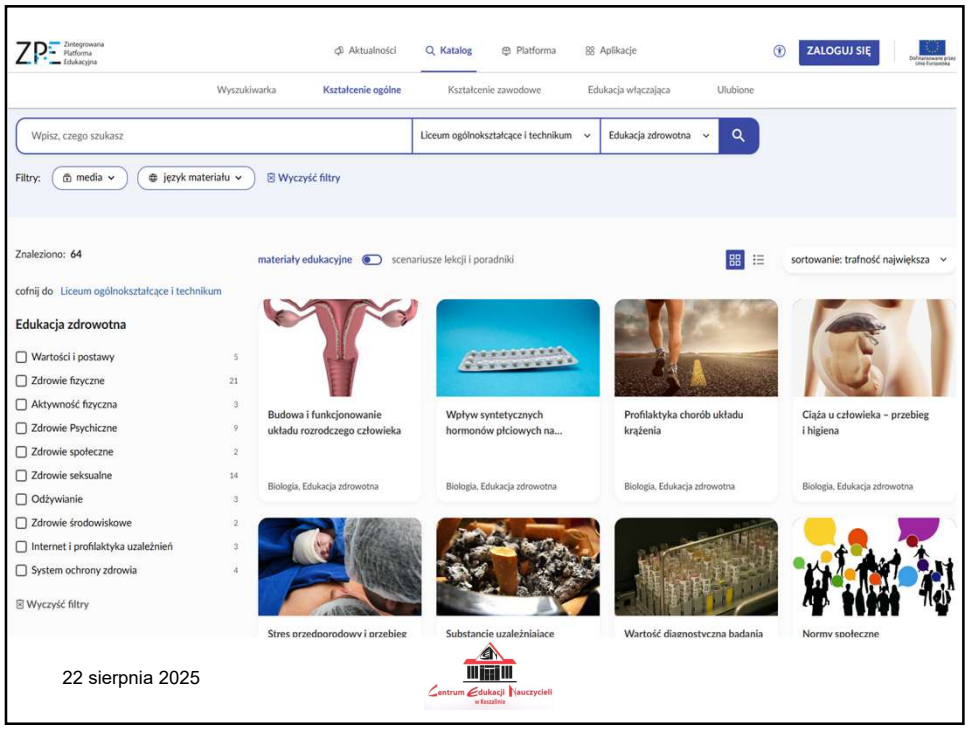
36



22 sierpnia 2025

Centrum Edukacji Nauczycieli w Koszalinie

37



22 sierpnia 2025

Centrum Edukacji Nauczycieli w Koszalinie

38

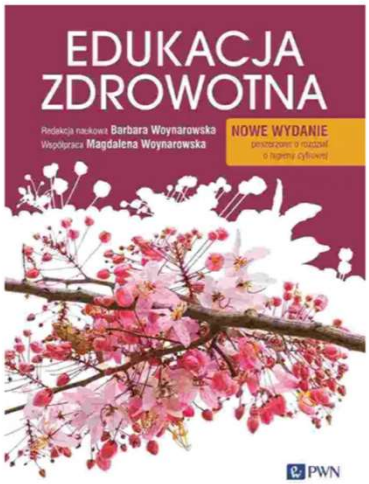
Barbara Wolny

Edukacja zdrowotna w szkole

Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli

ORE

39



ZAPOWIEDŹ

Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka. Wydanie nowe

Autorzy: Magdalena Woynarowska, Barbara Woynarowska

Oceń produkt

Wydawca: Wydawnictwo Naukowe PWN

Data wydania: **27.08.2025**

Typ okładki: **miękka okładka**

EAN: **9788301243647**

40

promocja nowość

„MOJE ZDROWIE"

zeszyt ćwiczeń z przedmiotu EDUKACJA ZDROWOTNA dla uczniów SP

www.paniandzia.pl

Moje zdrowie – zeszyt ćwiczeń dla uczniów klas 4–8 szkoły podstawowej z przedmiotu EDUKACJA ZDROWOTNA.

Format PDF do samodzielego wydruku | 41 stron | Zgodny z podstawą programową edukacji zdrowotnej z 2025 r. stanowiący uzupenienie realizowanych treści na zajęciach z edukacji zdrowotnej.

Zeszyt ćwiczeń „Moje zdrowie" to opracowany materiał edukacyjny, stworzony z myślą o uczniach klas 4–8 szkoły podstawowej. Powstał na podstawie aktualnej podstawy programowej przedmiotu edukacja zdrowotna.

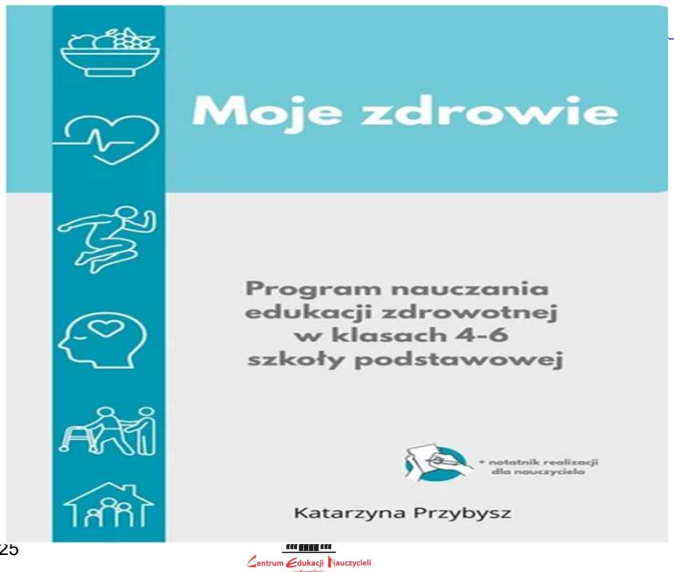
Zeszyt zawiera:

- Wstęp dla ucznia – wprowadzający w tematykę pracy z materiałem, wyjaśniający cel i wartość podejmowanych działań (1 strona),
- 38 proponowanych kart pracy – każda zawiera jedno zadanie rozwojowe w formie polecenia do refleksji, pisania lub rysowania, przyporządkowane do jednego z 10 działów edukacji zdrowotnej- w atrakcyjnej i prostej formie zapisanej dużą czcionką.
- Słowo na zakończenie– podsumowujące pracę ucznia z materiałem, wzmacniające pozytywne nawyki i budujące poczucie sprawczości (1 strona).

Zadania obejmują zagadnienia z każdego z 10 działów podstawy programowej:

1. Wartości i postawy – zdrowie jako wartość i osobista odpowiedzialność.
2. Zdrowie fizyczne – higiena, profilaktyka, pierwsza pomoc.
3. Aktywność fizyczna – codzienny ruch i jego wpływ na zdrowie.
4. Odżywianie – zdrowe wybory żywieniowe i przeciwdziałanie marnowaniu.
5. Zdrowie psychiczne – emocje, stres, samoocena, asertywność.
6. Zdrowie społeczne – relacje rodzinne i rówieśnicze, więzi i empatia.
7. Dojrzewanie – zmiany rozwojowe, higiena, akceptacja.
8. Zdrowie seksualne – granice, autonomia cielesna, szacunek.
9. Zdrowie środowiskowe – wpływ środowiska na zdrowie i działania proekologiczne.
10. Internet i profilaktyka uzależnień – cyfrowa higiena i zachowania ryzykowne.

Moje zdrowie- program nauczania edukacji zdrowotnej w kl. 4-6 szkoły podstawowej. - ebook PDF



Nasze zdrowie- program nauczania edukacji zdrowotnej w kl. 7- 8 szkoły podstawowej. - ebook PDF

Spotkanie dla nauczycieli odbędzie się w Centrum Edukacji Nauczycieli w Koszalinie w terminach do wyboru:

27 sierpnia 2025 roku - od godz. 14:00 do 17:00 - forma 5.8.1

28 sierpnia 2025 roku – od godz. 10:00 do 13:00 - forma 5.8.2

28 sierpnia 2025 roku – od godz. 14:00 do 17:00 - forma 5.8.3

Kolejne planowane spotkania:

11 września 2025 r. - Edukacja zdrowotna w szkole - Zdrowie fizyczne

13 listopada 2025 r. - Edukacja zdrowotna w szkole - Zdrowie psychiczne i społeczne

15 stycznia 2026 r. - Edukacja zdrowotna w szkole - Dojrzewanie i zdrowie seksualne

26 lutego 2026 r. - Edukacja zdrowotna w szkole - Internet i profilaktyka uzależnień

Spotkania informacyjne

- **Dyrektor entuzjasta! Właściwie dobrany zespół!**
- **Rozmowa i wsparcie nauczycieli realizujących edukację zdrowotną, akceptacja pomysłów!**
- **Promocja edukacji zdrowotnej w szkole! Wśród uczniów, nauczycieli i rodziców.**
- **Organizacja spotkania/ń informujących rodziców o założeniach i celach edukacji zdrowotnej.**
  - Zebrania dla klas pierwszych, innych…
  - Pierwszym spotkaniu z rodzicami…
  - Informacja na godzinach z wychowawcą, biologii, wychowaniu fizycznym…
  - Webinar dla wszystkich chętnych rodziców, nauczycieli, uczniów…
  - Stworzenie „Żywego miejsca dyskusyjnego" na platformach szkolnych…
  - Ulotki, gazetki, wywiady, strona www., radiowęzeł szkolny, filmiki informacyjne,
  - Uczniowie wspierających wprowadzenie przedmiotu….
  - Akcje na przerwach…
- **Ustalenie „zasad rezygnacji z przedmiotu edukacji zdrowotnej - dopiero po spotkaniu informacyjnym lub rozmowie z prowadzącymi!**

Argumenty na spotkanie

Edukacja zdrowotna **wpisuje się w kierunki polityki oświatowej** 2025/26 (1,3,4,5).

Podstawa programowa, jak również materiały edukacyjne opracowane przez **międzyresortowy zespół** MEN, MZ, MS iT oraz ORE.

Treści edukacji zdrowotnej są **aktualnymi problemami** uczniów tu i teraz! Wynikają z potrzeb. (problemach zdrowia fizycznego, psychicznego dzieci i młodzieży, hejtu, pornografii, relacji w rodzinach i skutków pandemii).
Specyfika każdej szkoły.

Omawiane zagadnienia są **spójne z treściami** wychowania do życia w rodzinie i wychowania fizycznego oraz biologii.

Interdyscyplinarność przedmiotu, współpraca nauczycieli i wsparcie instytucji zewnętrznych.

Argumenty na spotkanie

Realizowany zakres treści (zwłaszcza fakultatywne) **można uzgodnić** z rodzicami.

Nauczyciel ma dużą **swobodę w zaplanowaniu** ilości godzin w każdym obszarze, jak również kolejności ich wprowadzania.

Zaleca się przeprowadzenie **diagnozy uczniów**.

Realizacja **metodami aktywizującymi**, w tym projektem, niekoniecznie systemem klasowo-lekcyjnym. W zależności od obszaru można prowadzić zajęcia tylko dla dziewcząt lub chłopców.

Nie wymaga podręczników, zeszytów. **Nie jest oceniany** –ma otwierać, motywować i wspierać rozwój ucznia!
Spór o jeden obszar, który jest **integralną częścią** dobrostanu człowieka – zdrowie seksualne.

Polecamy uwadze….

- **Edukacja zdrowotna jako nowy przedmiot w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych**

https://youtu.be/SciceW322Vo?si=fKbsEcljfVrJEFzl (37:42)

- **"EDUKACJA ZDROWOTNA POWINNA BYĆ OBOWIĄZKOWA" - DZIECI TEGO POTRZEBUJĄ | ZERO ZNIECZULENIA #43**

https://youtu.be/Hh0Qt9NLS-M?si=42Bla7g2kRlWMjQh (1:22:25)

- **Edukacja zdrowotna**

https://youtu.be/jacHBlYg7Eo?si=E6XVF4oeMXWoLj2H (26:26)

- **Edukacja Zdrowotna - dr Aleksandra Lewandowska | Andrzej Silczuk Podcast | 2025 | 039**

https://youtu.be/eoSOa7HRMPk?si=9HgJDkFT9-ZfXlU- (1:34:06)

- **Edukacja zdrowotna w szkołach**

https://youtube.com/shorts/NNDBOEape04?si=61RDZDZjSTtHWK2-

- **Czy edukacja zdrowotna sek*ualizuje dzieci?**

https://youtu.be/qL8SZwqjNZE?si=GaLpYckOFoflvdPk (50:50)

Dziękujemy za uwagę

:)

Małgorzata Kulik i Magdalena Radko