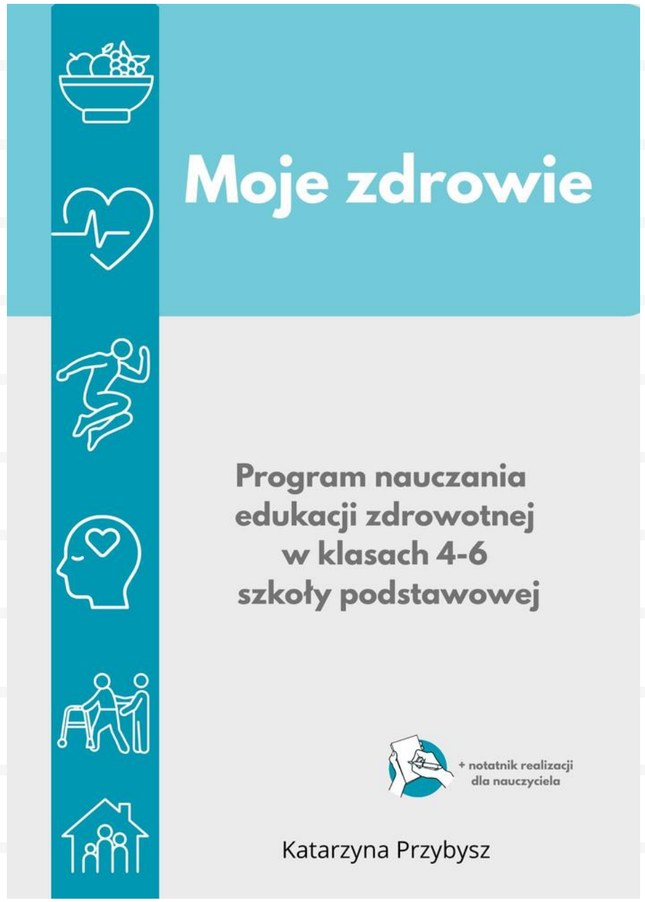
Edukacja zdrowotna

Programy nauczania, które wybraliśmy w naszej szkole:



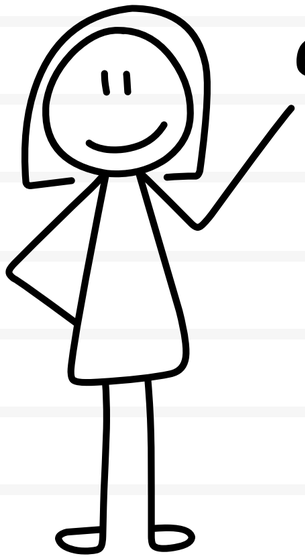
prezentacja programów nauczania dla rodziców

Autoka programów

Katarzyna Przybysz

- aktualnie nauczycielka biologii i chemii w Szkole Podstawowej w Dzierzgoniu, woj. pomorskie. Współautorka programu, podręczników i ćwiczeń do przyrody i autorka wielu innych publikacji. Pedagog z 23-letnim doświadczeniem pracy z dziećmi, w tym nauczania wychowania do życia w rodzinie.

Programy są zgodne z Rozporządzeniem MEN dotyczącym podstawy programowej edukacji zdrowotnej oraz wymogami dotyczącymi programów nauczania w Polsce.



DZIENNIK USTAW
RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Warszawa, dnia 26 marca 2025 r.

Poz. 378

ROZPORZĄDZENIE
MINISTRA EDUKACJI[1)]

z dnia 6 marca 2025 r.

zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej

Na podstawie art. 47 ust. 1 pkt 1 lit. a, b, e, f i h ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2024 r. poz. 737, 854, 1562, 1635 i 1933) zarządza się, co następuje:

§ 1. W rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz. U. poz. 356, z późn. zm.[2)]) wprowadza się następujące zmiany:

1) w załączniku nr 2 do rozporządzenia:

a) w części zatytułowanej „W szkole podstawowej na I etapie edukacyjnym, obejmującym klasy I–III – edukacja wczesnoszkolna, edukacja jest realizowana w formie kształcenia zintegrowanego. Na II etapie edukacyjnym, obejmującym klasy IV–VIII, są realizowane następujące przedmioty:”:

– uchyla się pkt 19,

– po pkt 19 dodaje się pkt 19a w brzmieniu:

„19a) edukacja zdrowotna[2)];

[2)] Sposób nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna określają przepisy wydane na podstawie art. 4 ust. 3 ustawy z dnia 7 stycznia 1993 r. o planowaniu rodziny, ochronie płodu ludzkiego i warunkach dopuszczalności przerywania ciąży (Dz. U. z 2022 r. poz. 1575).”,

b) w części zatytułowanej „**II etap edukacyjny: klasy IV–VIII**”:

– uchyla się część zatytułowaną „**Wychowanie do życia w rodzinie**”,

Dyrekcja szkoły musi poinformować rodziców o:

- wybranym programie nauczania,
- celach i realizowanych treściach,
- wybranych podręcznikach i materiałach.

Informacja o rezygnacji z zajęć musi wpłynąć na piśmie do dyrektora szkoły, w nieprzekraczalnym terminie- do 25 września 2025 r.

Cele kształcenia – wymagania ogólne z PP przedmiotu edukacja zdrowotna:

Przedmiot edukacja zdrowotna realizuje następujące cele kształcenia:

1. Cel – podejmowanie działań wspierających zdrowie we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia.

Uczeń jest gotowy do podejmowania działań dotyczących sposobów zachowania, dbania i poprawy zdrowia we wszystkich jego wymiarach (tj. fizycznym, psychicznym, społecznym, seksualnym i środowiskowym) oraz do dbałości o bezpieczeństwo zdrowotne własne i innych osób.

2. Cel – rozumienie i akceptacja przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele na wszystkich etapach życia.

Uczeń zna i rozumie proste pojęcia z zakresu zdrowia oraz zależności wybranych zjawisk i procesów zachodzących w ciele człowieka, w tym chorób i niepełnosprawności. Uczeń jest gotowy do akceptowania zmian zachodzących w ciele człowieka.

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

Uczeń zna i rozumie zasady funkcjonowania w różnych grupach społecznych oraz podstawowe obowiązki człowieka wobec rodziny i społeczności lokalnej oraz środowiska. W swoim postępowaniu przejawia akceptację i szacunek wobec siebie i innych osób. Dostrzega potrzeby innych osób i reaguje na nie.

4. Cel – monitorowanie własnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia.

Uczeń potrafi obserwować swój stan zdrowia w różnych sytuacjach, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych. Potrafi odbierać ze zrozumieniem komunikaty dotyczące swojego stanu zdrowia. Rozumie konsekwencje braku dbania o zdrowie.

5. Cel – rozumienie czynników wpływających na zdrowie we wszystkich jego wymiarach.

Uczeń potrafi dostrzegać czynniki pozytywnie i negatywnie wpływające na zdrowie we wszystkich jego wymiarach (tj. fizycznym, psychicznym, społecznym, seksualnym i środowiskowym).

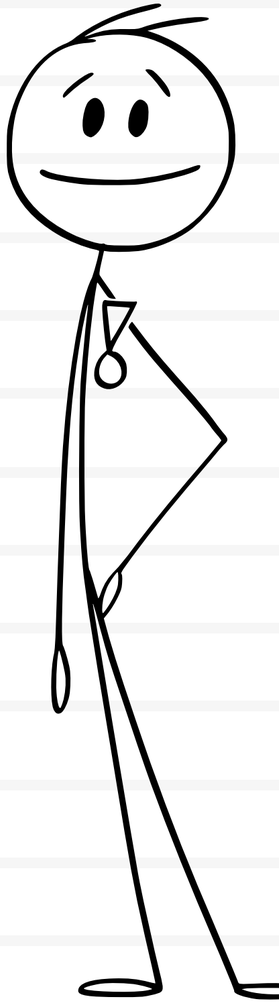
Tematy lekcji poruszane na zajęciach wynikają z zapisów podstawy programowej

klasa 8		
nr lekcji	Temat zajęć.	Roz
1	Czego chcemy się dowiedzieć w klasie 8?	
2	Czy to już miłość?	Na
3	Czym jest manipulacja?	s
4	Na jakim etapie dojrzewania jestem w tej chwili?	
5	Jakie czynniki wpływają na rozwój płciowy i jak rozpoznać jego zaburzenia?	I
6	Czym jest ubóstwo menstruacyjne i jak mu przeciwdziałać?	
7	Jak zmienia się nasza seksualność na przestrzeni życia?	
8	Czym jest orientacja psychoseksualna?	
9	Czy inni wpływają na nasze decyzje dotyczące inicjacji?	
10	Dlaczego do "tej" decyzji muszę dojrzeć?	
11	Jakimi metodami można ustrzec się nieplanowanej ciąży?	
12	Kiedy granice cielesności zostają naruszone?	
13	Czym są choroby weneryczne?	
14	Spotkanie z lekarzem/ położną.	
15	Gdzie szukać pomocy w trudnych sytuacjach?	

Każda lekcja ma przypisane cele i wymagania z podstawy programowej !

Tab. 2. Rozkład treści (wymagań szczegółowych) w poszczególnych tematach zajęć, w klasie 7.

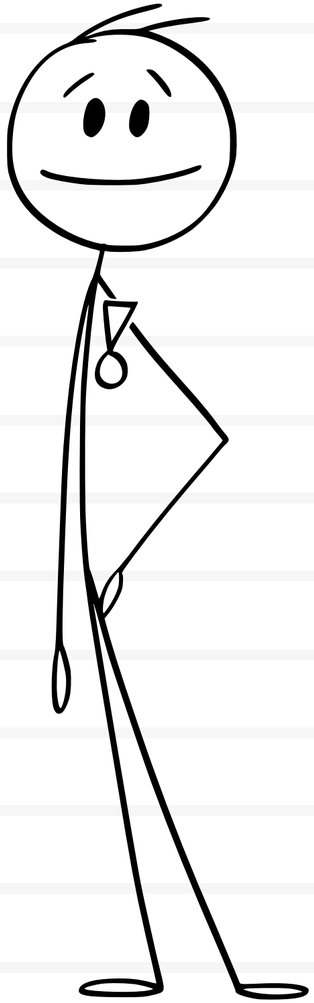
klasa 7			
nr lekcji	Temat zajęć.	Rozdział	Podstawa programowa
1	Czego dowiem się w klasie 7?		I.3; I.4; II.1
2	Jak uniknąć chorób zakaźnych?	Nasze zdrowie fizyczne.	II.2; II.3;II.4
3	Jak monitorować swój stan zdrowia?		II.5
4	Jak wspierać osoby z niepełnosprawnością?		I.1; I.5;I.4;II.6
5	Czym są choroby cywilizacyjne i przewlekłe?*		II.2*
6	Jak przekonać innych do aktywności fizycznej?-kampania		III.1;III.3;III.4;III.1*;III2*
7	Jak zaplanować aktywną dobę?		III.2
8	Jakie ćwiczenia mogę wykonywać w domu?		III.1;III.3;III.4;
9	Dlaczego warto hartować organizm?		III.5
10	Jak zaplanować zdrowy posiłek?- zajęcia kulinarne.	Nasze odżywianie.	VI.1
11	Jak przygotować napój izotoniczny?- zajęcia kulinarne		VI.2
12	Jakie są konsekwencje dopingu i nadmiernej suplementacji?		IV.4
13	Jak planować dietę chorych?		VI.4
14	Jak umysł wpływa na ciało?	Nasze zdrowie psychiczne.	V.1
15	Jak budować poczucie własnej wartości?		V.2
16	Co oznacza "jak cię widzą-tak cię piszą"?		[illegible]
17	Gdzie i jak szukać pomocy w trudnościach z emocjami?		[illegible].4
18	Jak mogę zadbać o mój dobrostan?*		V.5[illegible].2*
19	Czym jest depresja?		V.[illegible].2*
20	Jakie zachowania w sieci mogą być ryzykowne?	Nasze zachowania ryzykowne.	X[illegible]
21	Czy chellenge są dobrą drogą rozwoju?		X[illegible]X.2
22	Ile czasu poświęcam na gry i inne media?		X[illegible]X.2
23	Dlaczego niektóre strony są tylko dla dorosłych?		[illegible]2
24	Czym są hejt i mowa nienawiści?		[illegible]2
25	Dlaczego niektóre substancje są zakazane?		X.2
26	Nie ryzykuj! Przygotowanie kampanii o zach[illegible]ch ryzykownych.		X.3;X.4;X.1*;X.2*
27	Nie ryzykuj!- kampania o zach[illegible]ryzykownych.		X.3;X.4;X.1*;X.2*



Każdemu działowi przypisano umiejętności zapisane w podstawie programowej

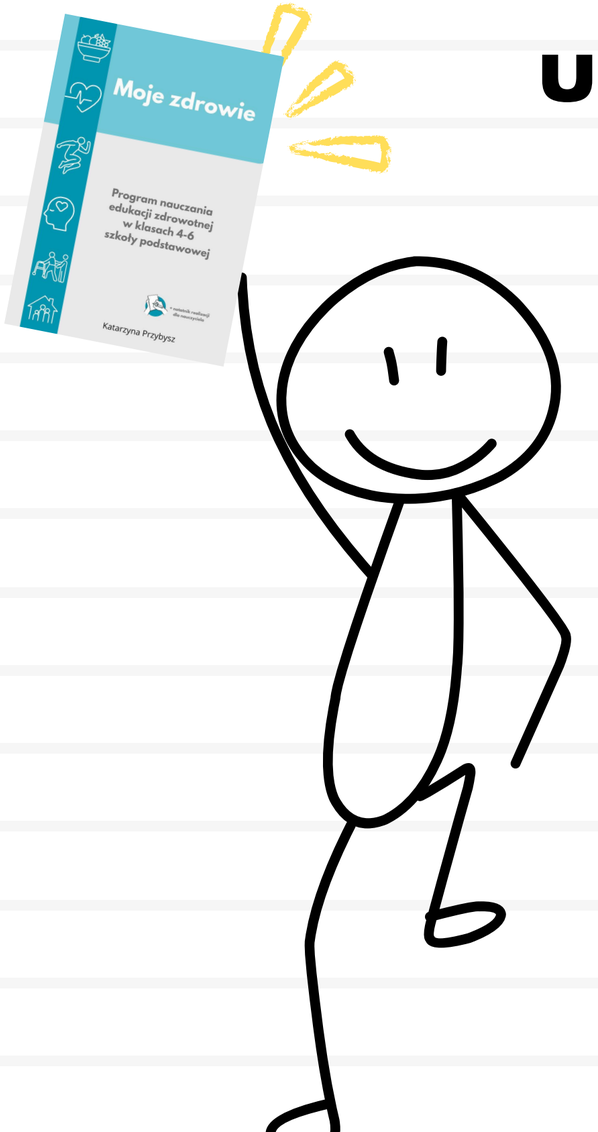
…nie	Uczeń: - wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka; - stosuje się do zaleceń zgodnych z talerzem zdrowego żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem regularnego spożywania posiłków, w tym dużej ilości warzyw i owoców; - dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb; - unika żywności niekorzystnej dla zdrowia (np. fast foodów, słodyczy); - stosuje zasady zdrowego nawadniania; - unika słodzonych napojów; - samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski; - wybiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze; - uprawia rośliny jadalne w celu przygotowania zdrowych posiłków; wskazuje produkty pochodzenia roślinnego korzystne dla zdrowia; - 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; - ocenia świeżość produktów spożywczych; - rozpoznaje oznaki psucia się żywności; - stosuje podstawowe metody przechowywania żywności; - szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby unikać ich marnotrawienia.
Moje miejsce w Internecie	Uczeń: - 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; - omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno- -komunikacyjnych, w tym…, uzależnienie od Internetu i gier komputerowych oraz niebezpieczne kontakty w sieci, m.in. uwodzenie w sieci (grooming); - omawia korzyści wynikające z przestrzegania „domowych zasad ekranowych"; - omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;

Nasze odżywianie.	Uczeń obligatoryjnie: - samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z zaleceniam talerza zdrowego żywienia, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. wiarygodnych aplikacji mobilnych, programów komputerowych); - przygotowuje napój izotoniczny oraz posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe; - 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; - opisuje negatywne skutki stosowania nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, spożywania napojów energetyzujących oraz stosowania środków dopingujących.
Nasze zdrowie psychiczne.	Uczeń obligatoryjnie: - omawia zależność między emocjami, myślami a objawami fizycznymi i zachowaniem; - analizuje swoje zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości; - dba o pozytywny obraz własnego ciała; analizuje, jaki wpływ na obraz ciała mają m.in. Internet oraz media społecznościowe; - stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia. Uczeń fakultatywnie: - identyfikuje czynniki indywidualne i środowiskowe mające wpływ na własny dobrostan i stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami; - omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi najczęściej w okresie dojrzewania, w tym z zaburzeniami depresyjnymi, lękowymi, psychotycznymi, odżywiania (bulimią, anoreksją), dysmorfofobią.
Nasze zachowywania ryzykowne.	Uczeń obligatoryjnie: - 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);



zapraszamy do przeczytania wszystkich wymagań w programach lub Rozporządzeniu MEN

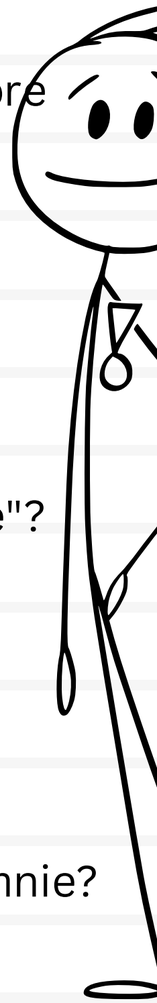
Tematy programu Moje zdrowie dla klas 4-6, umieszczono w 11 działach:



Moje zdrowie fizyczne.
Moje odżywianie.
Moje miejsce w Internecie .
Moje zdrowie psychiczne.
Moje zdrowie społeczne.
Moje zdrowie środowiskowe.
Moja aktywność fizyczna.
Moje działania w sieci.
Moja profilaktyka uzależnień.
Moje dojrzewanie.
Moja płciowość.

Tematy lekcji proponowane w klasie 4

1. O czym będziemy rozmawiać na zajęciach z edukacji zdrowotnej?
2. Czym jest stan zdrowy styl życia?
3. Jak dbać o swoją higienę?
4. Co to jest profilaktyka?
5. Jakie badania mogę wykonać w domu?
6. Skąd biorą się choroby?
7. Jak przygotować się do wizyty lekarskiej?
8. Jak postępować w sytuacjach zagrożenia?
9. Pierwsza pomoc- ćwiczenia.
10. Skąd biorą się nadwaga i otyłość?
11. Jak przygotowywać zdrowe posiłki?
12 .Jak wypełnić talerz zdrowego żywienia- zajęcia kulinarne.
13. Co znajdę w napojach i sokach?
14. Jak przygotować zdrowy napój?-zajęcia kulinarne.
15. Jak zaplanować II śniadanie do szkoły?- zajęcia kulinarne
16. Jak przechowywać żywność?
17. Jak planować zakupy, by unikać marnowania żywności?
18. Jaki jest skład produktów spożywczych, które lubię?
19. Jak oznacza się różne substancje na opakowaniach?
20. Dlaczego higiena cyfrowa jest ważna?
21. Dlaczego Internet bywa niebezpieczny?
22. Czym jest krytyczne myślenie?
23. Jak zaplanować "domowe zasady ekranowe"?
24. Czym jest grooming?
25. Czym jest dyskryminacja w sieci?
26. Czym jest cyberstalking?
27. Czy jestem anonimowy w Internecie?
28. Phishing. Czy dane w sieci są bezpieczne?
29. Czy mój wizerunek w sieci należy tylko do mnie?
30. Jak zaplanować aktywne wakacje?



Aktywnie będzie nie tylko na zajęciach kulinarnych

- karta pracy do zajęć z pierwszej pomocy

- materiały ze sprawdzonych, rządowych źródeł

Zajęcia nie wymagają podręcznika!
Pracujemy na kartach pracy oraz innych materiałach.

Tematy lekcji proponowane w klasie 5

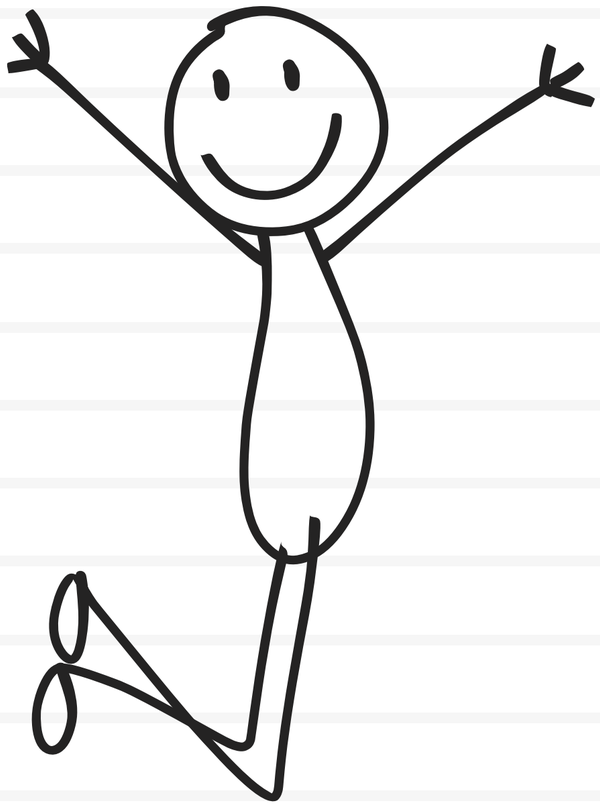
1. Czego dowiemy na zajęciach w klasie 5?
2. Dlaczego sen jest ważny?
3. Jak mogę się relaksować?
4. Jak chronić swoje zdrowie psychiczne?
5. Jak odróżnić emocje moje i innych?
6. Jak radzić sobie ze stresem?
7. Czym jest samoocena?
8. Czy potrafię być asertywny/a?
9. Czym jest przemoc?
10. Skąd bierze się autoagresja i jak sobie z nią radzić?
11. Czym jest komunikacja werbalna i niewerbalna?
12. Dlaczego niektórzy wymagają większego zrozumienia?
13. Gdzie mogę szukać pomocy , gdy jest mi trudno?
14. Jakie relacje nawiązuję?
15. Jakie wartości niesie rodzina?
16. Co zrobić kiedy rodzina się zmienia?
17. Czym jest efekt cieplarniany?
18. Skąd biorą się dziury ozonowe?
19. Czy wody w mojej okolicy są czyste?
20. Jak sprawdzić stan powietrza w mojej okolicy?
21. Dlaczego należy ograniczyć hałas?
22. Jaka przyroda mnie otacza?-planowanie wycieczki
23. Jak dbać o zwierzęta domowe?
24. Co mogę zrobić dla przyrody?
25. Dlaczego "ruch to zdrowie"?
26. Ruch to zdrowie- planowanie kampanii społecznej.
27. Gdzie mogę uprawiać sport poza szkołą?
28. Jak dbać o prawidłową postawę ciała?
29. Jak zaplanować grę terenową?
30. Gra terenowa- moje zdrowie.

To dodatkowy czas na ważne tematy

- pomoc w trudnych emocjach

- cyber bezpieczeństwo

- ochrona środowiska, ruch i wiele innych ważnych kwestii

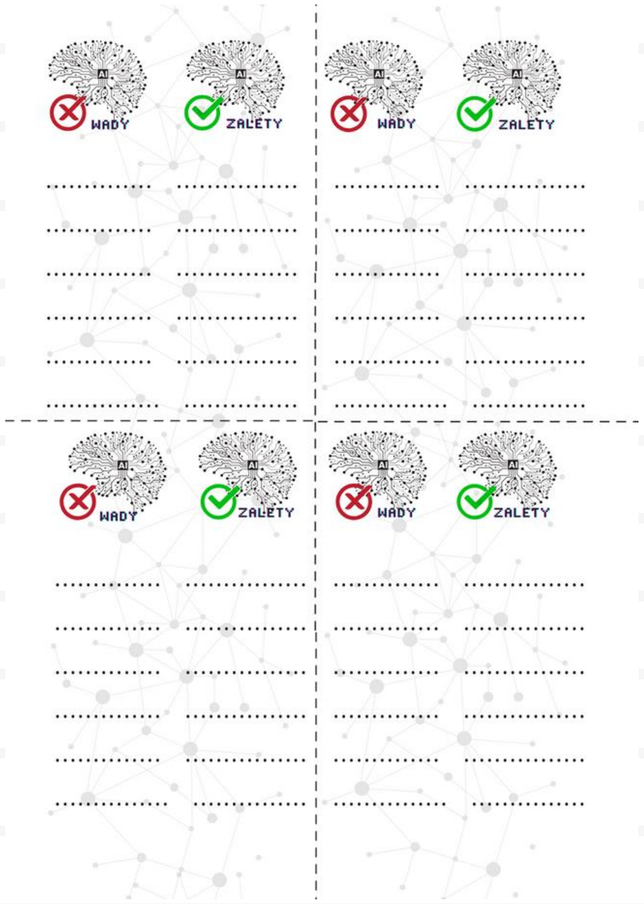


Tematy lekcji proponowane w klasie 6

1. Czego się dowiem na zajęciach w klasie 6?
2. Jaki jest wpływ urządzeń mobilnych na moje zdrowie?
3. Co warto odwiedzić w sieci?
4. Kim są patostreamerzy?
5. True or false? Cyberrzeczywistość.
6. Jak walczyć z hejtem i mową nienawiści?
7. Czym jest AI i jak z niej korzystać?
8. Jakie zalety i wady ma technologia VR?
9. Na zawsze- projekcja filmu profilaktycznego.
10. Jak planować mój czas w sieci?
11. Jaki jest mechanizm uzależnienia?
12. Jak bardzo szkodliwe są wyroby tytoniowe?
13. Jak działają napoje energetyzujące?
14. Jak działają substancje psychoaktywne?
15. Jakie są skutki alkoholizmu?
16. STOP!-nasza kampania przeciw uzależnieniom.
17. Jak pracuje mózg nastolatka?
18. Dlaczego moje ciało się zmienia?
19. Jak dbać o higienę w okresie dojrzewania?
20. Kiedy będę dojrzała/y?
21. Czym są stereotypy płci?
22. Jak zbudowany jest męski układ rozrodczy?
23. Jak zbudowany jest żeński układ rozrodczy?
24. Czym jest menstruacja?
25. Jak przebiega ciąża?
26. Czym jest autonomia cielesna i jak o nią dbać?
27. Kiedy granice intymne są przekroczone?
28. Dlaczego?- pudełko trudnych pytań.
29. Gdzie znaleźć pomoc w trudnej sytuacji intymnej?
30. Ważne pytania- mój plakat na wybrany temat.

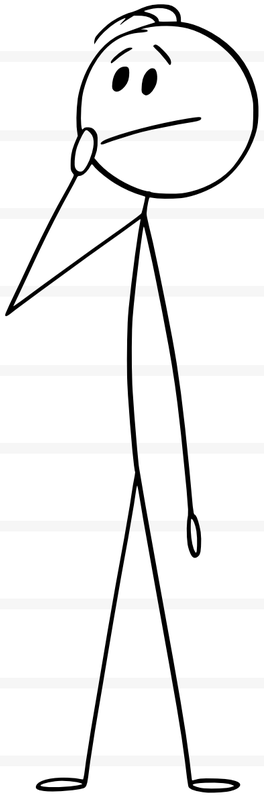
Poznajemy i utrwalamy ważne tematy w ciekawej formie

- AI, VR i inne technologie oraz ich wpływ

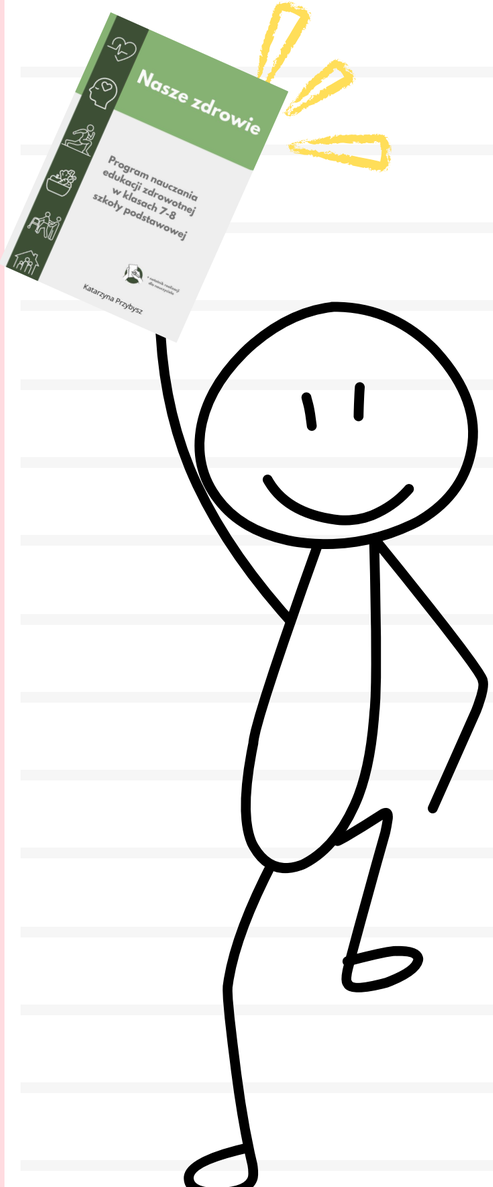


- cyber bezpieczeństwo

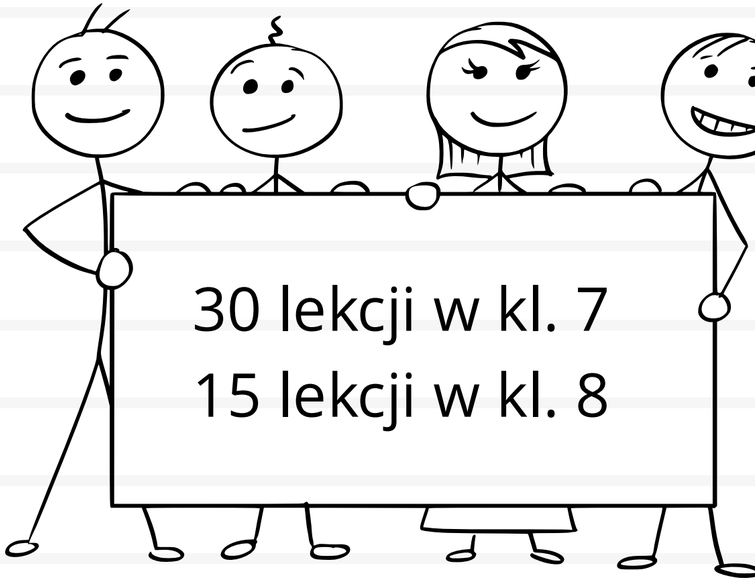
- uzależnienia i dojrzewanie



Tematy programu Nasze zdrowie dla klas 7-8, umieszczono w 7 działach:



Nasze zdrowie fizyczne.
Nasze odżywianie.
Nasze zachowania ryzykowne
.
Nasze zdrowie psychiczne.
Nasze zdrowie środowiskowe.
Nasze zdrowie społeczne.
Nasza płciowość.



Tematy lekcji proponowane w klasie 7

w roku 2025/2026 zaleca się korzystanie również z tematów z klas młodszych, ponieważ uczniowie nie realizowali dotąd zajęć EZ

1. Czego dowiem się w klasie 7?
2. Jak uniknąć chorób zakaźnych?
3. Jak monitorować swój stan zdrowia?
4. Jak wspierać osoby z niepełnosprawnością?
5. Czym są choroby cywilizacyjne i przewlekłe?*
6. Jak przekonać innych do aktywności fizycznej?- kampania
7. Jak zaplanować aktywną dobę?
8. Jakie ćwiczenia mogę wykonywać w domu?
9. Dlaczego warto hartować organizm?
10. Jak zaplanować zdrowy posiłek?- zajęcia kulinarne.
11. Jak przygotować napój izotoniczny?- zajęcia kulinarne
12.Jakie są konsekwencje dopingu i nadmiernej suplementacji?
13. Jak planować dietę chorych?
14. Jak umysł wpływa na ciało?
15. Jak budować poczucie własnej wartości?
16. Co oznacza "jak cię widzą-tak cię piszą"?
17. Gdzie i jak szukać pomocy w trudnościach z emocjami?
18. Jak mogę zadbać o mój dobrostan?*
19. Czym jest depresja?
20. Jakie zachowania w sieci mogą być ryzykowne?
21. Czy chellenge są dobrą drogą rozwoju?
22. Ile czasu poświęcam na gry i inne media?
23. Dlaczego niektóre strony są tylko dla dorosłych?
24. Czym są hejt i mowa nienawiści?
25. Dlaczego niektóre substancje są zakazane?
26. Nie ryzykuj! Przygotowanie kampanii o zachowaniach ryzykownych.
27. Nie ryzykuj!- kampania o zachowaniach ryzykownych.
28. Dlaczego bioróżnorodność jest zagrożona?
29. Czy nasz szkoła dba o środowisko?- audyt uczniowski.
30. EKOanaliza SWOT naszej szkoły

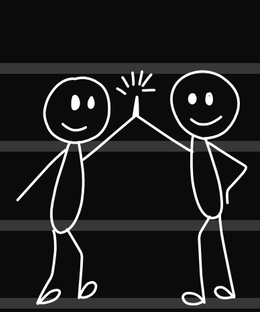
Tematy lekcji proponowane w klasie 8

w roku 2025/2026 zaleca się korzystanie również z tematów z klas młodszych, ponieważ uczniowie nie realizowali dotąd zajęć EZ

1.Czego chcemy się dowiedzieć w klasie 8?
2. Czy to już miłość?
3. Czym jest manipulacja?
4. Na jakim etapie dojrzewania jestem w tej chwili?
5. Jakie czynniki wpływają na rozwój płciowy i jak rozpoznać jego zaburzenia?
6. Czym jest ubóstwo menstruacyjne i jak mu przeciwdziałać?
7. Jak zmienia się nasza seksualność na przestrzeni życia?
8. Czym jest orientacja psychoseksualna?
9. Czy inni wpływają na nasze decyzje dotyczące inicjacji?
10. Dlaczego do "tej" decyzji muszę dojrzeć?
11. Jakimi metodami można ustrzec się nieplanowanej ciąży?
12. Kiedy granice cielesności zostają naruszone?
13. Czym są choroby weneryczne?
14. Spotkanie z lekarzem/ położną.
15. Gdzie szukać pomocy w trudnych sytuacjach?

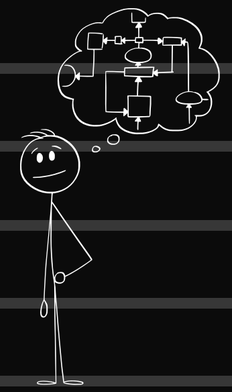
Dlaczego warto brać udział w zajęciach edukacji zdrowotnej?

Bo to dobry czas na rozmowy m.in. o:

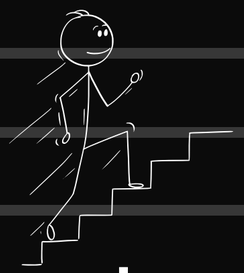


relacjach

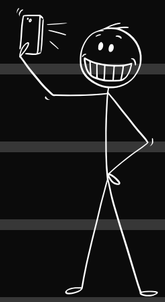
emocjach



technologiach

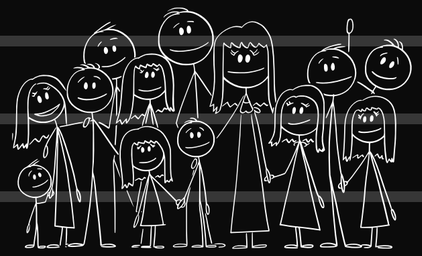


ruchu

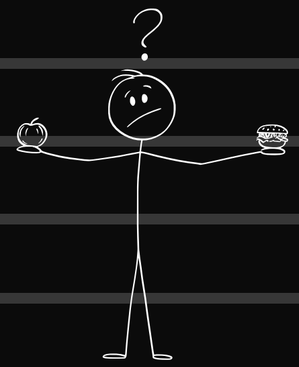


smartfonach

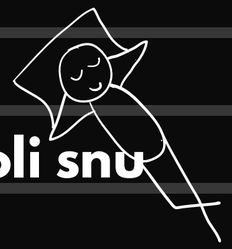
organizacji czasu



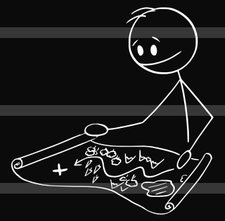
rodzinie



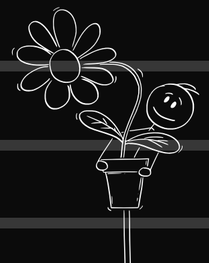
odżywianiu



roli snu



wypoczynku



przyrodzie

uzależnieniach

To będzie wspaniała i wartościowa przygoda :)

wiecej informacji
na naszej stronie
internetowej :)