MOJE ZDROWIE

Program nauczania edukacji zdrowotnej w klasach 4–6 szkoły podstawowej

+ komponent edukacji seksualnej

4-6

Katarzyna Przybysz

REFORMA 2026

“Moje zdrowie”

MOJE ZDROWIE Program nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna dla klas 4-6 szkoły podstawowej, z komponentem zdrowie seksualne + zasady oceniania. Wydanie 2026

Podstawa prawna:

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI 11 marca 2026 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. Dz.U. 2026 poz. 378, oraz Rozporządzenie Ministra Edukacji 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, 2026 r.

ROZPORZĄDZENIEMINISTRA EDUKACJI
w sprawie sposobu nauczania szkolnego oraz zakresu treści dotyczących wiedzy o życiu seksualnym człowieka, o zasadach świadomego i odpowiedzialnego rodzicielstwa, o wartości rodziny, życia w fazie prenatalnej oraz metodach i środkach świadomej prokreacji zawartych w podstawie programowej kształcenia ogólnego

Projekt okładki: Katarzyna Przybysz
Autor: Katarzyna Przybysz
Korekta językowa: 😊

Copyright by © 2026 Katarzyna Przybysz, Nieautoryzowane kopiowanie i rozpowszechnianie zabronione.

ISBN: 978-83-976623-5-3

Wydawca: Katarzyna Przybysz, Dzierzgoń 2026

“Moje zdrowie”

Spis treści:

1. Wstęp.....3
2. Charakterystyka programu.....4
3. Rozkład treści nauczania - odniesienia treści danej lekcji do podstawy programowej.....5
4. Cele kształcenia w kolejnych działach programu nauczania.....19
5. Sposoby osiągania celów.....20
6. Oczekiwane osiągnięcia ucznia.....23
7. Zasady oceniania osiągnieć uczniów.....28
8. Dostosowania dla uczniów z SPE.....36
9. Ewaluacja programu.....38
10. Komponent - edukacja seksualna.....38

Notatnik nauczyciela EZ.....39

Wstęp

Niniejsze opracowanie jest II wydaniem programu nauczania edukacji zdrowotnej w kl. 4-6 szkoły podstawowej. W treści dokonano korekty wymagań, które wniosło nowe rozporządzenie MEN w roku 2026. Dział „Moja płciowość” przeniesiono do komponentu edukacji seksualnej, który znajdą Państwo na końcu treści niniejszego opracowania. Zmianie uległy numery niektórych punków wymagań z podstawy programowej, co jest konsekwencją przeniesienia pkt. 8 do komponentu edukacji seksualnej. Wszystkie zmiany zostały uwzględnione poniżej. Edukację seksualną umieszczono jako osobny dział programu, gdyż ma on inną podstawę prawną, jest nieobowiązkowa i nie podlega ocenianiu. Do programu edukacji zdrowotnej dodano zasady oceniania, które wraz z obowiązkowym charakterem tego przedmiotu wprowadzają ocenę.

Redakcja programu nauczania do EZ była ciekawą i pouczająca przygodą dla mnie, jako autorki. Dziękuję tysiącom nauczycieli, którzy wybrali go do pracy na swoich zajęciach. To ogromny zaszczyt, ale też zobowiązanie. Myśląc o wszystkich, którym zależy na dobrej edukacji zdrowotnej, deklaruję dalsze wsparcie środowiska. Dzieląc się swoim doświadczeniem i materiałami założyłam stronę internetową **edukacjazdrowota.com**, gdzie zamieszczam założenia programów nauczania, linki do polecanych źródeł oraz różne inspiracje.

Program jest częścią cyklu, gdyż do klas 7-8 obowiązuje program zatytułowany „Nasze zdrowie”. Zbieżność tytułów nie jest przypadkowa. Zakładam, że na początku realizacji treści młody człowiek poznaje bardziej siebie, by na kolejnych etapach rozumieć lepiej otaczający go świat oraz innych ludzi. Dwa programy do szkoły podstawowej powstały z powodu podziału wymagań, które zastosowało MEN w podstawie programowej kształcenia ogólnego.

By ułatwić nauczycielom realizację programu „Moje zdrowie” złączam tabelę- notatnik, według którego nauczyciel może notować zarówno daty zajęć, formy, metody , wskazówki jak i różnorodne uwagi oraz spostrzeżenia (zał. nr. 1).

2. Charakterystyka programu "Moje zdrowie"

Podczas planowania przydziału godzin na poszczególne treści podstawy programowej przedmiotu edukacja zdrowotna w klasach 4-6, przyjęto zasadę realizacji treści w ciągu koło 30 lekcji na jeden rok szkolny. Taka ilość godzin pozostawia możliwość elastycznej realizacji wymagań oraz nie narzuca presji upływu czasu. Każdy rok rozpoczyna się tematem wprowadzającym, w którym uczniowie mogą poznać szczegółowo zaplanowane treści na dany rok szkolny. Przeniesienie treści związanych z edukacją seksualną do odrębnego obszaru nie zimniejsza liczby godzin do realizacji EZ, gdyż dodano lekcje na podsumowania działów oraz ewentualne sprawdzenie wiedzy i umiejętności uczniów.

Treści rozmieszczono 10 rozdziałach programu:

1. Moje zdrowie fizyczne.
2. Moje odżywianie.
3. Moje miejsce w Internecie .
4. Moje zdrowie psychiczne.
5. Moje zdrowie społeczne.
6. Moje zdrowie środowiskowe.
7. Moja aktywność fizyczna.
8. Moje działania w sieci.
9. Moja profilaktyka uzależnień.
10. Moje dojrzewanie.

Tab.1. Proponowana liczba godzin na realizację treści w podziale na klasy.

klasa 4	
Dział	**ilość godzin**
Moje zdrowie fizyczne	8
Moje odżywianie	10
Moje miejsce w Internecie	8
inne*	4
klasa 5	
Moje zdrowie psychiczne	12
Moje zdrowie środowiskowe	8
Moja aktywność fizyczna	6
inne*	4
klasa 6	
Moje działania w sieci	9
Moja profilaktyka uzależnień	7
Moje dojrzewanie	5
Moje zdrowie społeczne	4

inne*	5

*godziny wprowadzenia w każdym roku szkolnym i podsumowania działów

3. Rozkład treści nauczania - odniesienia treści danej lekcji do podstawy programowej

Treści nauczania zostały ułożone w tematy, które przypisano do poszczególnych działów. Obok zaproponowanego tematu zapisano wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności (wyrażone cyfrą rzymską i arabską) z podstawy programowej, zgodne z rozporządzeniem Ministra Edukacji z 2026 roku, zmieniającym rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym uczniów z niepełnosprawnością intelektualną stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej, przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły publicznej (Dz. U. poz. 378.). Większość treści porusza się tylko raz. Higiena cyfrowa powraca w każdej klasie, gdyż jest to tak ważne zagadnienie, że warto poruszyć je kilkukrotnie z różnych perspektyw.

Tab. nr 2- Ogólny rozkład treści (wymagań szczegółowych) w poszczególnych tematach zajęć.

nr lekcji	Temat zajęć	Dział	wymagania PP
	klasa 4		
1	O czym będziemy rozmawiać na zajęciach z edukacji zdrowotnej?		1.3;4.4
2	Czym jest stan zdrowy styl życia?	**Moje zdrowie fizyczne**	1.1;1.2;1.3;2.1
3	Jak dbać o swoją higienę?		1.1;1.2;1.3;2.2
4	Czym jest profilaktyka?		1.1;1.2;1.3;2.4;2.7
5	Jakie badania mogę wykonać w domu?		1.1;1.2;1.3;2.6
6	Skąd biorą się choroby?		1.3;2.5
7	Jak przygotować się do wizyty lekarskiej?		1.1;1.2;1.3;2.8
8	Jak postępować w sytuacjach zagrożenia?		1.1;1.2;1.3;2.9
9	Pierwsza pomoc- ćwiczenia.		1.1;1.2;1.3;2.9
10	Podsumowanie działu.		
11	Skąd biorą się nadwaga i otyłość?	**Moje odżywianie**	1.3;2.3
12	Jak przygotowywać zdrowe posiłki?		1.3;2.3;4.1;4.3
13	Jak wypełnić talerz zdrowego żywienia- zajęcia kulinarne.		1.3;2.3;4.1;4.3;
14	Co znajdę w napojach i sokach?		1.3;4.2;4.5
15	Jak przygotować zdrowy napój?-zajęcia kulinarne.		1.3;4.2;4.2;4.3;4.6
16	Jak zaplanować II śniadanie do szkoły?- zajęcia kulinarne		1.3;2.3;4.1;4.3;
17	Jak przechowywać żywność?		1.3;4.6
18	Jak planować zakupy, by unikać marnowania żywności?		1.3;4.6
19	Jaki jest skład produktów spożywczych, które lubię?		1.3;4.5
20	Jak oznacza się różne substancje na opakowaniach?		1.3;4.5
21	Podsumowanie działu.		
22	Dlaczego higiena cyfrowa jest ważna?	**Moje miejsce w Internecie**	9.1
23	Dlaczego Internet bywa niebezpieczny?		9.1;9.2
24	Jak zaplanować "domowe zasady ekranowe"?		9.1;9.3
25	Czym jest grooming?		9.2;9.5
26	Czym jest cyberstalking?		9.1;9.2;9.5
27	Czy jestem anonimowy w Internecie?		9.1;9.2;9.5

28	Phishing. Czy dane w sieci są bezpieczne?		9.1;9.2;9.5
29	Czy mój wizerunek w sieci należy tylko do mnie?		9.1;9.2;9.5
30	Podsumowanie działu.		
klasa 5			**wymagania PP**
1	Czego dowiemy na zajęciach w klasie 5?		
2	Dlaczego sen jest ważny?	**Moje zdrowie psychiczne**	3.7
3	Jak mogę się relaksować?		3.5;3.7
4	Jak chronić swoje zdrowie psychiczne?		5.1
5	Jak odróżnić emocje moje i innych?		5.2
6	Jak radzić sobie ze stresem?		5.3
7	Czym jest samoocena?		1.4;5.4
8	Czy potrafię być asertywny/a?		1.5;5.5
9	Czym jest przemoc?		1.5;5.6
10	Skąd bierze się autoagresja i jak sobie z nią radzić?		1.5;5.7
11	Czym jest komunikacja werbalna i niewerbalna?		5.8
12	Dlaczego niektórzy wymagają większego zrozumienia?		1.4;5.10
13	Gdzie mogę szukać pomocy , gdy jest mi trudno?		5.9
14	Podsumowanie działu.		
15	Czym jest efekt cieplarniany?	**Moje zdrowie środowiskowe**	1.2;1.4;8.1
16	Skąd biorą się dziury ozonowe?		1.2;1.4;8.1
17	Czy wody w mojej okolicy są czyste?		1.2;1.4;8.1
18	Jak sprawdzić stan powietrza w mojej okolicy?		8.2
19	Dlaczego należy ograniczyć hałas?		8.4
20	Jaka przyroda mnie otacza?-planowanie wycieczki		8.3
21	Jak dbać o zwierzęta domowe?		8.3
22	Co mogę zrobić dla przyrody?		1.2;1.4;8.1;8.5
23	Podsumowanie działu .		
24	Dlaczego "ruch to zdrowie"?	**Moja aktywność fizyczna**	3.1;3.2;3.4
25	Gdzie mogę uprawiać sport poza szkołą?		3.2;3.3
26	Ruch to zdrowie- planowanie kampanii społecznej.		3.2
27	Jak dbać o prawidłową postawę ciała?		3.3
28	Jak zaplanować grę terenową?		3.1;3.4;3.6
29	Gra terenowa- moje zdrowie.		3.1
30	Podsumowanie działu.		
klasa 6			**wymagania PP**
1	Czego się dowiem na zajęciach w klasie 6?		
2	Jaki jest wpływ urządzeń mobilnych na moje zdrowie?	**Moja działania w sieci**	9.1;9.2;9.3
3	Co warto odwiedzić w sieci?		9.2;9.5
4	Kim są patostreamerzy?		9.2;9.5
5	Czym jest krytyczne myślenie?		9.1;9.2
5	True or false? Cyberrzeczywistość.		9.2;9.5
6	Jak walczyć z hejtem i mową nienawiści?		9.2;9.5
7	Czym jest dyskryminacja w sieci?		9.1;9.2;9.5
8	Czym jest AI i jak z niej korzystać?		9.2
9	Jakie zalety i wady ma technologia VR?		9.2
10	Podsumowanie działu.		
11	Jak planować mój czas w sieci?		9.1;9.2;9.5
12	Jaki jest mechanizm uzależnienia?		9.4;9.5;9.6

13	Jak bardzo szkodliwe są wyroby tytoniowe?	**Moja profilaktyka uzależnień**	9.4;9.5;9.6
14	Jak działają napoje energetyzujące?		9.4;9.5;9.6
15	Jak działają substancje psychoaktywne?		9.4;9.5;9.6
16	Jakie są skutki alkoholizmu?		9.4;9.5;9.6
17	STOP!-nasza kampania przeciw uzależnieniom.		1.2;9.4;9.5;9.6
18	Podsumowanie działu.		
19	Jak pracuje mózg nastolatka?	**Moje dojrzewanie**	7.1
20	Dlaczego moje ciało się zmienia?		7.2
21	Kiedy będę dojrzała/y?		7.1
22	Czym jest menstruacja?		7.4
23	Jak dbać o higienę w okresie dojrzewania?		7.3
24	Podsumowanie działu.		
25	Jakie relacje nawiązuję?	**Moje zdrowie społeczne**	1.4;6.1
26	Jakie wartości niesie rodzina?		6.2;6.3;6.4
27	Co zrobić kiedy rodzina się zmienia?		6.5
28	Kiedy moje granice są przekroczone?		6.6
29	Podsumowanie działu.		

Wsłuchując się w głos nauczycieli przygotowano wykaz szczegółowy treści przypisanych do tematów zajęć , które zebrano w tabeli poniżej.

Tab. nr 3- Szczegółowy wykaz realizowanych treści podstawy programowej na zajęciach w klasach 4-6

nr lekcji	Temat zajęć	Dział	wymagania PP
klasa 4			
1	**O czym będziemy rozmawiać na zajęciach z edukacji zdrowotnej?**		1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 4.4 uprawia rośliny jadalne w celu przygotowania zdrowych posiłków; wskazuje produkty pochodzenia roślinnego korzystne dla zdrowia;
2	**Czym jest stan zdrowy styl życia?**	**Moje zdrowie fizyczne**	1.1 traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości; 1. 2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 2.1 omawia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia; wymienia wiarygodne i rzetelne źródła informacji o zdrowiu i zdrowym stylu życia;
3	**Jak dbać o swoją higienę?**		1.1 traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości; 1. 2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 2.2 wykonuje czynności higieniczne (takie jak: 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; wyjaśnia czym jest zdrowie jamy ustnej i jego wpływ na zdrowie ogólne;
4	**Czym jest profilaktyka?**		1.1 traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości; 1. 2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 2.4 wyjaśnia, czym są badania profilaktyczne i badania przesiewowe oraz w jakich grupach i kiedy powinny być wykonywane; omawia pojęcie grupy ryzyka; 2.7 wyjaśnia, czym są szczepienia; wyjaśnia, dlaczego warto się szczepić;
5	**Jakie badania mogę wykonać w domu?**		1.1 traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości; 1. 2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 2.6 mierzy temperaturę ciała przy użyciu różnych termometrów; wyjaśnia, czym jest gorączka, kiedy jest groźna, a kiedy nie trzeba jej obniżać;
6	**Skąd biorą się choroby?**		1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 2.5 wymienia objawy, które mogą świadczyć o chorobie, w tym: zmiany skórne, bóle brzucha, klatki piersiowej, głowy, wymioty, krew w stolcu;
7	**Jak przygotować się do wizyty lekarskiej?**		1.1 traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości; 1. 2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 2.8 wymienia zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej, w tym do wizyty stomatologicznej, oraz zasady higieny osobistej; przygotowuje odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza;
8	**Jak postępować w sytuacjach zagrożenia?**		1.1 traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości; 1. 2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 2.9 postępuje w stanach zagrożenia życia i zdrowia zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy; wymienia sytuacje, w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego (karetkę pogotowia).

9	**Pierwsza pomoc- ćwiczenia.**		1.1;1.2;1.3;2.9
10	**Podsumowanie działu.**		
11	**Skąd biorą się nadwaga i otyłość?**	**Moje odżywianie**	1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 2.3 wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka;
12	**Jak przygotowywać zdrowe posiłki?**		1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 2.3 wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka; 4.1 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); 4.3 samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski; wybiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze i produkty istotne w profilaktyce próchnicy;
13	**Jak wypełnić talerz zdrowego żywienia- zajęcia kulinarne.**		1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 2.3 wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka; 4.1 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); 4.3 samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski; wybiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze i produkty istotne w profilaktyce próchnicy;
14	**Co znajdę w napojach i sokach?**		1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 4.2 stosuje zasady zdrowego nawadniania; rozumie znaczenie wody jako napoju podstawowego; unika słodzonych napojów; 4.5 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;
15	**Jak przygotować zdrowy napój?- zajęcia kulinarne.**		1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 4.2 stosuje zasady zdrowego nawadniania; rozumie znaczenie wody jako napoju podstawowego; unika słodzonych napojów; 4.3 samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski; wybiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze i produkty istotne w profilaktyce próchnicy; 4.6 ocenia świeżość produktów spożywczych; rozpoznaje oznaki psucia się żywności; stosuje podstawowe metody przechowywania żywności; szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby unikać ich marnotrawienia.

16	**Jak zaplanować II śniadanie do szkoły?- zajęcia kulinarne**		1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 2.3 wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka; 4.1 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); 4.3 samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski; wybiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze i produkty istotne w profilaktyce próchnicy;
17	**Jak przechowywać żywność?**		1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 4.6 ocenia świeżość produktów spożywczych; rozpoznaje oznaki psucia się żywności; stosuje podstawowe metody przechowywania żywności; szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby unikać ich marnotrawienia.
18	**Jak planować zakupy, by unikać marnowania żywności?**		1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 4.6 ocenia świeżość produktów spożywczych; rozpoznaje oznaki psucia się żywności; stosuje podstawowe metody przechowywania żywności; szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby unikać ich marnotrawienia.
19	**Jaki jest skład produktów spożywczych, które lubię?**		1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 4.5 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;
20	**Jak oznacza się różne substancje na opakowaniach?**		1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 4.5 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;
21	**Podsumowanie działu.**		
22	**Dlaczego higiena cyfrowa jest ważna?**	**Moje miejsce w Internecie**	9.1 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;
23	**Dlaczego Internet bywa niebezpieczny?**		9.1 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; 9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, kreowanie cyberrzeczywistości, zjawisko

			patostreamingu, uzależnienie od Internetu i gier komputerowych, phishing, kradzież tożsamości oraz niebezpieczne kontakty w sieci, m.in. uwodzenie w sieci (child grooming) i szantaż, w tym rówieśniczy, omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością (VR);
24	**Jak zaplanować "domowe zasady ekranowe"?**		9.1 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych (...); 9.3 omawia korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych;
25	**Czym jest grooming?**		9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym (...) m.in. uwodzenie w sieci (child grooming) i szantaż, w tym rówieśniczy, (...); 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu (...) a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
26	**Czym jest cyberstalking?**		9.1 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych (...); 9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, (...), kradzież tożsamości oraz niebezpieczne kontakty w sieci, m.in. uwodzenie w sieci (...); 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu (...) a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
27	**Czy jestem anonimowy w Internecie?**		9.1 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych (...); 9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym (...), kradzież tożsamości oraz niebezpieczne kontakty w sieci (...); 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu (...) a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
28	**Phishing. Czy dane w sieci są bezpieczne?**		9.1 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych (...); 9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym w tym cyberprzemoc, (...), phishing, kradzież tożsamości oraz niebezpieczne kontakty w sieci (...); 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu (...) a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
29	**Czy mój wizerunek w sieci należy tylko do mnie?**		9.1 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych (...); 9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym w tym cyberprzemoc, (...), phishing, kradzież tożsamości oraz niebezpieczne kontakty w sieci (...); 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu (...) a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;

30	**Podsumowanie działu.**		
klasa 5			**wymagania PP**
1	**Czego dowiemy na zajęciach w klasie 5?**		1.1 traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości; 1. 2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie;
2	**Dlaczego sen jest ważny?**	**Moje zdrowie psychiczne**	3.7 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.
3	**Jak mogę się relaksować?**		3.5 systematycznie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, w tym ćwiczenia oddechowe; rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych dla obniżenia stresu; 3.7 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
4	**Jak chronić swoje zdrowie psychiczne?**		5.1omawia pojęcie zdrowia psychicznego, czynniki je chroniące oraz te, które zwiększają ryzyko występowania zaburzeń psychicznych;
5	**Jak odróżnić emocje moje i innych?**		5.2 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;
6	**Jak radzić sobie ze stresem?**		1.5 prezentuje postawę optymizmu życiowego, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otaczającym środowiskiem – moduł klimatyczny. 5.3 omawia pojęcie stresu; wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli, emocje, zdolności poznawcze; stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem;
7	**Czym jest samoocena?**		1.4; okazuje szacunek sobie i rozwija poczucie własnej wartości; okazuje szacunek i empatię w relacjach międzyludzkich i jest gotów przyjąć perspektywę drugiego człowieka oraz troszczyć (...) 1.5 prezentuje postawę optymizmu życiowego, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otaczającym środowiskiem – moduł klimatyczny. 5.4 omawia pojęcie pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie, a także wymienia sposoby ich budowania w swoim życiu;
8	**Czy potrafię być asertywny/a?**		1.5 prezentuje postawę optymizmu życiowego, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otaczającym środowiskiem – moduł klimatyczny. 5.5 omawia pojęcie postawy asertywnej; adekwatnie do sytuacji korzysta z asertywności; odróżnia, czym jest postawa asertywna, a czym agresywna i uległa;
9	**Czym jest przemoc?**		5.6 omawia pojęcie przemocy; wymienia przykłady zachowań przemocowych, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą, cyberprzemoc i zaniedbanie; omawia sposoby reagowania na przemoc i

			wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy, będąc osobą doświadczającą przemocy lub jej świadkiem;
10	**Skąd bierze się autoagresja i jak sobie z nią radzić?**		5.7 omawia pojęcie zachowań autoagresywnych; wymienia konsekwencje zdrowotne związane z zachowaniami autoagresywnymi; wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy;
11	**Czym jest komunikacja werbalna i niewerbalna?**		5.8 omawia zagadnienie komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz ich znaczenie w relacjach interpersonalnych, w tym rówieśniczych, rodzinnych i innych, rozwija umiejętności komunikacyjne;
12	**Dlaczego niektórzy wymagają większego zrozumienia?**		I.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 (...) 5.10 omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi, w tym z zaburzeniem ze spektrum autyzmu, ADHD, rozwojowymi zaburzeniami uczenia się, zaburzeniem rozwoju intelektualnego, potrzeby osób z niepełnosprawnościami fizycznymi oraz osób chorujących na padaczkę, a także rozumie specyfikę ich funkcjonowania i zasady adekwatnego reagowania, w tym udzielania pierwszej pomocy w przypadku napadu padaczkowego.
13	**Gdzie mogę szukać pomocy , gdy jest mi trudno?**		5.9 wskazuje miejsca uzyskania pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży, w tym telefony zaufania, omawia sytuacje wymagające reakcji osób dorosłych;
14	**Podsumowanie działu.**		
15	**Czym jest efekt cieplarniany?**	**Moje zdrowie środowiskowe**	1.2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 1.4 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 – moduł klimatyczny; 8.1 omawia wpływ jakości środowiska na zdrowie człowieka, w tym zanieczyszczenia powietrza i wody, zmniejszenie powierzchni terenów zielonych, zmianę klimatu; wyjaśnia, jak wzrost średniej globalnej temperatury wpływa na zdrowie i warunki życia człowieka – moduł klimatyczny;
16	**Skąd biorą się dziury ozonowe?**		1.2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 1.4 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 – moduł klimatyczny; 8.1 omawia wpływ jakości środowiska na zdrowie człowieka, w tym zanieczyszczenia powietrza i wody, zmniejszenie powierzchni terenów zielonych, zmianę klimatu; wyjaśnia, jak wzrost średniej globalnej temperatury wpływa na zdrowie i warunki życia człowieka – moduł klimatyczny
17	**Czy wody w mojej okolicy są czyste?**		1.2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym;

			1.4 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 – moduł klimatyczny; 8.1 omawia wpływ jakości środowiska na zdrowie człowieka, w tym zanieczyszczenia powietrza i wody, zmniejszenie powierzchni terenów zielonych, zmianę klimatu; wyjaśnia, jak wzrost średniej globalnej temperatury wpływa na zdrowie i warunki życia człowieka – moduł klimatyczny
18	**Jak sprawdzić stan powietrza w mojej okolicy?**		8.2 sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu – moduł klimatyczny;
19	**Dlaczego należy ograniczyć hałas?**		8.4 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;
20	**Jaka przyroda mnie otacza?-planowanie wycieczki**		8.3 wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia; wyjaśnia (...), jak również za dziką przyrodę i ekosystemy – moduł klimatyczny;
21	**Jak dbać o zwierzęta domowe?**		8.3 wyjaśnia (...) czym jest odpowiedzialność za zwierzęta domowe, jak również za dziką przyrodę i ekosystemy – moduł klimatyczny;
22	**Co mogę zrobić dla przyrody?**		1.2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 1.4 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 – moduł klimatyczny; 8.1 omawia wpływ jakości środowiska na zdrowie człowieka, w tym zanieczyszczenia powietrza i wody, zmniejszenie powierzchni terenów zielonych, zmianę klimatu; wyjaśnia, jak wzrost średniej globalnej temperatury wpływa na zdrowie i warunki życia człowieka – moduł klimatyczny; 8.5 podejmuje działania proekologiczne, aby poprawić stan środowiska przyrodniczego i własne zdrowie – moduł klimatyczny.
23	**Podsumowanie działu.**		
24	**Dlaczego "ruch to zdrowie"?**	**Moja aktywność fizyczna**	3.1 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; 3.2 promuje aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i rodzinie; dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej (np. wspomagając się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi); 3.4 ogranicza czas spędzany w pozycji siedzącej lub leżącej w ciągu dnia przez aktywne przerwy (np. ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia oporowe, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia wzroku); wymienia

			negatywne skutki zdrowotne wynikające z prowadzenia sedentarnego stylu życia (bezczynności ruchowej);
25	**Gdzie mogę uprawiać sport poza szkołą?**		3.2 promuje aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i rodzinie; dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej (np. wspomagając się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi); 3.3 znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do podejmowania aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i zgodny z jego zainteresowaniami;
26	**Ruch to zdrowie- planowanie kampanii społecznej.**		3.2 promuje aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i rodzinie; dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej (np. wspomagając się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi);
27	**Jak dbać o prawidłową postawę ciała?**		3.3 znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do podejmowania aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i zgodny z jego zainteresowaniami;
28	**Jak zaplanować grę terenową?**		3.1 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; 3.4 ogranicza czas spędzany w pozycji siedzącej lub leżącej w ciągu dnia przez aktywne przerwy (np. ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia oporowe, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia wzroku); wymienia negatywne skutki zdrowotne wynikające z prowadzenia sedentarnego stylu życia (bezczynności ruchowej);
29	**Gra terenowa- moje zdrowie.**		3.1systematycznie 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;
30	**Podsumowanie działu.**		
klasa 6			**wymagania PP**
1	**Czego się dowiem na zajęciach w klasie 6?**		1.1 traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości; 1. 2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie;
2	**Jaki jest wpływ urządzeń mobilnych na moje zdrowie?**	**Moja działania w sieci**	9.1 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; 9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych(...); 9.3 omawia korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych;

3	**Co warto odwiedzić w sieci?**		9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu (...) a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
4	**Kim są patostreamerzy?**		9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym (...) zjawisko patostreamingu, (...); 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu (...) , a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
5	**Czym jest krytyczne myślenie?**		9.1 przestrzega zasad higieny cyfrowej; omawia definicje zjawiska: niebieskiego światła (...) omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych; 9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym (...) kreowanie cyberrzeczywistości(...);
6	**True or false? Cyberrzeczywistość.**		9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, kreowanie cyberrzeczywistości (...); 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu (...) , a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
7	**Jak walczyć z hejtem i mową nienawiści?**		9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, (...) i szantaż, w tym rówieśniczy, (...); 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu (...) , a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
8	**Czym jest dyskryminacja w sieci?**		9.1 przestrzega zasad higieny cyfrowej; (...) omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych; 9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, (...) szantaż, w tym rówieśniczy, (...); 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu (...) , a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
9	**Czym jest AI i jak z niej korzystać?**		9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, (...), omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją (...);
10	**Jakie zalety i wady ma technologia VR?**		9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, (...) omawia korzyści i zagrożenia (...) wirtualną rzeczywistością (VR);
11	**Podsumowanie działu.**		
12	**Jak planować mój czas w sieci?**	**Moja profilaktyka**	9.1 przestrzega zasad higieny cyfrowej; (...) omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych; 9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych (...);

			9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu (...) , a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
13	**Jaki jest mechanizm uzależnienia?**		9.4 omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących; 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z (...) zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym ze spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, spożywaniem napojów energetyzujących, a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie; 9.6 formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących.
14	**Jak bardzo szkodliwe są wyroby tytoniowe?**		9.4 omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących; 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z (...) w tym używaniem wyrobów tytoniowych, (...), a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie; 9.6 formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących.
15	**Jak działają napoje energetyzujące?**		9.4 omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących; 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z (...) spożywaniem napojów energetyzujących, a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie; 9.6 formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących.
16	**Jak działają substancje psychoaktywne?**		9.4 omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących; 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z (...) zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym ze spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, (...), a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie; 9.6 formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących.
17	**Jakie są skutki alkoholizmu?**		9.4 omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, (...); 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z (...) zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym ze

			spożywaniem alkoholu, (...) a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie; 9.6 formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących.
18	**STOP!-nasza kampania przeciw uzależnieniom.**		1. 2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 9.4 omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących; 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z (...) zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym ze spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, spożywaniem napojów energetyzujących, a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie; 9.6 formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących.
19	**Podsumowanie działu.**		
20	**Jak pracuje mózg nastolatka?**	**Moje dojrzewanie**	7.1 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;
21	**Dlaczego moje ciało się zmienia?**		7.2 identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej, a także odbiegające od normy medycznej;
22	**Kiedy będę dojrzała/y?**		7.1 opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne oraz społeczne zmiany występujące w okresie dojrzewania; omawia zmiany zachodzące w mózgu podczas dojrzewania oraz wpływ tych zmian na zachowanie – 17 nastolatków; wyjaśnia różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną;
23	**Czym jest menstruacja?**		7.4 omawia etapy cyklu miesiączkowego, jego wpływ na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie oraz jego zaburzenia.
24	**Jak dbać o higienę w okresie dojrzewania?**		7.3 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;
25	**Podsumowanie działu.**		
26	**Jakie relacje nawiązuję?**	**Moje zdrowie społeczne**	1.4 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 – moduł klimatyczny; 6.1 wyjaśnia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, a także rozpoznaje niewłaściwe zachowania w tych relacjach;

27	**Jakie wartości niesie rodzina?**		6.2 wymienia i omawia funkcje rodziny, opisuje przejawy jej prawidłowego funkcjonowania, omawia wartość rodziny w życiu osobistym człowieka, w tym rodziny wielodzietnej; 6.3 omawia czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie, zna prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców; 6.4 omawia sposoby dbania o więzi rodzinne (relacje z matką, ojcem, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną);
28	**Co zrobić kiedy rodzina się zmienia?**		6.5 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;
29	**Kiedy moje granice są przekroczone?**		6.6 omawia sposoby dbania o granice własne i innych osób w relacjach, rozpoznaje sytuacje, w których może dojść do naruszenia granic osobistych jego i innych osób, zapoznaje się z podstawowymi zasadami ochrony prawnej dzieci i młodzieży oraz wie, gdzie można szukać pomocy w sytuacjach zagrożenia.
30	**Podsumowanie działu.**		

4. Cele kształcenia w kolejnych działach programu nauczania

Jak zakładają autorzy podstawy programowej, w zajęciach edukacji zdrowotnej szczególnie ważne jest, aby uczniowie zbudowali i utrzymywali zmianę zachowań zdrowotnych oraz modelowali najlepiej odpowiadające ich potrzebom sytuacje zdrowotne. W tym celu zaplanowano szereg działań, które mają utrwalić poznane modele zachowań. Wiele treści powtórzy się w różnych momentach w układzie spiralnym, pogłębiającym coraz bardziej dany temat. Zajęcia z edukacji zdrowotnej to wyzwanie dla nauczycieli, gdyż poza interdyscyplinarnym ich charakterem należy zbudować odpowiedni klimat, który zachęci do poznawania zagadnień podczas zajęć. Tylko w atmosferze zrozumienia, motywacji, poczucia sprawczości i siły w podejmowaniu właściwych decyzji zatrzymamy uwagę ucznia i jego koncentrację. By osiągnąć odpowiednią atmosferę zajęć zaleca się, by odbywały się one nietypowych przestrzeniach i miejscach, z innym ustawieniem ławek lub bez nich np. na dywanie. Dział pierwszy podstawy programowej dla klas 4-6 „wartości postawy" jest bardzo ważny. Trudno wskazać pojedyncze tematy podczas których będzie on realizowany. Zakłada się, że wszystkie wskazane wartości i postawy będą kształtowane na przestrzeni zajęć. Rok 2026 przyniósł korektę treści celów zaproponowanych przez MEN.

Tabelaryczny układ przyporządkowania celów, który zawarto w pierwszej podstawie programowej nie został zastosowany w treści PP z 2026 roku. Niewielkiej korekcie uległa treść celów, które zamieszono poniżej:

Cele kształcenia – wymagania ogólne wskazane w podstawie programowej 2026.

Przedmiot edukacja zdrowotna realizuje następujące cele kształcenia:

1. Podejmowanie działań wspierających zdrowie na wszystkich etapach życia.
2. Rozumienie i akceptacja przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele na wszystkich etapach życia.
3. Odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, godności, szacunku i tolerancji na wszystkich etapach życia.
4. Monitorowanie własnego stanu zdrowia na wszystkich etapach życia.

5. Rozumienie czynników wpływających na zdrowie.
6. Rozumienie znaczenia wiedzy opartej na dowodach naukowych oraz podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji, także w środowisku cyfrowym.

Nowym celem jest rozumienie wiedzy opartej na dowodach. Jak podnoszą autorzy podstawy: myślą przewodnią EZ jest to, że zdrowie jest zasobem indywidualnym i społecznym, kluczowym dla jakości życia i funkcjonowania człowieka w każdym wieku.

Cele zaproponowane w podstawie programowej są sformułowane w bardzo otwarty sposób. Są to cele zbieżne z realizacją treścią również na innych przedmiotach, takich jak biologia, wychowanie fizyczne czy informatyka. Cel 6 w sposób szczególny odnosi się do fundamentalnych kompetencji myślenia krytycznego, które warto kształtować i doskonalić. W treściach pojawił się również korelujący z innymi przedmiotami moduł klimatyczny. Realizacja celów powinna być wsparta korzystaniem z nowoczesnych i aktywizujących metod nauczania w tym technologii komunikacyjno-informacyjnych.

5. Sposoby osiągania celów.

Cele zaplanowane do realizacji na każdej lekcji należy realizować w sposób świadomy z doborem aktywnych metod i form pracy. To interdyscyplinarny przedmiot, który stawia zarówno ucznia jak i nauczyciela w sytuacji nieograniczonych możliwości doboru form zajęć. Autorzy podstawy programowej wskazują katalog metod, które sprawdzą się podczas pracy na zajęciach z edukacji zdrowotnej (burza mózgów, metaplan praca w grupie, dyskusje, debaty i wszelkie metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy) Rola nauczyciela powinna być tu ograniczona. Nauczyciel ma inspirować, wskazywać ścieżki, zweryfikowane źródła. Przedmiot ten ma za zadanie kształtowanie trwałych postaw, nie nauczanie „suchych" treści programowych, dlatego podczas przygotowania do zajęć warto poszukać niestandardowych metod. Swoboda w doborze form pracy oraz interdyscyplinarny charakter przedmiotu, mają zachęcić wszystkich uczestników (ucznia i nauczyciela) do pogłębienia poruszanych zagadnień. Nauczyciel ma do wyboru cały wachlarz metod, w tym metod aktywnych i tylko on wie, jakie powinien dobrać do danej klasy czy grupy. Zachęcam do wykorzystywania metod stawiających na ruch i działanie ucznia w tym metod eksponujących, praktycznych (wg Tab.3).

Tab. 4. Klasyfikacja metod nauczania
(wg W. Okoń, Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej, PWN, Warszawa 2016)

Grupa metod wg Okonia*	**Metoda**
Metody asymilacji wiedzy	- pogadanka - dyskusja - wykład - praca z tekstem źródłowym
Metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy	- tzw. metody aktywizujące np. metaplan - klasyczna metoda problemowa - metoda przypadków - metoda sytuacyjna - giełda pomysłów (burza mózgów) - gry dydaktyczne - projekt edukacyjny
Metody waloryzacyjne (eksponujące)	- metody impresyjne

	- metody ekspresyjne (happeningi, debaty, dramy)
Metody praktyczne	-ćwiczenia -realizacja zadań wytwórczych

Bez względu na wybór metod należy dobrać również odpowiednie formy pracy. Oto katalog form pracy, którymi może posiłkować się nauczyciel edukacji zdrowotnej, są to :[i]

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

Powyższy katalog jest sporą dawką pomysłów, choć listę tę każdy z nauczycieli powinien dostosować do możliwości uczniów i organizacyjnych w danej szkole. Warto wykorzystać „tydzień projektowy" zapowiadany przez Ministerstwo, jako jedną z obowiązkowych form pracy do prezentowania wytworów z zajęć całej społeczności szkolnej. Każde wyjście, spotkanie, wizyta będą ciekawą przygodą dla uczniów. By uprościć zapis pominę określenia „metoda" lub „forma pracy" i nazwę czynności „proponowaną aktywnością". Pomijam kwestię wprowadzenia w temat zajęć a raczej proponuję jak je urozmaicić.

Tab. 5. Proponowane aktywności podczas zajęć w klasie 4.

nr lekcji	Temat	Proponowane aktywności
	Klasa 4	
1	O czym będziemy rozmawiać na zajęciach z edukacji zdrowotnej?	Założenie hodowli warzyw w klasie (potrzebnych na lekcje o odżywianiu) , wykonanie listy wiarygodnych portali o zdrowiu
2	Czym jest zdrowy styl życia?	Rysunek człowieka, który prowadzi zdrowy styl życia.
3	Jak dbać o swoją higienę?	Mycie lalek, szorowanie sztucznej szczęki lub zębów szkolnego szkieletu pastą, by pokazać jak to wykonać
4	Co to jest profilaktyka?	Zapoznanie z kalendarzem szczepień
5	Jakie badania mogę wykonać w domu?	Pomiar (w parach) temperatury, wagi, ciśnienia krwi, stężenia tlenu we krwi, pulsu
6	Skąd biorą się choroby?	Pozorowanie objawów różnych chorób, zabawa w rozmowę z lekarzem o tych objawach.
7	Jak przygotować się do wizyty lekarskiej?	Scenki w grupach na temat zajęć, plakaty-poradniki co należy robić by się dobrze przygotować.
8	Jak postępować w sytuacjach zagrożenia?	Plakaty/ lapbooki na temat zasad pierwszej pomocy przedmedycznej.
9	Pierwsza pomoc- ćwiczenia.	Pozorowane urazy i ćwiczenia w parach.
10	Skąd biorą się nadwaga i otyłość?	Obliczenia BMI hipotetycznych osób, różne typy diet w postaci prezentacji multimedialnej
11	Jak przygotowywać zdrowe posiłki?	Konstrukcja talerza zdrowego żywienia na papierowych talerzykach lub rysunki.
12	Jak wypełnić talerz zdrowego żywienia- zajęcia kulinarne.	Zajęcia kulinarne z wykorzystaniem warzyw zasadzonych w klasie na 1 lekcji.
13	Co znajdę w napojach i sokach?	Analiza etykiet napojów i wód dostępnych w sklepach pod względem ich składu np. ilości cukru.(warto wybrać się wcześniej i zrobić zdjęcia lub iść z klasa do sklepu).
14	Jak przygotować zdrowy napój?-zajęcia kulinarne.	Zajęcia kulinarne- zdrowe napoje.
15	Jak zaplanować II śniadanie do szkoły?- zajęcia kulinarne	Zapis planowanych przepisów na II śniadanie w formie menu. Zajęcia kulinarne.
16	Jak przechowywać żywność?	Analiza kampanii na temat niemarnowania żywności.
17	Jak planować zakupy by uniknąć marnowania żywności?	Planowanie menu na cały dzień i listy zakupów do niego.
18	Jaki jest skład produktów spożywczych, które lubię?	Zapoznanie z aplikacją Zdrowe zakupy, analiza etykiet ulubionych produktów.(najlepiej w sklepie)
19	Jak oznacza się różne substancje na opakowaniach?	Plakat różnych oznaczeń stosowanych z opakowaniach w tym alergenów.
20	Dlaczego higiena cyfrowa jest ważna?	Projektowanie znaków ostrzegawczym przez np. niebieskim światłem (piktogramów).
21	Dlaczego Internet bywa niebezpieczny?	Analiza SWOT Internetu.
22	Czym jest krytyczne myślenie?	Ocena różnych treści z sieci, pod względem ich autentyczności.
23	Jak zaplanować "domowe zasady ekranowe"?	Plakat- nasze zasady domowe (indywidualny)

24	Czym jest grooming?	Projekcja filmu „Tajemniczy przyjaciel” z cyklu Owce w sieci.*
25	Czym jest dyskryminacja w sieci?	Projekcja filmu „Białe owce” z cyklu Owce w sieci.*
26	Czym jest cyberstalking?	Projekcja filmu „Zemsta” z cyklu Owce w sieci.*
27	Czy jestem anonimowy w Internecie?	Projekcja filmu „Bekanie” z cyklu Owce w sieci.*
28	Phishing. Czy dane w sieci są bezpieczne?	Projekcja filmu „Papla” z cyklu Owce w sieci.*
29	Czy mój wizerunek w sieci należy tylko do mnie?	Projekcja filmu „Nie tańcz z wilkami” z cyklu Owce w sieci.*
30	Jak zaplanować aktywne wakacje?	Planujemy aktywną wycieczkę marzeń.

*seria animowanych filmów „Owce w sieci” współfinansowanych prze Unię Europejską, w Polsce opracowanych przez Polskie Centrum Programu Seifer Internet w partnerstwie z Fundacją Orange.... https://www.saferinternet.pl/menu/materialy-edukacyjne/materialy-multimedialne/owce-w-sieci.html

6. Oczekiwane osiągnięcia ucznia

Oczekiwane osiągnięcia ucznia opracowano na podstawie wymagań szczegółowych wskazanych w Rozporządzeniu Ministra Edukacji zmieniającym wcześniejsze akty prawa dotyczące podstaw programowych kształcenia ogólnego. Osiągnięcia te uporządkowano w działy programu Moje zdrowie. Wszystkie działy gromadzą różnorodne umiejętności, ale w każdym oczekuje się, by uczeń reprezentował następujące postawy i wartości wskazane w I dziale PP:

Uczeń:

1) traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości;

2) traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym;

3) rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie;

4) okazuje szacunek sobie i rozwija poczucie własnej wartości; okazuje szacunek i empatię w relacjach międzyludzkich i jest gotów przyjąć perspektywę drugiego człowieka oraz troszczyć się o świat przyrody, dostrzegając perspektywę przyszłych pokoleń – moduł klimatyczny;

5) prezentuje postawę optymizmu życiowego, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otaczającym środowiskiem – moduł klimatyczny.

Zaplanowane tematy, aktywności, kampanie i wszelkie inne działania mają sprzyjać właśnie utrwaleniu zachowań uczniów a poprzez to wzmocnieniu odpowiednich wartości i postaw. Rzetelna realizacja programu powinna prowadzić do uzyskania pełnego katalogu osiągnieć uczniów, które zebrano w tabeli poniżej. Każdy dział podstawy rozpoczyna się pytaniem wiodącym, które wskazuje kierunek podejmowanych działań.

Tab.6. Oczekiwane osiągnięcia ucznia w poszczególnych działach programowych.

Klasa	Dział programu	Oczekiwane osiągniecia ucznia
4	**Moje zdrowie fizyczne**	Uczeń: - uprawia rośliny jadalne w celu przygotowania zdrowych posiłków; - wskazuje produkty pochodzenia roślinnego korzystne dla zdrowia; - omawia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia; - wymienia wiarygodne i rzetelne źródła informacji o zdrowiu i zdrowym stylu życia;

		- 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; - wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka; - wyjaśnia, czym są badania profilaktyczne i badania przesiewowe oraz w jakich grupach i kiedy powinny być wykonywane; omawia pojęcie grupy ryzyka; - wymienia objawy, które mogą świadczyć o chorobie, w tym: zmiany skórne, bóle brzucha, klatki piersiowej, głowy, wymioty, krew w stolcu, - mierzy temperaturę ciała przy użyciu różnych termometrów; -wyjaśnia, czym jest gorączka, kiedy jest groźna, a kiedy nie trzeba jej obniżać; - wyjaśnia, czym są szczepienia; wyjaśnia, dlaczego warto się szczepić; - wymienia zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej, w tym do wizyty stomatologicznej, oraz zasady higieny osobistej; przygotowuje odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza; - postępuje w stanach zagrożenia życia i zdrowia zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy; wymienia sytuacje, w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego (karetkę pogotowia).
	Moje odżywianie	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;
5	**Moje zdrowie psychiczne**	Uczeń: - systematycznie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, w tym ćwiczenia oddechowe; - rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych dla obniżenia stresu; - 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; - omawia pojęcie zdrowia psychicznego, czynniki je chroniące oraz te, które zwiększają ryzyko występowania zaburzeń psychicznych; - 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; - omawia pojęcie stresu; - wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli, emocje, zdolności poznawcze; - stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem; - omawia pojęcie pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie, a także wymienia sposoby ich budowania w swoim życiu; - omawia pojęcie postawy asertywnej; adekwatnie do sytuacji korzysta z asertywności; - odróżnia, czym jest postawa asertywna, a czym agresywna i uległa; - 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; - omawia pojęcie zachowań autoagresywnych; - wymienia konsekwencje zdrowotne związane z zrachowaniami autoagresywnymi; wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy; - omawia zagadnienie komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz ich znaczenie w relacjach interpersonalnych, w tym rówieśniczych, rodzinnych i innych; - rozwija umiejętności komunikacyjne; - wskazuje miejsca uzyskania pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży, w tym telefony zaufania; - omawia sytuacje wymagające reakcji osób dorosłych; - 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.
	Moje zdrowie społeczne	Uczeń: - wyjaśnia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, a także rozpoznaje niewłaściwe zachowania w tych relacjach; - wymienia i omawia funkcje rodziny; opisuje przejawy jej prawidłowego funkcjonowania; - omawia wartość rodziny w życiu osobistym człowieka; - omawia czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie, zna prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców;

		- omawia sposoby dbania o więzi rodzinne (relacje z matką, ojcem, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną); - 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.
	Moje zdrowie środowiskowe	Uczeń: - 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; - sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu; - wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia; - wyjaśnia, czym jest odpowiedzialność za zwierzęta domowe, jak również za dziką przyrodę i ekosystemy; - 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; - podejmuje działania proekologiczne, aby poprawić stan środowiska naturalnego i własne zdrowie.
	Moja aktywność fizyczna	Uczeń: - 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; - promuje aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i rodzinie; - dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej (np. wspomagając się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi); - znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do podejmowania aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i zgodny z jego zainteresowaniami; - ogranicza czas spędzany w pozycji siedzącej lub leżącej w ciągu dnia przez aktywne przerwy (np. ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia oporowe, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia wzroku); - wymienia negatywne skutki zdrowotne wynikające z prowadzenia sedentarnego stylu życia (bezczynności ruchowej); - przyjmuje prawidłową pozycję ciała podczas codziennych aktywności; - regularnie wykonuje ćwiczenia ukierunkowane na kształtowanie prawidłowej postawy.
6	**Moje działania w sieci**	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 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); - omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
	Moja profilaktyka uzależnień	Uczeń: - przestrzega zasad higieny cyfrowej; omawia definicje zjawiska: niebieskiego światła, szyi SMS-owej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych; - omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno- -komunikacyjnych, - omawia korzyści wynikające z przestrzegania „domowych zasad ekranowych"; - 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; - formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących
	Moje dojrzewanie	Uczeń: - 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; - identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej a także odbiegające od normy medycznej; - wymienia i stosuje zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania, higieny skóry twarzy, higieny całego ciała, w tym narządów płciowych.
	Moje zdrowie społeczne	Uczeń: - wymienia podstawowe rodzaje relacji: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość. - rozpoznaje przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach, - wyjaśnia pojęcia związane z relacjami. - opisuje funkcje rodziny, przejawy jej prawidłowego funkcjonowania oraz wartość rodziny w życiu człowieka. - omawia podstawowe prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców, - analizuje czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie i jakość relacji. - ocenia, które zachowania są wspierające, a które niewłaściwe lub naruszające granice osobiste. - uzasadnia, dlaczego w sytuacji zagrożenia, przemocy lub przekroczenia granic należy szukać pomocy, - proponuje działania wspierające więzi rodzinne.

Na potrzeby dokonywania samooceny ucznia, co do poziomu osiągnięcia ww celów, w poradnikach dla nauczycieli edukacji zdrowotnej zaproponowano karty umiejętności, które pozwalają nie tylko dokonać samooceny, ale też powtórzyć materiał nauczania.

7. Zasady oceniania osiągnieć uczniów

Wprowadzenie oceniania w przedmiocie edukacja zdrowotna jest konsekwencją jego obowiązkowego charakteru. Kwestię oceniania przedmiotowego można ująć w dwojaki sposób:

- Klasyczne ocenianie cząstkowe z wykorzystaniem znanych narzędzi pomiaru dydaktycznego w tym sprawdzianów na koniec działu (niezalecane).
- Alternatywne sposoby oceny z elementami oceniania kształtującego oraz oceną sumującą na koniec semestru i roku szkolnego (zalecane)

Każdy ze sposobów ma swoje zalety i wady. Z racji specyfiki przedmiotu zaleca się, by podczas pracy stawić na nawiązywanie pozytywnych relacji z uczniami oraz odejście od klasycznego oceniania każdej aktywności, w tym sumujących sprawdzianów po dziale. Jak w takim razie ocenić uczniów? Szansą na odejście od klasycznej „ocenozy" paradoksalnie jest zapis o obowiązku wykonania w ciągu roku minimum 1 doświadczenia edukacyjnego. Autorzy podstawy programowej narzucają nauczycielom i uczniom wymóg realizacji minimum 1 doświadczenia edukacyjnego, które ma mieć charakter praktyczny. Poniżej zebrano katalog doświadczeń proponowany w podstawie programowej:

W przypadku klas IV–VI uczeń:

1) w grupie przygotowuje plany pozaszkolnych aktywności fizycznych, w trakcie roku szkolnego pod kierunkiem nauczyciela realizuje przygotowane plany, a następnie podsumowuje ten proces;
2) samodzielnie wyszukuje przepis na zdrowy posiłek, wybiera produkty, przygotowuje posiłek, analizuje go pod kątem wartości odżywczych i prezentuje jego wynik w formie ustalonej z nauczycielem;
3) przez ustalony z nauczycielem czas prowadzi dziennik, w którym dokonuje pozytywnej autorefleksji – zapisuje lub w inny sposób przedstawia swoje osiągnięcia i powody do dumy;
4) w grupie przygotowuje i wykonuje przedstawienie na temat związany z przyjmowaniem i pełnieniem różnych ról społecznych;
5) przez ustalony z nauczycielem czas prowadzi dziennik, w którym zapisuje swoje obserwacje i refleksje na temat zmian zachodzących w nim w okresie dojrzewania;
6) indywidualnie lub w grupie tworzy mapę swojej okolicy, zaznaczając miejsca, które sprzyjają budowaniu zdrowych nawyków (np. parki, skwery, ścieżki rowerowe), oraz miejsca, w których przebywanie może szkodzić zdrowiu (np. ruchliwe ulice, miejsca bez zieleni);
7) przez czas ustalony z nauczycielem prowadzi ewidencję czasu aktywności w Internecie, podsumowuje ten proces i tworzy listę własnych sposobów na ograniczenie czasu spędzanego w sieci;
8) podejmuje inne działanie w obszarze edukacji zdrowotnej, ustalone z nauczycielem.

Wyżej wymienione „doświadczenia edukacyjne" (termin użyty w PP) mogą mieć charakter projektów indywidulanych lub grupowych. Warto rozważyć rezygnację ze sprawdzianów i oceniać zaangażowanie uczniów w realizacje tych właśnie obowiązkowych aktywności. Tym bardziej, że ostatni z nich daje ogromny wachlarz możliwości działań. Zachęcam więc, do oceny wybranych aktywności, działań uczniów oraz obowiązkowych „doświadczeń edukacyjnych" ze szczególnym uwzględnieniem zaangażowania uczniów. Nie zabraknie podsumowania i utrwalenia treści na koniec działu. Uczeń dokona jej poprzez analizę kart samooceny, które polecam wypełnić na podsumowanie. Karty umiejętności zawierają

wymagania z postawy programowej, które były realizowane w danym dziale. Ich wzór nauczyciel znajdzie w poradnikach do edukacji zdrowotnej lub na stronie edukacjazdrowotna.com.

Co zrobić, kiedy ktoś lubi klasyczne ocenianie? Klasyczne ocenianie i sprawdzanie osiągnięć uczniów w EZ jest bardzo trudne lub nawet niemożliwe z racji braku podręcznika dla ucznia, który mógłby być źródłem wiedzy. Z innej zaś strony zrozumiałe jest, że przygotowanie takiej publikacji jest niebywale trudne. Trudności tych nastręcza ogromny zakres treści i interdyscyplinarny charakter przedmiotu EZ oraz fakt, że niektóre jego obszary np. z cyberbezpieczeństwo dezaktualizują się w bardzo szybkim tempie. Mając jednak na względzie potrzeby wszystkich nauczycieli edukacji zdrowotnej, zamieszono poniżej tabele zawierające proponowany podział wymagań na poszczególne oceny. Ocena po dziale powinna uwzględniać nie tylko wiedzę ucznia, ale również jego umiejętność stosowania jej w codziennych sytuacjach, analizowania problemów zdrowotnych, podejmowania odpowiedzialnych decyzji oraz proponowania własnych rozwiązań sprzyjających zdrowiu. Konstruowanie wymagań oparte o klasyfikację umiejętności warto oprzeć taksonomię Bloom'a, która porządkuje wiadomości umiejętności w sposób wskazujący na poziom ich zaawansowania. Poniżej zamieszczono czasowniki, którymi można się posługiwać podczas konstruowania wymagań:

Poziom wg Blooma	Czasowniki przydatne w ocenianiu edukacji zdrowotnej
Zapamiętywanie	wymienia, nazywa, wskazuje, rozpoznaje, podaje przykłady
Rozumienie	wyjaśnia, opisuje, omawia, charakteryzuje, rozróżnia
Zastosowanie	stosuje, wykonuje, dobiera, korzysta, przygotowuje, wskazuje sposób działania
Analiza	analizuje, porównuje, klasyfikuje, rozpoznaje zależności, przewiduje skutki
Ocena	ocenia, uzasadnia, argumentuje, wnioskuje, wybiera najlepsze rozwiązanie
Tworzenie	tworzy, projektuje, planuje, opracowuje, proponuje, organizuje

Wymagania na poszczególne oceny zostały opracowane właśnie w oparciu o taksonomię Blooma. Ocena **dopuszczająca** obejmuje głównie zapamiętanie i rozpoznawanie podstawowych treści. Ocena **dostateczna** wymaga rozumienia i prostego wyjaśniania omawianych zagadnień. Ocena **dobra** oznacza stosowanie wiedzy w typowych sytuacjach. Ocena **bardzo dobra** obejmuje analizowanie, ocenianie i uzasadnianie wyborów prozdrowotnych. Ocena **celująca** wymaga twórczego wykorzystania wiedzy, projektowania działań oraz samodzielnego proponowania rozwiązań służących zdrowiu własnemu i innych osób.

Tab. 7 Kryteria ocen w programie "Moje zdrowie" dla klas 4-6. (propozycja i opracowanie własne)

Klasa 4, dział - Moje zdrowie fizyczne		
wg Bloom'a	**ocena**	**wymagania**
zapamiętywanie	**dopuszczający**	Uczeń: - **wymienia** podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem i zdrowym stylem życia. - **rozpoznaje** podstawowe czynności higieniczne, takie jak mycie rąk, zębów, twarzy, ciała i włosów. - **wskazuje** podstawowe środki higieniczne i pielęgnacyjne. - **wskazuje**, kiedy gorączka może być groźna, a kiedy nie wymaga obniżania. - **wymienia** wybrane objawy choroby, np. ból głowy, brzucha, gorączkę, wymioty. - z pomocą nauczyciela **podaje** przykłady sytuacji, w których należy wezwać pomoc medyczną.

rozumienie	**dostateczny**	Uczeń: - **wyjaśnia**, czym jest zdrowie, zdrowy styl życia, higiena osobista, profilaktyka, gorączka, szczepienia, nadwaga i otyłość. - **omawia** znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia. - **wymienia** wiarygodne źródła informacji o zdrowiu. - **wyjaśnia** pojęcie grupy ryzyka. - **mierzy** temperaturę ciała różnymi termometrami. - **opisuje** zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej i stomatologicznej.
zastosowanie	**dobry**	Uczeń: - **stosuje** zasady higieny osobistej w codziennych sytuacjach. - **przygotowuje** odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza. - **dobiera** właściwe zachowanie do objawów choroby lub sytuacji zagrożenia zdrowia.
analiza i ocena	**bardzo dobry**	Uczeń: - **analizuje** znaczenie profilaktyki, szczepień, badań profilaktycznych i przesiewowych. - **uzasadnia**, dlaczego warto korzystać z wiarygodnych źródeł informacji o zdrowiu. - **ocenia**, które objawy mogą wymagać pilnej konsultacji z dorosłym lub lekarzem. - **omawia** zasady pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia.
tworzenie	**celujący**	Uczeń: - **projektuje** własny plan dbania o zdrowie fizyczne, higienę i profilaktykę. - **tworzy** instrukcję przygotowania się do wizyty lekarskiej lub stomatologicznej. - **opracowuje** schemat postępowania w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia. - **proponuje** działania promujące odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób.
Klasa 4, dział - Moje odżywianie		
wg Bloom'a	**ocena**	**wymagania**
zapamiętywanie	**dopuszczający**	Uczeń: - **wymienia** podstawowe produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia. - **rozpoznaje** warzywa, owoce, wodę jako korzystne dla zdrowia. - **wskazuje** przykłady fast foodów, słodyczy i napojów słodzonych. - **wie** jak uprawi się proste rośliny w domu/ogrodzie. - **wymienia** zdrowe składniki diety.
rozumienie	**dostateczny**	Uczeń: **- wyjaśnia**, czym jest talerz zdrowego żywienia, zdrowe nawadnianie, nadwaga i otyłość. - **wyjaśnia,** czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka; - **opisuje** znaczenie regularnego spożywania posiłków, jedzenia warzyw i owoców oraz unikania żywności niekorzystnej dla zdrowia. - **omawia** podstawowe zasady przechowywania żywności. - **korzysta** z aplikacji mobilnych do oceny składu produktów.
zastosowanie	**dobry**	Uczeń: - **stosuje** zalecenia zgodne z talerzem zdrowego żywienia. - **dostosowuje** wielkość porcji do swoich potrzeb. - **przygotowuje** proste zdrowe posiłki, napoje i przekąski. - **rozpoznaje** oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach. **- ocenia** świeżość produktów i **rozpoznaje** oznaki psucia się żywności.

analiza i ocena	**bardzo dobry**	Uczeń: **- analizuje** skład produktów spożywczych, korzystając z etykiet lub wiarygodnych aplikacji mobilnych. - **uzasadnia** wybór produktów bogatych w podstawowe składniki odżywcze. - **ocenia** wpływ słodzonych napojów, fast foodów i słodyczy na zdrowie. - **szacuje** zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby ograniczać marnowanie żywności.
tworzenie	**celujący**	Uczeń: - **projektuje** jadłospis lub drugie śniadanie zgodne z zasadami zdrowego żywienia. - t**worzy** plan zakupów ograniczający marnowanie żywności. - **opracowuje** propozycję zdrowego posiłku z wykorzystaniem produktów roślinnych. - **proponuje** działania zachęcające innych do zdrowego odżywiania i picia wody zamiast napojów słodzonych.
Klasa 4, dział - Moje miejsce w Internecie		
wg Bloom'a	**ocena**	**wymagania**
zapamiętywanie	**dopuszczający**	Uczeń: - **wymienia** podstawowe zasady higieny cyfrowej. - **rozpoznaje** zagrożenia wynikające z niewłaściwego korzystania z Internetu, np. uzależnienie od Internetu i gier, niebezpieczne kontakty w sieci, grooming. - **wskazuje**, że urządzenia ekranowe mogą wpływać na zdrowie.
rozumienie	**dostateczny**	Uczeń: - **wyjaśnia** pojęcia: niebieskie światło, szyja SMS-owa, krótkowzroczność, higiena cyfrowa, grooming. - **omawia** różnice między relacjami bez użycia technologii a relacjami z użyciem urządzeń elektronicznych. – - **opisuje** korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych.
zastosowanie	**dobry**	Uczeń: - **stosuje** zasady higieny cyfrowej. **- dobiera** sposoby reagowania na zagrożenia związane z korzystaniem z Internetu. **- wskazuje** miejsca i osoby, u których można szukać pomocy. **-** p**rzestrzega** ustalonych zasad ekranowych.
analiza i ocena	**bardzo dobry**	Uczeń: - **analizuje** skutki nadmiernego korzystania z urządzeń ekranowych dla zdrowia fizycznego, psychicznego i relacji społecznych., - **ocenia** ryzyko związane z niebezpiecznymi kontaktami w sieci. - **uzasadnia**, dlaczego należy przestrzegać zasad higieny cyfrowej i reagować na zagrożenia internetowe.
tworzenie	**celujący**	Uczeń: - **tworzy** domowe lub klasowe zasady ekranowe. - **projektuje** instrukcję reagowania na zagrożenia w Internecie, w tym grooming lub uzależnienie od gier. - **opracowuje** materiały promujące bezpieczne i zdrowe korzystanie z technologii.
Klasa 5, dział - Moje zdrowie psychiczne		
wg Bloom'a	**ocena**	**wymagania**
zapamiętywanie	**dopuszczający**	Uczeń: - **wymienia** podstawowe emocje, przykłady stresu i sposoby odpoczynku. - **rozpoznaje** pojęcia: zdrowie psychiczne, sen, relaksacja, samoocena, asertywność, przemoc, autoagresja, komunikacja werbalna i niewerbalna. - **wskazuje** przykładowe miejsca uzyskania pomocy.

rozumienie	**dostateczny**	Uczeń: - **wyjaśnia** znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego. - **wyjaśnia** wpływ stresu na ciało. - **opisuje** kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, w tym negatywny wpływ urządzeń elektronicznych przed snem. - **omawia** pojęcie stresu, zdrowia psychicznego, pozytywnej samooceny i asertywności. - **rozróżnia** postawę asertywną, agresywną i uległą.
zastosowanie	**dobry**	Uczeń: - **stosuje** ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe i techniki uważności. - **praktykuje** techniki relaksacji przed zaśnięciem i zasady higieny snu. - **rozpoznaje i nazywa** emocje u siebie i innych osób. - **stosuje** konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem i emocjami. - **wskazuje** miejsca pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej.
analiza i ocena	**bardzo dobry**	Uczeń: - **analizuje** wpływ stresu na ciało, myśli, emocje i zdolności poznawcze. - **ocenia** zachowania przemocowe, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc. - **uzasadnia**, kiedy sytuacja wymaga reakcji osoby dorosłej. - **omawia** potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi i niepełnosprawnościami.
tworzenie	**celujący**	Uczeń: **- tworzy** plan dbania o zdrowie psychiczne, sen i radzenie sobie ze stresem. - **projektuje** zasady pierwszej pomocy emocjonalnej. - **opracowuje** scenariusz reagowania na przemoc, autoagresję lub kryzys psychiczny. - **proponuje** działania wspierające empatię, asertywność i dobrą komunikację w klasie.
Klasa 5, dział - Moje zdrowie społeczne		
wg Bloom'a	**ocena**	**wymagania**
zapamiętywanie	**dopuszczający**	Uczeń: - **wymienia** pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, rodzina. - **rozpoznaje** przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach. - **wymienia** podstawowe funkcje rodziny.
rozumienie	**dostateczny**	Uczeń: - **wyjaśnia** pojęcia związane z relacjami. - **opisuje** przejawy prawidłowego funkcjonowania rodziny. - **omawia** wartość rodziny w życiu człowieka oraz podstawowe prawa i obowiązki dziecka i rodziców.
zastosowanie	**dobry**	Uczeń: - **wskazuje** sposoby dbania o więzi rodzinne i rówieśnicze. - **rozpoznaje** niewłaściwe zachowania w relacjach. - **stosuje** zasady szacunku, empatii i odpowiedzialności w kontaktach z innymi. **- opisuje** sposoby radzenia sobie ze zmianami w rodzinie.

analiza i ocena	**bardzo dobry**	Uczeń: - **analizuje** czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie. - **ocenia**, które zachowania wzmacniają, a które osłabiają relacje. - **uzasadnia**, dlaczego należy dbać o więzi rodzinne oraz szukać wsparcia w sytuacjach trudnych, takich jak rozwód, choroba, śmierć czy pojawienie się rodzeństwa.
tworzenie	**celujący**	Uczeń: - **tworzy** kodeks dobrych relacji rówieśniczych i rodzinnych. - **projektuje** sposoby wzmacniania więzi rodzinnych. - **proponuje** działania wspierające osoby przeżywające trudne zmiany w rodzinie.
Klasa 5, dział - Moje zdrowie środowiskowe		
wg Bloom'a	**ocena**	**wymagania**
zapamiętywanie	**dopuszczający**	Uczeń: - **wymienia** przykłady czynników środowiskowych wpływających na zdrowie: zanieczyszczenie powietrza i wody, hałas, zmiany klimatu, zmniejszenie ilości terenów zielonych. - **rozpoznaje** przykłady działań proekologicznych.
rozumienie	**dostateczny**	Uczeń: - **wyjaśnia**, jak jakość środowiska naturalnego wpływa na zdrowie człowieka. - **opisuje** wpływ wzrostu średniej globalnej temperatury na zdrowie i warunki życia. - **wyjaśnia**, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia.
zastosowanie	**dobry**	Uczeń - **sprawdza** aktualny stan zanieczyszczenia powietrza i natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych. - **podaje** przykłady ograniczania zanieczyszczeń i hałasu w swoim otoczeniu. - **stosuje** zasady odpowiedzialności wobec zwierząt domowych, dzikiej przyrody i ekosystemów.
analiza i ocena	**bardzo dobry**	Uczeń: - **analizuje** zależności między stanem środowiska, zmianami klimatu, hałasem a zdrowiem człowieka. - **ocenia** skuteczność różnych działań proekologicznych. - **uzasadnia** potrzebę profilaktyki niedosłuchu oraz ochrony terenów zielonych.
tworzenie	**celujący**	Uczeń: - **projektuje** działanie proekologiczne poprawiające stan środowiska i własne zdrowie. - **tworzy** plan ograniczania hałasu, zanieczyszczenia powietrza lub poprawy kontaktu z naturą w najbliższym otoczeniu. - **organizuje** lub **proponuje** akcję klasową na rzecz przyrody.
Klasa 5, dział - Moja aktywność fizyczna		
wg Bloom'a	**ocena**	**wymagania**
zapamiętywanie	**dopuszczający**	Uczeń: - **wymienia** przykłady aktywności fizycznej i podstawowe korzyści zdrowotne wynikające z ruchu. - **rozpoznaje** negatywne skutki siedzącego trybu życia. - **wskazuje** przykłady aktywnych przerw.

rozumienie	**dostateczny**	Uczeń: - **wyjaśnia**, dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia i profilaktyki nadwagi oraz otyłości. - **opisuje** zasady bezpieczeństwa podczas ruchu i dobierania stroju do pogody. - **wyjaśnia** znaczenie prawidłowej postawy ciała.
zastosowanie	**dobry**	Uczeń: - **uczestniczy** w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu. - **dobiera** strój do warunków atmosferycznych. - **stosuje** zasady bezpieczeństwa. - **znajduje** miejsca, obiekty i wydarzenia w okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
analiza i ocena	**bardzo dobry**	Uczeń : - **analizuje** wpływ ruchu i siedzącego trybu życia na zdrowie. - **ocenia**, które formy aktywności są odpowiednie do wieku, zainteresowań, pogody i zasad bezpieczeństwa. - **uzasadnia** potrzebę aktywnych przerw oraz regularnych ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę.
tworzenie	**celujący**	Uczeń: - **projektuje** plan aktywności fizycznej dla siebie, klasy lub rodziny. - **tworzy** kampanię promującą aktywność fizyczną. - **opracowuje** propozycję gry terenowej lub zestawu aktywnych przerw ograniczających czas siedzenia.
Klasa 6, dział - Moje działania w sieci		
wg Bloom'a	**ocena**	**wymagania**
zapamiętywanie	**dopuszczający**	Uczeń: - **wymienia** podstawowe zasady higieny cyfrowej. - **rozpoznaje** pojęcia: niebieskie światło, szyja SMS-owa, krótkowzroczność, cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, patostreaming, cyberrzeczywistość, grooming, AI i VR.
rozumienie	**dostateczny**	Uczeń: - **wyjaśnia** wpływ urządzeń ekranowych na zdrowie. - **omawia** różnice między relacjami bezpośrednimi a relacjami z użyciem technologii. - **opisuje** zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, patostreaming i uzależnienie od Internetu.
zastosowanie	**dobry**	Uczeń: - **przestrzega** zasad higieny cyfrowej. - **stosuje** zasady bezpiecznego korzystania z Internetu, AI i VR. **- wskazuje** sposoby reagowania na zagrożenia w sieci oraz miejsca uzyskania pomocy specjalistycznej.
analiza i ocena	**bardzo dobry**	Uczeń: - **analizuje** korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością. - **ocenia** konsekwencje hejtu, mowy nienawiści, cyberprzemocy, patostreamingu i kreowania cyberrzeczywistości. - **uzasadnia** potrzebę odpowiedzialnego korzystania z technologii.

tworzenie	**celujący**	Uczeń: - **tworzy** poradnik odpowiedzialnego korzystania z Internetu, AI lub VR. - **projektuje** kampanię przeciw hejtowi, cyberprzemocy, mowie nienawiści lub patostreamingowi. - **opracowuje** procedurę reagowania na zagrożenia cyfrowe.
Klasa 6, dział - Moja profilaktyka uzależnień		
wg Bloom'a	**ocena**	**wymagania**
zapamiętywanie	**dopuszczający**	Uczeń: - **wymienia** przykłady uzależnień i substancji psychoaktywnych, w tym alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące. - **rozpoznaje** zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z Internetu i używaniem substancji psychoaktywnych.
rozumienie	**dostateczny**	Uczeń: - **wyjaśnia**, czym jest uzależnienie. - **omawia** podstawowe zagrożenia wynikające z używania alkoholu, tytoniu, napojów energetyzujących i innych substancji psychoaktywnych. - **opisuje** korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych.
zastosowanie	**dobry**	Uczeń: - **stosuje** zasady higieny cyfrowej i unikania zachowań ryzykownych. - **wskazuje** sposoby reagowania w sytuacjach zagrożenia uzależnieniem. - w**ymienia** miejsca uzyskania pomocy specjalistycznej. - **formułuje** proste argumenty za nieużywaniem substancji psychoaktywnych.
analiza i ocena	**bardzo dobry**	Uczeń: - **analizuje** mechanizm uzależnienia oraz skutki zdrowotne i społeczne używania alkoholu, tytoniu, napojów energetyzujących i innych substancji psychoaktywnych. - **ocenia** wpływ zachowań ryzykownych na zdrowie, relacje i bezpieczeństwo. - **uzasadnia** korzyści wynikające z niezażywania substancji psychoaktywnych.
tworzenie	**celujący**	Uczeń: - **projektuje** kampanię profilaktyczną przeciw uzależnieniom. - **tworzy** materiały edukacyjne promujące zdrowe wybory. - **opracowuje** zestaw argumentów dotyczących korzyści z niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych i niespożywania napojów energetyzujących.
Klasa 6, dział - Moje dojrzewanie		
wg Bloom'a	**ocena**	**wymagania**
zapamiętywanie	**dopuszczający**	Uczeń: - **wymienia** podstawowe zmiany fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne występujące w okresie dojrzewania. - r**ozpoznaje** podstawowe zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania.
rozumienie	**dostateczny**	Uczeń: - **opisuje** zmiany zachodzące w okresie dojrzewania. - **wyjaśnia** różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną. - **omawia** zmiany zachodzące w mózgu nastolatka i ich wpływ na zachowanie.
zastosowanie	**dobry**	Uczeń: - **identyfikuje** zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej oraz te, które mogą od niej odbiegać. - **stosuje** zasady higieny skóry twarzy, całego ciała i narządów płciowych. - **wskazuje**, kiedy należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej lub specjalisty.

analiza i ocena	**bardzo dobry**	Uczeń: - **analizuje** wpływ zmian fizycznych, psychicznych, emocjonalnych i społecznych na funkcjonowanie nastolatka. **- porównuje** dojrzewanie fizyczne i psychiczną dojrzałość. - **uzasadnia** znaczenie higieny, obserwowania swojego ciała i szukania pomocy w sytuacjach niepokojących.
tworzenie	**celujący**	Uczeń: - **tworzy** poradnik dotyczący dojrzewania i higieny osobistej. **- opracowuje** zasady dbania o zdrowie, komfort i bezpieczeństwo w okresie dojrzewania. - **proponuje** sposoby radzenia sobie ze zmianami okresu dojrzewania z poszanowaniem prywatności i godności własnej oraz innych osób.
Klasa 6, dział - Moje zdrowie społeczne		
wg Bloom'a	**ocena**	**wymagania**
zapamiętywanie	**dopuszczający**	Uczeń: - **wymienia** podstawowe rodzaje relacji: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość. - **rozpoznaje** przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach. - **wymienia** podstawowe funkcje rodziny oraz przykłady zmian, które mogą w niej występować.
rozumienie	**dostateczny**	Uczeń: - **wyjaśnia** pojęcia związane z relacjami. - **opisuje** funkcje rodziny, przejawy jej prawidłowego funkcjonowania oraz wartość rodziny w życiu człowieka. - **omawia** podstawowe prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców.
zastosowanie	**dobry**	Uczeń: - **wskazuje** sposoby dbania o więzi rodzinne i rówieśnicze. - **rozpoznaje** sytuacje, w których może dojść do naruszenia granic osobistych. - **stosuje** zasady szacunku, empatii i ochrony granic własnych oraz innych osób. - **wymienia** sposoby radzenia sobie ze zmianami w rodzinie.
analiza i ocena	**bardzo dobry**	Uczeń: - **analizuje** czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie i jakość relacji. - **ocenia**, które zachowania są wspierające, a które niewłaściwe lub naruszające granice osobiste. - **uzasadnia**, dlaczego w sytuacji zagrożenia, przemocy lub przekroczenia granic należy szukać pomocy.
tworzenie	**celujący**	Uczeń: - **tworzy** kodeks dobrych relacji opartych na szacunku, empatii, odpowiedzialności i ochronie granic. - **projektuje** sposoby wspierania osób doświadczających trudnych zmian rodzinnych. - **proponuje** działania wzmacniające więzi rodzinne i rówieśnicze.

8. Dostosowania dla uczniów z SPE

W każdej klasie znajdziemy uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, którym należy dostosować formy, metody oraz zasady ocenienia. Ponieważ każdy z naszych uczniów to indywidulana jednostka, proponuję zarys działań , jakie możemy podjąć w celu dostosowań. Warto dostosować je do potrzeb swoich uczniów

Tab. 8 Dostosowania dla uczniów z SPE

	formy pracy	sprawdzanie wiedzy	ocenianie
Uczeń z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim	Stosowanie prostego języka, konkretnych przykładów z życia codziennego, obrazków, plansz, scenek i ćwiczeń praktycznych. Dzielenie materiału na małe partie.	Zamiast długiego sprawdzianu: rozmowa kierowana, zadania z lukami, dopasowywanie obrazków i pojęć, wybór odpowiedzi, wykonanie plakatu, ułożenie historyjki obrazkowej. Krótkie, jednoznaczne polecenia, najlepiej jedno zadanie naraz. Możliwość pokazania przykładu przed wykonaniem zadania.	Oceniać przede wszystkim rozumienie podstawowych zasad zdrowego stylu życia i umiejętność zastosowania ich w praktyce. Nie wymagać rozbudowanych definicji. Doceniać samodzielność w prostych działaniach.
Uczeń z ADHD	Krótkie aktywności, częsta zmiana form pracy, zadania praktyczne, ruchowe, dyskusje, praca z kartami zadań. Możliwość krótkich przerw ruchowych. Dzielenie dłuższych zadań na etapy.	Krótsze testy, zadania etapowe, możliwość odpowiedzi ustnej, projektowej lub praktycznej. Sprawdzanie jednej umiejętności naraz.	Nie należy obniżać oceny za nadruchliwość, impulsywność, trudność w dłuższym skupieniu uwagi, jeśli nie wpływa to na poziom opanowania treści.
Uczeń w spektrum autyzmu, w tym z zespołem Aspergera	Przewidywalna struktura lekcji, jasne zasady, konkretne polecenia, unikanie wieloznaczności i metafor. Możliwość pracy indywidualnej, jeśli praca w grupie powoduje przeciążenie.	Możliwość wykonania schematu, tabeli, mapy zależności, instrukcji postępowania. Odpowiedzi konkretne zamiast swobodnych, otwartych wypowiedzi.	Nie należy obniżać oceny za trudności w kontakcie wzrokowym, interpretacji emocji, pracy zespołowej lub wypowiedzi ustnej, jeśli wynikają ze spektrum. Oceniać rozumienie zasad, umiejętność wskazania bezpiecznych zachowań i zastosowanie wiedzy.
Uczeń z dysleksją, dysortografią, dysgrafią	Materiały z czytelną czcionką, większą interlinią, krótszymi akapitami. Możliwość korzystania z map myśli, tabel, schematów i notatek wizualnych.	Więcej czasu na czytanie i pisanie. Możliwość odpowiedzi ustnej, nagrania wypowiedzi, wykonania plakatu lub prezentacji. Ograniczenie przepisywania długich tekstów.	Nie należy obniżać oceny za błędy ortograficzne, interpunkcyjne, wolne tempo czy mniej staranne pismo, jeśli nie są one przedmiotem oceny. Oceniać poprawność merytoryczną, rozumienie i zastosowanie wiedzy.
Uczeń z afazją lub trudnościami językowymi	Możliwość odpowiadania pojedynczymi słowami, gestem, wskazywaniem, wyborem obrazka, symbolem, krótką notatką lub za pomocą komunikatora.	Zadania typu: dopasuj, wybierz, połącz, ułóż kolejność, wskaż właściwe zachowanie. Możliwość korzystania z banku słów, obrazków, piktogramów.	Nie należy oceniać płynności wypowiedzi, bogactwa słownictwa ani poprawności gramatycznej, jeśli trudności wynikają z afazji. Oceniać rozumienie, wybór właściwego rozwiązania, reakcję na sytuację i praktyczne zastosowanie wiedzy.
Uczeń z zaburzeniami lękowymi, depresyjnymi	Unikanie odpytywania z zaskoczenia, publicznego oceniania, presji czasu i porównywania z innymi uczniami.	Możliwość odpowiedzi pisemnej zamiast ustnej, pracy indywidualnej zamiast grupowej, wcześniejszego przygotowania wypowiedzi.	Oceniać wiedzę i umiejętność zastosowania zasad, nie osobiste przeżycia ucznia. Doceniać wysiłek, regularność, małe kroki i gotowość do pracy.

Uczeń słabosłyszący lub niesłyszący	Uczeń powinien siedzieć w miejscu umożliwiającym obserwowanie twarzy nauczyciela. Należy ograniczać mówienie tyłem do klasy.	Możliwość odpowiedzi pisemnej, graficznej, projektowej. Upewnianie się, że uczeń zrozumiał polecenie.	Nie obniżać oceny za trudności wynikające z ograniczonego odbioru mowy. Oceniać rozumienie treści, poprawność merytoryczną i zastosowanie wiedzy.
Uczeń słabowidzący	Powiększona czcionka, dobry kontrast, ograniczenie nadmiaru elementów graficznych, możliwość korzystania z materiałów elektronicznych. Odpowiednie miejsce w sali, możliwość korzystania z lupy, tabletu, czytnika lub innych pomocy.	Możliwość odpowiedzi ustnej, wydłużony czas pracy, ograniczenie zadań wymagających precyzyjnego odczytywania małych elementów.	Nie należy oceniać zadań wykonywanych „ze słuchu". Docenić każdą aktywność i zaangażowanie ucznia.

Dostosowania powinny być zgodne z zaleceniami zawartymi w opinii lub orzeczeniu poradni psychologiczno-pedagogicznej oraz wynikać z indywidualnych możliwości ucznia. Ocenianiu podlega przede wszystkim postęp ucznia, zaangażowanie, rozumienie treści, umiejętność zastosowania wiedzy w praktyce oraz podejmowanie działań prozdrowotnych, a nie wyłącznie poprawność językowa, tempo pracy czy samodzielność w takim samym zakresie jak u pozostałych uczniów.

9. Ewaluacja programu „Moje zdrowie".

Kierując się dobrem nauczyciela i ucznia zaproponowałam Państwu ewaluację w postaci elektronicznego formularza. W pierwszym roku pracy w EZ spłynęły tylko 4 uwagi, w tym wszystkie pozytywne. Dziękuję. Liczę na kolejne. Zważywszy na sporą grupę nauczycieli obecnych w sieci zakładam, że uda mi się zebrać informacje na temat skuteczności programu. By usprawnić ten proces zamieszczam link do formularza, który będzie zbierał ewentualne uwagi do realizacji na kolejne lata (zachęcam użytkowników do anonimowego wypełnienia tej krótkiej ankiety):
Link oraz kod QR do badania ankietowego opinii o programie:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdbmKkM-OrJEWynwc0-RR0Q2LrwJcS-h_giAczlAR97DwALUQ/viewform?usp=sharing&ouid=102872915671555745403

10. Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne

Komponent edukacji seksualnej powinien być odrębnym dokumentem. Z powodu założenia, że zajmuje on tylko 1 godzinę w roku szkolnym nie wyłączano tych zagadnień poza niniejsze opracowanie. Na potrzeby szkolnych zestawów programów nauczania nazwa ta brzmi tak samo, jak w przypadku edukacji zdrowotnej- „Moje zdrowie".
Dla modułu „zdrowie seksualne" określono 4 cele, które są zbieżne z celami edukacji zdrowotnej:
Cele kształcenia - wymagania ogólne

1. Rozumienie roli szeroko rozumianej seksualności dla całości zdrowia i funkcjonowania człowieka.
2. Odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, bezpieczeństwa, szacunku, odpowiedzialności i miłości na wszystkich etapach życia.
3. Rozumienie zagrożeń związanych z obszarem seksualności i umiejętność przeciwdziałania im, reakcji na nie, pomocy innym i szukania wsparcia.
4. Rozumienie znaczenia wiedzy opartej na dowodach naukowych oraz podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji, także w środowisku cyfrowym.

Celem edukacji zdrowotnej – zdrowia seksualnego jest umożliwienie uczniom pozyskania uporządkowanej, rzetelnej i opartej na źródłach naukowych wiedzy dotyczącej sfery seksualności człowieka, w zakresie niezbędnym do prawidłowego ich rozwoju oraz zaprezentowanej w sposób odpowiedni dla ich wieku.
Komponent edukacji seksualnej nie podlega ocenianiu szkolnemu, Poniżej zamieszczono tematy zajęć, które można realizować w ramach modułu. Tym razem podstawa programowa wskazuje dokładnie, które wymagania należy realizować w danej klasie.

nr lekcji	Temat zajęć	Realizowane punkty PP
klasa 4		
1	Kiedy granice intymne są przekroczone?	1) omawia pojęcie zdrowia seksualnego i jego wpływ na harmonijny rozwój człowieka przez całe życie; 2) wyjaśnia pojęcie tzw. „złego dotyku"; wie, jak reagować i gdzie szukać pomocy w sytuacji przekroczenia granic intymnych przez inną osobę.
klasa 5		
1	Czym są stereotypy płci?	Uczeń wymienia stereotypy płciowe, które są najczęstsze w jego otoczeniu oraz wyjaśnia ich możliwy wpływ na funkcjonowanie człowieka.
klasa 6		
1	Jak przebiega ciąża?	1) wyjaśnia proces zapłodnienia; wymienia najważniejsze fakty dotyczące przebiegu ciąży, porodu, opieki nad niemowlęciem; 2) omawia wartość rodziny i rodzicielstwa w życiu człowieka i społeczeństwa.

Pamiętaj poinformować rodziców o planowanych zajęciach modułu edukacji seksualnej, na miesiąc przed ich realizacją !

Podsumowanie

Program edukacji zdrowotnej „Moje zdrowie" został przygotowany w oparciu o najnowszą podstawę programową i ponad dwudziestoletnie doświadczenie w pracy z młodzieżą. Jako nauczyciel jestem przekonana, że najlepiej uczymy się w działaniu dlatego tak też planuję lekcje edukacji zdrowotnej. Dziękuję tysiącom osób, które sięgają po moje materiały i wszystkim nauczycielom edukacji zdrowotnej za ciężką pracę podczas przygotowania do pracy w pierwszym roku realizacji. Wszystkich zapraszam na stronę **edukacjazdrowotna.com** oraz mój kanał na YouTube o nazwie **„Katarzyna Przybysz- eksperymentuj na lekcji"**. Moje materiały tworzę z myślą o potrzebach polskich nauczycieli i ich uczniów. Za wszelką informację zwrotną- dziękuję.

Katarzyna Przybysz

Zał.1- tabele realizacji- notatnik dla nauczyciela

Pomocnik nauczyciela: Realizacja programu edukacji zdrowotnej- Moje zdrowie, rok szkolny.....

nr lekcji	Temat zajęć	Dział	wymagania PP	Daty realizacji	Moje pomysły na aktywności i formy realizacji.
klasa 4					
1	O czym będziemy rozmawiać na zajęciach z edukacji zdrowotnej?		1.3;4.4		
2	Czym jest stan zdrowy styl życia?	Moje zdrowie fizyczne	1.1;1.2; 1.3;2.1		
3	Jak dbać o swoją higienę?		1.1;1.2; 1.3;2.2		
4	Czym jest profilaktyka?		1.1;1.2; 1.3;2.4; 2.7		
5	Jakie badania mogę wykonać w domu?		1.1;1.2; 1.3;2.6		
6	Skąd biorą się choroby?		1.3;2.5		
7	Jak przygotować się do wizyty lekarskiej?		1.1;1.2; 1.3;2.8		
8	Jak postępować w sytuacjach zagrożenia?		1.1;1.2; 1.3;2.9		

9	Pierwsza pomoc-ćwiczenia.		1.1;1.2; 1.3;2.9		
10	Podsumowanie działu.				
11	Skąd biorą się nadwaga i otyłość?	Moje	1.3;2.3		
12	Jak przygotowywać zdrowe posiłki?		1.3;2.3; 4.1;4.3		
13	Jak wypełnić talerz zdrowego żywienia-zajęcia kulinarne.		1.3;2.3; 4.1;4.3;		
14	Co znajdę w napojach i sokach?		1.3;4.2; 4.5		
15	Jak przygotować zdrowy napój?-zajęcia kulinarne.		1.3;4.2; 4.2;4.3; 4.6		
16	Jak zaplanować II śniadanie do szkoły?-zajęcia kulinarne		1.3;2.3; 4.1;4.3;		
17	Jak przechowywać żywność?		1.3;4.6		

18	Jak planować zakupy, by unikać marnowania żywności?		1.3;4.6		
19	Jaki jest skład produktów spożywczych, które lubię?		1.3;4.5		
20	Jak oznacza się różne substancje na opakowaniach?		1.3;4.5		
21	Podsumowanie działu.				
22	Dlaczego higiena cyfrowa jest ważna?	**Moje miejsce w Internecie**	9.1		
23	Dlaczego Internet bywa niebezpieczny?		9.1;9.2		
24	Jak zaplanować "domowe zasady ekranowe"?		9.1;9.3		
25	Czym jest grooming?		9.2;9.5		
26	Czym jest cyberstalking?		9.1;9.2; 9.5		

27	Czy jestem anonimowy w Internecie?		9.1;9.2; 9.5		
28	Phishing. Czy dane w sieci są bezpieczne?		9.1;9.2; 9.5		
29	Czy mój wizerunek w sieci należy tylko do mnie?		9.1;9.2; 9.5		
30	Podsumowanie działu.				

Uwagi do realizacji:

klasa 5					
Tematy zajęć			wymagania PP	Daty realizacji	Moje pomysły na aktywności i formy realizacji.
1	Czego dowiemy na zajęciach w klasie 5?				
2	Dlaczego sen jest ważny?	Moje zdrowie psychiczne	3.7		
3	Jak mogę się relaksować?		3.5;3.7		
4	Jak chronić swoje zdrowie psychiczne?		5.1		
5	Jak odróżnić emocje moje i innych?		5.2		
6	Jak radzić sobie ze stresem?		5.3		
7	Czym jest samoocena?		1.4;5.4		
8	Czy potrafię być asertywny/a?		1.5;5.5		
9	Czym jest przemoc?		1.5;5.6		

10	Skąd bierze się autoagresja i jak sobie z nią radzić?		1.5;5.7		
11	Czym jest komunikacja werbalna i niewerbalna?		5.8		
12	Dlaczego niektórzy wymagają większego zrozumienia?		1.4;5.10		
13	Gdzie mogę szukać pomocy , gdy jest mi trudno?		5.9		
14	Podsumowanie działu.				
15	Czym jest efekt cieplarniany?	**Moje zdrowie środowiskowe**	1.2;1.4; 8.1		
16	Skąd biorą się dziury ozonowe?		1.2;1.4; 8.1		
17	Czy wody w mojej okolicy są czyste?		1.2;1.4; 8.1		
18	Jak sprawdzić stan powietrza w mojej okolicy?		8.2		

19	Dlaczego należy ograniczyć hałas?		8.4		
20	Jaka przyroda mnie otacza?-planowanie wycieczki		8.3		
21	Jak dbać o zwierzęta domowe?		8.3		
22	Co mogę zrobić dla przyrody?		1.2;1.4; 8.1;8.5		
23	Podsumowanie działu.				
24	Dlaczego "ruch to zdrowie"?	**Moje zdrowie środowiskowe**	3.1;3.2; 3.4		
25	Gdzie mogę uprawiać sport poza szkołą?		3.2;3.3		
26	Ruch to zdrowie-planowanie kampanii społecznej		3.2		
27	Jak dbać o prawidłową postawę ciała?		3.3		

28	Jak zaplanować grę terenową?		3.1;3.4; 3.6		
29	Gra terenowa- moje zdrowie.		3.1		
30	Podsumowanie działu.				

Uwagi do realizacji:

klasa 6					
Tematy zajęć			wymagania PP	Daty realizacji	Moje pomysły na aktywności i formy realizacji.
1	Czego się dowiem na zajęciach w klasie 6?				
2	Jaki jest wpływ urządzeń mobilnych na moje zdrowie?	Moja działania w sieci	9.1;9.2; 9.3		
3	Co warto odwiedzić w sieci?		9.2;9.5		
4	Kim są patostreamerzy?		9.2;9.5		
5	Czym jest krytyczne myślenie?		9.1;9.2		
6	True or false? Cyberrzeczywistość.		9.2;9.5		
7	Jak walczyć z hejtem i mową nienawiści?		9.2;9.5		
8	Czym jest dyskryminacja w sieci?		9.1;9.2; 9.5		
9	Czym jest AI i jak z niej korzystać?		9.2		

10	Jakie zalety i wady ma technologia VR?		9.2		
11	Podsumowanie działu.				
12	Jak planować mój czas w sieci?	**Moja profilaktyka uzależnień**	9.1;92;9.5		
13	Jaki jest mechanizm uzależnienia?		9.4;9.5; 9.6		
14	Jak bardzo szkodliwe są wyroby tytoniowe?		9.4;9.5; 9.6		
15	Jak działają napoje energetyzujące?		9.4;9.5; 9.6		
16	Jak działają substancje psychoaktywne?		9.4;9.5; 9.6		
17	Jakie są skutki alkoholizmu?		9.4;9.5; 9.6		
18	STOP!-nasza kampania przeciw uzależnieniom.		1.2;9.4; 9.5;9.6		

19	Podsumowanie działu.				
20	Jak pracuje mózg nastolatka?	Moje dojrzewanie	7.1		
21	Dlaczego moje ciało się zmienia?		7.2		
22	Kiedy będę dojrzała/y?		7.1		
23	Czym jest menstruacja?		7.4		
24	Jak dbać o higienę w okresie dojrzewania?		7.3		
25	Podsumowanie działu.				
26	Jakie relacje nawiązuję?	Moja płciowość	1.4;6.1		
27	Jakie wartości niesie rodzina?		6.2;6.3; 6.4		

28	Co zrobić kiedy rodzina się zmienia?		6.5		
29	Kiedy moje granice są przekroczone?		6.6		
30	Podsumowanie działu.				

Uwagi do realizacji: