

HOLISTYCZNA EDUKACJA PROZDROWOTNA W SZKOLE PODSTAWOWEJ – CIAŁO, UMYŚŁ, DUCH

Programy nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna
w szkole podstawowej

Redakcja merytoryczna:

Daniela Bartosiak

Konsultacja merytoryczna:

Iwona Chorek

Anna Kasperska-Gochna

Anna Powązka

Wydział Promocji Zdrowia, Profilaktyki i Wychowania

ISBN: 978-83-68584-68-4

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Warszawa 2026

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons – Użycie Niekommercyjne – 4.0 Polska (CC-BY-NC).

creativecommons.org

Wydawca

Ośrodek Rozwoju Edukacji,

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

ore.edu.pl

Spis treści

Klasa IV. Programy nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. ABC zdrowia – jak dbać o siebie i czuć się dobrze”	10
1. Wprowadzenie do programów	10
2. Założenia programu	11
3. Cele programu	11
4. Struktura programu	13
5. Spójność z podstawą programową.....	13
6. Program zajęć	14
Lekcje 1–31 dla uczniów klasy IV	14
Klasa V. Program nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Zdrowie i wartości – uczyć się dbać o siebie i innych”	46
1. Wprowadzenie do programu	46
2. Założenia programu	47
3. Cele programu	48
4. Struktura programu	49
5. Spójność z podstawą programową.....	49
6. Program zajęć	50
Lekcje 1–31 dla uczniów klasy V	50

Klasa VI. Program nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Zdrowie z charakterem – siła wartości w życiu codziennym” . 88

1.	Wprowadzenie do programu	88
2.	Założenia programu	89
3.	Cele programu	89
4.	Struktura programu	90
5.	Spójność z podstawą programową.....	91
6.	Program zajęć	92
	Lekcje 1-31 dla uczniów klasy VI.....	92

Klasa VII. Program nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Dojrzevam świadomie” 119

1.	Wprowadzenie do programów.....	119
2.	Założenia programu	120
3.	Cele programu	120
4.	Struktura programu	122
5.	Spójność z podstawą programową.....	123
6.	Program zajęć	124
	Lekcje 1-30 dla uczniów klasy VII.....	124

Klasa VIII. Program nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Człowiek świadomy – zdrowy, etyczny, odpowiedzialny”	151
1. Wprowadzenie do programu	151
2. Założenia programu	152
3. Cele programu	153
4. Struktura programu	154
5. Spójność z podstawą programową.....	154
6. Struktura programu edukacja zdrowotna	155
Lekcje 1–14 dla uczniów klasy VIII	155
Ewaluacja programu nauczania.....	171
Oczekiwane osiągnięcia ucznia.....	171
Propozycje metod sprawdzania osiągnięć uczniów	175
Podsumowanie	176

Programy nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch”

Na program nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna dla szkoły podstawowej składają się programy nauczania realizowane w klasach IV–VIII.

Program nauczania przedmiotu **edukacja zdrowotna** jest przewidziany do realizacji w ramach **137 godzin**:

- w klasach IV–VI: po 31 godzin lekcyjnych (1 godzina tygodniowo);
- w klasie VII: 30 godzin lekcyjnych (1 godzina tygodniowo);
- w klasie VIII: 14 godzin lekcyjnych (1 godzina tygodniowo, nie dłużej niż do końca stycznia).

Treści nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna w podziale na 9 działów:

- I. Wartości i postawy
- II. Zdrowie fizyczne
- III. Aktywność fizyczna
- IV. Odżywianie
- V. Zdrowie psychiczne
- VI. Zdrowie społeczne
- VII. Dojrzewanie
- VIII. Zdrowie środowiskowe
- IX. Internet i profilaktyka uzależnień

Treści nauczania zawarte w programie są:

- zgodne z podstawą programową kształcenia ogólnego w zakresie nauczania edukacji zdrowotnej w szkole podstawowej (Dz.U. z 2026 r. poz. 958);
- zgodne z aktualną wiedzą oraz treściami omawianymi na lekcjach innych przedmiotów, w tym: biologii, wychowania fizycznego, edukacji dla bezpieczeństwa, etyki, edukacji obywatelskiej i geografii;

- dostosowane do możliwości ucznia na danym poziomie nauczania.

Program zawiera:

- Wprowadzenie.
- Założenia programowe.
- Cele ogólne i szczegółowe.
- Strukturę modułową (tematy, liczba godzin, zakres treści nauczania).
- Metody, formy pracy i proponowane środki dydaktyczne.
- Spójność z podstawą programową.
- Oczekiwane osiągnięcia uczniów
- Propozycje metod sprawdzania osiągnięć uczniów
- Ewaluację.
- Podsumowanie.

Informacja dotycząca wymagań w zakresie wiedzy i umiejętności:

Zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa oświatowego szczegółowe regulacje dotyczące treści kształcenia, celów oraz wymagań edukacyjnych w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna określa **Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia**

8 lipca 2026 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym (Dz. U. poz. 958). Dokument ten stanowi fundament organizacyjny i merytoryczny zajęć prowadzonych w ramach systemu edukacji.

W rozporządzeniu zawarte są zarówno:

- **wymagania szczegółowe**, które odnoszą się do obowiązkowych treści nauczania – **każda szkoła ma obowiązek ich realizacji** w procesie dydaktycznym;
- wybrane wymagania szczegółowe zostały oznaczone jako należące do modułu klimatycznego (w przypadku edukacji zdrowotnej moduł klimatyczny ma pokazać uczniom przede wszystkim związek między środowiskiem a zdrowiem człowieka, a nie uczyć wyłącznie o samym klimacie);
- w poszczególnych działach w klasach VII i VIII przewidziano **wymagania do wyboru**, które nauczyciel wybiera do realizacji z klasą, tj. przynajmniej jedno wymaganie w ramach danego działu.

Uczeń realizuje również w każdym roku szkolnym przynajmniej jedno doświadczenie edukacyjne wybrane samodzielnie lub z nauczycielem.

Klasa IV. Programy nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. ABC zdrowia – jak dbać o siebie i czuć się dobrze”

1. Wprowadzenie do programu

Program nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna oraz edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. ABC zdrowia – jak dbać o siebie i czuć się dobrze” został opracowany w oparciu o Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 8 lipca 2026 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym (Dz. U. poz. 958) oraz obowiązującą podstawę programową kształcenia ogólnego dla klas I–VIII szkoły podstawowej.

Program nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna dla klasy IV szkoły podstawowej koncentruje się na holistycznym podejściu do zdrowia, obejmującym ciało, umysł i ducha. Realizowany przez cały rok szkolny, ma na celu kształtowanie zdrowych postaw, nawyków oraz świadomości prozdrowotnej i społecznej u uczniów.

2. Założenia programu

Program zakłada, że przedmiot edukacja zdrowotna w klasie IV powinien obejmować nie tylko wiedzę o zdrowym stylu życia, ale również:

- rozwijanie świadomości ciała i emocji;
- budowanie pozytywnego obrazu samego siebie;
- kształtowanie empatii i umiejętności współpracy;
- promowanie postaw prospołecznych i odpowiedzialnych.

Koncepcja programu ma charakter **holistyczny** – integruje aspekty fizyczne, psychiczne, emocjonalne i duchowe rozwoju dziecka.

3. Cele programu

Wzmacnianie poczucia własnej wartości, kształtowanie szacunku wobec siebie i innych, rozwijanie świadomości zdrowotnej oraz promowanie wartości prospołecznych. Uczniowie uczą się rozpoznawać potrzeby fizyczne i emocjonalne, wyrażać emocje i znać zasady współżycia społecznego.

Cele ogólne:

- Wzmacnianie poczucia własnej wartości i godności.
- Kształtowanie postawy szacunku wobec siebie i innych.
- Rozwijanie świadomości zdrowotnej i prospołecznej.
- Promowanie wartości takich jak: zdrowie, godność, akceptacja, szacunek, empatia, rodzina, wspierające relacje społeczne, odpowiedzialność, altruizm.

Cele szczegółowe:

- Uczeń rozpoznaje swoje potrzeby fizyczne i emocjonalne.
- Uczeń wyjaśnia znaczenie zdrowego stylu życia.
- Uczeń potrafi wyrażać emocje i rozmawiać o nich z szacunkiem.
- Uczeń wymienia zasady współżycia społecznego opartego na empatii i wzajemnym wsparciu.

4. Struktura programu

Edukacja zdrowotna

- Wymiar: 31 godzin (jedna godzina tygodniowo przez cały rok szkolny)

5. Spójność z podstawą programową

Programy są w pełni zgodne z wymaganiami podstawy programowej w zakresie:

- przyrody;
- wychowania fizycznego;
- informatyki;
- etyki.

6. Program zajęć

Lekcje 1–31 dla uczniów klasy IV

Nr lekcji	Temat lekcji	Dział z podstawy programowej	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zawarte w PP	Materiał nauczania	Procedury osiągnięcia celów i środki dydaktyczne
1	Czym jest zdrowie? – Zdrowie jako wartość	Dział I. Wartości i postawy	1), 2), 3), 4), 5)	Pojęcie zdrowia , rodzaje zdrowia, ilustracje przykładów zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.	• Rozmowa kierowana. • Ilustracje. • Burza mózgów. • Plansze edukacyjne. • Praca z plakatem.
2	Czynniki wpływające na zdrowie – środowisko, nawyki, relacje	Dział I. Wartości i postawy	2), 3), 4)	Czynniki wpływające na zdrowie: styl życia, środowisko, geny, opieka zdrowotna.	• Pogadanka. • Mapa myśli. • Praca w grupach. • Analiza sytuacji. • Notatki graficzne.

3	Miejsce zdrowia w hierarchii wartości	Dział I. Wartości i postawy	1), 2), 5)	Wartość zdrowia, dbałość o zdrowie jako odpowiedzialność własna i społeczna. Zdrowie zasobem człowieka.	• Dyskusja klasowa. • Plakat o wartościach zdrowotnych. • Refleksja indywidualna.
4	Zachowania chroniące zdrowie i ryzykowne dla zdrowia	Dział I. Wartości i postawy	2), 3), 4)	Zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu – rozpoznanie i klasyfikacja, analiza sytuacji codziennych. Badania, profilaktyka, leczenie.	• Ćwiczenia sytuacyjne. • Analiza przypadków. • Praca w parach.
5	Zdrowy styl życia to zdrowy organizm	Dział II. Zdrowie fizyczne	1), 4), 5)	Pojęcie zdrowia. Pozytywne mierniki zdrowia. Hartowanie organizmu – zasady i metody. Układy ciała człowieka, funkcje narządów, schematy ciała.	• Model ciała. • Schematy anatomiczne. • Film edukacyjny. • Układanka narządów.

6	Moje ciało się zmienia	Dział VII. Dojrzewanie	1), 3)	Naturalne zmiany fizyczne, świadczące o tym, że organizm dojrzewa. Charakterystyczne oznaki dorastania u dziewczynek i chłopców w kontekście normy medycznej. Higiena osobista w czasie dojrzewania.	• Pogadanka o zmianach zachodzących w czasie dojrzewania. • Omówienie zasad higieny osobistej w okresie dorastania. • Wykorzystanie schematów sylwetek do wskazania zmian fizycznych. • Quiz sprawdzający wiedzę. <i>Kluczowe jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni do zadawania pytań.</i>
7	Kiedy iść do lekarza? Objawy choroby i przygotowanie do wizyty	Dział II. Zdrowie fizyczne	5), 8)	Objawy choroby, które warto zgłosić: ból głowy, brzucha, klatki piersiowej, wymioty, krew w stolcu, zmiany na skórze (np. wysypka, krosty). Przygotowanie do wizyty u lekarza: dokumenty	• Rozmowa kierowana na temat objawów choroby. • Praca z ilustracjami lub kartami obrazkowymi – uczniowie dopasowują objawy do części ciała.

				(np. książeczka zdrowia), lista objawów i pytań do lekarza, czyste, wygodne ubranie, umycie zębów przed wizytą u dentysty. Pytania, które może zadać lekarz: Co ci dolega? Od kiedy się tak czujesz? Czy coś pomaga? Czy masz temperaturę? Higiena osobista: regularne mycie rąk, zębów i ciała, używanie własnego ręcznika i szczoteczki, noszenie czystej odzieży.	• Burza mózgów – jak dbać o higienę i dlaczego to ważne. • Ćwiczenie w parach – zadawanie pytań lekarskich i odpowiadanie na nie. • Uzupełnianie prostych kart pracy – checklisty: „Co zabieram do lekarza?”, „Co zgłaszam?”, „Jak dbam o higienę?”.
--	--	--	--	--	--

8	Samooocena, akceptacja, czyli jak czuć się dobrze w swoim ciele	Dział V. Zdrowie psychiczne	4)	Samooocena, postrzeganie własnego ciała, wpływ obrazu ciała na emocje. Każdy wygląda inaczej – szacunek dla ciała.	- Burza mózgów – szukanie odpowiedzi na pytania: Co to znaczy lubić siebie? Kiedy czuję się dobrze w swoim ciele? - Metoda niedokończonych zdań – np. „Lubię w sobie...”, „Nie lubię, gdy ktoś...”, „Czuję się dobrze, gdy...”. - Rozmowa kierowana – dyskusja na temat ciała, emocji i granic. - Praca z obrazem – analiza ilustracji lub zdjęć z różnorodnością ciał, emocji, relacji. - Uczniowie, przez ustalony z nauczycielem czas, prowadzą dzienniki, w których dokonują
---	---	--------------------------------	----	---	--

					pozytywnej autorefleksji – zapisuje lub w inny sposób przedstawia swoje osiągnięcia i powody do dumy
9	Dlaczego codzienna higiena ma znaczenie dla zdrowia?	Dział II. Zdrowie fizyczne	2)	Codziennie czynności higieniczne: mycie rąk, twarzy, zębów, ciała, włosów, dbanie o czystość bielizny i odzieży. Środki higieniczne i pielęgnacyjne – pasta, szczoteczka do zębów, szampon, mydło, ręcznik, chusteczki itp. Dlaczego higiena chroni zdrowie i zapobiega chorobom? Dlaczego zdrowe zęby i świeży oddech są ważne?	• Pogadanka. • Quiz „Prawda czy fałsz?” – np. Zęby wystarczy myć raz w tygodniu. • Plakat klasowy „Codzienne zadania dla czystego bohatera” – uczniowie tworzą listę codziennych czynności higienicznych. • Zadanie praktyczne: prawidłowe mycie rąk – pokaz oraz ćwiczenie z wodą i mydłem lub ilustracją krok po kroku.

				Dlaczego to ważne, by czuć się dobrze i świeżo?	Zadanie praktyczne: prawidłowe mycie zębów – pokaz oraz ćwiczenie z minutnikiem i szczoteczką do zębów.
10	Woda to podstawa zdrowia i życia	Dział IV. Odżywianie	2)	Dlaczego organizm potrzebuje wody – nawodnienie a energia, koncentracja, zdrowie. Jakie są zdrowe napoje (woda, woda z cytryną, ziołowe herbaty)? Dlaczego woda jest napojem podstawowym? Dlaczego warto unikać słodzonych napojów (nadmiar cukru, szkoda dla zębów, otyłość)? Ile wody dziennie potrzebuje dziecko – ile to szklanek?	- Zabawa „Wybierz mądrze” – uczniowie sortują obrazki z napojami na „zdrowe” i „warto unikać”. - Quiz „Co wiesz o wodzie?” – prosty quiz klasowy lub online z pytaniami o nawodnienie. - Akcja klasowa „Wyzwanie – piję wodę przez tydzień” – dzieci zapisują, ile szklanek wody wypili każdego dnia. - Plakat „Moja butelka – moje zdrowie” – projekt

				Kiedy trzeba pić więcej: podczas upałów, wysiłku, choroby.	graficzny zachęcający do picia wody. • Refleksja – woda to najlepszy napój dla ciała i mózgu.
11	Z ogrodu na talerz – rośliny, które warto jeść	Dział IV. Odżywianie	4)	Rośliny jadalne, które można uprawiać samodzielnie (np. zioła, sałata, pomidory). Produkty pochodzenia roślinnego korzystne dla zdrowia (np. warzywa, owoce, nasiona, strączki). Zastosowanie roślin w przygotowywaniu zdrowych posiłków.	• Pokaz / miniwarsztat: sadzenie ziół lub kiełków. • Rozmowa kierowana: Dlaczego warto jeść rośliny? • Praca plastyczna/cyfrowa: talerz pełen zdrowych roślin. • Burza mózgów: Co mogę wyhodować sam i zjeść zdrowo? • Refleksja – zdrowe rośliny to te, które sami hodujemy.

12	Czytam, sprawdzam, wybieram – jak rozpoznać zdrowy produkt	Dział IV. Odżywianie	5)	Co to jest etykieta produktu spożywczego i dlaczego warto ją czytać. Gdzie znaleźć informacje o: • wartości odżywczej (np. cukry, tłuszcze, białko, błonnik); • alergenach (np. mleko, orzechy, gluten – symbole, pogrubienia); • dacie ważności i składzie. Jak wybrać zdrowszą opcję (np. mniej cukru, krótszy skład, bez sztucznych dodatków). Co to znaczy „wiarygodna aplikacja do analizy składu” (np. skanery etykiet – Yuka, Zdrowe Zakupy).	• Ćwiczenie „Tajemnice etykiety” – uczniowie analizują przyniesione opakowania (lub ich zdjęcia) i odczytują wartości odżywcze. • Zabawa z aplikacją mobilną – uczniowie w parach skanują lub symulują skanowanie kodu produktu i odczytują ocenę zdrowotną. • Gra „Lepszy wybór” – porównywanie dwóch podobnych produktów i wybór zdrowszego (z uzasadnieniem). • Plakat „Jak czytać etykiety” – tworzenie klasowej infografiki z ikonami i wskazówkami.
----	---	-------------------------	----	---	--

					Refleksja – świadomy wybór to zdrowie na talerzu; etykieta to źródło informacji.
13	Zdrowie psychiczne – jak dbać o swój nastrój i myśli	Dział V. Zdrowie psychiczne	1)	Co to jest zdrowie psychiczne – jak się czujemy, myślimy, radzimy sobie z emocjami. Czynniki chroniące zdrowie psychiczne: sen, ruch, relacje, rozmowa, odpoczynek, poczucie bezpieczeństwa. Czynniki ryzyka: przewlekły stres, brak snu, izolacja, presja, zła atmosfera w domu/szkole. Jak rozpoznać, że ktoś potrzebuje pomocy (np. częsty smutek, wycofanie, brak energii, złość). Dlaczego warto rozmawiać o emocjach i szukać wsparcia?	- Burza mózgów „Co pomaga mojej głowie odpocząć?”. - Zadanie w parach „Co pomaga – co szkodzi?” – sortowanie czynników wpływających na psychikę. - Ćwiczenie „Jak wspieram siebie i innych” – tworzenie „emocjonalnej apteczki” dbania o siebie. - Kreatywna praca plastyczna „Mój umysł w równowadze” – uczniowie rysują lub

					opisują swoje sposoby na dobre samopoczucie. • Refleksja – zdrowie psychiczne to nie luksus, to podstawa codziennego życia. Należy o nie dbać, jak dbamy o ciało.
14-15	Emocje – poznaj, nazwij, zareaguj	Dział V. Zdrowie psychiczne	2)	Rozpoznawanie i nazywanie emocji – u siebie i u innych (radość, złość, smutek, strach, wstyd, zazdrość itp.). Co mówią emocje – jak pomagają, a kiedy są trudne. Konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami – rozmowa, ruch, techniki uważności (np. oddech, obserwacja ciała, pięć zmysłów).	• Pogadanka. • Koło emocji – uczniowie wskazują i nazywają emocje na kole/planszy. • Ćwiczenie „Co mogę zrobić, gdy...?” – uczniowie dopasowują emocję do sposobu reagowania. • Technika STOP – ćwiczenie uważności (Zatrzymaj się – Weź oddech – Obserwuj – Przejdź do działania).

				Co to jest pierwsza pomoc emocjonalna – jak wspierać siebie i innych w trudnym momencie (np. słuchać, być blisko, mówić: „jestem z tobą”).	• Scenki emocji – odgrywanie krótkich sytuacji i rozmowa, jak pomóc w danej chwili (ćwiczenie empatii). • Refleksja – emocje to sygnały. Kiedy je rozumiesz, wiesz, jak sobie pomóc i jak wspierać innych.
16	Nie jesteś sam – gdzie szukać pomocy, gdy jest trudno	Dział V. Zdrowie psychiczne	9)	Gdzie dzieci i młodzież mogą uzyskać pomoc psychologiczną, psychoterapeutyczną i psychiatryczną. Czym są telefony zaufania i jak działają. Sytuacje, w których trzeba powiedzieć dorosłemu	• Pogadanka. • Gra „Kto może pomóc?” – uczniowie dopasowują sytuacje do osób lub instytucji, które mogą pomóc. • Kreatywna karta ratunkowa – uczniowie tworzą „Moje koło pomocy”: wpisują osoby,

				(np. przemoc, autoagresja, silny lęk, myśli samobójcze). Rola dorosłych w reagowaniu i wspieraniu.	miejsca i numery telefonów, do których mogą się zwrócić. • Film edukacyjny i rozmowa – dlaczego warto prosić o pomoc? • Scenki w parach – jak powiedzieć dorosłemu, że coś jest nie tak (np. rozmowa z rodzicem, wychowawcą, pedagogiem). • Refleksja – wypowiedzi chętnych uczniów.
--	--	--	--	--	---

17	Co robi stres z moją głową i ciałem – i jak sobie z nim radzić?	Dział V. Zdrowie psychiczne	3)	Co to jest stres – sytuacje, w których się pojawia (np. klasówka, konflikty, zmiany). Jak stres wpływa na: • ciało (np. napięcie mięśni, bóle brzucha, szybkie bicie serca); • emocje (np. lęk, złość, przygnębienie); • myśli i koncentrację (np. chaos w głowie, trudność z nauką). Zdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem: • ruch i aktywność, • rozmowa z kimś zaufanym, • techniki oddechowe i uważności, • planowanie i przerwy.	• Mapa myśli „Co mnie stresuje?” – uczniowie tworzą własne skojarzenia. • Ćwiczenie oddechowe „Wdech – Zatrzymaj – Wydech” – technika na obniżenie napięcia. • Scenki „Mam stres – co robię?” – uczniowie przedstawiają sytuacje stresowe i sposoby reakcji. • Karta pracy „Mój plan antystresowy” – uczniowie wpisują trzy rzeczy, które pomagają im się uspokoić. • Refleksja – stres to nie wróg, to sygnał. Ważne, żeby wiedzieć, jak go zauważyć i skutecznie się nim zająć.
----	---	--------------------------------	----	---	---

18	Rodzina – mój pierwszy zespół	Dział VI. Zdrowie społeczne	2), 3)	Co to jest rodzina i jakie pełni funkcje (opiekuńcza, wychowawcza, emocjonalna, edukacyjna, społeczna). Jak wygląda prawidłowe funkcjonowanie rodziny: współpraca, wzajemny szacunek, wsparcie, rozmowa. Jakie są prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców. Co wpływa na dobrą atmosferę w domu (np. życzliwość, rozmowa, wspólne spędzanie czasu). Dlaczego rodzina jest ważna – emocjonalne bezpieczeństwo, rozwój, przynależność. Czym jest rodzina wielodzietna i jakie są jej wartości – współpraca, odpowiedzialność, wzajemna pomoc, dzielenie się	• Rozmowa kierowana „Co lubię w mojej rodzinie?”. • Burza mózgów „Co sprawia, że w domu jest miło?” – tworzenie listy dobrych praktyk. • Gra „Kto co robi w domu?” – uczniowie dopasowują prawa i obowiązki do członków rodziny. • Zadanie plastyczne „Moja rodzina jako drużyna” – rysowanie lub opis ról domowników jako zespołu. • Refleksja – w rodzinie uczymy się bycia razem, rozmawiania i wspierania się nawzajem.
----	----------------------------------	--------------------------------	--------	--	---

				obowiązkami, budowanie bliskich relacji, rozwijanie samodzielności i empatii.	
19	Przemoc to nie jest rozwiązanie	Dział V. Zdrowie psychiczne	6)	Co to jest przemoc – prosta definicja i przykłady. Rodzaje przemocy: - fizyczna (np. bicie, popychanie); - psychiczna (np. wyśmiewanie, groźby); - rówieśnicza (np. wykluczanie z grupy); cyberprzemoc (np. obrażanie w sieci, hejt, udostępnianie zdjęć bez zgody). Jak rozpoznać przemoc i dlaczego nigdy nie wolno jej bagatelizować.	- Dyskusja „Co to jest przemoc i czym jest zaniedbanie. Dlaczego zawsze trzeba reagować?”. - Scenki „Stop przemocy” – krótkie sytuacje do odegrania i omówienia (co zrobić jako świadek, ofiara). - Karta „Pomoc krok po kroku” – uczniowie tworzą listę zaufanych dorosłych i miejsc wsparcia. - Zadanie „Co mogę powiedzieć, gdy widzę przemoc?” – ćwiczenie

				Sposoby reagowania – kiedy powiedzieć „STOP”, do kogo się zwrócić, jak pomóc innym. Gdzie szukać pomocy – rodzice, nauczyciele, pedagog szkolny, telefon zaufania, strona dzieckowsieci.pl. Co to jest zaniedbanie – prosta definicja oraz przykłady.	reakcji werbalnych (np. „To nie jest w porządku”, „Nie zgadzam się na to”). • Refleksja – nie jesteś sam. Przemoc nigdy nie jest Twoją winą – możesz mówić, działać i prosić o pomoc. • Ćwiczenie „Czy to jest zaniedbanie?” – uczniowie analizują krótkie opisy sytuacji i rozpoznają, kiedy dziecko może doświadczać zaniedbania oraz do kogo powinno zwrócić się o pomoc.
--	--	--	--	---	--

20	Higiena cyfrowa – jak dbać o zdrowie i relacje w świecie ekranów	Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień	1), 3)	Higiena cyfrowa – co to jest i dlaczego jest ważna. Zjawiska związane z nadużywaniem ekranów: • niebieskie światło – wpływ na sen i oczy; • sztywność SMS-owa – bóle karku i wady postawy; • krótkowzroczność – zbyt długie wpatrywanie się w ekran. Relacje międzyludzkie: z użyciem technologii (np. rozmowy przez komunikatory), bez użycia technologii (rozmowa twarzą w twarz, „w realu”). Domowe zasady ekranowe – jak mogą chronić zdrowie i czas rodziny.	• Wprowadzenie – pytania do klasy: ile czasu dziennie spędzacie przed ekranem, co robicie przed nim najczęściej? • Burza mózgów „Co to znaczy <i>higiena cyfrowa</i>”? • Wyjaśnienie pojęć. Prezentacja/przykłady i rozmowa kierowana. • „Relacje” z ekranem i w „realu”. • Dyskusja „Jak rozmawia się <i>przez ekran</i>, a jak twarzą w twarz?”. • Zadanie w parach: uczniowie wypisują po dwa plusy i minusy każdej formy relacji. Omówienie na forum.
----	---	---	--------	---	--

					• Miniprojekt „Domowe zasady ekranowe” – uczniowie w parach tworzą plakat w Canvie lub na kartce z zasadami, np. „Nie korzystam z telefonu przy stole”, „Robię 15 minut przerwy co godzinę, gdy korzystam z urządzeń ekranowych”. • Uczniowie prowadzą ewidencję czasu aktywności w Internecie, podsumowują ten proces i tworzą listę własnych sposobów na ograniczenie czasu spędzanego w sieci Zakończenie hasłem: „Wyłącz ekran – włącz siebie!”.
--	--	--	--	--	--

21	Dogadać się to sztuka – uczymy się rozwiązywać konflikty w domu i w szkole	Dział I. Wartości i postawy Dział V. Zdrowie psychiczne	4) 5)	Szacunek podstawą relacji. Zasada – traktowanie innych tak, jak sami chcielibyśmy być traktowani. Zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej w relacjach – dbanie o to, by nikogo nie ranić słowem ani zachowaniem. Przykłady zachowań asertywnych. Używanie słów takich jak: „proszę”, „dziękuję”, „przepraszam”.	- Filmy edukacyjne i refleksja. - Rozmowa kierowana – na podstawie sytuacji z życia codziennego, np. Co zrobić, gdy ktoś Ci przerywa, by uniknąć konfliktu? - Scenki/drama – ćwiczenie rozmów i zachowań pomagających rozwiązać trudne sytuacje w przyjazny sposób. - Metoda lustra – uczniowie pokazują emocję, a druga osoba zgaduje (ćwiczenie niewerbalnej komunikacji). - Mapa myśli – uczniowie wspólnie tworzą listę zasad komunikacji (na tablicy lub kartce).
----	--	---	---------------------	---	--

					• Refleksja – „Zgoda zaczyna się od rozmowy”. • Segregowanie zachowań asertywnych, agresywnych i uległych na podstawie oddanych przez nauczyciela historyjek.
22	Bezpieczna aktywność fizyczna	Dział III. Aktywność fizyczna	1), 3)	Znaczenie codziennej aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Korzyści ruchu: lepsze samopoczucie, kondycja, sen, odporność, profilaktyka nadwagi i otyłości. Jak dostosować strój i obuwie do pogody i rodzaju aktywności. Zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń i zabaw	• Pogadanka. • Mapa aktywności – 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. kask, widoczność, nawodnienie). Wyszukiwanie i wykorzystywanie miejsz i wydarzeń lokalnych (np. parki, boiska, zajęcia sportowe). Wybór aktywności zgodnych z własnymi zainteresowaniami (np. jazda na rowerze, gra w piłkę, taniec, spacer z psem).	(np. ruchliwe ulice, miejsca bez zieleni); • Burza mózgów „Dlaczego warto się ruszać?” – uczniowie tworzą listę korzyści. • Zadanie praktyczne „Pakuję się na aktywny dzień” – uczniowie dobierają strój i akcesoria do różnych warunków pogodowych. • Uczniowie w grupie przygotowują plany pozaszkolnych aktywności fizycznych, w trakcie roku szkolnego pod kierunkiem nauczyciela realizują przygotowane plany, a następnie podsumowują ten proces
--	--	--	--	--	---

					- Gra klasowa „Aktywny wybór” – uczniowie dopasowują aktywność do danej sytuacji (np. deszcz, słońce, po lekcjach, w weekend). - Refleksja – ruch to energia, radość i sposób na spędzanie czasu z innymi.
23	Sen to supermoc – jak odpoczywać, żeby mieć energię i dobry nastrój	Dział III. Aktywność fizyczna	7)	Znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego – odpoczynek dla ciała, mózgu i emocji. Zalecana długość snu dla dzieci w wieku szkolnym (9–11 godzin). Co to jest higiena snu – proste zasady: - zasypianie o stałej porze, - unikanie ekranów przed snem,	- Burza mózgów „Co pomaga dobrze spać?” – uczniowie tworzą listę zasad. - Ćwiczenie relaksacyjne – wspólna praktyka. - Zadanie „Mój wieczorny plan” – uczniowie zapisują krok po kroku, co robią przed snem i co mogą zmienić.

				wyciszający wieczorny rytuał. Techniki relaksacyjne przed snem – np. spokojny oddech, wyobrażenia, rozluźnienie ciała. Wpływ urządzeń elektronicznych (niebieskie światło, pobudzenie mózgu) na jakość snu.	- Quiz klasowy „Fakty i mity o śnie” – krótka zabawa edukacyjna (prawda/fałsz). - Podsumowanie – sen to nie lenistwo, to ważna część zdrowia i siła na każdy dzień!
24	Zagrożenia w sieci i cyberbezpieczeństwo	Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień	2), 5)	Zagrożenia w sieci: - cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści; - manipulowanie wizerunkiem (kreowanie fałszywej rzeczywistości); - patostreaming; - phishing - deepfake - kradzież tożsamości - grooming – czym jest uwodzenie w sieci i jak się przed nim chronić;	- Analiza przypadków „Co byś zrobił(a), gdyby...?” – uczniowie w grupach rozpatrują scenariusze zagrożeń i możliwe reakcje. - Mapa myśli „Zagrożenia i wsparcie w sieci” – uczniowie wspólnie tworzą mapy z miejscami pomocy.

				• uzależnienie od internetu i gier komputerowych. Nowe technologie – korzyści i ryzyka związane ze sztuczną inteligencją (ang. <i>artificial intelligence</i>, AI) i wirtualną rzeczywistością (ang. <i>virtual reality</i>, VR). Jak reagować w sytuacjach zagrożenia (zgłaszanie, szukanie pomocy, mówienie dorosłym). Pomoc specjalistyczna – gdzie się zgłosić: pedagog, psycholog szkolny, telefon zaufania, zaufane strony (np. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, dzieckowsieci.pl).	• Scenki „Bezpiecznie online” – uczniowie odgrywają sytuacje i ćwiczą reakcje (np. hejt, niepokojący kontakt). • Quiz wiedzy cyfrowej – interaktywny quiz o AI, VR i zasadach cyfrowej higieny. • Podsumowanie – internet daje wiele możliwości, ale trzeba nauczyć się rozpoznawania zagrożeń i szukania wsparcia, gdy go potrzebujesz.
--	--	--	--	---	--

25	Ratuję – wiem, co zrobić w nagłej sytuacji	Dział II. Zdrowie fizyczne	9)	Co to jest pierwsza pomoc i dlaczego każdy może jej udzielić. Sytuacje nagłego zagrożenia zdrowotnego, w których należy działać (utrata przytomności, brak oddechu, krwotok, wypadek, porażenie prądem). Numer alarmowy 112 – kiedy i jak wzywać pomoc. Zasady działania w nagłej sytuacji: sprawdzenie bezpieczeństwa, wołanie o pomoc, wezwanie służb. Rola spokoju i działania krok po kroku.	• Pogadanka. • Symulacja telefoniczna „Dzwonię po pomoc” – uczniowie ćwiczą zgłoszenie na numer 112 na podstawie filmu edukacyjnego. • Quiz: „Co byś zrobił(a), gdyby...?”. • Gra zespołowa „Ratuj z głową” – uczniowie układają w grupach kolejność działań w sytuacjach zagrożenia. • Podsumowanie – wiedza i szybka reakcja mogą uratować komuś życie. Ty też możesz być bohaterem.
----	--	----------------------------------	----	---	--

26-27	Projekt edukacyjny Proponowana tematyka: • „Myślę, zanim kliknę – bezpieczni w świecie technologii” • „Pomagam i reaguję – wiem, co robić, gdy coś się dzieje”	Zgodnie z wybraną tematyką	<i>Zgodnie z wybraną tematyką</i> <i>Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.</i>	Adekwatne do wybranej tematyki Uczeń podejmuje działania edukacyjne w obszarze edukacji zdrowotnej ustalone z nauczycielem	1. Tytuł projektu 2. Cel projektu – co uczniowie mają osiągnąć? 3. Treści (zakres tematyczny) – jakie tematy są poruszane? 4. Działania – zadania uczniów (tworzenie plakatów, prowadzenie rozmów, praca w grupach, quizy, prezentacje, przygotowanie ulotek/gazetki/tablicy informacyjnej, wykonanie makiety, rysunku, poradnika). 5. Formy pracy (indywidualna, w parach, grupowa, klasowa – wspólna prezentacja, wystawa, gazetka). 6. Czas realizacji (np. dwie lekcje, tydzień, miesiąc).
-------	---	----------------------------	--	--	---

					7. Efekty projektu – rezultaty (plakat, gazetka, prezentacja, filmik, mapa, ulotka, akcja klasowa, wystawa). 8. Podsumowanie i refleksja.
28	Ciszej znaczy zdrowiej – jak chronić słuch i ograniczyć hałas	Dział VIII. Zdrowie środowiskowe	4)	Co to jest hałas i kiedy staje się szkodliwy. Jakie są skutki nadmiernego hałasu (np. ból głowy, trudności w koncentracji, ryzyko niedosłuchu). Czym jest niedosłuch i jak można mu zapobiegać. Jak sprawdzać poziom hałasu w otoczeniu (np. aplikacją mierzącą decybele). Jakie są sposoby ograniczania hałasu	• Zabawa z aplikacją – uczniowie mierzą poziom hałasu w różnych miejscach w szkole (np. klasa, korytarz, stołówka). • Badanie „Gdzie jest najgłośniejsze?” – porównanie wyników i rozmowa, co można zmienić. • Burza mózgów „Jak możemy zadbać o ciszę i słuch?” – tworzenie klasowych zasad ciszy.

				w klasie, domu, szkole i na dworze.	• Plakat edukacyjny – uczniowie tworzą w grupach plakaty „Chronię słuch – robię to tak...”. • Refleksja – twój słuch jest cenny, warto o niego dbać każdego dnia!
29	Ciało w ruchu – głowa w spokoju. Równowaga dla zdrowia – utrwalenie	Dział III. Aktywność fizyczna	2), 4), 7)	Dlaczego aktywność fizyczna jest ważna: dla zdrowia, kondycji, snu, nastroju. Jak promować ruch wśród kolegów i rodziny (np. wspólne spacer, zabawy na dworze, aplikacje sportowe). Czym jest styl siedzący (siedząco-leżący) i jakie ma skutki dla zdrowia (np. bóle pleców, otyłość, senność).	• Rozmowa kierowana. • Rundka ruchowa w klasie – pięciominutowe aktywne przerwy (rozciąganie, oddech, ćwiczenia wzroku). • Burza mózgów „Jak nie zasiedzieć się w codzienności?” – uczniowie wymyślają sposoby wprowadzania ruchu do dnia. • Gra planszowa/quiz „Ruch i sen” – uczniowie losują

				Co to są aktywne przerwy (np. rozciąganie, ćwiczenia wzroku, oddechowe). Znaczenie snu dla organizmu – ile snu potrzebuje dziecko, jak dbać o jego jakość. Wpływ urządzeń ekranowych na zasypianie i jakość snu. Techniki relaksacyjne pomocne przed snem (np. spokojny oddech, wyciszająca muzyka).	pytania lub zadania dotyczące higieny snu i aktywności. • Zadanie „Mój dzień w ruchu i spokoju” – uczniowie zapisują, ile czasu w ciągu ostatniego dnia byli aktywni, kiedy odpoczywali i co robili przed snem. • Refleksja – równowaga między ruchem, odpoczynkiem i snem, jako przepis na zdrowie!
--	--	--	--	---	--

30-31	Projekt edukacyjny Przykładowa tematyka: • „Zielona moc na talerzu – rośliny, które nas odżywiają” • „Razem bez przemocy – tworzymy bezpieczną klasę”	Zgodnie z wybraną tematyką	<i>Zgodnie z wybraną tematyką</i> <i>Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.</i>	Adekwatne do wybranej tematyki Uczeń podejmuje działania edukacyjne w obszarze edukacji zdrowotnej ustalone z nauczycielem	1. Tytuł projektu 2. Cel projektu – co uczniowie mają osiągnąć? 3. Treści – jakie tematy są poruszane? Działania – zadania uczniów (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 (np. plakat, prezentacja); 4. Formy pracy (indywidualna, w parach, grupowa, klasowa – wspólne prezentacja, wystawa, gazetka)
-------	--	----------------------------	--	--	--

PROGRAM NAUCZANIA PRZEDMIOTU EDUKACJA ZDROWOTNA
W SZKOLE PODSTAWOWEJ

					5. Czas realizacji (np. jedna-dwie lekcje, tydzień, miesiąc). 6. Efekty projektu – rezultaty (plakat, gazetka, prezentacja, filmik, mapa, ulotka, akcja klasowa, wystawa). 7. Podsumowanie i refleksja.
--	--	--	--	--	--

Klasa V. Program nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Zdrowie i wartości – uczyć się dbać o siebie i innych”

1. Wprowadzenie do programu

Programy nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Zdrowie i wartości – uczyć się dbać o siebie i innych” został opracowany w oparciu o Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 8 lipca 2026 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym (Dz. U. poz. 958) oraz obowiązującą podstawę programową kształcenia ogólnego dla klas I–VIII szkoły podstawowej.

Bazuje on na założeniu, że zdrowie to nie tylko brak choroby, lecz harmonijne współistnienie ciała, emocji, relacji i wartości.

Program ma na celu rozwijanie w uczniach odpowiedzialności za własne zdrowie, świadomości emocjonalnej, zdolności komunikacyjnych oraz szacunku do siebie, innych i wartości uniwersalnych.

2. Założenia programu

Program klasy V rozszerza wcześniejsze treści o głębsze rozumienie relacji międzyludzkich i samopoczucia psychicznego. Uczniowie uczą się również analizować konsekwencje własnych wyborów oraz stają się bardziej świadomi społecznie.

Zakłada się m.in.:

- rozwijanie umiejętności samoobserwacji i samoregulacji,
- wzmacnianie empatii i wrażliwości na potrzeby innych,
- kształtowanie umiejętności współpracy i komunikacji,
- promowanie odpowiedzialnych wyborów zdrowotnych i etycznych.

3. Cele programu

Cele ogólne:

- Kształtowanie postawy szacunku do siebie i innych.
- Wzmacnianie poczucia odpowiedzialności za zdrowie fizyczne i psychiczne.
- Promowanie postaw opartych na wartościach takich jak dobroć, uczciwość, solidarność.
- Budowanie postaw społecznych: współdziałania, empatii i refleksji moralnej.

Cele szczegółowe:

- Uczeń potrafi wyrażać i kontrolować swoje emocje.
- Uczeń wyjaśnia, czym są granice i jak ich przestrzegać.
- Uczeń podejmuje zdrowe decyzje dotyczące ciała, odżywiania, snu i aktywności.
- Uczeń potrafi nazwać zmiany związane z okresem dojrzewania oraz zna sposoby dbania o higienę i zdrowie w tym okresie.
- Uczeń współpracuje z innymi z poszanowaniem odmienności i wspólnych wartości.
- Uczeń identyfikuje zachowania prozdrowotne i antyzdrowotne w codziennym życiu.

4. Struktura programu

Edukacja zdrowotna

- **Wymiar:** 31 godzin (jedna godzina tygodniowo przez cały rok szkolny)

5. Spójność z podstawą programową

Programy spełniają wymagania podstawy programowej w zakresie:

- przyrody,
- etyki,
- informatyki,
- wychowania fizycznego.

6. Program zajęć

Lekcje 1–31 dla uczniów klasy V

Nr lekcji	Temat lekcji	Dział z podstawy programowej	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zawarte w PP	Materiał nauczania	Procedury osiągnięcia celów i środki dydaktyczne
1	Dlaczego zdrowie to moja sprawa?	Dział I. Wartości i postawy	1), 2), 3)	Znaczenie zdrowia, zdrowy styl życia , odpowiedzialność za własne zdrowie, wpływ codziennych wyborów na zdrowie.	• Dyskusja kierowana. • Analiza sytuacji. • Plakat „Moje zdrowie – mój wybór”.

2	Styl życia a zdrowie – co ma znaczenie?	Dział I. Wartości i postawy	2), 3), 4)	Styl życia, rutyna, nawyki żywieniowe , sen, ruch, relacje społeczne i ich wpływ na zdrowie.	• Dziennik wyborów, analiza skutków – praca w parach. • Mapa myśli. • Kalendarz zdrowia. • Quiz na temat stylu życia.
3	Zdrowie w moich rękach – mój plan zmian dla siebie i otoczenia	Dział I. Wartości i postawy	5)	Planowanie prozdrowotnych zmian w codziennym życiu.	• Indywidualne planowanie. • Karta „Moje zdrowe cele”. • Praca w parach.
4	Zdrowie psychiczne – siła, która pomaga żyć	Dział V. Zdrowie psychiczne	1)	Co to znaczy być zdrowym psychicznie – nie tylko brak choroby, ale też umiejętność radzenia sobie z emocjami, relacjami, stresem i codziennością. Co pomaga chronić zdrowie psychiczne – sen, odpoczynek,	• Ćwiczenie „Moja głowa – moja siła” – uczniowie rysują lub opisują w punktach, co im pomaga zachować równowagę psychiczną (np. „Rozmowa z babcią”, „Rysowanie”, „Sen min. 8 godzin”). • Gra edukacyjna „Zdrowo czy ryzykownie?” – uczniowie

				ruch, relacje, rozmowa, poczucie bezpieczeństwa. Co może osłabiać zdrowie psychiczne? Równowaga: „mózg też potrzebuje odpoczynku”, liczą się nie tylko praca i obowiązki. Gdzie szukać pomocy i dlaczego warto to robić, zanim problem się pogłębi.	losują codzienne sytuacje i oceniają ich wpływ na zdrowie psychiczne (np. „siedzenie przez pięć godzin na TikToku”, „rozmowa z kimś, komu ufasz”, „ciągłe porównywanie się z innymi”. • Koło wsparcia – wspólne tworzenie plakatu z hasłami typu: „Co możesz zrobić, gdy czujesz się źle?”, „Kto może pomóc?”, „Co pomaga mi wrócić do równowagi?”.
--	--	--	--	---	--

5	Zagrożenia a odpowiedzialność – czego unikać?	Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień	4), 5)	Zachowania ryzykowne i odpowiedzialne wybory. Szkodliwość używek dla ciała i układu nerwowego. Napoje energetyzujące jako produkty pobudzające, ale osłabiające organizm. Wpływ alkoholu i nikotyny na rozwój mózgu. Aktywność fizyczna wsparciem dla zdrowia psychicznego. Silna psychika to umiejętność odmawiania. Zagrożenia związane z korzystaniem z Internetu (np. cyberprzemoc, kontakt z nieznajomymi, uzależnienie od internetu).	• Debata „Czy napoje energetyzujące są bezpieczne? – praca w dwóch grupach: „za” i „przeciw”. Argumentacja stanowiska każdej grupy, wspólnie omówienie w odniesieniu do faktów naukowych. • Analiza krótkich sytuacji dotyczących zagrożeń w Internecie – uczniowie proponują bezpieczne sposoby reagowania i wskazują osoby lub instytucje, do których można zwrócić się o pomoc. • Mapa pomocy „Do kogo mogę się zwrócić?” – uczniowie wspólnie tworzą listę osób i miejsc
---	---	---	--------	---	--

				Sposoby reagowania w sytuacjach zagrożenia oraz miejsca, w których można uzyskać pomoc (rodzice, nauczyciele, pedagog, psycholog szkolny, telefon zaufania). Asertywna odmowa.	oferujących wsparcie w sytuacji zagrożenia związanego z używkami lub korzystaniem z Internetu. • Scenki sytuacyjne: „Umiem powiedzieć NIE” – odgrywanie prostych sytuacji, np.: kolega proponuje spróbowanie papierosa, ktoś zachęca do picia napoju energetyzującego przed snem, grupa namawia do złamania zasad. Uczniowie ćwiczą asertywne odpowiedzi. • Wspólne omówienie wpływu używek na układ nerwowy, nauczyciel prezentuje krótką grafikę z faktami, co się dzieje z mózgiem
--	--	--	--	---	---

					pod wpływem alkoholu i nikotyny. Gra decyzyjna „Ryzykowne czy odpowiedzialne?” lub Karty z sytuacjami – uczniowie przyporządkowują je do dwóch kategorii: odpowiedzialny wybór lub zachowanie ryzykowne.
6	Jak rozpoznawać emocje w ciele i umyśle?	Dział V. Zdrowie psychiczne	2), 3)	Emocje jako sygnały, świadomość ciała i myśli. Techniki radzenia sobie ze złością, stresem, lękiem. Rozpoznawanie i nazywanie emocji (swoich i innych osób). Co to jest stres i jak wpływa na ciało, myśli i zachowanie.	- Film edukacyjny. - Pogadanka o emocjach na podstawie filmu. - Ćwiczenie „Emocjomierz” – uczniowie zaznaczają, co czują w różnych sytuacjach. - Praktyka uważności (2–3 minuty) – skupienie na oddechu i ciele.

				Proste sposoby radzenia sobie ze stresem i emocjami: techniki uważności (np. oddech, obserwacja ciała), rozmowa z kimś zaufanym, ruch, rysowanie, odpoczynek. Na czym polega pierwsza pomoc emocjonalna – jak wspierać siebie i innych w trudnej chwili.	• Rozmowy „Jak pomóc koledze/koleżance, którzy są zestresowani lub smutni?”. • Karta pracy – uczniowie rozpoznają emocje na podstawie przedstawionych twarzy – praca indywidualna lub grupowa. • Ćwiczenia oddechowe. • „Pudełko emocji” – każdy uczeń określa zmiany odczuwalne w ciele pod wpływem różnych emocji i wrzuca swoje odpowiedzi anonimowo do pudełka.
--	--	--	--	---	--

7	Co się dzieje w mojej głowie? – o zmianach w mózgu i emocjach w czasie dojrzewania	Dział VII. Dojrzewanie	1), 2)	Zmiany psychiczne i emocjonalne w okresie dojrzewania (np. zmienność nastrojów, wrażliwość, potrzeba niezależności). Rozwój mózgu nastolatka – rola płata czołowego, przetwarzanie emocji, impulsywność. Różnica między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną. Znaczenie zdrowia psychicznego – jak o nie dbać, gdzie szukać wsparcia. Każdy dojrzewa w swoim tempie – normy i różnice indywidualne (bez oceniania).	- Film edukacyjny. - Ćwiczenie „Burza w głowie” – uczniowie na kartkach wypisują (anonimowo lub wspólnie): jakie emocje najczęściej im towarzyszą, co ich zaskakuje lub niepokoi w zmianach zachowania. Nauczyciel omawia odpowiedzi jako naturalne etapy rozwoju. - Mapa zmian – uczniowie tworzą prostą ilustrację lub komiks „Co zmienia się we mnie – ciało vs emocje, vs myśli” (mogą wybrać, co chcą pokazać). - Praca indywidualna – uczniowie zapisują na kartce odpowiedź na pytanie
---	--	---------------------------	--------	--	--

PROGRAM NAUCZANIA PRZEDMIOTU EDUKACJA ZDROWOTNA
W SZKOLE PODSTAWOWEJ

					„Co pomaga mi czuć się dobrze ze sobą, gdy wszystko się zmienia?” (dobrze sprawdza się jako bezpieczna autorefleksja). <i>Zajęcia warto prowadzić w atmosferze otwartości, bez ocen, z możliwością zadawania pytań anonimowo (np. przez skrzynkę pytań), w grupach dziewczęta/ chłopcy. Nauczyciel powinien udzielić odpowiedzi na pytania ze skrzynki pytań.</i>
--	--	--	--	--	---

8-9	Relacje z serca – o koleżeństwie, przyjaźni i pierwszych uczuciach	Dział VI. Zdrowie społeczne	1)	Relacje – co nas łączy z innymi? Pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń – czym się różnią? Pojęcia: zauroczenie, zakochanie, miłość – co czuje serce i głowa? Jak zmieniają się relacje, kiedy dorastamy? Jak dbać o relacje i okazywać szacunek? Granice w relacjach – co jest akceptowalne, a co nie? Co może być nie w porządku w relacjach (np. zazdrość, presja, wykluczanie, kontrolowanie)? Jak rozpoznać niewłaściwe zachowanie wobec siebie lub innych? Jak zareagować,	- Burza mózgów „Kiedy kolega staje się przyjacielem?”. - Mapa pojęć/skojarzeń – do słów: zauroczenie, przyjaźń, miłość. - Dyskusja na przykładach (case study) – krótkie opisy sytuacji do analizy. „Tak / Nie / Nie wiem” – linia decyzji – uczniowie stają po stronie opinii i uzasadniają wybór. „Karty relacji” – uczniowie zastanawiają się nad zasadami dobrej przyjaźni, co jest ważne w relacjach – praca w parach. - Indywidualna refleksja pisemna – „Dobra relacja to...”.
-----	--	-----------------------------------	----	---	--

				gdy ktoś przekracza granice (moje lub cudze)? Kiedy i jak prosić o pomoc?	• Refleksja – dobre relacje zaczynają się od szacunku do siebie i innych.
10	Jak się dogadać? – słowa, gesty i emocje w codziennej komunikacji	Dział V. Zdrowie psychiczne	8)	Czym jest komunikacja werbalna (słowa) i niewerbalna (mimika, gesty, ton głosu, postawa) Jak komunikacja wpływa na relacje z innymi (rodziną, rówieśnikami, nauczycielami). Co pomaga, a co przeszkadza w dobrym porozumieniu się. Jak słuchać aktywnie i jak mówić, żeby być zrozumianym. Znaczenie emocji w rozmowie.	• Scenki w parach – uczniowie odgrywają sytuacje (np. nieporozumienie przez brak kontaktu wzrokowego). • Ćwiczenie „Odczytaj emocję” – nauczyciel pokazuje gesty/mimikę, uczniowie odgadują jego intencję lub nastrój. • Zadanie klasowe „Kodeks dobrej rozmowy” – uczniowie tworzą listę zasad, które pomagają się dogadać. • Zabawy językowe, scenki, praca z lustrem.

11	Lubię siebie – budowanie pozytywnego obrazu siebie	Dział V. Zdrowie psychiczne	4)	Co to jest pozytywna samoocena i pozytywny obraz siebie. Dlaczego ważne jest, by znać swoje mocne strony i lubić siebie takim, jakim się jest? Jak myślenie o sobie wpływa na relacje i samopoczucie. Co pomaga budować dobrą samoocenę (np. sukcesy, wsparcie, dbanie o siebie, hobby). Jak radzić sobie z porównywaniem się do innych, np. w mediach społecznościowych.	• Pogadanka „Jestem wartościowy(-a), bo...”. • Ćwiczenie „Moje trzy supermoce” – uczniowie wypisują swoje mocne strony i talenty. • Gra „Dokończ zdanie” – np. „Jestem dobry(-a) w...”. • Plakat „Lubię siebie, bo...” – uczniowie tworzą indywidualne lub grupowe plakaty wzmacniające obraz siebie. • Uczeń przez ustalony z nauczycielem czas prowadzi dziennik, w którym zapisuje lub w inny sposób przedstawia swoje osiągnięcia i powody do dumy.
----	---	-----------------------------------	----	--	---

12	Gdy ranię siebie – jak rozpoznać autoagresję i gdzie szukać pomocy?	Dział V. Zdrowie psychiczne	7)	Czym jest autoagresja – zachowania, w których ktoś celowo rani samego siebie (np. cięcie się, wyrywanie włosów, uderzanie się). Dlaczego tak się dzieje – emocje, stres, poczucie bezradności, brak wsparcia. Konsekwencje zdrowotne – fizyczne (rany, blizny, zakażenia) i psychiczne (poczucie winy, izolacja). Gdzie i u kogo szukać pomocy – psycholog szkolny, zaufany dorosły, telefon zaufania, poradnie. Przekaz: szukanie pomocy to oznaka odwagi, nie słabości.	• Rozmowa kierowana – nauczyciel przedstawia definicję autoagresji i wyjaśnia, że nie jest to „zwracanie na siebie uwagi”, lecz sygnał, że ktoś cierpi i potrzebuje wsparcia. • Ćwiczenie „Co mogę zrobić zamiast...?” – uczniowie podają zdrowe sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami (np. rozmowa, aktywność fizyczna, twórczość). • „Mapa pomocy” – uczniowie wspólnie z nauczycielem tworzą listy miejsc i osób, do których można zwrócić się o pomoc (w najbliższej okolicy i w całym kraju).
----	--	-----------------------------------	----	--	---

					<i>Zajęcia powinny być prowadzone z empatią i możliwością zadawania pytań anonimowo.</i>
13	Gdzie szukać pomocy, gdy emocje przytłaczają – powtórzenie z klasy IV	Dział V. Zdrowie psychiczne	9)	Kiedy warto sięgnąć po wsparcie, np. długotrwały stres lub smutek, problemy rodzinne, przygnębienie, napięcie, trudne emocje, złość, lęk, problemy w szkole, w relacjach, myśli o samookaleczaniu lub izolacja. Gdzie można uzyskać pomoc psychologiczną, psychoterapeutyczną i psychiatryczną: • szkoła (pedagog, psycholog); • poradnie, szpitale, infolinie (np. 116 111).	• Pogadanka. • Ćwiczenie „Moja mapa pomocy” – uczniowie tworzą własną listę miejsc/osób, do których mogą się zwrócić. • Scenki sytuacyjne „Co zrobić, gdy kolega się wycofuje, nie rozmawia, jest przygnębiony?” – uczniowie ćwiczą reagowanie i proszenie o pomoc. • Quiz „Fakt czy mit o pomocy psychologicznej” – obalanie fałszywych

				Jak rozpoznać, że ktoś inny potrzebuje pomocy – reakcja dorosłych może być kluczowa. Każdy ma prawo do troski o swoje samopoczucie i zdrowie psychiczne – to oznaka dojrzałości, nie problemu.	przekonań (np. „psycholog jest tylko dla chorych”).
--	--	--	--	---	--

14	Co robić, gdy relacja staje się trudna?	Dział V. Zdrowie psychiczne Dział VI. Zdrowie społeczne Dział V. Zdrowie psychiczne	5) 5) 10)	Przykłady zmian w rodzinie, które mogą się zdarzyć: rozwód, nowy partner rodzica, pojawienie się rodzeństwa, choroba, śmierć, adopcja itp. Jak takie zmiany mogą wpływać na emocje dziecka (niepokój, złość, wstyd, lęk, żal). Czym jest asertywność i jak może pomóc w wyrażaniu swoich potrzeb i granic w rodzinie. Różnice między asertywnością, agresją a uległością. Jak rozmawiać szczerze i spokojnie z bliskimi	• Rozmowa kierowana. • Ćwiczenie „Co czuję, gdy...” – uczniowie dopasowują emocje do różnych sytuacji rodzinnych (np. pojawienie się rodzeństwa, przeprowadzka, separacja rodziców). • Scenki w parach – odgrywanie rozmów z domownikami, z wykorzystaniem komunikatów asertywnych (np. „Potrzebuję teraz spokoju”, „Nie chcę o tym mówić przy wszystkich”). • Karta pracy „Moje zdanie, moje granice” – uczniowie zapisują swoje uczucia
----	---	--	--------------------------------	--	--

				o tym, co czuję i czego potrzebuję. Gdzie szukać wsparcia, jeśli rozmowa nie wystarcza.	i potrzeby w trudnej sytuacji oraz sposób ich wyrażenia. • Na zakończenie przypomnienie prostych formuł asertywnych: „Nie chcę...”, „Nie zgadzam się, bo...”, „Wolę inaczej...”.
15	Szacunek do różnorodności – o zrozumieniu i akceptacji	Dział I. Wartości i postawy Dział V. Zdrowie psychiczne	4) 10)	Różnice kulturowe, językowe, społeczne. Czym są zaburzenia neurorozwojowe ? To trudności, które wpływają na rozwój, uczenie się, myślenie, zachowanie i relacje. Przykłady: autyzm, ADHD (ang. <i>attention deficit hyperactivity disorder</i> , zespół nadpobudliwości	• Rozmowa kierowana z ilustracjami lub filmem edukacyjnym. • Prezentacja lub animacja pokazująca, jak myślą lub czują osoby z autyzmem czy ADHD. Pytania otwarte: „Co zauważyłeś(-aś)?”, „Jak czuł(a)byś się na miejscu tej osoby?”. • Ćwiczenie empatyczne „Zadanie z przeszkodą” –

				psychoruchowej), dysleksja, zespół Tourette'a, padaczka Jak mogą się zachowywać osoby z takimi trudnościami? Jak wspierać i rozumieć innych? • Empatia, cierpliwość, nieocenianie, szacunek dla różnic. • Wspólna nauka, zabawa, przyjaźń – mimo tego, co nas różni. Prawidłowe postępowanie w przypadku napadu padaczkowego.	uczniowie wykonują proste zadania z ograniczeniem (np. rysują jedną ręką, w hałasie, z opaską na oczach), by zrozumieć, jak może wyglądać codzienność osoby z trudnościami. Pytania otwarte: „Co było trudne? Jak się czułeś(-aś)?”. • Miniprojekt „Mocne strony każdego z nas” – uczniowie tworzą plakaty lub kartki z hasłem: „Razem, choć różni – to nasza siła”. • Ćwiczenie praktyczne z fantomem lub w parach – pokaz ułożenia osoby w pozycji bezpiecznej (jeśli napad ustąpił i osoba oddycha) oraz
--	--	--	--	---	--

					zabezpieczenia miejsca zdarzenia.
16	Jak to, co jem, wpływa na moje zdrowie – powtórzenie z klasy IV	Dział IV. Odżywianie	1)	Co to jest „talerz zdrowego żywienia” (omówienie graficzne – warzywa, owoce, białko, produkty zbożowe, woda). Dlaczego warto jeść regularnie i nie pomijać posiłków. Jakie produkty są dobre dla zdrowia (warzywa, owoce, woda, pełnoziarniste produkty) Czego lepiej unikać lub co ograniczać w diecie (fast foody, słodyczne, napoje słodzone). Jak dobrać odpowiednią porcję do wieku i aktywności – nie za dużo, nie za mało.	• Zadanie plastyczne „Mój zdrowy talerz” – uczniowie tworzą własne kolorowe talerze z produktami, które powinni jeść każdego dnia. • Gra „Zgadnij, czy to zdrowe” – nauczyciel pokazuje obrazki lub produkty, a uczniowie oceniają, czy to dobry wybór. • Dyskusja „Co jem na śniadanie?” – uczniowie opowiadają o swoich posiłkach i porównują czy są zgodne z talerzem zdrowia. • Zabawa „Porcja czy przesada?” – uczniowie odgadują, która porcja

					(na obrazkach) jest odpowiednia dla dziecka. • Refleksja – zdrowe jedzenie to nie dieta, tylko sposób, żeby rosnąć, mieć siłę, dobry humor i zdrowie na co dzień!
17	Zdrowo i samodzielnie: przygotowuję to, co dobrze mi służy – utrwalenie z klasy IV	Dział IV. Odżywianie	3)	Jak rozpoznać zdrowy posiłek i przekąskę. Co to są składniki odżywcze: białko, witaminy, węglowodany, tłuszcze – w uproszczonej formie (np. „co daje siłę, co buduje ciało, co chroni przed chorobami”). Jakie produkty warto mieć w kuchni, by przygotować coś zdrowego.	• Zabawa „Zdrowy koszyk” – uczniowie wybierają z ilustracji tylko produkty dobre do przygotowania zdrowego posiłku. • Zadanie „Mój przepis na zdrową przekąskę” – dzieci zapisują prosty, bezpieczny przepis (np. jogurt z owocami, warzywa z hummusem).

				Jak bezpiecznie i samodzielnie przygotować prosty posiłek lub przekąskę (np. sałatkę owocową, kanapki, koktajl). Produkty sprzyjające profilaktyce próchnicy (np. nabiał, warzywa, produkty bogate w wapń i fosfor oraz woda)	• Projekt plastyczny „Moje ulubione śniadanie” – uczniowie rysują posiłek, który sami mogliby przygotować. • Pokaz nauczyciela lub film edukacyjny – jak krok po kroku zrobić zdrową przekąskę (może być też pokaz na żywo). • Refleksja – zdrowe jedzenie może być proste, smaczne i przygotowane samodzielnie. To krok do niezależności i lepszego samopoczucia! • Segregowanie ilustracji produktów – uczniowie dzielą produkty na te, które sprzyjają profilaktyce próchnicy, i te, które
--	--	--	--	---	--

					zwiększają ryzyko jej rozwoju. <i>Zajęcia mogą się odbyć w stołówce szkolnej, we współpracy z pracownikami niepedagogicznymi.</i>
18	Ruch jako źródło energii i dobrego samopoczucia	Dział III. Aktywność fizyczna	1), 2)	Dlaczego ruch jest ważny – korzyści zdrowotne (dla serca, mięśni, mózgu, humoru). Jak unikać nadwagi i otyłości dzięki codziennej aktywności. Różne formy ruchu na świeżym powietrzu – spacer, rower, gra w piłkę, zabawy, rolki.	• Pogadanka. • Ćwiczenie „Moja mapa ruchu” – uczniowie zaznaczają na planie okolicy miejsca, gdzie mogą aktywnie spędzać czas. • Zabawa z krokomierzem – np. przez weekend: „Zrób 5 000 kroków dziennie i przynieś raport z aplikacji lub notatkę”.

				Jak dobrać strój do pogody i zadbać o bezpieczeństwo (np. odbłaski, picie wody). Jak zachęcać rodzinę i kolegów do wspólnego ruchu.	• Dyskusja „Jak ruch wpływa na mózg i nastrój?” – burza mózgów, wspólne plakaty. • Gra terenowa lub ruchowa na podwórku/sali gimnastycznej – np. tor przeszkód z pytaniami o zdrowy styl życia. • Refleksja – np. ruch to nie tylko sport, to sposób na zdrowie, zabawę i dobre samopoczucie każdego dnia!
--	--	--	--	---	--

19	Jak aktywne przerwy pomagają zdrowiu?	Dział III. Aktywność fizyczna	4)	Co to jest siedzący styl życia (czyli za dużo siedzenia, mało ruchu). Dlaczego warto robić aktywne przerwy w ciągu dnia. Przykłady aktywnych przerw: • ćwiczenia rozciągające; • ćwiczenia oporowe (np. pompki przy ścianie, przysiady); • ćwiczenia oddechowe i ćwiczenia wzroku (np. patrzenie w dal). Skutki zbyt długiego siedzenia: ból pleców, osłabienie mięśni, zmęczenie, trudności z koncentracją.	• „Przerwa 3x3” – uczniowie uczą się trzech prostych ćwiczeń, które można wykonać w trzy minuty podczas przerw w nauce lub po długim siedzeniu. • Gra „Aktywny detektyw” – uczniowie obserwują w ciągu dnia, ile czasu siedzą, a ile się ruszają. Zapisują wyniki (np. w tabeli). • Dyskusja „Co się dzieje, gdy tylko siedzimy?” – uczniowie tworzą listę skutków braku ruchu i dobrych nawyków ruchowych. • Ćwiczenie „Patrz daleko, mrugnij, odpocznij” – proste ćwiczenia wzroku
----	---------------------------------------	----------------------------------	----	--	---

					do wykonania po pracy przy ekranie. • Refleksja – ciało potrzebuje ruchu. Nawet kilka minut przerwy to inwestycja w zdrowie, energię i dobre samopoczucie.
20	Sen – dlaczego ciało i mózg go potrzebują?	Dział III. Aktywność fizyczna	7)	Fazy snu, regeneracja organizmu.	• Notatnik snu. • Porównanie nastroju. • Animacja.
21	Co „wisi” w powietrzu? Czego nie widać, ale co wpływa na nasze życie	Dział VIII. Zdrowie środowiskowe	1), 2)	Zdrowie człowieka a jakość środowiska: powietrza, wody, terenów zielonych. Alergie, trudności z oddychaniem, choroby, stres i złe samopoczucie w kontekście zanieczyszczeń środowiska.	• Praca z aplikacją lub stroną internetową, np. Airly, Główny Inspektorat Ochrony Środowiska (GIOŚ), Kanarek (smog). • Ćwiczenie w parach: sprawdźcie aktualny stan jakości powietrza w swoim miejscu zamieszkania. Porównajcie z innymi

				Wzrost średniej temperatury na świecie vs fale upałów, niedobory wody i żywności. Nowe technologie (aplikacje, mapy online, czujniki) pomagające sprawdzać jakość powietrza w czasie rzeczywistym. Działania dla środowiska.	miastami (nauczyciel podaje nazwę miasta) i omówcie wyniki. • Mapa przyczyn i skutków: na tablicy uczniowie tworzą schemat: Przyczyna (np. spaliny, brak drzew) → Skutek dla zdrowia (np. kaszel, zmęczenie) → Co mogę zrobić? (np. jeździć rowerem, sadzić drzewa). • Miniprojekt „Zielona zmiana w moim otoczeniu” – w parach lub grupach uczniowie proponują działanie, które mogłoby poprawić jakość środowiska w ich okolicy, np. zakładka z rośliną w klasie, list do sąsiadów o segregacji.
--	--	--	--	---	--

					• Refleksja – czyste środowisko to zdrowy człowiek; małe zmiany to wielki oddech.
22	Rusz się razem z nami! – aktywność fizyczna z rodziną i przyjaciółmi	Dział III. Aktywność fizyczna	2)	Dlaczego warto być aktywnym fizycznie każdego dnia – korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Jak zachęcać innych (rodzinę, kolegów) do wspólnego ruchu. Jak wykorzystywać aplikacje i urządzenia mobilne do planowania, monitorowania i motywowania do aktywności (np. krokomierze, wyzwania, mapy tras, kalendarze treningowe).	• Pogadanka. • Ćwiczenie z krokomierzem lub aplikacją mobilną, np. Google Fit, Samsung Health, Krokomierz – uczniowie w parach lub grupach przez tydzień rejestrują swoją codzienną aktywność (liczbę kroków lub czas ruchu). • Zadanie „Aktywny tydzień” – uczniowie planują wyzwanie ruchowe dla siebie i rodziny z użyciem aplikacji (np. liczba kroków, wspólna gra w piłkę, ćwiczenia).

				Przykłady wspólnych form aktywności: spacer, rower, gry zespołowe, ćwiczenia domowe	• Burza pomysłów „Jakie aktywności sprawiają radość w grupie?” – uczniowie tworzą listę i oceniają dostępność aktywności. • Ćwiczenie „Mój ruchowy cel” – każdy uczeń zapisuje, co może realnie zrobić przez tydzień, by więcej się ruszać (z kim, jak i kiedy; wspólne podsumowanie na lekcji – wykres aktywności, refleksja, co mi pomogło się ruszać) lub tworzenie cyfrowych plakatów w Canvie na temat „Pięć powodów, żeby ruszyć się każdego dnia”. • Ćwiczenie „Aktywne przerwy z YouTube
--	--	--	--	--	--

					lub GoNoodle” – nauczyciel wspólnie z klasą wybiera krótkie ćwiczenia: rozciągające, oddechowe, ćwiczenia wzroku do wykorzystania na przerwach śródlekcyjnych i aktywnych przerwach między zajęciami. • Interaktywny quiz wiedzy.
23	Rodzina to bezpieczeństwo. Co tworzy dobrą atmosferę w domu – kontynuacja z klasy IV	Dział VI. Zdrowie społeczne	3)	Czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie. Prawa dziecka w rodzinie: prawo do miłości, bezpieczeństwa, edukacji, wyrażania zdania, ochrony przed przemocą.	• Dyskusja „Co sprawia, że w domu jest miło? Co pogarsza atmosferę w rodzinie?”. • Analiza przypadku – uczniowie analizują krótkie przykłady, np. brak rozmowy, wspólna zabawa, konflikt między rodzeństwem –

				Obowiązki dziecka i rodziców: • dziecko: szacunek wobec rodziny, nauka, pomoc w domu; • rodzice: opieka, wychowanie, zapewnienie bezpieczeństwa i warunków do rozwoju.	i oceniają, jak wpływają one na relacje domowe. • Plansza klasowa „Rodzina to drużyna” – uczniowie tworzą plakaty lub grafiki w Canvie. • Rozmowy w parach „Jak spokojnie powiedzieć, że czuję się niesłuchany?” – ćwiczenie komunikacji w rodzinie.
24	Rodzina – jak dbać o relacje z bliskimi?	Dział VI. Zdrowie społeczne	4)	Czym są więzi rodzinne i dlaczego są ważne Sposoby dbania o relacje z rodzicami, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną. Znaczenie rozmowy, wspólnego czasu, pomocy, szacunku i pamięci o bliskich.	• Burza mózgów „Co mogę zrobić, by mieć dobrą relację z bliskimi?”. • Rozmowa kierowana – analiza sytuacji z życia codziennego, np. pomoc dziadkom, rozwiązywanie kłótni z rodzeństwem.

					Praca plastyczna lub cyfrowa – plakat „Moje sposoby dbania o rodzinę”.
25	Rodzina się zmienia – jak sobie z tym radzić	Dział VI. Zdrowie społeczne	5)	Różne zmiany w życiu rodziny: rozwód, nowy związek, adopcja, rodzicielstwo zastępcze, narodziny rodzeństwa, choroba, śmierć. Emocje towarzyszące zmianom. Sposoby radzenia sobie z nimi: rozmowa, wsparcie bliskich, pomoc psychologa, techniki samopomocowe.	- Rozmowa kierowana „Jakie zmiany mogą zajść w rodzinie?”. - Analiza przypadku – uczniowie omawiają przykłady i uczucia bohaterów ukazanych w krótkich filmach wybranych przez nauczyciela. - Koło ratunkowe (ćwiczenie do wyboru) – uczniowie tworzą koło podzielone na części: „Z kim mogę porozmawiać?”, „Co mogę zrobić sam(a)?”,

					„Gdzie mogę się zgłosić po pomoc?”, „Co mi pomaga się uspokoić?” i uzupełniają je o swoje propozycje. • List do przyjaciela (ćwiczenie do wyboru) – uczniowie piszą krótki list do przyjaciela, który przechodzi przez trudną sytuację w rodzinie. Mają za zadanie dodać otuchy, okazać zrozumienie i podpowiedzieć, gdzie może szukać wsparcia.
--	--	--	--	--	---

26	Wewnętrzna siła – jak rozumieć emocje, dbać o siebie i wspierać innych – kontynuacja z klasy IV	Dział V. Zdrowie psychiczne	2), 7)	Rozpoznawanie i nazywanie emocji u siebie i innych. Sposoby radzenia sobie z emocjami (np. techniki oddechowe, uważność). Zasady pierwszej pomocy emocjonalnej (dla siebie i innych). Czym są zachowania autoagresywne i jakie niosą skutki. Gdzie i u kogo szukać pomocy w trudnych sytuacjach.	• Karty emocji i rozmowa kierowana – rozpoznawanie i nazywanie emocji. • Ćwiczenie techniki uważności – np. „Trzy głębokie oddechy”, „Co czuję – co mogę zrobić?”. • Praca w grupach „Mapa pomocy” – uczniowie tworzą listę miejsc/osób, gdzie można uzyskać wsparcie.
----	---	--------------------------------	--------	---	--

27	Stop przemocy: wiem, jak reagować na przemoc i chronić siebie – kontynuacja z klasy IV	Dział V. Zdrowie psychiczne	6)	Różne rodzaje przemocy: fizyczna, psychiczna, rówieśnicza, cyberprzemoc. Przykłady zachowań przemocowych. Zaniedbanie jako forma krzywdzenia i naruszania potrzeb dziecka. Jak reagować jako osoba doświadczająca lub świadek przemocy? Gdzie i u kogo szukać pomocy. Jak zadbać o własne bezpieczeństwo w sytuacjach zagrożenia.	• Rozmowa kierowana i analiza sytuacji „Co mogę zrobić, gdy ktoś mnie krzywdzi lub widzę krzywdę?”. • Karta „Trzy kroki bezpieczeństwa” – 1. Przerwij, 2. Zgłoś, 3. Poproś o pomoc. • Film edukacyjny. • Refleksja – jak rozpoznać przemoc i zareagować bezpiecznie. Analiza krótkich opisów sytuacji – uczniowie rozpoznają, czy przedstawione zachowanie jest przemocą, zaniedbaniem czy zachowaniem bezpiecznym
----	---	-----------------------------------	----	--	---

28	Każdy dojrzewa inaczej – zmiany w ciele wymagają uwagi	Dział VII. Dojrzewanie	2)	Zmiany w czasie dojrzewania, które mieszczą się w normie medycznej Czym są naturalne różnice indywidualne – nie każdy dojrzewa w tym samym czasie i w taki sam sposób. Co może wymagać konsultacji medycznej: przedwczesne/ opóźnione dojrzewanie, stulejka, nieprawidłowości miesiączkowania, nietypowe wydzieliny. Gdzie szukać pomocy – rozmowa z rodzicem, pielęgniarką, lekarzem. Budowanie akceptacji siebie i swojego tempa rozwoju.	• Pogadanka „Prawda czy mit?” – uczniowie wymieniają, które zmiany są częścią typowego dojrzewania, a które wymagają uwagi. • Praca w grupach „Co warto wiedzieć o dojrzewaniu” – uczniowie tworzą własną broszurkę edukacyjną. • Dyskusja kierowana z pytaniami anonimowymi, wrzucanymi do pudełka. Nauczyciel odpowiada na pytania związane z dojrzewaniem w subtelny sposób. • Refleksja – dojrzewanie to naturalny proces, który u każdego wygląda trochę
----	--	---------------------------	----	--	--

					inaczej. Jeśli coś niepokoi – warto zapytać dorosłych, nikt nie jest z tym sam.
29	Dojrzewanie bez tajemnic – ciało, emocje i higiena	Dział VII. Dojrzewanie	1), 3)	Zmiany fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne zachodzące w okresie dojrzewania. Zmiany zachodzące w mózgu w okresie dojrzewania oraz ich wpływ na emocje i zachowanie. Różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną. Zasady higieny osobistej w okresie dojrzewania, w tym higieny skóry twarzy, całego ciała i narządów płciowych.	• Rozmowa kierowana. • Burza mózgów „Jakie zmiany zachodzą w okresie dojrzewania?”. • Analiza krótkich opisów sytuacji – rozpoznawanie zmian zachodzących w okresie dojrzewania oraz dobór właściwych zasad higieny. • Praca w grupach „Dojrzewanie bez mitów” – uczniowie oceniają prawdziwość stwierdzeń dotyczących dojrzewania i higieny.

				Zasady stosowania podpasek i tamponów.	• Refleksja – dojrzewanie jest naturalnym etapem rozwoju, a odpowiednia higiena pomaga zachować zdrowie i dobre samopoczucie • Uczniowie przez ustalony z nauczycielem czas prowadzą dzienniki, w których zapisują swoje obserwacje i refleksje na temat zmian związanych z okresem dojrzewania
--	--	--	--	---	---

30–31	Projekt edukacyjny Przykładowy temat: „Razem można więcej”	Dział VI. Zdrowie społeczne	3), 4), 5) <i>Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.</i>	Kooperacja, integracja przez działanie. Znaczenie współpracy i pracy zespołowej. Rola każdego członka grupy w realizacji wspólnego celu. Planowanie i dzielenie się zadaniami w projekcie. Odpowiedzialność i wzajemne wsparcie w grupie. Rozwijanie umiejętności komunikacji i kompromisu.	• Wprowadzenie tematu i celów projektu. • Wybór tematu przez klasę (burza mózgów). • Podział ról i zadań w grupach. • Wspólna praca nad projektem. • Prezentacja efektów. • Ewaluacja i refleksja nad współpracą.
-------	--	--	---	---	--

Klasa VI. Program nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Zdrowie z charakterem – siła wartości w życiu codziennym”

1. Wprowadzenie do programu

Programy nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Zdrowie z charakterem – siła wartości w życiu codziennym” został opracowany w oparciu o Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 8 lipca 2026 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym (Dz. U. poz. 958) oraz obowiązującą podstawę programową kształcenia ogólnego dla klas I–VIII szkoły podstawowej.

Stanowi rozwinięcie treści dla klas IV–V oraz uwzględnia rosnącą potrzebę świadomego kształtowania tożsamości, podejmowania decyzji, rozpoznawania wartości i radzenia sobie z emocjami w kontekście relacji rówieśniczych oraz presji społecznej.

2. Założenia programu

Program uwzględnia dynamiczny rozwój psychiczny uczniów klasy VI, ich większą potrzebę niezależności oraz wrażliwość emocjonalną. Kładzie nacisk na:

- rozwijanie umiejętności samoświadomości i autorefleksji;
- wzmacnianie odporności psychicznej i umiejętności radzenia sobie ze stresem;
- budowanie postawy asertywnej, ale pełnej empatii;
- świadome życie w oparciu o trwałe wartości moralne i społeczne.

3. Cele programu

Cele ogólne:

- Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za swoje decyzje i zachowania.
- Budowanie odporności emocjonalnej i umiejętności radzenia sobie z presją otoczenia.
- Kształtowanie charakteru poprzez działanie zgodne z wartościami.
- Promowanie stylu życia wspierającego zdrowie ciała i równowagę emocjonalną.

Cele szczegółowe:

- Uczeń rozpoznaje źródła stresu i potrafi je nazwać.
- Uczeń stosuje proste techniki radzenia sobie z trudnymi emocjami.
- Uczeń potrafi rozmawiać o wartościach i wyrażać własne zdanie z szacunkiem.
- Uczeń uzasadnia wpływ stylu życia na zdrowie fizyczne i psychiczne.
- Uczeń wyjaśnia znaczenie empatii, uczciwości, solidarności i odpowiedzialności.
- Uczeń wymienia podstawowe zasady profilaktyki chorób cywilizacyjnych (np. cukrzyca, nadciśnienie, otyłość).

4. Struktura programu

Edukacja zdrowotna

- Wymiar: 31 godzin (jedna godzina tygodniowo przez cały rok szkolny)

5. Spójność z podstawą programową

Programy są zgodne z wymaganiami podstawy programowej w zakresie:

- przyrody,
- etyki,
- informatyki,
- wychowania fizycznego.

6. Program zajęć

Lekcje 1-31 dla uczniów klasy VI

Nr lekcji	Temat lekcji	Dział z podstawy programowej	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zawarte w PP	Materiał nauczania	Procedury osiągania celów i środki dydaktyczne
1	Zdrowie to wybór. Jak żyć dobrze i skąd czerpać wiedzę? – kontynuacja	Dział II. Zdrowie fizyczne	1)	Czym jest zdrowie (fizyczne, psychiczne, społeczne)? Co to znaczy zdrowy styl życia – ruch, sen, odżywianie, odpoczynek, relacje? Gdzie szukać wiarygodnych informacji o zdrowiu (np. lekarz, portale medyczne,	• Rozmowa kierowana, przykłady z życia, dziennik aktywności. • Burza mózgów „Co to znaczy być zdrowym?”. • Gra edukacyjna/quiz „Zdrowy czy nie?” – ocena stylów życia. • Zadanie w parach – uczniowie wyszukują

				instytucje zdrowia, edukacyjne aplikacje)?	i porównują dwa źródła informacji o zdrowiu (np. książka vs internet), decydują, które jest bardziej rzetelne i dlaczego.
2	Zdrowa równowaga – czym jest nadwaga i jak jej zapobiegać?	Dział II. Zdrowie fizyczne	3)	Rozróżnianie pojęć: nadwaga i otyłość. Przyczyny: brak ruchu/ sedentarny styl życia, niezdrowa dieta, nadmiar kalorii, stres, zbyt dużo czasu przed ekranem. Profilaktyka: • codzienny ruch, • zdrowe odżywianie, • regularne posiłki, • ograniczenie czasu siedzenia, • dbanie o sen.	• Prezentacja z infografiką „Co to jest nadwaga? Jak jej zapobiegać?”. • Quiz edukacyjny (papierowy lub online) „Mit czy fakt?” – np. Czy śniadanie to najważniejszy posiłek? • Zadanie grupowe – uczniowie tworzą plakaty lub miniporadnik „Pięć kroków do zdrowej równowagi”.

3	Natura ma znaczenie – jak kontakt z przyrodą wspiera zdrowie i uczy odpowiedzialności	Dział VIII. Zdrowie środowiskowe	3)	Znaczenie kontaktu z naturą dla zdrowia fizycznego i psychicznego (np. obniżenie stresu, lepszy sen, ruch na świeżym powietrzu). Odpowiedzialność za zwierzęta domowe – codzienna opieka, potrzeby zwierząt. Odpowiedzialność za dziką przyrodę i ekosystemy – ochrona środowiska, nieśmiecenie, troska o rośliny i zwierzęta, niezakłócanie ich życia.	• Rozmowa kierowana lub burza mózgów „Jak natura wpływa na nasze samopoczucie?”. • Praca w grupach – uczniowie tworzą plakaty/prezentacje: „Dlaczego warto mieć kontakt z naturą?” lub „Jak być odpowiedzialnym opiekunem zwierząt?”. • Praca z tekstem/ ilustracją – analiza zdjęć i opisów zachowań odpowiedzialnych i nieodpowiedzialnych wobec zwierząt i środowiska.
---	---	-------------------------------------	----	--	---

4	Po co są badania profilaktyczne i przesiewowe – kto ich potrzebuje?	Dział II. Zdrowie fizyczne	4)	Badania profilaktyczne dla wszystkich, aby wcześniej wykryć choroby. Badania przesiewowe dla wybranych grup, np. dzieci, seniorów, kobiet. Co to znaczy być w grupie ryzyka, np. osoby palące, z chorobami w rodzinie, otyłością. Wcześniej wykryta choroba to większa szansa na zdrowie i życie.	• Rozmowa kierowana. • Quiz „Prawda czy fałsz?” o badaniach i zdrowiu (np. „Badania są tylko dla dorosłych” – fałsz). • Gra edukacyjna – uczniowie losują „karty postaci” (np. senior, nastolatka, palacz) i dopasowują badania profilaktyczne, które pasują do danej osoby. • Plakat grupowy „Dlaczego warto się badać?” – uczniowie tworzą infografikę z przekazem profilaktycznym.
---	---	-------------------------------	----	---	--

5	Sygnaly ciała: kiedy organizm mówi, że coś jest nie tak	Dział II. Zdrowie fizyczne	5), 6)	Omówienie, czym są: BMI (ang. <i>Body Mass Index</i>, wskaźnik masy ciała), ciśnienie krwi, tętno, glukoza i profil lipidowy. Wartości referencyjne dla nastolatków – co oznacza „w normie”. Znaczenie monitorowania zdrowia przez całe życie. Samodzielne pomiary: temperatura, tętno i ciśnienie (w spoczynku i po wysiłku).	• Wykład + plansze edukacyjne z normami i funkcją każdego miernika. • Pomiar praktyczny – praca w parach z automatycznym ciśnieniomierzem. • Porównanie wyników w karcie obserwacji (anonimowo). • Rozmowa kierowana „Co możemy zrobić, aby utrzymać dobre parametry zdrowia?”.
---	---	-------------------------------	--------	---	--

6	Szczepienia – jak chronią nasze zdrowie?	Dział II. Zdrowie fizyczne	7)	Czym są szczepienia i na czym polega ich działanie. Dlaczego warto się szczepić – ochrona przed chorobami zakaźnymi oraz ograniczanie ich rozprzestrzeniania się. Szczepienia jako element profilaktyki zdrowotnej i odpowiedzialności za zdrowie własne oraz innych.	• Rozmowa kierowana „Dlaczego ludzie się szczepią?”. • Analiza krótkiego filmu lub infografiki przedstawiającej działanie szczepień. • Praca w grupach „Fakt czy mit?” – uczniowie oceniają prawdziwość stwierdzeń dotyczących szczepień, uzasadniając swoje odpowiedzi. • Burza mózgów „Jak szczepienia pomagają chronić zdrowie?”.
---	--	----------------------------------	----	---	---

7	Mądrze jem i piję: czego naprawdę potrzebuje moje ciało i mózg	Dział IV. Odżywianie	2), 3)	Zasady zdrowego nawadniania. Świadome odżywianie różnica między jedzeniem dla energii i zdrowia a obżarstwem oraz zajądaniem emocji. Składniki odżywcze i budulcowe – co buduje mięśnie, wspiera mózg, daje energię (białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy, minerały, woda).	• Krótki wykład. • Zabawa „Ciało potrzebuje – czy to dostaje?” – uczniowie dopasowują składniki do roli (np. białko → mięśnie, woda → mózg). • Prezentacja multimedialna – stymulowanie mózgu zdrową przekąską i zdrowym napojem bez cukru. • Refleksja własna – wypowiedzi uczniów.
---	---	-------------------------	--------	---	---

8	Mądrze w sieci – zagrożenia i wybory w cyfrowym świecie	Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień	2)	Zagrożenia związane z technologią i internetem – uzależnienie od internetu i gier. Kreowanie cyberrzeczywistości – filtrowanej rzeczywistości w mediach społecznościowych. Sztuczna inteligencja (ang. <i>artificial intelligence</i>, AI) i wirtualna rzeczywistość (ang. <i>virtual reality</i>, VR) – jakie niosą ryzyka (np. izolacja, manipulacja informacją).	• Gra decyzyjna „Co byś zrobił(a), gdyby...?” – uczniowie otrzymują krótkie scenki (np. „Gram do 2 w nocy i zasypiam na lekcjach”) i dyskutują w parach: czy to jest problem, co można zrobić inaczej, kiedy to już uzależnienie. • Test autorefleksji – uczniowie odpowiadają na pytania: „Ile czasu spędzam w sieci?”, „Czy to już uzależnienie?”. • Podsumowanie wyników.
---	---	---	----	---	--

9-10	Nie każdy jest tym, za kogo się podaje. Moje granice w realu i sieci.	Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień Dział VI Zdrowie społeczne	2) 6)	Wyjaśnienie, czym jest grooming. Sygnały ostrzegawcze mogące świadczyć o zagrożeniu (np. ktoś zadaje zbyt osobiste pytania, prosi o podzielenie się sekretami lub zdjęciami). Jak prawo chroni młodzież? Wskazówki, jak się chronić – ustawienia prywatności. Co zrobić i do kogo się zgłosić, jeśli coś budzi niepokój.	• Pogadanka. • Scenki „Co byś zrobił(a), gdy...?” – uczniowie analizują krótkie, realistyczne sytuacje z sieci i zastanawiają się nad bezpieczną reakcją. • Pracując w grupie, uczniowie tworzą prace, z wykorzystaniem różnych środków wyrazu (np. na temat stawiania granic). • Mapa myśli „Zasady bezpieczeństwa w kontakcie online z obcymi” – tworzenie klasowego plakatu. • Film edukacyjny (np. ze strony NASK / saferinternet.pl). • Rozmowa po filmie – „Które zachowania były niepokojące?”.
------	--	---	---------------------	---	---

11	Nie wszystko, co popularne, jest bezpieczne. Jak mówić NIE używkom	Dział V. Zdrowie psychiczne Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień	5) 5)	Przypomnienie, czym są substancje psychoaktywne (alkohol, papierosy, e-papierosy, napoje energetyzujące, narkotyki). Analiza – jak używki wpływają na mózg, ciało i zachowanie młodego człowieka w okresie adolescencji. Jak rozpoznać sytuację zagrożenia (np. presja rówieśnicza, oferta spróbowania używki). Sposoby reagowania: • asertywna odmowa, • unikanie ryzykownych miejsc i sytuacji.	• Dyskusja. • Drama „Trudna propozycja” – uczniowie odgrywają sytuacje, w których ktoś próbuje ich namówić na używkę, ćwiczą asertywną reakcję. • Karta refleksji „Dlaczego wybieram zdrowie?” – uczniowie indywidualnie uzupełniają powody unikania używek. • Quiz lub burza mózgów „Co wiem o działaniu napojów alkoholowych i nikotyny?”.
----	--	--	---------------------	---	---

12	Silny, zdrowy, niezależny – dlaczego warto żyć bez używek?	Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień	6)	Korzyści wynikające z niezazywania substancji psychoaktywnych: • lepsze zdrowie fizyczne i psychiczne– sprawny mózg i koncentracja; • więcej energii; • oszczędność pieniędzy; • brak uzależnienia i problemów prawnych. Umiejętność argumentowania własnych wyborów zdrowotnych. Wzmacnianie świadomości wpływu decyzji na własną przyszłość.	• Debata klasowa „Co zyskuję, gdy wybieram życie bez używek?” – uczniowie dzielą się na grupy i argumentują swoje opinie. • Kreatywne pisanie – uczniowie piszą krótki tekst, np. list do młodszego brata lub kolegi, młodszej siostry lub koleżanki: „Dlaczego nie warto sięgać po...”. • Praca w grupach – uczniowie tworzą hasło lub infografikę promującą pozytywne wybory. Prezentacja efektów na forum.
----	---	---	----	--	---

13	Nie musisz być sam – gdzie szukać pomocy, gdy chodzi o używki?	Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień	6)	Kiedy warto szukać pomocy specjalistycznej? Jakie osoby i instytucje mogą pomóc? Jak bezpiecznie i odważnie poprosić o pomoc? Mówienie o problemie to oznaka siły, nie słabości. Zasada „Nie zostawiam problemu w tajemnicy”.	• Rozmowa kierowana (wskazane jest, aby zaprosić specjalistę uzależnień, psychologa, terapeutę). • Symulacja rozmowy „Jak powiedzieć dorosłemu, że coś mnie niepokoi?” – uczniowie ćwiczą bezpieczne formułowanie prośby o pomoc. • Przegląd źródeł pomocy – uczniowie wyszukują i omawiają konkretne, rzetelne strony i numery telefonów, np. 116 111 – Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży.
----	---	--	----	--	---

14-15	Projekt edukacyjny Propozycje tematów do wyboru: • „Zadbaj o siebie – ekran też ma granice”/Higiena cyfrowa i zdrowie w świecie ekranów • „Kliknij z głową – bezpieczni w sieci. Świadome i bezpieczne korzystanie z internetu” • „Siła bez używek – zdrowy styl życia”	Zgodnie z wybraną tematyką	<i>Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów</i>	Adekwatne do wybranej tematyki Uczeń podejmuje działania edukacyjne w obszarze edukacji zdrowotnej ustalone z nauczycielem	• Wprowadzenie tematu i celów projektu. • Wybór tematu przez klasę (burza mózgów). • Podział ról i zadań w grupach. • Wspólna praca nad projektem. • Prezentacja efektów. • Ewaluacja i refleksja nad współpracą.
-------	---	----------------------------	--	--	--

16	Jak stres wpływa na nasze decyzje – kontynuacja	Dział V. Zdrowie psychiczne	3)	Stres jako naturalna reakcja organizmu na wyzwania, zmiany, presję. Jak stres wpływa na: • ciało (np. napięcie mięśni, bóle brzucha, przyspieszone bicie serca); • myśli (chaos, czarne scenariusze); • emocje (złość, lęk, płaczliwość); • zdolność uczenia się i koncentracji. Kiedy stres motywuje, a kiedy szkodzi? Praktyczne techniki radzenia sobie ze stresem: oddech, aktywność fizyczna, rozmowa, planowanie, oderwanie uwagi.	• Mapa stresu – uczniowie tworzą infografikę o tym, jak stres wpływa na ich ciało i umysł. • Ćwiczenie „Zatrzymaj stres” – nauka prostej techniki oddechowej 4–4–4 (wdech – zatrzymanie – wydech). • Moje sposoby – uczniowie zapisują lub rysują własne, zdrowe metody rozładowywania napięcia (np. sport, rozmowa, muzyka, kąpiel, taniec).
----	---	--------------------------------	----	---	---

17	Znam swoją wartość. Jak mówić o sobie z szacunkiem i stawiać granice innym – kontynuacja	Dział V. Zdrowie psychiczne	4), 5)	Czym jest pozytywna samoocena i obraz siebie – myślenie o sobie z życzliwością i świadomością swoich mocnych stron. Jak budować pozytywną samoocenę (cele, sukcesy, wsparcie, hobby, akceptacja różnic). Czym jest asertywność – wyrażanie siebie i swoich potrzeb bez ranienia innych. Różnice między asertywnością, uległością i agresją. Jak pozytywny obraz siebie wpływa na pewność w relacjach i odwagę mówienia „nie”.	• Dyskusja – analiza ryzykownych zachowań. • Ćwiczenie „Lubię w sobie to, że...” – uczniowie tworzą osobiste karty z cechami, umiejętnościami i tym wszystkim, z czego są dumni. • Przez ustalony z nauczycielem czas uczniów prowadzi dziennik, w którym dokonuje pozytywnej autorefleksji – zapisuje lub w inny sposób przedstawia swoje osiągnięcia i powody do dum • Scenki trzech postaw – uczniowie odgrywają krótkie sytuacje w wersji uległej, agresywnej i asertywnej,
----	--	-----------------------------------	--------	---	--

					a następnie omawiają je wspólnie z nauczycielem. • Zadanie „Asertywne zdania” – uczniowie układają własne przykłady grzecznych, ale stanowczych wypowiedzi w różnych sytuacjach (np. presja rówieśnicza, granice prywatności). • Gra planszowa „Emocjonalny kompas”, refleksje w grupach. • Refleksja – warto siebie znać, lubić i bronić swoich granic, z szacunkiem dla innych i siebie. To właśnie siła wewnętrzna.
--	--	--	--	--	---

18	Po co nam sen i chwile relaksu – kontynuacja	Dział III. Aktywność fizyczna	7)	Dlaczego sen jest ważny dla zdrowia: wpływ snu na mózg, odporność, nastrój i koncentrację. Ile snu potrzebuje nastolatek? Co pomaga dobrze spać: rutyna wieczorna, wyciszenie, aktywność fizyczna w ciągu dnia. Co pogarsza jakość snu: ekrany wieczorem (niebieskie światło), stres, ciężkie jedzenie, nieregularne pory wypoczynku. Proste techniki relaksacyjne przed snem (np. ćwiczenie oddechowe, skan ciała, spokojna muzyka).	- Edukacyjny klip animowany, rozmowa kierowana, refleksja. - Rejestr snu i regeneracji, analiza samopoczucia przed snem i po przebudzeniu. - Planer snu – uczniowie tworzą plan wieczoru, który pomoże im łatwiej zasypiać. - Ćwiczenie relaksacyjne „Skan ciała” – wspólny trening uważności i wyciszenia. - Quiz „Co wpływa na mój sen?” – uczniowie analizują nawyki i wskazują te, które warto zmienić (np. pięć minut z ekranem przed snem vs 20 minut z książką przed snem).
----	--	----------------------------------	----	--	--

				Sen fundamentem zdrowia fizycznego i emocjonalnego.	Refleksja – sen to nie strata czasu, to ładowanie ciała, umysłu i emocji. Dobrze spać to lepiej myśleć, czuć i żyć.
19	Rusz ciało, uspokój głowę: jak ćwiczenia pomagają się wyciszyć – kontynuacja	Dział III. Aktywność fizyczna	5)	Co to są ćwiczenia relaksacyjne – jak działają na ciało i umysł. Znaczenie ćwiczeń oddechowych i fizycznych w redukcji stresu i napięcia. Proste techniki, które można stosować codziennie (np. przed snem, przed sprawdzianem, po trudnym dniu). Wpływ regularnego ruchu na lepsze samopoczucie, koncentrację i zdrowie psychiczne.	- Pogadanka. - Ćwiczenie „Oddycham spokojnie” – trening techniki oddechu 4–4–4 lub „oddech z dłonią na brzuchu”. - Rutyna „Trzy minuty ruchu” – proste ćwiczenia fizyczne (skłony, rozciąganie, marsz w miejscu) z komentarzem, jak wpływają na emocje. - Karta samopoczucia – uczniowie zapisują, jak czuli się przed ćwiczeniami

					i po ich wykonaniu, uczą się obserwować ciało i emocje. • Refleksja – prosty ruch i spokojny oddech to sposób, by poczuć się lepiej, bez sprzętu, bez słów, w każdej chwili.
20-21	Dobra postawa na co dzień – małe nawyki, wielkie korzyści	Dział III Aktywność fizyczna	6)	Cechy prawidłowej postawy ciała podczas siedzenia, stania, chodzenia i noszenia plecaka. Znaczenie prawidłowej postawy dla zdrowia kręgosłupa i całego organizmu. Ćwiczenia wspierające kształtowanie prawidłowej postawy ciała.	• Rozmowa kierowana na temat codziennych nawyków wpływających na postawę ciała. • Pokaz i ćwiczenia praktyczne – przyjmowanie prawidłowej postawy podczas siedzenia, stania, chodzenia oraz noszenia plecaka. • Zestaw prostych ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne

				Codienne nawyki sprzyjające utrzymaniu prawidłowej postawy.	i poprawiających postawę ciała. Analiza ilustracji „Prawidłowa czy nieprawidłowa postawa?” – rozpoznawanie błędów i proponowanie sposobów ich korygowania.
22	Nie marnuję – dbam o świeżość i przechowywanie żywności z głową	Dział IV. Odżywianie	6)	Jak rozpoznać świeżość produktów (data ważności, zapach, kolor, konsystencja). Oznaki psucia się żywności – pleśń, zmiana zapachu, śliskość, przebarwienia. Sposoby przechowywania żywności (lodówka, zamrażarka, pojemniki, światło, temperatura).	- Rozmowa kierowana. - Zabawa „Świeże czy nie?” – uczniowie oceniają (na podstawie zdjęć/opisu), czy dany produkt nadaje się do spożycia. - Gra zespołowa „Gdzie to schować?” – uczniowie dobierają produkty do odpowiednich sposobów przechowywania.

				Jak planować zakupy i porcje, żeby nie wyrzucać jedzenia – pojęcie świadomej konsumpcji i szacunku do zasobów. Czym różni się data „należy spożyć do” od „najlepiej spożyć przed”?	- Ćwiczenie „Mądre zakupy” – uczniowie planują zakupy i posiłki dla jednej osoby na trzy dni, tak by nic się nie zmarnowało. - Refleksja – dbanie o jedzenie to dbanie o siebie, innych i naturę.
23	Rodzina to wsparcie, wartości i wspólne życie – kontynuacja	Dział VI. Zdrowie społeczne	2)	Czym jest rodzina – różnorodność form i relacji. Funkcje rodziny: - opiekuńcza (bezpieczeństwo, wsparcie); - wychowawcza (nauka zasad, wartości); - emocjonalna (miłość, zrozumienie, przynależność);	- Burza mózgów „Czym dla mnie jest rodzina?” – uczniowie tworzą wspólną mapę skojarzeń. - Ćwiczenie „Rodzinne bogactwo” – uczniowie opisują cechy/umiejętności, które dostają od swoich bliskich (np. cierpliwość, poczucie humoru).

				• ekonomiczna (wspólne gospodarowanie). Oznaki dobrze funkcjonującej rodziny: rozmowa, szacunek, współpraca, troska. Jakie znaczenie ma rodzina w życiu człowieka – m. in. buduje poczucie tożsamości i bezpieczeństwa.	• Praca indywidualna – esej o rodzinie „Za co cenię moją rodzinę?” – uczniowie piszą krótką refleksję (można nie podawać imion, jeśli ktoś woli zachować prywatność). • Uczniowie w grupie przygotowują i wykonują przedstawienie na temat związany z przyjmowaniem i pełnieniem różnych ról społecznych i rodzinnych • Refleksja – rodzina to nie tylko miejsce, to ludzie, którzy uczą kochać, wspierają i są obok, gdy tego potrzebujemy.
--	--	--	--	---	--

24-25	Projekt edukacyjny Proponowana tematyka: „Relacje mają znaczenie – o koleżeństwie, przyjaźni i uczuciach” lub „Rodzina to drużyna – jak dbać o bliskich i rozmawiać o zmianach”.	Zgodnie z wybraną tematyką	<i>Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.</i>	Adekwatne do wybranej tematyki Uczeń podejmuje działania edukacyjne w obszarze edukacji zdrowotnej ustalone z nauczycielem	- Wprowadzenie tematu i celów projektu. - Wybór tematu przez klasę (burza mózgów). - Podział ról i zadań w grupach. - Wspólna praca nad projektem. - Prezentacja efektów. - Ewaluacja i refleksja nad współpracą.
26	Ciało się zmienia – co warto wiedzieć o cyklu miesięczkowym	Dział VII. Dojrzewanie	4)	Czym jest cykl miesięczkowy – jego funkcja i naturalność. Etapy cyklu (w uproszczonej wersji): miesiączka (krwawienie),	- Infografika „Tydzień po tygodniu” – wspólne omówienie etapów cyklu z ilustracją. - Pytania bez tabu (anonimowe) – uczniowie

				• faza dojrzewania komórki jajowej, • owulacja, • faza przygotowania do kolejnej miesiączki. Jak cykl wpływa na samopoczucie i energię – zmiany emocji, zmęczenie, wrażliwość. Dlaczego obserwacja cyklu pomaga w zrozumieniu siebie. Jak dbać o komfort i higienę w czasie miesiączki. Co jest normą, a co warto skonsultować z dorosłym lub lekarzem – zaburzenia cyklu menstruacyjnego	wrzucają pytania do skrzynki, nauczyciel odpowiada. • Gra „Fakty i mity o miesiączce” – uczniowie odgadują, co jest prawdą, a co nie. • Ćwiczenie „Co mi pomaga, kiedy...?” – uczniowie piszą lub rysują sposoby radzenia sobie z różnym samopoczuciem w cyklu. • Refleksja – miesiączka to naturalna część życia. Im lepiej ją znamy, tym łatwiej o siebie zadbać. <i>Wskazane jest, aby temat był realizowany w grupach dziewczęta/chłopcy.</i>
--	--	--	--	---	---

27	Dbam o naturę – dbam o siebie!	Dział IX. Zdrowie środowiskowe	5)	Związek między czystym środowiskiem a zdrowiem ludzi. Co to znaczy być proekologicznym – codzienne wybory, które pomagają naturze. Przykłady działań proekologicznych w szkole, domu i okolicy (np. segregacja śmieci, oszczędzanie wody, sadzenie roślin, wybór ekologicznego transportu). Jak nasze działania wpływają na jakość powietrza, wody i gleby.	- Burza mózgów „Co mogę zrobić dla planety?” – tworzenie klasowego plakatu. - Miniprojekt „Ekozmiany w moim domu” – uczniowie przez tydzień podejmują drobne działania i opisują je. - Gra zespołowa „Ekowyzwania” – uczniowie losują zadania proekologiczne i zastanawiają się, jak je wdrożyć. - Fotozadanie „Zielone ślady” – uczniowie dokumentują telefonem lub rysunkiem swoje „ekoakcje”. - Refleksja – małe działania mają wielką moc.
----	--------------------------------	-----------------------------------	----	---	--

				Dlaczego warto dbać o środowisko – korzyści dla siebie i innych.	
28-29	Projekt edukacyjny Proponowana tematyka: „Zielone wybory – jak codzienne decyzje wpływają na zdrowie i planetę” (temat łączy wiedzę o ekologii z troską o środowisko) lub „Planeta w Twoich rękach – małe zmiany, duży wpływ”	Zgodnie z wybraną tematyką	<i>Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.</i>	Adekwatne do wybranej tematyki Uczeń podejmuje działania edukacyjne w obszarze edukacji zdrowotnej ustalone z nauczycielem	- Wprowadzenie tematu i celów projektu. - Wybór tematu przez klasę (burza mózgów). - Podział ról i zadań w grupach. - Wspólna praca nad projektem. - Prezentacja efektów. - Ewaluacja i refleksja nad współpracą.

	<i>Projekt zachęca uczniów do wdrażania działań proekologicznych w domu i w okolicy.</i>				
30-31	Zdrowie to wybór – wiem, rozumiem, działam! Zajęcia podsumowujące treści realizowane w klasie VI.	Działy I–IX	<i>Zgodnie z realizacją</i>	Do wyboru nauczyciela, zgodnie z potrzebami i zainteresowaniami uczniów.	Do wyboru nauczyciela, zgodnie z wiedzą i umiejętnościami uczniów. • <i>Zalecane zajęcia terenowe.</i>

Klasa VII. Program nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Dojrzewam świadomie”

1. Wprowadzenie do programu

Programy nauczania przedmiot edukacja zdrowotna „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Dojrzewam świadomie” został opracowany w oparciu o Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 8 lipca 2026 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym (Dz. U. poz. 958) oraz obowiązującą podstawę programową kształcenia ogólnego dla klas I–VIII szkoły podstawowej.

W klasie VII uczniowie wchodzą w intensywny okres dojrzewania – zarówno biologicznego, jak i emocjonalno-społecznego. Programy wspierają ich w budowaniu tożsamości, poczucia własnej wartości oraz umiejętności życia w relacji z innymi, z poszanowaniem różnic, granic i uniwersalnych wartości.

2. Założenia programu

Program integruje treści z zakresu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego, rozwijając:

- świadomość zmian rozwojowych oraz potrzeb ciała i psychiki;
- umiejętności komunikacji empatycznej i rozwiązywania konfliktów;
- refleksję nad tożsamością, duchowością i wartościami;
- postawy zaangażowania społecznego i odpowiedzialności za wspólnotę.

3. Cele programu

Cele ogólne:

- Budowanie silnej, spójnej tożsamości i świadomości siebie.
- Rozwijanie zdolności do prowadzenia konstruktywnych relacji międzyludzkich.
- Promowanie świadomej troski o zdrowie psychofizyczne i duchowe.
- Wzmacnianie postaw opartych na dialogu, zrozumieniu i współodpowiedzialności.

Cele szczegółowe:

Uczeń potrafi:

a) Dbać o zdrowie fizyczne i psychiczne:

- stosować zasady zdrowego stylu życia (ruch, sen, dieta, odpoczynek);
- rozpoznawać objawy stresu i emocji, stosować techniki relaksacji i uważności.

b) Dokonywać świadomych wyborów zdrowotnych:

- analizować etykiety produktów, unikać żywności i napojów szkodliwych;
- wymienić skutki używek (alkohol, nikotyna, napoje energetyzujące) i uzasadniać decyzję o ich nieużywaniu.

c) Budować bezpieczne relacje i komunikować się:

- rozróżniać postawy: asertywną, uległą, agresywną i odpowiednio reagować;
- dbać o granice własne i innych, rozpoznawać przemoc i wiedzieć, jak ją zgłosić.

d) Działać odpowiedzialnie w sytuacjach trudnych i zagrażających:

- wskazać, gdzie szukać pomocy (specjaliści, infolinie);
- udzielać podstawowej pierwszej pomocy i wezwać pomoc.

e) Rozumieć rozwój i dojrzewanie:

- wyjaśniać zmiany psychiczne, fizyczne i emocjonalne w okresie dojrzewania;
- opisać podstawy dojrzewania z szacunkiem i odpowiedzialnością.

f) Bezpiecznie korzystać z technologii:

- przestrzegać higieny cyfrowej, rozpoznawać zagrożenia (cyberprzemoc, uzależnienie, childgrooming);
- świadomie oceniać wpływ treści online na swoje samopoczucie.

g) Troszczyć się o środowisko i jego wpływ na zdrowie: podejmować codzienne działania proekologiczne wspierające zdrowie ludzi i planety.

4. Struktura programu

Edukacja zdrowotna

- **Wymiar:** 30 godzin (jedna godzina tygodniowo przez cały rok szkolny)

5. Spójność z podstawą programową

Program jest zgodny z wymaganiami podstawy programowej w zakresie:

- biologii,
- etyki,
- geografii
- wychowania fizycznego.

6. Program zajęć

Lekcje 1-30 dla uczniów klasy VII

Nr lekcji	Temat lekcji	Dział z podstawy programowej	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zawarte w PP	Materiał nauczania	Procedury osiągania celów i środki dydaktyczne
1	Dojrzewanie – czas burzliwych zmian	Dział VII. Dojrzewanie	1)	Adolescencja jako okres przejściowy między dzieciństwem a dorosłością. Zmiany zachodzące w budowie ciała i sprawności fizycznej. Kolejne etapy życia człowieka i jego rozwoju: fizycznego, psychicznego, społecznego.	- Krótkie wprowadzenie tematyczne – opowieść o etapach dorastania. - Prezentacja „Od dziecka do dorosłego”. - Pytania i odpowiedzi. - Ćwiczenie „Porównaj dzieciństwo, dojrzewanie i dorosłość”.

2	Zmiany w wyglądzie i funkcjonowaniu ciała nastolatków	Dział V Zdrowie psychiczne Dział VII. Dojrzewanie	3) 1), 2)	Pozytywny obraz własnego ciała oraz wpływ Internetu i mediów społecznościowych na jego postrzeganie. Różnice rozwojowe, indywidualność tempa dojrzewania. Objawy prawidłowego rozwoju płciowego. Hormonalna regulacja procesów rozrodczych. Funkcje układu rozrodczego. Możliwe urazy i nieprawidłowości układu moczowo-płciowego.	• Analiza wybranych zdjęć lub postów z mediów społecznościowych – rozpoznawanie nierealistycznych wzorców wyglądu i rozmowa o akceptacji własnego ciała • Spotkanie z lekarzem lub pielęgniarką. • Animacja dotycząca zmiany sylwetek, omówienie zmian zachodzących w okresie adolescencji. • Rozmowa w grupach dziewczęta/chłopcy. • Uczniowie indywidualnie lub w grupie przygotowują i prowadzą prostą kampanię informacyjną dotyczącą wyzwań zdrowotnych okresu dojrzewania
---	---	---	-------------------------	---	---

					(np. zapraszają eksperta do radia szkolnego, gazety ściennie, quiz dla młodszych klas) <i>Należy stosować poprawne nazewnictwo naukowe.</i>
3	Higiena dojrzewania	Dział VII. Dojrzewanie	1), 3)	Potrzeby higieniczne w okresie dojrzewania. Produkty menstruacyjne. Zjawisko ubóstwa menstruacyjnego oraz sposoby przeciwdziałania mu.	• Pogadanka z pielęgniarką lub lekarzem specjalistą. • Metoda pytań i odpowiedzi. • Prezentacja produktów higienicznych. • Podział na grupy chłopcy/dziewczęta.

4	Emocje – sygnały z naszego wnętrza	Dział V. Zdrowie psychiczne	1), 2)	Rola emocji w relacjach i samoświadomości. Huśtawka nastrojów a relacje.	• Pogadanka. • Karty emocji – losowanie i opisywanie emocji, sytuacji, w których mogą wystąpić. • Skala emocji – określanie natężenia emocji (np. od 1 do 10) i analiza ich wpływu na zachowanie. • Rysunkowe przedstawienie emocji – ekspresja uczuć za pomocą obrazów i kolorów. • „Emocjonalne lustro” – ćwiczenie w rozpoznawaniu emocji u innych (np. mimika, gesty, ton głosu).
---	------------------------------------	--------------------------------	--------	---	---

5	Co myślę, co czuję, jak reaguję – czyli o wpływie emocji na ciało i zachowanie	Dział V. Zdrowie psychiczne	1)	Zależności między emocjami, myślami a reakcjami ciała i zachowaniem. Przykłady objawów fizycznych wywołanych stresem lub silnymi emocjami (np. ból brzucha, napięcie mięśni, kołatanie serca). Znaczenie uważności i samoobserwacji w codziennym życiu. Proste sposoby radzenia sobie z napięciem emocjonalnym.	• Mapa skojarzeń „Emocje w ciele” – uczniowie łączą emocje z objawami fizycznymi. • Praca w parach „Co byś zrobił(a) w tej sytuacji?” – krótkie scenki i analiza myśli, emocji i reakcji. • Ćwiczenie uważności „5–4–3–2–1”. <i>Instrukcja (można czytać powoli uczniom): Znajdź wygodną pozycję i rozejrzyj się powoli wokół siebie. Zauważ i nazwij (po cichu lub na kartce): 5 rzeczy, które widzisz, 4 rzeczy, których możesz dotknąć, 3 rzeczy, które słyszysz, 2 rzeczy, które czujesz (np. zapach, dotyk</i>
---	---	-----------------------------------	----	---	---

					<i>ubrań), 1 rzecz, za którą jesteś dziś wdzięczny (-a) lub która sprawia Ci radość.</i> • Dyskusja kierowana „Czy możemy zarządzać swoim stresem”? • Refleksje uczniów.
6	Słucham – rozumiem – reaguję	Dział V. Zdrowie psychiczne	4) 2) – wymagania do wyboru	Aktywne słuchanie i parafraza. Pierwsza pomoc emocjonalna – co powiedzieć, co zrobić. Jak dbać o siebie i jednocześnie szanować innych. Rola każdego w tworzeniu dobrej atmosfery w rodzinie i klasie. Rozumienie potrzeb osób z zaburzeniami psychicznymi.	• Burza mózgów „Co pomaga, a co przeszkadza w relacjach?”. • Analiza przypadku: pomoc koledze/koleżance w kryzysie emocjonalnym. • Praca w grupach „Złote zasady dobrej atmosfery”. • Rozmowa kierowana.

7	Jak mówić o sobie, by być zrozumianym?	Dział V. Zdrowie psychiczne	1), 2) 1) – wymagania do wyboru	Komunikaty Ty i JA, emocje i potrzeby. Czynniki wpływające na dobrostan. Budowanie poczucia własnej wartości.	• Praca z tekstem. • Rozmowa kierowana – czym różnią się komunikaty „JA” i „TY” oraz jak wpływają na sposób porozumiewania się. • Komunikaty alternatywne. Ćwiczenie „Zamień komunikat” – uczniowie przekształcają komunikaty „TY” na komunikaty „JA”. • Analiza krótkich sytuacji – rozpoznawanie emocji i potrzeb bohaterów oraz dobór odpowiednich sposobów komunikacji. • Praca w parach – odgrywanie scenek z wykorzystaniem komunikatów „JA”.
---	--	-----------------------------------	--	---	---

8	Ruch to zdrowie – jak aktywność chroni przed chorobami	Dział III. Aktywność fizyczna	1) – wymagania do wyboru	Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie fizyczne i psychiczne. Choroby niezakaźne, którym można zapobiegać dzięki ruchowi: otyłość, cukrzyca typu 2, depresja, choroby serca, osteoporoza. Krótkoterminowe (np. lepszy nastrój, sen, koncentracja) i długoterminowe (np. niższe ryzyko chorób, sprawność w dorosłości) korzyści aktywności fizycznej. Konsekwencje siedzącego trybu życia.	• Burza mózgów „Jakie choroby można pokonać ruchem?”. • Plakat lub kolaż „Ruch jako lekarstwo – moja recepta na zdrowie”. • Quiz/aktywny wykład z prezentacją – fakty i mity o ćwiczeniach fizycznych. • Ćwiczenie fizyczne i refleksja – prosta aktywność i omówienie, jak się czuję po ruchu.
---	--	-------------------------------------	--------------------------------	---	--

9	Hartowanie ciała – naturalna tarcza zdrowia	Dział III. Aktywność fizyczna	5)	Co to jest hartowanie organizmu i po co je stosujemy. Metody hartowania: naprzemienny prysznic, chodzenie boso, spacer w chłodne dni, morsowanie, przebywanie na świeżym powietrzu. Korzyści zdrowotne: odporność, lepsze krążenie, więcej energii, mniejsze ryzyko infekcji. Zasady bezpiecznego hartowania – stopniowość, regularność, uwzględnienie stanu zdrowia.	- Film edukacyjny lub prezentacja „Jak hartować organizm?”. - Dyskusja kierowana „Czy to działa? – co o hartowaniu mówi nauka?”. - Plakat grupowy „Mój plan hartowania – krok po kroku”. - Zadanie – przetestuj w domu jedną z metod hartowania i opisz swoje obserwacje.
---	---	----------------------------------	----	---	--

10	Zaplanuj swój talerz – odżywiaj się mądrze i aktywnie	Dział IV. Odżywianie	1), 2)	Zasady zbilansowanego posiłku według „Talerza zdrowego żywienia”. Rola składników odżywczych w codziennej diecie i w aktywności fizycznej. Komponowanie posiłków przed wysiłkiem fizycznym i po nim. Przygotowanie domowego napoju izotonicznego. Wykorzystanie aplikacji do planowania zdrowego odżywiania.	- Praca z aplikacją (np. Zdrowe Zakupy, Kalkulator Kalorii) – planowanie dziennego jadłospisu. - Zajęcia praktyczne lub warsztaty kuchenne – przygotowanie napoju izotonicznego i prostych posiłków przed- i powysiłkowych. - Gra dydaktyczna „Co na talerzu?” – quiz dotyczący składników odżywczych i ich roli. - Plakat lub cyfrowa prezentacja „Indywidualne menu na aktywny dzień”. - Uczeń przez ustalony z nauczycielem czas monitoruje spożywane
----	---	-------------------------	--------	--	--

					posiłki, ich kaloryczność oraz zawartość składników odżywczych, dokonuje podsumowania i formułuje wnioski o wpływie tej diety na jego zdrowie i samopoczucie;
11	Nie wszystko dobre, co modne – jak nie szkodzić sobie dietą, suplementami, używkami	Dział IV. Odżywianie Dział IX Internet i profilaktyka uzależnień	2), 4) 3)	Skutki stosowania nieprawidłowych diet (głodówki, diety cud). Ryzyka związane z nadmiernym spożyciem suplementów diety bez kontroli. Wpływ napojów energetyzujących, alkoholu, wyrobów tytoniowych, nowych substancji psychoaktywnych na zdrowie młodego organizmu.	• Analiza przypadków – scenki „Co się może stać?” • Burza mózgów „Czym się różni sport od dopingu?”. • Praca z etykietami suplementów i napojów energetyzujących – odczytywanie składów i oznaczeń. • Debata klasowa „Czy suplementy są potrzebne dzieciom i młodzieży?”.

				Doping – czym jest, dlaczego szkodzi i dlaczego jest nielegalny.	Quiz edukacyjny online (np. Kahoot) – sprawdzenie wiedzy w ciekawy sposób.
12	Jedz mądrze – jedzenie może leczyć albo szkodzić	Dział IV. Odżywianie	3)	Konsekwencje zdrowotne niewłaściwego odżywiania (m.in. otyłość, cukrzyca typu 2). Rola diety w zapobieganiu i leczeniu chorób autoimmunologicznych (celiakia, Hashimoto, cukrzyca typu 1). Znaczenie eliminacji alergenów w przypadku alergii pokarmowych. Znaczenie zbilansowanego odżywiania dla zdrowia układu odpornościowego i hormonalnego.	- Infografika tematyczna „Dieta kontra choroby” – tworzenie plakatów informacyjnych. - Analiza etykiet – wyszukiwanie alergenów i niepożądanych składników. - Studium przypadku – praca w grupach nad historiami pacjentów z wybraną chorobą (np. celiakia, cukrzyca) i zaproponowanie zdrowej diety. - Wykład z prezentacją. - Quiz podsumowujący (np. Kahoot).

13	Ciało, myśli, emocje – jak to się wszystko łączy?	Dział V. Zdrowie psychiczne	1)	Zależność między emocjami, myślami a reakcjami ciała (np. ból brzucha przy stresie, przyspieszone bicie serca przy lęku). Jak myśli wpływają na nasze emocje i zachowanie. Rozpoznawanie objawów psychosomatycznych. Znaczenie samoświadomości w dbaniu o zdrowie psychiczne i fizyczne.	- Burza mózgów „Jak moje ciało reaguje, gdy się stresuję?”. - Ćwiczenie „Myśl–emocja–reakcja” – analiza codziennych sytuacji. - Mapa emocji w ciele – praca z sylwetką człowieka. - Relaksacja i wizualizacja – proste ćwiczenie oddechowe lub mindfulness. <i>Zajęcia powinny odbywać się w atmosferze szacunku i bezpieczeństwa.</i> <i>Nie należy przymuszać uczniów do wypowiedzi.</i>
----	---	--------------------------------	----	--	---

14	Dlaczego potrzebujemy różnorodności biologicznej? Zdrowie człowieka a świat przyrody	Dział VIII. Zdrowie środowiskowe	2)	Czym jest różnorodność biologiczna i dlaczego jest ważna. Skutki utraty różnorodności biologicznej dla zdrowia ludzi: • nowe choroby (np. przenoszone przez zwierzęta), • gorsza jakość żywności i wody, • zaburzenia ekosystemów (np. zmiany klimatyczne). Związek między zdrowiem publicznym a degradacją środowiska. Przykłady działań wspierających ochronę różnorodności biologicznej	• Gra edukacyjna – łańcuch zależności: „Co się stanie, gdy zniknie...?”. • Praca w grupach – uczniowie analizują przypadki wpływu zmian w środowisku na zdrowie (np. smog, kleszcze, susze). • Film edukacyjny, dyskusja – np. o zależnościach między przyrodą a pandemią. • Praca grupowa – uczniowie przygotowują „zielony apel” do lokalnej społeczności.
----	---	-------------------------------------	----	---	---

15	Moje działania – nasza planeta. Jak mogę zadbać o zdrowe środowisko?	Dział VIII. Zdrowie środowiskowe	3)	Co to jest zdrowie środowiskowe – zależność między stanem przyrody a zdrowiem ludzi. Proekologiczne działania na co dzień: ograniczanie plastiku, oszczędzanie energii, recykling, zieleń wokół szkoły i domu. Udział w akcjach lokalnych i ogólnopolskich (np. Dzień Ziemi, sprzątanie lasu, kampanie edukacyjne). Planowanie i wdrażanie prostych działań na rzecz środowiska w społeczności szkolnej.	• Burza mózgów „Co mogę zrobić dla planety jako uczeń?”. • Planowanie kampanii – uczniowie projektują szkolną akcję promującą zdrowie środowiskowe (np. plakat, happening, zbiórka elektrośmieci). • Spacer badawczy lub audyt środowiskowy szkoły – uczniowie diagnozują problemy środowiskowe i proponują rozwiązania. • Zespołowy challenge ekologiczny – tygodniowe wyzwanie „zielonych nawyków”.
----	--	--	----	---	--

16	Godność – wartość, którą mamy od zawsze	Dział I. Wartości i postawy	1)	Pojęcie godności człowieka – co oznacza i dlaczego jest niezbywalna. Szacunek dla siebie i innych w różnych etapach życia (dzieciństwo, dorosłość, starość). Godność jako fundament praw człowieka i życia społecznego.	- Dyskusja kierowana „Czy godność można komuś odebrać?”. - Studium przypadku – analiza sytuacji naruszenia godności (np. w rodzinie, szkole, mediach). - Ćwiczenie „Lustra” – uczniowie piszą, co dla nich znaczy traktować kogoś z godnością.
17	Szacunek bez wyjątków – godność każdego człowieka	Dział I. Wartości i postawy	2)	Godność człowieka jako wartość niezależna od wyglądu, stanu zdrowia, niepełnosprawności, tożsamości. Postawy szacunku, empatii i akceptacji wobec osób z indywidualnymi potrzebami.	- Debata „Inny nie znaczy gorszy” – uczniowie formułują argumenty przeciw dyskryminacji. - Scenki sytuacyjne – uczniowie odgrywają reakcje na niewłaściwe zachowania (np. wyśmiewanie, wykluczanie).

				Przeciwdziałanie wykluczeniu i stereotypom.	Ćwiczenie „Słowa mają moc” – analiza wpływu języka na godność drugiego człowieka.
18	Przestrzeń dla wszystkich – jak ułatwić życie osobom z niepełnosprawnością	Dział II. Zdrowie fizyczne	6)	Rodzaje niepełnosprawności (ruchowa, wzrokowa, itp.). Bariery społeczne, techniczne i architektoniczne (np. brak podjazdu, niezrozumienie, niedostosowane toalety, brak napisów). Przykłady rozwiązań: windy, podjazdy, sygnalizacja dźwiękowa, napisy, tłumacze PJM (polskiego języka migowego), edukacja i empatia. Znaczenie dostępności dla równości i samodzielności.	- Spacer badawczy – uczniowie szukają barier i rozwiązań w szkole lub okolicy. - Mapa myśli „Co utrudnia, co pomaga – lista barier i udogodnień”. - Scenki sytuacyjne „Jak pomóc – a jak nie pomagać”. - Miniprojekt „Szkoła bez barier” – pomysł na zwiększenie dostępności w klasie lub budynku szkoły.

19	Zdrowie ponad wszystko – wspólna wartość kultur świata	Dział I. Wartości i postawy	3)	Znaczenie zdrowia jako wartości uniwersalnej. Porównanie podejścia do zdrowia w różnych kulturach. Wspólne zasady troski o zdrowie (profilaktyka, higiena, równowaga ciała i umysłu).	• Mapa świata zdrowia – uczniowie zaznaczają, jak różne kultury dbają o zdrowie. • Miniprojekty w grupach – „Jak dba się o zdrowie w...” (np. Japonii, Szwecji, Grecji). • Karty refleksji – uczniowie zapisują, co dla nich znaczy „zdrowie jako wartość”.
20	Mam wpływ! Jak dbać o zdrowie i przyrodę każdego dnia?	Dział I. Wartości i postawy	4)	Czym jest sprawczość i dlaczego ma znaczenie dla zdrowia i środowiska. Proste codzienne działania, które wpływają na zdrowie własne i innych. Wpływ stylu życia na klimat i otoczenie (np. wybory	• „Moja strefa wpływu” – rysowanie mapy sprawczości (co mogę zrobić dla siebie, innych, świata). • Burza pomysłów „Ekozdrowe wyzwania tygodnia”. • Debata „Czy moje codzienne wybory mają znaczenie?”.

				żywieniowe, aktywność fizyczna, ograniczanie plastiku).	Dziennik wpływu – uczniowie przez tydzień zapisują działania prozdrowotne i proekologiczne.
21	Zdrowie pod kontrolą – co zależy ode mnie?	Dział II. Zdrowie fizyczne	1)	Co sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu (sen, ruch, odżywianie, relacje). Co szkodzi zdrowiu (stres, brak aktywności, używki, nadmiar ekranów). Wpływ codziennych wyborów na ciało i umysł.	- Pogadanka o zdrowiu fizycznym – jak dbasz, tak masz. - Gra decyzyjna „Zdrowy dzień – wybierz mądrze”. - Burza mózgów „Co mogę robić codziennie dla siebie?”. - Mapa wpływu – uczniowie zaznaczają na mapie, na co mają wpływ i co mogą zmienić.
22	Zakaźne zagrożenia – jak się chronić i dlaczego to ważne?	Dział II. Zdrowie fizyczne	2), 3)	Co to są choroby zakaźne i jak się przenoszą (droga	Quiz „Fakt czy mit?” – o drogach zakażenia

				kropelkowa, kontaktowa, przez krew, płciowa). Objawy najczęstszych chorób (np. grypa, ospa, COVID-19, sepsa). Co to jest epidemia i pandemia oraz jak można je ograniczyć. Zasady profilaktyki i odpowiedzialności epidemiologicznej (higiena, szczepienia, izolacja).	• Infografika „Jak nie dać się chorobie?”. • Dyskusja problemowa „Co byś zrobił(a), gdyby w szkole wykryto przypadek sepsy?”. • Ćwiczenie grupowe – rozpoznawanie objawów i drogi transmisji różnych chorób.
23	Szczepienia – jak chroniły dawniej i chronią dziś?	Dział II. Zdrowie fizyczne	4)	Dlaczego szczepienia zmieniły historię zdrowia publicznego. Obowiązkowe i zalecane szczepienia – co warto wiedzieć.	• Oś czasu „Szczepienia, które zmieniły świat”. • Praca w parach – analiza dwóch informacji: prawdziwej i fałszywej.

				Czym są ruchy antyszczepionkowe i jak działa dezinformacja. Jak sprawdzać rzetelność informacji o zdrowiu.	• Dyskusja „Dlaczego ludzie się boją szczepień?”. • Quiz klasowy „Prawda czy mit o szczepieniach?”.
--	--	--	--	--	---

24	Mierniki zdrowia – co mówi o mnie moje ciało?	Dział II. Zdrowie fizyczne	5)	Co to są mierniki zdrowia fizycznego (BMI, ciśnienie, tętno, poziom cukru, profil lipidowy). Jakie są normy dla wieku nastoletniego. Co oznacza wynik powyżej lub poniżej normy. Wpływ aktywności fizycznej, sposobu odżywiania, jakości snu, poziomu stresu i używek na mierniki zdrowia oraz ryzyko rozwoju chorób cywilizacyjnych. Dlaczego warto monitorować zdrowie przez całe życie. Praktyka: jak zmienia się tętno i ciśnienie po wysiłku.	• Pomiar ciśnienia i tętna – praca w parach (z użyciem ciśnieniomierza automatycznego). • Tabela norm – uczniowie porównują swoje wyniki do wartości referencyjnych. • Prezentacja „Dlaczego warto znać swoje BMI i ciśnienie?”. • Dyskusja „Jakie codzienne nawyki pomagają utrzymać dobre wyniki zdrowotne?”.
----	---	----------------------------------	----	---	--

25	Rusz się dla zdrowia – jak zachęcać innych do aktywności fizycznej?	Dział III. Aktywność fizyczna	1) 2) – wymagania do wyboru	Znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce chorób (układ krążenia, otyłość, cukrzyca, zdrowie psychiczne). Sposoby angażowania innych w ruch (np. przez wydarzenia, wyzwania, projekty klasowe i lokalne). Korzyści z aktywności dla jednostki i społeczeństwa.	• Burza pomysłów „Jaką akcję ruchową możemy zorganizować dla szkoły?”. • Planowanie wyzwania – np. „Tydzień bez windy” lub „5 000 kroków dziennie”. • Uczniowska kampania informacyjna – plakat lub post zachęcający do aktywności fizycznej na stronę szkoły. • Ruchowa aktywność integracyjna w klasie – krótki trening lub zabawa na zakończenie.
----	--	-------------------------------------	-----------------------------------	---	---

26	Mój dzień pod lupą – jak planować aktywność, odpoczynek i sen?	Dział III. Aktywność fizyczna	2)	Jak zrównoważyć aktywność fizyczną, naukę, wypoczynek i sen w ciągu doby. Znaczenie regularności i odpoczynku dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Korzyści z monitorowania codziennego rytmu (w tym z wykorzystaniem aplikacji lub dzienniczka aktywności). Rola technologii (np. krokomierz, aplikacja kontrolująca sen) w dbaniu o zdrowe nawyki.	• Ćwiczenie – uzupełnienie własnego „Koła doby”. • Praca z aplikacją/ dziennikiem – planowanie aktywności fizycznej i odpoczynku na tydzień. • Debata „Ile czasu powinniśmy spać, a ile się ruszać?”. • Zadanie praktyczne (podane wcześniej): uczniowie monitorują przez dwa dni swoją aktywność i omawiają w klasie.
----	---	-------------------------------------	----	---	---

27	Dlaczego warto powiedzieć NIE – jak chronić siebie przed uzależnieniami?	Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień	1) wymagania od wyboru	Czym są ryzykowne zachowania (np. eksperymentowanie z używkami, hazard online, uzależnienie od technologii). Wpływ takich zachowań na zdrowie i rozwój młodego człowieka. Jak formułować własne argumenty „za zdrowym wyborem”. Znaczenie asertywności i wpływu grupy rówieśniczej.	• Mapa argumentów – uczniowie tworzą hasła zachęcające do unikania używek. • Scenki sytuacyjne – odgrywanie sytuacji presji rówieśniczej z użyciem asertywnej odmowy. • Dyskusja w parach „Co mogę stracić, a co zyskać, wybierając zdrowie?”. • Plakat lub infografika – „Moja decyzja – mój wybór!”.
----	--	--	------------------------	---	---

28	Klimat a zdrowie – wpływ na nasze ciało i umysł	Dział VIII. Zdrowie środowiskowe	1)	Związek między zmianami klimatu a zdrowiem ludzi (fizycznym i psychicznym). Choroby wynikające z degradacji środowiska: astma, udary cieplne, depresja klimatyczna, alergie, problemy skórne. Wpływ zanieczyszczeń i ekstremalnych zjawisk pogodowych na zdrowie. Odpowiedzialność za środowisko jako forma dbania o zdrowie publiczne.	• Mapa skojarzeń „Jak pogoda wpływa na zdrowie?”. • Analiza przypadków, np. smog a choroby układu oddechowego. • Projekt w parach – miniprezentacja „Jedno zjawisko klimatyczne i jego skutki zdrowotne”. • Zadanie kreatywne – uczniowie projektują plakat/hasło: „Zdrowa planeta = zdrowy człowiek”.
----	---	--	----	---	---

29-30	Projekt edukacyjny Proponowana tematyka: Synteza wiedzy o zdrowiu, wyznaczanie priorytetów.	Zgodnie z wybraną tematyką	<i>Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.</i>	Adekwatne do wybranej tematyki Uczeń podejmuje działania edukacyjne w obszarze edukacji zdrowotnej ustalone z nauczycielem	• Wprowadzenie tematu i celów projektu. • Wybór tematu przez klasę. • Podział ról i zadań w grupach. • Wspólna praca nad projektem. • Prezentacja efektów. • Ewaluacja i refleksja nad współpracą.
-------	---	----------------------------	--	---	--

Klasa VIII. Program nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Człowiek świadomy – zdrowy, etyczny, odpowiedzialny”

1. Wprowadzenie do programu

Programy nauczania przedmiotu edukacji zdrowotnej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Człowiek świadomy – zdrowy, etyczny, odpowiedzialny” zostały opracowane w oparciu o Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 8 lipca 2026 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym (Dz. U. poz. 958) oraz obowiązującą podstawę programową kształcenia ogólnego dla klas I–VIII szkoły podstawowej.

Programy odpowiadają na potrzeby uczniów kończących szkołę podstawową, którzy stoją przed wyzwaniami związanymi z dojrzewaniem, wyborami życiowymi, relacjami i własną tożsamością. Ich celem jest wspieranie młodzieży w kształtowaniu

dojrzałych, świadomych postaw wobec zdrowia, życia i innych ludzi – niezależnie od ich pochodzenia, światopoglądu czy przekonań.

2. Założenia programu

Programy zakładają, że uczeń klasy VIII powinien być wspierany w:

- refleksji nad sobą, swoją tożsamością i przyszłością;
- podejmowaniu samodzielnych, odpowiedzialnych decyzji;
- świadomym kształtowaniu relacji interpersonalnych i intymnych;
- zrozumieniu roli wartości i zasad etycznych w codziennym życiu;
- angażowaniu się w działania społeczne jako młody obywatel.

3. Cele programu

Cele ogólne:

- Wzmacnianie tożsamości osobistej i moralnej.
- Rozwijanie kompetencji do samodzielnego i odpowiedzialnego życia.
- Kształtowanie postawy szacunku wobec różnorodności i praw człowieka.
- Promowanie zdrowia psychicznego, fizycznego i duchowego w kontekście osobistym i społecznym.

Cele szczegółowe:

- Uczeń potrafi rozpoznawać własne potrzeby, emocje i wartości.
- Uczeń stosuje zasady zdrowego stylu życia i potrafi stosować je w praktyce.
- Uczeń podejmuje świadome decyzje w obszarze zdrowia i budowania relacji.
- Uczeń przedstawia fizjologiczne aspekty dojrzewania, potrafi rozpoznać dezinformację w mediach i wie, gdzie szukać rzetelnych źródeł informacji.
- Uczeń uzasadnia rolę empatii, uczciwości i odpowiedzialności we wspólnocie.
- Uczeń podaje przykłady zaangażowania społecznego i jego sens w życiu młodego człowieka.

4. Struktura programu

Edukacja zdrowotna

- Wymiar: 14 godzin (jedna godzina tygodniowo w pierwszym semestrze)

5. Spójność z podstawą programową

Programy są zgodne z wymaganiami podstawy programowej w zakresie:

- biologii,
- etyki,
- geografii,
- edukacji dla bezpieczeństwa,
- wychowania fizycznego.

6. Struktura programu edukacja zdrowotna

Lekcje 1–14 dla uczniów klasy VIII

Nr lekcji	Temat lekcji	Dział z podstawy programowej	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zawarte w PP	Materiał nauczania	Procedury osiągania celów i środki dydaktyczne
1	Godność i szacunek – fundament dobrych relacji	Dział I. Wartości i postawy	1) 2)	Pojęcie godności człowieka i jej znaczenie na różnych etapach życia. Godność jako podstawa szacunku wobec siebie i innych. Akceptacja różnorodności – indywidualnych cech, chorób i niepełnosprawności.	- Dyskusja kierowana „Czy godność można komuś odebrać?”. - Studium przypadku – analiza sytuacji naruszenia godności (np. w rodzinie, szkole, mediach). - Ćwiczenie „Lustra” – uczniowie piszą, co dla nich

				Zachowania wyrażające szacunek, życzliwość i empatię w codziennych relacjach.	znaczy traktować kogoś z godnością • Metoda niedokończonych zdań – „Szanuję innych, gdy...”, „Czuję się szanowany, kiedy...”. • Tworzenie klasowego Kodeksu szacunku – wspólne opracowanie zasad budowania relacji opartych na godności i wzajemnym szacunku • Uczniowie w grupie przygotowują i przeprowadzają zajęcia dotyczące wybranego aspektu zdrowia dla młodszych klas
--	--	--	--	--	---

2	Zdrowie ma znaczenie – dbam o siebie, innych i środowisko	Dział I. Wartości i postawy	3) 4)	Zdrowie jako wartość uniwersalna w różnych kręgach kulturowych. Wspólne zasady troski o zdrowie (profilaktyka, higiena, aktywność fizyczna, równowaga między ciałem i umysłem). Poczucie sprawczości – wpływ codziennych decyzji na zdrowie własne, innych osób oraz stan środowiska naturalnego i klimatu. Przykłady działań prozdrowotnych i proekologicznych podejmowanych na co dzień.	• Mapa świata zdrowia – uczniowie analizują dobre praktyki dbania o zdrowie i środowisko w różnych częściach świata. • Miniprojekty w grupach – „Zdrowie bez granic- profilaktyka, higiena, aktywność fizyczna” (np. w Japonii, Danii, Grecji). • Debata „Zdrowie i planeta – mam wpływ” – uczniowie wskazują codzienne działania prozdrowotne i proekologiczne. • Karty refleksji – uczniowie zapisują, co dla nich znaczy „zdrowie a środowisko”.
---	--	-----------------------------------	-------	---	--

3	Pomagam – bo zdrowie innych też się liczy!	Dział I. Wartości i postawy	5)	Co oznacza postawa prospołeczna w kontekście zdrowia. Czym jest zdrowie publiczne – przykłady działań (szczepienia, krwiodawstwo, profilaktyka). Zachowania chroniące zdrowie innych (np. unikanie używek, odpowiedzialność społeczną). Idea wolontariatu na rzecz zdrowia i środowiska – dlaczego warto pomagać.	• Burza mózgów „Jak mogę pomóc innym zadbać o zdrowie?”. • Projekt minikampanii społecznej – plakat, filmik, prezentacja nt. donacji, szczepień, profilaktyki. • Mapa dobra – uczniowie zaznaczają lokalne inicjatywy i miejsca, gdzie można działać prospołecznie. • Dyskusja grupowa „Dlaczego pomaganie poprawia zdrowie – nie tylko innych, ale i nasze?”.
---	--	-----------------------------------	----	--	---

4	Ruch to zdrowie – jak dbać o ciało, kręgosłup i środowisko każdego dnia	Dział III. Aktywność fizyczna	3), 4)	Ćwiczenia wspierające prawidłową postawę i zdrowie pleców. Rola mięśni dna miednicy w codziennym funkcjonowaniu. Znaczenie aktywnego transportu i codziennego ruchu (np. schody zamiast windy). Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie fizyczne, psychiczne i dobro przyrody.	• Pokaz i wspólne wykonanie ćwiczeń wspierających postawę i mięśnie głębokie. • Gra decyzyjna „Ruch czy bezruch?” – wybory w codziennych sytuacjach. • Zadanie projektowe – uczniowie planują własny dzień z elementami aktywności i aktywnego transportu. • Dyskusja klasowa „Czy mogę dbać o zdrowie i jednocześnie o środowisko?”.
---	---	-------------------------------------	--------	--	--

5	Dlaczego sen jest kluczowy dla zdrowia?	Dział II. Zdrowie fizyczne Dział III. Aktywność fizyczna	1) 2)	Uważność, sygnały z ciała, emocje jako drogowaskazy, w kontekście niedoboru lub nadmiaru snu. Odpowiedzialne zarządzanie i monitorowanie własnej aktywności.	- Ćwiczenia uważności. - Dziennik emocji. - Analiza sygnałów ciała i umysłu w kontekście optymalnego snu. - Aplikacje pomagające monitorować aktywność
6	Bezpiecznie w kontakcie ze zwierzętami i przyrodą.	Dział II Zdrowie fizyczne	1) wymagania do wyboru	Choroby przenoszone przez zwierzęta na ludzi (np. borelioza, kleszczowe zapalenie mózgu, wścieklizna, toksoplazmoza). Sposoby zapobiegania chorobom odzwierzęcym podczas kontaktu ze zwierzętami i pobytu na terenach zielonych.	- Pokaz z wykorzystaniem modelu lub fantomu skóry – nauczyciel demonstruje prawidłowe usuwanie kleszcza przy użyciu pęsety lub specjalnego przyrządu. - Gra dydaktyczna „Co zabrać na spacer do lasu?” – uczniowie wybierają przedmioty i środki zwiększające bezpieczeństwo podczas pobytu na terenach

				Zasady bezpiecznego usuwania kleszcza oraz postępowanie po jego usunięciu.	zielonych, uzasadniając swoje decyzje. • Tworzenie infografiki „Jak chronić się przed kleszczami?” – opracowanie krótkiej instrukcji dla rówieśników. • Podsumowanie metodą „3 rzeczy, które zapamiętałem” – uczniowie zapisują trzy najważniejsze zasady dotyczące ochrony przed chorobami odzwierzęcymi.
--	--	--	--	---	---

7	Życie z chorobą przewlekłą – wiedza, zrozumienie i wsparcie	Dział II Zdrowie fizyczne	2) wymagania do wyboru	Najczęstsze choroby przewlekłe i cywilizacyjne (np. otyłość, próchnica zębów, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, choroby serca, alergie, nowotwory, zaburzenia psychiczne). Konsekwencje zdrowotne udaru mózgu oraz potrzeby osób po udarze. Wyzwania, z jakimi mierzą się osoby żyjące z chorobami przewlekłymi. Znaczenie empatii, akceptacji i wsparcia wobec osób przewlekłe chorych.	• Historie osób – uczniowie analizują krótkie opisy osób z różnymi chorobami przewlekłymi i wskazują ich potrzeby oraz możliwe formy wsparcia. • Analiza infografiki przedstawiającej najczęstsze choroby cywilizacyjne oraz ich wpływ na codzienne funkcjonowanie. • Ćwiczenie „Perspektywa drugiej osoby” – uczniowie opisują, z jakimi trudnościami może mierzyć się osoba przewlekłe chora i jak można okazać jej zrozumienie.
---	---	------------------------------	------------------------	--	--

8	Relacje, które budują – od zauroczenia do odpowiedzialności	Dział VI Zdrowie społeczne	1) 2)	Oznaki zakochania oraz różnice między zakochaniem, popędem seksualnym i miłością. Cechy miłości młodzieńczej i miłości dojrzałej. Odpowiedzialność, szacunek i wzajemne zaufanie jako fundament trwałych relacji. Znaczenie dbania o własne potrzeby z poszanowaniem potrzeb innych osób. Rola każdego członka rodziny w budowaniu pozytywnej atmosfery oraz znaczenie rodzin wielodzietnych dla społeczeństwa.	- Praca z kartami pojęć – uczniowie dopasowują cechy do pojęć: zakochanie, popęd seksualny, miłość młodzieńcza i miłość dojrzała. - Analiza fragmentu filmu, opowiadania lub tekstu literackiego – rozpoznawanie postaw sprzyjających budowaniu zdrowych relacji - Ćwiczenie „Most porozumienia” – uczniowie wskazują działania, które pomagają dbać o własne potrzeby, jednocześnie szanując potrzeby innych członków rodziny i bliskich osób.
---	---	-------------------------------	-------	---	---

					• Uczniowie w grupie przygotowują i wykonują przedstawienia na temat związany z przyjmowaniem i pełnieniem różnych ról społecznych • Piramida wartości rodzinnych – wspólne uporządkowanie wartości sprzyjających budowaniu dobrej atmosfery w rodzinie
9	Jak rozwiązywać konflikty z szacunkiem?	Dział VI Zdrowie społeczne	3), 4)	Pojęcie manipulacji i jej przykłady w relacjach rówieśniczych, rodzinnych oraz w mediach. Sposoby rozpoznawania manipulacji i asertywnego reagowania.	• Praca z komiksami sytuacyjnymi – uczniowie rozpoznają przykłady manipulacji i proponują asertywne odpowiedzi. • Metoda „Drzewo rozwiązań” – do wybranego konfliktu uczniowie opracowują

				Przyczyny konfliktów oraz sposoby ich konstruktywnego rozwiązywania. Mediacje jako metoda pokojowego rozwiązywania sporów.	różne sposoby jego rozwiązania oraz przewidują ich konsekwencje. • Symulacja mediacji – wybrani uczniowie wcielają się w strony konfliktu i mediatora, poznając kolejne etapy mediacji. • Karta samooceny „Jak reaguję w trudnych sytuacjach?” – uczniowie analizują własne sposoby reagowania na manipulację i konflikt. • Hasło na plakat – każda grupa tworzy krótkie hasło promujące szacunek, dialog i asertywność jako sposoby zapobiegania konfliktom
--	--	--	--	--	---

10	Co wpływa na moje samopoczucie? – dobrostan i sposoby radzenia sobie z trudnościami	Dział V. Zdrowie psychiczne	1) wymagania do wyboru	Czym jest dobrostan psychiczny i co na niego wpływa (czynniki indywidualne: np. sen, odżywianie, myśli; środowiskowe: relacje, szkoła, media). Rozpoznawanie własnych emocji i potrzeb. Techniki radzenia sobie ze stresem i trudnościami (oddech, rozmowa, ruch, planowanie).	- Ćwiczenie „Koło dobrostanu” – uczniowie zaznaczają obszary, które wpływają na ich samopoczucie. - Mapa myśli „Co mnie wspiera, co mnie osłabia?”. - Praca w parach – wymiana sposobów, które pomagają w trudnych chwilach. - Technika STOP – szybka strategia radzenia sobie z emocjami). - Uczniowie indywidualnie lub w grupach wyszukują dostępne stacjonarnie lub przez Internet miejsca, które oferują nastolatkom wsparcie w trudnych sytuacjach;
----	---	--------------------------------	------------------------	---	---

11	Klikam z głową – wybieram bezpiecznie	Dział IX Internet i profilaktyka uzależnień	1), 2), 3,) 4)	Specyfika relacji i zachowań w środowisku cyfrowym. Zasady bezpiecznego korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych. Konsekwencje nadmiernego udostępniania informacji osobistych i danych wrażliwych w Internecie. Zagrożenia związane z odbiorem niewłaściwych treści (np. patostreaming, internetowe wyzwania) oraz sposoby ich unikania. Asertywność i radzenie sobie z presją rówieśniczą w świecie rzeczywistym i cyfrowym.	- Gra decyzyjna „Co zrobiłbyś na moim miejscu?” – uczniowie podejmują decyzje w krótkich sytuacjach dotyczących Internetu, presji rówieśniczej i substancji psychoaktywnych, a następnie omawiają ich możliwe konsekwencje. - Praca metodą stacji zadaniowych – każda stacja dotyczy innego zagrożenia (media społecznościowe, dane osobowe, internetowe wyzwania, używki, presja rówieśnicza). - Tworzenie plakatu lub infografiki „5 zasad bezpiecznych wyborów”.
----	---	--	----------------	---	---

				Odpowiedzialne decyzje chroniące przed używaniem substancji psychoaktywnych.	• Quiz interaktywny „Fakt czy mit?” dotyczący bezpieczeństwa w Internecie i substancji psychoaktywnych. • Drzewo decyzji – uczniowie analizują, jakie mogą być krótkoterminowe i długoterminowe skutki różnych wyborów. • Bilet wyjścia – przed zakończeniem lekcji każdy zapisuje jedną zasadę, którą będzie stosował na co dzień.
--	--	--	--	---	---

12-13	Razem dla zdrowia – projekt promujący higienę cyfrową i zdrowy styl życia	Dział IX Internet i profilaktyka uzależnień	2) – wymagania do wyboru	Zasady higieny cyfrowej. Zachowania sprzyjające zdrowiu i unikanie zachowań ryzykownych. Rola rodziny, szkoły, rówieśników i społeczności lokalnej w promowaniu zdrowia.	- Projekt zespołowy – uczniowie planują i realizują kampanię promującą higienę cyfrową oraz zdrowy styl życia (np. plakaty, podcast, film, gazetka, media społecznościowe szkoły, ulotki). - Konsultacje/wywiady z ekspertami (np. pedagogiem, pielęgniarką, psychologiem, przedstawicielem sanepidu). - Prezentacja efektów projektu podczas wydarzenia szkolnego lub na stronie internetowej szkoły.
-------	---	--	--------------------------	--	--

14	Projekt edukacyjny Proponowana tematyka: „Moje zdrowie zależy od mojej wszechstronne świadomości, a świadomość od odpowiedzialności w poszukiwaniu wiedzy” „Rozmowa, która ma znaczenie – wywiad z ekspertem o zdrowiu”	Zgodnie z wybraną tematyką	<i>Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.</i>	Adekwatne do wybranej tematyki Uczeń podejmuje działania edukacyjne w obszarze edukacji zdrowotnej ustalone z nauczycielem	• Wprowadzenie tematu i celów projektu. • Wybór tematu przez klasę (burza mózgów). • Podział ról i zadań w grupach. • Wspólna praca nad projektem. • Prezentacja efektów. • Ewaluacja i refleksja nad współpracą przeprowadza wywiad z osobą zajmującą się profilaktyką uzależnień lub z innym ekspertem zajmującym się zdrowiem, utrwala wywiad w wybranej formie i prezentuje wnioski z rozmowy w formie ustalonej z nauczycielem
----	---	----------------------------	---	--	--

Ewaluacja programu nauczania

Skuteczność realizacji programu będzie oceniana na podstawie:

- jakości dyskusji i refleksji uczniów;
- poziomu zaangażowania w działania grupowe i społeczne;
- analizy projektów i wypowiedzi uczniów, rodziców i nauczycieli;
- indywidualnych rozmów i arkuszy autorefleksji.

Oczekiwane osiągnięcia ucznia

Klasa IV

- Omawia wymiary zdrowia oraz rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu i zagrażające mu.
- Rozpoznaje podstawowe objawy choroby i wie, kiedy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej.
- Wie, jak przygotować się do wizyty u lekarza i dentysty oraz zna zasady dbania o higienę osobistą i jamy ustnej.

- Dokonuje wyborów sprzyjających zdrowiu w zakresie nawodnienia i żywienia oraz odczytuje podstawowe informacje z etykiet produktów.
- Zna i stosuje podstawowe zasady pierwszej pomocy oraz wie, jak wezwać pomoc.
- Rozpoznaje czynniki środowiskowe wpływające na zdrowie, w tym hałas, i wskazuje sposoby ograniczania ich negatywnego wpływu.
- Rozpoznaje i nazywa emocje oraz stosuje sposoby radzenia sobie ze stresem i napięciem.
- Rozpoznaje czynniki chroniące zdrowie psychiczne, udziela podstawowego wsparcia emocjonalnego i wskazuje źródła pomocy.
- Omawia funkcje rodziny, dba o relacje domowe oraz rozpoznaje przejawy przemocy i zaniedbania
- Stosuje zasady higieny cyfrowej i bezpiecznie korzysta z przestrzeni cyfrowej.
- Wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej, snu i codziennych zachowań dla zdrowia i dobrostanu.

Klasa V

- Planuje i wdraża prozdrowotne nawyki dotyczące żywienia, aktywności fizycznej i codziennego funkcjonowania.
- Wyjaśnia wpływ używek i innych zachowań ryzykownych na zdrowie oraz stosuje asertywną odmowę.
- Ocenia wpływ stylu życia i środowiska na zdrowie fizyczne i psychiczne.
- Rozpoznaje emocje, własne zasoby i potrzeby oraz stosuje sposoby wspierania dobrostanu.

- Komunikuje się w sposób wspierający relacje, wyraża własne potrzeby i granice oraz okazuje empatię wobec zróżnicowanych potrzeb innych osób.
- Rozpoznaje sytuacje wymagające pomocy i wie, gdzie szukać profesjonalnego wsparcia.
- Opisuje zmiany zachodzące w okresie dojrzewania i rozpoznaje objawy wymagające konsultacji.
- Stosuje zasady higieny, bezpieczeństwa i właściwego postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia.

Klasa VI

- Wyszukuje, analizuje i ocenia informacje dotyczące zdrowia oraz bezpieczeństwa, w tym korzystania z nowych technologii.
- Wyjaśnia znaczenie profilaktyki, badań, szczepień i podstawowych parametrów zdrowotnych oraz wykonuje proste pomiary.
- Stosuje zasady zdrowego żywienia, rozpoznaje czynniki ryzyka nadwagi i otyłości oraz dokonuje świadomych wyborów żywieniowych.
- Rozpoznaje i ogranicza zagrożenia związane z używkami, internetem i zachowaniami ryzykownymi.
- Dbą o zdrowie psychiczne, sen i samoocenę oraz stosuje sposoby radzenia sobie ze stresem i zasady asertywności.
- Stosuje zasady aktywności fizycznej, prawidłowej postawy i zachowań wspierających zdrowie.
- Wyjaśnia znaczenie relacji, rodziny, kontaktu z naturą i odpowiedzialności za środowisko dla zdrowia i dobrostanu.

Klasa VII

- Opisuje rozwój człowieka, okres adolescencji oraz funkcjonowanie i zdrowie układu rozrodczego.
- Planuje i ocenia sposób żywienia oraz rozpoznaje zagrożenia związane z niewłaściwą dietą, suplementacją i dopingiem.
- Wyjaśnia i stosuje zasady aktywności fizycznej, regeneracji i profilaktyki chorób cywilizacyjnych.
- Rozpoznaje czynniki ryzyka chorób zakaźnych i cywilizacyjnych oraz ocenia wiarygodność informacji dotyczących profilaktyki i szczepień.
- Rozpoznaje wpływ emocji, stresu i używek na zdrowie oraz stosuje techniki wspierające dobrostan psychiczny.
- Stosuje zasady skutecznej komunikacji, asertywności i pierwszej pomocy emocjonalnej.
- Rozpoznaje potrzeby i bariery osób o zróżnicowanych potrzebach oraz proponuje działania wspierające dostępność, godność i włączenie społeczne.
- Analizuje wpływ środowiska i stylu życia na zdrowie oraz podejmuje działania na rzecz zdrowia własnego, innych osób i otoczenia.

Klasa VIII

- Podejmuje działania prozdrowotne i prospołeczne oraz wyjaśnia ich znaczenie dla zdrowia własnego i publicznego.
- Stosuje zasady aktywności fizycznej, regeneracji, higieny snu i profilaktyki zdrowotnej.

- Rozpoznaje zagrożenia związane z chorobami zakaźnymi, przewlekłymi i cywilizacyjnymi oraz wskazuje sposoby profilaktyki i wsparcia.
- Rozumie znaczenie relacji i dobrostanu psychicznego oraz korzysta z dostępnych źródeł wsparcia.
- Rozpoznaje presję, manipulację i zachowania ryzykowne oraz stosuje asertywność i konstruktywne sposoby rozwiązywania konfliktów.
- Analizuje konsekwencje własnych decyzji i podejmuje działania promujące zdrowy i bezpieczny styl życia.

Propozycje metod sprawdzania osiągnięć uczniów

W Edukacji Zdrowotnej sprawdzanie osiągnięć uczniów powinno obejmować nie tylko stopień opanowania wiadomości, ale przede wszystkim umiejętność wykorzystywania wiedzy w sytuacjach związanych z codziennym życiem, zdrowiem i bezpieczeństwem.

Ważne jest również rozpoznawanie przez uczniów czynników wpływających na zdrowie, analizowanie konsekwencji podejmowanych decyzji, korzystanie z wiarygodnych źródeł informacji oraz planowanie działań sprzyjających zdrowiu własnemu i innych osób.

Nauczyciel może sprawdzać osiągnięcia uczniów poprzez:

- **obserwację pracy ucznia** – wykonywanie zadań, współpracę w grupie, analizowanie sytuacji i formułowanie wniosków;
- **rozmowę i dyskusję** – wyjaśnianie pojęć, uzasadnianie opinii, argumentowanie i proponowanie sposobów postępowania;
- **zadania praktyczne** – podejmowanie decyzji, rozwiązywanie problemów, planowanie działań prozdrowotnych, reagowanie w sytuacjach zagrożenia;
- **analizę przypadków** – rozpoznawanie czynników wpływających na zdrowie, ocenianie zachowań i przewidywanie ich konsekwencji;
- **pracę ze źródłami** – wyszukiwanie, porównywanie i weryfikowanie informacji dotyczących zdrowia;
- **prace pisemne** – karty pracy, krótkie testy, quizy i zadania problemowe;
- **projekty i doświadczenia edukacyjne** – planowanie działań, zbieranie informacji, współpracę oraz prezentowanie rezultatów;
- **samoocenę i refleksję** – określanie, czego uczeń się nauczył, co już potrafi i nad czym powinien jeszcze pracować.

Podsumowanie

Program nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna w klasach IV–VIII wspiera wszechstronny rozwój uczniów, łącząc zagadnienia zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego. Stopniowo przygotowują ich do świadomego dbania o własne zdrowie,

budowania odpowiedzialnych relacji, podejmowania dojrzałych decyzji oraz aktywnego i odpowiedzialnego funkcjonowania w rodzinie, szkole i społeczeństwie.