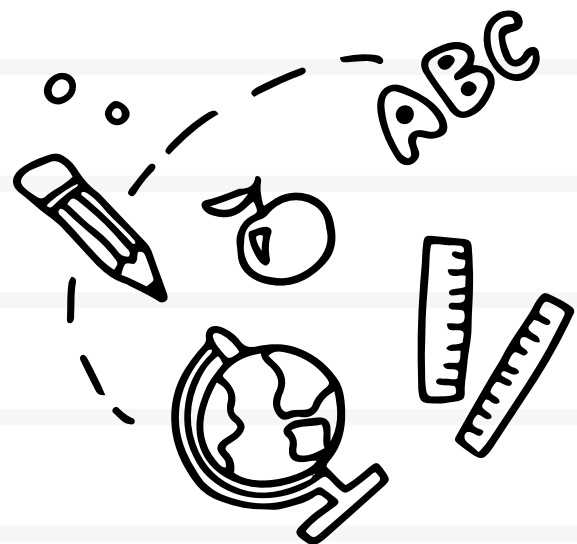


Edukacja zdrowotna



NOWY PRZEDMIOT

W

SZKOLE PODSTAWOWEJ



Charakterystyka przedmiotu

- Udział uczniów domyślny, nie trzeba zapisywać dziecka.
- Możliwość rezygnacji do 25 września (rodzic składa pisemną rezygnację do sekretariatu szkoły).
- 1 godzina tygodniowo przez cały rok szkolny w klasach IV-VII.
- 1 godzina tygodniowo przez I półrocze w klasie VIII.
- Brak ocen, bez presji.
- Podejście interdyscyplinarne, przedmiot prowadzony przez dwoje nauczycieli.

10 OBSZARÓW

1. Wartości i postawy
2. Zdrowie fizyczne
3. Aktywność fizyczna
4. Odżywianie
5. Zdrowie psychiczne
6. Zdrowie społeczne
7. Dojrzewanie
8. Zdrowie seksualne
9. Zdrowie Środowiskowe
10. Internet i profilaktyka uzależnień

Cel główny edukacji zdrowotnej

**Kształtowanie kompetencji uczniów
w zakresie całościowej dbałości o zdrowie
oraz budowanie potencjału zdrowotnego
własnego i otoczenia w zgodzie
z aktualnymi wyzwaniami epidemicznymi
oraz sytuacją geopolityczną.**

Cele szczegółowe

Klasy IV–VI

Wartości i postawy – uczeń dowie się:

- zdrowie to wartość, o którą należy dbać przez całe życie,
- szacunek wobec siebie i innych pomaga budować zdrowe relacje,
- warto kierować się w życiu empatią i zrozumieniem wobec innych.

Zdrowie fizyczne - uczeń dowie się:

- skąd czerpać wiarygodne informacje o zdrowiu,
- jak zadbać o higienę osobistą,
- jak udzielać pierwszej pomocy i rozpoznawać objawy choroby.

Aktywność fizyczna – uczeń dowie się:

- jak przeciwdziałać otyłości i nadwadze poprzez aktywność fizyczną,
- jak zadbać o prawidłową pozycję ciała,
- jak poprawić jakość swojego snu.

Odżywianie – uczeń nauczy się:

- zasad zdrowego odżywiania i nawadniania,
- samodzielnie przygotowywać zbilansowane posiłki i przekąski,
- oceniać i dbać o świeżość produktów spożywczych.

Zdrowie psychiczne – uczeń dowie się:

- jak efektywnie radzić sobie ze stresem,
- jak reagować na różne przejawy przemocy,
- gdzie uzyskać pomoc psychologiczną.

Zdrowie społeczne – uczeń dowie się:

- jakie znaczenie ma rodzina w życiu człowieka,
- jak rozpoznać niewłaściwe zachowania w relacjach,
- jak radzić sobie w odejściu bliskich osób.

Dojrzewanie – uczeń nauczy się o:

- zmianach zachodzących w okresie dojrzewania,
- różnicach między dojrzałością psychiczną, a fizyczną.

Zdrowie seksualne – uczeń pozna:

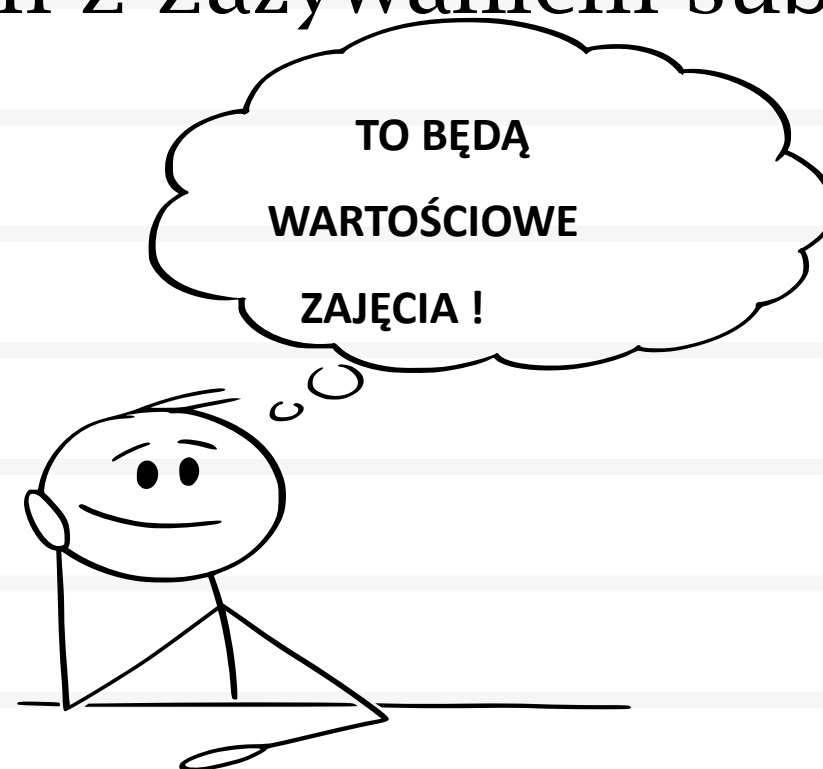
- budowę i funkcję narządów płciowych,
- proces powstawania i rozwoju życia – od zapłodnienia, przez ciążę i opiekę nad noworodkiem,
- sposoby reagowania na przekraczanie granic intymnych.

Zdrowie środowiskowe – uczeń dowie się:

- jaki wpływ na zdrowie człowieka ma jakość środowiska naturalnego,
- jak w prosty sposób podjąć działania proekologiczne,
- jak sprawdzić stan zanieczyszczenia powietrza oraz natężenia hałasu.

Internet i profilaktyka uzależnień – uczeń dowie się o:

- cyberzagrożeniach, w tym dezinformacji,
- korzyściach ograniczenia czasu spędzanego przed ekranami,
- zagrożeniach związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych.



Cele szczegółowe

Klasy VII–VIII

Wartości i postawy – uczeń dowie się:

- Że godność człowieka jest jedną z najważniejszych wartości,
- jak dbać o poczucie sprawczości w kontekście zdrowia,
- jak przyjmować postawę prospołeczną wobec zdrowia innych.

Zdrowie fizyczne – uczeń dowie się o:

- jakie czynniki wpływają pozytywnie, a jakie negatywnie na zdrowie,
- najbardziej powszechnych chorobach zakaźnych i o tym, jak im zapobiegać,
- jak monitorować podstawowe mierniki zdrowia fizycznego (BMI, ciśnienie tętnicze, tętno).

Aktywność fizyczna – uczeń dowie się:

- jak planować i monitorować własną aktywność dobową,
- jak promować aktywność fizyczną,
- jak hartować organizm,
- jak aktywność fizyczna wpływa na zapobieganie chorobom.

Odżywianie – uczeń dowie się o:

- jak samodzielnie planować i komponować zbilansowane posiłki,
- jakie są negatywne skutki spożywania napojów energetyzujących i stosowania środków dopingujących,
- jak przygotować napoje izotoniczne oraz posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe

Zdrowie psychiczne- uczeń dowie się:

- jakie są zależności pomiędzy zdrowiem fizycznym, a psychicznym,
- jak udzielić wsparcia emocjonalnego w sytuacjach kryzysowych,
- o postrzeganiu własnego wizerunku przez pryzmat mediów społecznościowych.

Zdrowie społeczne – uczeń dowie się:

- jakie są metody rozwiązywania sporów (np. mediacje),
- jak rozpoznawać manipulację i reagować na nią,
- jak rozpoznawać i nazywać emocje i uczucia.

Dojrzewanie- uczeń dowie się:

- jak rozpoznawać nieprawidłowości funkcjonowania własnego ciała,
- z jakimi wyzwaniami wiążą się dojrzewanie i kolejne etapy życia człowieka, w tym menopauza, andropauza, starość.

Zdrowie seksualne- uczeń dowie się:

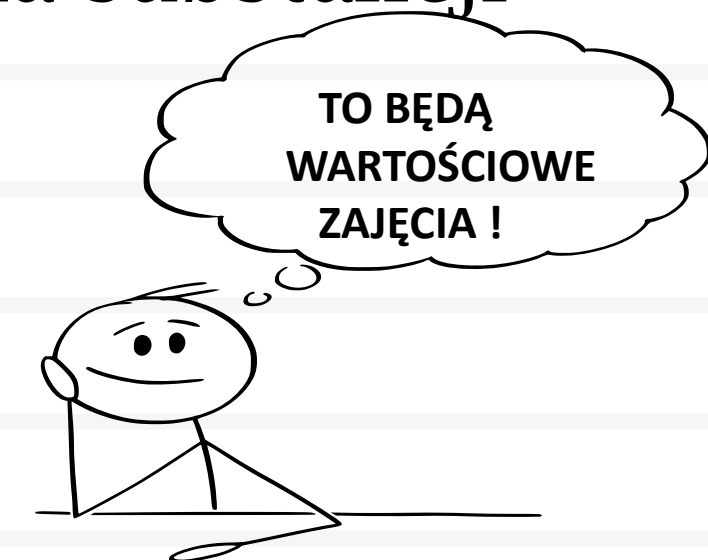
- jak rozpoznawać i reagować na przemoc seksualną wobec siebie i innych,
- jak zapobiegać chorobom przenoszonym drogą płciową.

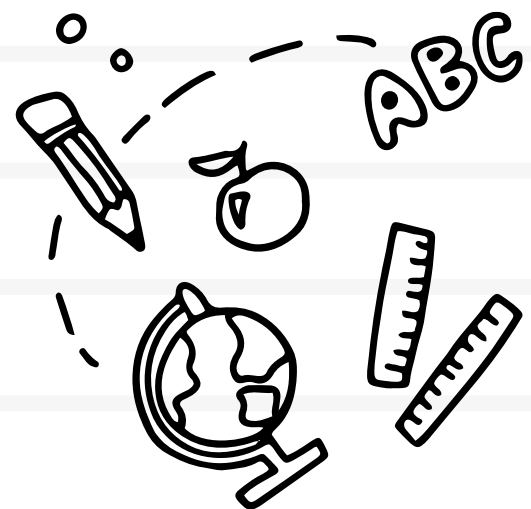
Zdrowie środowiskowe – uczeń dowie się:

- jaki wpływ mają zmiany klimatyczne na zdrowie indywidualne i społeczne,
- jak działać na rzecz poprawy stanu środowiska naturalnego.

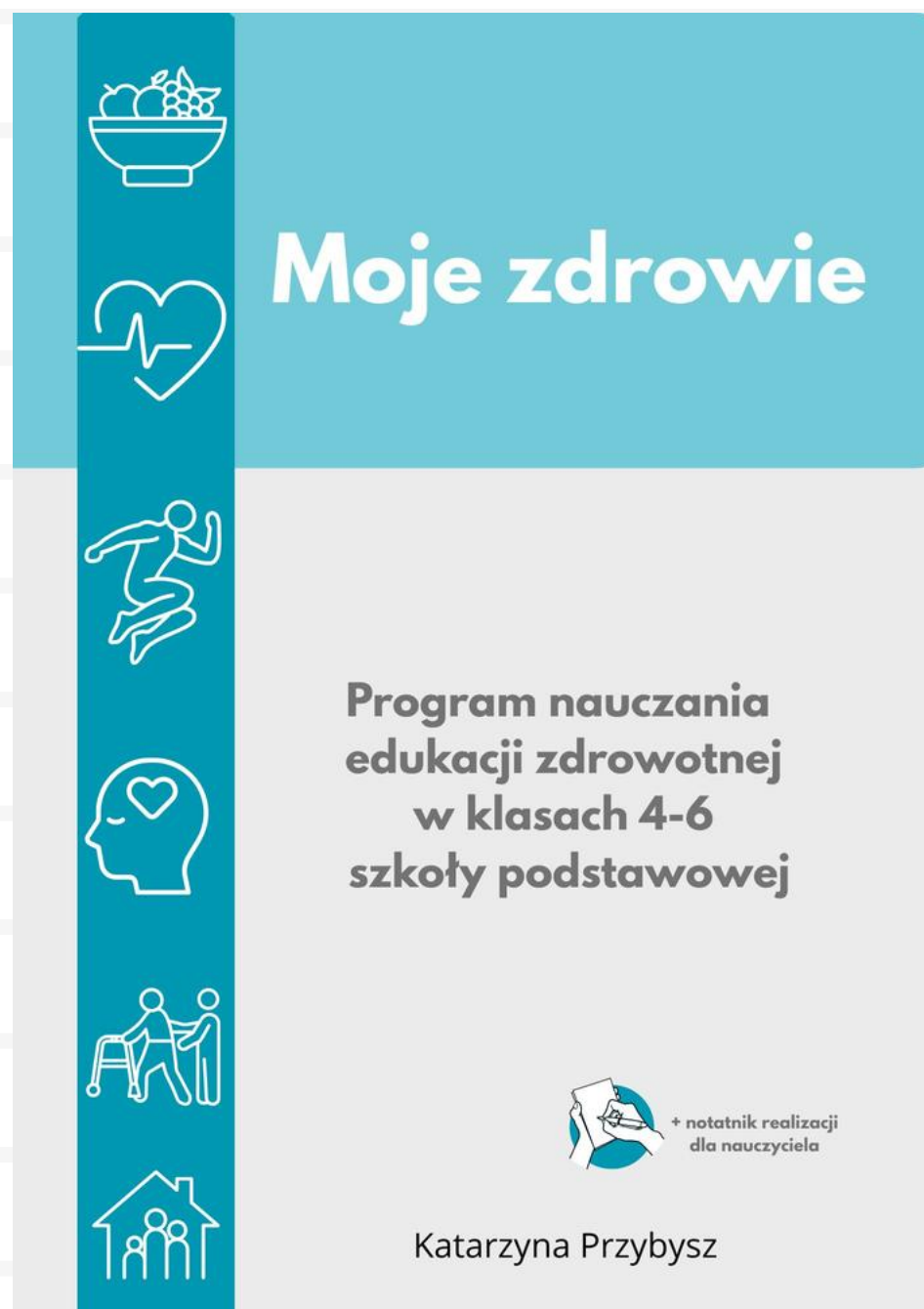
Internet i profilaktyka uzależnień- uczeń dowie się:

- o zagrożeniach związanych z nadmiernym dzieleniem się informacjami osobistymi w Internecie oraz odbiorem niewłaściwych treści,
- o negatywnych konsekwencjach zdrowotnych zażywania substancji psychoaktywnych.





Programy nauczania, które wybraliśmy w naszej szkole:



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



DZIENNIK USTAW RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Warszawa, dnia 26 marca 2025 r.

Poz. 378

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI¹⁾

z dnia 6 marca 2025 r.

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

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

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

1) w załączniku nr 2 do rozporządzenia:

- a) w części zatytułowanej „W szkole podstawowej na I etapie edukacyjnym, obejmującym klasy I–III – edukacja wczesnoszkolna, edukacja jest realizowana w formie kształcenia zintegrowanego. Na II etapie edukacyjnym, obejmującym klasy IV–VIII, są realizowane następujące przedmioty:”:
 - uchyla się pkt 19,
 - po pkt 19 dodaje się pkt 19a w brzmieniu:
„19a) edukacja zdrowotna²⁾;

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

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

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



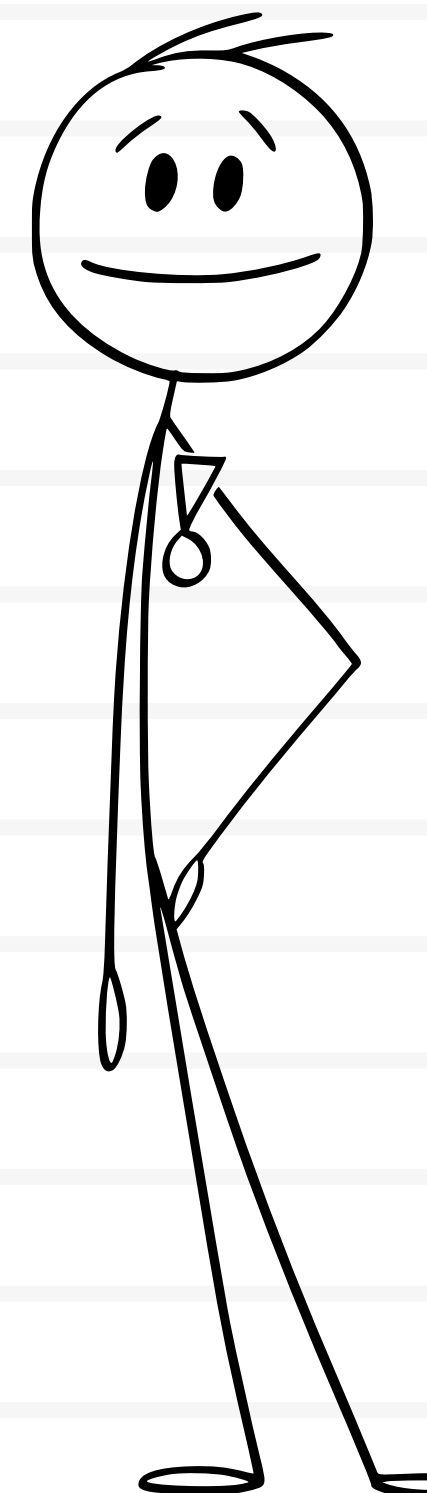
Tematy lekcji poruszane na zajęciach wynikają z zapisów podstawy programowej

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

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

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

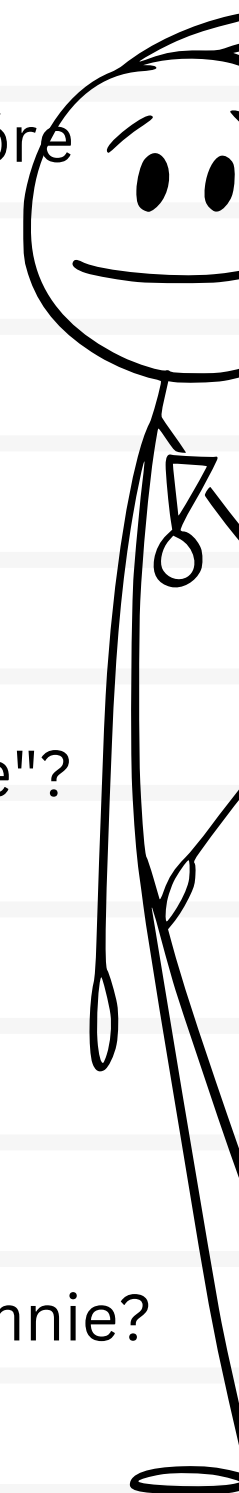
Każda lekcja ma przypisane cele i wymagania z podstawy programowej!





Tematy lekcji proponowane w klasie 4

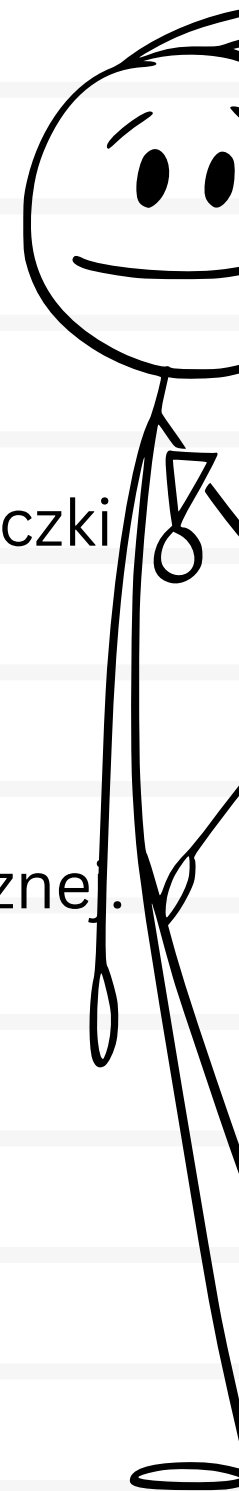
1. O czym będziemy rozmawiać na zajęciach z edukacji zdrowotnej?
2. Czym jest zdrowy styl życia?
3. Jak dbać o swoją higienę?
4. Co to jest profilaktyka?
5. Jakie badania mogę wykonać w domu?
6. Skąd biorą się choroby?
7. Jak przygotować się do wizyty lekarskiej?
8. Jak postępować w sytuacjach zagrożenia?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





Tematy lekcji proponowane w klasie 5

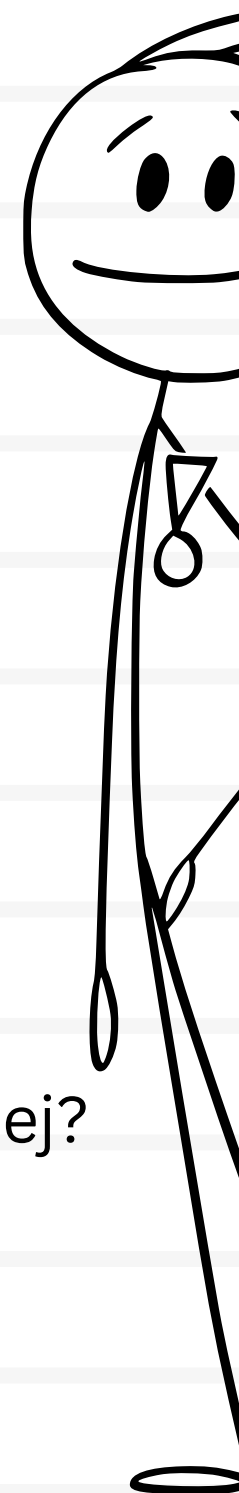
1. Czego dowiemy na zajęciach w klasie 5?
2. Dlaczego sen jest ważny?
3. Jak mogę się relaksować?
4. Jak chronić swoje zdrowie psychiczne?
5. Jak odróżnić emocje moje i innych?
6. Jak radzić sobie ze stresem?
7. Czym jest samoocena?
8. Czy potrafię być asertywny/a?
9. Czym jest przemoc?
10. Skąd bierze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





Tematy lekcji proponowane w klasie 6

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

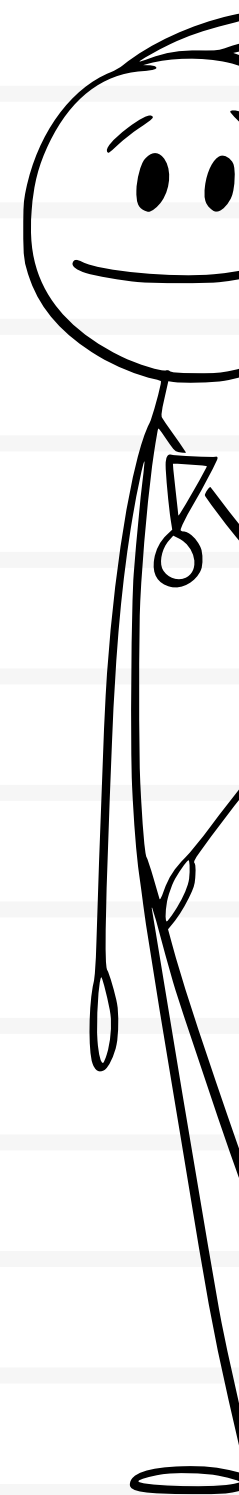




Tematy lekcji proponowane w klasie 7

w roku 2025/2026 zaleca się korzystanie również z tematów z klas młodszych

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

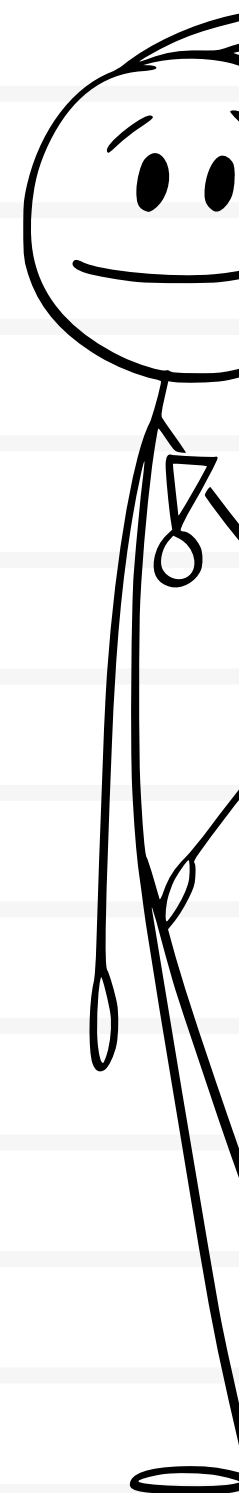




Tematy lekcji proponowane w klasie 8

w roku 2025/2026 zaleca się korzystanie również z tematów z klas młodszych

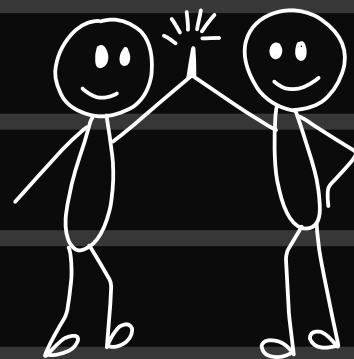
1. Czego chcemy się dowiedzieć w klasie 8?
2. Czy to już miłość?
3. Czym jest manipulacja?
4. Na jakim etapie dojrzewania jestem w tej chwili?
5. Jakie czynniki wpływają na rozwój płciowy i jak rozpoznać jego zaburzenia?
6. Czym jest ubóstwo menstruacyjne i jak mu przeciwdziałać?
7. Jak zmienia się nasza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



Dlaczego warto brać udział w zajęciach edukacji zdrowotnej?

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

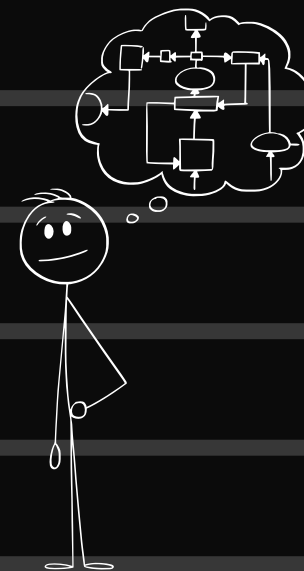
relacjach



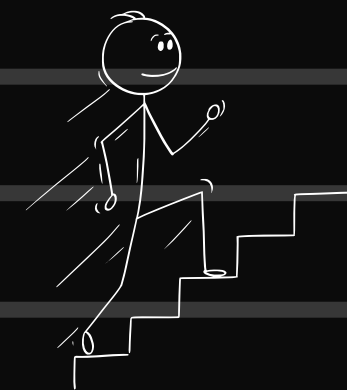
emocjach



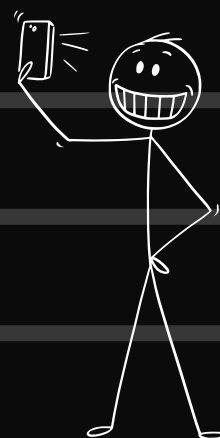
technologiach



ruchu



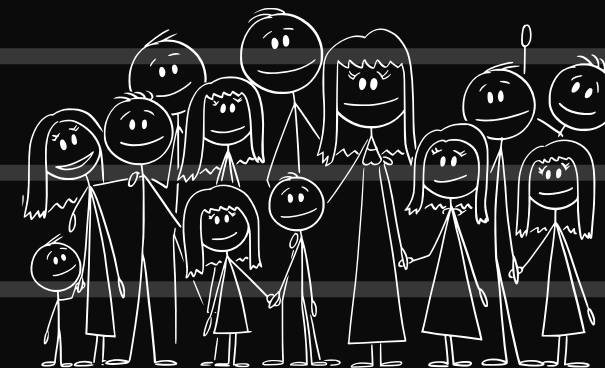
smartfonach



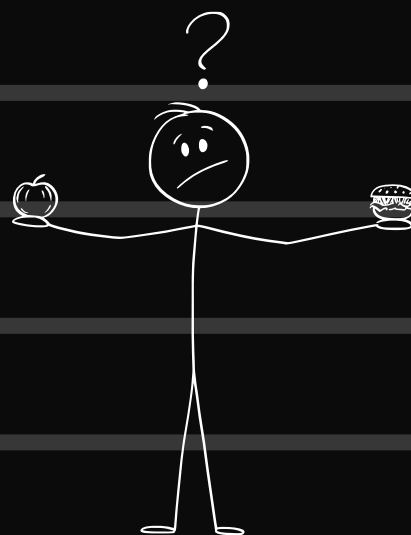
organizacji czasu



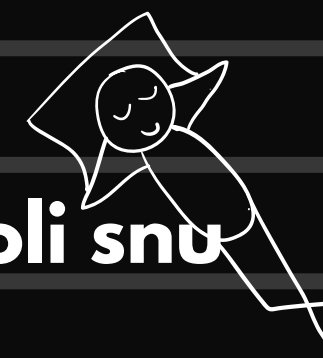
rodzinie



odżywianiu



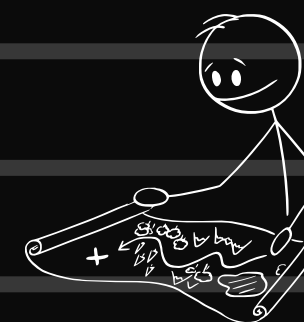
roli snu



przyrodzie



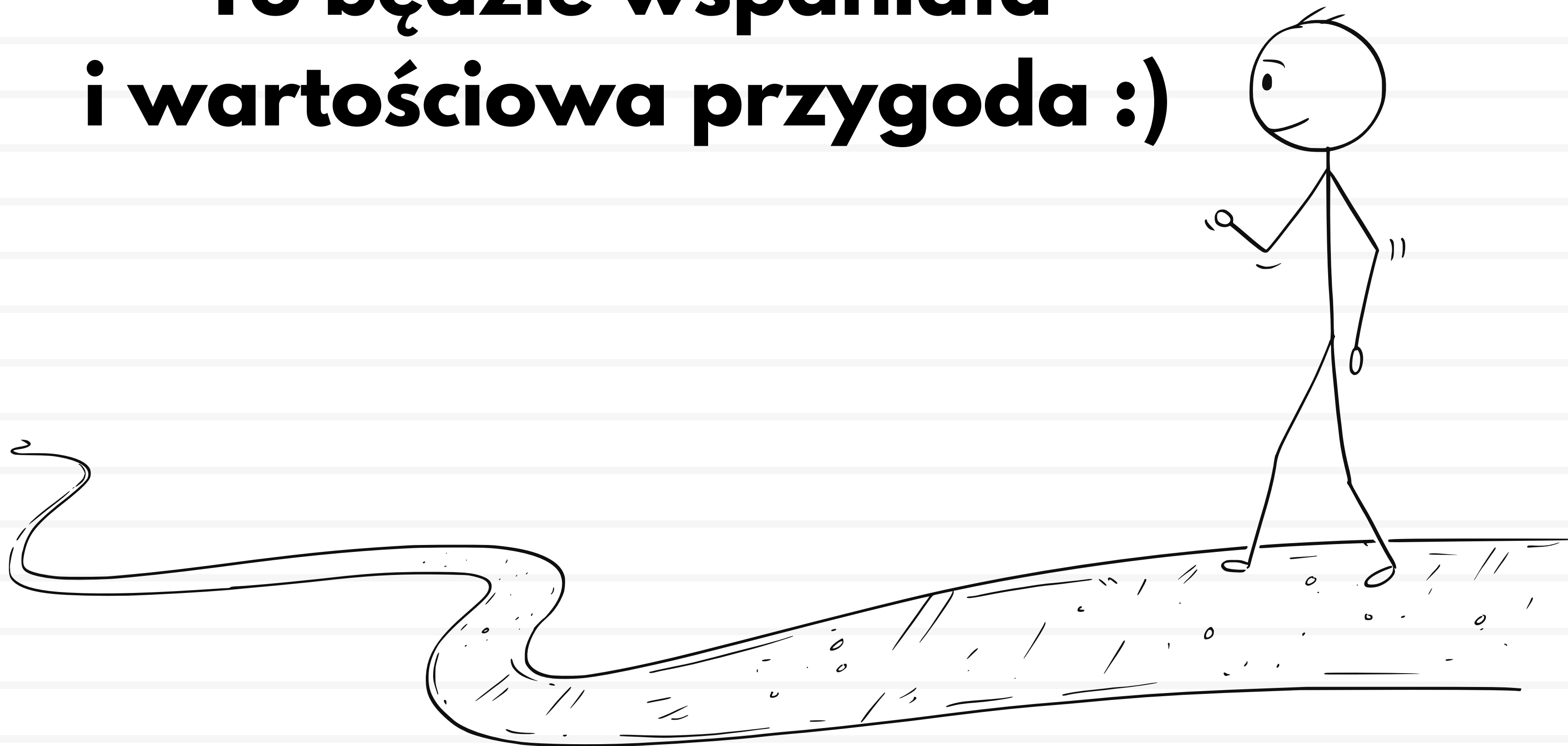
wypoczynku



uzależnieniach



**To będzie wspaniała
i wartościowa przygoda :)**



Edukacja zdrowotna

Fakty, nie plotki

1. W podstawie programowej przedmiotu edukacja zdrowotna znajdują się treści związane z wartością rodziny w życiu człowieka.
2. Jedna godzina tygodniowo edukacji zdrowotnej nie zastąpi wychowania rodzinnego. Szkoła pełni jedynie funkcję wspierającą rodzinę.
3. Zajęcia edukacji zdrowotnej nie ideologizują dzieci, ani ich nie deprawują. Wręcz przeciwnie – dzięki zdobytej wiedzy i umiejętnościom dziecko będzie wiedziało jak bronić się przed seksualizacją oraz wszelkimi rodzajami przemocy.
4. Nauka o zdrowiu seksualnym nie zmieni orientacji oraz tożsamości płciowej twojego dziecka. Za to dowie się ono o bezpieczeństwie, odpowiedzialności, zgodzie i szacunku.

**wiecej informacji
na naszej stronie
internetowej :)**

