



# Moje zdrowie

**Program nauczania  
edukacji zdrowotnej  
w klasach 4-6  
szkoły podstawowej**



+ notatnik realizacji  
dla nauczyciela

Katarzyna Przybysz

# “Moje zdrowie”

---

Program nauczania do przedmiotu “Edukacja zdrowotna” dla klas 4-6 szkoły podstawowej.

Podstawa prawna:

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI 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. Dz.U. poz.378

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI z dnia 20 maja 2024 r. w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół. Dz.U. poz. 781

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z dnia 8 czerwca 2009 r. w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników Dz.U.09.89.730

Projekt okładki: Katarzyna Przybysz

Autor: Katarzyna Przybysz

Korekta językowa: Katarzyna Włodkowska

Copyright by © 2025 Katarzyna Przybysz, Nieautoryzowane kopiowanie i rozpowszechnianie zabronione.

ISBN: 978-83-976623-1-5

Wydawca: Katarzyna Przybysz, Dzierżoń 2025

# “Moje zdrowie”

---

## Spis treści:

1. Wstęp.
2. Charakterystyka programu.
3. Rozkład treści nauczania - odniesienia treści danej lekcji do podstawy programowej.
4. Cele kształcenia w kolejnych działach programu nauczania.
5. Sposoby osiągania celów.
6. Oczekiwane osiągnięcia ucznia.
7. Ewaluacja programu.

## Wstęp

Program „Moje zdrowie” jest odpowiedzią na wprowadzenie do szkół nowego przedmiotu nauczania- edukacja zdrowotna. Jest on częścią cyklu, gdyż do klas 7-8 powstał program zatytułowany „Nasze zdrowie”. Zbieżność tytułów nie jest przypadkowa. Zakładam, że na początku realizacji treści młody człowiek poznaje bardziej siebie, by na kolejnych etapach rozumieć lepiej otaczający go świat i innych ludzi.

Podstawa programowa przedmiotu edukacja zdrowotna wskazuje wyraźnie, że zadaniem ucznia jest nabycie trwałych zachowań, które całościowo wpłyną na jego postawy zdrowotne i społeczne. Treści zaproponowane do realizacji przez autorów podstawy programowej silnie wiążą się z treściami z innych przedmiotów np. biologii, chemii czy geografii. Zebranie ich w kontekście zdrowia w jeden przedmiot to szansa na jeszcze większe ich pogłębienie. To dodatkowy czas na to, by uczeń mógł jeszcze dokładniej poznać zagadnienia, które być może czasem umykają nam podczas realizacji wymagań programowych wcześniej wymienionych przedmiotów. Mam nadzieję, że podział treści inspirowany podstawą programową zamieszczoną w rozporządzeniu Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 roku w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej w tym uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, będzie satysfakcjonujący. W programie „Moje zdrowie” każdy niemal temat jest pytaniem. Metodę tę stosuje na swoich zajęciach, gdyż jestem przekonana, że uczniowie chcą odpowiadać sobie na różne pytania a to rozwija ich dociekliwość poznawczą. Pytania inspirują do poszukiwania wiedzy, działania i nabywania różnorodnych umiejętności. Bywa tak, że pytanie odwołuje się bezpośrednio do danych treści lub też sugeruje treść związaną z podstawą programową, niektóre tematy zaplanowałam jako zdania oznajmujące, szczególnie w sytuacji np. planowania kampanii o różnej tematyce. Zależało mi, by pytaniami wzbudzić ciekawość i zachęcić Państwa do odejścia od podających metod nauczania. Jest to pierwsze wydanie tego programu, bo podobnie jak Państwo, zaczynam pracę w przedmiocie edukacja

zdrowotna, w szkole podstawowej. Liczę, że zaproponowany podział na tematy i działy treści zawartych w podstawie będzie bazą do uruchomienia nauczycielskiej i uczniowskiej kreatywności w doborze form i metod pracy. W kolejnych latach liczę na jego szeroką ewaluację, dlatego na końcu opracowania zamieszczam link do ankiety ewaluacyjnej. Za wszelkie uwagi dotyczące treści tego programu będę Państwu bardzo wdzięczna i zapraszam do dzielenia się nimi (jak?- szczegóły w dziale „ewaluacja”). By ułatwić nauczycielom realizację programu „Moje zdrowie” do programu złączam tabelę- notatnik, według którego nauczyciel może notować zarówno daty zajęć, formy, metody, wskazówki jak i różnorodne uwagi oraz spostrzeżenia (zał. nr. 1).

## 2. Charakterystyka programu “Moje zdrowie”

Podczas planowania przydziału godzin na poszczególne treści podstawy programowej przedmiotu edukacja zdrowotna w klasach 4-6, przyjąłam zasadę realizacji treści w ciągu 30 lekcji na jeden rok szkolny. Każdy rok rozpoczyna się tematem wprowadzającym w którym uczniowie mogą poznać szczegółowo zaplanowane treści na dany rok szkolny.

Treści umieściłam 11 rozdziałach:

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

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

| klasa 4                   |              |
|---------------------------|--------------|
| Dział                     | ilość godzin |
| Moje zdrowie fizyczne     | 8            |
| Moje odżywianie           | 10           |
| Moje miejsce w Internecie | 11           |
| inne*                     | 1            |
| klasa 5                   |              |
| Moje zdrowie psychiczne   | 12           |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Moje zdrowie społeczne       | 3  |
| Moje zdrowie środowiskowe    | 8  |
| Moja aktywność fizyczna      | 6  |
| inne*                        | 1  |
| <b>klasa 6</b>               |    |
| Moje działania w sieci       | 8  |
| Moja profilaktyka uzależnień | 7  |
| Moje dojrzewanie             | 4  |
| Moja płciowość               | 10 |
| inne*                        | 1  |

\*godziny wprowadzenia w każdym roku szkolnym

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

Podstawa programowa w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna obejmuje 10 działów. W programie proponuję 11 działów, których tytuł nawiązują do zapisów z PP, tak by łatwiej odnaleźć realizowane jej wymagania. Treści nauczania zostały ułożone w tematy, które przypisano do poszczególnych działów. Obok zaproponowanego tematu zapisano wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności (wyrażone cyfrą rzymską i arabską) z podstawy programowej, zgodne z rozporządzeniem Ministra Edukacji z dnia 26 marca 2025 roku, zmieniającym rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym uczniów z niepełnosprawnością intelektualną stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej, przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły publicznej ( Dz. U. poz. 378.). Większość treści poruszam tylko raz. Higiena cyfrowa powraca w każdej klasie. Uznałam, że jest to tak ważne zagadnienie, że warto poruszyć je kilkakrotnie z różnych perspektyw.

**Tab. nr 2- Rozkład treści ( wymagań szczegółowych) w poszczególnych tematach zajęć.**

| nr lekcji      | Temat zajęć                                                   | Dział                        | wymagania PP          |
|----------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------|
| <b>klasa 4</b> |                                                               |                              |                       |
| 1              | O czym będziemy rozmawiać na zajęciach z edukacji zdrowotnej? |                              | I.3;IV.4              |
| 2              | Czym jest stan zdrowy styl życia?                             | <b>Moje zdrowie fizyczne</b> | I.1;I.2;I.3;II.1      |
| 3              | Jak dbać o swoją higienę?                                     |                              | I.1;I.2;I.3;II.2      |
| 4              | Co to jest profilaktyka?                                      |                              | I.1;I.2;I.3;II.4;II.7 |
| 5              | Jakie badania mogę wykonać w domu?                            |                              | I.1;I.2;I.3;II.6      |
| 6              | Skąd biorą się choroby?                                       |                              | I.3;II.5              |
| 7              | Jak przygotować się do wizyty lekarskiej?                     |                              | I.1;I.2;I.3;II.8      |

|         |                                                           |                           |                         |
|---------|-----------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|
| 8       | Jak postępować w sytuacjach zagrożenia?                   |                           | I.1;I.2;I.3;II.9        |
| 9       | Pierwsza pomoc- ćwiczenia.                                |                           | I.1;I.2;I.3;II.9        |
| 10      | Skąd biorą się nadwaga i otyłość?                         | Moje odżywianie           | I.3;II.3                |
| 11      | Jak przygotowywać zdrowe posiłki?                         |                           | I.3;II.3;IV.1;IV.3      |
| 12      | Jak wypełnić talerz zdrowego żywienia- zajęcia kulinarne. |                           | I.3;II.3;IV.1'IV.3;     |
| 13      | Co znajdę w napojach i sokach?                            |                           | I.3;IV.2;IV.5           |
| 14      | Jak przygotować zdrowy napój?-zajęcia kulinarne.          |                           | I.3;IV.2;IV.2;IV.3;IV.6 |
| 15      | Jak zaplanować II śniadanie do szkoły?- zajęcia kulinarne |                           | I.3;II.3;IV.1;IV.3;     |
| 16      | Jak przechowywać żywność?                                 |                           | I.3;IV.6                |
| 17      | Jak planować zakupy by unikać marnowania żywności?        |                           | I.3;IV.6                |
| 18      | Jaki jest skład produktów spożywczych, które lubię?       |                           | I.3;IV.5                |
| 19      | Jak oznacza się różne substancje na opakowaniach?         |                           | I.3;IV.5                |
| 20      | Dlaczego higiena cyfrowa jest ważna?                      | Moje miejsce w Internecie | X.1                     |
| 21      | Dlaczego Internet bywa niebezpieczny?                     |                           | X.1;X.2                 |
| 22      | Czym jest krytyczne myślenie?                             |                           | X.1;X.2                 |
| 23      | Jak zaplanować "domowe zasady ekranowe"?                  |                           | X.1;X.3                 |
| 24      | Czym jest grooming?                                       |                           | X.1;X.2;X.5             |
| 25      | Czym jest dyskryminacja w sieci?                          |                           | X.1;X.2;X.5             |
| 26      | Czym jest cyberstalking?                                  |                           | X.1;X.2;X.5             |
| 27      | Czy jestem anonimowy w Internecie?                        |                           | X.1;X.2;X.5             |
| 28      | Phishing. Czy dane w sieci są bezpieczne?                 |                           | X.1;X.2;X.5             |
| 29      | Czy mój wizerunek w sieci należy tylko do mnie?           |                           | X.1;X.2;X.5             |
| 30      | Jak zaplanować aktywne wakacje?                           | X.1;X.3                   |                         |
| klasa 5 |                                                           |                           | wymagania PP            |
| 1       | Czego dowiemy na zajęciach w klasie 6?                    | Moje zdrowie psychiczne   |                         |
| 2       | Dlaczego sen jest ważny?                                  |                           | III.7                   |
| 3       | Jak mogę się relaksować?                                  |                           | III.5;III.7             |
| 4       | Jak chronić swoje zdrowie psychiczne?                     |                           | V.1                     |
| 5       | Jak odróżnić emocje moje i innych?                        |                           | V.2                     |
| 6       | Jak radzić sobie ze stresem?                              |                           | V.3                     |
| 7       | Czym jest samoocena?                                      |                           | I.4;V.4                 |
| 8       | Czy potrafię być asertywny/a?                             |                           | I.5;V.5                 |
| 9       | Czym jest przemoc?                                        |                           | V.6                     |
| 10      | Skąd bierze się autoagresja i jak sobie z nią radzić?     |                           | V.7                     |
| 11      | Czym jest komunikacja werbalna i niewerbalna?             |                           | V.8                     |
| 12      | Dlaczego niektórzy wymagają większego zrozumienia?        |                           | I.4;V.10                |
| 13      | Gdzie mogę szukać pomocy , gdy jest mi trudno?            |                           | V.9                     |
| 14      | Jakie relacje nawiązuję?                                  | Moje zdrowie społeczne    | I.4;VI.1                |
| 15      | Jakie wartości niesie rodzina?                            |                           | VI.2;VI.3;VI.4          |
| 16      | Co zrobić kiedy rodzina się zmienia?                      |                           | VI.5;VI.6               |
| 17      | Czym jest efekt cieplarniany?                             | Moje zdrowie środowiskowe | I.2;I.4;IX.1            |
| 18      | Skąd biorą się dziury ozonowe?                            |                           | I.2;I.4;IX.1            |
| 19      | Czy wody w mojej okolicy są czyste?                       |                           | I.2;I.4;IX.1            |
| 20      | Jak sprawdzić stan powietrza w mojej okolicy?             |                           | IX.2                    |
| 21      | Dlaczego należy ograniczyć hałas?                         |                           | IX.4                    |
| 22      | Jaka przyroda mnie otacza?-planowanie wycieczki           |                           | IX.3                    |
| 23      | Jak dbać o zwierzęta domowe?                              |                           | IX.3                    |
| 24      | Co mogę zrobić dla przyrody?                              |                           | I.2;I.4;IX.1;IX.5       |

|         |                                                     |                              |                   |
|---------|-----------------------------------------------------|------------------------------|-------------------|
| 25      | Dlaczego "ruch to zdrowie"?                         | Moja aktywność fizyczna      | III.1;III.2;III.4 |
| 26      | Ruch to zdrowie- planowanie kampanii społecznej.    |                              | III.2;III.4       |
| 27      | Gdzie mogę uprawiać sport poza szkołą?              |                              | III.3             |
| 28      | Jak dbać o prawidłową postawę ciała?                |                              | III.1;III.4;III.6 |
| 29      | Jak zaplanować grę terenową?                        |                              | III.1             |
| 30      | Gra terenowa- moje zdrowie.                         |                              | III.1;III.2       |
| klasa 6 |                                                     |                              | wymagania PP      |
| 1       | Czego się dowiem na zajęciach w klasie 6?           | Moja działania w sieci       |                   |
| 2       | Jaki jest wpływ urządzeń mobilnych na moje zdrowie? |                              | X.1;X.2;X.3       |
| 3       | Co warto odwiedzić w sieci?                         |                              | X.2;X.5           |
| 4       | Kim są patostreemerzy?                              |                              | X.2;X.5           |
| 5       | True or false? Cyberzeczywistość.                   |                              | X.2;X.5           |
| 6       | Jak walczyć z hejtem i mową nienawiści?             |                              | X.2;X.5           |
| 7       | Czym jest AI i jak z niej korzystać?                |                              | X.2               |
| 8       | Jakie zalety i wady ma technologia VR?              |                              | X.2               |
| 9       | Na zawsze- projekcja filmu profilaktycznego.        |                              | X.1;X.2           |
| 10      | Jak planować mój czas w sieci?                      | Moja profilaktyka uzależnień | X.1;X.2;X.5       |
| 11      | Jaki jest mechanizm uzależnienia?                   |                              | X.4;X.5;X.6       |
| 12      | Jak bardzo szkodliwe są wyroby tytoniowe?           |                              | X.4;X.5;X.6       |
| 13      | Jak działają napoje energetyzujące?                 |                              | X.4;X.5;X.6       |
| 14      | Jak działają substancje psychoaktywne?              |                              | X.4;X.5;X.6       |
| 15      | Jakie są skutki alkoholizmu?                        |                              | X.4;X.5;X.6       |
| 16      | STOP!-nasza kampania przeciw uzależnieniom.         |                              | I.2;X.4;X.5;X.6   |
| 17      | Jak pracuje mózg nastolatka?                        | Moje dojrzewanie             | VII.1             |
| 18      | Dlaczego moje ciało się zmienia?                    |                              | VII.2             |
| 19      | Jak dbać o higienę w okresie dojrzewania?           |                              | VII.3             |
| 20      | Kiedy będę dojrzała/y?                              |                              | VII.1             |
| 21      | Czym są stereotypy płci?                            | Moja płciowość               | VIII.1;VIII.5     |
| 22      | Jak zbudowany jest męski układ rozrodczy?           |                              | VIII.2            |
| 23      | Jak zbudowany jest żeński układ rozrodczy?          |                              | VIII.2            |
| 24      | Czym jest menstruacja?                              |                              | VII.4;VII.2       |
| 25      | Jak przebiega ciąża?                                |                              | VIII.3            |
| 26      | Czym jest autonomia cielesna i jak o nią dbać?      |                              | VIII.4            |
| 27      | Kiedy granice intymne są przekroczone?              |                              | VIII.4            |
| 28      | Dlaczego?- pudełko trudnych pytań.                  |                              | VIII              |
| 29      | Gdzie znaleźć pomoc w trudnej sytuacji intymnej?    |                              | VIII.4            |
| 30      | Ważne pytania- mój plakat na wybrany temat.         |                              | VIII              |

#### 4. Cele kształcenia w kolejnych działach programu nauczania

Jak zakładają autorzy podstawy programowej w zajęciach edukacji zdrowotnej szczególnie ważne jest aby uczniowie zbudowali i utrzymywali zmianę zachowań zdrowotnych oraz modelowali najlepiej odpowiadające ich potrzebom sytuacje zdrowotne. W tym celu zaplanowano szereg działań, które mają utrwalić poznane modele zachowań. Wiele treści powtórzy się w różnych momentach w układzie spiralnym, pogłębiającym coraz bardziej dany temat. Zajęcia z edukacji zdrowotnej to wyzwanie dla nauczycieli, gdyż poza interdyscyplinarnym ich charakterem należy zbudować odpowiedni klimat, który zachęci do poznawania zagadnień podczas „nieobowiązkowych zajęć”. Tylko w atmosferze zrozumienia, motywacji, poczucia sprawczości i siły w podejmowaniu właściwych decyzji zatrzymamy uwagę ucznia

i jego koncentrację. By osiągnąć odpowiednią atmosferę zajęć zaleca się by odbywały się one nietypowych przestrzeniach i miejscach, z innym ustawieniem ławek lub bez nich np. na dywanie. Dział pierwszy podstawy programowej dla klas 4-6 „wartości postawy” jest bardzo ważny. Trudno wskazać pojedyncze tematy podczas których będzie on realizowany. Zakłada się, że wszystkie wskazane wartości i postawy będą kształtowane na przestrzeni zajęć. Autorzy podstawy programowej szczegółowo wskazali cele kształcenia na poziomie wymagań ogólnych oraz umiejętności, które należy zrealizować podczas zajęć z edukacji zdrowotnej. Cele te zostały szczegółowo wskazane w tabelach podstawy programowej a na potrzeby niniejszego opracowania przygotowano tabelaryczne zestawienie zarówno wymagań szczegółowych jaki i realizowanych celów. Są to:

### **Cele kształcenia – wymagania ogólne wskazane w podstawie programowej.**

Przedmiot edukacja zdrowotna realizuje następujące cele kształcenia:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Tab. 3- Cele realizowane podczas zajęć.**

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

|         |                                                       |                           |   |   |   |   |   |                   |                   |
|---------|-------------------------------------------------------|---------------------------|---|---|---|---|---|-------------------|-------------------|
| 1       | Czego dowiemy na zięcia w klasie 6?                   | Moje zdrowie psychiczne   |   |   |   |   |   |                   |                   |
| 2       | Dlaczego sen jest ważny?                              |                           | X | X |   | X |   | III.7             |                   |
| 3       | Jak mogę się relaksować?                              |                           | X | X |   | X |   | III.5;III.7       |                   |
| 4       | Jak chronić swoje zdrowie psychiczne?                 |                           |   | X |   |   | X | V.1               |                   |
| 5       | Jak odróżnić emocje moje i innych?                    |                           | X | X | X |   | X | V.2               |                   |
| 6       | Jak radzić sobie ze stresem?                          |                           | X | X |   |   | X | V.3               |                   |
| 7       | Czym jest samoocena?                                  |                           | X | X | X |   | X | I.4;V.4           |                   |
| 8       | Czy potrafię być asertywny/a?                         |                           | X | X | X |   | X | I.5;V.5           |                   |
| 9       | Czym jest przemoc?                                    |                           | X | X | X |   | X | V.6               |                   |
| 10      | Skąd bierze się autoagresja i jak sobie z nią radzić? |                           | X | X | X |   | X | V.7               |                   |
| 11      | Czym jest komunikacja werbalna i niewerbalna?         |                           |   | X | X |   | X | V.8               |                   |
| 12      | Dlaczego niektórzy wymagają większego zrozumienia?    |                           | X | X | X |   | X | I.4;V.10          |                   |
| 13      | Gdzie mogę szukać pomocy , gdy jest mi trudno?        |                           |   | X |   |   | X | V.9               |                   |
| 14      | Jakie relacje nawiązuję?                              | Moje zdrowie społeczne    |   |   | X |   | X | I.4;VI.1          |                   |
| 15      | Jakie wartości niesie rodzina?                        |                           |   |   | X |   | X | VI.2;VI.3;VI.4    |                   |
| 16      | Co zrobić kiedy rodzina się zmienia?                  |                           | X |   | X |   | X | VI.5;VI.6         |                   |
| 17      | Czym jest efekt cieplarniany?                         | Moje zdrowie środowiskowe |   |   |   |   | X | I.2;I.4;IX.1      |                   |
| 18      | Skąd biorą się dziury ozonowe?                        |                           |   |   |   |   | X | I.2;I.4;IX.1      |                   |
| 19      | Czy wody w mojej okolicy są czyste?                   |                           |   |   |   |   | X | I.2;I.4;IX.1      |                   |
| 20      | Jak sprawdzić stan powietrza w mojej okolicy?         |                           |   | X | X |   |   | IX.2              |                   |
| 21      | Dlaczego należy ograniczyć hałas?                     |                           |   | X |   | X |   | IX.4              |                   |
| 22      | Jaka przyroda mnie otacza?-planowanie wycieczki       |                           |   |   |   |   |   | X                 | IX.3              |
| 23      | Jak dbać o zwierzęta domowe?                          |                           |   |   |   |   |   | X                 | IX.3              |
| 24      | Co mogę zrobić dla przyrody?                          |                           | X |   |   |   | X | X                 | I.2;I.4;IX.1;IX.5 |
| 25      | Dlaczego "ruch to zdrowie"?                           | Moja aktywność fizyczna   | X |   | X | X | X | III.1;III.2;III.4 |                   |
| 26      | Ruch to zdrowie- planowanie kampanii społecznej.      |                           |   |   |   |   | X | X                 | III.2;III.4       |
| 27      | Gdzie mogę uprawiać sport poza szkołą?                |                           |   |   |   |   |   | X                 | III.3             |
| 28      | Jak dbać o prawidłową postawę ciała?                  |                           | X |   |   |   | X |                   | III.1;III.4;III.6 |
| 29      | Jak zaplanować grę terenową?                          |                           | X |   |   | X |   |                   | III.1             |
| 30      | Gra terenowa- moje zdrowie.                           |                           | X |   |   | X | X | X                 | III.1;III.2       |
| klasa 6 |                                                       |                           |   |   |   |   |   | wymagania PP      |                   |
| 1       | Czego się dowiem na zajęciach w klasie 6?             | Moja działania w sieci    |   |   |   |   |   |                   |                   |
| 2       | Jaki jest wpływ urządzeń mobilnych na moje zdrowie?   |                           | X |   |   | X |   | X                 | X.1;X.2;X.3       |
| 3       | Co warto odwiedzić w sieci?                           |                           | X |   |   | X |   | X                 | X.2;X.5           |
| 4       | Kim są patostreemerzy?                                |                           | X |   |   | X |   | X                 | X.2;X.5           |
| 5       | True or false? Cyberzeczywistość.                     |                           | X |   |   | X |   | X                 | X.2;X.5           |
| 6       | Jak walczyć z hejtem i mową nienawiści?               |                           | X |   |   | X |   | X                 | X.2;X.5           |

|    |                                                  |                                     |   |   |   |   |   |                 |
|----|--------------------------------------------------|-------------------------------------|---|---|---|---|---|-----------------|
| 7  | Czym jest AI i jak z niej korzystać?             |                                     | X |   | X |   | X | X.2             |
| 8  | Jakie zalety i wady ma technologia VR?           |                                     | X |   | X |   | X | X.2             |
| 9  | Na zawsze- projekcja filmu profilaktycznego.     |                                     | X |   | X |   | X | X.1;X.2         |
| 10 | Jak planować mój czas w sieci?                   | <b>Moja profilaktyka uzależnień</b> | X |   | X |   | X | X.1;X.2;X.5     |
| 11 | Jaki jest mechanizm uzależnienia?                |                                     | X |   | X |   | X | X.4;X.5;X.6     |
| 12 | Jak bardzo szkodliwe są wyroby tytoniowe?        |                                     | X |   | X |   | X | X.4;X.5;X.6     |
| 13 | Jak działają napoje energetyzujące?              |                                     | X |   | X |   | X | X.4;X.5;X.6     |
| 14 | Jak działają substancje psychoaktywne?           |                                     | X |   | X |   | X | X.4;X.5;X.6     |
| 15 | Jakie są skutki alkoholizmu?                     |                                     | X |   | X |   | X | X.4;X.5;X.6     |
| 16 | STOP!-nasza kampania przeciw uzależnieniom.      |                                     | X |   | X |   | X | I.2;X.4;X.5;X.6 |
| 17 | Jak pracuje mózg nastolatka?                     | <b>Moje dojrzewanie</b>             |   | X |   |   | X | VII.1           |
| 18 | Dlaczego moje ciało się zmienia?                 |                                     | X | X |   | X | X | VII.2           |
| 19 | Jak dbać o higienę w okresie dojrzewania?        |                                     | X |   |   |   | X | VII.3           |
| 20 | Kiedy będę dojrzała/y?                           |                                     |   | X |   |   | X | VII.1           |
| 21 | Czym są stereotypy płci?                         | <b>Moja płciowość</b>               |   | X | X |   | X | VIII.1;VIII.5   |
| 22 | Jak zbudowany jest męski układ rozrodczy?        |                                     |   |   |   |   | X | VIII.2          |
| 23 | Jak zbudowany jest żeński układ rozrodczy?       |                                     |   |   |   |   | X | VIII.2          |
| 24 | Czym jest menstruacja?                           |                                     | X |   | X | X | X | VII.4;VII.2     |
| 25 | Jak przebiega ciąża?                             |                                     |   |   |   |   | X | VIII.3          |
| 26 | Czym jest autonomia cielesna i jak o nią dbać?   |                                     | X |   | X | X |   | VIII.4          |
| 27 | Kiedy granice intymne są przekroczone?           |                                     | X |   | X | X |   | VIII.4          |
| 28 | Dlaczego?- pudełko trudnych pytań.               |                                     | X | X | X | X | X | VIII            |
| 29 | Gdzie znaleźć pomoc w trudnej sytuacji intymnej? |                                     | X |   | X | X |   | VIII.4          |
| 30 | Ważne pytania- mój plakat na wybrany temat.      |                                     | X | X | X | X | X | VIII            |

### Umiejętności realizowane podczas zajęć:

Ze względu na cele edukacji zdrowotnej podstawa programowa przewiduje nabycie następujących umiejętności:

- 1. Umiejętność** – realizowanie działań wpływających na utrzymanie, poprawę i ochronę zdrowia.
- 2. Umiejętność** – rozpoznawanie sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu, w tym zagrożeń wynikających z degradacji środowiska naturalnego i zmiany klimatu, i reagowanie na nie.
- 3. Umiejętność** – budowanie pozytywnego wizerunku siebie i innych osób oraz podtrzymywanie zdrowych relacji interpersonalnych (w rodzinie i otoczeniu) i kształtowanie postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.
- 4. Umiejętność** – promowanie w swoim otoczeniu postaw opartych na zdrowym stylu życia.
- 5. Umiejętność** – monitorowanie aktualnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach.
- 6. Umiejętność** – poszukiwanie, weryfikowanie i analizowanie informacji w zakresie własnego zdrowia i czynników na nie wpływających.

Zajęcia prowadzone w sposób kreatywny, włączający uczniów w cały proces będą sprzyjać również kształtowaniu różnych kompetencji kluczowych. Zarówno umiejętności jak i kompetencje nabywane podczas zajęć należy utrwalić. Mając na względzie brak oceniania w tym przedmiocie nie łatwym będzie

utrwalenie nabytych umiejętności. Zadanie to będą wspierać aktywne metody pracy i formy, które włączą uczniów w proces dochodzenia do wiedzy.

## 5. Sposoby osiągnięcia celów.

Cele zaplanowane do realizacji na każdej lekcji należy realizować w sposób świadomy z doбором aktywnych metod i form pracy. To interdyscyplinarny przedmiot, w którym brak oceniania i sprawdzania nabytej wiedzy w klasyczny sposób, stawia zarówno ucznia jak i nauczyciela w sytuacji nieograniczonych możliwości doboru form zajęć. Rola nauczyciela powinna być tu ograniczona. Nauczyciel ma inspirować, wskazywać ścieżki, zweryfikowane źródła. Przedmiot ten ma za zadanie kształtowanie trwałych postaw, nie nauczanie „suchych” treści programowych, dlatego podczas przygotowania do zajęć warto poszukać niestandardowych metod. Brak obowiązku oceniania, swoboda w doborze form pracy oraz interdyscyplinarny charakter przedmiotu, mają zachęcić wszystkich uczestników (ucznia i nauczyciela) do pogłębienia poruszanych zagadnień. Nauczyciel ma do wyboru cały wachlarz metod, w tym metod aktywnych i tylko on wie, jakie powinien dobrać do danej klasy czy grupy. Zachęcam do wykorzystywania metod stawiających na ruch i działanie ucznia w tym metod eksponujących, praktycznych (wg Tab.4).

**Tab. 4. Klasyfikacja metod nauczania**

(wg W. Okoń, Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej, PWN, Warszawa 2016)

| Grupa metod wg Okonia*                     | Metoda                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Metody asymilacji wiedzy                   | - pogadanka<br>- dyskusja<br>- wykład<br>- praca z tekstem źródłowym                                                                                                                                    |
| Metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy | - tzw. metody aktywizujące np. metaplan<br>- klasyczna metoda problemowa<br>- metoda przypadków<br>- metoda sytuacyjna<br>- giełda pomysłów (burza mózgów)<br>- gry dydaktyczne<br>- projekt edukacyjny |
| Metody waloryzacyjne (eksponujące)         | - metody impresyjne<br>- metody ekspresyjne (happeningi, debaty, dramy)                                                                                                                                 |
| Metody praktyczne                          | -ćwiczenia<br>-realizacja zadań wytwórczych                                                                                                                                                             |

Bez względu na wybór metod należy dobrać również odpowiednie formy pracy. Podstawa programowa wskazuje katalog form pracy, którymi może posilkować się nauczyciel edukacji zdrowotnej, są to <sup>i</sup>:

1. zorganizowanie międzypokoleniowego pikniku rekreacyjnego;
2. wyjście edukacyjne do pobliskiego ekologicznego gospodarstwa rolnego i wspólnego przygotowania posiłku z uprawianej tam żywności;
3. wizyta w domu seniora i uczestnictwa w zajęciach integracyjnych;
4. wizyta w gabinecie lekarskim (np. podstawowej opieki zdrowotnej, stomatologicznym, dermatologicznym), stacji sanitarno-epidemiologicznej lub w formie spotkania z przedstawicielem zawodu związanego ze zdrowiem człowieka;

5. zorganizowanie szkolnego dnia sportu;
6. przygotowanie i przeprowadzenie zajęć na temat wybranego zagadnienia zdrowotnego przez uczniów starszych klas dla uczniów młodszych klas;
7. zorganizowanie klasowej wycieczki rowerowej lub uczestnictwa w programach popularyzujących rower jako środek transportu do szkoły;
8. przygotowanie postów edukacyjnych na temat wybranego zagadnienia dotyczącego edukacji zdrowotnej przeznaczonych do zamieszczenia na profilu lub stronie internetowej szkoły;
9. wizyta w klubie gospodyń wiejskich i udziału we wspólnych aktywnościach;
10. wyjście do sklepu spożywczego, w tym analizowania etykiet wybranych rodzajów produktów spożywczych, a następnie przeprowadzenia dyskusji w klasie na temat świadomych wyborów konsumenckich;
11. zorganizowanie zajęć dla młodszych uczniów w szkolnej świetlicy lub bibliotece;
12. przeprowadzenie przez uczniów ankiety wśród członków ich rodzin i lokalnego środowiska na temat wybranego zagadnienia zdrowotnego, a następnie analizy i prezentacji wyników zebranych przez wszystkich uczniów;
13. zorganizowanie wystawy plakatów zachęcających do podejmowania zachowań prozdrowotnych;
14. wizyta w lokalnej instytucji zajmującej się wspieraniem ludzi chorych lub działaniami na rzecz zdrowego środowiska;
15. wizyta w instytucji organizującej wolontariat promujący zachowania prozdrowotne, związany z szeroko pojętym zdrowiem;
16. wyjście edukacyjnego w naturę (np. do pobliskiego lasu, parku miejskiego, parku krajobrazowego, parku narodowego)

Powyższy katalog jest sporą dawką pomysłów, choć listę tę każdy z nauczycieli powinien dostosować do możliwości uczniów i organizacyjnych w danej szkole. Warto wykorzystać „tydzień projektowy” zapowiadany przez Ministerstwo, jako jedną z obowiązkowych form pracy do prezentowania wytworów z zajęć całej społeczności szkolnej. Każde wyjście, spotkanie, wizyta będą ciekawą przygodą dla uczniów.

Kierując się wskazaniem autorów podstawy programowej postanowiłam zaproponować (państwu i sobie) kilka pomysłów na prowadzenie zajęć. By uprościć zapis pominę określenia „metoda” lub „forma pracy” i nazwę czynności „proponowaną aktywnością”. Pomijam kwestię wprowadzenia w temat zajęć a raczej proponuję jak je urozmaicić.

<sup>i</sup> Dziennik Ustaw – 19 – Poz. 378

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

| nr lekcji      | Temat                                                         | Proponowane aktywności                                                                                                  |
|----------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Klasa 4</b> |                                                               |                                                                                                                         |
| 1              | O czym będziemy rozmawiać na zajęciach z edukacji zdrowotnej? | Założenie hodowli warzyw w klasie (potrzebnych na lekcje o odżywianiu) , wykonanie listy wiarygodnych portali o zdrowiu |
| 2              | Czym jest zdrowy styl życia?                                  | Rysunek człowieka, który prowadzi zdrowy styl życia.                                                                    |

|    |                                                           |                                                                                                                                                                        |
|----|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3  | Jak dbać o swoją higienę?                                 | Mycie rąk, szorowanie sztucznej szczęki lub zębów szkolnego szkieletu pastą, by pokazać jak to wykonać                                                                 |
| 4  | Co to jest profilaktyka?                                  | Zapoznanie z kalendarzem szczepień                                                                                                                                     |
| 5  | Jakie badania mogę wykonać w domu?                        | Pomiar ( w parach) temperatury, wagi, ciśnienia krwi, stężenia tlenu we krwi, pulsu                                                                                    |
| 6  | Skąd biorą się choroby?                                   | Pozorowanie objawów różnych chorób, zabawa w rozmowę z lekarzem o tych objawach.                                                                                       |
| 7  | Jak przygotować się do wizyty lekarskiej?                 | Scenki w grupach na temat zajęć, plakaty-poradniki co należy robić by się dobrze przygotować.                                                                          |
| 8  | Jak postępować w sytuacjach zagrożenia?                   | Plakaty/ lapbooki na temat zasad pierwszej pomocy przedmedycznej.                                                                                                      |
| 9  | Pierwsza pomoc- ćwiczenia.                                | Pozorowane urazy i ćwiczenia w parach.                                                                                                                                 |
| 10 | Skąd biorą się nadwaga i otyłość?                         | Obliczenia BMI hipotetycznych osób, różne typy diet w postaci prezentacji multimedialnej                                                                               |
| 11 | Jak przygotowywać zdrowe posiłki?                         | Konstrukcja talerza zdrowego żywienia na papierowych talerzykach lub rysunki.                                                                                          |
| 12 | Jak wypełnić talerz zdrowego żywienia- zajęcia kulinarne. | Zajęcia kulinarne z wykorzystaniem warzyw zasadzonych w klasie na 1 lekcji.                                                                                            |
| 13 | Co znajdę w napojach i sokach?                            | Analiza etykiet napojów i wód dostępnych w sklepach pod względem ich składu np. ilości cukru.( warto wybrać się wcześniej i zrobić zdjęcia lub iść z klasą do sklepu). |
| 14 | Jak przygotować zdrowy napój?-zajęcia kulinarne.          | Zajęcia kulinarne- zdrowe napoje.                                                                                                                                      |
| 15 | Jak zaplanować II śniadanie do szkoły?- zajęcia kulinarne | Zapis planowanych przepisów na II śniadanie w formie menu. Zajęcia kulinarne.                                                                                          |
| 16 | Jak przechowywać żywność?                                 | Analiza kampanii na temat niemarnowania żywności.                                                                                                                      |
| 17 | Jak planować zakupy by uniknąć marnowania żywności?       | Planowanie menu na cały dzień i listy zakupów do niego.                                                                                                                |
| 18 | Jaki jest skład produktów spożywczych, które lubię?       | Zapoznanie z aplikacją Zdrowe zakupy, analiza etykiet ulubionych produktów.(najlepiej w sklepie)                                                                       |
| 19 | Jak oznaczają się różne substancje na opakowaniach?       | Plakat różnych oznaczeń stosowanych z opakowaniami w tym alergenów.                                                                                                    |
| 20 | Dlaczego higiena cyfrowa jest ważna?                      | Projektowanie znaków ostrzegawczych przez np. niebieskim światłem (piktogramów).                                                                                       |
| 21 | Dlaczego Internet bywa niebezpieczny?                     | Analiza SWOT Internetu.                                                                                                                                                |
| 22 | Czym jest krytyczne myślenie?                             | Ocena różnych treści z sieci, pod względem ich autentyczności.                                                                                                         |
| 23 | Jak zaplanować "domowe zasady ekranowe"?                  | Plakat- nasze zasady domowe (indywidualny)                                                                                                                             |
| 24 | Czym jest grooming?                                       | Projekcja filmu „Tajemniczy przyjaciel” z cyklu Owce w sieci.*                                                                                                         |
| 25 | Czym jest dyskryminacja w sieci?                          | Projekcja filmu „Białe owce” z cyklu Owce w sieci.*                                                                                                                    |
| 26 | Czym jest cyberstalking?                                  | Projekcja filmu „Zemsta” z cyklu Owce w sieci.*                                                                                                                        |
| 27 | Czy jestem anonimowy w Internecie?                        | Projekcja filmu „Bekanie” z cyklu Owce w sieci.*                                                                                                                       |
| 28 | Phishing. Czy dane w sieci są bezpieczne?                 | Projekcja filmu „Papla” z cyklu Owce w sieci.*                                                                                                                         |
| 29 | Czy mój wizerunek w sieci należy tylko do mnie?           | Projekcja filmu „Nie tańcz z wilkami” z cyklu Owce w sieci.*                                                                                                           |
| 30 | Jak zaplanować aktywne wakacje?                           | Planujemy aktywną wycieczkę marzeń.                                                                                                                                    |

## 6. Oczekiwane osiągnięcia ucznia

Oczekiwane osiągnięcia ucznia opracowano na podstawie wymagań szczegółowych wskazanych w Rozporządzeniu Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. zmieniającym wcześniejsze akty prawa dotyczące podstaw programowych kształcenia ogólnego. Osiągnięcia te uporządkowano w dział programowy Moje zdrowie. Wszystkie działy gromadzą różnorodne umiejętności, ale w każdym oczekuje się by uczeń reprezentował następujące postawy i wartości wskazane w I dziale PP:

### Uczeń:

- traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości;
- traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym;
- rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie;
- okazuje szacunek sobie i rozwija poczucie własnej wartości; okazuje szacunek i empatię w relacjach międzyludzkich i jest gotów przyjąć perspektywę drugiego człowieka oraz troszczyć się o świat przyrody, dostrzegając perspektywę przyszłych pokoleń;
- prezentuje postawę optymizmu życiowego, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otaczającym środowiskiem.

Zaplanowane tematy, aktywności, kampanie i wszelkie inne działania mają sprzyjać właśnie utrwaleniu zachowań uczniów a poprzez to wzmocnieniu odpowiednich wartości i postaw. Rzetelna realizacja programu powinna prowadzić do uzyskania pełnego katalogu osiągnięć uczniów, które zebrano w tabeli poniżej.

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

| Klasa | Dział programu        | Oczekiwane osiągnięcia ucznia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4     | Moje zdrowie fizyczne | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uprawia rośliny jadalne w celu przygotowania zdrowych posiłków;</li> <li>- wskazuje produkty pochodzenia roślinnego korzystne dla zdrowia;</li> <li>- omawia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia;</li> <li>- wymienia wiarygodne i rzetelne źródła informacji o zdrowiu i zdrowym stylu życia;</li> <li>- wykonuje czynności higieniczne (tj. mycie zębów, mycie rąk, mycie twarzy, mycie ciała, mycie włosów, dba o czystość bielizny i odzieży);</li> <li>- korzysta z podstawowych środków higienicznych i pielęgnacyjnych;</li> <li>- omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia;</li> <li>- wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka;</li> <li>- wyjaśnia, czym są badania profilaktyczne i badania przesiewowe oraz w jakich grupach i kiedy powinny być wykonywane; omawia pojęcie grupy ryzyka;</li> <li>- wymienia objawy, które mogą świadczyć o chorobie, w tym: zmiany skórne, bóle brzucha, klatki piersiowej, głowy, wymioty, krew w stolcu,</li> <li>- mierzy temperaturę ciała przy użyciu różnych termometrów;</li> <li>- wyjaśnia, czym jest gorączka, kiedy jest groźna, a kiedy nie trzeba jej obniżać;</li> <li>- wyjaśnia, czym są szczepienia; wyjaśnia, dlaczego warto się szczepić;</li> </ul> |

|   |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 |                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej, w tym do wizyty stomatologicznej, oraz zasady higieny osobistej; przygotowuje odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza;</li> <li>- postępuje w stanach zagrożenia życia i zdrowia zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy; wymienia sytuacje, w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego (karetkę pogotowia).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|   | <b>Moje odżywianie</b>           | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka;</li> <li>- stosuje się do zaleceń zgodnych z talerzem zdrowego żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem regularnego spożywania posiłków, w tym dużej ilości warzyw i owoców;</li> <li>- dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb;</li> <li>- unika żywności niekorzystnej dla zdrowia (np. fast foodów, słodczy);</li> <li>- stosuje zasady zdrowego nawadniania;</li> <li>- unika słodzonych napojów;</li> <li>- samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski;</li> <li>- wybiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze;</li> <li>- uprawia rośliny jadalne w celu przygotowania zdrowych posiłków; wskazuje produkty pochodzenia roślinnego korzystne dla zdrowia;</li> <li>- rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach, a także wyjaśnia ich znaczenie oraz zastosowanie w wyborze produktów;</li> <li>- korzysta z wiarygodnych aplikacji mobilnych do analizy składu produktów;</li> <li>- ocenia świeżość produktów spożywczych;</li> <li>- rozpoznaje oznaki psucia się żywności;</li> <li>- stosuje podstawowe metody przechowywania żywności;</li> <li>- szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby unikać ich marnotrawienia.</li> </ul> |
|   | <b>Moje miejsce w Internecie</b> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przestrzega zasad higieny cyfrowej;</li> <li>- omawia definicje zjawiska: niebieskiego światła, szty SMS-owej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych;</li> <li>- omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych;</li> <li>- omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym..., uzależnienie od Internetu i gier komputerowych oraz niebezpieczne kontakty w sieci, m.in. uwodzenie w sieci (grooming);</li> <li>- omawia korzyści wynikające z przestrzegania „domowych zasad ekranowych”;</li> <li>- omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|   | <b>Moje zdrowie psychiczne</b>   | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- systematycznie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, w tym ćwiczenia oddechowe;</li> <li>- rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych dla obniżenia stresu;</li> <li>- praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i stosuje zasady higieny snu</li> <li>- wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego;</li> <li>- określa zalecaną długość snu dla osób w jego wieku;</li> <li>- opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, ze szczególnym uwzględnieniem negatywnego wpływu korzystania z urządzeń elektronicznych przed zaśnięciem;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|  |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia pojęcie zdrowia psychicznego, czynniki je chroniące oraz te, które zwiększają ryzyko występowania zaburzeń psychicznych;</li> <li>- rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób;</li> <li>- omawia i stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, m.in. techniki uważności; omawia zasady pierwszej pomocy emocjonalnej;</li> <li>- omawia pojęcie stresu;</li> <li>- wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli, emocje, zdolności poznawcze;</li> <li>- stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem;</li> <li>- omawia pojęcie pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie, a także wymienia sposoby ich budowania w swoim życiu;</li> <li>- omawia pojęcie postawy asertywnej; adekwatnie do sytuacji korzysta z asertywności;</li> <li>- odróżnia, czym jest postawa asertywna, a czym agresywna i uległa;</li> <li>- omawia pojęcie przemocy;</li> <li>- wymienia przykłady zachowań przemocowych, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc;</li> <li>- omawia sposoby reagowania na przemoc i wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy, będąc osobą doświadczającą przemocy lub jej świadkiem;</li> <li>- omawia pojęcie zachowań autoagresywnych;</li> <li>- wymienia konsekwencje zdrowotne związane z zachowaniami autoagresywnymi; wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy;</li> <li>- omawia zagadnienie komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz ich znaczenie w relacjach interpersonalnych, w tym rówieśniczych, rodzinnych i innych;</li> <li>- rozwija umiejętności komunikacyjne;</li> <li>- wskazuje miejsca uzyskania pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży, w tym telefony zaufania;</li> <li>- omawia sytuacje wymagające reakcji osób dorosłych;</li> <li>- omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi, w tym z zaburzeniem ze spektrum autyzmu, ADHD, rozwojowymi zaburzeniami uczenia się, zaburzeniem rozwoju intelektualnego, oraz potrzeby osób z niepełnosprawnościami fizycznymi.</li> </ul> |
|  | <b>Moje zdrowie społeczne</b>    | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, a także rozpoznaje niewłaściwe zachowania w tych relacjach;</li> <li>- wymienia i omawia funkcje rodziny; opisuje przejawy jej prawidłowego funkcjonowania;</li> <li>- omawia wartość rodziny w życiu osobistym człowieka;</li> <li>- omawia czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie, zna prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców;</li> <li>- omawia sposoby dbania o więzi rodzinne (relacje z matką, ojcem, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną);</li> <li>- opisuje zmiany mogące występować w rodzinach, w tym separację, rozwód, wejście rodziców w nowe związki, adopcję, rodzicielstwo zastępcze, pojawienie się rodzeństwa, chorobę i śmierć, a także wymienia sposoby radzenia sobie w takich sytuacjach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | <b>Moje zdrowie środowiskowe</b> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia wpływ jakości środowiska naturalnego na zdrowie człowieka, w tym zanieczyszczenia powietrza i wód, zmniejszenie ilości terenów zielonych, zmiany klimatu;</li> <li>- wyjaśnia, jak wzrost średniej globalnej temperatury wpływa na zdrowie i warunki życia człowieka;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|   |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 |                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu;</li> <li>- wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia;</li> <li>- wyjaśnia, czym jest odpowiedzialność za zwierzęta domowe, jak również za dziką przyrodę i ekosystemy;</li> <li>- sprawdza natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu;</li> <li>- wyjaśnia zasady profilaktyki niedosłuchu;</li> <li>- podejmuje działania proekologiczne, aby poprawić stan środowiska naturalnego i własne zdrowie.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|   | <b>Moja aktywność fizyczna</b>      | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- systematycznie uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu;</li> <li>- dobiera strój do panujących warunków atmosferycznych;</li> <li>- stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;</li> <li>- wymienia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej, w tym w profilaktyce nadwagi i otyłości;</li> <li>- promuje aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i rodzinie;</li> <li>- dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej (np. wspomagając się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi);</li> <li>- znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do podejmowania aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i zgodny z jego zainteresowaniami;</li> <li>- ogranicza czas spędzany w pozycji siedzącej lub leżącej w ciągu dnia przez aktywne przerwy (np. ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia oporowe, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia wzroku);</li> <li>- wymienia negatywne skutki zdrowotne wynikające z prowadzenia sedentarnego stylu życia (bezczynności ruchowej);</li> <li>- przyjmuje prawidłową pozycję ciała podczas codziennych aktywności;</li> <li>- regularnie wykonuje ćwiczenia ukierunkowane na kształtowanie prawidłowej postawy.</li> </ul> |
|   | <b>Moje działania w sieci</b>       | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przestrzega zasad higieny cyfrowej; omawia definicje zjawiska: niebieskiego światła, szyi SMS-owej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych; omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych;</li> <li>- omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, kreowanie cyberrzeczywistości, zjawisko patostreamingu, uzależnienie od Internetu i gier komputerowych oraz niebezpieczne kontakty w sieci, m.in. uwodzenie w sieci (grooming);</li> <li>- omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością (VR);</li> <li>- omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|   | <b>Moja profilaktyka uzależnień</b> | <p>Uczeń:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- przestrzega zasad higieny cyfrowej; omawia definicje zjawiska: niebieskiego światła, szyi SMS-owej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych;</li> <li>- omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno- -komunikacyjnych,</li> <li>- omawia korzyści wynikające z przestrzegania „domowych zasad ekranowych”;</li> <li>- omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu i zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym ze spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, spożywaniem napojów energetyzujących, a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;</li> <li>- formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących</li> </ul>                                                                                                                                                                                  |
|  | <b>Moje dojrzewanie</b> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne oraz społeczne zmiany występujące w okresie dojrzewania;</li> <li>- omawia zmiany zachodzące w mózgu podczas dojrzewania oraz wpływ tych zmian na zachowanie nastolatków;</li> <li>- wyjaśnia różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną;</li> <li>- identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej, w tym różne tempo wzrostu, zmianę sylwetki, ginekomastię, nocne polucje, mutację, wzmożone pocenie się, zmianę zapachu, mimowolne erekcje, owłosienie, wzrost piersi, pojawienie się miesiączki, trądzik, a także odbiegające od normy medycznej, w tym przedwczesne lub opóźnione dojrzewanie, stulejkę, nieprawidłową wydzielinę z pochwy, nieprawidłowości związane z miesiączkowaniem;</li> <li>- wymienia i stosuje zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania, higieny skóry twarzy, higieny całego ciała, w tym narządów płciowych.</li> </ul>                                                                                                                                  |
|  | <b>Moja płciowość</b>   | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia stereotypy płciowe oraz wyjaśnia ich wpływ na funkcjonowanie człowieka;</li> <li>- charakteryzuje pojęcia: zdrowie seksualne, seksualność i omawia ich rolę w życiu człowieka;</li> <li>- omawia budowę i podstawowe funkcje narządów płciowych wewnętrznych i zewnętrznych;</li> <li>- omawia etapy cyklu miesięczkowego i jego wpływ na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie.</li> <li>- wymienia zasady użycia podpasek i tamponów;</li> <li>- wyjaśnia proces zapłodnienia;</li> <li>- wymienia najważniejsze fakty dotyczące przebiegu ciąży, porodu oraz opieki nad noworodkiem;</li> <li>- omawia zagadnienie autonomii cielesnej oraz to, w jaki sposób asertywnie o nią dbać;</li> <li>- wymienia rodzaje zachowań dorosłego lub rówieśnika, które są przekroczeniem granic intymnych;</li> <li>- wyszukuje przepisy prawne dotyczące ochrony seksualności osób poniżej 15 roku życia, w tym art. 200 i art. 202 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz. U. z 2024 r. poz. 17, 1228, 1907 i 1965); omawia możliwości uzyskania pomocy w sytuacji zagrożenia.</li> </ul> |

## 7. Ewaluacja programu „Moje zdrowie”.

---

Ponieważ program jest całkowicie nowy a przedmiot dotąd nie był realizowany zakłada się, że ewaluacja będzie polegać głównie na zbieraniu opinii nauczycieli, którzy wybrali program „Moje zdrowie” do realizacji na swoich lekcjach. Zważywszy na sporą grupę nauczycieli obecnych w sieci zakładam, że uda mi się zebrać informacje na temat skuteczności programu. By usprawnić ten proces zamieszczam link do formularza, który będzie zbierał ewentualne uwagi do realizacji na kolejne lata (zachęcam użytkowników do anonimowego wypełnienia tej krótkiej ankiety):

Link oraz kod QR do badania ankietowego opinii o programie:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdbmKkM-OrJEWynwc0-RR0Q2LrwJcS-h\\_qiAczIAR97DwALUQ/viewform?usp=sharing&ouid=102872915671555745403](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdbmKkM-OrJEWynwc0-RR0Q2LrwJcS-h_qiAczIAR97DwALUQ/viewform?usp=sharing&ouid=102872915671555745403)



Wśród uczniów będę obserwować realizację zaplanowanych aktywności i osiągniętych celów, a to również będzie cenne źródło informacji do ewaluacji przyszłych wydań programu „Moje zdrowie.”

### **Podsumowanie**

Program edukacji zdrowotnej „Moje zdrowie” został przygotowany w oparciu o podstawę programową i ponad dwudziestoletnie doświadczenie w pracy z dziećmi. Jako nauczyciel biologii i chemii, jestem przekonana, że najlepiej uczymy się w działaniu. Przekazuję na Państwa ręce program, który również będę realizować od września 2025 roku. Liczę, że założone cele, aktywności, metody i formy pracy przyniosą nam wszystkim (nauczycielom i uczniom) sporo radości. Interdyscyplinarność przedmiotu edukacja zdrowotna to ogromna szansa na powiązanie wielu podstawowych, ale bardzo ważnych wiadomości i umiejętności. Zarówno Państwu jak i sobie życzę dobrej realizacji oraz z góry dziękuję za wybór mojego programu do pracy na swoich lekcjach.

Katarzyna Przybysz

Załącznik 1- tabele realizacji- notatnik dla nauczyciela

Realizacja programu edukacji zdrowotnej- Moje zdrowie, rok szkolny.....

| nr<br>lek<br>cji | Temat zajęć                                                   | Dział                        | wymagani<br>a PP      | Daty realizacji | Moje pomysły na aktywności i<br>formy realizacji. |
|------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------|-----------------|---------------------------------------------------|
| <b>klasa 4</b>   |                                                               |                              |                       |                 |                                                   |
| 1                | O czym będziemy rozmawiać na zajęciach z edukacji zdrowotnej? | <b>Moje zdrowie fizyczne</b> | I.3;IV.4              |                 |                                                   |
| 2                | Czym jest stan zdrowy styl życia?                             |                              | I.1;I.2;I.3;II.1      |                 |                                                   |
| 3                | Jak dbać o swoją higienę?                                     |                              | I.1;I.2;I.3;II.2      |                 |                                                   |
| 4                | Co to jest profilaktyka?                                      |                              | I.1;I.2;I.3;II.4;II.7 |                 |                                                   |
| 5                | Jakie badania mogę wykonać w domu?                            |                              | I.1;I.2;I.3;II.6      |                 |                                                   |
| 6                | Skąd biorą się choroby?                                       |                              | I.3;II.5              |                 |                                                   |
| 7                | Jak przygotować się do wizyty lekarskiej?                     |                              | I.1;I.2;I.3;II.8      |                 |                                                   |
| 8                | Jak postępować w sytuacjach zagrożenia?                       |                              | I.1;I.2;I.3;II.9      |                 |                                                   |
| 9                | Pierwsza pomoc-ćwiczenia.                                     |                              | I.1;I.2;I.3;II.9      |                 |                                                   |
| 10               | Skąd biorą się nadwaga i otyłość?                             | <b>Moje odżywianie</b>       | I.3;II.3              |                 |                                                   |
| 11               | Jak przygotowywać zdrowe posiłki?                             |                              | I.3;II.3;IV.1;IV.3    |                 |                                                   |

|    |                                                          |                                  |                         |  |  |
|----|----------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------|--|--|
| 12 | Jak wypełnić talerz zdrowego żywienia-zajęcia kulinarne. |                                  | I.3;II.3;IV.1'<br>IV.3; |  |  |
| 13 | Co znajdę w napojach i sokach?                           |                                  | I.3;IV.2;IV.5           |  |  |
| 14 | Jak przygotować zdrowy napój?-zajęcia kulinarne.         |                                  | I.3;IV.2;IV.2;IV.3;IV.6 |  |  |
| 15 | Jak zaplanować II śniadanie do szkoły?-zajęcia kulinarne |                                  | I.3;II.3;IV.1<br>;IV.3; |  |  |
| 16 | Jak przechowywać żywność?                                |                                  | I.3;IV.6                |  |  |
| 17 | Jak planować zakupy by unikać marnowania żywności?       |                                  | I.3;IV.6                |  |  |
| 18 | Jaki jest skład produktów spożywczych, które lubię?      |                                  | I.3;IV.5                |  |  |
| 19 | Jak oznacza się różne substancje na opakowaniach?        |                                  | I.3;IV.5                |  |  |
| 20 | Dlaczego higiena cyfrowa jest ważna?                     | <b>Moje miejsce w Internecie</b> | X.1                     |  |  |
| 21 | Dlaczego Internet bywa niebezpieczny?                    |                                  | X.1;X.2                 |  |  |
| 22 | Czym jest krytyczne myślenie?                            |                                  | X.1;X.2                 |  |  |
| 23 | Jak zaplanować "domowe zasady ekranowe"?                 |                                  | X.1;X.3                 |  |  |
| 24 | Czym jest grooming?                                      |                                  | X.1;X.2;X.5             |  |  |

|    |                                                 |  |             |  |  |
|----|-------------------------------------------------|--|-------------|--|--|
| 25 | Czym jest dyskryminacja w sieci?                |  | X.1;X.2;X.5 |  |  |
| 26 | Czym jest cyberstalking?                        |  | X.1;X.2;X.5 |  |  |
| 27 | Czy jestem anonimowy w Internecie?              |  | X.1;X.2;X.5 |  |  |
| 28 | Phishing. Czy dane w sieci są bezpieczne?       |  | X.1;X.2;X.5 |  |  |
| 29 | Czy mój wizerunek w sieci należy tylko do mnie? |  | X.1;X.2;X.5 |  |  |
| 30 | Jak zaplanować aktywne wakacje?                 |  | X.1;X.3     |  |  |

Uwagi do realizacji:

| klasa 5      |                                                       |                         |              |                 |                                                |
|--------------|-------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|-----------------|------------------------------------------------|
| Tematy zajęć |                                                       |                         | wymagania PP | Daty realizacji | Moje pomysły na aktywności i formy realizacji. |
| 1            | Czego dowiemy na zajęciach w klasie 6?                |                         |              |                 |                                                |
| 2            | Dlaczego sen jest ważny?                              | Moje zdrowie psychiczne | III.7        |                 |                                                |
| 3            | Jak mogę się relaksować?                              |                         | III.5;III.7  |                 |                                                |
| 4            | Jak chronić swoje zdrowie psychiczne?                 |                         | V.1          |                 |                                                |
| 5            | Jak odróżnić emocje moje i innych?                    |                         | V.2          |                 |                                                |
| 6            | Jak radzić sobie ze stresem?                          |                         | V.3          |                 |                                                |
| 7            | Czym jest samoocena?                                  |                         | I.4;V.4      |                 |                                                |
| 8            | Czy potrafię być asertywny/a?                         |                         | I.5;V.5      |                 |                                                |
| 9            | Czym jest przemoc?                                    |                         | V.6          |                 |                                                |
| 10           | Skąd bierze się autoagresja i jak sobie z nią radzić? |                         | V.7          |                 |                                                |
| 11           | Czym jest komunikacja werbalna i niewerbalna?         |                         | V.8          |                 |                                                |
| 12           | Dlaczego niektórzy wymagają większego zrozumienia?    |                         | I.4;V.10     |                 |                                                |

|    |                                                 |                           |                    |  |  |
|----|-------------------------------------------------|---------------------------|--------------------|--|--|
| 13 | Gdzie mogę szukać pomocy , gdy jest mi trudno?  |                           | V.9                |  |  |
| 14 | Jakie relacje nawiązuję?                        | Moje zdrowie społeczne    | I.4;VI.1           |  |  |
| 15 | Jakie wartości niesie rodzina?                  |                           | VI.2;VI.3;VI.4     |  |  |
| 16 | Co zrobić kiedy rodzina się zmienia?            |                           | VI.5;VI.6          |  |  |
| 17 | Czym jest efekt cieplarniany?                   | Moje zdrowie środowiskowe | I.2;l.4;IX.1       |  |  |
| 18 | Skąd biorą się dziury ozonowe?                  |                           | I.2;l.4;IX.1       |  |  |
| 19 | Czy wody w mojej okolicy są czyste?             |                           | I.2;l.4;IX.1       |  |  |
| 20 | Jak sprawdzić stan powietrza w mojej okolicy?   |                           | IX.2               |  |  |
| 21 | Dlaczego należy ograniczyć hałas?               |                           | IX.4               |  |  |
| 22 | Jaka przyroda mnie otacza?-planowanie wycieczki |                           | IX.3               |  |  |
| 23 | Jak dbać o zwierzęta domowe?                    |                           | IX.3               |  |  |
| 24 | Co mogę zrobić dla przyrody?                    |                           | I.2;l.4;IX.1; IX.5 |  |  |
| 25 | Dlaczego "ruch to zdrowie"?                     | Moja aktywność            | III.1;III.2;III.4  |  |  |

|    |                                                        |  |                       |  |  |
|----|--------------------------------------------------------|--|-----------------------|--|--|
|    |                                                        |  |                       |  |  |
| 26 | Ruch to zdrowie-<br>planowanie kampanii<br>społecznej. |  | III.2;III.4           |  |  |
| 27 | Gdzie mogę uprawiać<br>sport poza szkołą?              |  | III.3                 |  |  |
| 28 | Jak dbać o prawidłową<br>postawę ciała?                |  | III.1;III.4;III.<br>6 |  |  |
| 29 | Jak zaplanować grę<br>terenową?                        |  | III.1                 |  |  |
| 30 | Gra terenowa- moje<br>zdrowie.                         |  | III.1;III.2           |  |  |

Uwagi do realizacji:

| klasa 6      |                                                     |                              |              |                 |                                                |
|--------------|-----------------------------------------------------|------------------------------|--------------|-----------------|------------------------------------------------|
| Tematy zajęć |                                                     |                              | wymagania PP | Daty realizacji | Moje pomysły na aktywności i formy realizacji. |
| 1            | Czego się dowiem na zajęciach w klasie 6?           | Moja działalność w sieci     |              |                 |                                                |
| 2            | Jaki jest wpływ urządzeń mobilnych na moje zdrowie? |                              | X.1;X.2;X.3  |                 |                                                |
| 3            | Co warto odwiedzić w sieci?                         |                              | X.2;X.5      |                 |                                                |
| 4            | Kim są patostreemerzy?                              |                              | X.2;X.5      |                 |                                                |
| 5            | True or false? Cyberzeczywistość.                   |                              | X.2;X.5      |                 |                                                |
| 6            | Jak walczyć z hejtem i mową nienawiści?             |                              | X.2;X.5      |                 |                                                |
| 7            | Czym jest AI i jak z niej korzystać?                |                              | X.2          |                 |                                                |
| 8            | Jakie zalety i wady ma technologia VR?              |                              | X.2          |                 |                                                |
| 9            | Na zawsze- projekcja filmu profilaktycznego.        |                              | X.1;X.2      |                 |                                                |
| 10           | Jak planować mój czas w sieci?                      | Moja profilaktyka uzależnień | X.1;X.2;X.5  |                 |                                                |
| 11           | Jaki jest mechanizm uzależnienia?                   |                              | X.4;X.5;X.6  |                 |                                                |
| 12           | Jak bardzo szkodliwe są wyroby tytoniowe?           |                              | X.4;X.5;X.6  |                 |                                                |

|    |                                             |                  |                 |  |  |
|----|---------------------------------------------|------------------|-----------------|--|--|
|    |                                             |                  |                 |  |  |
| 13 | Jak działają napoje energetyzujące?         |                  | X.4;X.5;X.6     |  |  |
| 14 | Jak działają substancje psychoaktywne?      |                  | X.4;X.5;X.6     |  |  |
| 15 | Jakie są skutki alkoholizmu?                |                  | X.4;X.5;X.6     |  |  |
| 16 | STOP!-nasza kampania przeciw uzależnieniom. |                  | I.2;X.4;X.5;X.6 |  |  |
| 17 | Jak pracuje mózg nastolatka?                | Moje dojrzewanie | VII.1           |  |  |
| 18 | Dlaczego moje ciało się zmienia?            |                  | VII.2           |  |  |
| 19 | Jak dbać o higienę w okresie dojrzewania?   |                  | VII.3           |  |  |
| 20 | Kiedy będę dojrzała/y?                      |                  | VII.1           |  |  |
| 21 | Czym są stereotypy płci?                    | Moja płciowość   | VIII.1;VIII.5   |  |  |
| 22 | Jak zbudowany jest męski układ rozrodczy?   |                  | VIII.2          |  |  |
| 23 | Jak zbudowany jest żeński układ rozrodczy?  |                  | VIII.2          |  |  |
| 24 | Czym jest menstruacja?                      |                  | VII.4;VII.2     |  |  |
| 25 | Jak przebiega ciąża?                        |                  | VIII.3          |  |  |

|    |                                                  |  |        |  |  |
|----|--------------------------------------------------|--|--------|--|--|
|    |                                                  |  |        |  |  |
| 26 | Czym jest autonomia cielesna i jak o nią dbać?   |  | VIII.4 |  |  |
| 27 | Kiedy granice intymne są przekroczone?           |  | VIII.4 |  |  |
| 28 | Dlaczego?- pudełko trudnych pytań.               |  | VIII   |  |  |
| 29 | Gdzie znaleźć pomoc w trudnej sytuacji intymnej? |  | VIII.4 |  |  |
| 30 | Ważne pytania- mój plakat na wybrany temat.      |  | VIII   |  |  |

Uwagi do realizacji:

ISBN 978-83-976623-1-5



9 788397 662315