



Nasze zdrowie

Program nauczania edukacji zdrowotnej w klasach 7-8 szkoły podstawowej



+ notatnik realizacji
dla nauczyciela

Katarzyna Przybysz

“Nasze zdrowie”

Program nauczania do przedmiotu “Edukacja zdrowotna” dla klas 7-8 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: 978-83-976623-0-8

Wydawca: Katarzyna Przybysz, Dzierżgoń 2025

“Nasze 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 nauczania edukacji zdrowotnej „Nasze zdrowie” jest kontynuacją programu nauczania dla klas 4-6 „Moje zdrowie”. Podobnie jak program dla klas młodszych został oparty o Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 roku zmieniającego rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkół podstawowych, w tym uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym Dz.U. poz. 378. Opracowanie jest odpowiedzią na wprowadzenie przedmiotu edukacja zdrowotna do szkół podstawowych, w roku szkolnym 2025/2026. W związku z tym, że w każdej polskiej szkole wprowadzono ten przedmiot, postanowiłam zmierzyć się z próbą zaproponowania Państwu programu nauczania, który gromadzi wymagania szczegółowe podstawy programowej uporządkowane w odpowiednio działy i tematy zajęć, które proponuję. Program spełnia wszystkie wymagania jakie powinny spełniać programy nauczania bez zasad oceniania, gdyż przedmiot ten nie podlega ocenianiu szkolnemu. Jest to pierwsze wydanie, dlatego na końcu opracowania zamieszczony został link do ankiety dotyczącej opinii na temat jego treści. Zapraszam Państwa do dzielenia się nimi, by kolejne wydania były jeszcze bardziej przystępne i bogatsze.

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

2. Charakterystyka programu Nasze zdrowie.

Program „Nasze zdrowie” zawiera wszystkie wymagania wskazane w podstawie programowej do tego przedmiotu. Choć nauczanie w szkołach podstawowych odbywa się w cyklu 4-8, podstawa programowa edukacji zdrowotnej została podzielona na poziomy 4-6 i 7-8. Wymagania szczegółowe wskazane w podstawie programowej do edukacji zdrowotnej uporządkowano w działy, podobnie jak w programie „Moje zdrowie” dla klas 4-6. W klasie siódmej zaproponowano 30 tematów lekcji na cały rok szkolny, w klasie ósmej tematów jest 15. Taki rozkład zajęć pozostawia nauczycielom przestrzeń do dowolnej realizacji treści na większej liczbie godzin lekcyjnych. Poszczególne tematy zajęć można realizować w kolejności zaproponowanej w programie, ale można też zmienić kolejność realizacji

zaproponowanych rozdziałów. Każdy rok rozpoczyna się tematem wprowadzającym, w którym uczniowie mogą poznać szczegółowo zaplanowane treści na dany rok szkolny.

Treści rozmieszczone w 7 działach:

1. Nasze zdrowie fizyczne.
2. Nasze odżywianie.
3. Nasze zachowania ryzykowne .
4. Nasze zdrowie psychiczne.
5. Nasze zdrowie środowiskowe.
6. Nasze zdrowie społeczne.
7. Nasza płciowość.

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

klasa 7	
Dział	ilość godzin
Nasze zdrowie fizyczne.	8
Nasza odżywianie.	4
Nasze zdrowie psychiczne.	6
Nasze zachowania ryzykowne.	8
Nasze zdrowie środowiskowe.	3
inne*	1
klasa 8	
Nasze zdrowie społeczne.	2
Nasza płciowość.	12
inne*	1

*godziny wprowadzenia w każdym roku szkolnym

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

Treści nauczania w programie Nasze zdrowie 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, zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji z dnia 6 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.).

Znakiem gwiazdki * oznaczono wymagania fakultatywne z PP, z których nauczyciel jest zobowiązany wybrać minimum jedno do realizacji. Poruszane tematy zajęć i ich treści można realizować w dowolnej kolejności pod warunkiem zachowania pewnej ciągłości. Zaleca się realizację programu całymi działami. W klasach 7 i 8, które dotąd nie realizowały zajęć z edukacji zdrowotnej, gdyż miały wcześniej zajęcia z wychowania do życia w rodzinie, warto odnieść się do treści programu do nauczania edukacji zdrowotnej dla klas 4-6 Moje zdrowie. Treści te realizowane są w układzie spiralnym lecz wymagania dla obu etapów różnią się i jednocześnie się uzupełniają. Klasy starsze szkół podstawowych w okresie wdrażania przedmiotu powinny mieć szansę poznać treści proponowane klasom młodszym.

Poniżej zestawiono proponowane tematy zajęć oraz wymagania z podstawy programowej, które będą realizowane na zajęciach.

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

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

Tab. 3. Rozkład treści (wymagań szczegółowych) w poszczególnych tematach zajęć, w klasie 8.

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

4. Cele kształcenia i wychowania w kolejnych działach programu nauczania

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 jak i realizowanych celów. Poniżej, dla przypomnienia zamieszczono cele kształcenia wskazane w podstawie programowej kształcenia ogólnego przedmiotu Edukacja zdrowotna.

Cele kształcenia – wymagania ogólne

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).

Klasa 7 i 8 to czas na podsumowanie oraz utrwalenie omawianych w klasach młodszych treści, ale też ich rozszerzenie. Cele te są takie same dla wszystkich klas, od 4 do 8. Poniżej zestawiono tematy zajęć, wymagania z podstawy programowej oraz cele, które będą realizowane podczas zajęć.

Tab.4 . Cele kształcenia realizowane w poszczególnych tematach zajęć w klasie 7.

nr lekcji	Temat	Dział	cele kształcenia					wymagania PP
			1	2	3	4	5	
klasa 7								
1	Czego dowiem się w klasie 7?	Nasze zdrowie fizyczne.	X				X	I.3; I.4; II.1
2	Jak uniknąć chorób zakaźnych?		X				X	II.2; II.3;II.4;II.1*
3	Jak monitorować swój stan zdrowia?		X			X	X	II.5
4	Jak wspierać osoby z niepełnosprawnością?		X	X	X			I.1; I.5;I.4;II.6
5	Czym są choroby cywilizacyjne i przewlekłe?*			X	X		X	II.2*
6	Jak przekonać innych do aktywności fizycznej?-kampania.		X	X	X	X	X	III.1;III.3;III.4;III.1*;III2*
7	Jak zaplanować aktywną dobę?		X			X	X	III.2
8	Jakie ćwiczenia mogę wykonywać w domu?		X	X		X		III.1;III.3;III.4;
9	Dlaczego warto hartować organizm?		X		X			III.5
10	Jak zaplanować zdrowy posiłek?- zajęcia kulinarne.	Nasze odżywianie.	X				X	VI.1
11	Jak przygotować napój izotoniczny?- zajęcia kulinarne.		X				X	VI.2
12	Jakie są konsekwencje dopingu i nadmiernej suplementacji?		X				X	IV.4
13	Jak planować dietę chorych?		X				X	VI.4
14	Jak umysł wpływa na ciało?	Nasze zdrowie psychiczne.		X			X	V.1
15	Jak budować poczucie własnej wartości?		X	X	X	X		V.2
16	Co oznacza "jak cię widzą-tak cię piszą"?		X	X		X		V.3

nr lekcji	Temat	Dział	cele kształcenia					wymagania PP
			1	2	3	4	5	
klasa 7								
17	Gdzie i jak szukać pomocy w trudnościach z emocjami?		X		X			V.4
18	Jak mogę zadbać o mój dobrostan?*		X	X	X			V.5;V.2*
19	Czym jest depresja?		X	X	X			V.5;V.2*
20	Jakie zachowania w sieci mogą być ryzykowne?	Nasze zachowania ryzykowne.		X	X		X	X.1
21	Czy challenge są dobrą drogą rozwoju?			X	X	X	X	X.1;X.2
22	Ile czasu poświęcam na gry i inne media?			X	X	X	X	X.1;X.2
23	Dlaczego niektóre strony są tylko dla dorosłych?				X	X		X.2
24	Czym są hejt i mowa nienawiści?				X	X		X.2
25	Dlaczego niektóre substancje są zakazane?				X	X		X.2
26	Nie ryzykuj! Przygotowanie kampanii o zachowaniach ryzykownych.			X	X	X		X.3;X.4;X.1*;X.2*
27	Nie ryzykuj!- kampania o zachowaniach ryzykownych.			X	X	X		X.3;X.4;X.1*;X.2*
28	Dlaczego bioróżnorodność jest zagrożona?	Nasze zdrowie środowiskowe.		X			X	IX.1;IX.2
29	Czy nasza szkoła dba o środowisko?- audyt uczniowski.		X		X	X		IX.3
30	EKOanaliza SWOT naszej szkoły.		X			X		IX.3;IX.1

Tab.5 . Cele kształcenia realizowane w poszczególnych tematach zajęć w klasie 8.

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

Podstawa programowa przewiduje nabycie następujących umiejętności przez uczniów:

- 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.

Każdą z umiejętności przypisano celom kształcenia z treści rozporządzenia wprowadzającego podstawę programową. Nabyte umiejętności mają służyć realizacji najważniejszego celu, jakim jest nabycie trwałych zachowań służących całościowej dbałości o zdrowie własne i innych oraz stan środowiska naturalnego. Uczniowie podczas zajęć z edukacji zdrowotnej będą zrealizować cele w układzie spiralnym, dlatego treści ogólne powtarzają się a jednocześnie pogłębiają. Wyzwaniem jest taka realizacja zajęć by nabyte umiejętności były trwałe. To najtrudniejsze zadanie ucznia i nauczyciela, gdyż nauczyciel nie ma wpływu zachowania wyniesione z domu ucznia lub wpływ środowiska rówieśniczego. Właśnie dlatego warto podjąć wysiłek przygotowania zajęć w sposób aktywny, włączający uczniów w proces poznawczy.

5. Sposoby osiągnięcia celów.

Realizacja programu nauczania edukacji zdrowotnej nie jest łatwym zadaniem. To przedmiot poruszający różnorodnie treści, interdyscyplinarny. Zaproponowany program nauczania dąży do modelu programów krytycznych, mających na celu trwałą zmianę oraz „odejście od koncepcji wiedzy na rzecz koncepcji wartości” (H. Komorowska, 1999). Uczeń klasy 7 i 8 jest świadomy, a więc można pokusić się o osiągnięcie celów poprzez wskazanie kryterium sukcesu zamierzonego rezultatu. Taka realizacja programu jest możliwa. Każdy nauczyciel, który jest świadomy celów do osiągnięcia, może stać się współtowarzyszem tej ciekawej podróży oddając uczniom inicjatywę, powierzając im różne zdania oraz aktywności. Niektóre zaproponowane w programie „Nasze zdrowie” tematy zajęć wskazują różne formy np. kampanię czy audyt. Trudno wskazać jednolity katalog metod, którymi warto realizować zamierzone cele. Warunki realizacji bywają przecież różne i są zależne od możliwości organizacyjnych danej szkoły/ klasy. Z pewnością każde zajęcia powinny być hybrydą znanych nam metod (wg Tab.6), ale nade wszystko zaleca się by przeważały metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy.

Tab. 6. Klasyfikacja metod nauczania

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

Grupa metod wg Okonia*	Metoda
Metody asymilacji wiedzy	- pogadanka - dyskusja - wykład - praca z tekstem źródłowym

Metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy	- tzw. metody aktywizujące np. metaplan - klasyczna metoda problemowa - metoda przypadków - metoda sytuacyjna - giełda pomysłów (burza mózgów) - gry dydaktyczne - projekt edukacyjny
Metody waloryzacyjne (eksponujące)	- metody impresyjne - metody ekspresyjne (happeningi, debaty, dramy)
Metody praktyczne	-ćwiczenia -realizacja zadań wytwórczych

Bez względu na wybór metod pracy należy dobrać również odpowiednie formy pracy. Podstawa programowa wskazuje katalog form pracy, którymi powinien kierować się nauczyciel edukacji zdrowotnej, są to:¹

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 form jest sporą dawką pomysłów, choć listę tę każdy z nauczycieli powinien dostosować do możliwości uczniów i organizacyjnych w danej szkole. Warto wykorzystać umiejętności uczniów i ich kreatywność. Różnorodne kampanie, audyty, plakaty, wizyty i zwiedzanie (również on line) będą okazją do poznawania treści, ale również czynnego udziału uczniów. Warto wykorzystać „tydzień projektowy” zapowiadany przez Ministerstwo do realizacji różnych happeningów i wydarzeń.

Treści poruszane w klasach 7 i 8 są bardzo ciekawe dla uczniów, natomiast trudne w doborze materiałów i pomocy dydaktycznych. Warto oddać uczniom inicjatywę w doborze form, tak by były one dopasowane do ich potrzeb i wrażliwości.

ⁱ Dziennik Ustaw – 19 – Poz. 378

6. Oczekiwane osiągnięcia ucznia

Oczekiwane osiągnięcia ucznia opracowano na podstawie wymagań szczegółowych w skazanych 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 „Nasze zdrowie”. Zaproponowane w programie działy gromadzą różnorodne umiejętności, ale w każdym oczekuje się by uczeń reprezentował następujące postawy i wartości wskazane w I dziale PP :

Uczeń:

- 1) rozumie, że godność człowieka stanowi fundamentalną wartość na wszystkich etapach jego życia;
- 2) potrafi w imię godności i ludzkiego szacunku akceptować człowieka bez względu na jego indywidualne cechy, choroby, niepełnosprawności;
- 3) rozumie, że zdrowie stanowi wartość nadrzędną w różnych kręgach kulturowych;
- 4) dba o poczucie własnej sprawczości w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób oraz stanu środowiska naturalnego i klimatu;
- 5) przyjmuje postawę prospołeczną w odniesieniu do zdrowia innych osób; rozumie ideę zachowań prozdrowotnych w kontekście zdrowia publicznego, w tym donacji krwi, szczepień ochronnych, badań profilaktycznych oraz unikania zażywania substancji psychoaktywnych; rozumie, na czym polega kultura wolontariatu i ma świadomość, że służy ona dobru innych osób, w tym działaniom na rzecz ochrony środowiska naturalnego

Oto podział oczekiwanych osiągnięć uczniów oparty na wymaganiach wskazanych w podstawie programowej, z podziałem na działy programu „Nasze zdrowie”. Wzorem podziału wymagań, osiągnięcia uczniów podzielono na obligatoryjne i fakultatywne. Należy pamiętać, że to nauczyciel decyduje, które treści fakultatywne realizuje na swoich zajęciach a to powinno przekładać się na umiejętności uzyskane przez uczniów.

Tab.7. Oczekiwane osiągnięcia ucznia w poszczególnych działach programu Nasze zdrowie.

Klasa	Dział programu	Oczekiwane osiągnięcia ucznia
7	Nasze zdrowie fizyczne	<u>Uczeń obligatoryjnie:</u> - omawia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie;

	- wyjaśnia, w jaki sposób sam może wpływać na zdrowie; - wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, jakie są drogi ich przenoszenia, w tym droga kropelkowa, płciowa, przez krew, przez kontakt, a także wyjaśnia, jak można ograniczyć ryzyko zakażenia; - opisuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych oraz wymienia, które z nich mogą być groźne; - wymienia objawy sepsy; - wyjaśnia, czym są antybiotyki, czym jest antybiotykoodporność i zagrożenia z niej wynikające; - stosuje zasady epidemiologicznej profilaktyki; - wyjaśnia, czym są epidemie i pandemie oraz jak do nich dochodzi; - wyjaśnia znaczenie szczepień w przeszłości i obecnie; - rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane; - omawia, czym są ruchy antyszczepionkowe, czym jest dezinformacja o szczepieniach i jak ją rozpoznać; - opisuje podstawowe mierniki zdrowia fizycznego oraz ich wartości referencyjne dla swojego wieku, w tym wskaźnik masy ciała (BMI), ciśnienie tętnicze krwi, tętno, stężenie glukozy we krwi, profil lipidowy; - za pomocą aparatu automatycznego mierzy tętno oraz ciśnienie tętnicze krwi w spoczynku i po wysiłku fizycznym, a także wyjaśnia znaczenie monitorowania tych parametrów przez całe życie; - identyfikuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnością oraz podaje przykłady rozwiązań pozwalających na tworzenie przestrzeni przyjaznej osobom z niepełnosprawnością; - promuje aktywność fizyczną, inicjując, organizując i uczestnicząc w różnorodnych wydarzeniach, projektach i wyzwaniach, które zachęcają do aktywności fizycznej; - angażuje społeczność szkolną i lokalną do wykonywania regularnych ćwiczeń; - wyjaśnia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki chorób; - planuje i monitoruje własną 24-godzinną aktywność, w tym aktywność fizyczną, wypoczynek i sen, także z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych; - regularnie wykonuje ćwiczenia, które wspierają prawidłową postawę ciała oraz zapobiegają bólom pleców i dysfunkcjom mięśni dna miednicy; - zastępuje bezruch ruchem w codziennych czynnościach (np. wybiera schody zamiast windy) oraz systematycznie korzysta z aktywnego transportu (np. chodzenie pieszo, jazda na rowerze); uzasadnia znaczenie aktywnego stylu życia dla zdrowia fizycznego, psychicznego oraz środowiska naturalnego; - korzysta z różnych metod hartowania organizmu; wymienia różne metody i korzyści zdrowotne hartowania organizmu. <u>Uczeń fakultatywnie:</u> - wymienia choroby przenoszone przez zwierzęta na ludzi oraz sposoby ochrony przed nimi; opisuje, jak usunąć kleszcza; - omawia najczęstsze choroby przewlekłe i cywilizacyjne (np. otyłość, nadciśnienie tętnicze, różne typy cukrzycy, zaburzenia lipidowe, choroby nerek, choroby wątroby,
--	--

	choroby serca, alergie, nowotwory, zaburzenia psychiczne, choroby ołepienne); opisuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi; prezentuje postawę opartą na zrozumieniu problemów stojących przed osobami chorymi przewlekłymi; - formułuje argumenty na temat korzyści zdrowotnych wynikających z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki wybranych chorób niezakaźnych (np. otyłości, chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2, zaburzeń metabolicznych, niepłodności, zwyrodnienia stawów i osteoporozy, depresji i innych zaburzeń psychicznych); - wyjaśnia krótko- oraz długoterminowe konsekwencje zdrowotne wynikające z braku aktywności fizycznej; - formułuje argumenty na temat motywów uczestnictwa w aktywności fizycznej, a także omawia bariery i sposoby ich pokonywania; - omawia znaczenie aktywności fizycznej dla rozwoju psychospołecznego.
Nasze odżywianie.	<u>Uczeń obligatoryjnie:</u> - samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z zaleceniami talerza zdrowego żywienia, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. wiarygodnych aplikacji mobilnych, programów komputerowych); - przygotowuje napój izotoniczny oraz posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe; - wymienia konsekwencje zdrowotne wynikające z niewłaściwego odżywiania (np. nadwagę, otyłość, insulinooporność, cukrzycę typu 2, choroby układu krążenia); omawia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych (np. celiakię, cukrzycę typu 1, Hashimoto) i alergii pokarmowych; - opisuje negatywne skutki stosowania nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, spożywania napojów energetyzujących oraz stosowania środków dopingujących.
Nasze zdrowie psychiczne.	<u>Uczeń obligatoryjnie:</u> - omawia zależność między emocjami, myślami a objawami fizycznymi i zachowaniem; - analizuje swoje zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości; - dba o pozytywny obraz własnego ciała; analizuje, jaki wpływ na obraz ciała mają m.in. Internet oraz media społecznościowe; - stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia. <u>Uczeń fakultatywnie:</u> - identyfikuje czynniki indywidualne i środowiskowe mające wpływ na własny dobrostan i stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami; - omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi najczęściej w okresie dojrzewania, w tym z zaburzeniami depresyjnymi, lękowymi, psychotycznymi, odżywiania (bulimią, anoreksją), dysmorfofobią.
Nasze zachowywanie ryzykowne.	<u>Uczeń obligatoryjnie:</u> - opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań; wymienia konsekwencje nadmiernego dzielenia się informacjami osobistymi w Internecie oraz konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, takich jak patostreaming, internetowe wyzwania (challenge);

8		- analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (np. cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii, uzależnienia od mediów społecznościowych i gier komputerowych); - wymienia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne zażywania substancji psychoaktywnych (np. spożywania alkoholu, używania wyrobów tytoniowych, zażywania narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi) oraz korzystania z technologii informacyjno- - komunikacyjnych w szkodliwy dla siebie oraz najbliższego otoczenia sposób; - wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii informacyjno- -komunikacyjnych i przed zażywaniem substancji psychoaktywnych (np. spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, zażywaniem narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi), a także stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia. <u>Uczeń fakultatywnie:</u> - formułuje argumenty zachęcające do unikania ryzykownych zachowań wpływających na rozwój uzależnień; - realizuje działania promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od ryzykownych zachowań we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym i lokalnym.
	Nasze zdrowie środowiskowe.	<u>Uczeń obligatoryjnie:</u> - opisuje, jak zmiany klimatu i degradacja środowiska naturalnego wpływają na zdrowie indywidualne i publiczne, wymienia choroby, które mogą być ich wynikiem, w tym zaburzenia psychiczne, choroby układu oddechowego, układu sercowo-naczyniowego, choroby skóry, a także wskazuje negatywne następstwa ekstremalnych zjawisk pogodowych dla zdrowia; - wyjaśnia, jak utrata bioróżnorodności wpływa na zdrowie indywidualne i zdrowie publiczne; - realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska naturalnego; uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe.
	Nasze zdrowie społeczne.	<u>Uczeń obligatoryjnie:</u> - opisuje oznaki zakochania; odróżnia zakochanie od popędu seksualnego oraz od miłości, a także miłość młodzieńczą od miłości dojrzałej; - nawiązuje i utrzymuje relacje, dbając o swoje potrzeby, jednocześnie szanując potrzeby innych osób; - rozumie swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie; - rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu oraz asertywnie na nią reaguje; - omawia sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym alternatywne metody rozwiązywania sporów, w szczególności mediacje.
	Nasza płciowość.	<u>Uczeń obligatoryjnie:</u> - omawia cele rozwojowe i wyzwania etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka, w tym menopauzy, andropauzy, starości; - omawia czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy;

	- monitoruje stan swojego ciała oraz identyfikuje możliwe nieprawidłowości i urazy układu moczowo- -łciowego, w tym endometriozę, adenomiozę, zespół policystycznych jajników, nietrzymanie moczu, skręt jądra, złamanie prącia, wnętrostwo, spodziectwo, załupek; - charakteryzuje dostępne na rynku produkty menstruacyjne; - wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego i sposoby przeciwdziałania mu; - wyjaśnia pozytywne znaczenie ludzkiej seksualności; - omawia pojęcie popędu seksualnego i jego zmian w okresie dojrzewania; - wymienia powody podjęcia aktywności seksualnej oraz konsekwencje z nią związane; rozumie rolę odpowiedzialności w odniesieniu do seksualności w życiu człowieka; - omawia pojęcie orientacji psychoseksualnej i kierunki jej rozwoju; wyjaśnia pojęcia związane z tożsamością płciową; - omawia kryteria świadomej zgody; identyfikuje elementy seksualizacji oraz presji związanej z podjęciem aktywności seksualnej obecne w mediach społecznościowych, środkach masowego przekazu, kulturze młodzieżowej oraz we własnym otoczeniu, a także wymienia sposoby przeciwdziałania im i radzenia sobie z nimi; - omawia elementy dojrzałego, świadomego i odpowiedzialnego przygotowania się do inicjacji seksualnej; - wymienia konsekwencje przedwczesnej inicjacji seksualnej; - charakteryzuje metody antykoncepcji (mechaniczne, hormonalne, chemiczne, naturalne); - rozróżnia formy przemocy seksualnej, w tym molestowania seksualnego, a także omawia sposoby reagowania, gdy sam jej doświadcza lub gdy doświadcza ją inni; identyfikuje miejsca, w których można uzyskać pomoc. <u>Uczeń fakultatywnie:</u> - wymienia infekcje i choroby przenoszone drogą płciową, w tym kiłę, rzeżączkę, chłamydiozę, zakażenie wirusem HPV, HBV, HCV, HIV i HSV; - wymienia uniwersalne zasady profilaktyki infekcji i chorób przenoszonych drogą płciową; rozpoznaje objawy wymagające interwencji lekarskiej; - wymienia specjalności zawodowe zajmujące się tematem seksualności człowieka i zdrowia reprodukcyjnego (ginekologię, urologię, andrologię, seksuologię, dermatologię i wenerologię, proktologię, endokrynologię, położnictwo, fizjoterapię uroginekologiczną, farmację).
--	---

7. Ewaluacja programu nauczanie edukacji zdrowotnej dla klas 7-8 „Nasze 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 programy „Moje zdrowie” i „Nasze zdrowie” do realizacji na swoich zajęciach. 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://forms.gle/f7SCSW8Bat4DaU7y8>



Wśród uczniów będę obserwować realizację zaplanowanych aktywności i osiągniętych celów, a to również będzie cenne źródło informacji do ewaluacji przyszłych wydań obu programów.

Podsumowanie

Program edukacji zdrowotnej „Nasze zdrowie” został przygotowany w oparciu o podstawę programową i ponad dwudziestoletnie doświadczenie w pracy w szkole. 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

Zat.1- tabele realizacji- notatnik nauczyciela.

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

klasa 7					
nr lekcji	Temat zajęć	Rozdział	Wymagania PP	Daty realizacji	Moje pomysły na aktywności i formy realizacji.
1	Czego dowiem się w klasie 7?		I.3; I.4; II.1		
2	Jak uniknąć chorób zakaźnych?	Nasze zdrowie fizyczne.	II.2; II.3;II.4		
3	Jak monitorować swój stan zdrowia?		II.5		
4	Jak wspierać osoby z niepełnosprawnością?		I.1; I.5;I.4;II.6		
5	Czym są choroby cywilizacyjne i przewlekłe?*		II.2*		
6	Jak przekonać innych do aktywności fizycznej?- kampania		III.1;III.3;III.4 ;III.1*;III2*		
7	Jak zaplanować aktywną dobę?		III.2		
8	Jakie ćwiczenia mogę wykonywać w domu?		III.1;III.3;III.4 ;		
9	Dlaczego warto hartować organizm?		III.5		
10	Jak zaplanować zdrowy posiłek?- zajęcia kulinarne.	Nasze odżywianie	VI.1		

11	Jak przygotować napój izotoniczny?- zajęcia kulinarne.		VI.2		
12	Jakie są konsekwencje dopingu i nadmiernej suplementacji?		IV.4		
13	Jak planować dietę chorych?		VI.4		
14	Jak umysł wpływa na ciało?	Nasze zdrowie psychiczne.	V.1		
15	Jak budować poczucie własnej wartości?		V.2		
16	Co oznacza "jak cię widzą-tak cię piszą"?		V.3		
17	Gdzie i jak szukać pomocy w trudnościach z emocjami?		V.4		
18	Jak mogę zadbać o mój dobrostan?*		V.5;V.2*		
19	Czym jest depresja?		V.5;V.2*		
20	Jakie zachowania w sieci mogą być ryzykowne?	Nasze zachowania ryzykowne.	X.1		
21	Czy challenge są dobrą drogą rozwoju?		X.1;X.2		
22	Ile czasu poświęcam na gry i inne media?		X.1;X.2		

23	Dlaczego niektóre strony są tylko dla dorosłych?		X.2		
24	Czym są hejt i mowa nienawiści?		X.2		
25	Dlaczego niektóre substancje są zakazane?		X.2		
26	Nie ryzykuj! Przygotowanie kampanii o zachowaniach ryzykownych.		X.3;X.4;X.1*; X.2*		
27	Nie ryzykuj!- kampania o zachowaniach ryzykownych.		X.3;X.4;X.1*; X.2*		
28	Dlaczego bioróżnorodność jest zagrożona?	Nasze zdrowie środowiskowe.	IX.1;IX.2		
29	Czy nasza szkoła dba o środowisko?- audyt uczniowski.		IX.3		
30	EKOanaliza SWOT naszej szkoły.		IX.3;IX.1		
Uwagi do realizacji:					

klasa 8					
nr lekcji	Temat zajęć.	Rozdział	Wymagania PP	Daty realizacji	Moje pomysły na aktywności i formy realizacji.
1	Czego chcemy się dowiedzieć w klasie 8?				
2	Czy to już miłość?	Nasze zdrowie społeczne.	VI.1;VI.2;		
3	Czym jest manipulacja?		VI.3;VI.4		
4	Na jakim etapie dojrzewania jestem w tej chwili?	Nasza płciowość.	VII.1		
5	Jakie czynniki wpływają na rozwój płciowy i jak rozpoznać jego zaburzenia?		VII.2		
6	Czym jest ubóstwo menstruacyjne i jak mu przeciwdziałać?		VII.3		
7	Jak zmienia się nasza seksualność na przestrzeni życia?		VIII.1		
8	Czym jest orientacja psychoseksualna?		VIII.2		
9	Czy inni wpływają na nasze decyzje dotyczące inicjacji?		VIII.3		
10	Dlaczego do "tej" decyzji muszę dojrzeć?		VIII.3		
11	Jakimi metodami można ustrzec się nieplanowanej ciąży?		VIII.4		

12	Kiedy granice cielesności zostają naruszone?		VIII.5		
13	Czym są choroby weneryczne?		VIII.1*		
14	Spotkanie z lekarzem/położną.		VIII.2*		
15	Gdzie szukać pomocy w trudnych sytuacjach?		VIII.5		

Uwagi do realizacji:

ISBN 978-83-976623-0-8



9 788397 662308