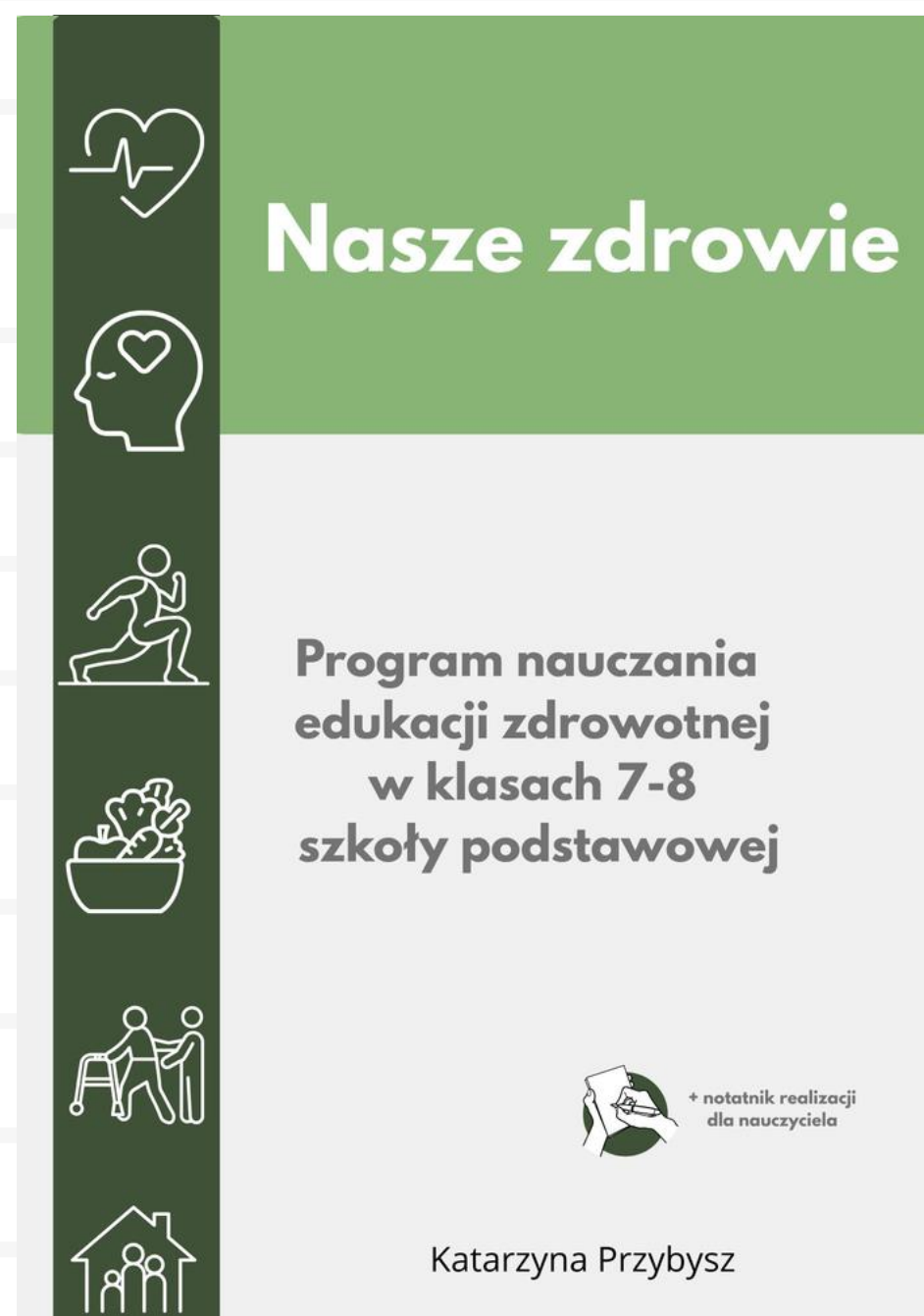
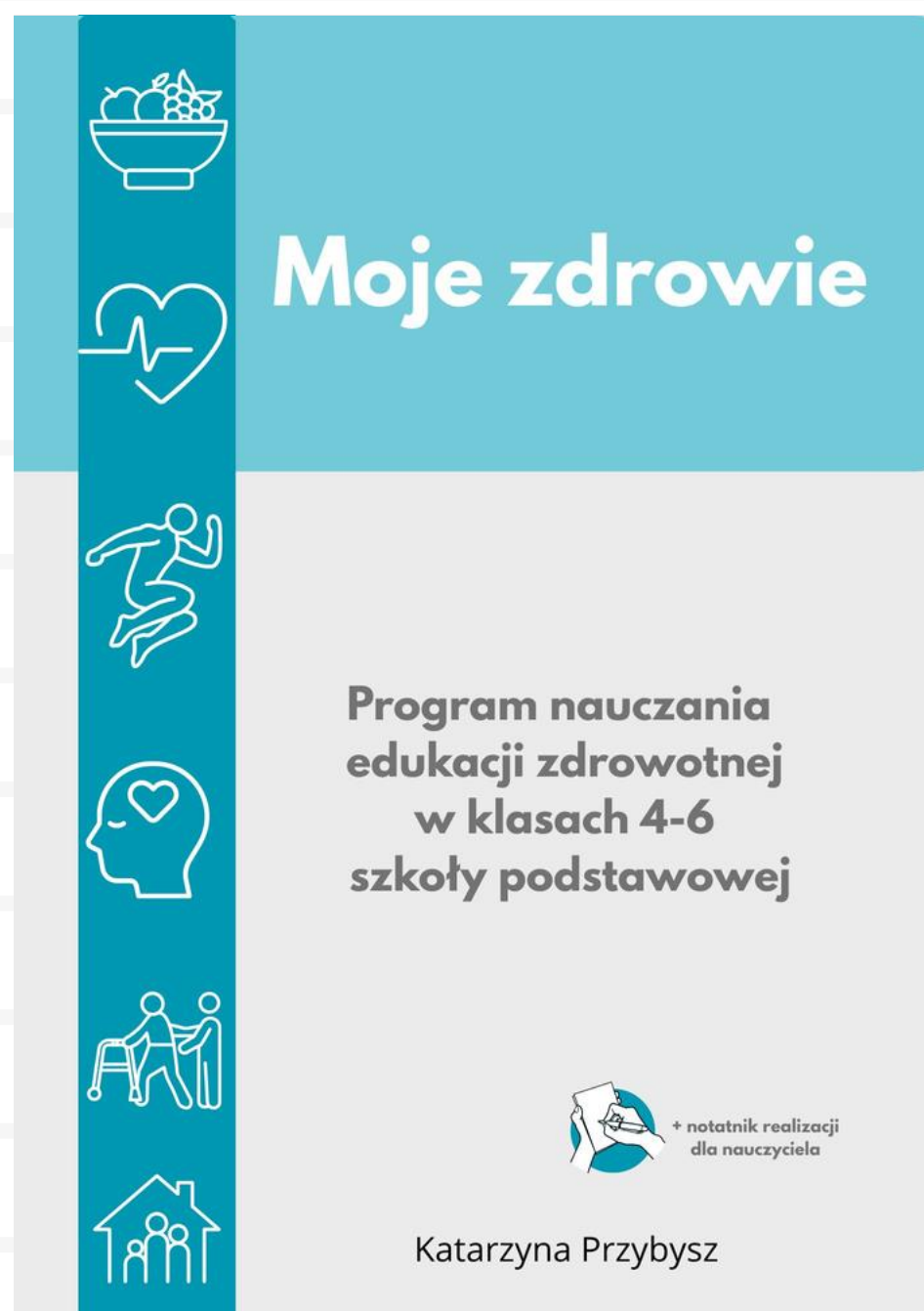


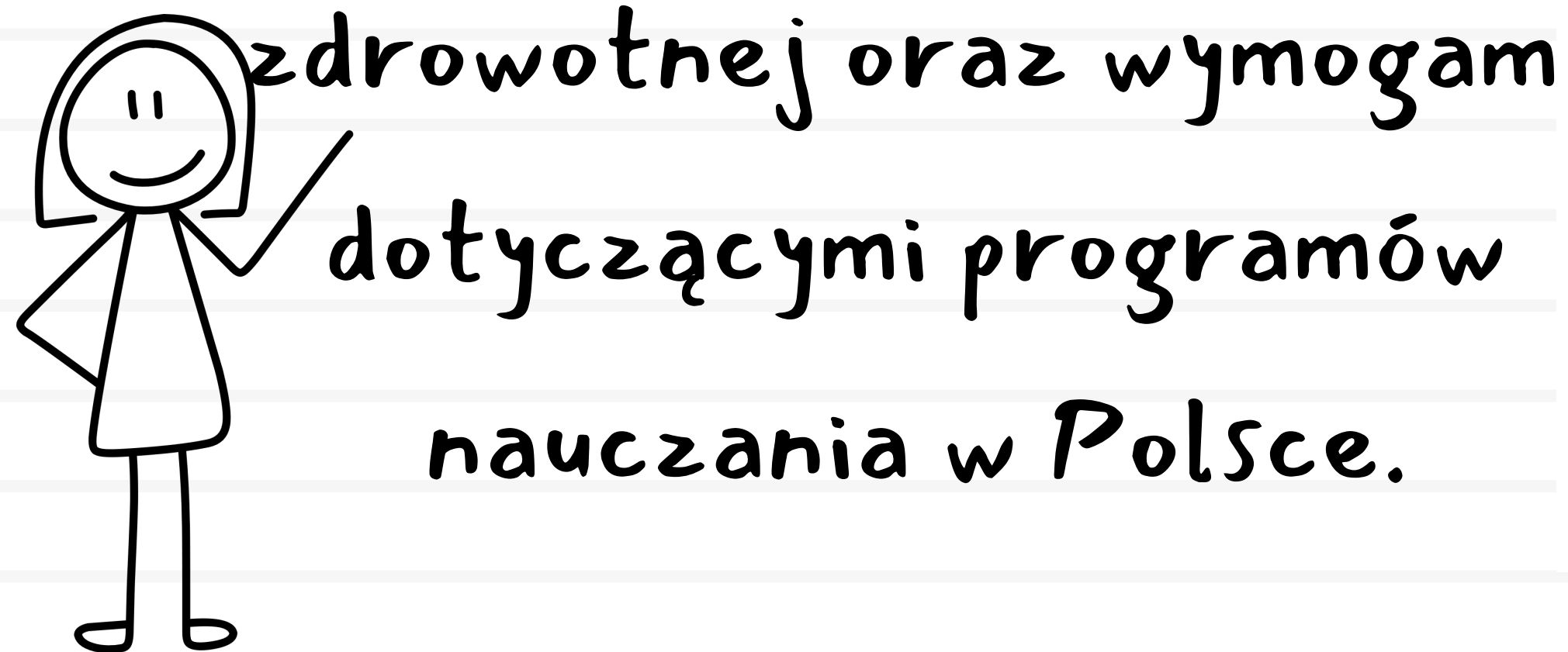


Edukacja zdrowotna

Programy nauczania, które wybraliśmy w naszej szkole:



Programy są zgodne z Rozporządzeniem MEN dotyczącym podstawy programowej edukacji



zdrowotnej oraz wymogam
dotyczącymi programów
nauczania w Polsce.



DZIENNIK USTAW RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Warszawa, dnia 26 marca 2025 r.

Poz. 378

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI¹⁾

z dnia 6 marca 2025 r.

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

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

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

1) w załączniku nr 2 do rozporządzenia:

a) w części zatytułowanej „W szkole podstawowej na I etapie edukacyjnym, obejmującym klasy I–III – edukacja wczesnoszkolna, edukacja jest realizowana w formie kształcenia zintegrowanego. Na II etapie edukacyjnym, obejmującym klasy IV–VIII, są realizowane następujące przedmioty:”:

– uchyla się pkt 19,

– po pkt 19 dodaje się pkt 19a w brzmieniu:

„19a) edukacja zdrowotna²⁾;

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

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

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



**Zajęcia będą odbywać się w wymiarze
1 godziny tygodniowo
przez cały rok szkolny w szkołach
podstawowych,
w kl.VIII nie dłużej niż do końca
stycznia danego roku szkolnego,
z uwagi na egzamin ósmoklasisty.**

**Zajęcia nie będą oceniane i nie wpływają na promocję do następnej
klasy ani ukończenie szkoły.**

*Informacja o rezygnacji z zajęć musi wpłynąć na piśmie do dyrektora szkoły, w
nieprzekraczalnym terminie- do 25 września 2025 r.*

Cele kształcenia – wymagania ogólne z PP przedmiotu edukacja zdrowotna:

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.

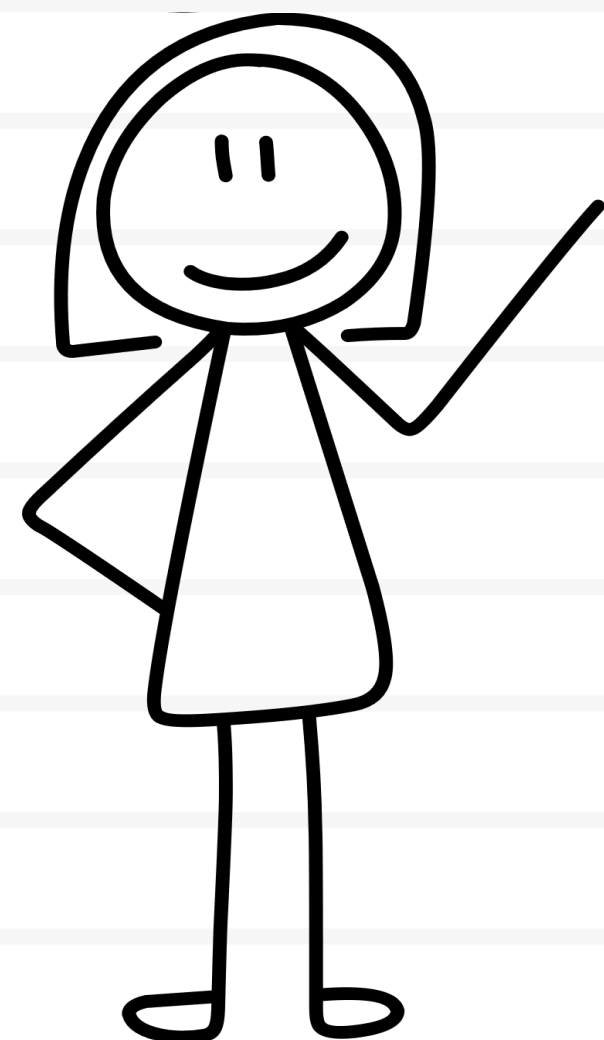
Uczeń zna i rozumie zasady funkcjonowania w różnych grupach społecznych oraz podstawowe obowiązki człowieka wobec rodziny i społeczności lokalnej oraz środowiska. W swoim postępowaniu przejawia akceptację i szacunek wobec siebie i innych osób. Dostrzega potrzeby innych osób i reaguje na nie.

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.

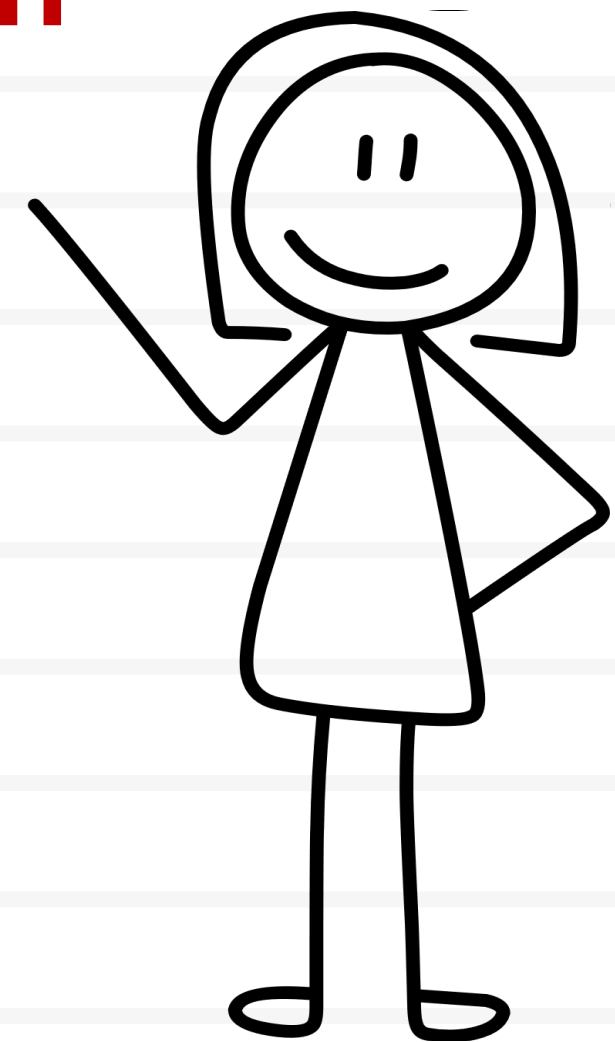
Uczeń potrafi dostrzegać czynniki pozytywnie i negatywnie wpływające na zdrowie we wszystkich jego wymiarach (tj. fizycznym, psychicznym, społecznym, seksualnym i środowiskowym).



**Do edukacji zdrowotnej
nie ma podręcznika i zeszytu.**

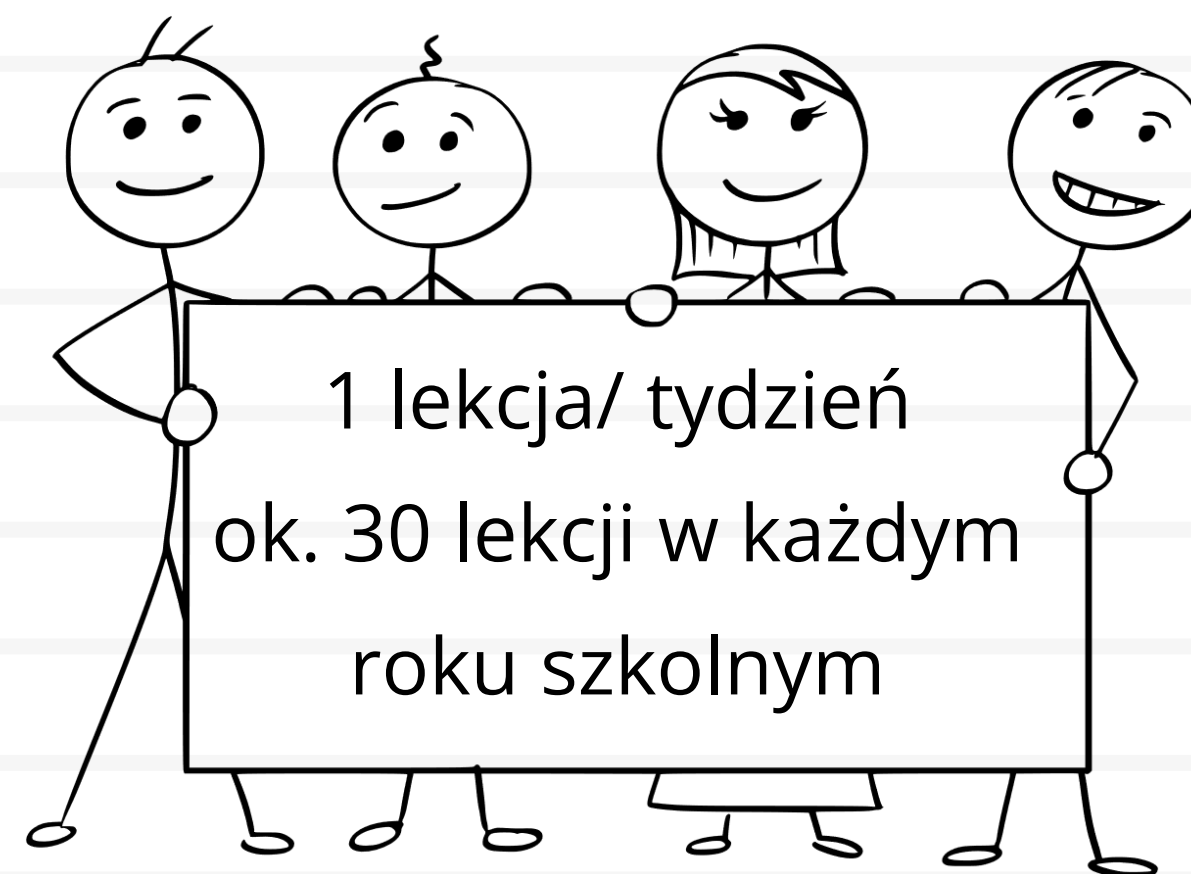
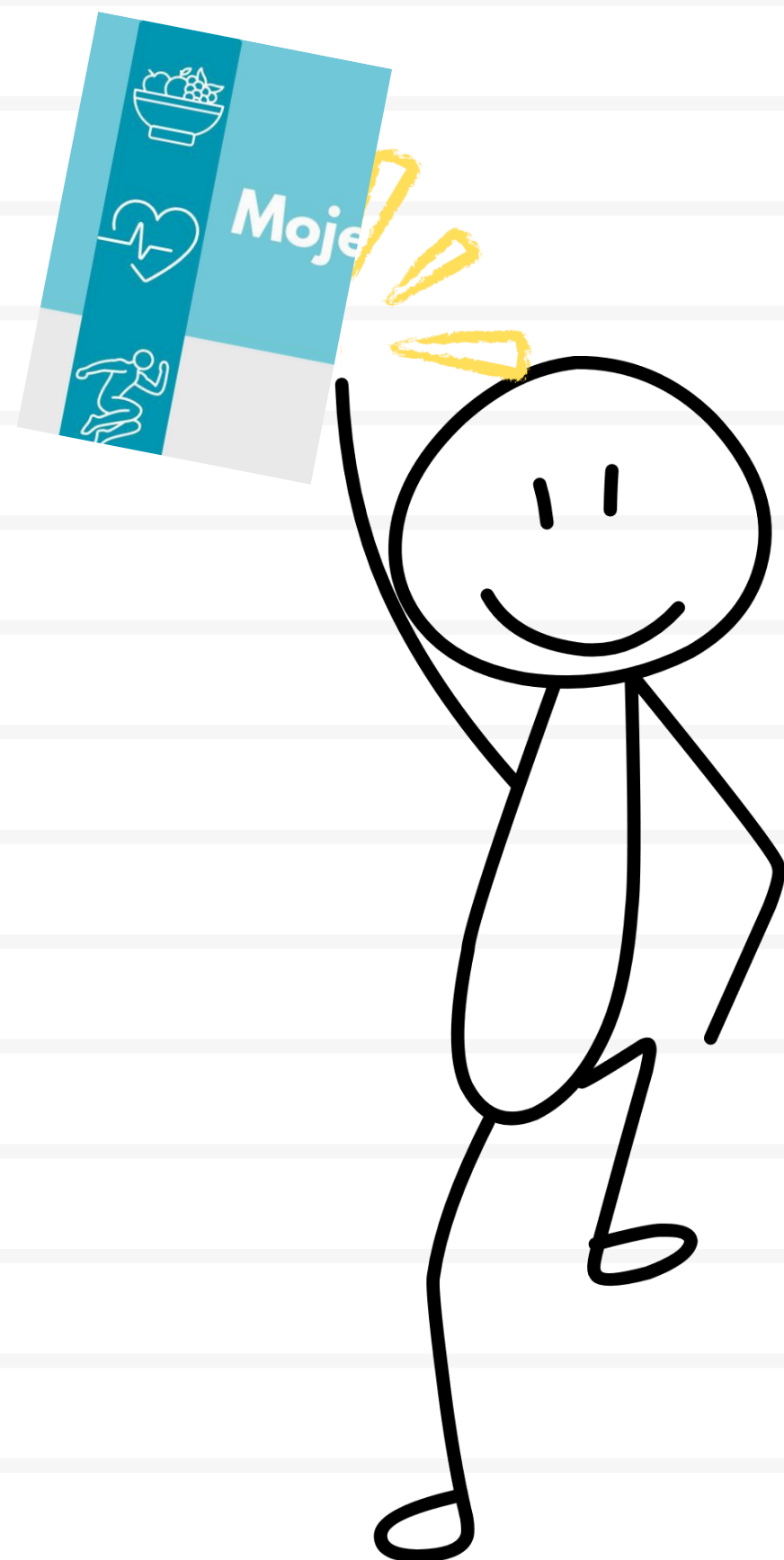
**Na lekcjach uczniowie będą
pracować w oparciu
o karty pracy – wszystkie materiały
w formie papierowej uczniowie będą sobie
gromadzili w swych teczkach w klasie.**

**Podstawą pracy na lekcjach będą:
pogadanka, dyskusja, praca w grupach
czy zajęcia praktyczne
w przypadku warsztatów**



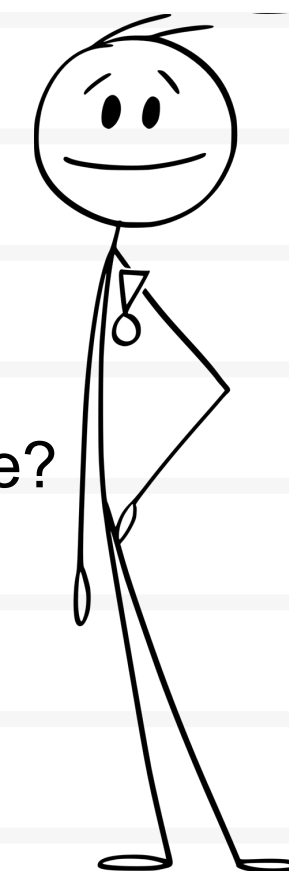
Tematy programu Moje zdrowie dla klas 4-6 umieszczono w 11 działach:

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.



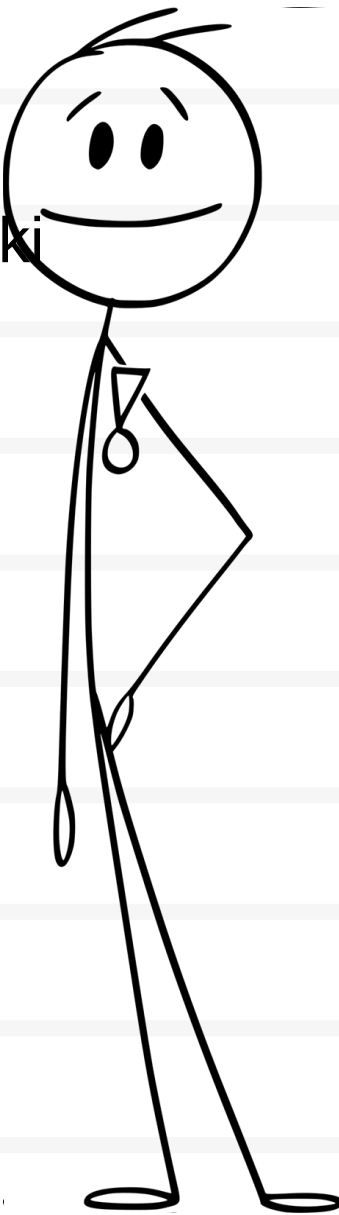
Tematy lekcji proponowane w klasie 4

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



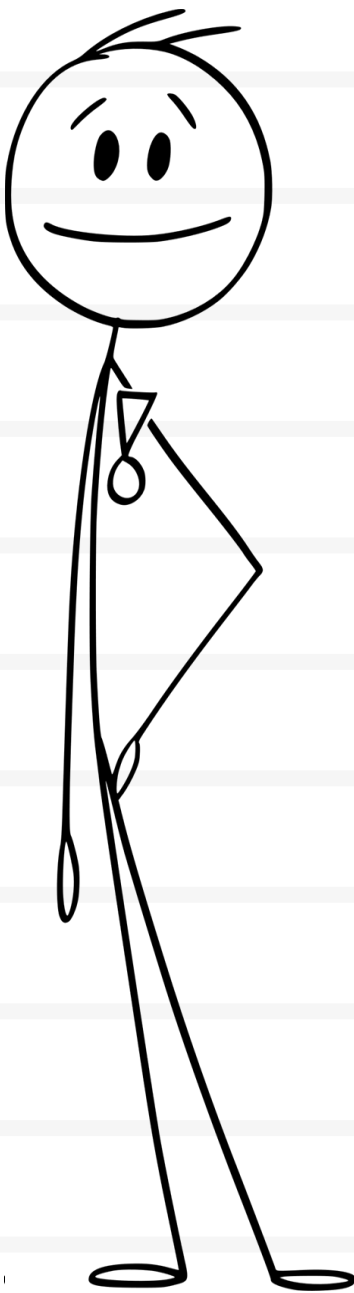
Tematy lekcji proponowane w klasie 5

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



Tematy lekcji proponowane w klasie 6

1. Czego się dowiem na zajęciach w klasie 6?
2. Jaki jest wpływ urządzeń mobilnych na moje zdrowie?
3. Co warto odwiedzić w sieci?
4. Kim są patostreamerzy?
5. True or false? Cyberrzeczywistość.
6. Jak walczyć z hejtem i mową nienawiści?
7. Czym jest AI i jak z niej korzystać?
8. Jak planować mój czas w sieci?
9. Jaki jest mechanizm uzależnienia?
10. Jak bardzo szkodliwe są wyroby tytoniowe?
11. Jak działają napoje energetyzujące?
12. Jak działają substancje psychoaktywne?
13. Jakie są skutki alkoholizmu?
14. STOP!-nasza kampania przeciw uzależnieniom.
15. Relacje mają znaczenie- o koleżeństwie, przyjaźni i uczuciach
16. Rusz ciało i uspokój głowę. Jak ćwiczenia pomagają się wyciszyć?
17. Jak pracuje mózg nastolatka?
18. Dlaczego moje ciało się zmienia?
19. Jak dbać o higienę w okresie dojrzewania?
20. Kiedy będę dojrzała/y?
21. Kobiety są z Wenus a mężczyźni z Marsa. Czym się różnimy?
22. Czym jest menstruacja?
23. Jak przebiega ciąża?
24. Kiedy granice intymne są przekroczone?
25. Gdzie znaleźć pomoc w trudnych sytuacjach?
- 26-30. Projekt edukacyjny: Zadbaj o siebie- ekran też ma granice.



Tematy programu Nasze zdrowie
dla klas 7-8 umieszczono w 7 działach:

Nasze zdrowie fizyczne.

Nasze odżywianie.

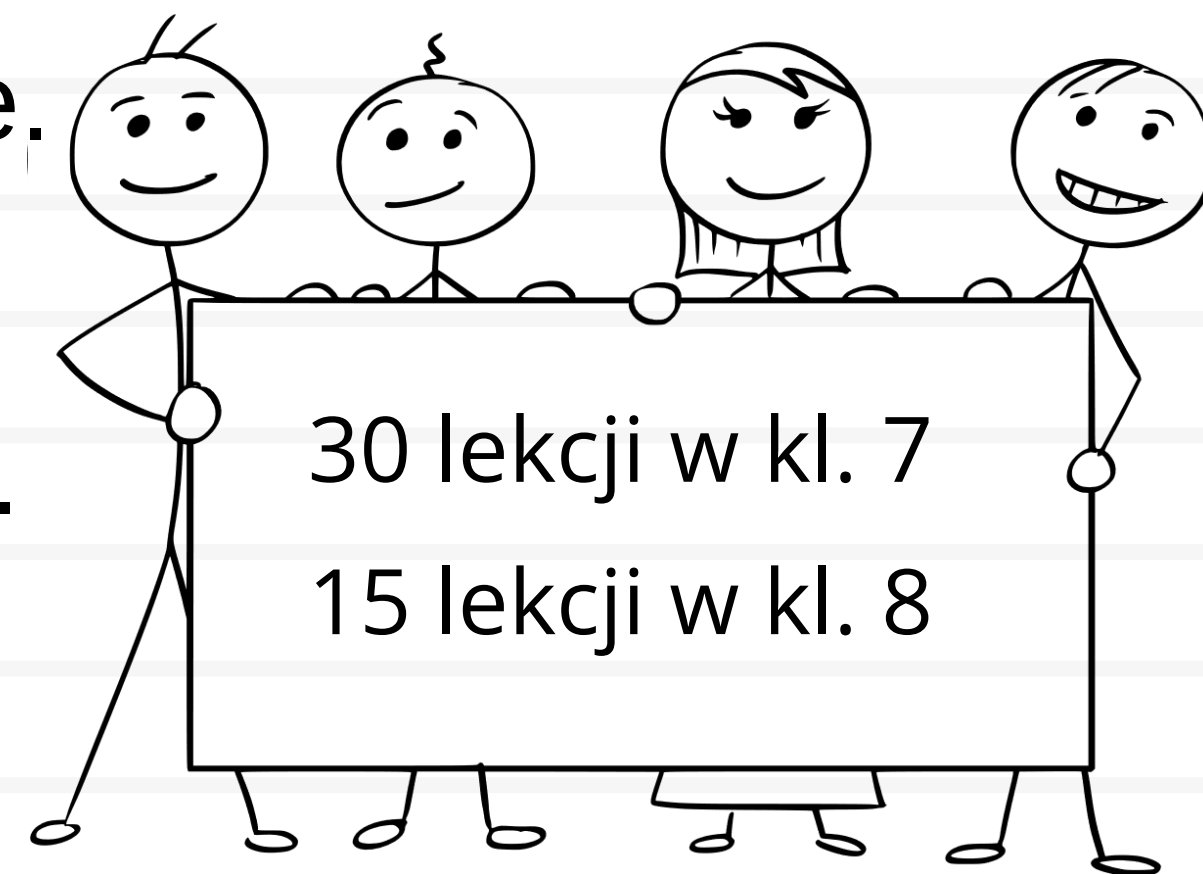
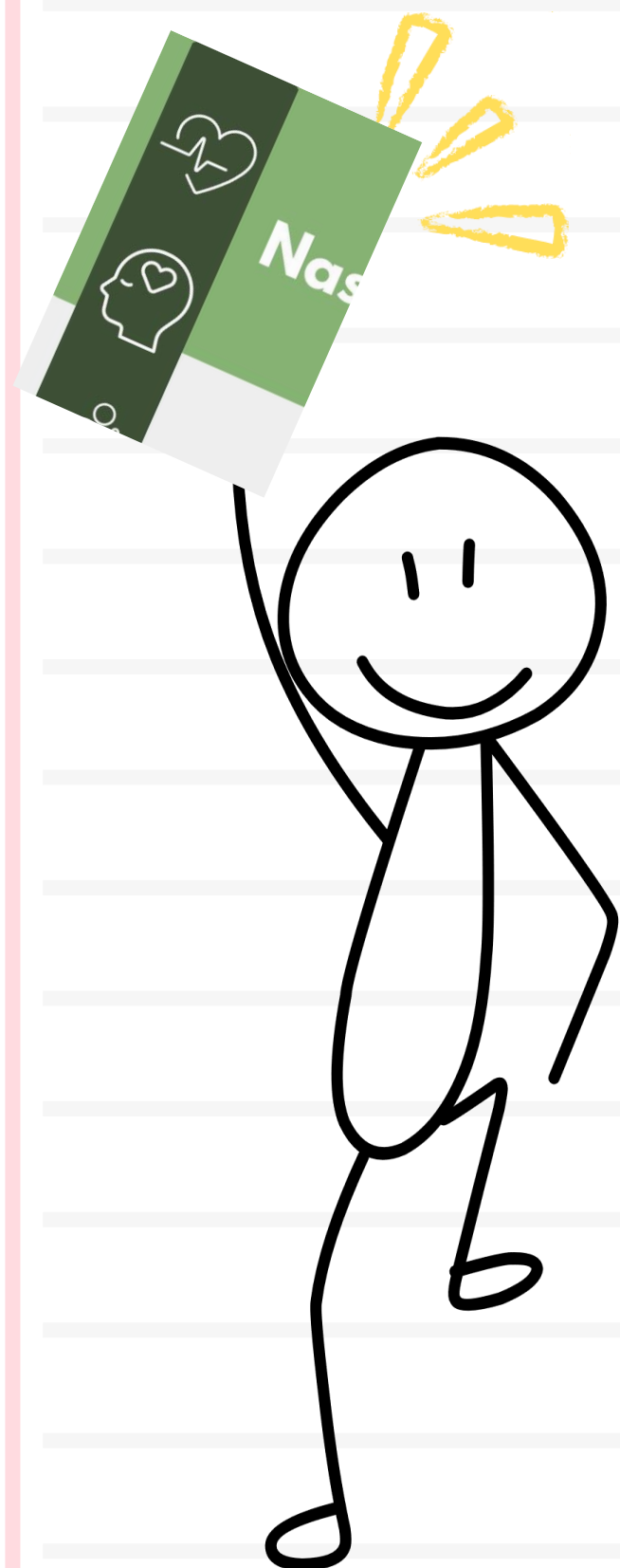
Nasze zachowania ryzykowne.

Nasze zdrowie psychiczne.

Nasze zdrowie środowiskowe.

Nasze zdrowie społeczne.

Nasza płciowość.

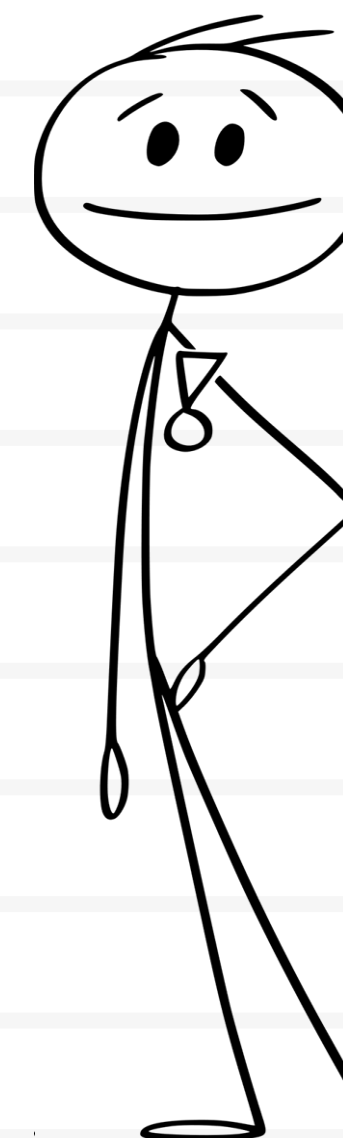




Tematy lekcji proponowane w klasie 7

w roku 2025/2026 zaleca się korzystanie również z tematów z klas młodszych, ponieważ uczniowie nie realizowali dotąd zajęć EZ

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

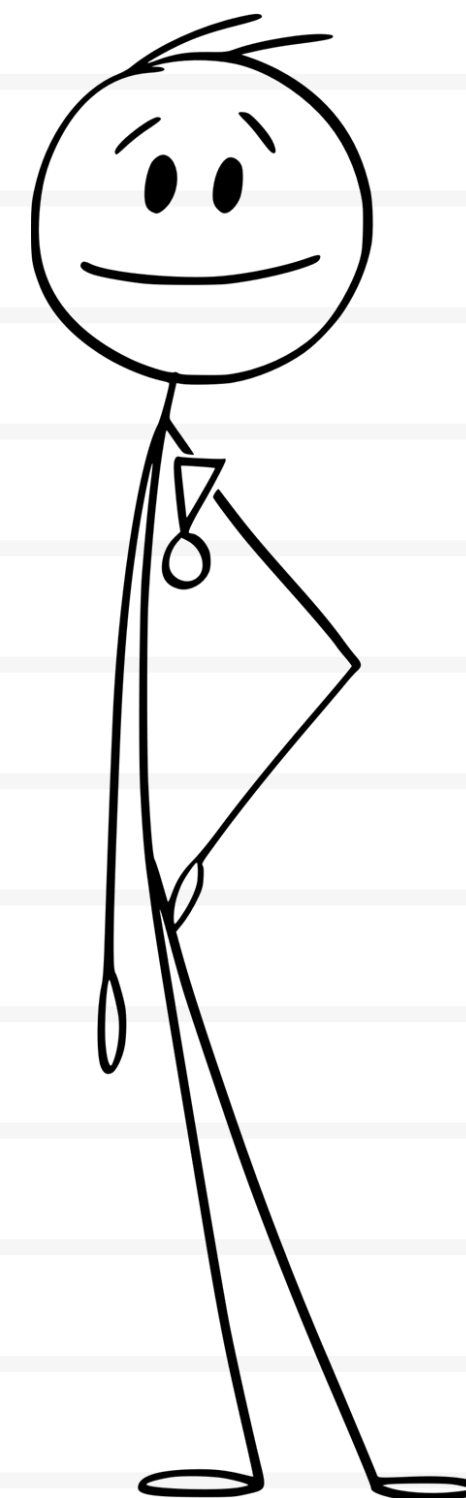




Tematy lekcji proponowane w klasie 8

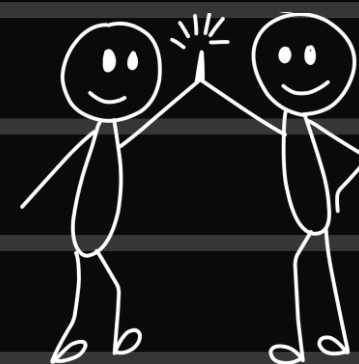
w roku 2025/2026 zaleca się korzystanie również z tematów z klas młodszych, ponieważ uczniowie nie realizowali dotąd zajęć EZ

1. Czego chcemy się dowiedzieć w klasie 8?
2. Czy to już miłość?
3. Czym jest manipulacja?
4. Na jakim etapie dojrzewania jestem w tej chwili?
5. Jakie czynniki wpływają na rozwój płciowy i jak rozpoznać jego zaburzenia?
6. Czym jest ubóstwo menstruacyjne i jak mu przeciwdziałać?
7. Jak zmienia się nasza seksualność na przestrzeni życia?
8. Poznaję siebie- tożsamość, emocje, relacje?
9. Świadome decyzje- jak podejmować odpowiedzialne wybory w relacjach?
10. Dlaczego do "tej" decyzji muszę dojrzeć?
11. Jakimi metodami można ustrzec się nieplanowanej ciąży?
12. Kiedy granice cielesności zostają naruszone?
13. Czym są choroby weneryczne?
14. Gdzie szukać pomocy w trudnych sytuacjach?
15. Dorosły ja- co to znaczy?



Dlaczego warto brać udział
w zajęciach edukacji
zdrowotnej?

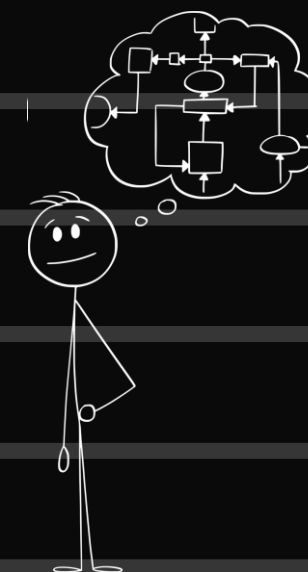
Bo to dobry czas
na rozmowy m.in. o:



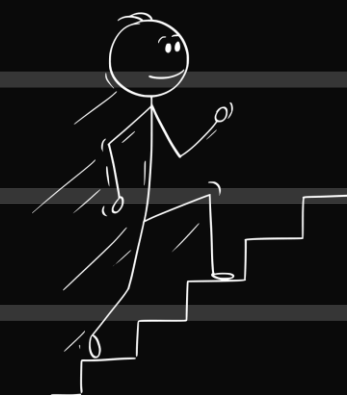
relacjach



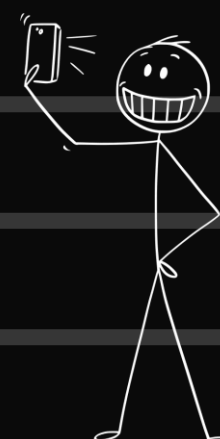
emocjach



technologiach



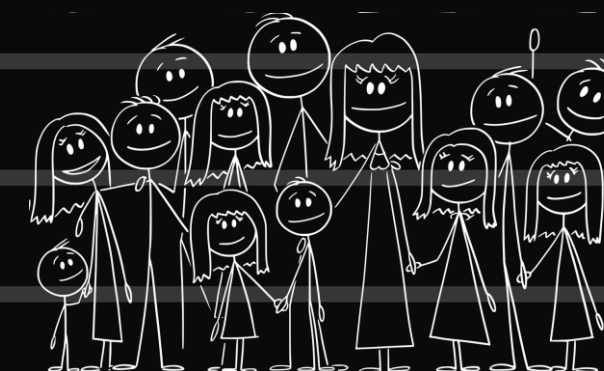
ruchu



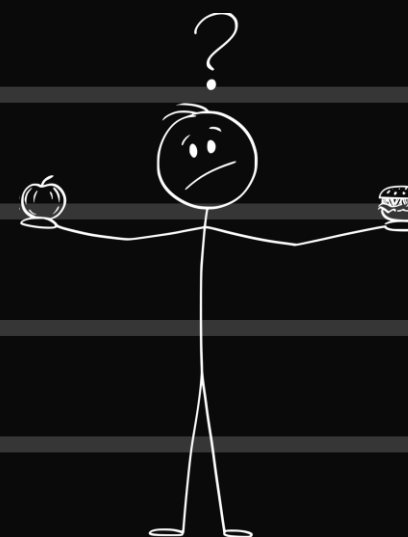
smartfonach



organizacji czasu



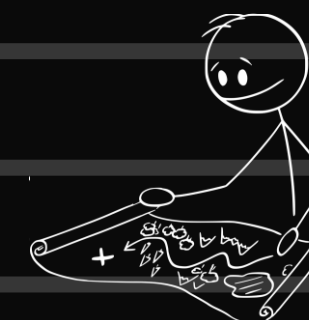
rodzinie



odżywianiu



roli snu



wypoczynku



przyrodzie



uzależnieniach

Dlaczego edukacja zdrowotna jest ważna?

- **W świecie pełnym fast foodów, energetyków i używek** (alkohol, papierosy, e-papierosy, dopalacze, narkotyki) szkoła powinna być miejscem, gdzie młody człowiek uczy się nie tylko przedmiotów, ale uczy się też jak budować zdrowe nawyki na całe życie.
- **W świecie coraz częściej pojawiającej się nadwagi i coraz liczniej diagnozowanych wad postawy**, szkoła powinna być miejscem, które motywuje do podjęcia regularnej aktywności fizycznej.
- **W świecie pełnym hejtu, zawiści, presji otoczenia i depresji**, szkoła powinna być miejscem, gdzie młodzi uczą się jak pokonywać trudności, dbać o siebie i swoją psychikę.
- **W świecie pełnym szybkiego tempa życia, stresu, konkurencji i wyścigu szczurów**, szkoła powinna pokazać jak budować dobre relacje, jak pokonywać stres i jak odpoczywać po trudnym dniu.
- **W świecie pełnym ekranów, nadmiaru bodźców i informacji**, młodzi potrzebują rzetelnej edukacji, która da im wiedzę i siłę, aby walczyć o siebie i swoje zdrowie w gąszczu fake newsów i „dobrych rad” pseudoc celebrytów i pseudospecjalistów od zdrowia.

