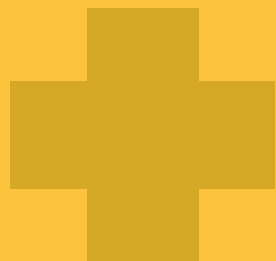


gdańskie
wydawnictwo
oświatowe



Kamila Skalska

**PROGRAM NAUCZANIA PRZEDMIOTU
EDUKACJA ZDROWOTNA
W KLASACH 4–8 SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

PROGRAM NAUCZANIA PRZEDMIOTU EDUKACJA ZDROWOTNA

W KLASACH 4–8 SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Autorka programu: Kamila Skalska

Miejsce realizacji: Szkoła Podstawowa

Czas realizacji: w klasach 4–7 po 1 godz. tygodniowo (ok. 30 godz. rocznie), w klasie 8 – 1 godz. tygodniowo przez jeden semestr (ok. 15 godzin rocznie)

Podstawa programowa: Rozporządzenie Ministra Edukacji z dn. 6 marca 2025 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej.

I. WSTĘP

Program nauczania edukacji zdrowotnej w klasach 4–8 szkoły podstawowej został opracowany na podstawie aktualnej podstawy programowej kształcenia ogólnego, ze szczególnym uwzględnieniem jej wymagań ogólnych i szczegółowych dla przedmiotu „edukacja zdrowotna”. Celem nadrzędnym programu jest rozwijanie kompetencji zdrowotnych uczniów, kształtowanie ich zdolności krytycznego myślenia oraz umiejętności podejmowania trafnych decyzji zdrowotnych. Program kładzie nacisk na holistyczne rozumienie zdrowia jako stanu równowagi fizycznej, psychicznej, społecznej, seksualnej i środowiskowej.

W odpowiedzi na współczesne wyzwania i rosnącą potrzebę wspierania dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży niniejszy program szczególnie koncentruje się na zdrowiu psychicznym i emocjonalnym. Tematyka ta jest wpleciona w każdy z działów, a także jest zawarta w odrębnych pogłębionych modułach, których celem jest wyposażenie uczniów w praktyczne narzędzia do radzenia sobie ze stresem, budowania odporności psychicznej oraz rozwijania pozytywnych relacji.

Program jest na tyle elastyczny, że może być dostosowywany do specyficznych potrzeb uczniów oraz lokalnej społeczności szkolnej. Proponowane tematy lekcji i metody pracy mają inspirować do aktywności, dyskusji i refleksji, a także do praktycznego wykorzystywania zdobytej wiedzy w życiu codziennym.

II. CELE OGÓLNE EDUKACJI ZDROWOTNEJ (zgodne z podstawą programową). Uczeń:

1. Rozwija kompetencje zdrowotne – potrafi interpretować i wykorzystywać informacje dotyczące zdrowia.
2. Kształtuje zdolności krytycznego myślenia, analizy i oceny informacji dotyczących zdrowia z różnych źródeł.
3. Podejmuje trafne decyzje zdrowotne w odniesieniu do własnych potrzeb, potrzeb otoczenia i społeczności.

4. Podejmuje działania profilaktyczne i naprawcze, z uwzględnieniem aspektów zdrowia publicznego i środowiskowego.
5. Rozumie powiązania między różnymi aspektami zdrowia (fizycznego, psychicznego, społecznego, seksualnego i środowiskowego) a czynnikami wpływającymi na ich kształtowanie.
6. Rozwija umiejętności analizowania i wykorzystywania wiarygodnych oraz rzetelnych źródeł informacji dotyczących zdrowia.
7. Promuje zdrowy styl życia i odpowiedzialność za zdrowie publiczne.
8. Kształtuje zdolność współpracy i zaangażowania w działania prozdrowotne w społeczności szkolnej i lokalnej.
9. Stosuje zdobytą wiedzę w praktyce, w życiu codziennym i w relacjach z innymi, zarówno obecnie, jak i w przyszłości.

III. SZCZEGÓŁOWY PROGRAM NAUCZANIA

A. KLASY 4–6 (ok. 30 godzin rocznie)

Dział I. Zdrowie i jego wymiary (ok. 5 godzin)

- **Cel ogólny:** Uczeń rozumie podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem i jego holistycznym ujęciem.
- **Wymagania szczegółowe** (z podstawy programowej). Uczeń:
 - charakteryzuje zdrowie jako wartość dla człowieka i jego środowiska;
 - opisuje podstawowe wymiary zdrowia (fizyczny, psychiczny, społeczny, środowiskowy);
 - charakteryzuje związek zdrowia z czynnikami (styl życia, środowisko, czynniki genetyczne, opieka zdrowotna);

Temat lekcji	Cele szczegółowe Uczeń:	Proponowane metody i formy pracy	Pomoce dydaktyczne
Co to jest zdrowie? Moje zdrowie.	• definiuje zdrowie jako wartość; • nazywa podstawowe wymiary zdrowia (fizyczny, psychiczny, społeczny, środowiskowy); • określa, co dla niego oznacza „być zdrowym”.	Burza mózgów, pogadanka, praca w grupach (mapa myśli „Co to jest zdrowie?”), dyskusja.	Kartki, flamastry, tablica interaktywna, obrazki symbolizujące zdrowie.

Zdrowie fizyczne – co to znaczy?

- charakteryzuje wymiar fizyczny zdrowia;
- wymienia czynniki wpływające na zdrowie fizyczne (ruch, sen, dieta);
- podaje przykłady działań na rzecz zdrowia fizycznego.

Miniwykład, ćwiczenia praktyczne (np. krótka gimnastyka), dyskusja, tworzenie listy „Co robię dla zdrowia fizycznego?”.

Plakaty z piramidą zdrowia, maty do ćwiczeń, waga, miarka (do omówienia bez nacisku na konkretne wartości).

Moje emocje i uczucia – zdrowie psychiczne

- rozpoznaje podstawowe emocje (radość, smutek, złość, strach);
- nazywa swoje emocje;
- rozumie, że wszystkie emocje są ważne i potrzebne; wie, jak wyrażać emocje w bezpieczny sposób.

Zabawy dramowe (np. „teatr emocji”), karty z minami, burza mózgów „Jak się dziś czuję?”, ćwiczenia relaksacyjne (np. oddechowe).

Karty emocji, lustro, miękkie piłeczki (do wyładowania złości).

Zdrowie społeczne i środowiskowe – jak wpływamy na siebie otoczenie?

- charakteryzuje wymiar społeczny i środowiskowy zdrowia;
- wymienia, jak relacje z innymi i stan środowiska wpływają na zdrowie;
- podaje przykłady działań na rzecz zdrowia społecznego i środowiskowego.

Dyskusja grupowa „Moje relacje”, tworzenie plakatu „Zdrowe środowisko wokół nas”, krótka pogadanka.

Zdjęcia przedstawiające różne środowiska (naturalne, miejskie), schematy relacji, materiały do plakatu.

Czynniki wpływające na zdrowie – podsumowanie

- omawia związek zdrowia z różnymi czynnikami (styl życia, środowisko, genetyka, opieka zdrowotna);
- potrafi wskazać, na które czynniki ma wpływ.

Prezentacja, dyskusja „Na co mam wpływ, a na co nie?”, praca z infografiką.

Schemat czynników wpływających na zdrowie, infografiki, krótkie filmy edukacyjne.

Dział II. Higiena i profilaktyka (ok. 8 godzin)

- **Cel ogólny:** Uczeń zna i stosuje zasady higieny osobistej oraz zdrowego stylu życia w codziennym funkcjonowaniu.
- **Wymagania szczegółowe** (z podstawy programowej). Uczeń:
 - stosuje zasady higieny osobistej i higieny jamy ustnej;
 - wyjaśnia znaczenie snu i odpoczynku dla zdrowia;
 - stosuje zasady prawidłowego odżywiania, uwzględniając różne potrzeby;
 - charakteryzuje podstawowe grupy produktów spożywczych;
 - rozróżnia sposoby przygotowania posiłków w zależności od ich składników odżywczych;

- o rozpoznaje objawy i wskazuje sposoby zapobiegania zatruciom pokarmowym;
- o charakteryzuje podstawowe zasady profilaktyki chorób zakaźnych i niezakaźnych;
- o charakteryzuje czynniki ryzyka i czynniki chroniące w profilaktyce chorób zakaźnych i niezakaźnych;
- o wymienia i ocenia korzyści wynikające z regularnej aktywności fizycznej;
- o dobiera formy aktywności fizycznej do swoich potrzeb i możliwości;
- o wskazuje sposoby zapobiegania urazom podczas aktywności fizycznej.

Temat lekcji	Cele szczegółowe Uczeń:	Proponowane metody i formy pracy	Pomoce dydaktyczne
Higiena osobista – mój plan dnia	• stosuje zasady higieny osobistej (kąpiel, zmiana odzieży, mycie rąk); • rozumie znaczenie higieny w zapobieganiu chorobom; • tworzy swój plan higieny.	Pogadanka, pokaz, praca w grupach (tworzenie plakatów („Higiena w moim dniu”), dyskusja.	Artykuły higieniczne (mydło, szczoteczka, pasta), schematy prawidłowego mycia rąk.
Zdrowy uśmiech – higiena jamy ustnej	• stosuje zasady prawidłowego szczotkowania zębów; • rozumie znaczenie regularnych wizyt u stomatologa; • wymienia produkty szkodliwe dla zębów.	Pokaz (model szczęki), ćwiczenia praktyczne, quiz wiedzy, prezentacja.	Model szczęki, szczoteczka i pasta do zębów, zegar.
Dieta dla zdrowia – co jeść, żeby rosnąć?	• stosuje zasady prawidłowego odżywiania; • rozpoznaje podstawowe grupy produktów spożywczych (piramida zdrowego żywienia, talerz zdrowego żywienia); • wymienia zdrowe przekąski.	Burza mózgów, tworzenie zdrowego menu, praca z modelami zdrowego żywienia: piramidą i talerzem, degustacja zdrowych produktów.	Piramida zdrowego żywienia, talerz zdrowego żywienia, zdjęcia produktów spożywczych, warzywa, owoce.
Uwaga, jedzenie! Bezpieczeństwo żywności	• rozpoznaje objawy zatruc pokarmowych; • wskazuje sposoby zapobiegania zatruciom pokarmowym (higiena przygotowywania posiłków, przechowywanie żywności).	Pogadanka, praca z kartami pracy („Co zrobić, żeby jedzenie było bezpieczne?”), scenki rodzajowe.	Instrukcje przechowywania żywności, zdjęcia zepsutych produktów (do omówienia).

Ruch to zdrowie – aktywność fizyczna	- wymienia korzyści z regularnej aktywności fizycznej; dobiera formy aktywności fizycznej do swoich potrzeb; - wskazuje sposoby zapobiegania urazom podczas aktywności.	Ćwiczenia ruchowe, burza mózgów „Moje ulubione rodzaje sportu”, dyskusja o zasadach bezpieczeństwa.	Piłki, skakanki, chusty animacyjne, plakat z różnymi formami aktywności.
Sen – dlaczego jest ważny?	- wyjaśnia znaczenie snu i odpoczynku dla zdrowia; - wymienia zasady higieny snu; - rozpoznaje objawy niedoboru snu.	Pogadanka, tworzenie przepisu na dobry sen, dyskusja pt. „Co mi pomaga zasnąć?”.	Zegar, krótkie filmy o znaczeniu snu.
Profilaktyka chorób – jak dbać o odporność?	- charakteryzuje podstawowe zasady profilaktyki chorób zakaźnych (np. mycie rąk, szczepienia, unikanie kontaktu z chorymi); - wymienia czynniki wzmacniające odporność (dieta, ruch, sen, brak stresu).	Prezentacja, dyskusja nt. „Co mogę zrobić, żeby nie chorować?”, praca w grupach (tworzenie broszury o odporności).	Materiały informacyjne o szczepieniach, schemat układu odpornościowego.
Ochrona zdrowia psychicznego – relaks i radzenie sobie z trudnościami	- wymienia proste techniki relaksacyjne (np. głębokie oddychanie, mindfulness dla dzieci); - rozumie, że dbanie o siebie to także dbanie o swoją psychikę; - wie, gdzie szukać wsparcia.	Ćwiczenia relaksacyjne (np. kierowana wyobraźnia), rozmowa o stresie, tworzenie „skrzyneczki radzenia sobie z trudnościami”.	Muzyka relaksacyjna, poduszki, koce, materiały do tworzenia „skrzyneczki”.

Dział III. Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc (ok. 6 godzin)

- Cel ogólny:** Uczeń zna zasady bezpiecznego zachowania w różnych sytuacjach i potrafi udzielić podstawowej pierwszej pomocy.
- Wymagania szczegółowe** (z podstawy programowej). Uczeń:
 - stosuje zasady bezpieczeństwa w różnych sytuacjach (w domu, szkole, na drodze, w Internecie);
 - rozpoznaje sytuacje zagrożenia życia i zdrowia;

- wskazuje numery alarmowe i wie, jak prawidłowo wezwać pomoc;
- umie udzielić pierwszej pomocy w podstawowych sytuacjach (np. drobne skaleczenia, krwawienia z nosa, oparzenia, omdlenia);
- stosuje zasady bezpiecznego zachowania podczas kontaktu z nieznanymi i niebezpiecznymi przedmiotami.

Temat lekcji	Cele szczegółowe Uczeń:	Proponowane metody i formy pracy	Pomoce dydaktyczne
Bezpieczeństwo w domu i szkole	• wymienia zagrożenia w domu i szkole (np. prąd, chemia, gorące przedmioty); • zna zasady bezpiecznego poruszania się po szkole; • wie, jak zachować się w przypadku pożaru.	Burza mózgów „Zagrożenia w domu i szkole”, scenki rodzajowe, pogadanka, spacer po szkole (wskazywanie dróg ewakuacyjnych).	Plany ewakuacji, zdjęcia zagrożeń, apteczka domowa (do omówienia zawartości).
Bezpieczeństwo na drodze i w podróży	• zna podstawowe zasady ruchu drogowego (pieszy, rowerzysta); • rozumie znaczenie odblasków i kasku; • wie, jak zachować się w autobusie/samochodzie.	Gry i zabawy dydaktyczne (np. „Znaki drogowe”), film edukacyjny, dyskusja.	Znaki drogowe (plansze), odblaski, kask rowerowy.
Bezpieczny Internet – jak nie wpaść w pułapkę?	• rozumie zagrożenia płynące z Internetu (np. cyberprzemoc, niebezpieczne treści, dane osobowe); • zna zasady bezpiecznego korzystania z sieci; • wie, gdzie szukać pomocy.	Pogadanka, dyskusja „Co wolno, czego nie wolno w Internecie”, scenki rodzajowe, materiały z kampanii „Stop cyberprzemocy”.	Komputer/tablet z dostępem do Internetu (do pokazania bezpiecznych stron), ulotki/plakaty o cyberprzemocy.
Numery alarmowe i wzywanie pomocy	• zna numery alarmowe (112, 999, 998, 997); • potrafi prawidłowo wezwać pomoc (co powiedzieć, kiedy, jak opisać sytuację); • rozumie znaczenie spokoju w sytuacji zagrożenia.	Ćwiczenia symulacyjne (dzwonienie na numer alarmowy), pogadanka, film edukacyjny.	Telefony (zabawkowe lub prawdziwe bez karty SIM), scenariusze zgłoszeń.

Podstawy pierwszej pomocy – drobne urazy

- umie udzielić pierwszej pomocy w przypadku drobnych skaleczeń, otarć, krwawień z nosa;
- wie, jak założyć prosty opatrunek;
- rozumie znaczenie zachowania spokoju.

Pokaz zakładania opatrunku, ćwiczenia praktyczne w parach, dyskusja.

Apteczka (plastry, bandaże, gaza, nożyczki), rękawiczki jednorazowe.

Pierwsza pomoc – inne sytuacje (np. oparzenia, omdlenia)

- umie udzielić pierwszej pomocy w razie niewielkich oparzeń, omdleń;
- wie, jak postępować z poszkodowanym;
- rozumie, kiedy konieczna jest pomoc lekarza.

Pokaz, scenki rodzajowe (symulacja omdlenia, oparzenia), pogadanka.

Ilustracje przedstawiające oparzenia różnego stopnia, koc termiczny.

Dział IV. Zdrowie społeczne i środowiskowe (ok. 5 godzin)

- **Cel ogólny:** Uczeń rozumie znaczenie relacji społecznych i środowiska dla zdrowia oraz aktywnie uczestniczy w działaniach prozdrowotnych.
- **Wymagania szczegółowe** (z podstawy programowej). Uczeń:
 - charakteryzuje znaczenie relacji społecznych dla zdrowia;
 - wskazuje sposoby budowania pozytywnych relacji z rówieśnikami i dorosłymi;
 - rozpoznaje przejawy agresji i przemocy (fizycznej, psychicznej, elektronicznej) i wie, jak na nie reagować;
 - rozumie wpływ środowiska (naturalnego i sztucznego) na zdrowie;
 - wymienia przykłady działań na rzecz ochrony środowiska w codziennym życiu;
 - wyjaśnia rolę wolontariatu i aktywności społecznej w promowaniu zdrowia.

Temat lekcji	Cele szczegółowe Uczeń:	Proponowane metody i formy pracy	Pomoce dydaktyczne
W grupie siła – zdrowe relacje	• charakteryzuje znaczenie relacji społecznych dla zdrowia; • wymienia cechy dobrej relacji (szacunek, zaufanie, empatia); • wie, jak budować pozytywne relacje.	Ćwiczenia integracyjne, dyskusja nt. „Jaki jest dobry przyjaciel?”, burza mózgów „Jak budować dobre relacje?”.	Kartki z hasłami o relacjach, miękkie klocki (do budowania „wieży relacji”).
Asertywność – jak mówić „nie” i bronić swoich granic	• rozumie pojęcie asertywności; • potrafi odmawiać w sposób stanowczy, ale szanujący innych; • wie, jak bronić swoich granic bez agresji.	Gry scenkowe, ćwiczenia w parach (odmawianie), dyskusja o różnych postawach (uległość, agresja, asertywność).	Karty z trudnymi sytuacjami, „scenariusze odmowy”.
Przemoc i agresja – jak reagować?	• rozpoznaje przejawy agresji i przemocy (fizycznej, psychicznej, elektronicznej); • wie, jak na nie reagować (zgłaszanie, szukanie pomocy); • rozumie, że nie jest sam/sama.	Dyskusja o cyber-przemocy, analiza przypadków, burza mózgów „Gdzie szukać pomocy?”, odgrywanie ról.	Materiały z kampanii przeciwko przemocy, lista instytucji wspierających.
Środowisko a moje zdrowie – co wdychamy, co jemy?	• rozumie wpływ środowiska (powietrza, wody, gleby) na zdrowie; • wymienia przykłady działań na rzecz ochrony środowiska w codziennym życiu (segregacja, oszczędzanie wody).	Prezentacja (zdjęcia zanieczyszczeń), dyskusja „Co mogę zrobić dla środowiska?”, tworzenie listy ekologicznych nawyków.	Zdjęcia zanieczyszczeń środowiska, materiały o recyklingu.
Działamy razem dla zdrowia – wolontariat.	• wyjaśnia rolę wolontariatu i aktywności społecznej w promowaniu zdrowia; • wymienia przykłady działań prozdrowotnych w społeczności szkolnej i lokalnej.	Pogadanka, burza mózgów „Jak możemy pomóc innym?”, prezentacja projektów prozdrowotnych w szkole.	Zdjęcia z akcji wolontariackich, informacje o lokalnych inicjatywach.

Dział V: Media, informacja i zdrowie (ok. 3 godziny)

- **Cel ogólny:** Uczeń potrafi krytycznie analizować informacje dotyczące zdrowia i korzystać z wiarygodnych źródeł.
- **Wymagania szczegółowe** (z podstawy programowej). Uczeń:
 - krytycznie analizuje informacje dotyczące zdrowia pochodzące z różnych źródeł (Internet, telewizja, prasa, rówieśnicy);
 - rozróżnia wiarygodne i niewiarygodne źródła informacji o zdrowiu;
 - rozumie wpływ reklamy na wybory zdrowotne;
 - wie, jak bezpiecznie korzystać z mediów społecznościowych.

Temat lekcji	Cele szczegółowe Uczeń:	Proponowane metody i formy pracy	Pomoce dydaktyczne
Informacje o zdrowiu – fakty czy mity?	• krytycznie analizuje informacje dotyczące zdrowia z różnych źródeł; • rozróżnia wiarygodne i niewiarygodne źródła informacji; • rozumie, dlaczego warto weryfikować informacje.	Analiza artykułów (przykłady fake newsów vs rzetelne źródła), dyskusja „W co wierzyć?”, quiz „Prawda czy fałsz o zdrowiu?”.	Wybrane artykuły z prasy/Internetu, strona internetowa WHO/Ministerstwa Zdrowia (do porównania).
Reklama a zdrowie – jak nie dać się nabrać?	• rozumie wpływ reklamy na wybory zdrowotne (produkty spożywcze, suplementy); • potrafi ocenić, czy reklama promuje zdrowe postawy; • wie, jak bronić się przed manipulacją.	Analiza reklam (telewizyjnych, internetowych), dyskusja „Co mi się podoba w reklamie, a co jest manipulacją?”, tworzenie „antyreklamy” zdrowego produktu.	Przykładowe reklamy produktów spożywczych, suplementów, kosmetyków.
Podsumowanie i utrwalenie wiedzy	• powtarza i utrwala wiedzę zdobytą podczas zajęć; • potrafi zastosować ją w praktyce; ocenia swoje postępy.	Gry dydaktyczne (np. „Milionerzy zdrowia”), quiz, dyskusja podsumowująca, mini-projekt „Mój plan na zdrowe życie”.	Karty z pytaniami, materiały z poprzednich lekcji.

B. KLASY 7–8

Klasa 7 (ok. 30 godzin rocznie)

Dział I: Zdrowie i jego wymiary – pogłębienie (ok. 4 godzin)

- **Cel ogólny:** Uczeń pogłębia rozumienie holistycznego pojęcia zdrowia i analizuje wpływ złożonych czynników na jego kształtowanie.
- **Wymagania szczegółowe** (z podstawy programowej). Uczeń:
 - analizuje zdrowie jako wartość dla człowieka i jego środowiska w kontekście globalnym i indywidualnym;
 - analizuje podstawowe wymiary zdrowia (fizyczny, psychiczny, społeczny, seksualny, środowiskowy) z uwzględnieniem ich wzajemnych powiązań;
 - analizuje związek zdrowia z czynnikami (styl życia, środowisko, czynniki genetyczne, opieka zdrowotna) i ich interakcje.

Temat lekcji	Cele szczegółowe Uczeń:	Proponowane metody i formy pracy	Pomoce dydaktyczne
Zdrowie w XXI wieku – wyzwania i szanse	• analizuje zdrowie jako wartość w kontekście globalnym; • dyskutuje o współczesnych wyzwaniach zdrowotnych (otyłość, choroby cywilizacyjne, stres); • wskazuje szanse na poprawę zdrowia.	Prezentacja, dyskusja panelowa, analiza raportów (np. WHO), tworzenie listy pt. „Wyzwania i szanse dla zdrowia”.	Dane statystyczne, raporty WHO, artykuły prasowe.
Holistyczne podejście do zdrowia – ciało, umysł, relacje	• analizuje wzajemne powiązania między wszystkimi wymiarami zdrowia (fizycznym, psychicznym, społecznym, seksualnym, środowiskowym); • podaje przykłady tych powiązań.	Mapa myśli „Powiązania zdrowia”, studium przypadku, dyskusja „Jak jedno wpływa na drugie?”.	Schematy holistycznego zdrowia, opisy przypadków.
Czynniki determinujące zdrowie – rola genów i środowiska	• analizuje złożony związek zdrowia z czynnikami genetycznymi i środowiskowymi; • rozumie, że styl życia jest kluczowym czynnikiem, na który ma wpływ.	Prezentacja (rola genów w chorobach), dyskusja o dziedziczeniu zdrowia/chorób, film edukacyjny.	Artykuły naukowe (uproszczone), grafiki DNA.

**Opieka zdrowotna –
jak działa system?**

- charakteryzuje rolę opieki zdrowotnej w promowaniu zdrowia;
- wymienia rodzaje placówek medycznych;
- wie, kiedy i gdzie szukać pomocy medycznej.

Pogadanka, schemat systemu opieki zdrowotnej, dyskusja „Moje doświadczenia z lekarzem”.

Schemat NFZ, strona internetowa Ministerstwa Zdrowia.

Dział II: Higiena, profilaktyka i styl życia (ok. 8 godzin)

- **Cel ogólny:** Uczeń świadomie kształtuje prozdrowotny styl życia, oparty na wiedzy o higienie i profilaktyce, uwzględniając zmieniające się potrzeby organizmu.
- **Wymagania szczegółowe** (z podstawy programowej). Uczeń:
 - analizuje wpływ nawyków żywieniowych na zdrowie i rozwój;
 - rozpoznaje zaburzenia odżywiania i wskazuje sposoby profilaktyki;
 - analizuje korzyści i zagrożenia związane z aktywnością fizyczną;
 - planuje indywidualny program aktywności fizycznej;
 - rozpoznaje objawy uzależnień i wskazuje sposoby profilaktyki (substancje psychoaktywne, uzależnienia behawioralne);
 - analizuje wpływ używek na zdrowie psychiczne i fizyczne;
 - rozpoznaje czynniki ryzyka i czynniki chroniące w profilaktyce uzależnień;
 - planuje działania w zakresie higieny osobistej i higieny snu w okresie dojrzewania.

Temat lekcji	Cele szczegółowe Uczeń:	Proponowane metody i formy pracy	Pomoce dydaktyczne
Odżywianie w okresie dojrzewania	• analizuje wpływ nawyków żywieniowych na zdrowie i rozwój w okresie dojrzewania; • potrafi komponować zbilansowane posiłki; • rozumie znaczenie śniadania i regularności posiłków.	Dyskusja o błędach żywieniowych nastolatków, tworzenie „zdrowego jadłospisu”, analiza etykiet produktów.	Etykiety produktów, piramida i talerz zdrowego żywienia dla nastolatków.

Zaburzenia odżywiania – jak pomóc sobie i innym?	rozpoznaje podstawowe objawy zaburzeń odżywiania (anoreksja, bulimia, kompulsywne objadanie się); wskazuje sposoby profilaktyki i miejsca, gdzie szukać pomocy.	Pogadanka, studium przypadku, dyskusja o stereotypach dotyczących wyglądu, film edukacyjny.	Materiały informacyjne o zaburzeniach odżywiania, numery telefonów zaufania.
Aktywność fizyczna – mój indywidualny plan	• analizuje korzyści i zagrożenia związane z aktywnością fizyczną; • planuje indywidualny program aktywności fizycznej, dostosowany do swoich możliwości; • rozumie znaczenie rozgrzewki i rozciągania.	Prezentacja, ćwiczenia praktyczne (np. trening funkcjonalny), tworzenie planu treningowego, dyskusja.	Sprzęt sportowy, schematy ćwiczeń.
Uzależnienia od substancji psychoaktywnych (nikotyna, alkohol, narkotyki)	• rozpoznaje objawy uzależnień od substancji psychoaktywnych; • analizuje wpływ używek na zdrowie psychiczne i fizyczne; • wskazuje czynniki ryzyka i chroniące.	Deбата, prezentacja (konsekwencje używania), studium przypadku, zaproszenie gościa (np. policjanta, terapeuty uzależnień).	Ulotki profilaktyczne, filmy dokumentalne (dostosowane do wieku).
Uzależnienia behawioralne – Internet, gry, zakupy	• rozpoznaje objawy uzależnień behawioralnych (Internet, gry, hazard, zakupy); • analizuje wpływ na zdrowie psychiczne i społeczne; • wskazuje sposoby profilaktyki.	Burza mózgów „Wady i zalety mediów społecznościowych”, dyskusja o równowadze, tworzenie „Kodeksu zdrowego użytkownika Internetu”.	Wyniki badań o uzależnieniach behawioralnych, artykuły prasowe.
Skuteczna profilaktyka uzależnień – moje decyzje	• stosuje zasady profilaktyki uzależnień; • potrafi asertywnie odmawiać; wie, gdzie szukać pomocy dla siebie lub bliskich.	Ćwiczenia asertywności, scenki rodzajowe, dyskusja o odpowiedzialności za swoje decyzje, lista instytucji pomocowych.	Karty z sytuacjami wymagającymi asertywności, lista numerów telefonów zaufania.

**Higiena i rozwój
w okresie dojrzewania**

- planuje działania w zakresie higieny osobistej i higieny snu w okresie dojrzewania;
- rozumie zmiany zachodzące w organizmie;
- dba o własną prywatność.

Pogadanka, dyskusja o zmianach w okresie dojrzewania, tworzenie „poradnika higieny dla nastolatków”.

Materiały edukacyjne o dojrzewaniu, schematy zmian hormonalnych.

**Podsumowanie działu:
Moje zdrowie – mój
wybór**

- utrwala wiedzę o zdrowym stylu życia i profilaktyce;
- tworzy swój osobisty plan zdrowia.

Prezentacja projektów, quiz, dyskusja, autorefleksja.

Materiały do projektów, test wiedzy.

Dział III: Zdrowie psychiczne i emocjonalne – rozwój i wsparcie (ok. 6 godzin)

- **Cel ogólny:** Uczeń rozwija kompetencje emocjonalne i społeczne, potrafi radzić sobie ze stresem oraz wie, gdzie szukać wsparcia w trudnych sytuacjach.

Wymagania szczegółowe (z podstawy programowej). Uczeń:

- rozpoznaje i nazywa swoje emocje oraz emocje innych;
- stosuje skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami;
- buduje pozytywny obraz siebie i innych;
- rozwija umiejętności komunikacji interpersonalnej i rozwiązywania konfliktów;
- rozpoznaje sygnały kryzysu psychicznego u siebie i innych;
- wskazuje źródła wsparcia psychologicznego i wie, jak z nich skorzystać.

Temat lekcji	Cele szczegółowe Uczeń:	Proponowane metody i formy pracy	Pomoce dydaktyczne
Zrozumieć emocje – moja inteligencja emocjonalna	• rozpoznaje i nazywa szeroki zakres emocji; rozumie, że emocje są informacjami; • rozwija empatię i zdolność odczytywania emocji u innych.	Ćwiczenia z rozpoznawania emocji na zdjęciach/filmach, dyskusja o tym, co czujemy i dlaczego, „termometr emocji”.	Karty z różnymi emocjami, krótkie fragmenty filmów (do analizy emocji postaci).

Stres – wróg czy przyjaciel? Skuteczne radzenie sobie	• rozpoznaje źródła stresu w swoim życiu; • rozróżnia stres mobilizujący od destrukcyjnego; • stosuje skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem (relaks, aktywność, rozmowa).	Burza mózgów „Co mnie stresuje?”, ćwiczenia relaksacyjne (np. skanowanie ciała, uważność), dyskusja o zdrowych i niezdrowych sposobach radzenia sobie ze stresem.	Lista źródeł stresu, materiały o technikach relaksacyjnych.
Budowanie poczucia własnej wartości i pozytywny obraz siebie	• buduje pozytywny obraz siebie; dostrzega swoje mocne strony i talenty; • rozumie wpływ samooceny na funkcjonowanie; • potrafi przyjmować i dawać komplementy.	Ćwiczenia wzmacniające poczucie własnej wartości („Moje supermoce”), lista osiągnięć, dyskusja o stereotypach i presji rówieśniczej.	Kartki do ćwiczeń, lustra (do pracy z własnym odbiciem).
Komunikacja bez przemocy i rozwiązywanie konfliktów	• rozwija umiejętności komunikacji interpersonalnej (aktywne słuchanie, komunikaty „ja”); • potrafi konstruktywnie rozwiązywać konflikty; • unika agresji w komunikacji.	Gry symulacyjne, ćwiczenia w parach (komunikacja „ja”), analiza scenek konfliktowych, prezentacja etapów rozwiązywania konfliktu.	Scenariusze konfliktów, materiały o komunikacji.
Kryzys psychiczny – jak rozpoznać i pomóc?	• rozpoznaje sygnały kryzysu psychicznego u siebie i innych (smutek, apatia, izolacja, myśli samobójcze – treści dostosowane poziomem do wieku uczniów!); • wie, że kryzys to nie wstyd; rozumie, jak ważne jest szukanie pomocy.	Pogadanka, dyskusja o stygmatyzacji chorób psychicznych, studium przypadku, analiza plakatów/filmów promujących zdrowie psychiczne.	Materiały z kampanii społecznych, historie osób, które przeszły kryzys.
Gdzie szukać wsparcia? Instytucje i specjaliści	• wskazuje źródła wsparcia psychologicznego (pedagog, psycholog szkolny, telefon zaufania, poradnia psych.-pedagog.); • wie, jak i kiedy z nich skorzystać; rozumie, że prośba o pomoc to siła.	Prezentacja lokalnych zasobów pomocowych, mapa wsparcia, symulacja rozmowy telefonicznej z telefonem zaufania.	Lista numerów telefonów zaufania, adresy poradni, kontakty do szkolnych specjalistów.

Dział IV: Zdrowie społeczne i środowiskowe – odpowiedzialność i zaangażowanie (ok. 6 godzin)

- **Cel ogólny:** Uczeń angażuje się w działania na rzecz zdrowia w społeczności i rozumie swoją rolę w budowaniu zdrowego środowiska.
- **Wymagania szczegółowe** (z podstawy programowej). Uczeń:
 - analizuje rolę społeczności lokalnej w promowaniu zdrowia;
 - planuje i realizuje działania prozdrowotne w szkole i środowisku lokalnym;
 - analizuje wpływ zanieczyszczeń środowiska na zdrowie człowieka i jego środowisko;
 - wskazuje sposoby zapobiegania zanieczyszczeniom i degradacji środowiska;
 - ocenia wpływ technologii na zdrowie i środowisko.

Temat lekcji	Cele szczegółowe Uczeń:	Proponowane metody i formy pracy	Pomoce dydaktyczne
Aktywność na rzecz zdrowia w mojej społeczności	• analizuje rolę społeczności lokalnej w promowaniu zdrowia (np. akcje profilaktyczne, sportowe); • planuje własne działania prozdrowotne w szkole/okolicy.	Burza mózgów „Co możemy zrobić dla zdrowia w naszej szkole?”, projektowanie kampanii prozdrowotnej, dyskusja o lokalnych inicjatywach.	Materiały o kampaniach społecznych, Internet (do wyszukania lokalnych akcji).
Ekologia a zdrowie – zagrożenia i rozwiązania	• analizuje wpływ zanieczyszczeń środowiska (powietrze, woda, gleba, hałas) na zdrowie człowieka; • wskazuje sposoby zapobiegania zanieczyszczeniom i degradacji środowiska.	Prezentacja, film dokumentalny (problemy środowiskowe), dyskusja o lokalnych problemach ekologicznych i ich wpływie na zdrowie.	Wyniki badań dot. zanieczyszczeń, mapy zanieczyszczeń.
Zrównoważony rozwój – nasza przyszłość	• rozumie ideę zrównoważonego rozwoju; • wymienia przykłady działań wspierających zrównoważony rozwój; • ocenia wpływ technologii na zdrowie i środowisko.	Pogadanka, studium przypadku (np. „smart city”), dyskusja o odpowiedzialności za przyszłe pokolenia.	Materiały nt. zrównoważonego rozwoju, przykłady technologii proekologicznych.

**Działamy razem –
projekty
prozdrowotne**

- realizuje wybrane działania prozdrowotne w ramach projektu;
- rozwija umiejętności pracy zespołowej i organizacji.

Praca w grupach nad wybranymi projektami (np. gazetka szkolna o zdrowiu psychicznym, kampania o zdrowym odżywianiu, zbiórka elektrośmieci).

Materiały do realizacji projektów (plakaty, ulotki, komputer).

**Prezentacja i ocena
projektów**

prezentuje wyniki swojej pracy; ocenia efektywność działań; wyciąga wnioski na przyszłość.

Prezentacja projektów, dyskusja, samoocena i ocena koleżeńska.

Gotowe projekty uczniów.

Dział V: Edukacja seksualna (w zakresie dostosowanym do wieku i podstawy programowej) (ok. 3 godziny)

- **Cel ogólny:** Uczeń rozumie zmiany zachodzące w okresie dojrzewania, szanuje swoją i cudzą intymność oraz potrafi podejmować odpowiedzialne decyzje.
- **Wymagania szczegółowe** (z podstawy programowej). Uczeń:
 - opisuje zmiany zachodzące w okresie dojrzewania;
 - rozróżnia płeć biologiczną, rolę płciową i tożsamość płciową (należy dostosować do wieku i wrażliwości uczniów);
 - rozumie znaczenie szacunku dla własnego ciała i ciała innych;
 - wskazuje zasady bezpiecznych relacji;
 - rozpoznaje formy zachowań ryzykownych w sferze seksualności i wie, jak im zapobiegać.

Temat lekcji	Cele szczegółowe Uczeń:	Proponowane metody i formy pracy	Pomoce dydaktyczne
Dojrzewanie – co się ze mną dzieje?	• opisuje zmiany fizyczne i psychiczne zachodzące w okresie dojrzewania; • rozumie indywidualny przebieg dojrzewania; • potrafi zaakceptować siebie.	Pogadanka, dyskusja, tworzenie listy zmian, film edukacyjny o dojrzewaniu.	Schematy układów rozrodczych (bez szczegółów anatomicznych), książki o dojrzewaniu.
Ciało, intymność i granice	• rozumie znaczenie szacunku dla własnego ciała i ciała innych; • potrafi stawiać granice i reagować na ich przekraczanie; • wie, czym jest intymność.	Dyskusja o granicach osobistych, scenki rodzajowe (asertywność w sytuacjach naruszania granic), pogadanka o prywatności.	Schemat „kręgów intymności”, materiały o przemoc seksualnej (ogólne zasady bezpieczeństwa, bez szczegółów).
Relacje w okresie dojrzewania – przyjaźń, miłość, odpowiedzialność	• rozróżnia rodzaje relacji (przyjaźń, miłość); rozumie znaczenie odpowiedzialności w relacjach; • wskazuje zasady bezpiecznych relacji (wzajemny szacunek, zgoda).	Dyskusja o relacjach, analiza krótkich historii, pogadanka o odpowiedzialności za słowa i czyny.	Scenariusze relacji, plakaty o wzajemnym szacunku.

Dział VI: Media, informacja i zdrowie – świadomy konsument informacji (ok. 3 godziny)

- **Cel ogólny:** Uczeń rozwija krytyczne myślenie w odniesieniu do informacji zdrowotnych i jest świadomym odbiorcą mediów.
- **Wymagania szczegółowe** (z podstawy programowej). Uczeń:
 - krytycznie analizuje informacje dotyczące zdrowia pochodzące z różnych źródeł (Internet, telewizja, prasa, rówieśnicy, portale społecznościowe);
 - ocenia wiarygodność źródeł informacji o zdrowiu;
 - analizuje wpływ mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne i fizyczne;
 - rozpoznaje manipulację i dezinformację w mediach;
 - wyjaśnia zasady cyberbezpieczeństwa.

Temat lekcji	Cele szczegółowe Uczeń:	Proponowane metody i formy pracy	Pomoce dydaktyczne
Fake newsy o zdrowiu – jak je rozpoznać?	• ocenia wiarygodność źródeł informacji o zdrowiu (strony internetowe, influencerzy); • rozpoznaje dezinformację i manipulację; • wie, gdzie szukać sprawdzonych informacji.	Analiza artykułów i postów (fake news vs rzetelne źródła), dyskusja „Komu mogę zaufać?”, quiz o weryfikacji informacji.	Przykładowe fake newsy dot. zdrowia, strony internetowe instytucji publicznych (Ministerstwo Zdrowia, WHO).
Media społecznościowe – wpływ na moją psychikę	• analizuje wpływ mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne (porównywanie się, uzależnienie, FOMO); • wie, jak dbać o higienę cyfrową; • wyjaśnia zasady cyberbezpieczeństwa.	Dyskusja o „idealnym życiu” w mediach społecznościowych, burza mózgów „Jak media wpływają na mój nastrój?”, tworzenie listy „Cyfrowy detoks”.	Smartfony (do omówienia bez ich użycia), artykuły o wpływie mediów społecznościowych.
Podsumowanie i projekt zdrowotny	• powtarza i utrwała wiedzę zdobytą podczas zajęć; • planuje indywidualny projekt zdrowotny, uwzględniając różne wymiary zdrowia.	Gry dydaktyczne, quiz, dyskusja, rozpoczęcie pracy nad projektem.	Materiały do projektów.

C. KLASA 8 (ok. 15 godzin – tylko jeden semestr)

Dział I: Zdrowie i jego wymiary – pogłębienie i kontekst przyszłości (ok. 3 godziny)

- **Cel ogólny:** Uczeń syntetyzuje wiedzę o zdrowiu w kontekście planowania przyszłości i odpowiedzialności za własny rozwój.
- **Wymagania szczegółowe** (z podstawy programowej). Uczeń:
 - Uczeń syntetyzuje wiedzę o zdrowiu jako wartości w kontekście planowania przyszłości zawodowej i osobistej;
 - analizuje dynamikę zmian w wymiarach zdrowia na przestrzeni życia;
 - ocenia czynniki wpływające na zdrowie w perspektywie długoterminowej.

Temat lekcji	Cele szczegółowe Uczeń:	Proponowane metody i formy pracy	Pomoce dydaktyczne
Moje zdrowie w przyszłości – planowanie i odpowiedzialność	• syntetyzuje wiedzę o zdrowiu jako wartości w kontekście planowania przyszłości (zawodowej, osobistej); • rozumie znaczenie profilaktyki długo-terminowej; • podejmuje świadome decyzje.	Dyskusja „Jak widzę siebie za 10 lat?”, ćwiczenie „Moja mapa zdrowia na przyszłość”, pogadanka o odpowiedzialności.	Artykuły dot. długowieczności i zdrowego starzenia się.
Dynamika zdrowia – zmiany w cyklu życia	• analizuje dynamikę zmian w wymiarach zdrowia na przestrzeni życia (dojrzewanie, dorosłość, starość); • rozumie, że zdrowie to proces.	Prezentacja (zdrowie w różnych etapach życia), dyskusja o wyzwaniach i szansach, porównanie zdrowia fizycznego i psychicznego w różnych okresach.	Wykresy statystyczne dotyczące zdrowia w różnych grupach wiekowych.
Czynniki wpływające na zdrowie – podsumowanie i priorytety	• ocenia, które czynniki mają największy wpływ na jego zdrowie w perspektywie długoterminowej; • określa swoje priorytety w zakresie dbania o zdrowie.	Burza mózgów „Moje top 3 priorytety zdrowotne”, debata, samoocena własnego stylu życia.	Karty do głosowania, zestawienie czynników.

Dział II: Profilaktyka i zdrowy styl życia – pogłębione aspekty (ok. 4 godziny)

- **Cel ogólny:** Uczeń pogłębia wiedzę o profilaktyce i świadomie zarządza swoim zdrowiem, uwzględniając złożoność zagrożeń i wyzwań.
- **Wymagania szczegółowe** (z podstawy programowej). Uczeń:
 - analizuje złożoność profilaktyki chorób cywilizacyjnych (otyłość, cukrzyca, choroby serca, nowotwory);
 - ocenia ryzyko związane z uzależnieniami i planuje strategie radzenia sobie z presją rówieśniczą;
 - rozumie znaczenie badań profilaktycznych i regularnych wizyt u lekarza;
 - planuje działania w zakresie zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej w dorosłym życiu.

Temat lekcji	Cele szczegółowe Uczeń:	Proponowane metody i formy pracy	Pomoce dydaktyczne
Profilaktyka chorób cywilizacyjnych – moje wybory	• analizuje złożoność profilaktyki chorób cywilizacyjnych (otyłość, cukrzyca, choroby serca, nowotwory); • rozumie rolę stylu życia w ich powstawaniu; wskazuje konkretne działania prewencyjne.	Prezentacja, dyskusja nt. czynników ryzyka i ochronnych, studium przypadku, zaproszenie dietetyka/lekarza.	Materiały nt. chorób cywilizacyjnych, dane statystyczne.
Uzależnienia – presja, konsekwencje, wybór	• ocenia ryzyko związane z uzależnieniami (nawet jednorazowym użyciem); • planuje strategie radzenia sobie z presją rówieśniczą w kontekście używek; • rozumie konsekwencje prawne i społeczne.	Odgrywanie ról (odmawianie), dyskusja o sile grupy, analiza filmów profilaktycznych, pogadanka z psychologiem.	Scenariusze trudnych sytuacji, artykuły nt. konsekwencji uzależnień.
Badania profilaktyczne – dlaczego są ważne?	• rozumie znaczenie badań profilaktycznych (dentysta, okulista, bilans, badania krwi) w różnych okresach życia; • wie, kiedy i gdzie je wykonywać; dba o regularne wizyty u lekarza.	Pogadanka, prezentacja (jak wyglądają badania), dyskusja o strachu przed lekarzem, lista badań.	Broszury informacyjne o badaniach profilaktycznych.
Aktywność fizyczna i odżywianie – zdrowe nawyki na całe życie	• planuje działania w zakresie zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej w dorosłym życiu; • utrwala zdrowe nawyki; rozumie znaczenie samokontroli i samodyscypliny.	Tworzenie „dziennika zdrowia” na miesiąc, analiza nawyków, dyskusja o motywacji.	Dzienniki do planowania posiłków i aktywności.

Dział III: Zdrowie psychiczne i społeczne – dorosłość i odpowiedzialność (ok. 4 godziny)

- **Cel ogólny:** Uczeń rozwija dojrzałość emocjonalną, potrafi radzić sobie z wyzwaniami dorosłości i buduje świadome, wspierające relacje.
- **Wymagania szczegółowe** (z podstawy programowej). Uczeń:
 - rozwija strategie radzenia sobie ze stresem związanym z egzaminami i podejmowaniem decyzji o przyszłości;
 - analizuje wyzwania związane z budowaniem dojrzałych relacji;
 - rozumie znaczenie zdrowej komunikacji i rozwiązywania konfliktów w dorosłym życiu;
 - rozpoznaje symptomy problemów ze zdrowiem psychicznym i wie, jak pomóc sobie i innym w sytuacjach kryzysowych.

Temat lekcji	Cele szczegółowe Uczeń:	Proponowane metody i formy pracy	Pomoce dydaktyczne
Stres egzaminacyjny i wybory życiowe – jak sobie radzić?	• rozwija strategie radzenia sobie ze stresem związanym z egzaminami i podejmowaniem decyzji o przyszłości (wybór szkoły średniej); • uczy się technik relaksacyjnych i koncentracji.	Warsztaty zarządzania stresem, techniki relaksacyjne, dyskusja o wyborach edukacyjnych i zawodowych.	Materiały o technikach relaksacyjnych, informacje o szkołach średnich.
Dojrzałe relacje – komunikacja, szacunek, zaufanie	• analizuje wyzwania związane z budowaniem dojrzałych relacji (przyjaźń, miłość, rodzina); • rozumie znaczenie komunikacji, szacunku i zaufania; • rozpoznaje relacje toksyczne.	Dyskusja o cechach dojrzałych relacji, analiza przypadków, pogadanka o odpowiedzialności w relacjach, film edukacyjny.	Scenariusze relacji, materiały o zdrowych granicach.

Kryzysy w życiu – jak się przygotować i gdzie szukać pomocy

- rozpoznaje symptomy poważniejszych problemów ze zdrowiem psychicznym (depresja, lęki);
- wie, jak pomóc sobie i innym w sytuacjach kryzysowych (myśli samobójcze – odpowiedni sposób przekazania);
- rozumie znaczenie profesjonalnej pomocy.

Pogadanka z psychologiem/pedagogiem, analiza przypadków, dyskusja o destygmatyzacji.

Numery telefonów zaufania, informacje o placówkach wsparcia kryzysowego.

Rola wsparcia społecznego – rodzina, przyjaciele, instytucje

- rozumie rolę rodziny, przyjaciół i instytucji w procesie zdrowienia i wsparcia;
- potrafi budować sieć wsparcia; wie, jak być wsparciem dla innych.

Burza mózgów „Moja sieć wsparcia”, dyskusja o roli empatii i słuchania, ćwiczenia w parach (aktywne słuchanie).

Lista lokalnych organizacji wspierających.

Dział IV: Edukacja seksualna – odpowiedzialność i świadomość (ok. 2 godziny)

- **Cel ogólny:** Uczeń podejmuje świadome i odpowiedzialne decyzje dotyczące swojej seksualności.
- **Wymagania szczegółowe** (z podstawy programowej). Uczeń:
 - analizuje znaczenie odpowiedzialności w sferze seksualności;
 - rozumie konsekwencje zachowań ryzykownych (ciąża, choroby przenoszone drogą płciową);
 - zna zasady profilaktyki i metody zapobiegania zakażeniom. **TYLKO w przypadku zgody rodziców i zgodnie z lokalnym kontekstem – może być poruszane w aspekcie ogólnym, bez szczegółów anatomicznych/metod).**

Temat lekcji	Cele szczegółowe Uczeń:	Proponowane metody i formy pracy	Pomoce dydaktyczne
Odpowiedzialność w sferze seksualności	• analizuje znaczenie odpowiedzialności w sferze seksualności (wobec siebie, partnera, przyszłości); • rozumie, że decyzje mają konsekwencje; • rozmawia o zgodzie w relacjach.	Dyskusja o odpowiedzialności, studium przypadku, pogadanka o wzajemnym szacunku i granicach.	Artykuły dot. odpowiedzialności w relacjach, schematy komunikacji.
Zdrowie seksualne – profilaktyka i wiedza	• rozumie konsekwencje zachowań ryzykownych (ciąża, choroby przenoszone drogą płciową); • zna podstawowe zasady profilaktyki zakażeń; • wie, gdzie szukać rzetelnych informacji.	Pogadanka (bardzo ogólna i delikatna), prezentacja (bez szczegółów), dyskusja o stereotypach i mitach.	Broszury informacyjne o profilaktyce.

Dział V: Edukacja zdrowotna w kontekście przyszłości (ok. 2 godziny)

- **Cel ogólny:** Uczeń potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę o zdrowiu w dorosłym życiu i umie promować postawy prozdrowotne.
- **Wymagania szczegółowe** (z podstawy programowej). Uczeń:
 - ocenia swoją wiedzę i umiejętności z zakresu edukacji zdrowotnej;
 - planuje dalszy rozwój w obszarze zdrowia;
 - angażuje się w promowanie zdrowia w środowisku lokalnym.

Temat lekcji	Cele szczegółowe Uczeń:	Proponowane metody i formy pracy	Pomoce dydaktyczne
Jestem świadomym i zdrowym człowiekiem – podsumowanie	• ocenia swoją wiedzę i umiejętności z zakresu edukacji zdrowotnej; • planuje dalszy rozwój w obszarze zdrowia; • rozumie, że zdrowie to proces ciągłego uczenia się.	Projekt „Moja wizja zdrowego życia”, dyskusja podsumowująca, samoocena, pisemne podsumowanie wiedzy.	Materiały do projektów, test wiedzy.
Promocja zdrowia – moja rola w społeczności	• angażuje się w promowanie zdrowia w środowisku lokalnym; • tworzy prozdrowotne komunikaty; • inspiruje innych do dbania o zdrowie.	Tworzenie kampanii społecznej (plakaty, spoty), dyskusja o roli lidera prozdrowotnego, symulacja prezentacji projektu.	Materiały do tworzenia kampanii, Internet (do wyszukiwania przykładów dobrych praktyk).

IV. ZALECANE METODY I FORMY PRACY

Program nauczania zakłada aktywny udział uczniów w zajęciach. Oto preferowane metody i formy pracy:

- **Metody aktywizujące:** burza mózgów, debata, dyskusja panelowa, studium przypadku, gry dydaktyczne, scenki rodzajowe, symulacje, warsztaty, ćwiczenia praktyczne.
- **Metoda projektu uczniowskiego:** samodzielne lub grupowe planowanie i realizowanie zadań, zakończone prezentacją efektów pracy. Umożliwia pogłębioną naukę, rozwija kreatywność, umiejętność współpracy, zarządzania czasem i rozwiązywania problemów.
- **Metody problemowe:** analiza problemów zdrowotnych, szukanie rozwiązań, formułowanie wniosków.
- **Metody eksponujące:** prezentacje multimedialne, filmy edukacyjne, wystawy, spotkania z ekspertami (lekarz, pielęgniarka, psycholog, policjant).
- **Metody podające:** miniwykład, pogadanka (ograniczone do niezbędnego minimum).
- **Praca indywidualna, w parach, w grupach.**
- **Praca z wykorzystaniem TIK (technologie informacyjno-komunikacyjne):** wyszukiwanie i selekcja informacji, tworzenie prezentacji, plakatów cyfrowych, filmów.

V. ZASADY EWALUACJI

Ewaluacja będzie miała charakter ciągły i sumujący. Obejmie ona:

- **obserwację aktywności uczniów** na lekcjach, ich zaangażowania w dyskusję i pracę w grupach;
- **analizę rezultatów prac uczniów**, tj. plakaty, prezentacje, notatki, projekty, prace pisemne;
- **ocenę umiejętności praktycznych**, np. udzielanie pierwszej pomocy (symulacja), tworzenie planów zdrowego stylu życia.
- **Krótkie sprawdziany wiedzy** (quizy, testy luk, testy wyboru).
- **Samooocenę i ocenę koleżeńską.**
- **Dyskusje podsumowujące** i refleksję nad własnymi postępami.

VI. UWAGI KOŃCOWE

1. Program jest elastyczny i powinien być dostosowywany do aktualnych potrzeb grupy konkretnych uczniów oraz możliwości danej szkoły.
2. W przypadku tematów wrażliwych, takich jak edukacja seksualna czy uzależnienia, należy zachować szczególną ostrożność, wrażliwość i dostosować zakres oraz metody do wieku i dojrzałości psychicznej uczniów, a także do przepisów prawa oświatowego i oczekiwań rodziców. W razie potrzeby należy zorganizować spotkania informacyjne dla rodziców.
3. Należy zachęcać uczniów do korzystania z wiarygodnych źródeł informacji i ich weryfikowania.
4. Program powinien być realizowany w sposób interdyscyplinarny, z wykorzystaniem wiedzy i umiejętności zdobytych na innych przedmiotach (biologia, WF, WOS, informatyka).