**ZAJĘCIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ**

**Informacja o celach , treściach realizowanego programu nauczania, wykorzystanych materiałach edukacyjnych, ćwiczeniowych oraz środkach dydaktycznych**

Rok szkolny 2025 /2026

Klasy : IV – VIII szkoły podstawowej

Wymiar: 1 godzina tygodniowo przez cały rok szkolny (klasa 8 – do końca stycznia 2026r.)

W przypadku zajęć z obszaru zdrowia psychicznego, seksualnego lub dojrzewania oddział może być podzielony na mniejsze grupy

Podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. (Dz.U. 2025 poz. 378)

Głównym celem podstawy programowej przedmiotu” Edukacja zdrowotna” jest kształtowanie kompetencji uczniów w zakresie całożyciowej dbałości o zdrowie oraz budowanie potencjału zdrowotnego własnego i otoczenia w zgodzie z aktualnymi wyzwaniami epidemicznymi oraz sytuacją geopolityczną.

Wymagania ogólne podstawy programowej w zakresie przedmiotu obejmują rozumienie powiązań między różnymi aspektami zdrowia i czynnikami na nie wpływającymi, zainteresowanie zdrowiem własnym i otoczenia oraz zaangażowanie w zdrowy styl życia.

Zgodnie z założeniami podstawy programowej w zakresie przedmiotu zdrowie jest wartością, o którą należy dbać w wymiarze fizycznym ,psychicznym, seksualnym, społecznym i środowiskowym na wszystkich etapach życia.

Przedmiot edukacja zdrowotna ma charakter interdyscyplinarny, integrując elementy nauk medycznych i nauk o zdrowiu oraz nauk społecznych , humanistycznych, przyrodniczych i ścisłych.

Cele ogólne- wymagania ogólne

1. 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)

1. 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.

1. 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

1. 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.

1. Rozumienie czynników wpływających na zdrowie we wszystkich jego wymiarach

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

UMIEJĘTNOŚCI kształcone i rozwijane u uczniów na przedmiocie

„Edukacja zdrowotna”

Umiejętności:

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

Wymaganie szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Podstawa programowa w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna obejmuje 10 działów które odzwierciedlają sfery funkcjonowania człowieka

Zakres tematyczny (działy):

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

W podstawie programowej w zakresie przedmiotu istotne jest umożliwienie uczniom zbudowania, utrzymania i zmiany zachowań zdrowotnych w modelu najlepiej odpowiadającym na ich potrzeby oraz sytuację zdrowotną. W tym celu w części działów dla klas VII i VIII wprowadzono wymagania fakultatywne do wyboru przez nauczyciela.

Tematyka realizowana jest poprzez opisane cele ogólne oraz wymagania szczegółowe – wiedza i umiejętności przedstawione w formie tabeli.

Każdy z wymagań szczegółowych zawartych w tabelach łączy w sobie wiedzę, którą uczniowie powinni opanować oraz umiejętności, które powinni zdobyć.

Znak” X” w tabelach oznacza, że sposób pracy z danym wymaganiem powinien realizować dany cel kształcenia oraz umożliwiać uczniom nabycie wskazanych umiejętności.

## KLASY IV–VI

Dział I. Wartości i postawy

Pytanie wiodące: Dlaczego zdrowie jest wartością oraz jak rozwijać odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób?

|  |
| --- |
| **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:** |
| 1. traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości; 2. traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 3. rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 4. okazuje szacunek sobie i rozwija poczucie własnej wartości; okazuje szacunek i empatię w relacjach międzyludzkich i jest gotów przyjąć perspektywę drugiego człowieka oraz troszczyć się o świat przyrody, dostrzegając perspektywę przyszłych pokoleń; 5. prezentuje postawę optymizmu życiowego, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otaczającym środowiskiem. |

Dział II. Zdrowie fizyczne

Pytanie wiodące: Jak kształtować postawy i umiejętności w zakresie dbania o zdrowie oraz systematycznego monitorowania zdrowia fizycznego i stosowania podstawowej profilaktyki zdrowotnej?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:** |  |  | **Cele** | | | |  |  |
|  | **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** |
|  |  | **Umiejętności** | | | |  |  |
| **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** |
| 1) omawia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia; wymienia wiarygodne i rzetelne źródła informacji o zdrowiu i zdrowym stylu życia; |  |  |  |  |  |  |  | X |
| 2) wykonuje czynności higieniczne (tj. mycie zębów, mycie rąk, mycie twarzy, mycie ciała, mycie włosów,  dba o czystość bielizny i odzieży); korzysta z podstawowych środków higienicznych  i pielęgnacyjnych; omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia; | X |  |  |  |  | X |  | X |
| 3) wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka; |  |  | X |  |  |  |  | X |
| 4) wyjaśnia, czym są badania profilaktyczne i badania przesiewowe oraz w jakich grupach i kiedy powinny być wykonywane; omawia pojęcie grupy ryzyka; |  |  | X |  |  |  |  | X |
| 5) wymienia objawy, które mogą świadczyć o chorobie, w tym: zmiany skórne, bóle brzucha, klatki piersiowej, głowy, wymioty, krew w stolcu; |  |  | X |  |  |  |  | X |
| 6) mierzy temperaturę ciała przy użyciu różnych termometrów; wyjaśnia, czym jest gorączka, kiedy jest groźna, a kiedy nie trzeba jej obniżać; | X |  | X |  |  |  | X |  |
| 7) wyjaśnia, czym są szczepienia; wyjaśnia, dlaczego warto się szczepić; |  |  | X |  |  |  |  | X |
| 8) wymienia zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej, w tym do wizyty stomatologicznej, oraz zasady higieny osobistej; przygotowuje odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza; |  | X | |  |  |  |  | X |
| 9) postępuje w stanach zagrożenia życia i zdrowia zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy; wymienia sytuacje, w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego (karetkę pogotowia). | X | X | |  |  |  |  | X |

Dział III. Aktywność fizyczna

Pytanie wiodące: Jak systematycznie podejmować pozaszkolną aktywność fizyczną oraz świadomie ograniczać sedentarny styl życia (bezczynność ruchową) w kontekście dbałości o zdrowie, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki otyłości?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:** |  |  |  | **Cele** | | |  |  |
|  | **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** |
|  |  |  | **Umiejętności** | | |  |  |
| **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** |
| 1) systematycznie uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu; dobiera strój do panujących warunków atmosferycznych; stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej; wymienia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej, w tym w profilaktyce nadwagi i otyłości; | X |  |  |  |  | X |  |  |
| 2) promuje aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i rodzinie; dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej (np. wspomagając się technologiami  informacyjno-komunikacyjnymi); |  |  |  |  |  | X | X | X |
| 3) znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do podejmowania aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i zgodny z jego zainteresowaniami; |  |  |  |  |  |  |  | X |
| 4) ogranicza czas spędzany w pozycji siedzącej lub leżącej w ciągu dnia przez aktywne przerwy (np. ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia oporowe, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia wzroku); wymienia negatywne skutki zdrowotne wynikające z prowadzenia sedentarnego stylu życia (bezczynności ruchowej); | X |  | X |  |  |  |  |  |
| 5) systematycznie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, w tym ćwiczenia oddechowe; rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych dla obniżenia stresu; | X |  | X |  |  |  |  |  |
| 6) przyjmuje prawidłową pozycję ciała podczas codziennych aktywności; regularnie wykonuje ćwiczenia ukierunkowane na kształtowanie prawidłowej postawy; | X |  | X |  |  |  |  |  |
| 7) praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i stosuje zasady higieny snu; wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego; określa zalecaną długość snu dla osób w jego wieku; opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, ze szczególnym uwzględnieniem negatywnego wpływu korzystania z urządzeń elektronicznych przed zaśnięciem. | X |  | X |  |  | X |  |  |

Dział IV. Odżywianie

Pytanie wiodące: Jak zdrowo się odżywiać, aby wspierać swój rozwój fizyczny ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki nieprawidłowej masy ciała?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:** |  |  |  | **Cele** | | |  |  |
|  | **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** |
|  |  |  | **Umiejętności** | | |  |  |
| **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** |
| 1) stosuje się do zaleceń zgodnych z talerzem zdrowego żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem regularnego spożywania posiłków, w tym dużej ilości warzyw i owoców; dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb; unika żywności niekorzystnej dla zdrowia (np. fastfoodów, słodyczy); | X |  |  |  |  |  |  | X |
| 2) stosuje zasady zdrowego nawadniania; unika słodzonych napojów; | X |  |  |  |  |  |  | X |
| 3) samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski; wybiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze; | X |  |  |  |  |  |  | X |
| 4) uprawia rośliny jadalne w celu przygotowania zdrowych posiłków; wskazuje produkty pochodzenia roślinnego korzystne dla zdrowia; | X |  |  |  |  | X |  |  |
| 5) rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach, a także wyjaśnia ich znaczenie oraz zastosowanie w wyborze produktów; korzysta z wiarygodnych aplikacji mobilnych do analizy składu produktów; | X |  | X |  |  |  |  | X |
| 6) ocenia świeżość produktów spożywczych; rozpoznaje oznaki psucia się żywności; stosuje podstawowe metody przechowywania żywności; szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby unikać ich marnotrawienia. | X |  | X |  |  |  |  | X |

Dział V. Zdrowie psychiczne

Pytanie wiodące: Jak dbać o dobrostan psychiczny i emocjonalny, w tym poczucie własnej wartości i skuteczności?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:** |  |  |  | **Cele** | | |  |  |
|  | **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** |
|  |  |  | **Umiejętności** | | |  |  |
| **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** |
| 1) omawia pojęcie zdrowia psychicznego, czynniki je chroniące oraz te, które zwiększają ryzyko występowania zaburzeń psychicznych; |  |  | X |  |  |  |  | X |
| 2) rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób; omawia i stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, m.in. techniki uważności; omawia zasady pierwszej pomocy emocjonalnej; |  |  | X | X | X |  |  | X |
| 3) omawia pojęcie stresu; wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli, emocje, zdolności poznawcze; stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem; | X | | X |  |  |  |  | X |
| 4) omawia pojęcie pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie, a także wymienia sposoby ich budowania w swoim życiu; |  | |  | X | X |  |  | X |
| 5) omawia pojęcie postawy asertywnej; adekwatnie do sytuacji korzysta z asertywności; odróżnia, czym jest postawa asertywna, a czym agresywna i uległa; |  | | X | X | X |  |  | X |
| 6) omawia pojęcie przemocy; wymienia przykłady zachowań przemocowych, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc; omawia sposoby reagowania na przemoc i wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy, będąc osobą doświadczającą przemocy lub jej świadkiem; |  | | X | X | X |  |  | X |
| 7) omawia pojęcie zachowań autoagresywnych; wymienia konsekwencje zdrowotne związane z zachowaniami autoagresywnymi; wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy; |  | | X | X | X |  |  | X |
| 8) omawia zagadnienie komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz ich znaczenie w relacjach interpersonalnych, w tym rówieśniczych, rodzinnych i innych; rozwija umiejętności komunikacyjne; |  | |  | X | X |  |  | X |
| 9) wskazuje miejsca uzyskania pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży, w tym telefony zaufania; omawia sytuacje wymagające reakcji osób dorosłych; |  | | X |  |  |  |  | X |
| 10) omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi, w tym z zaburzeniem ze spektrum autyzmu, ADHD, rozwojowymi zaburzeniami uczenia się, zaburzeniem rozwoju intelektualnego, oraz potrzeby osób z niepełnosprawnościami fizycznymi. |  | | X | X | X |  |  | X |

Dział VI. Zdrowie społeczne

Pytanie wiodące: Jak budować relacje interpersonalne oparte na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:** |  |  |  | **Cele** | | |  |  |
|  | **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** |
|  |  |  | **Umiejętności** | | |  |  |
| **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** |
| 1) wyjaśnia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, a także rozpoznaje niewłaściwe zachowania w tych relacjach; |  |  |  |  | X |  |  | X |
| 2) wymienia i omawia funkcje rodziny; opisuje przejawy jej prawidłowego funkcjonowania; omawia wartość rodziny w życiu osobistym człowieka; |  |  |  |  | X |  |  | X |
| 3) omawia czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie, zna prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców; |  |  |  |  | X |  |  | X |
| 4) omawia sposoby dbania o więzi rodzinne (relacje z matką, ojcem, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną); |  | |  |  | X |  |  | X |
| 5) opisuje zmiany mogące występować w rodzinach, w tym separację, rozwód, wejście rodziców w nowe związki, adopcję, rodzicielstwo zastępcze, pojawienie się rodzeństwa, chorobę i śmierć, a także wymienia sposoby radzenia sobie w takich sytuacjach. |  | | X |  | X |  |  | X |

Dział VII. Dojrzewanie

Pytanie wiodące: Jak akceptować przemiany okresu dojrzewania oraz radzić sobie z jego wyzwaniami i kształtować pozytywny obraz własnego ciała?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:** |  |  |  | **Cele** | | |  |  |
|  | **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** |
|  |  |  | **Umiejętności** | | |  |  |
| **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** |
| 1) opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne oraz społeczne zmiany występujące w okresie dojrzewania; omawia zmiany zachodzące w mózgu podczas dojrzewania oraz wpływ tych zmian na zachowanie nastolatków; wyjaśnia różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną; |  |  |  | X |  |  |  | X |
| 2) identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej, w tym różne tempo wzrostu, zmianę sylwetki, ginekomastię, nocne polucje, mutację, wzmożone pocenie się, zmianę zapachu, mimowolne erekcje, owłosienie, wzrost piersi, pojawienie się miesiączki, trądzik, a także odbiegające od normy medycznej, w tym przedwczesne lub opóźnione dojrzewanie, stulejkę, nieprawidłową wydzielinę z pochwy, nieprawidłowości związane z miesiączkowaniem; |  |  | X | X |  |  | X | X |
| 3) wymienia i stosuje zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania, higieny skóry twarzy, higieny całego ciała, w tym narządów płciowych; wymienia zasady użycia podpasek i tamponów; | X |  |  |  |  |  |  | X |
| 4) omawia etapy cyklu miesiączkowego i jego wpływ na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie. |  |  |  | X |  |  |  | X |

Dział VIII. Zdrowie seksualne

Pytanie wiodące: Jak kształtować pozytywną postawę wobec seksualności człowieka wraz z respektowaniem autonomii cielesnej swojej i innych osób?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:** |  |  |  | **Cele** | | |  |  |
|  | **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** |
|  |  |  | **Umiejętności** | | |  |  |
| **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** |
| 1) charakteryzuje pojęcia: zdrowie seksualne, seksualność i omawia ich rolę w życiu człowieka; |  |  |  | X | X |  |  | X |
| 2) omawia budowę i podstawowe funkcje narządów płciowych wewnętrznych i zewnętrznych; |  | |  |  |  |  |  | X |
| 3) wyjaśnia proces zapłodnienia; wymienia najważniejsze fakty dotyczące przebiegu ciąży, porodu oraz opieki nad noworodkiem; |  | |  |  |  |  |  | X |
| 4) omawia zagadnienie autonomii cielesnej oraz to, w jaki sposób asertywnie o nią dbać; wymienia rodzaje zachowań dorosłego lub rówieśnika, które są przekroczeniem granic intymnych; wyszukuje przepisy prawne dotyczące ochrony seksualności osób poniżej  15 roku życia, w tym art. 200 i art. 202 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz. U. z 2024 r. poz. 17, 1228, 1907 i 1965); omawia możliwości uzyskania pomocy w sytuacji zagrożenia; | X | | X |  | X | X |  |  |
| 5) wymienia stereotypy płciowe oraz wyjaśnia ich wpływ na funkcjonowanie człowieka. |  | |  | X | X |  |  | X |

Dział IX. Zdrowie środowiskowe

Pytanie wiodące: Jak środowisko naturalne i jego zanieczyszczenia wpływają na zdrowie publiczne i indywidualne?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:** |  |  | **Cele** | | | | |  |
|  | **1** | **2 3 4** | | | | | **5** |
|  |  | **Umiejętności** | | | | |  |
| **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** |
| 1) omawia wpływ jakości środowiska naturalnego na zdrowie człowieka, w tym zanieczyszczenia powietrza i wód, zmniejszenie ilości terenów zielonych, zmiany klimatu; wyjaśnia, jak wzrost średniej globalnej temperatury wpływa na zdrowie i warunki życia człowieka; |  |  |  |  |  |  |  | X |
| 2) sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu; | X |  |  |  |  |  | X |  |
| 3) wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia; wyjaśnia, czym jest odpowiedzialność za zwierzęta domowe, jak również za dziką przyrodę i ekosystemy; |  |  |  |  |  |  |  | X |
| 4) sprawdza natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu; wyjaśnia zasady profilaktyki niedosłuchu; | X |  |  |  |  |  | X |  |
| 5) podejmuje działania proekologiczne, aby poprawić stan środowiska naturalnego i własne zdrowie. | X |  |  |  |  | X |  |  |

Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień

Pytanie wiodące: Co należy wiedzieć na temat bezpiecznego korzystania z Internetu i zagrożeń związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych?

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:** |  |  | **Cele** | | |  |  |
| **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** |
|  |  | **Umiejętności** | | |  |  |
| **1** | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** |
| 1) przestrzega zasad higieny cyfrowej; omawia definicje zjawiska: niebieskiego światła, szyi SMS-owej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych; omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych; | X |  |  | X |  |  | X |
| 2) omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-  -komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, kreowanie cyberrzeczywistości, zjawisko patostreamingu, uzależnienie od Internetu i gier komputerowych oraz niebezpieczne kontakty w sieci, m.in. uwodzenie w sieci (*grooming*); omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością (VR); |  | X |  | X |  |  | X |
| 3) omawia korzyści wynikające z przestrzegania „domowych zasad ekranowych”; |  |  |  |  | X | X |  |
| 4) omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących; |  | X |  |  |  |  | X |
| 5) omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu i zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym ze spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, spożywaniem napojów energetyzujących, a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie; |  | X |  |  |  |  | X |
| 6) formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących. |  | X |  |  | X |  | X |

## KLASY VII i VIII

Dział I. Wartości i postawy

Pytanie wiodące: Jak kształtować postawy i wartości związane z godnością, szacunkiem oraz prospołecznym podejściem do zdrowia i troską o środowisko naturalne?

|  |
| --- |
| **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. 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. |

Dział II. Zdrowie fizyczne

Pytanie wiodące: Jak zapobiegać najczęstszym chorobom cywilizacyjnym i zakaźnym oraz jak budować empatyczną postawę wobec osób z chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnościami?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:** | |  |  | **Cele** | | | |  |  |
|  | **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** |
|  |  | **Umiejętności** | | | |  |  |
| **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** |
| 1) omawia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie; wyjaśnia, w jaki sposób sam może wpływać na zdrowie; | |  |  | X |  |  |  |  | X |
| 2) 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; | |  |  | X |  |  |  |  | X |
| 3) stosuje zasady epidemiologicznej profilaktyki; wyjaśnia, czym są epidemie i pandemie oraz jak do nich dochodzi; | | X |  | X |  |  |  |  | X |
| 4) 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; | |  |  | X |  |  |  |  | X |
| 5) 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; | | X |  | X |  |  |  | X | X |
| 6) | identyfikuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnością oraz podaje przykłady rozwiązań pozwalających na tworzenie przestrzeni przyjaznej osobom z niepełnosprawnością. |  |  | X | X | X |  |  |  |
|  | **Wymagania fakultatywne**  **(nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:** |  |  |  | **Cele** | | |  |  |
|  | **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** |
|  |  |  | **Umiejętności** | | |  |  |
| **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** |
| 1) | wymienia choroby przenoszone przez zwierzęta na ludzi oraz sposoby ochrony przed nimi; opisuje, jak usunąć kleszcza; |  |  | X |  |  |  |  | X |
| 2) | 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 otępienne); opisuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi; prezentuje postawę opartą na zrozumieniu problemów stojących przed osobami chorymi przewlekle. |  |  | X | X | X |  |  | X |

Dział III. Aktywność fizyczna

Pytanie wiodące: Jak promować aktywny styl życia, zastępować bezruch ruchem, korzystać z aktywnego transportu oraz podejmować aktywność fizyczną, aby zapobiegać chorobom?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:** | |  |  | **Cele** | | | |  |  |
|  | **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** |
|  |  | **Umiejętności** | | | |  |  |
| **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** |
| 1) 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; | | X |  |  |  | X | X |  |  |
| 2) planuje i monitoruje własną 24-godzinną aktywność, w tym aktywność fizyczną, wypoczynek i sen, także z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych; | | X |  |  |  |  |  | X | X |
| 3) regularnie wykonuje ćwiczenia, które wspierają prawidłową postawę ciała oraz zapobiegają bólom pleców i dysfunkcjom mięśni dna miednicy; | | X |  | X |  |  |  |  |  |
| 4) 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; | | X |  |  |  |  | X |  |  |
| 5) | korzysta z różnych metod hartowania organizmu; wymienia różne metody i korzyści zdrowotne hartowania organizmu. | X |  |  |  |  | X |  |  |
|  | **Wymagania fakultatywne**  **(nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:** |  |  |  | **Cele** | | |  |  |
|  | **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** |
|  |  |  | **Umiejętności** | | |  |  |
| **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** |
| 1) | 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; | X |  |  |  |  | X |  | X |
| 2) | formułuje argumenty na temat motywów uczestnictwa w aktywności fizycznej, a także omawia bariery i sposoby ich pokonywania; omawia znaczenie aktywności fizycznej dla rozwoju psychospołecznego. | X |  |  |  |  | X |  | X |

Dział IV. Odżywianie

Pytanie wiodące: Jak samodzielnie planować i komponować zbilansowane posiłki oraz przeciwdziałać niezdrowym zachowaniom żywieniowym?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:** |  |  | **Cele** | | | | | |
|  | **1** | **2 3 4 5** | | | | | |
|  |  | **Umiejętności** | | | | | |
| **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** |
| 1) 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); | X |  |  |  |  |  |  | X |
| 2) przygotowuje napój izotoniczny oraz posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe; | X |  |  |  |  |  |  | X |
| 3) 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; |  |  | X |  |  |  |  | X |
| 4) opisuje negatywne skutki stosowania nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, spożywania napojów energetyzujących oraz stosowania środków dopingujących. |  |  | X |  |  |  |  | X |

Dział V. Zdrowie psychiczne

Pytanie wiodące: Jakie są uwarunkowania zdrowia psychicznego i emocjonalnego oraz czynników je chroniących?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:** |  |  |  | **Cele** | | |  |  |
|  | **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** |
|  |  |  | **Umiejętności** | | |  |  |
| **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** |
| 1) | omawia zależność między emocjami, myślami a objawami fizycznymi i zachowaniem; |  |  | X |  |  |  |  | X |
| 2) | analizuje swoje zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości; | X |  |  | X | X |  | X |  |
| 3) | dba o pozytywny obraz własnego ciała; analizuje, jaki wpływ na obraz ciała mają m.in. Internet oraz media społecznościowe; | X |  | X | X |  |  | X |  |
| 4) | stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia. | X |  | X |  | X |  |  |  |
|  | **Wymagania fakultatywne**  **(nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:** |  |  |  | **Cele** | | |  |  |
|  | **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** |
|  |  |  | **Umiejętności** | | |  |  |
| **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** |
| 1) | identyfikuje czynniki indywidualne i środowiskowe mające wpływ na własny dobrostan i stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami; | X |  | X |  |  |  |  | X |
| 2) | omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi najczęściej w okresie dojrzewania, w tym z zaburzeniami depresyjnymi, lękowymi, psychotycznymi, odżywiania (bulimią, anoreksją), dysmorfofobią. |  |  | X |  | X |  |  | X |

Dział VI. Zdrowie społeczne

Pytanie wiodące: Jak rozwijać relacje interpersonalne oparte na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:** |  |  | **Cele** | | | | | |
|  | **1** | **2 3 4 5** | | | | | |
|  |  | **Umiejętności** | | | | | |
| **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** |
| 1) opisuje oznaki zakochania; odróżnia zakochanie od popędu seksualnego oraz od miłości, a także miłość młodzieńczą od miłości dojrzałej; |  |  |  |  | X |  |  | X |
| 2) nawiązuje i utrzymuje relacje, dbając o swoje potrzeby, jednocześnie szanując potrzeby innych osób; rozumie swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie; | X |  |  | X | X |  |  |  |
| 3) rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu oraz asertywnie na nią reaguje; | X |  | X |  | X |  |  |  |
| 4) omawia sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym alternatywne metody rozwiązywania sporów, w szczególności mediacje. |  | |  | X | X |  |  | X |

Dział VII. Dojrzewanie

Pytanie wiodące: Jak w okresie dojrzewania troszczyć się o swoje ciało?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:** |  |  |  | **Cele** | | |  |  |
|  | **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** |
|  |  |  | **Umiejętności** | | |  |  |
| **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** |
| 1) omawia cele rozwojowe i wyzwania etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka, w tym menopauzy, andropauzy, starości; |  |  |  | X |  |  |  | X |
| 2) omawia czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy; monitoruje stan swojego ciała oraz identyfikuje możliwe nieprawidłowości i urazy układu moczowo-płciowego, w tym endometriozę, adenomiozę, zespół policystycznych jajników, nietrzymanie moczu, skręt jądra, złamanie prącia, wnętrostwo, spodziectwo, załupek; |  |  | X |  |  |  | X | X |
| 3) charakteryzuje dostępne na rynku produkty menstruacyjne; wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego i sposoby przeciwdziałania mu. |  |  | X |  |  |  |  | X |

Dział VIII. Zdrowie seksualne

Pytanie wiodące: Jakie znaczenie ma seksualność w życiu człowieka między innymi w kontekście rozumienia i respektowania autonomii cielesnej własnej oraz innych osób?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:** | |  |  |  | **Cele** | | |  |  |
|  | **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** |
|  |  |  | **Umiejętności** | | |  |  |
| **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** |
| 1) 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; | |  |  |  | X | X |  |  | X |
| 2) omawia pojęcie orientacji psychoseksualnej i kierunki jej rozwoju; wyjaśnia pojęcia związane z tożsamością płciową; | |  |  |  | X | X |  |  | X |
| 3) 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; | |  |  | X | X | X |  |  | X |
| 4) | charakteryzuje metody antykoncepcji (mechaniczne, hormonalne, chemiczne, naturalne); |  |  | X |  |  |  |  | X |
| 5) | rozróżnia formy przemocy seksualnej, w tym molestowania seksualnego, a także omawia sposoby reagowania, gdy sam jej doświadcza lub gdy doświadczają jej inni; identyfikuje miejsca, w których można uzyskać pomoc. |  |  | X |  | X |  |  | X |
|  | **Wymagania fakultatywne**  **(nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:** |  |  |  | **Cele** | | |  |  |
|  | **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** |
|  |  |  | **Umiejętności** | | |  |  |
| **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** |
| 1) | wymienia infekcje i choroby przenoszone drogą płciową, w tym kiłę, rzeżączkę, chlamydiozę, zakażenie wirusem HPV, HBV, HCV, HIV i HSV; wymienia uniwersalne zasady profilaktyki infekcji i chorób przenoszonych drogą płciową; rozpoznaje objawy wymagające interwencji lekarskiej; |  |  | X |  |  |  |  | X |
| 2) | wymienia specjalności zawodowe zajmujące się tematem seksualności człowieka i zdrowia reprodukcyjnego (ginekologię, urologię, andrologię, seksuologię, dermatologię i wenerologię, proktologię, endokrynologię, położnictwo, fizjoterapię uroginekologiczną, farmację). |  |  |  |  |  |  |  | X |

Dział IX. Zdrowie środowiskowe

Pytanie wiodące: Jak rozpoznać i ocenić poziom zagrożeń zdrowotnych związanych z degradacją środowiska naturalnego oraz zmianą klimatu i jakie działania mogą pomóc w minimalizowaniu tych zagrożeń dla zdrowia człowieka?

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:** |  |  | **Cele** | | |  |  |
| **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** |
|  |  | **Umiejętności** | | |  |  |
| **1** | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** |
| 1) 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; |  | X |  |  |  |  | X |
| 2) wyjaśnia, jak utrata bioróżnorodności wpływa na zdrowie indywidualne i zdrowie publiczne; |  | X |  |  |  |  | X |
| 3) realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska naturalnego; uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe. | X |  |  |  | X |  |  |

Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień

Pytanie wiodące: Jak identyfikować zachowania ryzykowne u siebie i innych osób w zakresie szkodliwego korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych, zażywania substancji psychoaktywnych oraz występowania uzależnień behawioralnych?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:** |  |  |  | **Cele** | | |  |  |
|  | **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** |
|  |  |  | **Umiejętności** | | |  |  |
| **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** |
| 1) | 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*); |  |  |  | X | X |  |  | X |
| 2) | 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); |  |  |  | X | X | X | X |  |
| 3) | 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; | X |  |  |  |  | X |  |  |
| 4) | 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. |  |  | X | X | X | X |  |  |
|  | **Wymagania fakultatywne**  **(nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:** |  |  |  | **Cele** | | |  |  |
|  | **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** |
|  |  |  | **Umiejętności** | | |  |  |
| **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** |
| 1) | formułuje argumenty zachęcające do unikania ryzykownych zachowań wpływających na rozwój uzależnień; |  |  | X |  |  | X |  |  |
| 2) | realizuje działania promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od ryzykownych zachowań we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym i lokalnym. | X |  |  |  |  | X |  |  |

Metody pracy: w nauczaniu edukacji zdrowotnej

Program edukacji zdrowotnej opiera się na różnorodnych metodach dydaktycznych , które mają na celu aktywizację uczniów i zwiększenie efektywności procesu uczenia się. Wśród stosowanych metod znajdują się:

* Metody aktywizujące: burza mózgów, dramy, inscenizacje, metaplan, dyskusje, gry edukacyjne, projekty zespołowe, mapy myśli
* Metody praktyczne: ćwiczenia praktyczne , obserwacje, zajęcia terenowe
* Metody wizualne : prezentacje multimedialne , filmy edukacyjne, tworzenie plakatów, ulotek i innych materiałów promujących zdrowie, ilustracje
* Metody problemowe: analiza przypadków, rozwiązywanie problemów, debaty

Formy pracy: w nauczaniu edukacji zdrowotnej:

* Indywidualna: praca nad własnym zdrowiem, wypełnianie kart pracy, prowadzenie dzienniczka zdrowia
* Grupowa: dyskusje, projekty zespołowe ,gry i zabawy edukacyjne
* Prelekcje, spotkania z ekspertami np. pielęgniarką ,psychologiem

Dodatkowo doświadczenia edukacyjne i projekty w ramach edukacji zdrowotnej mogą być realizowane między innymi w formie:

1. Zorganizowania międzypokoleniowego pikniku rekreacyjnego
2. Wyjście edukacyjnego do pobliskiego ekologicznego gospodarstwa rolnego i przygotowania posiłku z uprawianej tam żywności
3. Wizyty w domu seniora i uczestnictwa w zajęciach integracyjnych
4. Wizyty w gabinecie lekarskim
5. Zorganizowanie szkolnego dnia sportu
6. Przygotowania i przeprowadzenia zajęć na temat wybranego zagadnienia zdrowotnego przez uczniów starszych klas dla uczniów młodszych klas
7. Zorganizowania wycieczki rowerowej lub uczestnictwa w programach popularyzujących rower jako środek transportu do szkoły
8. Przygotowania postów edukacyjnych na temat wybranego zagadnienia dotyczącego edukacji zdrowotnej przeznaczonych do zamieszczenia na profilu lub stronie internetowej szkoły
9. Wyjścia do sklepu spożywczego w tym analizowania etykiet wybranych rodzajów produktów spożywczych a następnie przeprowadzenia dyskusji w klasie na temat świadomych wyborów konsumenckich
10. Zorganizowania zajęć dla młodszych uczniów szkolnej świetlicy
11. Przeprowadzenia 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
12. Zorganizowanie wystawy plakatów zachęcających do podejmowania zachowań prozdrowotnych
13. Wizyty w instytucji organizującej wolontariat promujący zachowania prozdrowotne
14. Wyjście edukacyjnego w naturę

Ocena i ewaluacja

* Obserwacja aktywności uczniów, refleksje,
* Działania prozdrowotne jako skuteczność pracy dydaktycznej