

Roczny rozkład materiału z przedmiotu
EDUKACJA ZDROWOTNA
w Szkole Podstawowej nr 96 im. Ireny Kosmowskiej w Warszawie
na rok szkolny 2025/2026

Roczny rozkład materiału z edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej został opracowany w oparciu o rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej (Dz.U. poz. 378). Dokument ten wyznacza kierunki działań wychowawczo-edukacyjnych w zakresie kształtowania postaw prozdrowotnych oraz przygotowania uczniów do podejmowania świadomych decyzji dotyczących zdrowia własnego i innych.

Edukacja zdrowotna w szkole ma na celu holistyczne ujęcie zdrowia, rozumianego jako dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny. Program obejmuje działy tematyczne, które są konsekwentnie realizowane i pogłębiane na kolejnych etapach edukacyjnych. Treści są dostosowane do potrzeb rozwojowych uczniów, a metody pracy oparte są na zasadach aktywizacji, integracji wiedzy i kształtowania kompetencji życiowych.

Rozkład materiału obejmuje:

- szczegółowe propozycje tematów do realizacji w każdym dziale tematycznym,
- metody i formy pracy aktywizujące ucznia,
- oczekiwane osiągnięcia zgodne z podstawą programową,
- orientacyjny harmonogram pracy i liczby godzin,
- zalecenia dotyczące dostosowania zajęć do potrzeb uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE),
- propozycje narzędzi ewaluacji i materiałów dydaktycznych.

Program wspiera również realizację kierunków polityki oświatowej państwa, zwłaszcza w zakresie promocji zdrowia, edukacji włączającej, profilaktyki uzależnień i wspierania dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży. Jest spójny z założeniami edukacji zrównoważonego rozwoju oraz uwzględnia aktualne wyzwania społeczne i cywilizacyjne.

Przedstawiony rozkład może zostać zmodyfikowany w zależności od aktualnie rozpoznawanych w danym roku szkolnym, przez nauczyciela przedmiotu lub innych

nauczycieli, potrzeb uczniów i szkoły. Jego wdrażanie odbywać się będzie we współpracy z zespołem nauczycieli poszczególnych przedmiotów, wychowawców klas, psychologiem, pedagogiem szkolnym, pielęgniarką/higienistką szkolną oraz środowiskiem lokalnym i rodzinami uczniów. W tematyce szczegółowej zajęć uwzględnione zostaną zagadnienia wynikające z Programu Profilaktyczno-Wychowawczego na dany rok szkolny oraz zadania priorytetowe szkoły.

W klasach IV–VIII szkoły podstawowej uczniowie zrealizują systematyczną i kompleksową edukację zdrowotną, obejmującą 10 głównych działów tematycznych. Zakres treści i metod został dostosowany do etapu rozwojowego uczniów, a tematyka będzie pogłębiana i poszerzana z każdą kolejną klasą. Zajęcia będą realizowane w sposób aktywizujący, angażujący uczniów i umożliwiający refleksję oraz stosowanie zdobytej wiedzy w codziennym życiu.

1. Wartości i postawy:

Kształtowanie postawy odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.

Budowanie systemu wartości opartego na szacunku, empatii i godności człowieka.

Rozwijanie postaw prospołecznych i obywatelskich (np. wolontariat).

2. Zdrowie fizyczne:

Zrozumienie podstaw funkcjonowania organizmu i profilaktyki zdrowotnej.

Rozpoznawanie objawów chorób, sposoby zapobiegania infekcjom.

Zasady higieny.

Umiejętność korzystania z pomocy medycznej i profilaktyki.

3. Aktywność fizyczna:

Promowanie codziennego ruchu jako elementu stylu życia.

Poznanie form aktywności dostosowanych do wieku i możliwości.

Rozwijanie nawyków samodzielnego planowania aktywności fizycznej.

4. Odżywianie:

Wdrażanie zasad zdrowego żywienia i nawadniania.

Kształtowanie umiejętności analizy składu produktów i planowania jadłospisu.

Rozumienie wpływu odżywiania na zdrowie, samopoczucie i wyniki w nauce.

5. Zdrowie psychiczne:

Rozpoznawanie emocji i rozwijanie kompetencji emocjonalnych.

Nauka technik radzenia sobie ze stresem, napięciem i presją (zwłaszcza przed egzaminami).

Budowanie pozytywnej samooceny i wzmacnianie odporności psychicznej.

6. Zdrowie społeczne:

Wzmacnianie więzi rodzinnych i relacji rówieśniczych.

Kształtowanie postaw empatii, komunikacji i rozwiązywania konfliktów.

Refleksja nad rolami społecznymi i relacjami uczuciowymi.

7. Dojrzewanie:

Edukacja o przemianach fizycznych i emocjonalnych w okresie dorastania.

Przygotowanie do akceptacji siebie, samoobserwacji i troski o higienę.

Omówienie indywidualnych różnic w tempie dojrzewania.

8. Zdrowie seksualne:

Kształtowanie postawy odpowiedzialności seksualnej i świadomości granic.

Nauka o dojrzewaniu płciowym, intymności, świadomej zgodzie, wstrzemięźliwości.

Edukacja o chorobach przenoszonych drogą płciową i dostępnych formach pomocy.

9. Zdrowie środowiskowe:

Zrozumienie wpływu środowiska na zdrowie człowieka.

Identyfikacja zagrożeń środowiskowych (hałas, smog, śmieci).

Rozwijanie postaw proekologicznych i zaangażowania lokalnego.

10. Internet i profilaktyka uzależnień:

Rozpoznawanie zagrożeń cyfrowych (patotreści, uzależnienia behawioralne).

Bezpieczne korzystanie z Internetu i urządzeń ekranowych.

Kształtowanie umiejętności odmawiania i przeciwdziałania presji rówieśniczej.

Propozycja miesięcznej realizacji dla klas 4–7 (rok szkolny 2025/2026):

Miesiąc	Zakres tematyczny	Liczba godzin
Wrzesień	Wartości i postawy	4 godz.
Październik	Aktywność fizyczna	4 godz.
Listopad	Odżywianie	4 godz.
Grudzień	Zdrowie psychiczne	3 godz.
Styczeń	Zdrowie społeczne	2 godz.
Luty	Internet i profilaktyka	4 godz.

	uzależnień.	
Marzec	Dojrzewanie. Zdrowie seksualne.	4 godz.
Kwiecień	Zdrowie fizyczne.	3 godz.
Maj	Zdrowie środowiskowe	3 godz.
Czerwiec	Podsumowanie bloków tematycznych - projekty edukacyjne.	4 godz.

Propozycja miesięcznej realizacji godzin dla klasy 8 (rok szkolny 2025/2026):

Miesiąc	Zakres tematyczny	Liczba godzin
Wrzesień	Wartości i postawy	4 godz.
Październik	Zdrowie fizyczne Aktywność fizyczna Zdrowie środowiskowe	4 godz.
Listopad	Odżywianie Internet i profilaktyka uzależnień.	4 godz.
Grudzień	Zdrowie psychiczne Zdrowie społeczne Dojrzewanie Zdrowie seksualne	3 godz.
Styczeń	Podsumowanie bloków- projekt edukacyjny.	2 godz.

ROZKŁAD MATERIAŁU Z PODZIAŁEM NA KLASY:

KLASA 4:

Dział tematyczny	Proponowane tematy do realizacji	Metody i formy pracy/środki dydaktyczne	Oczekiwane osiągnięcia ucznia
Wartości i postawy	Dlaczego zdrowie jest wartością? Zdrowy styl życia. Jak spać, żeby się wyspać? Razem różnie- pozytywne efekty współpracy.	burza mózgów, dyskusja, praca w parach, gry dydaktyczne, plakaty	Uczeń uznaje zdrowie za wartość, okazuje szacunek sobie i innym, wykazuje się odpowiedzialnością za zdrowie
Aktywność fizyczna	Codzienna dawka ruchu na świeżym powietrzu. Aktywność a zdrowie, zdrowy sen. Spacer - prosty sposób na zdrowie. Jak odpoczywać aktywnie?	ćwiczenia fizyczne, projekt indywidualny, dzienniczek aktywności, gry terenowe	Uczeń zna korzyści aktywności fizycznej, podejmuje codzienny ruch, stosuje zasady higieny snu
Odżywianie	Kolorowy talerz zdrowego żywienia. Wybory żywieniowe - czytanie etykiet. Odpowiednie nawodnienie – ile i co pić. Zdrowe przekąski robimy sami.	praca z materiałem wizualnym, analiza etykiet, przygotowanie prostych posiłków	Uczeń planuje zdrowe posiłki, unika szkodliwej żywności, rozpoznaje oznaczenia na produktach
Zdrowie psychiczne	Jak radzić sobie z emocjami? Pozytywna samoocena – jak ją zbudować? Asertywność – czy łatwo być asertywnym?	ćwiczenia dramowe, rozmowy w kręgu, techniki uważności, studium przypadku	Uczeń rozpoznaje emocje, zna sposoby radzenia sobie ze stresem, reaguje asertywnie
Zdrowie społeczne	Rodzina – moje okno na świat. Relacje koleżeńskie – jak je wzmacniać? Wspólne zasady – po co ich przestrzegać?	dyskusja, analiza sytuacji, projekt uczniowski, praca w grupach	Uczeń rozumie znaczenie relacji, zna prawa i obowiązki w rodzinie, potrafi rozmawiać o emocjach.
Internet i profilaktyka uzależnień	Bezpieczeństwo w sieci – bezpieczne hasło do cyfrowego świata. Uzależnienia cyfrowe- czas online vs. czas offline. Zabawy bez ekranu – alternatywy dla gier i smartfona. Co nas uzależnia i dlaczego?	filmy edukacyjne, debata oksfordzka, praca w parach, projekt uczniowski	Uczeń zna zagrożenia cyfrowe i substancje uzależniające, wie, jak szukać pomocy
Dojrzewanie Zdrowie seksualne	Zmieniam się, bo dorastam. Higiena w okresie dojrzewania. Akceptacja siebie – czy to wszystko jest normalne? Kiedy potrzebujemy lekarza?	prezentacja, praca z materiałami edukacyjnymi, rozmowy w małych grupach	Uczeń rozumie zmiany dojrzewania, dba o higienę, akceptuje siebie

Zdrowie fizyczne	Codzienna higiena osobista – klucz do zdrowia. Profilaktyka chorób i pierwsza pomoc w trudnych sytuacjach. Szczepienia – fakty i mity. Moda a pogoda.	zajęcia warsztatowe, prezentacja multimedialna, plansze edukacyjne, ćwiczenia praktyczne	Uczeń dba o higienę, rozpoznaje objawy chorób, wie, jak udzielać pierwszej pomocy
Zdrowie środowiskowe	Wpływ środowiska na zdrowie. Kontakt z naturą. Hałas i zanieczyszczenia.	badanie środowiska lokalnego, zajęcia terenowe, praca projektowa	Uczeń dostrzega wpływ środowiska na zdrowie, podejmuje działania proekologiczne
Podsumowanie bloków tematycznych – projekty edukacyjne.	Do wyboru nauczyciela i zgodnie z potrzebami uczniów i grupy. Do wspólnego ustalenia.	Praca projektowa, kampania informacyjna	

KLASA 5:

Dział tematyczny	Proponowane tematy do realizacji	Metody i formy pracy/ środki dydaktyczne	Oczekiwane osiągnięcia ucznia
Wartości i postawy	Zdrowo rozpoczynamy szkolny rok – wyzwanie tygodniowe. Zdrowie – moja sprawa? Styl życia a zdrowie – co jest ważne? Moje zdrowie w moich rękach – mój plan na długie życie.	debata, drzewo decyzyjne, portfolio ucznia, burza mózgów	Uczeń klasyfikuje zdrowie jako wartość, rozpoznaje postawy prospołeczne, prezentuje optymizm życiowy
Aktywność fizyczna	Jak planować dzień pełen ruchu? Aktywne przerwy w szkole. Relaksacja dla zdrowia. Nie jesteś z cukru! – budujemy odporność.	warsztaty ruchowe, ćwiczenia oddechowe, dzienniczek aktywności, prezentacja uczniowska	Uczeń planuje aktywność fizyczną, zna sposoby relaksacji, ogranicza czas ekranowy
Odżywianie	Zdrowe przekąski – nasze przepisy. Szlakanka wody? Skład produktów spożywczych a choroby cywilizacyjne. Co zjesz na śniadanie?	analiza etykiet, samodzielne przygotowanie posiłków, projekt kulinarny	Uczeń wybiera zdrowe produkty, zna zasady nawadniania, analizuje etykiety spożywcze
Zdrowie psychiczne	Co to jest stres i jak go pokonać? Samoocena i obraz siebie. Pomoc w kryzysie psychicznym – nie jesteś sam.	ćwiczenia refleksyjne, drama, dyskusja moderowana, mapa myśli	Uczeń rozpoznaje emocje, stosuje techniki radzenia sobie ze stresem, zna zasady asertywności
Zdrowie społeczne	Moja rodzina – funkcje i relacje. Nie zawsze jest łatwo - trudne sytuacje w rodzinie.	analiza opowiadań, mini-drama, dyskusje grupowe, projekt wspólnotowy	Uczeń zna funkcje rodziny, rozumie potrzeby innych, umie reagować w trudnych sytuacjach
Internet i profilaktyka uzależnień	Bezpieczeństwo online. Czym są uzależnienia? Szkodliwość używek. Cyberprzemoc.	film edukacyjny, debata uczniowska, plakaty ostrzegawcze, analiza zachowań	Uczeń potrafi bezpiecznie korzystać z Internetu, zna skutki używek, reaguje na zagrożenia
Dojrzewanie Zdrowie seksualne	Zmiany emocjonalne w dojrzewaniu. Budowanie zaufania – granice w relacjach. Ciało człowieka – budowa. Szacunek dla innych i dla siebie.	prezentacje edukacyjne, rozmowy w grupach jedнопłciowych, praca z modelem ciała, analiza materiałów edukacyjnych, warsztaty granic, quiz z wiedzy	Uczeń zna objawy dojrzewania, akceptuje zmiany w ciele, stosuje zasady higieny, rozpoznaje granice cielesne, zna podstawowe pojęcia, wie gdzie szukać pomocy
Zdrowie fizyczne	Profilaktyka chorób zakaźnych. Objawy chorób - kiedy iść do lekarza?	ćwiczenia praktyczne, analiza przypadków, spotkanie z pielęgniarką,	Uczeń rozpoznaje objawy chorób, zna pojęcie profilaktyki,

	Pierwsza pomoc – podstawy.	quiz edukacyjny	wie jak reagować w nagłych sytuacjach
Zdrowie środowiskowe	Jak otoczenie wpływa na nasze zdrowie? Smog. Szkolna przerwa – start odrzutowca. O hałasie i jego wpływie na zdrowie.	wyjście terenowe, pomiary hałasu, praca projektowa, obserwacje środowiskowe	Uczeń rozpoznaje zagrożenia środowiskowe, zna skutki zanieczyszczeń, podejmuje działania lokalne
Podsumowanie bloków tematycznych – projekty edukacyjne.	Do wyboru nauczyciela i zgodnie z potrzebami uczniów i grupy. Do wspólnego ustalenia.	Praca projektowa, kampania informacyjna	

KLASA 6:

Dział tematyczny	Proponowane tematy do realizacji	Metody i formy pracy/środki dydaktyczne	Oczekiwane osiągnięcia ucznia
Wartości i postawy	Co to znaczy być odpowiedzialnym za zdrowie? Wspólne dobro – wspólne zdrowie. Optymizm sprzyja zdrowiu. Jesteśmy różnorodni w grupie – to nasza siła!	studium przypadku, praca metodą projektową, krąg dyskusyjny, plakaty	Uczeń identyfikuje wartości wspierające zdrowie, rozwija postawę empatii, rozumie znaczenie dobra wspólnego
Aktywność fizyczna	Trening dla zdrowia; Codzienna aktywność w praktyce; Ćwiczenia relaksacyjne	ćwiczenia praktyczne, projekt aktywności, konkurs ruchowy, aplikacje mobilne	Uczeń planuje aktywność fizyczną, zna różne formy ruchu, ćwiczy techniki relaksacji
Odżywianie	Planowanie zdrowego dnia żywieniowego; Zdrowe śniadanie; Gospodarowanie żywnością	planowanie jadłospisu, warsztaty kulinarne, analiza etykiet, metoda projektu	Uczeń planuje zdrowe posiłki, wie jak unikać marnowania żywności, rozumie znaczenie śniadania
Zdrowie psychiczne	Jak zadbać o swój dobrostan?; Techniki relaksacji; Komunikacja i emocje	techniki uważności, mapa emocji, rozmowy moderowane,	Uczeń stosuje techniki radzenia sobie z emocjami, zna zasady dobrej komunikacji, potrafi odpoczywać
Zdrowie społeczne	Moje miejsce w rodzinie. Problemy w relacjach z ludźmi i jak sobie z nimi radzić. Empatia i pomoc.	drama, dyskusje, analiza filmów edukacyjnych, projekt „Pomocna dłoń”	Uczeń rozpoznaje emocje innych, zna zasady wspierania, umie rozwiązywać konflikty
Internet i profilaktyka uzależnień	Jak chronić się przed cyberzagrożeniami? Hejt i mowa nienawiści. Profilaktyka uzależnień. Dzień Bezpiecznego Internetu.	analiza przypadków, kampania informacyjna, plakaty, dyskusja	Uczeń zna zasady bezpieczeństwa online, rozpoznaje zagrożenia, promuje styl życia wolny od uzależnień
Zdrowie seksualne Dojrzewanie	Czym jest zdrowie seksualne? Bezpieczeństwo osobiste. Normy i indywidualne tempo dojrzewania. Zmiany w ciele i emocjach. Higiena i samoakceptacja	prezentacja, konsultacje indywidualne, rozmowy w grupach, ćwiczenia praktyczne, warsztaty edukacyjne, quiz wiedzy, rozmowy z psychologiem, analiza artykułów, książek	Uczeń zna pojęcie zdrowia seksualnego, rozumie pojęcie zgody, potrafi reagować w sytuacji zagrożenia, rozumie indywidualność rozwoju, dba o higienę osobistą, akceptuje siebie
Zdrowie fizyczne	Choroby zakaźne i ich zapobieganie. Szczepienia – jak działają? Wizyta u lekarza – przygotowanie.	gry edukacyjne, praca z infografiką, spotkanie z pielęgniarką, ćwiczenia scenariuszowe	Uczeń rozumie potrzebę szczepień, potrafi przygotować się do wizyty

			lekarskiej, zna objawy chorób
Zdrowie środowiskowe	Zanieczyszczenia powietrza i ich skutki. Natura a zdrowie psychiczne. Działania dla środowiska.	projekt lokalny, badanie powietrza, wycieczka terenowa, wystawa tematyczna	Uczeń zna wpływ środowiska na zdrowie, analizuje dane środowiskowe, podejmuje działania proekologiczne
Podsumowanie bloków tematycznych – projekty edukacyjne.	Do wyboru nauczyciela i zgodnie z potrzebami uczniów i grupy. Do wspólnego ustalenia.	Praca projektowa, kampania informacyjna	

KLASA 7:

Dział tematyczny	Proponowane tematy do realizacji	Metody i formy pracy/ środki dydaktyczne	Oczekiwane osiągnięcia ucznia
Wartości i postawy	Godność człowieka jako wartość. Zdrowie w kulturach świata. Wolontariat prozdrowotny. Kampanie prozdrowotne, profilaktyczne, społeczne.	projekty multimedialne, debata, spotkanie z wolontariuszem, krąg wartości	Uczeń rozumie wartość godności i zdrowia, przyjmuje postawę prospołeczną, zna ideę wolontariatu
Aktywność fizyczna	Aktywność a choroby. Plan dnia z ruchem. Ćwiczenia postawy. Siła i wytrzymałość – trening dla dojrzewających.	plan aktywności, ćwiczenia praktyczne, analiza danych, aplikacje	Uczeń planuje aktywny tryb życia, zna korzyści zdrowotne ruchu, wykonuje ćwiczenia wspierające zdrowie
Odżywianie	Zbilansowane posiłki. Dieta a choroby. Szkodliwe praktyki żywieniowe. Piramida zdrowia.	warsztaty żywieniowe, analiza jadłospisu, praca z aplikacjami mobilnymi, quiz	Uczeń komponuje zdrowe posiłki, zna skutki niewłaściwego odżywiania, rozpoznaje szkodliwe nawyki
Zdrowie psychiczne	Emocje, myśli i ciało. Samoocena i porównanie z innymi – samoakceptacja i dążenie do dojrzałości. Dobrostan psychiczny. Techniki relaksacyjne	ćwiczenia autorefleksyjne, drama, mapa myśli, karty emocji	Uczeń rozumie związek myśli z emocjami, buduje pozytywny obraz siebie, zna sposoby wspierania dobrostanu
Zdrowie społeczne	Zakochanie vs. Miłość. Moja rola w rodzinie. Jak dbać o więzi z ludźmi?	rozmowy moderowane, analiza tekstów kultury, projekt relacji międzyludzkich	Uczeń odróżnia typy relacji, zna sposoby wzmacniania więzi, rozumie wartość rodziny
Internet i profilaktyka uzależnień	Zachowania ryzykowne online. Patotreści w sieci. Presja rówieśnicza.	analiza screenów, debata, odgrywanie ról, plakat informacyjny	Uczeń rozpoznaje zachowania ryzykowne, zna formy wsparcia, potrafi powiedzieć „nie”
Dojrzewanie Zdrowie seksualne	Cele rozwojowe. Problemy dojrzewania. Zdrowie układu moczowo-płciowego. Popęd seksualny i odpowiedzialność. Presja i seksualizacja.	warsztaty asertywności, analiza mediów, dyskusja moderowana, praca z materiałem edukacyjnym	Uczeń rozumie rozwój w okresie dojrzewania, zna możliwe trudności, monitoruje stan zdrowia, rozumie aspekty dojrzewania seksualnego, zna pojęcie świadomej zgody, potrafi przeciwdziałać presji
Zdrowie	Choroby cywilizacyjne.	prezentacja interaktywna,	Uczeń zna choroby

fizyczne	Jak działa szczepionka? Mierniki zdrowia.	badanie ciśnienia, warsztaty z pielęgniarką, karty pracy	cywilizacyjne, rozumie rolę szczepień, zna podstawowe mierniki zdrowia
Zdrowie środowiskowe	Choroby środowiskowe. Ekstremalne zjawiska pogodowe. Co mogę zmienić lokalnie?	projekt uczniowski, kampania społeczna, analiza raportów, prezentacja grupowa	Uczeń rozpoznaje skutki degradacji środowiska, proponuje działania lokalne, rozumie globalne zależności
Podsumowanie bloków tematycznych – projekty edukacyjne.	Do wyboru nauczyciela i zgodnie z potrzebami uczniów i grupy. Do wspólnego ustalenia.	Praca projektowa, kampania informacyjna	

KLASA 8 (realizacja do końca stycznia):

Dział tematyczny	Proponowane tematy do realizacji	Metody i formy pracy/środki dydaktyczne	Oczekiwane osiągnięcia ucznia
Wartości i postawy	Zdrowie i odpowiedzialność osobista każdego z nas za zdrowie jako wartość wspólną. Wybory życiowe a zdrowie – wolność i odpowiedzialność. Altruizm i wolontariat – pomoc z serca.	debata, case study, rozmowa kierowana, projekt wartości	Uczeń rozumie znaczenie odpowiedzialności, potrafi uzasadnić swoje decyzje, kieruje się szacunkiem
Zdrowie fizyczne	Choroby przewlekłe i cywilizacyjne. Jak mierzyć swoje zdrowie? Znaczenie regularnych badań profilaktycznych. Antybiotyki – fakty i mity.	spotkanie z lekarzem, warsztaty medyczne, ćwiczenia praktyczne z aparaturą	Uczeń zna objawy chorób cywilizacyjnych, potrafi monitorować zdrowie, rozumie zagrożenia antybiotykooporności
Aktywność fizyczna	Ruch jako profilaktyka chorób – radość z ruchu. Hartowanie organizmu. Bezpieczne ćwiczenia z użyciem technologii.	projekt aktywności, wycieczka edukacyjna, prezentacja grupowa	Uczeń rozumie wpływ aktywności na zdrowie, potrafi planować aktywny dzień, zna sposoby hartowania
Odżywianie	Odżywianie a nauka. Zdrowy jadłospis nastolatka. Zdrowa relacja z jedzeniem – diety ubogie, suplementy, posty. Mity dietetyczne.	analiza infografik, quiz żywieniowy, debata uczniowska	Uczeń zna wpływ diety na koncentrację, rozróżnia fakty i mity dietetyczne, stosuje zasady zdrowego jedzenia
Zdrowie psychiczne	Radzenie sobie z presją i stresem. Techniki wspierające skupienie. Wsparcie psychiczne w trudnych chwilach – wsparcie bliskich.	warsztaty antystresowe, ćwiczenia oddechowe, rozmowy z psychologiem	Uczeń zna techniki relaksacji, umie zidentyfikować źródła stresu, potrafi wspierać siebie i innych
Zdrowie społeczne	Rozwiązywanie konfliktów. Moje role społeczne. Zakochanie a dojrzałość	rozmowy moderowane, praca z tekstem, scenki sytuacyjne	Uczeń potrafi rozwiązywać konflikty, zna swoje role i obowiązki, analizuje relacje uczuciowe
Dojrzewanie	Rozwój a samoobserwacja. Problemy układu płciowego	prezentacje edukacyjne, plansze anatomiczne, konsultacje tematyczne	Uczeń zna etapy rozwoju, rozumie zmiany biologiczne, potrafi reagować na objawy niepokojące
Zdrowie seksualne	Presja rówieśnicza. Choroby przenoszone drogą płciową.	warsztaty edukacyjne, quiz, praca z artykułami prawnymi	Uczeń zna pojęcie świadomej zgody, zna choroby weneryczne,

			zna miejsca pomocy
Zdrowie środowiskowe	Jak chronić siebie i naturę? Działania lokalne dla środowiska.	projekt uczniowski, analiza map klimatycznych, kampania informacyjna	Uczeń zna skutki zmian klimatu, wdraża postawy proekologiczne, angażuje się lokalnie
Internet i profilaktyka uzależnień	Szkodliwe treści w sieci. Uzależnienia behawioralne. Kultura cyfrowa a psychika	debata, kampania edukacyjna, analiza przypadków	Uczeń zna skutki uzależnień, rozpoznaje treści niebezpieczne, promuje higienę cyfrową

1. Liczba godzin i harmonogram realizacji:

- Każdy dział tematyczny realizowany jest średnio w wymiarze 3 godzin lekcyjnych.
- Całkowita liczba godzin w roku szkolnym: ok. 32 (zależnie od planu nauczania klasy).
- realizacja bloków tematycznych: *Dojrzewanie i Zdrowie seksualne* możliwe z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców.

2. Odniesienie do podstawy programowej:

Treści zawarte w rozkładach materiału są zgodne z wymaganiami szczegółowymi określonymi w Rozporządzeniu Ministra Edukacji z 6 marca 2025 r. (Dz.U. poz. 378).

Obejmują m.in.:

- pkt 1: Kształtowanie postaw prozdrowotnych,
- pkt 2: Rozumienie zdrowia w ujęciu fizycznym, psychicznym, społecznym,
- pkt 3: Rozwijanie umiejętności społecznych i emocjonalnych,
- pkt 5: Profilaktyka uzależnień,
- pkt 6: Znajomość funkcjonowania systemu ochrony zdrowia,
- pkt 7: Przygotowanie do dorastania, zdrowia seksualnego i odpowiedzialności.

3. Propozycje materiałów i źródeł:

- Filmy edukacyjne: (profilaktyka.gov.pl), kampanie NFZ, UNICEF
- Aplikacje: Kahoot, Forms, Wordwall
- Broszury i plakaty: PZH, Rzecznik Praw Pacjenta, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
- Strony: zdrowie.gov.pl, pacjent.gov.pl, unicef.org/pl

4. Narzędzia i sposoby ewaluacji:

- Portfolio ucznia: projekty tematyczne, prace graficzne, plakaty, karty pracy, dzienniczek zdrowia
- Testy i quizy wiedzy (np. online przez Wordwall, Kahoot)
- Samoocena: ankieta „Jak dbam o swoje zdrowie?”
- Obserwacja ucznia: aktywność, udział w dyskusji, w pracy zespołowej.

5. Uwzględnienie potrzeb uczniów z SPE:

Dostosowania dla uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych:

- stosowanie prostego języka i graficznych pomocy (piktogramy, schematy),
- dzielenie treści na mniejsze partie, praca w parach, indywidualne rozmowy, wspierające relacje, więcej czasu na wykonanie zadań i zadania alternatywne.

22 września 2025 r.

Monika Koziol

