



**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ
DLA KLAS IV – VIII
W SZKOLE PODSTAWOWEJ
IM. MARII KONOPNICKIEJ W DZIEKANOWIE LEŚNYM**

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”



Spis treści

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch” 3

Klasa IV. Program nauczania „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch. ABC zdrowia–jak dbać o siebie i czuć się dobrze” 4

Klasa V. Program nauczania „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch. Zdrowie i wartości–uczę się dbać o siebie i innych” 15

Klasa VI. Program nauczania „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch. Zdrowie z charakterem –siła wartości w życiu codziennym” 26

Klasa VII. Program nauczania „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch. Dojrzewam świadomie” 36

Klasa VIII. Program nauczania „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Człowiek świadomy–zdrowy, etyczny, odpowiedzialny” 46

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”



Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

Na program nauczania edukacji zdrowotnej dla szkoły podstawowej składają się programy nauczania realizowane w klasach IV–VIII.

Program nauczania jest przewidziany do realizacji w ramach **144 godzin**, w tym po 1 godzinie tygodniowo w klasach **IV–VII** i **16 godzin** w klasie **VIII**, czyli:

- w klasach **IV–VII: 32 godziny lekcyjne** (1 godzina tygodniowo przez cały rok szkolny),
- w klasie **VIII: 16 godzin lekcyjnych** (1 godzina tygodniowo w pierwszym semestrze).

Treści nauczania zawarte w programie są:

- zgodne z podstawą programową kształcenia ogólnego w zakresie nauczania edukacji zdrowotnej w szkole podstawowej (Dz.U. z 2025 r., poz. 378);
- zgodne z aktualną wiedzą oraz treściami omawianymi na lekcjach innych przedmiotów, w tym: biologii, wychowania fizycznego, edukacji dla bezpieczeństwa, etyki, wiedzy o społeczeństwie i geografii;
- dostosowane do możliwości ucznia na danym poziomie nauczania.

Każdy program zawiera:

- Wprowadzenie.
- Założenia programowe.
- Cele ogólne i szczegółowe.

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”



Klasa IV. Program nauczania „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch. ABC zdrowia–jak dbać o siebie i czuć się dobrze”

1. Wprowadzenie

- Program edukacji zdrowotnej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch. ABC zdrowia–jak dbać o siebie i czuć się dobrze” zakłada całoroczną realizację treści w wymiarze jednej godziny tygodniowo(32 godziny lekcyjne).
- Program edukacji zdrowotnej dla klasy IV szkoły podstawowej koncentruje się na holistycznym podejściu do zdrowia, obejmującym ciało, umysł i ducha. Realizowany przez cały rok szkolny, ma na celu kształtowanie zdrowych postaw, nawyków oraz świadomości prozdrowotnej i społecznej u uczniów.

2. Założenia programowe

Program zakłada, że edukacja zdrowotna w klasie IV powinna obejmować nie tylko wiedzę o zdrowym stylu życia, ale również:

- rozwijanie świadomości ciała i emocji,
- budowanie pozytywnego obrazu samego siebie,
- kształtowanie empatii i umiejętności współpracy,
- promowanie postaw prospołecznych i odpowiedzialnych.

Koncepcja programu ma charakter **holistyczny** – integruje aspekty fizyczne, psychiczne, emocjonalne i aksjologiczne rozwoju dziecka.

3. Cele programu

Wzmacnianie poczucia własnej wartości, kształtowanie szacunku wobec siebie i innych, rozwijanie świadomości zdrowotnej oraz promowanie wartości prospołecznych. Uczniowie uczą się rozpoznawać potrzeby fizyczne i emocjonalne, wyrażać emocje i znać zasady współżycia społecznego.

Cele ogólne:

- Wzmacnianie poczucia własnej wartości i godności.
- Kształtowanie postawy szacunku wobec siebie i innych.
- Rozwijanie świadomości zdrowotnej i prospołecznej.
- Promowanie wartości takich jak: zdrowie, godność, akceptacja, szacunek, empatia, rodzina, wspierające relacje społeczne, odpowiedzialność, altruizm.

Cele szczegółowe:

- Uczeń rozpoznaje swoje potrzeby fizyczne i emocjonalne.
- Uczeń wyjaśnia znaczenie zdrowego stylu życia.
- Uczeń potrafi wyrażać emocje i rozmawiać o nich z szacunkiem.
- Uczeń wymienia zasady współżycia społecznego opartego na empatii i wzajemnym wsparciu.

4. Struktura programu:

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

Wymiar: 32 godziny (jedna godzina tygodniowo przez cały rok szkolny)

Moduły tematyczne:

Moduł	Temat przewodni	Liczba godzin
1.	Co to jest zdrowie?	4
2.	Moje ciało–higiena i rozwój	7
3.	Zdrowe jedzenie i picie w szkole i domu	4
4.	Moje emocje –jak je rozpoznawać i wyrażać?	7
5.	Bezpieczne zachowania w domu, szkole, drodze	4
6.	Dlaczego sen, ruch i odpoczynek są ważne?	2
7.	Projekt edukacyjny	4

5. Spójność z podstawą programową

Program jest w pełni zgodny z wymaganiami podstawy programowej w zakresie:

- przyrody,
- wychowania fizycznego,
- etyki.

Powiązanie podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna (w zakresie poszczególnych działów) z podstawą programową kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (w zakresie poszczególnych działów) zostało zawartew rozporządzeniu Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. (Dz.U. poz. 378, 2025 r.).

Lekcje 1–32 dla uczniów klasy IV

Nr lekcji	Temat lekcji	Dział z podstawy programowej	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zawarte w PP	Materiał nauczania	Procedury osiągnięcia celów i środki dydaktyczne	Nr modułu
1	Czym jest zdrowie? – Zdrowie jako wartość	Dział I. Wartości i postawy	1), 2), 3), 4), 5)	Pojęcie zdrowia , rodzaje zdrowia, ilustracje przykładów zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.	• Rozmowa kierowana. • Ilustracje. • Burza mózgów. • Plansze edukacyjne. • Praca z plakatem.	1
2	Czynniki wpływające na zdrowie – środowisko, nawyki, relacje	Dział I. Wartości i postawy	2), 3), 4)	Czynniki wpływające na zdrowie: styl życia, środowisko, geny, opieka zdrowotna.	• Pogadanka. • Mapa myśli. • Praca w grupach. • Analiza sytuacji. • Notatki graficzne.	1
3	Miejsce zdrowia w hierarchii wartości	Dział I. Wartości i postawy	1), 2), 5)	Wartość zdrowia , dbałość o odpowiedzialność własna i społeczna. Zdrowie zasobem człowieka.	• Ćwiczenia sytuacyjne. • Analiza przypadków. • Praca w parach.	1
4	Zachowania chroniące zdrowie i ryzykowne dla zdrowia	Dział I. Wartości i postawy	2), 3), 4)	Zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu – rozpoznanie i klasyfikacja, analiza sytuacji codziennych. Badania, profilaktyka, leczenie.	• Ćwiczenia sytuacyjne. • Analiza przypadków. • Praca w parach.	1

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

5	Zdrowy styl życia to zdrowy organizm	Dział II. Zdrowie fizyczne	1), 4), 5)	Pojęcie zdrowia. Pozytywne mierniki zdrowia. Hartowanie organizmu – zasady i metody. Układy ciała człowieka, funkcje narządów, schematy ciała.	- Model ciała. Schematy anatomiczne. - Film edukacyjny. - Układanka narządów.	2
6	Moje ciało się zmienia	Dział VII. Dojrzewanie	1), 3)	Naturalne zmiany fizyczne, świadczące o tym, że organizm dojrzewa. Charakterystyczne oznaki dorastania u dziewczynek i chłopców w kontekście normy medycznej. Higiena osobista w czasie dojrzewania.	- Pogadanka o zmianach zachodzących w czasie dojrzewania. - Omówienie zasad higieny osobistej w okresie dorastania. - Wykorzystanie schemat w sylwetek do wskazania zmian fizycznych. - Quiz sprawdzający wiedzę. <i>Kluczowe jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni do zadawania pytań.</i>	2
7	Moje ciało–poznaję, szanuję, dbam	Dział VIII. Zdrowie seksualne	2)	Budowa ciała dziewczynki i chłopca–narządy zewnętrzne i wewnętrzne (ogólnie, bez szczegółów anatomicznych). Różnice między płciami–różnorodność i równa wartość. Jaką rolę pełnią poszczególne narządy – podstawowe funkcje fizjologiczne (np. oddawanie moczu, prokreacja w przyszłości). Dlaczego warto znać, rozumieć i szanować swoje ciało. Ciało to coś prywatnego/intymnego – rozmowa o granicach, intymności i bezpieczeństwie.	- Rozmowa „Jak dbam o swoje ciało?” –praca w kręgu, bez zawstydzania, z naciskiem na higienę i szacunek. - Quiz/układanka– uczniowie dopasowują proste opisy do ilustracji narządów, np. „ten narząd pomaga oddawać mocz”. - Ćwiczenie „Co to znaczy, że moje ciało jest moje?” – rozmowa o granicach, prywatności i zaufaniu do dorosłych. - Refleksja –każde ciało jest ważne i zasługuje na troskę, szacunek i ochronę. Znajomość swojego ciała to wiedza i bezpieczeństwo.	2
8	Kiedy iść do lekarza? Objawy choroby i przygotowanie do wizyty	Dział II. Zdrowie fizyczne	5), 8)	Objawy choroby, które warto zgłosić: ból głowy, brzucha, klatki piersiowej, wymioty, krew w stolcu, zmiany na skórze (np. wysypka, krosty). Przygotowanie do wizyty u lekarza: dokumenty (np. książeczka zdrowia), lista objawów i pytań do lekarza, czyste, wygodne ubranie, umycie zębów przed wizytą u dentysty. Pytania, które może zadać lekarz: Co ci dolega? Od kiedy się tak czujesz? Czy coś pomaga? Czy masz temperaturę? Higiena osobista: regularne mycie rąk, zębów i ciała, używanie własnego ręcznika i szczoteczki, noszenie czystej odzieży.	- Rozmowa kierowana na temat objawów choroby. - Praca z ilustracjami lub kartami obrazkowymi – uczniowie dopasowują objawy do części ciała. - Odegranie scenek – przygotowanie się do wizyty u lekarza (pacjent i lekarz, pacjent i dentysta). - Burza mózgów –jak dbać o higienę i dlaczego to ważne. Ćwiczenie w parach– zadawanie pytań lekarskich i odpowiadanie na nie. - Uzupełnianie prostych kart pracy –checklisty: „Co zabieram do lekarza?”, „Co zgłaszam?”, „Jak dbam o higienę?”.	2
9	Samoocena, akceptacja i stawianie granic, czyli jak czuć się dobrze w swoim ciele	Dział V. Zdrowie psychiczne Dział VIII. Zdrowie seksualne	4) 4)	Samoocena, postrzeganie własnego ciała, wpływ obrazu ciała na emocje. Każdy wygląda inaczej szacunek dla ciała. Umiejętność mówienia „nie” – odwaga i prawo do stawiania granic. Granice moje i innych są ważne. Moje ciało, moje	- Burza mózgów – szukanie odpowiedzi na pytania: Co to znaczy lubić siebie? Kiedy czuję się dobrze w swoim ciele? - Drama lub scenki sytuacyjne –odgrywanie prostych sytuacji, np. jak powiedzieć „nie”, jak zareagować, gdy ktoś narusza nasze granice.	2

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

				zasady. Dotyk tylko za zgodą.	• Metoda niedokończonych zdań–np. „Lubię w sobie...”, „Nie lubię, gdy ktoś...”, „Czuję się dobrze, gdy...”. • Rozmowa kierowana – dyskusja na temat ciała, emocji i granic. • Praca z obrazem – analiza ilustracji lub zdjęć z różnorodnością ciał, emocji, relacji. • Pudełko z pytaniami–uczniowie anonimowo wrzucają do pudełka pytania, które ich ciekawią lub niepokoją, następnie pytania są wspólnie omawiane.	
10	Dlaczego codzienna higiena ma znaczenie dla zdrowia?	Dział VIII. Zdrowie fizyczne	2)	Codziennie czynności higieniczne: mycie rąk, twarzy, zębów, ciała, włosów, zmiana bielizny i ubrań. Środki higieniczne i pielęgnacyjne–pasta, szampon, mydło, ręcznik, chusteczki itp. Dlaczego higiena chroni zdrowie i zapobiega chorobom? Dlaczego to ważne, by czuć się dobrze i świeżo?	• Pogadanka • Quiz „Prawda czy fałsz?”– np. Zęby wystarczy myć raz w tygodniu. • Plakat klasowy „Codzienne zadania dla czystego bohatera” – uczniowie tworzą listę codziennych czynności higienicznych. • Zadanie praktyczne: prawidłowe mycie rąk– pokaz oraz ćwiczenie z wodą i mydłem lub ilustracją krok po kroku.	2
11	Woda to podstawa zdrowia i życia	Dział IV. Odżywianie	2)	Dlaczego organizm potrzebuje wody – nawodnienie a energia, koncentracja, zdrowie. Jakie są zdrowe napoje (woda, woda z cytryną, ziołowe herbaty). Dlaczego warto unikać słodzonych napojów (nadmiar cukru, szkoda dla zębów, otyłość). Ile wody dziennie potrzebuje dziecko –ile to szklanek. Kiedy trzeba pić więcej: podczas upałów, wysiłku, choroby.	• Zabawa „Wybierz mądrze”– uczniowie sortują obrazki z napojami na „zdrowe” i „warto unikać”. • Quiz „Co wiesz o wodzie?”– prosty quiz klasowy lub online z pytaniami o nawodnienie. • Akcja klasowa „Wyzwanie–piję wodę przez tydzień”–dzieci zapisują, ile szklanek wody wypili każdego dnia. • Plakat „Moja butelka– moje zdrowie”–projekt graficzny zachęcający do picia wody. • Refleksja –woda to najlepszy nap j dla ciała i mózgu.	3
12	Z ogrodu na talerz – rośliny, które warto jeść	Dział IV. Odżywianie	4)	Rośliny jadalne, które można uprawiać samodzielnie (np. zioła, sałata, pomidory). Produkty pochodzenia roślinnego korzystne dla zdrowia (np. warzywa, owoce, nasiona, strączki). Zastosowanie roślin w przygotowywaniu zdrowych posiłków.	• Pokaz/mini warsztat: sadzenie ziół lub kiełków. • Rozmowa kierowana: Dlaczego warto jeść rośliny? • Praca plastyczna/cyfrowa: talerz pełen zdrowych roślin. • Burza mózgów : Co mogę wyhodować sam i zjeść zdrowo? • Refleksja –zdrowe rośliny to te, które sami hodujemy.	3
13	Czytam, sprawdzam, wybieram –jak rozpoznać zdrowy produkt	Dział IV. Odżywianie	5)	Co to jest etykieta produktu spożywczego i dlaczego warto ją czytać. Gdzie znaleźć informacje o: • wartości odżywczej (np. cukry, tłuszcze, białko, błonnik);	• Ćwiczenie „Tajemnice etykiety”–uczniowie analizują przyniesione opakowania (lub ich zdjęcia) i odczytują wartości odżywcze. • Zabawa z aplikacją mobilną–uczniowie w parach skanują lub symulują skanowanie kodu produktu i odczytują ocenę zdrowotną.	3

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

				• alergenach (np. mleko, orzechy, gluten – symbole, pogrubienia); • dacie ważności i składzie. Jak wybrać zdrowszą opcję (np. mniej cukru, krótszy skład, bez sztucznych dodatków). Co to znaczy „wiarygodna aplikacja do analizy składu” (np. skanery etykiet – Yuka, Zdrowe Zakupy).	• Gra „Lepszy wybór” – porównywanie dwóch podobnych produkt i wybór zdrowszego (z uzasadnieniem). • Plakat „Jak czytać etykiety”–tworzenie klasowej infografiki z ikonami i wskazówkami. • Refleksja –świadomy wybór to zdrowie na talerzu; etykieta to źródło informacji.	
14	Zdrowie psychiczne – jak dbać o swój nastrój i myśli	Dział V. Zdrowie psychiczne	1)	Co to jest zdrowie psychiczne –jak się czujemy, myślimy, radzimy sobie z emocjami. Czynniki chroniące zdrowie psychiczne: sen, ruch, relacje, rozmowa, odpoczynek, poczucie bezpieczeństwa. Czynniki ryzyka: przewlekły stres, brak snu, izolacja, presja, zła atmosfera w domu/szkole. Jak rozpoznać, że ktoś potrzebuje pomocy (np. częsty smutek, wycofanie, brak energii, złość). Dlaczego warto rozmawiać o emocjach i szukać wsparcia?	• Burza mózgów „Co pomaga mojej głowie odpocząć?”. • Zadanie w parach „Co pomaga –co szkodzi?” – sortowanie czynników wpływających na psychikę. • Ćwiczenie „Jak wspieram siebie i innych” –tworzenie „emocjonalnej apteczki” dbania o siebie. • Kreatywna praca plastyczna „Mój umysł w równowadze” – uczniowie rysują lub opisują swoje sposoby na dobre samopoczucie. • Refleksja –zdrowie psychiczne to nie luksus, to podstawa codziennego życia. Należy o nie dbać, jak dbamy o ciało.	3
15–16	Emocje – poznaj, nazwij, zareaguj	Dział V. Zdrowie psychiczne	2)	Rozpoznawanie i nazywanie emocji –u siebie i u innych (radość, złość, smutek, strach, wstyd, zazdrość itp.). Co mówią emocje–jak pomagają, a kiedy są trudne. Konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami –rozmowa, ruch, techniki uważności (np. oddech, obserwacja ciała, pięć zmysłów). Co to jest pierwsza pomoc emocjonalna –jak wspierać siebie i innych w trudnym momencie (np. słuchać, być blisko, mówić: „jestem z tobą”).	• Pogadanka. • Koło emocji–uczniowie wskazują i nazywają emocje na kole/planszy. • Ćwiczenie „Co mogę zrobić, gdy...?”–uczniowie dopasowują emocję do sposobu reagowania. • Technika STOP – ćwiczenie uważności (Zatrzymaj się– Weź oddech –Obserwuj – Przejdź do działania). • Scenki emocji – odgrywanie krótkich sytuacji i rozmowa, jak pomóc w danej chwili (ćwiczenie empatii). • Refleksja –emocje to sygnały. Kiedy je rozumiesz, wiesz, jak sobie pomóc i jak wspierać innych.	4
17	Nie jesteś sam –gdzie szukać pomocy, gdy jest trudno	Dział V. Zdrowie psychiczne	9)	Gdzie dzieci i młodzież mogą uzyskać pomoc psychologiczną, psychoterapeutyczną i psychiatryczną. Czym są telefony zaufania i jak działają. Sytuacje, w których trzeba powiedzieć dorosłemu (np. przemoc, autoagresja, silny lęk, myśli samobójcze). Rola dorosłych w reagowaniu i wspieraniu.	• Pogadanka. Gra „Kto może pomóc?” –uczniowie dopasowują sytuacje do os b lub instytucji, które mogą pomóc. • Kreatywna karta ratunkowa –uczniowie tworzą „Moje koło pomocy”: wpisują osoby, miejsca i numery telefonów, do których mogą się zwrócić. • Film edukacyjny i rozmowa –dlaczego warto prosić o pomoc? • Scenki w parach –jak powiedzieć dorosłemu, że coś jest nie tak(np. rozmowa	4

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

					z rodzicem, wychowawcą, pedagogiem). • Refleksja –wypowiedzi chętnych uczniów.	
18	Co robi stres z moją głową i ciałem –i jak sobie z nim radzić?	Dział V.Zdrowie psychiczne	3)	Co to jest stres –sytuacje, w których się pojawia (np. klasówka, konflikty, zmiany). Jak stres wpływa na: • ciało (np. napięcie mięśni, bóle brzucha, szybkie bicie serca); • emocje (np. lęk, złość, przygnębienie); • myśli i koncentrację (np. chaos w głowie, trudność z nauką). Zdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem: • ruch i aktywność, • rozmowa z kimś zaufanym, • techniki oddechowe i uważności, • planowanie i przerwy.	• Mapa myśli „Co mnie stresuje?” –uczniowie tworzą własne skojarzenia. • Ćwiczenie oddechowe „Wdech–Zatrzymaj – Wydech” –technika na obniżenie napięcia. • Scenki „Mam stres–co robię?” –uczniowie przedstawiają sytuacje stresowe i sposoby reakcji. • Karta pracy „Mój plan antystresowy”– uczniowie wpisują trzy rzeczy, które pomagają im się uspokoić. • Refleksja –stres to nie wróg, to sygnał. Ważne, żeby wiedzieć, jak go zauważyć i skutecznie się nim zająć.	4
19	Rodzina –mój pierwszy zespół	Dział VI. Zdrowie społeczne	2), 3)	Co to jest rodzina i jakie pełni funkcje (opiekunczą, wychowawczą, emocjonalną, edukacyjną, społeczną). Jak wygląda prawidłowe funkcjonowanie rodziny: współpraca, wzajemny szacunek, wsparcie, rozmowa. Jak są prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców. Co wpływa na dobrą atmosferę w domu(np. życzliwość, rozmowa, wspólne spędzanie czasu). Dlaczego rodzina jest ważna–emocjonalne bezpieczeństwo, rozwój, przynależność.	• Rozmowa kierowana „Co lubię w mojej rodzinie?”. • Burza mózgów „Co sprawia, że w domu jest miło?” –tworzenie listy dobrych praktyk. • Gra „Kto co robi w domu?” –uczniowie dopasowują prawa i obowiązki do członków rodziny. • Zadanie plastyczne „Moja rodzina jako drużyna” – rysowanie lub opis r l domowników jako zespołu. • Refleksja –w rodzinie uczymy się bycia razem, rozmawiania i wspierania się nawzajem.	4
20	Przemoc to nie jest rozwiązanie	Dział V. Zdrowie psychiczne	6)	Co to jest przemoc –prosta definicja i przykłady. Rodzaje przemocy: • fizyczna (np. bicie, popychanie); • psychiczna (np. wyśmiewanie, groźby); • rówieśnicza (np. wykluczanie z grupy); • cyberprzemoc (np. obrażanie w sieci, hejt,	• Dyskusja „Co to jest przemoc i dlaczego zawsze trzeba reagować?”. • Scenki „Stop przemocy” – krótkie sytuacje do odegrania i omówienia (co zrobić jako świadek, ofiara). • Karta „Pomoc krok po kroku” –uczniowie tworzą listę zaufanych dorosłych i miejsc wsparcia. • Zadanie „Co mogę powiedzieć, gdy widzę przemoc?” –ćwiczenie reakcji werbalnych (np. „To nie jest w porządku”, „Nie zgadzam się na to”).	4

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

				udostępnianie zdjęć bez zgody). Jak rozpoznać przemoc i dlaczego nigdy nie wolno jej bagatelizować. Sposoby reagowania – kiedy powiedzieć „STOP”, do kogo się zwrócić, jak pomóc innym. Gdzie szukać pomocy–rodzice, nauczyciele, pedagog szkolny, telefon zaufania, strona dzieckowsieci.pl.	Refleksja –nie jesteś sam. Przemoc nigdy nie jest Twoją winą– możesz mówić, działać i prosić o pomoc.	
21	Higiena cyfrowa –jak dbać o zdrowie i relacje w świecie ekranów	Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień	1), 3)	Higiena cyfrowa –co to jest i dlaczego jest ważna. Zjawiska związane z nadużywaniem ekranów: - niebieskie światło–wpływ na sen i oczy; - szyja SMS-owa –ból karku i wady postawy; - krótkowzroczność –zbyt długie wpatrywanie się w ekran. Relacje międzyludzkie: z użyciem technologii (np. rozmowy przez komunikatory), bez użycia technologii (rozmowa twarzą w twarz, „w realu”). Domowe zasady ekranowe –jak mogą chronić zdrowie i czas rodziny.	- Wprowadzenie – pytania do klasy: ile czasu dziennie spędzacie przed ekranem, co robicie przed ekranem najczęściej? - Burza mózgów „Co to znaczy higiena cyfrowa”? - Wyjaśnienie pojęć. Prezentacja/przykłady i rozmowa kierowana. „Relacje” z ekranem i w „realu”. - Dyskusja „Jak rozmawia się przez ekran, a jak twarzą w twarz?”. - Zadanie w parach: uczniowie wypisują po dwa plusy i minusy każdej formy relacji. Omówienie na forum. - Mini projekt „Domowe zasady ekranowe”– uczniowie w parach tworzą plakat w Canvie lub na kartce z zasadami, np. „Nie korzystam z telefonu przy stole”, „Robię 15 minut przerwy co godzinę, gdy korzystam z urządzeń ekranowych”. Chętne pary prezentują swoje plakaty. - Podsumowanie – pytania do klasy: co zapamiętacie z tej lekcji, co już dziś możecie zmienić w swoich nawykach? - Zakończenie hasłem: „Wyłącz ekran–włącz siebie!”.	5
22	Dogadać się to sztuka–uczymy się rozwiązywać konflikty w domu i w szkole	Dział I. Wartości i postawy Dział V. Zdrowie psychiczne	4) 5)	Szacunek podstawą relacji. Zasada –traktowanie innych tak, jak sami chcielibyśmy być traktowani. Zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej w relacjach –dbanie o to, by nikogo nie ranić słowem ani przerywa, by uniknąć konfliktu? Używanie słów takich jak: „proszę”, „dziękuję”, „przepraszam”.	- Filmy edukacyjne i refleksja. - Rozmowa kierowana – na podstawie sytuacji z życia codziennego, np. Co zrobić, gdy ktoś Ci przerywa, by uniknąć konfliktu? - Scenki/drama – ćwiczenie rozmów i zachowań pomagających rozwiązać trudne sytuacje w przyjazny sposób. - Metoda lustra – uczniowie pokazują emocję, a druga osoba zgaduje (ćwiczenie niewerbalnej komunikacji). - Mapa myśli–uczniowie wspólnie tworzą listę zasad komunikacji (na tablicy lub kartce).	5

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

					Refleksja – „Zgoda zaczyna się od rozmowy”.	
23	Bezpieczna aktywność fizyczna	Dział III. Aktywność fizyczna	1), 3)	Znaczenie codziennej aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Korzyści ruchu: lepsze samopoczucie, kondycja, sen, odporność, profilaktyka nadwagi i otyłości. Jak dostosować strój i obuwie do pogody i rodzaju aktywności. Zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń i zabaw (np. kask, widoczność, nawodnienie). Wyszukiwanie i wykorzystywanie miejsc i wydarzeń lokalnych (np. parki, boiska, zajęcia sportowe). Wybór aktywności zgodnych z własnymi zainteresowaniami (np. jazda na rowerze, gra w piłkę, taniec, spacer z psem).	- Burza mózgów „Dlaczego warto się ruszać?” – uczniowie tworzą listę korzyści. - Zadanie praktyczne „Pakuję się na aktywny dzień” – uczniowie dobierają strój i akcesoria do różnych warunków pogodowych. - Gra klasowa „Aktywny wybór” – uczniowie dopasowują aktywność do danej sytuacji (np. deszcz, słońce, po lekcjach, w weekend). - Refleksja – ruch to energia, radość i sposób na spędzanie czasu z innymi.	5
24	Sen to super moc – jak odpoczywać, żeby mieć energię i dobry nastrój	Dział III. Aktywność fizyczna	7)	Znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego – odpoczynek dla ciała, mózgu i emocji. Zalecana długość snu dla dzieci w wieku szkolnym (9–11 godzin). Co to jest higiena snu – proste zasady: - zasypianie o stałej porze, - unikanie ekranów przed snem, - wyciszający wieczorny rytuał. Techniki relaksacyjne przed snem – np. spokojny oddech, wyobrażenia, rozluźnienie ciała. Wpływ urządzeń elektronicznych (niebieskie światło, pobudzenie mózgu) na jakość snu.)	- Burza mózgów „Co pomaga dobrze spać?” – uczniowie tworzą listę zasad. - Ćwiczenie relaksacyjne – wspólna praktyka. Zadanie „Mój wieczorny plan” – uczniowie zapisują krok po kroku, co robią przed snem i co mogą zmienić. - Quiz klasowy „Fakty i mity o śnie” – krótka zabawa edukacyjna (prawda/fałsz). - Podsumowanie – sen to nie lenistwo, to ważna część zdrowia i siła na każdy dzień!	6
25	Zagrożenia w sieci i cyberbezpieczeństwo	Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień	2), 5)	Zagrożenia w sieci: - cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści; - manipulowanie wizerunkiem (kreowanie fałszywej rzeczywistości); - patostreaming; - grooming – czym jest uwodzenie w sieci i jak się przed nim chronić; - uzależnienie od Internetu i gier komputerowych. Nowe technologie – korzyści i ryzyka związane	- Analiza przypadków „Co byś zrobił(a), gdyby...?” – uczniowie w grupach rozpatrują scenariusze zagrożeń i możliwe reakcje. - Mapa myśli „Zagrożenia i wsparcie w sieci” – uczniowie wspólnie tworzą mapy z miejscami pomocy. - Scenki „Bezpiecznie online” – uczniowie odgrywają sytuacje i ćwiczą reakcje (np. hejt, niepokojący kontakt). - Quiz wiedzy cyfrowej – interaktywny quiz o AI, VR i zasadach cyfrowej higieny.	3

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

				ze sztuczną inteligencją(ang. artificial intelligence, AI) i wirtualną rzeczywistością (ang. virtual reality, VR). Jak reagować w sytuacjach zagrożenia (zgłaszanie, szukanie pomocy, mówienie dorosłym). Pomoc specjalistyczna – gdzie się zgłosić: pedagog, psycholog szkolny, telefon zaufania, zaufane strony (np. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, dzieckowsieci.pl).	Podsumowanie – Internet daje wiele możliwości, ale trzeba nauczyć się rozpoznawania zagrożeń i szukania wsparcia, gdy go potrzebujesz.	
26	Ratuję–wiem, co zrobić w nagłej sytuacji	Dział II. Zdrowie fizyczne	9)	Co to jest pierwsza pomoc i dlaczego każdy może jej udzielić. Sytuacje zagrożenia życia i zdrowia, w których należy działać (utrata przytomności, brak oddechu, krwotok, wypadek, porażenie prądem). Numer alarmowy 112 – kiedy i jak wzywać pomoc. Zasady działania w nagłej sytuacji: sprawdzenie bezpieczeństwa, wołanie o pomoc, wezwanie służb. Rola spokoju i działania krok po kroku.	- Pogadanka. Symulacja telefoniczna „Dzwonię po pomoc” – uczniowie ćwiczą zgłoszenie na numer 112 na podstawie filmu edukacyjnego. - Quiz: „Co byś zrobił(a), gdyby...?”. - Gra zespołowa „Ratuj z głową” –uczniowie układają w grupach kolejność działań w sytuacjach zagrożenia. - Podsumowanie –wiedza i szybka reakcja mogą uratować komuś życie. Ty też możesz być bohaterem.	5
27 - 28	Projekt edukacyjny Proponowana tematyka: „Myślę, zanim kliknę–bezpieczni w świecie technologii” „Pomagam i reaguję–wiem, co robić, gdy coś się dzieje” <i>Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.</i>	Zgodnie z wybraną tematyką	Zgodnie z wybraną tematyką	Adekwatne do wybranej tematyki	- Tytuł projektu - Cel projektu –co uczniowie mają osiągnąć? - Treści (zakres tematyczny) –jakie tematy są poruszane? - Działania–zadania uczniów (tworzenie plakat w, prowadzenie rozmów, praca w grupach, quizy, prezentacje, przygotowanie ulotek/gazetki/tablicy informacyjnej, wykonanie makiety, rysunku, poradnika). - Formy pracy (indywidualna, w parach, grupowa, klasowa – wspólna prezentacja, wystawa, gazetka). - Czas realizacji (np. dwie lekcje, tydzień, miesiąc). - Efekty projektu –rezultaty (plakat, gazetka, prezentacja, filmik, mapa, ulotka, akcja klasowa, wystawa). - Podsumowanie i refleksja.	6
29	Ciszej znaczy zdrowiej – jak chronić słuch i ograniczać hałas	Dział IX. Zdrowie środowiskowe	4)	Co to jest hałas i kiedy staje się szkodliwy. Jakie są skutki nadmiernego hałasu(np. ból głowy, trudności w koncentracji, ryzyko niedosłuchu). Czym jest niedosłuch i jak można mu zapobiegać. Jak sprawdzać poziom hałasu w otoczeniu (np. aplikacją mierzącą decybele). Jakie są sposoby ograniczania hałasu w klasie, domu, szkole i na dworze.	- Zabawa z aplikacją – uczniowie mierzą poziom hałasu w różnych miejscach w szkole (np. klasa, korytarz, stołówka). - Badanie „Gdzie jest najgłośniejsze?” – porównanie wyników i rozmowa, co można zmienić. - Burza mózgów „Jak możemy zadbać o ciszę i słuch?” –tworzenie klasowych zasad ciszy. - Plakat edukacyjny – uczniowie tworzą w grupach plakaty „Chronię słuch–robię to tak...”.	6

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

					Refleksja – twój słuch jest cenny, warto o niego dbać każdego dnia!	
30	Ciało w ruchu–głowa w spokoju. Równowaga dla zdrowia – utrwalenie	Dział III. Aktywność fizyczna	2), 4), 7)	Dlaczego aktywność fizyczna jest ważna: dla zdrowia, kondycji, snu, nastroju. Jak promować ruch wśród kolegów i rodziny (np. wspólne spacery, zabawy na dworze, aplikacje sportowe). Czym jest styl siedzący (siedząco-leżący) i jakie ma skutki dla zdrowia (np. bóle pleców, otyłość, senność). Co to są aktywne przerwy (np. rozciąganie, ćwiczenia wzroku, oddechowe). Znaczenie snu dla organizmu –ile snu potrzebuje dziecko, jak dbać o jego jakość. Wpływ urządzeń ekranowych na zasypianie i jakość snu. Techniki relaksacyjne pomocne przed snem (np. spokojny oddech, wyciszająca muzyka).	- Rozmowa kierowana. - Rundka ruchowa w klasie – pięciominutowe aktywne przerwy (rozciąganie, oddech, ćwiczenia wzroku). - Burza mózgów „Jak nie zasiedzieć się w codzienności?” – uczniowie wymyślają sposoby wprowadzania ruchu do dnia. - Gra planszowa/quiz „Ruch i sen” –uczniowie losują pytania lub zadania dotyczące higieny snu i aktywności. - Zadanie „Mój dzień w ruchu i spokoju” – uczniowie zapisują, ile czasu w ciągu ostatniego dnia byli aktywni, kiedy odpoczywali i co robili przed snem. - Refleksja –równowaga między ruchem, odpoczynkiem i snem to najlepszy przepis na zdrowie!	2
31–32	Projekt edukacyjny Przykładowa tematyka: „Zielona moc na talerzu –rośliny, które nas odżywiają” „Razem bez przemocy – tworzymy bezpieczną klasę”	Zgodnie z wybraną tematyką	Zgodnie z wybraną tematyką	Adekwatne do tematu	- Tytuł projektu - Cel projektu –co uczniowie mają osiągnąć? - Treści (zakres tematyczny) –jakie tematy są poruszane? - Działania–zadania uczniów (tworzenie plakat w, prowadzenie rozmów, praca w grupach, quizy, prezentacje, przygotowanie ulotek/gazetki/tablicy informacyjnej, wykonanie makiety, rysunku, poradnika). - Formy pracy (indywidualna, w parach, grupowa, klasowa – wspólna prezentacja, wystawa, gazetka). - Czas realizacji (np. dwie lekcje, tydzień, miesiąc). - Efekty projektu –rezultaty (plakat, gazetka, prezentacja, filmik, mapa, ulotka, akcja klasowa, wystawa). - Podsumowanie i refleksja.	7

6. Ewaluacja programu

Ewaluacja odbywa się poprzez analizę efektów, rozmowy, ankiety i opinie nauczycieli oraz rodziców. Program ma na celu nie tylko przekazanie wiedzy, lecz także kształtowanie zdrowych postaw i nawyków, budowanie relacji oraz wspieranie harmonijnego rozwoju dziecka.

7. Podsumowanie

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

Zajęcia prowadzone są w formie **pogadank, dyskusji, pracy grupowej oraz metod aktywizujących**, takich jak drama czy burza mózgów. Uczniowie korzystają z kart pracy i dzienników zdrowia, a także realizują działania twórcze. **Ocena opiera się na obserwacji aktywności, wytworach uczniów oraz refleksji, bez stosowania ocen stopniowych.**

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”



Klasa V. Program nauczania „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch. Zdrowie i wartości–uczę się dbać o siebie i innych”

1. Wprowadzenie

Program edukacji zdrowotnej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch. Zdrowie i wartości–uczę się dbać o siebie i innych „został opracowany w oparciu o Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. (Dz.U. 2025 poz. 378) oraz obowiązującą podstawę programową kształcenia ogólnego dla klas I–VIII szkoły podstawowej. Bazuje on na założeniu, że zdrowie to nie tylko brak choroby, lecz harmonijne współistnienie ciała, emocji, relacji i wartości. Program ma na celu rozwijanie w uczniach odpowiedzialności za własne zdrowie, świadomości emocjonalnej, zdolności komunikacyjnych oraz szacunku do siebie, innych i wartości uniwersalnych.

2. Założenia programowe

Program klasy V rozszerza wcześniejsze treści o głębsze rozumienie relacji międzyludzkich i samopoczucia psychicznego. Uczniowie uczą się również analizować konsekwencje własnych wyborów oraz stają się bardziej świadomi społecznie. Zakłada się m.in.:

- rozwijanie umiejętności samoobserwacji i samoregulacji,
- wzmacnianie empatii i wrażliwości na potrzeby innych,
- kształtowanie umiejętności współpracy i komunikacji,
- promowanie odpowiedzialnych wyborów w zdrowotnych i etycznych.

3. Cele programu

Cele ogólne:

- Kształtowanie postawy szacunku do siebie i innych.
- Wzmacnianie poczucia odpowiedzialności za zdrowie fizyczne i psychiczne.
- Promowanie postaw opartych na wartościach takich jak dobroć, uczciwość, solidarność.
- Budowanie postaw społecznych: współdziałania, empatii i refleksji moralnej.

Cele szczegółowe:

- Uczeń potrafi wyrażać i kontrolować swoje emocje.
- Uczeń wyjaśnia, czym są granice i jak ich przestrzegać.
- Uczeń podejmuje zdrowe decyzje dotyczące ciała, odżywiania, snu i aktywności.
- Uczeń potrafi nazwać zmiany związane z okresem dojrzewania oraz zna sposoby dbania o higienę i zdrowie w tym okresie.
- Uczeń współpracuje z innymi z poszanowaniem odmienności i wspólnych wartości.

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

- Uczeń identyfikuje zachowania prozdrowotne i antyzdrowotne w codziennym życiu.

4. Struktura programu

Wymiar: 32 godziny (jedna godzina tygodniowo przez cały rok szkolny)

Moduły tematyczne:

Moduł	Temat przewodni	Liczba godzin
1.	Co to znaczy być odpowiedzialnym za zdrowie?	4
2.	Moje emocje i granice –jak je chronić?	5
3.	Relacje i komunikacja –szacunek w praktyce	7
4.	Zdrowe wybory –jedzenie, ruch, odpoczynek	7
5.	Początek życia, wspólnota i współdziałanie	7
6.	Projekt edukacyjny	2

5. Spójność z podstawą programową Program spełnia wymagania podstawy programowej w zakresie:

- przyrody,
- etyki,
- informatyki,
- wychowania fizycznego.

Powiązanie podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna (w zakresie poszczególnych działów) z podstawą programową kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (w zakresie poszczególnych działów) zostało zawarte w rozporządzeniu Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. (Dz.U. poz. 378, 2025 r.).

Lekcje 1–32dla uczniów klasy V

Nr lekcji	Temat lekcji	Dział z podstawy programowej	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zawarte w PP	Materiał nauczania	Procedury osiągania celów i środki dydaktyczne	Nr modułu
1	Dlaczego zdrowie to moja sprawa?	Dział I. Wartości i postawy	1), 2), 3)	Znaczenie zdrowia, zdrowy styl życia, odpowiedzialność za własne zdrowie, wpływ codziennych wyborów na zdrowie.	• Dyskusja kierowana. • Analiza sytuacji. • Plakat „Moje zdrowie– mój wybór”.	1
2	Styl życia a zdrowie– co ma znaczenie?	Dział I. Wartości i postawy	2), 3), 4)	Styl życia, rutyna, nawyki żywieniowe, sen, ruch, relacje społeczne i ich wpływ na zdrowie.	• Dziennik wyborów, analiza skutków –praca w parach. • Mapa myśli. • Kalendarz zdrowia. • Quiz na temat stylu życia.	1
3	Zdrowie w moich rękach–mój plan zmian dla siebie i otoczenia	Dział I. Wartości i postawy	5), 6)	Planowanie prozdrowotnych zmian w codziennym życiu.	• Indywidualne planowanie. • Karta „Moje zdrowe cele”. • Praca w parach.	1
4	Zdrowie psychiczne – siła, która pomaga żyć	Dział V. Zdrowie psychiczne	1)	Co to znaczy być zdrowym psychicznie –nie tylko brak choroby, ale też umiejętność radzenia sobie z emocjami, relacjami, stresem i codziennością. Co pomaga chronić zdrowie psychiczne –sen, odpoczynek, ruch, relacje, rozmowa, poczucie	• Ćwiczenie „Moja głowa–moja siła”–uczniowie rysują lub opisują w punktach, co im pomaga zachować równowagę psychiczną (np. „Rozmowa z babcią”, „Rysowanie”, „Sen min.8 godzin”). • Gra edukacyjna „Zdrowo czy ryzykownie?”–	1

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

				bezpieczeństwa. Co może osłabiać zdrowie psychiczne? Równowaga: „mózg też potrzebuje odpoczynku”, liczą się nie tylko praca i obowiązki. Gdzie szukać pomocy i dlaczego warto to robić, zanim problem się pogłębi.	uczniowie losują codzienne sytuacje i oceniają ich wpływ na zdrowie psychiczne (np. „siedzenie przez pięć godzin na TikToku”, „rozmowa z kimś, komu ufasz”, „ciągle porównywanie się z innymi”). Koło wsparcia– wsp lne tworzenie plakatu z hasłami typu: „Co możesz zrobić, gdy czujesz się źle?”, „Kto może pomóc?”, „Co pomaga mi wrócić do równowagi?”.	
5	Zagrożenia odpowiedzialność–czego unikać?	a Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień	4), 5)	Zachowania ryzykowne i odpowiedzialne wybory. Szkodliwość używek dla ciała i układu nerwowego. Napoje energetyzujące jako produkty pobudzające, ale osłabiające organizm. Wpływ alkoholu i nikotyny na rozwój mózgu. Aktywność fizyczna wsparciem dla zdrowia psychicznego. Silna psychika to umiejętność odmawiania. Asertywna odmowa.	- Debata „Czy napoje energetyzujące są bezpieczne? –praca w dwóch grupach: „za” i „przeciw”. Argumentacja stanowiska każdej grupy, wspólnie omówienie w odniesieniu do fakt naukowych. - Scenki sytuacyjne: „Umiem powiedzieć NIE”– odgrywanie prostych sytuacji, np.: kolega proponuje spróbowanie papierosa, ktoś zachęca do picia napoju energetyzującego przed snem, grupa namawia do złamania zasad. Uczniowie ćwiczą asertywne odpowiedzi. - Wspólne omówienie wpływu używek na układ nerwowy,	
6	Jak myślenie o dziewczynkach i chłopcach wpływa na to, kim jesteśmy?	Dział VIII. Zdrowie seksualne	5)	Stereotyp płci. Czy chłopcy i dziewczynki muszą zachowywać się inaczej? Czy zainteresowania zależą od płci? Szacunek i uprzejmość dla każdego bez względu na płeć.	- Rozmowa kierowana – nauczyciel zadaje pytania np.: „Czy chłopiec może bawić się lalkami?”, „Czy dziewczynka może grać w piłkę nożną?”. Uczniowie dzielą się swoimi opiniami. - Analiza ilustracji przedstawiających dzieci w różnych rolach (np. dziewczynka jako strażak, chłopiec gotujący obiad)– rozmowa o tym, czy to pasuje do stereotypów. - Burza mózgów-na tablicy uczniowie tworzą listę tego, „co mogą robić chłopcy” i „co mogą robić dziewczynki”. Następnie łączą je w jedną wspólną listę. - Refleksja końcowa– uczniowie kończą zdania: „Nauczyłam(em) się, że...”, „Zrozumiałam(-em), że...”.	2
7	Co się dzieje w mojej głowie?–o zmianach w mózgu i emocjach w czasie dojrzewania	Dział VII. Dojrzewanie	1), 2)	Zmiany psychiczne i emocjonalne w okresie dojrzewania (np. zmienność nastrojów, wrażliwość, potrzeba niezależności). Rozwój mózgu nastolatka –rola płata czołowego,	- Film edukacyjny. - Ćwiczenie „Burza w głowie” –uczniowie na kartkach wypisują (anonimowo lub wspólnie): jakie emocje najczęściej im towarzyszą, co ich zaskakuje lub niepokoi w zmianach zachowania.	2

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

				przetwarzanie emocji, impulsywność. Różnica między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną. Znaczenie zdrowia psychicznego –jak o nie dbać, gdzie szukać wsparcia. Każdy dojrzewa w swoim tempie –normy i różnice indywidualne (bez oceniania).	Nauczyciel omawia odpowiedzi jako naturalne etapy rozwoju. • Mapa zmian –uczniowie tworzą prostą ilustrację lub komiks „Co zmienia się we mnie –ciało vs emocje, vs myśli” (mogą wybrać, co chcą pokazać). • Praca indywidualna – uczniowie zapisują na kartce odpowiedź na pytanie „Co pomaga mi czuć się dobrze ze sobą, gdy wszystko się zmienia?”(dobrze sprawdza się jako bezpieczna autorefleksja). <i>Zajęcia warto prowadzić w atmosferze otwartości, bez ocen, z możliwością zadawania pytań anonimowo (np. przez skrzynkę pytań), w grupach dziewczęta/chłopcy. Nauczyciel powinien udzielić odpowiedzi na pytania ze skrzynki pytań.</i>	
8	Czym są granice osobiste i jak je wyznaczać?	Dział VIII. Zdrowie seksualne	4)	Granice psychiczne i fizyczne, prawa do ochrony ciała. Obrona własnych granic, szukanie pomocy i wsparcia. Szacunek do ciała, autonomia, intymność.	• Ćwiczenia asertywności, praca w parach, analiza sytuacji. • Scenki obrony granic, ćwiczenia słowne, mapa wsparcia. • Ćwiczenia ruchowe. • Ilustracje postaw. • Rozmowa wspierająca.	2
9–10	Relacje z serca – o koleżeństwie, przyjaźni i pierwszych uczuciach	Dział VI. Zdrowie społeczne	1)	Relacje – co nas łączy z innymi? Pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń– czym się różnią? Pojęcia: zauroczenie, zakochanie, miłość –co czuje serce i głowa? Jak zmieniają się relacje, kiedy dorastamy? Jak dbać o relacje i okazywać szacunek? Granice w relacjach – co jest akceptowalne, a co nie? Co może być nie w porządku w relacjach (np. zazdrość, presja, wykluczanie, kontrolowanie)? Jak rozpoznać niewłaściwe zachowanie wobec siebie lub innych? Jak zareagować, gdy ktoś przekracza granice (moje lub cudze)? Kiedy i jak prosić o pomoc?	• Burza mózgów „Kiedy kolega staje się przyjacielem?”. • Mapa pojęć/skojarzeń– do słów: zauroczenie, przyjaźń, miłość. • Dyskusja na przykładach (case study) –krótkie opisy sytuacji do analizy. • „Tak / Nie / Nie wiem” – linia decyzji –uczniowie stają po stronie opinii i uzasadniają wybór. • „Karty relacji” – uczniowie zastanawiają się nad zasadami dobrej przyjaźni, co jest ważne w relacjach– praca w parach. • Indywidualna refleksja pisemna – „Dobra relacja to...”. • Refleksja – dobre relacje zaczynają się od szacunku do siebie i innych.	2 i 3
11	Jak się dogadać?– słowa, gesty i emocje w codziennej komunikacji	Dział V. Zdrowie psychiczne	8)	Czym jest komunikacja werbalna (słowa) i niewerbalna (mimika, gesty, ton głosu, postawa) Jak komunikacja wpływa na relacje z innymi (rodziną, rówieśnikami, nauczycielami). Co pomaga, a co przeszkadza w dobrym porozumieniu się. Jak słuchać aktywnie i jak mówić, żeby być zrozumianym.	• Scenki w parach – uczniowie odgrywają sytuacje (np. nieporozumienie przez brak kontaktu wzrokowego lub złe zrozumienie tonu głosu drugiej osoby). • Ćwiczenie „Odczytaj emocję”–nauczyciel pokazuje gesty/mimikę, uczniowie odgadują jego intencję lub nastrój. • Zadanie klasowe „Kodeks dobrej rozmowy”– uczniowie tworzą listę	3

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

				Znaczenie emocji w rozmowie.	zasad, które pomagają się dogadać. • Zabawy językowe, scenki, praca z lustrem.	
12	Lubię siebie – budowanie pozytywnego obrazu siebie	Dział V. Zdrowie psychiczne	4)	Co to jest pozytywna samoocena i pozytywny obraz siebie. Dlaczego ważne jest, by znać swoje mocne strony i lubić siebie takim, jakim się jest? Jak myślenie o sobie wpływa na relacje i samopoczucie. Co pomaga budować dobrą samoocenę (np. sukcesy, wsparcie, dbanie o siebie, hobby).	• Pogadanka „Jestem wartościowy(-a), bo...”. • Ćwiczenie „Moje trzy supermoce” – uczniowie wypisują swoje mocne strony i talenty. • Gra „Dokończ zdanie” – np. „Lubię w sobie to, że...”, „Jestem dobry(-a) w...”, „Pomagam, kiedy...”. • Plakat „Lubię siebie, bo...” – uczniowie tworzą indywidualne lub grupowe plakaty wzmacniające obraz siebie.	3
13	Gdy ranię siebie–jak rozpoznać autoagresję i gdzie szukać pomocy?	Dział V. Zdrowie psychiczne	7)	Czym jest autoagresja – zachowania, w których ktoś celowo rani samego siebie (np. cięcie się, wrywanie włosów, uderzanie się). Dlaczego tak się dzieje– emocje, stres, poczucie bezradności, brak wsparcia. Konsekwencje zdrowotne – fizyczne (rany, blizny, zakażenia) i psychiczne (poczucie winy, izolacja). Gdzie i u kogo szukać pomocy – psycholog szkolny, zaufany dorosły, telefon zaufania, poradnie. Przekaz: szukanie pomocy to oznaka odwagi, nie słabości.	• Rozmowa kierowana – nauczyciel przedstawia definicję autoagresji i wyjaśnia, że nie jest to „zwracanie na siebie uwagi”, lecz sygnał, że ktoś cierpi i potrzebuje wsparcia. • Ćwiczenie „Co mogę zrobić zamiast...?” – uczniowie podają zdrowe sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami (np. rozmowa, aktywność fizyczna, twórczość). • „Mapa pomocy” – uczniowie wspólnie z nauczycielem tworzą listy miejsc i os b, do których można zwrócić się o pomoc (w najbliższej okolicy i w całym kraju). <i>Zajęcia powinny być prowadzone z empatią i możliwością zadawania pytań anonimowo.</i>	3
14	Gdzie szukać pomocy, gdy emocje przytłaczają– powtórzenie z klasy IV	Dział V. Zdrowie psychiczne	9)	Kiedy warto sięgnąć po wsparcie, np. długotrwały stres lub smutek, problemy rodzinne, przygnębienie, napięcie, trudne emocje, złość, lęk, problemy w szkole, w relacjach, myśli o samookaleczaniu lub izolacja. Gdzie można uzyskać pomoc psychologiczną, psychoterapeutyczną i psychiatryczną: • szkoła (pedagog, psycholog); • poradnie, szpitale, infolinie (np. 116 111). Jak rozpoznać, że ktoś inny potrzebuje pomocy – reakcja dorosłych może być kluczowa. Każdy ma prawo do troski o swoje samopoczucie i zdrowie psychiczne –to oznaka dojrzałości, nie problemu.	• Pogadanka. • Ćwiczenie „Moja mapa pomocy” –uczniowie tworzą własną listę miejsc/osób, do których mogą się zwrócić. • Scenki sytuacyjne „Co zrobić, gdy kolega się wycofuje, nie rozmawia, jest przygnębiony?” – uczniowie ćwiczą reagowanie i proszenie o pomoc. • Quiz „Fakt czy mit o pomocy psychologicznej” – obalanie fałszywych przekonań (np. „psycholog jest tylko dla chorych”).	3

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

15	Co robić, gdy relacja staje się trudna?	Dział V. Zdrowie psychiczne	5)	Przykłady zmian w rodzinie, które mogą się zdarzyć: rozwód, nowy partner rodzica, pojawienie się rodzeństwa, choroba, śmierć, adopcja itp. Jak takie zmiany mogą wpływać na emocje dziecka (niepokój, złość, wstyd, lęk, żal). Czym jest asertywność i jak może pomóc w wyrażaniu swoich potrzeb i granic w rodzinie. Różnice między asertywnością, agresją a uległością. Jak rozmawiać szczerze i spokojnie z bliskimi o tym, co czuję i czego potrzebuję. Gdzie szukać wsparcia, jeśli rozmowa nie wystarcza.	• Rozmowa kierowana. • Ćwiczenie „Co czuję, gdy...”–uczniowie dopasowują emocje do różnych sytuacji rodzinnych (np. pojawienie się rodzeństwa, przeprowadzka, separacja rodziców). • Scenki w parach – odgrywanie rozmów z domownikami, z wykorzystaniem komunikat w asertywnych (np. „Potrzebuję teraz spokoju”, „Nie chcę o tym mówić przy wszystkich”). • Karta pracy „Moje zdanie, moje granice” – uczniowie zapisują swoje uczucia i potrzeby w trudnej sytuacji oraz sposób ich wyrażenia. • Na zakończenie przypomnienie prostych formuł asertywnych: „Nie chcę...”, „Nie zgadzam się, bo...”, „Wolę inaczej...”.	3
16	Szacunek do różnorodności – o zrozumieniu i akceptacji	Dział I. Wartości i postawy Dział V. Zdrowie psychiczne	4) 10)	Różnice kulturowe, językowe, społeczne. Czym są zaburzenia neurorozwojowe? To trudności, które wpływają na rozwój, uczenie się, myślenie, zachowanie i relacje. Przykłady: autyzm, ADHD (ang. attention deficit hyperactivity disorder, zespół nadpobudliwości psychoruchowej), dysleksja, zespół Tourette’a. Jak mogą się zachowywać osoby z takimi trudnościami? Jak wspierać i rozumieć innych? • Empatia, cierpliwość, nieocenianie, szacunek dla różnic. • Wspólna nauka, zabawa, przyjaźń– mimo tego, co nas różni.	• Rozmowa kierowana z ilustracjami lub filmem edukacyjnym. • Prezentacja lub animacja pokazująca, jak myślą lub czują osoby z autyzmem lub ADHD. Pytanie otwarte: „Co zauważyłeś (-łaś)?” Jak czuł(a)byś się na miejscu tej osoby?” • Ćwiczenie empatyczne „Zadanie z przeszkodą” – uczniowie wykonują proste zadania z ograniczeniem (np. rysują jedną ręką, w hałasie, z opaską na oczach), by zrozumieć, jak może wyglądać codzienność osoby z trudnościami. Pytania otwarte: „Co było trudne? Jak się czuleś(-łaś)?”. • Mini projekt „Mocne strony każdego z nas”– uczniowie tworzą plakaty lub kartki z hasłem: „Razem, choć różni–to nasza siła”.	3
17	Jak to, co jem, wpływa na moje zdrowie – powtórzenie z klasy IV	Dział IV. Odżywianie	1)	Co to jest „talerz zdrowego żywienia”(omówienie graficzne –warzywa, owoce, białko, produkty zbożowe, woda). Dlaczego warto jeść regularnie i nie pomijać posiłków. Jakie produkty są dobre dla zdrowia (warzywa, owoce, woda, pełnoziarniste produkty). Czego lepiej unikać lub co ograniczać w diecie (fast foody, słodczyce, napoje słodzone). Jak dobrać odpowiednią porcję do wieku i aktywności–nie za dużo, nie za mało.	• Zadanie plastyczne „Mój zdrowy talerz” – uczniowie tworzą własne kolorowe talerze z produktami, które powinni jeść każdego dnia. • Gra „Zgadnij, czy to zdrowe” –nauczyciel pokazuje obrazki lub produkty, a uczniowie oceniają, czy to dobry wybór. • Dyskusja „Co jem na śniadanie?” –uczniowie opowiadają o swoich posiłkach i porównują czy są zgodne z talerzem zdrowia. • Zabawa „Porcja czy przesada?” – uczniowie odgadują, która porcja (na obrazkach) jest odpowiednia dla dziecka. •	4

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

					Refleksja –zdrowe jedzenie to nie dieta, tylko sposób, żeby rosnąć, mieć siłę, dobry humor i zdrowie na co dzień!	
18	Zdrowo i samodzielnie: przygotowuję to, co dobrze mi służy– utrwalenie z klasy IV	Dział IV. Odżywianie	3)	Jak rozpoznać zdrowy posiłek i przekąskę. Co to są składniki odżywcze: białko, witaminy, węglowodany, tłuszcze–w uproszczonej formie (np. „co daje siłę, co buduje ciało, co chroni przed chorobami”). Jakie produkty warto mieć w kuchni, by przygotować coś zdrowego. Jak bezpiecznie i samodzielnie przygotować prosty posiłek lub przekąskę (np. sałatkę owocową, kanapki, koktajl).	• Zabawa „Zdrowy koszyk” – uczniowie wybierają z ilustracji tylko produkty dobre do przygotowania zdrowego posiłku. • Zadanie „Mój przepis na zdrową przekąskę” – dzieci zapisują prosty, bezpieczny przepis (np. jogurt z owocami, warzywa z hummusem). • Projekt plastyczny „Moje ulubione śniadanie” – uczniowie rysują posiłek, który sami mogliby przygotować. • Pokaz nauczyciela lub film edukacyjny – jak krok po kroku zrobić zdrową przekąskę (może być też pokaz na żywo). • Refleksja –zdrowe jedzenie może być proste, smaczne i przygotowane samodzielnie. To krok do niezależności i lepszego samopoczucia! <i>Zajęcia mogą się odbyć w stołówce szkolnej, we współpracy z pracownikami niepedagogicznymi.</i>	4
19	Ruch jako źródło energii i dobrego samopoczucia	Dział III. Aktywność fizyczna	1),2)	Dlaczego ruch jest ważny – korzyści zdrowotne (dla serca, mięśni, mózgu, humoru). Jak unikać nadwagi i otyłości dzięki codziennej aktywności. Różne formy ruchu na świeżym powietrzu– spacer, rower, gra w piłkę, zabawy, rolki. Jak dobrać strój do pogody i zadbać o bezpieczeństwo (np. odblaski, picie wody). Jak zachęcać rodzinę i kolegów do wspólnego ruchu.	• Pogadanka. • Ćwiczenie „Moja mapa ruchu” –uczniowie zaznaczają na planie okolicy miejsca, gdzie mogą aktywnie spędzać czas. • Zabawa z krokomierzem – np. przez weekend: „Zrób 5000 kroków dziennie i przynieś raport z aplikacji lub notatkę”. • Dyskusja „Jak ruch wpływa na mózg i nastrój?” – burza mózgów, wspólne plakaty. • Gra terenowa lub ruchowa na podwórku/sali gimnastycznej –np. tor przeszkód z pytaniami o zdrowy styl życia. • Refleksja –np. ruch to nie tylko sport, to sposób na zdrowie, zabawę i dobre samopoczucie każdego dnia!	4
20	Jak aktywne przerwy pomagają zdrowiu?	Dział III. Aktywność fizyczna	4)	Co to jest siedzący styl życia(czyli za dużo siedzenia, mało ruchu). Dlaczego warto robić aktywne przerwy w ciągu dnia. Przykłady aktywnych przerw: • ćwiczenia rozciągające; ćwiczenia oporowe (np. pompki przy ścianie, przysiady);	• „Przerwa 3x3”– uczniowie uczą się trzech prostych ćwiczeń, które można wykonać w trzy minuty podczas przerw w nauce lub po długim siedzeniu. • Gra „Aktywny detektyw”– uczniowie obserwują w ciągu dnia, ile czasu siedzą, a ile się ruszają. Zapisują wyniki (np. w tabeli). • Dyskusja „Co się dzieje, gdy tylko siedzimy?”– uczniowie tworzą listę skutków braku ruchu i	4

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

				• ćwiczenia oddechowe i ćwiczenia wzroku (np. patrzenie w dal). Skutki zbyt długiego siedzenia: ból pleców, osłabienie mięśni, zmęczenie, trudności z koncentracją.	dobrych nawyków ruchowych. • Ćwiczenie „Patrz daleko, mrugnij, odpocznij”–proste ćwiczenia wzroku do wykonania po pracy przy ekranie. • Refleksja –ciało potrzebuje ruchu. Nawet kilka minut przerwy to inwestycja w zdrowie, energię i dobre samopoczucie.	
21	Sen – dlaczego ciało i mózg go potrzebują?	Dział III. Aktywność fizyczna	7)	Fazy snu, regeneracja organizmu.	• Notatnik snu. • Porównanie nastroju. • Animacja.	4
22	Co „wisi” w powietrzu? Czego nie widać, ale co wpływa na nasze życie	Dział IX. Zdrowie środowiskowe	1), 2)	Zdrowie człowieka a jakość środowiska: powietrza, wody, terenów zielonych. Alergie, trudności z oddychaniem, choroby, stres i złe samopoczucie w kontekście zanieczyszczeń środowiska. Wzrost średniej temperatury na świecie vs fale upałów, niedobory wody i żywności. Nowe technologie (aplikacje, mapy online, czujniki) pomagające sprawdzać jakość powietrza w czasie rzeczywistym. Działania dla środowiska.	• Praca z aplikacją lub stroną internetową, np. Airly, Główny Inspektorat Ochrony Środowiska (GIOŚ), Kanarek (smog). • Ćwiczenie w parach: sprawdźcie aktualny stan jakości powietrza w swoim miejscu zamieszkania. Porównajcie z innymi miastami (nauczyciel podaje nazwę miasta) i omówcie wyniki. • Mapa przyczyn i skutków: na tablicy uczniowie tworzą schemat: Przyczyna (np. spaliny, brak drzew) → Skutek dla zdrowia (np. kaszel, zmęczenie) → Co mogę zrobić? (np. jeździć rowerem, sadzić drzewa). • Mini projekt „Zielona zmiana w moim otoczeniu”–w parach lub grupach uczniowie proponują działanie, które mogłoby poprawić jakość środowiska w ich okolicy, np. zakładka z rośliną w klasie, list do sąsiadów o segregacji. • Refleksja –czyste środowisko to zdrowy człowiek; małe zmiany to wielki oddech.	4
23	Rusz się razem z nami!–aktywność fizyczna z rodziną i przyjaciółmi	Dział III. Aktywność fizyczna	2)	Dlaczego warto być aktywnym fizycznie każdego dnia–korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Jak zachęcać innych (rodzinę, kolegów) do wspólnego ruchu. Jak wykorzystywać aplikacje i urządzenia mobilne do planowania, monitorowania i motywowania do aktywności (np. krokomierze, wyzwania, mapy tras, kalendarze treningowe). Przykłady wspólnych form aktywności: spacer, rower, gry zespołowe, ćwiczenia domowe	• Pogadanka. • Ćwiczenie z krokomierzem lub aplikacją mobilną, np. Google Fit, Samsung Health, Krokomierz – uczniowie w parach lub grupach przez tydzień rejestrują swoją codzienną aktywność (liczbę kroków lub czas ruchu). • Zadanie „Aktywny tydzień”–uczniowie planują wyzwanie ruchowe dla siebie i rodziny z użyciem aplikacji (np. liczba kroków, wspólna gra w piłkę, ćwiczenia). • Burza pomysłów „Jakie aktywności sprawiają radość w grupie?” – uczniowie tworzą listę i oceniają dostępność aktywności.	4

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

					- Ćwiczenie „Mój ruchowy cel”–każdy uczeń zapisuje, co może realnie zrobić przez tydzień, by więcej się ruszać (z kim, jak i kiedy; wspólne podsumowanie na lekcji – wykres aktywności, refleksja, co mi pomogło się ruszać) lub tworzenie cyfrowych plakat w Canvie na temat „Pięć powodów, żeby ruszyć się każdego dnia”. - Ćwiczenie „Aktywne przerwy z YouTube lub GoNoodle”–nauczyciel wspólnie z klasą wybiera krótkie ćwiczenia: rozciągające, oddechowe, ćwiczenia wzroku do wykorzystania na przerwach śródlekcyjnych i aktywnych przerwach między zajęciami. - Interaktywny quiz wiedzy.	
24	Rodzina to bezpieczeństwo. Co tworzy dobrą atmosferę w domu –kontynuacja z klasy IV	Dział VI. Zdrowie społeczne	3)	Czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie. Prawa dziecka w rodzinie: prawo do miłości, bezpieczeństwa, edukacji, wyrażania zdania, ochrony przed przemocą. Obowiązki dziecka i rodziców: - dziecko: szacunek wobec rodziny, nauka, pomoc w domu; - rodzice: opieka, wychowanie, zapewnienie bezpieczeństwa i warunków do rozwoju.	- Dyskusja „Co sprawia, że w domu jest miło? Co pogarsza atmosferę w rodzinie?”. - Analiza przypadku – uczniowie analizują krótkie przykłady, np. brak rozmowy, wspólna zabawa, konflikt między rodzeństwem– i oceniają, jak wpływają one na relacje domowe. - Plansza klasowa „Rodzina to drużyna” – uczniowie tworzą plakaty lub grafiki w Canvie. - Rozmowy w parach „Jak spokojnie powiedzieć, że czuję się niesłuchany?”– ćwiczenie komunikacji w rodzinie.	5
25	Rodzina –jak dbać o relacje z bliskimi?	Dział VI. Zdrowie społeczne	4)	Czym są więzi rodzinne i dlaczego są ważne Sposoby dbania o relacje z rodzicami ,rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną. Znaczenie rozmowy, wspólnego czasu, pomocy, szacunku i pamięci o bliskich.	- Burza mózgów „Co mogę zrobić, by mieć dobrą relację z bliskimi?”. - Rozmowa kierowana – analiza sytuacji z życia codziennego, np. pomoc dziadkom, rozwiązywanie kłótni z rodzeństwem. - Praca plastyczna lub cyfrowa – plakat „Moje sposoby dbania o rodzinę”.	5
26	Rodzina się zmienia– jak sobie z tym radzić	Dział VI. Zdrowie społeczne	5)	Różne zmiany wżyciu rodziny: rozwód, nowy związek, adopcja, rodzicielstwo zastępcze, narodziny rodzeństwa, choroba, śmierć. Emocje towarzyszące zmianom. Sposoby radzenia sobie z nimi: rozmowa, wsparcie bliskich, pomoc psychologa, techniki samopomocowe.	- Rozmowa kierowana „Jakie zmiany mogą zajść w rodzinie?”. - Analiza przypadku – uczniowie omawiają przykłady i uczucia bohater w ukazanych w krótkich filmach wybranych przez nauczyciela. - Koło ratunkowe (ćwiczenie do wyboru) – uczniowie tworzą koło podzielone na części: „Z kim mogę porozmawiać?”, „Co mogę zrobić sam(a)?”, „Gdzie mogę się zgłosić po pomoc?”, „Co mi pomaga	5

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

					się uspokoić?” i uzupełniają je o swoje propozycje. List do przyjaciela (ćwiczenie do wyboru) – uczniowie piszą krótki list do przyjaciela, który przechodzi przez trudną sytuację w rodzinie. Mają za zadanie dodać otuchy, okazać zrozumienie i podpowiedzieć, gdzie może szukać wsparcia.	
27	Wewnętrzna siła–jak rozumieć emocje, dbać o siebie i wspierać innych –kontynuacja z klasy IV	Dział V. Zdrowie psychiczne	2),7)	Rozpoznawanie i nazywanie emocji u siebie i innych. Sposoby radzenia sobie z emocjami (np. techniki oddechowe, uważność). Zasady pierwszej pomocy emocjonalnej (dla siebie i innych). Czym są zachowania autoagresywne i jakie niosą skutki. Gdzie i u kogo szukać pomocy w trudnych sytuacjach.	- Karty emocji i rozmowa kierowana – rozpoznawanie i nazywanie emocji. - Ćwiczenie techniki uważności–np. „Trzy głębokie oddechy”, „Co czuję–co mogę zrobić?”. - Praca w grupach „Mapa pomocy”–uczniowie tworzą listę miejsc/osób, gdzie można uzyskać wsparcie.	5
28	Stop przemocy: wiem, jak reagować na przemoc i chronić siebie –kontynuacja z klasy IV	Dział V. Zdrowie psychiczne	6)	Różne rodzaje przemocy: fizyczna, psychiczna, rówieśnicza, cyberprzemoc. Przykłady zachowań przemocowych. Jak reagować jako osoba doświadczająca lub świadek przemocy? Gdzie i u kogo szukać pomocy. Jak zadbać o własne bezpieczeństwo w sytuacjach zagrożenia.	- Rozmowa kierowana i analiza sytuacji „Co mogę zrobić, gdy ktoś mnie krzywdzi lub widzę krzywdę?”. - Karta „Trzy kroki bezpieczeństwa”– 1.Przerwij, 2. Zgłoś, 3. Poproś o pomoc. • Film edukacyjny. - Refleksja –jak rozpoznać przemoc i zareagować bezpiecznie.	5
29	Każdy dojrzewa inaczej–zmiany w ciele wymagają uwagi	Dział VII. Dojrzewanie	2)	Zmiany w czasie dojrzewania, które mieszczą się w normie medycznej: różne tempo wzrostu, zmiana sylwetki, owłosienie, trądzik, mutacja głosu, miesiączka, wzrost piersi, nocne polucje, mimowolne erekcje, ginekomastia, zmiana zapachu ciała, pocenie się. Czym są naturalne różnice indywidualne –nie każdy dojrzewa w tym samym czasie i w taki sam sposób. Co może wymagać konsultacji medycznej: przedwczesne/opóźnione dojrzewanie, stulejka, nieprawidłowości miesiączkowania, nietypowe wydzieliny. Gdzie szukać pomocy – rozmowa z rodzicem, pielęgniarką, lekarzem. Budowanie akceptacji siebie i swojego tempa rozwoju.	- Dyskusja kierowana z pytaniami anonimowymi, wrzucanymi do pudełka. Nauczyciel odpowiada na pytania związane z dojrzewaniem w subtelny sposób. - Refleksja – dojrzewanie to naturalny proces, który u każdego wygląda trochę inaczej. Jeśli coś niepokoi – warto zapytać dorosłych, nikt nie jest z tym sam.	5
30	Początek życia i seksualność– zrozumieć, by szanować	Dział VIII. Dojrzewanie	1), 3)	Czym jest zdrowie seksualne i seksualność– w ujęciu rozwoju, relacji,	Rozmowa kierowana „Co znaczy być odpowiedzialnym wobec siebie i innych w kontekście seksualności?”.	5

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

				odpowiedzialności i szacunku. Wyjaśnienie procesu zapłodnienia–w sposób biologiczny i dostosowany do wieku. Ciąża–okres prenatalny, czyli czas rozwoju dziecka w łonie matki od poczęcia do porodu. Obejmuje okres życia płodowego i trwa zazwyczaj 38–42 tygodnie. Okres prenatalny dzieli się na trzy fazy: zygota, zarodkowa (embrionalna) i płodowa. Główne etapy ciąży (trymestr, zarodek, rozwój płodu)i poród. Podstawy opieki nad noworodkiem –kto i jak się nim zajmuje.	• Oś życia–uczniowie tworzą prostą linię pokazującą etapy: zapłodnienie → ciąża (okres prenatalny) → poród → noworodek. • Praca z ilustracjami lub filmem edukacyjnym – np. animacja przedstawiająca rozwój życia ludzkiego w brzuchu mamy. • Film edukacyjny na temat opieki nad noworodkiem (można zaprosić na zajęcia położną). • Refleksje uczniowskie.	
31–32	Projekt edukacyjny. Przykładowy temat: <i>Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.</i>	Dział VI. Zdrowie społeczne.	3),4),5)	Kooperacja, integracja przez działanie. Znaczenie współpracy i pracy zespołowej. Rola każdego członka grupy w realizacji wspólnego celu. Planowanie i dzielenie się zadaniami w projekcie. Odpowiedzialność i wzajemne wsparcie w grupie. Rozwijanie umiejętności komunikacji i kompromisu.	• Wprowadzenie tematu i cel w projekcie. • Wybór tematu przez klasę (burza mózgów). • Podział ról i zadań w grupach. • Wspólna praca nad projektem. • Prezentacja efektów. • Ewaluacja i refleksja nad współpracą.	6

6. Ewaluacja programu

Ocena skuteczności realizacji programu będzie opierać się na:

- obserwacji zachowań uczniów w środowisku klasowym,
- analizie materiałów tworzonych przez uczniów,
- rozmowach z uczniami i ankietach ewaluacyjnych,
- samoocenie ucznia i ocenie koleżeńskiej,
- rozmowy, ankiety i opinie nauczycieli oraz rodziców.

7. Podsumowanie

Program edukacji zdrowotnej dla klasy V stanowi logiczną kontynuację programu klasy IV–pogłębia refleksję nad zdrowiem, wartościami i relacjami. Uczy nie tylko **jak żyć zdrowo**, ale przede wszystkim, **dlaczego warto to robić z szacunkiem do siebie i innych**.

Dzięki integracji treści z różnych obszarów życia uczniów program wspiera budowanie **dojrzałej, świadomej i współodczuwającej postawy**, która będzie służyć uczniom nie tylko w szkole, ale i w dorosłym życiu.

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”



Klasa VI. Program nauczania „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch. Zdrowie z charakterem –siła wartości w życiu codziennym”

1. Wprowadzenie

Program edukacji zdrowotnej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch. Zdrowie z charakterem –siła wartości w życiu codziennym” został opracowany w oparciu o Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. (Dz.U. 2025 poz.378) oraz obowiązującą podstawę programową kształcenia ogólnego dla klas I–VIII szkoły podstawowej. Stanowi rozwinięcie treści dla klas IV–V oraz uwzględnia rosnącą potrzebę świadomego kształtowania tożsamości, podejmowania decyzji, rozpoznawania wartości i radzenia sobie z emocjami w kontekście relacji rówieśniczych oraz presji społecznej.

2. Założenia programowe

Program uwzględnia dynamiczny rozwój psychiczny uczniów klasy VI, ich większą potrzebę niezależności oraz wrażliwość emocjonalną. Kładzie nacisk na:

- rozwijanie umiejętności samoświadomości i autorefleksji;
- wzmacnianie odporności psychicznej i umiejętności radzenia sobie ze stresem;
- budowanie postawy asertywnej, ale pełnej empatii;
- świadome życie w oparciu o trwałe wartości moralne i społeczne.

3. Cele programu

Cele ogólne:

- Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za swoje decyzje i zachowania.
- Budowanie odporności emocjonalnej i umiejętności radzenia sobie z presją otoczenia.
- Kształtowanie charakteru poprzez działanie zgodne z wartościami.
- Promowanie stylu życia wspierającego zdrowie ciała i równowagę emocjonalną.

Cele szczegółowe:

- Uczeń rozpoznaje źródła stresu i potrafi je nazwać.
- Uczeń stosuje proste techniki radzenia sobie z trudnymi emocjami.
- Uczeń potrafi rozmawiać o wartościach i wyrażać własne zdanie z szacunkiem.
- Uczeń uzasadnia wpływ stylu życia na zdrowie fizyczne i psychiczne.
- Uczeń wyjaśnia znaczenie empatii, uczciwości, solidarności i odpowiedzialności.

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

- Uczeń zna podstawowe zasady profilaktyki chorób cywilizacyjnych (np. cukrzyca, nadciśnienie, otyłość).

4. Struktura programu

Wymiar: 32 godziny (jedna godzina tygodniowo przez cały rok szkolny)

Moduły tematyczne:

Moduł	Temat przewodni	Liczba godzin
1.	Wpływ środowiska i stylu życia na zdrowie	5
2.	W zdrowym ciele –świadome decyzje	7
3.	Zagrożenia, uzależnienia–wczesna profilaktyka	5
4.	Moje emocje a moje decyzje	4
5.	Odpoczynek, sen, relaks	4
6.	Projekt edukacyjny	7

5. Spójność z podstawą programową

Program jest zgodny z wymaganiami podstawy programowej w zakresie:

- przyrody i biologii,
- etyki,
- informatyki,
- wychowania fizycznego.

Powiązanie podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna (w zakresie poszczególnych działów) z podstawą programową kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (w zakresie poszczególnych działów) zostało zawarte w rozporządzeniu Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. (Dz. U. poz. 378, 2025 r.).

Lekcje 1–32 dla uczniów klasy VI

Nr lekcji	Temat lekcji	Dział z podstawy programowej	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zawarte w PP	Materiał nauczania	Procedury osiągnięcia celów i środki dydaktyczne	Nr modułu
1	Zdrowie to wybór. Jak żyć dobrze i skąd czerpać wiedzę? – kontynuacja	Dział II. Zdrowie fizyczne	1)	Czym jest zdrowie (fizyczne, psychiczne, społeczne)? Co to znaczy zdrowy styl życia–ruch, sen, odżywianie, odpoczynek, relacje? Gdzie szukać wiarygodnych informacji o zdrowiu (np. lekarz, portale medyczne, instytucje zdrowia, edukacyjne aplikacje)?	• Rozmowa kierowana, przykłady z życia, dziennik aktywności. • Burza mózgów „Co to znaczy być zdrowym?”. • Gra edukacyjna/quiz „Zdrowy czy nie?” – ocena stylów życia. • Zadanie w parach – uczniowie wyszukują i porównują dwa źródła informacji o zdrowiu (np. książka vs Internet), decydują, które jest bardziej rzetelne i dlaczego.	1
2	Zdrowa równowaga – czym jest nadwaga i jak jej zapobiegać?	Dział II. Zdrowie fizyczne	3)	Rozróżnianie pojęć: nadwaga i otyłość. Przyczyny: brak ruchu/sedentarny styl życia, niezdrowa dieta, nadmiar kalorii, stres, zbyt	• Prezentacja z infografiką „Co to jest nadwaga? Jak jej zapobiegać?”. • Quiz edukacyjny (papierowy lub online) „Mit czy fakt?”– np. Czy śniadanie to najważniejszy posiłek?	1

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

				dużo czasu przed ekranem. Profilaktyka: • codzienny ruch, • zdrowe odżywianie, • regularne posiłki, • ograniczenie czasu siedzenia, • dbanie o sen.	• Zadanie grupowe – uczniowie tworzą plakaty lub mini poradnik „Pięć kroków do zdrowej równowagi”.	
3	Natura ma znaczenie – jak kontakt z przyrodą wspiera zdrowie i uczy odpowiedzialności	Dział IX. Zdrowie środowiskowe	3)	Znaczenie kontaktu z naturą dla zdrowia fizycznego i psychicznego (np. obniżenie stresu, lepszy sen, ruch na świeżym powietrzu). Odpowiedzialność za zwierzęta domowe–codzienna opieka, potrzeby zwierząt. Odpowiedzialność za dziką przyrodę i ekosystemy–ochrona środowiska, nie śmiecenie, troska o rośliny i zwierzęta, niezakłócanie ich życia.	• Rozmowa kierowana lub burza mózgów „Jak natura wpływa na nasze samopoczucie?”. • Praca w grupach – uczniowie tworzą plakaty/prezentacje: „Dlaczego warto mieć kontakt z naturą ?”lub „Jak być odpowiedzialnym opiekunem zwierząt?”. • Praca z tekstem/ilustracją– analiza zdjęć i opisów zachowań odpowiedzialnych i nieodpowiedzialnych wobec zwierząt i środowiska.	1
4	Po co są badania profilaktyczne i przesiewowe –kto ich potrzebuje?	Dział II. Zdrowie fizyczne	4)	Badania profilaktyczne dla wszystkich, aby wcześniej wykryć choroby. Badania przesiewowe dla wybranych grup, np. dzieci, seniorów, kobiet. Co to znaczy być w grupie ryzyka, np. osoby palące, z chorobami w rodzinie, otyłością. Wcześniej wykryta choroba to większa szansa na zdrowie i życie.	• Rozmowa kierowana. • Quiz „Prawda czy fałsz?” o badaniach i zdrowiu (np. „Badania są tylko dla dorosłych” – fałsz). • Gra edukacyjna – uczniowie losują „karty postaci” (np. senior, nastolatka, palacz) i dopasowują badania profilaktyczne, które pasują do danej osoby. • Plakat grupowy „Dlaczego warto się badać?” – uczniowie tworzą infografikę z przekazem profilaktycznym.	2
5	Sygnaly ciała: kiedy organizm mówi, że coś jest nie tak – kontynuacja	Dział II. Zdrowie fizyczne	5)	Omówienie, czym są: BMI (ang. Body Mass Index, wskaźnik masy ciała), ciśnienie krwi, tętno, glukoza i profil lipidowy. Wartości referencyjne dla nastolatków –co oznacza „w normie”. Znaczenie monitorowania zdrowia przez całe życie. Samodzielne pomiary: tętno i ciśnienie (w spoczynku i po wysiłku).	• Wykład + plansze edukacyjne z normami i funkcją każdego miernika. • Pomiar praktyczny – praca w parach z automatycznym ciśnieniomierzem. • Porównanie wyników w karcie obserwacji (anonimowo). • Rozmowa kierowana „Co możemy zrobić, aby utrzymać dobre parametry zdrowia?”.	2
6	Choroby, z którymi żyje się codziennie–jak rozumieć i wspierać osoby przewlekle chore	Dział II. Zdrowie fizyczne	2) –fakultatywne	Czym są choroby przewlekłe i cywilizacyjne –przykłady i przyczyny. Jak wygląda codzienne życie osoby chorej przewlekle (np. cukrzyca, nadciśnienie, alergie, depresja). Znaczenie zrozumienia, empatii i wsparcia w środowisku szkolnym i domowym. Profilaktyka –jak można zapobiegać niektórym	• Burza mózgów „Z czym może mierzyć się osoba chora przewlekle?”. • Praca z materiałem edukacyjnym (film, infografika) –np. życie z cukrzycą, alergią, depresją. • Karty empatii – uczniowie losują „postać” i analizują jej potrzeby i wyzwania. • Podsumowanie – uczniowie tworzą wspólną mapę wsparcia i zastanawiają się,	2

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

				chorobom cywilizacyjnym.	jak mogą pomóc chorym osobom.	
7	Hartowanie ciała – naturalna tarcza zdrowia	Dział III. Aktywność fizyczna	5)	Co to jest hartowanie organizmu i po co je stosujemy. Metody hartowania: naprzemienny prysznic, chodzenie boso, spacer w chłodne dni, morsowanie, przebywanie na świeżym powietrzu. Korzyści zdrowotne: odporność, lepsze krążenie, więcej energii, mniejsze ryzyko infekcji. Zasady bezpiecznego hartowania –stopniowość, regularność, uwzględnienie stanu zdrowia.	- Film edukacyjny lub prezentacja „Jak hartować organizm?”. - Dyskusja kierowana „Czy to działa? –co o hartowaniu mówi nauka?”. - Plakat grupowy „Mój plan hartowania –krok po kroku”. - Zadanie domowe – przetestuj jedną z metod hartowania i opisz swoje obserwacje.	2
8	Przestrzeń dla wszystkich – jak ułatwić życie osobom z niepełnosprawnością	Dział II. Zdrowie fizyczne	6)	Rodzaje niepełnosprawności (ruchowa, wzrokowa, słuchowa itp.). Bariery społeczne, techniczne i architektoniczne (np. brak podjazdu, niezrozumienie, niedostosowane toalety, brak napisów). Przykłady rozwiązań: windy, podjazdy, sygnalizacja dźwiękowa, napisy, tłumacze PJM (polskiego języka migowego), edukacja i empatia. Znaczenie dostępności dla równości i samodzielności.	- Spacer badawczy – uczniowie szukają barier i rozwiązań w szkole lub okolicy. - Mapa myśli „Co utrudnia, co pomaga – lista barier i udogodnień”. - Scenki sytuacyjne „Jak pomóc –a jak nie pomagać”. - Mini projekt „Szkola bez barier” – pomysł na zwiększenie dostępności w klasie lub budynku szkoły.	2
9	Mądrze jem i piję: czego naprawdę potrzebuje	Dział IV. Odżywianie	2), 3)	Zasady zdrowego nawadniania. Świadome odżywianie różnica między jedzeniem dla energii i zdrowia a obżarstwem i zajadaniem emocji. Składniki odżywcze i budulcowe –co buduje mięśnie, wspiera mózg, daje energię (białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy, minerały, woda).	- Krótki wykład. - Zabawa „Ciało potrzebuje – czy to dostaje?”–uczniowie dopasowują składniki do roli (np. białko → mięśnie, woda → mózg). - Prezentacja multimedialna – stymulowanie mózgu zdrową przekąską i zdrowym napojem bez cukru. - Refleksja własna– wypowiedzi uczniów.	2
10	Mądrze w sieci– zagrożenia i wybory w cyfrowym świecie– kontynuacja	Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień	2)	Zagrożenia związane z technologią i Internetem – uzależnienie od Internetu i gier. Kreowanie cyber rzeczywistości– filtrowanej rzeczywistości w mediach społecznościowych. Sztuczna inteligencja (<i>ang. artificial intelligence, AI</i>) i wirtualna rzeczywistość (<i>ang. virtual reality, VR</i>) – jakie niosą ryzyka (<i>np. izolacja, manipulacja informacją</i>).	- Gra decyzyjna „Co byś zrobił(a), gdyby...?”– uczniowie otrzymują krótkie scenki (np. „Gram do 2 w nocy i zasypiam na lekcjach”) i dyskutują w parach: czy to jest problem, co można zrobić inaczej, kiedy to już uzależnienie. - Test autorefleksji – uczniowie odpowiadają na pytania: „Ile czasu spędzam w sieci?”, „Czy to już uzależnienie?”. - Podsumowanie wyników.	3
11	Nie każdy w sieci jest tym, za kogo się podaje. Jak rozpoznać niebezpieczne kontakty i reagować na nie – kontynuacja	Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień	2)	Wyjaśnienie, czym jest grooming. Sygnały ostrzegawcze mogące świadczyć o zagrożeniu (np. ktoś zadaje zbyt osobiste pytania, prosi o podzielenie się sekretami lub zdjęciami). Wskazówki, jak się	- Pogadanka. • Scenki „Co byś zrobił(a), gdyby...?”– uczniowie analizują krótkie, realistyczne sytuacje z sieci i wspólnie zastanawiają się nad bezpieczną reakcją. - Mapa myśli „Zasady bezpieczeństwa w kontakcie online z obcymi” –tworzenie klasowego plakatu.	3

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

				chronić –ustawienia prywatności. Co zrobić i do kogo się zgłosić, jeśli coś budzi niepokój.	- Film edukacyjny (np. ze strony NASK / saferinternet.pl). - Rozmowa po filmie – „Które zachowania były niepokojące?”.	
12	Nie wszystko, co popularne jest bezpieczne. Jak mówić NIE używkom – kontynuacja	Dział V. Zdrowie psychiczne Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień	5) 5)	Przypomnienie, czym są substancje psychoaktywne (alkohol, papierosy, e-papierosy, napoje energetyzujące, narkotyki). Analiza – jak używki wpływają na mózg, ciało i zachowanie młodego człowieka w okresie adolescencji. Jak rozpoznać sytuację zagrożenia (np. presja rówieśnicza, oferta spróbowania używki). Sposoby reagowania: - asertywna odmowa, - unikanie ryzykownych miejsc i sytuacji.	- Dyskusja. - Drama „Trudna propozycja” –uczniowie odgrywają sytuacje, w których ktoś próbuje ich namówić na używkę, ćwiczą asertywną reakcję. - Karta refleksji „Dlaczego wybieram zdrowie?” – uczniowie indywidualnie uzupełniają powody unikania używek. - Quiz lub burza mózgów „Co wiem o działaniu napojów alkoholowych i nikotyny?”.	3
13	Silny, zdrowy, niezależny–dlaczego warto żyć bez używek?	Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień	6)	Korzyści wynikające z niezażywania substancji psychoaktywnych: lepsze zdrowie fizyczne i psychiczne – sprawny mózg i koncentracja; więcej energii; oszczędność pieniędzy; brak uzależnienia i problemów prawnych. Umiejętność argumentowania własnych wyborów w zdrowotnych. Wzmacnianie świadomości wpływu decyzji na własną przyszłość.	- Debata klasowa „Co zyskuję, gdy wybieram życie bez używek?” – uczniowie dzielą się na grupy i argumentują swoje opinie. - Kreatywne pisanie – uczniowie piszą krótki tekst, np. list do młodszego brata lub kolegi, młodszej siostry lub koleżanki: „Dlaczego nie warto sięgać po...”. - Praca w grupach – 3 uczniowie tworzą hasło lub infografikę promującą pozytywne wybory. Prezentacja efektu na forum.	3
14	Nie musisz być sam – gdzie szukać pomocy, gdy chodzi o używki?	Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień	6)	Kiedy warto szukać pomocy specjalistycznej? Jakie osoby i instytucje mogą pomóc? Jak bezpiecznie i odważnie poprosić o pomoc? Mówienie o problemie to oznaka siły, nie słabości. Zasada „Nie zostawiam problemu w tajemnicy”.	- Rozmowa kierowana (wskazane jest, aby zaprosić specjalistę uzależnień, psychologa, terapeutę). - Symulacja rozmowy „Jak powiedzieć dorosłemu, że coś mnie niepokoi?” – uczniowie ćwiczą bezpieczne formułowanie prośby o pomoc. - Przegląd źródeł pomocy– uczniowie wyszukują i omawiają konkretne, rzetelne strony i numery telefonów, np. 116 111 – Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży.	3
15 – 16	Projekt edukacyjny Propozycje tematów do wyboru: „Zadbaj o siebie–ekran też ma granice”/ Higiena cyfrowa i zdrowie w świecie ekranów „Kliknij z głową - bezpieczni w sieci”/	Zgodnie z wybraną tematyką	Zgodnie z wybraną tematyką	Adekwatne do tematyki realizowanego projektu.	- Wprowadzenie tematu i cel w projekcie. - Wybór tematu przez klasę (burza mózgów). - Podział ról i zadań w grupach. - Wspólna praca nad projektem. - Prezentacja efektów. - Ewaluacja i refleksja nad współpracą.	7

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

	Świadome i bezpieczne korzystanie z Internetu • „Siła bez używek–zdrowy styl życia” Świadome wybory zamiast używek <i>Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.</i>					
17	Jak stres wpływa na nasze decyzje – kontynuacja	Dział V. Zdrowie psychiczne	3)	Stres jako naturalna reakcja organizmu na wyzwania, zmiany, presję. Jak stres wpływa na: • ciało (np. napięcie mięśni, bóle brzucha, przyspieszone bicie serca); • myśli (chaos, czarne scenariusze); • emocje (złość, lęk, płaczliwość); • zdolność uczenia się i koncentracji. Kiedy stres motywuje, a kiedy szkodzi? Praktyczne techniki radzenia sobie ze stresem: oddech, aktywność fizyczna, rozmowa, planowanie, oderwanie uwagi.	• Mapa stresu – uczniowie tworzą infografikę o tym, jak stres wpływa na ich ciało i umysł. • Ćwiczenie „Zatrzymaj stres”–nauka prostej techniki oddechowej 4–4–4 (wdech – zatrzymanie –wydech). • Moje sposoby – uczniowie zapisują lub rysują własne, zdrowe metody rozładowywania napięcia (np. sport, rozmowa, muzyka, kąpiel, taniec).	4
18	Znam swoją wartość. Jak mówić o sobie z szacunkiem i stawiać granice innym – kontynuacja	Dział V. Zdrowie psychiczne	4), 5)	Czym jest pozytywna samoocena i obraz siebie – myślenie o sobie z życzliwością i świadomością swoich mocnych stron. Jak budować pozytywną samoocenę(cele, sukcesy, wsparcie, hobby, akceptacja różnic). Czym jest asertywność– wyrażanie siebie i swoich potrzeb bez ranienia innych.	• Dyskusja – analiza ryzykownych zachowań. • Ćwiczenie „Lubię w sobie to, że...”– uczniowie tworzą osobiste karty z cechami, umiejętnościami i tym wszystkim, z czego są dumni. • Scenki trzech postaw – uczniowie odgrywają krótkie sytuacje w wersji uległej, agresywnej i asertywnej, a następnie omawiają je wspólnie z nauczycielem. • Zadanie „Asertywne zdania”–uczniowie układają własne przykłady grzecznych, ale stanowczych wypowiedzi w różnych sytuacjach (np. presja rówieśnicza, granice prywatności). • Gra planszowa „Emocjonalny kompas”, refleksje w grupach. • Refleksja – warto siebie znać, lubić i bronić swoich granic, z szacunkiem dla innych i siebie. To właśnie siła wewnętrzna.	4
19	Po co nam sen i chwile relaksu –kontynuacja	Dział III. Aktywność fizyczna	7)	Dlaczego sen jest ważny dla zdrowia: wpływ snu na zmęczenie, odporność, nastrój i koncentrację. Ile snu potrzebuje nastolatek? Co pomaga dobrze spać: rutyna wieczorna, wyciszenie, aktywność	• Edukacyjny klip animowany, rozmowa kierowana, refleksja. • Rejestr snu i regeneracji, analiza samopoczucia przed snem i po przebudzeniu.	6

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

				fizyczna w ciągu dnia. Co pogarsza jakość snu: ekrany wieczorem (niebieskie światło), stres, ciężkie jedzenie, nieregularne pory wypoczynku. Proste techniki relaksacyjne przed snem (np. ćwiczenie oddechowe, skan ciała, spokojna muzyka). Sen fundamentem zdrowia fizycznego i emocjonalnego.	• Planer snu –uczniowie tworzą plan wieczoru, który pomoże im łatwiej zasypiać. • Ćwiczenie relaksacyjne „Skan ciała” –wspólny trening uważności i wyciszenia. • Quiz „Co wpływa na mój sen?” –uczniowie analizują nawyki i wskazują te, które warto zmienić (np. pięć minut z ekranem przed snem vs 20 minut z książką przed snem). • Refleksja –sen to nie strata czasu, to ładowanie ciała, umysłu i emocji. Dobrze spać to lepiej myśleć, czuć i żyć.	
20	Rusz ciało, uspokój głowę: jak ćwiczenia pomagają się wyciszyć–kontynuacja	Dział III. Aktywność fizyczna	5)	Co to są ćwiczenia relaksacyjne –jak działają na ciało i umysł. Znaczenie ćwiczeń oddechowych i fizycznych w redukcji stresu i napięcia. Proste techniki, które można stosować codziennie (np. przed snem, przed sprawdzianem, po trudnym dniu). Wpływ regularnego ruchu na lepsze samopoczucie, koncentrację i zdrowie psychiczne.	• Pogadanka. • Ćwiczenie „Oddycham spokojnie” –trening techniki oddechu 4–4–4 lub „oddech z dłonią na brzuchu”. • Rutyna „Trzy minuty ruchu” –proste ćwiczenia fizyczne (skłony, rozciąganie, marsz w miejscu) z komentarzem, jak wpływają na emocje. • Karta samopoczucia –uczniowie zapisują, jak czuli się przed ćwiczeniami i po ich wykonaniu, uczą się obserwować ciało i emocje. • Refleksja – prosty ruch i spokojny oddech to sposób, by poczuć się lepiej, bez sprzętu, bez słów, w każdej chwili.	6
21	Nie marnuję–dbam o świeżość i przechowywanie żywności z głową	Dział IV. Odżywianie	6)	Jak rozpoznać świeżość produktów (data ważności, zapach, kolor, konsystencja). Oznaki psucia się żywności–pleśń, zmiana zapachu, śliskość, przebarwienia. Sposoby przechowywania żywności (lodówka, zamrażarka, pojemniki, światło, temperatura). Jak planować zakupy i porcje, żeby nie wyrzucać jedzenia –pojęcie świadomej konsumpcji i szacunku do zasobów. Czym różni się data „należy spożyć do” od „najlepiej spożyć przed”?	• Gra zespołowa „Gdzie to schować?” –uczniowie dobierają produkty do odpowiednich sposobów przechowywania. • Ćwiczenie „Mądre zakupy”–uczniowie planują zakupy i posiłki dla jednej osoby na trzy dni, tak by nic się nie zmarnowało. • Refleksja –dbanie o jedzenie to dbanie o siebie, innych i naturę	6
22	Rodzina to wsparcie, wartości i wspólne życie–kontynuacja	Dział VI. Zdrowie społeczne	2)	Czym jest rodzina –różnorodność form i relacji. Funkcje rodziny: • opiekuńcza (bezpieczeństwo, wsparcie); • wychowawcza (nauka zasad, wartości); • emocjonalna (miłość, zrozumienie, przynależność); • ekonomiczna (wspólne gospodarowanie). Oznaki	• Burza mózgów „Czym dla mnie jest rodzina?” –uczniowie tworzą wspólną mapę skojarzeń. • Ćwiczenie „Rodzinne bogactwo” –uczniowie opisują cechy/umiejętności, które dostają od swoich bliskich (np. cierpliwość, poczucie humoru). • Praca indywidualna – esej o rodzinie „Za co cenię moją rodzinę?” –uczniowie piszą krótką refleksję (można nie podawać imion, jeśli ktoś woli zachować prywatność). • Refleksja –rodzina to nie tylko miejsce, to ludzie,	1

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

				dobrze funkcjonującej rodziny: rozmowa, szacunek, współpraca, troska. Jakie znaczenie ma rodzina w życiu człowieka–m. in. buduje poczucie tożsamości i bezpieczeństwa.	którzy uczą kochać, wspierają i są obok, gdy tego potrzebujemy.	
23–24	Projekt edukacyjny Proponowana tematyka: • „Relacje mają znaczenie – o koleżeństwie, przyjaźni i uczuciach” lub • „Rodzina to drużyna - jak dbać o bliskich i rozmawiać o zmianach”. Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.	Zgodnie z wybraną tematyką	Zgodnie z wybraną tematyką	Adekwatne do tematyki realizowanego projektu.	- Wprowadzenie tematu i cel w projekcie. - Wybór tematu przez klasę (burza mózgów). - Podział ról i zadań w grupach. - Wspólna praca nad projektem. - Prezentacja efektów. - Ewaluacja i refleksja nad współpracą.	7
25	Ciało się zmienia–co warto wiedzieć o cyklu miesięczkowym	Dział VII. Dojrzewanie	4)	Czym jest cykl miesięczkowy–jego funkcja i naturalność. Etapy cyklu (w uproszczonej wersji): • miesiączka (krwawienie), • faza dojrzewania komórki jajowej, • owulacja, • faza przygotowania do kolejnej miesiączki. Jak cykl wpływa na samopoczucie i energię–zmiany emocji, zmęczenie, wrażliwość. Dlaczego obserwacja cyklu pomaga w zrozumieniu siebie. Jak dbać o komfort i higienę w czasie miesiączki. Co jest normą, a co warto skonsultować z dorosłym lub lekarzem.	- Infografika „Tydzień po tygodniu” –wspólne omówienie etapów cyklu z ilustracją. - Pytania bez tabu (anonimowe) – uczniowie wrzucają pytania do skrzynki, nauczyciel odpowiada. - Gra „Fakty i mity o miesiączce” – uczniowie odgadują, co jest prawdą, a co nie. - Ćwiczenie „Co mi pomaga, kiedy...?”– uczniowie piszą lub rysują sposoby radzenia sobie z różnym samopoczuciem w cyklu. - Refleksja – miesiączka to naturalna część życia. Im lepiej ją znamy, tym łatwiej o siebie zadbać. <i>Wskazane jest, aby temat był realizowany w grupach dziewczęta/chłopcy.</i>	5
26	Seksualność i zdrowie	Dział VIII. Zdrowie seksualne	1)	Czym jest seksualność–nie tylko cielesność, ale też emocje, tożsamość, relacje, uczucia, szacunek do siebie i innych. Czym jest zdrowie seksualne – dobre samopoczucie fizyczne, psychiczne i społeczne związane z dojrzewaniem, relacjami i własnym ciałem. Rola seksualności w życiu człowieka od dzieciństwa do dorosłości–rozwój to proces. Znaczenie świadomości ciała, granic osobistych i szacunku w relacjach. Budowanie postawy odpowiedzialności i troski o siebie.	- Rozmowa kierowana „Czym dla mnie jest szacunek do siebie?”. - Mapa pojęć „Seksualność to więcej niż myślisz” – wspólne układanie skojarzeń i rozszerzanie definicji. - Ćwiczenie „Zdrowie seksualne: o co warto dbać?” –uczniowie w parach wypisują, co im się kojarzy ze zdrowiem seksualnym. - Skrzynka anonimowych pytań–bezpieczna forma zadawania trudnych pytań przez uczniów. - Refleksja –seksualność to naturalna część życia każdego człowieka. Poznanie siebie i szacunek do innych to początek dojrzałości.	5

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

27	Dbam o naturę–dbam o siebie!	Dział IX. Zdrowie środowiskowe	5)	Związek między czystym środowiskiem a zdrowiem ludzi. Co to znaczy być proekologicznym – codzienne wybory, które pomagają naturze. Przykłady działań proekologicznych w szkole, domu i okolicy (np. segregacja śmieci, oszczędzanie wody, sadzenie roślin, wybór ekologicznego transportu). Jak nasze działania wpływają na jakość powietrza, wody i gleby. Dlaczego warto dbać o środowisko–korzyści dla siebie i innych.	- Burza mózgów „Co mogę zrobić dla planety?”– tworzenie klasowego plakatu z pomysłami. - Mini projekt „Ekozmiany w moim domu” – uczniowie przez tydzień podejmują drobne działania i opisują je. - Gra zespołowa „Ekowyzwania” – uczniowie losują zadania proekologiczne i zastanawiają się, jak je wdrożyć. - Foto zadanie „Zielone ślady”–uczniowie dokumentują telefonem lub rysunkiem swoje „ekoakcje”. - Refleksja –małe działania mają wielką moc. Chroń przyrodę, bo to Twój dom.	
28–30	Projekt edukacyjny Proponowana tematyka: „Zielone wybory – jak codzienne decyzje wpływają na zdrowie i planetę?” (temat łączy wiedzę o ekologii z troską o środowisko) lub „Planeta w Twoich rękach–małe zmiany, duży wpływ”(temat zachęca uczniów do refleksji nad codziennymi zachowaniami i wdrażania proekologicznych działań w domu, szkole i okolicy). <i>Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.</i>	Zgodnie z wybraną tematyką	Zgodnie z wybraną tematyką	Adekwatne do tematyki realizowanego projektu.	- Wprowadzenie tematu i cel w projekcie. - Wybór tematu przez klasę (burza mózgów). - Podział ról i zadań w grupach. - Wspólna praca nad projektem. - Prezentacja efektów.	
31–32	Zdrowie to wybór – wiem, rozumiem, działam ! Zajęcia podsumowujące treści realizowane w klasie VI.	Działy I–X	Zgodnie z realizacją	Do wyboru nauczyciela zgodnie z potrzebami i zainteresowaniami uczniów.	Do wyboru nauczyciela zgodnie z wiedzą i umiejętnościami uczniów. <i>Zalecane zajęcia terenowe</i>	4

6. Ewaluacja programu

Ocena efektywności programu oparta będzie na:

- analizie postaw uczniów w sytuacjach społecznych,
- analizie projekt w i wypowiedzi uczniowskich,
- ankietach samooceny i ocenie koleżeńskiej,
- rozmowach indywidualnych z uczniami i wychowawcą.

7. Podsumowanie

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

Program stanowi narzędzie do budowania świadomego, wartościowego życia wśród uczniów klasy VI. Łączy troskę o zdrowie fizyczne i psychiczne z rozwojem charakteru i odporności psychicznej, wspierając młodych ludzi w byciu sobą–z odwagą, empatią i odpowiedzialnością.

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”



Klasa VII. Program nauczania „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch. Dojrzewam świadomie”

1. Wprowadzenie

Program edukacji zdrowotnej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch. Dojrzewam świadomie” został opracowany zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji z dnia 28 czerwca 2024 r. (Dz.U.2025poz. 378) oraz obowiązującą podstawą programową dla klas I–VIII szkoły podstawowej. W klasie VII uczniowie wchodzi w intensywny okres dojrzewania–zarówno biologicznego, jak i emocjonalno-społecznego. Program wspiera ich w budowaniu tożsamości, poczucia własnej wartości oraz umiejętności życia w relacji z innymi, z poszanowaniem różnic, granic i uniwersalnych wartości.

2. Założenia programowe

Program integruje treści z zakresu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego, rozwijając:

- świadomość zmian rozwojowych oraz potrzeb ciała i psychiki;
- umiejętności komunikacji empatycznej i rozwiązywania konfliktów;
- refleksję nad tożsamością, duchowością i wartościami;
- postawy zaangażowania społecznego i odpowiedzialności za wspólnotę.

3. Cele programu

Cele ogólne:

- Budowanie silnej, spójnej tożsamości i świadomości siebie.
- Rozwijanie zdolności do prowadzenia konstruktywnych relacji międzyludzkich.
- Promowanie świadomej troski o zdrowie psychofizyczne i duchowe.
- Wzmacnianie postaw opartych na dialogu, zrozumieniu i współodpowiedzialności.

Cele szczegółowe:

Uczeń potrafi:

a) Dbać o zdrowie fizyczne i psychiczne:

- stosować zasady zdrowego stylu życia (ruch, sen, dieta, odpoczynek);
- rozpoznawać objawy stresu i emocji, stosować techniki relaksacji i uważności.

b) Dokonywać świadomych wyborów zdrowotnych:

- analizować etykiety produktów, unikać żywności i napojów szkodliwych;

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

- wymienić skutki używek (alkohol, nikotyna, napoje energetyzujące) i uzasadniać decyzję o ich nieużywaniu.

c) Budować bezpieczne relacje i komunikować się:

- rozróżniać postawy: asertywną, uległą, agresywną i odpowiednio reagować;
- dbać o granice własne i innych, rozpoznawać przemoc i wiedzieć, jak ją zgłosić.

d) Działać odpowiedzialnie w sytuacjach trudnych i zagrażających:

- wskazać, gdzie szukać pomocy (specjaliści, infolinie);
- udzielać podstawowej pierwszej pomocy i wezwać pomoc.

e) Rozumieć rozwój i dojrzewanie:

- wyjaśniać zmiany psychiczne, fizyczne i emocjonalne w okresie dojrzewania;
- opisać podstawy zdrowia seksualnego i dojrzewania z szacunkiem i odpowiedzialnością.

f) Bezpiecznie korzystać z technologii:

- przestrzegać higieny cyfrowej, rozpoznawać zagrożenia (cyberprzemoc, uzależnienie, grooming);
- świadomie oceniać wpływ treści online na swoje samopoczucie.

g) Troszczyć się o środowisko i jego wpływ na zdrowie: podejmować codzienne działania proekologiczne wspierające zdrowie ludzi i planety.

4. Struktura programu

Wymiar: 32 godziny (jedna godzina tygodniowo przez cały rok szkolny)

Moduły tematyczne:

Moduł	Temat przewodni	Liczba godzin
1.	Moje ciało się zmienia–dojrzewanie	5
2.	Emocje i relacje –jak mówić i słuchać	4
3.	Wartości, asertywność i granice osobiste	5
4.	Profilaktyka –badania, dieta, ruch i zachowania ryzykowne	9
5.	Mens, corpus et ambiens- umysł, ciało i środowisko	7
6.	Projekt edukacyjny	2

5. Spójność z podstawą programową

Program jest zgodny z wymaganiami podstawy programowej w zakresie:

- biologii,
- etyki,
- geografii,
- wychowania fizycznego.

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

Powiązanie podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna (w zakresie poszczególnych działów) z podstawą programową kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (w zakresie poszczególnych działów) zostało zawarte w rozporządzeniu Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. (Dz. U. poz. 378, 2025 r.).

Lekcje 1–32dla uczniów klasy VII

Nr lekcji	Temat lekcji	Dział z podstawy programowej	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zawarte w PP	Materiał nauczania	Procedury osiągania celów i środki dydaktyczne	Nr modułu
1	Dojrzewanie – czas burzliwych zmian	Dział VII. Dojrzewanie	1), 2)	Adolescencja jako okres przejściowy między dzieciństwem a dorosłością, pełen istotnych zmian. Zmiany zachodzące w budowie ciała i sprawności fizycznej. Kolejne etapy życia człowieka i jego rozwoju: fizycznego, psychicznego, społecznego.	- Krótkie wprowadzenie tematyczne –opowieść o etapach dorastania. - Prezentacja „Od dziecka do dorosłego”. - Pytania i odpowiedzi. - Ćwiczenie „Porównaj dzieciństwo, dojrzewanie i dorosłość”.	1
2	Zmiany w wyglądzie i funkcjonowaniu ciała nastolatków	Dział VII. Dojrzewanie	1), 2)	Różnice rozwojowe, indywidualność tempa dojrzewania. Objawy prawidłowego rozwoju płciowego. Hormonalna regulacja procesów rozrodczych. Funkcje układu rozrodczego. Możliwe urazy i nieprawidłowości układu moczowo-płciowego.	- Spotkanie z lekarzem lub pielęgniarką. - Animacja dotycząca zmiany sylwetek, omówienie zmian zachodzących w okresie adolescencji. - Rozmowa w grupach dziewczęta/chłopcy. <i>Należy stosować poprawne nazewnictwo naukowe.</i>	1
3	Seksualność – integralny i naturalny aspekt ludzkiego życia	Dział VIII. Zdrowie seksualne	1)	Czym jest seksualność i jak wpływa na życie człowieka. Istota popędu seksualnego i sposoby radzenia sobie z napięciem seksualnym. O bliskości, odpowiedzialności i szacunku do siebie i innych. Jakie skutki może mieć zbyt wczesna aktywność seksualna –zdrowie, emocje, relacje, presja rówieśnicza, gotowość emocjonalna.	- Metoda pytań do refleksji (anonimowo lub pisemnie). Nauczyciel je odczytuje i omawia ogólnie. - Opowieści z życia. Analiza przypadku. - Burza mózgów „Co warto wiedzieć, zanim podejmiesz decyzję?”. <i>Ważne zasady dla nauczyciela:</i> - Nie zadawaj pytań osobistych. - Nie oceniaj odpowiedzi.	1
4	Higiena dojrzewania	Dział VII. Dojrzewanie	1), 3)	Potrzeby higieniczne w okresie dojrzewania. Produkty menstruacyjne. Zjawisko ubóstwa menstruacyjnego.	- Pogadanka z pielęgniarką lub lekarzem specjalistą. - Metoda pytań i odpowiedzi. - Prezentacja produkt w higienicznych. - Podział na grupy chłopcy/dziewczęta.	1
5	Emocje – sygnały z naszego wnętrza	Dział V. Zdrowie psychiczne	1), 2)	Rola emocji w relacjach i samoświadomości. Huśtawka nastrojów a relacje.	- Pogadanka. - Karty emocji – losowanie i opisywanie emocji, sytuacji, w których mogą wystąpić - Skala emocji – określanie natężenia emocji (np. od 1 do 10) i analiza ich wpływu na zachowanie. - Rysunkowe przedstawienie emocji – ekspresja uczuć za pomocą obrazów i kolor w.	2

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

					„Emocjonalne lustro” – ćwiczenie w rozpoznawaniu emocji u innych (np. mimika, gesty, ton głosu).	
6	Co myślę, co czuję, jak reaguję–czyli o wpływie emocji na ciało i zachowanie	Dział V. Zdrowie psychiczne	1)	Zależności między emocjami, myślami a reakcjami ciała i zachowaniem. Przykłady objawów fizycznych wywołanych stresem lub silnymi emocjami (np. ból brzucha, napięcie mięśni, kołatanie serca). Znaczenie uważności i samoobserwacji w codziennym życiu. Proste sposoby radzenia sobie z napięciem emocjonalnym.	- Mapa skojarzeń „Emocje w ciele”– uczniowie łączą emocje z objawami fizycznymi. - Praca w parach „Co byś zrobił(a) w tej sytuacji?” – krótkie scenki i analiza myśli, emocji i reakcji. - Ćwiczenie uważności „5–4–3–2–1”. Instrukcja (można czytać powoli uczniom): <i>Znajdź wygodną pozycję i rozejrzyj się powoli wokół siebie. Zauważ i nazwij (po cichu lub na kartce): 5 rzeczy, które widzisz, 4 rzeczy, których możesz dotknąć, 3 rzeczy, które słyszysz, 2 rzeczy, które czujesz (np. zapach, dotyk ubrań), 1 rzecz, za którą jesteś dziś wdzięczny (-a) lub która sprawia Ci radość.</i> - Dyskusja kierowana „Czy możemy zarządzać swoim stresem”? - Refleksje uczniów.	2
7	Słucham –rozumiem – reaguję	Dział V. Zdrowie psychiczne	4) 2) –fakultatywne	Aktywne słuchanie i parafraza. Pierwsza pomoc emocjonalna – co powiedzieć, co zrobić. Jak dbać o siebie i jednocześnie szanować innych. Rola każdego w tworzeniu dobrej atmosfery w rodzinie i klasie. Rozumienie potrzeb osób z zaburzeniami psychicznymi.	- Burza mózgów „Co pomaga, a co przeszkadza w relacjach?”. - Analiza przypadku: pomoc koledze/koleżance w kryzysie emocjonalnym. - Praca w grupach „Złote zasady dobrej atmosfery”. - Rozmowa kierowana.	2
8	Jak mówić o sobie, by być zrozumianym?	Dział V. Zdrowie psychiczne	1), 2) 1) –fakultatywne	Komunikaty Ty i JA, emocje i potrzeby. Czynniki wpływające na dobrostan. Budowanie poczucia własnej wartości.	- Praca z tekstem. - Komunikaty alternatywne.	2
9	Ruch to zdrowie – jak aktywność chroni przed chorobami	Dział III. Aktywność fizyczna	1) –fakultatywne	Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie fizyczne i psychiczne. Choroby niezakaźne, którym można zapobiegać dzięki ruchowi: otyłość, cukrzyca typu 2, depresja, choroby serca, osteoporoza. Krótkoterminowe (np. lepszy nastrój, sen, koncentracja) i długoterminowe (np. niższe ryzyko chorób, sprawność w dorosłości) korzyści aktywności fizycznej. Konsekwencje siedzącego trybu życia.	- Burza mózgów „Jakie choroby można pokonać ruchem?”. - Plakat lub kolaż „Ruch jako lekarstwo –moja recepta na zdrowie”. - Quiz/aktywny wykład z prezentacją–fakty i mity o ćwiczeniach fizycznych. - Ćwiczenie fizyczne i refleksja –prosta aktywność i omówienie, jak się czuję po ruchu.	4

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

10	Zaplanuj swój talerz – odżywiaj się mądrze i aktywnie	Dział IV. Odżywianie	1), 2)	Zasady zbilansowanego posiłku według „Talerza zdrowego żywienia”. Rola składników odżywczych w codziennej diecie i w aktywności fizycznej. Komponowanie posiłków przed wysiłkiem fizycznym i po nim. Przygotowanie domowego napoju izotonicznego. Wykorzystanie aplikacji do planowania zdrowego odżywiania.	- Praca z aplikacją (np. Zdrowe Zakupy, Kalkulator Kalorii) – planowanie dziennego jadłospisu. - Zajęcia praktyczne lub warsztaty kuchenne – przygotowanie napoju izotonicznego i prostych posiłków przed i powysiłkowych. - Gra dydaktyczna „Co na talerzu?” –quiz dotyczący składników odżywczych i ich roli. - Plakat lub cyfrowa prezentacja „Indywidualne menu na aktywny dzień”.	4
11	Nie wszystko dobre, co modne –jak nie szkodzić sobie dietą i suplementami	Dział IV. Odżywianie	2) –fakultatywne	Skutki stosowania nieprawidłowych diet (głodówki, diety cud). Ryzyka związane z nadmiernym spożyciem suplementów diety bez kontroli. Wpływ napojów energetyzujących na zdrowie młodego organizmu. Doping – czym jest, dlaczego szkodzi i dlaczego jest nielegalny.	- Burza mózgów „Czym się różni sport od dopingu?”. - Praca z etykietami suplement w i napojów energetyzujących– odczytywanie składów i oznaczeń. - Deбата klasowa „Czy suplementy są potrzebne dzieciom i młodzieży?”. - Quiz edukacyjny online (np. Kahoot) – sprawdzenie wiedzy w ciekawy spos b.	
12	Jedz mądrze–jedzenie może leczyć albo szkodzić	Dział IV. Odżywianie	3)	Konsekwencje zdrowotne niewłaściwego odżywiania(m.in. nadwaga, otyłość, cukrzyca typu 2, choroby serca, insulinooporność). Rola diety w zapobieganiu i leczeniu chorób autoimmunologicznych (celiakia, Hashimoto, cukrzyca typu 1). Znaczenie eliminacji alergenów w przypadku alergii pokarmowych. Znaczenie zbilansowanego odżywiania dla zdrowia układu odpornościowego i hormonalnego.	- Infografika tematyczna „Dieta kontra choroby”– tworzenie plakat w informacyjnych. - Analiza etykiet – wyszukiwanie alergenów i niepożądanych składników. - Studium przypadku – praca w grupach nad historiami pacjent w z wybraną chorobą (np. celiakia, cukrzyca) i zaproponowanie zdrowej diety. - Wykład z prezentacją. - Quiz podsumowujący (np. Kahoot).	4
13	Ciało, myśli, emocje– jak to się wszystko łączy?	Dział V. Zdrowie społeczne	1)	Zależność między emocjami, myślami a reakcjami ciała (np. ból brzucha przy stresie, przyspieszone bicie serca przy lęku). Jak myśli wpływają na nasze emocje i zachowanie. Rozpoznawanie objawów psychosomatycznych. Znaczenie samoświadomości w dbaniu o zdrowie psychiczne i fizyczne.	- Burza mózgów „Jak moje ciało reaguje, gdy się stresuję?”. - Ćwiczenie „Myśl– emocja– reakcja”– analiza codziennych sytuacji. - Mapa emocji w ciele – praca z sylwetką człowieka. - Relaksacja i wizualizacja – proste ćwiczenie oddechowe lub mindfulness.	5
14	Poznaję siebie– tożsamość, emocje i relacje	Dział VIII. Zdrowie seksualne	2)	Wyjaśnienie pojęcia orientacji psychoseksualnej i jej możliwych kierunków rozwoju. Pojęcia związane z tożsamością płciową, w tym różnice między płcią biologiczną, tożsamością płciową a ekspresją	- Wykład z prezentacją– wprowadzenie do tematu (terminologia, schematy). - Praca w grupach – analiza przykładów sytuacji związanych z tożsamością i relacjami rówieśniczymi. - Ćwiczenie „Kim jestem?”– praca indywidualna z kartą autorefleksji (np. moje	5

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

				płciową. Poszanowanie różnorodności. Znaczenie samopoznania i wsparcia w okresie dojrzewania.	cechy, wartości, emocje, zainteresowania). • Krąg zaufania lub rozmowa moderowana „Jak wspierać siebie i innych w odkrywaniu tożsamości”. <i>Zajęcia powinny odbywać się w atmosferze szacunku i bezpieczeństwa. Nie należy przymuszać uczniów do wypowiedzi.</i>	
15	Jak działają metody antykoncepcji – wiedza pomocą przy podejmowaniu odpowiedzialnych decyzji	Dział VIII. Zdrowie seksualne	4)	Czym jest antykoncepcja – cele, skuteczność, odpowiedzialność. Charakterystyka metod: • mechaniczne (np. prezerwatywa), • hormonalne (np. tabletki antykoncepcyjne), • chemiczne (np. środki plemnikobójcze), • naturalne (np. obserwacja cyklu). Różnice między metodami–skuteczność, dostępność, wpływ na zdrowie. Znaczenie świadomego planowania rodziny i rozmowy z lekarzem.	• Prezentacja multimedialna – omówienie i porównanie metod. • Mapa myśli–uczniowie tworzą podsumowanie metod i ich różnych właściwości. • Dyskusja moderowana „Kiedy warto rozmawiać z dorosłym/lekarzem”. • Karty pracy – uzupełnianie tabeli z cechami metod. <i>Zajęcia powinny odbywać się w atmosferze neutralności światopoglądowej, z poszanowaniem wrażliwości wiekowej i emocjonalnej uczniów.</i>	1
16	Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności? Zdrowie człowieka a świat przyrody	Dział IX. Zdrowie środowiskowe	2)	Czym jest bioróżnorodność i dlaczego jest ważna. Skutki utraty bioróżnorodności dla zdrowia ludzi: • nowe choroby (np. przenoszone przez zwierzęta), • gorsza jakość żywności i wody, • zaburzenia ekosystemów (np. zmiany klimatyczne). Związek między zdrowiem publicznym a degradacją środowiska. Przykłady działań wspierających ochronę bioróżnorodności.	• Gra edukacyjna – łańcuch zależności: „Co się stanie, gdy zniknie...?”. • Praca w grupach – uczniowie analizują przypadki wpływu zmian w środowisku na zdrowie (np. smog, kleszcze, susze). • Film edukacyjny, dyskusja –np. o zależnościach między przyrodą a pandemią. • Praca grupowa – uczniowie przygotowują „zielony apel” do lokalnej społeczności.	
17	Moje działania–nasza planeta. Jak mogę zadbać o zdrowe środowisko?	Dział IX. Zdrowie środowiskowe	3)	Co to jest zdrowie środowiskowe–zależność między stanem przyrody a zdrowiem ludzi. Proekologiczne działania na co dzień: ograniczanie plastiku, oszczędzanie energii, recykling, zieleń wokół szkoły i domu. Udział w akcjach lokalnych i ogólnopolskich (np. Dzień Ziemi, sprzątanie lasu, kampanie edukacyjne). Planowanie i wdrażanie prostych działań na rzecz środowiska w społeczności szkolnej.	• Burza mózgów „Co 17 Moje działania–nasza planeta. Jak mogę zadbać o zdrowe środowisko? Dział IX. Zdrowie środowiskowe 3) środowiskowe–zależność między stanem przyrody a zdrowiem ludzi. Proekologiczne działania na co dzień: ograniczanie plastiku, oszczędzanie mogą zrobić dla planety jako uczeń?”. • Planowanie kampanii – uczniowie projektują szkolną akcję promującą zdrowie środowiskowe (np. plakat, happening, zbiórka elektrośmieci). • Spacer badawczy lub audyt środowiskowy szkoły –	5

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

					uczniowie diagnozują problemy środowiskowe i proponują rozwiązania. • Zespołowy challenge ekologiczny – tygodniowe wyzwanie „zielonych nawyków”.	
18	Godność–wartość, którą mamy od zawsze	Dział I. Wartości i postawy	1)	Pojęcie godności człowieka–co oznacza i dlaczego jest niezbywalna. Szacunek dla siebie i innych w różnych etapach życia (dzieciństwo, dorosłość, starość). Godność jako fundament praw człowieka i życia społecznego.	• Dyskusja kierowana „Czy godność można komuś odebrać?”. • Studium przypadku – analiza sytuacji naruszenia godności (np. w rodzinie, szkole, mediach). • Ćwiczenie „Lustra” – uczniowie piszą, co dla nich znaczy traktować kogoś zgodnością.	3
19	Szacunek bez wyjątków–godność każdego człowieka	Dział I. Wartości i postawy	2)	Godność człowieka jako wartość niezależna od wyglądu, stanu zdrowia, niepełnosprawności, tożsamości. Postawy szacunku, empatii i akceptacji wobec osób z indywidualnymi potrzebami. Przeciwdziałanie wykluczeniu i stereotypom.	• Debata „Inny nie znaczy gorszy”–uczniowie formułują argumenty przeciw dyskryminacji. • Scenki sytuacyjne – uczniowie odgrywają reakcje na niewłaściwe zachowania (np. wyśmiewanie, wykluczanie). • Ćwiczenie „Słowa mają moc”–analiza wpływu języka na godność drugiego człowieka.	3
20	Zdrowie ponad wszystko – wspólna wartość kultur świata	Dział I. Wartości i postawy	3)	Znaczenie zdrowia jako wartości uniwersalnej. Porównanie podejścia do zdrowia w różnych kulturach. Wspólne zasady troski o zdrowie (profilaktyka, higiena, równowaga ciała i umysłu).	• Mapa świata zdrowia–uczniowie zaznaczają, jak różne kultury dbają o zdrowie. • Miniprojekty w grupach – „Jak dba się o zdrowie w...” (np.Japonii, Szwecji, Grecji). • Karty refleksji – uczniowie zapisują, co dla nich znaczy „zdrowie jako wartość”.	3
21	Mam wpływ! Jak dbać o zdrowie i przyrodę każdego dnia?	Dział I. Wartości i postawy	4)	Czym jest sprawczość i dlaczego ma znaczenie dla zdrowia i środowiska. Proste codzienne działania, które wpływają na zdrowie własne i innych. Wpływ stylu życia na klimat i otoczenie (np. wybory żywieniowe, aktywność fizyczna, ograniczanie plastiku).	• „Moja strefa wpływu” – rysowanie mapy sprawczości (co mogę zrobić dla siebie, innych, świata). • Burza pomysłów „Ekozdrowe wyzwania tygodnia”. • Debata „Czy moje codzienne wybory mają znaczenie?”. • Dziennik wpływu–uczniowie przez tydzień zapisują działania prozdrowotne i proekologiczne.	5
22	Zdrowie pod kontrolą–co zależy ode mnie?	Dział II. Zdrowie fizyczne	1)	Co sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu (sen, ruch, odżywianie, relacje). Co szkodzi zdrowiu (stres, brak aktywności, używki, nadmiar ekranów). Wpływ codziennych wyborów na ciało i umysł.	• Pogadanka o zdrowiu fizycznym –jak dbasz, tak masz. • Gra decyzyjna „Zdrowy dzień–wybierz mądrze”. • Burza mózgów „Co mogę robić codziennie dla siebie?”. • Mapa wpływu– uczniowie zaznaczają na mapie, na co mają wpływ i co mogą zmienić.	4

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

23	Zakaźne zagrożenia – jak się chronić i dlaczego to ważne?	Dział II. Zdrowie fizyczne	2), 3)	Co to są choroby zakaźne i jak się przenoszą (droga kropelkowa, kontaktowa, przez krew, płciowa). Objawy najczęstszych chorób (np. grypa, ospa, COVID-19, sepsa). Antybiotyki – kiedy pomagają, a kiedy szkodzą. Czym jest antybiotykooporność i jak jej zapobiegać. Co to jest epidemia i pandemia oraz jak można je ograniczyć. Zasady profilaktyki i odpowiedzialności epidemiologicznej (higiena, szczepienia, izolacja).	- Quiz „Fakt czy mit?” – o drogach zakażenia i antybiotykach. - Infografika „Jak nie dać się chorobie?”. - Dyskusja problemowa „Co byś zrobił(a), gdyby w szkole wykryto przypadek sepsy?”. - Ćwiczenie grupowe–rozpoznawanie objawów i drogi transmisji różnych chorób.	4
24	Szczepienia – jak chroniły dawniej i chronią dziś?	Dział II. Zdrowie fizyczne	4)	Dlaczego szczepienia zmieniły historię zdrowia publicznego. Obowiązkowe i zalecane szczepienia –co warto wiedzieć. Czym są ruchy antyszczepionkowe i jak działa dezinformacja. Jak sprawdzać rzetelność informacji o zdrowiu.	- Oś czasu „Szczepienia, które zmieniły świat”. - Praca w parach – analiza dwóch informacji: prawdziwej i fałszywej. - Dyskusja „Dlaczego ludzie się boją szczepień?”. - Quiz klasowy „Prawda czy mit o szczepieniach?”.	4
25	Mierniki zdrowia – co mówi o mnie moje ciało?	Dział II. Zdrowie fizyczne	5)	Co to są mierniki zdrowia fizycznego (BMI, ciśnienie, tętno, poziom cukru, profil lipidowy). Jakie są normy dla wieku nastoletniego. Co oznacza wynik powyżej lub poniżej normy. Dlaczego warto monitorować zdrowie przez całe życie. Praktyka: jak zmienia się tętno i ciśnienie po wysiłku.	- Pomiar ciśnienia i tętna–praca w parach (z użyciem ciśnieniomierza automatycznego). - Tabela norm – uczniowie porównują swoje wyniki do wartości referencyjnych. - Prezentacja „Dlaczego warto znać swoje BMI i ciśnienie?”. - Dyskusja „Jakie codzienne nawyki pomagają utrzymać dobre wyniki zdrowotne?”.	4
26	Rusz się dla zdrowia– jak zachęcać innych do aktywności fizycznej?	Dział III. Aktywność fizyczna	1)	Znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce chorób (układ krążenia, otyłość, cukrzyca, zdrowie psychiczne). Sposoby angażowania innych w ruch (np. przez wydarzenia, wyzwania, projekty klasowe i lokalne). Korzyści z aktywności dla jednostki i społeczeństwa.	- Burza pomysłów„ Jaką akcję ruchową możemy zorganizować dla szkoły?”. - Planowanie wyzwania – np. „Tydzień bez windy” lub „5000 kroków dziennie”. - Uczniowska kampania informacyjna – plakat lub post zachęcający do aktywności fizycznej na stronę szkoły - Ruchowa aktywność integracyjna w klasie – krótki trening lub zabawa na zakończenie.	4
27	Mój dzień pod lupą– jak planować aktywność, odpoczynek i sen?	Dział III. Aktywność fizyczna	2)	Jak zrównoważyć aktywność fizyczną, naukę, wypoczynek i sen w ciągu doby. Znaczenie regularności i odpoczynku dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Korzyści z monitorowania codziennego rytmu (w tym z wykorzystaniem aplikacji lub dzienniczka aktywności). Rola technologii (np. krokomierz, aplikacja kontrolująca sen) w dbaniu o zdrowe nawyki.	- Ćwiczenie– uzupełnienie własnego „Koła doby”. - Praca z aplikacją/dziennikiem – planowanie aktywności fizycznej i odpoczynku na tydzień. - Deбата „Ile czasu powinniśmy spać, a ile się ruszać?”. - Zadanie praktyczne (podane wcześniej): uczniowie monitorują przez dwa dni	5

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

					swoją aktywność i omawiają w klasie.	
28	Dlaczego warto powiedzieć NIE–jak chronić siebie przed uzależnieniami?	Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień	1) –fakultatywne	Czym są ryzykowne zachowania (np. eksperymentowanie z używkami, hazard online, uzależnienie od technologii). Wpływ takich zachowań na zdrowie i rozwój młodego człowieka. Jak formułować własne argumenty „za zdrowym wyborem”. Znaczenie asertywności i wpływu grupy rówieśniczej.	• Mapa argument w – uczniowie tworzą hasła zachęcające do unikania używek. • Scenki sytuacyjne – odgrywanie sytuacji presji rówieśniczej z użyciem asertywnej odmowy. • Dyskusja w parach „Co mogę stracić, a co zyskać, wybierając zdrowie?”. • Plakat lub infografika – „Moja decyzja–mój wybór!”.	3
29	Klimat a zdrowie – wpływ na nasze ciało i umysł	Dział IX. Zdrowie środowiskowe	1)	Związek między zmianami klimatu a zdrowiem ludzi (fizycznym i psychicznym). Choroby wynikające z degradacji środowiska: astma, udary cieplne, depresja klimatyczna, alergie, problemy skórne. Wpływ zanieczyszczeń i ekstremalnych zjawisk pogodowych na zdrowie. Odpowiedzialność za środowisko jako forma dbania o zdrowie publiczne.	• Mapa skojarzeń,, Jak pogoda wpływa na zdrowie?”. • Analiza przypadków, np. smog a choroby układu oddechowego. • Projekt w parach – mini prezentacja „Jedno zjawisko klimatyczne i jego skutki zdrowotne”. • Zadanie kreatywne – uczniowie projektują plakat/hasło: „Zdrowa planeta = zdrowy człowiek”.	5
30	Świadome decyzje– jak podejmować odpowiedzialne wybory w relacjach?	Dział VIII. Zdrowie seksualne	3)	Czym jest świadoma zgoda – warunki jej udzielenia (dobrowolność, wiedza, brak presji). Jak rozpoznawać seksualizację i presję w mediach, popkulturze i otoczeniu.	• Mini warsztat „Co oznacza zgoda? – analiza przykładów i sytuacji. • Praca w grupach – rozpoznawanie przekazów medialnych zawierających presję i seksualizację.	3
31 – 32	Projekt edukacyjny Proponowana tematyka: Synteza wiedzy o zdrowiu, wyznaczanie priorytetów. <i>Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.</i>	Zgodnie z wybraną tematyką	Zgodnie z wybraną tematyką	Adekwatne do wybranej tematyki	• Wprowadzenie tematu i cel w projekcie. • Wybór tematu przez klasę (burza mózgów). • Podział ról i zadań w grupach. • Wspólna praca nad projektem. • Prezentacja efektów.	6

6. Ewaluacja programu

Skuteczność programu oceniana będzie na podstawie:

- obserwacji klimatu klasy i indywidualnych zmian uczniów;
- analizy prac projektowych, refleksji i prezentacji;
- rozmów indywidualnych z uczniami, rodzicami i nauczycielami po zakończeniu cyklu.

7. Podsumowanie

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

Program klasy VII rozwija głęboką świadomość siebie jako jednostki i członka wspólnoty. Uczy, jak dbać o własne zdrowie, emocje i relacje w duchu szacunku, empatii oraz odpowiedzialności. Stanowi pomost między dzieciństwem a dorastaniem, kierując uczniów ku dojrzałości, refleksji i wartościom, które będą ich wspierać w dalszym rozwoju osobistym i społecznym.

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”



Klasa VIII. Program nauczania „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Człowiek świadomy–zdrowy, etyczny, odpowiedzialny”

1. Wprowadzenie

Program edukacji zdrowotnej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch. Człowiek świadomy –zdrowy, etyczny, odpowiedzialny” został opracowany w oparciu o Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 28 czerwca 2024 r. (Dz.U.2025poz. 378) oraz aktualną podstawę programową kształcenia ogólnego dla klas I–VIII szkoły podstawowej. Program odpowiada na potrzeby uczniów kończących szkołę podstawową, którzy stoją przed wyzwaniami związanymi z dojrzewaniem, wyborami życiowymi, relacjami i własną tożsamością. Jego celem jest wspieranie młodzieży w kształtowaniu dojrzałych, świadomych postaw wobec zdrowia, życia i innych ludzi–niezależnie od ich pochodzenia, światopoglądu czy przekonań.

2. Założenia programowe

Program zakłada, że uczeń klasy VIII powinien być wspierany w:

- refleksji nad sobą, swoją tożsamością i przyszłością;
- podejmowaniu samodzielnych, odpowiedzialnych decyzji;
- świadomym kształtowaniu relacji interpersonalnych i intymnych;
- zrozumieniu roli wartości i zasad etycznych w codziennym życiu;
- angażowaniu się w działania społeczne jako młody obywatel.

2. Cele programu

Cele ogólne:

- Wzmacnianie tożsamości osobistej i moralnej.
- Rozwijanie kompetencji do samodzielnego i odpowiedzialnego życia.
- Kształtowanie postawy szacunku wobec różnorodności i praw człowieka.
- Promowanie zdrowia psychicznego, fizycznego i duchowego w kontekście osobistym i społecznym.

Cele szczegółowe:

- Uczeń potrafi rozpoznawać własne potrzeby, emocje i wartości.
- Uczeń stosuje zasady zdrowego stylu życia i potrafi stosować je w praktyce.
- Uczeń podejmuje świadome decyzje w obszarze zdrowia, relacji i seksualności.
- Uczeń zna fizjologiczne aspekty dojrzewania, potrafi rozpoznać dezinformację w mediach i wie, gdzie szukać rzetelnych źródeł informacji.

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

- Uczeń uzasadnia rolę empatii, uczciwości i odpowiedzialności we wspólnocie.
- Uczeń podaje przykłady zaangażowania społecznego i jego sens w życiu młodego człowieka.

3. Struktura programu

Wymiar: 16 godzin(jedna godzina tygodniowo w jednym semestrze)

Moduły tematyczne:

Moduł	Temat przewodni	Liczba godzin
1.	Zdrowie w moich rękach–planuję i odpowiadam	3
2.	Holistyczne zdrowie i rozwój	3
3.	Świadome zdrowie seksualne	5
4.	Zaangażowanie społeczne	3
5.	Projekt edukacyjny	2

4. Spójność z podstawą programową

Program jest zgodny z wymaganiami podstawy programowej w zakresie:

- biologii,
- etyki,
- wiedzy o społeczeństwie,
- geografii,
- edukacji dla bezpieczeństwa,
- wychowania fizycznego.

Powiązanie podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna (w zakresie poszczególnych działów) z podstawą programową kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (w zakresie poszczególnych działów) zostało zawarte w rozporządzeniu Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. (Dz.U. poz. 378, 2025 r.).

Lekcje 1–16 dla uczniów klasy VIII

Nr lekcji	Temat lekcji	Dział z podstawy programowej	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zawarte w PP	Materiał nauczania	Procedury osiągnięcia celów i środki dydaktyczne	Nr modułu
1	Godność–wartość, którą mamy od zawsze	Dział I. Wartości i postawy	1)	Pojęcie godności człowieka: co oznacza i dlaczego jest niezbywalna. Szacunek dla siebie i innych w różnych etapach życia(dzieciństwo, dorosłość, starość). Godność jako fundament praw człowieka i życia społecznego.	• Dyskusja kierowana „Czy godność można komuś odebrać?” • Studium przypadku – analiza sytuacji naruszenia godności (np. w rodzinie, szkole, mediach). • Ćwiczenie „Lustra”– uczniowie piszą, co dla nich znaczy traktować kogoś z godnością.	2
2	Szacunek bez wyjątków–godność każdego człowieka	Dział I. Wartości i postawy	2)	Godność człowieka–niezależna od wyglądu, stanu zdrowia,	• Debata „Inny nie znaczy gorszy”–uczniowie	2

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

				niepełnosprawności, tożsamości. Postawy szacunku, empatii i akceptacji wobec osób z indywidualnymi potrzebami. Przeciwdziałanie wykluczeniu i stereotypom.	formułują argumenty przeciw dyskryminacji. • - Scenki sytuacyjne – uczniowie odgrywają reakcje na niewłaściwe zachowania (np. wyśmiewanie, wykluczanie). - Ćwiczenie „Słowa mają moc”–analiza wpływu języka na godność drugiego człowieka.	
3	Zdrowie ponad wszystko – wspólna wartość kultur świata	Dział I. Wartości i postawy	3)	Znaczenie zdrowia jako wartości uniwersalnej. Porównanie podejścia do zdrowia w różnych kulturach (np. zachodnia medycyna – medycyna chińska–ajurweda). Wspólne zasady troski o zdrowie (profilaktyka, higiena, równowaga ciała i umysłu)	- Mapa świata zdrowia– uczniowie zaznaczają, jak różne kultury dbają o zdrowie. - Miniprojekty w grupach – „Jak dba się o zdrowie w...” (np.Japonii, Danii, Grecji). - Karty refleksji – uczniowie zapisują, co dla nich znaczy „zdrowie jako wartość”.	2
4	Mam wpływ! Jak dbać o zdrowie i planetę każdego dnia?	Dział I. Wartości i postawy	4)	Czym jest sprawczość i dlaczego ma znaczenie dla zdrowia i środowiska. Proste codzienne działania, które wpływają na zdrowie własne i innych. Wpływ stylu życia na klimat i otoczenie (np. wybory żywieniowe, aktywność fizyczna, ograniczanie plastiku).	„Moja strefa wpływu” – rysowanie mapy sprawczości (co mogę zrobić dla siebie, innych, świata). - Burza pomysłów: „Ekozdrowe wyzwania tygodnia”. - Deбата „Czy moje codzienne wybory mają znaczenie?”. - Dziennik wpływu– uczniowie przez tydzień zapisują działania prozdrowotne i proekologiczne.	4
5	Pomagam – bo zdrowie innych też się liczy!	Dział I. Wartości i postawy	5)	Co oznacza postawa prospołeczna w kontekście zdrowia. Czym jest zdrowie publiczne – przykłady działań (szczepienia, krwiodawstwo, profilaktyka). Zachowania chroniące zdrowie innych (np. unikanie używek, odpowiedzialność społeczna). Idea wolontariatu na rzecz zdrowia i środowiska–dlaczego warto pomagać.	- Burza mózgów „Jak mogę pomóc innym zadbać o zdrowie?”. - Projekt mini kampanii społecznej–plakat, filmik, prezentacja nt. donacji, szczepień, profilaktyki. - Mapa dobra – uczniowie zaznaczają lokalne inicjatywy i miejsca, gdzie można działać prospołecznie. - Dyskusja grupowa „Dlaczego pomaganie poprawia zdrowie –nie tylko innych, ale i nasze?”.	4
6	Zdrowie intymne –jak się chronić i kiedy reagować?	Dział VIII. Zdrowie seksualne	5)	Przykłady infekcji i chorób przenoszonych drogą płciową(STI), takich jak: kiła, rzeżączka, chlamydia, HPV (wirus brodawczaka ludzkiego), HBV (wirus zapalenia wątroby typu B), HCV (wirus zapalenia wątroby typu C), HIV (ludzki wirus niedoboru odporności), HSV (wirus opryszczki pospolitej). Objawy chorób, które wymagają wizyty u lekarza. Zasady profilaktyki: higiena intymna, szczepienia (np. HPV),	- Gra edukacyjna „Profilaktyka czy ryzyko?” – uczniowie analizują sytuacje i wskazują właściwe zachowania. - Karty symptom w – uczniowie uczą się rozpoznawać objawy, które powinny skłonić do wizyty u lekarza. - Mini prezentacje –grupy przygotowują krótkie informacje o jednej chorobie (przyczyny, objawy, profilaktyka).	3

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

				korzystanie z prezerwatyw, unikanie ryzykownych zachowań. Znaczenie regularnych badań i konsultacji medycznych.		
7	Ruch to zdrowie –jak dbać o ciało, kręgosłup i środowisko każdego dnia	Dział III. Aktywność fizyczna	3), 4)	Ćwiczenia wspierające prawidłową postawę i zdrowie pleców. Rola mięśni dna miednicy w codziennym funkcjonowaniu. Znaczenie aktywnego transportu i codziennego ruchu (np. schody zamiast windy). Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie fizyczne, psychiczne i dobro przyrody.	• Pokaz i wspólne wykonanie ćwiczeń wspierających postawę i mięśnie głębokie. • Gra decyzyjna „Ruch czy bezruch?” – wybory w codziennych sytuacjach. • Zadanie projektowe – uczniowie planują własny dzień z elementami aktywności i aktywnego transportu. • Dyskusja klasowa „Czy mogę dbać o zdrowie i jednocześnie o środowisko?”.	1
8	Dlaczego sen jest kluczowy dla zdrowia?	Dział II. Zdrowie fizyczne Dział III. Aktywność fizyczna	1) 2)	Uważność, sygnały z ciała, emocje jako drogowskazy, w kontekście niedoboru lub nadmiaru snu. Odpowiedzialne zarządzanie czasem dobowym –czas na sen.	• Ćwiczenia uważności. • Dziennik emocji. • Analiza sygnałów ciała i umysłu w kontekście optymalnego snu.	1
9	Co wpływa na moje samopoczucie? – dobrostan i sposoby radzenia sobie z trudnościami	Dział V. Zdrowie psychiczne	1) –fakultatywnie	Czym jest dobrostan psychiczny i co na niego wpływa (czynniki indywidualne: np. sen, odżywianie, myśli; środowiskowe: relacje, szkoła, media). Rozpoznawanie własnych emocji i potrzeb. Techniki radzenia sobie ze stresem i trudnościami (oddech, rozmowa, ruch, planowanie).	• Ćwiczenie „Koło dobrostanu” – uczniowie zaznaczają obszary, które wpływają na ich samopoczucie. • Mapa myśli „Co mnie wspiera, co mnie osłabia?”. • Praca w parach – wymiana sposób w, które pomagają w trudnych chwilach. • Technika STOP –szybka strategia radzenia sobie z emocjami (Zatrzymaj się– Oddychaj – Pomyśl – Zareaguj).	1
10	Kto dba o zdrowie intymne –zawody związane z seksualnością i zdrowiem reprodukcyjnym	Dział VIII. Zdrowie seksualne	2) –fakultatywne	Kim są specjaliści zajmujący się zdrowiem intymnym człowieka. Zakres działań i rola takich specjalistów jak: ginekolog, urolog, androlog, seksuolog, dermatolog wenerolog, proktolog, endokrynolog, położna, farmaceuta, fizjoterapeuta uroginekologiczny. Kiedy i dlaczego warto skorzystać z ich pomocy – bez wstydu, z troską o zdrowie.	• Quiz interaktywny „Zgadnij, czym zajmuje się ten specjalista” (np. Kahoot). • Plakat tematyczny „Do kogo się zwrócić, gdy...?” – tworzenie infografiki. • Burza skojarzeń „Zdrowie intymne–kogo może dotyczyć i dlaczego?”. • Podcast uczniowski lub wywiad –symulowane pytania do wybranego specjalisty.	3
11	Reaguję, nie milczę– jak rozpoznać i zgłosić przemoc seksualną	Dział VIII. Zdrowie seksualne	5)	Czym jest przemoc seksualna – formy i przykłady (w tym molestowanie). Granice osobiste i zgoda – kiedy dochodzi do ich naruszenia. Jak reagować, gdy coś się dzieje –komu powiedzieć, jak pomóc innym. Miejsca i osoby, do których można się zgłosić po pomoc (szkoła, zaufani dorośli, telefony wsparcia, organizacje).	• Scenariusze sytuacyjne „Co byś zrobił(a), gdyby...?” – ćwiczenie reakcji. • Burza mózgów „Jakie granice są ważne?” • Tworzenie mapy wsparcia: spis miejsc, os b i instytucji, które mogą pomóc. • Karta refleksji – uczniowie anonimowo notują, co mogą zrobić, by wspierać siebie i innych.	3

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

12	Poznaję siebie–tożsamość, emocje i relacje	Dział VIII. Zdrowie seksualne	2)	Wyjaśnienie pojęcia orientacji psychoseksualnej i jej możliwych kierunków rozwoju. Pojęcia związane z tożsamością płciową, w tym różnice między płcią biologiczną, tożsamością płciową a ekspresją płciową. Poszanowanie różnorodności. Znaczenie samopoznania i wsparcia w okresie dojrzewania.	• Miniwykład z prezentacją–wprowadzenie do tematu (terminologia, schematy). • Praca w grupach – analiza przykładów sytuacji związanych z tożsamością i relacjami rówieśniczymi. • Ćwiczenie „Kim jestem?” – praca indywidualna z kartą autorefleksji (np. moje cechy, wartości, emocje, zainteresowania). • Krąg zaufania lub rozmowa moderowana „Jak wspierać siebie i innych w odkrywaniu tożsamości?”. Zajęcia powinny odbywać się w atmosferze szacunku i bezpieczeństwa. <i>Nie należy przymuszać uczniów do wypowiedzi.</i>	3
13	Jak działają metody antykoncepcji – wiedza pomaga w podejmowaniu odpowiedzialnych decyzji	Dział VIII. Zdrowie seksualne	4)	Czym jest antykoncepcja – cele, skuteczność, odpowiedzialność. Charakterystyka metod: • mechaniczne (np. prezerwatywa), • hormonalne (np. tabletki antykoncepcyjne), • chemiczne (np. środki plemnikobójcze), • naturalne (np. obserwacja cyklu). Różnice między metodami–skuteczność, dostępność, wpływ na zdrowie. Znaczenie świadomego planowania rodziny i rozmowy z lekarzem.	• Mapa myśli – uczniowie tworzą podsumowanie metod i ich cech. • Dyskusja moderowana – kiedy warto rozmawiać z dorosłym/lekarzem. • Karty pracy – uzupełnianie tabeli z cechami metod. <i>Zajęcia powinny odbywać się w atmosferze neutralności światopoglądowej, z poszanowaniem wrażliwości wiekowej i emocjonalnej uczniów.</i>	
14	Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności? Zdrowie człowieka a świat przyrody	Dział IX. Zdrowie środowiskowe	2)	Czym jest bioróżnorodność i dlaczego jest ważna. Skutki utraty bioróżnorodności dla zdrowia ludzi: • nowe choroby (np. przenoszone przez zwierzęta), • gorsza jakość żywności i wody, • zaburzenia ekosystemw (np. zmiany klimatyczne). Związek między zdrowiem publicznym a degradacją środowiska. Przykłady działań wspierających ochronę bioróżnorodności.	• Gra edukacyjna – łańcuch zależności: „Co się stanie, gdy zniknie...?”. • Praca w grupach – uczniowie analizują przypadki wpływu zmian w środowisku na zdrowie (np. smog, kleszcze, susze). • Film edukacyjny, dyskusja –np. o zależnościach między przyrodą a pandemią. • Projekt –uczniowie przygotowują „zielony apel” do lokalnej społeczności.	4
15–16	Projekt edukacyjny Proponowana tematyka: „Moje zdrowie zależy od mojej wszechstronne świadomości, a	Zgodnie z wybraną tematyką	Zgodnie z wybraną tematyką	Adekwatne do wybranej tematyki	• Wprowadzenie tematu i cel w projekcie. • Wybór tematu przez klasę (burza mózgów). • Podział ról i zadań w grupach.	

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch”

	świadomość od odpowiedzialności w poszukiwaniu wiedzy” <i>Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.</i>				• Wspólna praca nad projektem. • Prezentacja efektów. • Ewaluacja i refleksja nad współpracą.	
--	--	--	--	--	---	--

5. Ewaluacja programu

Skuteczność realizacji programu będzie oceniana na podstawie:

- jakości dyskusji i refleksji uczniów;
- poziomowi zaangażowania w działania grupowe i społeczne;
- analizy projektów i wypowiedzi uczniów, rodziców i nauczycieli;
- indywidualnych rozmów i arkuszy autorefleksji.

6. Podsumowanie

Program edukacji zdrowotnej w klasie VIII wieńczy cykl holistycznego podejścia do rozwoju ucznia–łączy zdrowie fizyczne i psychiczne z tożsamością, relacjami i odpowiedzialnością moralną. Młody człowiek wkracza w dorosłość wyposażony w wiedzę, wartości i umiejętności, które pozwolą mu być świadomym, etycznym i empatycznym człowiekiem–dla siebie i dla innych.