

Aktualizacja programów nauczania

Edukacji zdrowotnej w szkole

podstawowej

Moje zdrowie- program nauczania edukacji zdrowotnej w kl. 4-6

Nasze zdrowie- program nauczania edukacji zdrowotnej w kl. 7-8

Wstęp

Niniejsze opracowanie zawiera elementy programów nauczania, które zostały zmienione lub dodane w owych wydaniach z roku 2026. Zmiany dotyczą kilku obszarów. Z racji obowiązkowego charakteru przedmiotu, oraz obowiązku oceniania zmieniono rozkład tematów poprzez przesunięcie niektórych z nich w inne miejsca (np. do modułu edukacji seksualnej) , dodaniu kilku nowych a także wprowadzenie tematów na podsumowanie działu. Na prośbę nauczycieli rozszerzono rozkład materiału o pełne brzmienie punktów podstawy programowej realizowanych na danej lekcji.

Dodano rozdział o ocenianiu, zamieszczając propozycję kryteriów ocen oraz informację o sposobie podsumowania działów w postaci kart samooceny ucznia, których wzory znajdziecie w poradnikach.

Ostatnim elementem jest moduł edukacja zdrowotna- zdrowie seksualne, który podaje tematy do realizacji w ramach nieobowiązkowych zajęć z uczniami,

Wszystkie tematy opracowałam i zamieściłam w pięciu poradnikach, które również znajdziecie niebawem na mojej stronie edukacjazdrowotna.com

Dziękuję za to, że korzystacie z moich programów. To zaszczyt i zobowiązanie.

Katarzyna Przybysz

Spis treści

1. Moje zdrowie- rozkład treści.....	2
2. Moje zdrowie – zasady oceniania.....	21
3. Dostosowania dla uczniów z SPE.....	29
4. Moje zdrowie – moduł zdrowie seksualne.....	31
5. Nasze zdrowie- rozkład treści.....	33
6. Nasze zdrowie- zasady oceniania.....	39
7. Nasze zdrowie- moduł zdrowie seksualne.....	46
8. Podsumowanie.....	47

MOJE ZDROWIE- Rozkład treści nauczania - odniesienia treści danej lekcji do podstawy programowej

Treści nauczania zostały ułożone w tematy, które przypisano do poszczególnych działów. Obok zaproponowanego tematu zapisano wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności z podstawy programowej, zgodne z rozporządzeniem Ministra Edukacji z 2026 roku, zmieniającym rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym uczniów z niepełnosprawnością intelektualną stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej, przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły publicznej (Dz. U. poz. 378.). Większość treści porusza się tylko raz. Higiena cyfrowa powraca w każdej klasie, gdyż jest to tak ważne zagadnienie, że warto poruszyć je kilkakrotnie z różnych perspektyw.

Tab. nr 1- Ogólny rozkład treści (wymagań szczegółowych) w poszczególnych tematach zajęć programu Moje zdrowie.

nr lekcji	Temat zajęć	Dział	wymagania PP
klasa 4			
1	O czym będziemy rozmawiać na zajęciach z edukacji zdrowotnej?		1.3;4.4
2	Czym jest stan zdrowy styl życia?	Moje zdrowie fizyczne	1.1;1.2;1.3;2.1
3	Jak dbać o swoją higienę?		1.1;1.2;1.3;2.2
4	Czym jest profilaktyka?		1.1;1.2;1.3;2.4;2.7
5	Jakie badania mogę wykonać w domu?		1.1;1.2;1.3;2.6
6	Skąd biorą się choroby?		1.3;2.5
7	Jak przygotować się do wizyty lekarskiej?		1.1;1.2;1.3;2.8
8	Jak postępować w sytuacjach zagrożenia?		1.1;1.2;1.3;2.9
9	Pierwsza pomoc- ćwiczenia.		1.1;1.2;1.3;2.9
10	Podsumowanie działu.		
11	Skąd biorą się nadwaga i otyłość?	Moje odżywianie	1.3;2.3
12	Jak przygotowywać zdrowe posiłki?		1.3;2.3;4.1;4.3
13	Jak wypełnić talerz zdrowego żywienia- zajęcia kulinarne.		1.3;2.3;4.1;4.3;
14	Co znajdę w napojach i sokach?		1.3;4.2;4.5
15	Jak przygotować zdrowy napój?-zajęcia kulinarne.		1.3;4.2;4.2;4.3;4.6
16	Jak zaplanować II śniadanie do szkoły?- zajęcia		1.3;2.3;4.1;4.3;
17	Jak przechowywać żywność?		1.3;4.6
18	Jak planować zakupy, by unikać marnowania żywności?		1.3;4.6
19	Jaki jest skład produktów spożywczych, które lubię?		1.3;4.5
20	Jak oznacza się różne substancje na opakowaniach?		1.3;4.5
21	Podsumowanie działu.		
22	Dlaczego higiena cyfrowa jest ważna?	Moje miejsce w Internecie	9.1
23	Dlaczego Internet bywa niebezpieczny?		9.1;9.2
24	Jak zaplanować "domowe zasady ekranowe"?		9.1;9.3

25	Czym jest grooming?		9.2;9.5
26	Czym jest cyberstalking?		9.1;9.2;9.5
27	Czy jestem anonimowy w Internecie?		9.1;9.2;9.5
28	Phishing. Czy dane w sieci są bezpieczne?		9.1;9.2;9.5
29	Czy mój wizerunek w sieci należy tylko do mnie?		9.1;9.2;9.5
30	Podsumowanie działu.		
klasa 5			wymagania PP
1	Czego dowiemy na zajęciach w klasie 5?		
2	Dlaczego sen jest ważny?	Moje zdrowie psychiczne	3.7
3	Jak mogę się relaksować?		3.5;3.7
4	Jak chronić swoje zdrowie psychiczne?		5.1
5	Jak odróżnić emocje moje i innych?		5.2
6	Jak radzić sobie ze stresem?		5.3
7	Czym jest samoocena?		1.4;5.4
8	Czy potrafię być asertywny/a?		1.5;5.5
9	Czym jest przemoc?		1.5;5.6
10	Skąd bierze się autoagresja i jak sobie z nią radzić?		1.5;5.7
11	Czym jest komunikacja werbalna i niewerbalna?		5.8
12	Dlaczego niektórzy wymagają większego zrozumienia?		1.4;5.10
13	Gdzie mogę szukać pomocy , gdy jest mi trudno?		5.9
14	Podsumowanie działu.		
15	Czym jest efekt cieplarniany?	Moje zdrowie środowiskowe	1.2;1.4;8.1
16	Skąd biorą się dziury ozonowe?		1.2;1.4;8.1
17	Czy wody w mojej okolicy są czyste?		1.2;1.4;8.1
18	Jak sprawdzić stan powietrza w mojej okolicy?		8.2
19	Dlaczego należy ograniczyć hałas?		8.4
20	Jaka przyroda mnie otacza?-planowanie wycieczki		8.3
21	Jak dbać o zwierzęta domowe?		8.3
22	Co mogę zrobić dla przyrody?		1.2;1.4;8.1;8.5
23	Podsumowanie działu .		
24	Dlaczego "ruch to zdrowie"?	Moja aktywność fizyczna	3.1;3.2;3.4
25	Gdzie mogę uprawiać sport poza szkołą?		3.2;3.3
26	Ruch to zdrowie- planowanie kampanii społecznej.		3.2
27	Jak dbać o prawidłową postawę ciała?		3.3
28	Jak zaplanować grę terenową?		3.1;3.4;3.6
29	Gra terenowa- moje zdrowie.		3.1
30	Podsumowanie działu.		
klasa 6			wymagania PP
1	Czego się dowiem na zajęciach w klasie 6?		
2	Jaki jest wpływ urządzeń mobilnych na moje zdrowie?	Moja działania w sieci	9.1;9.2;9.3
3	Co warto odwiedzić w sieci?		9.2;9.5
4	Kim są patostreamerzy?		9.2;9.5
5	Czym jest krytyczne myślenie?		9.1;9.2
5	True or false? Cyberrzeczywistość.		9.2;9.5
6	Jak walczyć z hejtem i mową nienawiści?		9.2;9.5
7	Czym jest dyskryminacja w sieci?		9.1;9.2;9.5
8	Czym jest AI i jak z niej korzystać?		9.2

9	Jakie zalety i wady ma technologia VR?		9.2
10	Podsumowanie działu.		
11	Jak planować mój czas w sieci?	Moja profilaktyka uzależnień	9.1;9.2;9.5
12	Jaki jest mechanizm uzależnienia?		9.4;9.5;9.6
13	Jak bardzo szkodliwe są wyroby tytoniowe?		9.4;9.5;9.6
14	Jak działają napoje energetyzujące?		9.4;9.5;9.6
15	Jak działają substancje psychoaktywne?		9.4;9.5;9.6
16	Jakie są skutki alkoholizmu?		9.4;9.5;9.6
17	STOP!-nasza kampania przeciw uzależnieniom.		1.2;9.4;9.5;9.6
18	Podsumowanie działu.		
19	Jak pracuje mózg nastolatka?	Moje dojrzewanie	7.1
20	Dlaczego moje ciało się zmienia?		7.2
21	Kiedy będę dojrzała/y?		7.1
22	Czym jest menstruacja?		7.4
23	Jak dbać o higienę w okresie dojrzewania?		7.3
24	Podsumowanie działu.		
25	Jakie relacje nawiązuję?	Moje zdrowie społeczne	1.4;6.1
26	Jakie wartości niesie rodzina?		6.2;6.3;6.4
27	Co zrobić kiedy rodzina się zmienia?		6.5
28	Kiedy moje granice są przekroczone?		6.6
29	Podsumowanie działu.		

Wstuchując się w głos nauczycieli przygotowano wykaz szczegółowy treści przypisanych do tematów zajęć , które zebrano w tabeli poniżej.

Tab. nr 2- Szczegółowy wykaz realizowanych treści podstawy programowej na zajęciach w klasach 4-6

nr lekcji	Temat zajęć	Dział	wymagania PP
klasa 4			
1	O czym będziemy rozmawiać na zajęciach z edukacji zdrowotnej?		1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 4.4 uprawia rośliny jadalne w celu przygotowania zdrowych posiłków; wskazuje produkty pochodzenia roślinnego korzystne dla zdrowia;
2	Czym jest stan zdrowy styl życia?	Moje zdrowie fizyczne	1.1 traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości; 1. 2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie;

		2.1 omawia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia; wymienia wiarygodne i rzetelne źródła informacji o zdrowiu i zdrowym stylu życia;
3	Jak dbać o swoją higienę?	1.1 traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości; 1.2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 2.2 wykonuje czynności higieniczne (takie jak: mycie zębów, mycie rąk, mycie twarzy, mycie ciała, mycie włosów), dba o czystość bielizny i odzieży; korzysta z podstawowych środków higienicznych i pielęgnacyjnych; omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia; wyjaśnia czym jest zdrowie jamy ustnej i jego wpływ na zdrowie ogólne;
4	Czym jest profilaktyka?	1.1 traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości; 1.2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 2.4 wyjaśnia, czym są badania profilaktyczne i badania przesiewowe oraz w jakich grupach i kiedy powinny być wykonywane; omawia pojęcie grupy ryzyka; 2.7 wyjaśnia, czym są szczepienia; wyjaśnia, dlaczego warto się szczepić;
5	Jakie badania mogę wykonać w domu?	1.1 traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości; 1.2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 2.6 mierzy temperaturę ciała przy użyciu różnych termometrów; wyjaśnia, czym jest gorączka, kiedy jest groźna, a kiedy nie trzeba jej obniżać;

6	Skąd biorą się choroby?		1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 2.5 wymienia objawy, które mogą świadczyć o chorobie, w tym: zmiany skórne, bóle brzucha, klatki piersiowej, głowy, wymioty, krew w stolcu;
7	Jak przygotować się do wizyty lekarskiej?		1.1 traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości; 1.2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 2.8 wymienia zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej, w tym do wizyty stomatologicznej, oraz zasady higieny osobistej; przygotowuje odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza;
8	Jak postępować w sytuacjach zagrożenia?		1.1 traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości; 1.2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 2.9 postępuje w stanach zagrożenia życia i zdrowia zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy; wymienia sytuacje, w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego (karetkę pogotowia).
9	Pierwsza pomoc-ćwiczenia.		1.1;1.2;1.3;2.9
10	Podsumowanie działu.		
11	Skąd biorą się nadwaga i otyłość?	Moje odżywianie	1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 2.3 wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka;
12	Jak przygotowywać zdrowe posiłki?		1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie;

		2.3 wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka; 4.1 stosuje się do zaleceń zgodnych z talerzem zdrowego żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem regularnego spożywania posiłków, w tym dużej ilości warzyw i owoców; dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb; unika żywności niekorzystnej dla zdrowia (np. fast foodów, słodczy); 4.3 samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski; wybiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze i produkty istotne w profilaktyce próchnicy;
13	Jak wypełnić talerz zdrowego żywienia-zajęcia kulinarne.	1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 2.3 wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka; 4.1 stosuje się do zaleceń zgodnych z talerzem zdrowego żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem regularnego spożywania posiłków, w tym dużej ilości warzyw i owoców; dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb; unika żywności niekorzystnej dla zdrowia (np. fast foodów, słodczy); 4.3 samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski; wybiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze i produkty istotne w profilaktyce próchnicy;
14	Co znajdę w napojach i sokach?	1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 4.2 stosuje zasady zdrowego nawadniania; rozumie znaczenie wody jako napoju podstawowego; unika słodzonych napojów; 4.5 rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach, a także wyjaśnia ich znaczenie oraz zastosowanie w wyborze produktów; korzysta z wiarygodnych aplikacji mobilnych do analizy składu produktów;
15	Jak przygotować zdrowy napój?-zajęcia kulinarne.	1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 4.2 stosuje zasady zdrowego nawadniania; rozumie znaczenie wody jako napoju podstawowego; unika słodzonych napojów; 4.3 samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski; wybiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze i produkty istotne w profilaktyce próchnicy; 4.6 ocenia świeżość produktów spożywczych; rozpoznaje oznaki psucia się żywności; stosuje podstawowe metody

		przechowywania żywności; szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby unikać ich marnotrawienia.
16	Jak zaplanować II śniadanie do szkoły?- zajęcia kulinarne	1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 2.3 wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka; 4.1 stosuje się do zaleceń zgodnych z talerzem zdrowego żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem regularnego spożywania posiłków, w tym dużej ilości warzyw i owoców; dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb; unika żywności niekorzystnej dla zdrowia (np. fast foodów, słodczy); 4.3 samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski; wybiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze i produkty istotne w profilaktyce próchnicy;
17	Jak przechowywać żywność?	1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 4.6 ocenia świeżość produktów spożywczych; rozpoznaje oznaki psucia się żywności; stosuje podstawowe metody przechowywania żywności; szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby unikać ich marnotrawienia.
18	Jak planować zakupy, by unikać marnowania żywności?	1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 4.6 ocenia świeżość produktów spożywczych; rozpoznaje oznaki psucia się żywności; stosuje podstawowe metody przechowywania żywności; szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby unikać ich marnotrawienia.
19	Jaki jest skład produktów spożywczych, które lubię?	1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 4.5 rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach, a także wyjaśnia ich znaczenie oraz zastosowanie w wyborze produktów; korzysta z wiarygodnych aplikacji mobilnych do analizy składu produktów;
20	Jak oznacza się różne substancje na opakowaniach?	1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 4.5 rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach, a także wyjaśnia ich znaczenie oraz zastosowanie w wyborze produktów; korzysta z wiarygodnych aplikacji mobilnych do analizy składu produktów;

21	Podsumowanie działu.		
22	Dlaczego higiena cyfrowa jest ważna?	Moje miejsce w Internecie	9.1 przestrzega zasad higieny cyfrowej; omawia definicje zjawiska: niebieskiego światła, szyi SMS-owej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych; omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych;
23	Dlaczego Internet bywa niebezpieczny?		9.1 przestrzega zasad higieny cyfrowej; omawia definicje zjawiska: niebieskiego światła, szyi SMS-owej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych; omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych; 9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, kreowanie cyberzeczywistości, zjawisko patostreamingu, uzależnienie od Internetu i gier komputerowych, phishing, kradzież tożsamości oraz niebezpieczne kontakty w sieci, m.in. uwodzenie w sieci (child grooming) i szantaż, w tym rówieśniczy, omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością (VR);
24	Jak zaplanować "domowe zasady ekranowe"?		9.1 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych (...); 9.3 omawia korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych;
25	Czym jest grooming?		9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym (...) m.in. uwodzenie w sieci (child grooming) i szantaż, w tym rówieśniczy, (...); 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu (...) a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
26	Czym jest cyberstalking?		9.1 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych (...); 9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, (...), kradzież tożsamości oraz niebezpieczne kontakty w sieci, m.in. uwodzenie w sieci (...); 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu (...) a także

			wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
27	Czy jestem anonimowy w Internecie?		9.1 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych (...); 9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym (...), kradzież tożsamości oraz niebezpieczne kontakty w sieci (...); 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu (...) a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
28	Phishing. Czy dane w sieci są bezpieczne?		9.1 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych (...); 9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym w tym cyberprzemoc, (...), phishing, kradzież tożsamości oraz niebezpieczne kontakty w sieci (...); 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu (...) a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
29	Czy mój wizerunek w sieci należy tylko do mnie?		9.1 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych (...); 9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym w tym cyberprzemoc, (...), phishing, kradzież tożsamości oraz niebezpieczne kontakty w sieci (...); 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu (...) a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
30	Podsumowanie działu.		
klasa 5			wymagania PP
1	Czego dowiemy na zajęciach w klasie 5?		1.1 traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości; 1. 2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym;

			1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie;
2	Dlaczego sen jest ważny?	Moje zdrowie psychiczne	3.7 praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i stosuje zasady higieny snu; wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego; określa zalecaną długość snu dla osób w jego wieku; opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, ze szczególnym uwzględnieniem negatywnego wpływu korzystania z urządzeń elektronicznych przed zaśnięciem.
3	Jak mogę się relaksować?		3.5 systematycznie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, w tym ćwiczenia oddechowe; rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych dla obniżenia stresu; 3.7 praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i stosuje zasady higieny snu; wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego; określa zalecaną długość snu dla osób w jego wieku; opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, ze szczególnym uwzględnieniem negatywnego wpływu korzystania z urządzeń elektronicznych przed zaśnięciem
4	Jak chronić swoje zdrowie psychiczne?		5.1 omawia pojęcie zdrowia psychicznego, czynniki je chroniące oraz te, które zwiększają ryzyko występowania zaburzeń psychicznych;
5	Jak odróżnić emocje moje i innych?		5.2 rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób; omawia i stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, m.in. techniki uważności; omawia zasady pierwszej pomocy emocjonalnej;
6	Jak radzić sobie ze stresem?		1.5 prezentuje postawę optymizmu życiowego, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otaczającym środowiskiem – moduł klimatyczny. 5.3 omawia pojęcie stresu; wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli, emocje, zdolności poznawcze; stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem;
7	Czym jest samoocena?		1.4; okazuje szacunek sobie i rozwija poczucie własnej wartości; okazuje szacunek i empatię w relacjach międzyludzkich i jest gotów przyjąć perspektywę drugiego człowieka oraz troszczyć (...) 1.5 prezentuje postawę optymizmu życiowego, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otaczającym środowiskiem – moduł klimatyczny. 5.4 omawia pojęcie pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie, a także wymienia sposoby ich budowania w swoim życiu;

8	Czy potrafię być asertywny/a?		1.5 prezentuje postawę optymizmu życiowego, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otaczającym środowiskiem – moduł klimatyczny. 5.5 omawia pojęcie postawy asertywnej; adekwatnie do sytuacji korzysta z asertywności; odróżnia, czym jest postawa asertywna, a czym agresywna i uległa;
9	Czym jest przemoc?		5.6 omawia pojęcie przemocy; wymienia przykłady zachowań przemocowych, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą, cyberprzemoc i zaniedbanie; omawia sposoby reagowania na przemoc i wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy, będąc osobą doświadczającą przemocy lub jej świadkiem;
10	Skąd bierze się autoagresja i jak sobie z nią radzić?		5.7 omawia pojęcie zachowań autoagresywnych; wymienia konsekwencje zdrowotne związane z zachowaniami autoagresywnymi; wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy;
11	Czym jest komunikacja werbalna i niewerbalna?		5.8 omawia zagadnienie komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz ich znaczenie w relacjach interpersonalnych, w tym rówieśniczych, rodzinnych i innych, rozwija umiejętności komunikacyjne;
12	Dlaczego niektórzy wymagają większego zrozumienia?		1.4 okazuje szacunek sobie i rozwija poczucie własnej wartości; okazuje szacunek i empatię w relacjach międzyludzkich i jest gotów przyjąć perspektywę drugiego człowieka oraz troszczyć (...) 5.10 omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi, w tym z zaburzeniem ze spektrum autyzmu, ADHD, rozwojowymi zaburzeniami uczenia się, zaburzeniem rozwoju intelektualnego, potrzeby osób z niepełnosprawnościami fizycznymi oraz osób chorujących na padaczkę, a także rozumie specyfikę ich funkcjonowania i zasady adekwatnego reagowania, w tym udzielania pierwszej pomocy w przypadku napadu padaczkowego.
13	Gdzie mogę szukać pomocy, gdy jest mi trudno?		5.9 wskazuje miejsca uzyskania pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży, w tym telefony zaufania, omawia sytuacje wymagające reakcji osób dorosłych;
14	Podsumowanie działu.		
15	Czym jest efekt cieplarniany?	Moje zdrowie środowiskowe	1.2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 1.4 okazuje szacunek sobie i rozwija poczucie własnej wartości; okazuje szacunek i empatię w relacjach międzyludzkich i jest gotów przyjąć perspektywę drugiego człowieka oraz troszczyć się o

		świat przyrody, dostrzegając perspektywę przyszłych pokoleń – moduł klimatyczny; 8.1 omawia wpływ jakości środowiska na zdrowie człowieka, w tym zanieczyszczenia powietrza i wody, zmniejszenie powierzchni terenów zielonych, zmianę klimatu; wyjaśnia, jak wzrost średniej globalnej temperatury wpływa na zdrowie i warunki życia człowieka – moduł klimatyczny;
16	Skąd biorą się dziury ozonowe?	1.2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 1.4 okazuje szacunek sobie i rozwija poczucie własnej wartości; okazuje szacunek i empatię w relacjach międzyludzkich i jest gotów przyjąć perspektywę drugiego człowieka oraz troszczyć się o świat przyrody, dostrzegając perspektywę przyszłych pokoleń – moduł klimatyczny; 8.1 omawia wpływ jakości środowiska na zdrowie człowieka, w tym zanieczyszczenia powietrza i wody, zmniejszenie powierzchni terenów zielonych, zmianę klimatu; wyjaśnia, jak wzrost średniej globalnej temperatury wpływa na zdrowie i warunki życia człowieka – moduł klimatyczny
17	Czy wody w mojej okolicy są czyste?	1.2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 1.4 okazuje szacunek sobie i rozwija poczucie własnej wartości; okazuje szacunek i empatię w relacjach międzyludzkich i jest gotów przyjąć perspektywę drugiego człowieka oraz troszczyć się o świat przyrody, dostrzegając perspektywę przyszłych pokoleń – moduł klimatyczny; 8.1 omawia wpływ jakości środowiska na zdrowie człowieka, w tym zanieczyszczenia powietrza i wody, zmniejszenie powierzchni terenów zielonych, zmianę klimatu; wyjaśnia, jak wzrost średniej globalnej temperatury wpływa na zdrowie i warunki życia człowieka – moduł klimatyczny
18	Jak sprawdzić stan powietrza w mojej okolicy?	8.2 sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu – moduł klimatyczny;
19	Dlaczego należy ograniczyć hałas?	8.4 sprawdza natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno--komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji

			mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu; wyjaśnia zasady profilaktyki niedosłuchu;
20	Jaka przyroda mnie otacza?-planowanie wycieczki		8.3 wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia; wyjaśnia (...), jak również za dziką przyrodę i ekosystemy – moduł klimatyczny;
21	Jak dbać o zwierzęta domowe?		8.3 wyjaśnia (...) czym jest odpowiedzialność za zwierzęta domowe, jak również za dziką przyrodę i ekosystemy – moduł klimatyczny;
22	Co mogę zrobić dla przyrody?		1.2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 1.4 okazuje szacunek sobie i rozwija poczucie własnej wartości; okazuje szacunek i empatię w relacjach międzyludzkich i jest gotów przyjąć perspektywę drugiego człowieka oraz troszczyć się o świat przyrody, dostrzegając perspektywę przyszłych pokoleń – moduł klimatyczny; 8.1 omawia wpływ jakości środowiska na zdrowie człowieka, w tym zanieczyszczenia powietrza i wody, zmniejszenie powierzchni terenów zielonych, zmianę klimatu; wyjaśnia, jak wzrost średniej globalnej temperatury wpływa na zdrowie i warunki życia człowieka – moduł klimatyczny; 8.5 podejmuje działania proekologiczne, aby poprawić stan środowiska przyrodniczego i własne zdrowie – moduł klimatyczny.
23	Podsumowanie działu.		
24	Dlaczego "ruch to zdrowie"?	Moja aktywność fizyczna	3.1 systematycznie uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu; dobiera strój do panujących warunków atmosferycznych; stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej; wymienia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej, w tym w profilaktyce nadwagi i otyłości; 3.2 promuje aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i rodzinie; dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej (np. wspomagając się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi); 3.4 ogranicza czas spędzany w pozycji siedzącej lub leżącej w ciągu dnia przez aktywne przerwy (np. ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia oporowe, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia wzroku); wymienia negatywne skutki zdrowotne wynikające z prowadzenia sedentarnego stylu życia (bezczynności ruchowej);

25	Gdzie mogę uprawiać sport poza szkołą?	3.2 promuje aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i rodzinie; dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej (np. wspomagając się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi); 3.3 znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do podejmowania aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i zgodny z jego zainteresowaniami;
26	Ruch to zdrowie- planowanie kampanii społecznej.	3.2 promuje aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i rodzinie; dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej (np. wspomagając się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi);
27	Jak dbać o prawidłową postawę ciała?	3.3 znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do podejmowania aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i zgodny z jego zainteresowaniami;
28	Jak zaplanować grę terenową?	3.1 systematycznie uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu; dobiera strój do panujących warunków atmosferycznych; stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej; wymienia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej, w tym w profilaktyce nadwagi i otyłości; 3.4 ogranicza czas spędzany w pozycji siedzącej lub leżącej w ciągu dnia przez aktywne przerwy (np. ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia oporowe, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia wzroku); wymienia negatywne skutki zdrowotne wynikające z prowadzenia sedentarnego stylu życia (bezczynności ruchowej);
29	Gra terenowa- moje zdrowie.	3.1 systematycznie uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu; dobiera strój do panujących warunków atmosferycznych; stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej; wymienia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej, w tym w profilaktyce nadwagi i otyłości;
30	Podsumowanie działu.	
klasa 6		wymagania PP
1	Czego się dowiem na zajęciach w klasie 6?	1.1 traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości; 1.2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie;

2	Jaki jest wpływ urządzeń mobilnych na moje zdrowie?	Moją działania w sieci	9.1 przestrzega zasad higieny cyfrowej; omawia definicje zjawiska: niebieskiego światła, szyi SMS-owej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych; omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych; 9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych(...); 9.3 omawia korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych;
3	Co warto odwiedzić w sieci?		9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu (...) a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
4	Kim są patostreamerzy?		9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym (...) zjawisko patostreamingu, (...); 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu (...) , a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
5	Czym jest krytyczne myślenie?		9.1 przestrzega zasad higieny cyfrowej; omawia definicje zjawiska: niebieskiego światła (...) omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych; 9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym (...) kreowanie cyberrzeczywistości(...);
6	True or false? Cyberrzeczywistość.		9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, kreowanie cyberrzeczywistości (...); 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu (...) , a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
7	Jak walczyć z hejtem i mową nienawiści?		9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, (...) i szantaż, w tym rówieśniczy, (...); 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu (...) , a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;

8	Czym jest dyskryminacja w sieci?		9.1 przestrzega zasad higieny cyfrowej; (...) omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych; 9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, (...) szantaż, w tym rówieśniczy, (...); 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu (...), a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
9	Czym jest AI i jak z niej korzystać?		9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, (...), omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją (...);
10	Jakie zalety i wady ma technologia VR?		9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, (...) omawia korzyści i zagrożenia (...) wirtualną rzeczywistością (VR);
11	Podsumowanie działu.		
12	Jak planować mój czas w sieci?	Moja profilaktyka uzależnień	9.1 przestrzega zasad higieny cyfrowej; (...) omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych; 9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych (...); 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu (...), a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
13	Jaki jest mechanizm uzależnienia?		9.4 omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących; 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z (...) zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym ze spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, spożywaniem napojów energetyzujących, a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie; 9.6 formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących.

14	Jak bardzo szkodliwe są wyroby tytoniowe?	9.4 omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących; 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z (...) w tym używaniem wyrobów tytoniowych, (...), a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie; 9.6 formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących.
15	Jak działają napoje energetyzujące?	9.4 omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących; 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z (...) spożywaniem napojów energetyzujących, a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie; 9.6 formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących.
16	Jak działają substancje psychoaktywne?	9.4 omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących; 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z (...) zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym ze spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, (...), a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie; 9.6 formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących.
17	Jakie są skutki alkoholizmu?	9.4 omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, (...); 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z (...) zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym ze spożywaniem alkoholu, (...) a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;

			9.6 formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących.
18	STOP!-nasza kampania przeciw uzależnieniom.		1. 2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 9.4 omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących; 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z (...) zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym ze spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, spożywaniem napojów energetyzujących, a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie; 9.6 formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących.
19	Podsumowanie działu.		
20	Jak pracuje mózg nastolatka?	Moje dojrzewanie	7.1 opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne oraz społeczne zmiany występujące w okresie dojrzewania; omawia zmiany zachodzące w mózgu podczas dojrzewania oraz wpływ tych zmian na zachowanie nastolatków; wyjaśnia różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną;
21	Dlaczego moje ciało się zmienia?		7.2 identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej, a także odbiegające od normy medycznej;
22	Kiedy będę dojrzała/y?		7.1 opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne oraz społeczne zmiany występujące w okresie dojrzewania; omawia zmiany zachodzące w mózgu podczas dojrzewania oraz wpływ tych zmian na zachowanie – 17 nastolatków; wyjaśnia różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną;
23	Czym jest menstruacja?		7.4 omawia etapy cyklu miesięczkowego, jego wpływ na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie oraz jego zaburzenia.
24	Jak dbać o higienę w okresie dojrzewania?		7.3 wymienia i stosuje zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania, higieny skóry twarzy, higieny całego ciała, w tym narządów płciowych; wymienia zasady użycia podpasek i tamponów;

25	Podsumowanie działu.		
26	Jakie relacje nawiązuję?	Moje zdrowie społeczne	1.4 okazuje szacunek sobie i rozwija poczucie własnej wartości; okazuje szacunek i empatię w relacjach międzyludzkich i jest gotów przyjąć perspektywę drugiego człowieka oraz troszczyć się o świat przyrody, dostrzegając perspektywę przyszłych pokoleń – moduł klimatyczny; 6.1 wyjaśnia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, a także rozpoznaje niewłaściwe zachowania w tych relacjach;
27	Jakie wartości niesie rodzina?		6.2 wymienia i omawia funkcje rodziny, opisuje przejawy jej prawidłowego funkcjonowania, omawia wartość rodziny w życiu osobistym człowieka, w tym rodziny wielodzietnej; 6.3 omawia czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie, zna prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców; 6.4 omawia sposoby dbania o więzi rodzinne (relacje z matką, ojcem, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną);
28	Co zrobić kiedy rodzina się zmienia?		6.5 opisuje zmiany mogące występować w rodzinach, w tym separację, rozwód, wejście rodziców w nowe związki, adopcję, rodzicielstwo zastępcze, pojawienie się rodzeństwa, chorobę i śmierć, a także wymienia sposoby radzenia sobie w takich sytuacjach;
29	Kiedy moje granice są przekroczone?		6.6 omawia sposoby dbania o granice własne i innych osób w relacjach, rozpoznaje sytuacje, w których może dojść do naruszenia granic osobistych jego i innych osób, zapoznaje się z podstawowymi zasadami ochrony prawnej dzieci i młodzieży oraz wie, gdzie można szukać pomocy w sytuacjach zagrożenia.
30	Podsumowanie działu.		

MOJE ZDROWIE - Zasady oceniania osiągnięć uczniów

Wprowadzenie oceniania w przedmiocie edukacja zdrowotna jest konsekwencją jego obowiązkowego charakteru. Kwestię oceniania przedmiotowego można ująć w dwojaki sposób:

- Klasyczne ocenianie cząstkowe z wykorzystaniem znanych narzędzi pomiaru dydaktycznego w tym sprawdzianów na koniec działu (niezalecane).
- Alternatywne sposoby oceny z elementami oceniania kształtującego oraz oceną sumującą na koniec semestru i roku szkolnego (zalecane)

Każdy ze sposobów ma swoje zalety i wady. Z racji specyfiki przedmiotu zaleca się, by podczas pracy stawiać na nawiązywanie pozytywnych relacji z uczniami oraz odejście od klasycznego

oceniania każdej aktywności, w tym sumujących sprawdzianów po dziale. Jak w takim razie ocenić uczniów? Szansą na odejście od klasycznej „ocenozy” paradoksalnie jest zapis o obowiązku wykonania w ciągu roku minimum 1 doświadczenia edukacyjnego. Autorzy podstawy programowej narzucają nauczycielom i uczniom wymóg realizacji minimum 1 doświadczenia edukacyjnego, które ma mieć charakter praktyczny. Poniżej zebrano katalog doświadczeń proponowany w podstawie programowej:

W przypadku klas IV–VI uczeń:

- 1) w grupie przygotowuje plany pozaszkolnych aktywności fizycznych, w trakcie roku szkolnego pod kierunkiem nauczyciela realizuje przygotowane plany, a następnie podsumowuje ten proces;
- 2) samodzielnie wyszukuje przepis na zdrowy posiłek, wybiera produkty, przygotowuje posiłek, analizuje go pod kątem wartości odżywczych i prezentuje jego wynik w formie ustalonej z nauczycielem;
- 3) przez ustalony z nauczycielem czas prowadzi dziennik, w którym dokonuje pozytywnej autorefleksji – zapisuje lub w inny sposób przedstawia swoje osiągnięcia i powody do dumy;
- 4) w grupie przygotowuje i wykonuje przedstawienie na temat związany z przyjmowaniem i pełnieniem różnych ról społecznych;
- 5) przez ustalony z nauczycielem czas prowadzi dziennik, w którym zapisuje swoje obserwacje i refleksje na temat zmian zachodzących w nim w okresie dojrzewania;
- 6) indywidualnie lub w grupie tworzy mapę swojej okolicy, zaznaczając miejsca, które sprzyjają budowaniu zdrowych nawyków (np. parki, skwery, ścieżki rowerowe), oraz miejsca, w których przebywanie może szkodzić zdrowiu (np. ruchliwe ulice, miejsca bez zieleni);
- 7) przez czas ustalony z nauczycielem prowadzi ewidencję czasu aktywności w Internecie, podsumowuje ten proces i tworzy listę własnych sposobów na ograniczenie czasu spędzanego w sieci;
- 8) podejmuje inne działanie w obszarze edukacji zdrowotnej, ustalone z nauczycielem.

Wyżej wymienione „doświadczenia edukacyjne” (termin użyty w PP) mogą mieć charakter projektów indywidualnych lub grupowych. Warto rozważyć rezygnację ze sprawdzianów i oceniać zaangażowanie uczniów w realizację tych właśnie obowiązkowych aktywności. Tym bardziej, że ostatni z nich daje ogromny wachlarz możliwości działań. Zachęcam więc, do oceny wybranych aktywności, działań uczniów oraz obowiązkowych „doświadczeń edukacyjnych” ze szczególnym uwzględnieniem zaangażowania uczniów. Nie zabraknie podsumowania i utrwalenia treści na koniec działu. Uczeń dokona jej poprzez analizę kart samooceny, które polecam wypełnić na podsumowanie. Karty umiejętności zawierają wymagania z podstawy programowej, które były realizowane w danym dziale. Ich wzór nauczyciel znajdzie w poradnikach do edukacji zdrowotnej lub na stronie edukacjazdrowotna.com.

Co zrobić, kiedy ktoś lubi klasyczne ocenianie? Klasyczne ocenianie i sprawdzanie osiągnięć uczniów w EZ jest bardzo trudne lub nawet niemożliwe z racji braku podręcznika dla

ucznia, który mógłby być źródłem wiedzy. Z innej zaś strony zrozumiałe jest, że przygotowanie takiej publikacji jest niebywale trudne. Trudności tych nastręcza ogromny zakres treści i interdyscyplinarny charakter przedmiotu EZ oraz fakt, że niektóre jego obszary np. z cyberbezpieczeństwo dezaktualizują się w bardzo szybkim tempie. Mając jednak na względzie potrzeby wszystkich nauczycieli edukacji zdrowotnej, zamieszczono poniżej tabele zawierające proponowany podział wymagań na poszczególne oceny. Ocena po dziale powinna uwzględniać nie tylko wiedzę ucznia, ale również jego umiejętność stosowania jej w codziennych sytuacjach, analizowania problemów zdrowotnych, podejmowania odpowiedzialnych decyzji oraz proponowania własnych rozwiązań sprzyjających zdrowiu. Konstruowanie wymagań oparte o klasyfikację umiejętności warto oprzeć taksonomię Bloom'a, która porządkuje wiadomości umiejętności w sposób wskazujący na poziom ich zaawansowania.

Wymagania na poszczególne oceny zostały opracowane właśnie w oparciu o taksonomię Blooma. Ocena **dopuszczająca** obejmuje głównie zapamiętanie i rozpoznawanie podstawowych treści. Ocena **dostateczna** wymaga rozumienia i prostego wyjaśniania omawianych zagadnień. Ocena **dobra** oznacza stosowanie wiedzy w typowych sytuacjach. Ocena **bardzo dobra** obejmuje analizowanie, ocenianie i uzasadnianie wyborów prozdrowotnych. Ocena **celująca** wymaga twórczego wykorzystania wiedzy, projektowania działań oraz samodzielnego proponowania rozwiązań służących zdrowiu własnemu i innych osób.

Tab. 3 Kryteria ocen w programie "Moje zdrowie" dla klas 4-6. (propozycja i opracowanie własne)

Klasa 4, dział - Moje zdrowie fizyczne		
wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem i zdrowym stylem życia. - rozpoznaje podstawowe czynności higieniczne, takie jak mycie rąk, zębów, twarzy, ciała i włosów. - wskazuje podstawowe środki higieniczne i pielęgnacyjne. - wskazuje, kiedy gorączka może być groźna, a kiedy nie wymaga obniżania. - wymienia wybrane objawy choroby, np. ból głowy, brzucha, gorączkę, wymioty. - z pomocą nauczyciela podaje przykłady sytuacji, w których należy wezwać pomoc medyczną.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia, czym jest zdrowie, zdrowy styl życia, higiena osobista, profilaktyka, gorączka, szczepienia, nadwaga i otyłość. - omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia. - wymienia wiarygodne źródła informacji o zdrowiu. - wyjaśnia pojęcie grupy ryzyka. - mierzy temperaturę ciała różnymi termometrami. - opisuje zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej i stomatologicznej.
zastosowanie	dobry	Uczeń: - stosuje zasady higieny osobistej w codziennych sytuacjach. - przygotowuje odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza. - dobiera właściwe zachowanie do objawów choroby lub sytuacji zagrożenia zdrowia.

analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje znaczenie profilaktyki, szczepień, badań profilaktycznych i przesiewowych. - uzasadnia, dlaczego warto korzystać z wiarygodnych źródeł informacji o zdrowiu. - ocenia, które objawy mogą wymagać pilnej konsultacji z dorosłym lub lekarzem. - omawia zasady pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia.
tworzenie	celujący	Uczeń: - projektuje własny plan dbania o zdrowie fizyczne, higienę i profilaktykę. - tworzy instrukcję przygotowania się do wizyty lekarskiej lub stomatologicznej. - opracowuje schemat postępowania w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia. - proponuje działania promujące odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób.
Klasa 4, dział - Moje odżywianie		
wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia. - rozpoznaje warzywa, owoce, wodę jako korzystne dla zdrowia. - wskazuje przykłady fast foodów, słodczy i napojów słodzonych. - wie jak uprawi się proste rośliny w domu/ogrodzie. - wymienia zdrowe składniki diety.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia, czym jest talerz zdrowego żywienia, zdrowe nawadnianie, nadwaga i otyłość. - wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka; - opisuje znaczenie regularnego spożywania posiłków, jedzenia warzyw i owoców oraz unikania żywności niekorzystnej dla zdrowia. - omawia podstawowe zasady przechowywania żywności. - korzysta z aplikacji mobilnych do oceny składu produktów.
zastosowanie	dobry	Uczeń: - stosuje zalecenia zgodne z talerzem zdrowego żywienia. - dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb. - przygotowuje proste zdrowe posiłki, napoje i przekąski. - rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach. - ocenia świeżość produktów i rozpoznaje oznaki psucia się żywności.
analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje skład produktów spożywczych, korzystając z etykiet lub wiarygodnych aplikacji mobilnych. - uzasadnia wybór produktów bogatych w podstawowe składniki odżywcze. - ocenia wpływ słodzonych napojów, fast foodów i słodczy na zdrowie. - szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby ograniczać marnowanie żywności.
tworzenie	celujący	Uczeń: - projektuje jadłospis lub drugie śniadanie zgodne z zasadami zdrowego żywienia. - tworzy plan zakupów ograniczający marnowanie żywności. - opracowuje propozycję zdrowego posiłku z wykorzystaniem produktów roślinnych. - proponuje działania zachęcające innych do zdrowego odżywiania i picia wody zamiast napojów słodzonych.
Klasa 4, dział - Moje miejsce w Internecie		

wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe zasady higieny cyfrowej. - rozpoznaje zagrożenia wynikające z niewłaściwego korzystania z Internetu, np. uzależnienie od Internetu i gier, niebezpieczne kontakty w sieci, grooming. - wskazuje, że urządzenia ekranowe mogą wpływać na zdrowie.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia pojęcia: niebieskie światło, szyja SMS-owa, krótkowzroczność, higiena cyfrowa, grooming. - omawia różnice między relacjami bez użycia technologii a relacjami z użyciem urządzeń elektronicznych. – - opisuje korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych.
zastosowanie	dobry	Uczeń: - stosuje zasady higieny cyfrowej. - dobiera sposoby reagowania na zagrożenia związane z korzystaniem z Internetu. - wskazuje miejsca i osoby, u których można szukać pomocy. - przestrzega ustalonych zasad ekranowych.
analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje skutki nadmiernego korzystania z urządzeń ekranowych dla zdrowia fizycznego, psychicznego i relacji społecznych., - ocenia ryzyko związane z niebezpiecznymi kontaktami w sieci. - uzasadnia, dlaczego należy przestrzegać zasad higieny cyfrowej i reagować na zagrożenia internetowe.
tworzenie	celujący	Uczeń: - tworzy domowe lub klasowe zasady ekranowe. - projektuje instrukcję reagowania na zagrożenia w Internecie, w tym grooming lub uzależnienie od gier. - opracowuje materiały promujące bezpieczne i zdrowe korzystanie z technologii.
Klasa 5, dział - Moje zdrowie psychiczne		
wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe emocje, przykłady stresu i sposoby odpoczynku. - rozpoznaje pojęcia: zdrowie psychiczne, sen, relaksacja, samoocena, asertywność, przemoc, autoagresja, komunikacja werbalna i niewerbalna. - wskazuje przykładowe miejsca uzyskania pomocy.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego. - wyjaśnia wpływ stresu na ciało. - opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, w tym negatywny wpływ urządzeń elektronicznych przed snem. - omawia pojęcie stresu, zdrowia psychicznego, pozytywnej samooceny i asertywności. - rozdziela postawę asertywną, agresywną i uległą.

zastosowanie	dobry	Uczeń: - stosuje ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe i techniki uważności. - praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i zasady higieny snu. - rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób. - stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem i emocjami. - wskazuje miejsca pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej.
analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje wpływ stresu na ciało, myśli, emocje i zdolności poznawcze. - ocenia zachowania przemocowe, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc. - uzasadnia, kiedy sytuacja wymaga reakcji osoby dorosłej. - omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi i niepełnosprawnościami.
tworzenie	celujący	Uczeń: - tworzy plan dbania o zdrowie psychiczne, sen i radzenie sobie ze stresem. - projektuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej. - opracowuje scenariusz reagowania na przemoc, autoagresję lub kryzys psychiczny. - proponuje działania wspierające empatię, asertywność i dobrą komunikację w klasie.
Klasa 5, dział - Moje zdrowie społeczne		
wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, rodzina. - rozpoznaje przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach. - wymienia podstawowe funkcje rodziny.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia pojęcia związane z relacjami. - opisuje przejawy prawidłowego funkcjonowania rodziny. - omawia wartość rodziny w życiu człowieka oraz podstawowe prawa i obowiązki dziecka i rodziców.
zastosowanie	dobry	Uczeń: - wskazuje sposoby dbania o więzi rodzinne i rówieśnicze. - rozpoznaje niewłaściwe zachowania w relacjach. - stosuje zasady szacunku, empatii i odpowiedzialności w kontaktach z innymi. - opisuje sposoby radzenia sobie ze zmianami w rodzinie.
analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie. - ocenia, które zachowania wzmacniają, a które osłabiają relacje. - uzasadnia, dlaczego należy dbać o więzi rodzinne oraz szukać wsparcia w sytuacjach trudnych, takich jak rozwód, choroba, śmierć czy pojawienie się rodzeństwa.
tworzenie	celujący	Uczeń: - tworzy kodeks dobrych relacji rówieśniczych i rodzinnych. - projektuje sposoby wzmacniania więzi rodzinnych. - proponuje działania wspierające osoby przeżywające trudne zmiany w rodzinie.
Klasa 5, dział - Moje zdrowie środowiskowe		

wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia przykłady czynników środowiskowych wpływających na zdrowie: zanieczyszczenie powietrza i wody, hałas, zmiany klimatu, zmniejszenie ilości terenów zielonych. - rozpoznaje przykłady działań proekologicznych.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia, jak jakość środowiska naturalnego wpływa na zdrowie człowieka. - opisuje wpływ wzrostu średniej globalnej temperatury na zdrowie i warunki życia. - wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia.
zastosowanie	dobry	Uczeń - sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza i natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych. - podaje przykłady ograniczania zanieczyszczeń i hałasu w swoim otoczeniu. - stosuje zasady odpowiedzialności wobec zwierząt domowych, dzikiej przyrody i ekosystemów.
analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje zależności między stanem środowiska, zmianami klimatu, hałasem a zdrowiem człowieka. - ocenia skuteczność różnych działań proekologicznych. - uzasadnia potrzebę profilaktyki niedosłuchu oraz ochrony terenów zielonych.
tworzenie	celujący	Uczeń: - projektuje działanie proekologiczne poprawiające stan środowiska i własne zdrowie. - tworzy plan ograniczania hałasu, zanieczyszczenia powietrza lub poprawy kontaktu z naturą w najbliższym otoczeniu. - organizuje lub proponuje akcję klasową na rzecz przyrody.
Klasa 5, dział - Moja aktywność fizyczna		
wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia przykłady aktywności fizycznej i podstawowe korzyści zdrowotne wynikające z ruchu. - rozpoznaje negatywne skutki siedzącego trybu życia. - wskazuje przykłady aktywnych przerw.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia, dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia i profilaktyki nadwagi oraz otyłości. - opisuje zasady bezpieczeństwa podczas ruchu i dobierania stroju do pogody. - wyjaśnia znaczenie prawidłowej postawy ciała.
zastosowanie	dobry	Uczeń: - uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu. - dobiera strój do warunków atmosferycznych. - stosuje zasady bezpieczeństwa. - znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.

analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń : - analizuje wpływ ruchu i siedzącego trybu życia na zdrowie. - ocenia, które formy aktywności są odpowiednie do wieku, zainteresowań, pogody i zasad bezpieczeństwa. - uzasadnia potrzebę aktywnych przerw oraz regularnych ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę.
tworzenie	celujący	Uczeń: - projektuje plan aktywności fizycznej dla siebie, klasy lub rodziny. - tworzy kampanię promującą aktywność fizyczną. - opracowuje propozycję gry terenowej lub zestawu aktywnych przerw ograniczających czas siedzenia.
Klasa 6, dział - Moje działania w sieci		
wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe zasady higieny cyfrowej. - rozpoznaje pojęcia: niebieskie światło, szyja SMS-owa, krótkowzroczność, cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, patostreaming, cyberrzeczywistość, grooming, AI i VR.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia wpływ urządzeń ekranowych na zdrowie. - omawia różnice między relacjami bezpośrednimi a relacjami z użyciem technologii. - opisuje zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, patostreaming i uzależnienie od Internetu.
zastosowanie	dobry	Uczeń: - przestrzega zasad higieny cyfrowej. - stosuje zasady bezpiecznego korzystania z Internetu, AI i VR. - wskazuje sposoby reagowania na zagrożenia w sieci oraz miejsca uzyskania pomocy specjalistycznej.
analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością. - ocenia konsekwencje hejtu, mowy nienawiści, cyberprzemocy, patostreamingu i kreowania cyberrzeczywistości. - uzasadnia potrzebę odpowiedzialnego korzystania z technologii.
tworzenie	celujący	Uczeń: - tworzy poradnik odpowiedzialnego korzystania z Internetu, AI lub VR. - projektuje kampanię przeciw hejtowi, cyberprzemocy, mowie nienawiści lub patostreamingowi. - opracowuje procedurę reagowania na zagrożenia cyfrowe.
Klasa 6, dział - Moja profilaktyka uzależnień		
wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia przykłady uzależnień i substancji psychoaktywnych, w tym alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące. - rozpoznaje zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z Internetu i używaniem substancji psychoaktywnych.

rozumienie	dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia, czym jest uzależnienie. - omawia podstawowe zagrożenia wynikające z używania alkoholu, tytoniu, napojów energetyzujących i innych substancji psychoaktywnych. - opisuje korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych.
zastosowanie	dobry	Uczeń: - stosuje zasady higieny cyfrowej i unikania zachowań ryzykownych. - wskazuje sposoby reagowania w sytuacjach zagrożenia uzależnieniem. - wymienia miejsca uzyskania pomocy specjalistycznej. - formułuje proste argumenty za nieużywaniem substancji psychoaktywnych.
analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje mechanizm uzależnienia oraz skutki zdrowotne i społeczne używania alkoholu, tytoniu, napojów energetyzujących i innych substancji psychoaktywnych. - ocenia wpływ zachowań ryzykownych na zdrowie, relacje i bezpieczeństwo. - uzasadnia korzyści wynikające z niezazywania substancji psychoaktywnych.
tworzenie	celujący	Uczeń: - projektuje kampanię profilaktyczną przeciw uzależnieniom. - tworzy materiały edukacyjne promujące zdrowe wybory. - opracowuje zestaw argumentów dotyczących korzyści z niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych i niespożywania napojów energetyzujących.
Klasa 6, dział - Moje dojrzewanie		
wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe zmiany fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne występujące w okresie dojrzewania. - rozpoznaje podstawowe zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: - opisuje zmiany zachodzące w okresie dojrzewania. - wyjaśnia różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną. - omawia zmiany zachodzące w mózgu nastolatka i ich wpływ na zachowanie.
zastosowanie	dobry	Uczeń: - identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej oraz te, które mogą od niej odbiegać. - stosuje zasady higieny skóry twarzy, całego ciała i narządów płciowych. - wskazuje, kiedy należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej lub specjalisty.
analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje wpływ zmian fizycznych, psychicznych, emocjonalnych i społecznych na funkcjonowanie nastolatka. - porównuje dojrzewanie fizyczne i psychiczną dojrzałość. - uzasadnia znaczenie higieny, obserwowania swojego ciała i szukania pomocy w sytuacjach niepokojących.
tworzenie	celujący	Uczeń: - tworzy poradnik dotyczący dojrzewania i higieny osobistej. - opracowuje zasady dbania o zdrowie, komfort i bezpieczeństwo w okresie dojrzewania. - proponuje sposoby radzenia sobie ze zmianami okresu dojrzewania z poszanowaniem prywatności i godności własnej oraz innych osób.
Klasa 6, dział - Moje zdrowie społeczne		

wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe rodzaje relacji: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość. - rozpoznaje przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach. - wymienia podstawowe funkcje rodziny oraz przykłady zmian, które mogą w niej występować.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia pojęcia związane z relacjami. - opisuje funkcje rodziny, przejawy jej prawidłowego funkcjonowania oraz wartość rodziny w życiu człowieka. - omawia podstawowe prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców.
zastosowanie	dobry	Uczeń: - wskazuje sposoby dbania o więzi rodzinne i rówieśnicze. - rozpoznaje sytuacje, w których może dojść do naruszenia granic osobistych. - stosuje zasady szacunku, empatii i ochrony granic własnych oraz innych osób. - wymienia sposoby radzenia sobie ze zmianami w rodzinie.
analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie i jakość relacji. - ocenia, które zachowania są wspierające, a które niewłaściwe lub naruszające granice osobiste. - uzasadnia, dlaczego w sytuacji zagrożenia, przemocy lub przekroczenia granic należy szukać pomocy.
tworzenie	celujący	Uczeń: - tworzy kodeks dobrych relacji opartych na szacunku, empatii, odpowiedzialności i ochronie granic. - projektuje sposoby wspierania osób doświadczających trudnych zmian rodzinnych. - proponuje działania wzmacniające więzi rodzinne i rówieśnicze.

Dostosowania dla uczniów z SPE

W każdej klasie znajdziemy uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, którym należy dostosować formy, metody oraz zasady oceniania. Ponieważ każdy z naszych uczniów to indywidulana jednostka, proponuję zarys działań, jakie możemy podjąć w celu dostosowań. Warto dostosować je do potrzeb swoich uczniów

Tab. 4 Dostosowania dla uczniów z SPE

	formy pracy	sprawdzanie wiedzy	ocenianie
Uczeń z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim	Stosowanie prostego języka, konkretnych przykładów z życia codziennego, obrazków, plansz, scenek i ćwiczeń praktycznych. Dzielenie materiału na małe partie.	Zamiast długiego sprawdzianu: rozmowa kierowana, zadania z lukami, dopasowywanie obrazków i pojęć, wybór odpowiedzi, wykonanie plakatu, ułożenie historyjki obrazkowej. Krótkie, jednoznaczne polecenia, najlepiej jedno zadanie naraz. Możliwość pokazania przykładu przed wykonaniem zadania.	Oceniać przede wszystkim rozumienie podstawowych zasad zdrowego stylu życia i umiejętność zastosowania ich w praktyce. Nie wymagać rozbudowanych definicji. Doceniać samodzielność w prostych działaniach.

Uczeń z ADHD	Krótkie aktywności, częsta zmiana form pracy, zadania praktyczne, ruchowe, dyskusje, praca z kartami zadań. Możliwość krótkich przerw ruchowych. Dzielenie dłuższych zadań na etapy.	Krótsze testy, zadania etapowe, możliwość odpowiedzi ustnej, projektowej lub praktycznej. Sprawdzanie jednej umiejętności naraz.	Nie należy obniżać oceny za nadruchość, impulsywność, trudność w dłuższym skupieniu uwagi, jeśli nie wpływa to na poziom opanowania treści.
Uczeń w spektrum autyzmu, w tym z zespołem Aspergera	Przewidywalna struktura lekcji, jasne zasady, konkretne polecenia, unikanie wieloznaczności i metafor. Możliwość pracy indywidualnej, jeśli praca w grupie powoduje przeciążenie.	Możliwość wykonania schematu, tabeli, mapy zależności, instrukcji postępowania. Odpowiedzi konkretne zamiast swobodnych, otwartych wypowiedzi.	Nie należy obniżać oceny za trudności w kontakcie wzrokowym, interpretacji emocji, pracy zespołowej lub wypowiedzi ustnej, jeśli wynikają ze spektrum. Oceniać rozumienie zasad, umiejętność wskazania bezpiecznych zachowań i zastosowanie wiedzy.
Uczeń z dysleksją, dysortografią, dysgrafią	Materiały z czytelną czcionką, większą interlinią, krótszymi akapitami. Możliwość korzystania z map myśli, tabel, schematów i notatek wizualnych.	Więcej czasu na czytanie i pisanie. Możliwość odpowiedzi ustnej, nagrania wypowiedzi, wykonania plakatu lub prezentacji. Ograniczenie przepisywania długich tekstów.	Nie należy obniżać oceny za błędy ortograficzne, interpunkcyjne, wolne tempo czy mniej staranne pismo, jeśli nie są one przedmiotem oceny. Oceniać poprawność merytoryczną, rozumienie i zastosowanie wiedzy.
Uczeń z afazją lub trudnościami językowymi	Możliwość odpowiadania pojedynczymi słowami, gestem, wskazywaniem, wyborem obrazka, symbolem, krótką notatką lub za pomocą komunikatora.	Zadania typu: dopasuj, wybierz, połącz, utóż kolejność, wskaż właściwe zachowanie. Możliwość korzystania z banku słów, obrazków, piktogramów.	Nie należy oceniać płynności wypowiedzi, bogactwa słownictwa ani poprawności gramatycznej, jeśli trudności wynikają z afazji. Oceniać rozumienie, wybór właściwego rozwiązania, reakcję na sytuację i praktyczne zastosowanie wiedzy.
Uczeń z zaburzeniami lękowymi, depresyjnymi	Unikanie odpytywania z zaskoczenia, publicznego oceniania, presji czasu i porównywania z innymi uczniami.	Możliwość odpowiedzi pisemnej zamiast ustnej, pracy indywidualnej zamiast grupowej, wcześniejszego przygotowania wypowiedzi.	Oceniać wiedzę i umiejętność zastosowania zasad, nie osobiste przeżycia ucznia. Doceniać wysiłek, regularność, małe kroki i gotowość do pracy.
Uczeń słabostyszący lub niesłyszący	Uczeń powinien siedzieć w miejscu umożliwiającym obserwowanie twarzy nauczyciela. Należy ograniczać mówienie tyłem do klasy.	Możliwość odpowiedzi pisemnej, graficznej, projektowej. Upewnianie się, że uczeń zrozumiał polecenie.	Nie obniżać oceny za trudności wynikające z ograniczonego odbioru mowy. Oceniać rozumienie treści, poprawność merytoryczną i zastosowanie wiedzy.
Uczeń słabowidzący	Powiększona czcionka, dobry kontrast, ograniczenie nadmiaru elementów graficznych, możliwość korzystania z materiałów elektronicznych. Odpowiednie miejsce w sali, możliwość korzystania z lupy, tabletu, czytnika lub innych pomocy.	Możliwość odpowiedzi ustnej, wydłużony czas pracy, ograniczenie zadań wymagających precyzyjnego odczytywania małych elementów.	Nie należy oceniać zadań wykonywanych „ze słuchu”. Docenić każdą aktywność i zaangażowanie ucznia.

Dostosowania powinny być zgodne z zaleceniami zawartymi w opinii lub orzeczeniu poradni psychologiczno-pedagogicznej oraz wynikać z indywidualnych możliwości ucznia. Ocenianiu podlega

przede wszystkim postęp ucznia, zaangażowanie, rozumienie treści, umiejętność zastosowania wiedzy w praktyce oraz podejmowanie działań prozdrowotnych, a nie wyłącznie poprawność językowa, tempo pracy czy samodzielność w takim samym zakresie jak u pozostałych uczniów.

MOJE ZDROWIE Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne

Komponent edukacji seksualnej powinien być odrębnym dokumentem. Z powodu założenia, że zajmuje on tylko 1 godzinę w roku szkolnym nie wyłącza się tych zagadnień poza niniejsze opracowanie. Na potrzeby szkolnych zestawów programów nauczania nazwa ta brzmi tak samo, jak w przypadku edukacji zdrowotnej- „Moje zdrowie”.

Dla modułu „zdrowie seksualne” określono 4 cele, które są zbieżne z celami edukacji zdrowotnej:

Cele kształcenia - wymagania ogólne

1. Rozumienie roli szeroko rozumianej seksualności dla całości zdrowia i funkcjonowania człowieka.
2. Odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, bezpieczeństwa, szacunku, odpowiedzialności i miłości na wszystkich etapach życia.
3. Rozumienie zagrożeń związanych z obszarem seksualności i umiejętność przeciwdziałania im, reakcji na nie, pomocy innym i szukania wsparcia.
4. Rozumienie znaczenia wiedzy opartej na dowodach naukowych oraz podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji, także w środowisku cyfrowym.

Celem edukacji zdrowotnej – zdrowia seksualnego jest umożliwienie uczniom pozyskania uporządkowanej, rzetelnej i opartej na źródłach naukowych wiedzy dotyczącej sfery seksualności człowieka, w zakresie niezbędnym do prawidłowego ich rozwoju oraz zaprezentowanej w sposób odpowiedni dla ich wieku.

Komponent edukacji seksualnej nie podlega ocenianiu szkolnemu, Poniżej zamieszczono tematy zajęć, które można realizować w ramach modułu. Tym razem podstawa programowa wskazuje dokładnie, które wymagania należy realizować w danej klasie.

nr lekcji	Temat zajęć	Realizowane punkty PP
klasa 4		
1	Kiedy granice intymne są przekroczone?	1) omawia pojęcie zdrowia seksualnego i jego wpływ na harmonijny rozwój człowieka przez całe życie; 2) wyjaśnia pojęcie tzw. „złego dotyku”; wie, jak reagować i gdzie szukać pomocy w sytuacji przekroczenia granic intymnych przez inną osobę.
klasa 5		
1	Czym są stereotypy płci?	Uczeń wymienia stereotypy płciowe, które są najczęstsze w jego otoczeniu oraz wyjaśnia ich możliwy wpływ na funkcjonowanie człowieka.
klasa 6		

1	Jak przebiega ciąża?	1) wyjaśnia proces zapłodnienia; wymienia najważniejsze fakty dotyczące przebiegu ciąży, porodu, opieki nad niemowlęciem; 2) omawia wartość rodziny i rodzicielstwa w życiu człowieka i społeczeństwa.
---	----------------------	--

Pamiętaj poinformować rodziców o planowanych zajęciach modułu edukacji seksualnej, na miesiąc przed ich realizacją !

NASZE ZDROWIE Rozkład treści nauczania zawierający odniesienia treści danej lekcji do podstawy programowej.

Treści nauczania w programie „Nasze zdrowie” zostały ułożone w tematy, które przypisano do poszczególnych działów. Obok zaproponowanego tematu zapisano wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności z podstawy programowej, zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji z 2026 r. (Dz. U. poz. 378.) z późn. zmianami.

Znakiem gwiazdki * oznaczono wymagania fakultatywne z PP, z których nauczyciel jest zobowiązany wybrać minimum jedno do realizacji. Poruszane tematy zajęć i ich treści można realizować w dowolnej kolejności pod warunkiem zachowania pewnej ciągłości. Zaleca się realizację programu całymi działami. Treści te realizowane są w układzie spiralnym, a wymagania dla obu etapów różnią się i jednocześnie się uzupełniają. Koncepcja 30 lekcji na rok szkolny wynika z faktu realizacji różnych wyjść i spotkań, na które też potrzeba czasu. Poniżej zestawiono proponowane tematy zajęć oraz wymagania z podstawy programowej, które będą realizowane na zajęciach.

Tab. 1. Rozkład treści (wymagań szczegółowych) w poszczególnych tematach zajęć, w klasie 7.

klasa 7			
nr lekcji	Temat zajęć.	Rozdział	Podstawa programowa
1	Czego dowiem się w klasie 7?		1.3; 1.4; 2.1
2	Jak uniknąć chorób zakaźnych?	Nasze zdrowie fizyczne.	2.2; 2.3; 2.4
3	Jak monitorować swój stan zdrowia?		2.5
4	Jak wspierać osoby z niepełnosprawnością?		1.1; 1.2; 1.4; 2.6
5	Czym są choroby cywilizacyjne i przewlekłe?*		2.2*
6	Jak przekonać innych do aktywności fizycznej?-kampania		1.5; 3.1; 3.1*; 3.2*
7	Jak zaplanować aktywną dobę?		3.2
8	Jakie ćwiczenia mogę wykonywać w domu?		3.1; 3.3; 3.4;
9	Dlaczego warto hartować organizm?		3.5
10	Podsumowanie działu.		
11	Jak zaplanować zdrowy posiłek?- zajęcia kulinarne.	Nasze odżywianie.	4.1; 4.3
12	Jak przygotować napój izotoniczny?- zajęcia kulinarne		4.2
13	Jakie są konsekwencje dopingu i nadmiernej suplementacji?		4.4
14	Jak planować dietę chorych?		4.3
15	Podsumowanie działu.		
16	Jak umysł wpływa na ciało?	Nasze zdrowie psychiczne.	5.1
17	Jak budować poczucie własnej wartości?		5.2
18	Co oznacza "jak cię widzą-tak cię piszą"?		5.3
19	Gdzie i jak szukać pomocy w trudnościach z emocjami?		5.4
20	Jak mogę zadbać o mój dobrostan?*		5.5; 5.2*
21	Czym jest depresja?		5.5; 5.2*
22	Podsumowanie działu.		
23	Jakie zachowania w sieci mogą być ryzykowne?	Nasze zachowania ryzykowne.	9.1
24	Czy challenge są dobrą drogą rozwoju?		9.1; 9.2
25	Ile czasu poświęcam na gry i inne media?		9.1; 9.2
26	Czym są hejt i mowa nienawiści?		9.2
27	Dlaczego niektóre substancje są zakazane?		9.3

28	Nie ryzykuj! Przygotowanie kampanii o zachowaniach ryzykownych.		9.3;9.4;9.1*;9.2*
29	Nie ryzykuj!- kampania o zachowaniach ryzykownych.		9.3;9.4;9.1*;9.2*
30	Podsumowanie działu.		

Tab. 2. Rozkład treści (wymagań szczegółowych) w poszczególnych tematach zajęć, w klasie 8.

klasa 8			
nr lekcji	Temat zajęć.	Rozdział	Podstawa programowa
1	Czego chcemy się dowiedzieć w klasie 8?		
2	Czy to już miłość?	Nasze zdrowie społeczne.	6.1;
3	Dlaczego rodzina to fundament?		6.2;6.4
4	Czym jest manipulacja?		6.3
5	Podsumowanie działu.		
6	Na jakim etapie dojrzewania jestem w tej chwili?	Nasze dojrzewanie.	7.1
7	Jakie czynniki wpływają na rozwój płciowy i jak rozpoznać jego zaburzenia?		7.2
8	Czym jest ubóstwo menstruacyjne i jak mu przeciwdziałać?		7.3
9	Podsumowanie działu.		
10	Dlaczego bioróżnorodność jest zagrożona?	Nasze zdrowie środowiskowe.	8.1;8.2
11	Czy nasza szkoła dba o środowisko?- audyt uczniowski.		8.3
12	EKOanaliza SWOT naszej szkoły.		8.3;8.1
13	Jakie są skutki szybkiej mody?		8.3;8.1
14	Dlaczego musimy działać na rzecz przyrody? – strajk klimatyczny		8.3;8.1
15	Podsumowanie działu.		

Tab. 3. Szczegółowy wykaz wymagań w poszczególnych tematach zajęć.

nr lekcji	Temat zajęć	Dział	wymagania PP
klasa 7			
1	Czego dowiem się w klasie 7?		1.1 rozumie, że godność człowieka stanowi fundamentalną wartość na wszystkich etapach jego życia; 1.2 potrafi w imię godności i ludzkiego szacunku akceptować człowieka bez względu na jego indywidualne cechy, choroby, niepełnosprawności; 1.3 rozumie, że zdrowie stanowi wartość nadrzędną w różnych kręgach kulturowych; 2.1 omawia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, wyjaśnia, w jaki sposób sam może wpływać na zdrowie;
2	Jak uniknąć chorób zakaźnych?	Nasze zdrowie	2.2 wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, jakie są drogi ich przenoszenia, w tym droga kropelkowa, płciowa, przez krew, przez kontakt, a także wyjaśnia, jak można ograniczyć ryzyko zakażenia, opisuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych oraz wymienia, które z nich mogą być groźne, wymienia objawy sepsy, wyjaśnia, czym są antybiotyki, czym

		jest antybiotykoodporność i zagrożenia z niej wynikające; 2.3 stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej, wyjaśnia, czym są epidemie i pandemie oraz jak do nich dochodzi; 2.4 wyjaśnia znaczenie szczepień w przeszłości i obecnie, rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane, omawia, czym są ruchy antyszczepionkowe, czym jest dezinformacja o szczepieniach i jak ją rozpoznać;
3	Jak monitorować swój stan zdrowia?	2.5 opisuje podstawowe mierniki zdrowia fizycznego oraz ich wartości referencyjne dla swojego wieku, w tym wskaźnik masy ciała (BMI), ciśnienie tętnicze krwi, tętno, stężenie glukozy we krwi, profil lipidowy, mierzy tętno oraz ciśnienie tętnicze krwi w spoczynku i po wysiłku fizycznym za pomocą aparatu automatycznego, a także wyjaśnia znaczenie monitorowania tych parametrów przez całe życie;
4	Jak wspierać osoby z niepełnosprawnością?	1.1 rozumie, że godność człowieka stanowi fundamentalną wartość na wszystkich etapach jego życia; 1.2 potrafi w imię godności i ludzkiego szacunku akceptować człowieka bez względu na jego indywidualne cechy, choroby, niepełnosprawności 1.4 dba o poczucie własnej sprawczości w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób oraz stanu środowiska i klimatu – moduł klimatyczny; 2.6 identyfikuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnością oraz podaje przykłady rozwiązań pozwalających na tworzenie przestrzeni przyjaznej osobom z niepełnosprawnością.
5	Czym są choroby cywilizacyjne i przewlekłe?*	2.2* omawia najczęstsze choroby przewlekłe i cywilizacyjne (np. otyłość, próchnica zębów, nadciśnienie tętnicze, różne typy cukrzycy, zaburzenia lipidowe, choroby nerek, choroby wątroby, choroby serca, alergie, nowotwory, zaburzenia psychiczne, choroby otępienne), a także konsekwencje zdrowotne i potrzeby osób po udarze mózgu; opisuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi, prezentuje postawę opartą na zrozumieniu problemów stojących przed osobami chorymi przewlekłe.
6	Jak przekonać innych do aktywności fizycznej?-kampania	III.1*;III2* 1.5 przyjmuje postawę prospołeczną w odniesieniu do zdrowia innych osób, rozumie ideę zachowań prozdrowotnych w kontekście zdrowia publicznego, (...) ma świadomość, że służy ona dobru innych osób, w tym działaniom na rzecz ochrony środowiska. 3.1 promuje aktywność fizyczną, inicjując i organizując różnorodne wydarzenia oraz projekty i podejmując wyzwania, które zachęcają do aktywności fizycznej, oraz uczestnicząc w nich, angażuje społeczność szkolną i lokalną do wykonywania regularnych ćwiczeń, wyjaśnia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki chorób; 3.1* formułuje argumenty na temat korzyści zdrowotnych wynikających z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki wybranych chorób niezakaźnych (np. otyłości, chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2, zaburzeń metabolicznych, niepłodności, zwyrodnienia stawów i osteoporozy, depresji i innych zaburzeń psychicznych), wyjaśnia krótko- oraz długoterminowe konsekwencje zdrowotne wynikające z braku aktywności fizycznej; 3.2* formułuje argumenty na temat motywów uczestnictwa w aktywności fizycznej, a także omawia bariery i sposoby ich pokonywania, omawia znaczenie aktywności fizycznej dla rozwoju psychospołecznego

7	Jak zaplanować aktywną dobę?		3.2 planuje i monitoruje własną 24-godzinną aktywność, w tym aktywność fizyczną, wypoczynek i sen, także z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych;
8	Jakie ćwiczenia mogę wykonywać w domu?		3.1 promuje aktywność fizyczną, inicjując i organizując różnorodne wydarzenia oraz projekty i podejmując wyzwania, które zachęcają do aktywności fizycznej, oraz uczestnicząc w nich, angażuje społeczność szkolną i lokalną do wykonywania regularnych ćwiczeń, wyjaśnia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki chorób; 3.3 regularnie wykonuje ćwiczenia, które wspierają prawidłową postawę ciała oraz zapobiegają bólom pleców i dysfunkcjom mięśni dna miednicy; 3.4 zastępuje bezruch ruchem w codziennych czynnościach (np. wybiera schody zamiast windy) oraz systematycznie korzysta z aktywnego transportu (np. chodzenie pieszo, jazda na rowerze), uzasadnia znaczenie aktywnego stylu życia dla zdrowia fizycznego, psychicznego oraz środowiska;
9	Dlaczego warto hartować organizm?		3.5 korzysta z różnych metod hartowania organizmu, wymienia różne metody i korzyści zdrowotne hartowania organizmu.
10	Podsumowanie działu.		
11	Jak zaplanować zdrowy posiłek?- zajęcia kulinarne.	Nasze odżywianie	4.1 samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z zaleceniami talerza zdrowego żywienia, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. wiarygodnych aplikacji mobilnych, programów komputerowych); 4.3 wymienia konsekwencje zdrowotne wynikające z niewłaściwego odżywiania (np. nadwagę, otyłość, insulinooporność, cukrzycę typu 2, choroby układu krążenia), omawia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych (np. celiakii, cukrzycy typu 1, choroby Hashimoto) i alergii pokarmowych;
12	Jak przygotować napój izotoniczny?- zajęcia kulinarne		4.2 przygotowuje napój izotoniczny oraz posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe;
13	Jakie są konsekwencje dopingu i nadmiernej suplementacji?		4.4 opisuje negatywne skutki stosowania nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, spożywania napojów energetyzujących oraz stosowania środków dopingujących.
14	Jak planować dietę chorych?		4.3 (...), omawia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych (np. celiakii, cukrzycy typu 1, choroby Hashimoto) i alergii pokarmowych;
15	Podsumowanie działu.		
16	Jak umysł wpływa na ciało?	Nasze zdrowie psychiczne	5.1 omawia zależność między emocjami, myślami a objawami fizycznymi i zachowaniem;
17	Jak budować poczucie własnej wartości?		5.2 analizuje swoje zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości;
18	Co oznacza "jak cię widzą-tak cię piszą"?		5.3 dba o pozytywny obraz własnego ciała, analizuje, jaki wpływ na obraz ciała mają m.in. Internet oraz media społecznościowe; 5.2* omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi najczęściej w okresie dojrzewania, w tym z (...), zaburzeniami odżywiania (bulimią, anoreksją), dysmorfofobią.
19	Gdzie i jak szukać pomocy w		5.4 stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia.

	trudnościach z emocjami?		
20	Jak mogę zadbać o mój dobrostan?*		5.1* identyfikuje czynniki indywidualne i środowiskowe mające wpływ na jego dobrostan (np. aktywność fizyczna, dieta, higiena snu, higiena cyfrowa) i stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami;
21	Czym jest depresja?*		5.2*omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi najczęściej w okresie dojrzewania, w tym z zaburzeniami depresyjnymi, lękowymi, psychotycznymi, (...)
22	Podsumowanie działu.		
23	Jakie zachowania w sieci mogą być ryzykowne?	Nasze zachowania ryzykowne	9.1opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań, wymienia konsekwencje dzielenia się informacjami osobistymi oraz danymi wrażliwymi w Internecie oraz konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, takich jak patostreaming, internetowe wyzwania (challenge); 9.2 analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (np. cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii, uzależnienia od mediów społecznościowych i gier komputerowych);
24	Czy challenge są dobrą drogą rozwoju?		9.1opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań, wymienia konsekwencje dzielenia się informacjami osobistymi oraz danymi wrażliwymi w Internecie oraz konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, takich jak patostreaming, internetowe wyzwania (challenge); 9.2 analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (np. cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii, uzależnienia od mediów społecznościowych i gier komputerowych);
25	Ile czasu poświęcam na gry i inne media?		9.1opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań, wymienia konsekwencje dzielenia się informacjami osobistymi oraz danymi wrażliwymi w Internecie oraz konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, takich jak patostreaming, internetowe wyzwania (challenge); 9.2 analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (np. cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii, uzależnienia od mediów społecznościowych i gier komputerowych);
26	Czym są hejt i mowa nienawiści?		9.2 analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (np. cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii, uzależnienia od mediów społecznościowych i gier komputerowych);
27	Dlaczego niektóre substancje są zakazane?		9.3 wymienia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne zażywania substancji psychoaktywnych (np. spożywania alkoholu, używania wyrobów tytoniowych, zażywania narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi) (...) w sposób szkodliwy dla siebie oraz najbliższego otoczenia;
28	Nie ryzykuj! Przygotowanie kampanii o zachowaniach ryzykownych.		9.3 wymienia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne zażywania substancji psychoaktywnych (np. spożywania alkoholu, używania wyrobów tytoniowych, zażywania narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi) oraz korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych w sposób szkodliwy dla siebie oraz najbliższego otoczenia; 9.4 wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii informacyjno-komunikacyjnych i przed zażywaniem substancji psychoaktywnych (np. spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, zażywaniem narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z

			zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi), a także stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia; 9.1* formułuje argumenty zachęcające do unikania ryzykownych zachowań wpływających na rozwój uzależnień; 9.2* realizuje działania promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od ryzykownych zachowań we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym i lokalnym.
29	Nie ryzykuj!-kampania o zachowaniach ryzykownych.		9.3;9.4;9.1*;9.2* - realizacja zaplanowanej kampanii.
30	Podsumowanie działu.		
klasa 8		wymagania PP	
1	Czego chcemy się dowiedzieć w klasie 8?	Nasze zdrowie społeczne	
2	Czy to już miłość?		6.1 opisuje oznaki zakochania, odróżnia zakochanie od popędu seksualnego oraz od miłości, a także miłość młodzieńczą od miłości dojrzałej; rozumie znaczenie odpowiedzialności w odniesieniu do budowania relacji;
3	Dlaczego rodzina to fundament?		6.2 nawiązuje i utrzymuje relacje, dbając o swoje potrzeby oraz jednocześnie szanując potrzeby innych osób, rozumie swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie; omawia rolę rodzin wielodzietnych w społeczeństwie; 6.4 omawia sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym alternatywne metody rozwiązywania sporów, w szczególności mediacje.
4	Czym jest manipulacja?		6.3 rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu oraz asertywnie na nią reaguje;
5	Podsumowanie działu.		
6	Na jakim etapie dojrzewania jestem w tej chwili?	Nasze dojrzewanie	7.1 omawia cele rozwojowe i wyzwania etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka, w tym menopauzy, andropauzy, starości;
7	Jakie czynniki wpływają na rozwój płciowy i jak rozpoznać jego zaburzenia?		7.2 omawia czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy; monitoruje stan swojego ciała oraz identyfikuje możliwe nieprawidłowości i urazy układu moczowo-płciowego;
8	Czym jest ubóstwo menstruacyjne i jak mu przeciwdziałać?		7.3 charakteryzuje dostępne na rynku produkty menstruacyjne, wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego i sposoby przeciwdziałania mu.
9	Podsumowanie działu.		
10	Dlaczego bioróżnorodność jest zagrożona?	Nasze zdrowie środowiskowe	8.1 opisuje, jak zmiana klimatu i degradacja środowiska wpływają na zdrowie indywidualne i publiczne, wymienia choroby, które mogą być ich wynikiem, w tym zaburzenia psychiczne, choroby układu oddechowego, układu sercowo-naczyniowego, choroby skóry, a także wskazuje negatywne następstwa ekstremalnych zjawisk pogodowych dla zdrowia – moduł klimatyczny; 8.2 wyjaśnia, jak utrata różnorodności biologicznej wpływa na zdrowie indywidualne i zdrowie publiczne – moduł klimatyczny;

11	Czy nasza szkoła dba o środowisko?- audyt uczniowski.	8.3 realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska, uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe – moduł klimatyczny.
12	EKOanaliza SWOT naszej szkoły.	8.3 realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska, uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe – moduł klimatyczny.
13	Jakie są skutki szybkiej mody?	8.1 opisuje, jak zmiana klimatu i degradacja środowiska wpływają na zdrowie indywidualne i publiczne, wymienia choroby, które mogą być ich wynikiem, w tym zaburzenia psychiczne, choroby układu oddechowego, układu sercowo-naczyniowego, choroby skóry, a także wskazuje negatywne następstwa ekstremalnych zjawisk pogodowych dla zdrowia – moduł klimatyczny; 8.3 realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska, uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe – moduł klimatyczny.
14	Dlaczego muszę działać na rzecz przyrody? – strajk klimatyczny	8.1 opisuje, jak zmiana klimatu i degradacja środowiska wpływają na zdrowie indywidualne i publiczne, wymienia choroby, które mogą być ich wynikiem, w tym zaburzenia psychiczne, choroby układu oddechowego, układu sercowo-naczyniowego, choroby skóry, a także wskazuje negatywne następstwa ekstremalnych zjawisk pogodowych dla zdrowia – moduł klimatyczny; 8.3 realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska, uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe – moduł klimatyczny.
15	Podsumowanie działu.	

NASZE ZDROWIE Zasady oceniania w klasach 7-8

Obowiązek oceny z przedmiotu edukacja zdrowotna trochę zaskoczył nauczycieli, rodziców i uczniów. Choć zaczęliśmy wdrażać ten przedmiot nauczania bez ocen, nie powinniśmy obawiać się tej nowej sytuacji. Jakie mamy możliwości?

a) alternatywne ocenianie np. „doświadczeń edukacyjnych” lub innych aktywności, o których piszę poniżej, skupione głównie na ocenianiu zaangażowania uczniów (zalecane, bo kształtuje dobre relacje),

b) klasyczne ocenianie wg kryteriów oceny, które zamieszczam poniżej.

Ocena zaangażowania, doświadczeń, aktywności:

Od roku 2026 podstawa programowa edukacji zdrowotnej nakłada na ucznia i nauczyciela realizację minimum jednego „doświadczenia edukacyjnego”. Doświadczenia edukacyjne mają charakter praktyczny, wzmacniają kompetencje przekrojowe oraz rozwijają umiejętności organizacyjne, komunikacyjne i współpracę. Uczeń realizuje w każdym roku szkolnym przynajmniej jedno doświadczenie edukacyjne wybrane samodzielnie lub z nauczycielem. Oto katalog doświadczeń przewidziany w podstawie programowej dla klas 7-8:

W kl. 7-8 uczeń:

- 1) przygotowuje debatę na wybrany temat dotyczący zdrowia i bierze w niej udział;
- 2) przez ustalony z nauczycielem czas monitoruje spożywane posiłki, ich kaloryczność oraz zawartość składników odżywczych, dokonuje podsumowania i formułuje wnioski o wpływie tej diety na jego zdrowie i samopoczucie;
- 3) indywidualnie lub w grupie wyszukuje dostępnych stacjonarnie lub przez Internet miejsc, które oferują nastolatkom wsparcie w trudnych sytuacjach;

- 4) indywidualnie lub w grupie przygotowuje i prowadzi prostą kampanię informacyjną dotyczącą wyzwań zdrowotnych okresu dojrzewania;
- 5) w grupie przygotowuje i przeprowadza zajęcia dotyczące wybranego aspektu zdrowia dla młodszych klas;
- 6) przeprowadza wywiad z osobą zajmującą się profilaktyką uzależnień lub innym ekspertem zajmującym się zdrowiem, utrwała wywiad w wybranej formie i prezentuje wnioski z rozmowy w formie ustalonej z nauczycielem;
- 7) podejmuje inne działanie w obszarze edukacji zdrowotnej, ustalone z nauczycielem.

Powyższy katalog jest podpowiedzią form, ale też może stać się sposobem na ocenianie uczniów, które będzie dalekie od sprawdzianów i kartkówek. Obowiązkowy charakter edukacji zdrowotnej nakłada na ucznia obowiązek zdobycia oceny, ale nie jest nigdzie zapisane, że muszą być to oceny zdobyte podczas pisania testów po dziale. Zaleca się rezygnację z klasycznego oceniania przedmiotowego, które będzie obejmowało znane wszystkim narzędzia pomiaru np. kartkówki czy odpowiedzi ustne. Warto wybrać z uczniami dowolne doświadczenie edukacyjne lub zaproponować własne wg pkt. 7 ww zestawienia i ocenić właśnie ono lub zaangażowanie ucznia podczas zajęć.

Ocena wg kryteriów opartych o wymagania z PP:

Dla osób potrzebujących zasad oceniania z podziałem na oceny, przygotowano zestawienie wymagań z podziałem na każdą ocenę w oparciu o taksonomie Bloom'a. Ocena dopuszczająca obejmuje głównie zapamiętanie i rozpoznawanie podstawowych treści. Ocena dostateczna wymaga rozumienia i prostego wyjaśniania omawianych zagadnień. Ocena dobra oznacza stosowanie wiedzy w typowych sytuacjach. Ocena bardzo dobra obejmuje analizowanie, ocenianie i uzasadnianie wyborów prozdrowotnych. Ocena celująca wymaga twórczego wykorzystania wiedzy, projektowania działań oraz samodzielnego proponowania rozwiązań służących zdrowiu własnemu i innych osób. Konstruowanie wymagań wg tej taksonomii oparto o czasowniki, które wskazują poziom pogłębienia umiejętności:

Przekładając tę taksonomię na ocenianie szkolne łatwo konstruuje się zadania/ wymagania:

Ocena	Ujęcie wymagań w oparciu o taksonomię Bloom'a
2 – dopuszczający	Uczeń: głównie wymienia, nazywa, rozpoznaje podstawowe pojęcia i przykłady
3 – dostateczny	Uczeń: wyjaśnia, opisuje, omawia podstawowe zależności i zasady.
4 – dobry	Uczeń: stosuje, dobiera, wykonuje, wskazuje właściwe działania w typowych sytuacjach.
5 – bardzo dobry	Uczeń: analizuje, porównuje, ocenia, uzasadnia wybory, zachowania i ich konsekwencje.
6 – celujący	Uczeń: tworzy, projektuje, planuje, opracowuje, proponuje własne rozwiązania prozdrowotne.

Kierując się tym katalogiem czasowników proponuje Państwu system oceniania podczas zajęć edukacji zdrowotnej w klasach 7-8:

Tab. 4 Kryteria oceny w programie Nasze zdrowie.

Klasa 7, dział – Nasze zdrowie fizyczne.		
Poziom wg Bloom’a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie. - rozpoznaje przykłady chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych. - wymienia wybrane drogi przenoszenia chorób zakaźnych, np. drogę kropelkową, przez kontakt, przez krew. - wskazuje podstawowe zasady higieny i profilaktyki zakażeń. - rozpoznaje pojęcia: epidemia, pandemia, szczepienie, antybiotyki, antybiotykoodporność, BMI, tętno, ciśnienie krwi.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, epidemie i pandemie. - opisuje podstawowe sposoby ograniczania ryzyka zakażenia. - wyjaśnia znaczenie szczepień oraz rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane. - omawia wybrane choroby przewlekłe i cywilizacyjne, np. otyłość, próchnicę, nadciśnienie, cukrzycę, alergię. - opisuje podstawowe mierniki zdrowia fizycznego, takie jak BMI, ciśnienie tętnicze, tętno, poziom glukozy i profil lipidowy.
zastosowanie	dobry	Uczeń: - stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej w typowych sytuacjach życia codziennego. - mierzy tętno i ciśnienie tętnicze krwi w spoczynku oraz po wysiłku za pomocą aparatu automatycznego. - wskazuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych oraz objawy, które mogą być groźne. - dobiera sposoby ograniczania ryzyka zakażenia do określonej sytuacji. - wskazuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnością.
analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje wpływ różnych czynników na zdrowie fizyczne i samopoczucie. - wyjaśnia zagrożenia wynikające z antybiotykoodporności oraz dezinformacji dotyczącej szczepień. - ocenia znaczenie monitorowania parametrów zdrowotnych przez całe życie. - uzasadnia potrzebę profilaktyki chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych. - analizuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi lub niepełnosprawnościami.
tworzenie	celujący	Uczeń: - projektuje działania promujące profilaktykę chorób zakaźnych, przewlekłych lub cywilizacyjnych. - tworzy instrukcję monitorowania podstawowych parametrów zdrowia. - opracowuje propozycje rozwiązań ułatwiających funkcjonowanie osób z niepełnosprawnością w szkole lub najbliższym otoczeniu. - formułuje argumenty przeciw dezinformacji zdrowotnej i antyszczepionkowej. - proponuje działania wzmacniające odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób.
Klasa 7, dział -Nasze odżywianie		
Poziom wg Bloom’a	ocena	wymagania

zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe zasady zdrowego odżywiania. - rozpoznaje elementy talerza zdrowego żywienia. - wymienia przykłady konsekwencji niewłaściwego odżywiania, np. nadwagę, otyłość, cukrzycę typu 2, choroby układu krążenia. - wskazuje przykłady suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia, na czym polega komponowanie zbilansowanego posiłku. - opisuje znaczenie diety w profilaktyce chorób. - omawia konsekwencje niewłaściwego odżywiania. - wyjaśnia, czym są posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe. - opisuje negatywne skutki nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, napojów energetyzujących i dopingujących.
zastosowanie	dobry	Uczeń: - planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z talerzem zdrowego żywienia. - przygotowuje prosty zdrowy posiłek, napój izotoniczny lub posiłek przedwysiłkowy i powysiłkowy. - korzysta z wiarygodnych aplikacji mobilnych lub programów komputerowych do planowania posiłków. - dobiera produkty do potrzeb organizmu w typowej sytuacji.
analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje skład i wartość odżywczą posiłków. - ocenia skutki stosowania nieprawidłowych diet, suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących. - uzasadnia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych i alergii pokarmowych. - porównuje różne sposoby żywienia pod kątem ich wpływu na zdrowie.
tworzenie	celujący	Uczeń: - projektuje jadłospis zgodny z zasadami zdrowego żywienia i dostosowany do określonej potrzeby, np. aktywności fizycznej, alergii pokarmowej lub choroby autoimmunologicznej. - tworzy przepis na zdrowy posiłek, napój izotoniczny lub posiłek regeneracyjny. - opracowuje materiały edukacyjne przestrzegające przed dopingiem, nadmierną suplementacją i napojami energetyzującymi.
Klasa 7, dział – Nasze zdrowie psychiczne		
Poziom wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe emocje, potrzeby i przykłady objawów stresu. - rozpoznaje pojęcia: dobrostan, poczucie własnej wartości, obraz ciała, pierwsza pomoc emocjonalna, depresja, zaburzenia lękowe, zaburzenia odżywiania. - wskazuje przykładowe osoby i miejsca, gdzie można szukać pomocy w trudnościach emocjonalnych.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia zależność między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem. - opisuje znaczenie poczucia własnej wartości i pozytywnego obrazu ciała. - omawia wpływ Internetu i mediów społecznościowych na obraz ciała. - wyjaśnia, czym jest dobrostan i jakie czynniki mogą na niego wpływać, np. aktywność fizyczna, dieta, sen, higiena cyfrowa.

zastosowanie	dobry	Uczeń: - analizuje własne zachowania, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości. - stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami. - stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia. - wskazuje sposoby szukania pomocy w przypadku trudności emocjonalnych.
analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje wpływ emocji, myśli, potrzeb, Internetu i mediów społecznościowych na zachowanie, ciało i samoocenę. - ocenia czynniki wspierające i osłabiające dobrostan. - uzasadnia potrzebę dbania o pozytywny obraz własnego ciała. - omawia potrzeby osób z najczęstszymi zaburzeniami psychicznymi występującymi w okresie dojrzewania, np. depresyjnymi, lękowymi, odżywiania.
tworzenie	celujący	Uczeń: - tworzy osobisty plan dbania o dobrostan psychiczny. - projektuje działania wspierające poczucie własnej wartości i pozytywny obraz ciała. - opracowuje instrukcję pierwszej pomocy emocjonalnej dla rówieśników. - proponuje rozwiązania ograniczające negatywny wpływ mediów społecznościowych na samoocenę i obraz ciała.
Klasa 7, dział – Nasze zachowanie ryzykowne.		
Poziom wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia przykłady zachowań ryzykownych w Internecie i poza nim. - rozpoznaje pojęcia: cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, challenge, patostreaming, seksting, uzależnienie od mediów społecznościowych i gier, substancje psychoaktywne. - wymienia przykłady substancji psychoaktywnych, np. alkohol, tytoń, narkotyki, leki stosowane niezgodnie z zaleceniami.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: - opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań. - wyjaśnia konsekwencje dzielenia się informacjami osobistymi i danymi wrażliwymi w Internecie. - opisuje konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, np. patostreamingu i internetowych wyzwań. - omawia skutki zdrowotne i psychospołeczne używania substancji psychoaktywnych.
zastosowanie	dobry	Uczeń: - analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń. - wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii. - stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia. - wskazuje sposoby unikania zachowań ryzykownych oraz szukania pomocy.
analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje konsekwencje cyberprzemocy, hejtu, mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii oraz uzależnienia od mediów społecznościowych i gier. - ocenia wpływ substancji psychoaktywnych na zdrowie, relacje i najbliższe otoczenie. - formułuje argumenty zachęcające do unikania zachowań ryzykownych wpływających na rozwój uzależnień.

tworzenie	celujący	Uczeń: - projektuje kampanię promującą higienę cyfrową i styl życia wolny od zachowań ryzykownych. - tworzy materiały edukacyjne dotyczące unikania uzależnień, hejtu, mowy nienawiści i presji rówieśniczej. - realizuje działania profilaktyczne we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym lub lokalnym.
Klasa 8, dział – Nasze zdrowie społeczne		
Poziom wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe rodzaje relacji: zakochanie, popęd seksualny, miłość młodzieńcza, miłość dojrzała, relacje rodzinne. - rozpoznaje pojęcie odpowiedzialności w relacjach. - wskazuje przykłady konfliktów i problemów w relacjach.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: - opisuje oznaki zakochania. - wyjaśnia różnice między zakochaniem, popędem seksualnym, miłością młodzieńczą i miłością dojrzałą. - omawia znaczenie odpowiedzialności w budowaniu relacji. - opisuje swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie. - wyjaśnia, czym jest manipulacja.
zastosowanie	dobry	Uczeń: - stosuje sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów. - rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu. - reaguje asertywnie na próby manipulacji.
analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje jakość relacji oraz znaczenie odpowiedzialności, szacunku i wzajemnych granic. - ocenia zachowania wspierające i niszczące relacje. - uzasadnia znaczenie mediacji i alternatywnych metod rozwiązywania sporów. - analizuje wpływ własnych zachowań na atmosferę w rodzinie i relacjach.
tworzenie	celujący	Uczeń: - tworzy zasady budowania dojrzałych, odpowiedzialnych i bezpiecznych relacji. - projektuje sposób rozwiązania konfliktu z wykorzystaniem mediacji. - opracowuje poradnik rozpoznawania manipulacji i asertywnego reagowania. - proponuje działania wzmacniające pozytywną atmosferę w rodzinie lub grupie rówieśniczej.
Klasa 8, dział – Nasze dojrzewanie		
Poziom wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe cele rozwojowe i wyzwania okresu dojrzewania. - rozpoznaje pojęcia: rozwój płciowy, układ moczowo-płciowy, menstruacja, menopauza, andropauza, starość, ubóstwo menstruacyjne. - wymienia przykłady produktów menstruacyjnych.

rozumienie	dostateczny	Uczeń: - omawia cele rozwojowe i wyzwania etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka. - wyjaśnia, jakie czynniki wpływają na prawidłowy rozwój płciowy. - opisuje znaczenie monitorowania stanu swojego ciała. - charakteryzuje dostępne produkty menstruacyjne. - wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego.
zastosowanie	dobry	Uczeń: - monitoruje stan swojego ciała i identyfikuje możliwe nieprawidłowości lub urazy układu moczowo-płciowego. - wskazuje, kiedy należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej lub specjalisty. - dobiera podstawowe sposoby dbania o higienę i komfort w okresie dojrzewania. - wskazuje sposoby przeciwdziałania ubóstwu menstruacyjnemu.
analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje czynniki wpływające na rozwój płciowy oraz zdrowie w okresie dojrzewania. - ocenia znaczenie obserwowania własnego ciała i reagowania na niepokojące objawy. - uzasadnia potrzebę rzetelnej wiedzy o dojrzewaniu, menstruacji i zdrowiu układu moczowo-płciowego. - analizuje społeczne konsekwencje ubóstwa menstruacyjnego.
tworzenie	celujący	Uczeń: - tworzy poradnik dotyczący dojrzewania, rozwoju płciowego i monitorowania zdrowia. - projektuje działania przeciwdziałające ubóstwu menstruacyjnemu w środowisku szkolnym. - opracowuje zasady dbania o zdrowie, godność, prywatność i bezpieczeństwo w okresie dojrzewania oraz na kolejnych etapach życia.
Klasa 8, dział – Nasze zdrowie środowiskowe.		
Poziom wg Bloom’a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia przykłady zagrożeń środowiskowych, takich jak zmiana klimatu, degradacja środowiska, utrata bioróżnorodności, szybka moda i ekstremalne zjawiska pogodowe. - rozpoznaje przykłady chorób i problemów zdrowotnych mogących wynikać z degradacji środowiska. - wskazuje przykłady działań na rzecz przyrody.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: - opisuje, jak zmiana klimatu i degradacja środowiska wpływają na zdrowie indywidualne i publiczne. - wyjaśnia, jak utrata różnorodności biologicznej wpływa na zdrowie człowieka. - opisuje negatywne następstwa ekstremalnych zjawisk pogodowych dla zdrowia. - omawia wpływ szybkiej mody na środowisko.
zastosowanie	dobry	Uczeń: - uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe. - realizuje proste działania na rzecz poprawy stanu środowiska. - zbiera informacje potrzebne do audytu środowiskowego szkoły. - wskazuje mocne i słabe strony działań szkoły na rzecz środowiska.

analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje wpływ zmiany klimatu, degradacji środowiska, utraty bioróżnorodności i szybkiej mody na zdrowie ludzi. - ocenia działania szkoły lub społeczności lokalnej na rzecz środowiska. - wykonuje EKOanalizę SWOT. - uzasadnia potrzebę podejmowania działań klimatycznych i prośrodowiskowych.
tworzenie	celujący	Uczeń: - projektuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska w szkole lub lokalnej społeczności. - tworzy plan kampanii, audytu lub akcji proklimatycznej. - opracowuje rekomendacje po EKOanalizie SWOT swojej szkoły. - inicjuje działania promujące zdrowie środowiskowe i odpowiedzialność za przyrodę.

NASZE ZDROWIE Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne

Komponent edukacji seksualnej powinien być odrębnym dokumentem. Z powodu założenia, że zajmuje on tylko 2 godziny w roku szkolnym nie wyłącza się tych zagadnień poza niniejsze opracowanie. Na potrzeby szkolnych zestawów programów nauczania nazwa ta brzmi tak samo, jak w przypadku edukacji zdrowotnej- „Nasze zdrowie”.

Dla modułu „zdrowie seksualne” określono 4 cele, które są zbieżne z celami edukacji zdrowotnej:

Cele kształcenia - wymagania ogólne

1. Rozumienie roli szeroko rozumianej seksualności dla całości zdrowia i funkcjonowania człowieka.
2. Odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, bezpieczeństwa, szacunku, odpowiedzialności i miłości na wszystkich etapach życia.
3. Rozumienie zagrożeń związanych z obszarem seksualności i umiejętność przeciwdziałania im, reakcji na nie, pomocy innym i szukania wsparcia.
4. Rozumienie znaczenia wiedzy opartej na dowodach naukowych oraz podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji, także w środowisku cyfrowym.

Celem edukacji zdrowotnej – zdrowia seksualnego jest umożliwienie uczniom pozyskania uporządkowanej, rzetelnej i opartej na źródłach naukowych wiedzy dotyczącej sfery seksualności człowieka, w zakresie niezbędnym do prawidłowego ich rozwoju oraz zaprezentowanej w sposób odpowiedni dla ich wieku.

Komponent edukacji seksualnej nie podlega ocenianiu szkolnemu, dlatego pominięto tę część. Poniżej zamieszczono tematy zajęć, które można realizować w ramach modułu. Tym razem podstawa programowa wskazuje dokładnie, które wymagania należy realizować w danej klasie.

W klasach 7-8 należy zrealizować 2 godziny edukacji seksualnej w ciągu roku. Oto proponowane tematy w programie „Nasze zdrowie”, które można zrealizować w ramach zajęć edukacji seksualnej w klasach 7 i 8 szkoły podstawowej:

nr lekcji	Temat zajęć	Realizowane punkty PP
klasa 7		
1	Jak zmienia się nasza seksualność na przestrzeni życia?	Uczeń: 1) omawia pojęcie seksualności oraz znaczenie wiedzy na jej temat na różnych etapach życia, ze szczególnym uwzględnieniem okresu dorastania;
2	Kiedy granice cielesności zostają naruszone?	2) rozumie rolę szacunku, odpowiedzialności, miłości i komunikacji dla budowania i utrzymania zdrowych oraz

		bezpiecznych relacji oraz zna możliwe konsekwencje i zagrożenia związane z tą sferą życia; 3) rozróżnia formy przemocy seksualnej, w tym molestowania seksualnego i cyberprzemocy, a także omawia sposoby reagowania, gdy sam jej doświadcza lub gdy doświadcza ją inni; identyfikuje miejsca, w których można uzyskać pomoc i osoby, do których można się zwrócić o pomoc, w szczególności: rodzice, bliscy i specjaliści.
klasa 8		
1	Dlaczego do "tej" decyzji muszę dojrzeć?	Uczeń: 1) zna kryteria świadomej zgody oraz zasady asertywnej odpowiedzi; zauważa przejawy szkodliwych zjawisk (m.in. seksualizacji i presji związanej z podjęciem aktywności seksualnej) obecnych w mediach społecznościowych, środkach masowego przekazu, kulturze młodzieżowej oraz we własnym otoczeniu, a także wymienia sposoby przeciwdziałania im i radzenia sobie z nimi; rozumie rolę dojrzałego, świadomego i odpowiedzialnego przygotowania się do inicjacji seksualnej, wymienia konsekwencje przedwczesnej inicjacji seksualnej;
2	Czym jest orientacja psychoseksualna?	2) rozumie pojęcie orientacji psychoseksualnej i tożsamości płciowej.
3	Czy inni wpływają na nasze decyzje dotyczące inicjacji?	

Pamiętaj poinformować rodziców o planowanych zajęciach modułu edukacji seksualnej na miesiąc przed ich realizacją !

Podsumowanie

Programy edukacji zdrowotnej „Moje zdrowie” i „Nasze zdrowie” zostały przygotowane w oparciu o najnowszą podstawę programową i ponad dwudziestoletnie doświadczenie w pracy z młodzieżą. Jako nauczyciel jestem przekonana, że najlepiej uczymy się w działaniu dlatego tak też planuję lekcje edukacji zdrowotnej. Dziękuję osobom, które sięgają po moje materiały i wszystkim nauczycielom edukacji zdrowotnej za ciężką pracę podczas przygotowania do pracy w pierwszym roku realizacji. Wszystkich zapraszam na stronę edukacjazdrowotna.com oraz mój kanał na YouTube o nazwie „**Katarzyna Przybysz- eksperymentuj na lekcji**”. Moje materiały tworzę z myślą o potrzebach polskich nauczycieli i ich uczniów. Za Wasze zaufanie i wszelką informację zwrotną- dziękuję.

Katarzyna Przybysz