

Zdrowie w praktyce

Program nauczania edukacji zdrowotnej
dla klas IV–VIII szkoły podstawowej

Magdalena Juskiewicz

Informacje o publikacji

Autor:	Magdalena Juskiewicz
Tytuł:	Zdrowie w praktyce
Podtytuł:	Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV-VIII szkoły podstawowej
Wydanie:	I
Rok wydania:	2026
Wydawca:	ZdrowaLekcja
ISBN:	978-83-982756-2-0
Wersja:	PDF

Publikacja zawiera autorski program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV-VIII szkoły podstawowej. Układ spiralny prowadzi ucznia od rozpoznawania i stosowania prostych zasad do analizy, debaty i samodzielnego projektowania rozwiązań.

Publikacja obejmuje:

- cele kształcenia i założenia programu
- treści nauczania dla klas IV-VIII i mapę wymagań
- metody pracy, doświadczenia edukacyjne i zasady oceniania
- kartę dopuszczenia programu do użytku w szkole

Stan prawny i organizacja zajęć

Stan prawny sprawdzono: 11 sierpnia 2026 r.

Podstawa programowa: dla wdrażanej nowej podstawy Dz.U. z 2026 r. poz. 378 i 958; dla roczników przejściowych stosuje się przepisy właściwe dla danego rocznika.

Ramowe plany nauczania: Dz.U. z 2026 r. poz. 1028. Wymiar edukacji zdrowotnej zmniejsza się o 1 godzinę w klasach IV-VI i o 2 godziny w klasach VII-VIII; w klasie VIII zajęcia kończą się nie później niż z końcem stycznia.

Odrębne zajęcia „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”: Dz.U. z 2026 r. poz. 966.

PROGRAM NAUCZANIA

ZDROWIE W PRAKTYCE

dla klas IV–VIII szkoły podstawowej

Etap edukacyjny	II etap edukacyjny - klasy IV–VIII szkoły podstawowej
Wymiar zajęć	Model: 1 godzina tygodniowo w klasach IV–VIII; w klasie VIII do końca stycznia. Faktyczny wymiar zgodnie z aktualnymi przepisami i organizacją szkoły.
Zakres dokumentu	32 jednostki w klasach IV–VII i 16 w klasie VIII; rozkład można dostosować bez pomijania obowiązkowych wymagań.
Charakter zajęć	obowiązkowe zajęcia edukacyjne „edukacja zdrowotna”
Sposób oceniania	zgodnie z zasadami szkolnymi, wymaganiami edukacyjnymi i ochroną prywatności ucznia
Podstawa prawna	Podstawa właściwa dla danego rocznika. W 2026/2027: kl. IV – Dz.U. 2026 poz. 378 i 958; kl. V–VIII – dotychczasowa podstawa z edukacją zdrowotną obowiązującą od 2025/2026. Szczegóły: s. 3.
Organizacja zajęć	Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 22 lipca 2026 r. (Dz.U. z 2026 r. poz. 1028); wymiar zgodnie z aktualnymi przepisami.
Rozgraniczenie przedmiotów	Nie obejmuje odrębnych, nieobowiązkowych zajęć „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” (Dz.U. z 2026 r. poz. 966).
Autorka	Magdalena Juskiewicz

Dokument tworzy spójny element pakietu „Zdrowie w praktyce” i realizuje wymagania podstawy programowej. Do stosowania od 1 września 2026 r. z uwzględnieniem przepisów przejściowych. Stan prawny sprawdzono 11 sierpnia 2026 r.

Spis treści

1. Informacje o programie i podstawa prawna

2. Koncepcja i założenia programu

3. Cele kształcenia i wychowania

4. Organizacja realizacji i struktura godzin

5. Metody, formy pracy i środki dydaktyczne

6. Indywidualizacja i bezpieczeństwo psychologiczne

7. Ocenianie osiągnięć uczniów

8. Ewaluacja programu

9. Program dla klasy IV

10. Program dla klasy V

11. Program dla klasy VI

12. Program dla klasy VII

13. Program dla klasy VIII

14. Mapa realizacji podstawy programowej

15. Bibliografia i akty prawne

16. Karta dopuszczenia programu do użytku w szkole

1. Informacje o programie i podstawa prawna

Nazwa programu: „Zdrowie w praktyce. Autorski program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej”.

Etap edukacyjny: II etap edukacyjny, klasy IV–VIII szkoły podstawowej.

Założony wymiar realizacyjny programu: po 32 jednostki lekcyjne w klasach IV–VII oraz 16 jednostek lekcyjnych w klasie VIII, czyli łącznie 144 jednostki w cyklu. Układ ten stanowi model planowania dydaktycznego. Faktyczną liczbę godzin i okres realizacji w danej klasie nauczyciel dostosowuje do aktualnych przepisów i organizacji pracy szkoły, zachowując realizację wszystkich obowiązkowych wymagań podstawy programowej.

Podstawa prawna i wdrażanie w roku szkolnym 2026/2027:

- ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty, w szczególności art. 22a dotyczący przedstawiania i dopuszczania programu nauczania;
- dla klasy IV w roku szkolnym 2026/2027 - rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 11 marca 2026 r. (Dz.U. z 2026 r. poz. 378), zmienione rozporządzeniem z dnia 8 lipca 2026 r. (Dz.U. z 2026 r. poz. 958);
- dla klas V–VIII w roku szkolnym 2026/2027 - dotychczasowa podstawa programowa określona rozporządzeniem z dnia 14 lutego 2017 r. (Dz.U. z 2017 r. poz. 356, z późn. zm.), w brzmieniu uwzględniającym m.in. zmianę z dnia 6 marca 2025 r. (Dz.U. z 2025 r. poz. 378), która wprowadziła wymagania edukacji zdrowotnej;
- rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 22 lipca 2026 r. w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół (Dz.U. z 2026 r. poz. 1028);
- rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 17 lipca 2026 r. dotyczące odrębnych zajęć „edukacja zdrowotna - zdrowie seksualne” (Dz.U. z 2026 r. poz. 966) - w celu prawidłowego rozgraniczenia zakresów zajęć.

Nowa podstawa programowa szkoły podstawowej jest wdrażana sukcesywnie od 1 września 2026 r., począwszy od klas I i IV. Jednocześnie wymagania edukacji zdrowotnej w rozporządzeniu z 2026 r. pozostały niezmienione względem wymagań obowiązujących od roku szkolnego 2025/2026. Dlatego treści, cele i mapa realizacji programu zachowują spójność dla klas IV–VIII; w dokumentacji szkolnej należy wskazać podstawę prawną właściwą dla danego rocznika. Stan prawny sprawdzono 11 sierpnia 2026 r.

1.1. Status programu i procedura dopuszczenia

„Zdrowie w praktyce” jest autorskim programem nauczania przedstawianym dyrektorowi szkoły przez nauczyciela lub zespół nauczycieli prowadzących edukację zdrowotną. Przed przedstawieniem programu nauczyciel analizuje jego zgodność z aktualną podstawą programową oraz dostosowanie do potrzeb i możliwości uczniów danej szkoły.

Dyrektor szkoły, po zasięgnięciu opinii rady pedagogicznej, dopuszcza program do użytku w szkole. Dopuszczony program staje się elementem szkolnego zestawu programów nauczania, który musi obejmować całość podstawy programowej przewidzianej dla danego etapu.

Dopuszczenie programu w jednej szkole nie oznacza jego automatycznego dopuszczenia w innej placówce. W każdej szkole procedurę przeprowadza się odrębnie, z uwzględnieniem aktualnego stanu prawnego i organizacji pracy szkoły.

1.2. Zakres obowiązkowej edukacji zdrowotnej a odrębne zajęcia

Wyodrębnienie zajęć „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” nie oznacza usunięcia z obowiązkowej edukacji zdrowotnej wszystkich zagadnień odnoszących się do płciowości, dojrzewania lub relacji. W obowiązkowej edukacji zdrowotnej pozostają treści wskazane w jej podstawie programowej, w szczególności:

- choroby zakaźne, w tym płciowa droga przenoszenia, omawiane w ujęciu medycznym i epidemiologicznym;
- zakochanie, popęd seksualny, miłość i odpowiedzialność w relacjach;
- prawidłowy rozwój płciowy oraz monitorowanie zdrowia układu moczowo-płciowego;
- fizjologia cyklu miesięczkowego, higiena i produkty menstruacyjne oraz ubóstwo menstruacyjne;
- seksting, pornografia, grooming i szantaż jako zagrożenia cyfrowe.

Niniejszy program nie obejmuje treści przeznaczonych wyłącznie dla odrębnych, nieobowiązkowych zajęć „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”.

2. Koncepcja i założenia programu

Program ujmuje zdrowie jako zasób rozwijany przez całe życie. Łączy wiedzę medyczną i nauki o zdrowiu z psychologią, kompetencjami społecznymi, środowiskiem, aktywnością fizyczną, żywieniem oraz odpowiedzialnym funkcjonowaniem w świecie cyfrowym. Osią programu jest praktyka: uczeń nie tylko poznaje pojęcia, ale ćwiczy podejmowanie decyzji, weryfikowanie informacji, komunikowanie potrzeb, reagowanie w sytuacji zagrożenia i korzystanie z pomocy.

- program jest zgodny z dziewięcioma działami obowiązkowej podstawy programowej;
- konstrukcja spiralna programu odwołuje się do idei spiralnego programu nauczania Jerome'a S. Brunera: kluczowe obszary wracają w kolejnych klasach, ale wymagają coraz bardziej złożonego rozumowania i samodzielności;
- zadania nie wymagają ujawniania prywatnych doświadczeń, diagnoz, historii rodzinnej ani danych zdrowotnych;
- wiedza jest prezentowana w oparciu o aktualne, wiarygodne źródła i z wyraźnym oddzieleniem faktów od opinii;
- uczeń rozwija sprawczość, lecz nie jest obciążany odpowiedzialnością za czynniki zdrowia pozostające poza jego wpływem;
- program przewiduje co najmniej jedno doświadczenie edukacyjne w każdym roku szkolnym;
- w klasach VII-VIII nauczyciel realizuje co najmniej jedno wymaganie do wyboru w każdym dziale, w którym takie wymagania przewidziano. Wymaganie można zastąpić innym wyłącznie w obrębie tego samego działu, aktualizując rozkład materiału i mapę realizacji podstawy programowej.

3. Cele kształcenia i wychowania

3.1. Cele ogólne

- rozwijanie zdolności podejmowania działań wspierających zdrowie na kolejnych etapach życia;
- rozumienie zmian zachodzących w organizmie i akceptowanie zróżnicowanego tempa rozwoju;
- budowanie relacji opartych na godności, szacunku, tolerancji, odpowiedzialności i empatii;
- kształtowanie umiejętności obserwowania stanu zdrowia i korzystania z profilaktyki bez samodiagnozy;
- rozumienie biologicznych, psychicznych, społecznych, środowiskowych i cyfrowych czynników zdrowia;
- korzystanie z wiedzy opartej na dowodach oraz weryfikowanie treści zdrowotnych i cyfrowych;
- rozwijanie umiejętności szukania pomocy, wspierania innych i reagowania w sytuacjach zagrożenia.

3.2. Kompetencje rozwijane przez program

- krytyczne myślenie i ocena źródeł
- samoświadomość i samoregulacja
- komunikacja i współpraca
- rozwiązywanie problemów i konfliktów
- odpowiedzialne podejmowanie decyzji
- kompetencje cyfrowe i medialne
- sprawczość oraz troska o dobro wspólne

4. Organizacja realizacji i struktura godzin

Program przyjmuje model 32 jednostek lekcyjnych w klasach IV–VII oraz 16 jednostek w klasie VIII, czyli łącznie 144 jednostki w cyklu. W klasie VIII zajęcia zaplanowano nie dłużej niż do końca stycznia. Faktyczny wymiar i okres realizacji wynikają z aktualnych przepisów oraz organizacji pracy szkoły. Program obejmuje wszystkie obowiązkowe wymagania podstawy programowej, a wymagania do wyboru są wyraźnie oznaczone.

Rozkład obejmuje 32 zaplanowane jednostki tematyczne w klasach IV–VII oraz 16 w klasie VIII. W przypadku większej liczby dostępnych godzin pozostały czas można przeznaczyć na utrwalenie i uzupełnienie wiadomości, sprawdzanie osiągnięć, wydłużenie doświadczenia edukacyjnego lub projektu, pogłębienie treści, uzupełnienie zaległości, podsumowanie i ewaluację. Przy mniejszej liczbie godzin nauczyciel łączy treści, nie pomijając obowiązkowych wymagań. Godzin odrębnych zajęć „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” nie wlicza się do tego wymiaru.

Klasa	Tytuł programu klasowego	Liczba godzin	Główny akcent
IV	Zdrowie zaczyna się od codziennych wyborów	32	nawyki, higiena, emocje i cyfrowa równowaga
V	Dbam o siebie i innych	32	profilaktyka, dojrzewanie, granice i pomoc
VI	Świadomie i odpowiedzialnie	32	odpowiedzialność, krytyczne myślenie i projekt
VII	Zdrowie pod kontrolą	32	choroby, monitorowanie, relacje i ryzyko
VIII	Decyduję świadomie	16	samodzielne decyzje, profilaktyka, zdrowie publiczne i podsumowanie etapu

5. Metody, formy pracy i środki dydaktyczne

Zajęcia powinny mieć charakter praktyczny i aktywizujący. Dobór metody zależy od tematu, potrzeb uczniów, wyposażenia szkoły oraz bezpieczeństwa psychologicznego i fizycznego.

- studium przypadku i analiza sytuacji
- dyskusja moderowana, debata, metaplan i burza mózgów
- drama i bezpieczne scenki bez odtwarzania traumatycznych zdarzeń
- stacje zadaniowe i warsztaty praktyczne
- projekty, kampanie, mapy lokalne, audyty i portfolio
- praca indywidualna, w parach i zespołach
- ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne i ruchowe
- krytyczna analiza mediów, etykiet i aplikacji
- spotkania lub materiały ekspertów z wiarygodnych instytucji

Przykładowe środki: modele anatomiczne o charakterze edukacyjnym, fantomy i materiały pierwszej pomocy, opakowania i etykiety, urządzenia do orientacyjnego pomiaru, mapy, karty pracy, materiały audiowizualne, aplikacje do jakości powietrza i hałasu, tablica interaktywna oraz materiały instytucji publicznych i naukowych.

Krótki bank metod aktywizujących: mini-debata klasowa, burza mózgów z porządkowaniem pomysłów, mapa myśli, stacje zadaniowe, metoda „fakt–opinia–reklama”, domino pojęciowe, quiz zespołowy, analiza przypadku, odgrywanie bezpiecznych scenek, projekt plakatu lub infografiki, spacer badawczy, audyt szkolny, galeria prac, karta wyboru, metoda świateł oraz bilet wyjścia.

Materiały dodatkowe: autorskie rozszerzenia pakietu "Zdrowie w praktyce" - w klasach IV-VI materiały elastyczne i rozwijające, w klasie VII materiały kreatywne i rozwijające (32 moduły problemowe), a w klasie VIII materiały problemowe i debатовe (16 laboratoriów decyzji) - oraz zasoby ZPE i materiały instytucji publicznych i naukowych. Dodatki są fakultatywną drugą ścieżką pracy: mogą pogłębiać temat lub zastępować fragment scenariusza, ale nie tworzą nowych obowiązkowych jednostek programu.

Wskazówka praktyczna: przy każdym temacie nauczyciel wybiera jedną metodę główną i jedną krótką formę podsumowania, tak aby lekcja pozostawała aktywna, ale nie była przeciążona liczbą zadań.

5.1. Współpraca ze specjalistami i osobami zewnętrznymi

W miarę możliwości organizacyjnych wybrane zajęcia mogą być realizowane przy wsparciu pielęgniarki lub higienistki szkolnej, psychologa, pedagoga, lekarza, ratownika medycznego, fizjoterapeuty, dietetyka, stomatologa, farmaceuty albo specjalisty zdrowia publicznego. Udział specjalisty ma charakter fakultatywny i wspierający.

Przed dopuszczeniem osoby zewnętrznej do działalności edukacyjnej związanej z małoletnimi dyrektor szkoły lub właściwy organizator wykonuje obowiązki weryfikacyjne wynikające z aktualnych przepisów o ochronie małoletnich. Obecność nauczyciela nie zastępuje wymaganej prawem weryfikacji. Zajęcia odbywają się za zgodą dyrektora, zgodnie ze standardami

ochrony małoletnich i procedurami szkoły; nauczyciel wcześniej sprawdza zakres i materiały oraz pozostaje obecny podczas realizacji.

Zaproszony specjalista nie diagnozuje uczniów, nie gromadzi ich danych zdrowotnych, nie ocenia wyglądu, masy ciała ani sytuacji rodzinnej. Zajęcia nie mogą mieć charakteru reklamowego ani promować konkretnych produktów, suplementów, usług lub placówek.

6. Indywidualizacja i bezpieczeństwo psychologiczne

- uczeń ma prawo odmówić wypowiedzi o osobistych doświadczeniach; może pracować na przykładzie fikcyjnym;
- zadania związane z jedzeniem, masą ciała, snem, aktywnością i ekranami nie mogą prowadzić do publicznego porównywania uczniów;
- nauczyciel dostosowuje tempo, formę wypowiedzi, ilość bodźców i poziom abstrakcji do potrzeb uczniów, w tym uczniów neuroróżnorodnych i z niepełnosprawnościami;
- w tematach przemocy, autoagresji, zaburzeń psychicznych, wykorzystania i zagrożeń cyfrowych priorytetem jest jasna ścieżka uzyskania pomocy oraz zgodność z procedurami szkoły;
- ćwiczenia pierwszej pomocy i aktywności ruchowe prowadzi się w warunkach bezpiecznych, z uwzględnieniem stanu zdrowia uczniów i kwalifikacji prowadzącego;
- nauczyciel nie diagnozuje, nie prowadzi terapii i nie zastępuje lekarza, psychologa ani innych specjalistów.

Ujawnienie zagrożenia

Nauczyciel nie obiecuje bezwzględного zachowania tajemnicy, jeżeli uczeń ujawnia informacje wskazujące na zagrożenie życia, zdrowia lub bezpieczeństwa własnego albo innej osoby. Zapewnia możliwie bezpieczne warunki, przekazuje informację osobom wskazanym w procedurach szkoły, dokumentuje fakty i wypowiedzi, nie prowadzi przesłuchania i nie stawia diagnozy.

Pomiary i dane zdrowotne

Pomiary wykonywane podczas zajęć mają wyłącznie charakter edukacyjny i orientacyjny. Nie prowadzi się publicznego ważenia uczniów, obliczania i porównywania ich BMI ani pomiarów służących ocenianiu zdrowia konkretnego ucznia. Nie gromadzi się danych zdrowotnych; wykorzystuje się dane fikcyjne, modelowe lub zanonimizowane.

Żywność i degustacja

Warsztaty żywieniowe i degustacje organizuje się po uwzględnieniu informacji posiadanych przez szkołę o alergiach, nietolerancjach i szczególnych sposobach żywienia. Spożywanie produktu jest dobrowolne, a uczeń nieuczestniczący w degustacji otrzymuje równoważne zadanie. Nie ocenia się produktów przynoszonych z domu ani sytuacji ekonomicznej rodziny.

7. Ocenianie osiągnięć uczniów

Ocenianie służy informacji zwrotnej i wspieraniu uczenia się. Ocenie podlegają wiadomości, umiejętności, jakość wykonania zadania, argumentowanie, refleksja oraz obserwowalne zachowania związane ze współpracą. Nie ocenia się stanu zdrowia, wyglądu, sytuacji rodzinnej, przekonań osobistych, prywatnych zachowań, śmiałości ani gotowości ucznia do ujawniania osobistych doświadczeń.

- odpowiedź i udział w dyskusji oceniane według jawnych kryteriów
- zadanie praktyczne, analiza przypadku lub karta pracy
- projekt lub doświadczenie edukacyjne
- portfolio i samoocena oparta na kryteriach
- quiz diagnostyczny lub podsumowujący
- obserwacja współpracy i komunikacji

Jeżeli przedmiotem oceny jest współpraca, stosuje się jawne kryteria odnoszące się wyłącznie do zachowań związanych z zadaniem, takich jak słuchanie innych, podział ról, dotrzymywanie ustaleń, własny wkład i poszanowanie zasad dyskusji.

Uczeń odmawiający ujawnienia prywatnych informacji otrzymuje równoważne zadanie oparte na materiale fikcyjnym, modelowym lub ogólnym. Odmowa ujawnienia informacji nie może obniżyć oceny.

Zasada etyczna oceniania

Uczeń może wykazać osiągnięcie wymagania na materiale fikcyjnym, modelowym albo ogólnym. Nigdy nie powinien być zmuszany do ujawniania diagnozy, masy ciała, historii przemocy, doświadczeń seksualnych, zachowań autoagresywnych ani sytuacji rodzinnej.

8. Ewaluacja programu

Ewaluacja obejmuje zarówno stopień realizacji podstawy programowej, jak i jakość procesu dydaktycznego. Powinna prowadzić do modyfikacji rozkładu treści, metod i materiałów w kolejnym roku.

- arkusz pokrycia wymagań podstawy programowej
- anonimowa ankieta uczniowska dotycząca przydatności i poczucia bezpieczeństwa
- analiza prac, projektów i portfolio
- obserwacja zaangażowania i współpracy
- refleksja nauczyciela po modułach
- konsultacja z wychowawcą, pedagogiem, psychologiem lub pielęgniarką w zakresie organizacyjnym
- aktualizacja źródeł i danych medycznych przed kolejną realizacją

Program dla klasy IV: Zdrowie zaczyna się od codziennych wyborów

Klasa IV wprowadza ucznia w język zdrowia i odpowiedzialności. Najważniejsze są bezpieczne nawyki, rozpoznawanie sygnałów ciała i emocji, podstawy profilaktyki, ruch, odżywianie oraz równowaga cyfrowa.

Cele szczegółowe dla klasy

- posługuje się podstawowymi pojęciami zdrowia
- stosuje codzienne zasady higieny, ruchu, snu i żywienia
- rozpoznaje emocje i prosi o pomoc
- korzysta z prostych zasad bezpieczeństwa cyfrowego

Struktura modułowa

Moduł	Temat przewodni	Liczba godzin
1	Start, wartości i sprawczość	4
2	Ciało i codzienna profilaktyka	6
3	Ruch, postawa, relaks i sen	6
4	Jedzenie, woda i bezpieczeństwo żywności	6
5	Emocje, samoocena i relacje	5
6	Środowisko, cyfrowa równowaga i doświadczenie	5

Nr	Temat	Dział i wymagania PP	Zakładane osiągnięcia ucznia	Zakres treści	Metody i materiały
1	Edukacja zdrowotna – po co nam ten przedmiot?	Wartości i postawy WP1, WP2	wyjaśnia cel zajęć; współtworzy zasady bezpiecznej pracy; rozpoznaje cztery wymiary zdrowia	Pojęcie zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i środowiskowego. Kontrakt: dobrowolność wypowiedzi osobistych, szacunek, prawo do pytań.	runda otwierająca, burza mózgów, kontrakt klasowy, karta startowa; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
2	Zdrowie jako wartość i codzienny zasób	Wartości i postawy WP1, WP2	umieszcza zdrowie w osobistej hierarchii wartości; podaje przykłady, jak zdrowie pomaga realizować cele	Zdrowie jako wartość i zasób rozwijany przez codzienne decyzje, relacje i warunki środowiskowe.	hierarchia wartości, praca z historią, mapa skojarzeń; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
3	Mam wpływ – odpowiedzialność za własne zdrowie	Wartości i postawy WP3, WP5	odróżnia wpływ od braku wpływu; wybiera jedną realistyczną zmianę prozdrowotną	Odpowiedzialność bez obwiniania. Małe kroki, nawyk, sprawczość i realistyczny optymizm.	koło wpływu, metoda małych kroków, karta celu; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
4	Fakt, opinia czy reklama? Wiarygodne informacje o zdrowiu	Zdrowie fizyczne ZF1	wskazuje cechy wiarygodnego źródła; odróżnia informację medyczną od reklamy i opinii	Autor, data, źródła, instytucja, zgodność z wiedzą naukową. Bezpieczne pytanie dorosłego lub specjalisty.	analiza przykładów, checklista źródła, quiz; propozycje dodatkowe: analiza materiału ZPE lub krótkiego komunikatu medialnego, mini-debata „skąd to wiemy?”, bilet wyjścia
5	Codzienna higiena – rutyna, która chroni	Zdrowie fizyczne ZF2	układa prawidłową sekwencję czynności higienicznych; wyjaśnia związek higieny z zapobieganiem chorobom	Mycie rąk, twarzy, ciała i włosów, czysta odzież i osobiste przybory higieniczne.	stacje zadaniowe, demonstracja, karta nawyku; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
6	Zdrowa jama ustna – więcej niż biały uśmiech	Zdrowie fizyczne ZF2, OD3	demonstruje zasady mycia zębów; wymienia produkty i nawyki wspierające zdrowie jamy ustnej	Próchnica, dziąsła, higiena języka, kontrola stomatologiczna, dieta i picie wody.	model szczęki, instruktaż, plakat zespołowy; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia

Nr	Temat	Dział i wymagania PP	Zakładane osiągnięcia ucznia	Zakres treści	Metody i materiały
7	Masa ciała bez oceniania – jak wspierać zdrowy rozwój	Zdrowie fizyczne ZF3, WP4	wyjaśnia, czym są nadwaga i otyłość oraz na czym polega ich profilaktyka; odróżnia ocenę zdrowia od oceniania wyglądu człowieka	Nadwaga i otyłość jako stany zdrowotne rozpoznawane przez specjalistę z uwzględnieniem wieku, płci biologicznej i etapu rozwoju. Wieloczynnikowe uwarunkowania masy ciała: sposób żywienia, aktywność, sen, stres, środowisko i czynniki biologiczne. Profilaktyka bez stygmatyzowania, różnorodność sylwetek, zakaz samodiagnozy, publicznego ważenia i porównywania wyglądu.	studium fikcyjnego przypadku, język niestygmatyzujący, mapa czynników zdrowia, analiza przekazów medialnych bez porównywania sylwetek uczniów
8	Sygnaty organizmu – kiedy powiedzieć dorosłemu	Zdrowie fizyczne ZF5	rozpoznaje objawy wymagające zgłoszenia; opisuje objaw rzeczowo i bez bagatelizowania	Ból głowy, brzucha, klatki piersiowej, wymioty, krew w stolcu, zmiany skórne. Zasada: nie diagnozuję samodzielnie.	karty sytuacyjne, scenki, formularz opisu objawu; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
9	Temperatura i gorączka – mierzę i obserwuję	Zdrowie fizyczne ZF6	bezpiecznie mierzy temperaturę; wyjaśnia, czym jest gorączka, kiedy może być groźna, kiedy nie wymaga obniżania oraz kiedy potrzebna jest pomoc osoby dorosłej lub kontakt z pomocą medyczną	Rodzaje termometrów, higiena i miejsce pomiaru, zapis wyniku oraz obserwacja stanu ogólnego. Gorączka jako objaw, sytuacje alarmowe i zasada przekazania informacji dorosłemu. Zakaz samodzielnego dobierania i dawkowania leków.	pokaz, ćwiczenie na modelu, modelowa karta obserwacji, quiz decyzyjny
10	Wizyta u lekarza i dentysty – jak się przygotować	Zdrowie fizyczne ZF8	przygotowuje listę objawów i pytań; odpowiada na typowe pytania specjalisty	Dokumenty, opis objawów, leki i alergie, higiena, szczerość i prawo do wyjaśnienia.	odgrywanie ról, checklista pacjenta, pytania i odpowiedzi; propozycje dodatkowe: studium przypadku, demonstracja na modelu, quiz decyzyjny
11	Ruch jako codzienna potrzeba	Aktywność fizyczna AF1, AF2	wymienia korzyści ruchu; planuje bezpieczną aktywność dostosowaną do możliwości	Ruch dla serca, mięśni, kości, nastroju i koncentracji. Różne formy aktywności bez porównywania wyników.	miniwyzwanie ruchowe, plan tygodnia, dyskusja; propozycje dodatkowe: stacja praktyczna, mikroprojekt lub instrukcja obrazkowa, samoobserwacja bez porównywania wyników
12	Bezpiecznie na dworze i podczas ćwiczeń	Aktywność fizyczna AF1	dobiera strój do pogody; stosuje zasady rozgrzewki, nawodnienia i bezpieczeństwa	Warunki atmosferyczne, widoczność, obuwie, ochrona przed słońcem i zimnem.	sortowanie wyposażenia, scenariusze pogodowe, instruktaż; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia

Nr	Temat	Dział i wymagania PP	Zakładane osiągnięcia ucznia	Zakres treści	Metody i materiały
13	Aktywna przerwa zamiast długiego siedzenia	Aktywność fizyczna AF4	wyjaśnia skutki bezczynności ruchowej; projektuje krótką aktywną przerwę	Przerwy dla wzroku, oddechu, mięśni i krążenia. Bezpieczne ćwiczenia przy ławce.	mikrotrening, praca w grupach, instrukcja obrazkowa; propozycje dodatkowe: stacja praktyczna, mikroprojekt lub instrukcja obrazkowa, samoobserwacja bez porównywania wyników
14	Plecak, ławka, ekran – dbam o postawę	Aktywność fizyczna AF6	rozpoznaje prawidłową pozycję; ustawia stanowisko pracy i dobiera sposób noszenia plecaka	Ergonomia, symetryczne obciążenie, pozycja głowy, stóp i kręgosłupa.	audyt stanowiska, pokaz, karta kontroli; propozycje dodatkowe: stacja praktyczna, mikroprojekt lub instrukcja obrazkowa, samoobserwacja bez porównywania wyników
15	Oddech i rozluźnienie – jak obniżyć napięcie	Aktywność fizyczna AF5, ZP3	wykonuje prostą technikę oddechową; rozpoznaje napięcie w ciele	Spokojny wydech, rozluźnianie mięśni, ruch jako sposób regulacji napięcia.	ćwiczenie oddechowe, skan ciała, refleksja; propozycje dodatkowe: stacja praktyczna, mikroprojekt lub instrukcja obrazkowa, samoobserwacja bez porównywania wyników
16	Sen ładuje ciało i mózg	Aktywność fizyczna AF7, IPU1	wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego; określa zalecaną długość snu dla osób w swoim wieku oraz opisuje wpływ ekranów na jakość snu	Znaczenie snu dla zdrowia fizycznego, psychicznego, uczenia się i regeneracji. Aktualne zalecenia długości snu dla wieku uczniów, stała pora, wyciszenie, światło, temperatura, ruch w dzień i wpływ urządzeń elektronicznych przed snem.	fakty i mity, analiza modelowego planu doby, plan wieczoru, bilet wyjścia
17	Talerz zdrowego żywienia w praktyce	Odżywianie OD1	komponuje prosty zbilansowany talerz; uzasadnia rolę warzyw, owoców i regularności	Proporcje grup produktów, różnorodność, regularne posiłki i porcja dostosowana do potrzeb.	układanka talerza, praca z fotografią, quiz; propozycje dodatkowe: praca z opakowaniami lub e-materiałem ZPE, układanka/klasyfikacja, projekt plakatu lub jadłospisu modelowego
18	Woda – podstawowy napój	Odżywianie OD2	rozpoznaje objawy niedostatecznego nawodnienia; planuje picie wody w ciągu dnia	Woda a koncentracja i wysiłek; słodzone napoje i cukier; potrzeby zależne od pogody i ruchu.	porównanie etykiet, butelka dnia, karta nawodnienia; propozycje dodatkowe: praca z opakowaniami lub e-materiałem ZPE, układanka/klasyfikacja, projekt plakatu lub jadłospisu modelowego
19	Śniadanie i przekąska, które wspierają naukę	Odżywianie OD3	dobiera produkty do zdrowej przekąski; uwzględnia bezpieczeństwo i higienę przygotowania	Proste połączenia produktów, energia, białko, błonnik, woda i profilaktyka próchnicy.	warsztat bez gotowania, projekt pudełka, degustacja opcjonalna; propozycje dodatkowe: praca z opakowaniami lub e-materiałem ZPE, układanka/klasyfikacja, projekt plakatu lub jadłospisu modelowego

Nr	Temat	Dział i wymagania PP	Zakładane osiągnięcia ucznia	Zakres treści	Metody i materiały
20	Czytam etykietę – skład, wartość odżywcza, alergeny	Odżywianie OD5	odnajduje najważniejsze elementy etykiety; rozpoznaje sposób wyróżniania alergenów	Kolejność składników, tabela wartości odżywczej, data, alergeny i ostrożność wobec uproszczonych ocen.	praca z opakowaniami, stacje, checklista; propozycje dodatkowe: praca z opakowaniami lub e-materiałem ZPE, układanka/klasyfikacja, projekt plakatu lub jadłospisu modelowego
21	Świeże czy zepsute? Bezpieczne przechowywanie żywności	Odżywianie OD6	rozpoznaje oznaki psucia; dobiera miejsce i sposób przechowywania produktu	Chłodzenie, szczelne opakowania, higiena, daty „należy spożyć do” i „najlepiej spożyć przed”.	karty produktów, lodówka magnetyczna, studium przypadku; propozycje dodatkowe: praca z opakowaniami lub e-materiałem ZPE, układanka/klasyfikacja, projekt plakatu lub jadłospisu modelowego
22	Nie marnuję jedzenia – planuję rozsądnie	Odżywianie OD6, WP3	szacuje ilość potrzebnych produktów; proponuje sposoby wykorzystania bezpiecznych resztek	Lista zakupów, porcje, kolejność zużywania, zamrażanie i odpowiedzialne gospodarowanie.	plan zakupów, zadanie budżetowe, plakat; propozycje dodatkowe: praca z opakowaniami lub e-materiałem ZPE, układanka/klasyfikacja, projekt plakatu lub jadłospisu modelowego
23	Emocje informują – uczę się je nazywać	Zdrowie psychiczne ZP2	rozpoznaje podstawowe i złożone emocje; łączy emocję z potrzebą i sygnałem ciała	Emocje jako informacja, nie ocena. Różne sposoby przeżywania i wyrażania.	koło emocji, kalambury, karta „czuję–potrzebuję”; propozycje dodatkowe: karty sytuacyjne, bezpieczna scenka w parach, metoda świateł lub karta pomocy
24	Stres – co dzieje się w ciele i głowie	Zdrowie psychiczne ZP3	opisuje fizyczne i poznawcze objawy stresu; wybiera bezpieczną strategię poradzenia sobie	Stres krótkotrwały i przeciążenie, ruch, rozmowa, planowanie, oddech i odpoczynek.	mapa stresu, scenki, osobisty plan SOS; propozycje dodatkowe: karty sytuacyjne, bezpieczna scenka w parach, metoda świateł lub karta pomocy
25	Dobre słowo do siebie – samoocena i optymizm	Zdrowie psychiczne ZP4, WP5	odróżnia samoocenę od chwaleń się; formułuje realistyczny, wspierający komunikat do siebie	Mocne strony, uczenie się na błędach, życzliwość wobec siebie i nadzieja.	dziennik sukcesów, praca w parach, metoda mocnych stron; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
26	Mówię jasno i z szacunkiem – podstawy asertywności	Zdrowie psychiczne ZP5, ZP8	buduje komunikat „ja”; odróżnia reakcję asertywną, uległą i agresywną	Granice w codziennych sytuacjach, ton głosu, postawa ciała i szacunek dla obu stron.	drama, trzy style reakcji, karta komunikatu; propozycje dodatkowe: karty sytuacyjne, bezpieczna scenka w parach, metoda świateł lub karta pomocy

Nr	Temat	Dział i wymagania PP	Zakładane osiągnięcia ucznia	Zakres treści	Metody i materiały
27	Rodzina i osoby, na które mogą liczyć	Zdrowie społeczne ZS2, ZS3, ZS4	wymienia funkcje rodziny i sieci wsparcia; wskazuje zachowania budujące dobrą atmosferę	Różne sytuacje rodzinne i opiekuńcze, więzi, rozmowa, obowiązki oraz wzajemna pomoc.	mapa wsparcia, burza mózgów, niedokończone zdania; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
28	Natura pomaga zdrowiu	Zdrowie środowiskowe ZE1, ZE3, WP4, WP5	wyjaśnia korzyści kontaktu z naturą; wskazuje działania wyrażające troskę o przyrodę oraz zdrowie obecnych i przyszłych pokoleń	Korzyści zdrowotne kontaktu z naturą. Odpowiedzialność za zwierzęta, dziką przyrodę i ekosystemy. Troska o środowisko jako odpowiedzialność za zdrowie obecnych i przyszłych pokoleń; optymizm, poczucie wpływu i harmonia ze środowiskiem.	spacer obserwacyjny, mapa korzyści, analiza decyzji środowiskowej, zadanie terenowe
29	Powietrze i hałas wokół nas	Zdrowie środowiskowe ZE2, ZE4	odczytuje prosty wskaźnik jakości powietrza; proponuje sposoby ochrony słuchu i ograniczania hałasu	Aplikacje jakości powietrza i pomiar hałasu, wentylacja, trasy, słuchawki i bezpieczna głośność.	praca z aplikacją, pomiar, mini-audyt; propozycje dodatkowe: spacer badawczy lub audyt otoczenia, mapa problemu, infografika zespołowa
30	Higiena cyfrowa – ekran ma swoje miejsce	Internet i profilaktyka uzależnień IPU1, IPU3	ustala zasady bezpiecznego korzystania z ekranu; planuje przerwy i aktywności poza siecią	Wzrok, szyja, sen, koncentracja, relacje bezpośrednie i domowe zasady ekranowe.	dzienniczek ekranu, kontrakt domowy, ćwiczenia wzroku; propozycje dodatkowe: analiza materiału ZPE lub krótkiego komunikatu medialnego, mini-debata „skąd to wiemy?”, bilet wyjścia
31	Gdy coś w sieci niepokoi – reaguję i proszę o pomoc	Internet i profilaktyka uzależnień IPU2, IPU5	rozpoznaje hejt, cyberprzemoc, fałszywe konto i podejrzany kontakt; zna zasadę: zatrzymaj dowód, zablokuj, zgłoś, powiedz dorosłemu	Bezpieczne dane, prywatność, szantaż, równieńczy, phishing w prostych przykładach, osoby i miejsca pomocy.	studia przypadków, ścieżka reakcji, plakat bezpieczeństwa; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
32	Moja mapa zdrowych miejsc – doświadczenie edukacyjne	Wartości i postawy WP2, AF3, ZE5	tworzy mapę miejsc wspierających zdrowie; współpracuje i prezentuje wnioski	Parki, ścieżki, miejsca pomocy, bezpieczne aktywności, obszary hałasu i zanieczyszczeń. Podsumowanie rocznej zmiany.	projekt terenowy, mapa, prezentacja i samoocena; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia

Wskazówki do realizacji w klasie IV

W klasie IV należy szczególnie dbać o prosty język, krótkie instrukcje, możliwość ruchu oraz pracę na fikcyjnych przykładach. Wprowadzenie kontraktu na początku z klasą jest jednym z warunków bezpiecznej rozmowy o emocjach i zdrowiu.

Proponowana ewaluacja klasowa

- krótka ankieta poczucia bezpieczeństwa i przydatności
- samoocena wybranej kompetencji przed i po module
- ocena doświadczenia edukacyjnego według jawnych kryteriów

Program dla klasy V: Dbam o siebie i innych

Klasa V rozwija umiejętności profilaktyczne i społeczne. Uczeń ćwiczy pierwszą pomoc, poznaje zmiany dojrzewania, granice, formy przemocy, ścieżki pomocy oraz mechanizmy presji i zagrożeń cyfrowych.

Cele szczegółowe dla klasy

- rozumie znaczenie profilaktyki i pierwszej pomocy
- opisuje zmiany dojrzewania i stosuje higienę
- stawia granice i reaguje na przemoc
- rozpoznaje podstawowe ryzyka substancji i sieci

Struktura modułowa

Moduł	Temat przewodni	Liczba godzin
1	Profilaktyka i pierwsza pomoc	5
2	Ruch i sen	4
3	Odżywianie w praktyce	4
4	Dojrzewanie i emocje	5
5	Relacje, granice i bezpieczeństwo psychiczne	9
6	Internet, substancje i doświadczenie	5

Nr	Temat	Dział i wymagania PP	Zakładane osiągnięcia ucznia	Zakres treści	Metody i materiały
1	Zdrowie w różnych etapach życia	Wartości i postawy WP1, WP2	porównuje potrzeby zdrowotne dziecka, nastolatka, dorosłego i seniora; rozumie ciągłość troski o zdrowie	Zmieniające się potrzeby ciała, psychiki i relacji na kolejnych etapach życia.	oś życia, praca w grupach, historie rodzinne bez danych osobistych; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
2	Profilaktyka – działam zanim pojawi się problem	Zdrowie fizyczne ZF4	wyjaśnia sens badań profilaktycznych i przesiewowych; rozumie pojęcie grupy ryzyka	Badania bilansowe, stomatologiczne, wzroku i słuchu; decyzje podejmowane z rodzicem i specjalistą.	kalendarz profilaktyki, dopasowanie badania do celu, quiz; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
3	Szczepienia – trening układu odpornościowego	Zdrowie fizyczne ZF7, ZF1	wyjaśnia ogólną zasadę działania szczepień; odróżnia rzetelną informację od sensacyjnego przekazu	Odporność, szczepienia obowiązkowe i zalecenia specjalisty, wiarygodne źródła.	model odporności, analiza nagłówków, pytania do eksperta; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
4	Pierwsza pomoc – bezpieczeństwo, 112, podstawowy algorytm	Zdrowie fizyczne ZF9	ocenia bezpieczeństwo miejsca; wzywa pomoc i przekazuje najważniejsze informacje	łańcuch przeżycia, numer 112/999, kontakt z poszkodowanym, ochrona własna.	symulacja rozmowy, algorytm obrazkowy, ćwiczenia praktyczne; propozycje dodatkowe: studium przypadku, demonstracja na modelu, quiz decyzyjny
5	Co zrobić przy omdleniu, urazie i krwawieniu	Zdrowie fizyczne ZF9	dobiera podstawowe działanie do sytuacji; nie podejmuje czynności przekraczających swoje umiejętności	Omdlenie, drobne urazy, krwawienie, pozycja bezpieczna – zgodnie z instruktażem nauczyciela.	stację pierwszej pomocy, fantom/środku opatrunkowe, scenki; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
6	Rodzinne wyzwanie ruchowe – motywuję bez nacisku	Aktywność fizyczna AF2	planuje aktywność możliwą dla różnych osób; stosuje wspierający język motywacji	Różne możliwości i zainteresowania, wspólny ruch, regularność i radość działania.	projekt wyzwania, bank pomysłów, kontrakt zespołowy; propozycje dodatkowe: stacja praktyczna, mikroprojekt lub instrukcja obrazkowa, samoobserwacja bez porównywania wyników
7	Gdzie mogę ruszać się bezpiecznie?	Aktywność fizyczna AF3, AF1	wyszukuje miejsca i wydarzenia sportowo-rekreacyjne; ocenia podstawowe ryzyko i dostępność	Obiekty, ścieżki, kluby, wydarzenia lokalne, zasady bezpieczeństwa i koszty.	mapa lokalna, wyszukiwanie, karta oceny miejsca; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia

Nr	Temat	Dział i wymagania PP	Zakładane osiągnięcia ucznia	Zakres treści	Metody i materiały
8	Kręgosłup lubi zmianę – ergonomia i ćwiczenia	Aktywność fizyczna AF4, AF6	koryguje pozycję; dobiera przerwę ruchową do czynności siedzącej	Pozycja przy nauce, telefonie i komputerze; wzmacnianie i rozciąganie bez bólu.	audyt ergonomii, trening krótkich przerw, instrukcja; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
9	Tydzień dobrego snu – obserwuję bez oceniania	Aktywność fizyczna AF7	prowadzi prosty dziennik snu; formułuje wniosek i jedną zmianę	Pora snu, wybudzenia, nastrój, ruch, kofeina i ekrany. Ochrona prywatności danych.	dziennik, analiza anonimowych przykładów, plan zmiany; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
10	Składniki odżywcze – po co są organizmowi	Odżywianie OD1, OD3	rozpoznaje główne składniki odżywcze i ich funkcje; komponuje różnorodny posiłek	Białko, węglowodany, tłuszcze, błonnik, witaminy i składniki mineralne – bez liczenia „idealnej” diety.	karty produktów, układanka, mapa funkcji; propozycje dodatkowe: praca z opakowaniami lub e-materiałem ZPE, układanka/klasyfikacja, projekt plakatu lub jadłospisu modelowego
11	Przygotowuję prosty posiłek bezpiecznie	Odżywianie OD3	planuje kolejność pracy; przestrzega higieny i zasad bezpieczeństwa żywności	Mycie rąk i produktów, czyste narzędzia, alergie, przechowywanie i sprząatanie stanowiska.	warsztat kulinarny lub symulacja, checklista, praca zespołowa; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
12	Aplikacje do analizy składu – pomoc czy skrót myślowy?	Odżywianie OD5, ZF1	korzysta z aplikacji krytycznie; porównuje wynik aplikacji z pełną etykietą	Ograniczenia ocen punktowych, kontekst porcji i częstotliwości, ochrona danych.	porównanie aplikacji, analiza etykiet, dyskusja; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
13	Od nasiona do talerza	Odżywianie OD4, ZE5	planuje prostą uprawę; wyjaśnia korzyści zdrowotne i środowiskowe roślin	Kiełki, zioła, sezonowość, higiena uprawy i wykorzystanie w posiłku.	sadzenie, dziennik wzrostu, mini-projekt; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
14	Dojrzewanie – zmiany w ciele, emocjach i relacjach	Dojrzewanie DOJ1	wymienia rodzaje zmian; odróżnia tempo własnego rozwoju od porównywania się z innymi	Indywidualne tempo, mózg nastolatka, emocje, potrzeba autonomii i relacje.	oś zmian, anonimowe pytania, praca z infografiką; propozycje dodatkowe: karty sytuacyjne, bezpieczna scenka w parach, metoda świateł lub karta pomocy

Nr	Temat	Dział i wymagania PP	Zakładane osiągnięcia ucznia	Zakres treści	Metody i materiały
15	Higiena skóry i ciała w okresie dojrzewania	Dojrzewanie DOJ3, ZF2	dobiera podstawową pielęgnację; wie, kiedy zmiana skórna wymaga konsultacji	Pot, włosy, trądzik, higiena całego ciała i narządów płciowych, bez agresywnej pielęgnacji.	analiza etykiet kosmetyków, instrukcja, fakty i mity; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
16	Miesiączka – fizjologia, higiena i wsparcie	Dojrzewanie DOJ3, DOJ4	opisuje etapy cyklu w podstawowym zakresie; zna zasady higieny i szacunku wobec osób menstruujących	Cykl, samopoczucie, podpaski i tampony, ból i objawy wymagające rozmowy z dorosłym lub lekarzem.	model cyklu, pudełko pytań, praca z kalendarzem; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
17	Emocje w czasie zmian – jak regulować napięcie	Zdrowie psychiczne ZP2, ZP3	rozpoznaje nasilenie emocji; stosuje co najmniej dwie bezpieczne strategie regulacji, w tym prostą technikę uważności, i wskazuje sytuacje wymagające pomocy osoby dorosłej	Wahania nastroju, potrzeby, ruch, rozmowa, oddech, przerwa, sen i krótka technika uważności oparta na oddechu, zmysłach lub otoczeniu – jako umiejętność edukacyjna, nie terapia.	termometr emocji, trening strategii, ćwiczenie 5–4–3–2–1 lub obserwacja oddechu; bez obowiązku zamykania oczu
18	Słowa, gesty, ton – komunikacja bez nieporozumień	Zdrowie psychiczne ZP8	rozpoznaje komunikaty werbalne i niewerbalne; sprawdza rozumienie zamiast zgadywać intencje	Kontakt wzrokowy, ton, dystans, komunikat „ja”, pytania doprecyzowujące.	analiza scenek, pantomima, ćwiczenie parafrazy; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
19	Koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, miłość	Zdrowie społeczne ZS1	odróżnia rodzaje relacji; rozpoznaje zachowania wspierające i niepokojące	Wzajemność, szacunek, zaufanie, presja, kontrolowanie i izolowanie.	karty relacji, dyskusja, sygnalizator zachowań; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
20	Rodzina – funkcje, wartość, prawa, obowiązki i dobra atmosfera	Zdrowie społeczne ZS2, ZS3	opisuje funkcje i wartość rodziny, w tym rodziny wielodzietnej; zna podstawowe prawa i obowiązki dziecka i rodziców oraz proponuje sposoby budowania dobrej atmosfery	Funkcje i wartość rodziny w życiu człowieka, w tym rodziny wielodzietnej. Opieka, bezpieczeństwo, więzi, wychowanie, współpraca, prawa i obowiązki dziecka i rodziców. Różnorodność sytuacji rodzinnych bez wartościowania konkretnych uczniów i rodzin.	studium fikcyjnej sytuacji rodzinnej, plan współpracy, dyskusja moderowana, mapa potrzeb i praw
21	Kiedy rodzina się zmienia	Zdrowie społeczne ZS5, ZS4	nazywa możliwe emocje związane ze zmianą; wskazuje sposoby szukania wsparcia	Separacja, rozwód, nowe związki, adopcja, piecza zastępcza, choroba, śmierć, rodzeństwo.	opowiadanie terapeutyczne, mapa wsparcia, zdania wspierające; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia

Nr	Temat	Dział i wymagania PP	Zakładane osiągnięcia ucznia	Zakres treści	Metody i materiały
22	Moje granice i granice innych	Zdrowie społeczne ZS6, ZP5	rozpoznaje naruszenie granic; używa jasnej odmowy i szuka pomocy	Granice fizyczne, emocjonalne, informacyjne i cyfrowe; prawo do bezpieczeństwa i ochrony.	kęgi granic, drama, algorytm reagowania; propozycje dodatkowe: karty sytuacyjne, bezpieczna scenka w parach, metoda świateł lub karta pomocy
23	Przemoc nie jest konfliktem	Zdrowie psychiczne ZP6	odróżnia konflikt od przemocy; rozpoznaje przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą, cyberprzemoc i zaniedbanie	Przewaga sił, powtarzalność, krzywda, rola świadka, zabezpieczenie dowodów i zgłoszenie.	studia przypadków, praca z definicją, ścieżka pomocy; propozycje dodatkowe: karty sytuacyjne, bezpieczna scenka w parach, metoda świateł lub karta pomocy
24	Autoagresja – sygnał potrzeby pilnej pomocy	Zdrowie psychiczne ZP7, ZP9	wie, że nie należy zachowywać takiej informacji w tajemnicy; wskazuje dorosłych i specjalistów	Zachowania autoagresywne jako zagrożenie zdrowia, zasada bezpieczeństwa, natychmiastowe zgłoszenie.	scenariusze bez drastycznych szczegółów, karta kontaktów, komunikat wspierający; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
25	Neuroróżnorodność – różne sposoby uczenia się i reagowania	Zdrowie psychiczne ZP10, WP4	opisuje wybrane potrzeby osób w spektrum autyzmu, z ADHD i trudnościami w uczeniu się; stosuje język szacunku	Bodźce, przewidywalność, koncentracja, tempo pracy, jasna komunikacja i racjonalne dostosowania.	symulacja informacyjna bez udawania niepełnosprawności, projekt zasad klasy, case study; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
26	Dostępność – przestrzeń przyjazna każdemu	Zdrowie psychiczne ZP10, WP4	rozpoznaje bariery dla osób z niepełnosprawnościami; proponuje konkretne udogodnienie	Bariery architektoniczne, informacyjne i społeczne; samodzielność i pytanie o potrzebną pomoc.	spacer badawczy, mapa barier, projekt poprawy; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
27	Napad padaczkowy – wiem, jak pomóc	Zdrowie psychiczne ZP10, ZF9	opisuje zasady bezpiecznej pomocy; odrzuca mity o wkładaniu przedmiotów do ust	Zabezpieczenie głowy i otoczenia, pomiar czasu, pozycja bezpieczna po napadzie, wezwanie pomocy w określonych sytuacjach.	film instruktażowy z wiarygodnego źródła, algorytm, ćwiczenie na manekinie; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
28	Domowe zasady ekranowe – wspólna umowa zamiast ciągłych sporów	Internet i profilaktyka uzależnień IPU3, IPU1	proponuje zasady możliwe do zastosowania; uwzględnia sen, naukę, relacje i odpoczynek	Strefy i pory bez ekranów, powiadomienia, wspólne ustalenia i modelowanie przez dorosłych.	metaplan, projekt kontraktu, negocjacje; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia

Nr	Temat	Dział i wymagania PP	Zakładane osiągnięcia ucznia	Zakres treści	Metody i materiały
29	Phishing, deepfake i kradzież tożsamości	Internet i profilaktyka uzależnień IPU2, IPU5	rozpoznaje typowe sygnały oszustwa; sprawdza nadawcę i nie udostępnia kodów ani danych	Podejrzane linki, presja czasu, fałszywe nagrania, hasła, uwierzytelnianie i zgłaszanie.	laboratorium przykładów, checklista STOP, quiz; propozycje dodatkowe: analiza materiału ZPE lub krótkiego komunikatu medialnego, mini-debata „skąd to wiemy?”, bilet wyjścia
30	Alkohol, nikotyna i energetyki – dlaczego młody organizm jest szczególnie narażony	Internet i profilaktyka uzależnień IPU4	wymienia najważniejsze ryzyka; rozpoznaje przekaz marketingowy minimalizujący szkodę	Wpływ na mózg, serce, sen, decyzje i uzależnienie; e-papierosy i kofeina.	analiza reklam, mapa skutków, fakty i mity; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
31	Presja grupy – jak odmówić i nie zostać samemu	Internet i profilaktyka uzależnień IPU5, IPU6, ZP5	stosuje kilka sposobów odmowy; planuje bezpieczne wyjście z sytuacji	Odmowa krótka, powtórzenie, zmiana grupy, telefon do zaufanej osoby, wspierający rówieśnik.	trening asertywności, scenki, karta planu; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
32	Mój tydzień online – doświadczenie edukacyjne	Internet i profilaktyka uzależnień IPU1, IPU3	monitoruje czas i cel korzystania z sieci; formułuje wnioski i własne zasady równowagi	Ewidencja czasu, kategorie aktywności, samopoczucie, sen i aktywności alternatywne.	dziennik cyfrowy, analiza danych, prezentacja bez ujawniania prywatnych treści; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia

Wskazówki do realizacji w klasie V

W klasie V wzrasta znaczenie anonimowych pytań, wyraźnego oddzielenia faktów medycznych od opinii oraz współpracy ze szkolnymi specjalistami przy tematach przemocy, autoagresji i padaczki.

Proponowana ewaluacja klasowa

- krótka ankieta poczucia bezpieczeństwa i przydatności
- samoocena wybranej kompetencji przed i po module
- ocena doświadczenia edukacyjnego według jawnych kryteriów

Program dla klasy VI: Świadomie i odpowiedzialnie

Klasa VI porządkuje i pogłębia wiedzę z całego zakresu dla klas IV–VI. Uczeń planuje działania, krytycznie ocenia informacje, wzmacnia umiejętności komunikacji i pomocy oraz realizuje projekt profilaktyczny.

Cele szczegółowe dla klasy

- planuje i monitoruje działania zdrowotne
- weryfikuje informacje i reklamy
- udziela podstawowego wsparcia i zna system pomocy
- realizuje doświadczenie edukacyjne o znaczeniu społecznym

Struktura modułowa

Moduł	Temat przewodni	Liczba godzin
1	Plan zdrowia i profilaktyka	6
2	Aktywność, transport i sen	4
3	Żywność i niemarnowanie	3
4	Dobrostan, komunikacja i pomoc	8
5	Rodzina, granice i dojrzewanie	6
6	Środowisko, Internet i projekt	5

Nr	Temat	Dział i wymagania PP	Zakładane osiągnięcia ucznia	Zakres treści	Metody i materiały
1	Mój plan zdrowia – cele oparte na faktach	Wartości i postawy WP2, WP3, ZF1	formułuje cel zdrowotny oparty na wiarygodnej informacji; przewiduje przeszkody i wsparcie	Cel konkretny, mały i mierzalny; odróżnianie porady specjalisty od internetowej mody.	SMART w wersji uczniowskiej, analiza źródła, plan działania; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
2	Badania profilaktyczne i grupy ryzyka	Zdrowie fizyczne ZF4	łączy badanie z jego celem; wyjaśnia, że ryzyko nie oznacza pewnej choroby	Badania przesiewowe, wywiad rodzinny, czynniki ryzyka i konsultacja medyczna.	dopasowanie kart, przypadki, quiz; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
3	Objawy alarmowe – obserwuję, opisuję, zgłaszam	Zdrowie fizyczne ZF5, ZF8	porządkuje informacje o objawach; przygotowuje rzeczowy opis do rozmowy z lekarzem	Czas trwania, natężenie, okoliczności, objawy towarzyszące i leki; zakaz samodiagnozy.	symulacja wywiadu, karta objawów, parafraza; propozycje dodatkowe: studium przypadku, demonstracja na modelu, quiz decyzyjny
4	Pierwsza pomoc w sytuacjach nagłych – ćwiczenia	Zdrowie fizyczne ZF9	stosuje podstawowy algorytm bezpieczeństwa i wezwania pomocy; współpracuje w zespole	Nieprzytomność, brak prawidłowego oddechu, zadławienie, krwawienie – zakres dostosowany do wyposażenia i kwalifikacji nauczyciela.	stacje praktyczne, fantom, ocena koleżeńska według checklisty; propozycje dodatkowe: studium przypadku, demonstracja na modelu, quiz decyzyjny
5	Szczepienia i dezinformacja – jak rozpoznawać manipulację	Zdrowie fizyczne ZF7, ZF1	weryfikuje źródło i sposób argumentowania; odróżnia pojedynczą historię od danych	Korelacja i przyczynowość, autorytet ekspercki, źródła publiczne i rozmowa z lekarzem.	analiza postów, drzewo pytań, debata oksfordzka uproszczona; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
6	Profilaktyka nadwagi i otyłości bez stygmatyzacji	Zdrowie fizyczne ZF3, OD1, AF1	wskazuje wieloczynnikowe uwarunkowania; tworzy plan wspierający zdrowie, nie ocenę wyglądu	Ruch, sen, żywienie, stres, środowisko i pomoc specjalistyczna; język bez zawstydzania.	case study, koło czynników, zasady wspierającej rozmowy; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
7	Monitoruję aktywność, nie porównuję się	Aktywność fizyczna AF1, AF2	prowadzi prosty zapis aktywności; ocenia regularność i różnorodność zamiast wyniku sportowego	Aktywność umiarkowana i intensywna, odpoczynek, bezpieczeństwo oraz indywidualne możliwości.	dziennik aktywności, wykres ręczny, refleksja; propozycje dodatkowe: stacja praktyczna, mikroprojekt lub instrukcja obrazkowa, samoobserwacja bez porównywania wyników

Nr	Temat	Dział i wymagania PP	Zakładane osiągnięcia ucznia	Zakres treści	Metody i materiały
8	Aktywny transport – zdrowie i środowisko	Aktywność fizyczna AF3, ZE5	planuje bezpieczną trasę pieszą lub rowerową; ocenia wpływ transportu na zdrowie i powietrze	Widoczność, kask, przepisy, pogoda, jakość trasy i alternatywy.	mapa trasy, audyt bezpieczeństwa, projekt lokalny; propozycje dodatkowe: stacja praktyczna, mikroprojekt lub instrukcja obrazkowa, samoobserwacja bez porównywania wyników
9	Ruch i oddech w stresie	Aktywność fizyczna AF5, ZP3	dobiera aktywność do poziomu napięcia; rozumie, że ruch nie zastępuje profesjonalnej pomocy	Spacer, ćwiczenia rytmiczne, oddech, rozciąganie, odpoczynek i wsparcie.	mikropraktyki, skala napięcia, karta wyboru; propozycje dodatkowe: karty sytuacyjne, bezpieczna scenka w parach, metoda świateł lub karta pomocy
10	Audyt snu – co rzeczywiście mogę poprawić	Aktywność fizyczna AF7	analizuje własne nawyki bez porównywania; wybiera jedną zmianę możliwą do utrzymania	Regularność, światło, aktywność, stres, kofeina i urządzenia cyfrowe.	dziennik anonimowy, metaplan, eksperyment tygodniowy; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
11	Zdrowy posiłek – planuję, kupuję, przygotowuję	Odżywianie OD1, OD3	tworzy listę produktów i kolejność pracy; uwzględnia różnorodność i bezpieczeństwo	Talerz zdrowego żywienia, sezonowość, higiena, alergie i budżet.	projekt kulinarny, lista zakupów, prezentacja; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
12	Ocena produktu – etykieta, aplikacja i zdrowy rozsądek	Odżywianie OD5	porównuje dwa produkty; uzasadnia wybór na podstawie pełnych danych	Skład, wartość odżywcza, alergeny, porcja, częstotliwość i ograniczenia aplikacji.	analiza porównawcza, tabela decyzji, dyskusja; propozycje dodatkowe: praca z opakowaniami lub e-materiałem ZPE, układanka/klasyfikacja, projekt plakatu lub jadłospisu modelowego
13	Lodówka bez strat – doświadczenie o przechowywaniu	Odżywianie OD6	projektuje właściwe rozmieszczenie produktów; planuje zużycie i ogranicza odpady	Temperatura, rotacja zapasów, zamrażanie, data przydatności i higiena.	model lodówki, wyzwanie rodzinne, raport; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
14	Dobrostan psychiczny – czynniki ochronne i ryzyka	Zdrowie psychiczne ZP1	rozpoznaje czynniki indywidualne, rodzinne i szkolne; tworzy własną listę ochronną	Sen, ruch, relacje, bezpieczeństwo, poczucie sensu; przewlekły stres, izolacja i przemoc.	tarcza dobrostanu, praca grupowa, refleksja; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia

Nr	Temat	Dział i wymagania PP	Zakładane osiągnięcia ucznia	Zakres treści	Metody i materiały
15	Pierwsza pomoc emocjonalna – zauważ, wysłuchaj, połącz z pomocą	Zdrowie psychiczne ZP2, ZP9	udziela prostego wsparcia bez diagnozowania; przekazuje informację dorosłemu w sytuacji zagrożenia	Aktywne słuchanie, spokojna obecność, bezpieczeństwo, granice odpowiedzialności rówieśnika.	model rozmowy, scenki, karta zdań wspierających; propozycje dodatkowe: karty sytuacyjne, bezpieczna scenka w parach, metoda świateł lub karta pomocy
16	Obraz siebie – nie jestem tylko wyglądem	Zdrowie psychiczne ZP4, WP4	rozpoznaje swoje zasoby; krytycznie ocenia porównywanie wyglądu	Mocne strony, wartości, kompetencje, naturalne różnice w wyglądzie i budowie ciała oraz wpływ komentarzy.	portfolio zasobów, analiza języka, kampania życzliwości; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
17	Asertywność, agresja, uległość – wybieram szacunek	Zdrowie psychiczne ZP5	rozpoznaje trzy style; stosuje odmowę i prośbę w sytuacji szkolnej i rówieśniczej	Granice, konsekwencje, spokojny ton, powtórzenie komunikatu i odejście po pomoc.	drama, metoda zdartej płyty, informacja zwrotna; propozycje dodatkowe: karty sytuacyjne, bezpieczna scenka w parach, metoda świateł lub karta pomocy
18	Rozmowa zamiast eskalacji	Zdrowie psychiczne ZP8, ZS3	parafrazuje; nazywa potrzebę i proponuje rozwiązanie	Komunikat „ja”, pytania otwarte, język bez etykietowania i uzgadnianie zasad.	mediacja rówieśnicza w miniwersji, scenki, obserwacja; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
19	Świadek przemocy ma znaczenie	Zdrowie psychiczne ZP6	wybiera bezpieczny sposób reakcji; wie, że odpowiedzialność za przemoc ponosi sprawca	Nie wzmacniać, wesprzeć osobę, zgłosić dorosłemu, zabezpieczyć cyfrowe dowody, nie działać samotnie w ryzyku.	model 4D, przypadki, plan interwencji; propozycje dodatkowe: karty sytuacyjne, bezpieczna scenka w parach, metoda świateł lub karta pomocy
20	Gdy ktoś mówi, że nie chce żyć lub się krzywdzi	Zdrowie psychiczne ZP7, ZP9	reaguje poważnie i natychmiast informuje dorosłego; zna miejsca pomocy	Bez tajemnicy w sytuacji zagrożenia, nieocenianie, pozostanie przy osobie i wezwanie pomocy.	scenariusz rozmowy, karta bezpieczeństwa, omówienie z pedagogiem/psychologiem; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
21	Gdzie szukać profesjonalnego wsparcia	Zdrowie psychiczne ZP9	odróżnia rolę psychologa, psychoterapeuty i psychiatry; wskazuje szkolne i pozaszkolne ścieżki pomocy	Pedagog/psycholog szkolny, poradnia, opieka środowiskowa, lekarz, telefon zaufania i sytuacje alarmowe.	mapa systemu, dopasowanie specjalisty, karta kontaktów; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia

Nr	Temat	Dział i wymagania PP	Zakładane osiągnięcia ucznia	Zakres treści	Metody i materiały
22	Więzi rodzinne w czasie zmian	Zdrowie społeczne ZS4, ZS5	proponuje sposoby podtrzymywania relacji; rozumie, że nie odpowiada za decyzje dorosłych	Rozmowa, rytuały, kontakt z bliskimi, choroba, żałoba, rozwód, nowe związki i pomoc.	case study, list wsparcia, plan bez danych osobistych; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
23	Granice, prawo i bezpieczeństwo dziecka	Zdrowie społeczne ZS6	rozpoznaje przekroczenie granic i sytuację wymagającą interwencji; wskazuje osoby i instytucje ochrony	Prawo do bezpieczeństwa, prywatności i pomocy; szkoła, rodzic/opiekun, policja i służby w sytuacji zagrożenia.	ścieżka zgłoszenia, analiza scenariuszy, plakat; propozycje dodatkowe: karty sytuacyjne, bezpieczna scenka w parach, metoda świateł lub karta pomocy
24	Mózg nastolatka – rozwój, emocje i decyzje	Dojrzewanie DOJ1	wyjaśnia, że dojrzewanie obejmuje ciało, mózg i relacje; rozpoznaje znaczenie snu i wsparcia	Rozwój kontroli impulsów, emocje, uczenie się, potrzeba autonomii i odpowiedzialność.	model mózgu, studia sytuacji, refleksja; propozycje dodatkowe: karty sytuacyjne, bezpieczna scenka w parach, metoda świateł lub karta pomocy
25	Norma rozwojowa i sygnały do konsultacji	Dojrzewanie DOJ2	odróżnia zróżnicowane tempo rozwoju od objawów wymagających rozmowy z dorosłym lub lekarzem	Tempo dojrzewania, ból, urazy, nietypowe objawy i zasada niesamodzielnego diagnozowania.	karty „obserwuj–zgłoś”, pytania anonimowe, instrukcja; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
26	Higiena dojrzewania – świadomie i bez wstydu	Dojrzewanie DOJ3	dobiera bezpieczne produkty i rutyny higieniczne; unika szkodliwych praktyk	Skóra, pot, włosy, higiena narządów płciowych, bielizna, środki menstruacyjne i ochrona skóry.	stacje informacyjne, analiza produktów, fakty i mity; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
27	Cykl miesięczkowy – obserwacja, samopoczucie, zaburzenia	Dojrzewanie DOJ4	opisuje podstawowy przebieg cyklu; wymienia objawy wymagające konsultacji	Krwawienie, samopoczucie, nieregularność, silny ból, omdlenia i troska bez zawstydzania.	kalendarz modelowy, studium przypadku, pudełko pytań; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
28	Klimat, zanieczyszczenia i zdrowie	Zdrowie środowiskowe ZE1, ZE2	łączy jakość powietrza i upały ze zdrowiem; planuje działanie ochronne	Smog, upał, alergie, nawodnienie, wentylacja, komunikaty i bezpieczna aktywność.	analiza danych lokalnych, alert zdrowotny, projekt; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia

Nr	Temat	Dział i wymagania PP	Zakładane osiągnięcia ucznia	Zakres treści	Metody i materiały
29	Hałas i słuch – niewidzialne obciążenie	Zdrowie środowiskowe ZE4	mierzy natężenie dźwięku orientacyjnie; stosuje zasady ochrony słuchu	Czas ekspozycji, głośność słuchawek, odpoczynek dla słuchu i sygnały problemu.	pomiar aplikacją, audyt szkolny, rekomendacje; propozycje dodatkowe: spacer badawczy lub audyt otoczenia, mapa problemu, infografika zespołowa
30	Grooming, szantaż i niebezpieczne kontakty	Internet i profilaktyka uzależnień IPU2, IPU5, ZS6	rozpoznaje stopniowe przekraczanie granic; kończy kontakt, zabezpiecza dowody i zgłasza dorosłemu	Falszywa bliskość, prośby o tajemnicę, zdjęcia, groźby, presja i ścieżka pomocy.	studium przypadku, czerwone flagi, algorytm reagowania; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
31	AI, VR, gry i media – korzyści, ryzyko, równowaga	Internet i profilaktyka uzależnień IPU2, IPU1	ocenia korzyści i zagrożenia; rozpoznaje sygnały utraty kontroli	Sztuczna inteligencja, wirtualna rzeczywistość, immersja, dane, czas, sen, relacje i aktywność.	debata, karta bilansu, plan ochronny; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
32	Kampania „Wybieram zdrowie” – doświadczenie edukacyjne	Internet i profilaktyka uzależnień IPU4, IPU6, WP3	tworzy komunikat profilaktyczny oparty na faktach; pracuje zespołowo i ocenia skuteczność przekazu	Styl życia bez alkoholu, nikotyny i energetyków; język bez straszenia i bez moralizowania.	projekt kampanii, plakat/film/podcast, prezentacja i ewaluacja; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia

Wskazówki do realizacji w klasie VI

W klasie VI warto stosować zadania projektowe, krytyczną analizę źródeł i ćwiczenia komunikacyjne. Nauczyciel powinien zakończyć etap IV–VI sprawdzeniem mapy pokrycia wymagań.

Proponowana ewaluacja klasowa

- krótka ankieta poczucia bezpieczeństwa i przydatności
- samoocena wybranej kompetencji przed i po module

Program dla klasy VII: Zdrowie pod kontrolą

Klasa VII otwiera drugi zakres wymagań. Uczeń analizuje zdrowie publiczne, choroby zakaźne i cywilizacyjne, parametry zdrowia, dostępność, żywienie, dobrostan psychiczny, relacje oraz zachowania ryzykowne.

Cele szczegółowe dla klasy

- analizuje czynniki chorób i profilaktyki
- planuje aktywność i żywienie
- rozumie zależności psychiczne i społeczne
- rozpoznaje zachowania ryzykowne i dezinformację

Struktura modułowa

Moduł	Temat przewodni	Liczba godzin
1	Godność, zdrowie publiczne i sprawczość	3
2	Choroby, profilaktyka i dostępność	7
3	Aktywność fizyczna i regeneracja	5
4	Świadome żywienie	4
5	Zdrowie psychiczne i relacje	9
6	Dojrzewanie, środowisko i ryzyko	4

Nr	Temat	Dział i wymagania PP	Zakładane osiągnięcia ucznia	Zakres treści	Metody i materiały
1	Godność człowieka i szacunek w zdrowiu	Wartości i postawy WP1, WP2	uzasadnia niezbywalność godności; rozpoznaje język stygmatyzujący choroby lub niepełnosprawność	Godność na każdym etapie życia, szacunek dla różnic, prawa pacjenta w ujęciu edukacyjnym.	studium przypadku, dyskusja, kodeks języka; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
2	Zdrowie publiczne, solidarność i wolontariat	Wartości i postawy WP3, WP5	wyjaśnia społeczne znaczenie profilaktyki i wolontariatu; planuje małe działanie dla innych	Szczepienia, badania, donacja krwi w dorosłości, wolontariat i dobro wspólne.	mapa interesariuszy, projekt działania, debata; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
3	Czynniki zdrowia – co mogą zmieniać	Zdrowie fizyczne ZF1, WP4	analizuje wpływ stylu życia i środowiska; tworzy realistyczny plan wpływu	Czynniki biologiczne, środowiskowe, społeczne, systemowe i zachowania.	koło wpływu, case study, plan osobisty; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
4	Parametry zdrowia – co mówią, a czego nie mówią	Zdrowie fizyczne ZF5	wyjaśnia rolę ciśnienia, glukozy, lipidów i masy ciała; rozumie potrzebę interpretacji przez specjalistę	Monitorowanie bez samodiagnozy, pomiar jako część szerszej oceny zdrowia.	pokaz sprzętu, analiza wyników modelowych, rozmowa; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
5	Choroby zakaźne i drogi przenoszenia	Zdrowie fizyczne ZF2	rozdzieli drogi zakażenia; dobiera adekwatną profilaktykę	Droga kropelkowa, kontaktowa, przez krew i płciowa w ujęciu medycznym; higiena i odpowiedzialność.	mapa dróg, scenariusze, quiz; propozycje dodatkowe: studium przypadku, demonstracja na modelu, quiz decyzyjny
6	Epidemie, pandemie i objawy sepsy	Zdrowie fizyczne ZF3, ZF2	wyjaśnia mechanizm szerzenia zakażeń; rozpoznaje objawy wymagające pilnej pomocy	Łańcuch zakażenia, izolacja, higiena, komunikaty sanitarne i podstawowe sygnały sepsy.	symulacja łańcucha, analiza komunikatu, karta alarmowa; propozycje dodatkowe: studium przypadku, demonstracja na modelu, quiz decyzyjny
7	Szczepienia i dezinformacja	Zdrowie fizyczne ZF4	rozdzieli szczepienia obowiązkowe i zalecane; identyfikuje techniki dezinformacji	Historia profilaktyki, źródła, fałszywy autorytet, cherry-picking i emocjonalne nagłówki.	fact-checking, analiza postów, debata; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
8	Kleszcze i choroby odzwierzęce – wymagania do wyboru	Zdrowie fizyczne ZF-W1	wymienia zasady ochrony; opisuje bezpieczne usuwanie kleszcza	Odzież, repelenty, oględziny skóry, pęseta/kleszczołapki i obserwacja miejsca.	instruktaż na modelu, checklista wycieczki, quiz; propozycje dodatkowe: studium przypadku, demonstracja na modelu, quiz decyzyjny

Nr	Temat	Dział i wymagania PP	Zakładane osiągnięcia ucznia	Zakres treści	Metody i materiały
9	Choroby przewlekłe i potrzeby osób po udarze – wymaganie do wyboru	Zdrowie fizyczne ZF-W2	opisuje wybrane choroby i bariery codzienności; stosuje język empatii i wsparcia	Cukrzyca, nadciśnienie, choroby serca, nowotwory, zaburzenia psychiczne, udar i rehabilitacja.	case study, wywiad z ekspertem lub materiał źródłowy, mapa wsparcia; propozycje dodatkowe: studium przypadku, demonstracja na modelu, quiz decyzyjny
10	Dostępność i projektowanie dla wszystkich	Zdrowie fizyczne ZF6, WP2	identyfikuje bariery społeczne, techniczne i architektoniczne; proponuje uniwersalne rozwiązanie	Podjazdy, oznaczenia, napisy, prosty język, dostęp cyfrowy i pytanie o preferowaną pomoc.	audyt dostępności, projekt, prezentacja; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
11	Aktywność fizyczna w profilaktyce chorób – wymaganie do wyboru	Aktywność fizyczna AF1, AF-W1	argumentuje związek ruchu z profilaktyką; planuje wydarzenie promujące aktywność	Choroby sercowo-naczyniowe, cukrzyca typu 2, zdrowie psychiczne, kości i stawy.	projekt wydarzenia, plakat oparty na danych, dyskusja; propozycje dodatkowe: stacja praktyczna, mikroprojekt lub instrukcja obrazkowa, samoobserwacja bez porównywania wyników
12	Moje 24 godziny – ruch, odpoczynek, sen	Aktywność fizyczna AF2	monitoruje dobę; wskazuje obszary równowagi i przeciążenia	Czas siedzenia, aktywność, nauka, sen, regeneracja i korzystanie z technologii.	koło doby, dziennik, analiza; propozycje dodatkowe: stacja praktyczna, mikroprojekt lub instrukcja obrazkowa, samoobserwacja bez porównywania wyników
13	Plecy i mięśnie dna miednicy – profilaktyka	Aktywność fizyczna AF3	wykonuje bezpieczne ćwiczenia posturalne; wyjaśnia znaczenie mięśni głębokich	Ergonomia, stabilizacja, oddech, unikanie bólu i konsultacja w razie dolegliwości.	instruktaż ruchowy, stacje, karta ćwiczeń; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
14	Aktywny transport i zamiana bezruchu na ruch	Aktywność fizyczna AF4, AF-W2	identyfikuje bariery aktywności; proponuje sposoby ich pokonywania	Schody, spacer, rower, bezpieczeństwo, motywacja, koszty i dostępność.	metaplan, mapa trasy, kontrakt grupy; propozycje dodatkowe: stacja praktyczna, mikroprojekt lub instrukcja obrazkowa, samoobserwacja bez porównywania wyników
15	Hartowanie organizmu – fakty i bezpieczeństwo	Aktywność fizyczna AF5	wymienia metody i zasady stopniowania; rozpoznaje ryzykowne praktyki	Ruch na powietrzu, temperatura, regularność, przeciwwskazania i konsultacja.	fakty i mity, scenariusze, plan bezpieczny; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia

Nr	Temat	Dział i wymagania PP	Zakładane osiągnięcia ucznia	Zakres treści	Metody i materiały
16	Planowanie zbilansowanych posiłków z pomocą technologii	Odżywianie OD1	układa jadłospis dnia; krytycznie korzysta z aplikacji	Talerz zdrowego żywienia, różnorodność, porcja, alergie, kultura i budżet.	aplikacja lub arkusz, praca w parach, ocena kryterialna; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
17	Napój izotoniczny i żywienie wokół wysiłku	Odżywianie OD2	przygotowuje prosty napój; dobiera posiłek do rodzaju i czasu wysiłku	Woda, elektrolity, węglowodany, higiena i unikanie nadmiaru cukru.	warsztat, porównanie napojów, karta przepisu; propozycje dodatkowe: praca z opakowaniami lub e-materiałem ZPE, układanka/klasyfikacja, projekt plakatu lub jadłospisu modelowego
18	Niewłaściwe żywienie, alergie i choroby autoimmunologiczne	Odżywianie OD3	odróżnia alergię od nietolerancji w podstawowym zakresie; wyjaśnia znaczenie zaleceń medycznych	Otyłość, insulinooporność, cukrzyca typu 2, celiakia, cukrzyca typu 1, Hashimoto i alergie.	case study, mapa pojęć, analiza etykiet; propozycje dodatkowe: praca z opakowaniami lub e-materiałem ZPE, układanka/klasyfikacja, projekt plakatu lub jadłospisu modelowego
19	Diety cud, suplementy, energetyki i doping	Odżywianie OD4	rozpoznaje obietnice bez podstaw; wymienia ryzyka zdrowotne i prawne dopingu	Restrukcyjne diety, suplementy bez wskazań, kofeina, środki dopingujące i presja wyglądu.	analiza reklam, checklista ryzyka, debata; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
20	Emocje–myśli–ciało–zachowanie	Zdrowie psychiczne ZP1	tworzy łańcuch reakcji; wskazuje miejsce, w którym może zastosować strategię regulacji	Wzajemne zależności i błędne koła, bez diagnozowania zaburzeń.	model sytuacyjny, karty łańcucha, refleksja; propozycje dodatkowe: karty sytuacyjne, bezpieczna scenka w parach, metoda świateł lub karta pomocy
21	Potrzeby i poczucie własnej wartości	Zdrowie psychiczne ZP2	rozpoznaje potrzebę pod zachowaniem; rozróżnia wartość osoby od oceny pojedynczego działania	Autorefleksja, granice, odpowiedzialność i język wewnętrzny.	dziennik refleksji, pytania sokratejskie, praca indywidualna; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
22	Obraz ciała w mediach społecznościowych	Zdrowie psychiczne ZP3	rozpoznaje filtry, selekcję i komercyjny cel przekazu; buduje realistyczny obraz ciała	Porównywanie wyglądu, retusz, algorytmy, komentarze oraz naturalne różnice w wyglądzie i budowie ciała.	analiza materiałów, dekonstrukcja posta, kampania; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia

Nr	Temat	Dział i wymagania PP	Zakładane osiągnięcia ucznia	Zakres treści	Metody i materiały
23	Pierwsza pomoc emocjonalna wobec rówieśnika	Zdrowie psychiczne ZP4	słucha, nie ocenia i łączy osobę z dorosłym wsparciem; zna granice swojej roli	Bezpieczeństwo, poufność z wyjątkiem zagrożenia, komunikaty wspierające i zgłoszenie.	scenki, model rozmowy, karta decyzji; propozycje dodatkowe: karty sytuacyjne, bezpieczna scenka w parach, metoda świateł lub karta pomocy
24	Zdrowie psychiczne – wymaganie do wyboru: dobrostan albo potrzeby osób z zaburzeniami	Zdrowie psychiczne ZP-W1 albo ZP-W2	identyfikuje czynniki chroniące dobrostan i dobiera bezpieczne strategie albo omawia potrzeby osób z wybranymi zaburzeniami psychicznymi; odróżnia wsparcie rówieśnicze od pomocy profesjonalnej	Wariant A – ZP-W1: czynniki dobrostanu i adekwatne techniki radzenia sobie. Wariant B – ZP-W2: potrzeby osób z zaburzeniami depresyjnymi, lękowymi, psychotycznymi, zaburzeniami odżywiania i dysmorfofobią; przeciwdziałanie stygmatyzacji, profesjonalna diagnoza i leczenie. Bez testów przesiewowych i autodiagnozy.	nauczyciel wybiera wariant A albo B; studium modelowego przypadku, mapa pomocy, fakty i mity, język niestygmatyzujący
25	Zakochanie, popęd, miłość i odpowiedzialność	Zdrowie społeczne ZS1	odróżnia pojęcia; wskazuje cechy relacji opartej na szacunku i odpowiedzialności	Emocje, przyciąganie, decyzje, czas, komunikacja, presja i granice.	karty pojęć, dyskusja moderowana, case study; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
26	Relacje i atmosfera w rodzinie	Zdrowie społeczne ZS2	równoważy własne potrzeby z potrzebami innych; wskazuje swój wpływ na atmosferę	Współpraca, odpowiedzialność, rodziny wielodzietne, wsparcie i konflikty.	metaplan, scenki, plan rozmowy; propozycje dodatkowe: karty sytuacyjne, bezpieczna scenka w parach, metoda świateł lub karta pomocy
27	Manipulacja – rozpoznaję i reaguję	Zdrowie społeczne ZS3	rozpoznaje poczucie winy, groźbę, fałszywy wybór i izolowanie; reaguje asertywnie	Techniki manipulacji w relacjach i sieci, sprawdzanie faktów i konsultacja.	analiza dialogów, trening odpowiedzi, checklista; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
28	Konflikt i mediacja – od stanowisk do potrzeb	Zdrowie społeczne ZS4	odróżnia stanowisko od potrzeby; proponuje neutralne rozwiązanie	Etapy mediacji, zasady dobrowolności, bezstronności i bezpieczeństwa.	symulacja mediacji, karta procesu, informacja zwrotna; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
29	Dojrzewanie i kolejne etapy życia	Dojrzewanie DOJ1	opisuje cele rozwojowe adolescencji; odnosi je do dorosłości, menopauzy, andropauzy i starości	Rozwój ciała, tożsamości, samodzielności i odpowiedzialności w cyklu życia.	oś życia, wywiad międzypokoleniowy opcjonalny, refleksja; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia

Nr	Temat	Dział i wymagania PP	Zakładane osiągnięcia ucznia	Zakres treści	Metody i materiały
30	Zdrowie środowiskowe – klimat, bioróżnorodność i zdrowie	Zdrowie środowiskowe ZE1, ZE2	łączy zmiany środowiskowe z chorobami i dobrostanem; rozumie rolę bioróżnorodności	Upały, smog, choroby układu oddechowego i krążenia, alergie, zdrowie psychiczne i ekosystemy.	mapa zależności, analiza danych, dyskusja; propozycje dodatkowe: spacer badawczy lub audyt otoczenia, mapa problemu, infografika zespołowa
31	Relacje cyfrowe, dane osobiste i ryzykowne treści	Internet i profilaktyka uzależnień IPU1, IPU2	analizuje własne ryzyko; stosuje zasady ochrony danych i reagowania na szkodliwe treści	Patostreaming, wyzwania, cyberprzemoc, hejt, seksting, pornografia, gry i media społecznościowe.	audyt cyfrowy, studia przypadków, plan ochronny; propozycje dodatkowe: analiza materiału ZPE lub krótkiego komunikatu medialnego, mini-debata „skąd to wiemy?”, bilet wyjścia
32	Substancje i zachowania ryzykowne – debata jako doświadczenie edukacyjne	Internet i profilaktyka uzależnień IPU3, IPU4, IPU-W1	argumentuje przeciw zachowaniom ryzykownym; uczestniczy w debacie z poszanowaniem faktów	Alkohol, nikotyna, narkotyki, nowe substancje, leki bez wskazań oraz szkodliwe używanie technologii.	debata, bank argumentów, samoocena i refleksja; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia

Wskazówki do realizacji w klasie VII

W klasie VII tematy chorób, parametrów zdrowia, zaburzeń psychicznych i treści cyfrowych należy realizować bez zachęcania do autodiagnozy. Wymagania do wyboru są oznaczone kodem „W”.

Proponowana ewaluacja klasowa

- krótka ankieta poczucia bezpieczeństwa i przydatności
- samoocena wybranej kompetencji przed i po module
- ocena doświadczenia edukacyjnego według jawnych kryteriów

Program dla klasy VIII: Decyduję świadomie

Klasa VIII wzmacnia samodzielność i gotowość do podejmowania decyzji w szkole ponadpodstawowej i dorosłości. Szczególny nacisk położono na zdrowie publiczne, profilaktykę, krytyczne myślenie, pomoc, cyfrowe relacje i odpowiedzialność.

Cele szczegółowe dla klasy

- podejmuje świadome decyzje i argumentuje je
- tworzy rozwiązania dla zdrowia publicznego i dostępności
- rozumie potrzeby osób z chorobami i zaburzeniami
- projektuje działania profilaktyczne dla innych

Struktura modułowa

Moduł	Temat przewodni	Liczba godzin
1	Wartości, sprawczość i zdrowie fizyczne	3
2	Aktywność fizyczna i odżywianie	3
3	Zdrowie psychiczne i społeczne	4
4	Dojrzewanie i zdrowie środowiskowe	3
5	Internet, profilaktyka uzależnień i podsumowanie	3

Nr	Temat	Dział i wymagania PP	Zakładane osiągnięcia ucznia	Zakres treści	Metody i materiały
1	Godność, wartości i odpowiedzialność za zdrowie	Wartości i postawy WP1, WP2, WP3, WP4, WP5	uzasadnia niezbywalną godność człowieka; szanuje różnice; rozpoznaje własną sprawczość i odpowiedzialność społeczną	Godność i równa wartość człowieka niezależnie od zdrowia, sprawności i pochodzenia; różne sposoby rozumienia zdrowia; wolontariat, profilaktyka i zdrowie publiczne.	studium przypadku, dyskusja problemowa, mapa wpływu, plan małego działania; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
2	Mój bilans zdrowia: czynniki ryzyka, profilaktyka i choroby przewlekłe	Zdrowie fizyczne ZF1, ZF5, ZF-W2	analizuje modyfikowalne czynniki zdrowia; wyjaśnia znaczenie profilaktyki; opisuje potrzeby osoby przewlekłe chorej lub po udarze bez stygmatyzacji	Styl życia, sen, stres, używki, ciśnienie, glukoza i lipidy; choroby cywilizacyjne i przewlekłe; udar; badania profilaktyczne; granice samokontroli i zakaz samodiagnozy.	analiza przypadku, portfolio zdrowia, praca ze źródłem medycznym, karta „kiedy do specjalisty”; propozycje dodatkowe: studium przypadku, demonstracja na modelu, quiz decyzyjny
3	Dostępność, pierwsza pomoc i reagowanie w sytuacjach zagrożenia	Zdrowie fizyczne ZF6, ZF7, ZF8, ZF9	rozpoznaje bariery i proponuje racjonalne usprawnienia; prawidłowo wzywa pomoc i dobiera podstawowe działania do sytuacji	Niepełnosprawność i dostępność; poszanowanie samodzielności; utrata przytomności, brak prawidłowego oddechu, krwotok, zadławienie, padaczka i podejrzenie udaru; numer 112 i bezpieczeństwo ratownika.	audyt dostępności, stacje zadaniowe, scenki, ćwiczenie komunikatu alarmowego; propozycje dodatkowe: studium przypadku, demonstracja na modelu, quiz decyzyjny
4	Ruch dla zdrowia: motywacja, plan dnia i aktywny transport	Aktywność fizyczna AF1, AF2, AF4, AF-W2	planuje tygodniową aktywność z uwzględnieniem snu i odpoczynku; rozpoznaje bariery i dobiera realne sposoby zwiększania ruchu	Korzyści ruchu, motywy i bariery, siedzący tryb życia, aktywny transport, monitorowanie aktywności bez obsesyjnej kontroli, organizacja wydarzenia promującego ruch.	koło doby, plan tygodnia, debata, projekt miniwyparzenia; propozycje dodatkowe: stacja praktyczna, mikroprojekt lub instrukcja obrazkowa, samoobserwacja bez porównywania wyników
5	Bezpieczny trening: postawa ciała, hartowanie i regeneracja	Aktywność fizyczna AF3, AF5	dobiera bezpieczne ćwiczenia posturalne i regeneracyjne; wyjaśnia zasady stopniowego hartowania i przeciwwskazania	Bóle pleców, ergonomia, mięśnie dna miednicy w ujęciu zdrowotnym, rozgrzewka, regeneracja, stopniowanie bodźców, bezpieczeństwo w zimnie i upale.	instruktaż, stacje ćwiczeń, analiza błędów, karta bezpieczeństwa; propozycje dodatkowe: stacja praktyczna, mikroprojekt lub instrukcja obrazkowa, samoobserwacja bez porównywania wyników
6	Żywność i nawodnienie: planowanie, wysiłek, suplementy i doping	Odżywianie OD1, OD2, OD3, OD4	układa zbilansowany jadłospis; dobiera posiłek i nawodnienie do wysiłku; krytycznie ocenia diety, energetyki, suplementy i doping	Bilans energii i składników, regularność posiłków, etykiety, napój izotoniczny, posiłki przed i po wysiłku, ryzykowne diety, suplementacja tylko przy uzasadnieniu, energetyki i doping.	analiza etykiet, projekt jadłospisu, porównanie źródeł, drzewo decyzji; propozycje dodatkowe: praca z opakowaniami lub e-materiałem ZPE, układanka/klasifikacja, projekt plakatu lub jadłospisu modelowego
7	Emocje, myśli i ciało: rozpoznawanie potrzeb oraz regulacja napięcia	Zdrowie psychiczne ZP1, ZP2, ZP-W1	wyjaśnia zależność między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem; stosuje bezpieczne	Funkcje emocji, potrzeby, reakcje stresowe, schemat sytuacja–myśl–emocja–reakcja, sen, ruch, rozmowa,	analiza modelowych sytuacji, dziennik obserwacji bez danych wrażliwych, ćwiczenie oddechowe, plan wsparcia;

Nr	Temat	Dział i wymagania PP	Zakładane osiągnięcia ucznia	Zakres treści	Metody i materiały
			sposoby regulacji napięcia	oddech, uważność i sięganie po pomoc.	propozycje dodatkowe: karty sytuacyjne, bezpieczna scenka w parach, metoda świateł lub karta pomocy
8	Obraz ciała, media i poczucie własnej wartości	Zdrowie psychiczne ZP2, ZP3	rozpoznaje wpływ porównań i przekazów medialnych na obraz ciała; formułuje realistyczne i wspierające komunikaty	Różnorodność wyglądu, dojrzewanie, filtry i retusz, algorytmy, presja wyglądu, zachowania ryzykowne związane z masą ciała, język niestygmatyzujący.	analiza przekazów, fact-checking obrazu, praca z komunikatem, karta ochrony dobrostanu; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
9	Pierwsza pomoc emocjonalna i potrzeby osób w kryzysie psychicznym	Zdrowie psychiczne ZP4, ZP-W2	udziela podstawowego wsparcia emocjonalnego bez wchodzenia w rolę terapeuty; rozpoznaje sygnały alarmowe i wskazuje profesjonalne źródła pomocy	Aktywne słuchanie, obecność, granice poufności, samouszkodzenia i myśli samobójcze jako sygnały wymagające natychmiastowej pomocy dorosłych, zaburzenia okresu dojrzewania, przeciwdziałanie stygmatyzacji.	scenki, model „zauważ–zapytaj–zostań –przekaż dorosłemu”, karta pomocy, analiza mitów; propozycje dodatkowe: karty sytuacyjne, bezpieczna scenka w parach, metoda świateł lub karta pomocy
10	Relacje, zakochanie, manipulacja i rozwiązywanie konfliktów	Zdrowie społeczne ZS1, ZS2, ZS3, ZS4	odróżnia uczucia od zachowań i presji; rozpoznaje manipulację; stosuje asertywną komunikację i podstawowe kroki mediacji	Zakochanie, miłość, odpowiedzialność, potrzeby w relacjach, atmosfera rodzinna, granice, presja, szantaż emocjonalny, komunikat „ja”, negocjacje i mediacja.	analiza scenariuszy, trening asertywności, mediacja rówieśnicza, refleksja; propozycje dodatkowe: karty sytuacyjne, bezpieczna scenka w parach, metoda świateł lub karta pomocy
11	Dojrzewanie: rozwój, higiena i odpowiedzialna troska o zdrowie	Dojrzewanie DOJ1, DOJ2, DOJ3	opisuje biologiczne, psychiczne i społeczne zadania okresu dojrzewania; zna zasady higieny i wie, kiedy skonsultować objawy z lekarzem	Etapy życia, tempo rozwoju i norma rozwojowa, zdrowie układu moczowo-płciowego w zakresie nieseksualnym, higiena, produkty menstruacyjne i ubóstwo menstruacyjne; ochrona prywatności.	pytania anonimowe, praca ze schematem, analiza sytuacji, materiał medyczny dostosowany do wieku; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia
12	Klimat, bioróżnorodność i zdrowe środowisko	Zdrowie środowiskowe ZE1, ZE2, ZE3	wyjaśnia wpływ środowiska i klimatu na zdrowie; projektuje wykonalne działania prozdrowotne dla szkoły lub społeczności	Upały, jakość powietrza i wody, choroby zależne od środowiska, znaczenie bioróżnorodności, adaptacja do zmian klimatu, odpowiedzialność instytucji i jednostki.	mapa ryzyka lokalnego, analiza danych, projekt działania, ocena skuteczności; propozycje dodatkowe: spacer badawczy lub audyt otoczenia, mapa problemu, infografika zespołowa
13	Bezpieczne relacje cyfrowe, prywatność i wiarygodność informacji	Internet i profilaktyka uzależnień IPU1, IPU2	chroni dane i wizerunek; rozpoznaje cyberprzemoc, hejt, niebezpieczne treści, phishing i deepfake; właściwie zgłasza zagrożenie	Ślad cyfrowy, zgoda na publikację, seksting jako ryzykowne zachowanie i możliwe naruszenie prawa, pornografia jako treść nieodpowiednia dla małoletnich, gry i media społecznościowe, phishing, deepfake i	analiza komunikatów, ćwiczenie zgłaszania, checklista prywatności, fact-checking; propozycje dodatkowe: analiza materiału ZPE lub krótkiego komunikatu medialnego, mini-debata „skąd to wiemy?”, bilet wyjścia

Nr	Temat	Dział i wymagania PP	Zakładane osiągnięcia ucznia	Zakres treści	Metody i materiały
				kradzież tożsamości.	
14	Substancje psychoaktywne, leki i szkodliwe korzystanie z technologii	Internet i profilaktyka uzależnień IPU3	opisuje mechanizmy ryzyka i konsekwencje; rozpoznaje wczesne sygnały problemu i wskazuje miejsca pomocy	Alkohol, nikotyna, narkotyki, nowe substancje psychoaktywne, mieszanie substancji, używanie leków niezgodnie z zaleceniami, hazard i mechanizmy uzależniające w grach oraz mediach.	mapa konsekwencji, analiza przypadku, praca ze źródłem, ścieżka pomocy; propozycje dodatkowe: stacja praktyczna, mikroprojekt lub instrukcja obrazkowa, samoobserwacja bez porównywania wyników
15	Presja rówieśnicza, asertywność i osobisty plan bezpieczeństwa	Internet i profilaktyka uzależnień IPU4, IPU-W1	odmawia bez usprawiedliwiania się; planuje bezpieczne wyjście z sytuacji; uzasadnia wybór stylu życia wolnego od zachowań ryzykownych	Presja grupy, impreza, transport, telefon i osoba kontaktowa, słowo kodowe, wezwanie pomocy, argumenty oparte na zdrowiu i bezpieczeństwie.	trening scenariuszy, drzewo decyzji, plan bezpieczeństwa, informacja zwrotna; propozycje dodatkowe: karty sytuacyjne, bezpieczna scenka w parach, metoda świateł lub karta pomocy
16	Projekt końcowy: kampania zdrowotna i mój plan na kolejny etap	Wartości i postawy / Internet i profilaktyka uzależnień WP4, WP5, AF1, ZE3, IPU-W2	tworzy rzetelny przekaz dla realnego odbiorcy; ocenia jego skuteczność; porządkuje własne strategie dbania o zdrowie bez samodiagnozy	Kampania lub mikronauczanie dotyczące snu, ruchu, żywienia, zdrowia psychicznego, środowiska, higieny cyfrowej albo profilaktyki; źródła, język nie stygmatyzujący, ewaluacja i osobisty plan wsparcia.	projekt zespołowy, mikronauczanie, portfolio, samoocena i ewaluacja odbiorców; propozycje dodatkowe: burza mózgów, krótka praca zespołowa, podsumowanie w formie biletu wyjścia

Wskazówki do realizacji w klasie VIII

W klasie VIII program jest skondensowany do 16 godzin realizowanych nie dłużej niż do końca stycznia. Każda jednostka łączy kilka powiązanych wymagań, dlatego nie należy skracać zajęć przez pomijanie elementów wskazanych w kolumnie „Zakres treści”. Zaleca się pracę na sytuacjach modelowych, wiarygodnych źródłach oraz jednym doświadczeniu edukacyjnym skierowanym do realnego odbiorcy. Należy zachować bezpieczeństwo psychologiczne, nie wymagać ujawniania osobistych doświadczeń i wyraźnie oddzielić obowiązkową edukację zdrowotną od odrębnych zajęć „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”.

Proponowana ewaluacja klasowa

- krótka ankieta poczucia bezpieczeństwa i przydatności
- samoocena wybranej kompetencji przed i po module
- ocena doświadczenia edukacyjnego według jawnych kryteriów

14. Mapa realizacji podstawy programowej

Kody w tabelach są oznaczeniami roboczymi programu. Pełne, wiążące brzmienie wymagań znajduje się w rozporządzeniu Ministra Edukacji z dnia 8 lipca 2026 r. (Dz.U. poz. 958). Poniższa mapa pokazuje, gdzie dane wymaganie zostało zaplanowane.

14.1. Klasy IV–VI

Kod	Zakres wymagania – skrót redakcyjny	Lekcje
WP1	zdrowie jako wartość na kolejnych etapach życia	IV/1, IV/2, V/1
WP2	zdrowie jako zasób indywidualny, społeczny i środowiskowy	IV/1, IV/2, IV/32, V/1, VI/1
WP3	troska i odpowiedzialność za własne zdrowie	IV/3, IV/22, VI/1, VI/32
WP4	szacunek wobec siebie i innych, poczucie własnej wartości, empatia, perspektywa drugiego człowieka oraz troska o świat przyrody i przyszłe pokolenia	IV/7, IV/28, IV/32, V/25, V/26, VI/16
WP5	optymizm życiowy sprzyjający zdrowiu i harmonii z otaczającym środowiskiem	IV/3, IV/25, IV/28
ZF1	pojęcie zdrowia, zdrowego stylu życia i wiarygodne źródła wiedzy	IV/4, V/3, V/12, VI/1, VI/5
ZF2	higiena osobista i zdrowie jamy ustnej	IV/5, IV/6, V/15
ZF3	nadwaga i otyłość oraz ich profilaktyka	IV/7, VI/6
ZF4	badania profilaktyczne, przesiewowe i grupy ryzyka	V/2, VI/2
ZF5	objawy mogące świadczyć o chorobie	IV/8, VI/3
ZF6	pomiar temperatury i rozumienie gorączki	IV/9
ZF7	znaczenie szczepień	V/3, VI/5
ZF8	przygotowanie do wizyty lekarskiej i stomatologicznej	IV/10, VI/3
ZF9	pierwsza pomoc i sytuacje wymagające wezwania ratownictwa	V/4, V/5, V/27, VI/4
AF1	regularna, bezpieczna aktywność fizyczna i jej korzyści	IV/11, IV/12, V/7, VI/6, VI/7
AF2	promowanie aktywności i dążenie do zalecanego poziomu ruchu	IV/11, V/6, VI/7
AF3	miejsca i wydarzenia sprzyjające bezpiecznej aktywności	IV/32, V/7, VI/8
AF4	ograniczanie bezczynności ruchowej i aktywne przerwy	IV/13, V/8
AF5	relaksacja, oddech i ruch jako wsparcie w stresie	IV/15, VI/9
AF6	prawidłowa postawa ciała	IV/14, V/8
AF7	sen, relaksacja przed snem i wpływ ekranów	IV/16, V/9, VI/10
OD1	talerz zdrowego żywienia, regularność i wielkość porcji	IV/17, V/10, VI/6, VI/11
OD2	zdrowe nawadnianie i woda jako napój podstawowy	IV/18
OD3	przygotowanie prostych zdrowych posiłków i profilaktyka próchnicy	IV/6, IV/19, V/10, V/11, VI/11
OD4	uprawa roślin jadalnych i żywność roślinna	V/13
OD5	etykiety, alergeny i wiarygodne aplikacje do analizy składu	IV/20, V/12, VI/12

Kod	Zakres wymagania – skrót redakcyjny	Lekcje
OD6	świeżość, przechowywanie żywności i ograniczanie marnowania	IV/21, IV/22, VI/13
ZP1	zdrowie psychiczne oraz czynniki chroniące i ryzyka	VI/14
ZP2	rozpoznawanie emocji, konstruktywne radzenie sobie i pierwsza pomoc emocjonalna	IV/23, V/17, VI/15
ZP3	stres i konstruktywne sposoby reagowania	IV/15, IV/24, V/17, VI/9
ZP4	pozytywna samoocena i obraz siebie	IV/25, VI/16
ZP5	asertywność oraz odróżnianie jej od agresji i uległości	IV/26, V/22, V/31, VI/17
ZP6	przemoc, reagowanie i miejsca pomocy	V/23, VI/19
ZP7	zachowania autoagresywne, konsekwencje i pomoc	V/24, VI/20
ZP8	komunikacja werbalna i niewerbalna	IV/26, V/18, VI/18
ZP9	pomoc psychologiczna, psychoterapeutyczna i psychiatryczna	V/24, VI/15, VI/20, VI/21
ZP10	potrzeby osób neuro różnorodnych, z niepełnosprawnościami i padaczką	V/25, V/26, V/27
ZS1	koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie i miłość	V/19
ZS2	funkcje i wartość rodziny	IV/27, V/20
ZS3	atmosfera w rodzinie oraz prawa i obowiązki	IV/27, V/20, VI/18
ZS4	dbanie o więzi rodzinne	IV/27, V/21, VI/22
ZS5	zmiany w rodzinie i radzenie sobie z nimi	V/21, VI/22
ZS6	granice osobiste, ochrona prawna i miejsca pomocy	V/22, VI/23, VI/30
DOJ1	zmiany fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne w dojrzewaniu	V/14, VI/24
DOJ2	zmiany mieszczące się w normie i wymagające konsultacji	VI/25
DOJ3	higiena okresu dojrzewania	V/15, V/16, VI/26
DOJ4	cykl miesięczkowy, funkcjonowanie i możliwe zaburzenia	V/16, VI/27
ZE1	wpływ środowiska, zanieczyszczeń i klimatu na zdrowie	IV/28, VI/28
ZE2	sprawdzanie jakości powietrza i działania ograniczające zanieczyszczenia	IV/29, VI/28
ZE3	kontakt z naturą oraz odpowiedzialność za zwierzęta i ekosystemy	IV/28
ZE4	hałas, pomiar natężenia i profilaktyka niedosłuchu	IV/29, VI/29
ZE5	działania proekologiczne wspierające zdrowie	IV/32, V/13, VI/8
IPU1	higiena cyfrowa i skutki nadużywania ekranów	IV/16, IV/30, V/28, V/32, VI/31
IPU2	zagrożenia cyfrowe, AI i VR	IV/31, V/29, VI/30, VI/31
IPU3	domowe zasady ekranowe	IV/30, V/28, V/32
IPU4	zagrożenia związane z alkoholem, tytoniem i napojami energetyzującymi	V/30, VI/32
IPU5	reagowanie i pomoc w zagrożeniach cyfrowych i związanych z substancjami	IV/31, V/29, V/31, VI/30

Kod	Zakres wymagania – skrót redakcyjny	Lekcje
IPU6	argumenty na rzecz stylu życia bez substancji psychoaktywnych	V/31, VI/32

14.2. Klasy VII–VIII

Kod	Zakres wymagania – skrót redakcyjny	Lekcje
WP1	godność człowieka jako wartość fundamentalna	VII/1, VIII/1
WP2	poszanowanie godności człowieka niezależnie od jego indywidualnych cech, stanu zdrowia lub niepełnosprawności	VII/1, VII/10, VIII/1
WP3	zdrowie jako wartość w różnych kulturach	VII/2, VIII/1
WP4	sprawczość w trosce o zdrowie i środowisko	VII/3, VIII/1, VIII/16
WP5	postawa prospołeczna, zdrowie publiczne i wolontariat	VII/2, VIII/1, VIII/16
ZF1	czynniki wpływające na zdrowie i osobista sprawczość	VII/3, VIII/2
ZF2	choroby zakaźne, drogi przenoszenia i objawy	VII/5, VII/6
ZF3	profilaktyka epidemiologiczna, epidemie i pandemie	VII/6
ZF4	szczenia i rozpoznawanie dezinformacji	VII/7
ZF5	parametry zdrowia, styl życia i choroby cywilizacyjne	VII/4, VIII/2
ZF6	bariery dla osób z niepełnosprawnościami i dostępność	VII/10, VIII/3
ZF-W1	choroby odzwierzęce i bezpieczne usuwanie kleszcza (wymaganie do wyboru)	VII/8
ZF-W2	choroby przewlekłe i cywilizacyjne oraz potrzeby osób po udarze (wymaganie do wyboru)	VII/9, VIII/2
AF1	promowanie aktywności i organizowanie wydarzeń	VII/11, VIII/4, VIII/16
AF2	planowanie i monitorowanie dobowej aktywności, wypoczynku i snu	VII/12, VIII/4
AF3	ćwiczenia posturalne, bóle pleców i mięśnie dna miednicy	VII/13, VIII/5
AF4	zastępowanie bezruchu ruchem i aktywny transport	VII/14, VIII/4
AF5	hartowanie organizmu	VII/15, VIII/5
AF-W1	aktywność w profilaktyce chorób i konsekwencje bezruchu (wymaganie do wyboru)	VII/11
AF-W2	motywy, bariery i psychospołeczne znaczenie aktywności (wymaganie do wyboru)	VII/14, VIII/4
OD1	planowanie zbilansowanych posiłków z pomocą technologii	VII/16, VIII/6
OD2	napój izotoniczny oraz posiłki przed i po wysiłku	VII/17, VIII/6
OD3	skutki niewłaściwego żywienia, choroby autoimmunologiczne i alergię	VII/18, VIII/6
OD4	ryzykowne diety, suplementy, energetyki i doping	VII/19, VIII/6
ZP1	zależność emocji, myśli, objawów fizycznych i zachowania	VII/20, VIII/7
ZP2	analiza uczuć, potrzeb i zachowań dla budowania wartości własnej	VII/21, VIII/7, VIII/8

Kod	Zakres wymagania – skrót redakcyjny	Lekcje
ZP3	obraz ciała i wpływ Internetu oraz mediów społecznościowych	VII/22, VIII/8
ZP4	pierwsza pomoc emocjonalna	VII/23, VIII/9
ZP-W1	czynniki wpływające na dobrostan oraz adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami – wymaganie do wyboru	VII/24 (wariant A), VIII/7
ZP-W2	potrzeby osób z zaburzeniami depresyjnymi, lękowymi, psychotycznymi, zaburzeniami odżywiania i dysmorfofobią – wymaganie do wyboru	VII/24 (wariant B), VIII/9
ZS1	zakochanie, popęd, miłość i odpowiedzialność w relacjach	VII/25, VIII/10
ZS2	relacje, potrzeby i pozytywna atmosfera rodzinna	VII/26, VIII/10
ZS3	manipulacja i asertywne reagowanie	VII/27, VIII/10
ZS4	rozwiązywanie konfliktów i mediacje	VII/28, VIII/10
DOJ1	cele rozwojowe dojrzewania i kolejne etapy życia	VII/29, VIII/11
DOJ2	prawidłowy rozwój płciowy i monitorowanie układu moczowo-płciowego	VIII/11
DOJ3	produkty menstruacyjne i ubóstwo menstruacyjne	VIII/11
ZE1	wpływ klimatu i degradacji środowiska na zdrowie	VII/30, VIII/12
ZE2	bioróżnorodność a zdrowie	VII/30, VIII/12
ZE3	działania promujące zdrowie środowiskowe	VIII/12, VIII/16
IPU1	cyfrowe relacje, dane osobiste i niewłaściwe treści	VII/31, VIII/13
IPU2	analiza własnej aktywności: cyberprzemoc, hejt, seksting, pornografia, gry i media społecznościowe	VII/31, VIII/13
IPU3	konsekwencje substancji psychoaktywnych i szkodliwego korzystania z technologii	VII/32, VIII/14
IPU4	sposoby ochrony, asertywność i odporność na presję	VII/32, VIII/15
IPU-W1	argumenty przeciw zachowaniom ryzykownym (wymaganie do wyboru)	VII/32, VIII/15
IPU-W2	działania promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od ryzyka (wymaganie do wyboru)	VIII/16

Doświadczenia edukacyjne przewidziane w programie

Klasa	Doświadczenie	Powiązanie
IV	Mapa zdrowych miejsc w najbliższej okolicy	AF3, ZE5
V	Tygodniowa ewidencja czasu i celu aktywności w Internecie	IPU1, IPU3
VI	Kampania profilaktyczna „Wybieram zdrowie”	IPU4, IPU6
VII	Debata o substancjach i zachowaniach ryzykownych	IPU3, IPU4, IPU-W1
VIII	Kampania zdrowotna lub mikronauczanie dla realnego odbiorcy połączone z ewaluacją efektu	WP4, WP5, AF1, ZE3, IPU-W2

Doświadczenia wskazane w tabeli są proponowanymi wariantami domyślnymi, a nie jedynymi dopuszczalnymi formami. Uczeń wybiera doświadczenie samodzielnie albo wspólnie z nauczycielem i może zrealizować inne działanie z obszaru edukacji zdrowotnej uzgodnione z nauczycielem. Nauczyciel dokumentuje wybór, powiązanie z wymaganiami, kryteria wykonania oraz sposób podsumowania i ewaluacji. Uczeń może pracować na danych fikcyjnych, modelowych lub zanonimizowanych.

15. Bibliografia i akty prawne

- Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 11 marca 2026 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej (Dz.U. z 2026 r. poz. 378).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 8 lipca 2026 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej (Dz.U. z 2026 r. poz. 958).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 22 lipca 2026 r. w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół (Dz.U. z 2026 r. poz. 1028).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 17 lipca 2026 r. w sprawie sposobu nauczania szkolnego treści dotyczących wiedzy o życiu seksualnym człowieka (Dz.U. z 2026 r. poz. 966).
- Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty – tekst aktualny, w szczególności art. 22a.
- Aktualne materiały instytucji publicznych i naukowych dotyczące profilaktyki, zdrowia psychicznego, żywienia, aktywności fizycznej, pierwszej pomocy i bezpieczeństwa cyfrowego, dobierane i weryfikowane przed każdą realizacją zajęć.

Źródła merytoryczne wykorzystywane przy realizacji programu

- aktualne zalecenia i materiały Ministerstwa Zdrowia, Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – PIB, Głównego Inspektoratu Sanitarnego, Narodowego Funduszu Zdrowia i serwisu Pacjent.gov.pl;
- aktualne wytyczne Europejskiej Rady Resuscytacji i Polskiej Rady Resuscytacji dotyczące pierwszej pomocy;
- aktualne materiały Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące zdrowia dzieci i młodzieży, aktywności fizycznej, żywienia, snu i zdrowia psychicznego;
- materiały NASK i publicznych instytucji odpowiedzialnych za bezpieczeństwo cyfrowe;
- zasoby Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej oraz materiały Ośrodka Rozwoju Edukacji;
- aktualne materiały Rzecznika Praw Dziecka i publicznych systemów pomocy oraz interwencji.

Przy wykorzystywaniu materiału elektronicznego nauczyciel sprawdza autora lub instytucję, tytuł, rok albo datę aktualizacji i datę dostępu. Numery telefonów, adresy stron pomocy, zalecenia medyczne oraz informacje epidemiologiczne należy zweryfikować przed każdym kolejnym rokiem realizacji programu.

Klauzula aktualizacyjna

Ze względu na zmienność zaleceń medycznych, danych epidemiologicznych, numerów i form pomocy oraz technologii cyfrowych nauczyciel przed rozpoczęciem każdego roku szkolnego aktualizuje materiały źródłowe, zachowując cele i wymagania podstawy programowej.

Aktualizacja metodyczna pakietu - spirala Brunera

Program i materiały uzupełniające tworzą jedną spiralę rozwoju kompetencji. Powrót do podobnych obszarów zdrowia nie oznacza powtarzania tej samej lekcji: zmienia się poziom operacji poznawczych, samodzielność ucznia i jakość uzasadnienia decyzji.

Klasa	Dominująca praca ucznia	Rosnący poziom trudności	Materiał uzupełniający
IV	rozpoznają i nazywam	prosty przypadek, podstawowe zależności	materiały elastyczne i rozwijające
V	stosują zasadę	dobór działania i uzasadnienie	materiały elastyczne i rozwijające
VI	analizują dane i ograniczenia	niepełne dane, plan B, krytyczna ocena źródła	materiały elastyczne i rozwijające
VII	rozwiązują dylemat i korygują decyzję	zwrot akcji, konflikt wartości, korekta stanowiska	32 moduły problemowe
VIII	syntetyzują, debatują i projektują	argument, kontrargument, skutki uboczne, rozwiązanie systemowe	16 laboratoriów decyzji

Status materiałów uzupełniających

Materiały rozwijające nie są odrębnym programem nauczania ani dodatkowymi obowiązkowymi godzinami. Nauczyciel dobiera je elastycznie do tempa, potrzeb i możliwości klasy. W klasach IV-VI służą przede wszystkim analizie, transferowi i projektowaniu; w klasie VII przenoszą pracę w stronę sytuacji życiowych i dylematów; w klasie VIII kończą spiralę pracą debatową, oceną kryteriów i projektowaniem rozwiązań systemowych. W tematach wrażliwych zawsze pierwszeństwo mają bezpieczeństwo ucznia, prywatność i procedury szkoły.

Uzupełnienie bibliografii metodycznej i prawnej

Bruner, J. S., The Process of Education (1960) - koncepcja spiral curriculum. Dla klas V-VIII w okresie przejściowym 2026/2027: rozporządzenie z 14 lutego 2017 r. (Dz.U. 2017 poz. 356, z późn. zm.), w tym zmiana z 6 marca 2025 r. (Dz.U. 2025 poz. 378). Dla nowej podstawy: Dz.U. 2026 poz. 378 i 958. Rozgraniczenie odrębnych zajęć: Dz.U. 2026 poz. 966.

16. Karta dopuszczenia programu do użytku w szkole

Karta służy dokumentowaniu szkolnej procedury dopuszczenia programu. Nie jest zatwierdzeniem programu przez Ministerstwo Edukacji.

Nazwa programu	„Zdrowie w praktyce. Autorski program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej”
Nazwa szkoły	
Nauczyciel / zespół nauczycieli	
Data przedstawienia dyrektorowi	
Opinia rady pedagogicznej	nr z dnia
Dopuszczenie przez dyrektora	zarządzenie / decyzja nr z dnia
Rok szkolny rozpoczęcia realizacji	
Aktualizacje lub modyfikacje	
Podpis dyrektora szkoły	