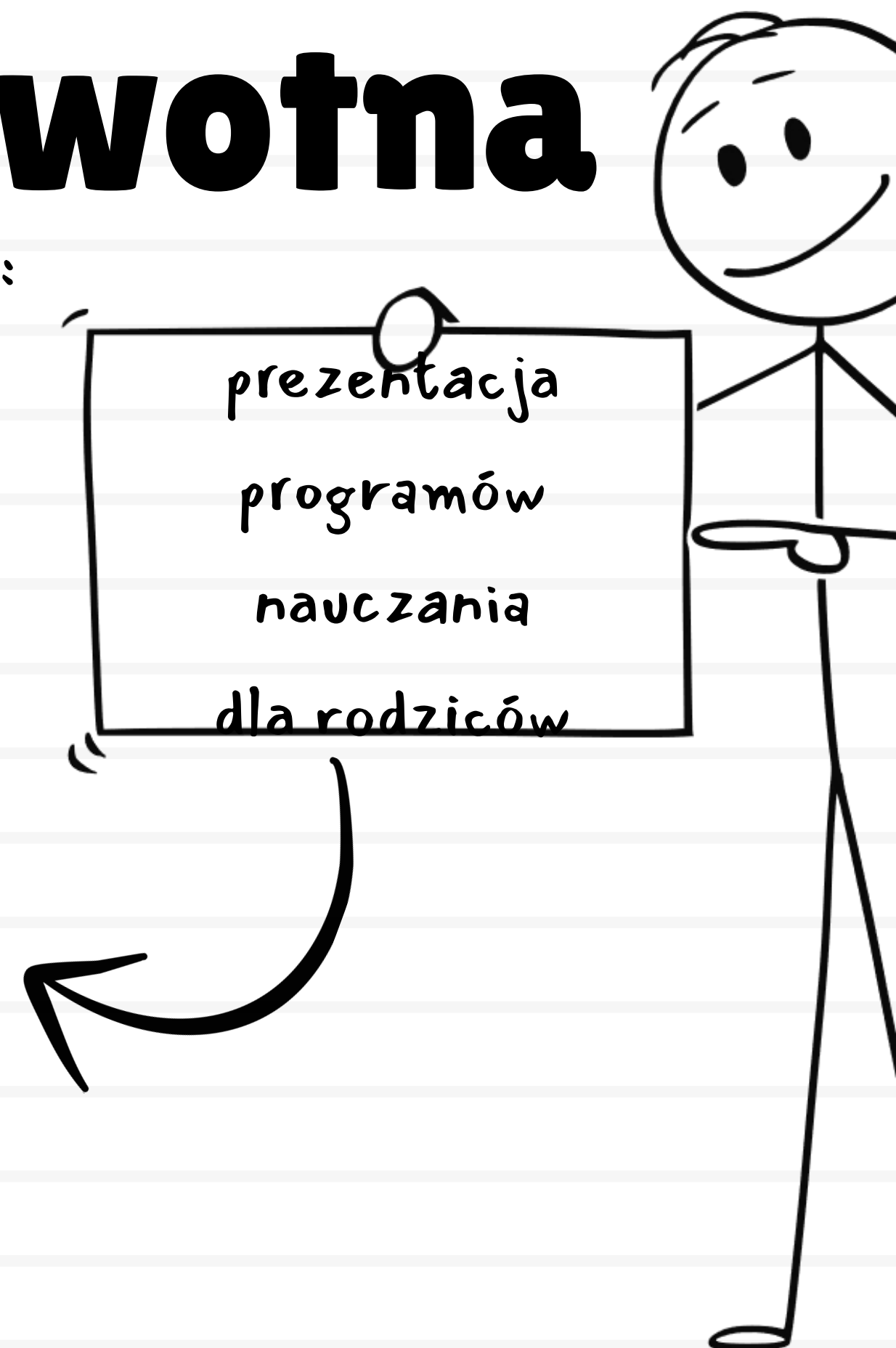
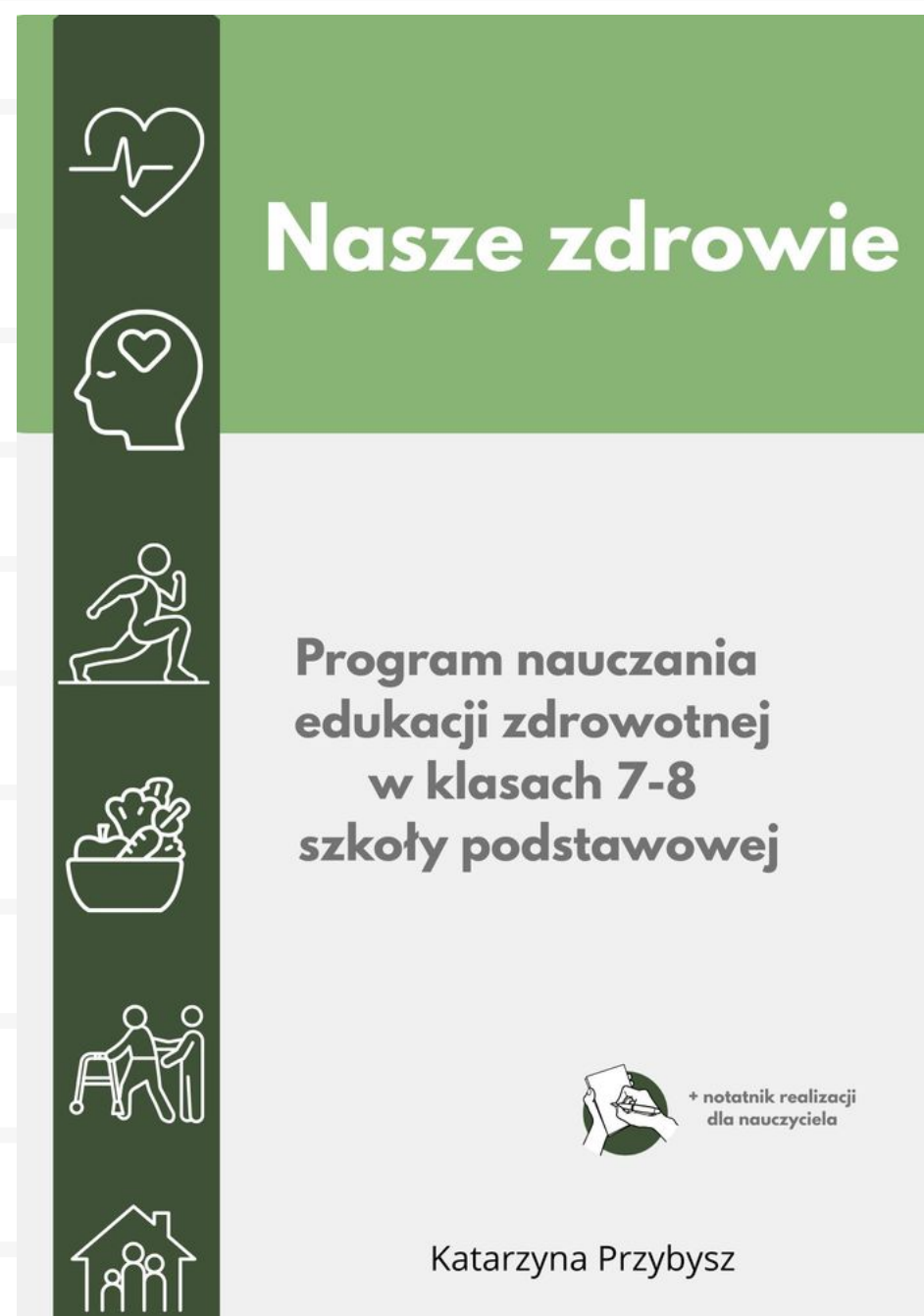
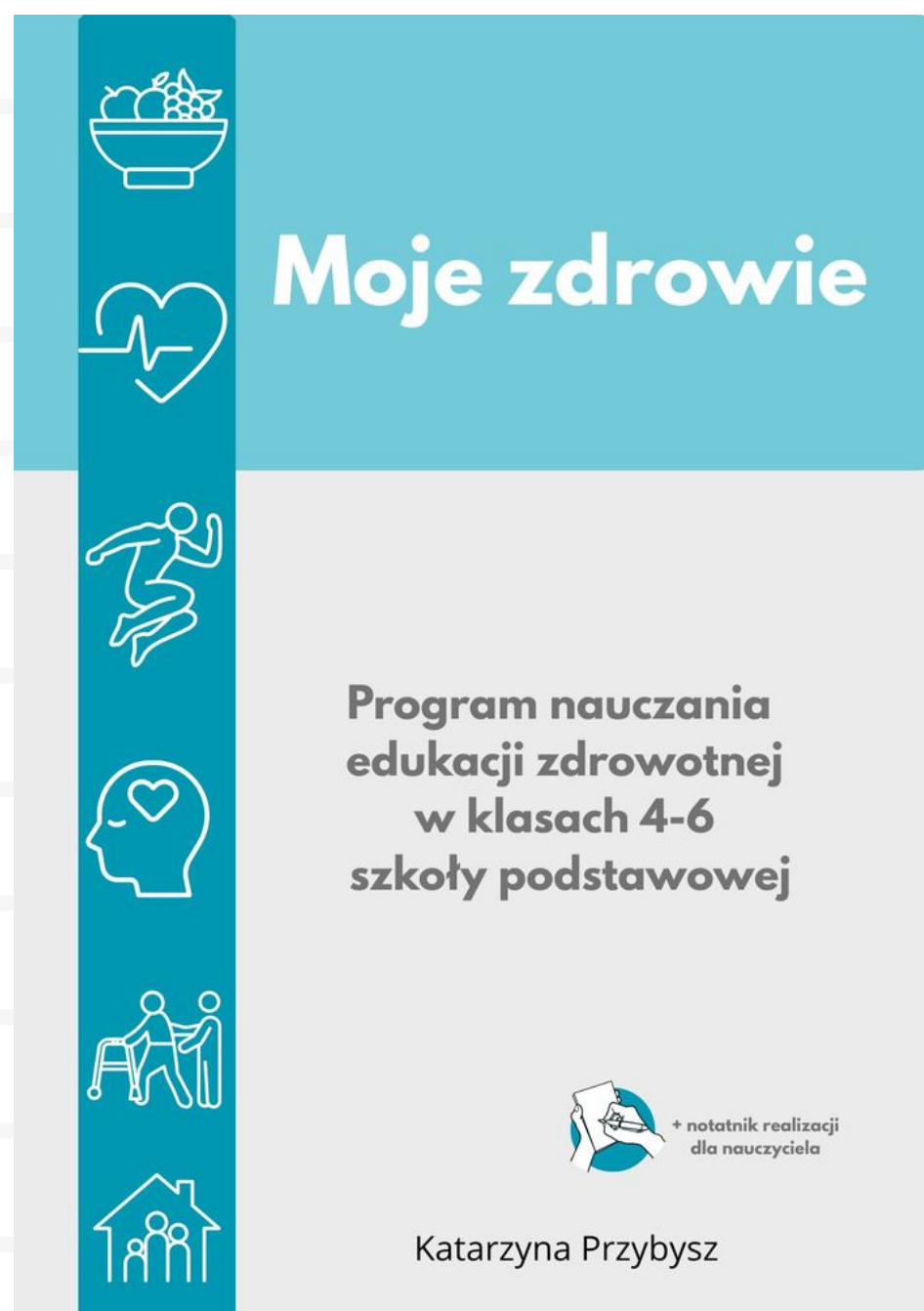




Edukacja zdrowotna

Programy nauczania, które wybraliśmy w naszej szkole:



Autorka programów

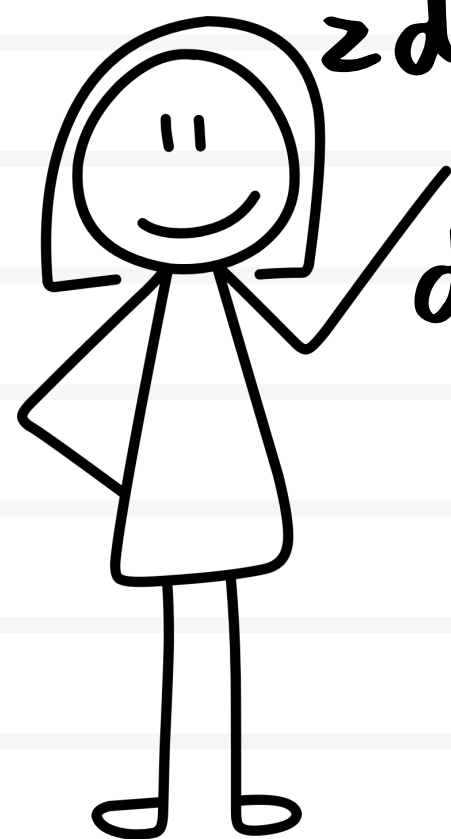
Katarzyna Przybysz



- aktualnie nauczycielka biologii i chemii w Szkole Podstawowej w Dzierzgoniu, woj. pomorskie. Współautorka programu, podręczników i ćwiczeń do przyrody i autorka wielu innych publikacji. Pedagog z 23-letnim doświadczeniem pracy z dziećmi, w tym nauczania wychowania do życia w rodzinie.

Programy są zgodne z Rozporządzeniem MEN dotyczącym podstawy programowej edukacji

zdrowotnej oraz wymogom
dotyczącymi programów
nauczania w Polsce.



DZIENNIK USTAW RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Warszawa, dnia 26 marca 2025 r.

Poz. 378

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI¹⁾

z dnia 6 marca 2025 r.

zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej

Na podstawie art. 47 ust. 1 pkt 1 lit. a, b, e, f i h ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2024 r. poz. 737, 854, 1562, 1635 i 1933) zarządza się, co następuje:

§ 1. W rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz. U. poz. 356, z późn. zm.²⁾) wprowadza się następujące zmiany:

1) w załączniku nr 2 do rozporządzenia:

a) w części zatytułowanej „W szkole podstawowej na I etapie edukacyjnym, obejmującym klasy I–III – edukacja wczesnoszkolna, edukacja jest realizowana w formie kształcenia zintegrowanego. Na II etapie edukacyjnym, obejmującym klasy IV–VIII, są realizowane następujące przedmioty:”:

– uchyla się pkt 19,

– po pkt 19 dodaje się pkt 19a w brzmieniu:

„19a) edukacja zdrowotna²⁾;

²⁾ Sposób nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna określają przepisy wydane na podstawie art. 4 ust. 3 ustawy z dnia 7 stycznia 1993 r. o planowaniu rodziny, ochronie płodu ludzkiego i warunkach dopuszczalności przerywania ciąży (Dz. U. z 2022 r. poz. 1575).”,

b) w części zatytułowanej „II etap edukacyjny: klasy IV–VIII”:

– uchyla się część zatytułowaną „Wychowanie do życia w rodzinie”,



Dyrekcja szkoły musi poinformować
rodziców o:

- wybranym programie nauczania,
- celach i realizowanych treściach,
- wybranych podręcznikach
i materiałach.

Informacja o rezygnacji z zajęć musi wpłynąć na piśmie do dyrektora szkoły, w
nieprzekraczalnym terminie- do 25 września 2025 r.

Cele kształcenia – wymagania ogólne z PP przedmiotu edukacja zdrowotna:

Przedmiot edukacja zdrowotna realizuje następujące cele kształcenia:

1. Cel – podejmowanie działań wspierających zdrowie we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia.

Uczeń jest gotowy do podejmowania działań dotyczących sposobów zachowania, dbania i poprawy zdrowia we wszystkich jego wymiarach (tj. fizycznym, psychicznym, społecznym, seksualnym i środowiskowym) oraz do dbałości o bezpieczeństwo zdrowotne własne i innych osób.

2. Cel – rozumienie i akceptacja przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele na wszystkich etapach życia.

Uczeń zna i rozumie proste pojęcia z zakresu zdrowia oraz zależności wybranych zjawisk i procesów zachodzących w ciele człowieka, w tym chorób i niepełnosprawności. Uczeń jest gotowy do akceptowania zmian zachodzących w ciele człowieka.

3. Cel – odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, godności, szacunku i tolerancji na wszystkich etapach życia.

Uczeń zna i rozumie zasady funkcjonowania w różnych grupach społecznych oraz podstawowe obowiązki człowieka wobec rodziny i społeczności lokalnej oraz środowiska. W swoim postępowaniu przejawia akceptację i szacunek wobec siebie i innych osób. Dostrzega potrzeby innych osób i reaguje na nie.

4. Cel – monitorowanie własnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia.

Uczeń potrafi obserwować swój stan zdrowia w różnych sytuacjach, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych. Potrafi odbierać ze zrozumieniem komunikaty dotyczące swojego stanu zdrowia. Rozumie konsekwencje braku dbania o zdrowie.

5. Cel – umiędzynarodowienie i globalizacja wiedzy i umiejętności na wszystkich etapach życia.

Tematy lekcji poruszane na zajęciach

wynikają z zapisów podstawy programowej

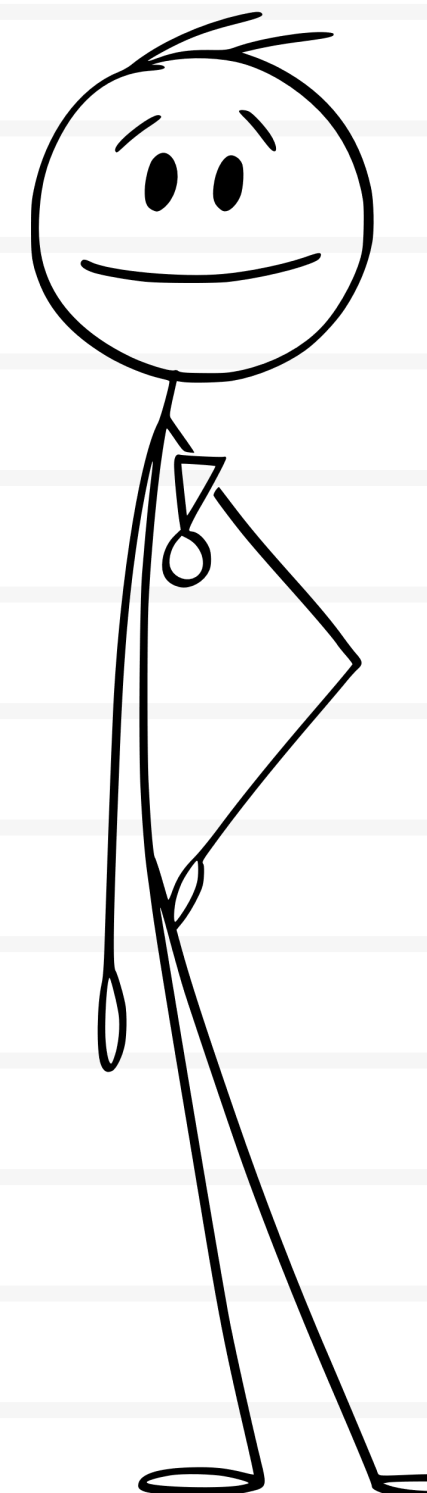


klasa 8		
nr lekcji	Temat zajęć.	Rozdział
1	Czego chcemy się dowiedzieć w klasie 8?	Nasze zdrowie fizyczne.
2	Czy to już miłość?	
3	Czym jest manipulacja?	
4	Na jakim etapie dojrzewania jestem w tej chwili?	
5	Jakie czynniki wpływają na rozwój płciowy i jak rozpoznać jego zaburzenia?	
6	Czym jest ubóstwo menstruacyjne i jak mu przeciwdziałać?	
7	Jak zmienia się nasza seksualność na przestrzeni życia?	
8	Czym jest orientacja psychoseksualna?	
9	Czy inni wpływają na nasze decyzje dotyczące inicjacji?	
10	Dlaczego do "tej" decyzji muszę dojrzeć?	
11	Jakimi metodami można ustrzec się nieplanowanej ciąży?	
12	Kiedy granice cielesności zostają naruszone?	
13	Czym są choroby weneryczne?	
14	Spotkanie z lekarzem/ położną.	
15	Gdzie szukać pomocy w trudnych sytuacjach?	

Każda lekcja ma przypisane cele i wymagania z podstawy programowej!

Tab. 2. Rozkład treści (wymagań szczegółowych) w poszczególnych tematach zajęć, w klasie 7.

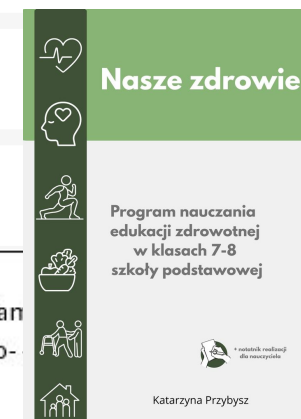
klasa 7			
nr lekcji	Temat zajęć.	Rozdział	Podstawa programowa
1	Czego dowiem się w klasie 7?	Nasze zdrowie fizyczne.	I.3; I.4; II.1
2	Jak uniknąć chorób zakaźnych?		II.2; II.3; II.4
3	Jak monitorować swój stan zdrowia?		II.5
4	Jak wspierać osoby z niepełnosprawnością?		I.1; I.5; I.4; II.6
5	Czym są choroby cywilizacyjne i przewlekłe?*		II.2*
6	Jak przekonać innych do aktywności fizycznej?-kampania		III.1; III.3; III.4; III.1*; III.2*
7	Jak zaplanować aktywną dobę?		III.2
8	Jakie ćwiczenia mogę wykonywać w domu?		III.1; III.3; III.4;
9	Dlaczego warto hartować organizm?		III.5
10	Jak zaplanować zdrowy posiłek?- zajęcia kulinarne.	Nasze odżywianie.	VI.1
11	Jak przygotować napój izotoniczny?- zajęcia kulinarne		VI.2
12	Jakie są konsekwencje dopingu i nadmiernej suplementacji?		IV.4
13	Jak planować dietę chorych?		VI.4
14	Jak umysł wpływa na ciało?	Nasze zdrowie psychiczne.	V.1
15	Jak budować poczucie własnej wartości?		V.2
16	Co oznacza "jak cię widzą-tak cię piszą"?		V.3
17	Gdzie i jak szukać pomocy w trudnościach z emocjami?		V.4
18	Jak mogę zadbać o mój dobrostan?*		V.5; V.2*
19	Czym jest depresja?		V.5; V.2*
20	Jakie zachowania w sieci mogą być ryzykowne?	Nasze zachowania ryzykowne.	X.1
21	Czy challenge są dobrą drogą rozwoju?		X.1; X.2
22	Ile czasu poświęcam na gry i inne media?		X.1; X.2
23	Dlaczego niektóre strony są tylko dla dorosłych?		X.2
24	Czym są hejt i mowa nienawiści?		X.2
25	Dlaczego niektóre substancje są zakazane?		X.2
26	Nie ryzykuj! Przygotowanie kampanii o zachowaniach ryzykownych.		X.3; X.4; X.1*; X.2*
27	Nie ryzykuj!- kampania o zachowaniach ryzykownych.		X.3; X.4; X.1*; X.2*



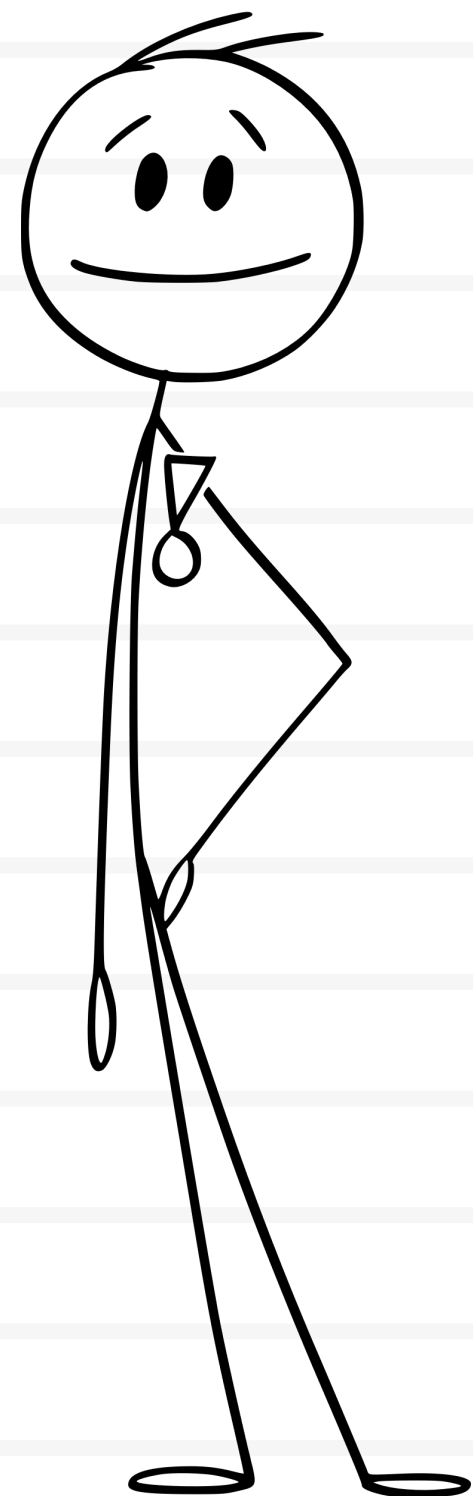
Każdemu działowi przypisano umiejętności zapisane w podstawie programowej



Moje zdrowie	Uczeń: - wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka; - stosuje się do zaleceń zgodnych z talerzem zdrowego żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem regularnego spożywania posiłków, w tym dużej ilości warzyw i owoców; - dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb; - unika żywności niekorzystnej dla zdrowia (np. fast foodów, słodczy); - stosuje zasady zdrowego nawadniania; - unika słodzonych napojów; - samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski; - wybiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze; - uprawia rośliny jadalne w celu przygotowania zdrowych posiłków; wskazuje produkty pochodzenia roślinnego korzystne dla zdrowia; - rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach, a także wyjaśnia ich znaczenie oraz zastosowanie w wyborze produktów; - korzysta z wiarygodnych aplikacji mobilnych do analizy składu produktów; - ocenia świeżość produktów spożywczych; - rozpoznaje oznaki psucia się żywności; - stosuje podstawowe metody przechowywania żywności; - szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby unikać ich marnotrawienia.
Moje miejsce w Internecie	Uczeń: - przestrzega zasad higieny cyfrowej; - omawia definicje zjawiska: niebieskiego światła, szyi SMS-owej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych; - omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych; - omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym..., uzależnienie od Internetu i gier komputerowych oraz niebezpieczne kontakty w sieci, m.in. uwodzenie w sieci (grooming); - omawia korzyści wynikające z przestrzegania „domowych zasad ekranowych”; - omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;



Nasze odżywianie.	Uczeń obligatoryjnie: - samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z zaleceniami talerza zdrowego żywienia, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. wiarygodnych aplikacji mobilnych, programów komputerowych); - przygotowuje napój izotoniczny oraz posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe; - wymienia konsekwencje zdrowotne wynikające z niewłaściwego odżywiania (np. nadwagę, otyłość, insulinooporność, cukrzycę typu 2, choroby układu krążenia); omawia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych (np. celiakie, cukrzycę typu 1, Hashimoto) i alergii pokarmowych; - opisuje negatywne skutki stosowania nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, spożywania napojów energetyzujących oraz stosowania środków dopingujących.
Nasze zdrowie psychiczne.	Uczeń obligatoryjnie: - omawia zależność między emocjami, myślami a objawami fizycznymi i zachowaniem; - analizuje swoje zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości; - dba o pozytywny obraz własnego ciała; analizuje, jaki wpływ na obraz ciała mają m.in. Internet oraz media społecznościowe; - stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia. Uczeń fakultatywnie: - identyfikuje czynniki indywidualne i środowiskowe mające wpływ na własny dobrostan i stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami; - omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi najczęściej w okresie dojrzewania, w tym z zaburzeniami depresyjnymi, lękowymi, psychotycznymi, odżywiania (bulimią, anoreksją), dysmorfofobią.
Nasze zachowywania ryzykowne.	Uczeń obligatoryjnie: - opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań; wymienia konsekwencje nadmiernego dzielenia się informacjami osobistymi w Internecie oraz konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, takich jak patostreaming, internetowe wyzwania (challenge);



zapraszamy do przeczytania wszystkich wymagań w programach lub

Rozporządzeniu MEN

Tematy programu Moje zdrowie dla klas 4-6,

umieszczono w 11 działach:
Moje zdrowie fizyczne.

Moje odżywianie.

Moje miejsce w Internecie .

Moje zdrowie psychiczne.

Moje zdrowie społeczne.

Moje zdrowie środowiskowe.

Moja aktywność fizyczna.

Moje działania w sieci.

Moja profilaktyka uzależnień.

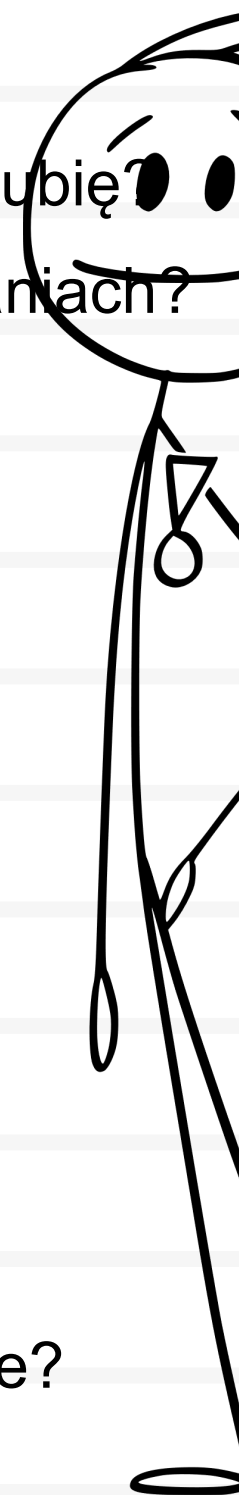
Moje dojrzewanie





Tematy lekcji proponowane w klasie 4

1. O czym będziemy rozmawiać na zajęciach z edukacji zdrowotnej?
2. Czym jest stan zdrowy styl życia?
3. Jak dbać o swoją higienę?
4. Co to jest profilaktyka?
5. Jakie badania mogę wykonać w domu?
6. Skąd biorą się choroby?
7. Jak przygotować się do wizyty lekarskiej?
8. Jak postępować w sytuacjach zagrożenia?
9. Pierwsza pomoc- ćwiczenia.
10. Skąd biorą się nadwaga i otyłość?
11. Jak przygotowywać zdrowe posiłki?
12. Jak wypełnić talerz zdrowego żywienia- zajęcia kulinarne.
13. Co znajdę w napojach i sokach?
14. Jak przygotować zdrowy napój?-zajęcia kulinarne.
15. Jak zaplanować II śniadanie do szkoły?- zajęcia kulinarne
16. Jak przechowywać żywność?
17. Jak planować zakupy, by unikać marnowania żywności?
18. Jaki jest skład produktów spożywczych, które lubię?
19. Jak oznacza się różne substancje na opakowaniach?
20. Dlaczego higiena cyfrowa jest ważna?
21. Dlaczego Internet bywa niebezpieczny?
22. Czym jest krytyczne myślenie?
23. Jak zaplanować "domowe zasady ekranowe"?
24. Czym jest grooming?
25. Czym jest dyskryminacja w sieci?
26. Czym jest cyberstalking?
27. Czy jestem anonimowy w Internecie?
28. Phishing. Czy dane w sieci są bezpieczne?
29. Czy mój wizerunek w sieci należy tylko do mnie?
30. Jak zaplanować aktywne wakacje?

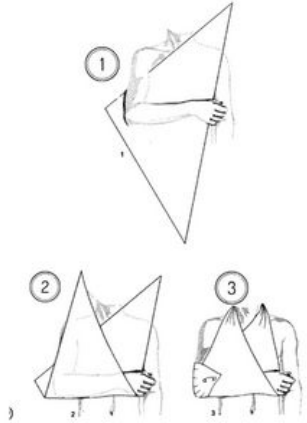
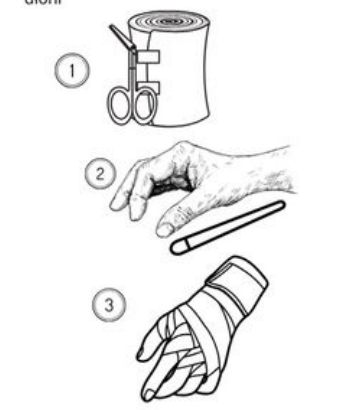


Aktywnie będzie nie tylko na zajęciach kulinarnych

***Zajęcia nie wymagają
podręcznika!
Pracujemy na kartach pracy
oraz innych materiałach.***

- karta pracy do zajęć z pierwszej pomocy

Przed Wami 5 stacji zadaniowych dotyczących pierwszej pomocy w nagłych wypadkach. Zajrzyjcie do każdej z nich i wykonajcie zadania:

- 1 zakładanie chusty trójkątnej**
Zadanie:
 - załóżcie każdej osobie temblak z chusty
- 2 usztywnienie złamanego palca**
Zadanie:
 - postarajcie się usztywnić patyczkiem 1 z palców dłoni
- 3 zakładanie opaski elastycznej na głowie lub kończynie**
Zadanie:
 - owińcie głowę opaską elastyczną głowę innej osoby z grupy lub nogę czy rękę.
- 4 sprawdzenie składu wyposażenia apteczki**
Zadanie:
 - zobaczcie jakie elementy powinny znajdować się w apteczce.
- 5 pozycja boczna ustalona**
instrukcja:
 - 1 prawa ręka za głowę
 - 2 lewa dłoń pod prawy pośladzek
 - 3 ugiąć lewe kolano i pociągnąć do siebie

BRAWO! poszkodowany leży bezpiecznie

- materiały ze sprawdzonych, rządowych źródeł

Mój plan wizyty u lekarza

Data wizyty: _____ Godzina: _____
Nazwisko i specjalizacja lekarza: _____
Adres placówki: _____

Leki, które przyjmuję:

Nazwa leku	Dawkowanie

Aktualne wyniki badań:

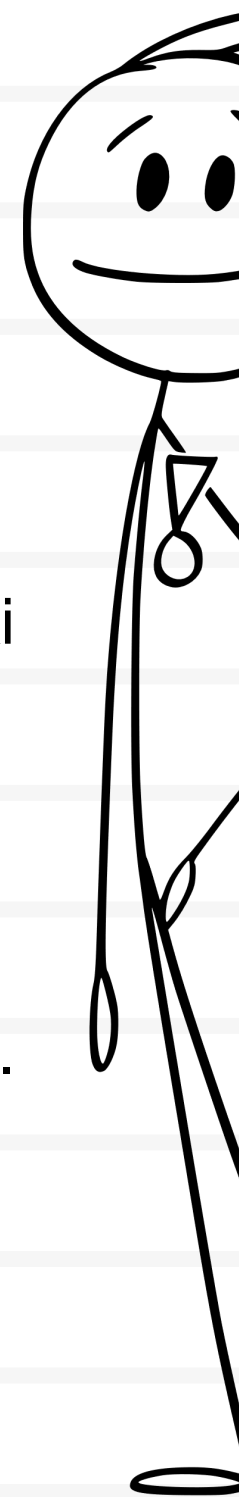
Nazwa badania	Data wykonania

O co pytać lekarza podczas wizyty - plan



Tematy lekcji proponowane w klasie 5

1. Czego dowiemy na zajęciach w klasie 5?
2. Dlaczego sen jest ważny?
3. Jak mogę się relaksować?
4. Jak chronić swoje zdrowie psychiczne?
5. Jak odróżnić emocje moje i innych?
6. Jak radzić sobie ze stresem?
7. Czym jest samoocena?
8. Czy potrafię być asertywny/a?
9. Czym jest przemoc?
10. Skąd bierze się autoagresja i jak sobie z nią radzić?
11. Czym jest komunikacja werbalna i niewerbalna?
12. Dlaczego niektórzy wymagają większego zrozumienia?
13. Gdzie mogę szukać pomocy, gdy jest mi trudno?
14. Jakie relacje nawiązuję?
15. Jakie wartości niesie rodzina?
16. Co zrobić kiedy rodzina się zmienia?
17. Czym jest efekt cieplarniany?
18. Skąd biorą się dziury ozonowe?
19. Czy wody w mojej okolicy są czyste?
20. Jak sprawdzić stan powietrza w mojej okolicy?
21. Dlaczego należy ograniczyć hałas?
22. Jaka przyroda mnie otacza?-planowanie wycieczki
23. Jak dbać o zwierzęta domowe?
24. Co mogę zrobić dla przyrody?
25. Dlaczego "ruch to zdrowie"?
26. Ruch to zdrowie- planowanie kampanii społecznej.
27. Gdzie mogę uprawiać sport poza szkołą?
28. Jak dbać o prawidłową postawę ciała?
29. Jak zaplanować grę terenową?
30. Gra terenowa- moje zdrowie.



To dodatkowy czas na ważne tematy

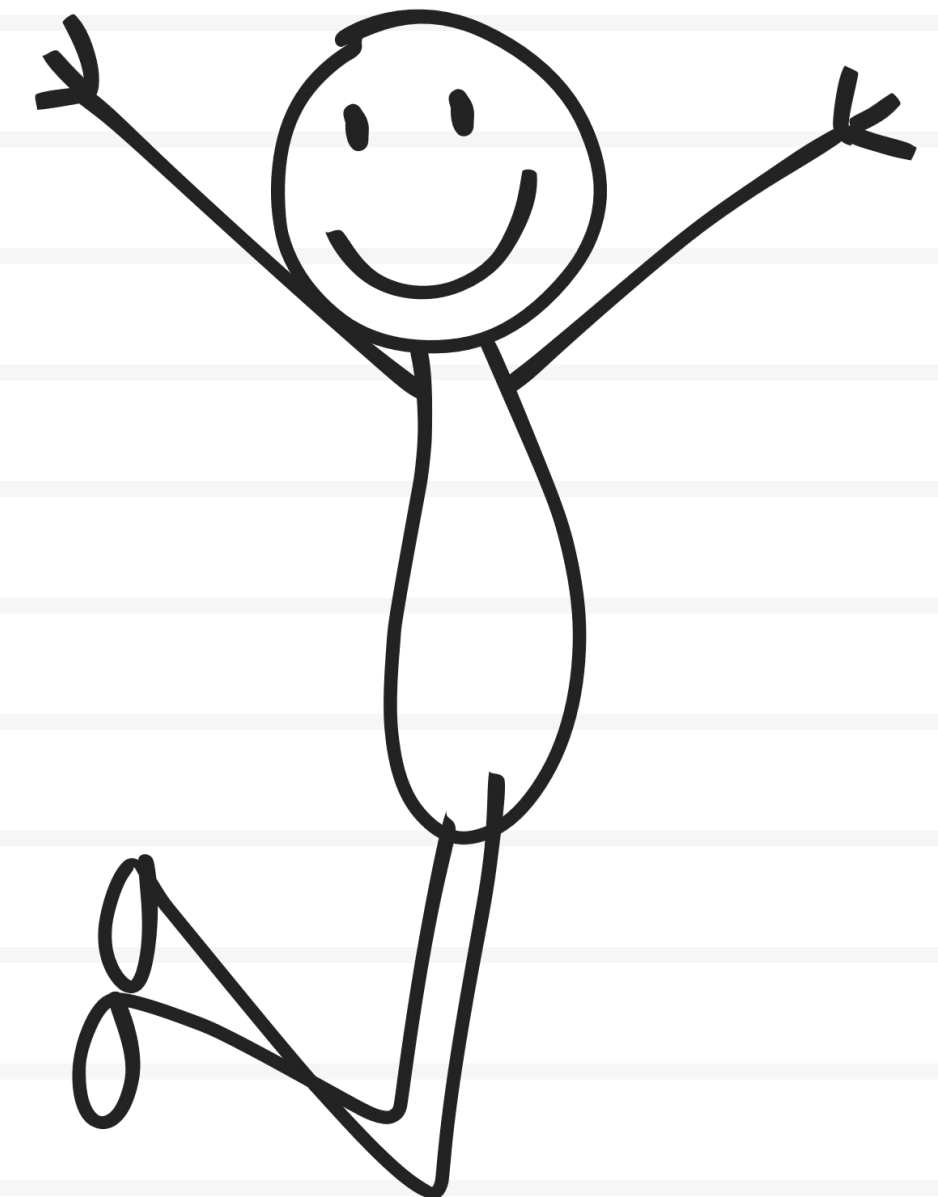
- pomoc w trudnych emocjach



- cyber bezpieczeństwo



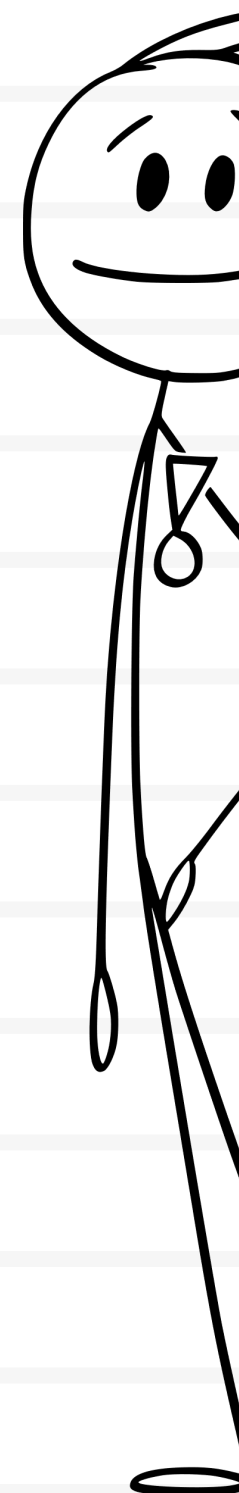
- ochrona środowiska, ruch i wiele innych ważnych kwestii





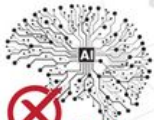
Tematy lekcji proponowane w klasie 6

1. Czego się dowiem na zajęciach w klasie 6?
2. Jaki jest wpływ urządzeń mobilnych na moje zdrowie?
3. Co warto odwiedzić w sieci?
4. Kim są patostreamerzy?
5. True or false? Cyberrzeczywistość.
6. Jak walczyć z hejtem i mową nienawiści?
7. Czym jest AI i jak z niej korzystać?
8. Jakie zalety i wady ma technologia VR?
9. Na zawsze- projekcja filmu profilaktycznego.
10. Jak planować mój czas w sieci?
11. Jaki jest mechanizm uzależnienia?
12. Jak bardzo szkodliwe są wyroby tytoniowe?
13. Jak działają napoje energetyzujące?
14. Jak działają substancje psychoaktywne?
15. Jakie są skutki alkoholizmu?
16. STOP!-nasza kampania przeciw uzależnieniom.
17. Jak pracuje mózg nastolatka?
18. Dlaczego moje ciało się zmienia?
19. Jak dbać o higienę w okresie dojrzewania?
20. Kiedy będę dojrzała/y?
21. Czym są stereotypy płci?
22. Jak zbudowany jest męski układ rozrodczy?
23. Jak zbudowany jest żeński układ rozrodczy?
24. Czym jest menstruacja?
25. Jak przebiega ciąża?
26. Czym jest autonomia cielesna i jak o nią dbać?
27. Kiedy granice intymne są przekroczone?
28. Dlaczego?- pudełko trudnych pytań.
29. Gdzie znaleźć pomoc w trudnej sytuacji intymnej?
30. Ważne pytania- mój plakat na wybrany temat.

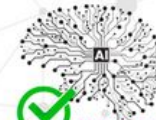


Poznajemy i utrwalamy ważne tematy w ciekawej formie

- AI, VR i inne technologie oraz ich wpływ
- cyber bezpieczeństwo
- uzależnienia i dojrzewanie



WADY



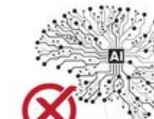
ZALETY



WADY



ZALETY



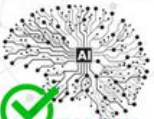
WADY



ZALETY



WADY



ZALETY

dezinformacja i manipulacja w sieci

PROPAGANDA CLICKBAIT TREŚCI SPONSOROWANE TREŚCI STRONNICZE TEORIA SPISKOWA PSEUDONAUKA FAŁSZ

próba wyjaśnienia genezy zdarzenia, przebiegu lub sytuacji, stojąca w opozycji do powszechnie uznanej wersji

związane z jakąś ideologią, zakłócają interpretację faktów

celowe działanie zmierzające do ukształtowania określonych poglądów i zachowań

na przykład cudowne leki, ruch antyszczepionkowy i zaprzeczanie globalnemu ociepleniu

treści przygotowane w celu promocji jakiegoś produktu lub usługi, pozornie z nimi nie związane

całkowicie sfałszowana treść, rozpowszechniana celowo, aby wyrządzić szkodę

Zadanie: pokoloruj ramkę telefonu i napis, tak by treści na ekranie wyjaśniały hasło.

25 zdań z mową nienawiści

1 „Wszyscy Rosjanie to złodzieje.”

2 „Nie powinno się pozwalać Muzułmanom mieszkać w naszym kraju.”

3 „Dziewczyny są głupsze od chłopaków, nie nadają się do nauki.”

4 „Chłopaki, którzy płaczą, to mięczaki i „Osoby z niepełnosprawnością są użyteczne.”

5 „Osoby z niepełnosprawnością są co nam gaje, to nienormalne.”

6 „Każdy ma prawo do swojej orientacji i do bycia sobą.”

7 „Wygląd nie decyduje o tym, czy ktoś może się spełniać i być szczęśliwy.”

8 „Każdy człowiek powinien być oceniany indywidualnie, nie jako grupa.”

9 „Sport jest dla wszystkich – niezależnie od wagi czy wyglądu.”

10 „Każdy ma prawo do swojej wiary i przekonań.”

11 „Każdy zasługuje na miejsce w szkole, bez względu na pochodzenie.”

12 „Dziewczyny i chłopaki mogą grać w gry komputerowe tak samo dobrze.”

13 „Każdy ma prawo do własnych zainteresowań – nie trzeba lubić piłki nożnej, żeby być wartościowym.”

14 „Ubiór to sposób wyrażania siebie – każdy ma prawo wyglądać, jak chce.”

15 „Starsze osoby mają doświadczenie i mogą wiele nauczyć.”

16 „Zawsze bieda zależy od człowieka – to nie kogoś oceniać.”

17 „Ory nie świadczy o tym, kim ktoś jest – liczy ceniąc ludzi po tym, skąd pochodzą – psychicznie też zasługują na”

18 „Iko miętanie – liczy się na szacunek, niezależnie od”

19 „nia świadczą o człowieku, ale jego czynny.”

20 „żdzie dziecko ma szansę coś osiągnąć, jeśli stanie wsparcie.”

21 „Wiara i przekonania to indywidualna sprawa każdego człowieka.”

25 zdań konstruktywnych odpowiedzi

1 „Każdy człowiek powinien być oceniany po swoich czynach, a nie po narodowości.”

2 „W naszym kraju mieszkają osoby różnych religii i kultur – to może być ciekawe i wzbogacające.”

3 „Dziewczyny i chłopaki mają różne talenty, każdy może dobrze się uczyć.”

4 „Każdy czasem czuje emocje i może płakać – to naturalne.”

5 „Osoby z niepełnosprawnością też mają swoje pasje i zdolności.”

6 „Każdy ma prawo do swojej orientacji i do bycia sobą.”

7 „Wygląd nie decyduje o tym, czy ktoś może się spełniać i być szczęśliwy.”

8 „Każdy człowiek powinien być oceniany indywidualnie, nie jako grupa.”

9 „Sport jest dla wszystkich – niezależnie od wagi czy wyglądu.”

10 „Każdy ma prawo do swojej wiary i przekonań.”

11 „Każdy zasługuje na miejsce w szkole, bez względu na pochodzenie.”

12 „Dziewczyny i chłopaki mogą grać w gry komputerowe tak samo dobrze.”

13 „Każdy ma prawo do własnych zainteresowań – nie trzeba lubić piłki nożnej, żeby być wartościowym.”

14 „Ubiór to sposób wyrażania siebie – każdy ma prawo wyglądać, jak chce.”

15 „Starsze osoby mają doświadczenie i mogą wiele nauczyć.”

16 „Zawsze bieda zależy od człowieka – to nie kogoś oceniać.”

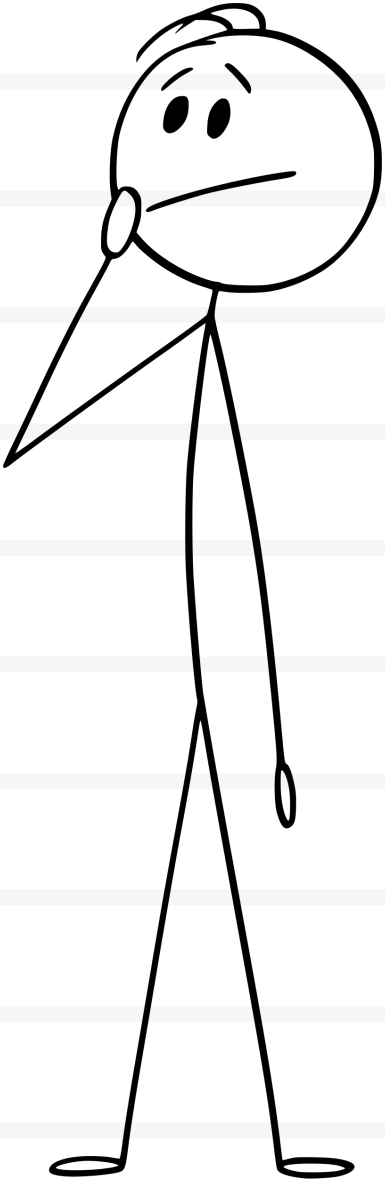
17 „Ory nie świadczy o tym, kim ktoś jest – liczy ceniąc ludzi po tym, skąd pochodzą – psychicznie też zasługują na”

18 „Iko miętanie – liczy się na szacunek, niezależnie od”

19 „nia świadczą o człowieku, ale jego czynny.”

20 „żdzie dziecko ma szansę coś osiągnąć, jeśli stanie wsparcie.”

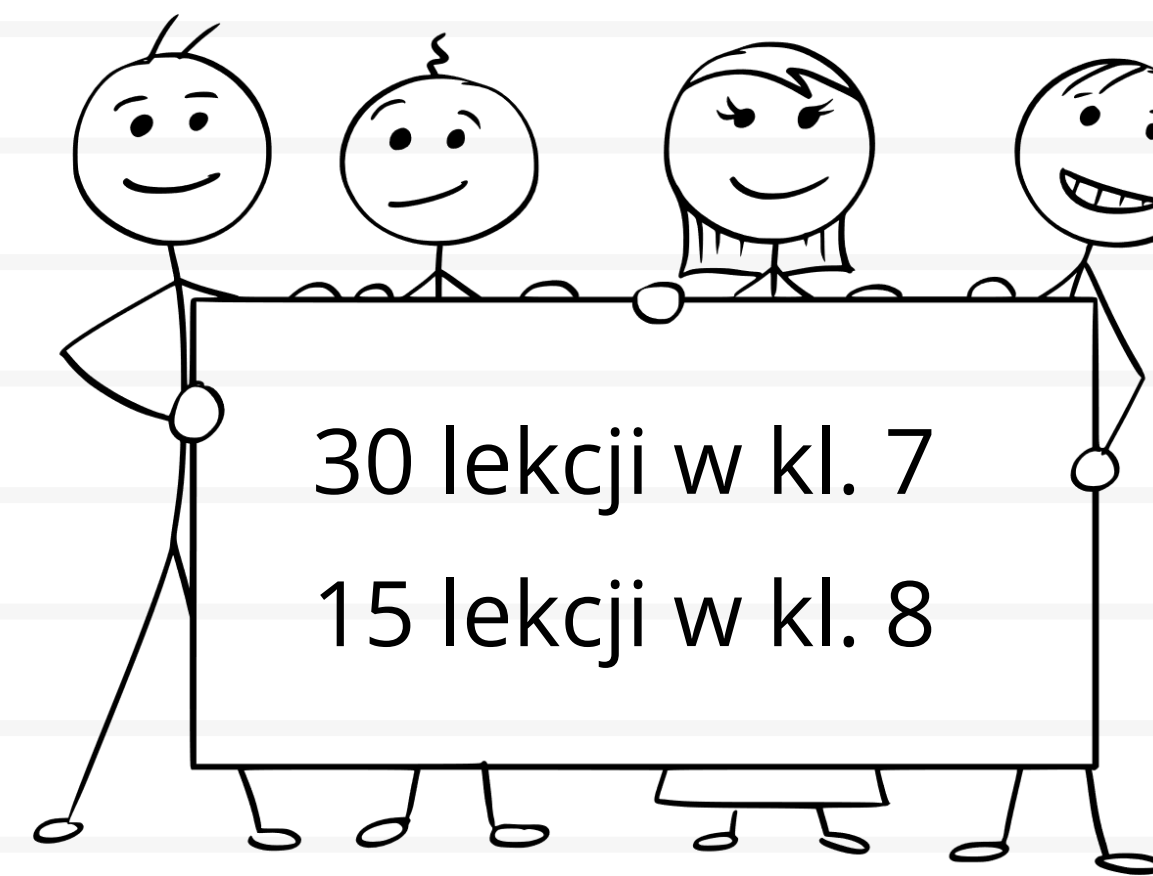
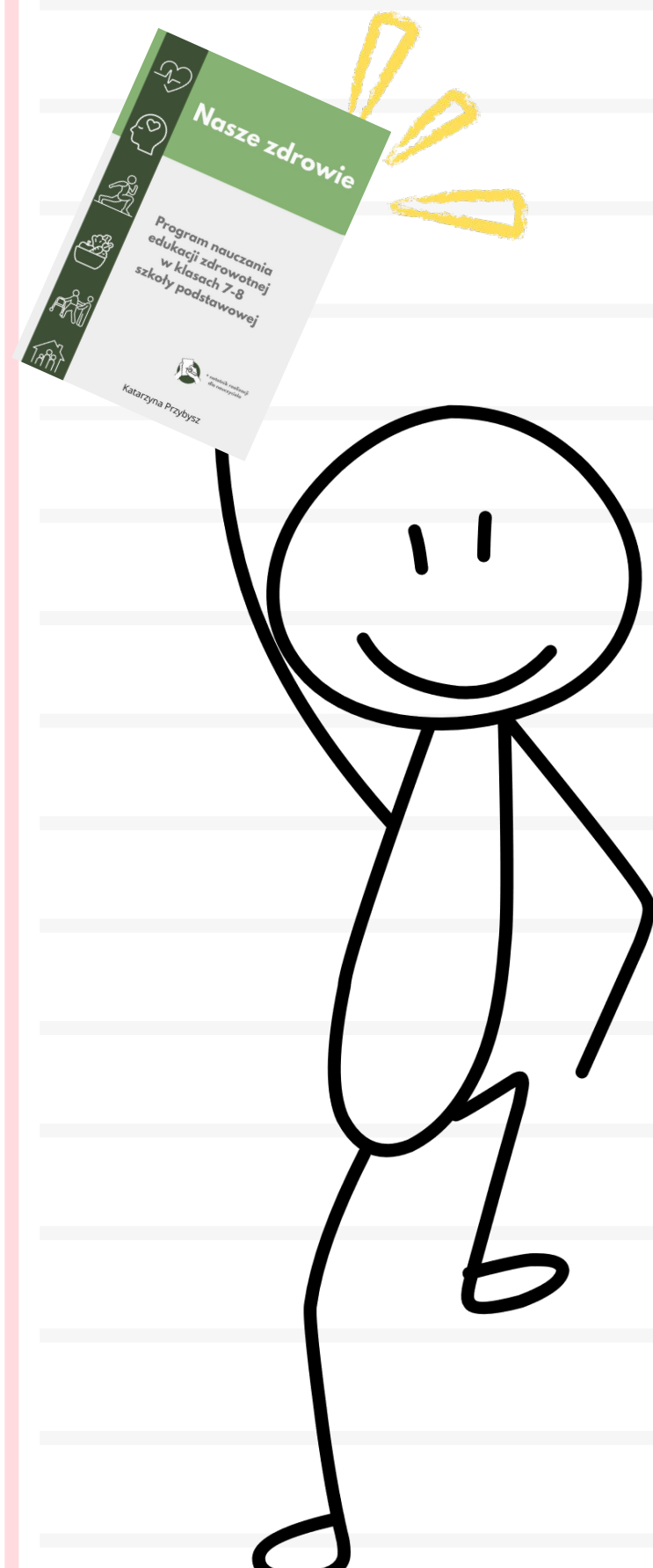
21 „Wiara i przekonania to indywidualna sprawa każdego człowieka.”



Tematy programu Nasze zdrowie dla klas 7-8,

umieszczono w 7 działach:

- Nasze zdrowie fizyczne.
- Nasze odżywianie.
- Nasze zachowania ryzykowne .
- Nasze zdrowie psychiczne.
- Nasze zdrowie środowiskowe.
- Nasze zdrowie społeczne.
- Nasza płciowość.



30 lekcji w kl. 7
15 lekcji w kl. 8

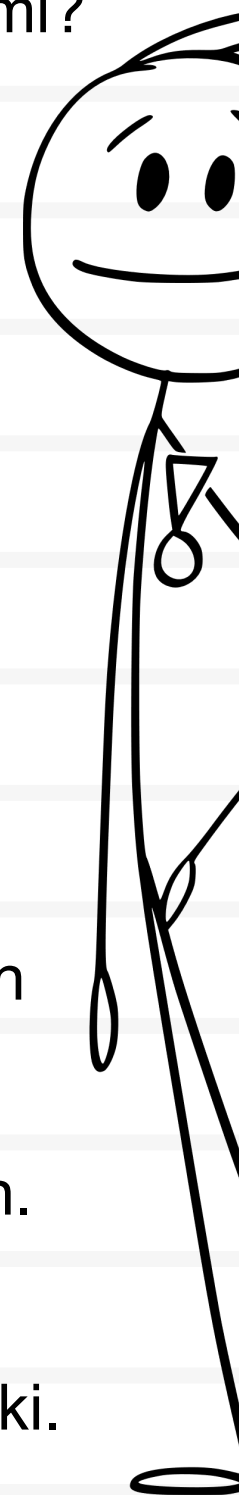


Tematy lekcji proponowane w klasie 7

w roku 2025/2026 zaleca się korzystanie również z tematów z klas młodszych, ponieważ

uczniowie nie realizowali dotąd zajęć EZ

1. Czego dowiem się w klasie 7?
2. Jak uniknąć chorób zakaźnych?
3. Jak monitorować swój stan zdrowia?
4. Jak wspierać osoby z niepełnosprawnością?
5. Czym są choroby cywilizacyjne i przewlekłe?*
6. Jak przekonać innych do aktywności fizycznej?-kampania
7. Jak zaplanować aktywną dobę?
8. Jakie ćwiczenia mogę wykonywać w domu?
9. Dlaczego warto hartować organizm?
10. Jak zaplanować zdrowy posiłek?- zajęcia kulinarne.
11. Jak przygotować napój izotoniczny?- zajęcia kulinarne
12. Jakie są konsekwencje dopingu i nadmiernej suplementacji?
13. Jak planować dietę chorych?
14. Jak umysł wpływa na ciało?
15. Co oznacza "jak cię widzą-tak cię piszą"?
16. Co oznacza "jak cię widzą-tak cię piszą"?
17. Gdzie i jak szukać pomocy w trudnościach z emocjami?
18. Jak mogę zadbać o mój dobrostan?*
19. Czym jest depresja?
20. Jakie zachowania w sieci mogą być ryzykowne?
21. Czy challenge są dobrą drogą rozwoju?
22. Ile czasu poświęcam na gry i inne media?
23. Dlaczego niektóre strony są tylko dla dorosłych?
24. Czym są hejt i mowa nienawiści?
25. Dlaczego niektóre substancje są zakazane?
26. Nie ryzykuj! Przygotowanie kampanii o zachowaniach ryzykownych.
27. Nie ryzykuj!- kampania o zachowaniach ryzykownych.
28. Dlaczego bioróżnorodność jest zagrożona?
29. Czy nasza szkoła dba o środowisko?- audyt uczniowski.
30. EKOanaliza SWOT naszej szkoły.

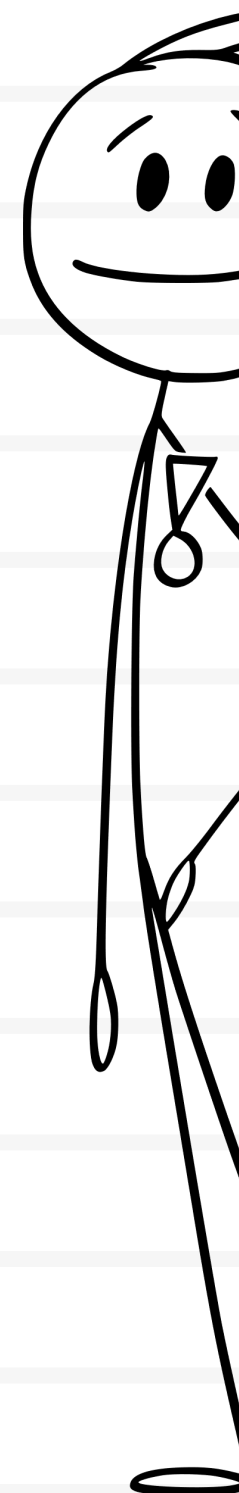




Tematy lekcji proponowane w klasie 8

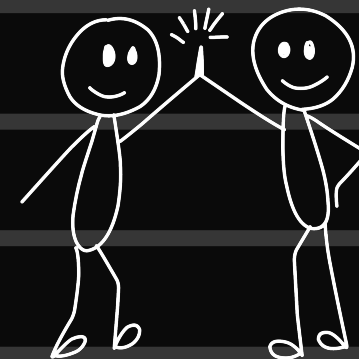
w roku 2025/2026 zaleca się korzystanie również z tematów z klas młodszych, ponieważ uczniowie nie realizowali dotąd zajęć EZ

1. Czego chcemy się dowiedzieć w klasie 8?
2. Czy to już miłość?
3. Czym jest manipulacja?
4. Na jakim etapie dojrzewania jestem w tej chwili?
5. Jakie czynniki wpływają na rozwój płciowy i jak rozpoznać jego zaburzenia?
6. Czym jest ubóstwo menstruacyjne i jak mu przeciwdziałać?
7. Jak zmienia się nasza seksualność na przestrzeni życia?
8. Czym jest orientacja psychoseksualna?
9. Czy inni wpływają na nasze decyzje dotyczące inicjacji?
10. Dlaczego do "tej" decyzji muszę dojrzeć?
11. Jakimi metodami można ustrzec się nieplanowanej ciąży?
12. Kiedy granice cielesności zostają naruszone?
13. Czym są choroby weneryczne?
14. Spotkanie z lekarzem/ położną.
15. Gdzie szukać pomocy w trudnych sytuacjach?



Dlaczego warto brać udział
w zajęciach edukacji
zdrowotnej?

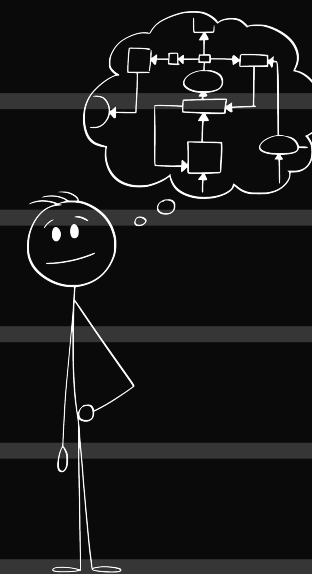
Bo to dobry czas
na rozmowy m.in. o:



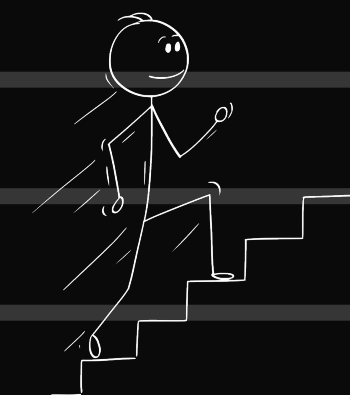
relacjach



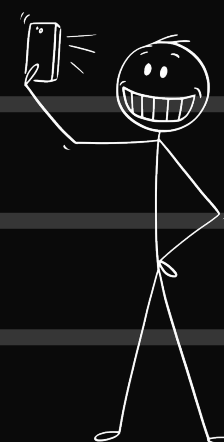
emocjach



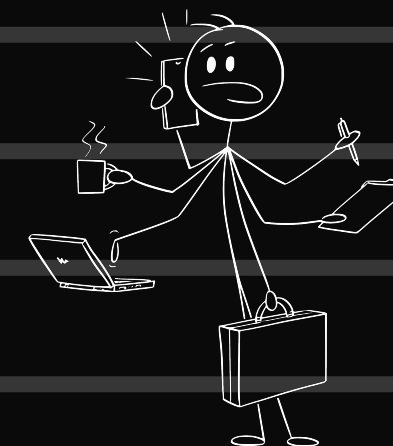
technologiach



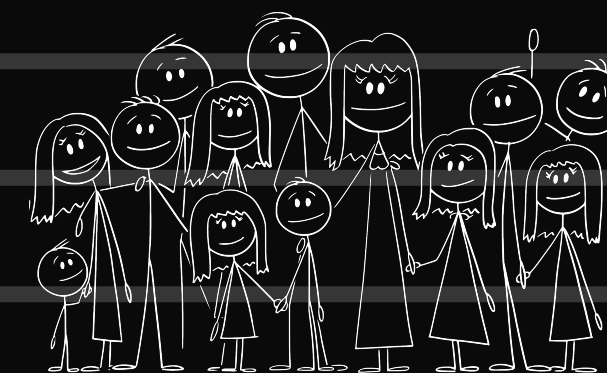
ruchu



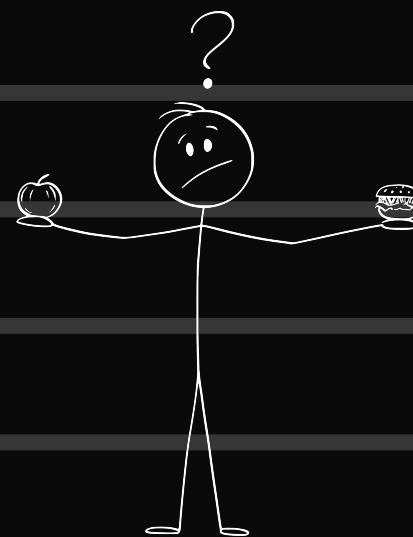
smartfonach



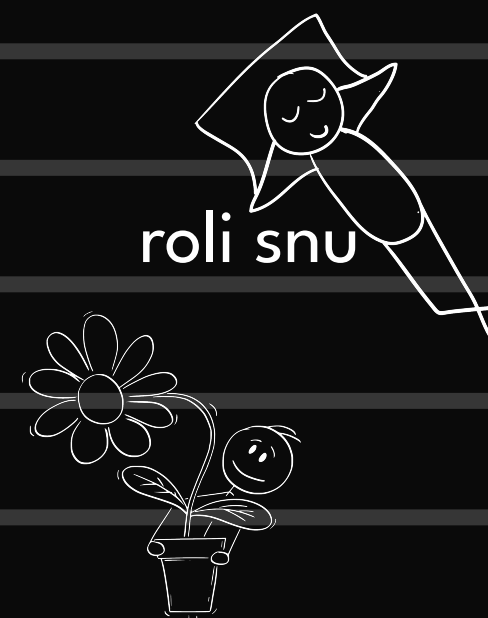
organizacji czasu



rodzinie

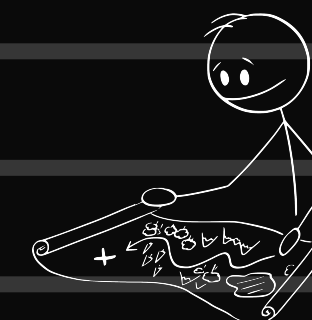


odżywianiu



roli snu

przyrodzie

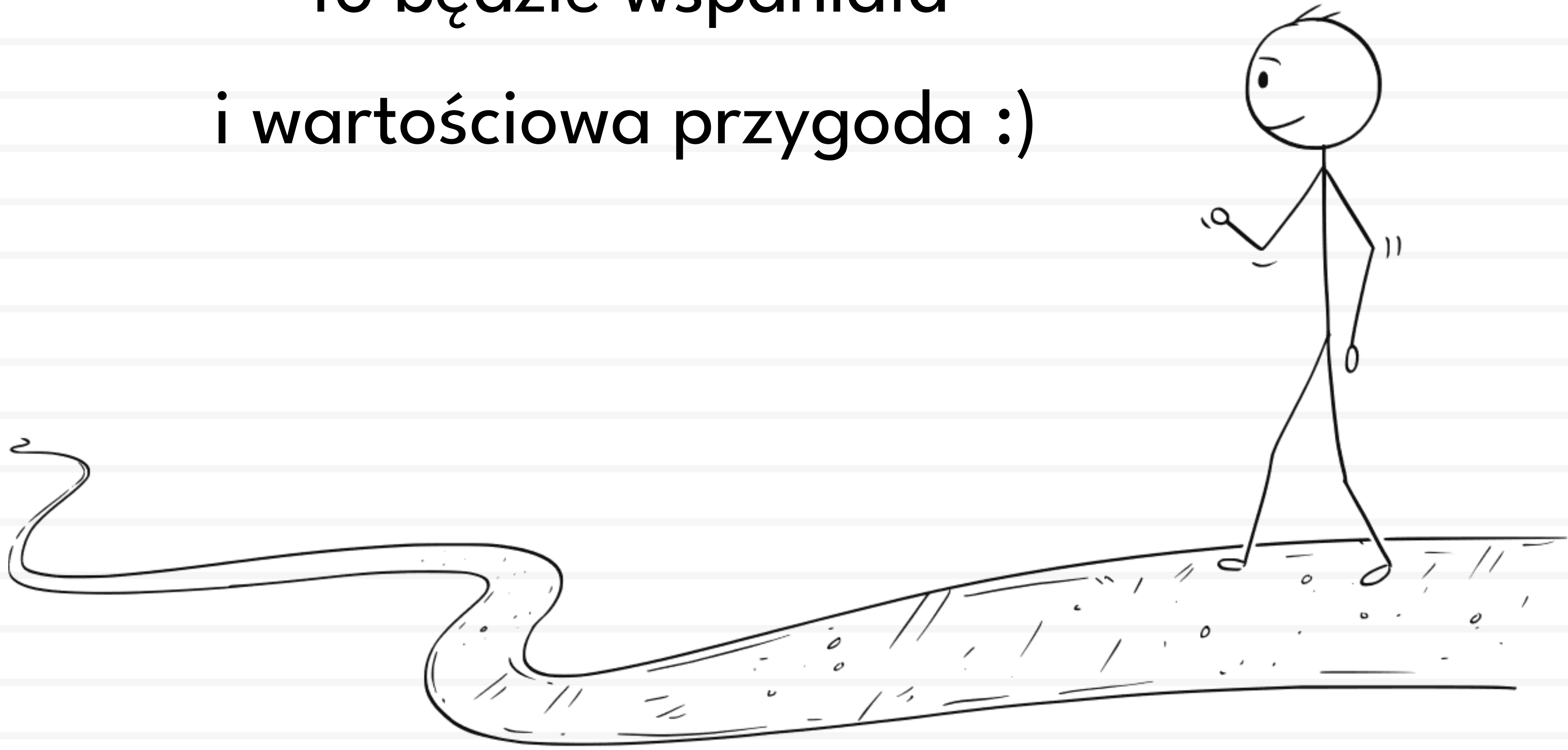


wypoczynku



uzależnieniach

To będzie wspaniała
i wartościowa przygoda :)



wiecej informacji
na naszej stronie internetowej :)

