

“W zdrowym ciele- zdrowy duch” Program autorski nauczania Edukacji zdrowotnej w Społecznej Szkole Podstawowej nr 3 Dębinka w klasach IV-VIII

- Opracowany na podstawie Rozporządzenia Ministra Edukacji z dnia 8 lipca 2026 r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej (Dz.U. 2026 poz. 958) oraz Rozporządzenia Ministra Edukacji z dnia 17 lipca 2026 r. w sprawie sposobu nauczania szkolnego oraz zakresu treści dotyczących wiedzy o życiu seksualnym człowieka, o zasadach świadomego i odpowiedzialnego rodzicielstwa, o wartości rodziny, życia w fazie prenatalnej oraz metodach i środkach świadomej prokreacji zawartych w podstawie programowej kształcenia ogólnego (Dz.U. 2026 poz. 966)
- Autorka: Agnieszka Kroll
- Wymiar godzin: 1h tygodniowo, w klasach 8 zajęcia muszą się skończyć do końca stycznia.
- Wymiar godzin nieobowiązkowego przedmiotu Edukacja zdrowotna - zdrowie seksualne: w klasach 4-6 1 godzina/rok szkolny, w klasach 7 i 8 - 2 godziny/rok szkolny
- Rodzice uczniów niepełnoletnich muszą wyrazić pisemną zgodę na udział dziecka w nieobowiązkowych zajęciach przedmiotu Edukacja zdrowotna - zdrowie seksualne, po uprzednim zapoznaniu się z treściami jakie będą realizowane na planowanych godzinach.

Przedmiot ma charakter interdyscyplinarny, łącząc aspekty nauk medycznych i nauk o zdrowiu z wiedzą z zakresu nauk społecznych, humanistycznych, przyrodniczych oraz ścisłych. Jego głównym celem jest kształtowanie kompetencji uczniów w zakresie holistycznego dbania o zdrowie – własne i otoczenia – w kontekście obecnych wyzwań epidemiologicznych i geopolitycznych. Ważnym komponentem edukacji zdrowotnej jest rozwijanie alfabetyzmu zdrowotnego (health literacy) – czyli umiejętności rozpoznawania potrzeb zdrowotnych, podejmowania profilaktycznych i naprawczych działań oraz świadomego, krytycznego odbioru informacji związanych ze zdrowiem. Zgodnie z założeniem ustawodawcy treści powinny być wprowadzane na czas – zanim dana sytuacja zagrożenia się pojawi, co ma istotne znaczenie zwłaszcza w obszarze zachowań ryzykownych.

Edukacja zdrowotna przebiega poprzez dziewięć kluczowych obszarów tematycznych, które omawiane są w kontekście rozwoju poznawczego i emocjonalnego młodzieży: wartości i postawy, zdrowie fizyczne, aktywność fizyczna, odżywianie, zdrowie psychiczne, społeczne, dojrzewanie, zdrowie środowiskowe oraz internet i profilaktyka uzależnień.

Cele kształcenia, wynikające z podstawy programowej przedmiotu Edukacja Zdrowotna.

1. Podejmowanie działań wspierających zdrowie we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia.
2. Rozumienie i akceptacja przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele na wszystkich etapach życia.
3. Odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, godności, szacunku i tolerancji na wszystkich etapach życia.
4. Monitorowanie własnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia.
5. Rozumienie czynników wpływających na zdrowie we wszystkich jego wymiarach.
6. Rozumienie znaczenia wiedzy opartej na dowodach naukowych oraz podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji, także w środowisku cyfrowym.

Umiejętności, które będą kształcone i rozwijane w ramach przedmiotu Edukacja zdrowotna.

1. Umiejętność - realizowanie działań wpływających na utrzymanie, poprawę i ochronę zdrowia.
2. Umiejętność - rozpoznawanie sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu, w tym zagrożeń wynikających z degradacji środowiska naturalnego i zmiany klimatu, i reagowanie na nie.
3. Umiejętność - budowanie pozytywnego wizerunku siebie i innych osób oraz podtrzymywanie zdrowych relacji interpersonalnych (w rodzinie i otoczeniu) i kształtowanie postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.
4. Umiejętność - promowanie w swoim otoczeniu postaw opartych na zdrowym stylu życia.
5. Umiejętność - monitorowanie aktualnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach.
6. Umiejętność - poszukiwanie, weryfikowanie i analizowanie informacji w zakresie własnego zdrowia i czynników na nie wpływających.

Formy i metody pracy

Formy i metody pracy będą każdorazowo dobierane do potrzeb i możliwości poznawczych uczniów. Program stawia nacisk na metody aktywizujące, praktycznie działania, projekty, włączenie ruchu oraz lekcje prowadzone na dworze. Wśród preferowanych metod i form pracy, można wyróżnić takie jak:

- analiza materiałów ilustracyjnych i tekstowych, infografik, ulotek, artykułów, filmów edukacyjnych,
- rozmowa, dyskusja, debata,
- metody aktywizujące w tym: wchodzenie w role i odgrywanie scenek, tworzenie plakatów, gry edukacyjne, projekty,
- ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe, rozciągające, elementy mindfulness,
- praca w grupach, praca indywidualna,
- lekcje w terenie (boisko szkolne, otoczenie szkoły, rajdy i wycieczki).

Ewaluacja i ocena

Lecje Edukacji Zdrowotnej podlegają ocenie w skali 6-cio stopniowej. Ewaluacja zajęć i ocena postępów uczniów będzie prowadzona po zajęciach w formie kartkówek, kart pracy, quizów, projektów, oceny za aktywność podczas zajęć.

Szczegółowe tematy i zagadnienia realizowane w poszczególnych klasach**KLASA 4**

nr lekcji	Temat	Treści (T) i aktywności (A)	Podstawa programowa
I. Wartości i postawy			
1	Dlaczego zdrowie to skarb?	Treści: Zdrowie jako wartość, czym różni się zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne, co daje nam dbanie o zdrowie. Aktywności: Burza mózgów „co tracimy, gdy	I.1, I.2, I.3

		chorujemy”; stworzenie plakatu „Mapa mojego zdrowia”.	
2	Po co nam marzenia?	T: Samoakceptacja, dbanie o dobrostan psychiczny, rozwijanie postaw optymizmu życiowego. A: Uczniowie tworzą swoje mapy marzeń.	I.5
3	Dostrzegam i szanuję.	T: Rozwijanie empatii i szacunku do siebie, do innych, do świata przyrody. A: Gry, el. mindfulness, symulacje.	I.4
II. Zdrowie fizyczne			
4	Moje ciało- mój dom. Jak o nie dbać?	T: Dbanie o higienę a zdrowie, codzienne nawyki, zmiana odzieży, mycie rak i zębów. A: Gra edukacyjna- stosika zadaniowe, mini escape room.	II.2
5	Przychodzi Kaziu do doktora...	T: Przygotowanie do wizyty lekarskiej, wizyty u stomatologa, szczepienia, badania profilaktyczne. A: Check-lista pacjenta, scenki.	II.8, II.9, II.4
6	Zanim przyjedzie karetka.	T: Pierwsza pomoc w nagłych przypadkach (omdlenie, zranienie, wezwanie pomocy, pozycja boczna). A: Scenki, udzielanie pierwszej pomocy.	II.9
7	Na czym polega zdrowy tryb życia?	T: Zdrowy tryb życia (dieta, ruch, nawodnienie, kontakty społeczne, stress management, profilaktyka nadwagi i otyłości) A: Tworzenie plakatów promujących zdrowe nawyki.	II.1, II.3
III. Aktywność fizyczna			
8	Ruch dla zdrowia – jak znaleźć aktywność dla siebie?	T: Promowanie aktywności fizycznej, dzielenie się pasjami. A: Uczniowie opowiadają o swoim ulubionym sporcie lub takim, który chcieliby uprawiać.	III.1 III.2 III.5
9	Zdrowy kręgosłup	T: Jaką rolę pełni kręgosłup i jak o niego dbać, - prawidłowa postawa ciała w szkole i w domu, konsekwencje nie dbania o prawidłową postawę.	III.4 III.6

		A: Proste ćwiczenia na zdrowy kręgosłup.	
10	Jak rosną Twoje supermoce? Zdrowie fizyczne w codzienności.	T: Różne sposoby uprawiania sportu, ciekawe miejsca i wydarzenia gdzie można uprawiać sport. A: Tworzenie mapy -plakatu.	III.1 III.3
11	Sen - regeneracyjny eliksir.	T: Ile powinniśmy spać i dlaczego? Co się dzieje, kiedy śpimy? A: Ćwiczymy techniki, które można zastosować żeby zasnąć.	III.7
IV. Odżywianie			
12	Posadźmy sobie coś!	T: Wartości warzyw, proces sadzenia, opieka nad rośliną. A: Sianie pomidorów w szkolnym ogródku, tworzymy dzienniczek obserwacji.	IV.4
13	Kiszonki - skarb północy.	T: Prozdrowotne właściwości kiszonych warzyw. A: Wspólne kiszenie warzyw, realizowane jesienią.	IV.1 IV.3
14	Pokoloruj swój dzień - warzywa jako barwy energii.	T: Piramida żywienia a talerz zdrowego żywienia, zdrowe odżywianie, zalety jedzenia warzyw. A: Tworzenie plakatów .	IV.3 IV.1
15	Dlaczego śniadanie to najważniejszy posiłek dnia?	T: Rola śniadania, skutki jego braku. A: Wspólne przygotowanie zdrowego śniadania; porównanie etykiet płatków.	IV.3, IV.6 IV.2
V. Zdrowie psychiczne			
16	Niewidzialna siła w nas – czym jest zdrowie psychiczne i jak o nie dbać?	T: Zdrowie psychiczne jako dobre samopoczucie, rozumienie własnych emocji i dobre relacje z innymi (nie tylko brak choroby). Czynniki chroniące. Czynniki ryzyka A: Sortownia „Tarcza vs. Osłabiacze”: (uczniowie na tablicy przyporządkowują karty z codziennymi sytuacjami do dwóch kategorii: zachowań, które wzmacniają naszą odporność psychiczną, oraz czynników, które zaburzają samopoczucie).	V.1

17	Co czuję, kiedy się złościę?	T: Rozpoznawanie emocji, sposoby radzenia sobie ze złością. A: Praca z kartami emocji; ćwiczenie „pudełko złości”.Karta pracy- infografika	V.2
18	Jak się uspokoić, gdy serce bije szybciej?	T: Techniki relaksacyjne, oddech, muzyka. A: Ćwiczenia oddechowe, relaksacja przy muzyce.	V.2, V.3
19	Jestem wyjątkowy/a! – jak budować poczucie własnej wartości?	T: Mocne strony, samoocena. A: „Moje supermoce” – rysunek lub kolaż; pochwały koleżeńskie.	V.4
20	Słowa, gesty i mimika – jak budować dobre relacje poprzez jasną komunikację?	T: Słowa i mowa ciała. Rola aktywnego słuchania, kontaktu wzrokowego i życzliwości w zapobieganiu nieporozumieniom z rówieśnikami. Nauka prostego wyrażania własnych emocji i potrzeb bez obrażania innych (podstawy komunikatu „JA”). A: Kalambury emocjonalne. Trening Dobrego Słuchacza(praca w parach)	V.8
VI. Zdrowie społeczne			
21	Nie jesteś samotną wyspą.	T: Znaczenie przyjaźni, cechy dobrego przyjaciela, A: Gra „mój super przyjaciel”; klasowa lista „zasady przyjaźni”.	VI.1
22	W rodzinie.	T: Funkcje rodziny, jak rozwiązywać konflikty. A: Scenki rodzinne; rozmowa „co pomaga w zgodzie”. Karty pracy- infografiki.	VI.2 VI.3
23	Ulepimy dziś bałwana? Czyli jak spędzać czas razem.	T: Sposoby na budowanie zdrowych, pomocnych relacji rodzinnych,,aktywne słuchanie, komunikat „ja., A: Ćwiczenia w parach; zabawa „telefon bezprzewodowy – poprawiona wersja”.	VI.4
24	Rodzinne komplikacje.	A: Co wpływa na atmosferę w rodzinie? Jakie zmiany mogą następować w rodzinie i jak sobie z nimi poradzić, np. rozwód, śmierć, adopcja. T: Rozmowa, szukanie rozwiązań, praca w grupach.	VI.5

VII. Dojrzewanie			
25 26	Dojrzewanie - - naturalny rytm życia.	T: Czym jest dojrzewanie fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne? Czym jest miesiączka? Jakie zmiany zachodzą w okresie dojrzewania u chłopców? Higiena, czyli jak dbać o siebie w tym czasie?. A: Pogadanka w oparciu o film edukacyjny, karty pracy.	VII.1 VII.4 VII.3
VIII. Zdrowie środowiskowe			
27	Moje podwórko, moja planeta – środowisko a zdrowie.	T: Wpływ środowiska na zdrowie, smog, śmieci. A: Spacer badawczy; obserwacja czystości okolicy.	VIII.1, VIII.2
28	SMOG i inne bestie, czyli o zanieczyszczeniu powietrza i jego wpływie na nasze zdrowie.	T: Skutki zanieczyszczenia powietrza, sposoby ochrony. A: Sprawdzenie stężenia pyłków; badanie jego skutków.	VIII.2
29	Blisko natury, blisko zdrowia – o mocy przyrody, opiece nad zwierzętami i naszej odpowiedzialności za świat	T: Wpływ kontaktu z naturą na dotlenienie mózgu, odpoczynek wzroku od ekranów, obniżenie stresu i poprawę nastroju. Odpowiedzialność za zwierzęta domowe. Dbanie o lokalne ekosystemy. A: „Zielona Recepta” (praca w parach: uczniowie układają prosty plan rodzinnej mikrowyprawy do parku lub lasu, wpisując zadania pobudzające zmysły). „Kodeks Przyjaciela Zwierząt” (Sortownia postaw- praca z kartami – uczniowie kategoryzują zachowania na odpowiedzialne i szkodliwe, tworząc klasową listę dobrych praktyk).	VIII.3
IX. Internet i profilaktyka uzależnień			
30	Jak ekran wpływa na nasz nastrój?	T: Jak mądrze korzystać z Internetu i mediów? Na czym polega higiena cyfrowa? Konsekwencje nadużywania mediów i internetu. A: Tworzenie ilustrowanych zasad higieny	IX.1,2,3

		cyfrowej.	
31	Z głową w "chmurze".	T: Bezpieczeństwo w Internecie, domowe zasady ekranowe. A: Filmik edukacyjny, gra.	IX.3

Ponadto

1. Wycieczka do ogrodu ekologicznego, parku.
2. Każda lekcja rozpoczyna się i kończy krótkimi ćwiczeniami (rozciąganie, mindfulness, techniki oddechowe).
3. Każda klasa ma swój kącik w szkolnym ogródku i sadi tam oraz dba o swoje rośliny (el. Hortiterapii).
4. Każdy uczeń realizuje w ciągu roku szkolnego co najmniej 1 doświadczenie edukacyjne - przygotowanie zdrowego posiłku, prowadzenie dziennika autorefleksji.

Edukacja zdrowotna - zdrowie seksualne

Udział w zajęciach nie jest obowiązkowy – rodzice niepełnoletnich uczniów mogą złożyć pisemną rezygnację z udziału dziecka w tych zajęciach.

lp	Temat	Treści (T) i aktywności (A)	Podstawa programowa
1	Coś się zaczyna, coś się zmienia, czyli o dojrzewaniu.	T: Fizyczne i emocjonalne zmiany okresu dojrzewania. Granice ciała, czyli jak mówić stop i szanować się wzajemnie. A: „Moja Niewidzialna Bańka” (uczniowie określają, które zachowania dają poczucie bezpieczeństwa, a które wywołują dyskomfort, lęk lub naruszają prywatność). Trening Słowa „STOP!” (ćwiczenie w parach) i „Siatka Zaufania” (stworzenie listy zaufanych dorosłych z najbliższego otoczenia i instytucji do których uczeń może zwrócić się po pomoc).	<i>Uczeń omawia pojęcie zdrowia seksualnego i jego wpływ na harmonijny rozwój człowieka przez całe życie – do realizacji w ramach dotychczasowej</i> <i>Uczeń wyjaśnia pojęcie tzw. „złego dotyku”; wie, jak reagować i gdzie szukać pomocy w sytuacji przekroczenia granic intymnych przez inną osobę</i>

KLASA 5

nr lekcji	Temat	Treści (T) i aktywności (A)	Podstawa programowa
I. Wartości i postawy			
1	Dlaczego zdrowie to skarb?	T: Zdrowie jako zasób, o który trzeba dbać, rozwijać, zdrowie fizyczne, psychiczne. A: Plakaty - jak się troszczyć o własne zdrowie.	I.2 I.3
II. Zdrowie fizyczne			
2	Kiedy ciało ostrzega? Objawy, których nie wolno lekceważyć	T: Monitoring stanu zdrowia, objawy świadczące o chorobie, kiedy temperatura ciała jest za wysoka. A: Mierzenie temperatury, gra.	II.5 II.6
3	Jak się ustrzec przed chorobami?	T: Znaczenie badań profilaktycznych i przesiewowych. Czy jestem w grupie ryzyka? Dlaczego warto się szczepić? A: Filmik edukacyjny, dyskusja.	II.4, II.7
4	Kiedy serce mówi STOP...	T: Pierwsza pomoc przy zatrzymaniu akcji serca, zadławieniach. A: Lekcja z użyciem fantomów.	II.9
III. Aktywność Fizyczna			
5	Dlaczego ruch ratuje życie? Korzyści aktywności fizycznej.	T: Jakie korzyści przynosi uprawianie sportu? Jaki sport uprawiać i w jaki sposób?, A: Prezentacja, quiz, ćwiczenia fizyczne.	III.1, III.2, III.3
6	Stop siedzeniu! Jak przerwy ruchowe chronią kręgosłup.	T: Potrzeba wykonywania aktywnych przerw w pracy. A: Wspólne ćwiczenie.	III.4
7	Ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe – sposób na stres i koncentrację.	T: Znaczenie relaksacji i ćwiczeń oddechowych, ich wpływ na funkcjonowanie mózgu i obniżanie poziomu stresu. A: Ćwiczenia na relaksację, ćwiczenia oddechowe.	III.7
8	“Dziś późno pójde spać...”	T: Dlaczego mamy problem z zaśnięciem i jak sobie z tym poradzić ? A: Techniki relaksacyjne przed snem.	III.7
IV. Odżywianie			

9	Cukier- potrzebny czy nie?	T: Szkodliwość cukru, uzależnienie od cukru, czym można zastąpić cukier? A: Tworzenie plakatów.	IV.1 IV.2
10	Czytamy etykiety!	T: Jak czytać etykiety produktów? O czym nam mówi Nutri-Score? A: Analiza etykiet, quiz.	IV.5
11 12	Zdrowie na talerzu	T: Zdrowe nawyki żywieniowe. Talerz zdrowego żywienia. Regularność posiłków i jej znaczenie. Jak przygotować zdrowe posiłki i przekąski. A: Doświadczenie edukacyjne - przygotowujemy zdrową sałatkę warzywną, zdrowe przekąski.	IV.1 IV.3
13	Własny ogródek - sadzimy warzywa w szkolnym ogródku.	T: Po co, w jaki sposób, kiedy sadzić warzywa? Dlaczego warto to robić? A: Lekcja w okresie siania pomidorów , w szkolnym ogródku.	IV.4
14	Zero waste- moda czy konieczność.	T: Co zrobić, żeby nie marnować jedzenia, kreatywne sposoby na wykorzystanie resztek (potrawy itp.)? Co się dzieje kiedy marnujemy jedzenie? Po czym rozpoznać, że dany produkt już nie nadaje się do spożycia? Jak przechowywać żywność, żeby się nie psuła? A: Film edukacyjny, gra edukacyjna. Karta pracy - grafika	IV.6
V. Zdrowie psychiczne			
15	Teraz Ja, czyli jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne?	T: Czym jest zdrowie psychiczne? Zaburzenia psychiczne, znaczenie higieny emocjonalnej? A: Rozmowa, tworzenie plakatów.	V.1
16	Sztuka równowagi i odpuszczania.	T: Emocje w równowadze, jak i co możemy "odpuścić" i co nam to daje? A: Quiz, ćwiczenia relaksacyjne, "odpuszczanie".	V.2
17	Sztuka spokoju.	T: Czym jest stres i jak na nas wpływa? Sposoby na wyciszenie i redukcję stresu. A: Elementy arteterapii, wyciszenie przez tworzenie makramy lub mandali	V.3

18	Jestem OK – jak budować poczucie własnej wartości.	T: Pozytywna samoocena i pozytywny obraz siebie - czy są nam potrzebne, jak je kreować. A: Ćwiczenia w klasie, tworzenie plakatów - Ja Superbohater/ Karta Pracy	V.4
19	Supermocni są wśród nas!	T: O neurotypowości i różnorodności, ADHD, zaburzeniach, spektrum autyzmu, niepełnosprawności fizycznej, jak wspierać, pomagać? czego możemy się nauczyć od osób neuro - różnorodnych? A: Film edukacyjny, rozmowa, odgrywanie scenek.	V.10
20	STOP hejtowi – jak reagować na przemoc słowną i cyberprzemoc.	T: Jak sobie radzić z różnymi formami przemocy? Jak sobie pomagać, stawiać granice? A: Rozmowa, odgrywanie scenek. Tworzenie niezbędnika - listy osób i instytucji gdzie można szukać pomocy.	V.6 V.9
21	Moje ciało – moja granica. Jak mówić STOP?	T: Prawo do decydowania o własnym ciele w codziennych sytuacjach. Rozpoznawanie własnych granic komfortu fizycznego i emocjonalnego. Nauka zwrotów asertywnych . Zrozumienie pojęcia zgody (<i>consent</i>) w codziennych relacjach (np. zapytanie o zgodę przed dotknięciem kogoś lub pożyczeniem rzeczy). A: Rozmowa, odgrywanie scenek.	V.5 VI.6
22	Jestem wdzięczna/y za...	T: Wdzięczność jako technika i styl życia oraz metoda odstresowania. A: Tworzymy dziennik wdzięczności. Karta pracy	V.2 V.3 I.5
VI. Zdrowie społeczne			
23	Rodzina jak z obrazka.	T: Co wpływa na atmosferę w rodzinie? Jakie są funkcje rodziny? O Bowiązki w rodzinie. A: Rozmowa, wymiana doświadczeń, quiz.	VI.2 VI.3
24	Jak się dogadać...	T: Jak się dogadać z rodzicami, rodzeństwem, z kolegami i koleżankami? Dlaczego ta komunikacja jest ważna? Stawianie i przestrzeganie granic w relacjach. A: Odgrywanie scenek. Praca z kartami pracy.	VI.4 VI.6

VII. Dojrzewanie			
25	Czy tylko moje ciało się zmienia w okresie dojrzewania?	T: Fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne zmiany w okresie dojrzewania. A: Plakaty, rozmowa, film edukacyjny.	VII.1
26	Miesiączka - przekleństwo czy dar?	T: Co się dzieje w trakcie miesiączki? Jak dziewczyny mogą sobie radzić w okresie miesiączki? Higiena okresu dojrzewania. A: Rozmowa w grupach jedнопłciowych.	VII.4 VII.2
27	Chłopcy też dojrzewają.	T: Zmiany u chłopców w okresie dojrzewania i jak sobie z nimi radzić? Higiena okresu dojrzewania. A: Rozmowa w grupach jedнопłciowych.	VII.4 VII.2
VIII. Zdrowie środowiskowe			
28	Środowisko, w którym mieszkam i się uczę.	T: Wpływ środowiska na zdrowie. Jak sprawdzić stan czystości powietrza? Jak zadbać o to, żeby żyć w czystym otoczeniu? A: Lekcja w terenie, zbieranie śmieci, badanie stanu zanieczyszczeń w okolicy szkoły	VIII.1 VIII.2 VIII.5
29	Kiedy świat za bardzo szumi.	T: Dlaczego hałas nam szkodzi? A: Badamy poziom hałasu w szkole za pomocą aplikacji mobilnej. Tworzymy plan na "wyciszenie" szkolnych korytarzy.	VIII.4
IX. Internet i profilaktyka uzależnień			
30	Energetyki, papierosy, alkohol – dlaczego szkodzą młodemu?	T: Zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych (napoje energetyzujące, tytoń, alkohol, narkotyki, energetyki). A: Ćwiczenia demonstracyjne, eksperymenty.	IX.4 IX.5
31	Klikaj z głową – bezpieczne i mądre korzystanie z Internetu.	T: Jak mądrze i bezpiecznie korzystać z Internetu, unikać zagrożeń? A: Film edukacyjny, tworzenie plakatów.	IX.2
Ponadto 1. Każda lekcja rozpoczyna się i kończy krótkimi ćwiczeniami (rozciąganie, mindfulness, techniki oddechowe)			

2. Każda klasa ma swój kącik w szkolnym ogródku i sadzi tam oraz dba o swoje rośliny (el. Hortiterapii)
3. Obowiązkowe Doświadczenie Edukacyjne – np. Praktyczne przygotowanie zbilansowanego posiłku lub prowadzenie dziennika nawyków zdrowotnych.

Edukacja zdrowotna - zdrowie seksualne

Udział w zajęciach nie jest obowiązkowy – rodzice niepełnoletnich uczniów mogą złożyć pisemną rezygnację z udziału dziecka w tych zajęciach.

lp	Temat	Treści (T) i aktywności (A)	Podstawa programowa
1	Na tropie stereotypów.	T: Zdrowie seksualne, seksualność, płeć, stereotypy płciowe i ich wpływ. A: analiza bajek, reklam, komiksów, książek, quiz, rozmowa.	<i>Uczeń wymienia stereotypy płciowe, które są najczęstsze w jego otoczeniu, oraz wyjaśnia ich możliwy wpływ na funkcjonowanie człowieka.</i>

Klasa 6

nr lekcji	Temat	Treści i aktywności	Podstawa programowa
I. Wartości i postawy			
1	Co mogę zrobić dla siebie?	T: Troska i odpowiedzialność własne zdrowie w codziennym życiu. Jak budować zdrowe nawyki i motywację wewnętrzną. A: Uczniowie wymyślają i tworzą dzienniczek autorefleksji. Ćwiczenia na rozwijanie pozytywnego myślenia. Karta Pracy	I.3 I.5
II. Zdrowie fizyczne			
2	Waga zdrowia – jak unikać nadwagi i otyłości?	T: O nadwadze i otyłości i jak się przed nią ustrzec, znaczenie ruchu i nawyków żywieniowych. A: Film edukacyjny, quiz/gra.	II.3 II.1
3	Lepiej zapobiegać niż leczyć.	T: Jak się ustrzec przed chorobami? Badania profilaktyczne i przesiewowe,	II.4 II.7

		szczepienia i ich znaczenie w profilaktyce? A: Film, gra/quiz.	
4 5	Zanim przyjedzie karetka.	T: Powtórzenie zasad udzielania pierwszej pomocy poznanych w kl. 4 i 5, postępowanie w przypadku wypadku, udaru mózgu, zawału serca, nagłego zatrzymania krążenia, użycie defibrylatora AED. A: Pokaz i ćwiczenia wykonywane przez uczniów - scenki.	II.9
III. Aktywność fizyczna			
6	Czy sport to zdrowie?	T: Jak ćwiczyć bezpiecznie? Jak się nie przetrenować? Czy od sportu można się uzależnić? A: Analiza przypadku, tworzenie plakatów, rozmowa.	III.1
7	Ruszaj się, bo zardzewiejesz.	T: O szkodliwości siedzącego trybu życia i jak go unikać. Prawidłowa postawa przy pracy na komputerze. A: Prezentacja, ćwiczenia praktyczne.	III.4 III.6
8	Relax and enjoy.	T: Ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe i ich znaczenie w obniżaniu poziomu stresu, aktywność fizyczna jako sposób na stres. A: Lekcja na dworze, ćwiczenia.	III.5
IV. Odżywianie			
9	Jedzenie z nudy i emocji czy z głodu? Jak kreatywność chroni przed podjadaniem.	T: Nauka rozróżniania głodu fizycznego od emocjonalnego, mechanizm jedzenia z nudy i poszukiwania szybkiej dopaminy angażowanie zmysłów, pasja i kreatywne podejście do przygotowywania posiłków dają wyższą satysfakcję niż bezmyślne obżarstwo przed ekranem. A: Zabawa w stylu MasterChef – wyzwanie na „najbardziej kolorowy i kreatywny talerz”, gdzie liczy się pomysłowość, kompozycja smaków i estetyka podania.	IV.1 IV.3

10	Pułapki modnych diet i presji wyglądu – profilaktyka zaburzeń odżywiania .	T: szkodliwość restrykcji żywieniowych, mityczne trendy z mediów społecznościowych, akceptacja różnorodności ciał, sygnały ostrzegawcze (anoreksja, bulimia, ortoreksja). A: Obowiązkowe Doświadczenie Edukacyjne - Analiza zbilansowania wartości odżywczej wybranych posiłków pod kątem potrzeb rozwijającego się organizmu (badamy obecność białek, węglowodanów i tłuszczów bez liczenia kalorii i oceniania wagi).	IV.1 IV.5 IV.3
11	Moc ziół i kielków – uważność i zmysły w walce z rutyną żywieniową	T: Zdrowe odżywianie, znaczenie ziół i kielków w diecie, mindful eating . A: Siejemy zioła i kielki (rozmaryn, bazylię, oregano, kielki rzodkiewki, słonecznika itp).	IV.4
12	Koktajl pełen zdrowia – odżywianie ciała bez poczucia winy.	T: Zdrowe odżywianie, znaczenie warzyw i owoców w diecie. A: Robimy smoothie, sałatki.	IV.3
V. Zdrowie psychiczne			
13	Sztuka “osiędbania”, czyli jak zadbać o swój dobrostan psychiczny.	T: Sposoby, nawyki które warto wyrobić w sobie by zadbać o siebie, o swój dobrostan psychiczny, warto czasem odpuścić, higiena emocjonalna. A: Rozmowa, prezentacja sposobów na zadbanie o swój dobrostan, ćwiczenia praktyczne. Karta graficzna	V.1 V.2
14	Super -Moc - Asertywność.	T: Czym jest asertywność? Czym się różni od uległości i agresji? Sposoby na asertywne odmawianie, przeciwstawianie się presji grupy, przyjmowanie komplementów i uwag. A: Film edukacyjny, odgrywanie scenek. Karta graficzna	V.5
15	STOP przemocy wobec siebie.	T: Zachowania autoagresywne i ich konsekwencje. Jak reagować w takich sytuacjach, gdy ktoś robi sobie krzywdę? Gdzie szukać pomocy?	V.7

		A: Rozmowa, analiza przypadku.	
16	Nie bój się prosić o pomoc.	T: Gdzie można prosić o pomoc w trudnych sytuacjach? Kim są psycholog, psychiatra, terapeuta? A: Szukanie informacji, odgrywanie scenek, quiz.	V.9
VI. Zdrowie społeczne			
17	Do zakochania jeden krok...	T: Zakochanie, zauroczenie a miłość i związane z nimi radości, trudności, trudne sytuacje - jak sobie z nimi radzić? A: Rozmowa, tworzenie plakatów/kartek z poradami. Karta Graficzna	VI.1
19	Nastolatek i jego rodzina, czyli jak się dogadać.	T: Komunikacja w rodzinie, dbanie o atmosferę i pielęgnowanie więzi, prawa i obowiązki członków rodziny., A: Czytanie fragmentów książek o nastolatkach, rozmowa.	VI.3
20	Siła relacji bez przemocy – jak radzić sobie z presją rówieśniczą, rozwiązywać konflikty i asertywnie mówić o swoich potrzebach.	T: Presja rówieśnicza. Bezpieczna komunikacja (komunikat „Ja”). Rozwiązywanie konfliktów. Przeciwdziałanie przemocy (rozpoznawanie form przemocy rówieśniczej, rola świadka oraz zasady zgłaszania trudnych sytuacji zaufanym dorosłym). A: Trening asertywności z techniką „zepsutej płyty” . Warsztat komunikatu „Ja” . Narzędziownik rozwiązywania konfliktów („Drzewo Decyzji”)	VI.6
VII. Dojrzewanie			
21	Dojrzewanie a dojrzałość.	T: Różnice między dojrzewaniem a dojrzałością psychiczną. A: Gra edukacyjna.	VII.1
22	Co się dzieje w mojej głowie?	T: Zmiany w mózgu nastolatka w okresie dojrzewania i ich wpływ na funkcjonowanie, relacje i zachowanie. Jak można sobie z tym poradzić?	VII.1

		A: Prezentacja, odgrywanie scenek.	
23	Czy wszystko ze mną jest OK, czyli o dynamice zmian.	T: Zmiany w okresie dojrzewania - mieszczące się w normie medycznej i wykraczające poza nią. Gdzie można się udać po pomoc? A: Film edukacyjny, rozmowa.	VII.2
VIII. Zdrowie środowiskowe			
24	Blue zones.PDD	T: Skąd wynika tak długa średnia długość życia w tzw. błękitnych strefach, czym one są i czy przetrwają? Znaczenie jakości środowiska naturalnego dla zdrowia człowieka. A: Film popularnonaukowy, dyskusja.	VIII.1
25 26	Zadbajmy o naszą planetę.	T: Jakie działania mogą podjąć młodzi ludzie by poprawić stan środowiska naturalnego w swoim otoczeniu? A: Projekt realizowany na dwóch lekcjach.	VIII.5
IX. Internet i profilaktyka uzależnień			
27	Czas w sieci pod kontrolą – jak odzyskać równowagę i pokonać cyfrowe FOMO?	T: Analiza zjawiska FOMO, mechanizmy przyciągania uwagi przez aplikacje, zjawisko nadmiernego przewijania treści, ustalanie bezpiecznych granic czasu przed ekranem. A: Obowiązkowe Doświadczenie Edukacyjne: <i>Tygodniowy Dziennik Cyfrowy</i> – uczniowie sprawdzają swój rzeczywisty czas przed ekranem (w ustawieniach telefonu), analizują statystyki i układają spersonalizowany plan „cyfrowego detoksu” (np. zasada 2 godzin bez telefonu przed snem).	IX.1 IX.3
28	Mózg w trybie online – higiena cyfrowa i jej wpływ na nasz sen oraz koncentrację.	T: Wpływ światła niebieskiego na wydzielanie melatoniny, przebudźcowanie układu nerwowego, rozpraszanie uwagi przez powiadomienia, zasady higieny pracy przy komputerze i bezpiecznego korzystania z technologii. A: <i>Strefy bez telefonu</i> – uczniowie tworzą	IX.1 IX.3

		w grupach kodeks klasowy i domowy dotyczący zasad odkładania urządzeń oraz projektują plakat z ćwiczeniami rozluźniającymi dla oczu i kręgosłupa.	
29	Pasja czy uzależnienie? Jak nie dać się złapać w pętlę dopaminową gier i social mediów.	T: Różnica między zdrowym hobby a uzależnieniem behawioralnym, mechanizm pętli dopaminowej, sygnały ostrzegawcze uzależnienia od sieci . A: <i>Detektywi aplikacji</i> – praca w małych grupach nad identyfikacją mechanizmów i „haczyków” w ulubionych grach lub aplikacjach rówieśników, które utrudniają odejście od ekranu, oraz burza mózgów na temat alternatywnych form spędzania czasu wolnego.	IX.1 IX.3
30	Świadome wybory – cała prawda o e-papierosach, energetykach i presji rówieśniczej.	T: Szkodliwość i mechanizmy uzależnienia od e-papierosów (vape) oraz napojów energetyzujących, negatywny wpływ kofeiny i tauryny na młody organizm, wpływ reklamy i trendów internetowych na sięganie po używki. A: <i>Odmitologizowanie reklam</i> – analiza składu napojów energetycznych i wkładów do e-papierosów w zestawieniu ze stanem faktycznym, scenki dramatyczne ćwiczące asertywną odmowę, plakaty nawołujące do nie używania substancji psychoaktywnych.	IX.4 IX.5 IX.6
31	Słowa mają moc także w sieci – jak rozpoznawać cyberprzemoc, chronić siebie i nie być biernym świadkiem.	T: Rozpoznawanie różnych form przemocy w sieci. Zrozumienie, że w internecie nikt nie jest w pełni anonimowy, a hejt i nękanie rodzą realne konsekwencje psychiczne dla ofiary oraz konsekwencje prawne dla sprawcy. Analiza wpływu osób postronnych na eskalację lub zatrzymanie przemocy. Nauka konkretnych kroków w sytuacji doświadczenia lub zauważenia cyberprzemocy. A: Warsztat „Krytyka czy hejt?” (analiza	X.4

		przykładowych komentarzy i wiadomości z sieci w małych grupach). Projektowanie „Cyfrowej Apteczki Pierwszej Pomocy”(tworzenie w zespołach przejrzystej instrukcji krok po kroku w formie schematu lub ulotki: <i>Co zrobić, gdy stajesz się celem lub świadkiem ataku w sieci?</i>) Praca na scenariuszach opisujących sytuację wyśmiewania ucznia na czacie klasowym (konstruktywne komunikaty, które pozwalają przerwać łańcuch hejtu i wyrazić solidarność z poszkodowaną osobą).	
--	--	---	--

Ponadto:

1. Każda lekcja rozpoczyna się i kończy krótkimi ćwiczeniami (rozciąganie, mindfulness, techniki oddechowe)
2. Każda klasa ma swój kącik w szkolnym ogródku i sadi tam oraz dba o swoje rośliny (el. Hortiterapii)
3. Propozycja udziału w wyjeździe w góry dla chętnych uczniów.
4. Obowiązkowe doświadczenie edukacyjne - np. analiza własnego tygodniowego czasu przed ekranem (higiena cyfrowa), przygotowanie zbilansowanego jadłospisu, analiza wartości odżywczej wybranych produktów lub prowadzenie dziennika aktywności fizycznej.

Edukacja zdrowotna - zdrowie seksualne

Udział w zajęciach nie jest obowiązkowy – rodzice niepełnoletnich uczniów mogą złożyć pisemną rezygnację z udziału dziecka w tych zajęciach.

lp	Temat	Treści (T) i aktywności (A)	Podstawa programowa
1	Cud narodzin - rozwój nowego życia, opieka nad niemowlęciem oraz rola rodziny i rodzicielstwa w życiu człowieka i społeczeństwa.	T: Biologiczny przebieg zapłodnienia, etapy ciąży oraz proces narodzin jako naturalne zjawisko okresu ciąży. Podstawowe potrzeby noworodka i niemowlęcia oraz odpowiedzialność związana z codzienną opieką nad małym dzieckiem. Rodzina jako fundament życia człowieka. Dojrzałość do roli rodzica, zadania stojące przed matką i ojcem oraz znaczenie rodziny dla prawidłowego funkcjonowania i ciągłości całego społeczeństwa. A: Oś czasu „Droga nowego życia”(analiza materiałów wizualnych i układanie w	Uczeń wyjaśnia proces zapłodnienia; wymienia najważniejsze fakty dotyczące przebiegu ciąży, porodu, opieki nad niemowlęciem ; omawia

		kolejności etapów: od zapłodnienia do porodu). Warsztat „Pierwsze miesiące życia – wyzwania rodziców” (praca w grupach nad kartami zadań). Plakat „Drzewo wartości rodziny” (tworzenie wspólnej mapy pojęciowej pokazującej korzyści, jakie płyną z posiadania wspierającej rodziny dla dziecka oraz dla społeczeństwa)	wartość rodziny i rodzicielstwa w życiu człowieka i społeczeństwa .
--	--	---	---

Klasa 7

nr lekcji	Temat	Treści	Podstawa programowa
I. Wartości i postawy			
1	Każdy z nas ma równą wartość .	T: Godność jako wartość fundamentalna. Wyzwania, z jakimi zmagają się osoby z niepełnosprawnościami oraz chorobami przewlekłymi. Budowanie postawy szacunku i akceptacji. Rola każdego ucznia w tworzeniu włączającego i bezpiecznego środowiska rówieśniczego oraz dostrzeganie potrzeb innych ludzi w codziennym życiu. A: Analiza przypadków. Projekt „Szkoła Dostępna i Życzliwa” (mini audyt przestrzeni szkolnej i relacji klasowych, lista 5 konkretnych zasad wspierających integrację oraz likwidujących bariery społeczne i architektoniczne).	I.1 I.2 I.3 I.4
2	Zdrowie w naszych rękach	A: Zdrowie publiczne i nadrzędność zdrowia. Postawy prospołeczne i solidarność (rola wolontariatu, honorowego krwiodawstwa oraz szczepień ochronnych w budowaniu odporności zbiorowej i ratowaniu życia). Związek między stanem środowiska naturalnego i zmianami klimatycznymi a zdrowiem człowieka; budowanie poczucia odpowiedzialności za najbliższe otoczenie. T: Giełda Działań „Moja Sprawczość”	I.5

		(mapa klasowych mikrodziałów prozdrowotnych i proekologicznych). Kampania „Podaj Dalej Zdrowie”(ulotki lub plakaty zachęcające do zaangażowania w wolontariat medyczny, promowanie idei krwiodawstwa oraz dbanie o profilaktykę).	
II. Zdrowie fizyczne			
3	Tarcza ochronna organizmu – dlaczego szczepienia i regularne badania ratują zdrowie?	T: Rola szczepień ochronnych w budowaniu odporności populacyjnej i indywidualnej oraz mechanizm działania szczepionek. Znaczenie regularnych badań profilaktycznych (bilans zdrowia 13-latk, podstawowe badania krwi i moczu, profilaktyka stomatologiczna). Świadomość własnego stanu zdrowia, przełamywanie mitów medycznych oraz nauka odpowiedzialności za decyzje zdrowotne. A: <i>Analiza Karty Bilansu Zdrowia i Kalendarza Szczepień</i> – praca z wzorem kwestionariusza bilansowego, identyfikacja kluczowych parametrów (wzrost, waga, ciśnienie, wzrok, postawa ciała) oraz dyskusja w grupach nad rozróżnianiem faktów od mitów dotyczących szczepień.	II.4
4	Cukrzyca, otyłość i nadciśnienie – jak styl życia chroni nas przed chorobami cywilizacyjnymi?	T: Główne choroby cywilizacyjne i przewlekłe. Przyczyny i mechanizmy powstawania chorób metabolicznych. Samokontrola wskaźników zdrowotnych oraz długofalowe skutki zaniedbań w okresie dojrzewania. A: <i>Pracownia Nawyków</i> – praca w grupach nad opisami stylów życia wybranych postaci, uczniowie diagnozują czynniki ryzyka rozwoju cukrzycy i miażdżycy, a następnie układają realną „receptę profilaktyczną” z konkretnymi zamiennikami w diecie i planem ruchu.	II.1 II.5 II.2 F (fakultatywne)
5	Niewidzialni wrogowie i czujność onkologiczna – profilaktyka chorób zakaźnych oraz	T: Drogi przenoszenia wirusów i bakterii (ze szczególnym uwzględnieniem HPV, HBV, HCV, HIV) oraz zasady higieny przy zabiegach związanych z naruszeniem	II.2

	nowotworowych	ciągłości skóry. Modyfikowalne czynniki ryzyka nowotworowego. Zasady czujności onkologicznej: obserwacja własnego ciała oraz rola nawyku samobadania. A: <i>Warsztat diagnostyczny „Zasada ABCDE”</i> – praca z kartami obrazkowymi przedstawiającymi znamiona skórne. Uczniowie uczą się rozpoznawać niepokojące zmiany (asymetria, brzegi, kolor, rozmiar, ewolucja) kwalifikujące się do wizyty u dermatologa oraz testują prawidłowe stosowanie filtrów SPF.	
6	Mózg i ciało w trybie nocy – dlaczego sen i regeneracja są kluczem do zdrowia fizycznego? E	T: Fizjologia snu i funkcja rytmu dobowego. Fizyczne konsekwencje niedoboru snu. Higiena sypialni i wpływ niebieskiego światła z ekranów na brak nocnej regeneracji. A: <i>Projektowanie „Planu Idealnej Nocy”</i> , audyt własnych nawyków wieczornych, stworzenie klasowego kodeksu, ćwiczenia relaksacyjne (progresywna relaksacja mięśni Jacobsona) jako narzędzia ułatwiającego zasypianie.	II.1 II.5
7	Epidemie i pandemie – jak się chronić i działać odpowiedzialnie?	T: Pojęcia epidemii i pandemii oraz drogi przenoszenia patogenów. Metody ochrony i odporność zbiorowa. Odpowiedzialność społeczna i krytyczna ocena informacji w sieci (fakty vs fake newsy). A: Symulacja rozprzestrzeniania wirusa: Prawda czy fake news?: Analiza nagłówków internetowych i stworzenie mini checklisty odpowiedzialnych zachowań w czasie zagrożenia epidemicznego.	II.3
III. Aktywność fizyczna			
8	O co chodzi z morsowaniem i saunowaniem - moda, zdrowie czy wariactwo.	T: Różne metody hartowania organizmu, korzyści i zagrożenia wynikające z morsowania i korzystania z sauny. A: Szukanie źródeł informacji, analiza danych, dyskusja “za i przeciw”.	III.5
9	Uprawianie sportu ratuje	T: Korzyści zdrowotne wynikające z	III.1

	zdrowie - debata.	uprawiania sportu w kontekście profilaktyki otyłości, chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu, zaburzeń metabolicznych, niepłodności, zwyrodnienia stawów i osteoporozy, depresji i zaburzeń psychicznych. A: Debata	III.1F
10	Endorfiny za darmo! Dlaczego sport poprawia humor ?	T: Wpływ aktywności na mózg i nastrój. A: Test nastroju przed/po ćwiczeniach; rozmowa o własnych doświadczeniach.	III.1, III.3 III.4
11	Aktywna przerwa – zamiast siedzenia.	T: Znaczenie krótkiej aktywności fizycznej. A: Tworzenie zestawu „przerwowych ćwiczeń”; mini flash mob ruchowy.	III.2, III.4
IV. Zdrowe odżywianie			
12	Jesteś tym co jesz, czyli o zdrowych i zbilansowanych posiłkach.	T: Talerz zdrowego żywienia. A: Tworzenie planu zbilansowanej diety z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych.	IV.1
13	Fast food kontra slow food.	T: Porównanie wartości odżywczej fast foodów i posiłków domowych. A: Analiza etykiet; przygotowanie „zdrowego fast foodu” - gotowanie.	IV.3 IV.4
14	Audyt napojów i alternatywa domowa	T: Napoje energetyzujące, popularne ich skład. Zdrowe izotoniki A: Obowiązkowe Doświadczenie Edukacyjne: Uczeń wybiera 3 popularne napoje rynkowe chętnie wybierane przez młodzież i przelicza zawartość zawartego w nich cukru na łyżeczki. Następnie przygotowuje i testuje własny, naturalny izotonik. Efekt - karta analizy składu napojów z przelicznikiem gramów cukru na łyżeczki oraz przepis na domowy izotonik z krótką refleksją dotyczącą wpływu kofeiny i barwników na organizm nastolatka.	IV.2
V. Zdrowie psychiczne			

15	Oswoić stres i emocjonalny sztok – jak rozpoznawać swoje potrzeby i reagować na presję?	T: Mechanizm powstawania stresu i fizjologiczne sygnały wysyłane przez ciało. Identyfikacja własnych „zapalników” emocjonalnych. Metody samoregulacji emocjonalnej. A: Osobista „Mapa Stresu” i Trening Samoregulacji	V.1 V.2
16	Jestem Kimś! Budowanie poczucia własnej wartości.	T: Mechanizmy samooceny, sposoby wzmacniania pewności siebie. Wpływ Internetu i mediów na obraz własnego ciała A: „Moje supermoce” – indywidualne plakaty; feedback koleżeński.	V.2 V.3
17	Gdy czarne chmury nie znikają – jak rozpoznawać kryzys psychiczny i gdzie szukać pomocy?	T: Różnica między chwilowym spadkiem nastroju a długotrwałym kryzysem psychicznym lub depresją. Identyfikacja sygnałów ostrzegawczych u siebie i rówieśników. Wsparcie psychologiczne i psychiatryczne oraz bezpłatne źródła pomocy. A: Konstruowanie „Osobistej Sieci Bezpieczeństwa” – uczniowie tworzą dyskretną kartę z zamiarami na 3 zaufane osoby z własnego otoczenia oraz instytucje pomocowe. Praca na anonimowych studium przypadków i ustalanie planu działania i kroków ratunkowych w sytuacji kryzysu rówieśnika.	V.4 V.2F
18	Empatia bez oceniania – jak wspierać rówieśnika w trudnych chwilach i obalać mity o zdrowiu psychicznym?	T: Rola empatii i aktywnego słuchania w relacjach rówieśniczych. Przeciwdziałanie stygmatyzacji osób z zaburzeniami psychicznymi w środowisku szkolnym i w sieci. Odróżnianie prawdziwego wsparcia od „toksycznego pozytywizmu”. A: <i>Trening Komunikacji Wspierającej</i> – praca w parach nad odgrywaniem scenek rówieśniczych. Uczniowie ćwiczą zwroty walidujące emocje w kontrze do schematycznego unikania tematu lub bagatelizowania problemu.	V.4 V.2F
19	Zadbaj o swój dobrostan.	T: Jakie czynniki mają wpływ na dobrostan? A: Ćwiczenie różnych technik radzenia sobie	V.4

		z trudnościami.	
VI. Zdrowie społeczne			
20	Do zakochania jeden krok.	T: Zakochanie a popęd seksualny, miłość młodość, miłość dojrzała. A: Filmik edukacyjny, dyskusja.	VI.1
21	Przyjaciele online i offline – czy to ta sama więź?	T: Różnice między relacjami realnymi i wirtualnymi, wzajemny szacunek w budowaniu relacji. A: Debata „czy można mieć przyjaciela online?”	VI.2, IX.1 IX.2
VII. Dojrzewanie			
22	Etapy życia.	T: Wyzwania okresu dojrzewania, menopauzy, andropauzy i starości. A: Ankieta, analiza danych, dyskusja.	VII.1
23 24	Prawidłowości i zawiłości, czyli o rozwoju płciowym człowieka.	T: Prawidłowy rozwój płciowy, możliwe nieprawidłowości i ich przyczyny, objawy i skutki. A: Film edukacyjny, rozmowa, w miarę możliwości w grupach jedнопłciowych.	VII.2
VIII. Zdrowie środowiskowe			
25 26	Smog, hałas i śmieci – jak środowisko nas truje .	T: Wpływ środowiska na zdrowie (smog, hałas, odpady, mikroplastik). Nawyki, które mogą zmienić świat. A: Badanie jakości powietrza i poziomu hałasu za pomocą aplikacji. Warsztaty ZERO WASTE	VIII.1
27 28	Szkolny ekopatrol	T: Sposoby badania środowiska lokalnego. A: Mini-projekt terenowy, badamy czystość powietrza i wody, poziom hałasu, ilość produkowanych w szkole śmieci. Tworzymy raport klasowy. Propozycje zmian.	VIII.3
IX. Internet i profilaktyka uzależnień.			
29	Zanim będzie za późno, czyli o konsekwencjach zachowań ryzykownych.	T: Zdrowotne i psychospołeczne konsekwencje podejmowania zachowań ryzykownych (np. używki, leki, zachowania	IX.3

		w realu i w sieci). A: Film edukacyjny, dyskusja.	
30	Energetyki, alkohol, narkotyki – jak działa presja grupy	T: Mechanizmy presji rówieśniczej i uzależnień. A: Odgrywanie scenek „jak odmówić”; dyskusja.	IX.4
31	W pętli dopaminowej – jak aplikacje walczą o Twój mózg i jak odzyskać kontrolę nad własną uwagą?	T: Rola dopaminy jako przekaźnika w układzie nagrody oraz różnica między „tanią dopaminą” a „dopaminą wypracowaną”. Technologiczne haczyki (<i>Dark Patterns</i>) czyli jak algorytmy aplikacji wykorzystują psychologię człowieka, by zatrzymać uwagę. Skutki przebudźcowania mózgu. Higiena cyfrowa w praktyce.. A: Mapa Dopaminy – „Szybki strzał vs. głębokie wsparcie”. Warsztat „Przestrojenie Smartfona”.	IX.2

Ponadto:

1. Szkolny ogródek - sadzenie i opieka nad kawałkiem szkolnego ogrodu.
2. Kawiarenka zdrowia – akcja charytatywna.
3. Dziennik wdzięczności i mindfulness – praktyka systematyczna na każdej lekcji.
4. Zaproszenie uczniów do udziału w wyjeździe w góry.
5. Doświadczenie edukacyjne, np. Szkolny ekopatrol, Audyt napojów i alternatywa domowa.

Edukacja zdrowotna - zdrowie seksualne

Udział w zajęciach nie jest obowiązkowy – rodzice niepełnoletnich uczniów mogą złożyć pisemną rezygnację z udziału dziecka w tych zajęciach.

lp	Temat	Treści (T) i aktywności (A)	Podstawa programowa
----	-------	-----------------------------	---------------------

1	Seksualność i dojrzałe relacje – jak budować bezpieczne więzi oparte na szacunku i komunikacji?	T: Pojęcie seksualności .Filary zdrowej relacji. Świadomość zagrożeń konsekwencji związanych z tą sferą życia. A: Warsztat “Piramida Relacji” (praca w grupach z kartami pojęć - uczniowie układają własną hierarchię cech budujących bezpieczny związek i dyskutują, które z nich chronią przed zranieniem). Analiza przypadków (praca na krótkich, anonimowych scenariuszach prezentujących sytuacje rówieśnicze, uczniowie identyfikują presję ze strony otoczenia, wskazują bezpieczne granice oraz układają dialogi oparte na asertywnym komunikowaniu swoich potrzeb).	Uczeń omawia pojęcie seksualności oraz znaczenie wiedzy na jej temat na różnych etapach życia ze szczególnym uwzględnieniem okresu dojrzewania, uczeń rozumie rolę szacunku, odpowiedzialności, miłości i komunikacji dla utrzymania zdrowych oraz bezpiecznych relacji oraz zna możliwe konsekwencje i zagrożenia związane z tą sferą życia
2	Moje granice i bezpieczeństwo – jak rozpoznawać przemoc seksualną, reagować w sieci i szukać pomocy?	T: Granice i autonomia cielesna. Formy przemocy i cyberprzemocy . Algorytm reagowania i wsparcie. A: Symulacja „Przerwij łańcuch” (ćwiczenie w parach reakcji na przekraczanie granic w sieci i na żywo, uczniowie formułują i testują w praktyce komunikaty odmowne oraz zgłaszające naruszenie). Tworzenie „Klasowej Mapy Wsparcia” (projektowanie przejrzystej infografiki lub wizytówki z numerami zaufania oraz krokami proceduralnymi: <i>Zabezpiecz dowód (screen) - Zablokuj - Nie zostawaj z tym sam/a -Zgłoś dorosłemu</i>).	Uczeń rozróżnia formy przemocy seksualnej, w tym molestowania i cyberprzemocy omawia sposoby reagowania kiedy sam jej doświadcza lub doświadcza jej inni, identyfikuje miejsca gdzie można uzyskać pomocy i osoby do których można się zwrócić po pomoc

Klasa 8

nr lekcji	Temat	Treści i Aktywności	Podstawa programowa
I. Wartości i postawy			
1	Wartości, prawo do zdrowia i nierówności społeczne	T: Zdrowie jako prawo podstawowe, wpływ statusu społecznego i nierówności na styl życia oraz dostęp do opieki medycznej. Przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnościami A: Analiza map WHO i profili zdrowotnych; debata „Czy zdrowie to przywilej?”.	I.1, I.2, I.3, I.5, II.6
II. Zdrowie fizyczne			
2	Profilaktyka medyczna, szczepienia i e-zdrowie	T: Kalendarz badań nastolatka, pomiary wskaźników zdrowia, rola szczepień i profilaktyka chorób zakaźnych, medycyna konwencjonalna vs. alternatywna (fakty i mity). Choroby przenoszone przez zwierzęta i jak się przed nimi chronić? A: Pomiar ciśnienia i tętna; badanie medycznych fake newsów i analizy reklam suplementów. Jak wyciągnąć kleszcza?	II.3 II.4 II.5 II.1F
III. Aktywność fizyczna			
3	Aktywność fizyczna, regeneracja i higiena snu	T: Wpływ ruchu na koncentrację i pamięć, znaczenie snu oraz regeneracji, codziennej aktywności fizycznej. A: Debata - ćwiczyć czy nie ćwiczyć na wf?	III.1 III.2 III.4 III.2F
IV. Zdrowe odżywianie			
4	Świadome odżywianie.	T: Produkty wspierające mózg, ukryty cukier w żywności i czytanie etykiet. negatywne skutki nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów. A: Przeliczanie cukru w napojach na łyżeczki; przygotowanie jadłospisu przed egzaminem.	IV.1 IV.4 V.1F

5	Psychologia odżywiania i kulturowy wymiar jedzenia.	T: Jedzenie emocjonalne (kompulsywne), wpływ emocji na nawyki żywieniowe, różnorodność tradycji kulinarnych świata i wpływ globalizacji. A: Odgrywanie scenek radzenia sobie ze stresem bez jedzenia; klasowa mapa kulinarna.	IV.4 V.1 VIII.2 V.1F
V. Zdrowie psychiczne			
6	Niewidzialny ciężar i cyfrowe lustro – o depresji, osamotnieniu i budowaniu samoakceptacji.	T: Rozpoznawanie objawów depresji, osamotnienie a potrzeba przynależności, samoakceptacja i pozytywny obraz samego siebie i konsekwencje wpływu mediów społecznościowych i kultury masowej na obraz samego siebie. A: Filtr vs. Rzeczywistość (Media społecznościowe a samoocena). Chwilowy smutek czy depresja? (Rozpoznawanie objawów). Moja Siatka Przynależności (Osamotnienie i wsparcie). Detoks dla Wewnętrznego Krytyka (Samoakceptacja)	V.1 V.2F V.3
7	Stres egzaminacyjny, presja i perfekcjonizm.	T: Techniki redukcji stresu w szkole, zjawisko FOMO i perfekcjonizm, zapobieganie wypaleniu, praca nad work-life balance. A: Test poziomu stresu, ćwiczenia oddechowe, analiza postawy „idealnego ucznia”.	V.4
VI. Zdrowie społeczne			
8	Nie daj się rozegrać – jak rozpoznawać manipulację i asertywnie bronić swoich granic?	T: Rozpoznawanie wywierania wpływu w relacjach rówieśniczych, mediach społecznościowych i reklamach. Rozróżnianie trzech postaw w komunikacji oraz zrozumienie, że asertywność to szacunek dla siebie i innych, a nie samolubstwo. Praktyczne techniki stawiania granic. A: Detektywi Manipulacji (praca w grupach na autentycznych scenariuszach rówieśniczych i sieciowych – uczniowie identyfikują ukryte haczyki manipulacyjne)	VI.3

		oraz cel osoby wywierającej wpływ). Trening „Asertywnej Tarczy” (praca w parach z kartami zadań – uczniowie odgrywają scenki z wykorzystaniem techniki „zdartej płyty” i komunikatu „JA”)	
9	Chcesz mieć rację czy relację?	T: Konflikt jako naturalny element relacji; rozróżnienie sztywnych stanowisk od głębszych potrzeb. Cztery kroki Komunikacji Bez Przemocy (praktyczny schemat budowania wypowiedzi według Marshalla Rosenberga: fakty (obserwacja bez oceny) - uczucia (co czuję) - potrzeby (czego potrzebuję) - prośba (konkretne działanie). Zasady mediacji rówieśniczej A: Warsztat przekształcania osądających, oskarżających zdań na Formułę 4 Kroków NVC. Symulacja Mediacji Rówieśniczej.	VI.4
VII. Dojrzewanie			
10	Czy dojrzewanie zawsze wygląda tak samo?	T: Indywidualne tempo i norma medyczna. Biologiczne i emocjonalne zróżnicowanie. Presja rówieśnicza i cyfrowe wzorce. Ciałopozytywność i szacunek dla granic. A: Prawda czy Mit – „Wizualizacja Normy”: Praca w grupach z kartami faktów medycznych i mitów na temat pokwitania. Analiza przypadków – „W butach rówieśnika”: Praca na historiach nastolatków dojrzewających w różnym tempie. Klasowy Przewodnik „Nawigator Pokwitania” - wspólne tworzenie listy praktycznych rozwiązań na codzienne trudności dojrzewania .	VII.1 VII.2 V.3
11	Miesiączka bez tabu – higiena, wybór środków menstruacyjnych i wyzwanie ubóstwa menstruacyjnego.	T: Prawidłowa higiena cyklu menstruacyjnego. Przegląd produktów menstruacyjnych. Zjawisko ubóstwa menstruacyjnego. Przełamywanie tabu i solidarność społeczna. A: Praca w grupach na kartach produktowych – porównanie rozmaitych artykułów menstruacyjnych pod kątem wygody, chłonności, wpływu na	VII.3

		środowisko, kosztów oraz zasad higienicznych i bezpieczeństwa użycia. Analiza przypadków „Skutki Ubóstwa Menstruacyjnego” - praca na krótkich tekstach źródłowych - uczniowie formułują wnioski dotyczące praw człowieka i dostępności środków czystości. Zaprojektowanie plakatu informacyjnego lub planu działania na rzecz stworzenia/uzupełnienia w szkole punktu z darmowymi środkami higienicznymi, połączone z ułożeniem prostego kodeksu szacunku i empatii w klasie.	
VIII. Zdrowie środowiskowe			
12	Ekologia, klimat i bioróżnorodność a zdrowie	T: Zmiany klimatyczne a zdrowie człowieka, znaczenie bioróżnorodności dla jakości życia i powstawania zagrożeń zdrowotnych. A: Analiza danych klimatycznych; przeprowadzenie Eko-audytu szkoły (zużycie wody, energii, odpadów).	VIII.2
IX. Internet i profilaktyka uzależnień.			
13	Bezpieczeństwo cyfrowe, gry i higiena ekranowa .	T: Pozytywne i negatywne strony gier wideo, mechanizmy uzależnień cyfrowych, higiena korzystania z sieci. A: Ankieta klasowa dotycząca czasu przed ekranem; debatowanie o wpływie gier na mózg.	IX.1 IX.2
14	Profilaktyka uzależnień (substancje psychoaktywne)	T: Skutki zdrowotne, społeczne i prawne używania alkoholu, narkotyków, dopalaczy i e-papierosów, mechanizmy uzależnienia. A: Przygotowanie plakatu ostrzegawczego / spotkanie z terapeutą uzależnień.	IX.3 IX.1 F
15-16	Projekt podsumowujący: Szkolny podcast i portfolio zdrowia	T: Podsumowanie rocznej wiedzy prozdrowotnej, prezentacja indywidualnych nawyków i działań ucznia. A: Doświadczenie edukacyjne - nagranie odcinków Szkolnego podcastu o zdrowiu (stres, diety, relacje).	

Ponadto:

1. Ćwiczenia relaksacyjna, rozciąganie, joga na każdej lekcji.
2. Propozycja wycieczki górskiej dla uczniów klas 6-8.
3. Doświadczenie edukacyjne - nagranie podcastu.

Edukacja zdrowotna - zdrowie seksualne

Udział w zajęciach nie jest obowiązkowy – rodzice niepełnoletnich uczniów mogą złożyć pisemną rezygnację z udziału dziecka w tych zajęciach.

lp	Temat	Treści (T) i aktywności (A)	Podstawa programowa
1	Mój czas, moje zasady – o świadomej zgodzie, presji mediów i dojrzałości do inicjacji seksualnej	T: Świadoma zgoda. Szkodliwe zjawiska i presja (seksualizacja w mediach społecznościowych, teledyskach i kulturze rówieśniczej; nierealistyczne wzorce narzucane przez sieć oraz sposoby radzenia sobie z presją otoczenia na „posiadanie doświadczeń”). Rola psychicznego, emocjonalnego i relacyjnego przygotowania do podjęcia aktywności seksualnej; konsekwencje przedwczesnej inicjacji. A: Praca w grupach na scenariuszach rówieśniczych – analiza sytuacji, praktyczny trening formułowania asertywnych komunikatów odmownych w sytuacji presji, analiza trendów z TikToka/Instagrama i tekstu utworu muzycznego pod kątem seksualizacji wizerunku. Klasowy „dekalog odporności” na presję rówieśniczą i medialną.	Uczeń zna kryteria świadomej zgody oraz zasady asertywnej odpowiedzi; zauważa przejawy szkodliwych zjawisk (m.in. seksualizacji i presji związanej z podjęciem aktywności seksualnej) obecnych w mediach społecznościowych, środkach masowego przekazu, kulturze młodzieżowej oraz we własnym otoczeniu, a także wymienia sposoby przeciwdziałania im i radzenia sobie z tymi szkodliwymi zjawiskami; rozumie rolę dojrzałego, świadomego i odpowiedzialnego przygotowania się do inicjacji seksualnej, wymienia konsekwencje przedwczesnej inicjacji seksualnej;
2	Kim jestem i jak czuję – o tożsamości płciowej, orientacji psychoseksualnej i	T: Jasne rozdzielenie podstawowych terminów: płeć biologiczna, tożsamość płciowa, rola społeczno-kulturowa oraz orientacja psychoseksualna. Odkrywanie	Uczeń rozumie pojęcie orientacji psychoseksualnej i tożsamości płciowej.

	szacunku dla różnorodności	własnej tożsamości jako naturalny element dojrzewania, rola akceptacji siebie w budowaniu zdrowia psychicznego. Rozpoznawanie i reagowanie na stereotypy, uprzedzenia, homofobię i transfobię w środowisku szkolnym oraz w sieci; budowanie postawy empatii i szacunku do drugiego człowieka. A: Słownik Pojęć bez Tajemnic: ćwiczenie z kartami pojęciowymi . Praca na historiach nastolatków zmagających się z brakiem akceptacji ze strony otoczenia.	
--	----------------------------	---	--

Materiały

- **Cykl filmów „Zdrowie na pierwszym planie” (NFZ)** – 20 krótkich filmów edukacyjnych (kanał YouTube „Akademia NFZ”) o tematyce zdrowotnej dla dzieci (np. wpływ słodyczy i napojów energetycznych na zdrowie, profilaktyka wad postawy, otyłości itp.) nfz.gov.pl/nfz.gov.pl. Filmy przekazują wiedzę o zdrowym stylu życia i higienie.
- **Serwis HealthforKids (NHS UK)** – interaktywne gry online o zdrowiu dla dzieci: np. *Lunchbox Hero* (układanie zdrowego śniadania), *Shine Time* (higiena jamy ustnej), *Micro Doctor* (odporność), *Poop Shooter* (układ pokarmowy) czy *Knight Nurse* (poradnik medyczny) healthforkids.co.uk. Gry w języku angielskim uczą biologii ciała i nawyków zdrowotnych poprzez zabawę.
- **FitSchool (Fundacja Medicover)** – program dla szkół z gotowymi treningami wideo dla dzieci (3, 8 lub 30 minut) realizowanymi podczas przerw aktywnych fitschool.pl/fitschool.pl. Nauczyciel włącza film ćwiczeń, a uczniowie naśladują ruchy wirtualnego trenera fitschool.pl. FitSchool udostępnia także lekcje multimedialne o zdrowym odżywianiu i inspiracje dla nauczycieli fitschool.pl.
- **Materiały na platformie TED i TED Ed** - <https://ed.ted.com> , www.ted.com – bezpłatne filmy edukacyjne i karty ćwiczeń z zakresu biologii, zdrowych nawyków, psychologii etc.
- **UNICEF Polska – „Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży”** – pakiet materiałów dla uczniów i nauczycieli, m.in. komiksy i podcasty *„Wspaniała Mei i przyjaciele”* oraz przewodnik metodyczny dla nauczycieli unicef.pl/unicef.pl. Materiały te są zgodne z edukacją społeczną i promują rozpoznawanie uczuć.
- **ORE – materiały do pobrania** – liczne poradniki i scenariusze o zdrowiu psychicznym uczniów (np. „Dziecko z depresją w szkole”, „Zaburzenia odżywiania wśród uczniów”, „Zapobieganie samobójstwom młodzieży” itd.) ore.edu.pl. To oficjalne publikacje MEN.
- **Gra edukacyjna „Healthy Eating” (ZPE.gov.pl)** – interaktywna gra online (w języku angielsko-polskim) sprawdzająca wiedzę o zdrowym stylu życia i diecie zpe.gov.pl/zpe.gov.pl.
- **Nutrition.gov (Kids’ Corner)** – portal amerykańskiego USDA z darmowymi grami i quizami o zdrowym odżywianiu dla dzieci nutrition.gov/nutrition.gov.
- **Nourish Interactive** – strona z wieloma grami, łamigłówkami i materiałami do druku o żywieniu.

- **UNICEF Polska – Materiały o środowisku i klimacie** – pakiet gotowych scenariuszy i materiałów edukacyjnych dla różnych grup wiekowych unicef.pl/unicef.pl. Zawiera m.in. „Inspirownik Klimatyczny” (pomysły aktywności proekologicznych), filmy „*Klimat dla młodych*” o zaangażowaniu dzieci w ochronę przyrody oraz scenariusze lekcji dotyczące przyrody i bioróżnorodności (m.in. prezentacja „Dlaczego bioróżnorodność jest ważna?”) unicef.pl/unicef.pl. Materiały są zgodne z treściami podstawy programowej z ekologii i profilaktyki.
- **“Lekcje bez tabu” (Sexed.pl)** – bezpłatny, kompleksowy program edukacji seksualnej dla klas 4–8. Zawiera scenariusze lekcji o ciele człowieka, dojrzewaniu, emocjach i relacjach, przygotowane przez pedagogów i lekarzy sexed.pl/sexed.pl. Program omawia m.in. budowę ciała, zmiany okresu dojrzewania, higienę intymną, antykoncepcję, a także zagadnienia społeczne (szacunek, zgoda, zapobieganie przemocy i hejtowi) sexed.pl. Materiały zostały zrecenzowane przez ekspertów (SWPS), są spójne z nową podstawą programową i rekomendowane przez MEN.
- **Fora i kanały zdrowia seksualnego** – np. portal Rzecznika Praw Dziecka czy Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę oferują filmiki i artykuły o dojrzewaniu (m.in. poradnik psychologiczny, wywiady).
- **Sieciaki.pl (Fundacja Orange)** – oficjalny rządowy program o bezpiecznym internecie dla uczniów - dla klas 4–8 dostępne są materiały o zasadach cyberhigieny, prawie autorskim, itp. fundacja.orange.pl.
- **Współpraca i relacje rówieśnicze** – UNICEF zachęca do rozwijania w uczniach umiejętności komunikacji i rozwiązywania konfliktów, promując „zdrowe relacje” jako element dobrostanu psychicznego unicef.pl. Można wykorzystać warsztaty lub gry towarzyskie uczące pracy zespołowej (np. krótkie gry planszowe) i dyskusje o normach społecznych.
- **Przeciwdziałanie przemocy i hejtowi** – scenariusze z Sexed.pl zawierają lekcje m.in. o hejtowaniu i cyberprzemocy sexed.pl. Dodatkowo materiał „Owce w sieci” (Fundacja Orange) to scenariusz zajęć ukazujący zagrożenia np. grooming czy dyskryminację online fundacja.orange.pl. Uczniowie uczą się, jak reagować na przemoc w sieci i jak budować bezpieczne środowisko społeczne.
- Materiały własne nauczyciela wygenerowane przy pomocy **Kahoot!**, **Canva**.