



Program nauczania edukacji zdrowotnej
w klasach 4-6 szkoły podstawowej

W ZDROWYM CIELE...

dr Mariusz Przybyła

Poznań 2025

Program nauczania do przedmiotu Edukacja zdrowotna dla klas 4-6 szkoły podstawowej.

Podstawa prawna: ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI

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. Dz.U. poz.378 ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI z dnia 20 maja 2024 r. w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół. Dz.U. poz.781 ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z dnia 8 czerwca 2009 r. w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników Dz.U.09.89.730

grafiki (w oparciu o dzieła Breugla starszego): *prompt* AI dr Mariusz Przybyła

autor: dr Mariusz Przybyła w oparciu o wytyczne MEN

„W zdrowym ciele...” - w odniesieniu do słów Juwenalisa z dziesiątej satyry
(„w zdrowym ciele, zdrowy duch”).

Spis treści

1. **Wstęp** – Wprowadzenie do założeń programu, jego celów i znaczenia w kształtowaniu postaw prozdrowotnych, z uwzględnieniem wartości rodzinnych i społecznych.
2. **Charakterystyka programu** – Omówienie struktury programu, jego interdyscyplinarnego charakteru oraz zasad organizacji zajęć, wspierających rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny uczniów.
3. **Rozkład treści nauczania** – Szczegółowy rozkład tematów dla klas 4–6, z odniesieniem do podstawy programowej, wzbogacony o tematy dotyczące chorób przewlekłych, wsparcia dla osób z niepełnosprawnościami i seniorów.
4. **Cele kształcenia** – Prezentacja celów edukacyjnych programu, ukierunkowanych na budowanie świadomości zdrowotnej, odpowiedzialności społecznej i szacunku dla środowiska.
5. **Metody i formy realizacji celów** – Przegląd aktywnych metod nauczania i form pracy, takich jak warsztaty, projekty i wycieczki, dostosowanych do potrzeb uczniów i społeczności lokalnej.
6. **Oczekiwane osiągnięcia ucznia** – Zestawienie kompetencji, które uczniowie rozwijają w trakcie realizacji programu, obejmujące zdrowie, relacje społeczne i odpowiedzialność ekologiczną.
7. **Ewaluacja programu** – Mechanizmy oceny programu, z naciskiem na współpracę z rodzicami i dostosowanie treści do ich oczekiwań oraz potrzeb uczniów.

Komentarz: Rozszerzony spis treści precyzyjnie opisuje każdy rozdział, podkreślając ich znaczenie w kontekście edukacji zdrowotnej i wartości społecznych, takich jak szacunek dla rodziny i solidarność międzypokoleniowa.

Wstęp

Program „W zdrowym ciele...” został stworzony z myślą o wprowadzeniu nowego przedmiotu – edukacji zdrowotnej – do programu nauczania klas 4–6 szkoły podstawowej. Jego celem jest kształtowanie trwałych nawyków prozdrowotnych, wspieranie harmonijnego rozwoju dziecka oraz budowanie szacunku dla siebie, innych ludzi, w tym osób z niepełnosprawnościami i seniorów, oraz otaczającego środowiska. Program wpisuje się w ramy Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej, która podkreśla znaczenie rodziny jako podstawowej jednostki społecznej (Art. 18 Konstytucji RP) oraz ochrony zdrowia obywateli, w tym osób z chorobami przewlekłymi i autoimmunologicznymi (Art. 68 Konstytucji RP).

„W zdrowym ciele...” koncentruje się na poznawaniu siebie przez młodego człowieka, jego zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i środowiskowego, a także na budowaniu odpowiedzialności za własne decyzje. Program uwzględnia edukację na temat chorób przewlekłych (np. cukrzyca, astma) i autoimmunologicznych (np. celiakia, Hashimoto), promując empatię i zrozumienie dla ich potrzeb. Dodatkowo kładzie nacisk na integrację z osobami z niepełnosprawnościami oraz szacunek i pomoc dla seniorów, wzmacniając więzi międzypokoleniowe. Treści zostały zaprojektowane tak, aby wspierać

tradycyjne wartości rodzinne, szacunek dla drugiego człowieka oraz troskę o środowisko naturalne, unikając tematów nieodpowiednich dla młodego wieku uczniów.

Komentarz: Program uwzględnia edukację na temat chorób przewlekłych i autoimmunologicznych, aby uczniowie rozumieli specyfikę tych schorzeń i uczyli się wspierać osoby nimi dotknięte. Włączenie wątków dotyczących osób z niepełnosprawnościami i seniorów wzmacnia postawy empatii i odpowiedzialności społecznej, zgodne z konstytucyjną zasadą solidarności.

Charakterystyka programu

Program „W zdrowym ciele...” obejmuje 30 godzin lekcyjnych w każdym roku szkolnym, podzielonych na 11 działów tematycznych:

1. **Moje zdrowie fizyczne** – Poznanie zasad dbania o zdrowie fizyczne, w tym profilaktyki chorób przewlekłych i autoimmunologicznych.
2. **Moje odżywianie** – Nauka przygotowywania zdrowych posiłków, w tym dla osób z ograniczeniami dietetycznymi.
3. **Moje miejsce w Internecie** – Rozwijanie zasad higieny cyfrowej i bezpiecznego korzystania z sieci.
4. **Moje zdrowie psychiczne** – Budowanie odporności psychicznej i umiejętności radzenia sobie z emocjami.
5. **Moje zdrowie społeczne** – Kształtowanie umiejętności budowania relacji opartych na szacunku i empatii, z uwzględnieniem wsparcia dla seniorów i osób z niepełnosprawnościami.
6. **Moje zdrowie środowiskowe** – Rozwijanie świadomości ekologicznej i odpowiedzialności za środowisko.
7. **Moja aktywność fizyczna** – Promowanie aktywności fizycznej jako fundamentu zdrowia, z uwzględnieniem potrzeb osób z ograniczeniami ruchowymi.
8. **Moje działania w sieci** – Edukacja o odpowiedzialnym korzystaniu z technologii i mediów społecznościowych.
9. **Moja profilaktyka uzależnień** – Nauka rozpoznawania i zapobiegania uzależnieniom.
10. **Moje dorastanie** – Zrozumienie zmian fizycznych i psychicznych w okresie dojrzewania.
11. **Moje relacje z innymi** – Budowanie zdrowych relacji opartych na szacunku, wsparciu i ochronie prywatności.

Każdy rok szkolny rozpoczyna się lekcją wprowadzającą, która zapoznaje uczniów z planowanymi treściami. Program opiera się na zasadzie pytań inspirujących do refleksji, co pobudza ciekawość i kreatywność uczniów. W szczególności uwzględnia edukację na temat chorób przewlekłych i autoimmunologicznych oraz budowanie postaw wspierających osoby z niepełnosprawnościami i seniorów.

Rozkład godzin w klasach 4–6:

Klasa	Dział	Liczba godzin
4	Moje zdrowie fizyczne	8
	Moje odżywianie	10
	Moje miejsce w Internecie	11
	Wprowadzenie	1
5	Moje zdrowie psychiczne	12
	Moje zdrowie społeczne	3
	Moje zdrowie środowiskowe	8
	Moja aktywność fizyczna	6
	Wprowadzenie	1
6	Moje działania w sieci	8
	Moja profilaktyka uzależnień	7
	Moje dorastanie	4
	Moje relacje z innymi	10
	Wprowadzenie	1

Rozkład treści nauczania

Treści nauczania zostały podzielone na działy zgodne z podstawą programową (Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r., Dz.U. poz. 378). Każdy temat lekcji jest powiązany z wymaganiami szczegółowymi podstawy programowej (oznaczonymi rzymskimi i arabskimi cyframi) i zawiera krótki opis celu lekcji.

Klasa 4

Nr lekcji	Temat	Dział	Wymagania PP	Opis
1	Czym jest edukacja zdrowotna?	Wprowadzenie	I.3, IV.4	Zapoznanie uczniów z celami przedmiotu i jego znaczeniem dla zdrowia.
2	Co to jest zdrowy styl życia?	Moje zdrowie fizyczne	I.1, I.2, I.3, II.1	Poznanie zasad zdrowego stylu życia i ich wpływu na samopoczucie.
3	Jak dbać o higienę osobistą?	Moje zdrowie fizyczne	I.1, I.2, I.3, II.2	Nauka codziennych nawyków higienicznych dla utrzymania zdrowia.
4	Czym jest profilaktyka zdrowotna?	Moje zdrowie fizyczne	I.1, I.2, I.3, II.4, II.7	Zrozumienie znaczenia badań profilaktycznych i

				zapobiegania chorobom.
5	Jakie badania mogę wykonać w domu?	Moje zdrowie fizyczne	I.1, I.2, I.3, II.6	Nauka prostych badań, np. pomiaru pulsu, i ich roli w monitorowaniu zdrowia.
6	Skąd biorą się choroby, w tym przewlekłe i autoimmunologiczne?	Moje zdrowie fizyczne	I.3, II.5	Zrozumienie przyczyn chorób, w tym cukrzycy i Hashimoto, oraz ich profilaktyki.
7	Jak przygotować się do wizyty u lekarza?	Moje zdrowie fizyczne	I.1, I.2, I.3, II.8	Przygotowanie do rozmowy z lekarzem i znaczenie komunikacji w opiece zdrowotnej.
8	Jak postępować w sytuacjach zagrożenia?	Moje zdrowie fizyczne	I.1, I.2, I.3, II.9	Nauka zasad postępowania w nagłych wypadkach i udzielania pierwszej pomocy.
9	Pierwsza pomoc – ćwiczenia	Moje zdrowie fizyczne	I.1, I.2, I.3, II.9	Praktyczne ćwiczenia z udzielania pierwszej pomocy w bezpiecznych warunkach.
10	Dlaczego warto unikać nadwagi, niedowagi?	Moje odżywianie	I.3, II.3	Zrozumienie wpływu nadwagi na zdrowie i sposobów jej zapobiegania. Anoreksja i bulimia.
11	Jak przygotowywać zdrowe posiłki, w tym dla osób z chorobami autoimmunologicznymi?	Moje odżywianie	I.3, II.3, IV.1, IV.3	Nauka przygotowywania posiłków, np. bezglutenowych, dla osób z ograniczeniami dietetycznymi.
12	Jak wygląda talerz zdrowego żywienia?	Moje odżywianie	I.3, II.3, IV.1, IV.3	Poznanie zasad komponowania zdrowych posiłków zgodnie z piramidą żywienia.
13	Co zawierają napoje?	Moje odżywianie	I.3, IV.2, IV.5	Analiza składu napojów i ich wpływu na zdrowie.
14	Jak przygotować zdrowy napój?	Moje odżywianie	I.3, IV.2, IV.3, IV.6	Przygotowanie zdrowych napojów,

				np. smoothies, w praktyce.
15	Jak zaplanować zdrowe śniadanie?	Moje odżywianie	I.3, II.3, IV.1, IV.3	Projektowanie zdrowego śniadania do szkoły z uwzględnieniem wartości odżywczych.
16	Jak przechowywać żywność?	Moje odżywianie	I.3, IV.6	Nauka zasad przechowywania żywności, by uniknąć marnowania.
17	Jak planować zakupy, by nie marnować jedzenia?	Moje odżywianie	I.3, IV.6	Tworzenie listy zakupów i planowanie posiłków na cały dzień.
18	Co znajduje się w moich ulubionych produktach?	Moje odżywianie	I.3, IV.5	Analiza składu ulubionych produktów spożywczych.
19	Jak czytać etykiety produktów, w tym dla osób z chorobami przewlekłymi?	Moje odżywianie	I.3, IV.5	Zrozumienie oznaczeń na etykietach, np. alergenów, dla osób z cukrzycą czy celiakią.
20	Dlaczego higiena cyfrowa jest ważna?	Moje miejsce w Internecie	X.1	Poznanie zasad bezpiecznego korzystania z urządzeń elektronicznych.
21	Jakie zagrożenia czyhają w Internecie?	Moje miejsce w Internecie	X.1, X.2	Zrozumienie zagrożeń w sieci, takich jak oszustwa czy dezinformacja.
22	Czym jest krytyczne myślenie w sieci?	Moje miejsce w Internecie	X.1, X.2	Nauka weryfikowania informacji w Internecie.
23	Jak ustalić domowe zasady ekranowe?	Moje miejsce w Internecie	X.1, X.3	Tworzenie zasad korzystania z urządzeń ekranowych w domu.
24	Czym jest grooming i jak się przed nim chronić?	Moje miejsce w Internecie	X.1, X.2, X.5	Rozpoznawanie niebezpiecznych kontaktów online i ochrona przed nimi.
25	Czym jest dyskryminacja w Internecie?	Moje miejsce w Internecie	X.1, X.2, X.5	Zrozumienie form dyskryminacji online i przeciwdziałanie im.

26	Co to jest cyberstalking?	Moje miejsce w Internecie	X.1, X.2, X.5	Nauka rozpoznawania i reagowania na cyberstalking.
27	Czy jestem anonimowy w Internecie?	Moje miejsce w Internecie	X.1, X.2, X.5	Zrozumienie braku anonimowości w sieci i ochrony danych osobowych.
28	Czym jest phishing i jak chronić dane?	Moje miejsce w Internecie	X.1, X.2, X.5	Nauka ochrony przed oszustwami typu phishing.
29	Jak chronić swój wizerunek w sieci?	Moje miejsce w Internecie	X.1, X.2, X.5	Zrozumienie zasad ochrony wizerunku online.
30	Jak zaplanować aktywne wakacje?	Moje miejsce w Internecie	X.1, X.3	Projektowanie planu aktywnego wypoczynku z dala od ekranów.

Komentarz: Dodano tematy dotyczące chorób przewlekłych i autoimmunologicznych, aby uczniowie rozumieli specyfikę tych schorzeń i nauczyli się dostosowywać swoje działania, np. w zakresie diety.

Klasa 5

Nr lekcji	Temat	Dział	Wymagania PP	Opis
1	Czego dowiem się w klasie 5?	Wprowadzenie -		Zapoznanie z tematami roku i ich znaczeniem dla zdrowia psychicznego i społecznego.
2	Dlaczego sen jest ważny?	Moje zdrowie psychiczne	III.7	Zrozumienie roli snu w regeneracji organizmu i zdrowia psychicznego.
3	Jak mogę się relaksować?	Moje zdrowie psychiczne	III.5, III.7	Nauka technik relaksacyjnych, takich jak oddech czy mindfulness.
4	Jak dbać o zdrowie psychiczne?	Moje zdrowie psychiczne	V.1	Poznanie sposobów dbania o dobre samopoczucie psychiczne.
5	Jak rozpoznawać emocje?	Moje zdrowie psychiczne	V.2	Nauka identyfikacji i wyrażania emocji własnych i innych.
6	Jak radzić sobie ze stresem?	Moje zdrowie psychiczne	V.3	Poznanie strategii radzenia sobie ze stresem w codziennym życiu.

7	Czym jest samoocena?	Moje zdrowie psychiczne	I.4, V.4	Zrozumienie roli samooceny w budowaniu pewności siebie.
8	Jak być asertywnym?	Moje zdrowie psychiczne	I.5, V.5	Nauka asertywności w relacjach z innymi.
9	Czym jest przemoc i jak jej unikać?	Moje zdrowie psychiczne	V.6	Rozpoznawanie form przemocy i nauka ochrony przed nią.
10	Jak radzić sobie z trudnymi emocjami?	Moje zdrowie psychiczne	V.7	Zrozumienie i zarządzanie trudnymi emocjami, np. złością.
11	Czym jest komunikacja?	Moje zdrowie psychiczne	V.8	Nauka skutecznej komunikacji werbalnej i niewerbalnej.
12	Jak wspierać osoby z niepełnosprawnościami?	Moje zdrowie psychiczne	I.4, V.10	Budowanie empatii i zrozumienia dla osób z niepełnosprawnościami.
13	Gdzie szukać pomocy w trudnych sytuacjach?	Moje zdrowie psychiczne	V.9	Poznanie instytucji i osób, które mogą pomóc w trudnościach.
14	Jak budować zdrowe relacje?	Moje zdrowie społeczne	I.4, VI.1	Nauka tworzenia relacji opartych na szacunku i współpracy.
15	Dlaczego rodzina jest ważna?	Moje zdrowie społeczne	VI.2, VI.3, VI.4	Zrozumienie roli rodziny jako fundamentu wsparcia społecznego.
16	Jak radzić sobie ze zmianami w rodzinie?	Moje zdrowie społeczne	VI.5, VI.6	Nauka adaptacji do zmian w strukturze rodzinnej, np. rozvodu.
17	Czym jest efekt cieplarniany?	Moje zdrowie środowiskowe	I.2, I.4, IX.1	Zrozumienie wpływu zmian klimatycznych na zdrowie i środowisko.
18	Skąd biorą się dziury ozonowe?	Moje zdrowie środowiskowe	I.2, I.4, IX.1	Poznanie przyczyn i skutków degradacji warstwy ozonowej.
19	Czy wody w mojej okolicy są czyste?	Moje zdrowie środowiskowe	I.2, I.4, IX.1	Analiza jakości wód lokalnych i ich wpływu na zdrowie.
20	Jak sprawdzić jakość powietrza?	Moje zdrowie środowiskowe	IX.2	Nauka korzystania z narzędzi do monitorowania jakości powietrza.
21	Dlaczego warto ograniczać hałas?	Moje zdrowie środowiskowe	IX.4	Zrozumienie wpływu hałasu na zdrowie i samopoczucie.
22	Jak poznawać przyrodę wokół mnie?	Moje zdrowie środowiskowe	IX.3	Organizacja wycieczki przyrodniczej i

23	Jak dbać o zwierzęta domowe?	Moje zdrowie środowiskowe	IX.3	obserwacja lokalnej przyrody. Nauka odpowiedzialnej opieki nad zwierzętami.
24	Co mogę zrobić dla środowiska?	Moje zdrowie środowiskowe	I.2, I.4, IX.1, IX.5	Projektowanie działań proekologicznych, np. segregacji odpadów.
25	Dlaczego ruch to zdrowie?	Moja aktywność fizyczna	III.1, III.2, III.4	Zrozumienie korzyści płynących z regularnej aktywności fizycznej.
26	Jak promować aktywność fizyczną?	Moja aktywność fizyczna	III.2, III.4	Planowanie kampanii społecznej na temat ruchu.
27	Gdzie mogę uprawiać sport?	Moja aktywność fizyczna	III.3	Poznanie lokalnych miejsc do uprawiania sportu.
28	Jak dbać o postawę ciała?	Moja aktywność fizyczna	III.1, III.4, III.6	Nauka ćwiczeń poprawiających postawę ciała.
29	Jak zaplanować grę terenową dla osób z niepełnosprawnościami?	Moja aktywność fizyczna	III.1	Projektowanie gry terenowej uwzględniającej potrzeby osób z ograniczeniami ruchowymi.
30	Gra terenowa – zdrowie w ruchu	Moja aktywność fizyczna	III.1, III.2	Realizacja gry terenowej promującej zdrowie i ruch.

Komentarz: W klasie 5 dodano temat o wspieraniu osób z niepełnosprawnościami, aby promować inkluzję i empatię. Gra terenowa uwzględnia potrzeby osób z ograniczeniami ruchowymi.

Klasa 6

Nr lekcji	Temat	Dział	Wymagania PP	Opis
1	Czego dowiem się w klasie 6?	Wprowadzenie	-	Zapoznanie z tematami roku i ich znaczeniem dla odpowiedzialnego dorastania.
2	Jak urządzenia mobilne wpływają na zdrowie?	Moje działania w sieci	X.1, X.2, X.3	Zrozumienie wpływu technologii na zdrowie fizyczne i psychiczne.
3	Co warto robić w Internecie?	Moje działania w sieci	X.2, X.5	Poznanie wartościowych zasobów internetowych dla edukacji i rozwoju.

4	Kim są patostreamerzy?	Moje działania w sieci	X.2, X.5	Rozpoznawanie szkodliwych treści w Internecie i ich wpływu na młodych.
5	Jak odróżniać prawdę od fałszu w sieci?	Moje działania w sieci	X.2, X.5	Nauka weryfikacji informacji online i krytycznego myślenia.
6	Jak przeciwdziałać hejtowi w Internecie?	Moje działania w sieci	X.2, X.5	Zrozumienie hejtu i nauka przeciwdziałania mowie nienawiści.
7	Czym jest sztuczna inteligencja i jak z niej korzystać?	Moje działania w sieci	X.2	Poznanie zastosowań AI w codziennym życiu i jej ograniczeń.
8	Jakie są zalety i wady technologii VR?	Moje działania w sieci	X.2	Analiza korzyści i zagrożeń płynących z technologii wirtualnej rzeczywistości.
9	Film profilaktyczny o bezpieczeństwie w sieci	Moje działania w sieci	X.1, X.2	Oglądanie i dyskusja nad filmem o zagrożeniach w Internecie.
10	Jak zarządzać czasem w Internecie?	Moja profilaktyka uzależnień	X.1, X.2, X.5	Nauka planowania czasu spędzanego online, by unikać uzależnienia.
11	Czym jest uzależnienie?	Moja profilaktyka uzależnień	X.4, X.5, X.6	Zrozumienie mechanizmu uzależnień i ich wpływu na życie.
12	Dlaczego wyroby tytoniowe są szkodliwe?	Moja profilaktyka uzależnień	X.4, X.5, X.6	Analiza szkodliwości tytoniu dla zdrowia fizycznego i psychicznego.
13	Jak działają napoje energetyzujące?	Moja profilaktyka uzależnień	X.4, X.5, X.6	Zrozumienie wpływu napojów energetyzujących na organizm.
14	Czym są substancje psychoaktywne?	Moja profilaktyka uzależnień	X.4, X.5, X.6	Poznanie zagrożeń związanych z substancjami psychoaktywnymi.
15	Jakie są skutki nadużywania alkoholu?	Moja profilaktyka uzależnień	X.4, X.5, X.6	Analiza negatywnych skutków alkoholizmu dla zdrowia i życia społecznego.
16	Kampania przeciw uzależnieniom	Moja profilaktyka uzależnień	I.2, X.4, X.5, X.6	Tworzenie kampanii społecznej promującej życie wolne od uzależnień.

17	Jak zmienia się mój organizm w okresie dorastania?	Moje dorastanie	VII.1	Zrozumienie fizjologicznych zmian w okresie dojrzewania.
18	Dlaczego moje ciało się zmienia?	Moje dorastanie	VII.2	Poznanie przyczyn zmian w organizmie i ich wpływu na zdrowie.
19	Jak dbać o higienę w okresie dorastania?	Moje dorastanie	VII.3	Nauka zasad higieny w okresie dojrzewania. Menstruacja.
20	Jak przygotować się do dorosłości?	Moje dorastanie	VII.1	Rozwijanie umiejętności odpowiedzialnego podejścia do dorastania.
21	Czym są stereotypy i jak ich unikać?	Moje relacje z innymi	VIII.1, VIII.5	Zrozumienie stereotypów i ich wpływu na relacje międzyludzkie.
22	Jak szanować siebie i innych?	Moje relacje z innymi	VIII.4	Budowanie szacunku wobec siebie i innych w codziennych interakcjach.
23	Jak budować przyjaźnie?	Moje relacje z innymi	VIII.4	Nauka zasad budowania trwałych i zdrowych przyjaźni.
24	Jak dbać o swoją prywatność?	Moje relacje z innymi	VIII.4	Zrozumienie znaczenia ochrony prywatności w relacjach.
25	Jak rozpoznawać nieodpowiednie zachowania?	Moje relacje z innymi	VIII.4	Nauka rozpoznawania i reagowania na nieodpowiednie zachowania.
26	Jak reagować na przekraczanie granic?	Moje relacje z innymi	VIII.4	Rozwijanie umiejętności asertywnego reagowania na przekraczanie granic.
27	Jak wspierać seniorów w mojej społeczności?	Moje relacje z innymi	VIII.4	Nauka szacunku i wsparcia dla osób starszych w społeczności.
28	Jak rozmawiać o trudnych tematach?	Moje relacje z innymi	VIII	Rozwijanie umiejętności prowadzenia rozmów na trudne tematy.
29	Gdzie szukać pomocy w trudnych sytuacjach?	Moje relacje z innymi	VIII.4	Poznanie miejsc wsparcia w sytuacjach osobistych i społecznych.
30	Plakat o szacunku i odpowiedzialności	Moje relacje z innymi	VIII	Tworzenie plakatów promujących szacunek i odpowiedzialność.

Komentarz: W klasie 6 dodano temat o wspieraniu seniorów, aby promować szacunek i odpowiedzialność wobec osób starszych, wzmacniając więzi międzypokoleniowe.

Cele kształcenia

Program „W zdrowym ciele...” opiera się na pięciu celach kształcenia zgodnych z podstawą programową:

1. **Promowanie zdrowia we wszystkich jego wymiarach** – Uczeń aktywnie wspiera zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne i środowiskowe, uwzględniając potrzeby osób z chorobami przewlekłymi i autoimmunologicznymi.
2. **Zrozumienie procesów zachodzących w organizmie** – Uczeń poznaje procesy biologiczne, w tym specyfikę chorób przewlekłych i autoimmunologicznych, oraz akceptuje zmiany związane z dorastaniem.
3. **Budowanie zdrowych relacji społecznych** – Uczeń rozwija szacunek, empatię i odpowiedzialność wobec siebie, rodziny, osób z niepełnosprawnościami i seniorów.
4. **Monitorowanie stanu zdrowia** – Uczeń obserwuje swoje zdrowie i zdrowie innych, korzystając z technologii do jego analizy.
5. **Rozpoznawanie czynników wpływających na zdrowie** – Uczeń identyfikuje czynniki wspierające i zagrażające zdrowiu, w tym dla osób z chorobami przewlekłymi.

Komentarz: Cele zostały rozszerzone o wsparcie dla osób z chorobami przewlekłymi i autoimmunologicznymi oraz osób z niepełnosprawnościami i seniorów, zgodnie z zasadą solidarności społecznej (Art. 68 Konstytucji RP).

Metody i formy realizacji celów

Program „W zdrowym ciele...” zachęca do stosowania aktywnych metod nauczania, które angażują uczniów w proces edukacyjny. Nauczyciel pełni rolę inspiratora, wspierając uczniów w samodzielnym poszukiwaniu wiedzy. Proponowane metody obejmują:

- **Metody asymilacji wiedzy:** pogadanka, dyskusja, praca z tekstem źródłowym.
- **Metody aktywizujące:** burza mózgów, projekty edukacyjne, gry dydaktyczne.
- **Metody praktyczne:** ćwiczenia, warsztaty kulinarne, działania terenowe.

Proponowane formy pracy:

1. Organizacja pikników rodzinnych promujących zdrowy styl życia, z uwzględnieniem potrzeb osób z niepełnosprawnościami.
2. Wizyty w lokalnych gospodarstwach ekologicznych i wspólne przygotowywanie posiłków, w tym dla osób z chorobami autoimmunologicznymi (np. dieta bezglutenowa).

3. Spotkania z seniorami w celu budowania więzi międzypokoleniowych.
4. Wizyty w placówkach medycznych, np. u lekarza rodzinnego lub specjalisty od chorób przewlekłych.
5. Dzień sportu w szkole, dostosowany do osób z ograniczeniami ruchowymi.
6. Przygotowanie plakatów i postów edukacyjnych na temat zdrowia, w tym chorób przewlekłych.
7. Wycieczki przyrodnicze do lasu lub parku, z uwzględnieniem dostępności dla osób z niepełnosprawnościami.

Komentarz: Rodzice mają prawo decydować o udziale dzieci w zajęciach (zgodnie z Art. 48 Konstytucji RP), dlatego program zachęca do konsultacji z rodzicami i dostosowania form pracy do ich oczekiwań, szczególnie w kontekście edukacji o chorobach przewlekłych i wsparciu dla osób z niepełnosprawnościami.

Przykładowe aktywności w klasie 4:

Nr lekcji	Temat	Proponowana aktywność
1	Czym jest edukacja zdrowotna?	Założenie klasowej hodowli warzyw; tworzenie listy wiarygodnych źródeł o zdrowiu i chorobach przewlekłych.
2	Co to jest zdrowy styl życia?	Rysowanie plakatu „Mój zdrowy dzień” z uwzględnieniem potrzeb osób z chorobami przewlekłymi.
3	Jak dbać o higienę osobistą?	Warsztaty higieniczne z użyciem rekwizytów (np. mycie lalek).
4	Czym jest profilaktyka zdrowotna?	Tworzenie kalendarza badań profilaktycznych, w tym dla chorób przewlekłych.
5	Jakie badania mogę wykonać w domu?	Ćwiczenia w parach: pomiar pulsu, temperatury, omówienie monitorowania objawów chorób przewlekłych.
6	Skąd biorą się choroby, w tym przewlekłe i autoimmunologiczne?	Dyskusja o przyczynach chorób (np. cukrzyca, Hashimoto) i sposobach ich profilaktyki.

Przykładowe aktywności w klasie 5:

Nr lekcji	Temat	Proponowana aktywność
12	Jak wspierać osoby z niepełnosprawnościami?	Warsztaty empatii: scenki o codziennych wyzwaniach osób z niepełnosprawnościami.
29	Jak zaplanować grę terenową dla osób z niepełnosprawnościami?	Projektowanie gry terenowej uwzględniającej dostępność dla osób z ograniczeniami ruchowymi.

Przykładowe aktywności w klasie 6:

Nr lekcji	Temat	Proponowana aktywność
27	Jak wspierać seniorów w mojej społeczności?	Organizacja spotkania z seniorami, np. wspólne przygotowanie zdrowych przekąsek lub rozmowy o ich doświadczeniach.
30	Plakat o szacunku i odpowiedzialności	Tworzenie plakatów promujących szacunek dla seniorów i osób z niepełnosprawnościami.

Oczekiwane osiągnięcia ucznia

Po realizacji programu „W zdrowym ciele...” uczeń stanie się świadomym i odpowiedzialnym młodym człowiekiem, który:

- **W zakresie zdrowia fizycznego:**
 - Pielęguje zdrowie poprzez codzienne nawyki higieniczne, takie jak mycie rąk czy dbanie o czystość ciała, rozumiejąc ich znaczenie dla dobrego samopoczucia.
 - Rozpoznaje objawy chorób, w tym przewlekłych (np. cukrzyca) i autoimmunologicznych (np. celiakia), i wie, jak wspierać osoby nimi dotknięte.
 - Wykonuje proste badania (np. pomiar pulsu, temperatury) i rozumie ich rolę w monitorowaniu zdrowia.
 - Stosuje zasady pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia, wykazując odwagę i odpowiedzialność.
- **W zakresie odżywiania:**
 - Tworzy zdrowe i smaczne posiłki, uwzględniając potrzeby osób z ograniczeniami dietetycznymi, np. dietą bezglutenową dla osób z celiakią.
 - Analizuje etykiety produktów spożywczych, wybierając te korzystne dla zdrowia i unikając żywności przetworzonej.
 - Planuje zakupy i posiłki, minimalizując marnowanie żywności, co świadczy o odpowiedzialności ekologicznej.
 - Uprawia rośliny jadalne, odkrywając radość z tworzenia zdrowych przekąsek.
- **W zakresie zdrowia psychicznego:**
 - Rozpoznaje i nazywa własne emocje, budując zdrową samoocenę i pewność siebie.
 - Stosuje techniki relaksacyjne, takie jak głębokie oddychanie, by radzić sobie ze stresem.
 - Praktykuje asertywność, szanując siebie i innych w codziennych interakcjach.
 - Rozumie znaczenie snu i odpoczynku dla zdrowia psychicznego i fizycznego.

- **W zakresie zdrowia społecznego:**
 - Buduje relacje oparte na szacunku, empatii i współpracy, wspierając rówieśników, osoby z niepełnosprawnościami i seniorów.
 - Rozumie wartość rodziny jako źródła wsparcia i miłości, szanując jej rolę w życiu społecznym.
 - Angażuje się w działania międzypokoleniowe, np. pomagając seniorom w społeczności lokalnej.
- **W zakresie zdrowia środowiskowego:**
 - Dbą o środowisko naturalne, segregując odpady i ograniczając zużycie plastiku.
 - Rozpoznaje zagrożenia ekologiczne, takie jak zanieczyszczenie powietrza czy hałas, i podejmuje działania, by je minimalizować.
 - Troszczy się o zwierzęta domowe, ucząc się odpowiedzialności za żywe stworzenia.
- **W zakresie aktywności fizycznej:**
 - Promuje ruch jako klucz do zdrowia, angażując się w sport i zabawy na świeżym powietrzu.
 - Projektuje aktywności fizyczne, uwzględniając potrzeby osób z ograniczeniami ruchowymi, np. gry terenowe dla wszystkich.
 - Dbą o prawidłową postawę ciała, stosując ćwiczenia wzmacniające kręgosłup.
- **W zakresie bezpieczeństwa w sieci:**
 - Przestrzega zasad higieny cyfrowej, ograniczając czas przed ekranem i chroniąc oczy przed niebieskim światłem.
 - Rozpoznaje zagrożenia online, takie jak phishing czy grooming, i wie, jak chronić swoje dane i wizerunek.
 - Kształtuje krytyczne myślenie, weryfikując informacje w Internecie.
- **W zakresie dorastania:**
 - Akceptuje zmiany w swoim ciele w okresie dojrzewania, rozumiejąc ich naturalny charakter. Menstruacja.
 - Dbą o higienę osobistą, dostosowując ją do potrzeb okresu dorastania.
 - Przygotowuje się do odpowiedzialnego wejścia w dorosłość, rozwijając poczucie odpowiedzialności.
- **W zakresie relacji z innymi:**
 - Buduje trwałe przyjaźnie oparte na szacunku, zaufaniu i wzajemnym wsparciu.
 - Rozpoznaje nieodpowiednie zachowania i asertywnie reaguje na przekraczanie granic.
 - Wspiera seniorów i osoby z niepełnosprawnościami, angażując się w działania społeczności lokalnej.
 - Prowadzi rozmowy na trudne tematy z szacunkiem i otwartością, ucząc się rozwiązywania konfliktów.

Komentarz: Oczekiwane osiągnięcia ucznia zostały opisane w sposób inspirujący, podkreślając rozwój kompetencji życiowych, odpowiedzialności społecznej i empatii, z naciskiem na wsparcie dla osób z chorobami przewlekłymi, niepełnosprawnościami i seniorów.

Ewaluacja programu

Program „W zdrowym ciele...” zakłada regularną ewaluację poprzez ankiety dla nauczycieli i rodziców, dostępne pod linkiem wskazanym w załączniku. Ewaluacja pozwoli dostosować treści do potrzeb uczniów i oczekiwań rodziców, którzy pełnią kluczową rolę w wychowaniu dzieci (Art. 48 Konstytucji RP).

[LINK: QR do zeskanowania...](#)

Komentarz: Uwzględnienie opinii rodziców w procesie ewaluacji wzmacnia ich rolę jako głównych wychowawców i zapewnia zgodność programu z wartościami rodzinnymi.

W związku z wprowadzeniem od września 2025 roku nowego przedmiotu „edukacja zdrowotna” do podstawy programowej, pragniemy przedstawić najważniejsze założenia jego założenia ujęte w formie programu zatytułowanego **„W ZDROWYM CIELE...”** jednocześnie chcemy zapewnić o jego właściwym i wartościowym przestaniu.

Przedmiot „edukacja zdrowotna” ma na celu kształtowanie świadomości uczniów w zakresie zdrowia psychicznego i fizycznego oraz promowanie zdrowego stylu życia. Program koncentruje się na zagadnieniach dotyczących profilaktyki zdrowotnej, higieny osobistej, równowagi emocjonalnej, zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej oraz bezpieczeństwa na co dzień.

Realizowane treści będą dotyczyły wyłącznie tematów związanych z troską o zdrowie i dobrostan młodych ludzi. Nie będą wprowadzone żadne materiały o charakterze demoralizującym czy budzące kontrowersje światopoglądowe.

Edukacja zdrowotna ma służyć wszechstronnemu rozwojowi uczniów, wspierając ich bezpieczeństwo i zdrowie. Podstawą wszelkich działań są wartości moralne i etyczne zakorzenione w kulturze i tradycji europejskiej, na chrześcijańskich fundamentach, które wyznaczają kierunek wychowawczy i dydaktyczny.

Celem jest zapewnienie uczniom bezpiecznego, wartościowego i wspierającego harmonijny rozwój środowiska edukacyjnego.

Edukacja zdrowotna to proces, w którym uczniowie uczą się, jak dbać o zdrowie swoje i innych oraz jak tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu. Celem jest poznanie siebie, rozwijanie odpowiedzialności za zdrowie, kształtowanie umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami życia oraz promowanie zdrowego stylu życia. Przedmiot obejmuje zarówno zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne, a także naukę reagowania na zagrożenia i zapobieganie chorobom. Edukacja zdrowotna pomaga w budowaniu kompetencji do ochrony i doskonalenia zdrowia przez całe życie, wspiera profilaktykę i rozwój umiejętności psychospołecznych. To długotrwały proces, który angażuje uczniów i ich otoczenie w praktyczne działania prozdrowotne. Przedmiot ten nie jest drugą biologią czy przyrodą, nie jest też religią czy wolontariatem, jego sednem jest edukacja zdrowotna, prozdrowotna w odniesieniu do relacji społecznych i zachowań jednostek.