



Program nauczania edukacji zdrowotnej
w klasach 7-8 szkoły podstawowej

SZLACHETNE ZDROWIE...

dr Mariusz Przybyła

Poznań 2025

Program nauczania do przedmiotu Edukacja zdrowotna dla klas 7-8 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

autor: dr Mariusz Przybyła w oparciu o wytyczne MEN

grafiki: dr Mariusz Przybyła w oparciu o dzieła Salvadora Dali: *promptAI*

„Szlachetne zdrowie...” w nawiązaniu do „Na zdrowie” Jana Kochanowskiego
(„Ślachetne zdrowie, Nikt się nie dowie, Jako smakujesz, Aż się nie zepsujesz.”)

Spis treści

1. **Wstęp** – Omówienie założeń programu, jego roli w kontynuacji edukacji zdrowotnej oraz znaczenia w kształtowaniu postaw prozdrowotnych i odpowiedzialności społecznej.
2. **Charakterystyka programu** – Szczegółowy opis struktury programu, jego interdyscyplinarnego charakteru oraz elastyczności w realizacji treści dla klas 7–8.
3. **Rozkład treści nauczania** – Prezentacja tematów lekcji z odniesieniem do podstawy programowej, z uwzględnieniem edukacji o chorobach przewlekłych, wsparciu dla osób z niepełnosprawnościami i ochronie środowiska.
4. **Cele kształcenia** – Zestawienie celów edukacyjnych programu, ukierunkowanych na promowanie zdrowia we wszystkich jego wymiarach i budowanie wartości społecznych.
5. **Sposoby osiągania celów** – Przegląd metod i form pracy, takich jak projekty, kampanie społeczne i warsztaty, wspierających aktywne zaangażowanie uczniów.
6. **Oczekiwane osiągnięcia ucznia** – Opis kompetencji, które uczniowie rozwijają, obejmujących zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne, seksualne i środowiskowe, z naciskiem na empatię i odpowiedzialność.
7. **Ewaluacja programu** – Mechanizmy oceny programu, z uwzględnieniem opinii rodziców i nauczycieli, aby dostosować treści do potrzeb uczniów i społeczności szkolnej.

Komentarz: Program kontynuuje edukację zdrowotną z klas 4–6, dostosowując treści do dojrzewających uczniów klas 7–8, z naciskiem na empatię, odpowiedzialność społeczną i świadomość ekologiczną, zgodnie z zasadami solidarności i poszanowania rodziny.

Charakterystyka programu

Program „Szlachetne zdrowie...” obejmuje 30 godzin lekcyjnych w klasie 7 i 15 godzin w klasie 8, podzielonych na 7 działów tematycznych:

1. **Nasze zdrowie fizyczne** – Kształtowanie nawyków wspierających zdrowie fizyczne, w tym profilaktyka chorób zakaźnych i przewlekłych.
2. **Nasze odżywianie** – Nauka planowania zdrowych posiłków, uwzględniających potrzeby osób z chorobami przewlekłymi i autoimmunologicznymi.
3. **Nasze zachowania ryzykowne** – Rozpoznawanie i zapobieganie ryzykownym zachowaniom, w tym w Internecie i w życiu codziennym.
4. **Nasze zdrowie psychiczne** – Budowanie odporności psychicznej, samooceny i umiejętności radzenia sobie z trudnościami emocjonalnymi.
5. **Nasze zdrowie środowiskowe** – Rozwijanie świadomości ekologicznej i odpowiedzialności za środowisko naturalne.
6. **Nasze zdrowie społeczne** – Kształtowanie zdrowych relacji interpersonalnych opartych na szacunku i empatii.
7. **Nasza płciowość** – Promowanie odpowiedzialnych postaw wobec zdrowia, relacji i zmian związanych z dojrzewaniem.

Każdy rok szkolny rozpoczyna się lekcją wprowadzającą, prezentującą treści programu. Nauczyciele mogą realizować tematy w zaproponowanej kolejności lub dostosować ją do potrzeb klasy, zachowując ciągłość działów. Program uwzględnia treści z programu dla klas 4–6 w układzie spiralnym, pogłębiając je i dostosowując do starszych uczniów, szczególnie w kontekście zdrowia i odpowiedzialnych relacji.

Komentarz: Rozszerzony spis treści podkreśla interdyscyplinarny charakter programu, jego elastyczność oraz znaczenie w budowaniu trwałych nawyków prozdrowotnych i społecznych, z poszanowaniem wartości rodzinnych i solidarności międzypokoleniowej. Program umożliwiając nauczycielom dostosowanie treści do specyfiki klasy, z uwzględnieniem edukacji o chorobach przewlekłych i wsparciu dla osób z niepełnosprawnościami, co wzmacnia postawy empatii i odpowiedzialności.

Rozkład godzin w klasach 7–8:

Klasa	Dział	Liczba godzin
7	Nasze zdrowie fizyczne	8
7	Nasze odżywianie	4
7	Nasze zdrowie psychiczne	6
7	Nasze zachowania ryzykowne	8
7	Nasze zdrowie środowiskowe	3
7	Wprowadzenie	1
8	Nasze zdrowie społeczne	2
8	Nasza płciowość	12
8	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 cyframi rzymskimi i arabskimi) i zawiera krótki opis celu lekcji. Wymagania oznaczone gwiazdką (*) są fakultatywne, z obowiązkiem realizacji minimum jednego z nich. Zaleca się realizację treści w układzie działów, z możliwością dostosowania kolejności tematów.

Klasa 7

Nr lekcji	Temat	Dział	Wymagania PP	Opis
1	Czego dowiem się w klasie 7?	Wprowadzenie	I.3, I.4, II.1	Zapoznanie uczniów z celami i tematami programu na rok szkolny.
2	Jak unikać chorób zakaźnych?	Nasze zdrowie fizyczne	II.2, II.3, II.4, II.1*	Poznanie zasad profilaktyki chorób zakaźnych, np. poprzez higienę i szczepienia.
3	Jak monitorować swój stan zdrowia?	Nasze zdrowie fizyczne	II.5	Nauka monitorowania zdrowia, np. przez pomiar pulsu czy obserwację objawów.
4	Jak wspierać osoby z niepełnosprawnością?	Nasze zdrowie fizyczne	I.1, I.5, I.4, II.6	Budowanie empatii i zrozumienia dla potrzeb osób z niepełnosprawnościami.
5	Czym są choroby cywilizacyjne i przewlekłe?*	Nasze zdrowie fizyczne	II.2*	Zrozumienie przyczyn i profilaktyki chorób, np. cukrzycy czy nadciśnienia.
6	Jak promować aktywność fizyczną? – kampania	Nasze zdrowie fizyczne	III.1, III.3, III.4, III.1*, III.2*	Projektowanie kampanii zachęcającej do ruchu jako elementu zdrowego stylu życia.
7	Jak zaplanować aktywną dobę?	Nasze zdrowie fizyczne	III.2	Planowanie dnia z uwzględnieniem aktywności fizycznej i odpoczynku.
8	Jakie ćwiczenia mogę wykonywać w domu?	Nasze zdrowie fizyczne	III.1, III.3, III.4	Nauka prostych ćwiczeń fizycznych do wykonywania w domu.
9	Dlaczego warto hartować organizm?	Nasze zdrowie fizyczne	III.5	Zrozumienie korzyści płynących z hartowania, np. przez aktywność na świeżym powietrzu.
10	Jak zaplanować zdrowy posiłek? – zajęcia kulinarne	Nasze odżywianie	VI.1	Przygotowanie zdrowego posiłku z uwzględnieniem zasad zbilansowanej diety.
11	Jak przygotować napój izotoniczny? – zajęcia kulinarne	Nasze odżywianie	VI.2	Nauka tworzenia napojów izotonicznych wspierających aktywność fizyczną.
12	Jakie są konsekwencje dopingu i nadmiernej suplementacji?	Nasze odżywianie	IV.4	Analiza zagrożeń związanych z dopingiem i nadużywaniem suplementów.

13	Jak planować dietę dla osób z chorobami przewlekłymi?	Nasze odżywianie	VI.4	Nauka dostosowywania diety do potrzeb osób z chorobami, np. cukrzycą.
14	Jak umysł wpływa na ciało?	Nasze zdrowie psychiczne	V.1	Zrozumienie związku między zdrowiem psychicznym a fizycznym.
15	Jak budować poczucie własnej wartości?	Nasze zdrowie psychiczne	V.2	Rozwijanie samooceny poprzez pozytywne myślenie i działania.
16	Co oznacza „jak cię widzą, tak cię piszą”?	Nasze zdrowie psychiczne	V.3	Analiza wpływu wizerunku na relacje społeczne i samoocenę.
17	Gdzie szukać pomocy w trudnościach emocjonalnych?	Nasze zdrowie psychiczne	V.4	Poznanie instytucji i osób wspierających w trudnych sytuacjach emocjonalnych.
18	Jak dbać o dobrostan psychiczny?*	Nasze zdrowie psychiczne	V.5, V.2*	Nauka technik dbania o dobrostan, np. relaksacji czy mindfulness.
19	Czym jest depresja?*	Nasze zdrowie psychiczne	V.5, V.2*	Zrozumienie objawów depresji i sposobów szukania pomocy.
20	Jakie zachowania w sieci mogą być ryzykowne?	Nasze zachowania ryzykowne	X.1	Rozpoznawanie ryzykownych zachowań online, np. udostępniania danych.
21	Czy internetowe wyzwania wspierają rozwój?	Nasze zachowania ryzykowne	X.1, X.2	Analiza pozytywnych i negatywnych aspektów wyzwań internetowych.
22	Ile czasu spędzam na grach i mediach?	Nasze zachowania ryzykowne	X.1, X.2	Refleksja nad czasem spędzonym w mediach i jego wpływem na zdrowie.
23	Dlaczego niektóre treści online są ograniczone wiekowo?	Nasze zachowania ryzykowne	X.2	Zrozumienie ograniczeń wiekowych w Internecie i ich znaczenia.
24	Czym są hejt i mowa nienawiści?	Nasze zachowania ryzykowne	X.2	Nauka rozpoznawania i przeciwdziałania hejtowi w sieci.
25	Dlaczego niektóre substancje są niebezpieczne?	Nasze zachowania ryzykowne	X.2	Analiza szkodliwości substancji psychoaktywnych i ich wpływu na zdrowie.
26	Nie ryzykuj! Przygotowanie kampanii o bezpiecznych zachowaniach	Nasze zachowania ryzykowne	X.3, X.4, X.1*, X.2*	Projektowanie kampanii edukacyjnej o unikaniu ryzykownych zachowań.

27	Nie ryzykuj! – kampania o bezpiecznych zachowaniach	Nasze zachowania ryzykowne	X.3, X.4, X.1*, X.2*	Realizacja kampanii promującej bezpieczne zachowania.
28	Dlaczego bioróżnorodność jest zagrożona?	Nasze zdrowie środowiskowe	IX.1, IX.2	Zrozumienie wpływu utraty bioróżnorodności na zdrowie i środowisko.
29	Czy nasza szkoła dba o środowisko? – audyt uczniowski	Nasze zdrowie środowiskowe	IX.3	Przeprowadzenie audytu ekologicznego szkoły.
30	EKOanaliza SWOT naszej szkoły	Nasze zdrowie środowiskowe	IX.3, IX.1	Analiza mocnych i słabych stron działań ekologicznych szkoły.

Komentarz: Tematy w klasie 7 koncentrują się na zdrowiu fizycznym, psychicznym oraz relacjach i bezpieczeństwie środowiskowym, jak również profilaktyce chorób przewlekłych, empatii wobec osób z niepełnosprawnościami oraz odpowiedzialność ekologiczną.

Klasa 8

Nr lekcji	Temat	Dział	Wymagania PP	Opis
1	Czego chcemy się dowiedzieć w klasie 8?	Wprowadzenie	-	Zapoznanie z celami i tematami programu na rok szkolny.
2	Jak budować zdrowe relacje emocjonalne?	Nasze zdrowie społeczne	VI.1, VI.2	Zrozumienie roli uczuć i szacunku w budowaniu relacji międzyludzkich.
3	Jak rozpoznawać i przeciwdziałać manipulacji?	Nasze zdrowie społeczne	VI.3, VI.4	Nauka rozpoznawania manipulacji w relacjach i asertywnego reagowania.
4	Jak rozumieć zmiany w moim ciele?	Nasza płciowość	VII.1	Analiza naturalnych zmian fizycznych i emocjonalnych w okresie dorastania.
5	Co wpływa na zdrowy rozwój młodego człowieka?	Nasza płciowość	VII.2	Poznanie czynników wspierających zdrowy rozwój i ich wpływu na samopoczucie.
6	Jak wspierać rówieśników w codziennych wyzwaniach?	Nasza płciowość	VII.3	Zrozumienie potrzeb rówieśników, np. w dostępie do higieny, i działania wspierające.
7	Jak zdrowie wpływa na nasze relacje przez całe życie?	Nasza płciowość	VIII.1	Analiza wpływu zdrowia na relacje interpersonalne na różnych etapach życia.

8	Jak zrozumieć siebie w relacjach z innymi?	Nasza płciowość	VIII.2	Refleksja nad samoświadomością i budowaniem zdrowych relacji z innymi.
9	Jak podejmować świadome decyzje w relacjach?	Nasza płciowość	VIII.3	Nauka odpowiedzialnego podejmowania decyzji w kontaktach z rówieśnikami.
10	Dlaczego odpowiedzialność jest ważna w relacjach?	Nasza płciowość	VIII.3	Zrozumienie potrzeby dojrzałości emocjonalnej w budowaniu relacji.
11	Jak dbać o zdrowie w bliskich relacjach?	Nasza płciowość	VIII.4	Poznanie sposobów dbania o zdrowie w kontekście bliskich relacji.
12	Jak szanować granice osobiste?	Nasza płciowość	VIII.5	Nauka rozpoznawania i reagowania na naruszenia granic osobistych.
13	Jak chronić zdrowie w kontaktach międzyludzkich?	Nasza płciowość	VIII.1	Zrozumienie znaczenia profilaktyki zdrowotnej w relacjach międzyludzkich.
14	Spotkanie z ekspertem ds. zdrowia	Nasza płciowość	VIII.2	Dyskusja z lekarzem lub połączną na temat zdrowia i odpowiedzialnych wyborów.
15	Gdzie szukać wsparcia w trudnych sytuacjach?	Nasza płciowość	VIII.5	Poznanie instytucji wspierających w kwestiach zdrowia i relacji międzyludzkich.

Komentarz: W klasie 8 tematy w dziale „Nasza płciowość” zostały sformułowane bardziej neutralnie, skupiając się na zdrowiu, relacjach i odpowiedzialności, z zachowaniem zgodności z podstawą programową.

Cele kształcenia

Program „Szlachetne zdrowie...” realizuje pięć celów kształcenia zgodnych z podstawą programową:

1. Podejmowanie działań wspierających zdrowie we wszystkich jego wymiarach – Uczeń aktywnie dba o zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne, intymne i środowiskowe, uwzględniając potrzeby własne oraz sytuacje osób z chorobami przewlekłymi w tym z niepełnosprawnościami.
2. Rozumienie i akceptacja przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele – Uczeń poznaje procesy biologiczne, w tym choroby i zmiany związane z dorastaniem, akceptując je jako naturalne.

3. Odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji – Uczeń rozwija szacunek, empatię i odpowiedzialność wobec siebie i innych (rodziny, bliskich, osób z niepełnosprawnościami i społeczności w tym także lokalnej).
4. Monitorowanie własnego stanu zdrowia – Uczeń obserwuje zdrowie za pomocą prostych narzędzi, w tym technologii, i rozumie konsekwencje jego zaniedbania.
5. Rozumienie czynników wpływających na zdrowie – Uczeń identyfikuje czynniki wspierające i zagrażające zdrowiu we wszystkich jego wymiarach.

Komentarz: Cele kształcenia (ponad ustalone powyżej) zostały rozszerzone o wsparcie dla osób z chorobami przewlekłymi oraz budowanie postaw empatycznych wobec osób z niepełnosprawnościami, zgodnie z zasadą solidarności społecznej (Art. 68 Konstytucji RP).

Sposoby osiągnięcia celów

Program „Szlachetne zdrowie...” promuje interdyscyplinarne podejście, stawiając na trwałe zmiany w postawach uczniów poprzez aktywną naukę i wartości. Nauczyciel pełni rolę inspiratora, oddając inicjatywę uczniom poprzez różnorodne zadania i aktywności. Proponowane metody obejmują:

- **Metody asymilacji wiedzy:** pogadanka, dyskusja, wykład uczestniczący, praca z tekstem źródłowym.
- **Metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy:** metaplan, metoda problemowa, metoda przypadków, metoda sytuacyjna, giełda pomysłów, burzenie budynków, gry dydaktyczne, projekty uczniowskie, projekty zespołowe, projekty edukacyjne.

Proponowane formy pracy:

1. Warsztaty kulinarne, np. przygotowanie posiłków dla osób z chorobami przewlekłymi.
2. Kampanie społeczne i reklamowe promujące zdrowy styl życia i bezpieczeństwo w sieci.
3. Audyty ekologiczne szkoły, przedszkola angażujące uczniów w analizę działań prośrodowiskowych.
4. Audyt ekologiczny Gminy i realne sprawdzenie działań proekologicznych takich jak zbiórki śmieci, zbiórki selektywne, wody opadowe, kanalizacja, wysypiska śmieci, stosowanie środków ochrony roślin etc.
5. Spotkania z ekspertami, np. lekarzami lub położnymi, na temat zdrowia i odpowiedzialnych wyborów.
6. Spotkania z psychologami i psychoterapeutami – zdrowie psychiczne młodzieży
7. Projekty grupowe, np. EKOanaliza SWOT szkoły, wspierające odpowiedzialność ekologiczną.
8. Dyskusje i scenki dotyczące wspierania osób z niepełnosprawnościami i budowania zdrowych relacji.

Komentarz: Rodzice mają prawo decydować o udziale dzieci w zajęciach (zgodnie z Art. 48 Konstytucji RP), dlatego program zachęca do konsultacji z rodzicami, szczególnie w tematach dotyczących zdrowia i relacji międzyludzkich.

Przykładowe aktywności w klasie 7:

Nr lekcji	Temat	Proponowana aktywność
4	Jak wspierać osoby z niepełnosprawnościami?	Warsztaty empatii: scenki o codziennych wyzwaniach osób z niepełnosprawnościami.
6	Jak promować aktywność fizyczną? – kampania	Tworzenie plakatów i postów promujących aktywność fizyczną.
13	Jak planować dietę dla osób z chorobami przewlekłymi?	Przygotowanie przykładowego jadłospisu dla osoby z cukrzycą.

Przykładowe aktywności w klasie 8:

Nr lekcji	Temat	Proponowana aktywność
2	Jak budować zdrowe relacje emocjonalne?	Dyskusja na temat budowania szacunku i empatii w relacjach.
14	Spotkanie z ekspertem ds. zdrowia	Sesja pytań i odpowiedzi z ekspertem na temat zdrowia i odpowiedzialnych wyborów.

Oczekiwane osiągnięcia ucznia

Po realizacji programu „W zdrowym ciele zdrowy duch” uczeń staje się świadomym, odpowiedzialnym młodym człowiekiem, który:

- **W zakresie zdrowia fizycznego:**
 - Pielęguje zdrowie poprzez codzienne nawyki, takie jak higiena i aktywność fizyczna, rozumiejąc ich znaczenie dla dobrego samopoczucia.
 - Rozpoznaje objawy chorób zakaźnych i przewlekłych (np. cukrzyca, nadciśnienie) oraz wie, jak wspierać osoby nimi dotknięte.
 - Monitoruje zdrowie za pomocą prostych badań, np. pomiaru pulsu, i stosuje zasady profilaktyki.
 - Promuje aktywność fizyczną w swoim otoczeniu, projektując kampanie społeczne.
- **W zakresie odżywiania:**
 - Planuje i przygotowuje zdrowe posiłki, uwzględniając potrzeby osób z chorobami przewlekłymi, np. dietą bezglutenową dla celiakii.
 - Rozumie zagrożenia związane z dopingiem i nadmierną suplementacją, wybierając zdrowe alternatywy.

- Analizuje skład produktów spożywczych, podejmując świadome decyzje zakupowe.
- Analizuje skład posiłków w odniesieniu do problemów z odżywianiem (nadwaga, niedowaga).
- **W zakresie zdrowia psychicznego:**
 - Buduje poczucie własnej wartości, stosując techniki pozytywnego myślenia i asertywności.
 - Rozpoznaje objawy depresji i wie, gdzie szukać pomocy w trudnościach emocjonalnych.
 - Stosuje techniki relaksacyjne, takie jak mindfulness, by dbać o dobrostan psychiczny.
- **W zakresie zachowań ryzykownych:**
 - Rozpoznaje ryzykowne zachowania w sieci, takie jak hejt czy niebezpieczne wyzwania, i wie, jak im przeciwdziałać.
 - Analizuje wpływ mediów na zdrowie i ogranicza czas spędzony przed ekranem.
 - Rozumie szkodliwość substancji psychoaktywnych i promuje życie wolne od uzależnień.
- **W zakresie zdrowia środowiskowego:**
 - Angażuje się w działania proekologiczne, takie jak audyty środowiskowe czy segregacja odpadów.
 - Rozpoznaje zagrożenia dla bioróżnorodności i proponuje rozwiązania na poziomie szkolnym.
 - Promuje odpowiedzialność ekologiczną w swoim otoczeniu.
- **W zakresie zdrowia społecznego:**
 - Buduje zdrowe relacje oparte na szacunku, empatii i współpracy, wspierając rówieśników i osoby z niepełnosprawnościami.
 - Rozpoznaje manipulację w relacjach i asertywnie broni swoich granic.
 - Angażuje się w działania społeczne, np. wspieranie lokalnej społeczności.
- **W zakresie płciowości:**
 - Rozumie naturalne zmiany w ciele i akceptuje je jako część zdrowego rozwoju.
 - Wspiera rówieśników w codziennych wyzwaniach, np. w dostępie do higieny, promując empatię.
 - Podejmuje świadome decyzje w relacjach międzyludzkich, szanując granice osobiste.
 - Wie, gdzie szukać wsparcia w trudnych sytuacjach związanych z zdrowiem i relacjami.

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 i budowanie zdrowych relacji.

Ewaluacja programu

Program „Szlachetne zdrowie...” zakłada regularną ewaluację poprzez ankiety dla nauczycieli i rodziców, dostępne pod linkiem wskazanym w załączniku. Ewaluacja

pozwole 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.

Planowanie lekcji - wskazówki (dla nauczycieli:)

Nr lekcji	Temat	Dział	Wymagania PP	Opis
1	Czego chcemy się dowiedzieć w klasie 8?	Wprowadzenie	-	Zapoznanie z celami i tematami programu na rok szkolny.
2	Jak budować zdrowe relacje emocjonalne?	Nasze zdrowie społeczne	VI.1, VI.2	Zrozumienie roli uczuć i szacunku w budowaniu relacji międzyludzkich.
3	Jak rozpoznawać i przeciwdziałać manipulacji?	Nasze zdrowie społeczne	VI.3, VI.4	Nauka rozpoznawania manipulacji w relacjach i asertywnego reagowania.
4	Jak rozumieć zmiany w moim ciele?	Nasza płciowość	VII.1	Analiza naturalnych zmian fizycznych i emocjonalnych w okresie dorostania.
5	Co wpływa na zdrowy rozwój młodego człowieka?	Nasza płciowość	VII.2	Poznanie czynników wspierających zdrowy rozwój i ich wpływu na samopoczucie.
6	Jak wspierać rówieśników w codziennych wyzwaniach?	Nasza płciowość	VII.3	Zrozumienie potrzeb rówieśników, np. w dostępie do higieny, i działania wspierające.
7	Jak zdrowie wpływa na nasze relacje przez całe życie?	Nasza płciowość	VIII.1	Analiza wpływu zdrowia na relacje interpersonalne na różnych etapach życia.
8	Jak zrozumieć siebie w relacjach z innymi?	Nasza płciowość	VIII.2	Refleksja nad samoświadomością i budowaniem zdrowych relacji z innymi.
9	Jak podejmować świadome decyzje w relacjach?	Nasza płciowość	VIII.3	Nauka odpowiedzialnego podejmowania decyzji w kontaktach z rówieśnikami.

10	Dlaczego odpowiedzialność jest ważna w relacjach?	Nasza płciowość	VIII.3	Zrozumienie potrzeby dojrzałości emocjonalnej w budowaniu relacji.
11	Jak dbać o zdrowie w bliskich relacjach?	Nasza płciowość	VIII.4	Poznanie sposobów dbania o zdrowie w kontekście bliskich relacji.
12	Jak szanować granice osobiste?	Nasza płciowość	VIII.5	Nauka rozpoznawania i reagowania na naruszenia granic osobistych.
13	Jak chronić zdrowie w kontaktach międzyludzkich?*	Nasza płciowość	VIII.1*	Zrozumienie znaczenia profilaktyki zdrowotnej w relacjach międzyludzkich.
14	Spotkanie z ekspertem ds. zdrowia	Nasza płciowość	VIII.2*	Dyskusja z lekarzem lub położną na temat zdrowia i odpowiedzialnych wyborów.
15	Gdzie szukać wsparcia w trudnych sytuacjach?	Nasza płciowość	VIII.5	Poznanie instytucji wspierających w kwestiach zdrowia i relacji międzyludzkich.

Komentarz: W klasie 8 zmieniono sformułowania tematów w dziale „Nasza płciowość”, aby były bardziej neutralne, nie godzące w niczyje wartości i przekonania, skupiając się na zdrowiu, fizycznym, psychicznym, intymnym, relacjach i odpowiedzialności, z zachowaniem zgodności z podstawą programową.

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 „**SZLACHETNE ZDROWIE...**” jednocześnie chcemy zapewnić o jego właściwym i wartościowym przesłaniu.

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.