

Zgodnie z nowymi wytycznymi, edukacja zdrowotna będzie przedmiotem nieobowiązkowym. W związku z tym:

- zajęcia nie podlegają ocenie;
- obecność na zajęciach nie wpływa na promocję do następnej klasy;
- uczestnictwo nie ma wpływu na ukończenie szkoły.

Zamiast tradycyjnego oceniania, nacisk położony jest na kształtowanie postaw prozdrowotnych oraz budowanie świadomości zdrowotnej. Nauczyciele

powinni skupić się na wspieraniu uczniów w rozwoju kompetencji związanych z dbałością o zdrowie własne i otoczenia.

Tematy programu Moje zdrowie dla klas 4-6, umieszczono w 11 działach

Moje zdrowie fizyczne.

Moje odżywianie.

Moje miejsce w Internecie .

Moje zdrowie psychiczne.

Moje zdrowie społeczne.

Moje zdrowie środowiskowe.

Moja aktywność fizyczna.

Moje działania w sieci.

Moja profilaktyka uzależnień.

Moje dojrzewanie.

Cel i zakres edukacji zdrowotnej

WYMAGANIA OGÓLNE

Od września 2025 r. w szkołach pojawią się nieobowiązkowe zajęcia z edukacji zdrowotnej. Przedmiot obejmie wszystkie aspekty zdrowia człowieka na wszystkich etapach życia:

- zdrowie fizyczne
- psychiczne
- seksualne
- społeczne.

Jak podaje MEN, do kluczowych celów tego przedmiotu należą kształtowanie kompetencji uczniów, które dotyczą dbałości o zdrowie przez całe życie, oraz budowanie potencjału zdrowotnego własnego i otoczenia.

Nowyprzedmiot ma rozwijać umiejętności:

- realizowania działań wpływających na utrzymanie, poprawę i ochronę zdrowia;
- rozpoznawania i reagowania na sytuacje zagrażające życiu i zdrowiu;
- budowania pozytywnego wizerunku siebie i innych oraz podtrzymywania zdrowych relacji interpersonalnych;
- promowania w swoim otoczeniu postaw opartych na zdrowym stylu życia;
- monitorowania aktualnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach;
- poszukiwania, weryfikowania i analizowania informacji w zakresie własnego zdrowia i czynników na nie wpływających

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zapisano w 11

działach tematycznych:

- wartości i postawy;
- zdrowie fizyczne;
- aktywność fizyczna;
- odżywianie;
- zdrowie psychiczne;
- zdrowie społeczne;
- dojrzewanie (tylko w szkołach podstawowych);
- zdrowie seksualne;
- zdrowie środowiskowe;
- Internet i profilaktyka uzależnień.

Edukacja zdrowotna, oprócz dotychczasowych treści z zakresu przedmiotu wychowanie do życia w rodzinie, rozbudowana zostanie o treści związane:

- ze zdrowiem i aktywnością fizyczną;
- z odżywianiem;
- ze zdrowiem psychicznym, społecznym i środowiskowym;

- z Internetem i profilaktyką uzależnień.

1. Wartości i postawy

Odpowiedzialność za własne wybory zdrowotne.

- Wskazywanie na konsekwencje różnych stylów życia (np. aktywność fizyczna vs. brak ruchu, zdrowe odżywianie vs. nadmierne spożywanie przetworzonej żywności).
- Rozwijanie umiejętności podejmowania świadomych decyzji dotyczących zdrowia (np. wybór odpowiednich nawyków higienicznych, unikanie używek, dbanie o higienę psychiczną).
- Nauka samokontroli i samodyscypliny w zakresie zdrowego stylu życia

Kształtowanie nawyków prozdrowotnych.

- Promowanie codziennych nawyków, takich jak zdrowe jedzenie, ruch, odpowiednia ilość snu, regularne badania profilaktyczne.
- Wyrabianie w uczniach konsekwencji w dbaniu o zdrowie (np. planowanie posiłków, systematyczna aktywność fizyczna).
- Budowanie nawyków higienicznych, np. mycie rąk, pielęgnacja skóry i włosów, odpowiednie ubranie dostosowane do pogody

Rozwijanie empatii i troski o zdrowie innych.

- Uświadamianie, że zdrowie jest wartością nie tylko indywidualną, ale także społeczną.
- Uczenie odpowiedzialności za zdrowie innych osób, np. przez przestrzeganie zasad higieny w miejscach publicznych, dbanie o czystość środowiska, reagowanie na zagrożenia zdrowotne w otoczeniu.
- Wzmacnianie empatii wobec osób chorych i niepełnosprawnych, np. przez rozmowy o ich potrzebach, działania wspierające (wolontariat, pomoc koleżeńska)

Budowanie pozytywnej samooceny i poczucia własnej wartości.

- Rozwijanie świadomości własnych mocnych stron i akceptacji swojego ciała oraz emocji.
- Wzmacnianie odporności psychicznej, nauka radzenia sobie z krytyką,

presją rówieśniczą i stresem.

- Uczenie, że dbanie o zdrowie to nie tylko obowiązek, ale też forma troski o siebie i wyraz szacunku do własnego ciała

Uświadamianie, jak ważne jest działanie w grupie dla zdrowia całej społeczności

(np. zasady pierwszej pomocy, działania proekologiczne). Kształtowanie odpowiedzialnej postawy wobec zdrowia publicznego (np. szczepienia, profilaktyka chorób zakaźnych).

- Uczenie zasad zdrowej komunikacji i rozwiązywania konfliktów w sposób konstruktywny, aby unikać stresu i napięć wpływających na zdrowie psychiczne

2. Zdrowie fizyczne

Zdrowie fizyczne obejmuje:

- prawidłowe funkcjonowanie organizmu;
- dbanie o ciało poprzez zdrowy tryb życia, profilaktykę chorób i świadomość procesów biologicznych.

W ramach edukacji zdrowotnej uczniowie zdobędą wiedzę i umiejętności pozwalające im dbać o swoje zdrowie w różnych aspektach

Budowa i funkcjonowanie organizmu.

- Podstawowa wiedza o układach ciała człowieka (kostnym, mięśniowym, nerwowym, krwionośnym, oddechowym, pokarmowym, hormonalnym i wydalniczym).
- Znaczenie narządów wewnętrznych i ich rola w utrzymaniu zdrowia.
- Świadomość zmian zachodzących w organizmie na różnych etapach życia.
- Podstawowe zasady higieny ciała (kąpiel, mycie rąk, pielęgnacja skóry, włosów i paznokci).
- Znaczenie dbania o higienę jamy ustnej (regularne mycie zębów, wizyty u dentysty, unikanie próchnicy).
- Zasady higieny w czasie choroby.
- Znaczenie odpowiedniego ubioru dostosowanego do warunków pogodowych.

Zdrowe odżywianie.

- Rola składników odżywczych w organizmie (białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy, minerały).
- Zasady zdrowego odżywiania (regularne posiłki, unikanie nadmiaru cukru i przetworzonej żywności, picie wody).
- Znaczenie śniadania i zbilansowanej diety w codziennym funkcjonowaniu.
- Konsekwencje złych nawyków żywieniowych (otyłość, niedobory składników odżywczych, problemy trawienne).
- Seni regeneracja organizmu.
- Znaczenie snu dla zdrowia i koncentracji.
- Skutki niedoboru snu.
- Zasady higieny snu

Pierwsza pomoc i bezpieczeństwo zdrowotne.

- Podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy (np. opatrywanie ran, postępowanie w przypadku omdlenia, wzywanie pomocy).
- Znaczenie noszenia kasków i ochraniaczy w czasie uprawiania sportu.
- Sposoby unikania urazów i kontuzji w codziennym życiu.
- Postępowanie w sytuacjach nagłych (np. zadławienie, poparzenia, ukąszenia owadów)

Różne formy aktywności fizycznej.

- Uczniowie uczą się, że istnieje wiele sposobów na ruch, dostosowanych do różnych zainteresowań i możliwości.
- Sporty zespołowe– piłka nożna, koszykówka, siatkówka, piłka ręczna rozwijają koordynację, współpracę i refleks.
- Sporty indywidualne– bieganie, pływanie, tenis, jazda na rowerze wzmacniają kondycję i wytrzymałość.
- Ćwiczenia siłowe i wytrzymałościowe– np. ćwiczenia z ciężarem własnego ciała (przysiady, pompki, podciąganie), poprawiają siłę mięśniową.
- Joga i stretching– pomagają w utrzymaniu elastyczności ciała, redukcji stresu i poprawie postawy.

- Taniec– wpływa na koordynację ruchową i poprawia samopoczucie.
- Zabawy ruchowe– gry podwórkowe, skakanie na skakance, wspinaczka

szczególnie ważne w młodszych klasach

Aktywność fizyczna a zdrowie psychiczne.

- Ćwiczenia pomagające redukować stres, napięcie i objawy depresji.
- Poprawia jakości snu.
- Regularna aktywność fizyczna, samodyscyplina, systematyczność i wytrwałość w dążeniu do celu.
- Bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej.
- Znaczenie rozgrzewki i rozciągania przed i po treningu.
- Dobór odpowiedniego obuwia i stroju sportowego.
- Prawidłowe nawodnienie organizmu i odpowiednie odżywianie przed i po wysiłku.
- Znajomość podstawowych zasad pierwszej pomocy w przypadku urazów.
- Unikanie przeciążenia organizmu– odpoczynek i regeneracja są równie ważne jak ćwiczenia.

Konsekwencje braku aktywności fizycznej:

- Otyłość i zwiększone ryzyko cukrzycy typu 2.
- Osłabienie mięśni i bóle pleców związane z długim siedzeniem.
- Większa podatność na stres i depresję.
- Obniżona odporność organizmu.
- Problemy ze snem i chroniczne zmęczenie

4. Odżywianie

Znaczenie zdrowego odżywiania dla organizmu.

- Uczniowie nauczą się, jak jedzenie wpływa na organizm, jak wykorzystać energię niezbędną do codziennych aktywności i nauki.
- Wspieranie prawidłowego wzrostu i rozwoju (szczególnie w okresie dzieciństwa i dojrzewania).
- Wzmacnianie odporności i pomaganie w zapobieganiu chorobom.
- Wpływ odżywiania na koncentrację, pamięć i zdolności poznawcze.
- Pomoc w utrzymaniu zdrowej masy ciała i zapobieganiu problemom

zdrowotnym, takim jak otyłość, cukrzyca czy nadciśnienie

Na lekcjach uczniowie poznają podstawowe zasady prawidłowego żywienia.

- Regularne posiłki– spożywanie 4-5 posiłków dziennie w równych odstępach czasu.
- Różnorodność produktów– wprowadzanie do diety różnych grup pokarmów, aby zapewnić organizmowi niezbędne składniki odżywcze.
- Unikanie nadmiaru cukru i soli– omówienie negatywnego wpływu nadmiaru słodczy, fast foodów i słonych przekąsek.
- Picie odpowiedniej ilości wody– rola wody w organizmie i unikanie nadmiaru słodzonych napojów.
- Unikanie przetworzonej żywności– rozpoznawanie i świadome wybieranie zdrowych produktów

Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

- Uczniowie nauczą się, jak powinna wyglądać zbilansowana dieta, korzystając z piramidy zdrowego żywienia.
- Podstawa– codzienna aktywność fizyczna i picie wody.
- Warzywa i owoce– najważniejszy element diety, powinny być spożywane w dużych ilościach.
- Produkty zbożowe– najlepiej pełnoziarniste, dostarczające energii.
- Produkty białkowe– mięso, ryby, nabiał i rośliny strączkowe.
- Tłuszcze zdrowe– oleje roślinne, orzechy i nasiona.
- Unikanie nadmiaru cukru, soli i produktów wysoko przetworzonych

4. Odżywianie

Czytanie etykiet i świadome wybory żywieniowe.

- W ramach zajęć uczniowie nauczą się, jak czytać etykiety produktów spożywczych.
- Rozpoznawanie zawartości cukru, soli, tłuszczów trans.
- Odróżniania naturalnych składników od sztucznych dodatków i konserwantów.
- Unikania wysoko przetworzonych produktów z dużą ilością niezdrowych

substancji.

- Podczas lekcji dzieci będą zachęcane do samodzielnego komponowania zdrowych posiłków (np. przygotowanie zdrowego śniadania).
- Planowania posiłków na cały dzień, uwzględniając różnorodność produktów.
- Unikania podjadania niezdrowych przekąsek.
- Świadomego wybierania jedzenia na stołówce szkolnej i w sklepach

Rola śniadania i znaczenie regularnych posiłków.

- Dlaczego śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dnia?
- Jakie produkty najlepiej spożywać na śniadanie, by zapewnić energię na cały dzień?
- Czym skutkuje pomijanie posiłków i nieregularne jedzenie?
- Konsekwencje złej diety.
- Dzieci dowiedzą się, jakie mogą być skutki niezdrowego odżywiania.
- Nadwaga i otyłość oraz związane z nimi choroby (cukrzyca typu 2, nadciśnienie)
- Niedobory witamin i minerałów, prowadzące do osłabienia odporności, problemów z koncentracją i zmęczenia.
- Problemy trawienne i choroby układu pokarmowego.
- Gorsze samopoczucie, zmniejszona wydajność umysłowa i fizyczna

5. Zdrowie psychiczne

Czym jest zdrowie psychiczne?

- Na lekcjach uczniowie poznają definicję zdrowia psychicznego jako dobrego samopoczucia emocjonalnego– umiejętność rozpoznawania i wyrażania swoich uczuć.
- Zdrowych relacji społecznych– budowanie pozytywnych więzi z rodziną, rówieśnikami i nauczycielami.
- Zdolności do radzenia sobie ze stresem– umiejętność reagowania na trudne sytuacje i wyzwania dnia codziennego.
- Poczucia własnej wartości– rozwijanie pozytywnego obrazu siebie i akceptacji swojego wyglądu i umiejętności.

Emocje– jak je rozpoznawać i wyrażać?

- Nauka podstawowych emocji (radość, smutek, złość, strach, wstyd, wdzięczność).
- Rozpoznawanie emocji u siebie i innych (np. jak wyglądają mimika, gesty i zachowanie w różnych stanach emocjonalnych).
- Zdrowe sposoby wyrażania emocji (rozmowa, pisanie w dzienniku emocji, techniki oddechowe).
- Akceptacja własnych emocji i unikanie ich tłumienia

Budowanie poczucia własnej wartości.

- Jak pozytywne myślenie wpływa na samoocenę.
- Nauka doceniania własnych osiągnięć i talentów.
- Unikanie porównywania się z innymi– każdy jest wyjątkowy.
- Znaczenie pozytywnych afirmacji i sposobów wzmacniania swojej pewności siebie.
- Wpływ mediów społecznościowych na samoocenę– jak odróżniać rzeczywistość od wykreowanego świata w Internecie

Cyberhigiena i wpływ technologii na zdrowie psychiczne.

- Jak nadmiar czasu przed ekranem wpływa na psychikę (zmęczenie, problemy ze snem, uzależnienie od Internetu).
- Jak bezpiecznie korzystać z mediów społecznościowych i unikać hejtu.
- Jak ograniczyć wpływ negatywnych treści na swoje samopoczucie.
- Kiedy i gdzie szukać pomocy?
- Znaki, że ktoś potrzebuje wsparcia (np. długotrwały smutek, wycofanie, trudności w szkole).
- Kto może pomóc? (rodzice, nauczyciele, psycholog szkolny, przyjaciele).
- Dlaczego warto rozmawiać o swoich problemach zamiast tłumić emocje.
- Jak wspierać innych w trudnych chwilach?

Pozytywne nawyki wspierające zdrowie psychiczne

- Uczniowie poznają sposoby na poprawę swojego samopoczucia
- Spędzanie czasu na świeżym powietrzu
- Ograniczenie ekranów przed snem

- Prowadzenie dziennika wdzięczności
- Wyrażanie emocji poprzez sztukę, sport, muzykę
- Spędzanie czasu z rodziną i przyjaciółmi
- Jak zdrowie fizyczne wpływa na zdrowie psychiczne?
- Wpływ diety na nastrój i energię
- Znaczenie aktywności fizycznej w redukcji stresu
- Sen jako kluczowy element regeneracji mózgu
- Jak choroby fizyczne mogą wpływać na samopoczucie psychiczne?

6. Zdrowie społeczne

Czym jest zdrowie społeczne?

- Umiejętność nawiązywania i utrzymywania relacji– przyjaźnie, relacje rodzinne, znajomości szkolne.
- Szacunek do innych i do siebie– akceptacja różnic, empatia, brak uprzedzeń.
- Komunikacja interpersonalna.
- Umiejętność współpracy– praca w grupie, dzielenie się obowiązkami, wspólne podejmowanie decyzji.
- Unikanie i rozwiązywanie konfliktów– pokojowe sposoby radzenia sobie z trudnymi sytuacjami

Bezpieczne funkcjonowanie w społeczeństwie– znajomość zasad dobrego zachowania, unikanie zagrożeń w kontaktach z innymi.

- Jak budować dobre relacje?
- Nazajęciach uczniowie poznają podstawowe zasady budowania relacji.
- Szacunek do drugiego człowieka– akceptowanie różnic i traktowanie innych z uprzejmością.
- Zaufanie– znaczenie uczciwości i lojalności w przyjaźni i relacjach rodzinnych.
- Współpraca i kompromis– umiejętność dzielenia się i wspólnego podejmowania decyzji.
- Uprzejmość i dobre maniery– zwracanie się do innych z szacunkiem, kultura osobista.

Komunikacja interpersonalna

- Jak skutecznie rozmawiać?
- Słuchanie aktywne– uważne słuchanie, reagowanie na słowa rozmówcy
- Wyrażanie swoich myśli i emocji w sposób jasny i kulturalny.
- Znaczenie tonu głosu, gestów i mimiki w komunikacji.
- Asertywność vs. agresja i uległość.
- Jak mówić „nie” bez poczucia winy?
- Jak bronić swoich granic bez krzywdzenia innych?
- Przykłady asertywnych odpowiedzi w trudnych sytuacjach

Rola rodziny i przyjaciół w życiu człowieka

- Jakie są funkcje rodziny i dlaczego jest ważna dla zdrowia psychicznego?
- Jak budować silne więzi rodzinne– znaczenie rozmów, wspólnie spędzanego czasu.
- Jak wybierać dobrych przyjaciół i unikać toksycznych relacji?
- Jak radzić sobie z problemami w relacjach (np. kłótnie, nieporozumienia)?
- Umiejętność współpracy i pracy w grupie.
- Jak dzielić się obowiązkami i działać zespołowo?
- Jak być dobrym liderem i członkiem zespołu?
- Jak szanować różne opinie i pomysły innych osób?
- Ćwiczenia i gry zespołowe rozwijające umiejętność współpracy

Rozwiązywanie konfliktów

- Jakie są przyczyny konfliktów i jak można im zapobiegać?
- Techniki rozwiązywania sporów.
- Wysłuchanie drugiej strony.
- Znalezienie wspólnego rozwiązania (kompromis). Unikanie agresji i przemocy słownej.
- Ćwiczenia praktyczne w formie scenek– jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami.
- Empatia i szacunek dla innych.
- Co to jest empatia i dlaczego jest ważna w kontaktach z innymi?
- Jak wczuwać się w emocje drugiej osoby?

- Jak pomagać osobom, które mają trudności?
- Szacunek wobec osób o różnym

7. Dojrzewanie

Czym jest dojrzewanie?

- Na lekcjach uczniowie dowiedzą się jakie zmiany zachodzą w ciele

W okresie dojrzewania

- Jak rozwija się układ hormonalny i jakie ma to konsekwencje dla organizmu.
- Jak radzić sobie ze zmianami emocjonalnymi.
- Jak dbać

o higienę i zdrowy styl życia w okresie dojrzewania.

Zmiany fizyczne w okresie dojrzewania.

- Zmiany wspólne dla wszystkich.
- Szybszy wzrost– tzw. „skok wzrostowy”.
- Rozwój narządów płciowych– związany z przygotowaniem organizmu do dorosłości.
- Pojawienie się trądziku– skutek zmian hormonalnych, wymaga odpowiedniej pielęgnacji skóry.
- Dodatkowe zmiany u dziewcząt

Higiena i zdrowy styl życia w okresie dojrzewania, podstawowe zasady

higieny, codzienna higiena osobista

- Jak dbać o skórę?
- Znaczenie antyperspirantów i higieny ubrań– jak unikać nieprzyjemnego zapachu.
- Higiena menstruacyjna– rodzaje podpasek, tamponów, kubeczków menstruacyjnych.
- Prawidłowa higiena jamy ustnej– rosnące ryzyko próchnicy w okresie dojrzewania.
- Zdrowa dieta i aktywność fizyczna.
- Dlaczego odpowiednie odżywianie jest kluczowe w okresie wzrostu?
- Jakie składniki odżywcze są niezbędne dla rozwijającego się organizmu?

- Jak aktywność fizyczna pomaga w zachowaniu dobrej formy i samopoczucia?

Dojrzewanie a relacje społeczne

- Zmiany fizyczne i emocjonalne wpływają na sposób, w jaki uczniowie budują relacje z innymi.
- Typowe zmiany społeczne.
- Większe znaczenie rówieśników– grupa przyjaciół zaczyna odgrywać ważniejszą rolę niż rodzina.
- Eksperymentowanie ze stylem i wyglądem– chęć wyrażenia swojej indywidualności.
- Nasilenie presji rówieśniczej– jak się jej przeciwstawiać i podejmować własne decyzje.
- Pojawienie się pierwszych związków i relacji romantycznych– rozmowa o uczuciach, szacunku, granicach w relacjach

Edukacja o seksualności– bezpieczne dorastanie

- Co to jest dojrzewanie płciowe i dlaczego każdy przechodzi je w swoim tempie?
- Jakie zmiany hormonalne wpływają na rozwój płciowy?
- Jak rozmawiać o seksualności w sposób odpowiedzialny i pełen szacunku

Zmiany fizyczne.

- Rozwój narządów płciowych u dziewcząt i chłopców.
- Pojawienie się owłosienia w miejscach intymnych.
- U dziewcząt– pierwsza miesiączka, rozwój piersi.
- U chłopców– mutacja głosu, pierwsze polucje.
- Zmiany emocjonalne.
- Wahania nastroju, nowe emocje związane z dorastaniem

Podstawowe zasady higieny intymnej

- Jak dbać o higienę narządów płciowych.
- Jakie produkty higieniczne są odpowiednie dla dziewcząt i chłopców.
- Jakie znaczenie ma regularne mycie ciała, szczególnie w okresie dojrzewania.

- Jakie zmiany w organizmie są normalne, a jakie powinny skłonić do wizyty u lekarza.
- Profilaktyka zdrowia intymnego.
- Jakie są podstawowe choroby układu rozrodczego i jak im zapobiegać.
- Dlaczego regularne wizyty u lekarza (np. ginekologa czy urologa) są ważne.
- Jakie nawyki pomagają w utrzymaniu zdrowia?

9. Zdrowie środowiskowe

Uczniowie poznają, że zdrowie nie zależy wyłącznie od stylu życia czy genów, ale również od środowiska, które nas otacza – powietrza, wody, hałasu, warunków mieszkaniowych, a nawet klimatu.

- Edukacja w tym zakresie będzie dotyczyła wpływu zanieczyszczeń na zdrowie.
- znaczenia dostępu do czystego powietrza i wody.
- bezpieczeństwa w domu, szkole i otoczeniu.
- świadomego korzystania z zasobów naturalnych

Uczniowie poznają podstawy ekologii związane z troską o zdrowie

- Jak segregować odpady?
- Co to jest recykling i dlaczego zmniejsza ryzyko zanieczyszczenia środowiska?
- Jakie są skutki śmiecenia dla przyrody i zdrowia człowieka (np. mikroplastik w wodzie)?
- Jakie zachowania codzienne pomagają zmniejszyć ilość odpadów?
- Jak hałas wpływa na koncentrację, sen i stres?
- Co oznacza „zanieczyszczenie światłem” i jak może zaburzać rytm dobowy?
- Jakie zasady warto stosować, by ograniczyć te zagrożenia (np. cisza nocna, ograniczenie ekranów wieczorem)?
- Jakie korzyści zdrowotne daje regularny kontakt z przyrodą – las, park, łąka?
- Wpływ zieleni miejskiej na komfort życia – rola drzew, skwerów i ogrodów.

- Dzieci dowiedzą się w prosty sposób, że działania człowieka wpływają na klimat, a zmiany te mogą mieć konsekwencje zdrowotne.
- Czym jest zmiana klimatu?
- Jakie są skutki zdrowotne fal upałów, burz, zanieczyszczeń?
- Jak można działać na rzecz ochrony klimatu: oszczędzanie energii, wody, odpowiedzialna konsumpcja

10. Internet i profilaktyka uzależnień

Uczniowie nauczą się jak odpowiedzialnie korzystać z Internetu

- Jakie są pozytywne strony świata cyfrowego (np. wiedza, komunikacja, edukacja), jakie mogą być zagrożenia, jeśli z sieci korzystamy bez kontroli lub nadmiernie.
- Czas ekranowy- ile czasu dziennie spędzamy z urządzeniami i jak to wpływa na zdrowie (wzrok, sen, koncentracja, relacje).
- Bezpieczne korzystanie z Internetu– ochrona danych osobowych, odpowiedzialne publikowanie zdjęć i treści.
- Cyberprzemoc– czym jest hejt, wyśmiewanie, nękanie online; jak reagować i gdzie szukać pomocy.
- Fałszywe informacje i manipulacje– jak rozpoznawać fake newsy, reklamy manipulujące emocjami

Tematyka lekcji proponowane w klasie 5

1. Czego dowiemy na zajęciach w klasie 5?
2. Dlaczego sen jest ważny?
3. Jak mogę się relaksować?
4. Jak chronić swoje zdrowie psychiczne?
5. Jak odróżnić emocje moje i innych?
6. Jak radzić sobie ze stresem?
7. Czym jest samoocena?
8. Czy potrafię być asertywny/a?
9. Czym jest przemoc?
10. Skąd bierze się autoagresja i jak sobie z nią radzić?
11. Czym jest komunikacja werbalna i niewerbalna?

12. Dlaczego niektórzy wymagają większego zrozumienia?
13. Gdzie mogę szukać pomocy , gdy jest mi trudno?
14. Jakie relacje nawiązuję?
15. Jakie wartości niesie rodzina
16. Co zrobić kiedy rodzina się zmienia?
17. Czym jest efekt cieplarniany?
18. Skąd biorą się dziury ozonowe
19. Czy wody w mojej okolicy są czyste?
20. Jak sprawdzić stan powietrza w mojej okolicy?
21. Dlaczego należy ograniczyć hałas?
22. Jaka przyroda mnie otacza?-planowanie wycieczki
23. Jak dbać o zwierzęta domowe?
24. Co mogę zrobić dla przyrody?
25. Dlaczego "ruch to zdrowie"?
26. Ruch to zdrowie- planowanie kampanii społecznej.
27. Gdzie mogę uprawiać sport poza szkołą?
28. Jak dbać o prawidłową postawę ciała?
29. Jak zaplanować grę terenową?
30. Gra terenowa- moje zdrowi

Tematy lekcji proponowane w klasie 6

1. Czego się dowiem na zajęciach w klasie 6?
2. Jaki jest wpływ urządzeń mobilnych na moje zdrowie?
3. Co warto odwiedzić w sieci?
4. Kim są patostreamerzy?
5. True or false? Cyberrzeczywistość.
6. Jak walczyć z hejtem i mową nienawiści?
7. Czym jest AI i jak z niej korzystać?
8. Jakie zalety i wady ma technologia VR?
9. Na zawsze- projekcja filmu profilaktycznego.
10. Jak planować mój czas w sieci?
11. Jaki jest mechanizm uzależnienia?

12. Jak bardzo szkodliwe są wyroby tytoniowe?
13. Jak działają napoje energetyzujące?
14. Jak działają substancje psychoaktywne?
15. Jakie są skutki alkoholizmu
16. STOP!-nasza kampania przeciw uzależnieniom.
17. Jak pracuje mózg nastolatka?
18. Dlaczego moje ciało się zmienia?
19. Jak dbać o higienę w okresie dojrzewania?
20. Kiedy będę dojrzała/y?
21. Czym są stereotypy płci?
22. Jak zbudowany jest męski układ rozrodczy?
23. Jak zbudowany jest żeński układ rozrodczy?
24. Czym jest menstruacja?
25. Jak przebiega ciąża?
26. Czym jest autonomia cielesna i jak o nią dbać?
27. Kiedy granice intymne są przekroczone?
28. Dlaczego?- pudełko trudnych pytań.
29. Gdzie znaleźć pomoc w trudnej sytuacji intymnej?
30. Ważne pytania- mój plakat na wybrany

Tematy programu Nasze zdrowie dla klas 7-8, umieszczono w 7 działach:

Nasze zdrowie fizyczne.

Nasze odżywianie.

Nasze zachowania ryzykowne .

Nasze zdrowie psychiczne.

Nasze zdrowie środowiskowe.

Nasze zdrowie społeczne.

Nasza płciowość

Tematy lekcji proponowane w klasie 6

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

28. Dlaczego bioróżnorodność jest zagrożona?
29. Czy nasz szkoła dba o środowisko?- audyt uczniowski.
30. EKO analiza SWOT naszej szkoły.

Tematy lekcji proponowane w klasie 8

1. Czego chcemy się dowiedzieć w klasie 8?
2. Czy to już miłość?
3. Czym jest manipulacja?
4. Na jakim etapie dojrzewania jestem w tej chwili?
5. Jakie czynniki wpływają na rozwój płciowy i jak rozpoznać jego zaburzenia?
6. Czym jest ubóstwo menstruacyjne i jak mu przeciwdziałać?
7. Jak zmienia się nasza seksualność na przestrzeni życia?
8. Czy inni wpływają na nasze decyzje dotyczące inicjacji?
9. Dlaczego do "tej" decyzji muszę dojrzeć?
10. Metody rozpoznawania płodności
11. Antykoncepcja i środki wczesnoporonne
12. Kiedy granice cielesności zostają naruszone?
13. Choroby przenoszone drogą płciową
14. Gdzie szukać pomocy w trudnych sytuacjach