

EDUKACJA ZDROWOTNA W KLASACH IV – VI

Rozporządzenia Ministra Edukacji

zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością 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

Z DNIA 6 MARCA 2025R.

- I. Przedmiot edukacja zdrowotna będzie nieobowiązkowy tj. rodzice lub pełnoletni uczniowie będą mogli zgłosić dyrektorowi szkoły w formie pisemnej rezygnację z udziału w tych zajęciach (ze względów organizacyjnych do końca zajęć dydaktycznych w tym roku szkolnym czyli do 26 czerwca 2025r.) Ostateczną decyzję rodzice muszą zgłosić do 25 września.
- II. Decyzja rodziców jest wiążąca przez cały rok szkolny, w trakcie nie może być zmieniana.
- III. Zajęcia będą odbywać się w wymiarze 1 godziny tygodniowo przez cały rok szkolny, a w klasie 8 tylko w pierwszym półroczu.
- IV. Głównym celem przedmiotu edukacja zdrowotna jest kształtowanie kompetencji uczniów związanych z całościową dbałością o zdrowie oraz budowanie potencjału zdrowotnego własnego i otoczenia. Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności ujęte zostały 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
 - System ochrony zdrowia (tylko w szkołach ponadpodstawowych).

Przedmiot edukacja zdrowotna realizuje następujące cele kształcenia:

1. Cel – podejmowanie działań wspierających zdrowie we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia. Uczeń jest gotowy do podejmowania działań dotyczących sposobów zachowania, dbania i poprawy zdrowia we wszystkich jego wymiarach (tj. fizycznym, psychicznym, społecznym, seksualnym i środowiskowym) oraz do dbałości o bezpieczeństwo zdrowotne własne i innych osób.
2. Cel – rozumienie i akceptacja przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele na wszystkich etapach życia. Uczeń zna i rozumie proste pojęcia z zakresu zdrowia oraz zależności wybranych zjawisk i procesów zachodzących w ciele człowieka, w tym chorób i niepełnosprawności. Uczeń jest gotowy do akceptowania zmian zachodzących w ciele człowieka.
3. Cel – odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, godności, szacunku i tolerancji na wszystkich etapach życia. Uczeń zna i rozumie zasady funkcjonowania w różnych grupach społecznych oraz podstawowe obowiązki człowieka wobec rodziny i społeczności lokalnej oraz środowiska. W swoim

postępowaniu przejawia akceptację i szacunek wobec siebie i innych osób. Dostrzega potrzeby innych osób i reaguje na nie.

4. Cel – monitorowanie własnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia. Uczeń potrafi obserwować swój stan zdrowia w różnych sytuacjach, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych. Potrafi odbierać ze zrozumieniem komunikaty dotyczące swojego stanu zdrowia. Rozumie konsekwencje braku dbania o zdrowie.

5. Cel – rozumienie czynników wpływających na zdrowie we wszystkich jego wymiarach. Uczeń potrafi dostrzegać czynniki pozytywnie i negatywnie wpływające na zdrowie we wszystkich jego wymiarach (tj. fizycznym, psychicznym, społecznym, seksualnym i środowiskowym).

Ze względu na cele edukacji zdrowotnej, zwłaszcza związane z całościową dbałością o zdrowie i budowaniem potencjału zdrowotnego własnego i otoczenia, szczególnie istotne jest kształcenie i rozwijanie następujących umiejętności:

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.

PODSTAWA PROGRAMOWA KLASY IV–VI

Dział I. Wartości i postawy

Pytanie wiodące: Dlaczego zdrowie jest wartością oraz jak rozwijać odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- 1) traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości;
- 2) traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym;
- 3) rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie;
- 4) okazuje szacunek sobie i rozwija poczucie własnej wartości; okazuje szacunek i empatię w relacjach międzyludzkich i jest gotów przyjąć perspektywę drugiego człowieka oraz troszczyć się o świat przyrody, dostrzegając perspektywę przyszłych pokoleń;
- 5) prezentuje postawę optymizmu życiowego, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otaczającym środowiskiem.

Dział II. Zdrowie fizyczne

Pytanie wiodące: Jak kształtować postawy i umiejętności w zakresie dbania o zdrowie oraz systematycznego monitorowania zdrowia fizycznego i stosowania podstawowej profilaktyki zdrowotnej?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1. omawia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia; wymienia wiarygodne i rzetelne źródła informacji o zdrowiu i zdrowym stylu życia;

2. wykonuje czynności higieniczne (tj. mycie zębów, mycie rąk, mycie twarzy, mycie ciała, mycie włosów, dba o czystość bielizny i odzieży); korzysta z podstawowych środków higienicznych i pielęgnacyjnych; omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia;
3. wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka;
4. wyjaśnia, czym są badania profilaktyczne i badania przesiewowe oraz w jakich grupach i kiedy powinny być wykonywane; omawia pojęcie grupy ryzyka;
5. wymienia objawy, które mogą świadczyć o chorobie, w tym: zmiany skórne, bóle brzucha, klatki piersiowej, głowy, wymioty, krew w stolcu;
6. mierzy temperaturę ciała przy użyciu różnych termometrów; wyjaśnia, czym jest gorączka, kiedy jest groźna, a kiedy nie trzeba jej obniżać;
7. wyjaśnia, czym są szczepienia; wyjaśnia, dlaczego warto się szczepić;
8. wymienia zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej, w tym do wizyty stomatologicznej, oraz zasady higieny osobistej; przygotowuje odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza;
9. postępuje w stanach zagrożenia życia i zdrowia zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy; wymienia sytuacje, w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego (karetkę pogotowia).

Dział III. Aktywność fizyczna

Pytanie wiodące: Jak systematycznie podejmować pozaszkolną aktywność fizyczną oraz świadomie ograniczać sedentarny styl życia (bezczynność ruchową) w kontekście dbałości o zdrowie, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki otyłości?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1. systematycznie uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu; dobiera strój do panujących warunków atmosferycznych; stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej; wymienia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej, w tym w profilaktyce nadwagi i otyłości;
2. promuje aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i rodzinie; dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej (np. wspomagając się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi);
3. znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do podejmowania aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i zgodny z jego zainteresowaniami;
4. ogranicza czas spędzany w pozycji siedzącej lub leżącej w ciągu dnia przez aktywne przerwy (np. ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia oporowe, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia wzroku); wymienia negatywne skutki zdrowotne wynikające z prowadzenia sedentarnego stylu życia (bezczynności ruchowej);
5. systematycznie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, w tym ćwiczenia oddechowe; rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych dla obniżenia stresu;
6. przyjmuje prawidłową pozycję ciała podczas codziennych aktywności; regularnie wykonuje ćwiczenia ukierunkowane na kształtowanie prawidłowej postawy;
7. praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i stosuje zasady higieny snu; wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego; określa zalecaną długość snu dla osób w jego wieku; opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, ze szczególnym uwzględnieniem negatywnego wpływu korzystania z urządzeń elektronicznych przed zaśnięciem.

Dział IV. Odżywianie

Pytanie wiodące: Jak zdrowo się odżywiać, aby wspierać swój rozwój fizyczny ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki nieprawidłowej masy ciała?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1. stosuje się do zaleceń zgodnych z talerzem zdrowego żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem regularnego spożywania posiłków, w tym dużej ilości warzyw i owoców; dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb; unika żywności niekorzystnej dla zdrowia (np. fast foodów, słodczy);
2. stosuje zasady zdrowego nawadniania; unika słodzonych napojów;
3. samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski; wybiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze;
4. uprawia rośliny jadalne w celu przygotowania zdrowych posiłków; wskazuje produkty pochodzenia roślinnego korzystne dla zdrowia;
5. rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach, a także wyjaśnia ich znaczenie oraz zastosowanie w wyborze produktów; korzysta z wiarygodnych aplikacji mobilnych do analizy składu produktów;
6. ocenia świeżość produktów spożywczych; rozpoznaje oznaki psucia się żywności; stosuje podstawowe metody przechowywania żywności; szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby unikać ich marnotrawienia.

Dział V. Zdrowie psychiczne

Pytanie wiodące: Jak dbać o dobrostan psychiczny i emocjonalny, w tym poczucie własnej wartości i skuteczności?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1. omawia pojęcie zdrowia psychicznego, czynniki je chroniące oraz te, które zwiększają ryzyko występowania zaburzeń psychicznych;
2. rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób; omawia i stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, m.in. techniki uważności; omawia zasady pierwszej pomocy emocjonalnej;
3. omawia pojęcie stresu; wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli, emocje, zdolności poznawcze; stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem;
4. omawia pojęcie pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie, a także wymienia sposoby ich budowania w swoim życiu;
5. omawia pojęcie postawy asertywnej; adekwatnie do sytuacji korzysta z asertywności; odróżnia, czym jest postawa asertywna, a czym agresywna i uległa;
6. omawia pojęcie przemocy; wymienia przykłady zachowań przemocowych, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc; omawia sposoby reagowania na przemoc i wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy, będąc osobą doświadczającą przemocy lub jej świadkiem;
7. omawia pojęcie zachowań autoagresywnych; wymienia konsekwencje zdrowotne związane z zachowaniami autoagresywnymi; wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy;

8. omawia zagadnienie komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz ich znaczenie w relacjach interpersonalnych, w tym rówieśniczych, rodzinnych i innych; rozwija umiejętności komunikacyjne;
9. wskazuje miejsca uzyskania pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży, w tym telefony zaufania; omawia sytuacje wymagające reakcji osób dorosłych;
10. omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi, w tym z zaburzeniem ze spektrum autyzmu, ADHD, rozwojowymi zaburzeniami uczenia się, zaburzeniem rozwoju intelektualnego, oraz potrzeby osób z niepełnosprawnościami fizycznymi.

Dział VI. Zdrowie społeczne

Pytanie wiodące: Jak budować relacje interpersonalne oparte na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym? Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności.

Uczeń:

1. wyjaśnia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, a także rozpoznaje niewłaściwe zachowania w tych relacjach;
2. wymienia i omawia funkcje rodziny; opisuje przejawy jej prawidłowego funkcjonowania; omawia wartość rodziny w życiu osobistym człowieka;
3. omawia czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie, zna prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców;
4. omawia sposoby dbania o więzi rodzinne (relacje z matką, ojcem, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną);
5. opisuje zmiany mogące występować w rodzinach, w tym separację, rozwód, wejście rodziców w nowe związki, adopcję, rodzicielstwo zastępcze, pojawienie się rodzeństwa, chorobę i śmierć, a także wymienia sposoby radzenia sobie w takich sytuacjach.

Dział VII. Dojrzewanie

Pytanie wiodące: Jak akceptować przemiany okresu dojrzewania oraz radzić sobie z jego wyzwaniami i kształtować pozytywny obraz własnego ciała?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1. opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne oraz społeczne zmiany występujące w okresie dojrzewania; omawia zmiany zachodzące w mózgu podczas dojrzewania oraz wpływ tych zmian na zachowanie nastolatków; wyjaśnia różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną;
2. identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej, w tym różne tempo wzrostu, zmianę sylwetki, ginekomastię, nocne polucje, mutację, wzmożone pocenie się, zmianę zapachu, mimowolne erekcje, owłosienie, wzrost piersi, pojawienie się miesiączki, trądzik, a także odbiegające od normy medycznej, w tym przedwczesne lub opóźnione dojrzewanie, stulejkę, nieprawidłową wydzielinę z pochwy, nieprawidłowości związane z miesiączkowaniem;
3. wymienia i stosuje zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania, higieny skóry twarzy, higieny całego ciała, w tym narządów płciowych; wymienia zasady użycia podpasiek i tamponów;
4. omawia etapy cyklu miesięczkowego i jego wpływ na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie.

Dział VIII. Zdrowie seksualne

Pytanie wiodące: Jak kształtować pozytywną postawę wobec seksualności człowieka wraz z respektowaniem autonomii cielesnej swojej i innych osób?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1. charakteryzuje pojęcia: zdrowie seksualne, seksualność i omawia ich rolę w życiu człowieka;
2. omawia budowę i podstawowe funkcje narządów płciowych wewnętrznych i zewnętrznych;
3. wyjaśnia proces zapłodnienia; wymienia najważniejsze fakty dotyczące przebiegu ciąży, porodu oraz opieki nad noworodkiem;
4. omawia zagadnienie autonomii cielesnej oraz to, w jaki sposób asertywnie o nią dbać; wymienia rodzaje zachowań dorosłego lub rówieśnika, które są przekroczeniem granic intymnych; wyszukuje przepisy prawne dotyczące ochrony seksualności osób poniżej 15 roku życia, w tym art. 200 i art. 202 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz. U. z 2024 r. poz. 17, 1228, 1907 i 1965); omawia możliwości uzyskania pomocy w sytuacji zagrożenia;
5. wymienia stereotypy płciowe oraz wyjaśnia ich wpływ na funkcjonowanie człowieka.

Dział IX. Zdrowie środowiskowe

Pytanie wiodące: Jak środowisko naturalne i jego zanieczyszczenia wpływają na zdrowie publiczne i indywidualne?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1. omawia wpływ jakości środowiska naturalnego na zdrowie człowieka, w tym zanieczyszczenia powietrza i wód, zmniejszenie ilości terenów zielonych, zmiany klimatu; wyjaśnia, jak wzrost średniej globalnej temperatury wpływa na zdrowie i warunki życia człowieka;
2. sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu;
3. wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia; wyjaśnia, czym jest odpowiedzialność za zwierzęta domowe, jak również za dziką przyrodę i ekosystemy;
4. sprawdza natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu; wyjaśnia zasady profilaktyki niedosłuchu;
5. podejmuje działania proekologiczne, aby poprawić stan środowiska naturalnego i własne zdrowie.

Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień

Pytanie wiodące: Co należy wiedzieć na temat bezpiecznego korzystania z Internetu i zagrożeń związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1. przestrzega zasad higieny cyfrowej; omawia definicje zjawiska: niebieskiego światła, szty SMS-owej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych; omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych;
2. omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno--komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, kreowanie cyberrzeczywistości, zjawisko patostreamingu, uzależnienie od Internetu i gier komputerowych oraz niebezpieczne kontakty w sieci, m.in. uwodzenie w sieci (grooming); omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością (VR);
3. omawia korzyści wynikające z przestrzegania „domowych zasad ekranowych”;

4. omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących;
5. omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu i zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym ze spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, spożywaniem napojów energetyzujących, a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
6. formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących.

Realizacja edukacji zdrowotnej jest włączona w strategię i plany rozwoju szkoły oraz program wychowawczo-profilaktyczny szkoły we współpracy z rodzicami oraz środowiskiem lokalnym.

Interdyscyplinarny charakter edukacji zdrowotnej wymaga współpracy z nauczycielami innych przedmiotów obejmujących treści zbliżone do problematyki edukacji zdrowotnej lub z nią związane (m.in. przyrody, biologii, geografii, wychowania fizycznego, chemii, edukacji dla bezpieczeństwa, etyki) oraz współpracy z psychologiem szkolnym, pedagogiem szkolnym, pielęgniarką środowiska nauczania i wychowania lub higienistką szkolną.

Ważne jest także kształtowanie kompetencji związanych z empatią, asertywnością, wyszukiwaniem, weryfikowaniem i prezentowaniem informacji, a takie umiejętności są uwzględnione w wymaganiach szczegółowych w podstawie programowej w zakresie przedmiotu język polski (tj. tworzenie wypowiedzi, uczestniczenie w rozmowie na zadany temat, sygnały konstrukcyjne wzmacniające więź między uczestnikami dialogu, tłumaczące sens, rozróżnianie argumentów odnoszących się do faktów i logiki oraz odwołujących się do emocji, dokonywanie selekcji informacji, rozwijanie umiejętności krytycznej oceny pozyskanych informacji itp.).”

Przedmiot edukacja zdrowotna pozwala uczniom na zdobywanie wiedzy i rozwijanie umiejętności, które mają realne zastosowanie w ich codziennym życiu i które wpływają na ich świadome decyzje dotyczące zdrowia. Z jednej strony wzmocni to samodzielność i odpowiedzialność uczniów za wdrażanie zachowań prozdrowotnych i unikanie zachowań ryzykownych, a z drugiej strony stworzy im warunki do indywidualnego kierowania procesem uczenia się.

nauczyciel przedmiotu

Małgorzata Bujalska