

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ REALIZOWANYCH TREŚCI PODSTAWY PROGRAMOWEJ NA ZAJĘCIACH W KLASACH 4–6

Program nauczania edukacji zdrowotnej „Moje zdrowie” (REFORMA 2026)

KLASA 4			
Nr	Temat zajęć	Dział	Wymagania PP (szczegółowe)
1	O czym będziemy rozmawiać na zajęciach z edukacji zdrowotnej?	Moje zdrowie fizyczne	1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 4.4 uprawia rośliny jadalne w celu przygotowania zdrowych posiłków; wskazuje produkty pochodzenia roślinnego korzystne dla zdrowia;
2	Czym jest stan zdrowy styl życia?		1.1 traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości; 1.2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 2.1 omawia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia; wymienia wiarygodne i rzetelne źródła informacji o zdrowiu i zdrowym stylu życia;
3	Jak dbać o swoją higienę?		1.1 traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości; 1.2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 2.2 wykonuje czynności higieniczne (takie jak: 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; wyjaśnia czym jest zdrowie jamy ustnej i jego wpływ na zdrowie ogólne;
4	Czym jest profilaktyka?		1.1 traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości; 1.2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 2.4 wyjaśnia, czym są badania profilaktyczne i badania przesiewowe oraz w jakich grupach i kiedy powinny być wykonywane; omawia pojęcie grupy ryzyka; 2.7 wyjaśnia, czym są szczepienia; wyjaśnia, dlaczego warto się szczepić;
5	Jakie badania mogę wykonać w domu?		1.1 traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości; 1.2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 2.6 mierzy temperaturę ciała przy użyciu różnych termometrów; wyjaśnia, czym jest gorączka, kiedy jest groźna, a kiedy nie trzeba jej obniżać;
6	Skąd biorą się choroby?		1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 2.5 wymienia objawy, które mogą świadczyć o chorobie, w tym: zmiany skórne, bóle brzucha, klatki piersiowej, głowy, wymioty, krew w stolcu;

Nr	Temat zajęć	Dział	Wymagania PP (szczegółowe)
7	Jak przygotować się do wizyty lekarskiej?		1.1 traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości; 1.2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 2.8 wymienia zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej, w tym do wizyty stomatologicznej, oraz zasady higieny osobistej; przygotowuje odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza;
8	Jak postępować w sytuacjach zagrożenia?		1.1 traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości; 1.2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 2.9 postępuje w stanach zagrożenia życia i zdrowia zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy; wymienia sytuacje, w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego (karetkę pogotowia).
9	Pierwsza pomoc – ćwiczenia.		1.1; 1.2; 1.3; 2.9
10	Podsumowanie działu.		—
11	Skąd biorą się nadwaga i otyłość?	Moje odżywianie	1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 2.3 wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka;
12	Jak przygotowywać zdrowe posiłki?		1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 2.3 wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka; 4.1 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); 4.3 samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski; wybiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze i produkty istotne w profilaktyce próchnicy;
13	Jak wypełnić talerz zdrowego żywienia – zajęcia kulinarne.		1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 2.3 wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka; 4.1 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); 4.3 samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski; wybiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze i produkty istotne w profilaktyce próchnicy;
14	Co znajdę w napojach i sokach?		1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 4.2 stosuje zasady zdrowego nawadniania; rozumie znaczenie wody jako napoju podstawowego; unika słodzonych napojów; 4.5 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;

Nr	Temat zajęć	Dział	Wymagania PP (szczegółowe)
15	Jak przygotować zdrowy napój? – zajęcia kulinarne.		1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 4.2 stosuje zasady zdrowego nawadniania; rozumie znaczenie wody jako napoju podstawowego; unika słodzonych napojów; 4.3 samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski; wybiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze i produkty istotne w profilaktyce próchnicy; 4.6 ocenia świeżość produktów spożywczych; rozpoznaje oznaki psucia się żywności; stosuje podstawowe metody przechowywania żywności; szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby unikać ich marnotrawienia.
16	Jak zaplanować II śniadanie do szkoły? – zajęcia kulinarne		1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 2.3 wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka; 4.1 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); 4.3 samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski; wybiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze i produkty istotne w profilaktyce próchnicy;
17	Jak przechowywać żywność?		1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 4.6 ocenia świeżość produktów spożywczych; rozpoznaje oznaki psucia się żywności; stosuje podstawowe metody przechowywania żywności; szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby unikać ich marnotrawienia.
18	Jak planować zakupy, by unikać marnowania żywności?		1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 4.6 ocenia świeżość produktów spożywczych; rozpoznaje oznaki psucia się żywności; stosuje podstawowe metody przechowywania żywności; szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby unikać ich marnotrawienia.
19	Jaki jest skład produktów spożywczych, które lubię?		1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 4.5 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;
20	Jak oznacza się różne substancje na opakowaniach?		1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 4.5 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;
21	Podsumowanie działu.		
22	Dlaczego higiena cyfrowa jest ważna?	Moje miejsce w Internecie	9.1 przestrzega zasad higieny cyfrowej; omawia definicję zjawiska: niebieskiego światła, sztywności SMS-owej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych; omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych;
23	Dlaczego Internet bywa niebezpieczny?		9.1 przestrzega zasad higieny cyfrowej; omawia definicję zjawiska: niebieskiego światła, sztywności SMS-owej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych; omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych; 9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, kreowanie cyberzeczywistości, zjawisko patostreamingu, uzależnienie od Internetu i gier komputerowych, phishing, kradzież tożsamości oraz niebezpieczne kontakty w sieci, m.in. uwodzenie w sieci (child grooming) i szantaż, w tym rówieśniczy; omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością (VR);

Nr	Temat zajęć	Dział	Wymagania PP (szczegółowe)
24	Jak zaplanować "domowe zasady ekranowe"?		9.1 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych; 9.3 omawia korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych;
25	Czym jest grooming?		9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym m.in. uwodzenie w sieci (child grooming) i szantaż, w tym rówieśniczy; 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu, a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
26	Czym jest cyberstalking?		9.1 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych; 9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, kradzież tożsamości oraz niebezpieczne kontakty w sieci, m.in. uwodzenie w sieci; 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu, a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
27	Czy jestem anonimowy w Internecie?		9.1 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych; 9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym kradzież tożsamości oraz niebezpieczne kontakty w sieci; 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu, a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
28	Phishing. Czy dane w sieci są bezpieczne?		9.1 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych; 9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, phishing, kradzież tożsamości oraz niebezpieczne kontakty w sieci; 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu, a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
29	Czy mój wizerunek w sieci należy tylko do mnie?		9.1 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych; 9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, phishing, kradzież tożsamości oraz niebezpieczne kontakty w sieci; 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu, a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
30	Podsumowanie działu.		—

KLASA 5

Nr	Temat zajęć	Dział	Wymagania PP (szczegółowe)
1	Czego dowiemy się na zajęciach w klasie 5?	Moje zdrowie psychiczne	1.1 traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości; 1.2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie;
2	Dlaczego sen jest ważny?		3.7 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.

Nr	Temat zajęć	Dział	Wymagania PP (szczegółowe)
3	Jak mogę się relaksować?		3.5 systematycznie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, w tym ćwiczenia oddechowe; rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych dla obniżenia stresu; 3.7 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.
4	Jak chronić swoje zdrowie psychiczne?		5.1 omawia pojęcie zdrowia psychicznego, czynniki je chroniące oraz te, które zwiększają ryzyko występowania zaburzeń psychicznych;
5	Jak odróżnić emocje moje i innych?		5.2 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;
6	Jak radzić sobie ze stresem?		1.5 prezentuje postawę optymizmu życiowego, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otaczającym środowiskiem – moduł klimatyczny; 5.3 omawia pojęcie stresu; wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli, emocje, zdolności poznawcze; stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem;
7	Czym jest samoocena?		1.4 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...; 1.5 prezentuje postawę optymizmu życiowego, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otaczającym środowiskiem – moduł klimatyczny; 5.4 omawia pojęcie pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie, a także wymienia sposoby ich budowania w swoim życiu;
8	Czy potrafię być asertywny/a?		1.5 prezentuje postawę optymizmu życiowego, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otaczającym środowiskiem – moduł klimatyczny; 5.5 omawia pojęcie postawy asertywnej; adekwatnie do sytuacji korzysta z asertywności; odróżnia, czym jest postawa asertywna, a czym agresywna i uległa;
9	Czym jest przemoc?		5.6 omawia pojęcie przemocy; wymienia przykłady zachowań przemocowych, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą, cyberprzemoc i zaniedbanie; omawia sposoby reagowania na przemoc i wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy, będąc osobą doświadczającą przemocy lub jej świadkiem;
10	Skąd bierze się autoagresja i jak sobie z nią radzić?		5.7 omawia pojęcie zachowań autoagresywnych; wymienia konsekwencje zdrowotne związane z zachowaniami autoagresywnymi; wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy;
11	Czym jest komunikacja werbalna i niewerbalna?		5.8 omawia zagadnienie komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz ich znaczenie w relacjach interpersonalnych, w tym rówieśniczych, rodzinnych i innych, rozwija umiejętności komunikacyjne;
12	Dlaczego niektórzy wymagają większego zrozumienia?		1.4 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...; 5.10 omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi, w tym z zaburzeniem ze spektrum autyzmu, ADHD, rozwojowymi zaburzeniami uczenia się, zaburzeniem rozwoju intelektualnego, potrzeby osób z niepełnosprawnościami fizycznymi oraz osób chorujących na padaczkę, a także rozumie specyfikę ich funkcjonowania i zasady adekwatnego reagowania, w tym udzielania pierwszej pomocy w przypadku napadu padaczkowego.
13	Gdzie mogę szukać pomocy, gdy jest mi trudno?		5.9 wskazuje miejsca uzyskania pomocy psychologicznej, psychotherapeutycznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży, w tym telefony zaufania, omawia sytuacje wymagające reakcji osób dorosłych; —
14	Podsumowanie działu.		

Nr	Temat zajęć	Dział	Wymagania PP (szczegółowe)
15	Czym jest efekt cieplarniany?	Moje zdrowie środowiskowe	1.2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 1.4 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 – moduł klimatyczny; 8.1 omawia wpływ jakości środowiska na zdrowie człowieka, w tym zanieczyszczenia powietrza i wody, zmniejszenie powierzchni terenów zielonych, zmianę klimatu; wyjaśnia, jak wzrost średniej globalnej temperatury wpływa na zdrowie i warunki życia człowieka – moduł klimatyczny;
16	Skąd biorą się dziury ozonowe?		1.2; 1.4; 8.1 omawia wpływ jakości środowiska na zdrowie człowieka, w tym zanieczyszczenia powietrza i wody, zmniejszenie powierzchni terenów zielonych, zmianę klimatu; wyjaśnia, jak wzrost średniej globalnej temperatury wpływa na zdrowie i warunki życia człowieka – moduł klimatyczny;
17	Czy wody w mojej okolicy są czyste?		1.2; 1.4; 8.1 omawia wpływ jakości środowiska na zdrowie człowieka, w tym zanieczyszczenia powietrza i wody, zmniejszenie powierzchni terenów zielonych, zmianę klimatu; wyjaśnia, jak wzrost średniej globalnej temperatury wpływa na zdrowie i warunki życia człowieka – moduł klimatyczny;
18	Jak sprawdzić stan powietrza w mojej okolicy?		8.2 sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu – moduł klimatyczny;
19	Dlaczego należy ograniczyć hałas?		8.4 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;
20	Jaka przyroda mnie otacza? – planowanie wycieczki		8.3 wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia; wyjaśnia (...), jak również za dziką przyrodę i ekosystemy – moduł klimatyczny;
21	Jak dbać o zwierzęta domowe?		8.3 wyjaśnia (...) czym jest odpowiedzialność za zwierzęta domowe, jak również za dziką przyrodę i ekosystemy – moduł klimatyczny;
22	Co mogę zrobić dla przyrody?		1.2; 1.4; 8.1; 8.5 podejmuje działania proekologiczne, aby poprawić stan środowiska przyrodniczego i własne zdrowie – moduł klimatyczny.
23	Podsumowanie działu.		—
24	Dlaczego "ruch to zdrowie"?	Moja aktywność fizyczna	3.1 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; 3.2 promuje aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i rodzinie; dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej (np. wspomagając się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi); 3.4 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);
25	Gdzie mogę uprawiać sport poza szkołą?		3.2 promuje aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i rodzinie; dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej (np. wspomagając się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi); 3.3 znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do podejmowania aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i zgodny z jego zainteresowaniami;
26	Ruch to zdrowie – planowanie kampanii społecznej.		3.2 promuje aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i rodzinie; dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej (np. wspomagając się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi);

Nr	Temat zajęć	Dział	Wymagania PP (szczegółowe)
27	Jak dbać o prawidłową postawę ciała?		3.3 znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do podejmowania aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i zgodny z jego zainteresowaniami;
28	Jak zaplanować grę terenową?		3.1 systematycznie uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej...; 3.4 ogranicza czas spędzany w pozycji siedzącej lub leżącej w ciągu dnia przez aktywne przerwy...;
29	Gra terenowa – moje zdrowie.		3.1 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;
30	Podsumowanie działu.		—

KLASA 6

Nr	Temat zajęć	Dział	Wymagania PP (szczegółowe)
1	Czego się dowiem na zajęciach w klasie 6?	Moja działania w sieci	1.1 traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości; 1.2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 1.3 rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie;
2	Jaki jest wpływ urządzeń mobilnych na moje zdrowie?		9.1 przestrzega zasad higieny cyfrowej; omawia definicje zjawiska: niebieskiego światła, szyi SMS-owej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych; omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektrycznych; 9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych (...); 9.3 omawia korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych;
3	Co warto odwiedzić w sieci?		9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu (...), a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
4	Kim są patostreamerzy?		9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym (...) zjawisko patostreamingu, (...); 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu (...), a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
5	Czym jest krytyczne myślenie?		9.1 przestrzega zasad higieny cyfrowej; omawia definicje zjawiska: niebieskiego światła (...) omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektrycznych; 9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym (...) kreowanie cyberzeczywistości(...);
6	True or false? Cyberzeczywistość.		9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, kreowanie cyberzeczywistości (...); 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu (...), a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
7	Jak walczyć z hejtem i mową nienawiści?		9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, (...) i szantaż, w tym rówieśniczy, (...); 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu (...), a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;

Nr	Temat zajęć	Dział	Wymagania PP (szczegółowe)
8	Czym jest dyskryminacja w sieci?		9.1 przestrzega zasad higieny cyfrowej; (...) omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych; 9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, (...) szantaż, w tym rówieśniczy, (...); 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu (...), a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
9	Czym jest AI i jak z niej korzystać?		9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, (...), omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją (...);
10	Jakie zalety i wady ma technologia VR?		9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, (...) omawia korzyści i zagrożenia (...) wirtualną rzeczywistością (VR);
11	Podsumowanie działu.	Moja profilaktyka uzależnień	—
12	Jak planować mój czas w sieci?		9.1 przestrzega zasad higieny cyfrowej; (...) omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych; 9.2 omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych (...); 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu (...), a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
13	Jaki jest mechanizm uzależnienia?		9.4 omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących; 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z (...) zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym ze spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, spożywaniem napojów energetyzujących, a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie; 9.6 formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących.
14	Jak bardzo szkodliwe są wyroby tytoniowe?		9.4 omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących; 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z (...) w tym używaniem wyrobów tytoniowych, (...), a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie; 9.6 formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących.
15	Jak działają napoje energetyzujące?		9.4 omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących; 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z (...) spożywaniem napojów energetyzujących, a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie; 9.6 formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących.

Nr	Temat zajęć	Dział	Wymagania PP (szczegółowe)
16	Jak działają substancje psychoaktywne?		9.4 omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących; 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z (...) zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym ze spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, (...), a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie; 9.6 formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących.
17	Jakie są skutki alkoholizmu?		9.4 omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, (...); 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z (...) zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym ze spożywaniem alkoholu, (...) a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie; 9.6 formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących.
18	STOP! – nasza kampania przeciw uzależnieniom.	Moje dojrzewanie	1.2 traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 9.4 omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących; 9.5 omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z (...) zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym ze spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, spożywaniem napojów energetyzujących, a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie; 9.6 formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących.
19	Podsumowanie działu.		—
20	Jak pracuje mózg nastolatka?		7.1 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 dojrzalością psychiczną;
21	Dlaczego moje ciało się zmienia?		7.2 identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej, a także odbiegające od normy medycznej;
22	Kiedy będę dojrzała/y?		7.1 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 dojrzalością psychiczną;
23	Czym jest menstruacja?		7.4 omawia etapy cyklu miesięczkowego, jego wpływ na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie oraz jego zaburzenia.
24	Jak dbać o higienę w okresie dojrzewania?		7.3 wymienia i stosuje zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania, higieny skóry twarzy, higieny całego ciała, w tym narządów płciowych; wymienia zasady użycia podpasek i tamponów;
25	Podsumowanie działu.	Moje zdrowie społeczne	—
26	Jakie relacje nawiązuję?		1.4 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 – moduł klimatyczny; 6.1 wyjaśnia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, a także rozpoznaje niewłaściwe zachowania w tych relacjach;

Nr	Temat zajęć	Dział	Wymagania PP (szczegółowe)
27	Jakie wartości niesie rodzina?		6.2 wymienia i omawia funkcje rodziny, opisuje przejawy jej prawidłowego funkcjonowania, omawia wartość rodziny w życiu osobistym człowieka, w tym rodziny wielodzietnej; 6.3 omawia czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie, zna prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców; 6.4 omawia sposoby dbania o więzi rodzinne (relacje z matką, ojcem, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną);
28	Co zrobić kiedy rodzina się zmienia?		6.5 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;
29	Kiedy moje granice są przekroczone?		6.6 omawia sposoby dbania o granice własne i innych osób w relacjach, rozpoznaje sytuacje, w których może dojść do naruszenia granic osobistych jego i innych osób, zapoznaje się z podstawowymi zasadami ochrony prawnej dzieci i młodzieży oraz wie, gdzie można szukać pomocy w sytuacjach zagrożenia.
30	Podsumowanie działu.		

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ WYMAGAŃ W POSZCZEGÓLNYCH TEMATACH ZAJĘĆ

Program nauczania edukacji zdrowotnej w klasach 7–8 szkoły podstawowej „Nasze zdrowie”

KLASA 7			
Nr	Temat zajęć	Dział	Wymagania z podstawy programowej (PP)
1	Czego dowiem się w klasie 7?	Nasze zdrowie fizyczne	1.1 rozumie, że godność człowieka stanowi fundamentalną wartość na wszystkich etapach jego życia; 1.2 potrafi w imię godności i ludzkiego szacunku akceptować człowieka bez względu na jego indywidualne cechy, choroby, niepełnosprawności;
2	Jak uniknąć chorób zakaźnych?	Nasze zdrowie fizyczne	1.3 rozumie, że zdrowie stanowi wartość nadrzędną w różnych kręgach kulturowych; 2.1 omawia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, wyjaśnia, w jaki sposób sam może wpływać na zdrowie; 2.2 wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, jakie są drogi ich przenoszenia, w tym droga kropelkowa, płciowa, przez krew, przez kontakt, a także wyjaśnia, jak można ograniczyć ryzyko zakażenia, opisuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych oraz wymienia, które z nich mogą być groźne, wymienia objawy sepsy, wyjaśnia, czym są antybiotyki, czym jest antybiotykoodporność i zagrożenia z niej wynikające; 2.3 stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej, wyjaśnia, czym są epidemie i pandemie oraz jak do nich dochodzi; 2.4 wyjaśnia znaczenie szczepień w przeszłości i obecnie, rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane, omawia, czym są ruchy antyszczepionkowe, czym jest dezinformacja o szczepieniach i jak ją rozpoznać;
3	Jak monitorować swój stan zdrowia?	Nasze zdrowie fizyczne	2.5 opisuje podstawowe mierniki zdrowia fizycznego oraz ich wartości referencyjne dla swojego wieku, w tym wskaźnik masy ciała (BMI), ciśnienie tętnicze krwi, tętno, stężenie glukozy we krwi, profil lipidowy, mierzy tętno oraz ciśnienie tętnicze krwi w spoczynku i po wysiłku fizycznym za pomocą aparatu automatycznego, a także wyjaśnia znaczenie monitorowania tych parametrów przez całe życie;
4	Jak wspierać osoby z niepełnosprawnością?	Nasze zdrowie fizyczne	1.1 rozumie, że godność człowieka stanowi fundamentalną wartość na wszystkich etapach jego życia; 1.2 potrafi w imię godności i ludzkiego szacunku akceptować człowieka bez względu na jego indywidualne cechy, choroby, niepełnosprawności; 1.4 dba o poczucie własnej sprawczości w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób oraz stanu środowiska i klimatu - moduł klimatyczny; 2.6 identyfikuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnością oraz podaje przykłady rozwiązań pozwalających na tworzenie przestrzeni przyjaznej osobom z niepełnosprawnością.
5	Czym są choroby cywilizacyjne i przewlekłe?*	Nasze zdrowie fizyczne	2.2* omawia najczęstsze choroby przewlekłe i cywilizacyjne (np. otyłość, próchnica zębów, nadciśnienie tętnicze, różne typy cukrzycy, zaburzenia lipidowe, choroby nerek, choroby wątroby, choroby serca, alergie, nowotwory, zaburzenia psychiczne, choroby otępienne), a także konsekwencje zdrowotne i potrzeby osób po udarze mózgu; opisuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi, prezentuje postawę opartą na zrozumieniu problemów stojących przed osobami chorymi przewlekłe.

Nr	Temat zajęć	Dział	Wymagania z podstawy programowej (PP)
6	Jak przekonać innych do aktywności fizycznej? – kampania	Nasze zdrowie fizyczne	1.5 przyjmuje postawę prospołeczną w odniesieniu do zdrowia innych osób, rozumie ideę zachowań prozdrowotnych w kontekście zdrowia publicznego, (...) ma świadomość, że służy ona dobru innych osób, w tym działaniom na rzecz ochrony środowiska; 3.1 promuje aktywność fizyczną, inicjując i organizując różnorodne wydarzenia oraz projekty i podejmując wyzwania, które zachęcają do aktywności fizycznej, oraz uczestnicząc w nich, angażuje społeczność szkolną i lokalną do wykonywania regularnych ćwiczeń, wyjaśnia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki chorób; 3.1* formułuje argumenty na temat korzyści zdrowotnych wynikających z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki wybranych chorób niezakaźnych (np. otyłości, chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2, zaburzeń metabolicznych, niepłodności, zwyrodnienia stawów i osteoporozy, depresji i innych zaburzeń psychicznych), wyjaśnia krótko- oraz długoterminowe konsekwencje zdrowotne wynikające z braku aktywności fizycznej; 3.2* formułuje argumenty na temat motywów uczestnictwa w aktywności fizycznej, a także omawia bariery i sposoby ich pokonywania, omawia znaczenie aktywności fizycznej dla rozwoju psychospołecznego.
7	Jak zaplanować aktywną dobę?	Nasze zdrowie fizyczne	3.2 planuje i monitoruje własną 24-godzinną aktywność, w tym aktywność fizyczną, wypoczynek i sen, także z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych.
8	Jakie ćwiczenia mogę wykonywać w domu?	Nasze zdrowie fizyczne	3.1 promuje aktywność fizyczną, inicjując i organizując różnorodne wydarzenia oraz projekty i podejmując wyzwania, które zachęcają do aktywności fizycznej, oraz uczestnicząc w nich, angażuje społeczność szkolną i lokalną do wykonywania regularnych ćwiczeń, wyjaśnia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki chorób; 3.3 regularnie wykonuje ćwiczenia, które wspierają prawidłową postawę ciała oraz zapobiegają bólowi pleców i dysfunkcjom mięśni dna miednicy; 3.4 zastępuje bezruch ruchem w codziennych czynnościach (np. wybiera schody zamiast windy) oraz systematycznie korzysta z aktywnego transportu (np. chodzenie pieszo, jazda na rowerze), uzasadnia znaczenie aktywnego stylu życia dla zdrowia fizycznego, psychicznego oraz środowiska.
9	Dlaczego warto hartować organizm?	Nasze zdrowie fizyczne	3.5 korzysta z różnych metod hartowania organizmu, wymienia różne metody i korzyści zdrowotne hartowania organizmu.
10	Podsumowanie działu	Nasze zdrowie fizyczne	Podsumowanie i ewaluacja wiadomości oraz umiejętności z działu „Nasze zdrowie fizyczne”.
11	Jak zaplanować zdrowy posiłek? – zajęcia kulinarne	Nasze odżywianie	4.1 samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z zaleceniami talerza zdrowego żywienia, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. wiarygodnych aplikacji mobilnych, programów komputerowych); 4.3 wymienia konsekwencje zdrowotne wynikające z niewłaściwego odżywiania (np. nadwagę, otyłość, insulinooporność, cukrzycę typu 2, choroby układu krążenia), omawia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych (np. celiakii, cukrzycy typu 1, choroby Hashimoto) i alergii pokarmowych.
12	Jak przygotować napój izotoniczny? – zajęcia kulinarne	Nasze odżywianie	4.2 przygotowuje napój izotoniczny oraz posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe.
13	Jakie są konsekwencje dopingu i nadmiernej suplementacji?	Nasze odżywianie	4.4 opisuje negatywne skutki stosowania nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, spożywania napojów energetyzujących oraz stosowania środków dopingujących.
14	Jak planować dietę chorych?	Nasze odżywianie	4.3 omawia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych (np. celiakii, cukrzycy typu 1, choroby Hashimoto) i alergii pokarmowych.
15	Podsumowanie działu	Nasze odżywianie	Podsumowanie i ewaluacja wiadomości oraz umiejętności z działu „Nasze odżywianie”.
16	Jak umysł wpływa na ciało?	Nasze zdrowie psychiczne	5.1 omawia zależność między emocjami, myślami a objawami fizycznymi i zachowaniem.

Nr	Temat zajęć	Dział	Wymagania z podstawy programowej (PP)
17	Jak budować poczucie własnej wartości?	Nasze zdrowie psychiczne	5.2 analizuje swoje zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości.
18	Co oznacza "jak cię widzą – tak cię piszą"?	Nasze zdrowie psychiczne	5.3 dba o pozytywny obraz własnego ciała, analizuje, jaki wpływ na obraz ciała mają m.in. Internet oraz media społecznościowe; 5.2* omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi najczęściej w okresie dojrzewania, w tym z (...), zaburzeniami odżywiania (bulimią, anoreksją), dysmorfofobią.
19	Gdzie i jak szukać pomocy w trudnościach z emocjami?	Nasze zdrowie psychiczne	5.4 stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia.
20	Jak mogę zadbać o mój dobrostan?*	Nasze zdrowie psychiczne	5.1* identyfikuje czynniki indywidualne i środowiskowe mające wpływ na jego dobrostan (np. aktywność fizyczna, dieta, higiena snu, higiena cyfrowa) i stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami; 5.2* omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi najczęściej w okresie dojrzewania.
21	Czym jest depresja?*	Nasze zdrowie psychiczne	5.2* omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi najczęściej w okresie dojrzewania, w tym z zaburzeniami depresyjnymi, lękowymi, psychotycznymi, (...)
22	Podsumowanie działu	Nasze zdrowie psychiczne	Podsumowanie i ewaluacja wiadomości oraz umiejętności z działu „Nasze zdrowie psychiczne”.
23	Jakie zachowania w sieci mogą być ryzykowne?	Nasze zachowania ryzykowne	9.1 opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań, wymienia konsekwencje dzielenia się informacjami osobistymi oraz danymi wrażliwymi w Internecie oraz konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, takich jak patostreaming, internetowe wyzwania (challenge); 9.2 analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (np. cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii, uzależnienia od mediów społecznościowych i gier komputerowych).
24	Czy challenge są dobrą drogą rozwoju?	Nasze zachowania ryzykowne	9.1 opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań, wymienia konsekwencje dzielenia się informacjami osobistymi oraz danymi wrażliwymi w Internecie oraz konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, takich jak patostreaming, internetowe wyzwania (challenge); 9.2 analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń.
25	Ile czasu poświęcam na gry i inne media?	Nasze zachowania ryzykowne	9.1 opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań, wymienia konsekwencje dzielenia się informacjami osobistymi oraz danymi wrażliwymi w Internecie; 9.2 analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (np. uzależnienia od mediów społecznościowych i gier komputerowych).
26	Czym są hejt i mowa nienawiści?	Nasze zachowania ryzykowne	9.2 analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (np. cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii, uzależnienia od mediów społecznościowych i gier komputerowych).
27	Dlaczego niektóre substancje są zakazane?	Nasze zachowania ryzykowne	9.3 wymienia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne zażywania substancji psychoaktywnych (np. spożywania alkoholu, używania wyrobów tytoniowych, zażywania narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi) (...) w sposób szkodliwy dla siebie oraz najbliższego otoczenia.
28	Nie ryzykuj! Przygotowanie kampanii o zachowaniach ryzykownych	Nasze zachowania ryzykowne	9.3 wymienia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne zażywania substancji psychoaktywnych oraz korzystania z TIK w sposób szkodliwy; 9.4 wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z TIK i zażywaniem substancji psychoaktywnych, a także stosuje postawę asertywną; 9.1* formułuje argumenty zachęcające do unikania ryzykownych zachowań wpływających na rozwój uzależnień; 9.2* realizuje działania promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od ryzykownych zachowań we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym i lokalnym.

Nr	Temat zajęć	Dział	Wymagania z podstawy programowej (PP)
29	Nie ryzykuj! – kampania o zachowaniach ryzykownych	Nasze zachowania ryzykowne	9.3; 9.4; 9.1*; 9.2* – realizacja zaplanowanej kampanii profilaktycznej.
30	Podsumowanie działu	Nasze zachowania ryzykowne	Podsumowanie i ewaluacja wiadomości oraz umiejętności z działu „Nasze zachowania ryzykowne”.

KLASA 8

Nr	Temat zajęć	Dział	Wymagania z podstawy programowej (PP)
1	Czego chcemy się dowiedzieć w klasie 8?	Nasze zdrowie społeczne	Wprowadzenie do programu nauczania w klasie 8, omówienie celów i zakresu tematycznego.
2	Czy to już miłość?	Nasze zdrowie społeczne	6.1 opisuje oznaki zakochania, odróżnia zakochanie od popędu seksualnego oraz od miłości, a także miłość młodzieńczą od miłości dojrzałej; rozumie znaczenie odpowiedzialności w odniesieniu do budowania relacji.
3	Dlaczego rodzina to fundament?	Nasze zdrowie społeczne	6.2 nawiązuje i utrzymuje relacje, dbając o swoje potrzeby oraz jednocześnie szanując potrzeby innych osób, rozumie swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie; omawia rolę rodzin wielodzietnych w społeczeństwie; 6.4 omawia sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym alternatywne metody rozwiązywania sporów, w szczególności mediacje.
4	Czym jest manipulacja?	Nasze zdrowie społeczne	6.3 rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu oraz asertywnie na nią reaguje.
5	Podsumowanie działu	Nasze zdrowie społeczne	Podsumowanie i ewaluacja wiadomości oraz umiejętności z działu „Nasze zdrowie społeczne”.
6	Na jakim etapie dojrzewania jestem w tej chwili?	Nasze dojrzewanie	7.1 omawia cele rozwojowe i wyzwania etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka, w tym menopauzy, andropauzy, starości.
7	Jakie czynniki wpływają na rozwój płciowy i jak rozpoznać jego zaburzenia?	Nasze dojrzewanie	7.2 omawia czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy; monitoruje stan swojego ciała oraz identyfikuje możliwe nieprawidłowości i urazy układu moczowo-płciowego.
8	Czym jest ubóstwo menstruacyjne i jak mu przeciwdziałać?	Nasze dojrzewanie	7.3 charakteryzuje dostępne na rynku produkty menstruacyjne, wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego i sposoby przeciwdziałania mu.
9	Podsumowanie działu	Nasze dojrzewanie	Podsumowanie i ewaluacja wiadomości oraz umiejętności z działu „Nasze dojrzewanie”.
10	Dlaczego bioróżnorodność jest zagrożona?	Nasze zdrowie środowiskowe	8.1 opisuje, jak zmiana klimatu i degradacja środowiska wpływają na zdrowie indywidualne i publiczne, wymienia choroby, które mogą być ich wynikiem, w tym zaburzenia psychiczne, choroby układu oddechowego, układu sercowo-naczyniowego, choroby skóry, a także wskazuje negatywne następstwa ekstremalnych zjawisk pogodowych dla zdrowia – moduł klimatyczny; 8.2 wyjaśnia, jak utrata różnorodności biologicznej wpływa na zdrowie indywidualne i zdrowie publiczne – moduł klimatyczny.
11	Czy nasza szkoła dba o środowisko? – audyt uczniowski	Nasze zdrowie środowiskowe	8.3 realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska, uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe – moduł klimatyczny.
12	EKOanaliza SWOT naszej szkoły	Nasze zdrowie środowiskowe	8.1 opisuje wpływ zmian klimatu i degradacji środowiska na zdrowie; 8.3 realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska, uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe – moduł klimatyczny.
13	Jakie są skutki szybkiej mody?	Nasze zdrowie środowiskowe	8.1 opisuje, jak zmiana klimatu i degradacja środowiska wpływają na zdrowie indywidualne i publiczne – moduł klimatyczny; 8.3 realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska, uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe – moduł klimatyczny.

Nr	Temat zajęć	Dział	Wymagania z podstawy programowej (PP)
14	Dlaczego muszę działać na rzecz przyrody? – strajk klimatyczny	Nasze zdrowie środowiskowe	8.1 opisuje, jak zmiana klimatu i degradacja środowiska wpływają na zdrowie – moduł klimatyczny; 8.3 realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska, uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe – moduł klimatyczny.
15	Podsumowanie działu	Nasze zdrowie środowiskowe	Podsumowanie i ewaluacja wiadomości oraz umiejętności z działu „Nasze zdrowie środowiskowe”.