

# **EDUKACJA ZDROWOTNA**

program autorski  
dla szkoły podstawowej

## Autorzy:

Gabriela Pietrzak  
Agnieszka Pszonak  
Ewelina Kuzińska  
Sonia Szopa  
Krzysztof Kostrzewski  
Kamil Kunicki

Szkoła Podstawowa nr 20 z Oddziałami Integracyjnymi w  
Siemianowicach Śląskich,  
Rok 2025

## **Spis treści:**

### **KLASA 4**

#### **Zdrowie fizyczne**

1. Zdrowie i zdrowy styl życia
2. Higiena osobista.
3. Nadwaga i otyłość.
4. Badania profilaktyczne.
5. Choroba i jej objawy.
6. Temperatura ciała.
7. Szczepienia.
8. Wizyta lekarska.
9. Pierwsza pomoc.

#### **Aktywność fizyczna**

1. Aktywność fizyczna.
2. Ruch dla każdego.
3. Co, gdzie i kiedy?
4. Siedzenie zabija.
5. No stress.
6. Wyprostuj się.
7. Relaks i sen.

#### **Odżywianie**

1. Jak jest obecnie moje odżywianie?
2. Woda – podstawa zdrowego życia.
3. Rozpoznajemy zdrowy produkt – czytamy etykiety.
- 4-5. Zdrowy talerz.
6. Umiem hodować roślinę.
- 7-9. Projekt “Umiem gotować”.
10. Moja wiedza o warzywach i owocach.
11. A może wybrać zdrowe przekąski?
12. Kiedy trzeba zachować specjalną dietę? Choroby związane z odżywianiem.

#### **Internet i profilaktyka uzależnień**

1. Dlaczego NIE dla używek.
- 2-3. Owce w Sieci – rzecz o bezpieczeństwie w Internecie.
4. W Internecie też obowiązuje prawo.

### **KLASA 5**

#### **Wartości i postawy**

1. Czym jest zdrowie? – zdrowie jako wartość.
2. Styl życia a zdrowie – co ma znaczenie.
3. Dlaczego zdrowie to moja sprawa.
4. Poczucie własnej wartości.
5. Optymizm a zdrowie.
6. Moja odpowiedzialność za zdrowie i środowisko.
7. Szacunek do różnorodności – o zrozumieniu i akceptacji.

#### **Zdrowie środowiskowe**

1. Środowisko a zdrowie
- 2-3. Co „wisi” w powietrzu? Czego nie widać, ale co wpływa na nasze życie.
4. Natura ma znaczenie – jak kontakt z przyrodą wspiera zdrowie i uczy odpowiedzialności.
5. Odpowiedzialność za zwierzęta.
- 6-7. Ciszej znaczy zdrowiej – jak chronić słuch i ograniczać hałas.
- 8-9. Dbam o naturę – dbam o siebie!

#### **Zdrowie psychiczne**

1. Lubię siebie – budowanie pozytywnego obrazu siebie.
2. Zdrowie psychiczne – siła, która pomaga mi żyć.
3. Emocje – poznaj, nazwij, zareaguj.
4. Nie jesteś sam. Gdzie szukać pomocy, gdy jest trudno?
- 5-6. Co robi stres z moją głową i ciałem? Jak sobie z nim radzić?
7. Przemoc to nie jest rozwiązanie.

- 8-9. Jak się dogadać? – słowa, gesty i emocje w codziennej komunikacji.
10. Być asertywnym.
11. Gdy ranię siebie – jak rozpoznać autoagresję i gdzie szukać pomocy.
12. „Różne potrzeby – wspólny świat”. Jak wspierać osoby z niepełnosprawnościami i zaburzeniami neurorozwojowymi?

### **Zdrowie społeczne**

- 1-2. Rodzina – mój pierwszy zespół. Jak dbać o relacje z bliskimi?
3. Rodzina się zmienia. Jak sobie z tym radzić?
4. Wobec choroby i śmierci.
- 5-6. Moje relacje – koleżeństwo, przyjaźń, pierwsze uczucia.

## **KLASA 6**

### **Dojrzewanie**

1. Co to jest dojrzewanie?
2. Zmiany fizyczne u kobiet w okresie dojrzewania.
3. Zmiany fizyczne u mężczyzn w okresie dojrzewania.
- 4-5. Normy a odchylenia – kiedy dojrzewanie może budzić niepokój. Czynniki środowiskowe.
6. Znaczenie genetyki na tempo dojrzewania.
7. Miesiączka (grupa dziewczyn).
8. Zaburzenia miesiączkowania (grupa dziewczyn).
- 9-10. Zmiany psychiczne w okresie dojrzewania (grupa dziewczyn, grupa chłopców).
11. Wpływ zmian w mózgu na zachowanie nastolatków.
- 12-13. Higiena okresu dojrzewania.
14. Odżywianie w okresie dojrzewania. Ćwiczenia praktyczne.
15. Trądzik.
16. Zabiegi pielęgnacyjne w okresie dojrzewania.
17. Higiena snu.

### **Zdrowie seksualne**

- 1-2. Zdrowie seksualne.
3. Rola seksualności w życiu człowieka.
4. Narządy rozrodcze żeńskie.
5. Narządy rozrodcze męskie.
- 6-7. Od zapłodnienia do porodu.
8. Rodzi się dziecko.
- 9-10. Być ojcem, być matką.
- 11-12. Obrona własnej intymności.
13. Stereotypy płciowe i ich wpływ na nasze życie.
14. Słuchamy, nie oceniamy- skrzynka pytań.

## **KLASA 7**

### **Wartości i postawy**

- 1-2. Godność człowieka jako fundament zdrowia i życia społecznego.
3. Zdrowie jako wartość nadrzędna.
4. Mam wpływ! Jak dbać o zdrowie i planetę każdego dnia?
5. Zachowania prozdrowotne w kontekście zdrowia publicznego.

### **Zdrowie fizyczne**

1. Znaczenie edukacji zdrowotnej w zbilansowanym stylu życia.
2. Badania diagnostyczne i profilaktyka kardiologiczna.
3. Profilaktyka onkologiczna.
4. Transplantologia.
5. Zdrowa masa ciała - inwestycja na całe życie.

### **Aktywność fizyczna**

1. Aktywność fizyczna.
2. Złoty środek - równowaga między ruchem a odpoczynkiem.
3. Wycieczka turystyczna.

### **Odżywianie**

1. Moje dobre i złe nawyki żywieniowe
2. Zdrowy talerz.
3. Konsekwencje błędnej diety.

4-5.Kiedy trzeba zachować specjalną dietę? Choroby związane z odżywianiem.

### **Zdrowie środowiskowe**

1. Wpływ zmian klimatu na zdrowie człowieka, ciało i umysł.
2. Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności? Zdrowie człowieka a świat przyrody.
3. Moje działania–nasza planeta. Jak mogę zadbać o zdrowe środowisko?

### **Internet i profilaktyka uzależnień**

- 1.Mówimy NIE ryzykownym zachowaniom i używkom.
- 2.Oversharing w Internecie.
- 3.Znam i umiem chronić się przed ciemną stroną Internetu.

### **Zdrowie psychiczne**

- 1-2. Co myślę, co czuję, jak reaguję – czyli o wpływie emocji na ciało i zachowanie.
3. Ja i moje ciało w świecie mediów. Jak budować pozytywny obraz siebie?
- 4.Trudności emocjonalne i psychiczne w okresie dorastania – depresja, lęki, zaburzenia odżywiania i inne wyzwania.

### **Zdrowie społeczne**

- 1.Zakochanie czy miłość? – różnice między zauroczeniem, popędem seksualnym a miłością dojrzałą.
- 2.Budowanie relacji opartych na szacunku – równowaga między własnymi potrzebami a potrzebami innych.
3. Nie daj się zmanipulować! – sztuka mówienia NIE.
4. Od konfrontacji do współpracy – skuteczne metody rozwiązywania konfliktów.

## **KLASA 8**

### **Dojrzewanie**

- 1..Co to jest dojrzewanie? Etapy życia człowieka.
- 2-3.Miesiączka, czy da się z nią żyć? - powtórzenie. Ubóstwo menstruacyjne.
- 4.Zdrowie a płodność człowieka.

### **Zdrowie seksualne**

- 1.Seksualność człowieka.
- 2.Formy przemocy seksualnej i molestowania.
- 3.Tożsamość płciowa a orientacja seksualna.
- 4.Nie presji seksualnej.
- 5.Asertywność a seksualność. Mass media. kultura, rówieśnicy.
- 6.Observacja cyklu miesięczkowego.
- 7.Antykoncepcja.
- 8-9.Choroby przenoszone drogą płciową.
- 10.HIV a AIDS.
- 11-12.Specjalizacje dbające o seksualność człowieka. Nieprawidłowości i urazy w swoim stanie zdrowia.
- 13.Badania profilaktyczne kobiet i mężczyzn a zdrowie seksualne człowieka.
- 14.Słuchamy, nie oceniamy- skrzynka pytań.

## **Wstęp**

Program do przedmiotu "Edukacja zdrowotna" powstał na podstawie rozporządzenia Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej.

## **Koncepcja programu "Edukacji zdrowotnej" wg rozporządzenia.**

Głównym celem podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna jest kształtowanie kompetencji uczniów w zakresie całonocnej dbałości o zdrowie oraz budowanie potencjału zdrowotnego własnego i otoczenia w zgodzie z aktualnymi wyzwaniami epidemicznymi oraz sytuacją geopolityczną.

Edukacja zdrowotna to wieloetapowy, wielopłaszczyznowy i interdyscyplinarny proces prowadzący do budowania alfabetyzmu zdrowotnego (ang. health literacy), czyli wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych pozwalających na trafne rozpoznanie potrzeb zdrowotnych własnych i otoczenia oraz podejmowanie odpowiednich działań profilaktycznych czy naprawczych. Aby ten proces mógł być skuteczny i spełniał swoją prewencyjną funkcję, istotne jest, żeby odpowiednie dla danej grupy wiekowej treści pojawiały się przed wystąpieniem sytuacji, w której będą potrzebne. W szczególności odnosi się to do zachowań ryzykownych. Uczeń powinien zdobyć odpowiednią wiedzę i umiejętności, zanim pojawi się potrzeba skorzystania z nich.

Wymagania ogólne podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna obejmują rozumienie powiązań między różnymi aspektami zdrowia i czynnikami na nie wpływającymi, zainteresowanie zdrowiem własnym i otoczenia oraz zaangażowanie w zdrowy styl życia.

Zgodnie z założeniami podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie jest wartością, o którą należy dbać w wymiarze fizycznym, psychicznym, seksualnym, społecznym i środowiskowym na wszystkich etapach życia.

## **Środki dydaktyczne.**

Bazą zajęć są metody interaktywne: filmy, plansze dydaktyczne, prezentacje. Zajęcia będą przede wszystkim angażowały uczniów do samodzielnej realizacji zadań, projektów, aktywności fizycznej, dyskusji a w razie potrzeby, rozmów indywidualnych.

## **Cele kształcenia – wymagania ogólne**

### **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 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 całonocną 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.

## KLASY IV–VI

### **KLASA 4**

#### **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?**

#### **Lekcja 1**

**Temat: Zdrowie i zdrowy styl życia**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1, 2 Wymagania szczegółowe: II 5.6	Uczeń: -wie jaki to jest zdrowy styl życia -omawia pojęcie zdrowia	1. Definicja zdrowia WHO - zdrowie fizyczne - zdrowie psychiczne - zdrowie społeczne 2. Zdrowy styl życia i jego elementy - dieta - sen - zarządzanie stresem - unikanie używek - badania profilaktyczne - relacje społeczne - podejście do życia	- Burza mózgów - Praca w grupach - Mapa myśli	-Prezentacja multimedialna -Karty pracy

#### **Lekcja 2**

**Temat: Higiena osobista.**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1, 2, 3 Wymagania szczegółowe: II 1.1, 3.4, 5.6	Uczeń -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	1.Higiena osobista 2.Środki higieniczne 3.Dlaczego higiena chroni zdrowie i zapobiega chorobom 4.Dlaczego to ważne, aby czuć się dobrze i świeżo 5.Jak higiena wpływa na naszą samoocenę 6.Higiena w aktywności fizycznej	- Warsztat praktyczny - Wspólna analiza nawyków higienicznych w domu i w szkole	- Prezentacja - Przybory toaletowe -Filmy instruktażowe -Karty pracy, checklisty dotyczące higieny

### Lekcja 3

#### Temat: Nadwaga i otyłość.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1, 2, 3, 4, 5 Wymagania szczegółowe: II.1.2, 5.6	Uczeń: - potrafi wyjaśnić czym jest nadwaga i otyłość -potrafi omówić na czym polega profilaktyka nadwagi i otyłości	1.BMI 2.Nadwaga 3.Otyłość 4.Przyczyny nadwagi i otyłości 5.Profilaktyka 6.Wpływ na zdrowie i życie 7.Skutki: choroby serca, cukrzyca, problemy z układem ruchu	-Analiza przypadków - Praca w parach - Obliczanie BMI - Dyskusja w grupie	- Tablice - Kalkulator BMI - Wykresy - Aplikacje -Film edukacyjny na temat skutków nadwagi

### Lekcja 4

#### Temat: Badania profilaktyczne

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 2, 4 Wymagania szczegółowe: II.1.2, 5.6	Uczeń: - wyjaśnia czym są badania profilaktyczne i przesiewowe - wie w jakich grupach i kiedy powinny być wykonywane - omawia pojęcie grupy ryzyka	1.Badania profilaktyczne 2.Badania przesiewowe 3.Jaka jest różnica między nimi 4.Grupa ryzyka i przykłady 5.Znaczenie badań 6.Przykłady badań i dla kogo są wykonywane	- Dyskusja klasowa - Analiza przypadków -Tworzenie kalendarza badań profilaktycznych dla różnych grup	-Prezentacje i infografiki na temat badań profilaktycznych -Karty pracy z tabelą (badanie, kiedy, dla kogo, cel) -Ulotki



## Lekcja 5

### Temat: Objawy, które mogą świadczyć o chorobie.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 2 Wymagania szczegółowe: II 1.2, 5.6	Uczeń: - wie co to jest choroba - wie co to są objawy -potrafi wymienić podstawowe objawy mogące świadczyć o chorobie -wie, kiedy poinformować dorosłego o złym samopoczuciu	1.Co to jest choroba 2.Co to są objawy 3.Przykłady objawów (gorączka, kaszel, katar, brak apetytu, osłabienie, zmiany skórne, bóle brzucha, klatki piersiowej, głowy, wymioty, krew w stolcu) 4.Różnice między lekkim przeziębieniem, a objawami poważniejszymi 5.Znaczenie informowania dorosłych o złym samopoczuciu 6.Zachowania chroniące innych przed zarażeniem (np. zakrywanie ust, higiena rąk, pozostawanie w domu)	- Pogadanka - Praca w grupach - Analiza ilustracji, historyjek obrazkowych - Ćwiczenia praktyczne (scenki sytuacyjne)	- Karty pracy

## Lekcja 6

### Temat: Temperatura ciała.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1, 4 Wymagania szczegółowe: II 1.1, 1.2 4.5	Uczeń: -rozpoznaje objawy świadczące o pogarszającym się stanie zdrowia -zna podstawowe sposoby monitorowania stanu zdrowia (mierzenie temperatury) -rozumie, kiedy należy szukać pomocy dorosłych lub medycznej -podejmuje działania sprzyjające zachowaniu zdrowia i bezpieczeństwa	1.Temperaturę ciała o czym świadczy 2.Zakres prawidłowej temperatury ciała (ok 36-37 stopni C) 3.Różnice między stanem podgorączkowym, a gorączką 4.Rodzaje termometrów i sposoby ich użycia 5.Kiedy należy obniżyć temp., a kiedy odpocząć 6.Kiedy zgłosić się do lekarza?	-Pogadanka edukacyjna -Pokaz i demonstracja praca w grupach -Ćwiczenia praktyczne z termometrem	-Termometry, różne rodzaje - Karty pracy (quiz)

**Lekcja 7****Temat: Szczepienia.**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1, 5 Wymagania szczegółowe: II 1.2, 5.6	Uczeń: -wyjaśnia czym są szczepienia -wymienia niektóre choroby przeciwko którym się szczepimy -rozumie, jak działają szczepienia (pobudzają odporność organizmu) - wyjaśnia, dlaczego warto się szczepić - dla siebie i innych - rozpoznaje fałszywe przekonania na temat szczepień	1.Definicja szczepienia 2.Odporność naturalna a odporność po szczepieniu 3.Przykłady chorób zakaźnych: odra, różyczka, ospa, grypa, COVID-19 4.Jakie są obowiązkowe i zalecane szczepienia dla dzieci w Polsce 5.Szczepienia nie wywołują chorób, ale pomagają się przed nimi chronić 6.Znaczenie szczepień dla całej społeczności (odporność zbiorowiskowa)	-Burza mózgów -Pogadanka kierowana -Ćwiczenia w grupach	- Film edukacyjny

**Lekcja 8****Temat: Wizyta lekarska.**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1, 5 Wymagania szczegółowe: II 1.2, 5.6	Uczeń: -wie, jak przygotować się do wizyty lekarskiej -zna standardowe pytania jakie może zadać lekarz -potrafi odpowiednio się zachować w gabinecie lekarskim -zna i stosuje podstawowe zasady higieny osobistej	1.Przygotowanie do wizyty lekarskiej (w tym stomatologicznej) *niezbędne dokumenty *odpowiedni ubiór, czystość *wiedza o objawach i czasie ich trwania *lista pytań i leków przyjmowanych 2.Obowiązkowe zasady przed wizytą lekarską 3.Zachowanie w gabinecie (słuchanie, odpowiadanie na pytania, brak wstydu)	- Praca w grupach - Scenki sytuacyjne	-Karty pracy

## Lekcja 9

### Temat: Pierwsza pomoc.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1, 3 Wymagania szczegółowe: II 1.1, 1.2, 5.6	Uczeń: -zna podstawowe zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia - potrafi wezwać pomoc i wie, kiedy należy to zrobić -zna numer alarmowy i wie jakie informacje przekazać dyspozytorowi -potrafi zachować się bezpiecznie w sytuacji wymagającej udzielenia pierwszej pomocy - rozróżnia sytuacje, w których pomoc medyczna jest konieczna	1.Dlaczego należy pomagać innym w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia, konsekwencje nieudzielenia pomocy 2.Jakie są sytuacje zagrażające życiu i zdrowiu 3.Jakie są zasady udzielania pierwszej pomocy 4.Kolejność czynności udzielania pierwszej pomocy 5.Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo - numery alarmowe i jak z nich korzystać -co należy powiedzieć podczas zgłaszania wypadku	-Pogadanka -Praca w grupach -Ćwiczenia praktyczne -Odgrywanie scenek	-Film instruktażowy -Apteczka -Środki pierwszej pomocy -Fantom

### 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

#### Lekcja 1

Temat: Aktywność fizyczna.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1, 2 Wymagania szczegółowe: III 1.1, 3.4	Uczeń:  -rozumie znaczenie codziennej aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego, w tym profilaktyce nadwagi i otyłości  -potrafi wymienić różne formy ruchu szczególnie na świeżym powietrzu  -zna zasady doboru odpowiedniego stroju do warunków pogodowych  -potrafi stosować podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zabaw i aktywności fizycznej  -zna negatywne skutki braku ruchu i nadmiernego siedzenia	1.Aktywność fizyczna 2.Przykłady aktywności fizycznej 3.Rola codziennego ruchu w zapobieganiu chorobom, nadwadze i otyłości 4.Jak aktywność poprawia kondycję, nastrój i odporność 5.Dobór stroju 6.Zasady bezpieczeństwa (rozgrzewka, nawodnienie, dostosowanie swoich możliwości, kaski)	- Zajęcia aktywne - Ćwiczenia na pobudzenie -Praca w grupach	-Film o bezpieczeństwie podczas aktywności fizycznej -Quiz

## Lekcja 2

### Temat: Ruch dla każdego.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1, 3, 5 Wymagania szczegółowe: III 3.4, 4.5, 5.6	Uczeń: -potrafi wskazać sposoby, jak zachęcać innych do aktywności -wymienia przykłady aktywności fizycznej, które może podejmować razem z rodziną lub kolegami -zna aplikacje i urządzenia wspierające aktywność -rozumie znaczenie wspólnego dla zdrowia fizycznego i relacji międzyludzkich - planuje własne działania promujące ruch	1.Zalecenia WHO dotyczące aktywności dzieci (min. 60 minut dziennie) 2.Rola ucznia jako promotora zdrowia w domu i w klasie 3.Wspólne formy ruchu: spacer, rower, taniec, zabawy ruchowe, gry zespołowe, treningi online 4.Przykłady aplikacji i technologii wspierającej ruch *krokomierze *aplikacje z ćwiczeniami (np. FitBreak, Just Dance, Move It) *Zegarki sportowe, gry wideo aktywizujące (np. Ring Fit, Kinect) 5.Pomysły na działania promujące ruch: tablica wyzwań, turniej klasowy, dzienniczek aktywności	-Wspólna rozgrzewka przy muzyce -Zabawa aktywizująca -Praca w grupie	-Praca w parach (wykonanie plakatu)

### Lekcja 3

#### Temat: Co, gdzie i kiedy?

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1, 3 Wymagania szczegółowe: III 5.6	Uczeń: - potrafi wymienić znane mu miejsca do uprawiania aktywności fizycznej w okolicy -zna przykłady lokalnych wydarzeń sportowych i rekreacyjnych -potrafi dopasować rodzaj aktywności do swoich zainteresowań -rozumie zasady bezpiecznego korzystania z przestrzeni publicznej i sportowej -planuje udział w aktywności lokalnej z rodziną lub przyjaciółmi	1.Lokalne miejsca sprzyjające aktywności (boiska, parki, place zabaw, orliki, korty, ścieżki rowerowe, lodowisko, pływalnia) 2.Lokalne wydarzenia sportowe i rekreacyjne 3.Zasady bezpieczeństwa w przestrzeni publicznej (np. poruszanie się po drodze, zachowanie w grupie, zgoda rodziców) 4.Rola zainteresowań w wyborze aktywności 5.Mapowanie przestrzeni lokalnej (podstawowe umiejętności orientacji w okolicy) 6.Miejsca oraz strony internetowe, gdzie można znaleźć informacje o lokalnych wydarzeniach	-Praca w grupach	- Plan okolicy - Komputer

## Lekcja 4

### Temat: Siedzenie zabija.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1, 5 Wymagania szczegółowe: III 1.1, 1.2	Uczeń: - potrafi wyjaśnić czym jest siedzący styl życia - wymienia negatywne skutki zbyt długiego siedzenia - zna sposoby na aktywne przerwy w domu i w szkole - potrafi zaproponować ćwiczenia lub zabawy ruchowe do wykorzystania podczas przerwy - tworzy plan ograniczania czasu spędzanego na siedząco (np. przed ekranem)	1.Definicja i przykłady siedzącego trybu życia 2.Negatywne skutki braku ruchu: osłabienie organizmu, bóle pleców, gorsze samopoczucie, otyłość, problemy z koncentracją 3.Znaczenie aktywnych przerw dla zdrowia 4.Przykłady aktywnych przerw: (ćw. rozciągające, ćw. oporowe, ćw. oddechowe, ćw. wzroku, ćw. wspomagające pracę mózgu) 5.Równowaga między czasem spędzonym przed ekranem a ruchem	-Ćwiczenia praktyczne do wykorzystania w przerwach, podczas zmęczenia - Ćwiczenie pozwalające zwiększyć zakres ruchomości głowy	- Filmiki - Muzyka

## Lekcja 5

Temat: No stress.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1, 4, 5 Wymagania szczegółowe: III 1.1, 1.2	Uczeń: - rozumie czym jest stres i kiedy może się pojawić - potrafi wskazać jak ćwiczenia fizyczne pomagają w obniżeniu napięcia - poznaje proste techniki oddechowe i relaksacyjne - wykonuje ćwiczenia świadomie i z zaangażowaniem - planuje codziennie krótkie przerwy na relaks i oddech	1. Pojęcie stresu u dziecka - przykłady sytuacji stresujących 2. Objawy stresu (np. szybkie bicie serca, napięcie mięśni, trudności z koncentracją) 3. Znaczenie aktywności fizycznej dla redukcji stresu 4. Ćwiczenia oddechowe: świadomy wdech i wydech, "oddychanie do brzucha", rytmiczne oddychanie 5. Ćwiczenia relaksacyjne: rozluźnianie mięśni, wizualizacja, spokojne ruchy ciała 6. Kiedy i jak stosować techniki relaksacyjne (np. przed klasówką, po kłótni, po intensywnej aktywności)	- Pogadanka - Praktyczne ćwiczenia oddechowe i ruchowe - Relaksacja	- Materiały muzyczne i wizualne



## Lekcja 6

### Temat: Wyprostuj się.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1 Wymagania szczegółowe: III 1.1, 1.2	Uczeń: - rozpoznaje prawidłową i nieprawidłową postawę ciała - zna zasady siedzenia przy biurku, noszenie plecaka, stania i chodzenia - wykonuje proste ćwiczenia wzmacniające i rozciągające mięśnie posturalne - rozumie związek między postawą a zdrowiem kręgosłupa - planuje wprowadzenie dobrych nawyków do swojego dnia	1.Elementy prawidłowej postawy ciała: prosty kręgosłup, barki w jednej linii, głowa nad tułowiem 2.Najczęstsze błędy postawy: garbienie się, wysunięta głowa, skrzywione plecy przy siedzeniu 3.Prawidłowe siedzenie przy biurku i w ławce 4.Właściwe noszenie tornistra 5. Ćwiczenia wzmacniające i rozciągające dla utrzymania prawidłowej postawy 6.Znaczenie codziennej aktywności ruchowej dla zdrowia kręgosłupa	-Pokaz i ćwiczenia praktyczne -Praca w parach - korygowanie się nawzajem	-Ilustracje poprawnej i niepoprawnej postawy w różnych sytuacjach

**Lekcja 7****Temat: Relaks i sen.**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1, 5 Wymagania szczegółowe: III 1.1, 1.2, 3.4	Uczeń: - wie, dlaczego sen jest ważny dla jego zdrowia fizycznego i psychicznego - zna i potrafi zastosować zasady higieny snu - potrafi wymienić zalecaną długość snu dla dzieci w jego wieku - zna negatywne skutki korzystania z urządzeń elektronicznych przed snem - praktykuje proste techniki relaksacji	1.Znaczenie snu dla regeneracji organizmu, koncentracji, odporności, samopoczucia 2.Zalecana długość snu: 9-11 godzin dla dzieci w wieku szkolnym 3.Co to jest higiena snu - zasady dobrego snu 4.Czynniki zakłócające sen: światło niebieskie z ekranów, hałas, nieregularne pory snu, aktywność fizyczna tuż przed snem 5.Proste techniki relaksacji	- Praktyczne ćwiczenia relaksacyjne - Praca w grupie	-Nagrania relaksacyjne

## Dział IV. Odżywianie

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

### Lekcja 1

**Temat: Jak jest obecnie moje odżywianie?**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 1, 2, 6</p> <p>Wymagania szczegółowe: IV.1.1,1.2, 5.6</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania,</li><li>-potrafi prowadzić krótką obserwację swojego jadłospisu,</li><li>-umie analizować, które produkty są korzystne, a które mniej zdrowe, również w kontekście świeżości produktów</li><li>-dostrzega znaczenie regularności posiłków,</li><li>-wie, jak przechowywać żywność</li><li>-potrafi wskazać pierwsze kroki do poprawy własnego odżywiania.</li></ul>	<p>1..Uczeń poznaje podstawowe zasady zdrowego odżywiania.</p> <p>2.Uczniowie zapisują spożywane posiłki i przekąski w dzienniczku żywieniowym.</p> <p>3.Dzięki temu obserwują swoje codzienne nawyki żywieniowe.</p> <p>4.Porównują swój jadłospis z zaleceniami zdrowego odżywiania.</p> <p>5.Uczą się rozróżniać produkty zdrowe od mniej korzystnych.</p> <p>6.Zwracają uwagę na ilość warzyw, owoców, produktów zbożowych i słodczy.</p> <p>6.Analizują regularność posiłków i znaczenie wody w diecie.</p> <p>7.Uczeń dostrzega, jakie elementy swojej diety warto poprawić.</p> <p>Wnioski pomagają planować drobne zmiany w codziennym odżywianiu.</p> <p>Temat kształtuje świadomość wpływu odżywiania na zdrowie i samopoczucie.</p>	<p>-Rozmowa o zasadach zdrowego odżywiania.</p> <p>-Sporządzenie krótkiego dzienniczka swoich posiłków.</p> <p>-Analiza zapisów i porównanie ich ze zdrowym talerzem.</p> <p>-Wskazanie mocnych i słabych stron swojego jadłospisu.</p> <p>-Podsumowanie i zaproponowanie drobnych zmian.</p>	<p>-Kartki, mazaki, rzutnik, komputer, -Internet</p>

## Lekcja 2

### Temat: Woda – podstawa zdrowego życia.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 2</p> <p>Wymagania szczegółowe: VI .1.1, 1.6</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-wyjaśnia, dlaczego organizm potrzebuje wody,</li> <li>-potrafi określić, jakie są skutki odwodnienia,</li> <li>-zna zalecane dzienne ilości spożycia wody,</li> <li>-rozdziela zdrowe i mniej zdrowe napoje,</li> <li>-wskazuje sposoby oszczędzania i ochrony wody w codziennym życiu,</li> <li>-dostrzega zależność między dostępem do wody a jakością życia.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Woda jest niezbędna do życia każdego człowieka.</li> <li>2.Uczeń poznaje znaczenie wody dla funkcjonowania organizmu.</li> <li>3.Woda pomaga utrzymać prawidłową temperaturę ciała i pracę narządów.</li> <li>4.Regularne picie wody wspiera trawienie i koncentrację.</li> <li>5.Uczniowie poznają zalecaną dzienną ilość spożycia wody.</li> <li>6.Temat pokazuje różnicę między wodą a napojami słodzonymi i gazowanymi.</li> <li>Uczeń uczy się obserwować własne nawyki picia wody.</li> <li>7.Omawiane są konsekwencje odwodnienia dla zdrowia.</li> <li>8.Uczeń poznaje sposoby oszczędzania i ochrony wody w codziennym życiu.</li> <li>9.Zajęcia kształtują świadomość dbania o zdrowie poprzez odpowiednie nawodnienie.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Rozmowa o roli wody w organizmie i środowisku.</li> <li>-Analiza przykładów napojów – które są zdrowe, a które mniej korzystne.</li> <li>-Ustalenie, ile wody uczeń pije w ciągu dnia.</li> <li>-Wskazanie sposobów dbania o wodę i jej oszczędzania.</li> <li>-Podsumowanie – refleksja nad własnymi nawykami.</li> </ul>	<p>Różne rodzaje wody mineralnej, butelki z filtrem, Internet, rzutnik, komputer</p>

### Lekcja 3

#### Temat: Rozpoznajemy zdrowy produkt – czytamy etykiety.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 5</p> <p>Wymagania szczegółowe: IV.1.1,1.2, 5.6</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-wie, jakie informacje znajdują się na etykiecie (skład, wartości odżywcze, data ważności),</li><li>-potrafi wskazać zdrowe i mniej zdrowe składniki,</li><li>-porównuje etykiety różnych produktów,</li><li>- dostrzega różnicę między reklamą a rzeczywistym składem,</li><li>-potrafi wskazać produkt zdrowszy w danej grupie żywności.</li></ul>	<p>1.Uczeń poznaje informacje znajdujące się na etykiecie produktu spożywczego.</p> <p>2.Uczniowie uczą się odczytywać skład i wartości odżywcze produktów.</p> <p>3.Temat pokazuje, które składniki są korzystne, a które mniej zdrowe.</p> <p>4.Uczeń potrafi porównywać etykiety podobnych produktów.</p> <p>5.Zwraca uwagę na ilość cukru, soli i tłuszczów w produktach.</p> <p>6.Uczy się rozróżniać reklamy od rzeczywistego składu produktu.</p> <p>7.Uczeń potrafi wskazać zdrowszy wybór w danej grupie żywności.</p> <p>8.Temat rozwija umiejętność świadomego podejmowania decyzji zakupowych.</p> <p>9.Uczniowie poznają znaczenie daty ważności i warunków przechowywania.</p> <p>Zajęcia kształtują odpowiedzialne nawyki żywieniowe i umiejętność analizy produktów.</p>	<p>-Omówienie podstawowych elementów etykiety produktu.</p> <p>-Analiza przykładowych etykiet – odczytywanie składu i wartości odżywczych.</p> <p>-Porównywanie dwóch podobnych produktów i wybór zdrowszego.</p> <p>-Dyskusja nad tym, co może wprowadzać w błąd (np. hasła reklamowe).</p> <p>-Podsumowanie – wskazanie zasad świadomego wyboru żywności.</p>	<p>Produkty różnego pochodzenia z czytelnymi etykietami.</p>

**Lekcja 4 -5**  
**Temat: Zdrowy talerz**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 1,3</p> <p>Wymagania szczegółowe: IV.1.1, 5.6,</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-wymienia główne grupy produktów spożywczych (warzywa, owoce, produkty zbożowe, białko, nabiał, tłuszcze),</li> <li>-zna proporcje zalecane na zdrowym talerzu,</li> <li>-potrafi odróżnić produkty zalecane od tych, które należy ograniczać,</li> <li>-tworzy własną propozycję zdrowego talerza,</li> <li>-dostrzega znaczenie różnorodności w diecie.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Uczeń poznaje zasady prawidłowego komponowania posiłków.</li> <li>2.Uczniowie uczą się rozróżniać główne grupy produktów: warzywa, owoce, produkty zbożowe, białko i tłuszcze.</li> <li>3.Temat pokazuje proporcje poszczególnych grup produktów na zdrowym talerzu.</li> <li>4.Uczeń potrafi wskazać produkty, które należy spożywać codziennie.</li> <li>5.Zwraca uwagę na produkty, które warto ograniczać w diecie.</li> <li>6.Uczeń ćwiczy tworzenie własnego przykładowego zdrowego talerza. zdrowego talerza.</li> <li>7.Temat rozwija świadomość znaczenia różnorodności w diecie.</li> <li>8.Uczniowie uczą się, jak komponować posiłki odpowiednie do swoich potrzeb.</li> <li>9.Zajęcia kształtują nawyki zdrowego odżywiania i świadomego wyboru produktów.</li> <li>10.Uczeń rozumie, że zdrowy talerz wpływa na samopoczucie i energię.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Omówienie zasad zdrowego talerza według piramidy/wytycznych żywieniowych.</li> <li>-Rozpoznawanie i przyporządkowywanie produktów do właściwych grup.</li> <li>-Układanie przykładowego zdrowego talerza (rysunek, zdjęcia, praca w grupach).</li> <li>-Dyskusja o tym, co warto zmienić w codziennym jadłospisie.</li> <li>-Podsumowanie – wskazanie zasad komponowania zdrowego posiłku.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ebook „Talerz zdrowego żywienia”, plakaty tematyczne, karton/brystol/szary papier, pisaki, kredki, zdjęcia produktów żywnościowych z gazetek,</li> <li>-Internet, rzutnik, komputer.</li> </ul>

**Temat: Umiem hodować roślinę**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 1, 4, 6</p> <p>Wymagania szczegółowe: IV.1.1, 1.6, 3.4, 1.2</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zna warunki potrzebne do wzrostu rośliny (światło, woda, podłoże, temperatura),</li> <li>-potrafi wybrać odpowiednią roślinę jadalną do uprawy domowej lub ogrodowej,</li> <li>-przygotowuje podłoże i doniczkę (lub grządkę) do wysiewu,</li> <li>-dokonuje prawidłowego siewu nasion,</li> <li>-systematycznie pielęgnuje roślinę (podlewanie, obserwacja, przesadzanie w razie potrzeby),</li> <li>-potrafi dokumentować etapy wzrostu (zdjęcia, notatki, rysunki),</li> <li>-umie rozpoznać pierwsze oznaki dojrzewania rośliny,</li> <li>-potrafi zebrać plon i ocenić efekty swojej pracy.</li> </ul>	<p>1.Uczeń poznaje podstawowe potrzeby roślin: światło, wodę, powietrze i odpowiednie podłoże.</p> <p>2.Uczniowie uczą się, jak wybrać odpowiednią roślinę do uprawy domowej lub ogrodowej.</p> <p>3.Temat pokazuje, jak przygotować doniczkę i podłoże do wysiewu nasion.</p> <p>4.Uczeń potrafi prawidłowo wysiać nasiona i oznaczyć datę wysiewu.</p> <p>5.Zwraca uwagę na systematyczną pielęgnację rośliny, w tym podlewanie i przesadzanie.</p> <p>6.Uczeń obserwuje wzrost i rozwój rośliny oraz dokumentuje zmiany.</p> <p>7.Temat rozwija cierpliwość i odpowiedzialność za żywy organizm.</p> <p>8.Uczniowie uczą się rozpoznawać pierwsze oznaki dojrzewania rośliny.</p> <p>9.Uczeń potrafi zebrać plon i ocenić efekty swojej pracy.</p> <p>10.Zajęcia kształtują świadomość wpływu pracy człowieka na rozwój roślin i środowisko.</p>	<p>-Omówienie warunków potrzebnych do wzrostu roślin.</p> <p>-Wybór rośliny jadalnej do uprawy.</p> <p>-Przygotowanie podłoża i wysiew nasion.</p> <p>-Systematyczna pielęgnacja rośliny.</p> <p>-Obserwacja i dokumentowanie rozwoju.</p> <p>-Zebranie i wykorzystanie plonu.</p> <p>-Podsumowanie doświadczenia i wnioski.</p>	<p>-Doniczki, ziemia, wata, nasiona wybranych roślin, końcówki marchwi, woda.</p>

## Lekcja 7-9

### Temat: Projekt „Umiem gotować”

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 3</p> <p>Wymagania szczegółowe: IV.1.1, 5.6</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zna podstawowe narzędzia i sprzęty kuchenne,</li> <li>-potrafi odmierzać i przygotowywać składniki,</li> <li>-stosuje zasady higieny (mycie rąk, czystość stanowiska),</li> <li>-przestrzega zasad bezpieczeństwa przy posługiwaniu się nożem, kuchenką, wrzątkiem,</li> <li>-przygotowuje prostą potrawę według przepisu,</li> <li>-estetycznie podaje gotowe danie.</li> </ul>	<p>1.Uczeń poznaje podstawowe zasady higieny i bezpieczeństwa w kuchni.</p> <p>2.Uczniowie uczą się korzystać z narzędzi i sprzętów kuchennych.</p> <p>3.Temat pokazuje, jak prawidłowo przygotować składniki do posiłku.</p> <p>4.Uczeń potrafi wykonać prostą potrawę według przepisu.</p> <p>5.Zwraca uwagę na kolejność wykonywanych czynności podczas gotowania.</p> <p>6.Uczeń uczy się bezpiecznego posługiwania się nożem i kuchenką.</p> <p>7.Temat rozwija umiejętności kulinarne i kreatywność w kuchni.</p> <p>8.Uczniowie uczą się estetycznego podawania potraw.</p> <p>9.Uczeń potrafi ocenić smak i jakość przygotowanej potrawy.</p> <p>10.Zajęcia kształtują odpowiedzialność i samodzielność w przygotowywaniu posiłków.</p>	<p>-Omówienie zasad i bezpieczeństwa w kuchni.</p> <p>-Przygotowanie składników i stanowiska pracy.</p> <p>-Realizacja przepisu krok po kroku.</p> <p>-Prezentacja i degustacja przygotowanych potraw.</p> <p>-Podsumowanie rozmowa o trudnościach i sukcesach.</p>	<p>-Wybrane przyrządy kuchenne, półprodukty żywnościowe – do ustalenia z uczniami.</p>



## Lekcja 10

### Temat: Moja wiedza o warzywach i owocach.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 1, 3, 6</p> <p>Wymagania szczegółowe: IV.1.1,1.2, 5.6</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-rozdziela warzywa i owoce,</li> <li>-potrafi podać przykłady bogatych w witaminy produktów,</li> <li>-zna korzyści zdrowotne płynące z jedzenia warzyw i owoców,</li> <li>-umie wskazać, które warzywa i owoce lubi i spożywa najczęściej,</li> <li>-potrafi ułożyć przykładowy posiłek z ich wykorzystaniem.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Uczeń rozdziela warzywa i owoce oraz zna ich nazwy.</li> <li>2.Uczniowie poznają wartości odżywcze warzyw i owoców.</li> <li>3.Temat pokazuje, jakie witaminy i minerały zawierają wybrane produkty.</li> <li>4.Uczeń uczy się, które warzywa i owoce warto spożywać codziennie.</li> <li>5.Zwraca uwagę na różnorodność i kolorystykę produktów w diecie.</li> <li>6.Uczeń potrafi wskazać swoje ulubione warzywa i owoce.</li> <li>7.Temat rozwija świadomość znaczenia warzyw i owoców dla zdrowia.</li> <li>8.Uczniowie uczą się komponować posiłki z ich udziałem.</li> <li>9.Uczeń dostrzega rolę warzyw i owoców w zapobieganiu chorobom.</li> <li>10.Zajęcia kształtują nawyk codziennego spożywania warzyw i owoców.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Rozmowa o roli warzyw i owoców w diecie.</li> <li>-Rozpoznawanie i nazywanie wybranych warzyw i owoców (na ilustracjach lub w rzeczywistości).</li> <li>-Wskazywanie ich wartości odżywczych i zalet zdrowotnych.</li> <li>-Tworzenie propozycji posiłku z wykorzystaniem warzyw i owoców.</li> <li>-Podsumowanie – refleksja nad własnymi nawykami żywieniowymi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Wybrane warzywa i owoce, Internet, komputer, rzutnik.</li> </ul>

## Lekcja 11

### Temat: A może wybrać zdrowe przekąski?

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 1, 2, 3, 5</p> <p>Wymagania szczegółowe: IV.1.1, 1.5, 5.6, 1.2</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zna przykłady zdrowych przekąsek,</li> <li>-potrafi wskazać przekąski, które warto ograniczać (np. chipsy, słodczyce),</li> <li>-rozumie, jakie wartości odżywcze wnoszą zdrowe produkty,</li> <li>-wybiera zdrową alternatywę dla ulubionej niezdrowej przekąski,</li> <li>-potrafi przygotować prostą zdrową przekąskę.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Uczeń poznaje różne rodzaje przekąsek i ich wartość odżywczą.</li> <li>2.Uczniowie uczą się rozróżniać zdrowe i mniej zdrowe przekąski.</li> <li>3.Temat pokazuje, jakie produkty najlepiej wybierać między posiłkami.</li> <li>4.Uczeń zwraca uwagę na ilość cukru, soli i tłuszczu w przekąskach.</li> <li>5.Uczniowie poznają przykłady zdrowych przekąsek, takich jak owoce, warzywa czy orzechy.</li> <li>6.Uczeń uczy się planować przekąski tak, aby wspierały zdrowe odżywianie.</li> <li>7.Temat rozwija świadomość wpływu przekąsek na energię i samopoczucie.</li> <li>8.Uczniowie porównują swoje codzienne przekąski z propozycjami zdrowszych alternatyw.</li> <li>9.Uczeń potrafi samodzielnie przygotować prostą zdrową przekąskę.</li> <li>10.Zajęcia kształtują nawyk świadomego wybierania i spożywania przekąsek.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Rozmowa o ulubionych przekąskach uczniów.</li> <li>-Wspólne rozróżnianie zdrowych i niezdrowych propozycji.</li> <li>-Analiza, dlaczego warto sięgać po owoce, warzywa, orzechy czy jogurt.</li> <li>-Przygotowanie przykładu zdrowej przekąski.</li> <li>-Podsumowanie – sformułowanie zasad wybierania zdrowych przekąsek.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Internet, rzutnik, komputer.</li> </ul>

## Lekcja 12

### Temat: Kiedy trzeba zachować specjalną dietę? Choroby związane z odżywianiem.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 1, 2, 3, 5</p> <p>Wymagania szczegółowe: IV. 1.1, 1.5, 5.6, 1.2</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-wie, czym jest specjalna dieta i w jakich sytuacjach jest stosowana,</li> <li>-zna przykłady chorób związanych z odżywianiem (np. cukrzyca, otyłość, alergie pokarmowe, celiakia),</li> <li>-potrafi wskazać podstawowe zasady żywienia przy wybranych chorobach,</li> <li>-rozumie znaczenie profilaktyki i zdrowych nawyków,</li> <li>-uświadamia sobie, że dieta może wspierać leczenie i poprawiać jakość życia.</li> </ul>	<p>1.Uczeń poznaje pojęcie specjalnej diety i jej znaczenie dla zdrowia.</p> <p>2.Uczniowie uczą się, w jakich chorobach stosuje się specjalne diety.</p> <p>3.Temat pokazuje związki między niewłaściwym odżywianiem a chorobami, takimi jak cukrzyca, otyłość czy alergie pokarmowe.</p> <p>4.Uczeń rozumie, że dieta może wspierać leczenie i profilaktykę chorób.</p> <p>5.Uczniowie poznają podstawowe zasady żywienia przy wybranych chorobach.</p> <p>6.Temat zwraca uwagę na znaczenie zdrowych nawyków żywieniowych w codziennym życiu.</p> <p>7.Uczeń potrafi wskazać, które produkty należy ograniczać lub zastępować zdrowszymi.</p> <p>8.Uczniowie uczą się, jak samodzielnie podejmować świadome decyzje dotyczące diety.</p> <p>9.Temat rozwija świadomość wpływu odżywiania na zdrowie i samopoczucie.</p> <p>10.Zajęcia kształtują umiejętność planowania posiłków zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania.</p>	<p>-Rozmowa o tym, czym różni się dieta specjalna od zwykłego odżywiania.</p> <p>-Przedstawienie przykładów chorób wymagających szczególnej diety.</p> <p>-Omówienie, jak dieta może pomagać w leczeniu i profilaktyce.</p> <p>-Dyskusja: jakie nawyki warto kształtować, aby zapobiegać chorobom dietozależnym.</p> <p>-Podsumowanie – refleksja nad tym, jak każdy może zadbać o swoje zdrowie poprzez jedzenie.</p>	<p>-Prezentacja</p>

## Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień.

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

### Lekcja 1

**Temat: Dlaczego NIE dla używek.**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 4, 6  Wymagania szczegółowe: X.1.2,5.6, 3.4	Uczeń:  -zna przykłady używek (papierosy, alkohol, narkotyki, e-papierosy),  -potrafi wskazać ich szkodliwy wpływ na organizm,  -rozumie konsekwencje społeczne i psychiczne stosowania używek,  -zna sposoby unikania presji rówieśniczej związanej z używkami,  -potrafi promować zdrowy styl życia wśród rówieśników.	1.Uczeń poznaje różne rodzaje używek, takie jak papierosy, alkohol i narkotyki.  2.Uczniowie uczą się, jak używki wpływają na zdrowie fizyczne i psychiczne.  3.Temat pokazuje konsekwencje społeczne i emocjonalne stosowania używek.  4.Uczeń rozumie, że używki mogą prowadzić do uzależnień.  5.Uczniowie poznają sposoby unikania presji rówieśniczej związanej z używkami.  6.Temat rozwija świadomość wpływu własnych decyzji na zdrowie i bezpieczeństwo.  7.Uczeń uczy się, jak promować zdrowy styl życia wśród rówieśników.  8.Zajęcia pokazują, że odpowiedzialne wybory pomagają w ochronie zdrowia.  9.Uczeń potrafi wskazać alternatywy dla sięgania po używki.  10.Zajęcia kształtują postawę świadomego i odpowiedzialnego podejmowania decyzji.	-Omówienie pojęcia używek i ich rodzajów.  -Analiza szkodliwego wpływu używek na zdrowie i życie.  -Dyskusja o konsekwencjach społecznych i emocjonalnych stosowania używek.  -Wskazanie strategii unikania presji rówieśniczej.  -Podsumowanie – refleksja nad własnymi wyborami i promowanie zdrowego stylu życia.	-Internet, komputer, rzutnik.

### Lekcja 2-3

#### Temat: Owce w Sieci – rzecz o bezpieczeństwie w Internecie.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 1, 2, 3, 4</p> <p>Wymagania szczegółowe: X.1.1,3.1, 5.6, 1.2, 3.4, 4.5</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zna podstawowe zagrożenia w Internecie (np. cyberprzemoc, phishing, nieodpowiednie treści),</li> <li>-potrafi rozpoznać ryzykowne sytuacje online,</li> <li>- zna zasady ochrony prywatności i bezpieczeństwa w sieci,</li> <li>-potrafi stosować bezpieczne hasła i ustawić odpowiednie opcje prywatności,</li> <li>-wie, gdzie szukać pomocy w razie problemów w Internecie,</li> <li>-wie, jakie korzyści przynosi ustalanie zasad korzystania z telefonu, Internetu gier komputerowych.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Uczeń poznaje zagrożenia występujące w Internecie, takie jak cyberprzemoc czy phishing.</li> <li>2.Uczniowie uczą się, jak rozpoznać ryzykowne sytuacje online.</li> <li>3.Temat pokazuje, jak chronić prywatność i dane osobowe w sieci.</li> </ol> <p>Uczeń poznaje zasady bezpiecznego korzystania z mediów społecznościowych i komunikatorów.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4.Uczniowie uczą się tworzyć silne hasła i chronić swoje konta.</li> <li>5.Temat rozwija świadomość odpowiedzialnego zachowania w Internecie.</li> <li>6.Uczeń poznaje, gdzie szukać pomocy w przypadku problemów online.</li> <li>7.Zajęcia pokazują, że Internet może być bezpieczny, jeśli stosuje się zasady ostrożności.</li> <li>8.Uczeń potrafi podać przykłady pozytywnego i bezpiecznego korzystania z sieci.</li> <li>9.Zajęcia kształtują postawę odpowiedzialnego i świadomego użytkownika Internetu.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Omówienie zagrożeń w Internecie i ich konsekwencji.</li> <li>-Analiza przykładów ryzykownych sytuacji online.</li> <li>-Przedstawienie zasad bezpiecznego korzystania z sieci i ochrony danych.</li> <li>-Dyskusja o odpowiedzialnym zachowaniu w Internecie.</li> <li>-Podsumowanie – refleksja nad własnymi nawykami cyfrowymi.</li> </ul>	<p>-Rzutnik, komputer, Internet, filmy dydaktyczne z cyklu „Owce w Sieci”.</p>

## Lekcja 4

### Temat: W internecie też obowiązuje prawo.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 2,3</p> <p>Wymagania szczegółowe: X.1.2, 3.3, 5.6, 3.4, 4.5</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zna podstawowe zasady prawne dotyczące korzystania z Internetu (np. prawa autorskie, ochrona danych, cyberprzemoc),</li> <li>-potrafi rozpoznać sytuacje naruszające prawo w sieci,</li> <li>-wie, jakie konsekwencje prawne mogą wynikać z niewłaściwego zachowania online,</li> <li>-zna zasady etycznego korzystania z informacji i mediów cyfrowych,</li> <li>-potrafi przestrzegać zasad bezpieczeństwa i ochrony prywatności.</li> </ul>	<p>1.Uczeń poznaje podstawowe zasady prawa obowiązujące w Internecie.</p> <p>2.Uczniowie uczą się, że prawa autorskie dotyczą także treści cyfrowych.</p> <p>3.Temat pokazuje, jakie konsekwencje prawne mogą wynikać z łamania prawa w sieci.</p> <p>4.Uczeń rozumie, że cyberprzemoc jest naruszeniem prawa i może być karana.</p> <p>Uczniowie poznają zasady ochrony danych osobowych online.</p> <p>5.Temat rozwija świadomość etycznego korzystania z informacji i mediów cyfrowych.</p> <p>6.Uczeń uczy się rozpoznawać sytuacje, które naruszają prawo w Internecie.</p> <p>7.Zajęcia pokazują, że odpowiedzialne korzystanie z sieci chroni przed konsekwencjami prawnymi.</p> <p>8.Uczeń potrafi wskazać właściwe zachowania w Internecie zgodne z prawem.</p> <p>9.Zajęcia kształtują postawę odpowiedzialnego i świadomego użytkownika sieci.</p>	<p>-Omówienie podstawowych przepisów prawa obowiązujących w Internecie.</p> <p>-Analiza przykładów sytuacji naruszających prawo w sieci.</p> <p>-Dyskusja o konsekwencjach prawnych i etycznych niewłaściwego zachowania online.</p> <p>-Przedstawienie zasad odpowiedzialnego korzystania z Internetu.</p> <p>-Podsumowanie – refleksja nad własnym zachowaniem w sieci.</p>	<p>-Internet, komputer, rzutnik, opisy sytuacji naruszających prawo.</p>

**KLASA 5****Dział I. Wartości i postawy**

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

**Lekcja 1**

**Temat: Czym jest zdrowie? – zdrowie jako wartość.**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1, 4  Wymagania szczegółowe: I.1	Uczeń:  - wie czym jest zdrowie i jakie ma znaczenie dla człowieka  - rozumie, że zdrowie jest jedną z najważniejszych wartości; klasyfikuje je w hierarchii wartości.	1. Pojęcie zdrowia.  2. Rodzaje zdrowia (zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne).	- Ilustracje przykładów zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego - Dyskusja, burza mózgów, praca w grupach.	- Film edukacyjny.  - Rozmowa kierowana.  - Ilustracje.  - Burza mózgów.  - Plansze edukacyjne. - Praca z plakatem.

**Lekcja 2**

**Temat: Styl życia a zdrowie – co ma znaczenie.**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1,4,5 Wymagania szczegółowe: I.2	Uczeń potrafi:  - wyjaśnić czym jest zdrowy styl życia. Wymienić czynniki mające wpływ na zdrowie (np. odżywianie, ruch, sen, higiena, relacje),  - wskazać zachowania sprzyjające zdrowiu,  Uczeń:  - dostrzega, że zdrowie jest zasobem, o który należy dbać.  - dostrzega zależność między codziennymi wyborami a samopoczuciem,  - kształtuje postawę odpowiedzialności za własne zdrowie.	1. Czym jest zdrowy styl życia?  2. Zdrowie jako kapitał na przyszłość.  3. Czynniki wpływające na zdrowie.  4. Co ma największe znaczenie dla zdrowia?	- Analiza przypadków.  - Praca w parach.  - Burza mózgów.	- Schematy.  - Ilustracje.  - Film edukacyjny.

### Lekcja 3

#### Temat: Dlaczego zdrowie to moja sprawa.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1,4,5 Wymagania szczegółowe: I.3	Uczeń:  - rozumie postawę troski o zdrowie,  - podejmuje pierwsze decyzje prozdrowotne.	1. Styl życia.  2. Higiena.  3. Aktywność fizyczna.	- Odgrywanie scenek.  - Miniwykład.	- Plansze.  - Prezentacja multimedialna.

### Lekcja 4

#### Temat: Poczucie własnej wartości.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 3 Wymagania szczegółowe: I.4	Uczeń:  -rozwija szacunek do siebie i innych.	1. Emocje,  2. Samoocena,  3. Relacje z rówieśnikami.	- Ćwiczenia integracyjne.  - Mapa myśli.	- Kartki.  - Flamastry.  - Filmik.

### Lekcja 5

#### Temat: Optymizm a zdrowie.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1,3,5 Wymagania szczegółowe: I.5	Uczeń:  - rozumie wpływ postawy optymizmu na zdrowie.	1. Myślenie pozytywne.  2. Radzenie sobie ze stresem.	- Relaksacja.  - Dyskusja.  - Praca indywidualna.	- Nagrania relaksacyjne.  - Karty pracy.



**Lekcja 6****Temat: Moja odpowiedzialność za zdrowie i środowisko.**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1,4,5 Wymagania szczegółowe: 1,2,3	Uczeń:  - dokonuje autorefleksji nad swoimi wyborami.	1. Planowanie prozdrowotnych zmian w codziennym życiu.  2. Podsumowanie treści: zdrowie – ekologia – odpowiedzialność.	- Indywidualne planowanie.  - Karta „Moje zdrowe cele”.  - Praca w parach.  - Portfolio ucznia.  - Dyskusja.	- Arkusze ewaluacyjne.  - Plakaty.

**Lekcja 7****Temat: Szacunek do różnorodności– o zrozumieniu i akceptacji.**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 3 Wymagania szczegółowe: I.4	Uczeń:  - wyjaśnia czym jest różnorodność,  - rozpoznaje przykłady różnic między ludźmi (wygląd, kultura, poglądy, możliwości zdrowotne i sprawnościowe),  - wskazuje, jak brak akceptacji wpływa na samopoczucie i zdrowie,  - proponuje sposoby okazywania szacunku i wsparcia innym.	1. Różnice kulturowe, językowe, społeczne.  2. Czym są zaburzenia neurorozwojowe? To trudności, które wpływają na rozwój, uczenie się, myślenie, zachowanie i relacje. Przykłady: autyzm, ADHD (ang. attention deficit hyperactivity disorder, zespół nadpobudliwości psychoruchowej), dysleksja, zespół Tourette’a.  3. Jak mogą się zachowywać osoby z takimi trudnościami? 4. Jak wspierać i rozumieć innych?  - Empatia, cierpliwość, nieocenianie, szacunek dla różnic.  - Wspólna nauka, zabawa, przyjaźń– mimo tego, co nas różni.	- Rozmowa kierowana z ilustracjami lub filmem edukacyjnym.  - Prezentacja lub animacja pokazująca, jak myślą lub czują osoby z autyzmem czy ADHD. Pytania otwarte: „Co zauważyłeś(-aś)?”, „Jak czuł(a)byś się na miejscu tej osoby?”.  - Ćwiczenie empatyczne „Zadanie z przeszkodą” – uczniowie wykonują proste zadania z ograniczeniem (np. rysują jedną ręką, w hałasie, z opaską na oczach), by zrozumieć, jak może wyglądać codzienność osoby z trudnościami. Pytania otwarte: „Co było trudne? Jak się czułeś (-aś)?”.  - Miniprojekt „Mocne strony każdego z nas” – uczniowie tworzą plakaty lub kartki z hasłem: „Razem, choć różni–to nasza siła”.	- Ilustracje.  - Filmy.  - Prezentacje.  - Plakat.  - Kartki, pisaki.

## Dział V. Zdrowie psychiczne

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

### Lekcja 1

Temat: **Lubię siebie – budowanie pozytywnego obrazu siebie.**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 2,3,5  Wymagania szczegółowe: V. 4.3, 4.6	Uczeń:  - potrafi omówić pojęcie pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie,  - zna swoje mocne strony i talenty, potrafi je wymienić,  - potrafi wymienić sposoby budowania pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie w swoim życiu.	1. Co to jest pozytywna samoocena i pozytywny obraz siebie?  2. Dlaczego ważne jest, by znać swoje mocne strony i lubić siebie takim, jakim się jest?  3. Jak myślenie o sobie wpływa na relacje i samopoczucie.  4. Co pomaga budować dobrą samoocenę (np. sukcesy, wsparcie, dbanie o siebie, hobby)?  5. Jak radzić sobie z porównywaniem się do innych, np. w mediach społecznościowych?	-Film edukacyjny – jako wprowadzenie do zajęć. -Pogadanka „Jestem wartościowy(-a), bo...”. -Ćwiczenie „Moje trzy supermoce” – uczniowie wypisują swoje mocne strony i talenty. -Karta pracy „Poznaj siebie”. Uczniowie kończą zdania np. - „Lubię w sobie to, że...”, „Jestem dobry(-a) w...”, „Pomagam, kiedy...”, „Uciekam od...”, „Interesuję się...”, „Jestem zły, kiedy....”	-Film edukacyjny „Jaki jestem”. -Ćwiczenie. -Karta pracy.

## Lekcja 2

### Temat: Zdrowie psychiczne – siła, która pomaga mi żyć.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 1,5</p> <p>Wymagania szczegółowe: V. 1.2, 1.6</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- określić trzy wymiary zdrowia (wg definicji WHO),</li> <li>- omówić pojęcie zdrowia psychicznego,</li> <li>- wymienić czynniki, które pozwalają chronić zdrowie psychiczne oraz te, które zwiększają ryzyko występowania zaburzeń psychicznych,</li> <li>- rozpoznać, że ktoś potrzebuje pomocy.</li> </ul>	<p>1.Pojęcie zdrowia (definicja WHO), wymiary zdrowia (wg definicji WHO).</p> <p>2.Co to jest zdrowie psychiczne?</p> <p>3.Co pomaga chronić zdrowie psychiczne?</p> <p>4.Co może osłabiać zdrowie psychiczne?</p> <p>5.„Mózg też potrzebuje odpoczynku”. Równowaga w życiu niezbędna: liczą się nie tylko praca i obowiązki.</p> <p>6.Jak rozpoznać, że ktoś potrzebuje pomocy?</p>	<p>Wykład / pogadanka na podstawie prezentacji multimedialnej.</p> <p>Gra edukacyjna „Zdrowo czy ryzykownie?” – uczniowie losują codzienne sytuacje i oceniają ich wpływ na zdrowie psychiczne (np. „siedzenie przez pięć godzin na TikToku”, „rozmowa z kimś, komu ufasz”, „ciągłe porównywanie się z innymi”).</p> <p>Zadanie w parach „Co pomaga – co szkodzi?” – sortowanie czynników wpływających na psychikę.</p> <p>lub</p> <p>Koło wsparcia – wspólne tworzenie plakatu z hasłami typu: „Co możesz zrobić, gdy czujesz się źle?”, „Kto może pomóc?”, „Co pomaga mi wrócić do równowagi?”.</p>	<p>-Prezentacja multimedialna.</p> <p>-Gra edukacyjna.</p> <p>-Ćwiczenia.</p>

### Lekcja 3

#### Temat: Emocje – poznaj, nazwij, zareaguj.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 1,2,3,5</p> <p>Wymagania szczegółowe: V. 2.2, 2.3, 2.6</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-potrafi określić różnice między emocjami a uczuciami,</li> <li>-potrafi rozpoznać i nazwać emocje u siebie i innych,</li> <li>-stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, m.in. techniki uważności,</li> <li>- omawia zasady pierwszej pomocy emocjonalnej.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Emocje a uczucia – rozróżnienie.</li> <li>2.Rozpoznawanie i nazywanie emocji – u siebie i u innych.</li> <li>3. Co mówią emocje – jak pomagają, a kiedy są trudne?</li> <li>4.Sposoby wyrażania emocji - komunikat „ja”.</li> <li>4. Konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami</li> <li>5.Co to jest pierwsza pomoc emocjonalna? Jak wspierać siebie i innych w trudnym momencie.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Miniwykład na podstawie prezentacji multimedialnej.</li> <li>-Na podstawie opowiadania M. Sasin uczniowie wypisują występujące w nim emocje i uczucia.</li> <li>-Film edukacyjny. Pogadanka o emocjach na podstawie filmu.</li> <li>-Ćwiczenie „Co mogę zrobić, gdy...?” – uczniowie dopasowują emocję do sposobu reagowania.</li> <li>-Ćwiczenia oddechowe.</li> <li>Technika STOP – ćwiczenie uważności (Zatrzymaj się – Weź oddech – Obserwuj – Przejdź do działania).</li> <li>Scenki emocji – odgrywanie krótkich sytuacji i rozmowa, jak pomóc w danej chwili (ćwiczenie empatii).</li> <li>- „Pudełko emocji” – każdy uczeń określa zmiany odczuwalne w ciele pod wpływem różnych emocji i wrzuca swoje odpowiedzi anonimowo do pudełka.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Prezentacja multimedialna.</li> <li>- Opowiadanie „Radości i smutki” (M. Sasin)</li> <li>-Film edukacyjny.</li> <li>-Ćwiczenia.</li> <li>-Ćwiczenia oddechowe.</li> <li>-Technika STOP.</li> </ul>

## Lekcja 4

### Temat: Nie jesteś sam. Gdzie szukać pomocy, gdy jest trudno?

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 1,5</p> <p>Wymagania szczegółowe: V. 9.2, 9.6</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumie, że warto sięgać po pomoc,</li> <li>- potrafi wymienić miejsca uzyskania pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej (w tym telefony zaufania),</li> <li>- potrafi wskazać sytuacje wymagające reakcji osób dorosłych,</li> <li>- potrafi rozpoznać, że ktoś inny potrzebuje pomocy i zareagować adekwatnie do sytuacji.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kiedy warto sięgnąć po wsparcie?</li> <li>2. Gdzie dzieci i młodzież mogą uzyskać pomoc psychologiczną, psychoterapeutyczną i psychiatryczną?</li> <li>3. Czym są telefony zaufania i jak działają.</li> <li>4. Sytuacje, o których trzeba powiedzieć dorosłemu. Rola dorosłych w reagowaniu i wspieraniu.</li> <li>5. Jak rozpoznać, że ktoś inny potrzebuje pomocy?</li> <li>6. Każdy ma prawo do troski o swoje samopoczucie i zdrowie psychiczne – to oznaka dojrzałości, nie problemu.</li> </ol>	<p>- Film edukacyjny - rozmowa/ refleksja po. Gra „Kto może pomóc?” – uczniowie dopasowują sytuacje do osób lub instytucji, które mogą pomóc. - Kreatywna karta ratunkowa – uczniowie wpisują osoby, miejsca i numery telefonów, do których mogą się zwrócić. - Scenki w parach – jak powiedzieć dorosłemu, że coś jest nie tak (np. rozmowa z rodzicem, wychowawcą, pedagogiem). - Scenki sytuacyjne „Co zrobić, gdy kolega się wycofuje, nie rozmawia, jest przygnębiony?” – uczniowie ćwiczą reagowanie i proszenie o pomoc.</p>	<p>- Film edukacyjny. - Gra dydaktyczna. - Kreatywna karta ratunkowa. - Ćwiczenia – scenki.</p>

## Lekcja 5-6

### Temat: Co robi stres z moją głową i ciałem? Jak sobie z nim radzić?

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 1,5</p> <p>Wymagania szczegółowe: V. 3.1, 3.2, 3.6</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- określić, czym jest stres i jakie są objawy jego przeżywania, - wskazać sytuacje stresowe,</li> <li>- wskazać, kiedy stres działa na nas konstruktywnie, a kiedy destrukcyjnie,</li> <li>- wymienić własne sposoby radzenia sobie ze stresem,</li> <li>- stosować praktyczne techniki radzenia sobie ze stresem.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Co to jest stres? Sytuacje, w których się pojawia.</li> <li>2. Jak stres wpływa na: ciało, emocje, myśli i koncentrację.</li> <li>3. Kiedy stres motywuje, a kiedy szkodzi?</li> <li>4. Sposoby (w tym praktyczne techniki) radzenia sobie ze stresem.</li> </ol>	<p>-Miniwykład na podstawie prezentacji multimedialnej.</p> <p>-Mapa myśli „Co mnie stresuje?” i „Jak stres wpływa na moje ciało i umysł” – uczniowie tworzą własne skojarzenia.</p> <p>-Karta pracy „Mój plan antystresowy” – uczniowie wpisują pięć rzeczy, które pomagają im się uspokoić.</p> <p>-Ćwiczenie oddechowe 4-4-4 - „Wdech– Zatrzymaj – Wydech” – technika na obniżenie napięcia.</p> <p>-Inne ćwiczenia/techniki pomagające obniżyć poziom stresu.</p> <p>-Wybrany film edukacyjny – podsumowanie zajęć.</p>	<p>-Prezentacja multimedialne.</p> <p>-Ćwiczenie – mapa myśli.</p> <p>-Karta pracy.</p> <p>-Film edukacyjny.</p>

## Lekcja 7

### Temat: Przemoc to nie jest rozwiązanie.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne:</p> <p>1,2,3,5</p> <p>Wymagania szczegółowe:</p> <p>V. 6.2, 6.3, 6.5</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- omówić definicję przemocy i podać jej rodzaje,</li> <li>- rozpoznawać sytuacje przemocowe w swoim najbliższym otoczeniu;</li> <li>- zareagować na przejawy przemocy,</li> <li>- wie, do kogo się zwrócić, gdy stanie się ofiarą przemocy (zna właściwe osoby, instytucje)</li> <li>- rozumie, dlaczego nie wolno bagatelizować przemocy.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Co to jest przemoc – definicja i przykłady.</li> <li>2. Rodzaje przemocy: fizyczna, psychiczna, równieśnicza, cyberprzemoc.</li> <li>3. Jak rozpoznać przemoc i dlaczego nigdy nie wolno jej bagatelizować?</li> <li>4. Sposoby reagowania – kiedy powiedzieć „STOP”, do kogo się zwrócić, jak pomóc innym?</li> <li>5. Jak zadbać o własne bezpieczeństwo w sytuacjach zagrożenia.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Film edukacyjny - rozmowa/ refleksja po.</li> <li>- Dyskusja „Dlaczego zawsze trzeba reagować na przemoc?”.</li> <li>- Scenki „Stop przemocy” – krótkie sytuacje do odegrania i omówienia (co zrobić jako świadek, ofiara).</li> <li>- Karta „Trzy kroki bezpieczeństwa” – 1. Przerwij, 2. Zgłoś, 3. Poproś o pomoc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Film edukacyjny.</li> <li>- Ćwiczenie – drama.</li> <li>- Karta pracy.</li> </ul>

## Lekcja 8-9

### Temat: Jak się dogadać? – słowa, gesty i emocje w codziennej komunikacji.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 2,3,5</p> <p>Wymagania szczegółowe: V. 8.3, 8.6</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- określić, czym jest komunikacja międzysobowa,</li> <li>- zdefiniować komunikację werbalną i niewerbalną, podać przykład komunikacji werbalnej i niewerbalnej</li> <li>- ukazać wartość sztuki porozumiewania się w życiu rodzinnym i społecznym,</li> <li>- wymienić, co pomaga, a co przeszkadza w skutecznym porozumiewaniu się,</li> <li>- wymienić kilka zasad dobrej komunikacji</li> </ul>	<p>1.Czym jest komunikacja międzysobowa?</p> <p>2.Komunikacja werbalna i niewerbalna.</p> <p>3.Jak komunikacja wpływa na relacje z innymi (rodziną, rówieśnikami, nauczycielami). Co pomaga, a co przeszkadza w dobrym porozumieniu się?</p> <p>4.Jak słuchać aktywnie i jak mówić, żeby być zrozumianym?</p> <p>5.Szacunek podstawą relacji. Zasada – traktowanie innych tak, jak sami chcielibyśmy być traktowani. Dbanie o to, by nikogo nie ranić słowem ani zachowaniem</p>	<p>Film edukacyjny „Sposoby komunikacji: - wstęp do zajęć. Wykład na podstawie prezentacji multimedialnej. Karta pracy. Metoda lustra – uczeń pokazuje emocje, a druga zgaduje (ćwiczenie komunikacji niewerbalnej). Filmy edukacyjne z serii „Rodzinne przeboje” – rozmowa/refleksja po. Mapa myśli – uczniowie wspólnie tworzą listę zasad komunikacji (na tablicy lub kartce). Film edukacyjny „Zasady dobrej komunikacji” – podsumowanie zajęć.</p>	<p>-Prezentacja multimedialna.</p> <p>-Filmy edukacyjne m.in. „Na słodko i na zgodę” z serii „Rodzinne przeboje”.</p> <p>-Karta pracy.</p> <p>-Ćwiczenie – metoda lustra</p> <p>-Praca zespołowa – mapa myśli.</p>



## Lekcja 10

### Temat: Być asertywnym.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 1,2,3,5</p> <p>Wymagania szczegółowe: V. 5.2, 5.3, 5.6</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- określić, na czym polega atrakcyjność grup rówieśniczych,</li> <li>- wyjaśnić, czym jest presja grupy i dlaczego trzeba się jej przeciwstawiać</li> <li>- podać definicję asertywności,</li> <li>- odróżniać zachowania asertywne od uległych i agresywnych,</li> <li>- uzasadnić, dlaczego stanowcze mówienie NIE wymaga dzielności i odwagi,</li> <li>- wymienić sposoby asertywnego odmawiania.</li> </ul>	<p>1.Czym jest asertywność i jak może pomóc w wyrażaniu swoich potrzeb i granic. Różnice między asertywnością, agresją a uległością.</p> <p>2. Grupy rówieśnicze i ich atrakcyjność.</p> <p>3.Czym jest presja rówieśnicza i jak wpływa na nasze zachowanie? Dlaczego należy jej się przeciwstawiać</p> <p>4.Jak skutecznie odmówić, gdy ktoś nas o coś prosi, a my nie chcemy?</p>	<p>-Miniwykład na podstawie prezentacji multimedialnej.</p> <p>-Filmy edukacyjne – refleksja/rozmowa po.</p> <p>-Teksty – opisy sytuacji (nazywanie zachowań).</p> <p>-Drama – odgrywanie scenek trzech postaw.</p> <p>–Uczniowie odgrywają krótkie sytuacje w wersji uległej, agresywnej i asertywnej, a następnie omawiają je wspólnie z nauczycielem.</p> <p>Zadanie „Asertywne zdania” – uczniowie układają własne przykłady grzecznych, ale stanowczych wypowiedzi w różnych sytuacjach (np. presja rówieśnicza, granice prywatności).</p>	<p>-Prezentacja multimedialna.</p> <p>-Film edukacyjny, w tym z serii „Rodzinne przeboje” pt. „Ani kroku wstecz”.</p> <p>-Ćwiczenia (w tym drama).</p> <p>-Praca indywidualna.</p>

## Lekcja 11

### Temat: Gdy ranię siebie – jak rozpoznać autoagresję i gdzie szukać pomocy.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 1,2,3,5</p> <p>Wymagania szczegółowe: V.7.2, 7.3, 7.6</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-wie, czym jest autoagresja.</li> <li>-zna formy autoagresji,</li> <li>-potrafi wymienić przyczyny zachowań autoagresywnych,</li> <li>-wymienia konsekwencje zdrowotne (fizyczne i psychiczne) związane z zachowaniami autoagresywnymi,</li> <li>- wskazuje miejsca (osoby), gdzie może szukać pomocy.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Czym jest autoagresja?</li> <li>2.Formy autoagresji.</li> <li>3.Dlaczego tak się dzieje? Przyczyny zachowań autoagresywnych.</li> <li>4.Konsekwencje zdrowotne – fizyczne i psychiczne</li> <li>5.Gdzie i u kogo szukać pomocy?</li> <li>6.Przekaz: szukanie pomocy to oznaka odwagi, nie słabości.</li> </ol>	<p>-Film edukacyjny – rozmowa/refleksja po.</p> <p>-Na podstawie prezentacji multimedialnej wykład/pogadanka – nauczyciel przedstawia definicję autoagresji i wyjaśnia, że nie jest to „zwracanie na siebie uwagi”, lecz sygnał, że ktoś cierpi i potrzebuje wsparcia.</p> <p>- Omówienie form autoagresji.</p> <p>-Karta pracy: uczniowie wypisują przyczyny zachowań autoagresywnych i konsekwencje zdrowotne z tym związane.</p> <p>-Burza mózgów „Co mogę zrobić zamiast...?” – uczniowie podają zdrowe sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami, problemami.</p> <p>-Tworzenie przez uczniów ulotki z adresami i numerami instytucji pomocowych (telefon zaufania, pedagog szkolny, poradnie, organizacje pozarządowe).</p>	<p>-Film edukacyjny.</p> <p>-Prezentacja multimedialna.</p> <p>-Ćwiczenia.</p> <p>-Karta pracy.</p> <p>-Praca indywidualna i zespołowa.</p>

## Lekcja 12

**Temat: „Różne potrzeby – wspólny świat”. Jak wspierać osoby z niepełnosprawnościami i zaburzeniami neurorozwojowymi?**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 1,2,3,5</p> <p>Wymagania szczegółowe: V. 10.2, 10.3, 10.6</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-wie, czym są zaburzenia neurorozwojowe i niepełnosprawności fizyczne,</li> <li>-zna przykłady potrzeb osób z autyzmem, ADHD, dysleksją, niepełnosprawnością intelektualną i ruchową,</li> <li>-potrafi wskazać sposoby wsparcia osób z różnymi trudnościami,</li> <li>-potrafi komunikować się w sposób dostosowany do możliwości drugiej osoby,</li> <li>-potrafi współdziałać z innymi z poszanowaniem ich potrzeb,</li> <li>-okazuje empatię i wrażliwość na potrzeby innych,</li> <li>-nie ocenia i nie wyśmiewa odmienności,</li> <li>-buduje atmosferę akceptacji i wzajemnego wsparcia w klasie i środowisku.</li> </ul>	<p>1.Czym są zaburzenia neurorozwojowe i niepełnosprawności?</p> <p>2.Autyzm, ADHD, zaburzeniem rozwoju intelektualnego, niepełnosprawność fizyczna, dysleksja itp.</p> <p>3.Jak mogą się zachowywać osoby z takimi trudnościami?</p> <p>4.Jak wspierać, rozumieć i okazywać szacunek osobom z powyższymi problemami?</p>	<p>-Rozmowa kierowana – „Jakie są potrzeby każdego człowieka?” i „Czy wszyscy mamy takie same potrzeby?”</p> <p>Wykład na podstawie prezentacji multimedialnej – wyjaśnienie pojęć (zaburzenia neurorozwojowe, autyzm, ADHD, dysleksja, niepełnosprawność intelektualna i fizyczna).</p> <p>Ćwiczenie empatyczne „Zadanie z przeszkodą” – uczniowie wykonują proste zadania z ograniczeniem (np. rysują jedną ręką, w hałasie, z opaską na oczach), by zrozumieć, jak może wyglądać codzienność osoby z trudnościami.</p> <p>Pytania otwarte: „Co było trudne? Jak się czułeś (-aś)?”.</p> <p>Film edukacyjny „Radość dawania” z serii „Rodzinne przeboje” – dyskusja/refleksja po.</p> <p>Dyskusja – „Jak wspierać?” (dwa pytania/zagadnienia: a: „Czego potrzebują?” oraz „Jak mogę pomóc?”.)</p> <p>Ćwiczenie: uczniowie kończą zdanie: „Mogę okazać szacunek osobom z różnymi</p>	<p>-Prezentacja multimedialna-Praca indywidualna i zespołowa.</p> <p>-Ćwiczenia.</p> <p>-Filmy edukacyjne.</p>

			<p>potrzebami, gdy...”</p> <p>Stworzenie klasowego plakatu „Wspólny świat = wspólne wsparcie” – każdy wpisuje jedną rzecz, jak może pomóc innym.</p> <p>Wybrany film edukacyjny dotyczący zaburzeń neurorozwojowych np. autyzmu, ADHD.</p>	
--	--	--	--	--

## Dział VI. Zdrowie społeczne

Pytanie wiodące: Jak budować relacje interpersonalne oparte na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym?

### Lekcja 1-2

Temat: Rodzina – mój pierwszy zespół. Jak dbać o relacje z bliskimi?

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 3,5 Wymagania szczegółowe:  VI. 2.3, 2.5, 3.3, 3.5, 4.3, 4.5	Uczeń: -definiuje pojęcie rodziny, -potrafi wymienić i omówić funkcje rodziny, -wyjaśnia, czym są więzi rodzinne i rozumie, dlaczego są ważne, -potrafi zdefiniować pojęcia: wrażliwość, empatia, altruizm, -zna prawa i obowiązki dziecka i rodziców, potrafi je wymienić -wymienia czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie, -wie, jak budować dobre relacje z bliskimi.	1.Co to jest rodzina i jakie pełni funkcje? 2.Czym są więzi rodzinne i dlaczego są ważne? 3.Postawy członków rodziny wobec siebie. 3.Jak wygląda prawidłowe funkcjonowanie rodziny? 4. Sposoby dbania o relacje z rodzicami, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną. 5.Prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców. 6. Dobra atmosfera domu. Jak ją budować? 7.Dlaczego rodzina jest ważna?	-Wykład na podstawie prezentacji multimedialnej.  -Filmy edukacyjne, opowiadanie – rozmowa/refleksja po.  -Dyskusja „Co sprawia, że w domu jest miło? Co pogarsza atmosferę w rodzinie?”.  -Analiza przypadku – uczniowie analizują krótkie przykłady, np. brak rozmowy, wspólna zabawa, konflikt między rodzeństwem – i oceniają, jak wpływają one na relacje domowe.  -Rozmowy w parach „Jak spokojnie powiedzieć, że czuję się niesłuchany?” – ćwiczenie komunikacji w rodzinie Praca plastyczna – plakat „Moje sposoby dbania o rodzinę”.	-Prezentacja multimedialna. -Filmy edukacyjne -Ćwiczenia. -Praca indywidualna i w grupie. -Wybrane opowiadanie M. Sasin.

### Lekcja 3

#### Temat: Rodzina się zmienia. Jak sobie z tym radzić?

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 3,5</p> <p>Wymagania szczegółowe:</p> <p>VI. 2.3, 2.5, 3.3, 3.5, 4.3, 4.5</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-opisuje zmiany mogące występować w rodzinach, w tym separację, rozwód, wejście rodziców w nowe związki, adopcję, rodzicielstwo zastępcze, pojawienie się rodzeństwa,</li> <li>-wymienia emocje towarzyszące powyższym zmianom,</li> <li>-potrafi podać sposoby radzenia sobie z powyższymi emocjami.</li> </ul>	<p>1.Różne zmiany w życiu rodziny: rozwód, nowy związek, adopcja, rodzicielstwo zastępcze, narodziny rodzeństwa.</p> <p>2.Emocje towarzyszące zmianom. Sposoby radzenia sobie z nimi.</p>	<p>-Wykład „Jakie zmiany mogą zajść w rodzinie?”.</p> <p>-Opowiadanie M. Sasin „O gwiazdach, łzach i nadziei” – rozmowa/ refleksja po.</p> <p>-Praca w grupach: typy rodzin.</p> <p>- „Burza mózgów”: Jakie emocje towarzyszą zmianą zachodzącym w rodzinie? Jak sobie z nimi radzić?</p> <p>-Ćwiczenie do wyboru. List do przyjaciela – uczniowie piszą krótki list do przyjaciela, który przechodzi przez trudną sytuację w rodzinie (sytuacja do wyboru). Mają za zadanie dodać otuchy, okazać zrozumienie i podpowiedzieć, gdzie może szukać wsparcia.</p>	<p>-Opowiadanie M. Sasin.</p> <p>-Teksty dotyczące różnych typów rodzin.</p> <p>-Praca indywidualna – list (dla chętnych uczniów).</p>

#### Lekcja 4

##### Temat: Wobec choroby i śmierci.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 3,5 Wymagania szczegółowe: VI. 2.3, 2.5, 3.3, 3.5, 4.3, 4.5	Uczeń potrafi: -zaproponować sposoby pomocy rodzinie opiekującej się osobą chorą, -opisać postawę członków rodziny wobec osoby umierającej, -przedstawić etapy przeżywania żałoby, -wymienić emocje towarzyszące chorobie i śmierci, -podać sposoby radzenia sobie z powyższymi emocjami	1.Rodzina i troska o osoby chore i w podeszłym wieku. 2.Potrzeba wyrażania miłości i bliskości osobie umierającej. 3.Doświadczenie śmierci w rodzinie. 4.Przeżywanie żałoby, jej etapy. 5.Wyciszenie i pozytywne nastawienie do przyszłości. 6.Pamięć o zmarłych.	-Miniwykład z prezentacją multimedialną. -Praca w parach: Jak można pomóc rodzinie opiekującej się osobą chorą? -Film „Oswajanie nieobecności” rozmowa/ refleksja po dotycząca doświadczenia śmierci w rodzinie. - „Burza mózgów”: Jakie emocje towarzyszą rodzinie doświadczającej choroby i śmierci bliskiej osoby? Jak sobie z nimi radzić? -Ćwiczenie do wyboru. Odczytanie cytatów dotyczących starości, śmierci i przemijania. Chętni uczniowie dzielą się swoją refleksją.	-Prezentacja multimedialna. -Film edukacyjny „Oswajanie nieobecności”. -Wiersze: ks. J. Twardowski „Śpieszmy się” i J. Iwaszkiewicz „Do prawnuczki”. -Cytaty dotyczące starości, śmierci i przemijania.

## Lekcja 5-6

### Temat: Moje relacje – koleżeństwo, przyjaźń, pierwsze uczucia.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 3,5</p> <p>Wymagania szczegółowe: VI. 1.3, 1.6</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-potrafi zdefiniować pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość,</li> <li>-potrafi wskazać istotę i znaczenie przyjaźni w życiu człowieka,</li> <li>-potrafi nazwać emocje towarzyszące młodzieńczym zauroczeniom i dojrzałej miłości,</li> <li>-potrafi scharakteryzować miłość jako postawę życzliwości i odpowiedzialności,</li> <li>-potrafi określić cechy osoby zakochanej,</li> <li>-wie, jak dbać o relacje i okazywać szacunek</li> <li>-potrafi rozpoznać niewłaściwe zachowania w relacjach i na nie zareagować</li> <li>-wie, do kogo się zwrócić, gdy ktoś przekracza jego granice.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Relacje – co nas łączy z innymi?</li> <li>2. Pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń – czym się różnią?</li> <li>3. Pojęcia: zauroczenie, zakochanie, miłość – co czuje serce i głowa?</li> <li>4. Jak zmieniają się relacje, kiedy dorastamy?</li> <li>5. Jak dbać o relacje i okazywać szacunek?</li> <li>6. Granice w relacjach – co jest akceptowalne, a co nie?</li> <li>7. Jak rozpoznać niewłaściwe zachowanie wobec siebie lub innych?</li> <li>8. Jak zareagować, gdy ktoś przekracza granice (moje lub cudze)? Kiedy i jak prosić o pomoc?</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Wykład / pogadanka na podstawie prezentacji multimedialnych.</li> <li>-Filmy edukacyjne, opowiadanie – rozmowa/ refleksja po.</li> <li>-Ćwiczenia – praca indywidualna i/lub w grupach.</li> <li>-Burza mózgów „Kiedy kolega staje się przyjacielem?”.</li> <li>-Mapa pojęć/skojarzeń – do słów: zauroczenie, przyjaźń, miłość.</li> <li>„Karty relacji” – uczniowie zastanawiają się nad zasadami dobrej przyjaźni, co jest ważne w relacjach – praca w parach.</li> <li>Indywidualna refleksja pisemna – „Dobra relacja to...”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Prezentacje multimedialne.</li> <li>-Filmy edukacyjne.</li> <li>-Ćwiczenia.</li> <li>-Opowiadanie „Przyjaciółki” (M. Sasin).</li> <li>-Listy młodzieży do redakcji czasopism lub portali internetowych nt. młodzieńczych uczuć i fascynacji.</li> </ul>



## Dział IX. Zdrowie środowiskowe

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

### Lekcja 1

**Temat:** Środowisko a zdrowie.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1,5 Wymagania szczegółowe: IX.1.6, 2.1	Uczeń:  - omawia wpływ jakości środowiska na zdrowie.	1. Zanieczyszczenia powietrza i wody.  2. Zmiany klimatu.	- Analiza materiałów.  - Praca z mapą.	- Prezentacja.  - Atlas.  - Film edukacyjny.

### Lekcja 2-3

**Temat:** Co „wisi” w powietrzu? Czego nie widać, ale co wpływa na nasze życie.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 4,5 Wymagania szczegółowe: IX.2.1, 2.5	Uczeń:  - sprawdza stan zanieczyszczenia powietrza w aplikacjach.  - podaje sposoby ograniczania zanieczyszczeń.	1. Zdrowie człowieka a jakość środowiska: powietrza (źródła smogu), wody, terenów zielonych.  2. Alergie, trudności z oddychaniem, choroby, stres i złe samopoczucie w kontekście zanieczyszczeń środowiska.  3. Wzrost średniej temperatury na świecie vs fale upałów, niedobory wody i żywności.  4. Nowe technologie (aplikacje, mapy online, czujniki) pomagające sprawdzać jakość powietrza w czasie rzeczywistym.  5. Przykłady działań proekologicznych.	- Praca z aplikacją lub stroną internetową, np. Airly, Główny Inspektorat Ochrony Środowiska (GIOŚ), Kanarek (smog).  - Ćwiczenie w parach: sprawdźcie aktualny stan jakości powietrza w swoim miejscu zamieszkania. Porównajcie z innymi miastami (nauczyciel podaje nazwę miasta) i omówcie wyniki.  - Mapa przyczyn i skutków: na tablicy uczniowie tworzą schemat: Przyczyna (np. spaliny, brak drzew) → Skutek dla zdrowia (np. kaszel, zmęczenie)	- Smartfony/tablety.  - Internet.  - Plansze.  - Plakaty.  - Film edukacyjny.  - Burza mózgów.

			<p>→ Co mogę zrobić? (np. jeździć rowerem, sadzić drzewa).</p> <p>- Miniprojekt „Zielona zmiana w moim otoczeniu”</p> <p>- w parach lub grupach uczniowie proponują działanie, które mogłoby poprawić jakość środowiska w ich okolicy, np. zakładka z rośliną w klasie, list do sąsiadów o segregacji.</p> <p>- Refleksja – czyste środowisko to zdrowy człowiek; małe zmiany to wielki oddech.</p>	
--	--	--	---	--

#### Lekcja 4

**Temat: Natura ma znaczenie – jak kontakt z przyrodą wspiera zdrowie i uczy odpowiedzialności.**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1,4,5 Wymagania szczegółowe: IX.3.6	<p>Uczeń</p> <p>- wyjaśnia, dlaczego natura wpływa na zdrowie.</p>	<p>1. Znaczenie kontaktu z naturą dla zdrowia fizycznego i psychicznego (np. obniżenie stresu, lepszy sen, ruch na świeżym powietrzu).</p> <p>2. Wypoczynek na łonie natury.</p> <p>3. Odpowiedzialność za dziką przyrodę i ekosystemy – ochrona środowiska, nieśmiecenie, troska o rośliny i zwierzęta, niezakłócanie ich życia.</p>	<p>- Wycieczka terenowa, obserwacja przyrody.</p> <p>- Rozmowa kierowana lub burza mózgów „Jak natura wpływa na nasze samopoczucie?”</p> <p>- Praca w grupach – uczniowie tworzą plakaty/prezentacje : „Dlaczego warto mieć kontakt z naturą?”</p> <p>- Praca z tekstem/ilustracją – analiza zdjęć i opisów zachowań odpowiedzialnych i nieodpowiedzialnych</p>	<p>- Karty obserwacji.</p> <p>- Zdjęcia.</p> <p>- Rozmowa kierowana.</p> <p>- Burza mózgów.</p> <p>- Praca w grupach.</p> <p>- Plakat/prezentacje.</p> <p>- Internet.</p>

			ch wobec środowiska.	
--	--	--	----------------------	--

## Lekcja 5

### Temat: Odpowiedzialność za zwierzęta.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 3 Wymagania szczegółowe: IX.3.6	Uczeń:  - zna zasady opieki nad zwierzętami.	1.Odpowiedzialność za zwierzęta domowe – codzienna opieka,  2. Potrzeby zwierząt.	- Dyskusja, praca projektowa.  - Praca w grupach – uczniowie tworzą plakaty/prezentacje: „Jak być odpowiedzialnym opiekunem zwierząt?”.  - Praca z tekstem/ilustracją– analiza zdjęć i opisów zachowań odpowiedzialnych i nieodpowiedzialnych wobec zwierząt.	- Dyskusja.  -Plakaty/prezentacje.  - Praca w grupach.  - Zdjęcia.

## Lekcja 6-7

**Temat: Ciszej znaczy zdrowiej – jak chronić słuch i ograniczać hałas.**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 1,4,5</p> <p>Wymagania szczegółowe: IX.4.1, 4.5</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna zasady higieny słuchu,</li> <li>- sprawdza natężenie hałasu i podaje sposoby ograniczania.</li> </ul>	<p>1. Co to jest hałas i kiedy staje się szkodliwy.</p> <p>2. Jakie są skutki nadmiernego hałasu (np. ból głowy, trudności w koncentracji, ryzyko niedosłuchu).</p> <p>3. Źródła hałasu.</p> <p>4. Czym jest niedosłuch i jak można mu zapobiegać.</p> <p>5. Jak sprawdzać poziom hałasu w otoczeniu (np. aplikacją mierzącą decybele).</p> <p>6. Jakie są sposoby ograniczania hałasu w klasie, domu, szkole i na dworze.</p> <p>7. Sposoby ochrony słuchu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ćwiczenia z aplikacją – uczniowie mierzą poziom hałasu w różnych miejscach w szkole (np. klasa, korytarz, stołówka).</li> <li>- Badanie „Gdzie jest najgłośniejsze?” – porównanie wyników (analiza wyników) i rozmowa, co można zmienić.</li> <li>- Burza mózgów „Jak możemy zadbać o ciszę i słuch?” – tworzenie klasowych zasad ciszy.</li> <li>- Dyskusja.</li> <li>- Plakat edukacyjny – uczniowie tworzą w grupach plakaty „Chronię słuch – robię to tak...”.</li> <li>- Refleksja – twój słuch jest cenny, warto o niego dbać każdego dnia!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Smartfony/tablety.</li> <li>- Aplikacja mierząca hałas.</li> <li>- Film edukacyjny.</li> <li>- Prezentacja.</li> <li>- Burza mózgów.</li> <li>- Dyskusja.</li> <li>- Plakat.</li> </ul>

**Lekcja 8-9****Temat: Dbam o naturę – dbam o siebie!**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1,5 Wymagania szczegółowe: IX.5.1, 5.4	Uczeń:  - planuje działania proekologiczne,  - stosuje działania proekologiczne w życiu codziennym.	1. Związek między czystym środowiskiem a zdrowiem ludzi.  2. Co to znaczy być proekologicznym – codzienne wybory, które pomagają naturze.  3. Przykłady działań proekologicznych w szkole, domu i okolicy (np. segregacja śmieci, ograniczanie plastiku, oszczędzanie wody, energii, sadzenie roślin, wybór ekologicznego transportu).  4. Recykling,  5. Jak nasze działania wpływają na jakość powietrza, wody i gleby.  6. Dlaczego warto dbać o środowisko–korzyści dla siebie i innych.	- Burza mózgów „Co mogę zrobić dla planety?” – tworzenie klasowego plakatu z pomysłami.  - Ćwiczenia praktyczne, gra edukacyjna:  - Miniprojekt „Ekozmiany w moim domu” – uczniowie przez tydzień podejmują drobne działania i opisują je.  - Gra zespołowa „Ekowyzwania” – uczniowie losują zadania proekologiczne i zastanawiają się, jak je wdrożyć.  - Refleksja –małe działania mają wielką moc. Chroń przyrodę, bo to Twój dom.	- Kartki.  - Flamastry.  - Prezentacja.  - Karty pracy.  - Film.

**KLASA 6****Dział VII. Dojrzewanie**

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

**Lekcja 1**

**Temat: Co to jest dojrzewanie?**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 2,5 Wymagania szczegółowe: VII.1.3,1.6	Uczeń: -wyjaśni, czym jest dojrzewanie i jakie są jego główne etapy; -rozpozna je główne zmiany fizyczne i emocjonalne w okresie dojrzewania -rozumie, jak ważne jest akceptowanie zmian i dbanie o siebie w okresie dojrzewania	1.Etapy w życiu człowieka. Definicja dojrzewania, fazy rozwoju (np. fizyczny, psychiczny, społeczny). 2.Zmiany w ciele, emocje, nowe wyzwania. 3.Znaczenie akceptacji siebie, zdrowego stylu życia.	-Rozmowa w grupie na temat zmian zachodzących w ciele i zachowaniu - Prezentacja multimedialna - Dyskusja na temat własnych doświadczeń	-Prezentacja z tekstem -Praca z tekstem

## Lekcja 2

### Temat: Zmiany fizyczne u kobiet w okresie dojrzewania.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 2,5 Wymagania szczegółowe: VII.3.1,3.6	Uczeń potrafi: -opisać charakterystyczne przemiany zachodzące w organizmie dziewczynki w okresie dojrzewania, -zrozumieć, że każdy organizm ma swój indywidualny rytm dojrzewania, przyjąć i zaakceptować procesy fizyczne zachodzące w okresie adolescencji', •-zrozumieć, że każdy organizm ma swój indywidualny rytm dojrzewania,	1. Wpływ hormonów na zmiany zachodzące w organizmie. 2.„Huśtawka emocjonalna”, czyli zmiany nastroju. 3.Osobnicze cechy (wzrost, figura, wielkość i kształt biustu). a dziedziczenie ich po rodzicach. 4. Indywidualne tempo rozwoju; pierwsze zmiany fizyczne, .	-Wykład o przemianach hormonalnych. -Analiza zmian u nastolatka podczas dojrzewania, -Dyskusja,	-Wykład -Prezentacja

### Lekcja 3

#### Temat: Zmiany fizyczne u mężczyzn w okresie dojrzewania.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 2,5 Wymagania szczegółowe: VII.3.1, 6.1	Uczeń potrafi: -scharakteryzować zmiany zachodzące w okresie dojrzewania u chłopców, -zrozumieć, że każdy organizm ma swój indywidualny rytm dojrzewania,	1. Wpływ hormonów na zmiany zachodzące w organizmie. 2. „Huśtawka emocjonalna”, czyli zmiany nastroju. 3. Osobnicze cechy (wzrost, męska sylwetka) a dziedziczenie ich po rodzicach. 4. Indywidualne tempo rozwoju; pierwsze zmiany fizyczne, 5. Dojrzałość fizyczna a emocjonalna	-Wykład o przemianach hormonalnych. -Analiza zmian u nastolatka podczas dojrzewania, -Dyskusja,	-Prezentacja

### Lekcja 4-5

#### Temat: Normy a odchylenia – kiedy dojrzewanie może budzić niepokój. Czynniki środowiskowe.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 2,5 Wymagania szczegółowe: VII.3.1, 6.1	Uczeń potrafi: -określić co jest normą a odchyleniem w okresie dojrzewania; -rozpoznać, kiedy rozwój zachodzi nieprawidłowo, -być empatycznym w przypadku różnic między osobami,	1. Określenie słowa normy a odchylenia; 2. Wskazanie norm a odchyleń w okresie dojrzewania. 3. Wskazanie specjalistów, do których można się udać w okresie dojrzewania. 4. Wpływ środowiska na dojrzewanie.	-Mini wykład -Praca w grupach, -Prezentacja	-Tablica, -Marker, -Karteczki, -Prezentacja



## Lekcja 6

### Temat: Znaczenie genetyki na tempo dojrzewania.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 2,5 Wymagania szczegółowe: VII.3.1, 6.1	<p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-wyjaśnia pojęcie genetyki i dziedziczenia cech</li> <li>-rozumie wpływ genów i środowiska na rozwój człowieka</li> <li>-wskazuje różnice w tempie dojrzewania u rówieśników</li> <li>-kształtuje postawę tolerancji wobec odmienności rozwojowej</li> <li>-rozumie konsekwencje zbyt wczesnego lub opóźnionego dojrzewania</li> </ul> <p>Uczeń potrafi odnieść wiedzę do własnego rozwoju</p>	<p>1.Podstawowe informacje o genetyce (geny, DNA, chromosomy)</p> <p>2.Czynniki genetyczne i środowiskowe wpływające na wzrost, rozwój, dojrzewanie</p> <p>3.Zróźnicowanie tempa dojrzewania u dziewcząt i chłopców</p> <p>4.Znaczenie akceptacji różnic w wyglądzie i zachowaniu</p> <p>5.Skutki zdrowotne, psychiczne i społeczne tempa dojrzewania</p> <p>6.Znaczenie poznania swojego ciała i etapów dojrzewania</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Krótkie wprowadzenie nauczyciela, rozmowa kierowana, notatka w zeszycie</li> <li>-Dyskusja grupowa, analiza przykładów z życia codziennego</li> <li>-Ćwiczenie: analiza opisanych przypadków uczniów dojrzewających w różnym czasie</li> <li>-Burza mózgów: „Dlaczego ważna jest tolerancja wobec innych?”, praca w parach</li> <li>-Praca z tekstem źródłowym, dyskusja klasowa</li> <li>-Refleksja indywidualna: krótka anonimowa ankieta nt. własnych obserwacji rozwojowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tablica / prezentacja multimedialna, schemat budowy DNA</li> <li>-Plansze / slajdy porównujące czynniki genetyczne i środowiskowe</li> <li>-Karty pracy z opisami przypadków</li> <li>-Tablica do notowania pomysłów, kartki do pracy w parach</li> <li>-Fragmenty artykułu popularnonaukowego, prezentacja multimedialna</li> <li>-Karty pracy / ankieta anonimowa</li> </ul>

**Lekcja 7****Temat: Miesiączka (grupa dziewcząt)**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 2, 5 Wymagania szczegółowe: VII.4.3, 4.6	Uczeń potrafi: -wyjaśnić co to jest miesiączka i jakie zmiany zachodzą w ciele; -wymienić etapy miesiączki; -akceptować zmiany zachodzące podczas miesiączki;	1.Wyjaśnienie nazwy miesiączka, 2.Omówienie etapów cyklu miesięcznego 3.Schemat obliczania miesiączki, 4.Miesiączka a płodność kobiety, 5.Objawy miesiączki, 6.Rodzaje krwi menstruacyjnej, 7. PMS 8.Nieprawidłowa wydzielina z pochwy, 9.Środki higieniczne,	-Prezentacja dotycząca miesiączki, -Pokaz środków higienicznych wraz z ich zastosowaniem, -Rozmowa, odpowiedzi na pytania uczniów	-Prezentacja -Pokaz

**Lekcja 8****Temat: Zaburzenia miesiączkowania (grupa dziewcząt)**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 2, 5 Wymagania szczegółowe: VII.4.3, 4.6	Uczeń: -rozumie, czym są zaburzenia miesiączkowania; - potrafi wymienić objawy odbiegające od normy; -kształtuje postawę odpowiedzialności wobec zdrowia;	1.Prawidłowy cykl i odchylenie od normy. 2.Przedwczesne lub opóźnione miesiączkowanie, brak miesiączki, nieregularne cykle, bolesne miesiączki, przyczyny i konsekwencje zdrowotne.	Analiza przypadków, dyskusja klasowa, praca w grupach nad scenariuszami sytuacyjnymi	-Plansze edukacyjne, - Prezentacja multimedialna, - Artykuły popularnonaukowe,

## Lekcja 9-10

### Temat: Zmiany psychiczne w okresie dojrzewania (grupa dziewcząt, grupa chłopców).

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 2,5</p> <p>Wymagania szczegółowe: VII.3.1,6.1</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-rozpoznać i opisać typowe problemy i trudności występujące w okresie dojrzewania,</li> <li>-znaleźć sposoby radzenia sobie z trudnościami występującymi w okresie adolescencji,</li> <li>-rozeznąć sytuacje wymagające porady lekarza lub innych specjalistów,</li> <li>-podać niezbędne adresy, także internetowe oraz telefony w celu uzyskania porady i ewentualnej pomocy specjalistów.</li> </ul>	<p>1.Problemy dziewcząt związane z psychiką:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-labilność emocjonalna,</li> <li>-pragnienie akceptacji, czułości i miłości,</li> <li>-niezgoda na zmiany fizyczne i wygląd (anoreksja i bulimia),</li> <li>-eksperymentowanie z samą sobą, np. samo-okaleczenia, ryzykowne zachowania.</li> </ul> <p>2.Problemy chłopców związane z psychiką:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zwiększona agresja, nadpobudliwość i drażliwość,</li> <li>-skłonność do kłótni, bójek,</li> <li>-chęć imponowania i dominacji w grupie rówieśników.</li> </ul> <p>3.Wzrost wulgarności języka i zachowań.</p> <p>4.Wzmożone zainteresowanie sferą erotyczną (pornografia).</p> <p>5.Ukierunkowanie energii: sport, realizacja pasji i zainteresowań.</p> <p>6.Różne wzorce męskości (autorytety).</p> <p>7.Krytycyzm wobec dorosłych.</p> <p>8.Poszukiwanie własnej tożsamości.</p> <p>9.Możliwości wsparcia i pomocy: poradnie, stowarzyszenia itp.</p>	<p>-Praca w grupach - problemy nastolatków,</p> <p>-Film dotyczący zmian psychicznych w okresie dojrzewania'</p> <p>-Dyskusja o działaniu w sytuacjach kryzysowych,</p>	-Film

## Lekcja 11

### Temat: Wpływ zmian w mózgu na zachowanie nastolatków.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 2,5 Wymagania szczegółowe: VII.3.1,6.1	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w mózgu w okresie dojrzewania</li> <li>-rozumie wpływ zmian w mózgu na emocje i zachowania</li> <li>-potrafi wskazać przyczyny impulsywności i ryzykownych zachowań u młodzieży</li> <li>-kształtuje postawę zrozumienia wobec zachowań rówieśników</li> <li>-dostrzega znaczenie wsparcia dorosłych w procesie dojrzewania</li> <li>-odnosi zdobytą wiedzę do swojego życia codziennego</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Rozwój kory przedczołowej, dojrzewanie układu limbicznego</li> <li>2.Rola układu limbicznego i kory przedczołowej w kontroli emocji</li> <li>3.Powiązanie rozwoju mózgu z zachowaniami impulsywnymi i ryzykownymi</li> <li>4.Znaczenie empatii i wyrozumiałości dla emocjonalności nastolatków</li> <li>5.Rola rodziny, nauczycieli i specjalistów w kształtowaniu postaw młodzieży</li> <li>6.Refleksja nad własnym zachowaniem i emocjami w kontekście zmian w mózgu</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Wprowadzenie nauczyciela, prezentacja multimedialna, notatka w zeszycie</li> <li>-Dyskusja grupowa na przykładach zachowań nastolatków</li> <li>-Analiza studiów przypadków, praca w grupach</li> <li>-Burza mózgów: „Jak możemy wspierać siebie nawzajem?”</li> <li>-Dyskusja klasowa, odwołania do doświadczeń uczniów</li> <li>-Refleksja indywidualna: krótkie ćwiczenie autorefleksji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Schemat budowy mózgu, prezentacja multimedialna</li> <li>-Plansze / slajdy przedstawiające różne obszary mózgu</li> <li>-Karty pracy z opisami sytuacji, materiały źródłowe</li> <li>-Tablica do notowania pomysłów, kartki do pracy w parach</li> <li>-Fragmenty artykułów popularnonaukowych, nagrania video</li> <li>-Karty pracy / anonimowa ankieta refleksyjna</li> </ul>

**Lekcja 12-13****Temat: Higiena okresu dojrzewania.**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1,5 Wymagania szczegółowe: VII.3.1,3,5	Uczeń potrafi: -przedstawić higienę jako zapewnienie najlepszych warunków do rozwoju fizycznego nastolatków, - uzasadnić potrzebę przestrzegania higienicznego trybu życia, -przestawić typowe problemy nurtujące w okresie dojrzewania, -wymienić podstawowe zasady higieny osobistej nastolatków.	1.Nawyki higieniczne, czyli stworzenie warunków wpływających dodatnio na zdrowie człowieka. 2.Trądzik młodzieńczy, przyczyny, leczenie, kosmetyczna poprawa. 3.Zmiany czynności gruczołów potowych i związane z tym problemy, zasady higieny, odpowiednie kosmetyki. 4.Dbałość o włosy; zapalenie mieszków włosowych. 5.Higiena intymna krocza i członka. 6.Dłonie i paznokcie. 7.Higiena odzieży i obuwia.	-Wykład z prezentacją.	-Prezentacja -Film

**Lekcja 14****Temat: Odżywianie w okresie dojrzewania. Ćwiczenia praktyczne.**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1,2,4,5 Wymagania szczegółowe: VII.2.3, 2.5, 2.6	Uczeń -uczeń zna zasadę zdrowego talerza; -samodzielnie przygotowuje i segreguje zdrowe produkty; -zna obróbkę pokarmów oraz zasad przygotowania posiłku	1.Zdrowy talerz, podział produktów; 2.Zasady rozpoznania zdrowych produktów: etykieta, skład, data ważności, kolor, smak; 3.Przygotowanie zdrowej kanapki; 4.Zasady savoir vivre; 5.Zasady czystości po posiłku;	-Prezentacja produktów i ich segregacja; -Projekt własnej kanapki; -Wykonanie kanapki zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania; -Kultura jedzenia	-Produkty -Talerzyki, noże, woda, serwetki

**Lekcja 15**  
**Temat: Trądzik**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1,2,4,5 Wymagania szczegółowe: VII.2.3, 2.5, 2.6	Uczeń -rozumie, czym jest trądzik i jakie są jego przyczyny, -potrafi rozpoznać objawy trądziku, -zna wpływ diety i minerałów na stan skóry, -zna metody leczenia trądziku, -rozumie znaczenie higieny i pielęgnacji skóry,	1.Definicja trądziku, przyczyny: nadmierna produkcja sebum, bakterie, hormony, stres, leki. rodzaje 2.Objawy: zaskórniki, krosty, grudki, guzki, zaczerwienienie, blizny. 3.Dieta: ograniczenie cukrów, warzywa i owoce, nawodnienie; minerały: cynk, selen, magnez. 4.Dieta: ograniczenie cukrów, warzywa i owoce, nawodnienie; minerały: cynk, selen, magnez. 5.Higiena skóry, odpowiednia pielęgnacja kosmetyczna. 6.Plec a przebieg trądziku, wpływ hormonów na skórę	-Wykład z prezentacją; -Pokaz zdjęć klinicznych; -Praca w grupach;	-Prezentacja -Zdjęcia

**Lekcja 16**  
**Temat: Zabiegi pielęgnacyjne w okresie dojrzewania**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1,5 Wymagania szczegółowe: VII.3.1,3.5	Uczeń potrafi: -świadomie zadbać o cerę w okresie dojrzewania w warunkach domowych i specjalistycznych, -reagować na ilość owłosienia, dbać o higienę,	1.Codzienna pielęgnacja skóry, 2.Nawilżanie, 3.Ochrona przeciwsłoneczna, 4.Peelingi, maseczki, kremy, 5.Leczenie dermatologiczne (trądzik, owłosienie), 6.Leczenie kosmetyczne	-Dyskusja; -Prezentacja;	-Prezentacja;

**Lekcja 17****Temat: Higiena snu.**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1,5 Wymagania szczegółowe: VII.3.1,3,5	Uczeń: -zna podstawowe zasady higieny snu; -potrafi wymienić sposoby na poprawę jakości snu; -rozpoznaje czynniki zakłócające sen; -potrafi zaplanować własny harmonogram snu;	1.Co to jest sen, fazy snu; 2.Znaczenie snu dla zdrowia i rozwoju; 3.Higiena snu, dobre nawyki. 4.Czynniki zakłócające sen. 5.Konsekwencje braku snu. 6.Walka z bezsennością. 7.Harmonogram dnia. 8.Śpiączka.	-Wykład z prezentacją o śnie	-Prezentacja;

**Dział VIII. Zdrowie seksualne**

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

**Lekcja 1-2****Temat: Zdrowie seksualne 2h (grupa dziewcząt, grupa chłopców)**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
--------------------------	---	--------------------	---------------------------------------	----------------------------------

Wymagania ogólne: 2,3,5 Wymagania szczegółowe: VIII.1.3,1.6	Uczeń potrafi: -określić trzy wymiary zdrowia, -wskazać czynniki, od których zależy zdrowie prokreacyjne, -zasadniczą potrzebę konsultacji lekarskiej w sytuacji zaburzeń zdrowotnych układu rozrodczego.	1. Zdrowie – stanem dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego. 2.Zdrowie prokreacyjne, czyli zdolność przekazywania życia. 3. Czynniki wpływające na zdrowie prokreacyjne. 4. Obserwacja własnego organizmu i zgłaszanie rodzicom zdrowotnych zaburzeń. 5. Pierwsza wizyta u ginekologa. 6. Wizyta u urologa.	-Wykład z prezentacją -Dyskusja	-Prezentacja
--	--	--	------------------------------------	--------------

### Lekcja 3

**Temat: Rola seksualności w życiu człowieka.**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 2,3,5 Wymagania szczegółowe: VIII.1.2, 1.6	Uczeń: -wie czym jest seksualność i jej rola w życiu człowieka; -uświadomić sobie znaczenie szacunku i odpowiedzialności w relacjach międzyludzkich; -wyrażać własne uczucia i potrzeby; - wie, że seksualność jest naturalną częścią życia i rozwoju;	1.Definicja seksualności, jej aspekty (fizyczny, emocjonalny, społeczny). 2.Zmiany fizyczne i emocjonalne w okresie dojrzewania. 3.Pojęcie szacunku, granic osobistych, odpowiedzialności. 4.Naturalność seksualności, akceptacja siebie. Zaburzenia efektem bulimii, anoreksji, bigoreksji.	-Wykład z prezentacją; -Omówienie sytuacji z życia	-Prezentacja

### Lekcja 4

**Temat: Narządy rozrodcze żeńskie.**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
--------------------------	---	--------------------	---------------------------------------	----------------------------------



Wymagania ogólne: 5 Wymagania szczegółowe: VIII. 6.2	Uczeń potrafi: -nazwać cechy płciowe I, II,II rządowe u kobiety -rozpoznać i nazwać narządy płciowe zewnętrzne i wewnętrzne, -określić funkcję narządów płciowych żeńskich,	1. Budowa i działanie układu rozrodczego żeńskiego; 2. Komórka rozrodcza żeńska- budowa	-Przedstawienie schematów z układem rozrodczym -Omówienie schematu komórki rozrodczej	-Schematy z układem rozrodczym
---	--	--	--	--------------------------------

## Lekcja 5

### Temat: Narządy rozrodcze męskie.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 5 Wymagania szczegółowe: VIII. 6.2	Uczeń potrafi: -nazwać cechy płciowe I, II,II rządowe u mężczyzny, -rozpoznać i nazwać narządy płciowe zewnętrzne i wewnętrzne, -określić funkcję narządów płciowych męskich,	1.Budowa i działanie układu rozrodczego męskiego; 2.Komórka rozrodcza męska- budowa	-Przedstawienie schematów z układem rozrodczym -Omówienie schematu komórki rozrodczej	-Schematy z układem rozrodczym

## Lekcja 6-7

### Temat: Od zapłodnienia do porodu.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
--------------------------	---	--------------------	---------------------------------------	----------------------------------

Wymagania ogólne: 5 Wymagania szczegółowe: VIII.3.6	Uczeń potrafi: - opisać budowę komórki jajowej i plemnika oraz proces zapłodnienia, -przedstawić zmiany fizjologiczne w organizmie kobiety w czasie ciąży, -omówić etapy rozwoju prenatalnego dziecka (zygota zarodek płód). -podać zasady higieniczne i zdrowotne kobiety w ciąży,	1.Budowa komórki jajowej i plemnika; zapłodnienie. 2.Etapy ciąży. 3. Higiena ciąży: odżywianie, sen i ćwiczenia 4.Zakazy podczas ciąży kobiety.	-Prezentacja -Wykład	-Prezentacja
--	---	--	-------------------------	--------------

## Lekcja 8

### Temat: Rodzi się dziecko.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 5 Wymagania szczegółowe: VIII.3.6	Uczeń potrafi: -rozpoznać objawy porodu, -określić rodzaje porodu, -postępować w sytuacji trudnych wyborów po porodzie dziecka,	1.Etapy porodu. 2.Wspólny poród. 3.Cesarskie cięcie a poród naturalny. 4. Połóg. Powikłania poporodowe. 5.Okno życia - szansa adopcji	-Wykład -Prezentacja -Film	-Prezentacja -Film

## Lekcja 9-10

### Temat: Być ojcem, być matką. (grupa dziewcząt, grupa chłopców)

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 5 Wymagania szczegółowe: VIII.3.6	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-uzasadnić, dlaczego ważny jest w okresie ciąży kontakt matki z dzieckiem,</li> <li>-podać argumenty za uczestnictwem młodych rodziców w szkole rodzenia,</li> <li>-określić, czym jest naturalny poród i wskazać jego znaczenie dla dziecka,</li> <li>-wymienić korzyści karmienia naturalnego zarówno dla dziecka, jak i dla matki,</li> <li>-opisać rolę członków rodziny w przyjęciu noworodka, również chorego, niepełnosprawnego.</li> </ul>	<p>1.Znaczenie więzi matki z dzieckiem we wczesnym okresie życia.</p> <p>2.Szkola rodzenia formą przygotowania do podjęcia ról matki i ojca.</p> <p>3. Korzyści karmienia naturalnego.</p> <p>4. Przyjęcie dziecka, również niepełnosprawnego.</p>	<p>-Wykład</p> <p>-Prezentacja</p>	-Prezentacja

## Lekcja 11-12

### Temat: Obrona własnej intymności

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1,3 Wymagania szczegółowe: VIII.4.1,4.2,4.3, 4.4	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-rozumie pojęcie autonomii cielesnej i zna sposoby dbania o nią,</li> <li>-potrafi asertywnie reagować w sytuacjach naruszania granic,</li> <li>-rozpoznaje zachowania będące przekroczeniem granic intymnych,</li> <li>-zna wybrane przepisy prawa chroniące osoby poniżej 15 roku życia (art. 200 i 202 k.k.),</li> <li>-wie, gdzie i w jaki sposób szukać pomocy w sytuacji zagrożenia.</li> </ul>	<p>1.Autonomia cielesna i asertywność.</p> <p>2. Przekraczanie granic intymnych.</p> <p>3.Ochrona prawna</p> <p>-Prezentacja wybranych przepisów: art. 200 i 202 k.k.</p> <p>--Wyjaśnienie, jakie konsekwencje prawne grożą dorosłym za naruszanie granic osób poniżej 15 roku życia.</p> <p>4.Możliwości uzyskania pomocy</p>	<p>-Burza mózgów, praca w grupach,</p> <p>-Analiza sytuacji,</p> <p>-Mini-wykład nauczyciela.</p>	Prezentacja

### Lekcja 13

#### Temat: Stereotypy płciowe i ich wpływ na nasze życie.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 3,5 Wymagania szczegółowe: VIII.5.3, 5.6	Uczeń potrafi: -nazwać co to są stereotypy płciowe, -wie, jak wpływają na rozwój człowieka -nazwać przykładowe stereotypy kobiet i mężczyzn, -szanować różnorodność płci,	1.Stereotyp- co to jest 2. Jakie są dziewczyny jacy są chłopcy. 3.Wpływ stereotypów na rozwój człowieka 4.Co kobiety i mężczyźni mogą robić tak samo 5. Dlaczego jesteśmy tak różni?	-pogadanka kierowana, -praca w grupach, -burza mózgów,	-Karty pracy (przykłady sytuacji),  -Markery, karteczki samoprzylepne.

### Lekcja 14

#### Temat: Słuchamy, nie oceniamy - skrzynka pytań.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: - Wymagania szczegółowe: -	Uczeń potrafi: -definiować problemy i wątpliwości	1.Odpowiedzi na pytania uczniów ze skrzynki pytań	Dyskusja	

## KLASY VII–VIII

### KLASA 7

#### I. Wartości i postawy

Pytanie wiodące: Jak kształtować postawy i wartości związane z godnością, szacunkiem oraz społecznym podejściem do zdrowia i troską o środowisko naturalne?

### Lekcja 1-2

#### Temat: Godność człowieka jako fundament zdrowia i życia społecznego.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych

Wymagania ogólne: 1,2 Wymagania szczegółowe: I.1,2	Uczeń: – rozumie, że godność człowieka stanowi wartość nadrzędną, – potrafi akceptować drugiego człowieka bez względu na cechy indywidualne, choroby, niepełnosprawności.	1. Pojęcie godności człowieka – co oznacza i dlaczego jest niezbywalna. 2. Szacunek dla siebie i innych w różnych etapach życia (dzieciństwo, dorosłość, starość). 3. Godność jako fundament praw człowieka i życia społecznego. 4. Godność człowieka jako wartość niezależna od wyglądu, stanu zdrowia, niepełnosprawności, tożsamości. 5. Postawy szacunku, empatii i akceptacji wobec osób z indywidualnymi potrzebami. 6. Przeciwdziałanie wykluczeniu i stereotypom. 7. Przykłady łamania godności i ich skutki.	- Burza mózgów. - Dyskusja kierowana „Czy godność można komuś odebrać?”. - Studium przypadku – analiza sytuacji naruszenia godności (np. w rodzinie, szkole, mediach). - Ćwiczenie „Lustra” – uczniowie piszą, co dla nich znaczy traktować kogoś z godnością. - Debata „Inny nie znaczy gorszy” – uczniowie formułują argumenty przeciw dyskryminacji. - Scenki sytuacyjne – uczniowie odgrywają reakcje na niewłaściwe zachowania (np. wyśmiewanie, wykluczanie). - Ćwiczenie „Słowa mają moc” – analiza wpływu języka na godność drugiego człowieka.	- Prezentacja multimedialna. - Karty pracy. - Fragmenty filmów edukacyjnych.
---	---	---	---	--

### Lekcja 3

#### Temat: Zdrowie jako wartość nadrzędna.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 3 Wymagania szczegółowe: I.3	Uczeń: - wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest podstawową wartością, - wskazuje sposoby jego ochrony, – rozumie znaczenie zdrowia w tradycjach różnych społeczeństw, – potrafi porównać podejście do zdrowia w Polsce i na świecie.	1. Definicja zdrowia (WHO); elementy zdrowia fiz., psych., społ. 2. Porównanie podejścia do zdrowia w różnych kulturach (np. zachodnia medycyna – medycyna chińska – ajurweda). 3. Wspólne zasady troski o zdrowie (profilaktyka, higiena, równowaga ciała i umysłu) 4. Znaczenie zdrowia jako wartości uniwersalnej.	- Mapa świata zdrowia – uczniowie zaznaczają, jak różne kultury dbają o zdrowie. - Miniprojekty w grupach – „Jak dba się o zdrowie w...” (np. Japonii, Szwecji, Grecji, Danii, Finlandia). - Karty refleksji – uczniowie zapisują, co dla nich znaczy „zdrowie jako wartość”.	- Prezentacja multimedialna. - Plakaty. - Plansze edukacyjne, atlas. - Materiały internetowe.

			- Analiza tekstów, plakaty „zdrowie jako wartość”.	
--	--	--	--	--

#### Lekcja 4

##### Temat: Mam wpływ! Jak dbać o zdrowie i planetę każdego dnia?

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 4 Wymagania szczegółowe: I.4	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczy się podejmowania decyzji w sytuacjach trudnych i zdrowotnych,</li> <li>- opisuje skutki zmian klimatu i degradacji środowiska dla zdrowia indywidualnego i publicznego.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Proces podejmowania decyzji; skutki wyborów</li> <li>2. Proste codzienne działania, które wpływają na zdrowie własne i innych.</li> <li>3. Wpływ stylu życia na klimat i otoczenie (np. wybory żywieniowe, aktywność fizyczna, ograniczanie plastiku).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- „Moja strefa wpływu” – rysowanie mapy sprawczości (co mogę zrobić dla siebie, innych, świata).</li> <li>- Burza pomysłów „Ekozdrowe wyzwania tygodnia”.</li> <li>- Debata „Czy moje codzienne wybory mają znaczenie?”.</li> <li>- Dziennik wpływu – uczniowie przez tydzień zapisują działania prozdrowotne i proekologiczne.</li> <li>- Analiza artykułów i raportów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prezentacja multimedialna.</li> <li>- Filmy popularnonaukowe.</li> <li>- Raport WHO.</li> <li>- Karty pracy, opisy sytuacji.</li> </ul>

## Lekcja 5

### Temat: Zachowania prozdrowotne w kontekście zdrowia publicznego.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 4, 5</p> <p>Wymagania szczegółowe: I.5</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– rozumie ideę profilaktyki,</li> <li>– zna rolę szczepień, badań, donacji krwi,</li> <li>– potrafi unikać substancji psychoaktywnych.</li> </ul>	<p>1. Czym jest zdrowie publiczne.</p> <p>2. Profilaktyka zdrowotna, przykłady działań - znaczenie szczepień, krwiodawstwa, badań okresowych.</p> <p>3. Zachowania chroniące zdrowie innych (np. unikanie używek – alkohol, nikotyna, narkotyki, odpowiedzialność społeczna).</p> <p>4. Mechanizmy uzależnień, presja rówieśnicza.</p> <p>5. Idea wolontariatu na rzecz zdrowia i środowiska – dlaczego warto pomagać.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pokaz multimedialny.</li> <li>- Rozmowa kierowana.</li> <li>- Projekt minikampanii społecznej – plakat, filmik, prezentacja nt. donacji, szczepień, profilaktyki.</li> <li>- Burza mózgów „Jak mogę pomóc innym zadbać o zdrowie?”.</li> <li>- Mapa dobra – uczniowie zaznaczają lokalne inicjatywy i miejsca, gdzie można działać prospołecznie.</li> <li>- Dyskusja grupowa „Dlaczego pomaganie poprawia zdrowie – nie tylko innych, ale i nasze?”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prezentacja.</li> <li>- Ulotki edukacyjne.</li> <li>- Filmy promujące zdrowie.</li> </ul>

## Dział II. Zdrowie fizyczne

**Pytanie wiodące:** Jak zapobiegać najczęstszym chorobom cywilizacyjnym i zakaźnym oraz jak budować empatyczną postawę wobec osób z chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnościami?

### Lekcja 1

**Temat:** Znaczenie edukacji zdrowotnej w zbilansowanym stylu życia.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1, 2 ,4, 5  Wymagania szczegółowe: II 1.2, 5.6	Uczeń: - omawia znaczenie edukacji zdrowotnej oraz roli wiarygodnych źródeł informacji w dbaniu o zdrowie - wyjaśnia skutki zdrowego i niezdrowego stylu życia w kontekście jakości zdrowia przez całe życie - opisuje zmiany w wskaźnikach zdrowia fizycznego na różnych etapach życia oraz w przypadku chorób przewlekłych	1.Czym jest edukacja zdrowotna, 2. Dlaczego edukacja zdrowotna jest ważna na każdym etapie życia 3.Jakie korzyści przynosi posiadanie wiedzy o zdrowiu 4.Co to jest zdrowy styl życia * aktywność fizyczna * zdrowie odżywianie * unikanie używek * higiena snu i radzenie sobie ze stresem 5.Co to jest niezdrowy styl życia 6.Skutki zdrowego i niezdrowego stylu życia dla organizmu i długości życia (choroby układu krążenia, otyłość, cukrzyca typu 2, nadciśnienie, zaburzenia psychiczne) 7.Wskaźniki zdrowia fizycznego i ich zmienność (np. tętno spoczynkowe, ciśnienie krwi, BMI, poziom cukru, wydolność fizyczna) 8.Rzetelne i wiarygodne źródła informacji o zdrowiu	- Dyskusja grupowa - Prezentacja - Praca w małych grupach	- Film edukacyjny o skutkach chorób przewlekłych - Artykuły (WHO, NFZ, instytut żywności) - Prezentacja multimedialna przedstawiająca skutki zdrowego i niezdrowego stylu życia



## Lekcja 2

### Temat: Badania diagnostyczne i profilaktyka kardiologiczna.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 1, 2, 4, 5</p> <p>Wymagania szczegółowe: II 1.1, 1.2, 2.3, 4.5, 5.6</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- wyjaśnia czym są badania diagnostyczne i omawia ich rodzaje</li><li>- wymienia badania mające zastosowanie w profilaktyce na różnych etapach życia</li><li>- wyjaśnia na czym polega profilaktyka kardiologiczna (opisuje znaczenie diety, ruchu i regularnych badań w zapobieganiu chorobom serca)</li><li>- uzasadnia znaczenie wczesnego wykrycia chorób</li><li>- mierzy ciśnienie i interpretuje wynik</li></ul>	<p>1. Czym są badania diagnostyczne</p> <p>2. Rodzaje badań diagnostycznych</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* laboratoryjne (np. morfologia, glukoza)</li><li>* obrazowe (RTG, USG)</li><li>* funkcjonalne (EKG, spirometria)</li></ul> <p>3. Różnice między badaniami profilaktycznymi, przesiewowymi i diagnostycznymi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- profilaktyka zdrowotna</li><li>* rola badań w profilaktyce chorób</li><li>* badania profilaktyczne na różnych etapach życia</li><li>* znaczenie wczesnego wykrywania chorób</li></ul> <p>4. Profilaktyka kardiologiczna</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* styl życia a zdrowie serca</li><li>* choroby układu sercowo-naczyniowego (czynniki ryzyka)</li><li>* zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna jako podstawa profilaktyki</li><li>* badania przesiewowe w profilaktyce kardiologicznej</li></ul> <p>5. Pomiar ciśnienia tętniczego</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* budowa i działanie aparatu automatycznego</li><li>* jak prawidłowo mierzyć ciśnienie</li><li>* interpretacja wyników (normy WHO)</li><li>* co oznacza nadciśnienie i hipotensja</li></ul>	<p>- Pogadanka wprowadzająca</p> <p>- Burza mózgów</p> <p>- Ćwiczenia praktyczne (pomiar ciśnienia)</p> <p>- Analiza wyników, praca z kartą pracy</p> <p>- Analiza przypadków medycznych</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Prezentacja</li><li>- Ciśnieniomierz</li><li>- Tabele z normami ciśnienia i przykładowymi wynikami badań</li><li>- Strony NFZ, WHO, Ministerstwa Zdrowia</li><li>- Broszury informacyjne</li></ul>

### Lekcja 3

#### Temat: Profilaktyka onkologiczna.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1, 2, 3, 4 Wymagania szczegółowe: II 1.1, 1.2, 4.5, 5.6	Uczeń: - wyjaśnia czym jest profilaktyka onkologiczna - wymienia programy profilaktyczne - wymienia najczęstsze nowotwory - uzasadnia, dlaczego wczesne wykrycie choroby jest ważne - uzasadnia potrzebę badania skóry - regularnie bada skórę i ocenia znamiona - opisuje samobadanie piersi i jąder, wie co może zaniepokoić, podejmuje próby samobadania i potrafi wyjaśnić jego znaczenie	1. Podstawy profilaktyki onkologicznej 2. Czym jest profilaktyka nowotworowa (pierwotna, wtórna, trzeciorzędowa) 3. Nauczanie zdrowego stylu życia w zapobieganiu nowotworom (dieta, aktywność, unikanie używek, ochrona przed promieniowaniem UV) 4. Dlaczego wczesne wykrycie raka ratuje życie 5. Programy profilaktyczne w Polsce, kto i kiedy może z nich skorzystać 6. Najczęstsze nowotwory, czynniki ryzyka i objawy alarmowe 7. Samokontrola i badanie skóry - znaczenie badania skóry i oceny znamion - jak odróżnić niegroźne znamię od podejrzanego (reguła ABCDE) - jak i kiedy badać skórę 8. Samobadanie piersi i jąder - kiedy i jak wykonywać samobadanie - instruktaż krok po kroku - co robić w przypadku wykrycia niepokojących zmian	- Pogadanka, - Pytania problemowe - Praca z tekstem - Ćwiczenia praktyczne na fantomie (nauka samobadania)	- Prezentacja multimedialna - Modele i fantomy - Tablice dydaktyczne - Broszury edukacyjne

## Lekcja 4

### Temat: Transplantologia.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 3 Wymagania szczegółowe: II 5.6	Uczeń: - wyjaśnia czym zajmuje się transplantologia; na czym polega dawstwo narządów, szpiku oraz krwiodawstwo - wyjaśnia na czym polega zgoda świadoma, zgoda domniemana oraz sprzeciw wyrażony za życia i jaka jest rola osób bliskich w tym zakresie	1. Transplantologia - definicja - kiedy i dlaczego przeprowadza się przeszczepy - znaczenie przeszczepów w ratowaniu życia i zdrowia 2. Rodzaje dawstwa - dawstwo narządów (nerki, wątroby, serca...) - dawstwo szpiku kostnego - jak przebiega, kto może zostać dawcą) - krwiodawstwo - podstawowe informacje, zasady oddawania krwi 3. Zasady prawne i etyczne dawstwa w Polsce - zgoda świadoma (dawca wyraża pisemną zgodę za życia) - zgoda domniemana (obowiązująca w Polsce; każdy obywatel jest potencjalnym dawcą o ile nie zgłosił sprzeciwu) - sprzeciw wyrażony za życia (Centralny Rejestr Sprzeciwów, oświadczenie pisemne, informacja ustna) - rola rodziny zmarłego 4. Rola edukacji i świadomości społecznej	- Wykład interaktywny z ilustracjami - Burza mózgów (czy przeszczepy ratują życie) - Dyskusja	- Prezentacja multimedialna - Filmiki edukacyjne (kampania społeczna) - Plakaty i ulotki

## Lekcja 5

### Temat: Zdrowa masa ciała - inwestycja na całe życie.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 1, 4, 5</p> <p>Wymagania szczegółowe: II 1.1, 1.2, 2.3, 4.5, 5.6</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia na czym polega profilaktyka nadwagi i otyłości oraz zespołu metabolicznego na różnych etapach życia</li> <li>- omawia znaczenie nadwagi i otyłości dla ogólnego stanu zdrowia</li> <li>- omawia wpływ otyłości na występowanie innych chorób i na jakość życia</li> <li>- omawia normy wskaźnika masy ciała (BMI) i obwodu talii</li> <li>- oblicza wskaźnik masy ciała (BMI) i mierzy obwód talii oraz interpretuje wynik</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nadwaga, otyłość i zespół metaboliczny <ul style="list-style-type: none"> <li>- definicje</li> <li>- różnice między nadwagą a otyłością</li> <li>- czynniki ryzyka: dieta, brak aktywności fizycznej, genetyka, stres</li> </ul> </li> <li>2. Profilaktyka nadwagi i otyłości <ul style="list-style-type: none"> <li>- znaczenie zdrowej diety i aktywności fizycznej w zapobieganiu chorobom metabolicznym</li> <li>- rola snu, nawodnienia, higieny psychicznej</li> <li>- profilaktyka na różnych etapach życia</li> </ul> </li> <li>3. Skutki zdrowotne otyłości <ul style="list-style-type: none"> <li>- choroby towarzyszące: cukrzyca typu 2, nadciśnienie, miażdżyca, stłuszczenie wątroby, problemy kostno-stawowe, depresja</li> <li>- wpływ otyłości na jakość i długość życia</li> </ul> </li> <li>4. BMI i obwód talii <ul style="list-style-type: none"> <li>- wskaźnik masy ciała (BMI): wzór, normy dla dzieci i dorosłych</li> <li>- obwód talii jako wskaźnik ryzyka zespołu metabolicznego</li> <li>- samodzielne pomiary i interpretacja wyników</li> </ul> </li> </ol>	<p>Dyskusja wprowadzająca (czy waga ma znaczenie dla zdrowia)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burza mózgów na temat zdrowych nawyków</li> <li>- Ćwiczenia praktyczne (samodzielny pomiar obwodu talii)</li> <li>- Obliczanie BMI</li> <li>- Analiza wyników</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Filmy edukacyjne</li> <li>- Prezentacja multimedialna</li> <li>- Miarki krawieckie</li> <li>- Kalkulator BMI</li> <li>- Plansze dydaktyczne</li> </ul>

### Dział III. Aktywność fizyczna

**Pytanie wiodące: Jak promować aktywny styl życia, zastępować bezruch ruchem, korzystać z aktywnego transportu oraz podejmować aktywność fizyczną, aby zapobiegać chorobom?**

#### Lekcja 1

**Temat: Aktywność fizyczna.**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1, 2, 3, 4, 5 Wymagania szczegółowe: III 1.1, 1.2, 2.3, 3.3, 3.4, 5.6	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"><li>- rozumie, że aktywność fizyczna powinna być codziennym nawykiem i wdraża wybraną formę ruchu</li><li>- potrafi dobrać formę ruchu do wieku, stanu zdrowia i preferencji</li><li>- rozpoznaje rzetelne źródła informacji, unika pseudonauki i reklam bez podstaw naukowych</li><li>- układa proste plany ćwiczeń</li><li>- potrafi zaprezentować zalety ruchu w rodzinie, klasie, lokalnym środowisku</li><li>- uzasadnia znaczenie aktywności dla różnych grup w oparciu o rzetelne źródła</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Rola aktywności fizycznej w życiu człowieka<ul style="list-style-type: none"><li>- korzyści zdrowotne (fizyczne, psychiczne, społeczne)</li><li>- skutki braku ruchu (hipokinezja)</li></ul></li><li>2. Aktywność fizyczna a stan zdrowia<ul style="list-style-type: none"><li>- znaczenie ruchu w profilaktyce chorób przewlekłych (cukrzyca, depresja, nadciśnienie, nowotwory, otyłość)</li><li>- ruch jako wsparcie zdrowia psychicznego (depresja, lęki, stres)</li></ul></li><li>3. Dostosowanie aktywności do potrzeb różnych grup (wiek, stan zdrowia)</li><li>4. Ocena i wybór wiarygodnych źródeł informacji</li><li>5. Tworzenie prostych programów aktywności fizycznej (bezpieczeństwo, regularność, dostosowanie do możliwości, np. spacer, joga, taniec, trening domowy, rower)</li><li>6. Promowanie aktywności fizycznej w środowisku, jak motywować rodzinę i rówieśników, pozytywne argumenty dla ruchu w różnych grupach wiekowych i zdrowotnych</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Quiz skojarzeń, pytania otwarte</li><li>- Pogadanka</li><li>- Praca z tekstem - porównywanie różnych źródeł</li><li>- Tworzenie własnych planów aktywności</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Prezentacja</li><li>- Film edukacyjny</li><li>- Plakaty dydaktyczne</li></ul>

## Lekcja 2

**Temat: Złoty środek - równowaga między ruchem a odpoczynkiem.**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 1, 2, 3, 4, 5</p> <p>Wymagania szczegółowe: III 1.2, 3.4, 4.5, 5.6</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi wskazać negatywne skutki braku ruchu dla ciała i psychiki</li> <li>- umie zaplanować aktywność zgodną z wiekiem i możliwościami</li> <li>- rozumie czym jest przetrenowanie i jak objawia się uzależnienie od ćwiczeń</li> <li>- wie, gdzie i kiedy nie ćwiczyć</li> <li>- rozpoznaje zagrożenia smogowe</li> <li>- potrafi dobrać czas, miejsce i intensywność ćwiczeń do sytuacji i warunków</li> </ul>	<p>1. Siedzący tryb życia (sedentarny lifestyle)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sedentarność - czym jest i jak wpływa na organizm</li> <li>- wpływ braku ruchu na zdrowie fizyczne (otyłość, choroby serca, cukrzyca) i psychiczne (depresja, zaburzenia koncentracji)</li> <li>- przykłady zachowań sedentarnych (długie siedzenie przed ekranem, brak spacerów, nauka bez przerw ruchowych)</li> </ul> <p>2. Przeciwdziałanie siedzącemu stylowi życia (aktywne przerwy w nauce i pracy, aktywność dopasowana do wieku, stanu zdrowia i możliwości np. domowe ćwiczenia, spacer)</p> <p>3. Nadmierna aktywność fizyczna - zagrożenia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-przemęczenie fizyczne i psychiczne, zaburzenia snu</li> <li>-urazy, przetrenowanie, spadek odporności</li> <li>-kompulsywne ćwiczenia</li> <li>- uzależnienie od treningu</li> </ul> <p>4. Zagrożenia związane z ruchem na świeżym powietrzu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zanieczyszczenie powietrza (smog, spaliny, wysoka emisja przy drogach)</li> <li>- planowanie bezpiecznego wysiłku (miejsce, czas, intensywność)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dyskusja kierowana</li> <li>- Miniwykład</li> <li>- Praca w grupach - uczniowie planują "aktywny dzień"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mapy online (smog)</li> <li>- Karta pracy</li> <li>- Infografiki (objawy przetrenowania, siedzący tryb życia)</li> </ul>

### Lekcja 3

#### Temat: Wycieczka turystyczna.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1, 3 Wymagania szczegółowe: III 1.1, 2.3, 3.3	Uczeń: - planuje wycieczkę turystyczną - organizuje wycieczkę i w niej uczestniczy - wyjaśnia znaczenie turystyki dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego - w planowaniu i realizacji wycieczki uwzględnia podstawowe zasady zrównoważonej turystyki	1. Wpływ turystyki na zdrowie: - fizyczne (aktywność ruchowa, sprawność, odporność) - psychiczne (redukcja stresu, kontakt z naturą, poprawa nastroju) - integracja, współpraca, budowanie relacji) 2. Rodzaje turystyki - piesza, rowerowa, górską, wodna - rodzinna, szkolna, zorganizowana, indywidualna 3. Planowanie wycieczki: - cele i rodzaj wycieczki (forma, długość, trudność) - zasady bezpieczeństwa (trasa, pogoda, odpowiedni ubiór i sprzęt) - ekwipunek, żywność, nawodnienie, apteczka 4. Zrównoważona turystyka: - ochrona środowiska - wspieranie lokalnej gospodarki - poszanowanie kultury i społeczeństwa	- prezentacja - praca w grupach (planując wycieczkę)	- mapy, przewodniki - film edukacyjny

#### Dział IV. Odżywianie

Pytanie wiodące: Jak promować aktywny styl życia, zastępować bezruch ruchem, korzystać z aktywnego transportu oraz podejmować aktywność fizyczną, aby zapobiegać chorobom?

##### Lekcja 1

Temat: Moje dobre i złe nawyki żywieniowe

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 1, 3, 4</p> <p>Wymagania szczegółowe: IV.1.1, 5.6, 1.2,</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-wyjaśnić pojęcie nawyków żywieniowych i ich znaczenie dla zdrowia.</li><li>-rozpoznać własne dobre i złe nawyki żywieniowe.</li><li>-opisać konsekwencje stosowania niewłaściwych nawyków dla zdrowia i samopoczucia.</li><li>-wskazać przykłady dobrych praktyk żywieniowych, które warto utrwalać.</li><li>-zidentyfikować złe nawyki żywieniowe i zaplanować sposoby ich poprawy.</li><li>-analizować codzienne wybory żywieniowe i oceniać ich wpływ na organizm.</li><li>-samodzielnie planować zdrowe posiłki zgodnie z zasadami prawidłowego odżywiania.</li><li>-rozwijać świadomość odpowiedzialności za własne decyzje żywieniowe.</li><li>-kształtować postawę prozdrowotną i dbałość o zrównoważoną dietę.</li><li>-promować zdrowe nawyki wśród</li></ul>	<p>1.Uczeń poznaje pojęcie nawyków żywieniowych i ich wpływ na zdrowie.</p> <p>2.Uczniowie uczą się rozróżniać dobre i złe nawyki żywieniowe.</p> <p>3.Temat pokazuje konsekwencje stosowania niewłaściwych nawyków dla organizmu i samopoczucia.</p> <p>4.Uczeń analizuje własne codzienne wybory żywieniowe i ich skutki.</p> <p>5.Uczniowie poznają zasady zdrowego odżywiania i sposoby poprawy złych nawyków.</p> <p>6.Temat rozwija świadomość odpowiedzialności za własne decyzje żywieniowe.</p> <p>7.Uczeń kształtuje umiejętność planowania zdrowych posiłków i wprowadzania pozytywnych zmian w diecie.</p> <p>8.Zajęcia promują nawyki wspierające zdrowy styl życia.</p>	<p>-Rozmowa z uczniami o pojęciu nawyków żywieniowych i ich znaczeniu dla zdrowia.</p> <p>-Analiza własnych nawyków żywieniowych poprzez krótkie ankiety lub dzienniczki posiłków.</p> <p>-Dyskusja o konsekwencjach dobrych i złych nawyków dla zdrowia i samopoczucia.</p> <p>-Prezentacja zasad zdrowego żywienia i przykładów pozytywnych nawyków.</p> <p>-Ćwiczenia praktyczne – uczniowie planują poprawę swoich złych nawyków lub utrwalenie dobrych.</p> <p>-Podsumowanie lekcji – refleksja nad własnymi wyborami żywieniowymi i możliwościami wprowadzania zmian.</p>	<p>Kartki, przybory piśmiennicze</p>



	rówieśników i rodziny.			
--	------------------------	--	--	--

## Lekcja 2

### Temat: Zdrowy talerz

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 1,3</p> <p>Wymagania szczegółowe: IV.1.1, 1.2, 5.6</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-wyjaśnić, czym jest zdrowy talerz i jakie grupy produktów się na nim znajdują.</li> <li>-rozpoznać główne grupy produktów: warzywa, owoce, produkty zbożowe, białko i tłuszcze.</li> <li>-wskazać proporcje poszczególnych grup produktów w codziennym posiłku.</li> <li>-rozdzielić produkty, które należy spożywać codziennie, od tych, które warto ograniczyć</li> <li>-samodzielnie zaplanować przykładowy zdrowy posiłek zgodny z zasadami zdrowego talerza.</li> <li>-zrozumieć znaczenie różnorodności i kolorystyki produktów w diecie.</li> <li>-wyjaśnić wpływ zdrowego odżywiania na samopoczucie, energię i zdrowie fizyczne.</li> <li>rozwinąć świadomość odpowiedzialnego wyboru produktów i nawyków żywieniowych.</li> </ul>	<p>1.Uczeń poznaje pojęcie zdrowego talerza i grupy produktów w nim zawarte.</p> <p>2.Uczniowie uczą się rozróżniać główne grupy produktów: warzywa, owoce, produkty zbożowe, białko i tłuszcze.</p> <p>Temat pokazuje proporcje poszczególnych grup produktów w codziennym posiłku.</p> <p>3.Uczeń poznaje produkty, które należy spożywać codziennie, i te, które warto ograniczać.</p> <p>4.Uczniowie uczą się komponować przykładowy zdrowy posiłek zgodny z zasadami zdrowego talerza.</p> <p>5.Temat rozwija świadomość wpływu różnorodnej i zbilansowanej diety na zdrowie i samopoczucie.</p> <p>6.Uczeń kształtuje umiejętność dokonywania świadomych wyborów żywieniowych.</p> <p>7.Zajęcia promują zdrowy styl życia i odpowiedzialne nawyki żywieniowe.</p>	<p>-Omówienie pojęcia zdrowego talerza i głównych grup produktów spożywczych.</p> <p>-Prezentacja proporcji poszczególnych grup produktów w codziennym posiłku.</p> <p>-Analiza przykładów posiłków pod kątem zasad zdrowego talerza.</p> <p>-Ćwiczenia praktyczne – uczniowie komponują własny zdrowy talerz lub plan posiłku.</p> <p>-Dyskusja o wpływie różnorodnej i zbilansowanej diety na zdrowie i samopoczucie.</p> <p>-Podsumowanie lekcji – refleksja nad własnymi nawykami żywieniowymi i możliwością ich poprawy.</p>	<p>-Ebook „Talerz zdrowego żywienia”</p>

	-kształtować umiejętność komponowania posiłków dostosowanych do własnych potrzeby zdrowy styl życia wśród rówieśników i rodziny.			
--	--	--	--	--

### Lekcja 3

#### Temat: Konsekwencje błędnej diety

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Proponycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 3 Wymagania szczegółowe: IV.1.2, 5.6	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-wyjaśnić, czym jest prawidłowa dieta i jakie są jej podstawowe zasady.</li> <li>-rozpoznać błędne nawyki żywieniowe oraz ich przyczyny.</li> <li>-opisać konsekwencje niedoboru i nadmiaru składników odżywczych dla organizmu.</li> <li>-wskazać wpływ błędnej diety na zdrowie fizyczne, samopoczucie i energię.</li> <li>-ocenić własną dietę pod kątem błędnych nawyków żywieniowych.</li> <li>-wskazać sposoby wprowadzania drobnych zmian w diecie w celu poprawy zdrowia.</li> <li>-rozwinąć świadomość odpowiedzialności za codzienne wybory żywieniowe.</li> <li>-kształtować postawę prozdrowotną i dbałość o własny organizm.</li> </ul>	<p>1.Uczeń poznaje zasady prawidłowego żywienia i znaczenie zrównoważonej diety.</p> <p>2.Uczniowie uczą się rozpoznawać błędne nawyki żywieniowe i ich przyczyny.</p> <p>3.Temat pokazuje konsekwencje niedoborów i nadmiaru składników odżywczych w organizmie.</p> <p>4.Uczeń poznaje wpływ błędnej diety na zdrowie, samopoczucie i energię.</p> <p>5.Uczniowie uczą się analizować własną dietę i wskazywać elementy wymagające poprawy.</p> <p>6.Temat rozwija świadomość odpowiedzialności za codzienne wybory żywieniowe.</p> <p>7.Uczeń poznaje sposoby wprowadzania drobnych zmian w diecie, aby poprawić zdrowie.</p> <p>8.Zajęcia kształtują postawę prozdrowotną i dbania o własny organizm.</p>	<p>-Rozmowa z uczniami o tym, czym jest prawidłowa dieta i jakie są jej zasady.</p> <p>-Analiza przykładów błędnych nawyków żywieniowych i ich wpływu na zdrowie.</p> <p>-Prezentacja konsekwencji niedoborów i nadmiaru składników odżywczych w organizmie.</p> <p>-Ćwiczenia praktyczne – uczniowie oceniają własną dietę i wskazują jej mocne strony oraz elementy wymagające poprawy.</p> <p>-Dyskusja o znaczeniu zdrowego odżywiania dla samopoczucia, energii i profilaktyki chorób.</p> <p>-Podsumowanie lekcji – refleksja uczniów nad możliwością wprowadzania drobnych zmian w codziennej diecie.</p>	-Komputer, Internet, rzutnik.

	-rozumieć związek między dietą a profilaktyką chorób. -potrafi podejmować świadome decyzje dotyczące codziennego odżywiania.			
--	---	--	--	--

#### Lekcja 4-5

**Temat: Kiedy trzeba zachować specjalną dietę? Choroby związane z odżywianiem.**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 3,4</p> <p>Wymagania szczegółowe: IV.1.2, 5.6</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-wie, czym jest specjalna dieta i w jakich sytuacjach jest stosowana,</li> <li>-zna przykłady chorób związanych z odżywianiem (np. cukrzyca, otyłość, alergie pokarmowe, celiakia),</li> <li>-potrafi wskazać podstawowe zasady żywienia przy wybranych chorobach,</li> <li>-rozumie znaczenie profilaktyki i zdrowych nawyków,</li> <li>-uświadamia sobie, że dieta może wspierać leczenie i poprawiać jakość życia.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Uczeń poznaje pojęcie specjalnej diety i jej znaczenie dla zdrowia.</li> <li>2.Uczniowie uczą się, w jakich chorobach stosuje się specjalne diety.</li> <li>3.Temat pokazuje związki między niewłaściwym odżywianiem a chorobami, takimi jak cukrzyca, otyłość czy alergie pokarmowe.</li> <li>4.Uczeń rozumie, że dieta może wspierać leczenie i profilaktykę chorób.</li> <li>5.Uczniowie poznają podstawowe zasady żywienia przy wybranych chorobach.</li> <li>6.Temat zwraca uwagę na znaczenie zdrowych nawyków żywieniowych w codziennym życiu.</li> <li>7.Uczeń potrafi wskazać, które produkty należy ograniczać lub zastępować zdrowszymi.</li> </ol> <p>Uczniowie uczą się, jak samodzielnie podejmować świadome decyzje dotyczące diety.</p> <p>8.Temat rozwija świadomość wpływu odżywiania na zdrowie i samopoczucie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Rozmowa o tym, czym różni się dieta specjalna od zwykłego odżywiania.</li> <li>-Przedstawienie przykładów chorób wymagających szczególnej diety.</li> <li>-Omówienie, jak dieta może pomagać w leczeniu i profilaktyce.</li> <li>-Dyskusja: jakie nawyki warto kształtować, aby zapobiegać chorobom dietozależnym.</li> <li>-Podsumowanie – refleksja nad tym, jak każdy może zadbać o swoje zdrowie poprzez jedzenie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Planszетки z nazwami chorób i ich opisami.</li> </ul>

		9. Zajęcia kształtują umiejętność planowania posiłków zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania.		
--	--	---	--	--

## IX. Zdrowie środowiskowe

**Pytanie wiodące:** Jak rozpoznać i ocenić poziom zagrożeń zdrowotnych związanych z degradacją środowiska naturalnego oraz zmianą klimatu i jakie działania mogą pomóc w minimalizowaniu tych zagrożeń dla zdrowia człowieka?

### Lekcja 1

**Temat:** Wpływ zmian klimatu na zdrowie człowieka, ciało i umysł.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1,4,5 Wymagania szczegółowe: IX.1.2, 1.6	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– opisuje skutki zmian klimatu i degradacji środowiska dla zdrowia indywidualnego i publicznego.</li> <li>– potrafi wymienić choroby, które są skutkiem zmiany klimatu i degradacji środowiska.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Związek między zmianami klimatu a zdrowiem ludzi (fizycznym i psychicznym).</li> <li>2. Choroby wynikające z degradacji środowiska: astma, udary cieplne, depresja klimatyczna, alergię, problemy skórne.</li> <li>3. Choroby układu oddechowego, sercowo-naczyniowego, skóry; zaburzenia psychiczne; skutki fal upałów, powodzi, smogu.</li> <li>4. Wpływ zanieczyszczeń i ekstremalnych zjawisk pogodowych na zdrowie.</li> <li>5. Odpowiedzialność za środowisko jako forma dbania o zdrowie publiczne.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mapa skojarzeń „Jak pogoda wpływa na zdrowie?”.</li> <li>- Analiza przypadków, np. smog a choroby układu oddechowego.</li> <li>- Projekt w parach – miniprezentacja „Jedno zjawisko klimatyczne i jego skutki zdrowotne”.</li> <li>- Zadanie kreatywne – uczniowie projektują plakat/hasło: „Zdrowa planeta = zdrowy człowiek”.</li> <li>- Analiza artykułów i raportów, dyskusja problemowa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prezentacja multimedialna.</li> <li>- Filmy popularnonaukowe.</li> <li>- Raport WHO.</li> <li>- Plakat.</li> </ul>

### Lekcja 2

**Temat:** Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności? Zdrowie człowieka a świat przyrody.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
--------------------------	---	--------------------	---------------------------------------	----------------------------------

Wymagania ogólne: 1,4,5 Wymagania szczegółowe: IX.1.2, 1.6	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia zależności między utratą bioróżnorodności a zdrowiem publicznym,</li> <li>– wskazuje przykłady gatunków istotnych dla zdrowia.</li> </ul>	<p>1. Czym jest bioróżnorodność i dlaczego jest ważna.</p> <p>2. Skutki utraty bioróżnorodności dla zdrowia ludzi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nowe choroby (np. przenoszone przez zwierzęta),</li> <li>• gorsza jakość żywności i wody,</li> <li>• zaburzenia ekosystemów (np. zmiany klimatyczne).</li> </ul> <p>3. Związek między zdrowiem publicznym a degradacją środowiska.</p> <p>4. Przykłady działań wspierających ochronę bioróżnorodności.</p>	<p>- Plakat edukacyjny.</p> <p>- Gra edukacyjna – łańcuch zależności: „Co się stanie, gdy zniknie...?”.</p> <p>- Praca w grupach – uczniowie analizują przypadki wpływu zmian w środowisku na zdrowie (np. smog, kleszcze, susze).</p> <p>- Film edukacyjny, dyskusja – np. o zależnościach między przyrodą a pandemią.</p>	<p>- Karty pracy.</p> <p>- Film edukacyjny.</p> <p>- Zdjęcia gatunków roślin i zwierząt.</p>
---	---	--	---	--

### Lekcja 3

**Temat: Moje działania–nasza planeta. Jak mogę zadbać o zdrowe środowisko?**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1,5 Wymagania szczegółowe: IX.3.1, 3.4	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– podejmuje działania proekologiczne w kontekście zdrowia,</li> <li>– uczestniczy w inicjatywach promujących zdrowie środowiskowe.</li> </ul>	<p>1. Co to jest zdrowie środowiskowe–zależność między stanem przyrody a zdrowiem ludzi.</p> <p>2. Proekologiczne działania na co dzień: ograniczanie plastiku, oszczędzanie energii, recykling, zieleń wokół szkoły i domu.</p> <p>3. Udział w akcjach lokalnych i ogólnopolskich (np. Dzień Ziemi, sprzątanie lasu, kampanie edukacyjne).</p> <p>4. Planowanie i wdrażanie prostych działań na rzecz środowiska w społeczności szkolnej.</p>	<p>- Burza mózgów „Co mogę zrobić dla planety jako uczeń?”.</p> <p>- Zespołowy challenge ekologiczny – tygodniowe wyzwanie „zielonych nawyków”.</p>	<p>- Plakaty.</p> <p>- Komputer, Internet.</p> <p>- Materiały ekologiczne.</p>

## **Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień**

**Pytanie wiodące: Jak identyfikować zachowania ryzykowne u siebie i innych osób w zakresie szkodliwego korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych, zażywania substancji psychoaktywnych oraz występowania uzależnień behawioralnych?**

### **Lekcja 1**

**Temat: Mówimy NIE ryzykownym zachowaniom i używkom.**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 1,2,3</p> <p>Wymagania szczegółowe: X.1.1, 2.3, 3.3, 3.4, 4.5</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-rozpoznać różne ryzykowne zachowania, w tym stosowanie używek (papierosy, alkohol, narkotyki, e-papierosy).</li> <li>-zrozumieć skutki zdrowotne, psychiczne i społeczne używania substancji szkodliwych.</li> <li>-wyjaśnić, jakie konsekwencje prawne mogą wynikać z niektórych ryzykownych zachowań.</li> <li>-rozróżniać sytuacje, w których należy odmówić lub unikać ryzykownych działań.</li> <li>-wskazać strategie odmawiania i unikania presji rówieśniczej związanej z używkami.</li> <li>-podejmować świadome decyzje, chroniące własne zdrowie i bezpieczeństwo.</li> <li>-rozwijać umiejętność szukania pomocy u dorosłych lub specjalistów w trudnych sytuacjach.</li> <li>-udzielać wsparcia rówieśnikom w sytuacjach zagrożenia lub presji związanej z używkami.</li> <li>-kształtować postawę odpowiedzialnego i asertywnego uczestnika życia społecznego.</li> <li>-rozwijać świadomość wartości zdrowego stylu życia i konsekwentnego unikania ryzykownych zachowań.</li> </ul>	<p>1.Uczeń poznaje różne rodzaje używek, takie jak papierosy, alkohol i narkotyki.</p> <p>2.Uczniowie uczą się, jak używki wpływają na zdrowie fizyczne i psychiczne.</p> <p>3.Temat pokazuje konsekwencje społeczne i emocjonalne stosowania używek.</p> <p>4.Uczeń rozumie, że używki mogą prowadzić do uzależnień.</p> <p>5.Uczniowie poznają sposoby unikania presji rówieśniczej związanej z używkami.</p> <p>6.Temat rozwija świadomość wpływu własnych decyzji na zdrowie i bezpieczeństwo.</p> <p>Uczeń uczy się, jak promować zdrowy styl życia wśród rówieśników.</p> <p>7.Zajęcia pokazują, że odpowiedzialne wybory pomagają w ochronie zdrowia.</p> <p>8.Uczeń potrafi wskazać alternatywy dla sięgania po używki.</p> <p>9.Zajęcia kształtują postawę świadomego i odpowiedzialnego podejmowania decyzji.</p>	<p>-Omówienie pojęcia używek i ich rodzajów.</p> <p>-Analiza szkodliwego wpływu używek na zdrowie i życie.</p> <p>-Dyskusja o konsekwencjach społecznych i emocjonalnych stosowania używek.</p> <p>-Wskazanie strategii unikania presji rówieśniczej.</p> <p>-Podsumowanie – refleksja nad własnymi wyborami i promowanie zdrowego stylu życia.</p>	<p>-Internet, komputer, rzutnik, karton, pisaki, kredki, informacje o instytucjach pomocowych w tym zakresie.</p>

## Lekcja 2.

### Temat: Oversharing w Internecie.

Nowa podstawa programowa	Cele kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 1,2</p> <p>Wymagania szczegółowe: X.2.3, 3.4, 3.4, 4.5</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-wyjaśnić pojęcie oversharing i rozpoznać sytuacje, w których dochodzi do nadmiernego udostępniania informacji.</li> <li>-zrozumieć zagrożenia związane z publikowaniem wrażliwych danych osobowych w Internecie.</li> <li>-wskazać konsekwencje oversharingu dla bezpieczeństwa, prywatności i wizerunku w sieci.</li> <li>-rozróżniać informacje, które można bezpiecznie udostępniać, od tych, które należy chronić.</li> <li>-stosować zasady bezpiecznego korzystania z mediów społecznościowych i komunikatorów.</li> <li>-rozpoznawać ryzykowne sytuacje online i podejmować odpowiednie działania w przypadku zagrożenia.</li> <li>-korzystać z narzędzi ustawień prywatności i blokowania niepożądanych treści w Internecie.</li> <li>-rozwijać krytyczne myślenie i odpowiedzialne zachowania w sieci.</li> <li>-Udzielać wsparcia rówieśnikom, którzy mogą doświadczać negatywnych skutków oversharingu.</li> <li>-Kształtować postawę świadomego, odpowiedzialnego i bezpiecznego użytkownika Internetu.</li> </ul>	<p>1.Rozmowa z uczniami o pojęciu oversharing i zagrożeniach wynikających z nadmiernego udostępniania informacji.</p> <p>2.Analiza przykładów sytuacji, w których publikowanie zbyt wielu danych osobowych jest ryzykowne.</p> <p>3.Dyskusja o konsekwencjach oversharingu dla prywatności i bezpieczeństwa w sieci.</p> <p>4.Pokazanie zasad ochrony prywatności w mediach społecznościowych i komunikatorach.</p> <p>5.Ćwiczenia praktyczne – uczniowie oceniają, które informacje mogą być bezpiecznie udostępniane, a które nie.</p> <p>6.Omówienie sposobów reagowania w przypadku publikacji wrażliwych danych innych osób lub własnych.</p> <p>7.Podsumowanie lekcji – refleksja nad własnymi nawykami i świadomym udostępnianiem informacji online.</p>	<p>-Rozmowa z uczniami o pojęciu oversharing i jego zagrożeniach.</p> <p>-Analiza przykładów sytuacji, w których udostępnianie zbyt wielu informacji może być ryzykowne.</p> <p>-Dyskusja o konsekwencjach nadmiernego dzielenia się danymi osobowymi w sieci.</p> <p>-Przedstawienie zasad ochrony prywatności i bezpiecznego korzystania z mediów społecznościowych.</p> <p>-Ćwiczenia praktyczne: ocena, które informacje można bezpiecznie udostępniać, a które nie.</p> <p>-Omówienie sposobów reagowania, gdy ktoś inny publikuje nasze dane lub wrażliwe informacje.</p> <p>-Podsumowanie – refleksja uczniów nad własnymi nawykami i decyzjami dotyczącymi udostępniania informacji w sieci.</p>	<p>-Przykłady oversharingu, Internet, komputer, rzutnik.</p>



### Lekcja 3

**Temat: Znam i umiem chronić się przed ciemną stroną Internetu.**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: F,4</p> <p>Wymagania szczegółowe: X.1.2, 3.4, 1.2, 2.2, 2.3, 3.4</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>rozpoznać zagrożenia w Internecie, takie jak cyberprzemoc, phishing, grooming, hejt czy oszustwa online.</p> <p>-zrozumieć, w jaki sposób niebezpieczne treści i kontakty w sieci mogą wpływać na zdrowie fizyczne, psychiczne i emocjonalne.</p> <p>-wskazać sytuacje, w których należy natychmiast szukać pomocy u dorosłych lub instytucji wsparcia.</p> <p>-stosować zasady ochrony prywatności i bezpieczeństwa danych osobowych online.</p> <p>-korzystać z narzędzi blokowania, zgłaszania i filtrowania niebezpiecznych treści w Internecie.</p> <p>-rozróżniać wiarygodne źródła informacji od treści fałszywych, manipulacyjnych lub szkodliwych.</p> <p>-rozwijać krytyczne myślenie i odpowiedzialne zachowania w sieci.</p> <p>-podejmować świadome decyzje w Internecie, chroniąc siebie i swoich rówieśników.</p> <p>-udzielać wsparcia kolegom lub koleżankom w sytuacjach zagrożenia online.</p> <p>-kształtować postawę odpowiedzialnego i świadomego użytkownika Internetu.</p>	<p>1.Uczeń poznaje różne zagrożenia w Internecie, takie jak cyberprzemoc, phishing, grooming, hejt czy oszustwa online.</p> <p>2.Uczniowie uczą się rozpoznawać ryzykowne sytuacje i treści w sieci.</p> <p>3.Temat pokazuje, jak chronić prywatność i dane osobowe w Internecie.</p> <p>4.Uczeń poznaje narzędzia do blokowania i zgłaszania niebezpiecznych treści.</p> <p>5.Uczniowie uczą się odróżniać wiarygodne źródła informacji od fałszywych lub szkodliwych.</p> <p>6.Temat rozwija umiejętność podejmowania świadomych decyzji online i odpowiedzialnego zachowania.</p> <p>7.Uczeń uczy się, gdzie szukać pomocy w sytuacjach zagrożenia w sieci.</p> <p>8.Zajęcia kształtują postawę odpowiedzialnego i bezpiecznego użytkownika Internetu.</p>	<p>-Rozmowa z uczniami o zagrożeniach w Internecie i ich konsekwencjach.</p> <p>-Analiza przykładów sytuacji ryzykownych w sieci i dyskusja, jak na nie reagować.</p> <p>-Przedstawienie zasad ochrony prywatności i bezpieczeństwa danych osobowych online.</p> <p>-Pokazanie narzędzi blokowania i zgłaszania niebezpiecznych treści w mediach społecznościowych i platformach internetowych.</p> <p>-Ćwiczenia praktyczne w rozpoznawaniu fałszywych lub szkodliwych informacji.</p> <p>-Dyskusja o odpowiedzialnym i świadomym korzystaniu z Internetu.</p> <p>-Podsumowanie lekcji – refleksja uczniów nad własnym zachowaniem w sieci i sposobem reagowania w trudnych sytuacjach.</p>	<p>-Rzutnik, komputer, Internet</p>

## V. Zdrowie psychiczne

**Pytanie wiodące:** Jakie są uwarunkowania zdrowia psychicznego i emocjonalnego oraz czynników je chroniących?

### Lekcja 1-2

**Temat:** Co myślę, co czuję, jak reaguję? – czyli o wpływie emocji na ciało i zachowanie.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne:</p> <p>1,2,3,4,5</p> <p>Wymagania szczegółowe:</p> <p>V. 1.2, 1.6, 2.1, 2.3, 2.5</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-rozumie, czym są emocje i potrafi je nazwać,</li> <li>-poznaje zależności między myślami, emocjami a zachowaniem,</li> <li>-rozpoznaje wpływ emocji na reakcje ciała (np. przyspieszone bicie serca, napięcie mięśni, rumieniec),</li> <li>-wie, że emocje mogą być pozytywne i trudne, ale wszystkie są ważne i naturalne,</li> <li>-poznaje sposoby konstruktywnego wyrażania emocji i radzenia sobie z nimi,</li> <li>-uczy się akceptować własne emocje i emocje innych osób,</li> <li>-kształtuje postawę otwartości, empatii i zrozumienia wobec przeżyć innych,</li> <li>-uczy się panowania nad zachowaniem w trudnych sytuacjach,</li> <li>-rozwija poczucie odpowiedzialności za swoje reakcje i działania.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rola emocji w relacjach i samoświadomości.</li> <li>2. Huśtawka nastrojów a relacje.</li> <li>3. Zależności między emocjami, myślami a reakcjami ciała i zachowaniem.</li> <li>4. Przykłady objawów fizycznych wywołanych stresem lub silnymi emocjami (np. ból brzucha, napięcie mięśni, kołatanie serca).</li> <li>5. Znaczenie uważności i samoobserwacji w codziennym życiu.</li> <li>6. Proste sposoby radzenia sobie z napięciem emocjonalnym.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Miniwykład / pogadanka na podstawie prezentacji multimedialnych.</li> <li>-Film edukacyjny – rozmowa/ refleksja po.</li> <li>-Ćwiczenia – praca indywidualna, zespołowa i w parach: „Emocjonalne lustro” – ćwiczenie w rozpoznawaniu emocji u innych (np. mimika, gesty, ton głosu).</li> <li>-Mapa skojarzeń „Emocje w ciele” – uczniowie łączą emocje z objawami fizycznymi. Praca w parach „Co byś zrobił(a) w tej sytuacji?”</li> <li>-krótkie scenki i analiza myśłą, emocji i reakcji.</li> <li>-Ćwiczenie uważności „5-4-3-2-1”.</li> <li>Rysunkowe przedstawienie emocji – ekspresja uczuć za pomocą obrazów i kolorów.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Prezentacja multimedialna .</li> <li>-Film edukacyjny.</li> <li>-Ćwiczenia.</li> <li>-Blok rysunkowy, farby, flamastry, kredki.</li> </ul>

### Lekcja 3

#### Temat: Ja i moje ciało w świecie mediów. Jak budować pozytywny obraz siebie?

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Proponowane środki dydaktyczne
<p>Wymagania ogólne: 1,2,4</p> <p>Wymagania szczegółowe: V. 3.1; 3.2, 3.4</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumie, czym jest obraz własnego ciała i jak się kształtuje,</li> <li>- zna czynniki wpływające na postrzeganie siebie, w tym rolę Internetu i mediów społecznościowych,</li> <li>- potrafi wskazać przykłady manipulacji wizerunkiem w sieci (filtry, retusz, kreowanie „idealnych” postaci),</li> <li>- wymienia konsekwencje negatywnego obrazu ciała (np. obniżona samoocena, zaburzenia odżywiania, izolacja społeczna),</li> <li>- zna sposoby budowania pozytywnego obrazu siebie i krytycznego odbioru treści w mediach,</li> <li>- rozwija postawę akceptacji wobec własnego ciała i różnorodności wyglądu innych ludzi,</li> <li>- kształtuje umiejętność krytycznego myślenia wobec przekazów medialnych i internetowych.</li> </ul>	<p>1. Pojęcie obrazu własnego ciała:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- czym jest obraz ciała i jak się kształtuje;</li> <li>- czynniki wpływające na postrzeganie siebie (rodzina, rówieśnicy, kultura, media).</li> </ul> <p>2. Obraz ciała w okresie dorastania (znaczenie akceptacji siebie w budowaniu poczucia własnej wartości).</p> <p>3. Wpływ Internetu i mediów społecznościowych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kreowanie „idealnego” wizerunku w sieci;</li> <li>- filtry, retusz zdjęć, manipulowanie obrazem rzeczywistości;</li> <li>- zjawisko „porównywania się” z innymi – skutki psychiczne i emocjonalne;</li> <li>- presja lajków i komentarzy.</li> </ul> <p>3. Konsekwencje negatywnego obrazu ciała.</p> <p>4. Budowanie pozytywnego obrazu siebie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozmowa kierowana – nauczyciel inicjuje dyskusję o tym, jak młodzież postrzega swoje ciało i co na to wpływa.</li> <li>- Burza mózgów – wspólne wskazywanie czynników kształtujących obraz ciała (rodzina, rówieśnicy, media, Internet).</li> <li>- Analiza treści z mediów społecznościowych – oglądanie wybranych zdjęć/spotów reklamowych, rozpoznawanie technik manipulacji (filtry, retusz, Photoshop).</li> <li>- Studium przypadku – praca z krótkimi opisami sytuacji osób, które mają problemy z akceptacją swojego wyglądu; określanie możliwych konsekwencji i sposobów wsparcia.</li> <li>- Prezentacja multimedialna / film edukacyjny – przedstawienie przykładów kampanii społecznych promujących samoakceptację i różnorodność.</li> <li>- Praca w grupach – przygotowanie plakatów lub infografik „Jak budować pozytywny obraz ciała?” lub „Złote zasady mądrego korzystania z mediów społecznościowych”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Treści z mediów społecznościowych.</li> <li>- Karta pracy, ćwiczenia.</li> <li>- Prezentacja multimedialna i/lub film edukacyjny.</li> <li>- Bystol, duże kartki papieru, kolorowe flamastry, kredki, markery.</li> </ul>

## Lekcja 4 – wymagania/treści fakultatywne (obowiązkowe do realizacji)

**Temat: „Trudności emocjonalne i psychiczne w okresie dorastania – depresja, lęki, zaburzenia odżywiania i inne wyzwania”**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 1,3,5</p> <p>Wymagania szczegółowe: V. 2.2, 2.3, 2.6</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna specyfikę okresu dojrzewania jako czasu intensywnych zmian emocjonalnych i psychicznych,</li> <li>- rozróżnia najczęściej występujące trudności i zaburzenia psychiczne w okresie dorastania,</li> <li>- potrafi wskazać objawy sygnalizujące potrzebę pomocy specjalisty,</li> <li>- rozumie przyczyny i czynniki ryzyka związane z zaburzeniami psychicznymi,</li> <li>- potrafi wskazać, gdzie może szukać pomocy i wsparcia (psycholog, pedagog, lekarz psychiatra, instytucje pomocowe, telefony zaufania),</li> <li>- uczy się akceptować siebie i innych w procesie dorastania,</li> <li>- kształtuje postawę odpowiedzialności za własne zdrowie psychiczne i fizyczne,</li> <li>- rozwija umiejętność proszenia o pomoc i wspierania</li> </ul>	<p>1.Omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi najczęściej w okresie dojrzewania, w tym z zaburzeniami depresyjnymi, lękowymi, psychotycznymi, odżywiania (bulimią, anoreksją), dysmorfofobią.</p> <p>2.Okres dojrzewania jako czas zmian (zmiany biologiczne, psychiczne i społeczne; wrażliwość emocjonalna).</p> <p>3.Najczęstsze trudności emocjonalne i psychiczne w okresie dorastania.</p> <p>4.Czynniki ryzyka i przyczyny:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-presja rówieśnicza, media społecznościowe, wymagania szkolne i rodzinne;</li> <li>-uwarunkowania biologiczne i genetyczne;</li> <li>- brak wsparcia emocjonalnego, trudne doświadczenia życiowe.</li> </ul> <p>5.Wpływ trudności emocjonalnych i psychicznych na funkcjonowanie nastolatka</p> <p>6. Sposoby radzenia sobie i wsparcie.</p>	<p>-Rozmowa kierowana / dyskusja klasowa – nauczyciel inicjuje rozmowę o emocjach i problemach psychicznych w okresie dojrzewania, uczniowie dzielą się refleksjami i doświadczeniami.</p> <p>-Burza mózgów – wspólne wskazywanie trudności, z jakimi mogą zmagać się młodzi ludzie (np. stres szkolny, presja wyglądu, relacje rówieśnicze).</p> <p>-Analiza materiałów źródłowych – praca z fragmentami artykułów o depresji, zaburzeniach lękowych i odżywiania.</p> <p>-Studium przypadku (case study) – omawianie krótkich opisów sytuacji młodych osób zmagających się z trudnościami psychicznymi; wskazywanie objawów, sposobów reakcji i źródeł pomocy.</p> <p>-Praca w grupach – opracowanie plakatów lub notatek wizualnych nt. „Jak wspierać rówieśnika w kryzysie?” lub</p>	<p>-Prezentacja multimedialna z najważniejszymi informacjami o zaburzeniach psychicznych w okresie dorastania.</p> <p>-Karty pracy, ćwiczenia.</p> <p>-Materiały źródłowe np. fragmenty artykułów.</p> <p>-Filmy edukacyjne lub spoty kampanii społecznych na temat depresji, lęków czy zaburzeń odżywiania.</p> <p>-Plakaty lub infografiki ilustrujące objawy i skutki zaburzeń psychicznych.</p> <p>-Materiały informacyjne o instytucjach i liniach pomocowych.</p> <p>-Bristol, duże kartki papieru, kolorowe flamastry, kredki, markery.</p>

	rówieśników w kryzysie.		„Gdzie szukać pomocy?”.  -Ćwiczenia praktyczne – nauka prostych technik radzenia sobie ze stresem (np. ćwiczenia oddechowe, krótkie relaksacje).
--	-------------------------	--	--

## VI. Zdrowie społeczne

**Pytanie wiodące:** Jak rozwijać relacje interpersonalne oparte na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym?

### Lekcja 1

**Temat:** Zakochanie czy miłość? – różnice między zauroczeniem, popędem seksualnym a miłością dojrzałą.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 3,5 Wymagania szczegółowe: V I. 1.3; 1.6	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozpoznaje i opisuje oznaki zakochania,</li> <li>- potrafi odróżnić zakochanie od popędu seksualnego oraz od miłości,</li> <li>- wskazuje różnice między miłością młodzieńczą a miłością dojrzałą,</li> <li>- rozumie, że zakochanie i miłość są naturalnymi etapami w rozwoju emocjonalnym człowieka,</li> <li>- zna znaczenie miłości dojrzałej w budowaniu trwałych i odpowiedzialnych relacji,</li> <li>- kształtuje postawę szacunku wobec siebie i drugiej osoby w relacjach uczuciowych.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zakochanie (oznaki zakochania i fizjologiczne objawy).</li> <li>2. Czy jest popęd seksualny?</li> <li>3. Miłość młodzieńcza a miłość dojrzała.</li> <li>4. Porównanie uczuć i zjawisk: <ul style="list-style-type: none"> <li>- różnice między zakochaniem a popędem seksualnym;</li> <li>- różnice między zakochaniem a miłością dojrzałą.</li> </ul> </li> <li>5. Rola poszczególnych uczuć i doświadczeń w życiu człowieka.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Rozmowa kierowana – nauczyciel inicjuje dyskusję o tym, jak młódzież rozumie pojęcia: zakochanie, popęd seksualny, miłość.</li> <li>-Burza mózgów – uczniowie podają oznaki zakochania i cechy miłości dojrzałej; zapis na tablicy w dwóch kolumnach.</li> <li>-Analiza porównawcza – praca w parach lub grupach nad tabelą „Zakochanie – Popęd seksualny – Miłość młodzieńcza – Miłość dojrzała” (wskazanie różnic i podobieństw).</li> <li>-Studium przypadku – praca z krótkimi opisami sytuacji (np. dwoje nastolatków w zauroczeniu, para dorosłych w relacji dojrzałej); analiza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Opisy sytuacji, materiały źródłowe (literackie, filmowe, publicystyczne).</li> <li>-Karty pracy.</li> <li>-Bristol, kartki papieru, kolorowe flamastry, kredki, markery.</li> </ul>

			<p>postaw bohaterów. i/lub</p> <p>-Praca z materiałem źródłowym – analiza fragmentów literackich, filmowych lub publicystycznych</p> <p>ukazujących różne oblicza uczuć.</p> <p>-Dyskusja problemowa – pytania otwarte typu: „Czy zakochanie zawsze prowadzi do miłości?”</p> <p>-Podsumowanie w formie mapy myśli – wspólne stworzenie schematu „Etapu i formy miłości”.</p>	
--	--	--	---	--

## Lekcja 2

**Temat: Budowanie relacji opartych na szacunku – równowaga między własnymi potrzebami a potrzebami innych.**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Proponowane środki dydaktyczne
<p>Wymagania ogólne: 1,2,3</p> <p>Wymagania szczegółowe: VI. 2.1; 2.2; 2.3</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia, czym są relacje międzyludzkie i dlaczego są ważne w życiu człowieka,</li> <li>- rozróżnia własne potrzeby od potrzeb innych osób,</li> <li>- wskazuje przykłady sytuacji, w których dochodzi do konfliktu potrzeb,</li> <li>- rozumie pojęcia: asertywność, empatia, kompromis, współpraca,</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Relacje międzyludzkie (rodzaje; znaczenie relacji dla rozwoju i dobrego samopoczucia).</li> <li>2. Czym są potrzeby?</li> <li>3. Potrzeby własne i potrzeby innych (zauważanie i respektowanie potrzeb zarówno swoich, jak i innych osób; przykłady sytuacji, w których potrzeby mogą się ze sobą ścierać).</li> <li>4. Umiejętność dbania o równowagę w relacjach (asertywność;</li> </ol>	<p>-Rozmowa kierowana – nauczyciel inicjuje dyskusję o tym, czym są potrzeby własne i potrzeby innych, jak je rozpoznawać i jak wpływają na relacje.</p> <p>-Burza mózgów – wspólne tworzenie listy zachowań sprzyjających dobrej atmosferze w rodzinie i wśród rówieśników.</p> <p>-Praca w grupach – opracowanie krótkich scenek/mini-dramy pokazujących sytuacje konfliktu potrzeb oraz propozycje ich rozwiązania (np. kompromis, współpraca).</p>	<p>Opisy sytuacji.</p> <p>Brystol, kartki papieru, kolorowe flamastry, kredki, markery.</p>

<p>- analizuje, jak zachowania jednostki wpływają na atmosferę w rodzinie,</p> <p>- podaje przykłady postaw sprzyjających budowaniu pozytywnych więzi (życzliwość, tolerancja, odpowiedzialność),</p> <p>- kształtuje umiejętność wyrażania własnych potrzeb w sposób asertywny, bez naruszania granic innych osób,</p> <p>- rozwija empatię – potrafi zrozumieć i uwzględnić potrzeby innych,</p> <p>- uczy się podejmowania kompromisu i współpracy w codziennych sytuacjach.</p>	<p>kompromis i współpraca; empatia).</p> <p>5. Rola jednostki w budowaniu atmosfery w rodzinie.</p> <p>6. Postawy sprzyjające budowaniu pozytywnych więzi - praktyczne przykłady.</p>	<p>-Studium przypadku – analiza opisów sytuacji rodzinnych i rówieśniczych (np. podział obowiązków, wspólne decyzje), określanie właściwych i niewłaściwych sposobów postępowania.</p> <p>-Ćwiczenia w parach – odgrywanie krótkich dialogów, w których uczniowie ćwiczą asertywne wyrażanie własnych potrzeb i jednoczesne uwzględnianie potrzeb drugiej osoby.</p> <p>-Mapa myśli – wspólne podsumowanie: „Jakie postawy budują pozytywne relacje w rodzinie i wśród rówieśników?”.</p>	
---	---	---	--

### Lekcja 3

#### Temat: Nie daj się zmanipulować! – sztuka mówienia NIE

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe i kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
--------------------------	---	--------------------	---	----------------------------------

<p>Wymagania ogólne: 1,3</p> <p>Wymagania szczegółowe: VI. 3.1; 3.3</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia, czym jest manipulacja i odróżnia ją od perswazji czy prośby,</li> <li>- rozpoznaje najczęstsze techniki manipulacyjne stosowane w codziennym życiu (rówieśnicy, media, reklama, Internet),</li> <li>- potrafi wskazać sygnały świadczące o tym, że ktoś próbuje nim manipulować,</li> <li>- rozumie pojęcie asertywności i odróżnia ją od agresji i uległości,</li> <li>- zna podstawowe techniki asertywnego reagowania (np. technika zdartej płyty, jasna odmowa, proponowanie alternatywy),</li> <li>- kształtuje umiejętność asertywnego wyrażania własnych potrzeb i opinii,</li> <li>- potrafi odmówić w sytuacjach nacisku, nie ulegając poczuciu winy,</li> <li>- rozwija poczucie własnej wartości i odpowiedzialność za podejmowane decyzje,</li> <li>- buduje postawę szacunku do siebie i innych, unikając agresji czy uległości w relacjach.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Czym jest manipulacja?</li> <li>2. Najczęstsze techniki manipulacji w otoczeniu.</li> <li>3. Jak rozpoznać, że ktoś próbuje nami manipulować?</li> <li>4. Asertywność jako sposób obrony przed manipulacją: <ul style="list-style-type: none"> <li>- czym jest postawa asertywna?</li> <li>- różnica między asertywnością a agresją i uległością;</li> <li>- prawo do mówienia „NIE” bez poczucia winy.</li> </ul> </li> <li>5. Techniki asertywnego reagowania.</li> <li>6. Ćwiczenia praktyczne.</li> </ol>	<p>Rozmowa kierowana – nauczyciel inicjuje dyskusję: „Co to znaczy manipulować kimś?”; uczniowie podają przykłady z życia codziennego.</p> <p>Burza mózgów – wspólne zebranie technik manipulacyjnych spotykanych w szkole, w grupie rówieśniczej czy w mediach.</p> <p>Film edukacyjny – podsumowanie rozmowy i burzy mózgów.</p> <p>Analiza sytuacji (studium przypadku) – uczniowie pracują z krótkimi opisami sytuacji manipulacyjnych, określają, jak mogą w nich zareagować i które zachowania są asertywne.</p> <p>Scenki dramatyczne / odgrywanie ról – w parach lub grupach uczniowie ćwiczą asertywne odmawianie w różnych sytuacjach (np. presja grupy: „Spróbuj tego!”, reklama: „Kup to, będziesz lepszy”, prośba podszyta szantażem emocjonalnym).</p> <p>Ćwiczenia praktyczne – trening technik asertywnych, np. „zdarta płyta”, formułowanie krótkich, jasnych komunikatów odmowy.</p> <p>Refleksja indywidualna – uczniowie zapisują na kartce przykłady sytuacji, w których trudno im było odmówić, i formułują asertywne odpowiedzi, jakie mogliby zastosować.</p>	<p>Opisy sytuacji.</p> <p>Kartki papieru, kolorowe flamastry, kredki, markery.</p> <p>Film edukacyjny.</p>
---	---	---	---	--



## Lekcja 4

### Temat: Od konfrontacji do współpracy – skuteczne metody rozwiązywania konfliktów.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: 2,3,5</p> <p>Wymagania szczegółowe: VI . 4.3; 4.6</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna i rozumie różne sposoby rozwiązywania konfliktów (konfrontacja, negocjacje, mediacje, arbitraż),</li> <li>- rozróżnia metody tradycyjne i alternatywne w rozwiązywaniu sporów, zna ich zalety i ograniczenia,</li> <li>- wie, jakie znaczenie ma komunikacja interpersonalna (aktywne słuchanie, empatia, pytania otwarte) w łagodzeniu sporów,</li> <li>- rozwija umiejętność pokojowego rozwiązywania konfliktów poprzez dialog i współpracę,</li> <li>- kształtuje postawę szacunku, tolerancji i empatii wobec innych osób, nawet przy różnicy zdań,</li> <li>- uczy się odpowiedzialności za własne decyzje i słowa w sytuacjach konfliktowych.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poznanie i zrozumienie różnych metod rozwiązywania konfliktów: konfrontacja, negocjacje, mediacja, arbitraż.</li> <li>2. Rozróżnienie sytuacji, w których stosujemy określoną metodę.</li> <li>3. Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych (np. aktywne słuchanie, zadawanie pytań, budowanie porozumienia).</li> <li>4. Refleksja nad znaczeniem współpracy i dialogu w rozwiązywaniu trudnych sytuacji – w życiu osobistym, szkolnym, zawodowym.</li> </ol>	<p>Krótki wykład / prezentacja multimedialna – wprowadzenie pojęć: konflikt, konfrontacja, negocjacje, mediacja, arbitraż.</p> <p>-Analiza studium przypadku (case study) – praca z opisem konfliktu i szukanie możliwych rozwiązań.</p> <p>-Drama / odgrywanie ról – symulacja mediacji: uczniowie wcielają się w strony konfliktu i mediatora.</p> <p>-Ćwiczenia w parach i grupach – trening komunikacji (aktywne słuchanie, pytania otwarte, komunikaty „ja”).</p> <p>-Tworzenie kodeksu współpracy – grupy opracowują zasady, które pomagają unikać konfrontacji i wspierają współpracę.</p>	<p>-Prezentacja multimedialna.</p> <p>-Karta pracy - opisy różnych konfliktów.</p> <p>-Ćwiczenia praktyczne.</p> <p>-Kartki papieru, kolorowe flamastry, kredki, markery.</p>

**KLASA 8****VII. Dojrzewanie****Pytanie wiodące: Jak w okresie dojrzewania troszczyć się o swoje ciało?****Lekcja 1****Temat: Co to jest dojrzewanie? Etapy życia człowieka.**

Nowa podstawa programowa	Cele kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 2,5 Wymagania szczegółowe: VIII.1.3,1.6	Uczeń potrafi: -nazwać etapy rozwoju człowieka i określić ich cel	1.Dojrzewanie: -Cele rozwojowe i wyzwania emocjonalne, fizyczne i społeczne. -Czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy.  2.Dorosłość: Menopauza i andropauza – zmiany hormonalne, zdrowotne i psychospołeczne.  3.Starość: Zmiany fizjologiczne, seksualność w późnym wieku, profilaktyka zdrowotna.	-Pogadanka -Prezentacja	-Prezentacja

**Lekcja 2****Temat: Miesiączka, czy da się z nią żyć? - powtórzenie**

Nowa podstawa programowa	Cele kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1,5 Wymagania szczegółowe: VII.3.2, 3.5 VII.4.3, 4.6	Uczeń potrafi: -wyjaśnić co to jest miesiączka i zna jej objawy; -zna środki higieniczne i ich zastosowanie; -zna właściwe i niepokojące objawy podczas cyklu miesięcznego;	1.Miesiączka i jej cykle. 2.Objawy i zapowiedź miesiączki; 3.Patologie, zmiany w cyklu. 4.Rodzaje krwi miesięczkowej. 5.PMS. 6.Środki higieniczne. 7.Niepokojące objawy	-Pogadanka -Wykład -Prezentacja	-Prezentacja

**Lekcja 3****Temat: Ubóstwo menstruacyjne.**

Nowa podstawa programowa	Cele kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
--------------------------	-------------------------------	--------------------	---	----------------------------------

<p>Wymagania ogólne: 1,5</p> <p>Wymagania szczegółowe: VII.3.2, 3.5</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-nazwać co to jest ubóstwo menstruacyjne i wie z czego ono wynika,</li> <li>-wymienić środki higieniczne,</li> <li>-zna organizacje, miejsca zajmujące się donacją środków higienicznych,</li> </ul>	<p>1.Ubóstwo menstruacyjne–to sytuacja, w której osoby nie mają odpowiedniego dostępu do środków higienicznych.</p> <p>2.Dostępne środki menstruacyjne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Jednorazowe: podpaski, tampony, wkładki higieniczne.</li> <li>-Wielorazowe: kubeczek menstruacyjny, majtki menstruacyjne, podpaski wielorazowe (z tkanin, które można prać).</li> </ul> <p>3.Jak można zapobiegać ubóstwu menstruacyjnemu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Edukacja i przełamywanie tabu – rozmowa o menstruacji bez wstydu, włączanie tematu do szkół i mediów.</li> <li>-Bezpłatne środki higieniczne – wprowadzanie programów publicznych (np. darmowe podpaski w szkołach, urzędach, toaletach publicznych).</li> <li>-Wsparcie organizacji społecznych – fundacje i grupy aktywistyczne często zbierają i rozdają środki menstruacyjne potrzebującym.</li> <li>-Promowanie alternatyw wielorazowych – kubeczki czy majtki menstruacyjne są droższe na start, ale tańsze w dłuższej perspektywie.</li> <li>Polityka społeczna – obniżanie lub znoszenie podatku VAT na artykuły menstruacyjne („różowy podatek”), wprowadzanie rozwiązań systemowych.</li> </ul> <p>4. Organizacje pomocowe</p>	<p>-Prezentacja</p> <p>-Dyskusja</p>	<p>Prezentacja</p>
---	---	---	--------------------------------------	--------------------

**Lekcja 4****Temat: Zdrowie a płodność człowieka.**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1,4,5 Wymagania szczegółowe: VII.2.2,2.5, 2.6	Uczeń potrafi:  -zna czas płodności u kobiet i mężczyzn, -dbać o swoje zdrowie seksualne w celu utrzymania możliwości posiadania dzieci,	1.Czas płodności u kobiety.  2.Czynniki wpływające na płodność kobiety: -masa ciała; -dieta -suplementy -styl życia -monitorowanie cykli -wady anatomiczne -wiek  3.Czas płodności u mężczyzny  4.Czynniki wpływające na płodność mężczyzny: -masa ciała -dieta -unikanie przegrzania jąder, uszkodzeń mechanicznych -skażenie środowiska -wiek  5. Przewlekłe choroby: cukrzyca, choroby tarczycy, nadciśnienie.  6. Leczenie niepłodności	-Pogadanka -Prezentacja	-Prezentacja

## VIII. Zdrowie seksualne

### Lekcja 1

#### Temat: Seksualność człowieka.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 2,3,5 Wymagania szczegółowe: VII.1.3, 1.6	Uczeń potrafi:  -scharakteryzować trzy poziomy seksualności człowieka, -przedstawić zagadnienie procesu dojrzewania człowieka w sferze seksualnej – przechodzenia od dominanty podkorowej do korowej, -określić, na czym polegają zagrożenia i szkody związane z niedojrzałym i nieodpowiedzialnym traktowaniem popędu seksualnego.	1.Trzy poziomy (piętra) seksualności. 2. Integracja seksualna. 3.Popęd seksualny człowieka. Sex a seksualność. 4. Pierwsze związki erotyczne; odpowiedzialność i prawo do powiedzenia NIE. 5. Nieuporządkowany popęd seksualny i zagrożenia: • pornografia, • cyberseks, • prostytutka nieletnich.	-Pogadanka, -Prezentacja,	-Prezentacja

### Lekcja 2

#### Temat: Formy przemocy seksualnej i molestowania

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1,3,5 Wymagania szczegółowe: VIII.3.2, 3.3,3.6	Uczeń potrafi: -wyjaśnić co to jest molestowanie seksualne i jakie są jego formy' -określić jakie zachowanie kwalifikuje się do przemocy seksualnej, -prosić o pomoc w sytuacjach łamania prawa,	1.Formy molestowania seksualnego: -słowny -fizyczny -niewerbalne (gwizdy) 2. Przemoc seksualna: -gwałt -usiłowanie gwałtu -dotykanie części intymnych, nagie zdjęcia, filmy bez zgody, 3.Wykorzystanie pozycji: -szantażowanie; -wykorzystanie osób poniżej 15 r.ż. -wykorzystanie osób niepełnosprawnych, pod wpływem alkoholu narkotyków, -przymuszanie do małżeństw,	-Dyskusja -Prezentacja	-Prezentacja

		-prostytycja, 4.Cyberprzemoc: -sexting- nagie zdjęcia; -grooming - uwodzenie dzieci w sieci; -nękanie, 5.Ochrona -unikanie ryzykownych sytuacji, -wyznaczanie granic- mówienie nie, -samoobrona, -alarmy i sygnały ostrzegawcze, -nagrywanie, zapisywanie, -obecność osób trzecich, -wezwanie policji, -pozwody cywilne 6.Pomoc specjalistyczna: terapia, grupa wsparcia,, fundacja 7.Znajomość prawa: kodeks karny: art 197-200 8.Standardy ochrony małoletnich z roku 2024		
--	--	--	--	--

### Lekcja 3

#### Temat: Tożsamość płciowa a orientacja seksualna

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Proponowane środki dydaktyczne
Wymagania ogólne: 2,3,5 Wymagania szczegółowe: VIII.13,1.6	Uczeń potrafi: -rozróżnić pojęcie tożsamości płciowej a orientacji, -podać przykłady orientacji i tożsamości płciowej,	1.Co to jest tożsamość płciowa a orientacja. 2.Rodzaje tożsamości płciowej. 3.Rodzaje orientacji seksualnej. 4. Przyczyny orientacji i tożsamości płciowej 5.Aseksualność	- miniwykład, -praca w grupach, -dyskusja, -ćwiczenie z kartami, -burza mózgów	-tablica, karty pracy

#### Lekcja 4

##### Temat: Nie presji seksualnej.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1,2,3,5 Wymagania szczegółowe: VIII.3.2,3.3, 3,6	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-określić, czym jest przedwczesna inicjacja seksualna,</li> <li>-scharakteryzować związek między aktywnością seksualną a miłością,</li> <li>-szacunkiem i odpowiedzialnością,</li> <li>-przedstawić skutki przedwczesnej inicjacji seksualnej,</li> <li>-wymienić argumenty biomedyczne, psychiczne, społeczne i etyczne za inicjacją seksualną w małżeństwie,</li> <li>-wskazać na problemy związane z przedmiotowym traktowaniem człowieka w dziedzinie seksualnej.</li> </ul>	<p>1.Problemy z przedmiotowym traktowaniem człowieka w dziedzinie seksualnej.</p> <p>2.Miłość, szacunek i odpowiedzialność w relacji chłopak –dziewczyna.</p> <p>3.Przedwczesna inicjacja seksualna – przyczyny, profilaktyka.</p> <p>4.Skutki przedwczesnej inicjacji seksualnej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-skutki psychiczne,</li> <li>-infekcje dróg rodnych,</li> <li>-choroby przenoszone drogą płciową,</li> <li>-ciąża nastolatki.</li> </ul>	<p>-Miniwykład z prezentacją multimedialną.</p> <p>-Praca indywidualna – ćwiczenie.</p>	Prezentacja

#### Lekcja 5

##### Temat: Asertywność a seksualność. Mass media. kultura, rówieśnicy

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1,2,3,5 Wymagania szczegółowe: VIII.3.2,3.,3. 6	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-rozumie pojęcie asertywności i jej znaczenia w kontekście seksualności,</li> <li>-rozumienie wpływ mass mediów i kultury na postrzeganie własnej seksualności</li> <li>-rozwija umiejętność wyrażania własnych potrzeb i granic w sposób asertywny</li> </ul>	<p>1.Co to jest seksualność?</p> <p>2.Prezentacja na temat wpływu mass mediów i kultury na postrzeganie seksualności (np. filmy, reklamy, media społecznościowe).</p> <p>3.Omówienie roli rówieśników: jak ich opinie i zachowania mogą wpływać na nasze decyzje i granice?</p> <p>4.Przykłady sytuacji, w których asertywność pomaga chronić własną seksualność (np. odmawianie niechcianych propozycji, wyrażanie własnych potrzeb)</p>	<p>-Wykład z prezentacją;</p> <p>-Symulacje sytuacji, w których uczniowie mogą ćwiczyć wyrażanie swoich granic i potrzeb w sposób asertywny</p>	-Prezentacja

## Lekcja 6

### Temat: Obserwacja cyklu miesięczkowego.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1,5 Wymagania szczegółowe: VIII.4.2, 4.6 VII. 4.2, 4.6	Uczeń potrafi: -określić, na czym polega planowanie rodziny i jakie aspekty należy uwzględnić przy podejmowaniu decyzji -wyjaśnić, na czym polega odpowiedzialność mężczyzny i kobiety za sferę seksualną i prokreację, -przedstawić fizjologię płodności i wymienić hormony warunkujące płodność kobiet i mężczyzn, -zaprezentować metody rozpoznawania płodności, ich przydatność w planowaniu rodziny i diagnostyce zaburzeń.	1.Planowanie rodziny: co oznacza, na czym polega? 2.Wspólna odpowiedzialność mężczyzny i kobiety za sferę seksualną i prokreację. 3. Płodność kobiety i mężczyzny. 4.Wyznaczanie okresów płodności i niepłodności w cyklu owulacyjnym. 5. Metody naturalnego planowania rodziny: ich rodzaje w zależności od obserwowanych wskaźników. 6.Analiza przykładowej karty obserwacji. 7.Korzyści z obserwacji cyklu; diagnostyka zaburzeń.	-Wykład -Prezentacja	-Prezentacja

## Lekcja 7

### Temat: Antykoncepcja.

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: 1,5 Wymagania szczegółowe: VIII.4.2, 4.6	Uczeń potrafi: -podać definicję antykoncepcji i środków wczesnoporonnych, wymienić rodzaje środków antykoncepcyjnych, -opisać mechanizm działania środków antykoncepcyjnych i wczesnoporonnych, - dokonać oceny stosowania, skutków ubocznych	1.Definicja antykoncepcji. 3. Podział środków antykoncepcyjnych ze względu na sposób ich działania: mechaniczne, chemiczne, hormonalne. 4.Skuteczność i działania uboczne poszczególnych grup środków antykoncepcyjnych. 5.Środki wczesnoporonne, 6. Planowanie rodziny wspólną sprawą kobiety i mężczyzny.	-Wykład -Prezentacja	-Prezentacja



**Lekcja 8-9****Temat: Choroby przenoszone drogą płciową.**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: F1,5 Wymagania szczegółowe: VIII.2.1, 6.1	Uczeń potrafi: -podać główne przyczyny szerzenia się chorób przenoszonych drogą płciową, -określić czynniki zwiększające ryzyko zakażenia, -wymienić czynniki chorobotwórcze, -dokonać charakterystyki jednostek chorobowych (rozwój, objawy), -wymienić sposoby prewencji chorób przenoszonych drogą płciową	1.Specyfika chorób przenoszonych drogą płciową – przyczyny ich szerzenia się. 2.Rodzaje chorób przenoszonych drogą płciową: czynniki chorobotwórcze, charakterystyka najważniejszych jednostek chorobowych, rozwój, objawy (kiła, rzeżączka, chłamydie, zakażenie wirusem HPV, HBV, HCV, HIV i HSV;). 3.Skuteczna profilaktyka.	-Burza mózgów -Prezentacja -Dyskusja	-Prezentacja

**Lekcja 10****Temat: HIV a AIDS.**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: F 1,5 Wymagania szczegółowe: VIII.2.1, 6.1	Uczeń potrafi: -nazwać pojęcie HIV i AIDS HIV i choroby AIDS, -przedstawić historię epidemii AIDS w Polsce i na świecie, -wymienić sytuacje i zachowania, podczas których można zakazić się wirusem HIV, -omówić przebieg choroby AIDS, -opisać takie zachowania, które nie grożą zakażeniem się HIV.	1. Istota zakażenia HIV i choroby AIDS. 2.Historia epidemii AIDS na świecie i w Polsce. 3. Drogi przenoszenia zakażenia. 4. Przebieg choroby. 5. Profilaktyka. 6. Stosunek do chorych i żyjących z HIV.	Prezentacja Dyskusja	Prezentacja

**Lekcja 11-12****Temat: Specjalizacje dbające o seksualność człowieka. Nieprawidłowości i urazy w swoim stanie zdrowia.**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: F 1,4,5 Wymagania szczegółowe: VII.2.2,2.5, 2.6 VIII.2.6	Uczeń potrafi: -nazwać specjalizacje oraz je charakteryzuje, zajmujące się seksualnością człowieka, -obserwuje swoje ciało, informuje o zmianach,	1.Charakterystyka specjalizacji:  -ginekologia, -urologia, -andrologia, -seksuologia, -dermatologia -wenerologia, -proktologia, -endokrynologia, -położnictwo, -fizjoterapia uroginekologiczną, -farmacja  2.Nieprawidłowości i urazy w swoim stanie zdrowia: endometrioza, adenomioza, zespół policystycznych jajników, nietrzymanie moczu, skręt jądra, złamanie prącia, wnetrostwo, spodziewstwo, załupki;	-Prezentacja -Dyskusja	-Prezentacja

**Lekcja 13****Temat: Badania profilaktyczne kobiet i mężczyzn a zdrowie seksualne człowieka.**

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
--------------------------	---	--------------------	---	----------------------------------

Wymagania ogólne: 1,5 Wymagania szczegółowe: VIII.1.2, 1.6	Uczeń potrafi: -wymienić badania profilaktyczne i określa ich przebieg dla danej płci; -zrozumieć odpowiedzialność za własne zdrowie;	1.Badania profilaktyczne kobiet: -cytologia (Pap test) -usg ginekologiczne -badanie piersi (usg, mammografia) -badanie markerów nowotworowych/ oknotest -badanie na choroby przenoszone drogą płciową (STD/STI) -badania hormonalne np rezerwy jajnikowej 2.Badania profilaktyczne mężczyzn: -badanie prostaty -badanie jąder -badanie na choroby przenoszone drogą płciową (STD/STI) -badania hormonalne 3.Znaczenie badań profilaktycznych: -wykrywanie chorób, -ochrona płodności, -zapobieganiu przenoszeniu infekcji,	-Dyskusja -Prezentacja	-Prezentacja
---	---	--	---------------------------	--------------

#### Lekcja 14

##### Temat: Słuchamy, nie oceniamy- skrzynka pytań

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągania celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: - Wymagania szczegółowe: -	Uczeń potrafi: -definiować problemy i wątpliwości	1.Odpowiedzi na pytania uczniów ze skrzynki pytań	Dyskusja	

**Warunki i sposób realizacji:**

1. Nauczyciel w realizacji celów pełni funkcję mentora;
2. Zajęcia dostosowane są ilościowo i jakościowo do potrzeb ucznia (uwzględnione są zajęcia w grupach z podziałem na chłopców i dziewczęta, cały zespół klasowy, rozmowy indywidualne);
3. Zajęcia w ramach możliwości, będą miały charakter praktyczny. Uwzględniając stosowanie wiedzy w praktyce, metodę projektu lub wizyty w punktach promujących zdrowe nawyki (jeśli będzie taka możliwość);
4. Zajęcia będą obejmowały interdyscyplinarną współpracę nauczycieli różnych przedmiotów (jeśli będzie taka możliwość);
5. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu (w klasach ósmych 1). W ramach zajęć mogą odbywać się wyjścia terenowe. Zajęcia **nie są oceniane**.
6. Opiekun ucznia składa rezygnację w formie pisemnej na ręce dyrektora w celu zwolnienia ucznia z zajęć.

**Źródła:**

- Podstawa programowa: rozporządzenie MEN z dnia 6 marca 2025 r.;
- „Wędrując ku dorosłości” – Program nauczania – WDŻ klasa IV-VIII, Teresa Król
- Program nauczania edukacji zdrowotnej w szkole podstawowej, ORE, 2015 r.