NASZE ZDROWIE

Program nauczania edukacji zdrowotnej w klasach 7–8 szkoły podstawowej

+ komponent edukacji seksualnej

7-8

Katarzyna Przybysz

REFORMA 2026

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com

“Nasze zdrowie”

NASZE ZDROWIE Program nauczania przedmiotu “Edukacja zdrowotna” dla klas 7-8 szkoły podstawowej, z komponentem zdrowia seksualnego + zasady oceniania

Wydanie 2026

Podstawa prawna:
ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI 11 marca 2026 r. 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. Dz.U. 2026 poz. 378, oraz Rozporządzenie Ministra Edukacji zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, 2026 r.

ROZPORZĄDZENIEMINISTRA EDUKACJI
w sprawie sposobu nauczania szkolnego oraz zakresu treści dotyczących wiedzy o życiu seksualnym człowieka, o zasadach świadomego i odpowiedzialnego rodzicielstwa, o wartości rodziny, życia w fazie prenatalnej oraz metodach i środkach świadomej prokreacji zawartych w podstawie programowej kształcenia ogólnego, 2026 r.

Projekt okładki: Katarzyna Przybysz
Autor: Katarzyna Przybysz
Korekta językowa: 😊

Copyright by © 2026 Katarzyna Przybysz, Nieautoryzowane kopiowanie i rozpowszechnianie zabronione.

ISBN: 978-83-976623-6-0

Wydawca: Katarzyna Przybysz, Dzierzgoń 2026
EduThinkUp-Katarzyna Przybysz

ISBN 978-83-976623-6-0
9 788397 662360

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com

“Nasze zdrowie”

Spis treści:

1. Wstęp.....3
2. Charakterystyka programu.....4
3. Rozkład treści nauczania- odniesienia treści danej lekcji do podstawy programowej.....4
4. Cele kształcenia w kolejnych działach programu nauczania.....11
5. Sposoby osiągania celów.....11
6. Oczekiwane osiągnięcia ucznia 13
7. Zasady oceniania ucznia.....17
8. Dostosowania dla uczniów z SPE.....23
9. Ewaluacja programu.....25
10. Komponent edukacja zdrowotna- zdrowie seksualne.....25
    Notatnik nauczyciela edukacji zdrowotnej

Wstęp

Program nauczania edukacji zdrowotnej „Nasze zdrowie” jest kontynuacją programu nauczania dla klas 4-6 „Moje zdrowie”. Podobnie jak program dla klas młodszych został oparty o Rozporządzenie Ministra Edukacji z 2026 r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkół podstawowych, w tym uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym Dz.U. poz. 378. Opracowanie jest odpowiedzią na wprowadzenie przedmiotu edukacja zdrowotna do szkół podstawowych, w roku szkolnym 2025/2026 i zmian, które przyniosło wprowadzenie obowiązkowego charakteru EZ. Jest to drugie wydanie uznanego już przez wielu polskich nauczycieli programu nauczania edukacji zdrowotnej w szkole podstawowej, które nosi największe zmiany konstrukcyjne. Usunięcie treści edukacji seksualnej do nieobowiązkowego modułu spowodowało znaczne uszczuplenie podstawy programowej dla klas 7-8 . W związku ze zmianami, które nastąpiły proponuję Państwu zabudowany dział „Nasze zdrowie środowiskowe”. Z racji obowiązkowego oceniania uczniów do programu doszły tematy na podsumowanie działów. Nie oznacza to mniejszej ilości pracy- do każdej lekcji powtórzeniowej zamieszczam w swoich poradnikach kartę samooceny umiejętności ucznia. Zaprasza do zapoznania się z nimi na moje stronie **edukacjazdrowotna.com**. Dla pełnej ewaluacji programu na końcu opracowania zamieszczony został link do ankiety dotyczącej opinii na temat jego treści. Zapraszam Państwa do dzielenia się nimi, by kolejne wydania były jeszcze bardziej przystępne i bogatsze.
Aby ułatwić nauczycielom realizację programu „Nasze zdrowie” do programu złączam tabele- notatnik, według którego nauczyciel może notować zarówno daty zajęć, formy, metody , wskazówki jak i różnorodne uwagi oraz spostrzeżenia (zał. nr. 1).

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com

2. Charakterystyka programu Nasze zdrowie.

Program „Nasze zdrowie" zawiera wszystkie wymagania wskazane w podstawie programowej do tego przedmiotu. Choć nauczanie w szkołach podstawowych odbywa się w cyklu 4-8, podstawa programowa edukacji zdrowotnej została podzielona na poziomy 4-6 i 7-8. Wymagania szczegółowe wskazane w podstawie programowej do edukacji zdrowotnej uporządkowano w działy, podobnie jak w programie „Moje zdrowie" dla klas 4-6. W klasie siódmej zaproponowano 30 tematów lekcji na cały rok szkolny, w klasie ósmej tematów jest 15. Taki rozkład zajęć pozostawia nauczycielom przestrzeń do dowolnej realizacji treści na większej liczbie godzin lekcyjnych. Poszczególne tematy zajęć można realizować w kolejności zaproponowanej w programie, ale można też zmienić kolejność realizacji zaproponowanych rozdziałów. Każdy rok rozpoczyna się tematem wprowadzającym, w którym uczniowie mogą poznać szczegółowo zaplanowane treści na dany rok szkolny.

Treści rozmieszczono 7 działach:

1. Nasze zdrowie fizyczne.
2. Nasze odżywianie.
3. Nasze zachowania ryzykowne .
4. Nasze zdrowie psychiczne.
5. Nasze zdrowie środowiskowe.
6. Nasze zdrowie społeczne.
7. Nasze dojrzewanie.

Tab.1. Proponowana liczba godzin na realizację treści w podziale na klasy.

klasa 7	
Dział	**ilość godzin**
Nasze zdrowie fizyczne.	8
Nasza odżywianie.	4
Nasze zdrowie psychiczne.	6
Nasze zachowania ryzykowne.	7
inne*	5
klasa 8	
Nasze zdrowie społeczne.	3
Nasze dojrzewanie.	3
Nasze zdrowie środowiskowe.	5
inne*	4

*godziny wprowadzenia w każdym roku szkolnym i podsumowania działów

3. Rozkład treści nauczania zawierający odniesienia treści danej lekcji do podstawy programowej.

Treści nauczania w programie „Nasze zdrowie" zostały ułożone w tematy, które przypisano do poszczególnych działów. Obok zaproponowanego tematu zapisano wymagania szczegółowe dotyczące

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com

wiedzy i umiejętności z podstawy programowej, zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji z 2026 r. (Dz. U. poz. 378.) z pożn. zmianami.

Znakiem gwiazdki * oznaczono wymagania fakultatywne z PP, z których nauczyciel jest zobowiązany wybrać minimum jedno do realizacji. Poruszane tematy zajęć i ich treści można realizować w dowolnej kolejności pod warunkiem zachowania pewnej ciągłości. Zaleca się realizację programu całymi działami. Treści te realizowane są w układzie spiralnym, a wymagania dla obu etapów różnią się i jednocześnie się uzupełniają. Koncepcja 30 lekcji na rok szkolny wynika z faktu realizacji różnych wyjść i spotkań, na które też potrzeba czasu. Poniżej zestawiono proponowane tematy zajęć oraz wymagania z podstawy programowej, które będą realizowane na zajęciach.

Tab. 2. Rozkład treści (wymagań szczegółowych) w poszczególnych tematach zajęć, w klasie 7.

klasa 7			
nr lekcji	**Temat zajęć.**	**Rozdział**	**Podstawa programowa**
1	Czego dowiem się w klasie 7?		1.3; 1.4; 2.1
2	Jak uniknąć chorób zakaźnych?	**Nasze zdrowie fizyczne.**	2.2; 2.3;2.4
3	Jak monitorować swój stan zdrowia?		2.5
4	Jak wspierać osoby z niepełnosprawnością?		1.1; 1.2;1.4;2.6
5	Czym są choroby cywilizacyjne i przewlekłe?*		2.2*
6	Jak przekonać innych do aktywności fizycznej?-kampania		1.5; 3.1;3.1*;3.2*
7	Jak zaplanować aktywną dobę?		3.2
8	Jakie ćwiczenia mogę wykonywać w domu?		3.1;3.3;3.4;
9	Dlaczego warto hartować organizm?		3.5
10	Podsumowanie działu.		
11	Jak zaplanować zdrowy posiłek?- zajęcia kulinarne.	**Nasze odżywianie.**	4.1;4.3
12	Jak przygotować napój izotoniczny?- zajęcia kulinarne		4.2
13	Jakie są konsekwencje dopingu i nadmiernej suplementacji?		4.4
14	Jak planować dietę chorych?		4.3
15	Podsumowanie działu.		
16	Jak umysł wpływa na ciało?	**Nasze zdrowie psychiczne.**	5.1
17	Jak budować poczucie własnej wartości?		5.2
18	Co oznacza "jak cię widzą-tak cię piszą"?		5.3
19	Gdzie i jak szukać pomocy w trudnościach z emocjami?		5.4
20	Jak mogę zadbać o mój dobrostan?*		5.5;5.2*
21	Czym jest depresja?		5.5;5.2*
22	Podsumowanie działu.		
23	Jakie zachowania w sieci mogą być ryzykowne?	**Nasze zachowania ryzykowne.**	9.1
24	Czy chellenge są dobrą drogą rozwoju?		9.1;9.2
25	Ile czasu poświęcam na gry i inne media?		9.1;9.2
26	Czym są hejt i mowa nienawiści?		9.2
27	Dlaczego niektóre substancje są zakazane?		9.3
28	Nie ryzykuj! Przygotowanie kampanii o zachowaniach ryzykownych.		9.3;9.4;9.1*;9.2*
29	Nie ryzykuj!- kampania o zachowaniach ryzykownych.		9.3;9.4;9.1*;9.2*
30	Podsumowanie działu.		

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com

Tab. 3. Rozkład treści (wymagań szczegółowych) w poszczególnych tematach zajęć, w klasie 8.

klasa 8			
nr lekcji	**Temat zajęć.**	**Rozdział**	**Podstawa programowa**
1	Czego chcemy się dowiedzieć w klasie 8?		
2	Czy to już miłość?	**Nasze zdrowie społeczne.**	6.1;
3	Dlaczego rodzina to fundament?		6.2;6.4
4	Czym jest manipulacja?		6.3
5	Podsumowanie działu.		
6	Na jakim etapie dojrzewania jestem w tej chwili?	**Nasze dojrzewanie.**	7.1
7	Jakie czynniki wpływają na rozwój płciowy i jak rozpoznać jego zaburzenia?		7.2
8	Czym jest ubóstwo menstruacyjne i jak mu przeciwdziałać?		7.3
9	Podsumowanie działu.		
10	Dlaczego bioróżnorodność jest zagrożona?	**Nasze zdrowie środowiskowe.**	8.1;8.2
11	Czy nasza szkoła dba o środowisko?- audyt uczniowski.		8.3
12	EKOanaliza SWOT naszej szkoły.		8.3;8.1
13	Jakie są skutki szybkiej mody?		8.3;8.1
14	Dlaczego muszę działać na rzecz przyrody? – strajk klimatyczny		8.3;8.1
15	Podsumowanie działu.		

Tab. 4. Szczegółowy wykaz wymagań w poszczególnych tematach zajęć.

nr lekcji	**Temat zajęć**	**Dział**	**wymagania PP**
			klasa 7
1	**Czego dowiem się w klasie 7?**		1.1 rozumie, że godność człowieka stanowi fundamentalną wartość na wszystkich etapach jego życia; 1.2 potrafi w imię godności i ludzkiego szacunku akceptować człowieka bez względu na jego indywidualne cechy, choroby, niepełnosprawności; 1.3 rozumie, że zdrowie stanowi wartość nadrzędną w różnych kręgach kulturowych; 2.1 omawia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, wyjaśnia, w jaki sposób sam może wpływać na zdrowie;
2	**Jak uniknąć chorób zakaźnych?**	**Nasze zdrowie fizyczne**	2.2 wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, jakie są drogi ich przenoszenia, w tym droga kropelkowa, płciowa, przez krew, przez kontakt, a także wyjaśnia, jak można ograniczyć ryzyko zakażenia, opisuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych oraz wymienia, które z nich mogą być groźne, wymienia objawy sepsy, wyjaśnia, czym są antybiotyki, czym jest antybiotykoodporność i zagrożenia z niej wynikające; 2.3 stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej, wyjaśnia, czym są epidemie i pandemie oraz jak do nich dochodzi; 2.4 wyjaśnia znaczenie szczepień w przeszłości i obecnie, rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane, omawia, czym są ruchy

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com

			antyszczepionkowe, czym jest dezinformacja o szczepieniach i jak ją rozpoznać;
3	**Jak monitorować swój stan zdrowia?**		2.5 opisuje podstawowe mierniki zdrowia fizycznego oraz ich wartości referencyjne dla swojego wieku, w tym wskaźnik masy ciała (BMI), ciśnienie tętnicze krwi, tętno, stężenie glukozy we krwi, profil lipidowy, mierzy tętno oraz ciśnienie tętnicze krwi w spoczynku i po wysiłku fizycznym za pomocą aparatu automatycznego, a także wyjaśnia znaczenie monitorowania tych parametrów przez całe życie;
4	**Jak wspierać osoby z niepełnosprawnością?**		1.1 rozumie, że godność człowieka stanowi fundamentalną wartość na wszystkich etapach jego życia; 1.2 potrafi w imię godności i ludzkiego szacunku akceptować człowieka bez względu na jego indywidualne cechy, choroby, niepełnosprawności 1.4 dba o poczucie własnej sprawczości w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób oraz stanu środowiska i klimatu – moduł klimatyczny; 2.6 identyfikuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnością oraz podaje przykłady rozwiązań pozwalających na tworzenie przestrzeni przyjaznej osobom z niepełnosprawnością.
5	**Czym są choroby cywilizacyjne i przewlekłe?***		2.2*omawia najczęstsze choroby przewlekłe i cywilizacyjne (np. otyłość, próchnica zębów, nadciśnienie tętnicze, różne typy cukrzycy, zaburzenia lipidowe, choroby nerek, choroby wątroby, choroby serca, alergie, nowotwory, zaburzenia psychiczne, choroby otępienne), a także konsekwencje zdrowotne i potrzeby osób po udarze mózgu; opisuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi, prezentuje postawę opartą na zrozumieniu problemów stojących przed osobami chorymi przewlekle.
6	**Jak przekonać innych do aktywności fizycznej?-kampania**		III.1*;III2* 1.5 przyjmuje postawę prospołeczną w odniesieniu do zdrowia innych osób, rozumie ideę zachowań prozdrowotnych w kontekście zdrowia publicznego, (...) ma świadomość, że służy ona dobru innych osób, w tym działaniom na rzecz ochrony środowiska. 3.1 promuje aktywność fizyczną, inicjując i organizując różnorodne wydarzenia oraz projekty i podejmując wyzwania, które zachęcają do aktywności fizycznej, oraz uczestnicząc w nich, angażuje społeczność szkolną i lokalną do wykonywania regularnych ćwiczeń, wyjaśnia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki chorób; 3.1* formułuje argumenty na temat korzyści zdrowotnych wynikających z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki wybranych chorób niezakaźnych (np. otyłości, chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2, zaburzeń metabolicznych, niepłodności, zwyrodnienia stawów i osteoporozy, depresji i innych zaburzeń psychicznych), wyjaśnia krótko- oraz długoterminowe konsekwencje zdrowotne wynikające z braku aktywności fizycznej; 3.2* formułuje argumenty na temat motywów uczestnictwa w aktywności fizycznej, a także omawia bariery i sposoby ich pokonywania, omawia znaczenie aktywności fizycznej dla rozwoju psychospołecznego
7	**Jak zaplanować aktywną dobę?**		3.2 planuje i monitoruje własną 24-godzinną aktywność, w tym aktywność fizyczną, wypoczynek i sen, także z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych;
8	**Jakie ćwiczenia mogę wykonywać w domu?**		3.1 promuje aktywność fizyczną, inicjując i organizując różnorodne wydarzenia oraz projekty i podejmując wyzwania, które zachęcają do aktywności fizycznej,

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com

			oraz uczestnicząc w nich, angażuje społeczność szkolną i lokalną do wykonywania regularnych ćwiczeń, wyjaśnia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki chorób; 3.3 regularnie wykonuje ćwiczenia, które wspierają prawidłową postawę ciała oraz zapobiegają bólom pleców i dysfunkcjom mięśni dna miednicy; 3.4 zastępuje bezruch ruchem w codziennych czynnościach (np. wybiera schody zamiast windy) oraz systematycznie korzysta z aktywnego transportu (np. chodzenie pieszo, jazda na rowerze), uzasadnia znaczenie aktywnego stylu życia dla zdrowia fizycznego, psychicznego oraz środowiska;
9	**Dlaczego warto hartować organizm?**		3.5 korzysta z różnych metod hartowania organizmu, wymienia różne metody i korzyści zdrowotne hartowania organizmu.
10	**Podsumowanie działu.**		
11	**Jak zaplanować zdrowy posiłek?- zajęcia kulinarne.**	**Nasze odżywianie**	4.1samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z zaleceniami talerza zdrowego żywienia, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. wiarygodnych aplikacji mobilnych, programów komputerowych); 4.3 wymienia konsekwencje zdrowotne wynikające z niewłaściwego odżywiania (np. nadwagę, otyłość, insulinooporność, cukrzycę typu 2, choroby układu krążenia), omawia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych (np. celiakii, cukrzycy typu 1, choroby Hashimoto) i alergii pokarmowych;
12	**Jak przygotować napój izotoniczny?- zajęcia kulinarne**		4.2 przygotowuje napój izotoniczny oraz posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe;
13	**Jakie są konsekwencje dopingu i nadmiernej suplementacji?**		4.4 opisuje negatywne skutki stosowania nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, spożywania napojów energetyzujących oraz stosowania środków dopingujących.
14	**Jak planować dietę chorych?**		4.3 (...), omawia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych (np. celiakii, cukrzycy typu 1, choroby Hashimoto) i alergii pokarmowych;
15	**Podsumowanie działu.**		
16	**Jak umysł wpływa na ciało?**	**Nasze zdrowie psychiczne**	5.1 omawia zależność między emocjami, myślami a objawami fizycznymi i zachowaniem;
17	**Jak budować poczucie własnej wartości?**		5.2 analizuje swoje zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości;
18	**Co oznacza "jak cię widzą-tak cię piszą"?**		5.3 dba o pozytywny obraz własnego ciała, analizuje, jaki wpływ na obraz ciała mają m.in. Internet oraz media społecznościowe; 5.2* omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi najczęściej w okresie dojrzewania, w tym z (...), zaburzeniami odżywiania (bulimią, anoreksją), dysmorfofobią.
19	**Gdzie i jak szukać pomocy w trudnościach z emocjami?**		5.4 stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia.
20	**Jak mogę zadbać o mój dobrostan?***		5.1* identyfikuje czynniki indywidualne i środowiskowe mające wpływ na jego dobrostan (np. aktywność fizyczna, dieta, higiena snu, higiena cyfrowa) i stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami;
21	**Czym jest depresja?***		5.2*omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com

			najczęściej w okresie dojrzewania, w tym z zaburzeniami depresyjnymi, lękowymi, psychotycznymi, (...)
22	**Podsumowanie działu.**		
23	**Jakie zachowania w sieci mogą być ryzykowne?**	**Nasze zachowania ryzykowne**	9.1opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań, wymienia konsekwencje dzielenia się informacjami osobistymi oraz danymi wrażliwymi w Internecie oraz konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, takich jak patostreaming, internetowe wyzwania (challenge); 9.2 analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (np. cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii, uzależnienia od mediów społecznościowych i gier komputerowych);
24	**Czy chellenge są dobrą drogą rozwoju?**		9.1opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań, wymienia konsekwencje dzielenia się informacjami osobistymi oraz danymi wrażliwymi w Internecie oraz konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, takich jak patostreaming, internetowe wyzwania (challenge); 9.2 analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (np. cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii, uzależnienia od mediów społecznościowych i gier komputerowych);
25	**Ile czasu poświęcam na gry i inne media?**		9.1opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań, wymienia konsekwencje dzielenia się informacjami osobistymi oraz danymi wrażliwymi w Internecie oraz konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, takich jak patostreaming, internetowe wyzwania (challenge); 9.2 analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (np. cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii, uzależnienia od mediów społecznościowych i gier komputerowych);
26	**Czym są hejt i mowa nienawiści?**		9.2 analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (np. cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii, uzależnienia od mediów społecznościowych i gier komputerowych);
27	**Dlaczego niektóre substancje są zakazane?**		9.3 wymienia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne zażywania substancji psychoaktywnych (np. spożywania alkoholu, używania wyrobów tytoniowych, zażywania narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi) (...) w sposób szkodliwy dla siebie oraz najbliższego otoczenia;
28	**Nie ryzykuj! Przygotowanie kampanii o zachowaniach ryzykownych.**		9.3 wymienia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne zażywania substancji psychoaktywnych (np. spożywania alkoholu, używania wyrobów tytoniowych, zażywania narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi) oraz korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych w sposób szkodliwy dla siebie oraz najbliższego otoczenia; 9.4 wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii informacyjno-komunikacyjnych i przed zażywaniem substancji psychoaktywnych (np. spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, zażywaniem narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi), a także stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia; 9.1* formułuje argumenty zachęcające do unikania ryzykownych zachowań wpływających na rozwój uzależnień; 9.2* realizuje działania promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od ryzykownych zachowań we współpracy ze środowiskiem

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com

			rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym i lokalnym.
29	**Nie ryzykuj!- kampania o zachowaniach ryzykownych.**		9.3;9.4;9.1*;9.2* - realizacja zaplanowanej kampanii.
30	**Podsumowanie działu.**		
klasa 8			**wymagania PP**
1	**Czego chcemy się dowiedzieć w klasie 8?**	**Nasze zdrowie społeczne**	
2	**Czy to już miłość?**		6.1 opisuje oznaki zakochania, odróżnia zakochanie od popędu seksualnego oraz od miłości, a także miłość młodzieńczą od miłości dojrzałej; rozumie znaczenie odpowiedzialności w odniesieniu do budowania relacji;
3	**Dlaczego rodzina to fundament?**		6.2 nawiązuje i utrzymuje relacje, dbając o swoje potrzeby oraz jednocześnie szanując potrzeby innych osób, rozumie swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie; omawia rolę rodzin wielodzietnych w społeczeństwie; 6.4 omawia sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym alternatywne metody rozwiązywania sporów, w szczególności mediacje.
4	**Czym jest manipulacja?**		6.3 rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu oraz asertywnie na nią reaguje;
5	**Podsumowanie działu.**		
6	**Na jakim etapie dojrzewania jestem w tej chwili?**	**Nasze dojrzewanie**	7.1omawia cele rozwojowe i wyzwania etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka, w tym menopauzy, andropauzy, starości;
7	**Jakie czynniki wpływają na rozwój płciowy i jak rozpoznać jego zaburzenia?**		7.2 omawia czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy; monitoruje stan swojego ciała oraz identyfikuje możliwe nieprawidłowości i urazy układu moczowo-płciowego;
8	**Czym jest ubóstwo menstruacyjne i jak mu przeciwdziałać?**		7.3 charakteryzuje dostępne na rynku produkty menstruacyjne, wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego i sposoby przeciwdziałania mu.
9	**Podsumowanie działu.**		
10	**Dlaczego bioróżnorodność jest zagrożona?**	**Nasze zdrowie środowiskowe**	8.1 opisuje, jak zmiana klimatu i degradacja środowiska wpływają na zdrowie indywidualne i publiczne, wymienia choroby, które mogą być ich wynikiem, w tym zaburzenia psychiczne, choroby układu oddechowego, układu sercowo-naczyniowego, choroby skóry, a także wskazuje negatywne następstwa ekstremalnych zjawisk pogodowych dla zdrowia – moduł klimatyczny; 8.2 wyjaśnia, jak utrata różnorodności biologicznej wpływa na zdrowie indywidualne i zdrowie publiczne – moduł klimatyczny;
11	**Czy nasza szkoła dba o środowisko?- audyt uczniowski.**		8.3 realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska, uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe – moduł klimatyczny.
12	**EKOanaliza SWOT naszej szkoły.**		8.3 realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska, uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe – moduł klimatyczny.

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com

13	**Jakie są skutki szybkiej mody?**		8.1 opisuje, jak zmiana klimatu i degradacja środowiska wpływają na zdrowie indywidualne i publiczne, wymienia choroby, które mogą być ich wynikiem, w tym zaburzenia psychiczne, choroby układu oddechowego, układu sercowo-naczyniowego, choroby skóry, a także wskazuje negatywne następstwa ekstremalnych zjawisk pogodowych dla zdrowia – moduł klimatyczny; 8.3 realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska, uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe – moduł klimatyczny.
14	**Dlaczego muszę działać na rzecz przyrody? – strajk klimatyczny**		8.1 opisuje, jak zmiana klimatu i degradacja środowiska wpływają na zdrowie indywidualne i publiczne, wymienia choroby, które mogą być ich wynikiem, w tym zaburzenia psychiczne, choroby układu oddechowego, układu sercowo-naczyniowego, choroby skóry, a także wskazuje negatywne następstwa ekstremalnych zjawisk pogodowych dla zdrowia – moduł klimatyczny; 8.3 realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska, uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe – moduł klimatyczny.
15	**Podsumowanie działu.**		

4. Cele kształcenia i wychowania w kolejnych działach programu nauczania

Autorzy podstawy programowej szczegółowo wskazali cele kształcenia na poziomie wymagań ogólnych oraz umiejętności, które należy zrealizować podczas zajęć z edukacji zdrowotnej. Poniżej, dla przypomnienia zamieszczono cele kształcenia wskazane w podstawie programowej kształcenia ogólnego przedmiotu Edukacja zdrowotna.

Cele kształcenia - wymagania ogólne

1. Podejmowanie działań wspierających zdrowie na wszystkich etapach życia.
2. Rozumienie i akceptacja przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele na wszystkich etapach życia.
3. Odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, godności, szacunku i tolerancji na wszystkich etapach życia.
4. Monitorowanie własnego stanu zdrowia na wszystkich etapach życia.
5. Rozumienie czynników wpływających na zdrowie.
6. Rozumienie znaczenia wiedzy opartej na dowodach naukowych oraz podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji, także w środowisku cyfrowym.

Jak podnoszą autorzy PP , edukacja zdrowotna ma charakter interdyscyplinarny, integrując elementy nauk medycznych i nauk o zdrowiu oraz nauk społecznych, humanistycznych, przyrodniczych i ścisłych, jak również uniwersalnych wartości i postaw. Klasa 7 i 8 to czas na podsumowanie oraz utrwalenie omawianych w klasach młodszych treści, ale też ich rozszerzenie. Cele te są takie same dla wszystkich klas, od 4 do 8. W podstawie programowej z roku 2026, wybrane wymagania szczegółowe zostały oznaczone jako należące do modułu klimatycznego, co koreluje te treść z innymi przedmiotami nauczania np. przyrody. Ponadto w poszczególnych działach w klasach VII i VIII przewidziano wymagania do wyboru, które nauczyciel wybiera do realizacji z klasą, tj. przynajmniej jedno wymaganie w ramach danego działu. W niniejszym opracowaniu wymagania te oznaczono gwiazdką *.

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com

5. Sposoby osiągania celów.

Realizacja programu nauczania edukacji zdrowotnej nie jest łatwym zadaniem. To przedmiot poruszający różnorodne treści, interdyscyplinarny. Zaproponowany program nauczania dąży do modelu programów krytycznych, mających na celu trwałą zmianę oraz „odejście od koncepcji wiedzy na rzecz koncepcji wartości" (H. Komorowska, 1999). Uczeń klasy 7 i 8 jest świadomy, a więc można pokusić się o osiąganie celów poprzez wskazanie kryterium sukcesu zamierzonego rezultatu. Taka realizacja programu jest możliwa. Każdy nauczyciel, który jest świadomy celów do osiągnięcia, może stać się współtowarzyszem tej ciekawej podroży oddając uczniom inicjatywę, powierzając im różne zdania oraz aktywności. Niektóre zaproponowane w programie „Nasze zdrowie" tematy zajęć wskazują różne formy np. kampanię czy audyt. Trudno wskazać jednolity katalog metod, którymi warto realizować zamierzone cele. Warunki realizacji bywają przecież różne i są zależne od możliwości organizacyjnych danej szkoły/ klasy. Z pewnością każde zajęcia powinny być hybrydą znanych nam metod (wg Tab.), ale nade wszystko zaleca się by przeważały metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy.

Tab. 5. Klasyfikacja metod nauczania

(wg W. Okoń, Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej, PWN, Warszawa 2016)

Grupa metod wg Okonia*	**Metoda**
Metody asymilacji wiedzy	- pogadanka - dyskusja - wykład - praca z tekstem źródłowym
Metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy	- tzw. metody aktywizujące np. metaplan - klasyczna metoda problemowa - metoda przypadków - metoda sytuacyjna - giełda pomysłów (burza mózgów) - gry dydaktyczne - projekt edukacyjny
Metody waloryzacyjne (eksponujące)	- metody impresyjne - metody ekspresyjne (happeningi, debaty, dramy)
Metody praktyczne	-ćwiczenia -realizacja zadań wytwórczych

Bez względu na wybór metod pracy należy dobrać również odpowiednie formy pracy. Oto katalog form pracy, którymi może kierować się nauczyciel edukacji zdrowotnej, są to :[i]

1. zorganizowanie międzypokoleniowego pikniku rekreacyjnego;
2. wyjście edukacyjne do pobliskiego ekologicznego gospodarstwa rolnego i wspólnego przygotowania posiłku z uprawianej tam żywności;
3. wizyta w domu seniora i uczestnictwa w zajęciach integracyjnych;
4. wizyta w gabinecie lekarskim (np. podstawowej opieki zdrowotnej, stomatologicznym, dermatologicznym), stacji sanitarno-epidemiologicznej lub w formie spotkania z przedstawicielem zawodu związanego ze zdrowiem człowieka;
5. zorganizowanie szkolnego dnia sportu;

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com

6. przygotowanie i przeprowadzenie zajęć na temat wybranego zagadnienia zdrowotnego przez uczniów starszych klas dla uczniów młodszych klas;
7. zorganizowanie klasowej wycieczki rowerowej lub uczestnictwa w programach popularyzujących rower jako środek transportu do szkoły;
8. przygotowanie postów edukacyjnych na temat wybranego zagadnienia dotyczącego edukacji zdrowotnej przeznaczonych do zamieszczenia na profilu lub stronie internetowej szkoły;
9. wizyta w klubie gospodyń wiejskich i udziału we wspólnych aktywnościach;
10. wyjście do sklepu spożywczego, w tym analizowania etykiet wybranych rodzajów produktów spożywczych, a następnie przeprowadzenia dyskusji w klasie na temat świadomych wyborów konsumenckich;
11. zorganizowanie zajęć dla młodszych uczniów w szkolnej świetlicy lub bibliotece;
12. przeprowadzenie przez uczniów ankiety wśród członków ich rodzin i lokalnego środowiska na temat wybranego zagadnienia zdrowotnego, a następnie analizy i prezentacji wyników zebranych przez wszystkich uczniów;
13. zorganizowanie wystawy plakatów zachęcających do podejmowania zachowań prozdrowotnych;
14. wizyta w lokalnej instytucji zajmującej się wspieraniem ludzi chorych lub działaniami na rzecz zdrowego środowiska;
15. wizyta w instytucji organizującej wolontariat promujący zachowania prozdrowotne, związany z szeroko pojętym zdrowiem;
16. wyjście edukacyjnego w naturę (np. do pobliskiego lasu, parku miejskiego, parku krajobrazowego, parku narodowego)

Powyższy katalog form jest sporą dawką pomysłów, choć listę tę każdy z nauczycieli powinien dostosować do możliwości uczniów i organizacyjnych w danej szkole. Warto wykorzystać umiejętności uczniów i ich kreatywność. Różnorodne kampanie, audyty, plakaty, wizyty i zwiedzanie (również on line) będą okazją do poznawania treści, ale również czynnego udziału uczniów. Warto wykorzystać „tydzień projektowy" zapowiadany przez Ministerstwo do realizacji różnych happeningów i wydarzeń.
Treści poruszane w klasach 7 i 8 są bardzo ciekawe dla uczniów, natomiast trudne w doborze materiałów i pomocy dydaktycznych. Warto oddać uczniom inicjatywę w doborze form, tak by były one dopasowane do ich potrzeb i wrażliwości.

---

6. Oczekiwane osiągnięcia ucznia

Oczekiwane osiągnięcia ucznia opracowano na podstawie wymagań szczegółowych w skazanych w Rozporządzeniu Ministra Edukacji 2026 . Osiągnięcia te uporządkowano w działy programu „Nasze zdrowie". Zaproponowane w programie działy gromadzą różnorodne umiejętności, ale w każdym oczekuje się, by uczeń reprezentował następujące postawy i wartości wskazane w I dziale PP :

Uczeń:

1) rozumie, że godność człowieka stanowi fundamentalną wartość na wszystkich etapach jego życia;
2) potrafi w imię godności i ludzkiego szacunku akceptować człowieka bez względu na jego indywidualne cechy, choroby, niepełnosprawności;
3) rozumie, że zdrowie stanowi wartość nadrzędną w różnych kręgach kulturowych;

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com

4) dba o poczucie własnej sprawczości w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób oraz stanu środowiska naturalnego i klimatu;
5) przyjmuje postawę prospołeczną w odniesieniu do zdrowia innych osób; rozumie ideę zachowań prozdrowotnych w kontekście zdrowia publicznego, w tym donacji krwi, szczepień ochronnych, badań profilaktycznych oraz unikania zażywania substancji psychoaktywnych; rozumie, na czym polega kultura wolontariatu i ma świadomość, że służy ona dobru innych osób, w tym działaniom na rzecz ochrony środowiska naturalnego

Oto podział oczekiwanych osiągnięć uczniów oparty na wymaganiach wskazanych w podstawie programowej, z podziałem na działy programu „Nasze zdrowie". Wzorem podziału wymagań, osiągnięcia uczniów podzielono na obligatoryjne i fakultatywne. Należy pamiętać, że to nauczyciel decyduje, które treści fakultatywne realizuje na swoich zajęciach a to powinno przekładać się na umiejętności uzyskane przez uczniów. Katalog oczekiwanych osiągnięć jest wstępem do wymagań na poszczególne oceny.

Tab.7. Oczekiwane osiągnięcia ucznia w poszczególnych działach programu Nasze zdrowie.

Klasa	Dział programu	Oczekiwane osiągnięcia ucznia
7	**Nasze zdrowie fizyczne**	Uczeń obligatoryjnie: - omawia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie; - wyjaśnia, w jaki sposób sam może wpływać na zdrowie; - wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, jakie są drogi ich przenoszenia, w tym droga kropelkowa, płciowa, przez krew, przez kontakt, a także wyjaśnia, jak można ograniczyć ryzyko zakażenia; - opisuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych oraz wymienia, które z nich mogą być groźne; - wymienia objawy sepsy; - wyjaśnia, czym są antybiotyki, czym jest antybiotykoodporność i zagrożenia z niej wynikające; - stosuje zasady epidemiologicznej profilaktyki; - wyjaśnia, czym są epidemie i pandemie oraz jak do nich dochodzi; - wyjaśnia znaczenie szczepień w przeszłości i obecnie; - rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane; - omawia, czym są ruchy antyszczepionkowe, czym jest dezinformacja o szczepieniach i jak ją rozpoznać; - opisuje podstawowe mierniki zdrowia fizycznego oraz ich wartości referencyjne dla swojego wieku, w tym wskaźnik masy ciała (BMI), ciśnienie tętnicze krwi, tętno, stężenie glukozy we krwi, profil lipidowy; - za pomocą aparatu automatycznego mierzy tętno oraz ciśnienie tętnicze krwi w spoczynku i po wysiłku fizycznym, a także wyjaśnia znaczenie monitorowania tych parametrów przez całe życie; - identyfikuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnością oraz podaje przykłady rozwiązań pozwalających na tworzenie przestrzeni przyjaznej osobom z niepełnosprawnością; - promuje aktywność fizyczną, inicjując, organizując i uczestnicząc w różnorodnych wydarzeniach, projektach i wyzwaniach, które zachęcają do aktywności fizycznej; - angażuje społeczność szkolną i lokalną do wykonywania regularnych ćwiczeń; - wyjaśnia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki chorób;

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com

		- planuje i monitoruje własną 24-godzinną aktywność, w tym aktywność fizyczną, wypoczynek i sen, także z wykorzystaniem technologii informacyjno- -komunikacyjnych; - regularnie wykonuje ćwiczenia, które wspierają prawidłową postawę ciała oraz zapobiegają bólom pleców i dysfunkcjom mięśni dna miednicy; - zastępuje bezruch ruchem w codziennych czynnościach (np. wybiera schody zamiast windy) oraz systematycznie korzysta z aktywnego transportu (np. chodzenie pieszo, jazda na rowerze); uzasadnia znaczenie aktywnego stylu życia dla zdrowia fizycznego, psychicznego oraz środowiska naturalnego; - korzysta z różnych metod hartowania organizmu; wymienia różne metody i korzyści zdrowotne hartowania organizmu. <u>Uczeń fakultatywnie:</u> - wymienia choroby przenoszone przez zwierzęta na ludzi oraz sposoby ochrony przed nimi; opisuje, jak usunąć kleszcza; - omawia najczęstsze choroby przewlekłe i cywilizacyjne (np. otyłość, nadciśnienie tętnicze, różne typy cukrzycy, zaburzenia lipidowe, choroby nerek, choroby wątroby, choroby serca, alergie, nowotwory, zaburzenia psychiczne, choroby otępienne); opisuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi; - prezentuje postawę opartą na zrozumieniu problemów stojących przed osobami chorymi przewlekle; - formułuje argumenty na temat korzyści zdrowotnych wynikających z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki wybranych chorób niezakaźnych (np. otyłości, chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2, zaburzeń metabolicznych, niepłodności, zwyrodnienia stawów i osteoporozy, depresji i innych zaburzeń psychicznych); - wyjaśnia krótko- oraz długoterminowe konsekwencje zdrowotne wynikające z braku aktywności fizycznej; - formułuje argumenty na temat motywów uczestnictwa w aktywności fizycznej, a także omawia bariery i sposoby ich pokonywania; - omawia znaczenie aktywności fizycznej dla rozwoju psychospołecznego.
	Nasze odżywianie.	<u>Uczeń obligatoryjnie:</u> - samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z zaleceniami talerza zdrowego żywienia, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno- -komunikacyjnych (np. wiarygodnych aplikacji mobilnych, programów komputerowych); - przygotowuje napój izotoniczny oraz posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe; - wymienia konsekwencje zdrowotne wynikające z niewłaściwego odżywiania (np. nadwagę, otyłość, insulinooporność, cukrzycę typu 2, choroby układu krążenia); omawia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych (np. celiakię, cukrzycę typu 1, Hashimoto) i alergii pokarmowych; - opisuje negatywne skutki stosowania nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, spożywania napojów energetyzujących oraz stosowania środków dopingujących.
	Nasze zdrowie psychiczne.	<u>Uczeń obligatoryjnie:</u> - omawia zależność między emocjami, myślami a objawami fizycznymi i zachowaniem; - analizuje swoje zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości; - dba o pozytywny obraz własnego ciała; analizuje, jaki wpływ na obraz ciała mają m.in. Internet oraz media społecznościowe; - stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia. <u>Uczeń fakultatywnie:</u>

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com

		- identyfikuje czynniki indywidualne i środowiskowe mające wpływ na własny dobrostan i stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami; - omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi najczęściej w okresie dojrzewania, w tym z zaburzeniami depresyjnymi, lękowymi, psychotycznymi, odżywiania (bulimią, anoreksją), dysmorfofobią.
	Nasze zachowywania ryzykowne.	Uczeń obligatoryjnie: - opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań; wymienia konsekwencje nadmiernego dzielenia się informacjami osobistymi w Internecie oraz konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, takich jak patostreaming, internetowe wyzwania (challenge); - analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (np. cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii, uzależnienia od mediów społecznościowych i gier komputerowych); - wymienia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne zażywania substancji psychoaktywnych (np. spożywania alkoholu, używania wyrobów tytoniowych, zażywania narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi) oraz korzystania z technologii informacyjno- -komunikacyjnych w szkodliwy dla siebie oraz najbliższego otoczenia sposób; - wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii informacyjno- -komunikacyjnych i przed zażywaniem substancji psychoaktywnych (np. spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, zażywaniem narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi), a także stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia. Uczeń fakultatywnie: - formułuje argumenty zachęcające do unikania ryzykownych zachowań wpływających na rozwój uzależnień; - realizuje działania promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od ryzykownych zachowań we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym i lokalnym.
8	**Nasze zdrowie społeczne.**	Uczeń obligatoryjnie: - opisuje oznaki zakochania; odróżnia zakochanie od popędu seksualnego oraz od miłości, a także miłość młodzieńczą od miłości dojrzałej; - nawiązuje i utrzymuje relacje, dbając o swoje potrzeby, jednocześnie szanując potrzeby innych osób; - rozumie swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie; - omawia rolę rodziny w tym rodziny wielodzietnej; - rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu oraz asertywnie na nią reaguje; - omawia sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym alternatywne metody rozwiązywania sporów, w szczególności mediacje.
	Nasze dojrzewanie.	Uczeń obligatoryjnie: - omawia cele rozwojowe i wyzwania etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka, w tym menopauzy, andropauzy, starości; - omawia czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy; - monitoruje stan swojego ciała oraz identyfikuje możliwe nieprawidłowości i urazy układu moczowo; - charakteryzuje dostępne na rynku produkty menstruacyjne.
	Nasze zdrowie środowiskowe	Uczeń obligatoryjnie: - opisuje, jak zmiany klimatu i degradacja środowiska naturalnego wpływają na zdrowie indywidualne i publiczne, wymienia choroby, które mogą być ich wynikiem, w tym zaburzenia psychiczne, choroby układu oddechowego, układu sercowo-

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com

		naczyniowego, choroby skóry, a także wskazuje negatywne następstwa ekstremalnych zjawisk pogodowych dla zdrowia- moduł klimatyczny; - wyjaśnia, jak utrata bioróżnorodności wpływa na zdrowie indywidualne i zdrowie publiczne- moduł klimatyczny; - realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska naturalnego; uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe- moduł klimatyczny.

7. Zasady oceniania w klasach 7-8

Obowiązek oceny z przedmiotu edukacja zdrowotna trochę zaskoczył nauczycieli, rodziców i uczniów. Choć zaczęliśmy wdrażać ten przedmiot nauczania bez ocen, nie powinniśmy obawiać się tej nowej sytuacji. Jakie mamy możliwości?

a) alternatywne ocenianie np. „doświadczeń edukacyjnych" lub innych aktywności, o których piszę poniżej, skupione głównie na ocenianiu zaangażowania uczniów (zalecane, bo kształtuje dobre relacje),

b) klasyczne ocenianie wg kryteriów oceny, które zamieszczam poniżej.

Ocena zaangażowania, doświadczeń, aktywności:

Od roku 2026 podstawa programowa edukacji zdrowotnej nakłada na ucznia i nauczyciela realizację minimum jednego „doświadczenia edukacyjnego" . Doświadczenia edukacyjne mają charakter praktyczny, wzmacniają kompetencje przekrojowe oraz rozwijają umiejętności organizacyjne, komunikacyjne i współpracę. Uczeń realizuje w każdym roku szkolnym przynajmniej jedno doświadczenie edukacyjne wybrane samodzielnie lub z nauczycielem. Oto katalog doświadczeń przewidziany w podstawie programowej dla klas 7-8:

W kl. 7-8 uczeń:

1) przygotowuje debatę na wybrany temat dotyczący zdrowia i bierze w niej udział;
2) przez ustalony z nauczycielem czas monitoruje spożywane posiłki, ich kaloryczność oraz zawartość składników odżywczych, dokonuje podsumowania i formułuje wnioski o wpływie tej diety na jego zdrowie i samopoczucie;
3) indywidualnie lub w grupie wyszukuje dostępnych stacjonarnie lub przez Internet miejsc, które oferują nastolatkom wsparcie w trudnych sytuacjach;
4) indywidualnie lub w grupie przygotowuje i prowadzi prostą kampanię informacyjną dotyczącą wyzwań zdrowotnych okresu dojrzewania;
5) w grupie przygotowuje i przeprowadza zajęcia dotyczące wybranego aspektu zdrowia dla młodszych klas;
6) przeprowadza wywiad z osobą zajmującą się profilaktyką uzależnień lub innym ekspertem zajmującym się zdrowiem, utrwala wywiad w wybranej formie i prezentuje wnioski z rozmowy w formie ustalonej z nauczycielem;
7) podejmuje inne działanie w obszarze edukacji zdrowotnej, ustalone z nauczycielem.

Powyższy katalog jest podpowiedzią form, ale też może stać się sposobem na ocenianie uczniów, które będzie dalekie od sprawdzianów i kartkówek. Obowiązkowy charakter edukacji zdrowotnej nakłada na ucznia obowiązek zdobycia oceny, ale nie jest nigdzie zapisane, że muszą być to oceny zdobyte podczas pisania testów po dziale. Zaleca się rezygnację z klasycznego oceniania przedmiotowego, które będzie obejmowało znane wszystkim narzędzia pomiaru np. kartkówki czy odpowiedzi ustne. Warto wybrać z uczniami dowolne doświadczenie edukacyjne lub zaproponować własne wg pkt. 7 ww zestawiania i ocenić właśnie ono lub zaangażowanie ucznia podczas zajęć.

Ocena wg kryteriów opartych o wymagania z PP:

Dla osób potrzebujących zasad oceniania z podziałem na oceny, przygotowano zestawienie wymagań z podziałam na każdą ocenę w oparciu o taksonomie Bloom'a. Ocena dopuszczająca obejmuje głównie zapamiętanie i rozpoznawanie podstawowych treści. Ocena dostateczna wymaga rozumienia i prostego wyjaśniania omawianych zagadnień. Ocena dobra oznacza stosowanie wiedzy w typowych sytuacjach. Ocena bardzo dobra obejmuje analizowanie, ocenianie i uzasadnianie wyborów

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com

prozdrowotnych. Ocena celująca wymaga twórczego wykorzystania wiedzy, projektowania działań oraz samodzielnego proponowania rozwiązań służących zdrowiu własnemu i innych osób. Konstruowanie wymagań wg tej taksonomii oparto o czasowniki, które wskazują poziom pogłębienia umiejętności:

Przekładając tę taksonomię na ocenianie szkolne łatwo konstruuje się zadania/ wymagania:

Ocena	**Ujęcie wymagań w oparciu o taksonomię Bloom'a**
2 – dopuszczający	Uczeń: głównie wymienia, nazywa, rozpoznaje podstawowe pojęcia i przykłady
3 – dostateczny	Uczeń: wyjaśnia, opisuje, omawia podstawowe zależności i zasady.
4 – dobry	Uczeń: stosuje, dobiera, wykonuje, wskazuje właściwe działania w typowych sytuacjach.
5 – bardzo dobry	Uczeń: analizuje, porównuje, ocenia, uzasadnia wybory, zachowania i ich konsekwencje.
6 – celujący	Uczeń: tworzy, projektuje, planuje, opracowuje, proponuje własne rozwiązania prozdrowotne.

Kierując się tym katalogiem czasowników proponuje Państwu system oceniania podczas zajęć edukacji zdrowotnej w klasach 7-8:

Tab. 8 Kryteria oceny w programie Nasze zdrowie.

Klasa 7, dział – Nasze zdrowie fizyczne.		
Poziom wg Bloom'a	**ocena**	**wymagania**
zapamiętywanie	**dopuszczający**	Uczeń: - **wymienia** podstawowe czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie. **- rozpoznaje** przykłady chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych. **- wymienia** wybrane drogi przenoszenia chorób zakaźnych, np. drogę kropelkową, przez kontakt, przez krew. **- wskazuje** podstawowe zasady higieny i profilaktyki zakażeń. **- rozpoznaje** pojęcia: epidemia, pandemia, szczepienie, antybiotyk, antybiotykoodporność, BMI, tętno, ciśnienie krwi.
rozumienie	**dostateczny**	Uczeń: - **wyjaśnia**, czym są choroby zakaźne, epidemie i pandemie. **- opisuje** podstawowe sposoby ograniczania ryzyka zakażenia. **- wyjaśnia** znaczenie szczepień oraz rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane. **- omawia** wybrane choroby przewlekłe i cywilizacyjne, np. otyłość, próchnicę, nadciśnienie, cukrzycę, alergie. **- opisuje** podstawowe mierniki zdrowia fizycznego, takie jak BMI, ciśnienie tętnicze, tętno, poziom glukozy i profil lipidowy.
zastosowanie	**dobry**	Uczeń: - **stosuje** zasady profilaktyki epidemiologicznej w typowych sytuacjach życia codziennego. **- mierzy** tętno i ciśnienie tętnicze krwi w spoczynku oraz po wysiłku za pomocą aparatu automatycznego. **- wskazuje** objawy najczęstszych chorób zakaźnych oraz objawy, które mogą być groźne. **- dobiera** sposoby ograniczania ryzyka zakażenia do określonej sytuacji. - **wskazuje** przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnością.

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com

analiza i ocena	**bardzo dobry**	Uczeń: - **analizuje** wpływ różnych czynników na zdrowie fizyczne i samopoczucie. **- wyjaśnia** zagrożenia wynikające z antybiotykoodporności oraz dezinformacji dotyczącej szczepień. **- ocenia** znaczenie monitorowania parametrów zdrowotnych przez całe życie. **- uzasadnia** potrzebę profilaktyki chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych. **- analizuje** wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi lub niepełnosprawnościami.
tworzenie	**celujący**	Uczeń: - **projektuje** działania promujące profilaktykę chorób zakaźnych, przewlekłych lub cywilizacyjnych. **- tworzy** instrukcję monitorowania podstawowych parametrów zdrowia. **- opracowuje** propozycje rozwiązań ułatwiających funkcjonowanie osób z niepełnosprawnością w szkole lub najbliższym otoczeniu. **- formułuje** argumenty przeciw dezinformacji zdrowotnej i antyszczepionkowej. **- proponuje** działania wzmacniające odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób.
Klasa 7, dział -Nasze odżywianie		
Poziom wg Bloom'a	**ocena**	**wymagania**
zapamiętywanie	**dopuszczający**	Uczeń: - **wymienia** podstawowe zasady zdrowego odżywiania. **- rozpoznaje** elementy talerza zdrowego żywienia. **- wymienia** przykłady konsekwencji niewłaściwego odżywiania, np. nadwagę, otyłość, cukrzycę typu 2, choroby układu krążenia. **- wskazuje** przykłady suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących.
rozumienie	**dostateczny**	Uczeń: - **wyjaśnia**, na czym polega komponowanie zbilansowanego posiłku. **- opisuje** znaczenie diety w profilaktyce chorób. **- omawia** konsekwencje niewłaściwego odżywiania. **- wyjaśnia**, czym są posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe. **- opisuje** negatywne skutki nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, napojów energetyzujących i dopingu.
zastosowanie	**dobry**	Uczeń: - **planuje i komponuje** zbilansowane posiłki zgodnie z talerzem zdrowego żywienia. **- przygotowuje** prosty zdrowy posiłek, napój izotoniczny lub posiłek przedwysiłkowy i powysiłkowy. **- korzysta** z wiarygodnych aplikacji mobilnych lub programów komputerowych do planowania posiłków. **- dobiera** produkty do potrzeb organizmu w typowej sytuacji.
analiza i ocena	**bardzo dobry**	Uczeń: - **analizuje** skład i wartość odżywczą posiłków. **- ocenia** skutki stosowania nieprawidłowych diet, suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących. **- uzasadnia** znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych i alergii pokarmowych. **- porównuje** różne sposoby żywienia pod kątem ich wpływu na zdrowie.

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com

tworzenie	**celujący**	Uczeń: - **projektuje** jadłospis zgodny z zasadami zdrowego żywienia i dostosowany do określonej potrzeby, np. aktywności fizycznej, alergii pokarmowej lub choroby autoimmunologicznej. - **tworzy** przepis na zdrowy posiłek, napój izotoniczny lub posiłek regeneracyjny. - **opracowuje** materiały edukacyjne przestrzegające przed dopingiem, nadmierną suplementacją i napojami energetyzującymi.
Klasa 7, dział – Nasze zdrowie psychiczne		
Poziom wg Bloom'a	**ocena**	**wymagania**
zapamiętywanie	**dopuszczający**	Uczeń: - **wymienia** podstawowe emocje, potrzeby i przykłady objawów stresu. - **rozpoznaje** pojęcia: dobrostan, poczucie własnej wartości, obraz ciała, pierwsza pomoc emocjonalna, depresja, zaburzenia lękowe, zaburzenia odżywiania. - **wskazuje** przykładowe osoby i miejsca, gdzie można szukać pomocy w trudnościach emocjonalnych.
rozumienie	**dostateczny**	Uczeń: - **wyjaśnia** zależność między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem. - **opisuje** znaczenie poczucia własnej wartości i pozytywnego obrazu ciała. - **omawia** wpływ Internetu i mediów społecznościowych na obraz ciała. - **wyjaśnia**, czym jest dobrostan i jakie czynniki mogą na niego wpływać, np. aktywność fizyczna, dieta, sen, higiena cyfrowa.
zastosowanie	**dobry**	Uczeń: - **analizuje** własne zachowania, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości. - **stosuje** adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami. - **stosuje** zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia. -**wskazuje** sposoby szukania pomocy w przypadku trudności emocjonalnych.
analiza i ocena	**bardzo dobry**	Uczeń: - **analizuje** wpływ emocji, myśli, potrzeb, Internetu i mediów społecznościowych na zachowanie, ciało i samoocenę. - **ocenia** czynniki wspierające i osłabiające dobrostan. - **uzasadnia** potrzebę dbania o pozytywny obraz własnego ciała. - **omawia** potrzeby osób z najczęstszymi zaburzeniami psychicznymi występującymi w okresie dojrzewania, np. depresyjnymi, lękowymi, odżywiania.
tworzenie	**celujący**	Uczeń: - **tworzy** osobisty plan dbania o dobrostan psychiczny. - **projektuje** działania wspierające poczucie własnej wartości i pozytywny obraz ciała. - **opracowuje** instrukcję pierwszej pomocy emocjonalnej dla rówieśników. - **proponuje** rozwiązania ograniczające negatywny wpływ mediów społecznościowych na samoocenę i obraz ciała.
Klasa 7, dział – Nasze zachowanie ryzykowne.		
Poziom wg Bloom'a	**ocena**	**wymagania**
zapamiętywanie	**dopuszczający**	Uczeń: - **wymienia** przykłady zachowań ryzykownych w Internecie i poza nim. - **rozpoznaje** pojęcia: cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, challenge, patostreaming, seksting, uzależnienie od mediów społecznościowych i gier, substancje psychoaktywne. - **wymienia** przykłady substancji psychoaktywnych, np. alkohol, tytoń, narkotyki, leki stosowane niezgodnie z zaleceniami.

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com

rozumienie	**dostateczny**	Uczeń: - **opisuje** specyfikę cyfrowych relacji i zachowań. **- wyjaśnia** konsekwencje dzielenia się informacjami osobistymi i danymi wrażliwymi w Internecie. **- opisuje** konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, np. patostreamingu i internetowych wyzwań. **- omawia** skutki zdrowotne i psychospołeczne używania substancji psychoaktywnych.
zastosowanie	**dobry**	Uczeń: - **analizuje** własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń. **- wykorzystuje** sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii. **- stosuje** postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia. **- wskazuje** sposoby unikania zachowań ryzykownych oraz szukania pomocy.
analiza i ocena	**bardzo dobry**	Uczeń: - **analizuje** konsekwencje cyberprzemocy, hejtu, mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii oraz uzależnienia od mediów społecznościowych i gier. **- ocenia** wpływ substancji psychoaktywnych na zdrowie, relacje i najbliższe otoczenie. **- formułuje** argumenty zachęcające do unikania zachowań ryzykownych wpływających na rozwój uzależnień.
tworzenie	**celujący**	Uczeń: - **projektuje** kampanię promującą higienę cyfrową i styl życia wolny od zachowań ryzykownych. **- tworzy** materiały edukacyjne dotyczące unikania uzależnień, hejtu, mowy nienawiści i presji rówieśniczej. **- realizuje** działania profilaktyczne we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym lub lokalnym.
Klasa 8, dział – Nasze zdrowie społeczne		
Poziom wg Bloom'a	**ocena**	**wymagania**
zapamiętywanie	**dopuszczający**	Uczeń: - **wymienia** podstawowe rodzaje relacji: zakochanie, popęd seksualny, miłość młodzieńcza, miłość dojrzała, relacje rodzinne. **- rozpoznaje** pojęcie odpowiedzialności w relacjach. **- wskazuje** przykłady konfliktów i problemów w relacjach.
rozumienie	**dostateczny**	Uczeń: - **opisuje** oznaki zakochania. **- wyjaśnia** różnice między zakochaniem, popędem seksualnym, miłością młodzieńczą i miłością dojrzałą. **- omawia** znaczenie odpowiedzialności w budowaniu relacji. **- opisuje** swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie. **- wyjaśnia**, czym jest manipulacja.
zastosowanie	**dobry**	Uczeń: **- stosuje** sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów. **- rozpoznaje** manipulację w najbliższym otoczeniu. **- reaguje** asertywnie na próby manipulacji.

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com

analiza i ocena	**bardzo dobry**	Uczeń: - **analizuje** jakość relacji oraz znaczenie odpowiedzialności, szacunku i wzajemnych granic. **- ocenia** zachowania wspierające i niszczące relacje. **- uzasadnia** znaczenie mediacji i alternatywnych metod rozwiązywania sporów. **- analizuje** wpływ własnych zachowań na atmosferę w rodzinie i relacjach.
tworzenie	**celujący**	Uczeń: - **tworzy** zasady budowania dojrzałych, odpowiedzialnych i bezpiecznych relacji. **- projektuje** sposób rozwiązania konfliktu z wykorzystaniem mediacji. **- opracowuje** poradnik rozpoznawania manipulacji i asertywnego reagowania. **- proponuje** działania wzmacniające pozytywną atmosferę w rodzinie lub grupie rówieśniczej.
Klasa 8, dział – Nasze dojrzewanie		
Poziom wg Bloom'a	**ocena**	**wymagania**
zapamiętywanie	**dopuszczający**	Uczeń: **- wymienia** podstawowe cele rozwojowe i wyzwania okresu dojrzewania. **- rozpoznaje** pojęcia: rozwój płciowy, układ moczowo-płciowy, menstruacja, menopauza, andropauza, starość, ubóstwo menstruacyjne. **- wymienia** przykłady produktów menstruacyjnych.
rozumienie	**dostateczny**	Uczeń: - **omawia** cele rozwojowe i wyzwania etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka. **- wyjaśnia**, jakie czynniki wpływają na prawidłowy rozwój płciowy. **- opisuje** znaczenie monitorowania stanu swojego ciała. **- charakteryzuje** dostępne produkty menstruacyjne. **-wyjaśnia** zjawisko ubóstwa menstruacyjnego.
zastosowanie	**dobry**	Uczeń: - **monitoruje** stan swojego ciała i **identyfikuje** możliwe nieprawidłowości lub urazy układu moczowo-płciowego. **- wskazuje**, kiedy należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej lub specjalisty. **- dobiera** podstawowe sposoby dbania o higienę i komfort w okresie dojrzewania. **- wskazuje** sposoby przeciwdziałania ubóstwu menstruacyjnemu.
analiza i ocena	**bardzo dobry**	Uczeń: - **analizuje** czynniki wpływające na rozwój płciowy oraz zdrowie w okresie dojrzewania. **- ocenia** znaczenie obserwowania własnego ciała i reagowania na niepokojące objawy. **- uzasadnia** potrzebę rzetelnej wiedzy o dojrzewaniu, menstruacji i zdrowiu układu moczowo-płciowego. **- analizuje** społeczne konsekwencje ubóstwa menstruacyjnego.
tworzenie	**celujący**	Uczeń: - **tworzy** poradnik dotyczący dojrzewania, rozwoju płciowego i monitorowania zdrowia. **- projektuje** działania przeciwdziałające ubóstwu menstruacyjnemu w środowisku szkolnym. **- opracowuje** zasady dbania o zdrowie, godność, prywatność i bezpieczeństwo w okresie dojrzewania oraz na kolejnych etapach życia.
Klasa 8, dział – Nasze zdrowie środowiskowe.		
Poziom wg Bloom'a	**ocena**	**wymagania**

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com

zapamiętywanie	**dopuszczający**	Uczeń: - **wymienia** przykłady zagrożeń środowiskowych, takich jak zmiana klimatu, degradacja środowiska, utrata bioróżnorodności, szybka moda i ekstremalne zjawiska pogodowe. **- rozpoznaje** przykłady chorób i problemów zdrowotnych mogących wynikać z degradacji środowiska. **- wskazuje** przykłady działań na rzecz przyrody.
rozumienie	**dostateczny**	Uczeń: - **opisuje**, jak zmiana klimatu i degradacja środowiska wpływają na zdrowie indywidualne i publiczne. **- wyjaśnia**, jak utrata różnorodności biologicznej wpływa na zdrowie człowieka. **- opisuje** negatywne następstwa ekstremalnych zjawisk pogodowych dla zdrowia. **- omawia** wpływ szybkiej mody na środowisko.
zastosowanie	**dobry**	Uczeń: - **uczestniczy** w działaniach promujących zdrowie środowiskowe. **- realizuje** proste działania na rzecz poprawy stanu środowiska. **- zbiera** informacje potrzebne do audytu środowiskowego szkoły. **- wskazuje** mocne i słabe strony działań szkoły na rzecz środowiska.
analiza i ocena	**bardzo dobry**	Uczeń: - **analizuje** wpływ zmiany klimatu, degradacji środowiska, utraty bioróżnorodności i szybkiej mody na zdrowie ludzi. **- ocenia** działania szkoły lub społeczności lokalnej na rzecz środowiska. **- wykonuje** EKOanalizę SWOT. **- uzasadnia** potrzebę podejmowania działań klimatycznych i prośrodowiskowych.
tworzenie	**celujący**	Uczeń: - **projektuje** działania na rzecz poprawy stanu środowiska w szkole lub lokalnej społeczności. **- tworzy** plan kampanii, audytu lub akcji proklimatycznej. **- opracowuje** rekomendacje po EKOanalizie SWOT swojej szkoły. **- inicjuje** działania promujące zdrowie środowiskowe i odpowiedzialność za przyrodę.

8. Dostosowania dla uczniów z SPE

W każdej klasie znajdziemy uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, którym należy dostosować formy, metody oraz zasady ocenienia. Ponieważ każdy z naszych uczniów to indywidulana jednostka, proponuję zarys działań , jakie możemy podjąć w celu dostosowań. Warto dostosować je do potrzeb swoich uczniów

Tab. 9 Dostosowania dla uczniów z SPE

	formy pracy	sprawdzanie wiedzy	ocenianie
Uczeń z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim	Stosowanie prostego języka, konkretnych przykładów z życia codziennego, obrazków, plansz, scenek i ćwiczeń praktycznych. Dzielenie materiału na małe partie.	Zamiast długiego sprawdzianu: rozmowa kierowana, zadania z lukami, dopasowywanie obrazków i pojęć, wybór odpowiedzi, wykonanie plakatu, ułożenie historyjki obrazkowej. Krótkie, jednoznaczne polecenia, najlepiej jedno zadanie naraz. Możliwość pokazania przykładu przed wykonaniem zadania.	Oceniać przede wszystkim rozumienie podstawowych zasad zdrowego stylu życia i umiejętność zastosowania ich w praktyce. Nie wymagać rozbudowanych definicji. Doceniać samodzielność w prostych działaniach.

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com

Uczeń z ADHD	Krótkie aktywności, częsta zmiana form pracy, zadania praktyczne, ruchowe, dyskusje, praca z kartami zadań. Możliwość krótkich przerw ruchowych. Dzielenie dłuższych zadań na etapy.	Krótsze testy, zadania etapowe, możliwość odpowiedzi ustnej, projektowej lub praktycznej. Sprawdzanie jednej umiejętności naraz.	Nie należy obniżać oceny za nadruchliwość, impulsywność, trudność w dłuższym skupieniu uwagi, jeśli nie wpływa to na poziom opanowania treści.
Uczeń w spektrum autyzmu, w tym z zespołem Aspergera	Przewidywalna struktura lekcji, jasne zasady, konkretne polecenia, unikanie wieloznaczności i metafor. Możliwość pracy indywidualnej, jeśli praca w grupie powoduje przeciążenie.	Możliwość wykonania schematu, tabeli, mapy zależności, instrukcji postępowania. Odpowiedzi konkretne zamiast swobodnych, otwartych wypowiedzi.	Nie należy obniżać oceny za trudności w kontakcie wzrokowym, interpretacji emocji, pracy zespołowej lub wypowiedzi ustnej, jeśli wynikają ze spektrum. Oceniać rozumienie zasad, umiejętność wskazania bezpiecznych zachowań i zastosowanie wiedzy.
Uczeń z dysleksją, dysortografią, dysgrafią	Materiały z czytelną czcionką, większą interlinią, krótszymi akapitami. Możliwość korzystania z map myśli, tabel, schematów i notatek wizualnych.	Więcej czasu na czytanie i pisanie. Możliwość odpowiedzi ustnej, nagrania wypowiedzi, wykonania plakatu lub prezentacji. Ograniczenie przepisywania długich tekstów.	Nie należy obniżać oceny za błędy ortograficzne, interpunkcyjne, wolne tempo czy mniej staranne pismo, jeśli nie są one przedmiotem oceny. Oceniać poprawność merytoryczną, rozumienie i zastosowanie wiedzy.
Uczeń z afazją lub trudnościami językowymi	Możliwość odpowiadania pojedynczymi słowami, gestem, wskazywaniem, wyborem obrazka, symbolem, krótką notatką lub za pomocą komunikatora.	Zadania typu: dopasuj, wybierz, połącz, ułóż kolejność, wskaż właściwe zachowanie. Możliwość korzystania z banku słów, obrazków, piktogramów.	Nie należy oceniać płynności wypowiedzi, bogactwa słownictwa ani poprawności gramatycznej, jeśli trudności wynikają z afazji. Oceniać rozumienie, wybór właściwego rozwiązania, reakcję na sytuację i praktyczne zastosowanie wiedzy.
Uczeń z zaburzeniami lękowymi, depresyjnymi	Unikanie odpytywania z zaskoczenia, publicznego oceniania, presji czasu i porównywania z innymi uczniami.	Możliwość odpowiedzi pisemnej zamiast ustnej, pracy indywidualnej zamiast grupowej, wcześniejszego przygotowania wypowiedzi.	Oceniać wiedzę i umiejętność zastosowania zasad, nie osobiste przeżycia ucznia. Doceniać wysiłek, regularność, małe kroki i gotowość do pracy.
Uczeń słabosłyszący lub niesłyszący	Uczeń powinien siedzieć w miejscu umożliwiającym obserwowanie twarzy nauczyciela. Należy ograniczać mówienie tyłem do klasy.	Możliwość odpowiedzi pisemnej, graficznej, projektowej. Upewnianie się, że uczeń zrozumiał polecenie.	Nie obniżać oceny za trudności wynikające z ograniczonego odbioru mowy. Oceniać rozumienie treści, poprawność merytoryczną i zastosowanie wiedzy.
Uczeń słabowidzący	Powiększona czcionka, dobry kontrast, ograniczenie nadmiaru elementów graficznych, możliwość korzystania z materiałów elektronicznych. Odpowiednie miejsce w sali, możliwość korzystania z lupy, tabletu, czytnika lub innych pomocy.	Możliwość odpowiedzi ustnej, wydłużony czas pracy, ograniczenie zadań wymagających precyzyjnego odczytywania małych elementów.	Nie należy oceniać zadań wykonywanych „ze słuchu”. Docenić każdą aktywność i zaangażowanie ucznia.

Dostosowania powinny być zgodne z zaleceniami zawartymi w opinii lub orzeczeniu poradni psychologiczno-pedagogicznej oraz wynikać z indywidualnych możliwości ucznia. Ocenianiu podlega

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com

przede wszystkim postęp ucznia, zaangażowanie, rozumienie treści, umiejętność zastosowania wiedzy w praktyce oraz podejmowanie działań prozdrowotnych, a nie wyłącznie poprawność językowa, tempo pracy czy samodzielność w takim samym zakresie jak u pozostałych uczniów.

9. Ewaluacja programu nauczanie edukacji zdrowotnej dla klas 7-8 „Nasze zdrowie".

Programy do nauczania edukacji zdrowotnej powstały z powodu chęci wsparcia nauczycieli. Ich jakość zależy również od informacji zwrotnej . Zważywszy na sporą grupę nauczycieli obecnych w sieci zakładam, że uda mi się zebrać informacje na temat ich skuteczności. By usprawnić ten proces zamieszczam link do formularza, który będzie zbierał ewentualne uwagi do realizacji na kolejne lata (zachęcam użytkowników do anonimowego wypełnienia tej krótkiej ankiety):

Link do badania ankietowego opinii o programie:

https://forms.gle/f7SCSW8Bat4DaU7y8

Wśród uczniów będę obserwować realizację zaplanowanych aktywności i osiąganych celów, a to również będzie cenne źródło informacji do ewaluacji przyszłych wydań obu programów.

10. Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne

Komponent edukacji seksualnej powinien być odrębnym dokumentem. Z powodu założenia, że zajmuje on tylko 2 godziny w roku szkolnym nie wyłączano tych zagadnień poza niniejsze opracowanie. Na potrzeby szkolnych zestawów programów nauczania nazwa ta brzmi tak samo, jak w przypadku edukacji zdrowotnej- „Nasze zdrowie".
Dla modułu „zdrowie seksualne" określono 4 cele, które są zbieżne z celami edukacji zdrowotnej:
Cele kształcenia - wymagania ogólne

1. Rozumienie roli szeroko rozumianej seksualności dla całości zdrowia i funkcjonowania człowieka.
2. Odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, bezpieczeństwa, szacunku, odpowiedzialności i miłości na wszystkich etapach życia.
3. Rozumienie zagrożeń związanych z obszarem seksualności i umiejętność przeciwdziałania im, reakcji na nie, pomocy innym i szukania wsparcia.
4. Rozumienie znaczenia wiedzy opartej na dowodach naukowych oraz podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji, także w środowisku cyfrowym.

Celem edukacji zdrowotnej – zdrowia seksualnego jest umożliwienie uczniom pozyskania uporządkowanej, rzetelnej i opartej na źródłach naukowych wiedzy dotyczącej sfery seksualności człowieka, w zakresie niezbędnym do prawidłowego ich rozwoju oraz zaprezentowanej w sposób odpowiedni dla ich wieku.
Komponent edukacji seksualnej nie podlega ocenianiu szkolnemu, dlatego pominięto tę część. Poniżej zamieszczono tematy zajęć, które można realizować w ramach modułu. Tym razem podstawa programowa wskazuje dokładnie, które wymagania należy realizować w danej klasie.
W klasach 7-8 należy zrealizować 2 godziny edukacji seksualnej w ciągu roku. Oto proponowane tematy w programie „Nasze zdrowie", które można zrealizować w ramach zajęć edukacji seksualnej w klasach 7 i 8 szkoły podstawowej:

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com

nr lekcji	Temat zajęć	Realizowane punkty PP
	klasa 7	
1 **2**	**Jak zmienia się nasza seksualność na przestrzeni życia?** **Kiedy granice cielesności zostają naruszone**?	Uczeń: 1) omawia pojęcie seksualności oraz znaczenie wiedzy na jej temat na różnych etapach życia, ze szczególnym uwzględnieniem okresu dorastania; 2) rozumie rolę szacunku, odpowiedzialności, miłości i komunikacji dla budowania i utrzymania zdrowych oraz bezpiecznych relacji oraz zna możliwe konsekwencje i zagrożenia związane z tą sferą życia; 3) rozróżnia formy przemocy seksualnej, w tym molestowania seksualnego i cyberprzemocy, a także omawia sposoby reagowania, gdy sam jej doświadcza lub gdy doświadczają jej inni; identyfikuje miejsca, w których można uzyskać pomoc i osoby, do których można się zwrócić o pomoc, w szczególności: rodzice, bliscy i specjaliści.
	klasa 8	
1 **2** **3**	**Dlaczego do "tej" decyzji muszę dojrzeć?** **Czym jest orientacja psychoseksualna?** **Czy inni wpływają na nasze decyzje dotyczące inicjacji?**	Uczeń: 1) zna kryteria świadomej zgody oraz zasady asertywnej odpowiedzi; zauważa przejawy szkodliwych zjawisk (m.in. seksualizacji i presji związanej z podjęciem aktywności seksualnej) obecnych w mediach społecznościowych, środkach masowego przekazu, kulturze młodzieżowej oraz we własnym otoczeniu, a także wymienia sposoby przeciwdziałania im i radzenia sobie z nimi; rozumie rolę dojrzałego, świadomego i odpowiedzialnego przygotowania się do inicjacji seksualnej, wymienia konsekwencje przedwczesnej inicjacji seksualnej; 2) rozumie pojęcie orientacji psychoseksualnej i tożsamości płciowej.

Pamiętaj poinformować rodziców o planowanych zajęciach modułu edukacji seksualnej na miesiąc przed ich realizacją !

Podsumowanie

Program edukacji zdrowotnej „Nasze zdrowie" został przygotowany w oparciu o najnowszą podstawę programową i ponad dwudziestoletnie doświadczenie w pracy z młodzieżą. Jako nauczyciel jestem przekonana, że najlepiej uczymy się w działaniu dlatego tak też planuję lekcje edukacji zdrowotnej. Dziękuję tysiącom osób, które sięgają po moje materiały i wszystkim nauczycielom edukacji zdrowotnej za ciężką pracę podczas przygotowania do pracy w pierwszym roku realizacji. Wszystkich zapraszam na stronę **edukacjazdrowotna.com** oraz mój kanał na YouTube o nazwie **„Katarzyna Przybysz- eksperymentuj na lekcji"**. Moje materiały tworzę z myślą o potrzebach polskich nauczycieli i ich uczniów. Za wszelką informację zwrotną- dziękuję.

Katarzyna Przybysz

Zał.1- tabele realizacji- notatnik nauczyciela.

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com

Notes nauczyciela edukacji zdrowotnej.
Realizacja programu edukacji zdrowotnej- Nasze zdrowie, rok szkolny.....

klasa 7					
nr lekcji	**Temat zajęć**	**Rozdział**	**Wymagania PP**	**Daty realizacji**	**Moje pomysły na aktywności i formy realizacji.**
1	Czego dowiem się w klasie 7?		1.3; 1.4; 2.1		
2	Jak uniknąć chorób zakaźnych?	**Nasze zdrowie fizyczne.**	2.2; 2.3;2.4		
3	Jak monitorować swój stan zdrowia?		2.5		
4	Jak wspierać osoby z niepełnosprawnością?		1.1; 1.2;1.4;2.6		
5	Czym są choroby cywilizacyjne i przewlekłe?*		2.2*		
6	Jak przekonać innych do aktywności fizycznej?- kampania		1.5; 3.1;3.1*;3.2 *		
7	Jak zaplanować aktywną dobę?		3.2		
8	Jakie ćwiczenia mogę wykonywać w domu?		3.1;3.3;3.4;		

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com

9	Dlaczego warto hartować organizm?		3.5		
10	Podsumowanie działu.				
11	Jak zaplanować zdrowy posiłek?- zajęcia kulinarne.	**Nasze odżywianie.**	4.1;4.3		
12	Jak przygotować napój izotoniczny?- zajęcia kulinarne		4.2		
13	Jakie są konsekwencje dopingu i nadmiernej suplementacji?		4.4		
14	Jak planować dietę chorych?		4.3		
15	Podsumowanie działu.				
16	Jak umysł wpływa na ciało?	**Nasze zdrowie psychiczne.**	5.1		
17	Jak budować poczucie własnej wartości?		5.2		

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com

18	Co oznacza "jak cię widzą-tak cię piszą"?		5.3		
19	Gdzie i jak szukać pomocy w trudnościach z emocjami?		5.4		
20	Jak mogę zadbać o mój dobrostan?*		5.5;5.2*		
21	Czym jest depresja?		5.5;5.2*		
22	Podsumowanie działu..				
23	Jakie zachowania w sieci mogą być ryzykowne?	**Nasze zachowania ryzykowne.**	9.1		
24	Czy chellenge są dobrą drogą rozwoju?		9.1;9.2		
25	Ile czasu poświęcam na gry i inne media?		9.1;9.2		
26	Czym są hejt i mowa nienawiści?		9.2		

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com

27	Dlaczego niektóre substancje są zakazane?		9.3		
28	Nie ryzykuj! Przygotowanie kampanii o zachowaniach ryzykownych.		9.3;9.4;9.1*; 9.2*		
29	Nie ryzykuj!- kampania o zachowaniach ryzykownych.		9.3;9.4;9.1*; 9.2*		
30	Podsumowanie działu.				

Uwagi do realizacji:

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com

klasa 8					
nr lekcji	**Temat zajęć.**	**Rozdział**	**Wymagania PP**	**Daty realizacji**	**Moje pomysły na aktywności i formy realizacji.**
1	Czego chcemy się dowiedzieć w klasie 8?	**Nasze zdrowie społeczne.**			
2	Czy to już miłość?		6.1;		
3	Dlaczego rodzina to fundament?		6.2;6.4		
4	Czym jest manipulacja?		6.3		
5	Podsumowanie działu.				
6	Na jakim etapie dojrzewania jestem w tej chwili?	**Nasze dojrzewanie.**	7.1		
7	Jakie czynniki wpływają na rozwój płciowy i jak rozpoznać jego zaburzenia?		7.2		
8	Czym jest ubóstwo menstruacyjne i jak mu przeciwdziałać?		7.3		

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com

9	Podsumowanie działu.				
10	Dlaczego bioróżnorodność jest zagrożona?	**Nasza zdrowie środowiskowe.**	8.1;8.2		
11	Czy nasza szkoła dba o środowisko?- audyt uczniowski.		8.3		
12	EKOanaliza SWOT naszej szkoły.		8.3;8.1		
13	Jakie są skutki szybkiej mody?		8.3;8.1		
14	Dlaczego muszę działać na rzecz przyrody? – strajk klimatyczny		8.3;8.1		
15	Podsumowanie działu.				

Uwagi do realizacji:

zakupione w naffy przez rysiek332@gmail.com