

„Moje zdrowie” - rozkład edukacja zdrowotna, Katarzyna Przybysz;

Wydawnictwo: Katarzyna Przybysz

Etap edukacyjny: Szkoła podstawowa - klasy IV-VIII;

Szkoła: Szkoła podstawowa, kl. 4-8;

Przedmiot: Edukacja zdrowotna

Podstawa programowa: 2025 Edukacja zdrowotna - klasy IV-VI - II etap edukacyjny

Opis rozkładu: Rozkład zajęć do programu nauczania Edukacja zdrowotna, Autor i wydawca Katarzyna Przybysz ISBN-978-83-976623-1-5

EDUKACJA ZDROWOTNA Cele kształcenia – wymagania ogólne

Przedmiot edukacja zdrowotna realizuje następujące cele kształcenia:

Cel – podejmowanie działań wspierających zdrowie we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia. Uczeń jest gotowy do podejmowania działań dotyczących sposobów zachowania, dbania i poprawy zdrowia we wszystkich jego wymiarach (tj. fizycznym, psychicznym, społecznym, seksualnym i środowiskowym) oraz do dbałości o bezpieczeństwo zdrowotne własne i innych osób.

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.

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.

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.

Cel – rozumienie czynników wpływających na zdrowie we wszystkich jego wymiarach.

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

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

Umiejętność – realizowanie działań wpływających na utrzymanie, poprawę i ochronę zdrowia.

Umiejętność – rozpoznawanie sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu, w tym zagrożeń wynikających z degradacji środowiska naturalnego i zmiany klimatu, i reagowanie na nie.

Umiejętność – budowanie pozytywnego wizerunku siebie i innych osób oraz podtrzymywanie zdrowych relacji interpersonalnych (w rodzinie i otoczeniu) i kształtowanie postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

Umiejętność – promowanie w swoim otoczeniu postaw opartych na zdrowym stylu życia.

Umiejętność – monitorowanie aktualnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach.

Umiejętność – poszukiwanie, weryfikowanie i analizowanie informacji w zakresie własnego zdrowia i czynników na nie wpływających.

KLASY IV–VI

Dział I. Wartości i postawy

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

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

Dział II. Zdrowie fizyczne

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

wyjaśnia, czym są szczepienia; wyjaśnia, dlaczego warto się szczepić;
wymienia zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej, w tym do wizyty stomatologicznej, oraz zasady higieny osobistej; przygotowuje odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza;
postępuje w stanach zagrożenia życia i zdrowia zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy; wymienia sytuacje, w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego (karetkę pogotowia).

Dział III. Aktywność fizyczna

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:
1) systematycznie uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu; dobiera strój do panujących warunków atmosferycznych; stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej; wymienia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej, w tym w profilaktyce nadwagi i otyłości;
2) promuje aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i rodzinie; dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej (np. wspomagając się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi);
3) znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do podejmowania aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i zgodny z jego zainteresowaniami;
4) ogranicza czas spędzany w pozycji siedzącej lub leżącej w ciągu dnia przez aktywne przerwy (np. ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia oporowe, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia wzroku); wymienia negatywne skutki zdrowotne wynikające z prowadzenia sedentarnego stylu życia (bezczynności ruchowej);

5) systematycznie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, w tym ćwiczenia oddechowe; rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych dla obniżenia stresu;
6) przyjmuje prawidłową pozycję ciała podczas codziennych aktywności; regularnie wykonuje ćwiczenia ukierunkowane na kształtowanie prawidłowej postawy;
7) praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i stosuje zasady higieny snu; wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego; określa zalecaną długość snu dla osób w jego wieku; opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, ze szczególnym uwzględnieniem negatywnego wpływu korzystania z urządzeń elektronicznych przed zaśnięciem.

Dział IV. Odżywianie

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

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

Dział V. Zdrowie psychiczne

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:
1) omawia pojęcie zdrowia psychicznego, czynniki je chroniące oraz te, które zwiększają ryzyko występowania zaburzeń psychicznych;
2) rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób; omawia i stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, m.in. techniki uważności; omawia zasady pierwszej pomocy emocjonalnej;

3) omawia pojęcie stresu; wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli, emocje, zdolności poznawcze; stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem;
4) omawia pojęcie pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie, a także wymienia sposoby ich budowania w swoim życiu;
5) omawia pojęcie postawy asertywnej; adekwatnie do sytuacji korzysta z asertywności; odróżnia, czym jest postawa asertywna, a czym agresywna i uległa;
6) omawia pojęcie przemocy; wymienia przykłady zachowań przemocowych, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc; omawia sposoby reagowania na przemoc i wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy, będąc osobą doświadczającą przemocy lub jej świadkiem;
7) omawia pojęcie zachowań autoagresywnych; wymienia konsekwencje zdrowotne związane z zachowaniami autoagresywnymi; wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy;
8) omawia zagadnienie komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz ich znaczenie w relacjach interpersonalnych, w tym rówieśniczych, rodzinnych i innych; rozwija umiejętności komunikacyjne;
9) wskazuje miejsca uzyskania pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży, w tym telefony zaufania; omawia sytuacje wymagające reakcji osób dorosłych;
10) omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi, w tym z zaburzeniem ze spektrum autyzmu, ADHD, rozwojowymi zaburzeniami uczenia się, zaburzeniem rozwoju intelektualnego, oraz potrzeby osób z niepełnosprawnościami fizycznymi.

Dział VI. Zdrowie społeczne

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

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

Dział VII. Dojrzewanie

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

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

Dział VIII. Zdrowie seksualne

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

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

Dział IX. Zdrowie środowiskowe , Pytanie wiodące: Jak środowisko naturalne i jego zanieczyszczenia wpływają na zdrowie publiczne i indywidualne?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

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

Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień Pytanie wiodące: Co należy wiedzieć na temat bezpiecznego korzystania z Internetu i zagrożeń związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:
1) przestrzega zasad higieny cyfrowej; omawia definicje zjawiska: niebieskiego światła, szyi SMS-owej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych; omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych;
2) omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, kreowanie cyberrzeczywistości, zjawisko patostreamingu, uzależnienie od Internetu i gier komputerowych oraz niebezpieczne kontakty w sieci, m.in. uwodzenie w sieci (grooming); omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością (VR);
3) omawia korzyści wynikające z przestrzegania „domowych zasad ekranowych”;
4) omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących;
5) omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu i zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym ze spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, spożywaniem napojów energetyzujących, a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
6) formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezazywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących.

„Moje zdrowie” - rozkład edukacja zdrowotna, Katarzyna Przybysz;

Wydawnictwo: Katarzyna Przybysz

Etap edukacyjny: Szkoła podstawowa - klasy IV-VIII;

Szkoła: Szkoła podstawowa, kl. 4-8;

Przedmiot: Edukacja zdrowotna

Podstawa programowa: 2025 Edukacja zdrowotna - klasy IV-VI - II etap edukacyjny

Opis rozkładu: Rozkład zajęć do programu nauczania Edukacja zdrowotna, Autor i wydawca Katarzyna Przybysz ISBN-978-83-976623-1-5

EDUKACJA ZDROWOTNA Cele kształcenia – wymagania ogólne

Przedmiot edukacja zdrowotna realizuje następujące cele kształcenia:

Cel – podejmowanie działań wspierających zdrowie we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia. Uczeń jest gotowy do podejmowania działań dotyczących sposobów zachowania, dbania i poprawy zdrowia we wszystkich jego wymiarach (tj. fizycznym, psychicznym, społecznym, seksualnym i środowiskowym) oraz do dbałości o bezpieczeństwo zdrowotne własne i innych osób.

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.

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.

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.

Cel – rozumienie czynników wpływających na zdrowie we wszystkich jego wymiarach.

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

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

Umiejętność – realizowanie działań wpływających na utrzymanie, poprawę i ochronę zdrowia.

Umiejętność – rozpoznawanie sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu, w tym zagrożeń wynikających z degradacji środowiska naturalnego i zmiany klimatu, i reagowanie na nie.

Umiejętność – budowanie pozytywnego wizerunku siebie i innych osób oraz podtrzymywanie zdrowych relacji interpersonalnych (w rodzinie i otoczeniu) i kształtowanie postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

Umiejętność – promowanie w swoim otoczeniu postaw opartych na zdrowym stylu życia.

Umiejętność – monitorowanie aktualnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach.

Umiejętność – poszukiwanie, weryfikowanie i analizowanie informacji w zakresie własnego zdrowia i czynników na nie wpływających.

KLASY VII i VIII

Dział I. Wartości i postawy

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

rozumie, że godność człowieka stanowi fundamentalną wartość na wszystkich etapach jego życia;

potrafi w imię godności i ludzkiego szacunku akceptować człowieka bez względu na jego indywidualne cechy, choroby, niepełnosprawności;

rozumie, że zdrowie stanowi wartość nadrzędną w różnych kręgach kulturowych;

dba o poczucie własnej sprawczości w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób oraz stanu środowiska naturalnego i klimatu;

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.

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?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1) omawia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie; wyjaśnia, w jaki sposób sam może wpływać na zdrowie;

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;

3) stosuje zasady epidemiologicznej profilaktyki; wyjaśnia, czym są epidemie i pandemie oraz jak do nich dochodzi;

4) wyjaśnia znaczenie szczepień w przeszłości i obecnie; rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane; omawia, czym są ruchy antyszczepionkowe, czym jest dezinformacja o szczepieniach i jak ją rozpoznać;

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; 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;

6) identyfikuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnością oraz podaje przykłady rozwiązań pozwalających na tworzenie przestrzeni przyjaznej osobom z niepełnosprawnością.

Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:

1) wymienia choroby przenoszone przez zwierzęta na ludzi oraz sposoby ochrony przed nimi; opisuje, jak usunąć kleszcza;
2) 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 przewlekłe.

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?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:
1) 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;
2) planuje i monitoruje własną 24-godzinną aktywność, w tym aktywność fizyczną, wypoczynek i sen, także z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych;
3) regularnie wykonuje ćwiczenia, które wspierają prawidłową postawę ciała oraz zapobiegają bólom pleców i dysfunkcjom mięśni dna miednicy;
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 naturalnego;
5) korzysta z różnych metod hartowania organizmu; wymienia różne metody i korzyści zdrowotne hartowania organizmu.
Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:
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;

- | |
|---|
| 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. |
|---|

Dział IV. Odżywianie

Pytanie wiodące: Jak samodzielnie planować i komponować zbilansowane posiłki oraz przeciwdziałać niezdrowym zachowaniom żywieniowym?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1) samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z zaleceniami talerza zdrowego żywienia, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. wiarygodnych aplikacji mobilnych, programów komputerowych);
--

2) przygotowuje napój izotoniczny oraz posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe;
--

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. celiakię, cukrzycę typu 1, Hashimoto) i alergii pokarmowych;
--

4) opisuje negatywne skutki stosowania nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, spożywania napojów energetyzujących oraz stosowania środków dopingujących.
--

Dział V. Zdrowie psychiczne

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1) omawia zależność między emocjami, myślami a objawami fizycznymi i zachowaniem;

2) analizuje swoje zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości;

3) dba o pozytywny obraz własnego ciała; analizuje, jaki wpływ na obraz ciała mają m.in. Internet oraz media społecznościowe;

4) stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia.
--

Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:

1) identyfikuje czynniki indywidualne i środowiskowe mające wpływ na własny dobrostan i stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami;

- 2) omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi najczęściej w okresie dojrzewania, w tym z zaburzeniami depresyjnymi, lękowymi, psychotycznymi, odżywiania (bulimią, anoreksją), dysmorfofobią.

Dział VI. Zdrowie społeczne

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1) opisuje oznaki zakochania; odróżnia zakochanie od popędu seksualnego oraz od miłości, a także miłość młodzieńczą od miłości dojrzałej;

2) nawiązuje i utrzymuje relacje, dbając o swoje potrzeby, jednocześnie szanując potrzeby innych osób; rozumie swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie;

3) rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu oraz asertywnie na nią reaguje;

4) omawia sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym alternatywne metody rozwiązywania sporów, w szczególności mediacje.

Dział VII. Dojrzewanie

Pytanie wiodące: Jak w okresie dojrzewania troszczyć się o swoje ciało?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1) omawia cele rozwojowe i wyzwania etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka, w tym menopauzy, andropauzy, starości;

2) omawia czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy; monitoruje stan swojego ciała oraz identyfikuje możliwe nieprawidłowości i urazy układu moczowo-płciowego, w tym endometriozę, adenomiozę, zespół policystycznych jajników, nietrzymanie moczu, skręt jądra, złamanie prącia, wnetrostwo, spodziectwo, załupek;

3) charakteryzuje dostępne na rynku produkty menstruacyjne; wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego i sposoby przeciwdziałania mu.

Dział VIII. Zdrowie seksualne

Pytanie wiodące: Jakie znaczenie ma seksualność w życiu człowieka między innymi w kontekście rozumienia i respektowania autonomii cielesnej własnej oraz innych osób?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1) wyjaśnia pozytywne znaczenie ludzkiej seksualności; omawia pojęcie popędu seksualnego i jego zmian w okresie dojrzewania; wymienia powody podjęcia aktywności seksualnej oraz konsekwencje z nią związane; rozumie rolę odpowiedzialności w odniesieniu do seksualności w życiu człowieka;
2) omawia pojęcie orientacji psychoseksualnej i kierunki jej rozwoju; wyjaśnia pojęcia związane z tożsamością płciową;
3) omawia kryteria świadomej zgody; identyfikuje elementy seksualizacji oraz presji związanej z podjęciem aktywności seksualnej obecne w mediach społecznościowych, środkach masowego przekazu, kulturze młodzieżowej oraz we własnym otoczeniu, a także wymienia sposoby przeciwdziałania im i radzenia sobie z nimi; omawia elementy dojrzałego, świadomego i odpowiedzialnego przygotowania się do inicjacji seksualnej; wymienia konsekwencje przedwczesnej inicjacji seksualnej;
4) charakteryzuje metody antykoncepcji (mechaniczne, hormonalne, chemiczne, naturalne);
5) rozróżnia formy przemocy seksualnej, w tym molestowania seksualnego, a także omawia sposoby reagowania, gdy sam jej doświadcza lub gdy doświadcza ją jej inni; identyfikuje miejsca, w których można uzyskać pomoc.
Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:
1) wymienia infekcje i choroby przenoszone drogą płciową, w tym kiłę, rzeżączkę, chłamydiozę, zakażenie wirusem HPV, HBV, HCV, HIV i HSV; wymienia uniwersalne zasady profilaktyki infekcji i chorób przenoszonych drogą płciową; rozpoznaje objawy wymagające interwencji lekarskiej;
2) wymienia specjalności zawodowe zajmujące się tematem seksualności człowieka i zdrowia reprodukcyjnego (ginekologię, urologię, andrologię, seksuologię, dermatologię i wenerologię, proktologię, endokrynologię, położnictwo, fizjoterapię uroginekologiczną, farmację).

Dział 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?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:
1) 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-naczyniowego, choroby skóry, a także wskazuje negatywne następstwa ekstremalnych zjawisk pogodowych dla zdrowia;
2) wyjaśnia, jak utrata bioróżnorodności wpływa na zdrowie indywidualne i zdrowie publiczne;
3) realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska naturalnego; uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe.

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?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	
1)	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);
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);
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 szkodliwy dla siebie oraz najbliższego otoczenia sposób;
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.
Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:	
1)	formułuje argumenty zachęcające do unikania ryzykownych zachowań wpływających na rozwój uzależnień;
2)	realizuje działania promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od ryzykownych zachowań we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym i lokalnym.

Nauczyciele realizujący zajęcia edukacji zdrowotnej: