

HOLISTYCZNA EDUKACJA PROZDROWOTNA W SZKOLE PODSTAWOWEJ - CIAŁO, UMYŚŁ, DUCH

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV-VIII
szkoły podstawowej

Warszawa 2025

 OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

Tytuł publikacji

HOLISTYCZNA EDUKACJA PROZDROWOTNA W SZKOLE PODSTAWOWEJ - CIAŁO, UMYŚŁ, DUCH.

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV-VIII szkoły podstawowej

Autorka

Daniela Bartosiak

Konsultacja merytoryczna

Anna Kasperska-Gochna

Anna Powązka

Wydział Promocji Zdrowia, Profilaktyki i Wychowania

Wydawca

Ośrodek Rozwoju Edukacji, Aleje Ujazdowskie 28, 00-478 Warszawa

Warszawa 2025

ISBN: G78-83-67366-GG-1



Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa – Użycie Niekomercyjne (CC BY-NC)

www.ore.edu.pl

Spis treści

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV-VI szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej - ciało, umysł, duch.....	2
Klasa IV. Program nauczania „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej - ciało, umysł, duch. ABC zdrowia - jak dbać o siebie i czuć się dobrze”	5
Lekcje 1–32 dla uczniów klasy IV	8
Klasa V. Program nauczania „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej - ciało, umysł, duch. Zdrowie i wartości - uczyć się dbać o siebie i innych”	41
Lekcje 1–32 dla uczniów klasy V	44
Klasa VI. Program nauczania „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej - ciało, umysł, duch. Zdrowie z charakterem - siła wartości w życiu codziennym”	83
Lekcje 1–32 dla uczniów klasy VI.....	86

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV-VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej - ciało, umysł, duch

Na program nauczania edukacji zdrowotnej dla szkoły podstawowej składają się programy nauczania realizowane w klasach IV–VIII.

Program nauczania jest przewidziany do realizacji w ramach **144 godzin**, w tym po 1 godzinie tygodniowo w klasach IV–VII i 16 godzin w klasie VIII, czyli:

- w klasach IV-VII: 32 godziny lekcyjne (1 godzina tygodniowo przez cały rok szkolny),
- w klasie VIII: 16 godzin lekcyjnych (1 godzina tygodniowo w pierwszym semestrze).

Treści nauczania zawarte w programie są:

- zgodne z podstawą programową kształcenia ogólnego w zakresie nauczania edukacji zdrowotnej w szkole podstawowej (Dz.U. z 2025 r., poz. 378);
- zgodne z aktualną wiedzą oraz treściami omawianymi na lekcjach innych przedmiotów, w tym: biologii, wychowania fizycznego, edukacji dla bezpieczeństwa, etyki, wiedzy o społeczeństwie i geografii;
- dostosowane do możliwości ucznia na danym poziomie nauczania.

Treści nauczania w podziale na 10 działów:

- I. Wartości i postawy
- II. Zdrowie fizyczne
- III. Aktywność fizyczna

- IV. Odżywianie
- V. Zdrowie psychiczne
- VI. Zdrowie społeczne
- VII. Dojrzewanie
- VIII. Zdrowie seksualne
- IX. Zdrowie środowiskowe
- X. Internet i profilaktyka uzależnień

Każdy program zawiera:

- Wprowadzenie.
- Założenia programowe.
- Cele ogólne i szczegółowe.
- Strukturę modułową (tematy, liczba godzin, zakres treści nauczania).
- Metody, formy pracy i proponowane środki dydaktyczne.
- Spójność z podstawą programową.
- Ewaluację.
- Podsumowanie.

Informacja dotycząca wymagań w zakresie wiedzy i umiejętności:

Zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa oświatowego szczegółowe regulacje dotyczące treści kształcenia, celów oraz wymagań edukacyjnych w zakresie edukacji zdrowotnej określa **rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego z dnia 6 marca 2025 r. (Dz.U. z 2025 r., poz. 378)**. Dokument ten stanowi fundament organizacyjny i merytoryczny zajęć prowadzonych w ramach systemu edukacji.

W rozporządzeniu zawarte są zarówno:

- **wymagania szczegółowe**, które odnoszą się do obowiązkowych treści nauczania – **każda szkoła ma obowiązek ich realizacji** w procesie dydaktycznym;
- jak i **wymagania fakultatywne**, które pozostają do dyspozycji szkoły i nauczyciela, w zależności od potrzeb, możliwości oraz zainteresowań uczniów.

Klasa IV. Program nauczania „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej - ciało, umysł, duch. ABC zdrowia - jak dbać o siebie i czuć się dobrze”

1. Wprowadzenie

Program edukacji zdrowotnej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. ABC zdrowia – jak dbać o siebie i czuć się dobrze” zakłada całoroczną realizację treści w wymiarze jednej godziny tygodniowo (32 godziny lekcyjne).

Program edukacji zdrowotnej dla klasy IV szkoły podstawowej koncentruje się na holistycznym podejściu do zdrowia, obejmującym ciało, umysł i ducha. Realizowany przez cały rok szkolny, ma na celu kształtowanie zdrowych postaw, nawyków oraz świadomości prozdrowotnej i społecznej u uczniów.

2. Założenia programowe

Program zakłada, że edukacja zdrowotna w klasie IV powinna obejmować nie tylko wiedzę o zdrowym stylu życia, ale również:

- rozwijanie świadomości ciała i emocji,
- budowanie pozytywnego obrazu samego siebie,
- kształtowanie empatii i umiejętności współpracy,
- promowanie postaw prospołecznych i odpowiedzialnych.

Koncepcja programu ma charakter **holistyczny** – integruje aspekty fizyczne, psychiczne, emocjonalne i duchowe rozwoju dziecka.

3. Cele programu

Wzmacnianie poczucia własnej wartości, kształtowanie szacunku wobec siebie i innych, rozwijanie świadomości zdrowotnej oraz promowanie wartości prospołecznych. Uczniowie uczą się rozpoznawać potrzeby fizyczne i emocjonalne, wyrażać emocje i znać zasady współżycia społecznego.

Cele ogólne:

- Wzmacnianie poczucia własnej wartości i godności.
- Kształtowanie postawy szacunku wobec siebie i innych.
- Rozwijanie świadomości zdrowotnej i prospołecznej.
- Promowanie wartości takich jak: zdrowie, godność, akceptacja, szacunek, empatia, rodzina, wspierające relacje społeczne, odpowiedzialność, altruizm.

Cele szczegółowe:

- Uczeń rozpoznaje swoje potrzeby fizyczne i emocjonalne.
- Uczeń wyjaśnia znaczenie zdrowego stylu życia.
- Uczeń potrafi wyrażać emocje i rozmawiać o nich z szacunkiem.
- Uczeń wymienia zasady współżycia społecznego opartego na empatii i wzajemnym wsparciu.

4. Struktura programu

Wymiar: 32 godziny (jedna godzina tygodniowo przez cały rok szkolny)

Moduły tematyczne:

Moduł	Temat przewodni	Liczba godzin
1	Co to jest zdrowie?	4
2	Moje ciało – higiena i rozwój	7
3	Zdrowe jedzenie i picie w szkole i domu	4
4	Moje emocje – jak je rozpoznawać i wyrażać	7
5	Bezpieczne zachowania w domu, szkole, drodze	4
6	Dlaczego sen, ruch i odpoczynek są ważne	2
7	Projekt edukacyjny	4

5. Spójność z podstawą programową

Program jest w pełni zgodny z wymaganiami podstawy programowej w zakresie:

- przyrody,
- wychowania fizycznego,
- etyki.

Powiązanie podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna (w zakresie poszczególnych działów) z podstawą programową kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (w zakresie poszczególnych działów) zostało zawarte w rozporządzeniu Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. (Dz.U. poz. 378, 2025 r.).

Lekcje 1-32 dla uczniów klasy IV

Nr lekcji	Temat lekcji	Dział z podstawy programowej	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zawarte w PP	Materiał nauczania	Procedury osiągnięcia celów i środki dydaktyczne	Nr modułu
1	Czym jest zdrowie? - Zdrowie jako wartość	Dział I. Wartości i postawy	1), 2), 3), 4), 5)	Pojęcie zdrowia , rodzaje zdrowia, ilustracje przykładów zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.	• Rozmowa kierowana. • Ilustracje. • Burza mózgów. • Plansze edukacyjne. • Praca z plakatem.	1
2	Czynniki wpływające na zdrowie - środowisko, nawyki, relacje	Dział I. Wartości i postawy	2), 3), 4)	Czynniki wpływające na zdrowie : styl życia, środowisko, geny, opieka zdrowotna.	• Pogadanka. • Mapa myśli. • Praca w grupach. • Analiza sytuacji. • Notatki graficzne.	1

3	Miejsce zdrowia w hierarchii wartości	Dział I. Wartości i postawy	1), 2), 5)	Wartość zdrowia, dbałość o zdrowie jako odpowiedzialność własna i społeczna. Zdrowie zasobem człowieka.	- Dyskusja klasowa. - Plakat o wartościach zdrowotnych. - Refleksja indywidualna.	1
4	Zachowania chroniące zdrowie i ryzykowne dla zdrowia	Dział I. Wartości i postawy	2), 3), 4)	Zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu – rozpoznanie i klasyfikacja, analiza sytuacji codziennych. Badania, profilaktyka, leczenie.	- Ćwiczenia sytuacyjne. - Analiza przypadków. - Praca w parach.	1
5	Zdrowy styl życia to zdrowy organizm	Dział II. Zdrowie fizyczne	1), 4), 5)	Pojęcie zdrowia. Pozytywne mierniki zdrowia. Hartowanie organizmu – zasady i metody. Układy ciała człowieka, funkcje narządów, schematy ciała.	- Model ciała. - Schematy anatomiczne. - Film edukacyjny. - Układanka narządów.	2
6	Moje ciało się zmienia	Dział VII. Dojrzewanie	1), 3)	Naturalne zmiany fizyczne, świadczące o tym, że organizm dojrzewa.	Pogadanka o zmianach zachodzących w czasie dojrzewania.	2

				Charakterystyczne oznaki dorastania u dziewczynek i chłopców w kontekście normy medycznej. Higiena osobista w czasie dojrzewania.	• Omówienie zasad higieny osobistej w okresie dorastania. • Wykorzystanie schematów sylwetek do wskazania zmian fizycznych. • Quiz sprawdzający wiedzę. <i>Kluczowe jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni do zadawania pytań.</i>	
7	Moje ciało - poznaję, szanuję, dbam	Dział VIII. Zdrowie seksualne	2)	Budowa ciała dziewczynki i chłopca – narządy zewnętrzne i wewnętrzne (ogólnie, bez szczegółów anatomicznych). Różnice między płciami – różnorodność i równa wartość.	• Model ciała (ilustracja edukacyjna) – uczniowie poznają budowę ciała z pomocą edukacyjnych ilustracji, z podziałem na chłopca i dziewczynkę oraz użyciem nazewnictwa medycznego.	2

				Jaką rolę pełnią poszczególne narządy – podstawowe funkcje fizjologiczne (np. oddawanie moczu, prokreacja w przyszłości). Dlaczego warto znać, rozumieć i szanować swoje ciało. Ciało to coś prywatnego/intymnego – rozmowa o granicach, intymności i bezpieczeństwie.	• Rozmowa „Jak dbam o swoje ciało?” – praca w kręgu, bez zawstydzania, z naciskiem na higienę i szacunek. • Quiz/układanka – uczniowie dopasowują proste opisy do ilustracji narządów, np. „ten narząd pomaga oddawać moc”. „ten narząd pomaga oddawać moc”. • Ćwiczenie „Co to znaczy, że moje ciało jest moje?” – rozmowa o granicach, prywatności i zaufaniu do dorosłych. • Refleksja – każde ciało jest ważne i zasługuje na troskę, szacunek i ochronę. Znajomość	
--	--	--	--	---	--	--

					swojego ciała to wiedza i bezpieczeństwo.	
8	Kiedy iść do lekarza? Objawy choroby i przygotowanie do wizyty	Dział II. Zdrowie fizyczne	5), 8)	Objawy choroby, które warto zgłosić: ból głowy, brzucha, klatki piersiowej, wymioty, krew w stolcu, zmiany na skórze (np. wysypka, krosty). Przygotowanie do wizyty u lekarza: dokumenty (np. książeczka zdrowia), lista objawów i pytań do lekarza, czyste, wygodne ubranie, umycie zębów przed wizytą u dentysty. Pytania, które może zadać lekarz: Co ci dolega? Od kiedy się tak czujesz? Czy coś pomaga? Czy masz temperaturę? Higiena osobista: regularne mycie rąk, zębów i ciała,	• Rozmowa kierowana na temat objawów choroby. • Praca z ilustracjami lub kartami obrazkowymi – uczniowie dopasowują objawy do części ciała. • Odegranie scenek – przygotowanie się do wizyty u lekarza (pacjent i lekarz, pacjent i dentysta). • Burza mózgów – jak dbać o higienę i dlaczego to ważne. • Ćwiczenie w parach – zadawanie pytań lekarskich i odpowiadanie na nie.	2

				używanie własnego ręcznika i szczoteczki, noszenie czystej odzieży.	• Uzupełnianie prostych kart pracy – checklisty: „Co zabieram do lekarza?”, „Co zgłaszam?”, „Jak dbam o higienę?”.	
G	Samooocena, akceptacja i stawianie granic, czyli jak czuć się dobrze w swoim ciele	Dział V. Zdrowie psychiczne Dział VIII. Zdrowie seksualne	4) 4)	Samooocena, postrzeganie własnego ciała, wpływ obrazu ciała na emocje. Każdy wygląda inaczej- szacunek dla ciała. Umiejętność mówienia „nie” – odwaga i prawo do stawiania granic. Granice moje i innych są ważne. Moje ciało, moje zasady. Dotyk tylko za zgodą.	• Burza mózgów – szukanie odpowiedzi na pytania: Co to znaczy lubić siebie? Kiedy czuję się dobrze w swoim ciele? • Drama lub scenki sytuacyjne – odgrywanie prostych sytuacji, np. jak powiedzieć „nie”, jak zareagować, gdy ktoś narusza nasze granice. • Metoda niedokończonych zdań – np. „Lubię w sobie...”,	2

					„Nie lubię, gdy ktoś...”, „Czuję się dobrze, gdy...”. • Rozmowa kierowana – dyskusja na temat ciała, emocji i granic. • Praca z obrazem – analiza ilustracji lub zdjęć z różnorodnością ciał, emocji, relacji. • Pudełko z pytaniami – uczniowie anonimowo wrzucają do pudełka pytania, które ich ciekawią lub niepokoją, następnie pytania są wspólnie omawiane.	
10	Dlaczego codzienna higiena ma znaczenie dla zdrowia?	Dział VIII. Zdrowie fizyczne	2)	Codzienne czynności higieniczne: mycie rąk, twarzy, zębów, ciała, włosów, zmiana bielizny i ubrań.	• Pogadanka. • Quiz „Prawda czy fałsz?” – np. Zęby wystarczy myć raz w tygodniu.	2

				Środki higieniczne i pielęgnacyjne – pasta, szampon, mydło, ręcznik, chusteczki itp. Dlaczego higiena chroni zdrowie i zapobiega chorobom? Dlaczego to ważne, by czuć się dobrze i świeżo?	• Plakat klasowy „Codzienne zadania dla czystego bohatera” – uczniowie tworzą listę codziennych czynności higienicznych. • Zadanie praktyczne: prawidłowe mycie rąk – pokaz oraz ćwiczenie z wodą i mydłem lub ilustracją krok po kroku.	
--	--	--	--	---	---	--

11	Woda to podstawa zdrowia i życia	Dział IV. Odżywianie	2)	Dlaczego organizm potrzebuje wody – nawodnienie a energia, koncentracja, zdrowie. Jakiego są zdrowe napoje (woda, woda z cytryną, ziołowe herbaty). Dlaczego warto unikać słodzonych napojów (nadmiar cukru, szkoda dla zębów, otyłość). Ile wody dziennie potrzebuje dziecko – ile to szklanek. Kiedy trzeba pić więcej: podczas upałów, wysiłku, choroby.	• Zabawa „Wybierz mądrze” – uczniowie sortują obrazki z napojami na „zdrowe” i „warto unikać”. • Quiz „Co wiesz o wodzie?” – prosty quiz klasowy lub online z pytaniami o nawodnienie. • Akcja klasowa „Wyzwanie – piję wodę przez tydzień” – dzieci zapisują, ile szklanek wody wypili każdego dnia. • Plakat „Moja butelka – moje zdrowie” – projekt graficzny zachęcający do picia wody.	3
----	-------------------------------------	-------------------------	----	---	--	---

					Refleksja – woda to najlepszy napój dla ciała i mózgu.	
12	Z ogrodu na talerz - rośliny, które warto jeść	Dział IV. Odżywianie	4)	Rośliny jadalne, które można uprawiać samodzielnie (np. zioła, sałata, pomidory). Produkty pochodzenia roślinnego korzystne dla zdrowia (np. warzywa, owoce, nasiona, strączki).	- Pokaz/mini warsztat: sadzenie ziół lub kiełków. - Rozmowa kierowana: Dlaczego warto jeść rośliny? - Praca plastyczna/cyfrowa: talerz pełen zdrowych roślin.	3

				Zastosowanie roślin w przygotowywaniu zdrowych posiłków.	- Burza mózgów: Co mogę wyhodować sam i zjeść zdrowo? - Refleksja – zdrowe rośliny to te, które sami hodujemy.	
13	Czytam, sprawdzam, wybieram - jak rozpoznać zdrowy produkt	Dział IV. Odżywianie	5)	Co to jest etykieta produktu spożywczego i dlaczego warto ją czytać. Gdzie znaleźć informacje o: - wartości odżywczej (np. cukry, tłuszcze, białko, błonnik); - alergenach (np. mleko, orzechy, gluten – symbole, pogrubienia); - dacie ważności i składzie. Jak wybrać zdrowszą opcję (np. mniej cukru, krótszy	- Ćwiczenie „Tajemnice etykiety” – uczniowie analizują przyniesione opakowania (lub ich zdjęcia) i odczytują wartości odżywcze. - Zabawa z aplikacją mobilną – uczniowie w parach skanują lub symulują skanowanie kodu produktu i odczytują ocenę zdrowotną. - Gra „Lepszy wybór” – porównywanie dwóch podobnych produktów	3

				skład, bez sztucznych dodatków). Co to znaczy „wiarygodna aplikacja do analizy składu” (np. skanery etykiet – Yuka, Zdrowe Zakupy).	i wybór zdrowszego (z uzasadnieniem). • Plakat „Jak czytać etykiety” – tworzenie klasowej infografiki z ikonami i wskazówkami. • Refleksja – świadomy wybór to zdrowie na talerzu; etykieta to źródło informacji.	
14	Zdrowie psychiczne - jak dbać o swój nastrój i myśli	Dział V. Zdrowie psychiczne	1)	Co to jest zdrowie psychiczne – jak się czujemy, myślimy, radzimy sobie z emocjami. Czynniki chroniące zdrowie psychiczne: sen, ruch, relacje, rozmowa, odpoczynek, poczucie bezpieczeństwa. Czynniki ryzyka: przewlekły stres, brak snu, izolacja,	• Burza mózgów „Co pomaga mojej głowie odpocząć?”. • Zadanie w parach „Co pomaga – co szkodzi?” – sortowanie czynników wpływających na psychikę. • Ćwiczenie „Jak wspieram siebie i innych” – tworzenie	3

				presja, zła atmosfera w domu/szkole. Jak rozpoznać, że ktoś potrzebuje pomocy (np. częsty smutek, wycofanie, brak energii, złość). Dlaczego warto rozmawiać o emocjach i szukać wsparcia?	„emocjonalnej apteczki” dbania o siebie. • Kreatywna praca plastyczna „Mój umysł w równowadze” – uczniowie rysują lub opisują swoje sposoby na dobre samopoczucie. • Refleksja – zdrowie psychiczne to nie luksus, to podstawa codziennego życia. Należy o nie dbać, jak dbamy o ciało.	
15-16	Emocje - poznaj, nazwij, zareaguj	Dział V. Zdrowie psychiczne	2)	Rozpoznawanie i nazywanie emocji – u siebie i u innych (radość, złość, smutek, strach, wstyd, zazdrość itp.).	• Pogadanka. • Koło emocji – uczniowie wskazują i nazywają emocje na kole/planszy. • Ćwiczenie „Co mogę zrobić, gdy...?” –	4

				Co mówią emocje – jak pomagają, a kiedy są trudne. Konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami – rozmowa, ruch, techniki uważności (np. oddech, obserwacja ciała, pięć zmysłów). Co to jest pierwsza pomoc emocjonalna – jak wspierać siebie i innych w trudnym momencie (np. słuchać, być blisko, mówić: „jestem z tobą”).	uczniowie dopasowują emocję do sposobu reagowania. • Technika STOP – ćwiczenie uważności (Zatrzymaj się – Weź oddech – Obserwuj – Przejdź do działania). • Scenki emocji – odgrywanie krótkich sytuacji i rozmowa, jak pomóc w danej chwili (ćwiczenie empatii). • Refleksja – emocje to sygnały. Kiedy je rozumiesz, wiesz, jak sobie pomóc i jak wspierać innych.	
17	Nie jesteś sam - gdzie szukać pomocy, gdy jest trudno	Dział V. Zdrowie psychiczne	9)	Gdzie dzieci i młodzież mogą uzyskać pomoc psychologiczną ,	• Pogadanka. • Gra „Kto może pomóc?” – uczniowie dopasowują sytuacje do	4

				psychoterapeutyczną i psychiatryczną. Czym są telefony zaufania i jak działają. Sytuacje, w których trzeba powiedzieć dorosłemu (np. przemoc, autoagresja, silny lęk, myśli samobójcze). Rola dorosłych w reagowaniu i wspieraniu.	osób lub instytucji, które mogą pomóc. • Kreatywna karta ratunkowa – uczniowie tworzą „Moje koło pomocy”: wpisują osoby, miejsca i numery telefonów, do których mogą się zwrócić. • Film edukacyjny i rozmowa – dlaczego warto prosić o pomoc? • Scenki w parach – jak powiedzieć dorosłemu, że coś jest nie tak (np. rozmowa z rodzicem, wychowawcą, pedagogiem). • Refleksja – wypowiedzi chętnych uczniów.	
--	--	--	--	---	---	--

18	Co robi stres z moją głową i ciałem - i jak sobie z nim radzić?	Dział V. Zdrowie psychiczne	3)	Co to jest stres – sytuacje, w których się pojawia (np. klasówka, konflikty, zmiany). Jak stres wpływa na: • ciało (np. napięcie mięśni, bóle brzucha, szybkie bicie serca); • emocje (np. lęk, złość, przygnębienie); • myśli i koncentrację (np. chaos w głowie, trudność z nauką). Zdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem: • ruch i aktywność, • rozmowa z kimś zaufanym, • techniki oddechowe i uważności, • planowanie i przerwy.	• Mapa myśli „Co mnie stresuje?” – uczniowie tworzą własne skojarzenia. • Ćwiczenie oddechowe „Wdech – Zatrzymaj – Wydech” – technika na obniżenie napięcia. • Scenki „Mam stres – co robię?” – uczniowie przedstawiają sytuacje stresowe i sposoby reakcji. • Karta pracy „Mój plan antystresowy” – uczniowie wpisują trzy rzeczy, które pomagają im się uspokoić. • Refleksja – stres to nie wróg, to sygnał. Ważne, żeby wiedzieć, jak go	4
----	---	--------------------------------	----	---	--	---

					zauważyć i skutecznie się nim zająć.	
1G	Rodzina - mój pierwszy zespół	Dział VI. Zdrowie społeczne	2), 3)	Co to jest rodzina i jakie pełni funkcje (opiekuńcza, wychowawcza, emocjonalna, edukacyjna, społeczna). Jak wygląda prawidłowe funkcjonowanie rodziny: współpraca, wzajemny szacunek, wsparcie, rozmowa. Jakie są prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców. Co wpływa na dobrą atmosferę w domu (np. życzliwość, rozmowa, wspólne spędzanie czasu). Dlaczego rodzina jest ważna – emocjonalne bezpieczeństwo, rozwój, przynależność.	• Rozmowa kierowana „Co lubię w mojej rodzinie?”. • Burza mózgów „Co sprawia, że w domu jest miło?” – tworzenie listy dobrych praktyk. • Gra „Kto co robi w domu?” – uczniowie dopasowują prawa i obowiązki do członków rodziny. • Zadanie plastyczne „Moja rodzina jako drużyna” – rysowanie lub opis ról domowników jako zespołu. • Refleksja – w rodzinie uczymy się bycia razem,	4

					rozmawiania i wspierania się nawzajem.	
20	Przemoc to nie jest rozwiązanie	Dział V. Zdrowie psychiczne	6)	Co to jest przemoc – prosta definicja i przykłady. Rodzaje przemocy: - fizyczna (np. bicie, popychanie); - psychiczna (np. wyśmiewanie, groźby); - równieżnicza (np. wykluczanie z grupy); cyberprzemoc (np. obrażanie w sieci, hejt, udostępnianie zdjęć bez zgody). Jak rozpoznać przemoc i dlaczego nigdy nie wolno jej bagatelizować. Sposoby reagowania – kiedy powiedzieć „STOP”,	- Dyskusja „Co to jest przemoc i dlaczego zawsze trzeba reagować?”. - Scenki „Stop przemocy” – krótkie sytuacje do odegrania i omówienia (co zrobić jako świadek, ofiara). - Karta „Pomoc krok po kroku” – uczniowie tworzą listę zaufanych dorosłych i miejsc wsparcia. - Zadanie „Co mogę powiedzieć, gdy widzę przemoc?” – ćwiczenie reakcji werbalnych (np. „To nie jest w	4

				do kogo się zwrócić, jak pomóc innym. Gdzie szukać pomocy – rodzice, nauczyciele, pedagog szkolny, telefon zaufania, strona dzieckowsieci.pl .	porządku”, „Nie zgadzam się na to”). • Refleksja – nie jesteś sam. Przemoc nigdy nie jest Twoją winą – możesz mówić, działać i prosić o pomoc.	
21	Higiena cyfrowa - jak dbać o zdrowie i relacje w świecie ekranów	Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień	1), 3)	Higiena cyfrowa – co to jest i dlaczego jest ważna. Zjawiska związane z nadużywaniem ekranów: • niebieskie światło – wpływ na sen i oczy; • szyja SMS-owa – bóle karku i wady postawy; • krótkowzroczność – zbyt długie wpatrywanie się w ekran. Relacje międzyludzkie: z użyciem technologii (np. rozmowy przez	• Wprowadzenie – pytania do klasy: ile czasu dziennie spędzacie przed ekranem, co robicie przed ekranem najczęściej? • Burza mózgów „Co to znaczy <i>higiena cyfrowa</i> ”? • Wyjaśnienie pojęć. Prezentacja/przykłady i rozmowa kierowana. • „Relacje” z ekranem i w „realu”.	5

				komunikatory), bez użycia technologii (rozmowa twarzą w twarz, „w realu”). Domowe zasady ekranowe – jak mogą chronić zdrowie i czas rodziny.	• Dyskusja „Jak rozmawia się <i>przez ekran</i>, a jak twarzą w twarz?”. • Zadanie w parach: uczniowie wypisują po dwa plusy i minusy każdej formy relacji. Omówienie na forum. • Miniprojekt „Domowe zasady ekranowe” – uczniowie w parach tworzą plakat w Canvie lub na kartce z zasadami, np. „Nie korzystam z telefonu przy stole”, „Robię 15 minut przerwy co godzinę, gdy korzystam z urządzeń ekranowych”. Chętne pary prezentują swoje plakaty.	
--	--	--	--	---	---	--

					• Podsumowanie – pytania do klasy: co zapamiętacie z tej lekcji, co już dziś możecie zmienić w swoich nawykach? • Zakończenie hasłem: „Wyłącz ekran – włącz siebie!”.	
22	Dogadać się to sztuka - uczymy się rozwiązywać konflikty w domu i w szkole	Dział I. Wartości i postawy Dział V. Zdrowie psychiczne	4) 5)	Szacunek podstawą relacji. Zasada – traktowanie innych tak, jak sami chcielibyśmy być traktowani. Zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej w relacjach – dbanie o to, by nikogo nie ranić słowem ani zachowaniem. Używanie słów takich jak: „proszę”, „dziękuję”, „przepraszam”.	• Filmy edukacyjne i refleksja. • Rozmowa kierowana – na podstawie sytuacji z życia codziennego, np. Co zrobić, gdy ktoś Ci przerywa, by uniknąć konfliktu? • Scenki/drama – ćwiczenie rozmów i zachowań pomagających rozwiązać trudne	5

					sytuacje w przyjazny sposób. • Metoda lustra – uczniowie pokazują emocję, a druga osoba zgaduje (ćwiczenie niewerbalnej komunikacji). • Mapa myśli – uczniowie wspólnie tworzą listę zasad komunikacji (na tablicy lub kartce). • Refleksja – „Zgoda zaczyna się od rozmowy”.	
23	Bezpieczna aktywność fizyczna	Dział III. Aktywność fizyczna	1), 3)	Znaczenie codziennej aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Korzyści ruchu: lepsze samopoczucie, kondycja, sen, odporność,	• Pogadanka. • Mapa aktywności – uczniowie zaznaczają miejsca w okolicy, gdzie można ćwiczyć lub bawić się aktywnie.	5

				profilaktyka nadwagi i otyłości. Jak dostosować strój i obuwie do pogody i rodzaju aktywności. Zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń i zabaw (np. kask, widoczność, nawodnienie). Wyszukiwanie i wykorzystywanie miejsc i wydarzeń lokalnych (np. parki, boiska, zajęcia sportowe). Wybór aktywności zgodnych z własnymi zainteresowaniami (np. jazda na rowerze, gra w piłkę, taniec, spacer z psem).	• Burza mózgów „Dlaczego warto się ruszać?” – uczniowie tworzą listę korzyści. • Zadanie praktyczne „Pakuję się na aktywny dzień” – uczniowie dobierają strój i akcesoria do różnych warunków pogodowych. • Gra klasowa „Aktywny wybór” – uczniowie dopasowują aktywność do danej sytuacji (np. deszcz, słońce, po lekcjach, w weekend). • Refleksja – ruch to energia, radość i sposób na spędzanie czasu z innymi.	
--	--	--	--	---	---	--

24	Sen to supermoc - jak odpoczywać, żeby mieć energię i dobry nastrój	Dział III. Aktywność fizyczna	7)	Znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego – odpoczynek dla ciała, mózgu i emocji. Zalecana długość snu dla dzieci w wieku szkolnym (9–11 godzin). Co to jest higiena snu – proste zasady: • zasypianie o stałej porze, • unikanie ekranów przed snem, • wyciszający wieczorny rytuał. Techniki relaksacyjne przed snem – np. spokojny oddech, wyobrażenia, rozluźnienie ciała. Wpływ urządzeń elektronicznych (niebieskie	• Burza mózgów „Co pomaga dobrze spać?” – uczniowie tworzą listę zasad. • Ćwiczenie relaksacyjne – wspólna praktyka. • Zadanie „Mój wieczorny plan” – uczniowie zapisują krok po kroku, co robią przed snem i co mogą zmienić. • Quiz klasowy „Fakty i mity o śnie” – krótka zabawa edukacyjna (prawda/fałsz). • Podsumowanie – sen to nie lenistwo, to ważna część zdrowia i siła na każdy dzień!	6
----	---	----------------------------------	----	--	--	---

				światło, pobudzenie mózgu) na jakość snu.		
25	Zagrożenia w sieci i cyberbezpieczeństwo	Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień	2), 5)	Zagrożenia w sieci: - cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści; - manipulowanie wizerunkiem (kreowanie fałszywej rzeczywistości); - patostreaming; grooming – czym jest uwodzenie w sieci i jak się przed nim chronić; - uzależnienie od internetu i gier komputerowych. Nowe technologie – korzyści i ryzyka związane ze sztuczną inteligencją (ang. <i>artificial intelligence, AI</i>)	- Analiza przypadków „Co byś zrobił(a), gdyby...?” – uczniowie w grupach rozpatrują scenariusze zagrożeń i możliwe reakcje. - Mapa myśli „Zagrożenia i wsparcie w sieci” – uczniowie wspólnie tworzą mapy z miejscami pomocy. - Scenki „Bezpiecznie online” – uczniowie odgrywają sytuacje i ćwiczą reakcje (np. hejt, niepokojący kontakt). - Quiz wiedzy cyfrowej – interaktywny quiz o AI,	3

				i wirtualną rzeczywistością (ang. <i>virtual reality</i>, VR). Jak reagować w sytuacjach zagrożenia (zgłaszanie, szukanie pomocy, mówienie dorosłym). Pomoc specjalistyczna – gdzie się zgłosić: pedagog, psycholog szkolny, telefon zaufania, zaufane strony (np. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, dzieckowsieci.pl).	VR i zasadach cyfrowej higieny. • Podsumowanie – internet daje wiele możliwości, ale trzeba nauczyć się rozpoznawania zagrożeń i szukania wsparcia, gdy go potrzebujesz.	
26	Ratuję - wiem, co zrobić w nagłej sytuacji	Dział II. Zdrowie fizyczne	9)	Co to jest pierwsza pomoc i dlaczego każdy może jej udzielić. Sytuacje zagrożenia życia i zdrowia, w których należy działać (utrata przytomności, brak oddechu, krwotok,	• Pogadanka. • Symulacja telefoniczna „Dzwonię po pomoc” – uczniowie ćwiczą zgłoszenie na numer 112 na podstawie filmu edukacyjnego. • Quiz: „Co byś zrobił(a), gdyby...?”.	5

				wypadek, porażenie prądem). Numer alarmowy 112 – kiedy i jak wzywać pomoc. Zasady działania w nagłej sytuacji: sprawdzenie bezpieczeństwa, wołanie o pomoc, wezwanie służb. Rola spokoju i działania krok po kroku.	• Gra zespołowa „Ratuj z głową” – uczniowie układają w grupach kolejność działań w sytuacjach zagrożenia. • Podsumowanie – wiedza i szybka reakcja mogą uratować komuś życie. Ty też możesz być bohaterem.	
27-28	Projekt edukacyjny Proponowana tematyka: • „Myślę, zanim kliknę - bezpieczni w świecie technologii” • „Pomagam i reaguję - wiem, co robić, gdy coś się dzieje”	Zgodnie z wybraną tematyką	Zgodnie z wybraną tematyką	Adekwatne do wybranej tematyki	1. Tytuł projektu 2. Cel projektu – co uczniowie mają osiągnąć? 3. Treści (zakres tematyczny) – jakie tematy są poruszane? 4. Działania – zadania uczniów (tworzenie plakatów, prowadzenie rozmów, praca	6

	<i>Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.</i>				w grupach, quizy, prezentacje, przygotowanie ulotek/gazetki/tablicy informacyjnej, wykonanie makiety, rysunku, poradnika). 5. Formy pracy (indywidualna, w parach, grupowa, klasowa – wspólna prezentacja, wystawa, gazetka). 6. Czas realizacji (np. dwie lekcje, tydzień, miesiąc). 7. Efekty projektu – rezultaty (plakat, gazetka, prezentacja, filmik, mapa, ulotka, akcja klasowa, wystawa). 8. Podsumowanie i refleksja.	
--	---	--	--	--	--	--

2G	Ciszej znaczy zdrowiej - jak chronić słuch i ograniczać hałas	Dział IX. Zdrowie środowiskowe	4)	Co to jest hałas i kiedy staje się szkodliwy. Jakie są skutki nadmiernego hałasu (np. ból głowy, trudności w koncentracji, ryzyko niedosłuchu). Czym jest niedosłuch i jak można mu zapobiegać. Jak sprawdzać poziom hałasu w otoczeniu (np. aplikacją mierzącą decybele). Jakie są sposoby ograniczania hałasu w klasie, domu, szkole i na dworze.	• Zabawa z aplikacją – uczniowie mierzą poziom hałasu w różnych miejscach w szkole (np. klasa, korytarz, stołówka). • Badanie „Gdzie jest najgłośniejsze?” – porównanie wyników i rozmowa, co można zmienić. • Burza mózgów „Jak możemy zadbać o ciszę i słuch?” – tworzenie klasowych zasad ciszy. • Plakat edukacyjny – uczniowie tworzą w grupach plakaty „Chronię słuch – robię to tak...”.	6
----	---	--------------------------------------	----	---	--	---

					• Refleksja – twój słuch jest cenny, warto o niego dbać każdego dnia!	
30	Ciało w ruchu - głowa w spokoju. Równowaga dla zdrowia - utrwalenie	Dział III. Aktywność fizyczna	2), 4), 7)	Dlaczego aktywność fizyczna jest ważna: dla zdrowia, kondycji, snu, nastroju. Jak promować ruch wśród kolegów i rodziny (np. wspólne spacer, zabawy na dworze, aplikacje sportowe). Czym jest styl siedzący (siedząco-leżący) i jakie ma skutki dla zdrowia (np. bóle pleców, otyłość, senność). Co to są aktywne przerwy (np. rozciąganie, ćwiczenia wzroku, oddechowe). Znaczenie snu dla organizmu – ile snu	• Rozmowa kierowana. • Rundka ruchowa w klasie – pięciominutowe aktywne przerwy (rozciąganie, oddech, ćwiczenia wzroku). • Burza mózgów „Jak nie zasiedzieć się w codzienności?” – uczniowie wymyślają sposoby wprowadzania ruchu do dnia. • Gra planszowa/quiz „Ruch i sen” – uczniowie losują pytania lub zadania dotyczące higieny snu i aktywności.	2

				potrzebuje dziecko, jak dbać o jego jakość. Wpływ urządzeń ekranowych na zasypianie i jakość snu. Techniki relaksacyjne pomocne przed snem (np. spokojny oddech, wyciszająca muzyka).	• Zadanie „Mój dzień w ruchu i spokoju” – uczniowie zapisują, ile czasu w ciągu ostatniego dnia byli aktywni, kiedy odpoczywali i co robili przed snem. • Refleksja – równowaga między ruchem, odpoczynkiem i snem to najlepszy przepis na zdrowie!	
31-32	Projekt edukacyjny Przykładowa tematyka: • „Zielona moc na talerzu - rośliny, które nas odżywiają” • „Razem bez przemocy - tworzymy bezpieczną klasę”	Zgodnie z wybrną tematyką	Zgodnie z wybraną tematyką	Adekwatne do tematu	1. Tytuł projektu 2. Cel projektu – co uczniowie mają osiągnąć? 3. Treści (zakres tematyczny) – jakie tematy są poruszane? 4. Działania – zadania uczniów (tworzenie plakatów, prowadzenie	7

	<i>Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.</i>				rozmów, praca w grupach, quizy, prezentacje, przygotowanie ulotek/gazetki/tablicy informacyjnej, wykonanie makiety, rysunku, poradnika). 5. Formy pracy (indywidualna, w parach, grupowa, klasowa – wspólna prezentacja, wystawa, gazetka). 6. Czas realizacji (np. dwie lekcje, tydzień, miesiąc). 7. Efekty projektu – rezultaty (plakat, gazetka, prezentacja, filmik, mapa, ulotka, akcja klasowa, wystawa). 8. Podsumowanie i refleksja.	
--	---	--	--	--	--	--

6. Ewaluacja programu

Ewaluacja odbywa się poprzez analizę efektów, rozmowy, ankiety i opinie nauczycieli oraz rodziców.

Program ma na celu nie tylko przekazanie wiedzy, lecz także kształtowanie zdrowych postaw i nawyków, budowanie relacji oraz wspieranie harmonijnego rozwoju dziecka

7. Podsumowanie

Zajęcia prowadzone są w formie pogadarek, dyskusji, pracy grupowej oraz metod aktywizujących, takich jak drama czy burza mózgów. Uczniowie korzystają z kart pracy i dzienników zdrowia, a także realizują działania twórcze.

Ocena opiera się na obserwacji aktywności, wytworach uczniów oraz refleksji, bez stosowania ocen stopniowych.

Klasa V. Program nauczania „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej - ciało, umysł, duch. Zdrowie i wartości - uczę się dbać o siebie i innych”

1. Wprowadzenie

Program edukacji zdrowotnej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Zdrowie i wartości – uczę się dbać o siebie i innych” został opracowany w oparciu o Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. (Dz.U. 2025 poz. 378) oraz obowiązującą podstawę programową kształcenia ogólnego dla klas I–VIII szkoły podstawowej.

Bazuje on na założeniu, że zdrowie to nie tylko brak choroby, lecz harmonijne współistnienie ciała, emocji, relacji i wartości.

Program ma na celu rozwijanie w uczniach **odpowiedzialności za własne zdrowie, świadomości emocjonalnej, zdolności komunikacyjnych oraz szacunku do siebie, innych i wartości uniwersalnych.**

2. Założenia programowe

Program klasy V rozszerza wcześniejsze treści o głębsze rozumienie relacji międzyludzkich i samopoczucia psychicznego. Uczniowie uczą się również analizować konsekwencje własnych wyborów oraz stają się bardziej świadomi społecznie.

Zakłada się m.in.:

- rozwijanie umiejętności samoobserwacji i samoregulacji,
- wzmacnianie empatii i wrażliwości na potrzeby innych,
- kształtowanie umiejętności współpracy i komunikacji,
- promowanie odpowiedzialnych wyborów zdrowotnych i etycznych.

3. Cele programu

Cele ogólne:

- Kształtowanie postawy szacunku do siebie i innych.
- Wzmacnianie poczucia odpowiedzialności za zdrowie fizyczne i psychiczne.
- Promowanie postaw opartych na wartościach takich jak dobroć, uczciwość, solidarność.
- Budowanie postaw społecznych: współdziałania, empatii i refleksji moralnej.

Cele szczegółowe:

- Uczeń potrafi wyrażać i kontrolować swoje emocje.
- Uczeń wyjaśnia, czym są granice i jak ich przestrzegać.
- Uczeń podejmuje zdrowe decyzje dotyczące ciała, odżywiania, snu i aktywności.
- Uczeń potrafi nazwać zmiany związane z okresem dojrzewania oraz zna sposoby dbania o higienę i zdrowie w tym okresie.
- Uczeń współpracuje z innymi z poszanowaniem odmienności i wspólnych wartości.
- Uczeń identyfikuje zachowania prozdrowotne i antyzdrowotne w codziennym życiu.

4. Struktura programu

Wymiar: 32 godziny (jedna godzina tygodniowo przez cały rok szkolny)

Moduły tematyczne:

Moduł	Temat przewodni	Liczba godzin
1	Co to znaczy być odpowiedzialnym za zdrowie?	4
2	Moje emocje i granice – jak je chronić?	5
3	Relacje i komunikacja – szacunek w praktyce	7
4	Zdrowe wybory – jedzenie, ruch, odpoczynek	7
5	Początek życia, wspólnota i współdziałanie	7
6	Projekt edukacyjny	2

5. Spójność z podstawą programową

Program spełnia wymagania podstawy programowej w zakresie:

- przyrody,
- etyki,
- informatyki,
- wychowania fizycznego.

Powiązanie podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna (w zakresie poszczególnych działów) z podstawą programową kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (w zakresie poszczególnych działów) zostało zawarte w rozporządzeniu Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. (Dz.U. poz. 378, 2025 r.).

Lekcje 1-32 dla uczniów klasy V

Nr lekcji	Temat lekcji	Dział z podstawy programowej	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zawarte w PP	Materiał nauczania	Procedury osiągnięcia celów i środki dydaktyczne	Nr modułu
1	Dlaczego zdrowie to moja sprawa?	Dział I. Wartości i postawy	1), 2), 3)	Znaczenie zdrowia, zdrowy styl życia , odpowiedzialność za własne zdrowie, wpływ codziennych wyborów na zdrowie.	- Dyskusja kierowana. - Analiza sytuacji. - Plakat „Moje zdrowie – mój wybór”.	1
2	Styl życia a zdrowie - co ma znaczenie?	Dział I. Wartości i postawy	2), 3), 4)	Styl życia, rutyna, nawyki żywieniowe , sen, ruch, relacje społeczne i ich wpływ na zdrowie.	- Dziennik wyborów, analiza skutków – praca w parach. - Mapa myśli. - Kalendarz zdrowia.	1

					Quiz na temat stylu życia.	
3	Zdrowie w moich rękach - mój plan zmian dla siebie i otoczenia	Dział I. Wartości i postawy	5), 6)	Planowanie prozdrowotnych zmian w codziennym życiu.	- Indywidualne planowanie. - Karta „Moje zdrowe cele”. - Praca w parach.	1
4	Zdrowie psychiczne - siła, która pomaga żyć	Dział V. Zdrowie psychiczne	1)	Co to znaczy być zdrowym psychicznie – nie tylko brak choroby, ale też umiejętność radzenia sobie z emocjami, relacjami, stresem i codziennością. Co pomaga chronić zdrowie psychiczne – sen, odpoczynek, ruch, relacje, rozmowa, poczucie bezpieczeństwa. Co może osłabiać zdrowie psychiczne? Równowaga: „mózg też potrzebuje odpoczynku”,	- Ćwiczenie „Moja głowa – moja siła” – uczniowie rysują lub opisują w punktach, co im pomaga zachować równowagę psychiczną (np. „Rozmowa z babcią”, „Rysowanie”, „Sen min. 8 godzin”). - Gra edukacyjna „Zdrowo czy ryzykownie?” – uczniowie losują codzienne sytuacje	1

				liczą się nie tylko praca i obowiązki. Gdzie szukać pomocy i dlaczego warto to robić, zanim problem się pogłębi.	i oceniają ich wpływ na zdrowie psychiczne (np. „siedzenie przez pięć godzin na TikToku”, „rozmowa z kimś, komu ufasz”, „ciągłe porównywanie się z innymi”. • Koło wsparcia – wspólne tworzenie plakatu z hasłami typu: „Co możesz zrobić, gdy czujesz się źle?”, „Kto może pomóc?”, „Co pomaga mi wrócić do równowagi?”.	
5	Zagrożenia a odpowiedzialność - czego unikać?	Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień	4), 5)	Zachowania ryzykowne i odpowiedzialne wybory. Szkodliwość używek dla ciała i układu nerwowego. Napoje energetyzujące jako produkty pobudzające, ale	• Debata „Czy napoje energetyzujące są bezpieczne? – praca w dwóch grupach: „za” i „przeciw”. Argumentacja	2

				osłabiające organizm. Wpływ alkoholu i nikotyny na rozwój mózgu. Aktywność fizyczna wsparciem dla zdrowia psychicznego. Silna psychika to umiejętność odmawiania. Asertywna odmowa.	stanowiska każdej grupy, wspólnie omówienie w odniesieniu do faktów naukowych. • Scenki sytuacyjne: „Umiem powiedzieć NIE” – odgrywanie prostych sytuacji, np.: kolega proponuje spróbowanie papierosa, ktoś zachęca do picia napoju energetyzującego przed snem, grupa namawia do złamania zasad. Uczniowie ćwiczą asertywne odpowiedzi. • Wspólne omówienie wpływu używek na układ nerwowy,	
--	--	--	--	--	---	--

					nauczyciel prezentuje krótką grafikę z faktami, co się dzieje z mózgiem pod wpływem alkoholu i nikotyny. • Gra decyzyjna „Ryzykowne czy odpowiedzialne?” lub Karty z sytuacjami – uczniowie przyporządkowują je do dwóch kategorii: odpowiedzialny wybór lub zachowanie ryzykowne.	
5	Jak rozpoznawać emocje w ciele i umyśle?	Dział V. Zdrowie psychiczne	2), 3)	Emocje jako sygnały, świadomość ciała i myśli. Techniki radzenia sobie ze złością, stresem, lękiem. Rozpoznawanie i nazywanie emocji (swoich i innych osób).	• Film edukacyjny. • Pogadanka o emocjach na podstawie filmu. • Ćwiczenie „Emocjomierz” – uczniowie zaznaczają,	2

				Co to jest stres i jak wpływa na ciało, myśli i zachowanie. Proste sposoby radzenia sobie ze stresem i emocjami: techniki uważności (np. oddech, obserwacja ciała), rozmowa z kimś zaufanym, ruch, rysowanie, odpoczynek. Na czym polega pierwsza pomoc emocjonalna – jak wspierać siebie i innych w trudnej chwili.	co czują w różnych sytuacjach. • Praktyka uważności (2–3 minuty) – skupienie na oddechu i ciele. • Rozmowy „Jak pomóc koledze/koleżance, którzy są zestresowani lub smutni?”. • Karta pracy – uczniowie rozpoznają emocje na podstawie przedstawionych twarzy – praca indywidualna lub grupowa. • Ćwiczenia oddechowe. • „Pudełko emocji” – każdy uczeń określa zmiany odczuwalne w ciele pod wpływem różnych emocji i wrzuca	
--	--	--	--	---	--	--

					swoje odpowiedzi anonimowo do pudełka.	
6	Jak myślenie o dziewczynkach i chłopcach wpływa na to, kim jesteśmy?	Dział VIII. Zdrowie seksualne	5)	Stereotyp płci. Czy chłopcy i dziewczynki muszą zachowywać się inaczej? Czy zainteresowania zależą od płci? Szacunek i uprzejmość dla każdego bez względu na płeć.	• Rozmowa kierowana – nauczyciel zadaje pytania np.: „Czy chłopiec może bawić się lalkami?”, „Czy dziewczynka może grać w piłkę nożną?”. Uczniowie dzielą się swoimi opiniami. • Analiza ilustracji przedstawiających dzieci w różnych rolach (np. dziewczynka jako strażak, chłopiec gotujący obiad) – rozmowa o tym, czy to pasuje do stereotypów. • Burza mózgów- na tablicy uczniowie tworzą listę tego, „co	2

					mogą robić chłopcy” i „co mogą robić dziewczynki”. Następnie łączą je w jedną wspólną listę. • Refleksja końcowa – uczniowie kończą zdania: „Nauczyłam(-em) się, że...”, „Zrozumiałam(-em), że...”.	
7	Co się dzieje w mojej głowie? - o zmianach w mózgu i emocjach w czasie dojrzewania	Dział VII. Dojrzewanie	1), 2)	Zmiany psychiczne i emocjonalne w okresie dojrzewania (np. zmienność nastrojów, wrażliwość, potrzeba niezależności). Rozwój mózgu nastolatka – rola płata czołowego, przetwarzanie emocji, impulsywność.	• Film edukacyjny. • Ćwiczenie „Burza w głowie” – uczniowie na kartkach wypisują (anonimowo lub wspólnie): jakie emocje najczęściej im towarzyszą, co ich zaskakuje lub niepokoi w zmianach zachowania. Nauczyciel	2

				Różnica między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną. Znaczenie zdrowia psychicznego – jak o nie dbać, gdzie szukać wsparcia. Każdy dojrzewa w swoim tempie – normy i różnice indywidualne (bez oceniania).	omawia odpowiedzi jako naturalne etapy rozwoju. • Mapa zmian – uczniowie tworzą prostą ilustrację lub komiks „Co zmienia się we mnie – ciało vs emocje, vs myśli” (mogą wybrać, co chcą pokazać). • Praca indywidualna – uczniowie zapisują na kartce odpowiedź na pytanie „Co pomaga mi czuć się dobrze ze sobą, gdy wszystko się zmienia?” (dobrze sprawdza się jako bezpieczna autorefleksja).	
--	--	--	--	---	---	--

					<i>Zajęcia warto prowadzić w atmosferze otwartości, bez ocen, z możliwością zadawania pytań anonimowo (np. przez skrzynkę pytań), w grupach dziewczęta/chłopcy. Nauczyciel powinien udzielić odpowiedzi na pytania ze skrzynki pytań.</i>	
8	Czym są granice osobiste i jak je wyznaczać?	Dział VIII. Zdrowie seksualne	4)	Granice psychiczne i fizyczne, prawa do ochrony ciała. Obrona własnych granic, szukanie pomocy i wsparcia. Szacunek do ciała, autonomia, intymność.	• Ćwiczenia asertywności, praca w parach, analiza sytuacji. • Scenki obrony granic, ćwiczenia słowne, mapa wsparcia. • Ćwiczenia ruchowe. • Ilustracje postaw. • Rozmowa wspierająca.	2

G-10	Relacje z serca - o koleżeństwie, przyjaźni i pierwszych uczuciach	Dział VI. Zdrowie społeczne	1)	Relacje – co nas łączy z innymi? Pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń – czym się różnią? Pojęcia: zauroczenie, zakochanie, miłość – co czuje serce i głowa? Jak zmieniają się relacje, kiedy dorastamy? Jak dbać o relacje i okazywać szacunek? Granice w relacjach – co jest akceptowalne, a co nie? Co może być nie w porządku w relacjach (np. zazdrość, presja, wykluczanie, kontrolowanie)? Jak rozpoznać niewłaściwe zachowanie wobec siebie lub innych? Jak	- Burza mózgów „Kiedy kolega staje się przyjacielem?”. - Mapa pojęć/skojarzeń – do słów: zauroczenie, przyjaźń, miłość. - Dyskusja na przykładach (case study) – krótkie opisy sytuacji do analizy. „Tak / Nie / Nie wiem” – linia decyzji – uczniowie stają po stronie opinii i uzasadniają wybór. „Karty relacji” – uczniowie zastanawiają się nad zasadami dobrej przyjaźni, co jest ważne w relacjach – praca w parach.	2 i 3
------	---	-----------------------------------	----	--	---	-------

				zareagować, gdy ktoś przekracza granice (moje lub cudze)? Kiedy i jak prosić o pomoc?	• Indywidualna refleksja pisemna – „Dobra relacja to...”. • Refleksja – dobre relacje zaczynają się od szacunku do siebie i innych.	
11	Jak się dogadać? - słowa, gesty i emocje w codziennej komunikacji	Dział V. Zdrowie psychiczne	8)	Czym jest komunikacja werbalna (słowa) i niewerbalna (mimika, gesty, ton głosu, postawa) Jak komunikacja wpływa na relacje z innymi (rodziną, rówieśnikami, nauczycielami). Co pomaga, a co przeszkadza w dobrym porozumieniu się. Jak słuchać aktywnie i jak mówić, żeby być zrozumianym.	• Scenki w parach – uczniowie odgrywają sytuacje (np. nieporozumienie przez brak kontaktu wzrokowego lub złe zrozumienie tonu głosu drugiej osoby). • Ćwiczenie „Odczytaj emocję” – nauczyciel pokazuje gesty/mimikę, uczniowie odgadują jego intencję lub nastrój.	3

				Znaczenie emocji w rozmowie.	• Zadanie klasowe „Kodeks dobrej rozmowy” – uczniowie tworzą listę zasad, które pomagają się dogadać. • Zabawy językowe, scenki, praca z lustrem.	
12	Lubię siebie - budowanie pozytywnego obrazu siebie	Dział V. Zdrowie psychiczne	4)	Co to jest pozytywna samoocena i pozytywny obraz siebie. Dlaczego ważne jest, by znać swoje mocne strony i lubić siebie takim, jakim się jest? Jak myślenie o sobie wpływa na relacje i samopoczucie. Co pomaga budować dobrą samoocenę (np. sukcesy, wsparcie, dbanie o siebie, hobby).	• Pogadanka „Jestem wartościowy(-a), bo...”. • Ćwiczenie „Moje trzy supermoce” – uczniowie wypisują swoje mocne strony i talenty. • Gra „Dokończ zdanie” – np. „Lubię w sobie to, że...”, „Jestem dobry(-a) w...”, „Pomagam, kiedy...”. • Plakat „Lubię siebie, bo...” – uczniowie	3

				Jak radzić sobie z porównywaniem się do innych, np. w mediach społecznościowych.	tworzą indywidualne lub grupowe plakaty wzmacniające obraz siebie.	
13	Gdy ranię siebie - jak rozpoznać autoagresję i gdzie szukać pomocy?	Dział V. Zdrowie psychiczne	7)	Czym jest autoagresja – zachowania, w których ktoś celowo rani samego siebie (np. cięcie się, wyrywanie włosów, uderzanie się). Dlaczego tak się dzieje – emocje, stres, poczucie bezradności, brak wsparcia. Konsekwencje zdrowotne – fizyczne (rany, blizny, zakażenia) i psychiczne (poczucie winy, izolacja). Gdzie i u kogo szukać pomocy – psycholog szkolny, zaufany dorosły, telefon zaufania, poradnie.	- Rozmowa kierowana – nauczyciel przedstawia definicję autoagresji i wyjaśnia, że nie jest to „zwracanie na siebie uwagi”, lecz sygnał, że ktoś cierpi i potrzebuje wsparcia. - Ćwiczenie „Co mogę zrobić zamiast...?” – uczniowie podają zdrowe sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami (np. rozmowa, aktywność fizyczna, twórczość).	3

				Przekaz: szukanie pomocy to oznaka odwagi, nie słabości.	• „Mapa pomocy” – uczniowie wspólnie z nauczycielem tworzą listy miejsc i osób, do których można zwrócić się o pomoc (w najbliższej okolicy i w całym kraju). <i>Zajęcia powinny być prowadzone z empatią i możliwością zadawania pytań anonimowo.</i>	
14	Gdzie szukać pomocy, gdy emocje przytłaczają - powtórzenie z klasy IV	Dział V. Zdrowie psychiczne	9)	Kiedy warto sięgnąć po wsparcie, np. długotrwały stres lub smutek, problemy rodzinne, przygnębienie, napięcie, trudne emocje, złość, lęk, problemy w szkole, w relacjach, myśli o samookaleczaniu lub izolacja.	• Pogadanka. • Ćwiczenie „Moja mapa pomocy” – uczniowie tworzą własną listę miejsc/osób, do których mogą się zwrócić. • Scenki sytuacyjne „Co zrobić, gdy kolega się wycofuje, nie rozmawia, jest przygnębiony?” –	3

				Gdzie można uzyskać pomoc psychologiczną, psychoterapeutyczną i psychiatryczną: • szkoła (pedagog, psycholog); • poradnie, szpitale, infolinie (np. 116 111). Jak rozpoznać, że ktoś inny potrzebuje pomocy – reakcja dorosłych może być kluczowa. Każdy ma prawo do troski o swoje samopoczucie i zdrowie psychiczne – to oznaka dojrzałości, nie problemu.	uczniowie ćwiczą reagowanie i proszenie o pomoc. • Quiz „Fakt czy mit o pomocy psychologicznej” – obalanie fałszywych przekonań (np. „psycholog jest tylko dla chorych”).	
15	Co robić, gdy relacja staje się trudna?	Dział V. Zdrowie psychiczne	5)	Przykłady zmian w rodzinie, które mogą się zdarzyć: rozwód, nowy	• Rozmowa kierowana.	3

		Dział VI. Zdrowie społeczne	5)	partner rodzica, pojawienie się rodzeństwa, choroba, śmierć, adopcja itp. Jak takie zmiany mogą wpływać na emocje dziecka (niepokój, złość, wstyd, lęk, żal). Czym jest asertywność i jak może pomóc w wyrażaniu swoich potrzeb i granic w rodzinie. Różnice między asertywnością, agresją a uległością. Jak rozmawiać szczerze i spokojnie z bliskimi o tym, co czuję i czego potrzebuję. Gdzie szukać wsparcia, jeśli rozmowa nie wystarcza. .	• Ćwiczenie „Co czuję, gdy...” – uczniowie dopasowują emocje do różnych sytuacji rodzinnych (np. pojawienie się rodzeństwa, przeprowadzka, separacja rodziców). • Scenki w parach – odgrywanie rozmów z domownikami, z wykorzystaniem komunikatów asertywnych (np. „Potrzebuję teraz spokoju”, „Nie chcę o tym mówić przy wszystkich”). • Karta pracy „Moje zdanie, moje granice” – uczniowie zapisują	
--	--	--------------------------------	----	--	--	--

					swoje uczucia i potrzeby w trudnej sytuacji oraz sposób ich wyrażenia. • Na zakończenie przypomnienie prostych formuł asertywnych: „Nie chcę...”, „Nie zgadzam się, bo...”, „Wolę inaczej...”.	
16	Szacunek do różnorodności - o zrozumieniu i akceptacji	Dział I. Wartości i postawy Dział V. Zdrowie psychiczne	4) 10)	Różnice kulturowe, językowe, społeczne. Czym są zaburzenia neurorozwojowe? To trudności, które wpływają na rozwój, uczenie się, myślenie, zachowanie i relacje. Przykłady: autyzm, ADHD (ang. <i>attention deficit hyperactivity disorder</i>, zespół nadpobudliwości	• Rozmowa kierowana z ilustracjami lub filmem edukacyjnym. • Prezentacja lub animacja pokazująca, jak myślą lub czują osoby z autyzmem czy ADHD. Pytania otwarte: „Co zauważyłeś(-aś)?”, „Jak czuł(a)byś się na miejscu tej osoby?”.	3

				psychoruchowej), dysleksja, zespół Tourette'a. Jak mogą się zachowywać osoby z takimi trudnościami? Jak wspierać i rozumieć innych? • Empatia, cierpliwość, nieocenianie, szacunek dla różnic. • Wspólna nauka, zabawa, przyjaźń – mimo tego, co nas różni.	• Ćwiczenie empatyczne „Zadanie z przeszkodą” – uczniowie wykonują proste zadania z ograniczeniem (np. rysują jedną ręką, w hałasie, z opaską na oczach), by zrozumieć, jak może wyglądać codziennosc osoby z trudnościami. Pytania otwarte: „Co było trudne? Jak się czułeś(- aś)?”. • Miniprojekt „Mocne strony każdego z nas” – uczniowie tworzą plakaty lub kartki z hasłem: „Razem, choć różni – to nasza siła”.	
--	--	--	--	---	--	--

17	Jak to, co jem, wpływa na moje zdrowie - powtórzenie z klasy IV	Dział IV. Odżywianie	1)	Co to jest „talerz zdrowego żywienia” (omówienie graficzne – warzywa, owoce, białko, produkty zbożowe, woda). Dlaczego warto jeść regularnie i nie pomijać posiłków. Jakie produkty są dobre dla zdrowia (warzywa, owoce, woda, pełnoziarniste produkty). Czego lepiej unikać lub co ograniczać w diecie (fast foody, słodczy, napoje słodzone). Jak dobrać odpowiednią porcję do wieku i aktywności – nie za dużo, nie za mało.	• Zadanie plastyczne „Mój zdrowy talerz” – uczniowie tworzą własne kolorowe talerze z produktami, które powinni jeść każdego dnia. • Gra „Zgadnij, czy to zdrowe” – nauczyciel pokazuje obrazki lub produkty, a uczniowie oceniają, czy to dobry wybór. • Dyskusja „Co jem na śniadanie?” – uczniowie opowiadają o swoich posiłkach i porównują czy są zgodne z talerzem zdrowia. • Zabawa „Porcja czy przesada?” – uczniowie odgadują, która porcja	4
----	---	-------------------------	----	---	---	---

					(na obrazkach) jest odpowiednia dla dziecka. • Refleksja – zdrowe jedzenie to nie dieta, tylko sposób, żeby rosnąć, mieć siłę, dobry humor i zdrowie na co dzień!	
18	Zdrowo i samodzielnie: przygotowuję to, co dobrze mi służy - utrwalenie z klasy IV	Dział IV. Odżywianie	3)	Jak rozpoznać zdrowy posiłek i przekąskę. Co to są składniki odżywcze: białko, witaminy, węglowodany, tłuszcze – w uproszczonej formie (np. „co daje siłę, co buduje ciało, co chroni przed chorobami”). Jakie produkty warto mieć w kuchni, by przygotować coś zdrowego.	• Zabawa „Zdrowy koszyk” – uczniowie wybierają z ilustracji tylko produkty dobre do przygotowania zdrowego posiłku. • Zadanie „Mój przepis na zdrową przekąskę” – dzieci zapisują prosty, bezpieczny przepis (np. jogurt z owocami, warzywa z hummusem).	4

				Jak bezpiecznie i samodzielnie przygotować prosty posiłek lub przekąskę (np. sałatkę owocową, kanapki, koktajl).	• Projekt plastyczny „Moje ulubione śniadanie” – uczniowie rysują posiłek, który sami mogliby przygotować. • Pokaz nauczyciela lub film edukacyjny – jak krok po kroku zrobić zdrową przekąskę (może być też pokaz na żywo). • Refleksja – zdrowe jedzenie może być proste, smaczne i przygotowane samodzielnie. To krok do niezależności i lepszego samopoczucia! <i>Zajęcia mogą się odbyć w stołówce szkolnej, we</i>	
--	--	--	--	---	---	--

					współpracy z pracownikami niepedagogicznymi.	
1G	Ruch jako źródło energii i dobrego samopoczucia	Dział III. Aktywność fizyczna	1), 2)	Dlaczego ruch jest ważny – korzyści zdrowotne (dla serca, mięśni, mózgu, humoru). Jak unikać nadwagi i otyłości dzięki codziennej aktywności. Różne formy ruchu na świeżym powietrzu – spacer, rower, gra w piłkę, zabawy, rolki. Jak dobrać strój do pogody i zadbać o bezpieczeństwo (np. odblaski, picie wody). Jak zachęcać rodzinę i kolegów do wspólnego ruchu.	• Pogadanka. • Ćwiczenie „Moja mapa ruchu” – uczniowie zaznaczają na planie okolicy miejsca, gdzie mogą aktywnie spędzać czas. • Zabawa z krokomierzem – np. przez weekend: „Zrób 5 000 kroków dziennie i przynieś raport z aplikacji lub notatkę”. • Dyskusja „Jak ruch wpływa na mózg i nastrój?” – burza mózgów, wspólne plakaty.	4

					• Gra terenowa lub ruchowa na podwórku/sali gimnastycznej – np. tor przeszkód z pytaniami o zdrowy styl życia. • Refleksja – np. ruch to nie tylko sport, to sposób na zdrowie, zabawę i dobre samopoczucie każdego dnia!	
20	Jak aktywne przerwy pomagają zdrowiu?	Dział III. Aktywność fizyczna	4)	Co to jest siedzący styl życia (czyli za dużo siedzenia, mało ruchu). Dlaczego warto robić aktywne przerwy w ciągu dnia. Przykłady aktywnych przerw: • ćwiczenia rozciągające;	• „Przerwa 3x3” – uczniowie uczą się trzech prostych ćwiczeń, które można wykonać w trzy minuty podczas przerw w nauce lub po długim siedzeniu. • Gra „Aktywny detektyw” – uczniowie obserwują	4

				• ćwiczenia oporowe (np. pompki przy ścianie, przysiady); • ćwiczenia oddechowe i ćwiczenia wzroku (np. patrzenie w dal). Skutki zbyt długiego siedzenia: ból pleców, osłabienie mięśni, zmęczenie, trudności z koncentracją.	w ciągu dnia, ile czasu siedzą, a ile się ruszają. Zapisują wyniki (np. w tabeli). • Dyskusja „Co się dzieje, gdy tylko siedzimy?” – uczniowie tworzą listę skutków braku ruchu i dobrych nawyków ruchowych. • Ćwiczenie „Patrz daleko, mrugnij, odpocznij” – proste ćwiczenia wzroku do wykonania po pracy przy ekranie. • Refleksja – ciało potrzebuje ruchu. Nawet kilka minut przerwy to inwestycja w zdrowie, energię i dobre samopoczucie.	
--	--	--	--	---	---	--

21	Sen - dlaczego ciało i mózg go potrzebują?	Dział III. Aktywność fizyczna	7)	Fazy snu, regeneracja organizmu.	• Notatnik snu. • Porównanie nastroju. • Animacja.	4
22	Co „wisi” w powietrzu? Czego nie widać, ale co wpływa na nasze życie	Dział IX. Zdrowie środowiskowe	1), 2)	Zdrowie człowieka a jakość środowiska: powietrza, wody, terenów zielonych. Alergie, trudności z oddychaniem, choroby, stres i złe samopoczucie w kontekście zanieczyszczeń środowiska. Wzrost średniej temperatury na świecie vs fale upałów, niedobory wody i żywności. Nowe technologie (aplikacje, mapy online, czujniki) pomagające sprawdzać jakość powietrza w czasie rzeczywistym.	• Praca z aplikacją lub stroną internetową, np. Airly, Główny Inspektorat Ochrony Środowiska (GIOŚ), Kanarek (smog). • Ćwiczenie w parach: sprawdźcie aktualny stan jakości powietrza w swoim miejscu zamieszkania. Porównajcie z innymi miastami (nauczyciel podaje nazwę miasta) i omówcie wyniki. • Mapa przyczyn i skutków: na tablicy uczniowie tworzą	4

				Działania dla środowiska.	schemat: Przyczyna (np. spaliny, brak drzew) → Skutek dla zdrowia (np. kaszel, zmęczenie) → Co mogę zrobić? (np. jeździć rowerem, sadzić drzewa). • Miniprojekt „Zielona zmiana w moim otoczeniu” – w parach lub grupach uczniowie proponują działanie, które mogłoby poprawić jakość środowiska w ich okolicy, np. zakładka z rośliną w klasie, list do sąsiadów o segregacji. • Refleksja – czyste środowisko to zdrowy człowiek; małe zmiany to wielki oddech.	
--	--	--	--	---------------------------	---	--

23	Rusz się razem z nami! - aktywność fizyczna z rodziną i przyjaciółmi	Dział III. Aktywność fizyczna	2)	Dlaczego warto być aktywnym fizycznie każdego dnia – korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Jak zachęcać innych (rodzinę, kolegów) do wspólnego ruchu. Jak wykorzystywać aplikacje i urządzenia mobilne do planowania, monitorowania i motywowania do aktywności (np. krokomierze, wyzwania, mapy tras, kalendarze treningowe). Przykłady wspólnych form aktywności: spacer, rower, gry zespołowe, ćwiczenia domowe	• Pogadanka. • Ćwiczenie z krokomierzem lub aplikacją mobilną, np. Google Fit, Samsung Health, Krokomierz – uczniowie w parach lub grupach przez tydzień rejestrują swoją codzienną aktywność (liczbę kroków lub czas ruchu). • Zadanie „Aktywny tydzień” – uczniowie planują wyzwanie ruchowe dla siebie i rodziny z użyciem aplikacji (np. liczba kroków, wspólna gra w piłkę, ćwiczenia). • Burza pomysłów „Jakie aktywności sprawiają	4
----	--	-------------------------------------	----	---	--	---

					radość w grupie?” – uczniowie tworzą listę i oceniają dostępność aktywności. • Ćwiczenie „Mój ruchowy cel” – każdy uczeń zapisuje, co może realnie zrobić przez tydzień, by więcej się ruszać (z kim, jak i kiedy; wspólne podsumowanie na lekcji – wykres aktywności, refleksja, co mi pomogło się ruszać) lub tworzenie cyfrowych plakatów w Canvie na temat „Pięć powodów, żeby ruszyć się każdego dnia”.	
--	--	--	--	--	---	--

					• Ćwiczenie „Aktywne przerwy z YouTube lub GoNoodle” – nauczyciel wspólnie z klasą wybiera krótkie ćwiczenia: rozciągające, oddechowe, ćwiczenia wzroku do wykorzystania na przerwach śródlekcyjnych i aktywnych przerwach między zajęciami. • Interaktywny quiz wiedzy.	
24	Rodzina to bezpieczeństwo. Co tworzy dobrą atmosferę w domu - kontynuacja z klasy IV	Dział VI. Zdrowie społeczne	3)	Czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie. Prawa dziecka w rodzinie: prawo do miłości, bezpieczeństwa, edukacji,	• Dyskusja „Co sprawia, że w domu jest miło? Co pogarsza atmosferę w rodzinie?”. • Analiza przypadku – uczniowie analizują	5

				wyrażania zdania, ochrony przed przemocą. Obowiązki dziecka i rodziców: • dziecko: szacunek wobec rodziny, nauka, pomoc w domu; • rodzice: opieka, wychowanie, zapewnienie bezpieczeństwa i warunków do rozwoju.	krótkie przykłady, np. brak rozmowy, wspólna zabawa, konflikt między rodzeństwem – i oceniają, jak wpływają one na relacje domowe. • Plansza klasowa „Rodzina to drużyna” – uczniowie tworzą plakaty lub grafiki w Canvie. • Rozmowy w parach „Jak spokojnie powiedzieć, że czuję się niesłuchany?” – ćwiczenie komunikacji w rodzinie.	
25	Rodzina - jak dbać o relacje z bliskimi?	Dział VI. Zdrowie społeczne	4)	Czym są więzi rodzinne i dlaczego są ważne Sposoby dbania o relacje z rodzicami, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną.	• Burza mózgów „Co mogę zrobić, by mieć dobrą relację z bliskimi?”.	5

				Znaczenie rozmowy, wspólnego czasu, pomocy, szacunku i pamięci o bliskich.	• Rozmowa kierowana – analiza sytuacji z życia codziennego, np. pomoc dziadkom, rozwiązywanie kłótni z rodzeństwem. • Praca plastyczna lub cyfrowa – plakat „Moje sposoby dbania o rodzinę”.	
26	Rodzina się zmienia - jak sobie z tym radzić	Dział VI. Zdrowie społeczne	5)	Różne zmiany w życiu rodziny: rozwód, nowy związek, adopcja, rodzicielstwo zastępcze, narodziny rodzeństwa, choroba, śmierć. Emocje towarzyszące zmianom. Sposoby radzenia sobie z nimi: rozmowa, wsparcie bliskich, pomoc	• Rozmowa kierowana „Jakie zmiany mogą zajść w rodzinie?”. • Analiza przypadku – uczniowie omawiają przykłady i uczucia bohaterów ukazanych w krótkich filmach wybranych przez nauczyciela. • Koło ratunkowe (ćwiczenie do wyboru) –	5

				psychologa, techniki samopomocowe.	uczniowie tworzą koło podzielone na części: „Z kim mogę porozmawiać?”, „Co mogę zrobić sam(a)?”, „Gdzie mogę się zgłosić po pomoc?”, „Co mi pomaga się uspokoić?” i uzupełniają je o swoje propozycje. • List do przyjaciela (ćwiczenie do wyboru) – uczniowie piszą krótki list do przyjaciela, który przechodzi przez trudną sytuację w rodzinie. Mają za zadanie dodać otuchy, okazać zrozumienie i podpowiedzieć, gdzie może szukać wsparcia.	
--	--	--	--	------------------------------------	--	--

27	Wewnętrzna siła - jak rozumieć emocje, dbać o siebie i wspierać innych - kontynuacja z klasy IV	Dział V. Zdrowie psychiczne	2), 7)	Rozpoznawanie i nazywanie emocji u siebie i innych. Sposoby radzenia sobie z emocjami (np. techniki oddechowe, uważność). Zasady pierwszej pomocy emocjonalnej (dla siebie i innych). Czym są zachowania autoagresywne i jakie niosą skutki. Gdzie i u kogo szukać pomocy w trudnych sytuacjach.	• Karty emocji i rozmowa kierowana – rozpoznawanie i nazywanie emocji. • Ćwiczenie techniki uważności – np. „Trzy głębokie oddechy”, „Co czuję – co mogę zrobić?”. • Praca w grupach „Mapa pomocy” – uczniowie tworzą listę miejsc/osób, gdzie można uzyskać wsparcie.	5
28	Stop przemocy: wiem, jak reagować na przemoc i chronić siebie - kontynuacja z klasy IV	Dział V. Zdrowie psychiczne	6)	Różne rodzaje przemocy: fizyczna, psychiczna, rówieśnicza, cyberprzemoc. Przykłady zachowań przemocowych.	• Rozmowa kierowana i analiza sytuacji „Co mogę zrobić, gdy ktoś mnie krzywdzi lub widzę krzywdę?”. • Karta „Trzy kroki bezpieczeństwa” –	5

				Jak reagować jako osoba doświadczająca lub świadek przemocy? Gdzie i u kogo szukać pomocy. Jak zadbać o własne bezpieczeństwo w sytuacjach zagrożenia.	1. Przerwij, 2. Zgłoś, 3. Poproś o pomoc. - Film edukacyjny. - Refleksja – jak rozpoznać przemoc i zareagować bezpiecznie.	
2G	Każdy dojrzewa inaczej - zmiany w ciele wymagają uwagi	Dział VII. Dojrzewanie	2)	Zmiany w czasie dojrzewania, które mieszczą się w normie medycznej: różne tempo wzrostu, zmiana sylwetki, owłosienie, trądzik, mutacja głosu, miesiączka, wzrost piersi, nocne polucje, mimowolne erekcje, ginekomastia, zmiana zapachu ciała, pocenie się. Czym są naturalne różnice indywidualne – nie każdy	- Pogadanka „Prawda czy mit?” – uczniowie wymieniają, które zmiany są częścią typowego dojrzewania, a które wymagają uwagi. - Praca w grupach „Co warto wiedzieć o dojrzewaniu” – uczniowie tworzą własną broszurkę edukacyjną.	5

				dojrzeć w tym samym czasie i w taki sam sposób. Co może wymagać konsultacji medycznej: przedwczesne/opóźnione dojrzewanie, stulejka, nieprawidłowości miesiączkowania, nietypowe wydzieliny. Gdzie szukać pomocy – rozmowa z rodzicem, pielęgniarką, lekarzem. Budowanie akceptacji siebie i swojego tempa rozwoju.	• Dyskusja kierowana z pytaniami anonimowymi, wrzucanymi do pudełka. Nauczyciel odpowiada na pytania związane z dojrzewaniem w subtelny sposób. • Refleksja – dojrzewanie to naturalny proces, który u każdego wygląda trochę inaczej. Jeśli coś niepokoi – warto zapytać dorosłych, nikt nie jest z tym sam.	
30	Początek życia i seksualność - zrozumieć, by szanować	Dział VIII. Dojrzewanie	1), 3)	Czym jest zdrowie seksualne i seksualność – w ujęciu rozwoju, relacji, odpowiedzialności i szacunku.	• Rozmowa kierowana „Co znaczy być odpowiedzialnym wobec siebie i innych w kontekście seksualności?”.	5

				Wyjaśnienie procesu zapłodnienia – w sposób biologiczny i dostosowany do wieku. Ciąża – okres prenatalny, czyli czas rozwoju dziecka w łonie matki od poczęcia do porodu. Obejmuje okres życia płodowego i trwa zazwyczaj 38–42 tygodnie. Okres prenatalny dzieli się na trzy fazy: zygota, zarodkowa (embrionalna) i płodowa. Główne etapy ciąży (trymestr, zarodek, rozwój płodu) i poród. Podstawy opieki nad noworodkiem – kto i jak się nim zajmuje.	• Oś życia – uczniowie tworzą prostą linię pokazującą etapy: zapłodnienie → ciąża (okres prenatalny) → poród → noworodek. • Praca z ilustracjami lub filmem edukacyjnym – np. animacja przedstawiająca rozwój życia ludzkiego w brzuchu mamy. • Film edukacyjny na temat opieki nad noworodkiem (można zaprosić na zajęcia położną). • Refleksje uczniowskie.	
--	--	--	--	---	--	--

31-32	Projekt edukacyjny Przykładowy temat: „Razem można więcej” <i>Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.</i>	Dział VI. Zdrowie społeczne	3), 4), 5)	Kooperacja, integracja przez działanie. Znaczenie współpracy i pracy zespołowej. Rola każdego członka grupy w realizacji wspólnego celu. Planowanie i dzielenie się zadaniami w projekcie. Odpowiedzialność i wzajemne wsparcie w grupie. Rozwijanie umiejętności komunikacji i kompromisu.	• Wprowadzenie tematu i celów projektu. • Wybór tematu przez klasę (burza mózgów). • Podział ról i zadań w grupach. • Wspólna praca nad projektem. • Prezentacja efektów. • Ewaluacja i refleksja nad współpracą.	6
-------	--	---	------------	--	--	---

6. Ewaluacja programu

Ocena skuteczności realizacji programu będzie opierać się na:

- obserwacji zachowań uczniów w środowisku klasowym,
- analizie materiałów tworzonych przez uczniów,
- rozmowach z uczniami i ankietach ewaluacyjnych,
- samoocenie ucznia i ocenie koleżeńskiej,
- rozmowy, ankiety i opinii nauczycieli oraz rodziców.

7. Podsumowanie

Program edukacji zdrowotnej dla klasy V stanowi logiczną kontynuację programu klasy IV – pogłębia refleksję nad zdrowiem, wartościami i relacjami.

Uczy nie tylko **jak żyć zdrowo**, ale przede wszystkim, **dłaczego warto to robić z szacunkiem do siebie i innych**.

Dzięki integracji treści z różnych obszarów życia uczniów program wspiera budowanie **dojrzałej, świadomej i współodczuwającej postawy**, która będzie służyć uczniom nie tylko w szkole, ale i w dorosłym życiu.

Klasa VI. Program nauczania „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej - ciało, umysł, duch. Zdrowie z charakterem - siła wartości w życiu codziennym”

1. Wprowadzenie

Program edukacji zdrowotnej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej - ciało, umysł, duch. Zdrowie z charakterem - siła wartości w życiu codziennym” został opracowany w oparciu o Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. (Dz.U. 2025 poz. 378) oraz obowiązującą podstawę programową kształcenia ogólnego dla klas I–VIII szkoły podstawowej.

Stanowi rozwinięcie treści dla klas IV–V oraz uwzględnia rosnącą potrzebę świadomego kształtowania tożsamości, podejmowania decyzji, rozpoznawania wartości i radzenia sobie z emocjami w kontekście relacji rówieśniczych oraz presji społecznej.

2. Założenia programowe

Program uwzględnia dynamiczny rozwój psychiczny uczniów klasy VI, ich większą potrzebę niezależności oraz wrażliwość emocjonalną. Kładzie nacisk na:

- rozwijanie umiejętności samoświadomości i autorefleksji;
- wzmacnianie odporności psychicznej i umiejętności radzenia sobie ze stresem;
- budowanie postawy asertywnej, ale pełnej empatii;
- świadome życie w oparciu o trwałe wartości moralne i społeczne.

3. Cele programu

Cele ogólne:

- Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za swoje decyzje i zachowania.
- Budowanie odporności emocjonalnej i umiejętności radzenia sobie z presją otoczenia.
- Kształtowanie charakteru poprzez działanie zgodne z wartościami.
- Promowanie stylu życia wspierającego zdrowie ciała i równowagę emocjonalną.

Cele szczegółowe:

- Uczeń rozpoznaje źródła stresu i potrafi je nazwać.
- Uczeń stosuje proste techniki radzenia sobie z trudnymi emocjami.
- Uczeń potrafi rozmawiać o wartościach i wyrażać własne zdanie z szacunkiem.
- Uczeń uzasadnia wpływ stylu życia na zdrowie fizyczne i psychiczne.
- Uczeń wyjaśnia znaczenie empatii, uczciwości, solidarności i odpowiedzialności.
- Uczeń wymienia podstawowe zasady profilaktyki chorób cywilizacyjnych (np. cukrzyca, nadciśnienie, otyłość).

4. Struktura programu

Wymiar: 32 godziny (jedna godzina tygodniowo przez cały rok szkolny)

Moduły tematyczne:

Moduł	Temat przewodni	Liczba godzin
1	Wpływ środowiska i stylu życia na zdrowie	5
2	W zdrowym ciele – świadome decyzje	7
3	Zagrożenia, uzależnienia – wczesna profilaktyka	5
4	Moje emocje a moje decyzje	4
5	Odpoczynek, sen, relaks	4
6	Projekt edukacyjny	7

5. Spójność z podstawą programową

Program jest zgodny z wymaganiami podstawy programowej w zakresie:

- przyrody i biologii,
- etyki,
- informatyki,
- wychowania fizycznego.

Powiązanie podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna (w zakresie poszczególnych działów) z podstawą programową kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (w zakresie poszczególnych działów) zostało zawarte w rozporządzeniu Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. (Dz. U. poz. 378, 2025 r.).

Lekcje 1-32 dla uczniów klasy VI

Nr lekcji	Temat lekcji	Dział z podstawy programowej	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zawarte w PP	Materiał nauczania	Procedury osiągnięcia celów i środki dydaktyczne	Nr modułu
1	Zdrowie to wybór. Jak żyć dobrze i skąd czerpać wiedzę? - kontynuacja	Dział II. Zdrowie fizyczne	1)	Czym jest zdrowie (fizyczne, psychiczne, społeczne)? Co to znaczy zdrowy styl życia – ruch, sen, odżywianie, odpoczynek, relacje? Gdzie szukać wiarygodnych informacji o zdrowiu (np. lekarz, portale medyczne, instytucje zdrowia, edukacyjne aplikacje)?	- Rozmowa kierowana, przykłady z życia, dziennik aktywności. - Burza mózgów „Co to znaczy być zdrowym?”. - Gra edukacyjna/quiz „Zdrowy czy nie?” – ocena stylów życia. - Zadanie w parach – uczniowie wyszukują i porównują dwa źródła informacji o zdrowiu (np. książka vs internet), decydują, które jest	1

					bardziej rzetelne i dlaczego.	
2	Zdrowa równowaga - czym jest nadwaga i jak jej zapobiegać?	Dział II. Zdrowie fizyczne	3)	Rozróżnianie pojęć: nadwaga i otyłość. Przyczyny: brak ruchu/sedentarny styl życia, niezdrowa dieta, nadmiar kalorii, stres, zbyt dużo czasu przed ekranem. Profilaktyka: • codzienny ruch, • zdrowe odżywianie, • regularne posiłki, • ograniczenie czasu siedzenia, • dbanie o sen.	• Prezentacja z infografiką „Co to jest nadwaga? Jak jej zapobiegać?”. • Quiz edukacyjny (papierowy lub online) „Mit czy fakt?” – np. Czy śniadanie to najważniejszy posiłek? • Zadanie grupowe – uczniowie tworzą plakaty lub miniporadnik „Pięć kroków do zdrowej równowagi”.	1
3	Natura ma znaczenie - jak kontakt z przyrodą wspiera zdrowie i uczy odpowiedzialności	Dział IX. Zdrowie środowiskowe	3)	Znaczenie kontaktu z naturą dla zdrowia fizycznego i psychicznego (np. obniżenie stresu,	• Rozmowa kierowana lub burza mózgów „Jak natura wpływa na nasze samopoczucie?”.	1

				lepszy sen, ruch na świeżym powietrzu). Odpowiedzialność za zwierzęta domowe – codzienna opieka, potrzeby zwierząt. Odpowiedzialność za dziką przyrodę i ekosystemy – ochrona środowiska, nieśmiecenie, troska o rośliny i zwierzęta, niezakłócanie ich życia.	- Praca w grupach – uczniowie tworzą plakaty/prezentacje: „Dlaczego warto mieć kontakt z naturą?” lub „Jak być odpowiedzialnym opiekunem zwierząt?”. - Praca z tekstem/ilustracją – analiza zdjęć i opisów zachowań odpowiedzialnych i nieodpowiedzialnych wobec zwierząt i środowiska.	
4	Po co są badania profilaktyczne i przesiewowe - kto ich potrzebuje?	Dział II. Zdrowie fizyczne	4)	Badania profilaktyczne dla wszystkich, aby wcześniej wykryć choroby. Badania przesiewowe dla wybranych grup, np. dzieci, seniorów, kobiet.	- Rozmowa kierowana. - Quiz „Prawda czy fałsz?” o badaniach i zdrowiu (np. „Badania są tylko dla dorosłych” – fałsz).	2

				Co to znaczy być w grupie ryzyka, np. osoby palące, z chorobami w rodzinie, otyłością. Wcześniej wykryta choroba to większa szansa na zdrowie i życie.	- Gra edukacyjna – uczniowie losują „karty postaci” (np. senior, nastolatka, palacz) i dopasowują badania profilaktyczne, które pasują do danej osoby. - Plakat grupowy „Dlaczego warto się badać?” – uczniowie tworzą infografikę z przekazem profilaktycznym.	
5	Sygnaly ciała: kiedy organizm mówi, że coś jest nie tak - kontynuacja	Dział II. Zdrowie fizyczne	5)	Omówienie, czym są: BMI (ang. <i>Body Mass Index</i>, wskaźnik masy ciała), ciśnienie krwi, tętno, glukoza i profil lipidowy. Wartości referencyjne dla nastolatków – co oznacza „w normie”.	- Wykład + plansze edukacyjne z normami i funkcją każdego miernika. - Pomiar praktyczny – praca w parach z automatycznym ciśnieniomierzem.	2

				Znaczenie monitorowania zdrowia przez całe życie. Samodzielne pomiary: tętno i ciśnienie (w spoczynku i po wysiłku).	• Porównanie wyników w karcie obserwacji (anonimowo). • Rozmowa kierowana „Co możemy zrobić, aby utrzymać dobre parametry zdrowia?”.	
6	Choroby, z którymi żyje się codziennie - jak rozumieć i wspierać osoby przewlekle chore	Dział II. Zdrowie fizyczne	2) – fakultatywne	Czym są choroby przewlekłe i cywilizacyjne – przykłady i przyczyny. Jak wygląda codzienne życie osoby chorej przewlekle (np. cukrzyca, nadciśnienie, alergie, depresja). Znaczenie zrozumienia, empatii i wsparcia w środowisku szkolnym i domowym. Profilaktyka – jak można zapobiegać niektórym chorobom cywilizacyjnym.	• Burza mózgów „Z czym może mierzyć się osoba chora przewlekle?”. • Praca z materiałem edukacyjnym (film, infografika) – np. życie z cukrzycą, alergią, depresją. • Karty empatii – uczniowie losują „postać” i analizują jej potrzeby i wyzwania. • Podsumowanie – uczniowie tworzą	2

					wspólną mapę wsparcia i zastanawiają się, jak mogą pomóc chorym osobom.	
7	Hartowanie ciała - naturalna tarcza zdrowia	Dział III. Aktywność fizyczna	5)	Co to jest hartowanie organizmu i po co je stosujemy. Metody hartowania: naprzemienny prysznic, chodzenie boso, spacer w chłodne dni, morsowanie, przebywanie na świeżym powietrzu. Korzyści zdrowotne: odporność, lepsze krążenie, więcej energii, mniejsze ryzyko infekcji. Zasady bezpiecznego hartowania – stopniowość, regularność, uwzględnienie stanu zdrowia.	- Film edukacyjny lub prezentacja „Jak hartować organizm?”. - Dyskusja kierowana „Czy to działa? – co o hartowaniu mówi nauka?”. - Plakat grupowy „Mój plan hartowania – krok po kroku”. - Zadanie domowe – przetestuj jedną z metod hartowania i opisz swoje obserwacje.	2

8	Przestrzeń dla wszystkich - jak ułatwić życie osobom z niepełnosprawnością	Dział II. Zdrowie fizyczne	6)	Rodzaje niepełnosprawności (ruchowa, wzrokowa, słuchowa itp.). Bariery społeczne, techniczne i architektoniczne (np. brak podjazdu, niezrozumienie, niedostosowane toalety, brak napisów). Przykłady rozwiązań: windy, podjazdy, sygnalizacja dźwiękowa, napisy, tłumacze PJM (polskiego języka migowego), edukacja i empatia. Znaczenie dostępności dla równości i samodzielności.	- Spacer badawczy – uczniowie szukają barier i rozwiązań w szkole lub okolicy. - Mapa myśli „Co utrudnia, co pomaga – lista barier i udogodnień”. - Scenki sytuacyjne „Jak pomóc – a jak nie pomagać”. - Miniprojekt „Szkoła bez barier” – pomysł na zwiększenie dostępności w klasie lub budynku szkoły.	2
G	Mądrze jem i piję: czego naprawdę potrzebuje	Dział IV. Odżywianie	2), 3)	Zasady zdrowego nawadniania.	- Krótki wykład. - Zabawa „Ciało potrzebuje – czy to	2

	moje ciało i mózg - kontynuacja			Świadome odżywianie różnica między jedzeniem dla energii i zdrowia a obżarstwem i zjadaniem emocji. Składniki odżywcze i budulcowe – co buduje mięśnie, wspiera mózg, daje energię (białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy, minerały, woda).	dostaje?” – uczniowie dopasowują składniki do roli (np. białko → mięśnie, woda → mózg). • Prezentacja multimedialna – stymulowanie mózgu zdrową przekąską i zdrowym napojem bez cukru. • Refleksja własna – wypowiedzi uczniów.	
10	Mądrze w sieci - zagrożenia i wybory w cyfrowym świecie - kontynuacja	Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień	2)	Zagrożenia związane z technologią i internetem – uzależnienie od internetu i gier. Kreowanie cyberrzeczywistości – filtrowanej rzeczywistości w mediach społecznościowych.	• Gra decyzyjna „Co byś zrobił(a), gdyby...?” – uczniowie otrzymują krótkie scenki (np. „Gram do 2 w nocy i zasypiam na lekcjach”) i dyskutują w parach: czy to jest problem, co można zrobić inaczej,	3

				Sztuczna inteligencja (ang. <i>artificial intelligence</i> , AI) i wirtualna rzeczywistość (ang. <i>virtual reality</i> , VR) – jakie niosą ryzyka (np. izolacja, manipulacja informacją).	kiedy to już uzależnienie. • Test autorefleksji – uczniowie odpowiadają na pytania: „Ile czasu spędzam w sieci?”, „Czy to już uzależnienie?”. Podsumowanie wyników.	
11	Nie każdy w sieci jest tym, za kogo się podaje. Jak rozpoznać niebezpieczne kontakty i reagować na nie - kontynuacja	Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień	2)	Wyjaśnienie, czym jest grooming . Sygnały ostrzegawcze mogące świadczyć o zagrożeniu (np. ktoś zadaje zbyt osobiste pytania, prosi o podzielenie się sekretami lub zdjęciami). Wskazówki, jak się chronić – ustawienia prywatności.	• Pogadanka. • Scenki „Co byś zrobił(a), gdy...?” – uczniowie analizują krótkie, realistyczne sytuacje z sieci i wspólnie zastanawiają się nad bezpieczną reakcją. • Mapa myśli „Zasady bezpieczeństwa w kontakcie online	3

				Co zrobić i do kogo się zgłosić, jeśli coś budzi niepokój.	z obcymi” – tworzenie klasowego plakatu. - Film edukacyjny (np. ze strony NASK / saferinternet.pl). - Rozmowa po filmie – „Które zachowania były niepokojące?”.	
12	Nie wszystko, co popularne, jest bezpieczne. Jak mówić NIE używkom - kontynuacja	Dział V. Zdrowie psychiczne Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień	5) 5)	Przypomnienie, czym są substancje psychoaktywne (alkohol, papierosy, e-papierosy, napoje energetyzujące, narkotyki). Analiza – jak używki wpływają na mózg, ciało i zachowanie młodego człowieka w okresie adolescencji. Jak rozpoznać sytuację zagrożenia (np. presja	- Dyskusja. - Drama „Trudna propozycja” – uczniowie odgrywają sytuacje, w których ktoś próbuje ich namówić na używkę, ćwiczą asertywną reakcję. - Karta refleksji „Dlaczego wybieram zdrowie?” – uczniowie indywidualnie uzupełniają powody unikania używek.	3

				rówieśnicza, oferta spróbowania używki). Sposoby reagowania: • asertywna odmowa, • unikanie ryzykownych miejsc i sytuacji.	• Quiz lub burza mózgów „Co wiem o działaniu napojów alkoholowych i nikotyny?”.	
13	Silny, zdrowy, niezależny - dlaczego warto żyć bez używek?	Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień	6)	Korzyści wynikające z niezażywania substancji psychoaktywnych: • lepsze zdrowie fizyczne i psychiczne – sprawny mózg i koncentracja; • więcej energii; • oszczędność pieniędzy; • brak uzależnienia i problemów prawnych.	• Debata klasowa „Co zyskuję, gdy wybieram życie bez używek?” – uczniowie dzielą się na grupy i argumentują swoje opinie. • Kreatywne pisanie – uczniowie piszą krótki tekst, np. list do młodszego brata lub kolegi, młodszej siostry lub koleżanki: „Dlaczego nie warto sięgać po...”. • Praca w grupach – uczniowie tworzą hasło	3

				Umiejętność argumentowania własnych wyborów zdrowotnych. Wzmacnianie świadomości wpływu decyzji na własną przyszłość.	lub infografikę promującą pozytywne wybory. Prezentacja efektów na forum.	
14	Nie musisz być sam - gdzie szukać pomocy, gdy chodzi o używki?	Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień	6)	Kiedy warto szukać pomocy specjalistycznej? Jakie osoby i instytucje mogą pomóc? Jak bezpiecznie i odważnie poprosić o pomoc? Mówienie o problemie to oznaka siły, nie słabości. Zasada „Nie zostawiam problemu w tajemnicy”.	• Rozmowa kierowana (wskazane jest, aby zaprosić specjalistę uzależnień, psychologa, terapeutę). • Symulacja rozmowy „Jak powiedzieć dorosłemu, że coś mnie niepokoi?” – uczniowie ćwiczą bezpieczne formułowanie prośby o pomoc. • Przegląd źródeł pomocy – uczniowie wyszukują i omawiają konkretne, rzetelne strony i numery	3

					telefonów, np. 116 111 – Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży.	
15- 16	Projekt edukacyjny Propozycje tematów do wyboru: • „Zadbaj o siebie - ekran też ma granice” / Higiena cyfrowa i zdrowie w świecie ekranów • „Kliknij z głową - bezpieczni w sieci” / Świadome i bezpieczne korzystanie z internetu • „Siła bez używek - zdrowy styl życia” Świadome wybory zamiast używek	Zgodnie z wybraną tematyką	Zgodnie z wybraną tematyką	Adekwatne do tematyki realizowanego projektu	• Wprowadzenie tematu i celów projektu. • Wybór tematu przez klasę (burza mózgów). • Podział ról i zadań w grupach. • Wspólna praca nad projektem. • Prezentacja efektów. • Ewaluacja i refleksja nad współpracą.	7

	<i>Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.</i>					
17	Jak stres wpływa na nasze decyzje - kontynuacja	Dział V. Zdrowie psychiczne	3)	Stres jako naturalna reakcja organizmu na wyzwania, zmiany, presję. Jak stres wpływa na: • ciało (np. napięcie mięśni, bóle brzucha, przyspieszone bicie serca); • myśli (chaos, czarne scenariusze); • emocje (złość, lęk, płaczliwość); • zdolność uczenia się i koncentracji. Kiedy stres motywuje, a kiedy szkodzi?	• Mapa stresu – uczniowie tworzą infografikę o tym, jak stres wpływa na ich ciało i umysł. • Ćwiczenie „Zatrzymaj stres” – nauka prostej techniki oddechowej 4–4–4 (wdech – zatrzymanie – wydech). • Moje sposoby – uczniowie zapisują lub rysują własne, zdrowe metody rozładowywania napięcia (np. sport,	4

				Praktyczne techniki radzenia sobie ze stresem : oddech, aktywność fizyczna, rozmowa, planowanie, oderwanie uwagi.	rozmowa, muzyka, kąpiel, taniec).	
18	Znam swoją wartość. Jak mówić o sobie z szacunkiem i stawiać granice innym - kontynuacja	Dział V. Zdrowie psychiczne	4), 5)	Czym jest pozytywna samoocena i obraz siebie – myślenie o sobie z życzliwością i świadomością swoich mocnych stron. Jak budować pozytywną samoocenę (cele, sukcesy, wsparcie, hobby, akceptacja różnic). Czym jest asertywność – wyrażanie siebie i swoich potrzeb bez ranienia innych.	- Dyskusja – analiza ryzykownych zachowań. - Ćwiczenie „Lubię w sobie to, że...” – uczniowie tworzą osobiste karty z cechami, umiejętnościami i tym wszystkim, z czego są dumni. - Scenki trzech postaw – uczniowie odgrywają krótkie sytuacje w wersji uległej,	4

				Różnice między asertywnością, uległością i agresją. Jak pozytywny obraz siebie wpływa na pewność w relacjach i odwagę mówienia „nie”.	agresywnej i asertywnej, a następnie omawiają je wspólnie z nauczycielem. • Zadanie „Asertywne zdania” – uczniowie układają własne przykłady grzecznych, ale stanowczych wypowiedzi w różnych sytuacjach (np. presja rówieśnicza, granice prywatności). • Gra planszowa „Emocjonalny kompas”, refleksje w grupach. • Refleksja – warto siebie znać, lubić i bronić swoich granic, z szacunkiem dla	
--	--	--	--	---	---	--

					innych i siebie. To właśnie siła wewnętrzna.	
1G	Po co nam sen i chwile relaksu - kontynuacja	Dział III. Aktywność fizyczna	7)	Dlaczego sen jest ważny dla zdrowia: wpływ snu na mózg, odporność, nastrój i koncentrację. Ile snu potrzebuje nastolatek? Co pomaga dobrze spać: rutyna wieczorna, wyciszenie, aktywność fizyczna w ciągu dnia. Co pogarsza jakość snu: ekrany wieczorem (niebieskie światło), stres, ciężkie jedzenie, nieregularne pory wypoczynku. Proste techniki relaksacyjne przed snem	- Edukacyjny klip animowany, rozmowa kierowana, refleksja. - Rejestr snu i regeneracji, analiza samopoczucia przed snem i po przebudzeniu. - Planer snu – uczniowie tworzą plan wieczoru, który pomoże im łatwiej zasypiać. - Ćwiczenie relaksacyjne „Skan ciała” – wspólny trening uważności i wyciszenia. - Quiz „Co wpływa na mój sen?” – uczniowie analizują nawyki	6

				(np. ćwiczenie oddechowe, skan ciała, spokojna muzyka). Sen fundamentem zdrowia fizycznego i emocjonalnego.	i wskazują te, które warto zmienić (np. pięć minut z ekranem przed snem vs 20 minut z książką przed snem). • Refleksja – sen to nie strata czasu, to ładowanie ciała, umysłu i emocji. Dobrze spać to lepiej myśleć, czuć i żyć.	
20	Rusz ciało, uspokój głowę: jak ćwiczenia pomagają się wyciszyć - kontynuacja	Dział III. Aktywność fizyczna	5)	Co to są ćwiczenia relaksacyjne – jak działają na ciało i umysł. Znaczenie ćwiczeń oddechowych i fizycznych w redukcji stresu i napięcia. Proste techniki, które można stosować codziennie (np. przed snem, przed	• Pogadanka. • Ćwiczenie „Oddycham spokojnie” – trening techniki oddechu 4–4–4 lub „oddech z dłonią na brzuchu”. • Rutyna „Trzy minuty ruchu” – proste ćwiczenia fizyczne (skłony, rozciąganie, marsz w miejscu)	6

				sprawdzianem, po trudnym dniu). Wpływ regularnego ruchu na lepsze samopoczucie, koncentrację i zdrowie psychiczne.	z komentarzem, jak wpływają na emocje. • Karta samopoczucia – uczniowie zapisują, jak czuli się przed ćwiczeniami i po ich wykonaniu, uczą się obserwować ciało i emocje. • Refleksja – prosty ruch i spokojny oddech to sposób, by poczuć się lepiej, bez sprzętu, bez słów, w każdej chwili.	
21	Nie marnuję - dbam o świeżość i przechowywanie żywności z głową	Dział IV. Odżywianie	6)	Jak rozpoznać świeżość produktów (data ważności, zapach, kolor, konsystencja). Oznaki psucia się żywności – pleśń, zmiana zapachu, śliskość, przebarwienia.	• Rozmowa kierowana. • Zabawa „Świeże czy nie?” – uczniowie oceniają (na podstawie zdjęć/opisu), czy dany produkt nadaje się do spożycia.	6

				Sposoby przechowywania żywności (lodówka, zamrażarka, pojemniki, światło, temperatura). Jak planować zakupy i porcje, żeby nie wyrzucać jedzenia – pojęcie świadomej konsumpcji i szacunku do zasobów. Czym różni się data „należy spożyć do” od „najlepiej spożyć przed”?	• Gra zespołowa „Gdzie to schować?” – uczniowie dobierają produkty do odpowiednich sposobów przechowywania. • Ćwiczenie „Mądre zakupy” – uczniowie planują zakupy i posiłki dla jednej osoby na trzy dni, tak by nic się nie zmarnowało. • Refleksja – dbanie o jedzenie to dbanie o siebie, innych i naturę.	
22	Rodzina to wsparcie, wartości i wspólne życie - kontynuacja	Dział VI. Zdrowie społeczne	2)	Czym jest rodzina – różnorodność form i relacji. Funkcje rodziny:	• Burza mózgów „Czym dla mnie jest rodzina?” – uczniowie tworzą wspólną mapę skojarzeń.	1

				• opiekuńcza (bezpieczeństwo, wsparcie); • wychowawcza (nauka zasad, wartości); • emocjonalna (miłość, zrozumienie, przynależność); • ekonomiczna (wspólne gospodarowanie). Oznaki dobrze funkcjonującej rodziny: rozmowa, szacunek, współpraca, troska. Jakie znaczenie ma rodzina w życiu człowieka – m. in. buduje poczucie tożsamości i bezpieczeństwa.	• Ćwiczenie „Rodzinne bogactwo” – uczniowie opisują cechy/umiejętności, które dostają od swoich bliskich (np. cierpliwość, poczucie humoru). • Praca indywidualna – esej o rodzinie „Za co cenię moją rodzinę?” – uczniowie piszą krótką refleksję (można nie podawać imion, jeśli ktoś woli zachować prywatność). • Refleksja – rodzina to nie tylko miejsce, to ludzie, którzy uczą kochać, wspierają i są obok, gdy tego potrzebujemy.	
--	--	--	--	--	---	--

23-24	Projekt edukacyjny Proponowana tematyka: • „Relacje mają znaczenie - o koleżeństwie, przyjaźni i uczuciach” lub • „Rodzina to drużyna - jak dbać o bliskich i rozmawiać o zmianach”. <i>Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.</i>	Zgodnie z wybraną tematyką	Zgodnie z wybraną tematyką	Adekwatne do wybranej tematyki	• Wprowadzenie tematu i celów projektu. • Wybór tematu przez klasę (burza mózgów). • Podział ról i zadań w grupach. • Wspólna praca nad projektem. • Prezentacja efektów. • Ewaluacja i refleksja nad współpracą.	7
25	Ciało się zmienia - co warto wiedzieć o cyklu miesięczkowym	Dział VII. Dojrzewanie	4)	Czym jest cykl miesięczkowy – jego funkcja i naturalność. Etapy cyklu (w uproszczonej wersji):	• Infografika „Tydzień po tygodniu” – wspólne omówienie etapów cyklu z ilustracją.	5

				• miesiączka (krwawienie), • faza dojrzewania komórki jajowej, • owulacja, • faza przygotowania do kolejnej miesiączki. Jak cykl wpływa na samopoczucie i energię – zmiany emocji, zmęczenie, wrażliwość. Dlaczego obserwacja cyklu pomaga w zrozumieniu siebie. Jak dbać o komfort i higienę w czasie miesiączki. Co jest normą, a co warto skonsultować z dorosłym lub lekarzem.	• Pytania bez tabu (anonimowe) – uczniowie wrzucają pytania do skrzynki, nauczyciel odpowiada. • Gra „Fakty i mity o miesiączce” – uczniowie odgadują, co jest prawdą, a co nie. • Ćwiczenie „Co mi pomaga, kiedy...?” – uczniowie piszą lub rysują sposoby radzenia sobie z różnym samopoczuciem w cyklu. • Refleksja – miesiączka to naturalna część życia. Im lepiej ją znamy, tym łatwiej o siebie zadbać.	
--	--	--	--	--	---	--

					Wskazane jest, aby temat był realizowany w grupach dziewczęta/ chłopcy.	
26	Seksualność i zdrowie	Dział VIII. Zdrowie seksualne	1)	Czym jest seksualność – nie tylko cielesność, ale też emocje, tożsamość, relacje, uczucia, szacunek do siebie i innych. Czym jest zdrowie seksualne – dobre samopoczucie fizyczne, psychiczne i społeczne związane z dojrzewaniem, relacjami i własnym ciałem. Rola seksualności w życiu człowieka od dzieciństwa do dorosłości – rozwój to proces. Znaczenie świadomości ciała, granic osobistych i szacunku w relacjach.	• Rozmowa kierowana „Czym dla mnie jest szacunek do siebie?”. • Mapa pojęć „Seksualność to więcej niż myślisz” – wspólne układanie skojarzeń i rozszerzanie definicji. • Ćwiczenie „Zdrowie seksualne: o co warto dbać?” – uczniowie w parach wypisują, co im się kojarzy ze zdrowiem seksualnym. • Skrzynka anonimowych pytań – bezpieczna forma zadawania trudnych pytań przez uczniów.	5

				Budowanie postawy odpowiedzialności i troski o siebie.	Refleksja – seksualność to naturalna część życia każdego człowieka. Poznanie siebie i szacunek do innych to początek dojrzałości.	
27	Dbam o naturę - dbam o siebie!	Dział IX. Zdrowie środowiskowe	5)	Związek między czystym środowiskiem a zdrowiem ludzi. Co to znaczy być proekologicznym – codzienne wybory, które pomagają naturze. Przykłady działań proekologicznych w szkole, domu i okolicy (np. segregacja śmieci, oszczędzanie wody, sadzenie roślin, wybór ekologicznego transportu).	- Burza mózgów „Co mogę zrobić dla planety?” – tworzenie klasowego plakatu z pomysłami. - Miniprojekt „Ekozmiany w moim domu” – uczniowie przez tydzień podejmują drobne działania i opisują je. - Gra zespołowa „Ekowyzwania” – uczniowie losują zadania proekologiczne	1

				Jak nasze działania wpływają na jakość powietrza, wody i gleby. Dlaczego warto dbać o środowisko – korzyści dla siebie i innych.	i zastanawiają się, jak je wdrożyć. - Fotozadanie „Zielone ślady” – uczniowie dokumentują telefonem lub rysunkiem swoje „ekoakcje”. - Refleksja – małe działania mają wielką moc. Chroń przyrodę, bo to Twój dom.	
28-30	Projekt edukacyjny Proponowana tematyka: „Zielone wybory - jak codzienne decyzje wpływają na zdrowie i planetę” (temat łączy wiedzę o ekologii z troską o środowisko) lub	Zgodnie z wybraną tematyką	Zgodnie z wybraną tematyką	Adekwatnie do wybranej tematyki	- Wprowadzenie tematu i celów projektu. - Wybór tematu przez klasę (burza mózgów). - Podział ról i zadań w grupach. - Wspólna praca nad projektem. - Prezentacja efektów.	7

	„Planeta w Twoich rękach - małe zmiany, duży wpływ” (temat zachęca uczniów do refleksji nad codziennymi zachowaniami i wdrażania proekologicznych działań w domu, szkole i okolicy). <i>Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.</i>				Ewaluacja i refleksja nad współpracą.	
31-32	Zdrowie to wybór - wiem, rozumiem, działam! Zajęcia podsumowujące treści realizowane w klasie VI.	Działy I-X	<i>Zgodnie z realizacją</i>	Do wyboru nauczyciela, zgodnie z potrzebami i zainteresowaniami uczniów.	Do wyboru nauczyciela, zgodnie z wiedzą i umiejętnościami uczniów. <i>Zalecane zajęcia terenowe.</i>	4

6. Ewaluacja programu

Ocena efektywności programu oparta będzie na:

- analizie postaw uczniów w sytuacjach społecznych,
- analizie projektów i wypowiedzi uczniowskich,
- ankietach samooceny i ocenie koleżeńskiej,
- rozmowach indywidualnych z uczniami i wychowawcą.

7. Podsumowanie

Program stanowi narzędzie do budowania **świadomego, wartościowego życia** wśród uczniów klasy VI. Łączy troskę o zdrowie fizyczne i psychiczne z **rozwojem charakteru i odporności psychicznej**, wspierając młodych ludzi w byciu sobą – z odwagą, empatią i odpowiedzialnością.