

ROZPORZĄDZENIE
MINISTRA EDUKACJI¹⁾

z dnia ... 2024 r.

**zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania
przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły
podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu
umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia,
kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia
ogólnego dla szkoły policealnej**

Na podstawie art. 47 ust. 1 pkt 1 lit. a, b, e, f i h ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2024 r. poz. 737, 854 i 1562) zarządza się, co następuje:

§ 1. W rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz. U. poz. 356, z późn. zm.²⁾) wprowadza się następujące zmiany:

1) w załączniku nr 2 do rozporządzenia:

- a) w części zatytułowanej „W szkole podstawowej na I etapie edukacyjnym, obejmującym klasy I–III – edukacja wczesnoszkolna, edukacja jest realizowana w formie kształcenia zintegrowanego. Na II etapie edukacyjnym, obejmującym klasy IV–VIII, są realizowane następujące przedmioty:” uchyla się pkt 19 i dodaje pkt 19a w brzmieniu:
„19a) edukacja zdrowotna”,
- b) w części zatytułowanej „II etap edukacyjny: klasy IV–VIII”:
 - uchyla się część zatytułowaną „Wychowanie do życia w rodzinie”,

¹⁾ Minister Edukacji kieruje działem administracji rządowej – oświata i wychowanie, na podstawie § 1 ust. 2 rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 18 grudnia 2023 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Edukacji (Dz. U. poz. 2717).

²⁾ Zmiany wymienionego rozporządzenia zostały ogłoszone w Dz. U. z 2018 r. poz. 1679, z 2021 r. poz. 1533, z 2022 r. poz. 609 i 1717, z 2023 r. poz. 312 i 1759 oraz z 2024 r. poz. 996.

- po części zatytułowanej „**Wychowanie do życia w rodzinie**” dodaje się część zatytułowaną „**Edukacja zdrowotna**” w brzmieniu:

„Edukacja zdrowotna

Głównym celem podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna jest kształtowanie kompetencji uczniów związanych z całonizową dbałością o zdrowie oraz budowanie potencjału zdrowotnego własnego i otoczenia.

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

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

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

Przedmiot edukacja zdrowotna charakteryzuje się interdyscyplinarnym charakterem, łącząc elementy nauk: o zdrowiu, medycznych, społecznych, humanistycznych, przyrodniczych i ścisłych.”,

- c) w części zatytułowanej „**II ETAP EDUKACYJNY: KLASY IV–VIII**”:
 - w części zatytułowanej „**TECHNIKA**” w części zatytułowanej „**Warunki i sposób realizacji**” wyrazy „Cele zawarte w podstawie programowej w zakresie przedmiotu informatyka można osiągnąć przede wszystkim przez działania praktyczne.” zastępuje się wyrazami „Cele zawarte w podstawie programowej w

zakresie przedmiotu technika można osiągnąć przede wszystkim przez działania praktyczne.”,

- w części zatytułowanej „**WYCHOWANIE FIZYCZNE**” w części zatytułowanej „**Warunki i sposób realizacji**” w bloku tematycznym zatytułowanym „5. Kompetencje społeczne.” wyrazy „Warunkiem skuteczności realizacji tego bloku jest integrowanie treści z innymi przedmiotami, w tym np. biologią, wychowaniem do życia w rodzinie, wiedzą o społeczeństwie, edukacją dla bezpieczeństwa.” zastępuje się wyrazami „Warunkiem skuteczności realizacji tego bloku jest integrowanie treści z innymi przedmiotami, w tym np. biologią, wiedzą o społeczeństwie, edukacją dla bezpieczeństwa.”,
- uchyla się część zatytułowaną „**WYCHOWANIE DO ŻYCIA W RODZINIE**”,
- po części zatytułowanej „**WYCHOWANIE DO ŻYCIA W RODZINIE**” dodaje się część zatytułowaną „**EDUKACJA ZDROWOTNA**” w brzmieniu:

„EDUKACJA ZDROWOTNA

Cele kształcenia – wymagania ogólne

Przedmiot edukacja zdrowotna realizuje następujące cele kształcenia:

1. Cel – podejmowanie działań wspierających zdrowie we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia.
Uczeń jest gotowy do podejmowania działań dotyczących sposobów zachowania, dbania i poprawy zdrowia we wszystkich jego wymiarach (tj. fizycznym, psychicznym, społecznym, seksualnym i środowiskowym), oraz do dbałości o bezpieczeństwo zdrowotne własne i innych osób.
2. Cel – rozumienie i akceptacja przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele na wszystkich etapach życia.
Uczeń zna i rozumie proste pojęcia z zakresu zdrowia oraz zależności wybranych zjawisk i procesów zachodzących w ciele człowieka, w tym chorób i niepełnosprawności. Jest gotów do akceptowania zmian zachodzących w ciele człowieka.

3. Cel – odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, godności, szacunku i tolerancji na wszystkich etapach życia.

Uczeń zna i rozumie zasady funkcjonowania w różnych grupach społecznych oraz podstawowe obowiązki człowieka wobec rodziny i społeczności lokalnej. Postępuje z akceptacją i szacunkiem wobec siebie i innych osób. Dostrzega potrzeby innych osób i reaguje na nie.

4. Cel – monitorowanie własnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia.

Uczeń potrafi obserwować swój stan zdrowia w różnych sytuacjach, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych. Potrafi odbierać ze zrozumieniem komunikaty dotyczące swojego stanu zdrowia. Rozumie konsekwencje braku dbania o zdrowie.

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

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

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

1. Umiejętność – realizowanie działań wpływających na utrzymanie, poprawę i ochronę zdrowia.
2. Umiejętność – rozpoznawanie i reagowanie na sytuacje zagrażające życiu i zdrowiu.
3. Umiejętność – budowanie pozytywnego wizerunku siebie i innych osób oraz podtrzymywanie zdrowych relacji interpersonalnych.
4. Umiejętność – promowanie w swoim otoczeniu postaw opartych na zdrowym stylu życia.

5. Umiejętność – monitorowanie aktualnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach.
6. Umiejętność – poszukiwanie, weryfikowanie i analizowanie informacji w zakresie własnego zdrowia i czynników na nie wpływających.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Podstawa programowa w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna obejmuje dziesięć działów, które odzwierciedlają sfery funkcjonowania człowieka.

W dziale I wskazano zagadnienia dotyczące wartości i postaw kształtowanych u uczniów podczas realizacji wymagań szczegółowych zawartych w działach II–X. Ze względu na uniwersalny charakter tych wymagań dział I ma inną strukturę niż pozostałe działy. Prezentowane pojęcia przedstawiają perspektywę filozoficzno-antropologiczną i stanowią istotę naszej kultury, które mają sens powszechny i nieredukowalny, dlatego nie można im przypisać konkretnych umiejętności, a do tego wyrażają się przez przyjętą osobistą hierarchię wartości oraz w kształtowanych na niej postawach. Zagadnienie wartości i postaw stanowi fundament, na bazie którego formułowane są pozostałe wymagania szczegółowe w poszczególnych działach. Zdrowie definiowane jest jako wartość międzypokoleniowa i międzykulturowa. Godność i szacunek stanowią podstawę budowania relacji międzyludzkich w szczególności w odniesieniu do zdrowia psychicznego, społecznego i seksualnego. Postawy prospołeczne i altruistyczne w zdrowiu oraz kultura wolontariatu pozwalają wyeksponować potencjał możliwych oddziaływań dla dobra wspólnego.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności wyodrębnione w każdym z dziesięciu działów wzajemnie się uzupełniają i tylko ich równoległa realizacja pozwala w pełni osiągnąć cele kształcenia – wymagania ogólne określone dla przedmiotu.

W podstawie programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna szczególnie istotne jest umożliwienie uczniom zbudowania, utrzymania i zmiany zachowań zdrowotnych w modelu najlepiej odpowiadającym na ich potrzeby oraz sytuację zdrowotną. W tym celu w części działów dla klas VII i VIII wprowadzono wymagania fakultatywne – do wyboru przez nauczyciela. Ważnym kryterium doboru przykładów w takich wymaganiach powinna być ich

podstawa naukowa. Intencją sformułowania wymagań fakultatywnych jest możliwość dostosowania przez nauczyciela wymagań szczegółowych do kontekstu społeczności lokalnej i szkoły, poziomu już posiadanej wiedzy i umiejętności uczniów, ich zainteresowań oraz ułatwienie omówienia z uczniami wydarzeń bieżących. Istotne jest natomiast, aby zajęcia były prowadzone w nurcie pedagogiki pozytywnej, wzmacniając u uczniów motywację, samodyscyplinę oraz poczucie własnej skuteczności w zakresie podejmowania zachowań prozdrowotnych i unikania zachowań ryzykownych.

Każde z wymagań szczegółowych dotyczących wiedzy i umiejętności zawarte w tabeli łączy w sobie nową wiedzę, którą uczniowie powinni opanować oraz umiejętności, które powinni zdobyć.

Znak „X” w tabelach oznacza, że sposób pracy z danym wymaganiem powinien realizować dany cel kształcenia oraz umożliwiać uczniom nabycie wskazanych umiejętności.

KLASY IV–VI

Dział I. Wartości i postawy

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:
1) traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości;
2) traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym i społecznym;
3) rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie;
4) okazuje szacunek sobie i rozwija poczucie własnej wartości; okazuje szacunek i empatię w relacjach międzyludzkich i jest gotów przyjąć perspektywę drugiego człowieka;
5) prezentuje postawę optymizmu życiowego, sprzyjającego zdrowiu.

Dział II. Zdrowie fizyczne

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6
1) omawia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia; wymienia wiarygodne i rzetelne źródła informacji o zdrowiu i zdrowym stylu życia;						X
2) wykonuje czynności higieniczne (tj. mycie zębów, mycie twarzy, ciała, włosów, dba o czystość bielizny i odzieży); korzysta z podstawowych środków higienicznych i pielęgnacyjnych; omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia;	X			X		X
3) wyjaśnia, czym jest otyłość oraz omawia, na czym polega profilaktyka tej choroby;		X				X
4) wyjaśnia, czym są badania przesiewowe oraz w jakich grupach i kiedy powinny być wykonywane; omawia pojęcie grupy ryzyka;		X				X
5) wymienia objawy, które mogą świadczyć o chorobie, w tym: zmiany skórne, bóle brzucha, klatki piersiowej, głowy, wymioty, krew w stolcu;		X				X
6) mierzy temperaturę ciała przy użyciu różnych termometrów; wyjaśnia, czym jest gorączka, kiedy jest groźna, a kiedy nie trzeba jej obniżać;	X	X			X	
7) wyjaśnia, czym są szczepienia; wyjaśnia dlaczego warto się szczepić;		X				X
8) wymienia zasady przygotowania się do wizyty		X				X

lekarskiej, w tym zasady higieny osobistej; przygotowuje odpowiedzi na standardowo zadawane pytania przez lekarza;							
9) postępuje w stanach zagrożenia życia i zdrowia zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy; wymienia sytuacje, w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego (karetkę pogotowia).	X	X					X

Dział III. Aktywność fizyczna

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6
1) systematycznie uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu; dobiera strój do panujących warunków atmosferycznych; stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej; wymienia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej, w tym w profilaktyce otyłości;	X			X		
2) promuje aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i w rodzinie; dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej, wspomagając się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi				X	X	X

(np. aplikacjami mobilnymi, przy wsparciu dorosłych);							
3) znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do podejmowania aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i zgodny z jego zainteresowaniami;							X
4) ogranicza czas spędzany w pozycji siedzącej lub leżącej w ciągu dnia przez aktywne przerwy (np. ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia oporowe, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia wzroku); wymienia negatywne skutki zdrowotne wynikające z prowadzenia sedentarnego stylu życia (bezczynności ruchowej);	X	X					
5) systematycznie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, w tym ćwiczenia oddechowe; rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych dla obniżenia stresu;	X	X					
6) przyjmuje prawidłową pozycję ciała podczas codziennych aktywności; regularnie wykonuje ćwiczenia ukierunkowane na kształtowanie prawidłowej postawy;	X	X					
7) praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i stosuje zasady higieny snu; wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego; określa zalecaną długość snu dla osób w jego wieku; opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, ze szczególnym uwzględnieniem negatywnego wpływu korzystania z urządzeń elektronicznych przed zaśnięciem.	X	X			X		

Dział IV. Odżywianie

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6
1) stosuje zalecenia Talerza Zdrowego Żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem spożywania regularnych posiłków, w tym dużej ilości warzyw i owoców; dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb; unika wysoko przetworzonej żywności;	X					X
2) stosuje zasady zdrowego nawadniania; unika słodzonych napojów;	X					X
3) samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski; wybiera produkty bogate w kluczowe składniki odżywcze;	X					X
4) uprawia rośliny jadalne w celu przygotowania zdrowych posiłków; wskazuje produkty pochodzenia roślinnego korzystne dla zdrowia;	X			X		
5) rozpoznaje oznakowania na opakowaniach produktów spożywczych; wykorzystuje aplikacje mobilne do odczytywania składu produktów podczas zakupów;	X	X				X
6) ocenia świeżość produktów spożywczych; rozpoznaje oznaki psucia się żywności; stosuje podstawowe metody przechowywania żywności.	X	X				X

Dział V. Zdrowie psychiczne

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6
1) omawia pojęcie zdrowia psychicznego i jakie czynniki wpływają na występowanie problemów psychicznych;		X				X
2) rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób; omawia i stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, m.in. techniki uważności; omawia zasady pierwszej pomocy emocjonalnej;		X	X	X		X
3) omawia pojęcie stresu; wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli, emocje, zdolności poznawcze; stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem;	X	X				X
4) omawia pojęcie pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie, a także wymienia sposoby ich budowania w swoim życiu;			X	X		X
5) omawia pojęcie postawy asertywnej; adekwatnie do sytuacji korzysta z asertywności; odróżnia, czym jest postawa asertywna, a czym agresywna i uległa;		X	X	X		X
6) omawia pojęcie przemocy; wymienia przykłady zachowań przemocowych, w tym przemoc fizyczna, psychiczna, rówieśnicza,		X	X	X		X

cyberprzemoc; omawia sposoby reagowania na przemoc, wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy, będąc osobą doświadczającą przemocy lub jej świadkiem;							
7) omawia pojęcie zachowań autoagresywnych; wymienia konsekwencje zdrowotne związane z zachowaniami autoagresywnymi; wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy;		X	X	X			X
8) omawia zagadnienie komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz jej znaczenie w relacjach interpersonalnych, w tym rówieśniczych, rodzinnych i innych;			X	X			X
9) wskazuje miejsca uzyskania pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży w tym telefony zaufania, omawia sytuacje wymagające reakcji osób dorosłych;		X					X
10) omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi, w tym z zaburzeniem ze spektrum autyzmu, ADHD, rozwojowymi zaburzeniami uczenia się, zaburzeniem rozwoju intelektualnego oraz potrzeby osób z niepełnosprawnościami fizycznymi.		X	X	X			X

Dział VI. Zdrowie społeczne

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6
1) wyjaśnia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, a także rozpoznaje niewłaściwe zachowania w tych relacjach;			X			X
2) omawia modele rodzin; wymienia i omawia funkcje rodziny; opisuje przejawy jej prawidłowego funkcjonowania;			X			X
3) omawia czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie, zna prawa dziecka i obowiązki rodziców względem dziecka;			X			X
4) omawia sposoby dbania o relacje z rodzicami i rodzeństwem oraz najbliższym otoczeniem;			X			X
5) opisuje zmiany mogące występować w rodzinach, w tym separacja, rozwód, wejście rodziców w nowe związki, adopcja, rodzicielstwo zastępcze, pojawienie się rodzeństwa, a także wymienia sposoby radzenia sobie w takich sytuacjach.		X	X			X

Dział VII. Dojrzewanie

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6
1) opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne oraz społeczne zmiany występujące w okresie dojrzewania; omawia zachodzące w mózgu zmiany podczas dojrzewania oraz jak wpływają na zachowanie nastolatków; wyjaśnia różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną;			X			X
2) identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej (np. różne tempo wzrostu, zmiana sylwetki, ginekomastia, nocne polucje, mutacja, wzmożone pocenie się, zmiana zapachu, mimowolne erekcje, owłosienie, wzrost piersi, pojawienie się miesiączki, trądzik, zachowania autoseksualne), a także odbiegające od normy medycznej (np. przedwczesne lub opóźnione dojrzewanie, stulejka, nieprawidłowa wydzielina z pochwy, nieprawidłowości związane z miesiączkowaniem);		X	X		X	X
3) wymienia i stosuje zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania, higieny skóry twarzy, higieny całego ciała, w tym narządów płciowych; wymienia zasady użycia podpasek i tamponów;	X					X
4) omawia etapy cyklu miesięczkowego i jego wpływ na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie.			X			X

Dział VIII. Zdrowie seksualne

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

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

Dział IX. Zdrowie środowiskowe

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6
1) omawia wpływ środowiska na zdrowie człowieka, w tym zanieczyszczenia powietrza i wód, zmniejszenia ilości terenów zielonych, zmiany klimatu;						X
2) sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu;	X				X	
3) wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia;						X
4) sprawdza natężenia hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu;	X				X	
5) podejmuje działania proekologiczne, aby poprawić stan środowiska i własne zdrowie.	X			X		

Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6
1) przestrzega zasad higieny cyfrowej; omawia definicje zjawiska: niebieskiego światła, szyi smsowej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych; omawia różnice między relacją online i offline;	X			X		X
2) omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, kreowanie cyberrzeczywistości, uzależnienie od Internetu i gier komputerowych oraz niebezpieczne kontakty w sieci m.in. uwodzenie w sieci (<i>grooming</i>); omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością (VR);		X		X		X
3) omawia korzyści wynikające z przestrzegania „domowych zasad ekranowych”;					X	X
4) omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych (np. alkoholu, wyrobów tytoniowych, nowych wyrobów nikotynowych, napojów energetyzujących, narkotyków, dopalaczy, leków);		X				X
5) omawia sposoby reagowania w sytuacji występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu i zażywaniem		X				X

substancji psychoaktywnych (np. alkoholu, wyrobów tytoniowych, nowych wyrobów nikotynowych, napojów energetyzujących, narkotyków, dopalaczy, leków), a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;							
6) formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych (np. alkoholu, wyrobów tytoniowych, nowych wyrobów nikotynowych, napojów energetyzujących, narkotyków, dopalaczy, leków).		X			X		X

KLASY VII i VIII

Dział I. Wartości i postawy

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:
1) rozumie, że godność człowieka stanowi fundamentalną wartość na wszystkich etapach jego życia; 2) potrafi w imię godności i ludzkiego szacunku akceptować człowieka bez względu na jego indywidualne cechy, choroby, niepełnosprawności; 3) rozumie, że zdrowie stanowi wartość nadrzędną w różnych kręgach kulturowych; 4) dba o poczucie własnej sprawczości w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób; 5) przyjmuje postawę prospołeczną w odniesieniu do zdrowia innych osób; rozumie ideę zachowań prozdrowotnych w kontekście zdrowia publicznego, w tym donacji krwi, szczepień ochronnych, badań profilaktycznych oraz unikania zażywania substancji psychoaktywnych; rozumie, na czym polega kultura wolontariatu i ma świadomość, że służy ona dobru innych osób.

Dział II. Zdrowie fizyczne

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele:						
	1	2	3	4	5		
	Umiejętności:						
	1	2	3	4	5	6	
1) omawia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie; wyjaśnia, w jaki sposób sam może wpływać na zdrowie;		X					X
2) wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, jakie są drogi ich przenoszenia, w tym choroby przenoszone drogą kropelkową, płciową, przez krew, przez kontakt, a także wyjaśnia jak można ograniczyć ryzyko zakażenia; opisuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych oraz wymienia, które z nich mogą być groźne; wymienia objawy sepsy;		X					X
3) stosuje zasady epidemiologicznej profilaktyki; wyjaśnia, czym są epidemie i pandemie oraz jak do nich dochodzi;	X	X					X
4) wyjaśnia znaczenie szczepień w przeszłości i obecnie; rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane; omawia, czym są ruchy antyszczepionkowe, czym jest dezinformacja o szczepieniach i jak ją rozpoznać;		X					X
5) opisuje podstawowe mierniki zdrowia	X	X				X	X

fizycznego oraz ich wartości referencyjne dla swojego wieku (np. wskaźnik masy ciała (BMI), ciśnienie tętnicze krwi, tętno, stężenie glukozy we krwi, lipidogram; mierzy tętno oraz ciśnienie tętnicze krwi w spoczynku i po wysiłku fizycznym aparatem automatycznym, a także wyjaśnia znaczenie monitorowania tych parametrów przez całe życie;							
Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:	Cele:						
	1		2	3		4	5
	Umiejętności:						
	1	2	3		4	5	6
1) wymienia choroby przenoszone przez zwierzęta na ludzi oraz sposoby ochrony przed nimi; opisuje, jak usunąć kleszcza;		X					X
2) omawia najczęstsze choroby przewlekłe i cywilizacyjne, w tym otyłość i zespół metaboliczny, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, zaburzenia lipidowe, choroby nerek, wątroby, serca, alergie, nowotwory, zaburzenia psychiczne; opisuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi; prezentuje postawę opartą na zrozumieniu problemów stojących przed osobami chorymi przewlekłe.		X	X	X			X

Dział III. Aktywność fizyczna

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele:						
	1	2	3	4	5		
	Umiejętności:						
	1	2	3	4	5	6	
1) promuje aktywność fizyczną inicjując, organizując i uczestnicząc w różnorodnych wydarzeniach, projektach i wyzwaniach, które zachęcają do aktywności fizycznej; angażuje społeczność szkolną i lokalną w wykonywanie regularnych ćwiczeń; wyjaśnia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki chorób;	X			X	X		
2) planuje i monitoruje własną 24-godzinną aktywność, w tym aktywność fizyczną, wypoczynek i sen, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych;	X					X	X
3) regularnie wykonuje ćwiczenia, które wspierają prawidłową postawę ciała oraz zapobiegają bólom pleców i dysfunkcjom mięśni dna miednicy;	X	X					
4) zastępuje bezruch ruchem w codziennych czynnościach (np. wybiera schody zamiast windy) oraz systematycznie korzysta z aktywnego transportu (np. chodzenie pieszo, jazda na rowerze); uzasadnia znaczenie aktywnego stylu życia dla zdrowia fizycznego, psychicznego oraz środowiska;	X				X		
5) korzysta z różnych metod hartowania organizmu; wymienia różne metody i korzyści	X				X		

zdrowotne hartowania organizmu.							
Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:	Cele:						
	1		2	3		4	5
	Umiejętności:						
	1	2	3		4	5	6
1) formułuje argumenty na temat korzyści zdrowotnych wynikających z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki wybranych chorób niezakaźnych (np. otyłości, chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2, zaburzeń metabolicznych, niepłodności, zwyrodnienia stawów i osteoporozy, depresji i innych zaburzeń psychicznych); wyjaśnia krótko- oraz długoterminowe konsekwencje zdrowotne wynikające z braku aktywności fizycznej);	X				X		X
2) formułuje argumenty na temat motywów uczestnictwa w aktywności fizycznej, a także omawia bariery i sposoby ich pokonywania; omawia znaczenie aktywności fizycznej dla rozwoju psychospołecznego.	X				X		X

Dział IV. Odżywianie

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6

1) samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z zaleceniami Talerza Zdrowego Żywienia, z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. aplikacji mobilnych, programów komputerowych);	X						X
2) przygotowuje napój izotoniczny oraz posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe;	X						X
3) wymienia konsekwencje zdrowotne wynikające z niewłaściwego odżywiania (np. nadwaga, otyłość, insulinooporność, cukrzyca typu 2, choroby układu krążenia); omawia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych (np. celiakia, cukrzyca typu 1, Hashimoto) i alergii pokarmowych;		X					X
4) opisuje negatywne skutki stosowania nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, spożywania napojów energetyzujących oraz stosowania środków dopingujących.		X					X

Dział V. Zdrowie psychiczne

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6
1) omawia zależność między emocjami, myślami a objawami fizycznymi i zachowaniem;		X				X

2) analizuje swoje zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości;	X		X	X		X	
3) dba o pozytywny obraz własnego ciała; analizuje, jaki wpływ na obraz ciała ma m.in. Internet oraz media społecznościowe;	X	X	X			X	
4) stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia.	X	X		X			
Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:	Cele:						
	1		2	3		4	5
	Umiejętności:						
	1	2	3		4	5	6
1) identyfikuje czynniki indywidualne i środowiskowe mające wpływ na własny dobrostan i stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami;	X	X					X
2) omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi najczęściej w okresie dojrzewania, w tym zaburzenia depresyjne, lękowe, psychotyczne, odżywiania (bulimia, anoreksja), dysmorfofobia.		X		X			X

Dział VI. Zdrowie społeczne

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6
1) opisuje oznaki zakochania; odróżnia zakochanie od miłości oraz miłość młodzieńczą od miłości dojrzałej;				X		X
2) nawiązuje relacje, dbając o swoje potrzeby, jednocześnie szanując potrzeby innych osób;	X		X	X		
3) rozpoznaje manipulację w środowisku społecznym i rodzinnym oraz asertywnie na nią reaguje;	X	X		X		
4) omawia sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym alternatywne metody rozwiązywania sporów, w szczególności mediacje.			X	X		X

Dział VII. Dojrzewanie

Pytanie wiodące: Jak w okresie dojrzewania kształtować pozytywny obraz własnego ciała i troszczyć się o nie?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6
1) omawia cele rozwojowe i wyzwania etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka, w tym menopauzy, andropauzy, starości;			X			X

2) omawia czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy dzieci i młodzieży; monitoruje stan swojego ciała oraz identyfikuje możliwe nieprawidłowości i urazy układu moczowo-płciowego (np. endometrioza, adenomioza, zespół policystycznych jajników, nietrzymanie moczu, skręt jądra, złamanie prącia, wnetrztwo, spodzietwo, załupek);		X				X	X
3) charakteryzuje dostępne na rynku produkty menstruacyjne; wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego i sposoby jemu przeciwdziałania.		X					X

Dział VIII. Zdrowie seksualne

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6
1) wyjaśnia pozytywne znaczenie ludzkiej seksualności; omawia pojęcie popędu seksualny i jego zmiany w okresie dojrzewania; wymienia powody, dla których ludzie decydują się na aktywność seksualną oraz konsekwencje z nią związane;			X	X		X
2) omawia pojęcie orientacji psychoseksualnej i kierunki jej rozwoju (heteroseksualna, homoseksualna, biseksualna, aseksualna);			X	X		X

wyjaśnia pojęcia: tożsamość płciowa, cispłciowość, transpłciowość;							
3) omawia kryteria świadomej zgody; identyfikuje elementy seksualizacji oraz presji związanej z podjęciem aktywności seksualnej w mediach społecznościowych, środkach masowego przekazu, kulturze młodzieżowej oraz własnym otoczeniu, a także wymienia sposoby jej przeciwdziałania i radzenia sobie z nią; omawia elementy dojrzałego i świadomego przygotowania się do inicjacji seksualnej;		X	X	X			X
4) charakteryzuje metody antykoncepcji, np. mechanicznej, hormonalnej, chemicznej, naturalnej;		X					X
5) rozróżnia formy przemocy seksualnej, w tym molestowania seksualnego, a także omawia sposoby reagowania, gdy sam jej doświadcza lub gdy doświadcza ją inni; identyfikuje miejsca, w których można uzyskać pomoc.		X		X			X
Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:	Cele:						
	1		2	3		4	5
	Umiejętności						
	1	2	3		4	5	6
1) wymienia infekcje i choroby przenoszone drogą płciową (np. kiła, rzeżączka, chlamydia, zakażenie wirusem HPV, HBV, HCV, HIV i HSV); wymienia uniwersalne zasady profilaktyki infekcji i chorób przenoszonych drogą płciową; rozpoznaje objawy wymagające interwencji lekarskiej;		X					X

2) wymienia specjalności zawodowe zajmujące się tematem seksualności człowieka i zdrowia reprodukcyjnego (ginekologia, urologia, andrologia, seksuologia, dermatologia i wenerologia, proktologia, endokrynologia, położnictwo, fizjoterapia uroginekologiczna, farmacja).							X
--	--	--	--	--	--	--	---

Dział IX. Zdrowie środowiskowe

Pytanie wiodące: Jak rozpoznać i ocenić poziom zagrożeń zdrowotnych związanych z zanieczyszczeniem środowiska?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6
1) opisuje, jak zmiany klimatu i zanieczyszczenie środowiska wpływają na zdrowie indywidualne i publiczne, wymienia choroby, które mogą być ich wynikiem, w tym zaburzenia psychiczne, choroby układu oddechowego, choroby skóry;		X				X
2) wyjaśnia, jak utrata bioróżnorodności wpływa na zdrowie indywidualne i zdrowie publiczne;		X				X
3) realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska; uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe.	X			X		

Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień

Pytanie wiodące: Jak identyfikować zachowania ryzykowne u siebie i innych osób w zakresie szkodliwego korzystania z technologii informacyjno-

-komunikacyjnych, zażywania substancji psychoaktywnych oraz występowania uzależnień behawioralnych?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6
1) opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań; wymienia konsekwencje nadmiernego dzielenia się informacjami osobistymi w Internecie;			X	X		X
2) analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (np. cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści, <i>sekstingu</i> , korzystania z pornografii, uzależnienia od mediów społecznościowych i gier komputerowych);			X	X	X	X
3) wymienia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne zażywania substancji psychoaktywnych (np. alkoholu, wyrobów tytoniowych, nowych wyrobów nikotynowych, napojów energetyzujących, narkotyków, dopalaczy, leków) oraz szkodliwego korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych wobec siebie oraz najbliższego środowiska;	X				X	
4) wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii informacyjno-komunikacyjnych i substancji psychoaktywnych (np. alkoholu, wyrobów tytoniowych, nowych wyrobów nikotynowych, napojów energetyzujących, narkotyków,		X	X	X	X	

dopalaczy, leków) a także stosuje postawę asertywną i nie ulega presji środowiska.							
Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:	Cele:						
	1		2	3		4	5
	Umiejętności:						
	1	2	3		4	5	6
1) formułuje argumenty zachęcające do unikania ryzykownych zachowań wpływających na rozwój uzależnień;		X			X		
2) realizuje działania promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od ryzykownych zachowań przy współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym i lokalnym.	X				X		

Warunki i sposób realizacji

Przedmiot edukacja zdrowotna pozwala uczniom na zdobywanie wiedzy i rozwijanie umiejętności, które mają realne zastosowanie w ich codziennym życiu, wpływając na ich świadome decyzje dotyczące zdrowia. Nauczyciel w tym procesie pełni rolę przewodnika i mentora, który współpracuje z uczniami, wspiera ich w kształtowaniu postaw, wartości i nawyków sprzyjających dbałości o zdrowie.

Zadaniem nauczyciela jest również inspirowanie uczniów do podejmowania świadomych i odpowiedzialnych decyzji dotyczących zdrowia, zarówno własnego, jak i otoczenia.

Wymagania szczegółowe w podstawie programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna obejmują dziesięć działów, których realizacja powinna uwzględniać całościowe podejście, a proces nauczania musi być spójny. Nauczyciel powinien zaplanować odpowiednią liczbę godzin dla każdego działu, proporcjonalnie do wymagań szczegółowych i potrzeb uczniów.

Ze względu na cele edukacji zdrowotnej, w szczególności rozwijanie kompetencji związanych z całościową dbałością o zdrowie oraz budowanie

potencjału zdrowotnego własnego i otoczenia, przedmiot powinien mieć charakter praktyczny oraz wykorzystywać nowoczesne, aktywizujące metody nauczania. Konieczne jest przekazanie uczniom wiedzy na temat wybranych zagadnień (np. symptomy chorób). Jednak do realizacji edukacji zdrowotnej rekomendowana jest metoda projektu, w szczególności w zakresie wymagań szczegółowych dotyczących aktywności fizycznej i odżywiania, zdrowia środowiskowego oraz budowania postaw i relacji społecznych. Z jednej strony wzmocni to samodzielność i odpowiedzialność uczniów za wdrażanie zachowań prozdrowotnych i unikanie zachowań ryzykownych, z drugiej natomiast stworzy uczniom warunki do indywidualnego kierowania procesem uczenia się.

Rekomendowane jest też wykorzystanie aktywnych form pracy z dziećmi i młodzieżą, w tym pracy w małych grupach, a jeśli organizacja szkoły na to pozwala, to niektóre zajęcia (np. zajęcia w młodszych klasach związane z dojrzwaniem albo wybrane zajęcia z obszaru zdrowia psychicznego czy seksualnego) można przeprowadzić z połową klasy. Celem takiego rozwiązania jest przekazanie wszystkim uczniom tego samego zakresu wiedzy w warunkach pozwalających na pogłębienie tematu, pracę warsztatową czy podzielenie się własnymi przemyśleniami.

Ze względu na potrzebę kształtowania nawyku regularnej aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania, zaleca się realizację wymagań szczegółowych z zakresie działów dotyczących regularnej aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania w formie semestralnych projektów tematycznych. Projekty powinny obejmować zajęcia wprowadzające, ustalenie zadań na cały semestr oraz ich weryfikację na zakończenie. Wykonywanie zadań i wyzwań powinno być wspierane korzystaniem z nowoczesnych technologii (np. aplikacji mobilnych) oraz dzienniczek aktywności fizycznej czy zdrowego odżywiania.

Z uwagi na specyfikę celów kształcenia edukacji zdrowotnej, wśród metod i technik pracy, które najlepiej sprawdzą się w nauczaniu edukacji zdrowotnej należy wymienić: pracę w grupach, burzę mózgów, metaplan, dyskusję, różne formy debaty, studium przypadku, symulację, odgrywanie ról i dramę. Wśród metod aktywizujących szczególne miejsce w nauczaniu edukacji zdrowotnej zajmuje projekt edukacyjny, którego realizacja przez uczniów jest obowiązkowym elementem procesu dydaktycznego.

Doświadczenia edukacyjne i projekty w ramach edukacji zdrowotnej mogą być realizowane m.in. w formie:

- 1) zorganizowania międzypokoleniowego pikniku rekreacyjnego;
- 2) wyjścia edukacyjnego do pobliskiego ekologicznego gospodarstwa rolnego i wspólnego przygotowania posiłku z uprawianej tam żywności;
- 3) wizyty w domu seniora i uczestnictwo w zajęciach integracyjnych;
- 4) wizyty w gabinecie lekarskim (np. stomatologicznym, ginekologicznym – dla klas VII i VIII, dermatologicznym) lub spotkania z przedstawicielem zawodu zajmującego się zdrowiem człowieka;
- 5) zorganizowania szkolnego dnia sportu;
- 6) przygotowania i przeprowadzenia zajęć na temat wybranego zagadnienia zdrowotnego przez uczniów starszych klas dla uczniów młodszych klas;
- 7) zorganizowania klasowej wycieczki rowerowej lub uczestnictwa w programach popularyzujących rower jako środek transportu do szkoły;
- 8) przygotowania postów edukacyjnych na temat wybranego zagadnienia dotyczącego edukacji zdrowotnej w celu ich zamieszczenia na profilu lub stronie internetowej szkoły;
- 9) wizyty w klubie gospodyń wiejskich i udział we wspólnych aktywnościach;
- 10) wyjścia do sklepu spożywczego, w tym analizowanie etykiet wybranych rodzajów produktów, a następnie dyskusja w klasie na temat świadomych wyborów konsumenckich;
- 11) zorganizowania zajęć dla młodszych uczniów w szkolnej świetlicy lub bibliotece;
- 12) przeprowadzenia przez uczniów ankiety wśród członków ich rodzin i lokalnego środowiska na temat wybranego zagadnienia zdrowotnego, a następnie analiza i prezentacja zebranych przez wszystkie osoby wyników;
- 13) zorganizowania wystawy plakatów zachęcających do podejmowania zachowań prozdrowotnych;
- 14) wizyty w lokalnej instytucji zajmującej się wspieraniem ludzi chorych lub działaniami na rzecz zdrowego środowiska;
- 15) wizyty w instytucji organizującej wolontariat promujący zachowania prozdrowotne związany z szeroko pojętym zdrowiem.

Realizacja edukacji zdrowotnej powinna być również włączona w strategię i plany rozwoju szkoły oraz program wychowawczo-profilaktyczny szkoły, we współpracy z rodzicami i opiekunami oraz środowiskiem lokalnym.

Interdyscyplinarny charakter edukacji zdrowotnej wymaga współpracy z nauczycielami innych przedmiotów zawierających treści zbliżone lub związane z problematyką edukacji zdrowotnej (m.in.: przyrody, biologii, wychowania fizycznego, chemii, edukacji dla bezpieczeństwa, etyki), oraz z psychologiem szkolnym, pedagogiem szkolnym i pielęgniarką szkolną.

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):

Podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna (poszczególne działy)	Podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (poszczególne działy)
Dział II. Zdrowie fizyczne	Biologia: Dział III. Organizm człowieka w zakresie ust. 4 dotyczącego układu krążenia i ust. 6 dotyczącego układu oddechowego.
	Wychowanie fizyczne: Dział I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.
	Edukacja dla bezpieczeństwa: Dział III. Podstawy pierwszej pomocy.
Dział III. Aktywność fizyczna	Wychowanie fizyczne: Dział I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna; Dział II. Aktywność fizyczna; Dział III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.
Dział IV. Odżywianie	Biologia: Dział III. Organizm człowieka w zakresie ust. 3 dotyczącego układu pokarmowego i odżywianie się.
Dział V. Zdrowie psychiczne	Etyka: Dział III. Człowiek wobec siebie.
Dział VI. Zdrowie społeczne	Etyka: Dział II. Człowiek wobec innych ludzi.
	Wiedza o społeczeństwie: Dział I. Społeczna natura człowieka.
Dział VII. Dojrzewanie	Biologia: Dział III. Organizm człowieka w zakresie ust. 11 dotyczącego rozmnażania i rozwoju.
Dział VIII. Zdrowie seksualne	
Dział IX. Zdrowie środowiskowe	Geografia: Dział XVIII. Geografia obszarów okołobiegunowych: środowisko przyrodnicze; skutki zmian klimatu.

Z perspektywy podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna, ważne jest także kształtowanie kompetencji związanych z empatią, asertywnością, wyszukiwaniem, weryfikowaniem i prezentowaniem informacji, a takie umiejętności są uwzględnione w wymaganiach szczegółowych dla podstawy programowej w zakresie przedmiotu język polski (tj. tworzenie wypowiedzi, uczestniczenie w rozmowie na zadany temat, sygnały konstrukcyjne wzmacniające więź między uczestnikami dialogu, tłumaczące sens, rozróżnianie argumentów odnoszących się do faktów i logiki oraz odwołujących się do emocji, dokonywanie selekcji informacji, rozwijanie umiejętności krytycznej oceny pozyskanych informacji, itp.).”;

2) w załączniku nr 4a do rozporządzenia:

a) w części zatytułowanej „W branżowej szkole I stopnia z zakresu kształcenia ogólnego są realizowane następujące przedmioty:”:

– po pkt 3 dodaje się pkt 3a w brzmieniu:

„3a) edukacja obywatelska;”,

– uchyla się pkt 13 i dodaje się pkt 13a w brzmieniu:

„13a) edukacja zdrowotna;”,

b) po części zatytułowanej „**Historia**” dodaje się część zatytułowaną „**Edukacja obywatelska**” w brzmieniu:

„Edukacja obywatelska

Głównym celem podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja obywatelska jest przygotowanie uczniów do świadomego i odpowiedzialnego zaangażowania obywatelskiego w społeczeństwie demokratycznym.

Przedmiot buduje i wzmacnia postawy patriotyczne młodych ludzi oparte na poczuciu tożsamości i dumie z przynależności do wspólnoty, trosce o małą i dużą Ojczyznę, poczuciu odpowiedzialności za jej kształt. Równolegle przedmiot kształtuje otwartość i szacunek względem innych, empatię i solidarność z innymi oraz zaangażowanie na rzecz dobra wspólnego.

Wymagania ogólne podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja obywatelska dotyczą: rozumienia sfery publicznej, zainteresowania sprawami publicznymi oraz zaangażowania obywatelskiego, które razem składają się na postawę patriotyczną. Zgodnie z założeniami przedmiotu znajomość podstaw funkcjonowania demokratycznego społeczeństwa oraz rozumienie najważniejszych

dotyczących go zjawisk pozwalają rozwijać zainteresowanie nimi i wyrabiać sobie własne opinie w tych sprawach, co z kolei prowadzi do świadomego i odpowiedzialnego zaangażowania obywatelskiego.”,

- c) uchyla się część zatytułowaną „**Wychowanie do życia w rodzinie**”,
- d) po części zatytułowanej „**Wychowanie do życia w rodzinie**” dodaje się część zatytułowaną „**Edukacja zdrowotna**” w brzmieniu:

„Edukacja zdrowotna

Głównym celem podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna jest rozwijanie zaawansowanych kompetencji uczniów związanych z całościową dbałością o zdrowie, z uwzględnieniem samodzielności w podejmowaniu świadomych decyzji zdrowotnych oraz odpowiedzialności za zdrowie własne i otoczenia. Uczniowie uczą się, jak kształtować swój potencjał zdrowotny i kulturę zdrowotną oraz budować bezpieczeństwo zdrowotne, stając się aktywnymi uczestnikami procesów prozdrowotnych w społeczeństwie.

Edukacja zdrowotna oprócz rozwijania alfabetyzmu zdrowotnego (ang. *health literacy*), koncentruje się na kształtowaniu zdolności krytycznego myślenia, analizy oraz oceny informacji dotyczących zdrowia. Proces ten szczególnie akcentuje umiejętność podejmowania trafnych decyzji zdrowotnych, zarówno w odniesieniu do własnych potrzeb, jak i potrzeb otoczenia oraz społeczności, w której uczniowie funkcjonują. Kluczowym elementem jest również podejmowanie działań profilaktycznych i naprawczych, z uwzględnieniem aspektów zdrowia publicznego i środowiskowego.

Wymagania ogólne podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna obejmują rozumienie powiązań między różnymi aspektami zdrowia (fizycznego, psychicznego, społecznego, seksualnego i środowiskowego) oraz czynnikami wpływającymi na ich kształtowanie, rozwijanie umiejętności analizowania i wykorzystywania wiarygodnych oraz rzetelnych źródeł informacji dotyczących zdrowia, a także promowanie zdrowego stylu życia i odpowiedzialności za zdrowie publiczne. Uczniowie kształtują zdolność współpracy i zaangażowania w działania prozdrowotne w społeczności szkolnej i lokalnej, z uwzględnieniem szeroko pojmowanego zdrowia oraz praktycznego wykorzystania zdobytej wiedzy w życiu osobistym i społecznym na obecnym etapie życia oraz w przyszłości.

Przedmiot edukacja zdrowotna charakteryzuje się interdyscyplinarnym charakterem, łącząc elementy nauk: o zdrowiu, nauk medycznych, społecznych, humanistycznych, przyrodniczych i ścisłych.”,

- e) po części zatytułowanej „**HISTORIA**” dodaje się część zatytułowaną „**EDUKACJA OBYWATELSKA**” w brzmieniu:

„EDUKACJA OBYWATELSKA

Cele kształcenia – wymagania ogólne

Przedmiot edukacja obywatelska realizuje następujące cele kształcenia:

1. Cel – rozumienie sfery publicznej.
Uczeń rozumie najważniejsze zjawiska i procesy społeczne i polityczne oraz zasady nimi rządzące, poddaje je analizie i ocenie.
2. Cel – rozumienie oraz poszanowanie wartości i zasad demokracji.
Uczeń rozumie podstawowe zasady i mechanizmy demokratycznego państwa prawa, w tym prawa człowieka oraz odnosi je do codziennych sytuacji życiowych.
3. Cel – zainteresowanie sferą publiczną i posiadanie własnych opinii.
Uczeń interesuje się wybranymi obszarami rzeczywistości społeczno-politycznej i w oparciu o wartości i sprawdzone informacje, formułuje i uzasadnia opinie w sprawach publicznych.
4. Cel – poszanowanie opinii innych osób.
Uczeń rozumie i szanuje perspektywę i opinie innych osób, rozpoznaje kwestie kontrowersyjne lub sporne, z szacunkiem do odmiennych opinii prezentuje własne zdanie i w dialogu poszukuje porozumienia.
5. Cel – zaangażowanie obywatelskie.
Uczeń identyfikuje problemy społeczne i poszukuje ich rozwiązań, angażuje się indywidualnie lub we współpracy z innymi w działania na rzecz dobra wspólnego lub ojczyzny.

6. Cel – wpływanie na władze publiczne i interakcje państwo-obywatel.

Uczeń potrafi załatwiać wybrane sprawy urzędowe i podejmować działania w interakcji z państwem; rozumie mechanizmy i formy uczestnictwa obywatelskiego i je wykorzystuje.

Realizacja celów kształcenia – wymagań ogólnych podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja obywatelska, zwłaszcza w ich praktycznym wymiarze wymaga szczególnego podejścia dydaktycznego. Dlatego przedmiot ten składa się z dwóch równoważnych elementów nauczania i uczenia się, tj.:

- 1) opanowanie materiału – wiedza i umiejętności zdobywane przez uczniów wyodrębnione w siedmiu działach;
- 2) podjęcie trzech praktycznych działań obywatelskich.

Elementy te wzajemnie się uzupełniają i tylko ich równoległa realizacja pozwala w pełni osiągnąć cele kształcenia.

Z uwagi na cele kształcenia – wymagania ogólne edukacji obywatelskiej, zwłaszcza przygotowanie do świadomego i odpowiedzialnego zaangażowania obywatelskiego, szczególnie istotne jest kształcenie i rozwijanie następujących umiejętności:

1. Umiejętność – poszukiwanie, weryfikowanie i analizowanie informacji na tematy społeczne i polityczne.
2. Umiejętność – określanie własnego zdania na podstawie danych, wartości, potrzeb, jego wyrażanie i uzasadnianie.
3. Umiejętność – prowadzenie z szacunkiem dla innych dialogu w kwestiach spornych.
4. Umiejętność – podejmowanie działań na rzecz rozwiązania wybranych problemów społecznych polegające na:
 - 1) identyfikowaniu i analizowaniu problemów społecznych w wybranym obszarze;
 - 2) formułowaniu propozycji rozwiązań problemów społecznych przez działania indywidualne, grupowe lub wpływanie na władze.
5. Umiejętność – wpływanie na władze publiczne polegające na:
 - 1) świadomym udziale w głosowaniu / wyborze przedstawicieli;
 - 2) umiejętności wpływania na władze publiczne przez dialog z władzą;

- 3) umiejętności wpływania na władze publiczne przez formy protestu dopuszczone w porządku demokratycznym.
6. Umiejętność – załatwianie podstawowych spraw urzędowych i ochrona własnych praw w relacji z państwem.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Podstawa programowa w zakresie przedmiotu edukacja obywatelska obejmuje siedem działów, które odzwierciedlają 5 kręgów wspólnot, w których funkcjonuje uczeń – od szkoły, przez wspólnotę lokalną, Ojczyznę i wspólnotę europejską po wspólnotę międzynarodową. Dodatkowo wyodrębniono dział wprowadzający do tematyki edukacji obywatelskiej oraz dział dotyczący demokracji i prawa. Na tak podzielony materiał składają się wymagania szczegółowe pozwalające uczniowi zrozumieć najważniejsze zjawiska i procesy zachodzące w danym obszarze oraz umiejętności konieczne do świadomego i odpowiedzialnego zaangażowania obywatelskiego.

W podstawie programowej w zakresie przedmiotu edukacja obywatelska szczególnie istotne jest umożliwienie uczniom zrozumienia bieżących wydarzeń społeczno-politycznych, w tym celu wprowadzono wymagania fakultatywne do wyboru przez nauczyciela, a w wielu wymaganiach pozostawiono nauczycielowi dowolność wykorzystania bieżących przykładów (np. gdy jest mowa o kompetencjach poszczególnych organów władzy). Ważnym kryterium doboru przykładów w takich wymaganiach powinna być ich aktualność. Intencją sformułowania wymagań fakultatywnych jest możliwość dostosowania przez nauczyciela wymagań szczegółowych do kontekstu społeczności lokalnej i szkoły, poziomu już posiadanej wiedzy i umiejętności uczniów, ich zainteresowań oraz ułatwienie omówienia z uczniami wydarzeń bieżących.

Każde z wymagań szczegółowych dotyczących wiedzy i umiejętności zawarte w tabeli łączy w sobie nową wiedzę, którą uczniowie powinni opanować oraz umiejętności, które powinni zdobyć.

Znak „X” w tabelach oznacza, że sposób pracy z danym wymaganiem powinien realizować dany cel kształcenia oraz umożliwiać uczniom nabycie umiejętności.

Dział I. Ja i społeczeństwo

Pytanie wiodące: Co to znaczy być dobrym obywatelem / dobrą obywatelką?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	6
	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6
1) wyjaśnia, czym jest patriotyzm i wskazuje różne formy oraz sposoby wyrażania identyfikacji z Ojczyzną i troski o Ojczyznę; rozumie, co to znaczy być dobrym obywatelem (w przeszłości i obecnie);	X	X	X			
2) wyjaśnia zjawiska konformizmu i nonkonformizmu; rozpoznaje postawy ksenofobii, stereotypów i uprzedzeń oraz dyskryminacji, a także reaguje na te zjawiska;	X			X		
3) identyfikuje zachowania, które budują współpracę i zaufanie w grupie oraz takie, które prowadzą do konfliktów i podziałów; wskazuje metody rozwiązywania konfliktów w grupie.	X			X	X	
Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	6
	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6
1) identyfikuje, co łączy a co dzieli członków społeczeństwa polskiego, z czego możemy być dumni jako państwo i jako społeczeństwo, formułuje w tej sprawie opinię;	X		X			
2) na wybranych przykładach analizuje wpływ swoich codziennych, indywidualnych wyborów	X			X		

na otoczenie i innych ludzi;							
3) identyfikuje na podstawie zebranych informacji wyzwania społeczne istotne dla młodego pokolenia, formułuje opinię na temat możliwych działań w danym obszarze;	X		X		X		
4) na podstawie wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji weryfikuje wybraną teorię spiskową i wskazuje jej wpływ na społeczeństwo;	X		X				
5) wyjaśnia, na czym polega obywatelski obowiązek obrony ojczyzny, formułuje opinię w sprawie różnych obowiązków w tym zakresie.	X		X	X			

Dział II. Szkoła jako wspólnota

Pytanie wiodące: Jak wspólnie tworzymy szkołę?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	6
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) identyfikuje szkolne reguły określone w statucie lub innych dokumentach wewnątrzszkolnych oraz prawa i obowiązki uczniowskie, zna ich źródła i uzasadnienie, reaguje w sytuacjach naruszenia reguł;	X	X			X	X
2) wyjaśnia, czym jest samorządność uczniowska (w tym samorząd klasowy, szkolny i rada szkoły), wymienia sposoby włączania uczniów w decydowanie o sprawach szkoły i wie jak je zastosować w praktyce.	X	X				X

Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	6
	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6
1) rozpoznaje problemy i potrzeby społeczności szkolnej, proponuje konstruktywne rozwiązania, w miarę możliwości (samodzielnie lub w grupie) podejmuje działanie w tej sprawie;	X		X		X	
2) analizuje różne aspekty funkcjonowania systemu oświaty, w tym szkolnictwa zawodowego; wyjaśnia znaczenie obowiązku nauki i korzyści z jego realizacji;	X		X	X		
3) wyjaśnia, czym są mediacje i kiedy mogą być stosowane, wymienia korzyści wynikające z wykorzystania mediacji w konfliktach rówieśniczych i szkolnych; gdy jest to możliwe w sytuacjach spornych odwołuje się do mediacji.		X	X	X	X	

Dział III. Społeczność lokalna

Pytanie wiodące: Jak budujemy wspólnotę lokalną?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	6
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) porównuje zadania i kompetencje samorządu terytorialnego (w szczególności gminy i powiatu) oraz rozumie ich wpływ na własne życie; wie, jak może wpłynąć na decyzje organów władzy lokalnej;	X	X				X

2) omawia znaczenie wolontariatu, jako formy aktywności obywatelskiej, wie na czym polega budżet obywatelski, inicjatywa lokalna, fundusz sołecki oraz w miarę możliwości wykorzystuje wybraną formę w sprawie ważnej dla siebie lub społeczności;	X				X	X	X
3) jest przygotowany do załatwienia podstawowych spraw urzędowych ważnych dla młodych obywateli, wypełnia wybrany formularz lub wniosek.							X
Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:	Cele:						
	1	2	3	4	5	6	
	Umiejętności:						
	1		2	3	4	5	6
1) identyfikuje dziedzictwo budujące lokalną tożsamość; wyszukuje i poznaje sylwetki żyjących współcześnie lub historycznych patriotów lokalnych, formułuje opinię na ich temat i poddaje ją dyskusji;	X		X	X			
2) wyjaśnia, na czym polega prawo dostępu do informacji publicznej i jego znaczenie jako mechanizmu kontroli obywatelskiej; w miarę możliwości wykorzystuje je;	X	X				X	X
3) wyszukuje aktualne informacje o pracach rady gminy lub miasta, samodzielnie lub w zespole wybiera i śledzi interesujące go zagadnienie, przedstawia efekty swojej pracy;	X	X	X				
4) samodzielnie lub w zespole poznaje oraz prezentuje lokalnie działające organizacje pozarządowe, analizuje formy ich wspierania,	X				X		

w tym wolontariat; w miarę możliwości angażuje się w działalność organizacji;							
5) opisuje wybrane potrzeby społeczności lokalnej dotyczące młodych ludzi oraz proponowane rozwiązania; w miarę możliwości sygnalizuje je przedstawicielom władz lokalnych.	X				X	X	X

Dział IV. Demokracja i prawo

Pytanie wiodące: Jak demokracja zabezpiecza nasze prawa?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	6
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) na przykładzie Polski po 1945 r. wymienia cechy ustroju autorytarnego i odróżnia go od demokracji oraz totalitaryzmu;	X	X				
2) wskazuje kluczowe etapy procesu demokratyzacji Polski po 1989 r. oraz wykorzystując doświadczenia świadków historii przedstawia polityczne, gospodarcze i społeczne konsekwencje transformacji;	X	X	X			
3) korzystając z Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej wymienia podstawowe zasady demokratycznego państwa prawa na podstawie ustroju III Rzeczypospolitej Polskiej, a także wyjaśnia ich wpływ na życie codzienne obywateli oraz rolę Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej wśród źródeł prawa;	X	X	X			
4) wyjaśnia znaczenie wyborów w systemie demokratycznym; opisuje bierne i czynne prawo	X	X	X	X		X

wyborcze; argumentuje na rzecz świadomego udziału w głosowaniu;							
5) na przykładzie wybranych problemów prawnych wyjaśnia znaczenie najważniejszych dla młodzieży i młodych dorosłych instytucji prawa cywilnego i rodzinnego, potrafi wyszukać obowiązujące w tym zakresie akty normatywne;	X						X
6) wyjaśnia podstawowe prawa człowieka i obywatela oraz identyfikuje przykłady łamania tych praw i podejmuje o nich dyskusję;	X	X	X	X			
7) zna mechanizmy ochrony praw człowieka i obywatela, wie jak zgłosić ich naruszenie (w tym przez kontakt z organami państwowymi i międzynarodowymi powołanymi w tym celu);	X	X				X	X
8) rozróżnia pracę wykonywaną na podstawie stosunku pracy (umowa o pracę), pracę wykonywaną na podstawie innego stosunku prawnego stanowiącego podstawę świadczenia pracy lub usług (umowy cywilnoprawne), wolontariat, staż i praktyki, a także identyfikuje prawa i obowiązki osoby związanej takimi umowami oraz sposoby ochrony tych praw.	X				X		X
Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:	Cele:						
	1	2	3	4	5	6	
	Umiejętności:						
	1	2	3	4	5	6	
1) identyfikuje współczesne zagrożenia dla demokracji i inicjatyw, które im przeciwdziałają, formułuje opinię w tej sprawie i poddaje ją dyskusji;	X	X	X	X			

2) wymienia własne prawa i obowiązki w relacji z instytucjami publicznymi oraz funkcjonariuszami publicznymi (w tym policją, prokuraturą, sądem), wie, jak ich bronić w sytuacji naruszenia;		X					X
3) na wybranych przykładach wyjaśnia najważniejsze instytucje prawa karnego, identyfikuje prawa przysługujące obywatelowi w sprawie karnej, potrafi wyszukać obowiązujące w tym zakresie akty normatywne;	X				X		
4) wskazuje podstawowe sposoby ochrony własnych danych osobowych oraz wyjaśnia formy naruszania dóbr osobistych, szczególnie w Internecie; potrafi zgłosić naruszenie dóbr osobistych.	X		X				X

Dział V. Polska – władza, świat polityki i sfera publiczna

Pytanie wiodące: Jak działa państwo?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	6
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) identyfikuje kompetencje i strukturę władzy ustawodawczej w Rzeczypospolitej Polskiej; wyszukuje informacje o wybranym parlamentarzysty ze swojego okręgu i jego aktywności politycznej;	X	X	X			X
2) identyfikuje kompetencje Prezydenta RP, samodzielnie lub w zespole analizuje	X	X	X			

przykładowe działanie podjęte przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej w ramach wybranych uprawnień konstytucyjnych;							
3) wskazuje kompetencje Rady Ministrów; wyszukuje informacje na temat bieżącego działania wybranego ministerstwa i dyskutuje o nich;	X	X	X	X			
4) rozumie strukturę władzy sądowniczej (Sąd Najwyższy, sądy powszechne, sądy administracyjne i sądy wojskowe, oraz Trybunał Konstytucyjny i Trybunał Stanu) i potrafi wskazać ich znaczenie dla obywatela;	X	X					X
5) wyszukuje informacje na temat partii politycznych, które znajdują się w parlamencie Rzeczypospolitej Polskiej oraz na przykładzie wybranego zagadnienia wskazuje podobieństwa i główne różnice programowe, dyskutuje na ich temat;	X		X	X			
6) rozumie, czym jest społeczeństwo obywatelskie i jakie ma znaczenie dla sprawnego funkcjonowania państwa; wyszukuje informacje na temat wybranych instytucji społeczeństwa obywatelskiego oraz sposobów ich wspierania;	X	X			X		
7) wyjaśnia wpływ mediów tradycyjnych i społecznościowych na przekonania i postawy jednostek, funkcjonowanie społeczeństwa i państwa; rozumie konsekwencje i zagrożenia związane z upowszechnianiem niesprawdzonych informacji;	X		X				

8) wyszukuje wiarygodne i rzetelne źródła informacji na wybrane tematy społeczno-polityczne, identyfikuje przykłady manipulacji i dezinformacji oraz fałszywe informacje, a także potrafi je weryfikować.	X		X				
Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:	Cele:						
	1	2	3	4	5	6	
	Umiejętności:						
	1		2	3	4	5	6
1) samodzielnie lub w zespole wyszukuje informacje na temat kampanii wyborczej i programów partii oraz odróżnia fakty od opinii i weryfikuje informacje;	X		X				
2) wyjaśnia wpływ Kościoła katolickiego na proces demokratyzacji życia publicznego w Polsce do 1989 r. i formułuje opinię w tej sprawie;	X		X				
3) na wybranych przykładach (historycznych i współczesnych) identyfikuje cechy odpowiedzialnego przywództwa, wyjaśnia jego wpływ na funkcjonowanie wspólnot; identyfikuje osoby praktykujące przywództwo w swoim otoczeniu;	X				X		
4) wyjaśnia wpływ ruchu społecznego „Solidarność” na przemiany polityczne i społeczne w Polsce XX w.;	X		X				
5) wie czym jest e-administracja i podaje przykłady spraw obywatelskich, które można załatwić zdalnie i potrafi to zrobić.					X	X	X

Pytanie wiodące: Jakiej Unii Europejskiej chcemy?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	6
	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6
1) opisuje genezę powstania Unii Europejskiej, wymienia jej główne instytucje (Rada Europejska, Rada Unii Europejskiej, Komisja Europejska, Parlament Europejski oraz Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej) i wyszukuje informacje na temat wpływu Polski na działanie instytucji Unii Europejskiej;	X					
2) samodzielnie lub w zespole ocenia bilans członkostwa Polski w Unii Europejskiej oraz bierze udział w dyskusji na jego temat;	X		X	X		
3) wyszukuje informacje na temat możliwości własnego rozwoju (edukacja, praca, wolontariat) przy wsparciu programów Unii Europejskiej i wie jak je wykorzystać.					X	X
Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	6
	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6
1) formułuje opinię na temat pogłębiania i poszerzania integracji europejskiej oraz podejmuje dyskusję na temat tych procesów;	X		X	X		
2) wyjaśnia podstawowe założenia wybranej polityki wspólnotowej oraz jej wpływ na własną okolicę i Polskę, a także formułuje opinię na jej	X		X			

temat.							
--------	--	--	--	--	--	--	--

Dział VII. Świat globalnych zależności

Pytanie wiodące: Jak my wpływamy na świat i jak świat wpływa na nas?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	6
	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6
1) identyfikuje polityczne, gospodarcze, społeczne i ekologiczne zależności między Polską a resztą świata, wskazuje ich przyczyny (w tym historyczne) oraz konsekwencje;	X					
2) wyjaśnia czynniki wpływające na bezpieczeństwo Polski, w tym rolę NATO i ONZ; formułuje opinię i dyskutuje na temat wybranych zagrożeń dla bezpieczeństwa;	X		X	X		
3) identyfikuje najważniejsze problemy globalne (w tym w zakresie zrównoważonego rozwoju) oraz na wybranych przykładach wyjaśnia konieczność międzynarodowej współpracy w celu ich rozwiązania;	X				X	
4) wymienia przyczyny i konsekwencje kryzysu klimatycznego, wyszukuje informacje na temat działań na rzecz jego powstrzymania, oraz w miarę możliwości angażuje się w wybrane z nich.	X				X	X
Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje	Cele:					

przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:	1	2	3	4	5	6
	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6
1) opisuje wpływ zależności gospodarczych na jakość życia ludzi w różnych częściach świata; wyjaśnia na czym polegają zasady odpowiedzialnej konsumpcji i patriotyzmu gospodarczego, w miarę możliwości je stosuje;	X				X	
2) weryfikuje przytaczane w debacie informacje i opinie na temat konsekwencji ruchów migracyjnych na świecie, a także formułuje i prezentuje swoje stanowisko w tym zakresie;	X		X	X		
3) wyjaśnia przyczyny wybranego konfliktu międzynarodowego oraz identyfikuje jego konsekwencje;	X					
4) wymienia zadania przedstawicielstw dyplomatycznych Rzeczypospolitej Polskiej; potrafi korzystać z pomocy służb konsularnych przygotowując się do wyjazdu i w czasie pobytu zagranicą.	X					X

Wymagania szczegółowe dotyczące działań obywatelskich

Sposobem nabywania praktycznych umiejętności obywatelskich i rozwijania postaw patriotycznych jest zaangażowanie w działania obywatelskie. Podejmowanie działań obywatelskich w ramach procesu edukacyjnego buduje poczucie sprawczości młodych ludzi jako obywateli. Dlatego też uczniowie w ramach nauki przedmiotu edukacja obywatelska (samodzielnie lub w grupach) podejmują przynajmniej trzy działania obywatelskie w formie:

- 1) aktywnego uczestnictwa w debacie na wybrany temat społeczny, prezentowania własnego zdania, które uzasadnia i broni, oraz podejmowania dialogu z osobami o odmiennych poglądach;
- 2) aktywnego udziału w spotkaniu z przedstawicielami organów władzy publicznej, w ramach którego zadaje pytania dotyczące ich kompetencji;
- 3) aktywnego uczestnictwa w przygotowaniu obchodów rocznicy ważnego wydarzenia historycznego (nieorganizowanego w ramach działalności szkoły) lub innych obchodach;
- 4) sformułowania i opublikowania własnej opinii w ważnej dla siebie sprawie publicznej w lokalnych lub szkolnych mediach jednocześnie szanując poglądy innych i demokratyczny porządek prawny;
- 5) zorganizowania kampanii społecznej lub zbiórki na wybrany przez siebie cel, w ramach której zachęca do udziału w niej innych ludzi lub instytucje;
- 6) nawiązania współpracy jako wolontariusz z lokalną instytucją publiczną lub organizacją społeczną w celu wsparcia realizacji jej celów statutowych, po czym przedstawia na forum klasy efekty swojego zaangażowania;
- 7) napisania wniosku na projekt do budżetu uczniowskiego, lokalnego budżetu partycypacyjnego lub innego wniosku o grant;
- 8) napisania i wysłania (opublikowania) petycji, listu lub listu otwartego do przedstawicieli władz publicznych w ważnej dla niego sprawie;
- 9) skorzystania z biernego prawa wyborczego w klasowych lub szkolnych wyborach, w tym prowadzenia kampanii wyborczej;
- 10) przygotowania dokumentów koniecznych do zgłoszenia zgromadzenia (protestu lub pikiety);
- 11) wypełnienia wniosku o dowód osobisty, paszport lub inny dokument;
- 12) dokonania analizy programu wyborczego oraz kampanii wybranej partii lub kandydata;
- 13) uczestnictwa w konsultacjach społecznych na wybrany temat lub wysłuchaniu publicznym formułując własną opinię i przekazując ją właściwym władzom;
- 14) współorganizowania i przeprowadzenia sondy szkolnej lub ulicznej na wybrany temat, po czym zaprezentowania jej wyników;
- 15) przeprowadzenia i udokumentowania wywiadu ze świadkiem historii najnowszej (np. kombatantem) lub inną ważną postacią lokalną;

- 16) udziału w symulacji obrad organów władz publicznych lub organów organizacji międzynarodowej.

Ewentualnie uczeń może w ramach tego komponentu przedmiotu podjąć za zgodą nauczyciela inne praktyczne działania obywatelskie wymagające podobnego zaangażowania. Przed podjęciem każdego działania uczeń ustala jego temat z nauczycielem. Każde z nich powinno być powiązane z innym kręgiem wspólnoty (szkoła, społeczność lokalna, Polska, Europa, świat).

Uczeń dokumentuje podejmowane działania w sposób pozwalający na ich późniejszą prezentację klasie lub nauczycielowi.

Warunki i sposób realizacji

Praktyczny charakter przedmiotu edukacja obywatelska wymaga od nauczyciela stosowania w pracy z klasą metod aktywizujących. Jest to konieczne dla zwiększenia zaangażowania uczniów w proces uczenia się oraz realizację efektów kształcenia zakładających wyjaśnianie przez ucznia określonych zjawisk, formułowanie opinii, dyskutowanie stanowisk, analizowanie, argumentowanie, czy podejmowanie działań. Z uwagi na charakter celów kształcenia metody podawcze powinny być w edukacji obywatelskiej stosowane jako uzupełniające, szczególnie tam, gdzie konieczne jest wprowadzenie uczniów w nowy temat, wyjaśnienie nowych pojęć lub wprowadzenie elementów wiedzy proceduralnej.

Z uwagi na specyfikę celów kształcenia wśród metod i technik pracy, które najlepiej sprawdzą się w nauczaniu edukacji obywatelskiej należy wymienić: pracę w grupach, burzę mózgów, metaplan, dyskusję, różne formy debat, metodę studium przypadku, symulację i odgrywanie ról. Wśród metod aktywizujących szczególne miejsce w nauczaniu edukacji obywatelskiej powinien zajmować projekt edukacyjny, który jest rekomendowany w pracy z uczniami. Rekomenduje się, aby uczniowie w toku dwóch lat nauki zrealizowali jeden mały, grupowy projekt uczniowski związany z tematyką przedmiotu. Projekt powinien mieć ustalony cel (zaakceptowany przez nauczyciela), harmonogram, plan działania z podziałem zadań i kończyć się prezentacją rezultatów. Projekt może mieć charakter badawczy lub społeczny.

W nauczaniu edukacji obywatelskiej powinna znaleźć się również przestrzeń na wizyty w instytucjach publicznych (np. urzędach gmin, miast i powiatów, sądach, domach kultury) spotkania z przedstawicielami władz publicznych oraz kontakty

z organizacjami społecznymi (lokalnymi, ogólnopolskimi, międzynarodowymi). Ważnym źródłem wiedzy oraz inspiracji powinny być dla uczniów także spotkania z postaciami ważnymi dla lokalnej społeczności, w tym kombatantami lub innymi świadkami historii.

Przedmiot edukacja obywatelska zakłada omawianie podczas zajęć tematów związanych z bieżącymi zagadnieniami społeczno-politycznymi, w tym także tematów dzielących Polaków i budzących w polskim społeczeństwie kontrowersje. Jest to istotne dla wychowania uczniów do demokracji oraz dla kształtowania postaw patriotycznych. Szkoła powinna być bowiem miejscem, w którym uczniowie starają się zrozumieć, co łączy i co dzieli polskie społeczeństwo, w którym uczą się weryfikować informacje na te tematy, poznają różnorodne stanowiska, starają się wyrobić sobie własną opinię, uzasadniają ją, z szacunkiem dla innych prezentują i podejmują dialog z osobami, których poglądy mogą być odmienne.

Osiągnięcie opisanego powyżej efektu wymaga od nauczyciela zachowania neutralności światopoglądowej i politycznej szczególnie w sprawach, co do których istnieją w polskim społeczeństwie różnice poglądów. Celem zajęć nie może być przekonanie uczniów do konkretnej opinii, stanowiska lub poglądu. Tym bardziej nie ma w czasie zajęć miejsca na agitację polityczną jakiegokolwiek formacji. Co do zasady nauczanie edukacji obywatelskiej ma więc charakter nieperswazyjny. Wyjątkiem są zasady i wartości wyznaczone przez Konstytucję Rzeczypospolitej Polskiej, uznawane za aksjologiczny fundament wspólnoty obywatelskiej, do których przyjęcia i internalizacji zajęcia edukacji obywatelskiej powinny zachęcać. Na nich powinny opierać się postawy patriotyczne rozwijane na zajęciach. Jednocześnie neutralność światopoglądowa i polityczna nauczyciela nie powinna oznaczać stronięcia od poruszania kwestii kontrowersyjnych dla polskiego społeczeństwa – przeciwnie, powinny być one pretekstem do praktycznej nauki umiejętności opisanych w podstawie programowej w zakresie przedmiotu edukacja obywatelska.

Edukacja obywatelska bazuje na wiedzy i umiejętnościach opanowanych przez uczniów w czasie zajęć wiedzy o społeczeństwie w szkole podstawowej. Wymagania szczegółowe obejmujące treści nauczania obecne w szkole podstawowej zostały tutaj poszerzone (np. o analizę bieżącej działalności danego organu) i pogłębione (np. o wymagania zakładające sformułowanie i zaprezentowanie własnej opinii).

W związku z powyższym nauczyciel edukacji obywatelskiej powinien odwoływać się do już posiadanej wiedzy i umiejętności uczniów.

Interdyscyplinarny charakter edukacji obywatelskiej wymaga nawiązania również do zagadnień poruszanych na innych przedmiotach nauczanych w branżowej szkole I stopnia, tj. historii, geografii, biologii, biznesu i zarządzania, informatyki, edukacji dla bezpieczeństwa.

Powiązanie podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu edukacja obywatelska (w zakresie poszczególnych działów) z podstawą programową kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (w zakresie poszczególnych działów):

Podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu edukacja obywatelska (poszczególne działy)	Podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (poszczególne działy)
Dział I. Ja i społeczeństwo	Geografia: Dział IX. Przemiany struktur demograficznych i społecznych oraz procesy osadnicze: rozmieszczenie i liczba ludności, przemiany demograficzne, migracje, zróżnicowanie narodowościowe i etniczne, procesy urbanizacji.
	Edukacja dla bezpieczeństwa: Dział I. Bezpieczeństwo państwa, Dział IV. Edukacja obronna.
	Biznes i zarządzanie: Dział III. Gospodarka rynkowa: przedsiębiorczość w gospodarce rynkowej, cechy gospodarki rynkowej, rodzaje rynków, mechanizm rynkowy, podmioty gospodarki rynkowej, podmioty ekonomii społecznej, parametry charakteryzujące gospodarkę, budżet państwa i budżety jednostek samorządu terytorialnego, rola państwa w gospodarce, konsument na rynku, patriotyzm gospodarczy.
Dział III. Społeczność lokalna	Geografia: Dział XV. Zróżnicowanie społeczno-kulturowe Polski: poziom życia, zaangażowanie w działalność społeczną, ubóstwo i wykluczenie społeczne.
	Edukacja dla bezpieczeństwa: Dział I. Bezpieczeństwo państwa.
Dział IV. Demokracja i prawo	Historia: Dział XVII. Polska pod dominacją ZSRS, Dział XVIII. Narodziny III Rzeczypospolitej i jej miejsce w świecie.
	Geografia: Dział XIV. Społeczeństwo i gospodarka Polski: rozmieszczenie ludności i struktura demograficzna, saldo migracji, struktura zatrudnienia i bezrobocie, urbanizacja, warunki rozwoju rolnictwa, restrukturyzacja przemysłu, sieć transportowa.
	Biznes i zarządzanie: Dział V. Osoba przedsiębiorcza na rynku pracy: kariera zawodowa, poszukiwanie pracy, rozmowa kwalifikacyjna, autoprezentacja, formułowanie opinii zwrotnej, etyka w pracy.
	Edukacja dla bezpieczeństwa: Dział IV. Edukacja obronna.

	Informatyka: Dział IV. Rozwijanie kompetencji społecznych, takich jak: komunikacja i współpraca w grupie, w tym w środowiskach wirtualnych, udział w projektach zespołowych oraz zarządzanie projektami.
Dział V. Polska – władza, świat polityki i sfera publiczna	Historia: Dział XVII. Polska pod dominacją ZSRS.
	Edukacja dla bezpieczeństwa: Dział I. Bezpieczeństwo państwa; Dział IV. Edukacja obronna.
	Informatyka: Dział IV. Rozwijanie kompetencji społecznych, takich jak: komunikacja i współpraca w grupie, w tym w środowiskach wirtualnych, udział w projektach zespołowych oraz zarządzanie projektami; Dział V. Przestrzeganie prawa i zasad bezpieczeństwa. Respektowanie prywatności informacji i ochrony danych, praw własności intelektualnej, etykiety w komunikacji i norm współżycia społecznego, ocena zagrożeń związanych z technologią i ich uwzględnienie dla bezpieczeństwa swojego i innych.
Dział VI. Polska w Europie	Historia: Dział XVI. Europa i świat w dobie zimnowojennych podziałów; Dział XVIII. Narodziny III Rzeczypospolitej i jej miejsce w świecie.
	Geografia: Dział VIII. Podział polityczny i zróżnicowanie poziomu rozwoju społeczno-gospodarczego świata: mapa podziału politycznego, procesy integracyjne na świecie, konflikty zbrojne, podstawowe wskaźniki rozwoju; Dział X. Uwarunkowania rozwoju gospodarki światowej: rola poszczególnych sektorów gospodarki w rozwoju cywilizacyjnym, procesy globalizacji, gospodarka oparta na wiedzy, społeczeństwo informacyjne.
	Biznes i zarządzanie: Dział V. Osoba przedsiębiorcza na rynku pracy: kariera zawodowa, poszukiwanie pracy, rozmowa kwalifikacyjna, autoprezentacja, formułowanie opinii zwrotnej, etyka w pracy.
Dział VII. Świat globalnych zależności	Historia: Dział XVI. Europa i świat w dobie zimnowojennych podziałów; Dział XVIII. Narodziny III Rzeczypospolitej i jej miejsce w świecie.
	Geografia: Dział VIII. Podział polityczny i zróżnicowanie poziomu rozwoju społeczno-gospodarczego świata: mapa podziału politycznego, procesy integracyjne na świecie, konflikty zbrojne, podstawowe wskaźniki rozwoju; Dział IX. Przemiany struktur demograficznych i społecznych oraz procesy osadnicze: rozmieszczenie i liczba ludności, przemiany demograficzne, migracje, zróżnicowanie narodowościowe i etniczne, procesy urbanizacji; Dział X. Uwarunkowania rozwoju gospodarki światowej: rola poszczególnych sektorów gospodarki w rozwoju cywilizacyjnym, procesy globalizacji, gospodarka oparta na wiedzy, społeczeństwo informacyjne; Dział XIV. Społeczeństwo i gospodarka Polski: rozmieszczenie ludności i struktura demograficzna, saldo migracji, struktura zatrudnienia i bezrobocie, urbanizacja, warunki rozwoju rolnictwa, restrukturyzacja przemysłu, sieć transportowa; Dział XVI. Uwarunkowania przyrodnicze gospodarczej działalności człowieka na przykładzie wybranych obszarów: związki rolnictwa z klimatem, ukształtowaniem powierzchni, żyznością gleb i zasobami wodnymi, związek przemysłu i struktury towarowej handlu zagranicznego z zasobami surowców mineralnych, wpływ sposobów pokonywania przez człowieka przyrodniczych ograniczeń na zrównoważony rozwój obszarów; Dział XVII. Człowiek a środowisko geograficzne – konflikty interesów: wpływ działalności człowieka na atmosferę na przykładzie smogu, inwestycji hydrologicznych na środowisko geograficzne, rolnictwa i górnictwa na środowisko przyrodnicze, konflikt interesów człowiek – środowisko, działania proekologiczne.

	Biologia: Dział VII. Biotechnologia.
	Biznes i zarządzanie: Dział VI. Przedsiębiorstwo: zarządzanie przedsiębiorstwem, własny biznes i jego otoczenie, finanse przedsiębiorstwa, etyka w biznesie, społeczna odpowiedzialność przedsiębiorstw.
	Edukacja dla bezpieczeństwa: Dział IV. Edukacja obronna.

Ważne z perspektywy podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja obywatelska są umiejętności związane z tworzeniem wypowiedzi, które są kształtowane na tym etapie edukacyjnym na języku polskim (np. formułowanie tez i argumentów, odróżnianie dyskusji od sporu i kłótni, formułowanie oceny, uzasadnianie i zabieranie głosu w dyskusji), które są szczególnie istotne z perspektywy umiejętności 2 i 3.”,

- f) w części zatytułowanej „**WYCHOWANIE FIZYCZNE**”, w części zatytułowanej „**Warunki i sposób realizacji**”, w bloku tematycznym zatytułowanym „5. Kompetencje społeczne.” wyrazy „Warunkiem skuteczności realizacji bloku tematycznego: edukacja zdrowotna jest integrowanie treści z innymi przedmiotami, w tym np. biologią, wychowaniem do życia w rodzinie, edukacją dla bezpieczeństwa.” zastępuje się wyrazami „Warunkiem skuteczności realizacji bloku tematycznego: edukacja zdrowotna jest integrowanie treści z innymi przedmiotami, w tym np. biologią, edukacją dla bezpieczeństwa.”,
- g) uchyla się część zatytułowaną „**WYCHOWANIE DO ŻYCIA W RODZINIE**”,
- h) po części zatytułowanej „**WYCHOWANIE DO ŻYCIA W RODZINIE**” dodaje się część zatytułowaną „**EDUKACJA ZDROWOTNA**” w brzmieniu:

„EDUKACJA ZDROWOTNA

Cele kształcenia – wymagania ogólne

Przedmiot edukacja zdrowotna realizuje następujące cele kształcenia:

1. Cel – podejmowanie działań wspierających zdrowie we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia.

Uczeń jest gotowy do przestrzegania zasad dbałości o zdrowie własne i innych osób na wszystkich etapach życia. Zna i rozumie zjawiska związane ze zdrowiem we wszystkich jego wymiarach (tj. fizycznym, psychicznym, społecznym, seksualnym oraz środowiskowym).

2. Cel – rozumienie i akceptacja przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele na wszystkich etapach życia.

Uczeń zna i rozumie pojęcia związane z przemianami człowieka na wszystkich etapach życia. Uczeń jest gotów do działania na rzecz zdrowia i reagowania w przypadkach zagrożenia życia i zdrowia.

3. Cel: odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, godności, szacunku i tolerancji na wszystkich etapach życia. Uczeń jest gotów do podejmowania obowiązków, które wiążą się z przynależnością do wspólnoty, do promowania postaw opartych na zdrowym stylu życia i odpowiedzialności za zdrowie wśród członków wspólnot, do których przynależy.

4. Cel – monitorowanie własnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia.

Uczeń potrafi obserwować stan zdrowia swój i innych osób w oparciu o wybrane wskaźniki zdrowia oraz wiarygodne i rzetelne źródła informacji. Potrafi zaplanować działania związane z dbałością o swoje zdrowie we wszystkich wymiarach, w tym w odniesieniu do dorosłego życia.

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

Uczeń zna i rozumie wpływ czynników na zdrowie na wszystkich etapach życia, ze szczególnym uwzględnieniem zdrowia środowiskowego. Potrafi zidentyfikować specjalistów w różnych obszarach zdrowia. Wyszukuje i wykorzystuje informacje związane z planowaniem dorosłego życia, w tym związków oraz rodzicielstwa.

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

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

2. Umiejętność – rozpoznawanie i reagowanie na sytuacje zagrażające życiu i zdrowiu.
3. Umiejętność – budowanie pozytywnego wizerunku siebie i innych oraz podtrzymywanie zdrowych relacji interpersonalnych.
4. Umiejętność – promowanie w swoim otoczeniu postaw opartych na zdrowym stylu życia.
5. Umiejętność – monitorowanie aktualnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach.
6. Umiejętność – poszukiwanie, weryfikowanie i analizowanie informacji w zakresie własnego zdrowia i czynników na nie wpływających.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Podstawa programowa w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna obejmuje dziesięć działów, które odzwierciedlają poszczególne sfery funkcjonowania człowieka.

W dziale I wskazano zagadnienia dotyczące wartości i postaw kształtowanych u uczniów podczas realizacji wymagań szczegółowych zawartych w działach II–X. Ze względu na uniwersalny charakter tych wymagań dział I ma inną strukturę niż pozostałe działy. Prezentowane pojęcia przedstawiają perspektywę filozoficzno-antropologiczną i stanowią istotę naszej kultury, które mają sens powszechny i nieredukowalny, dlatego nie można im przypisać konkretnych umiejętności, a do tego wyrażają się przez przyjętą osobistą hierarchię wartości oraz w kształtowanych na niej postawach. Zagadnienie wartości i postaw stanowi fundament, na bazie którego formułowane są pozostałe wymagania szczegółowe w poszczególnych działach. Zdrowie definiowane jest jako wartość międzypokoleniowa i międzykulturowa. Godność i szacunek stanowią podstawę budowania relacji międzyludzkich w szczególności w odniesieniu do zdrowia psychicznego, społecznego i seksualnego. Postawy prospołeczne i altruistyczne w zdrowiu oraz kultura wolontariatu pozwalają wyeksponować potencjał możliwych oddziaływań dla dobra wspólnego.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności wyodrębnione w każdym z dziesięciu działów wzajemnie się uzupełniają i tylko ich równoległa realizacja pozwala w pełni osiągnąć cele kształcenia – wymagania ogólne określone dla przedmiotu.

W podstawie programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna szczególnie istotne jest umożliwienie uczniom zbudowania, utrzymania i zmiany zachowań zdrowotnych w modelu najlepiej odpowiadającym na ich potrzeby oraz sytuację zdrowotną. W tym celu w części działów wprowadzono wymagania fakultatywne – do wyboru przez nauczyciela. Ważnym kryterium doboru przykładów w takich wymaganiach powinna być ich podstawa naukowa. Intencją sformułowania wymagań fakultatywnych jest możliwość dostosowania przez nauczyciela wymagań szczegółowych do kontekstu społeczności lokalnej i szkoły, poziomu już posiadanej wiedzy i umiejętności uczniów, ich zainteresowań oraz ułatwienie omówienia z uczniami wydarzeń bieżących. Istotne jest natomiast, aby zajęcia były prowadzone w nurcie pedagogiki pozytywnej, wzmacniając u uczniów motywację, samodyscyplinę oraz poczucie własnej skuteczności w zakresie podejmowania zachowań prozdrowotnych i unikania zachowań ryzykownych.

Każde z wymagań szczegółowych dotyczących wiedzy i umiejętności zawarte w tabeli łączy w sobie nową wiedzę, którą uczniowie powinni opanować oraz umiejętności, które powinni zdobyć.

Znak „X” w tabelach oznacza, że sposób pracy z danym wymaganiem powinien realizować dany cel kształcenia oraz umożliwiać uczniom nabycie wskazanych umiejętności.

Dział I. Wartości i postawy

Pytanie wiodące: Jak kształtować postawę wolną od uprzedzeń w relacjach międzyludzkich oraz promować kulturę wolontariatu?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:
1) rozumie, że godność ludzka i szacunek wobec człowieka wykluczają wszelkie formy dyskryminacji ze względu na różnorodność ludzkiej natury;
2) promuje postawy prospołeczne w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób; wykazuje gotowość do wspierania badań naukowych w obszarze zdrowia;
3) wie, na czym polega postawa altruizmu w odniesieniu do zdrowia innych osób w szczególności rozumie znaczenie i wartość transplantologii komórek, tkanek i narządów zarówno za życia jak i po śmierci oraz znaczenie i wartość dawstwa szpiku oraz krwiodawstwa;
4) inicjuje i uczestniczy w działaniach wolontaryjnych na rzecz zdrowia, w tym wobec osób w wieku senioralnym, z niepełnosprawnościami i niesamodzielnymi.

Dział II. Zdrowie fizyczne

Pytanie wiodące: W jaki sposób przygotować się do dorosłego życia w zdrowiu?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6
1) omawia znaczenie edukacji zdrowotnej oraz dostępu do wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji o zdrowiu na różnych etapach życia;						X
2) wyjaśnia skutki zdrowego i niezdrowego stylu życia dla jakości zdrowia w trakcie całego życia; opisuje zmiany we wskaźnikach zdrowia fizycznego na różnych etapach życia oraz przy występowaniu chorób przewlekłych;		X				X
3) wyjaśnia, czym są badania diagnostyczne i omawia ich rodzaje; wymienia badania mające zastosowanie w profilaktyce na różnych etapach życia;		X	X			X
4) wyjaśnia, na czym polega profilaktyka kardiologiczna, w tym stosowanie zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej oraz badań przesiewowych w kierunku chorób sercowo-naczyniowych; uzasadnia, dlaczego wczesne wykrycie choroby jest ważne; mierzy ciśnienie tętnicze krwi aparatem automatycznym i interpretuje wynik;	X	X			X	X

5) wyjaśnia, na czym polega profilaktyka onkologiczna; wymienia programy profilaktyczne w onkologii realizowane w Polsce; wymienia najczęstsze nowotwory; uzasadnia dlaczego wczesne wykrycie choroby jest ważne;		X					X
6) uzasadnia, dlaczego trzeba badać skórę i oceniać znamiona; regularnie wykonuje ocenę skóry;	X	X				X	X
7) opisuje, jak przebiega samobadanie piersi u dziewcząt i kobiet oraz chłopców i mężczyzn oraz jąder u chłopców i mężczyzn; regularnie wykonuje samobadanie piersi lub jąder;	X	X				X	X
8) wyjaśnia, czym zajmuje się transplantologia, na czym polega dawstwo narządów, szpiku oraz krwiodawstwo;							X
9) wyjaśnia, na czym polega profilaktyka otyłości i zespołu metabolicznego w różnych etapach życia; omawia znaczenie nadwagi i otyłości dla ogólnego stanu zdrowia; omawia wpływ otyłości na występowanie innych chorób i na jakość życia;		X	X				X
10) omawia normy wskaźnika masy ciała (BMI) i obwodu talii; oblicza wskaźnik masy ciała (BMI) i mierzy obwód talii oraz interpretuje wynik.	X					X	X
Wymagania fakultatywne (w przypadku których decyzję o ich zrealizowaniu oraz zakresie, w jakim będą one zrealizowane, podejmuje	Cele:						
	1	2	3	4	5		

nauczyciel na podstawie oceny dostępnego czasu, umiejętności uczniów i ich zainteresowania danym zagadnieniem). Uczeń:	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6
1) omawia profilaktykę chorób zakaźnych w różnych etapach życia oraz w aspekcie podróży w rejony endemiczne;		X				X
2) wyjaśnia, na czym polega opieka paliatywna i czym jest terapia uporczywa.						X

Dział III. Aktywność fizyczna

Pytanie wiodące: Jak podejmować aktywność fizyczną w trakcie całego życia oraz świadomie przeciwdziałać sedentarnemu stylowi życia (bezczynności ruchowej), z uwzględnieniem zróżnicowanych potrzeb biologicznych i psychospołecznych pojawiających się na różnych etapach życia?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) regularnie podejmuje aktywność fizyczną, dostosowaną do indywidualnych potrzeb zdrowotnych oraz upodobań; ocenia wiarygodność i rzetelność źródeł informacji na temat aktywności fizycznej;	X					X
2) dobiera proste programy aktywności fizycznej dla siebie i innych, bazując na rekomendacjach oraz wiarygodnych i rzetelnych źródłach wiedzy;	X					X
3) promuje aktywność fizyczną w najbliższym otoczeniu i wśród osób z różnymi potrzebami			X	X	X	

i możliwościami psychofizycznymi oraz o różnym stanie zdrowia;							
4) formułuje argumenty na temat aktywności fizycznej dla różnych grup wiekowych (np. dzieci i młodzieży, osób dorosłych, seniorów), grup ze specjalnymi potrzebami (np. dla wspierania płodności, w okresie ciąży i po porodzie, w okresie menopauzy i andropauzy, osób z niepełnosprawnościami, chorując na: cukrzycę typu 1 i 2, nadciśnienie, choroby serca, depresję i stany lękowe, chorobę nowotworową), odnosząc się do wiarygodnych i rzetelnych źródeł;		X			X		X
5) wyjaśnia wpływ sedentarnego stylu życia (bezczynności ruchowej) na zdrowie fizyczne i psychiczne ludzi w różnym wieku; opisuje sposoby przeciwdziałania sedentarnemu stylowi życia dostosowane do wieku i ograniczeń zdrowotnych;		X			X		X
6) rozpoznaje zagrożenia związane z aktywnością fizyczną (np. przemęczenie fizyczne i psychiczne, zaburzenia snu, skłonność do urazów, zmniejszenie odporności organizmu oraz zagrożenia związane z kompulsywnym wykonywaniem ćwiczeń fizycznych), a także wyjaśnia, jak unikać tych zagrożeń przez planowanie wysiłku fizycznego;		X			X	X	
7) planuje, organizuje i uczestniczy w wycieczce turystycznej (np. pieszej, rowerowej, górskiej, wodnej); wyjaśnia znaczenie turystyki dla zdrowia fizycznego, psychicznego	X		X	X			

i społecznego.							
----------------	--	--	--	--	--	--	--

Dział IV. Odżywianie

Pytanie wiodące: Jak stosować racjonalną dietę przez całe życie i świadomie dokonywać zdrowych wyborów żywieniowych?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6
1) planuje posiłki w oparciu o różne diety (np. planetarną, wegetariańską, śródziemnomorską) korzystając z wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji, a także uzasadniania ich wpływ na zdrowie człowieka i środowisko;	X					X
2) wyjaśnia wybrane założenia strategii „Od pola do stołu”; omawia zrównoważone praktyki żywieniowe;						X
3) formułuje argumenty na temat wpływu reklam i trendów żywieniowych na osobiste wybory dietetyczne oraz konsekwencji tych wyborów dla zdrowia i środowiska.		X		X		X

Dział V. Zdrowie psychiczne

Pytanie wiodące: Jak rozwijać przez całe życie umiejętności dbania o dobrostan psychiczny i emocjonalny?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele:						
	1		2	3		4	5
	Umiejętności:						
	1	2	3	3	4	5	6
1) utrzymuje swój dobrostan psychiczny przez prowadzenie zdrowego stylu życia, w tym znajomość swoich emocji i potrzeb, troskę o relacje społeczne, równowagę między obowiązkami a czasem wolnym, działanie na rzecz społeczności lokalnej;	X		X	X	X		
2) wyraża i komunikuje swoje uczucia i buduje prawidłowe relacje w rodzinie i innych grupach społecznych; nawiązuje bezpieczne relacje interpersonalne, zachowując uważność na siebie i drugiego człowieka; wyraża wdzięczność;	X		X	X	X		
3) analizuje presję otoczenia, przekazy z Internetu i mediów społecznościowych oraz oczekiwania społeczne i podejmuje świadome decyzje dotyczące swojego życia;	X		X	X		X	
4) omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi w różnych okresach życia człowieka, w szczególności zaburzenia odżywiania, zaburzenia depresyjne (np. depresja w ciąży, depresja poporodowa), zaburzenia lękowe, zaburzenia afektywne dwubiegunowe, zaburzenia psychotyczne i zaburzenia neurodegeneracyjne.		X	X	X			X
Wymagania fakultatywne (w przypadku których decyzję o ich zrealizowaniu oraz zakresie, w jakim będą one zrealizowane, podejmuje	Cele:						
	1		2	3		4	5

nauczyciel na podstawie oceny dostępnego czasu, umiejętności uczniów i ich zainteresowania danym zagadnieniem). Uczeń:	Umiejętności:						
	1	2	3		4	5	6
1) omawia różnice między adekwatną i nieadekwatną samooceną; przekształca nieracjonalne przekonania na temat siebie, innych ludzi i świata w racjonalne odpowiedniki;	X		X	X			
2) rozpoznaje i zaznacza swoje granice i przestrzeń psychiczną; omawia pojęcie nadodpowiedzialności; szanuje granice innych osób przez adekwatne reagowanie na potrzeby i komunikaty od innych; rozpoznaje zachowania bierno-agresywne;	X	X	X	X			
3) dobiera odpowiednią pomoc specjalistyczną adekwatnie do sytuacji; omawia różnice między: psychologiem, psychoterapeutą, psychiatrą, specjalistą psychoterapii uzależnień, trenerem, coachem; opisuje podstawowe nurty psychoterapeutyczne (np. poznawczo-behawioralny, psychodynamiczny, systemowy, humanistyczny, integracyjny);	X	X					X
4) wyszukuje przepisy prawne dotyczące ochrony zdrowia psychicznego.	X						X

Dział VI. Zdrowie społeczne

Pytanie wiodące: Jak przygotować się do wyzwań związanych z dorosłością i podejmowaniem decyzji związanych z życiem rodzinnym, zawodowym i społecznym?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6
1) omawia, w jaki sposób jest odpowiedzialny za własny rozwój; wymienia kompetencje, które pomagają w prowadzeniu świadomego i szczęśliwego dorosłego życia;			X			X
2) omawia aspekty organizacyjne, psychospołeczne i zdrowotne dotyczące ciąży i rodzicielstwa, w tym omawia zagrożenia związane ze spożywaniem alkoholu w ciąży m.in. syndrom alkoholowego zespołu płodowego (FAS, FAE);		X				X
3) omawia etapy bliskiej, długotrwałej relacji, w tym koleżeńskiej, przyjacielskiej, romantycznej i sposoby dbania o nią; odróżnia zachowania prawidłowe od przemocowych w relacjach, w tym wymienia cechy przemocy fizycznej, psychicznej i ekonomicznej.		X	X	X		X
Wymagania fakultatywne (w przypadku których decyzję o ich zrealizowaniu oraz zakresie, w jakim będą one zrealizowane, podejmuje nauczyciel na podstawie oceny dostępnego czasu, umiejętności uczniów i ich zainteresowania danym zagadnieniem). Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6
1) z szacunkiem formułuje komunikaty dotyczące decyzji innych osób związane z życiem rodzinnym, partnerskim	X		X	X		

i rodzicielskim, w tym dotyczące decyzji o związku formalnym, nieformalnym, niepozostawaniu w związku, separacji, rozvodu, rozstania, rodzicielstwa, rodzicielstwa adopcyjnego i zastępczego, bezdzietności;							
2) wyszukuje przepisy prawne dotyczące przywilejów i obowiązków związanych z zawarciem związku małżeńskiego oraz z prawnymi aspektami funkcjonowania związków nieformalnych w Polsce;	X						X
3) wyszukuje przepisy prawne dotyczące urlopów i świadczeń związanych z macierzyństwem i rodzicielstwem oraz przepisy prawne dotyczące sytuacji osoby niepełnoletniej w ciąży.	X						X

Dział VII. Zdrowie seksualne

Pytanie wiodące: W jaki sposób dbać o zdrowie seksualne przez całe życie, korzystając z danych opartych na dowodach oraz tworzyć relacje kierując się szacunkiem wobec każdego człowieka?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6
1) wyjaśnia pojęcie seksualności; omawia rolę całościowej edukacji seksualnej i jej wpływ na bezpieczeństwo oraz umiejętność tworzenia satysfakcjonujących relacji;			X	X		X
2) opisuje budowę i funkcję narządów płciowych wewnętrznych i zewnętrznych; omawia ich						X

znaczenie dla zdrowia i profilaktyki; wyjaśnia funkcję mięśni dna miednicy dla zdrowia fizycznego oraz seksualnego;							
3) omawia metody antykoncepcji, mechanizm ich działania i kryteria wyboru odpowiedniej metody;							X
4) omawia profilaktykę infekcji i chorób przenoszonych drogą płciową, profilaktykę przed- i poekspozycyjną zakażenia wirusem HIV; wyjaśnia różnicę między życiem z wirusem HIV i chorobą AIDS; wymienia miejsca (np. punkty konsultacyjno-diagnostyczne), w których można wykonać bezpłatne i anonimowe testy; wyszukuje przepisy prawne o odpowiedzialności karnej za bezpośrednie narażenie na zakażenie innych osób chorobami przenoszonymi drogą płciową;	X	X					X
5) wymienia czynniki wpływające na płodność człowieka i sposoby dbania o nią; omawia zjawisko niepłodności, określa jej możliwe przyczyny, w tym związane z niezdrowym stylem życia, a także omawia jej skutki i formy leczenia; omawia metody rozrodu wspomaganego (rozdziela naprotechnologię od metody <i>in vitro</i>);		X					X
6) omawia przebieg ciąży; wyjaśnia przebieg porodu fizjologicznego i instrumentalnego oraz cesarskiego cięcia; omawia kwestie zdrowotne związane z karmieniem piersią; opisuje połów i zasady związane z opieką nad noworodkiem; omawia rolę wsparcia edukacyjnego oraz					X		X

psychicznego dla osób oczekujących na dziecko, w tym rolę szkół rodzenia; omawia standardy opieki okołoporodowej;							
7) wyjaśnia pojęcia: poronienie, aborcja; wymienia etyczne, prawne, zdrowotne i psychospołeczne uwarunkowania dotyczące przerywania ciąży;							X
8) wyjaśnia, na czym polega norma medyczna, prawna, statystyczna, społeczna, moralna, religijna, partnerska oraz indywidualna; wymienia wyznaczniki partnerskiej normy seksualnej;				X			X
9) wymienia kryteria świadomej zgody oraz omawia sytuacje, w których można ją stosować w relacjach zarówno seksualnych, jak i np.: przyjacielskich, rodzinnych i społecznych;				X			X
10) omawia formy przemocy seksualnej, w tym molestowania seksualnego, a także omawia mity na ten temat; omawia sposoby reagowania w sytuacji, gdy doświadcza przemocy seksualnej lub gdy ktoś mówi mu o takim doświadczeniu; identyfikuje instytucje i organizacje udzielające pomocy osobom po doświadczeniu przemocy seksualnej; wyszukuje przepisy prawne dotyczące przemocy seksualnej;	X	X					X
11) wymienia zagrożenia związane z różnymi aspektami seksualności m.in.: uwodzenie w sieci (<i>grooming</i>), <i>seksting</i> , szantaż seksualny (<i>sextortion</i>), pornografia, seksualizacja, prostytutka z udziałem małoletnich, a także wymienia sposoby im przeciwdziałania.		X					X

Wymagania fakultatywne (w przypadku których decyzję o ich zrealizowaniu oraz zakresie, w jakim będą one zrealizowane, podejmuje nauczyciel na podstawie oceny dostępnego czasu, umiejętności uczniów i ich zainteresowania danym zagadnieniem). Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6
1) omawia zagadnienie przyjemności seksualnej oraz wymienia, co wpływa na libido; wymienia formy aktywności seksualnej; opisuje zaburzenia i dysfunkcje seksualne;		X				X
2) omawia czynniki wpływające na jakość życia seksualnego w różnych etapach życia (np. niepełnosprawność fizyczna, niepełnosprawność intelektualna, choroby przewlekłe, zaburzenia psychiczne, całościowe zaburzenia rozwojowe);			X			X
3) omawia kwestie prawne i społeczne związane z przynależnością do grupy osób LGBTQ+;			X	X		X
4) opisuje stereotypy płciowe, w tym odnoszące się do sfery seksualnej, a także omawia ich negatywny wpływ na rozwój człowieka i relacje interpersonalne oraz omawia sposoby im przeciwdziałania.			X	X		X

Dział VIII. Zdrowie środowiskowe

Pytanie wiodące: Jakie są powiązania między zdrowiem środowiskowym a zdrowiem publicznym i indywidualnym?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6
rozpoznaje dezinformację dotyczącą zmian klimatu oraz ich wpływu na zdrowie i rozpoznaje wiarygodne i rzetelne źródła informacji na ten temat.						X
Wymagania fakultatywne (w przypadku których decyzję o ich zrealizowaniu oraz zakresie, w jakim będą one zrealizowane, podejmuje nauczyciel na podstawie oceny dostępnego czasu, umiejętności uczniów i ich zainteresowania danym zagadnieniem). Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6
1) opracowuje plan działań na rzecz poprawy zdrowia środowiskowego w swojej lokalnej społeczności (np. działania związane z ochroną powietrza, wody i gleby oraz redukcją hałasu);	X	X		X		X
2) organizuje działanie promujące zdrowie środowiskowe przy współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym i lokalnym;	X			X		

Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień

Pytanie wiodące: Jak bezpiecznie korzystać z Internetu oraz reagować na objawy uzależnienia fizycznego i behawioralnego?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele:						
	1	2	3	4	5		
	Umiejętności:						
	1	2	3	3	4	5	6

1) omawia sposoby ochrony prywatności swojej i bliskich osób, w tym omawia zagrożenia związane z udostępnianiem wizerunku dzieci w Internecie (<i>sharenting</i>);		X		X			X
2) wymienia rodzaje dezinformacji; charakteryzuje pojęcie <i>fake news</i> , omawia sposoby oddziaływania koncernów w zakresie używania substancji psychoaktywnych, w szczególności alkoholu i nowych wyrobów nikotynowych;		X					X
3) podaje przykłady uzależnienia fizycznego i behawioralnego; omawia mechanizm uzależnienia; ocenia własne zachowania pod względem potencjalnego ryzyka uzależnień fizycznych i behawioralnych;		X					X
4) wymienia objawy uzależnień; omawia sytuacje, w których należy podjąć leczenie uzależnień w trybie ambulatoryjnym, dziennym, stacjonarnym albo leczenia przymusowego.		X					X
Wymagania fakultatywne (w przypadku których decyzję o ich zrealizowaniu oraz zakresie, w jakim będą one zrealizowane, podejmuje nauczyciel na podstawie oceny dostępnego czasu, umiejętności uczniów i ich zainteresowania danym zagadnieniem). Uczeń:	Cele:						
	1		2	3		4	5
	Umiejętności:						
	1	2	3		4	5	6
1) wymienia zagrożenia zdrowotne wynikające z używania substancji psychoaktywnych (np. alkoholu, wyrobów tytoniowych, nowych wyrobów nikotynowych, narkotyków, dopalaczy, leków), w celach seksualnych; wyjaśnia koncepcję redukcji szkód;		X					X

2) wyszukuje przepisy prawne dotyczą zakazu posiadania, nakłaniania do używania, udzielania oraz handlu środkami psychoaktywnymi (np. alkoholem, wyrobami tytoniowymi, nowymi wyrobami nikotynowymi, narkotykami, dopalaczami, lekami);	X	X					X
3) omawia zjawisko przeciążenia informacyjnego, lęk przed niedoinformowaniem (FOMO) oraz czerpanie radości z niewiedzy (JOMO).		X					X

Dział X. System ochrony zdrowia

Pytanie wiodące: Jak świadomie korzystać z systemu ochrony zdrowia w Polsce?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele:						
	1	2	3	4	5		
	Umiejętności:						
	1	2	3	3	4	5	6
1) wymienia podstawowe prawa pacjenta, osoby i instytucje, które są odpowiedzialne za ich przestrzeganie oraz omawia sposób reagowania na ich naruszanie; opisuje rolę Rzecznika Praw Pacjenta;		X		X			X
2) omawia rolę dowodów naukowych i badań klinicznych w profilaktyce i terapii chorób; omawia ogólne zasady badań klinicznych i udziału w nich;							X
3) wyjaśnia, jak korzystać ze świadczeń zdrowotnych w podstawowej opiece zdrowotnej (POZ), nocnej i świątecznej pomocy lekarskiej (NiŚPL), ambulatoryjnej opiece specjalistycznej	X						X

(AOS), szpitalu, w tym szpitalnym oddziale ratunkowym (SOR); wyszukuje podmioty lecznicze świadczące usługi w zależności od potrzeb zdrowotnych;							
4) wyjaśnia, jak postępować w stanach zagrożenia życia i zdrowia oraz opisuje sytuacje, w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego (kartkę pogotowia); symuluje przeprowadzenie rozmowy z dyspozytorem i przedstawia, na czym polega problem zdrowotny; omawia przykłady nieuzasadnionego wezwania zespołu ratownictwa medycznego oraz przykłady nieuzasadnionego zgłoszenia się na szpitalny oddział ratunkowy (SOR);	X	X					X
5) wyjaśnia, czym jest samoleczenie i podaje jego przykłady, w tym omawia, jak postępować w przypadku podwyższonej temperatury ciała i jak prawidłowo stosować leki bez recepty;		X					X
6) wyjaśnia, czym jest telemedycyna oraz co to jest e-zdrowie;							X
7) wyjaśnia różnice między lekiem a suplementem diety; czyta ze zrozumieniem ulotki leków; omawia zasady dostępu do leków na receptę i bez recepty; omawia podstawowe zasady refundacji leków w Polsce;							X
8) wyjaśnia, jak przygotować się do badań diagnostycznych i jak przedstawić swoje dolegliwości w gabinecie lekarskim oraz opisać dotychczas stosowane leczenie.		X					X

Wymagania fakultatywne (w przypadku których decyzję o ich zrealizowaniu oraz zakresie, w jakim będą one zrealizowane, podejmuje nauczyciel na podstawie oceny dostępnego czasu, umiejętności uczniów i ich zainteresowania danym zagadnieniem). Uczeń:	Cele:					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności:					
	1	2	3	4	5	6
1) opisuje podstawy funkcjonowania i finansowania systemu ochrony zdrowia w Polsce oraz wyjaśnia, jaka jest rola Narodowego Funduszu Zdrowia;						X
2) omawia znaczenie i rolę Internetowego Konta Pacjenta (IKP), wyjaśnia jak z niego korzystać, omawia jego funkcje;						X
3) wyjaśnia, czym jest opieka farmaceutyczna oraz kiedy i jak można z niej skorzystać;						X
4) omawia działania niepożądane najczęściej stosowanych leków dostępnych bez recepty.		X				X

Warunki i sposób realizacji

Przedmiot edukacja zdrowotna pozwala uczniom na zdobywanie wiedzy i rozwijanie umiejętności, które mają realne zastosowanie w ich codziennym życiu, wpływając na ich świadome decyzje dotyczące zdrowia. Nauczyciel w tym procesie pełni rolę przewodnika i mentora, który współpracuje z uczniami, wspiera ich w kształtowaniu postaw, wartości i nawyków sprzyjających dbałości o zdrowie.

Zadaniem nauczyciela jest również inspirowanie uczniów do podejmowania świadomych i odpowiedzialnych decyzji dotyczących zdrowia, zarówno własnego, jak i otoczenia.

Wymagania szczegółowe w podstawie programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna obejmuje dziesięć działów, których realizacja powinna uwzględniać całościowe podejście, a proces nauczania musi być spójny. Nauczyciel powinien

zaplanować odpowiednią liczbę godzin dla każdego działu, proporcjonalnie do wymagań szczegółowych i potrzeb uczniów.

W niektórych aspektach podstawa programowa daje nauczycielom możliwość dostosowania wymagań i formy zajęć do potrzeb i możliwości edukacyjnych uczniów, zaplecza organizacyjnego i lokalowego szkoły oraz specyfiki środowiska lokalnego. Należy mieć na uwadze, że nierealnym jest szczegółowe omówienie pełnego katalogu chorób i dolegliwości zdrowotnych oraz wszystkich zagrożeń dla zdrowia występujących w różnych etapach życia. Zatem przedmiot ten powinien koncentrować się na aktywizacji uczniów w kierunku całościowej dbałości o zdrowie i zdrowego stylu życia, działań profilaktycznych, wzbudzania empatii względem osób chorych przewlekle i osób z niepełnosprawnościami, umiejętności poszukiwania wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji dotyczących zdrowia oraz świadomego korzystania z systemu opieki zdrowotnej. Warto pamiętać, że nie jest też możliwym wskazanie najlepszego dla wszystkich modelu budowania, utrzymania i zmiany zachowań zdrowotnych, dlatego w tym zakresie podstawa programowa zostawia nauczycielom swobodę co do ich własnej koncepcji realizacji celów określonych dla edukacji zdrowotnej.

Ze względu na cele edukacji zdrowotnej, w szczególności rozwijanie kompetencji związanych z całościową dbałością o zdrowie oraz budowanie potencjału zdrowotnego własnego i otoczenia, przedmiot powinien mieć charakter praktyczny oraz wykorzystywać nowoczesne, aktywizujące metody nauczania. Konieczne jest przekazanie uczniom wiedzy na temat wybranych zagadnień (np. symptomy chorób). Jednak do realizacji edukacji zdrowotnej rekomendowana jest metoda projektu, w szczególności w zakresie wymagań szczegółowych dotyczących aktywności fizycznej i odżywiania, zdrowia środowiskowego oraz budowania postaw i relacji społecznych. Z jednej strony wzmocni to samodzielność i odpowiedzialność uczniów za wdrażanie zachowań prozdrowotnych i unikanie zachowań ryzykownych, z drugiej natomiast stworzy uczniom warunki do indywidualnego kierowania procesem uczenia się.

Rekomendowane jest też wykorzystanie aktywnych form pracy z dziećmi i młodzieżą, w tym pracy w małych grupach, a jeśli organizacja szkoły na to pozwala, to niektóre zajęcia (np. wybrane zajęcia z obszaru zdrowia psychicznego czy seksualnego) można przeprowadzić z połową klasy. Celem takiego rozwiązania jest przekazanie wszystkim uczniom tego samego zakresu wiedzy w warunkach

pozwalających na pogłębienie tematu, pracę warsztatową czy podzielenie się własnymi przemyśleniami.

Do realizacji edukacji zdrowotnej szkoła powinna stworzyć uczniom warunki do odpowiedniego kształtowania umiejętności i postaw, m.in. przez możliwość uczestniczenia w dyskusjach, swobodnego wypowiedziania się, dzielenia własnymi doświadczeniami i opiniami. Zajęcia powinny być prowadzone w atmosferze wzajemnego szacunku, poczucia bezpieczeństwa, empatii, rozumienia różnic światopoglądowych i rozwojowych oraz potencjalnych ograniczeń psychofizycznych. Szczególną wrażliwość i specjalistyczne kompetencje nauczyciel powinien wykazać w realizacji bloków dotyczących dojrzewania płciowego i zdrowia seksualnego. W tworzeniu scenariuszy zajęć należy dobierać wymagania oparte na dowodach naukowych.

Mając na uwadze specyfikę poszczególnych obszarów edukacji zdrowotnej wartościowe będzie zapraszanie specjalistów zewnętrznych, np. pielęgniarek szkolnych, lekarzy, terapeutów, dietetyków i specjalistów zdrowia publicznego.

Ze względu na potrzebę kształtowania nawyku regularnej aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania, zaleca się realizację wymagań szczegółowych z zakresie działów dotyczących regularnej aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania w formie semestralnych projektów tematycznych. Projekty powinny obejmować zajęcia wprowadzające, ustalenie zadań na cały semestr oraz ich weryfikację na zakończenie. Wykonywanie zadań i wyzwań powinno być wspierane korzystaniem z nowoczesnych technologii (np. aplikacji mobilnych) oraz dzienniczków aktywności fizycznej czy zdrowego odżywiania.

Z uwagi na specyfikę celów kształcenia edukacji zdrowotnej, wśród metod i technik pracy, które najlepiej sprawdzą się w nauczaniu edukacji zdrowotnej należy wymienić: pracę w grupach, burzę mózgów, metaplan, dyskusję, różne formy debat, metodę studiów przypadku, symulację, odgrywanie ról i dramę. Wśród metod aktywizujących szczególne miejsce w nauczaniu edukacji zdrowotnej zajmuje projekt edukacyjny, którego realizacja przez uczniów jest obowiązkowym elementem procesu dydaktycznego.

Doświadczenia edukacyjne i projekty w ramach edukacji zdrowotnej mogą być realizowane m.in. w formie:

- 1) zorganizowania międzypokoleniowego pikniku rekreacyjnego;

- 2) wyjścia edukacyjnego do pobliskiego ekologicznego gospodarstwa rolnego i wspólne przygotowanie posiłku z uprawianej tam żywności;
- 3) wizyty w domu seniora i uczestnictwo w zajęciach integracyjnych;
- 4) wizyty w gabinecie lekarskim lub spotkanie z przedstawicielem zawodu zajmującego się zdrowiem człowieka;
- 5) zorganizowania szkolnego dnia sportu;
- 6) przygotowania i przeprowadzenia zajęć na temat wybranego zagadnienia zdrowotnego przez uczniów starszych klas dla uczniów młodszych klas;
- 7) zorganizowania klasowej wycieczki rowerowej lub uczestnictwa w programach popularyzujących rower jako środek transportu do szkoły;
- 8) nakręcenia filmiku edukacyjnego na temat wybranego zagadnienia dotyczącego zdrowia;
- 9) wizyty w klubie gospodyń wiejskich i udział we wspólnych aktywnościach;
- 10) wyjścia do sklepu spożywczego, w tym analizowanie etykiet wybranych rodzajów produktów, a następnie dyskusja w klasie na temat świadomych wyborów konsumenckich;
- 11) przeprowadzenia przez uczniów ankiety wśród członków ich rodzin i lokalnego środowiska na temat wybranego zagadnienia zdrowotnego, a następnie analiza i prezentacja zebranych przez wszystkie osoby wyników;
- 12) zorganizowania wydarzeń z cyklu „Lepiej zapobiegać niż leczyć” oraz „Z chorobą da się żyć” – spotkania z udziałem autorytetów krajowych i lokalnych celebrytów lub „ludzi sukcesu”, promujących zdrowy styl życia, a także tych żyjących z chorobą przewlekłą;
- 13) wizyty w lokalnej instytucji zajmującej się wspieraniem ludzi chorych lub działaniami na rzecz zdrowego środowiska;
- 14) wizyty w instytucji organizującej wolontariat promujący zachowania prozdrowotne, związany z szeroko pojętym zdrowiem;
- 15) wizyty w instytucji badawczo-naukowej prowadzącej badania naukowe i prace rozwojowe związane z profilaktyką zdrowotną i leczeniem.

Realizacja edukacji zdrowotnej powinna być również włączona w strategię i plany rozwoju szkoły oraz program wychowawczo-profilaktyczny szkoły, we współpracy z rodzicami i opiekunami oraz środowiskiem lokalnym.

Interdyscyplinarny charakter edukacji zdrowotnej wymaga współpracy z nauczycielami innych przedmiotów zawierających treści zbliżone lub związane z problematyką edukacji zdrowotnej (m.in.: biologii, wychowania fizycznego, chemii, edukacji dla bezpieczeństwa) oraz z psychologiem szkolnym, pedagogiem szkolnym i pielęgniarką szkolną.

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):

Podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna (poszczególne działy):	Podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (poszczególne działy):
Dział II. Zdrowie fizyczne	Wychowanie fizyczne: Dział I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.
Dział III. Aktywność fizyczna	Wychowanie fizyczne: Dział I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna, Dział II. Aktywność fizyczna, Dział III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.
Dział IV. Odżywianie	Biologia: Dział IV. Budowa i fizjologia człowieka.
Dział V. Zdrowie psychiczne	Etyka: Dział I. Elementy etyki ogólnej.
	Biologia: Dział IV. Budowa i fizjologia człowieka.
Dział VI. Zdrowie społeczne	Edukacja obywatelska: Dział I. Ja i społeczeństwo.
	Etyka: Dział II. Wybrane zagadnienia etyki szczegółowej (praktycznej, stosowanej, zawodowej).
Dział VII. Zdrowie seksualne	Biologia: Dział IV. Budowa i fizjologia człowieka.
Dział VIII. Zdrowie środowiskowe	Geografia: Dział III. Atmosfera: czynniki klimatotwórcze, ogólna cyrkulacja atmosferyczna, rozkład temperatury powietrza i opadów atmosferycznych, strefy klimatyczne i typy klimatów.
Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień	Informatyka: Dział IV. Rozwijanie kompetencji społecznych.
Dział X. System ochrony zdrowia	Biologia: Dział IV. Budowa i fizjologia człowieka.

Z perspektywy podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna, ważne jest także kształtowanie kompetencji związanych z empatią, asertywnością, wyszukiwaniem, weryfikowaniem i prezentowaniem informacji, a także umiejętności są uwzględnione w wymaganiach szczegółowych dla podstawy programowej w zakresie przedmiotu język polski (tj. kształtowanie dojrzałości intelektualnej,

emocjonalnej i moralnej uczniów, kształcenie językowe i tworzenie wypowiedzi, itp.).”.

§ 2. Podstawę programową kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, stanowiącą załącznik nr 2 do rozporządzenia zmienianego w § 1, w brzmieniu nadanym niniejszym rozporządzeniem, w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna, stosuje się, począwszy od roku szkolnego 2025/2026 w stosunku do uczniów klas IV–VIII szkoły podstawowej.

§ 3. 1. Podstawę programową kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, stanowiącą załącznik nr 4a do rozporządzenia zmienianego w § 1, w brzmieniu nadanym niniejszym rozporządzeniem, w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna, stosuje się, począwszy od roku szkolnego 2025/2026 w stosunku do uczniów klas I–III branżowej szkoły I stopnia.

2. Podstawę programową kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, stanowiącą załącznik nr 4a do rozporządzenia zmienianego w § 1, w brzmieniu nadanym niniejszym rozporządzeniem, w zakresie przedmiotu edukacja obywatelska, stosuje się, począwszy od roku szkolnego:

- 1) 2025/2026 w klasie II branżowej szkoły I stopnia, w której kształcenie rozpoczyna się z dniem 1 września 2025 r. lub z dniem 1 lutego 2026 r.;
- 2) 2026/2027 w klasie III branżowej szkoły I stopnia, w której kształcenie rozpoczyna się z dniem 1 września 2026 r. lub z dniem 1 lutego 2027 r.

§ 4. Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem 1 września 2025 r.

MINISTER EDUKACJI

Za zgodność pod względem
prawnym, legislacyjnym i redakcyjnym

Andrzej Barański

Dyrektor

/ – podpisano cyfrowo/