

Nowy przedmiot w kl.4-8

-> Edukacja Zdrowotna 2025/2026 r.

Godziny:

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

Program nauczania jest przewidziany do realizacji w ramach 144 godzin,

w tym po 1 godzinie tygodniowo w klasach IV–VII i 16 godzin w klasie VIII,

czyli:

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

Informacje:

Poz. 378 – 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 w zakresie całonocowej dbałości o zdrowie oraz budowanie potencjału zdrowotnego własnego i otoczenia w zgodzie z aktualnymi wyzwaniami epidemicznymi oraz sytuacją geopolityczną.

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

Cel:

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. Uczeń jest gotowy do akceptowania zmian zachodzących w ciele człowieka.

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

Uczeń zna i rozumie zasady funkcjonowania w różnych grupach społecznych oraz podstawowe obowiązki człowieka wobec rodziny i społeczności lokalnej oraz środowiska. W swoim postępowaniu przejawia akceptację i szacunek wobec siebie i innych osób. Dostrzega potrzeby innych osób i reaguje na nie.

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

Uczeń potrafi obserwować swój stan zdrowia w różnych sytuacjach, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych.

Potrafi odbierać ze zrozumieniem komunikaty dotyczące swojego stanu zdrowia. Rozumie konsekwencje braku dbania o zdrowie.

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

Uczeń potrafi dostrzegać czynniki pozytywnie i negatywnie wpływające na zdrowie we wszystkich jego wymiarach

(tj. fizycznym, psychicznym, społecznym, seksualnym i środowiskowym).

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

Umiejętność:

1. Umiejętność – realizowanie działań wpływających na utrzymanie, poprawę i ochronę zdrowia.
2. Umiejętność – rozpoznawanie sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu, w tym zagrożeń wynikających z degradacji środowiska naturalnego i zmiany klimatu, i reagowanie na nie.
3. Umiejętność – budowanie pozytywnego wizerunku siebie i innych osób oraz podtrzymywanie zdrowych relacji interpersonalnych (w rodzinie i otoczeniu) i kształtowanie postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.
4. Umiejętność – promowanie w swoim otoczeniu postaw opartych na zdrowym stylu życia.
5. Umiejętność – monitorowanie aktualnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach.
6. Umiejętność – poszukiwanie, weryfikowanie i analizowanie informacji w zakresie własnego zdrowia i czynników na nie wpływających.

Treści nauczania w podziale na 10 działów:

I. Wartości i postawy

II. Zdrowie fizyczne

III. Aktywność fizyczna

IV. Odżywianie

V. Zdrowie psychiczne

VI. Zdrowie społeczne

VII. Dojrzewanie

VIII. Zdrowie seksualne

IX. Zdrowie środowiskowe

X. Internet i profilaktyka uzależnień

Moduły Tematyczne i zakres godzin:

Klasa 4:

Moduły tematyczne:

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

Klasa 5:

Moduły tematyczne:

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

Klasa 6:

Moduły tematyczne:

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

Klasa 7:

Moduły tematyczne:

Moduł	Temat przewodni	Liczba godzin
1	Moje ciało się zmienia – dojrzewanie	5
2	Emocje i relacje – jak mówić i słuchać	4
3	Wartości, asertywność i granice osobiste	5
4	Profilaktyka – badania, dieta, ruch i zachowania ryzykowne	9
5	Mens, corpus et ambiens - umysł, ciało i środowisko	7
6	Projekt edukacyjny	2

Klasa 8:

Moduły tematyczne:

Moduł	Temat przewodni	Liczba godzin
1	Zdrowie w moich rękach – planuję i odpowiadam	3
2	Holistyczne zdrowie i rozwój	3
3	Świadome zdrowie seksualne	5
4	Zaangażowanie społeczne	3
5	Projekt edukacyjny	2

Tematy odpowiadające wymienionym modułom oraz szczegółowe informacje dotyczące przedmiotu można znaleźć w

- ➔ programie nauczania edukacji zdrowotnej w szkole podstawowej (kl.4-8) dostępnym w Internecie lub na
- ➔ <https://zpe.gov.pl/edukacja-zdrowotna>