

ZESPÓŁ SZKÓŁ SPOŁECZNYCH „SPLOT” W NOWYM SĄCZU

EDUKACJA ZDROWOTNA

Komplet dokumentacji nauczyciela – SZKOŁA PODSTAWOWA – klasy IV–
VIII

Nauczyciel	Krzysztof Potoczek Agnieszka Kurzeja
Rok szkolny	2026/2027
Program	„Holistyczna edukacja prozdrowotna – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”
Redakcja merytoryczna programu	Daniela Bartosiak; konsultacja: Anna Kasperska-Gochna, Anna Powązka
Wydawca programu	Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2026, wydanie 2

Dokument opracowany do użytku szkolnego na podstawie aktualnego stanu prawnego na rok szkolny 2026/2027. W zakresie procedur oceniania i klasyfikowania należy stosować go łącznie ze Statutem ZSS „Splot”.

1. Podstawa prawna i programowa

- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (z późn. zm.).
- Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (z późn. zm.), w szczególności art. 44b dotyczący oceniania wewnątrzszkolnego i wymagań edukacyjnych.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 8 lipca 2026 r. zmieniające podstawę programową dla szkoły podstawowej (Dz.U. 2026 poz. 958), stosowane od 1 września 2026 r.; w powiązaniu z rozporządzeniem z dnia 11 marca 2026 r. (Dz.U. 2026 poz. 378).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. 2019 poz. 373, z późn. zm.), z uwzględnieniem zmian obowiązujących od 1 września 2026 r. (Dz.U. 2026 poz. 1122).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 22 lipca 2026 r. w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół (Dz.U. 2026 poz. 1028).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 17 lipca 2026 r. dotyczące sposobu nauczania i zakresu treści wiedzy o życiu seksualnym człowieka (Dz.U. 2026 poz. 966) – podstawa organizacji nieobowiązkowego przedmiotu „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”.
- Statut Zespołu Szkół Społecznych „Splot” w Nowym Sączu – w zakresie szczegółowych warunków i sposobu oceniania wewnątrzszkolnego.

Podstawa programowa obowiązkowej edukacji zdrowotnej od 1 września 2026 r. nie zawiera działu „Zdrowie seksualne”. Treści te są realizowane jako odrębny przedmiot nieobowiązkowy i nie podlegają ocenianiu.

2. Organizacja przedmiotu w roku szkolnym 2026/2027

- Edukacja zdrowotna jest obowiązkowym przedmiotem w klasach IV–VIII i podlega ocenianiu oraz klasyfikowaniu.
- W klasach IV–VI planuje się 31 godzin obowiązkowej edukacji zdrowotnej w roku szkolnym; 1 godzina jest przeznaczona na odrębne, nieobowiązkowe zajęcia „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”.
- W klasie VII planuje się 30 godzin edukacji zdrowotnej oraz 2 godziny nieobowiązkowego zdrowia seksualnego.
- W klasie VIII obowiązkowa edukacja zdrowotna jest realizowana do końca stycznia; program ORE 2026 przewiduje 14 godzin edukacji zdrowotnej oraz 2 godziny zdrowia seksualnego.
- Przed rozpoczęciem zajęć zdrowia seksualnego szkoła organizuje spotkanie informacyjne; rodzic ucznia niepełnoletniego może złożyć pisemną rezygnację.

3. Podstawa programowa – obszary obowiązkowe

Dział	Zakres szkolny
I. Wartości i postawy	zdrowie jako wartość, odpowiedzialność, decyzje oparte na wiedzy
II. Zdrowie fizyczne	higiena, profilaktyka, bezpieczeństwo, pierwsza pomoc, choroby i stany przewlekłe
III. Aktywność fizyczna	ruch, regeneracja, bezpieczeństwo, planowanie aktywności
IV. Odżywianie	zbilansowane żywienie, nawodnienie, etykiety, krytyczna ocena informacji
V. Zdrowie psychiczne	emocje, stres, dobrostan, kryzys, zasoby i pomoc
VI. Zdrowie społeczne	relacje, rodzina, komunikacja, granice, przemoc, odpowiedzialność
VII. Dojrzewanie	zmiany rozwojowe, higiena, cykl miesięczkowy, szacunek i prywatność
VIII. Zdrowie środowiskowe	środowisko, powietrze, hałas, klimat, odpowiedzialne działania
IX. Internet i profilaktyka uzależnień	higiena cyfrowa, prywatność, cyberprzemoc, phishing, deepfake, uzależnienia

4. Cele kształcenia

- rozumienie zdrowia w wymiarze fizycznym, psychicznym, społecznym, środowiskowym i cyfrowym;

- korzystanie z wiedzy opartej na dowodach i rozpoznawanie dezinformacji;
- podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji;
- rozwijanie umiejętności dbania o bezpieczeństwo własne i innych;
- budowanie relacji opartych na szacunku, empatii, odpowiedzialności i granicach;
- planowanie prozdrowotnych działań, ich realizacja i refleksyjna ewaluacja.

5. Wymagania edukacyjne i system oceniania

Ocenianiu podlegają osiągnięcia edukacyjne: wiedza, rozumienie zależności, zastosowanie wiedzy, analiza źródeł i przypadków, planowanie działań, współpraca w zadaniu, projekt oraz refleksja. Nie ocenia się osobistego stylu życia, wyglądu, masy ciała, stanu zdrowia, sytuacji rodzinnej, prywatnych przekonań ani ujawniania doświadczeń wrażliwych.

Ocena	Ogólne kryterium osiągnięć
6 – celująca	Uczeń samodzielnie integruje wiedzę z różnych obszarów, rozwiązuje złożone problemy, krytycznie ocenia źródła i dowody, projektuje działanie/projekt, uzasadnia decyzje i potrafi ocenić oraz zmodyfikować rezultat.
5 – bardzo dobra	Uczeń samodzielnie analizuje i porównuje informacje, poprawnie stosuje wiedzę w nowych sytuacjach, uzasadnia wybory, planuje działania i formułuje trafne wnioski.
4 – dobra	Uczeń poprawnie rozumie większość treści, analizuje typowe sytuacje, stosuje poznane zasady, dobiera rozwiązania i zwykle samodzielnie uzasadnia odpowiedź.
3 – dostateczna	Uczeń zna i wyjaśnia podstawowe pojęcia oraz zależności, wykonuje typowe zadania i stosuje zasady w prostych sytuacjach, czasem z pomocą nauczyciela.
2 – dopuszczająca	Uczeń rozpoznaje najważniejsze pojęcia i zasady, wykonuje proste zadania przy wsparciu, wskazuje podstawowe bezpieczne zachowania i źródła pomocy.
1 – niedostateczna	Uczeń nie osiągnął minimalnych wymagań mimo udzielonego wsparcia; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani zastosować elementarnych zasad w prostych sytuacjach.

5.1. Zasady bieżącego oceniania

- Ocena wynika z poziomu spełnienia wymagań edukacyjnych, a nie z samej aktywności lub frekwencji.
- Uczeń powinien mieć możliwość wykazania osiągnięć różnymi drogami, odpowiednio do charakteru wymagania.
- Przed większym zadaniem, projektem lub doświadczeniem uczeń otrzymuje kryteria sukcesu.
- Ocena klasyfikacyjna nie jest prostą średnią arytmetyczną ocen bieżących; uwzględnia stopień opanowania wymagań i progres ucznia zgodnie ze Statutem szkoły.
- Dostosowanie wymagań następuje zgodnie z opiniami/orzeczeniami i rozpoznanymi potrzebami psychofizycznymi ucznia.
- Treści przedmiotu „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” nie są oceniane i nie wpływają na średnią ocen.

6. Sposoby sprawdzania i dokumentowania osiągnięć

- odpowiedzi ustne i krótkie wypowiedzi problemowe;
- karty pracy, quizy, krótkie sprawdziany wiedzy – pomocniczo;
- analiza przypadku, sytuacji modelowej, danych, infografiki lub materiału źródłowego;
- zadania praktyczne i symulacje bezpiecznych zachowań;
- plan działania, mini-projekt, projekt zespołowy i prezentacja jego efektów;
- doświadczenie edukacyjne zakończone analizą i refleksją – co najmniej jedno w każdym roku;
- portfolio, notatka refleksyjna, samoocena, ocena koleżeńska według jawnych kryteriów;
- obserwacja pracy zespołowej w zakresie komunikacji, odpowiedzialności i przestrzegania zasad bezpieczeństwa.

Dokumentowanie: wpisy w dzienniku elektronicznym, ocenione prace ucznia, rubryki/karty kryteriów, dokumentacja projektu i doświadczenia edukacyjnego. Prace zawierające dane wrażliwe nie powinny wymagać ujawniania prywatnych informacji.

7. Rozkład materiału – edukacja zdrowotna obowiązkowa

Klasa IV – 31 godzin

Nr	Temat lekcji	Zakładany efekt
1	Zdrowie jako wartość i wymiary zdrowia	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
2	Czynniki wpływające na zdrowie i codzienne wybory	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
3	Higiena ciała, jamy ustnej i profilaktyka	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
4	Bezpieczeństwo w domu, szkole i drodze	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
5	Aktywność fizyczna, odpoczynek i regeneracja	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
6	Zdrowe nawadnianie i regularność posiłków	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
7	Grupy produktów i proste czytanie etykiet	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
8	Emocje – rozpoznawanie i nazywanie	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
9	Stres i proste strategie samoregulacji	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
10	Sen i higiena snu	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
11	Relacje, empatia i współpraca	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
12	Komunikacja i aktywne słuchanie	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
13	Granice osobiste i szacunek	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
14	Rozpoznawanie przemocy i szukanie pomocy	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
15	Rodzina jako środowisko wsparcia	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
16	Dojrzewanie – naturalne zmiany rozwojowe	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
17	Higiena w okresie dojrzewania	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
18	Cykl miesięczkowy i podstawowe zaburzenia	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
19	Zdrowie środowiskowe – powietrze, hałas, otoczenie	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
20	Bezpieczne zachowania w środowisku	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
21	Internet – prywatność i bezpieczne konto	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
22	Cyberprzemoc – reagowanie i pomoc	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
23	Phishing, deepfake i kradzież tożsamości	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
24	Czas ekranowy i higiena cyfrowa	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
25	Reklama i wpływ mediów na wybory	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
26	Substancje psychoaktywne – podstawowe ryzyka	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
27	Napoje energetyzujące i zdrowie	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
28	Wiarygodne źródła informacji o zdrowiu	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.

29	Doświadczenie edukacyjne – obserwacja/analiza	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
30	Projekt „Moja klasa dba o zdrowie”	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
31	Podsumowanie i refleksja – mój bezpieczny wybór	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.

Klasa V – 31 godzin

Nr	Temat lekcji	Zakładany efekt
1	Dlaczego zdrowie to moja sprawa?	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
2	Styl życia a zdrowie – co ma znaczenie?	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
3	Mój plan prozdrowotnej zmiany	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
4	Zdrowie psychiczne – zasoby i równowaga	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
5	Zagrożenia i odpowiedzialne wybory	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
6	Higiena i profilaktyka chorób	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
7	Sen, odpoczynek i regeneracja	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
8	Pierwsza pomoc w typowych sytuacjach	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
9	Aktywność fizyczna – planowanie dnia	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
10	Ruch a samopoczucie i nauka	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
11	Nawodnienie i składniki odżywcze	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
12	Zbilansowany posiłek	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
13	Etykiety produktów – porównuję informacje	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
14	Marketing żywności a decyzje	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
15	Stres – sygnały i strategie	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
16	Gdzie szukać pomocy psychologicznej?	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
17	Empatia i wspieranie osoby w kryzysie	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
18	Relacje rówieśnicze i odpowiedzialność	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
19	Rodzina, więzi i wzajemna pomoc	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
20	Granice osobiste i asertywność	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
21	Konflikt a przemoc – jak rozróżniać	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
22	Dojrzewanie – różnice indywidualne	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
23	Cykl miesięczkowy i zdrowie	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
24	Zdrowie środowiskowe w najbliższej okolicy	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
25	Hałas, światło, powietrze – wpływ na zdrowie	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
26	Higiena cyfrowa i równowaga online/offline	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
27	Cyberprzemoc, grooming i reagowanie	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
28	Uzależnienia – mechanizm i czynniki ryzyka	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
29	Wiarygodność informacji i fake news	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
30	Doświadczenie/projekt prozdrowotny	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza +

		zastosowanie/analiza + refleksja.
31	Podsumowanie – zdrowie i wartości	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.

Klasa VI – 31 godzin

Nr	Temat lekcji	Zakładany efekt
1	Zdrowie to wybór – skąd czerpać wiedzę?	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
2	Nadwaga i otyłość – fakty i profilaktyka	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
3	Choroby cywilizacyjne – profilaktyka	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
4	Higiena jamy ustnej i profilaktyka	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
5	Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
6	Padaczka – bezpieczna pomoc podczas napadu	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
7	Aktywność fizyczna a zdrowie	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
8	Planowanie aktywności i regeneracji	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
9	Energia i składniki odżywcze	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
10	Nawodnienie – potrzeby organizmu	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
11	Etykiety i świadome zakupy	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
12	Diety – fakty, mity i bezpieczeństwo	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
13	Obraz ciała i presja społeczna	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
14	Zdrowie psychiczne i odporność psychiczna	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
15	Stres – rozpoznawanie i regulacja	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
16	Kryzys – kiedy i gdzie szukać pomocy	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
17	Komunikacja asertywna	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
18	Empatia, solidarność i odpowiedzialność	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
19	Rodzina i znaczenie więzi	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
20	Granice i reagowanie na przemoc	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
21	Dojrzewanie – ciało, emocje, relacje	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
22	Cykl miesięczkowy – norma i zaburzenia	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
23	Zdrowie środowiskowe i klimat	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
24	Zanieczyszczenia i profilaktyka	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
25	Internet – prywatność, phishing, deepfake	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
26	Media społecznościowe a dobrostan	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
27	Uzależnienia od substancji i zachowań	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
28	Redukowanie ryzyka i szukanie pomocy	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
29	Doświadczenie edukacyjne	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
30	Projekt zespołowy	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
31	Podsumowanie i refleksja	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.

Klasa VII – 30 godzin

Nr	Temat lekcji	Zakładany efekt
1	Dojrzewanie – czas burzliwych zmian	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
2	Zdrowie jako wartość i odpowiedzialność	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
3	Wiarygodne źródła wiedzy zdrowotnej	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
4	Profilaktyka chorób i badania	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
5	Higiena jamy ustnej	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
6	Pierwsza pomoc – sytuacje nagłe i padaczka	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
7	Aktywność fizyczna i regeneracja w adolescencji	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
8	Plan aktywności dopasowany do potrzeb	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
9	Odżywianie i zapotrzebowanie energetyczne	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
10	Etykiety, reklama i mity żywieniowe	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
11	Zaburzenia odżywiania – sygnały i pomoc	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
12	Zdrowie psychiczne – dobrostan i stres	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
13	Odporność psychiczna i strategie radzenia sobie	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
14	Kryzys psychiczny – sieć wsparcia	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
15	Relacje i komunikacja	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
16	Asertywność i presja rówieśnicza	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
17	Granice, przemoc i bezpieczne reagowanie	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
18	Rodzina, odpowiedzialność i więzi	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
19	Dojrzewanie – zmiany fizyczne i emocjonalne	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
20	Zdrowie układu moczowo-płciowego – profilaktyka	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
21	Środowisko a zdrowie – dane i ryzyko	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
22	Klimat, jakość powietrza i zdrowie	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
23	Higiena cyfrowa i ekonomia uwagi	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
24	Cyberprzemoc i bezpieczeństwo danych	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
25	Uzależnienia behawioralne	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
26	Alkohol, nikotyna i inne substancje – ryzyko	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
27	Dezinformacja zdrowotna – jak weryfikować	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
28	Doświadczenie edukacyjne	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
29	Projekt prozdrowotny	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
30	Podsumowanie – świadome dojrzewanie	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.

Klasa VIII – 14 godzin

Nr	Temat lekcji	Zakładany efekt
1	Godność i szacunek – fundament dobrych relacji	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.

2	Zdrowie i odpowiedzialne decyzje	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
3	Profilaktyka i korzystanie z pomocy medycznej	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
4	Pierwsza pomoc i reagowanie w zagrożeniu	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
5	Aktywność fizyczna – plan na przyszłość	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
6	Odżywianie – krytyczna analiza informacji	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
7	Zdrowie psychiczne – samoregulacja i kryzys	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
8	Relacje, granice i odpowiedzialność społeczna	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
9	Dojrzewanie, autonomia i rzetelna wiedza	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
10	Zdrowie środowiskowe – odpowiedzialność obywatelska	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
11	Internet, manipulacja i bezpieczeństwo cyfrowe	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
12	Uzależnienia – profilaktyka i pomoc	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
13	Doświadczenie/projekt podsumowujący	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.
14	Refleksja: mój plan dbania o zdrowie	Realizacja wymagania właściwego dla działu; wiedza + zastosowanie/analiza + refleksja.

8. Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne (nieobowiązkowe, nieoceniane)

Treści realizuje się jako odrębny przedmiot, wyłącznie w wymiarze przewidzianym przepisami. Nie włącza się ich do ocenianego planu wynikowego edukacji zdrowotnej.

Klasa IV

1. Moje ciało – moje granice. Zdrowie seksualne i bezpieczeństwo

Klasa V

2. Dziewczyny i chłopcy – fakty, stereotypy i wzajemny szacunek

Klasa VI

3. Od poczęcia do rodzicielstwa – nowe życie i rola rodziny

Klasa VII

4. Seksualność – integralny i naturalny aspekt ludzkiego życia
5. Moje granice – jak rozpoznać przemoc seksualną i bezpiecznie reagować?

Klasa VIII

6. Świadome decyzje – jak podejmować odpowiedzialne wybory w relacjach?
7. Poznając siebie – tożsamość, emocje i relacje

9. Dokumentacja nauczyciela – zestaw do prowadzenia

- roczny rozkład materiału/plan pracy dla każdej klasy;
- wymagania edukacyjne i zasady oceniania udostępnione uczniom i rodzicom;
- kryteria do projektów i doświadczeń edukacyjnych;
- karty samooceny/refleksji ucznia;
- rejestr zrealizowanych tematów w dzienniku;

- dokumentacja dostosowań wymagań;
- potwierdzenie organizacji spotkania informacyjnego przed zajęciami zdrowia seksualnego – zgodnie z procedurą szkoły.

10. Źródła i materiały odniesienia

- Ministerstwo Edukacji Narodowej – aktualna podstawa programowa i komunikaty dotyczące edukacji zdrowotnej (2026).
- Ośrodek Rozwoju Edukacji – „Holistyczna edukacja prozdrowotna – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, wydanie 2, Warszawa 2026.
- Daniela Bartosiak – „Wymagania edukacyjne, zasady oceniania i plan wynikowy”, rok szkolny 2026/2027, materiały udostępnione przez ORE/MSCDN.
- Statut ZSS „Splot” – szczegółowe warunki i sposób oceniania wewnątrzszkolnego.

Uwaga organizacyjna: niniejszy dokument jest szkolnym opracowaniem użytkowym. W razie zmiany prawa lub statutu należy zaktualizować odpowiednie zapisy, w szczególności dotyczące organizacji godzin, klasyfikowania i procedur poprawy oceny.