

# EDUKACJA ZDROWOTNA

## (informacje dla Rodziców i Nauczycieli)

Z materiałów MEN teksty zaadoptowała prof. Barbara Płytycz (UJ)  
Przewodnicząca międzywydziałowej Komisji PAU do Oceny Podręczników Szkolnych

\*<https://www.gov.pl/web/edukacja/podstawa-programowa2>

# EDUKACJA ZDROWOTNA

Edukacja zdrowotna jest przedmiotem integrującym elementy nauk biomedycznych, społecznych, humanistycznych, przyrodniczych i ścisłych, zawsze z naciskiem na uniwersalne wartości i postawy. Interdyscyplinarny charakter wymaga współpracy nauczycieli przedmiotów obejmujących treści budujące kompetencje związane z całościową dbałością i zdrowie własne i zdrowie otoczenia, m.in. nauczycieli biologii, wychowania fizycznego, geografii, chemii, edukacji obywatelskiej i edukacji dla bezpieczeństwa oraz współpracy z etykiem, psychologiem szkolnym, pedagogiem szkolnym, pielęgniarką lub higienistką szkolną.

Przedmiot ten jest realizowany (w wymiarze 1 godziny tygodniowo) w trzech etapach:

1) w klasach IV-VI szkół podstawowych (SP)

2) w klasach VII i VIII szkół podstawowych (SP)

3) w szkołach ponadpodstawowych (SPP) w klasach I i II albo II i III

Dzięki temu stosuje się spiralną metodę nauczania polegającą na stopniowym poszerzaniu i pogłębianiu wcześniej nabytych wiadomości i umiejętności, w miarę dojrzewania uczniów.

Treści przedmiotu pogrupowane są w 11 obszarach.

## **OBSZARY PODSTAWY PROGRAMOWEJ (1-11) i FINALNE PYTANIE WIODĄCE**

- 1. Wartości i postawy.** *Jak kształtować postawę wolną od uprzedzeń w relacjach międzyludzkich oraz promować kulturę wolontariatu?*
- 2. Zdrowie fizyczne.** *W jaki sposób przygotować się do dorosłego życia w zdrowiu?*
- 3. Aktywność fizyczna.** *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?*
- 4. Odżywianie.** *Jak stosować racjonalną dietę przez całe życie i świadomie dokonywać zdrowych wyborów żywieniowych?*
- 5. Zdrowie psychiczne.** *Jak rozwijać przez całe życie umiejętności dbania o dobrostan psychiczny i emocjonalny?*
- 6. Zdrowie społeczne.** *Jak przygotować się do wyzwań związanych z dorosłością i podejmowaniem decyzji dotyczących życia rodzinnego, zawodowego i społecznego?*
- 7. Dojrzewanie (TYLKO SP SP).** *Jak w okresie dojrzewania troszczyć się o swoje ciało?*
- 8. Zdrowie seksualne.** *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?*
- 9. Zdrowie środowiskowe.** *Jakie są powiązania między zdrowiem środowiskowym a zdrowiem publicznym i indywidualnym?*
- 10. Internet i profilaktyka uzależnień.** *Jak bezpiecznie korzystać z Internetu oraz reagować na objawy uzależnienia fizycznego i behawioralnego?*
- 11. System ochrony zdrowia (TYLKO SPP).** *Jak świadomie korzystać z systemu ochrony zdrowia w Polsce?*

# 1. Wartości i postawy

**SP IV-VI** Uczeń traktuje zdrowie jako istotną wartość na różnych etapach życia, uwzględniając je w swojej osobistej hierarchii wartości. Postrzega zdrowie jako zasób, który należy chronić i rozwijać, zarówno na poziomie indywidualnym, społecznym, jak i środowiskowym. Rozumie znaczenie troski i odpowiedzialności za własne zdrowie oraz okazuje szacunek sobie, rozwijając poczucie własnej wartości. W relacjach międzyludzkich wykazuje empatię, potrafi spojrzeć na sprawy z perspektywy innych osób. Ponadto, kształtuje w sobie postawy prośrodowiskowe, troszcząc się o różnorodność biologiczną i klimat. Prezentuje postawę optymizmu, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otoczeniem.

**SP VII, VIII** Uczeń uznaje godność człowieka za fundamentalną wartość na każdym etapie życia. Akceptuje innych bez względu na ich choroby, czy niepełnosprawności, kierując się szacunkiem i godnością. Rozumie, że zdrowie jest wartością nadrzędną w różnych kulturach. Dbą o poczucie sprawczości w odniesieniu do zdrowia własnego, innych osób oraz stanu środowiska i klimatu. Przyjmuje postawę prospołeczną, promując zdrowie publiczne, takie jak donacja krwi, szczepienia, badania profilaktyczne oraz unikanie substancji psychoaktywnych. Zna i rozumie kulturę wolontariatu, wiedząc, że służy on wspólnemu dobru.

**SPP** Uczeń rozumie, że godność i szacunek wobec człowieka wykluczają wszelkie formy dyskryminacji, akceptuje ludzką różnorodność. Promuje postawy prospołeczne dotyczące zdrowia własnego i innych, wspierając zrównoważony rozwój oraz badania naukowe w dziedzinie zdrowia. Zna istotę altruizmu w kontekście zdrowia innych, zna znaczenie transplantologii, dawstwa szpiku i krwiodawstwa, zarówno za życia, jak i po śmierci. Inicjuje i angażuje się w działania wolontariackie na rzecz zdrowia, szczególnie wobec osób starszych, z niepełnosprawnościami i potrzebujących pomocy.

## 2. Zdrowie fizyczne

**SP IV-VI** Uczeń dowiaduje się jak kształtować postawy i umiejętności w zakresie dbania o zdrowie oraz systematycznego monitorowania zdrowia fizycznego oraz stosowania podstawowej profilaktyki zdrowotnej. Dowiaduje się, jak dbać o zdrowie i higienę osobistą, wykonując codzienne czynności, takie jak mycie zębów, rąk, ciała i włosów. Poznaje wiarygodne źródła informacji o zdrowiu oraz ma świadomość czym są nadwaga i otyłość oraz jak im zapobiegać. Rozumie rolę badań profilaktycznych oraz rozpoznaje objawy chorób, takie jak bóle czy zmiany skórne, potrafi mierzyć temperaturę ciała. Ma świadomość czym są szczepienia i dlaczego warto się szczepić, a także jak przygotować się do wizyty lekarskiej, w tym stomatologicznej. Ponadto, poznaje zasady udzielania pierwszej pomocy i rozpoznaje sytuacje, w których należy wezwać karetkę pogotowia.

**SP VII, VIII** Uczeń dowiaduje się jakie czynniki pozytywnie i negatywnie wpływają na zdrowie i samopoczucie oraz jak sam/a może dbać o swoje zdrowie. Poznaje różne drogi przenoszenia chorób zakaźnych, takie jak kropelkowa, płciowa czy przez kontakt, a także sposoby ograniczania ryzyka zakażeń. Rozumie objawy najczęstszych chorób zakaźnych, w tym sepsy, oraz dowiaduje się czym są antybiotyki, poznaje zasady profilaktyki epidemiologicznej. Poznaje także znaczenie szczepień, w tym obowiązkowych i zalecanych, oraz potrafi rozpoznać dezinformację na temat szczepień. Uczy się monitorować podstawowe mierniki zdrowia fizycznego, takie jak BMI, ciśnienie tętnicze czy tętno, a także rozpozna przeszkody w życiu osób z niepełnosprawnościami i propozycje rozwiązań wspierających ich integrację.

**SPP** Uczeń omawia znacznie edukacji zdrowotnej na różnych etapach życia, wymienia skutki zdrowego i niezdrowego stylu życia, określa zmiany we wskaźnikach zdrowia fizycznego oraz rolę badań diagnostycznych i profilaktycznych, w tym kardiologicznych i onkologicznych. Rozumie, dlaczego wczesne wykrycie chorób, takich jak choroby sercowo-naczyniowe i nowotwory ma kluczowe znaczenie. Uczy się wykonywać samobadanie piersi lub jąder. Uczeń poznaje zasady profilaktyki nadwagi, otyłości i zespołu metabolicznego, a także uczy się obliczać BMI i mierzyć obwód talii oraz interpretować wyniki. Rozumie, czym jest transplantologia, dawstwo narządów, krwiodawstwo oraz jakie są zasady zgody na dawstwo.

### 3. Aktywność fizyczna

**SP IV-VI oraz SP VII, VIII** Uczeń regularnie uczestniczy w aktywnościach fizycznych, zwłaszcza na świeżym powietrzu, dbając o odpowiedni strój i bezpieczeństwo. Zna korzyści zdrowotne wynikające z ruchu, promuje aktywność wśród rówieśników i rodziny oraz korzysta z technologii, aby utrzymać zalecany poziom aktywności. Świadomie ogranicza czas spędzany w pozycji siedzącej, wprowadza aktywne przerwy i zna negatywne skutki siedzącego trybu życia. Regularnie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe, dba o prawidłową postawę ciała oraz jakość snu, stosując techniki relaksacyjne przed zaśnięciem. Zna zalecaną długość snu i wpływ korzystania z urządzeń elektronicznych na jego jakość.

**SPP** Uczeń ma świadomość, że aktywność fizyczna powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb zdrowotnych i etapu życia. Regularnie podejmuje aktywność fizyczną, oceniając wiarygodność źródeł informacji i dobierając odpowiednie programy. Promuje aktywność wśród osób o różnych potrzebach zdrowotnych, rozumiejąc korzyści fizyczne i psychiczne. Uczeń rozumie wpływ siedzącego trybu życia na zdrowie i potrafi planować działania przeciwdziałające bezczynności. Dowiaduje się, że nadmierna aktywność fizyczna wymaga odpowiedniego planowania, aby uniknąć kontuzji i przemęczenia. Zna zagrożenia związane z kompulsywnym wykonywaniem ćwiczeń fizycznych oraz zagrożenia związane z aktywnością fizyczną w otwartej przestrzeni w czasie epizodów smogowych i w miejscach ze zwiększoną emisją zanieczyszczeń powietrza. Zna korzyści zdrowotne z aktywności na świeżym powietrzu, planuje turystyczne wycieczki, promując zrównoważoną turystykę.

## 4. Odżywianie

**SP IV-VI** Uczeń stosuje zasady zdrowego żywienia, kierując się talerzem zdrowego żywienia, regularnie spożywając posiłki i dbając o odpowiednią ilość warzyw i owoców. Dopasowuje wielkość porcji do swoich potrzeb i unika niezdrowej żywności, takiej jak fast food czy słodycze. Dbą o zdrowe nawadnianie, unikając słodzonych napojów. Samodzielnie przygotowuje zdrowe posiłki i przekąski, wybierając produkty bogate w składniki odżywcze, potrafi ocenić świeżość produktów. Uprawia rośliny jadalne i wskazuje korzystne produkty pochodzenia roślinnego. Zna zasady rozpoznawania oznaczeń na etykietach produktów, w tym wartości odżywczej i alergenów, oraz potrafi korzystać z aplikacji mobilnych do analizy składu. Potrafi również szacować zapotrzebowanie na produkty, aby uniknąć ich marnotrawienia.

**SP VII, VIII** Uczeń dowiaduje się, że samodzielne planowanie i komponowanie zbilansowanych posiłków powinno odbywać się zgodnie z zaleceniami talerza zdrowego żywienia. Potrafi zaplanować zdrowy posiłek z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych, takich jak np. aplikacje mobilne czy programy komputerowe. Uczeń potrafi przygotować napój izotoniczny oraz posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe, dostosowując je do swoich potrzeb. Uczeń rozumie konsekwencje zdrowotne wynikające z niewłaściwego odżywiania, takie jak nadwaga, otyłość, insulinooporność, Hashimoto, cukrzyca typu 2, oraz choroby układu krążenia, a także omawia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych i alergii pokarmowych. Uczeń dowiaduje się o negatywnych skutkach stosowania nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, spożywania napojów energetyzujących oraz stosowania środków dopingujących.

**SPP** Uczeń potrafi zaplanować posiłki na podstawie różnych diet, takich jak dieta planetarna, wegetariańska, wegańska czy śródziemnomorska, korzystając z wiarygodnych źródeł informacji. Uzasadniania wpływ tych diet na zdrowie człowieka oraz środowisko naturalne. Uczeń wyjaśnia założenia strategii „od pola do stołu” oraz omawia zrównoważone praktyki żywieniowe, rozumiejąc wpływ przetwarzania żywności na jej wartość odżywczą. Uczeń formułuje argumenty na temat wpływu reklam i trendów żywieniowych na osobiste wybory dietetyczne, a także analizuje konsekwencje tych wyborów dla zdrowia i środowiska naturalnego.

## 5. Zdrowie psychiczne

**SP IV-VI** Uczeń rozumie pojęcie zdrowia psychicznego, wymienia czynniki chroniące je i ryzyko zaburzeń. Potrafi rozpoznawać emocje u siebie i innych oraz stosować techniki radzenia sobie z emocjami, w tym uważność. Zna zasady pierwszej pomocy emocjonalnej i potrafi radzić sobie ze stresem, budując pozytywną samoocenę i obraz siebie. Uczeń stosuje postawę asertywną, rozróżniając ją od postaw agresywnych i uległych. Zna pojęcie przemocy i wie, jak reagować na nią oraz gdzie szukać pomocy. Rozumie konsekwencje autoagresji i wie, gdzie może otrzymać wsparcie. Uczeń zna zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz potrafi rozwijać umiejętności komunikacyjne. Wie, gdzie szukać pomocy psychologicznej oraz rozumie potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi i niepełnosprawnościami fizycznymi.

**SP VII, VIII** Uczeń omawia zależność między emocjami, myślami a objawami fizycznymi i zachowaniem. Uczeń analizuje swoje zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach, budując poczucie własnej wartości. Uczeń dba o pozytywny obraz własnego ciała, analizując wpływ Internetu i mediów społecznościowych na postrzeganie siebie. Uczeń stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej w stosunku do osób z najbliższego otoczenia. Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych) obejmują poniższe zagadnienia. Uczeń identyfikuje czynniki indywidualne i środowiskowe mające wpływ na jego dobrostan, stosując odpowiednie techniki radzenia sobie z trudnościami. Uczeń omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi, takimi jak zaburzenia depresyjne, lękowe, psychotyczne oraz zaburzenia odżywiania, które występują najczęściej w okresie dojrzewania.

**SPP** Uczeń dowiaduje się, że utrzymywanie dobrostanu psychicznego przez całe życie wymaga prowadzenia zdrowego stylu życia, w tym znajomości swoich emocji i potrzeb, troski o relacje społeczne oraz równowagi między obowiązkami a czasem wolnym. Uczeń rozumie, jak ważne jest działanie na rzecz społeczności lokalnej oraz kontakt ze środowiskiem naturalnym w kontekście dbałości o dobrostan psychiczny. Uczeń wyraża i komunikuje swoje uczucia, budując prawidłowe relacje w rodzinie oraz innych grupach społecznych, nawiązując bezpieczne relacje interpersonalne. Uczeń analizuje presję otoczenia, przekazy z Internetu i mediów społecznościowych oraz społeczne oczekiwania, podejmując świadome decyzje dotyczące swojego życia. Uczeń omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi na różnych etapach życia, w tym z zaburzeniami odżywiania, depresją, zaburzeniami lękowymi, afektywnymi dwubiegunowymi, psychotycznymi oraz neurodegeneracyjnymi. Nauczyciel zrealizować może także zagadnienia fakultatywne, szczegóły znajdują się w podstawie programowej.

## 6. Zdrowie społeczne

**SP IV-VI** Uczeń rozumie pojęcia koleżeństwa, przyjaźni, zauroczenia, zakochania i miłości, potrafi rozpoznać niewłaściwe zachowania w tych relacjach. Zna funkcje rodziny oraz jej rolę w życiu osobistym, potrafi opisać jej prawidłowe funkcjonowanie i wartość dla człowieka. Uczeń zna czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie oraz prawa i obowiązki dziecka i rodziców. Potrafi wskazać sposoby dbania o więzi rodzinne z matką, ojcem, rodzeństwem i dalszą rodziną. Jest świadomy zmian, jakie mogą występować w rodzinach, takich jak separacja, rozwód, adopcja czy choroba, wie, jak radzić sobie w tych sytuacjach.

**SP VII, VIII** Uczeń rozpoznaje oznaki zakochania, wie że różnią się od popędu seksualnego i miłości, a także potrafi odróżnić miłość młodzieńczą od miłości dojrzałej. Uczeń nawiązuje i utrzymuje relacje interpersonalne, dbając o swoje potrzeby, jednocześnie szanując potrzeby innych osób, a także rozumie swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie. Uczeń rozpoznaje manipulację w swoim otoczeniu i reaguje na nią asertywnie, omawia sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym alternatywne metody rozwiązywania sporów, takie jak mediacje.

**SPP** Uczeń dowiaduje się, w jaki sposób jest odpowiedzialny za własny rozwój, wymienia kompetencje, które pomagają prowadzić świadome i szczęśliwe dorosłe życie. Uczeń omawia aspekty organizacyjne, psychospołeczne i zdrowotne dotyczące ciąży, macierzyństwa i ojcostwa, zwracając uwagę na zagrożenia związane ze spożywaniem alkoholu w ciąży, takie jak syndrom alkoholowego zespołu płodowego (FAS, FAE), oraz ryzyko stosowania innych substancji psychoaktywnych w tym okresie. Uczeń omawia etapy bliskich, długotrwałych relacji, takich jak koleżeńskie, przyjacielskie, romantyczne, małżeńskie i partnerskie, oraz sposoby dbania o te relacje, a także odróżnia zachowania prawidłowe od przemocowych, wymieniając cechy przemocy fizycznej, psychicznej i ekonomicznej. Dodatkowo, nauczyciel ma możliwość fakultatywnego omówienia zagadnień ujętych w rozporządzeniu.

## 7. Dojrzewanie (tylko SP SP)

**SP IV-VI** Uczeń rozumie fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne zmiany zachodzące w okresie dojrzewania oraz wpływ zmian w mózgu na zachowanie nastolatków. Zna różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną. Uczeń potrafi zidentyfikować zmiany w okresie dojrzewania, które mieszczą się w normie medycznej, takie jak zmiany sylwetki, trądzik czy wzrost piersi, a także te odbiegające od normy, jak przedwczesne lub opóźnione dojrzewanie. Zna zasady higieny osobistej związanej ze zmianami dojrzewania, w tym higienę skóry twarzy, całego ciała i narządów płciowych, oraz wie, jak używać podpasek i tamponów. Rozumie etapy cyklu miesięczkowego i ich wpływ na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie.

**SP VII, VIII** Uczeń dowiadyuje się, jakie są cele rozwojowe i wyzwania etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka, w tym menopauzy, andropauzy i starości. Uczeń omawia czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy, monitoruje stan swojego ciała oraz identyfikuje możliwe nieprawidłowości i urazy układu moczowo-płciowego, takie jak endometrioza, adenomioza, zespół policystycznych jajników, nietrzymanie moczu, skręt jądra, złamanie prącia, wnetrostwo, spodziectwo czy załupek. Uczeń charakteryzuje dostępne na rynku produkty menstruacyjne, wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego oraz sposoby przeciwdziałania temu problemowi.

## 8. Zdrowie seksualne

**SP VI-VI** Uczeń rozumie pojęcia zdrowia seksualnego i seksualności oraz omawia ich rolę w życiu człowieka. Omawia pojęcie autonomii cielesnej, wie, jak asertywnie o nią dbać, oraz rozumie, jakie zachowania dorosłych lub rówieśników są przekroczeniem granic intymnych. Zna przepisy prawne dotyczące ochrony seksualności osób poniżej 15. roku życia i potrafi wskazać miejsca, gdzie można uzyskać pomoc w sytuacjach zagrożenia. Zna budowę i podstawowe funkcje narządów płciowych wewnętrznych i zewnętrznych oraz wyjaśnia proces zapłodnienia. Potrafi wymienić najważniejsze fakty dotyczące ciąży, porodu i opieki nad noworodkiem. Uczeń wymienia stereotypy płciowe oraz wyjaśnia ich wpływ na funkcjonowanie człowieka.

**SP VII,VIII** Uczeń wyjaśnia pozytywne znaczenie ludzkiej seksualności, omawia pojęcie popędu seksualnego i jego zmiany w okresie dojrzewania, a także wymienia powody podjęcia aktywności seksualnej oraz konsekwencje z nią związane. Uczeń rozumie rolę odpowiedzialności w odniesieniu do seksualności w życiu człowieka. Omawia pojęcie orientacji psychoseksualnej i kierunki jej rozwoju, wyjaśnia pojęcia związane z tożsamością płciową. Uczeń omawia kryteria świadomej zgody, identyfikuje elementy seksualizacji oraz presji związanej z podjęciem aktywności seksualnej, obecne w mediach społecznościowych, kulturze młodzieżowej oraz w otoczeniu, a także wymienia sposoby przeciwdziałania im i radzenia sobie z nimi. Uczeń omawia elementy dojrzałego, świadomego i odpowiedzialnego przygotowania do inicjacji seksualnej oraz wymienia konsekwencje przedwczesnej inicjacji seksualnej. Charakteryzuje metody antykoncepcji, takie jak mechaniczne, hormonalne, chemiczne i naturalne. Uczeń rozróżnia formy przemocy seksualnej, w tym molestowanie seksualne, omawia sposoby reagowania, gdy sam jej doświadcza lub gdy doświadczają jej inni, oraz identyfikuje miejsca, w których można uzyskać pomoc.

**SPP** Uczeń wyjaśnia pojęcie seksualności oraz rolę edukacji seksualnej w tworzeniu bezpiecznych i satysfakcjonujących relacji. Opisuje budowę narządów płciowych, omawia ich znaczenie dla zdrowia i profilaktyki, wyjaśnia także rolę mięśni dna miednicy. Omawia metody antykoncepcji, ich działanie oraz kryteria wyboru odpowiedniej metody. Uczeń omawia profilaktykę chorób przenoszonych drogą płciową i zna miejsca, gdzie można wykonać bezpłatne testy. Zna czynniki wpływające na płodność, przyczyny niepłodności oraz metody leczenia, w tym in vitro. Omawia przebieg ciąży, porodu fizjologicznego, zabiegowego i cesarskiego cięcia oraz kwestie związane z karmieniem piersią oraz opieką nad noworodkiem. Omawia sposób organizacji opieki okołoporodowej i prawa kobiet w tym okresie. Wyjaśnia pojęcia poronienia i aborcji oraz etyczne, prawne i zdrowotne uwarunkowania przerywania ciąży. Uczeń omawia normy medyczne, prawne i społeczne oraz wyznaczniki normy partnerskiej. Wyjaśnia, na czym polega norma medyczna, prawna, statystyczna, społeczna, moralna, religijna, partnerska oraz indywidualna. Wymienia wyznaczniki partnerskiej normy seksualnej. Zna kryteria świadomej zgody w różnych relacjach i omawia formy przemocy seksualnej oraz sposoby reagowania na nią. Uczeń identyfikuje instytucje udzielające pomocy ofiarom przemocy seksualnej. Wymienia zagrożenia związane z seksualnością i sposoby przeciwdziałania. Nauczyciel może także omówić zagadnienia fakultatywne.

## 9. Zdrowie środowiskowe

**SP IV-VI** Uczeń omawia wpływ jakości środowiska naturalnego na zdrowie człowieka, w tym zanieczyszczenie powietrza i wód, zmniejszenie terenów zielonych oraz zmiany klimatyczne. Wyjaśnia, jak wzrost średniej globalnej temperatury wpływa na zdrowie i warunki życia. Uczeń potrafi sprawdzić aktualny stan zanieczyszczenia powietrza za pomocą technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. aplikacje mobilnych) oraz podaje przykłady działań ograniczających jego poziom w swoim otoczeniu. Rozumie, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia i zna odpowiedzialność za zwierzęta domowe, dziką przyrodę i ekosystemy. Potrafi sprawdzić natężenie hałasu i wskazać sposoby jego ograniczania, a także zna zasady profilaktyki niedosłuchu. Uczeń podejmuje działania proekologiczne w celu poprawy stanu środowiska naturalnego i zdrowia.

**SP VII, VIII** Uczeń opisuje, jak zmiany klimatu i degradacja środowiska wpływają na zdrowie, zarówno indywidualne, jak i publiczne, wskazując choroby wynikające z tych zmian, takie jak zaburzenia psychiczne, choroby układu oddechowego, sercowo-naczyniowego, choroby skóry oraz skutki ekstremalnych zjawisk pogodowych. Wyjaśnia wpływ utraty bioróżnorodności na zdrowie ludzi. Uczeń angażuje się w działania na rzecz poprawy stanu środowiska naturalnego oraz uczestniczy w inicjatywach promujących zdrowie środowiskowe.

**SPP** Uczeń rozpoznaje dezinformację dotyczącą zmian klimatu oraz ich wpływu na zdrowie i rozpoznaje wiarygodne i rzetelne źródła informacji na ten temat. Fakultatywnie omówione mogą zostać zagadnienia obejmujące praktyczne zadania, w ramach których uczeń opracowuje plan działań na rzecz poprawy zdrowia środowiskowego w swojej lokalnej społeczności, koncentrując się na ochronie powietrza, wody i gleby oraz redukcji hałasu lub organizuje inicjatywę promującą zdrowie środowiskowe, współpracując z rówieśnikami, rodziną, szkołą i społecznością lokalną.

## 10. Internet i profilaktyka uzależnień

**SP VI-VI** Uczeń zna zasady bezpiecznego korzystania z Internetu, przestrzega zasad higieny cyfrowej i omawia pojęcia związane z nadmiernym korzystaniem z urządzeń ekranowych, takie jak niebieskie światło, szyja SMS-owa i krótkowzroczność. Zna różnice między relacjami międzyludzkimi z użyciem i bez użycia technologii oraz rozumie zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii, takie jak cyberprzemoc, hejt, *grooming* czy uzależnienie od Internetu i gier komputerowych. Rozumie również zagrożenia związane z patostreamingiem, mową nienawiści oraz korzyści i zagrożenia płynące ze sztucznej inteligencji i wirtualnej rzeczywistości (VR). Uczeń potrafi omawiać zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, takich jak alkohol, tytoń czy napoje energetyzujące oraz zna sposoby reagowania na te zagrożenia. Wie, jak szukać pomocy w sytuacjach związanych z korzystaniem z Internetu i substancji psychoaktywnych. Formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, tytoniu i napojów energetyzujących.

**SP VII, VIII** Uczeń opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań, wskazuje konsekwencje nadmiernego dzielenia się informacjami osobistymi w internecie oraz odbioru niewłaściwych treści, takich jak patostreaming czy internetowe wyzwania (*challenge*). Analizuje swoją aktywność online pod kątem zagrożeń, takich jak cyberprzemoc, hejt, seksting, uzależnienia od mediów społecznościowych i gier. Wymienia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne zażywania substancji psychoaktywnych oraz szkodliwego korzystania z technologii. Korzysta ze sposobów ochrony przed tymi zagrożeniami, stosując postawę asertywną i nie ulegając presji otoczenia. Wymagania fakultatywne obejmują zagadnienia dot. formułowania argumentów zachęcających do unikania ryzykownych zachowań, które mogą prowadzić do uzależnień, czy realizowania działań promujących higienę cyfrową oraz styl życia wolny od ryzykownych zachowań, współpracując w tym zakresie ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym i lokalnym.

**SPP** Uczeń omawia sposoby ochrony prywatności swojej i bliskich, w tym zagrożenia związane z udostępnianiem wizerunku dzieci w Internecie (*sharenting*). Wymienia rodzaje dezinformacji i charakteryzuje pojęcie *fake news*. Omawia korzyści i zagrożenia związane z rozwojem sztucznej inteligencji oraz wpływ reklam na postawy i decyzje dotyczące substancji psychoaktywnych, szczególnie alkoholu i nowatorskich wyrobów tytoniowych. Podaje przykłady uzależnienia fizycznego i behawioralnego, w tym hazard, omawia mechanizm uzależnienia oraz ocenia własne zachowania pod kątem ryzyka uzależnień. Wymienia objawy uzależnień i omawia sytuacje, w których należy podjąć leczenie uzależnień w różnych formach, takich jak leczenie ambulatoryjne, dzienne, stacjonarne lub przymusowe. Wymagania fakultatywne opisane w rozporządzeniu obejmują m.in. formułowanie argumentów dotyczących zagrożeń zdrowotnych i psychospołecznych wynikających z używania niektórych narkotyków w celach seksualnych, omówienie zjawisk FOMO i JOMO czy analizę przepisów prawnych dotyczących zakazu posiadania, nakłaniania do używania, udzielania substancji psychoaktywnych oraz handlu nimi.

## 11. System ochrony zdrowia (tylko SPP)

**SPP** Uczeń poznaje prawa pacjenta oraz instytucje odpowiedzialne za ich przestrzeganie, potrafi reagować na ich naruszenie, zna rolę Rzecznika Praw Pacjenta. Rozumie rolę dowodów naukowych i badań klinicznych w profilaktyce i terapii chorób, a także zasady udziału w badaniach klinicznych. Uczeń dowie się, jak korzystać z różnych rodzajów świadczeń zdrowotnych, takich jak POZ, NiŚPL, AOS, oraz jak postępować w stanach zagrożenia życia i zdrowia. Uczeń wyjaśnia, czym jest samoleczenie, podaje jego przykłady, a także omawia, jak postępować w przypadku podwyższonej temperatury ciała i jak prawidłowo stosować leki bez recepty. Wyjaśnia, czym jest telemedycyna oraz co to jest e-zdrowie. Potrafi wyjaśnić różnice między lekiem a suplementem diety, uczeń czyta ze zrozumieniem ulotki. Nauczyciel może omówić także fakultatywnie dodatkowe aspekty określone w rozporządzeniu.

# Edukacja zdrowotna – nauka poprzez praktykę

Przykłady doświadczeń edukacyjnych i projektów w ramach edukacji zdrowotnej [na poziomie szkoły podstawowej SP/SP IV-VIII](#)

- zorganizowania międzypokoleniowego pikniku rekreacyjnego
- wyjścia edukacyjnego do pobliskiego gospodarstwa rolnego i wspólnego przygotowania posiłku z uprawianej tam ekologicznej żywności lub wyjścia do pobliskiego parku lub lasu
- wizyty w domu seniora i uczestnictwa w zajęciach integracyjnych czy też w lokalnej instytucji zajmującej się wspieraniem ludzi chorych lub działaniami na rzecz zdrowego środowiska
- wizyty w gabinecie lekarskim (np. podstawowej opieki zdrowotnej, stomatologicznym, dermatologicznym), stacji sanitarno-epidemiologicznej lub w formie spotkania z przedstawicielem zawodu związanego ze zdrowiem człowieka
- zorganizowania szkolnego dnia sportu
- zorganizowania zajęć dla młodszych uczniów w szkolnej świetlicy lub bibliotece
- przygotowania i przeprowadzenia zajęć na temat wybranego zagadnienia zdrowotnego przez uczniów starszych klas dla uczniów młodszych klas
- przeprowadzenia przez uczniów ankiety wśród członków ich rodzin i lokalnego środowiska na temat wybranego zagadnienia zdrowotnego, a następnie analizy i prezentacji wyników zebranych przez wszystkich uczniów
- zorganizowania wystawy plakatów zachęcających do podejmowania zachowań prozdrowotnych
- wizyty w instytucji organizującej wolontariat promujący zachowania prozdrowotne związane z szeroko pojętym zdrowiem
- przygotowania postów edukacyjnych na temat wybranego zagadnienia dotyczącego edukacji zdrowotnej przeznaczonych do zamieszczenia na profilu lub stronie internetowej szkoły
- wizyty w klubie gospodyń wiejskich i udziału we wspólnych aktywnościach
- wyjścia do sklepu spożywczego, w tym analizowania etykiet wybranych rodzajów produktów spożywczych, a następnie przeprowadzenia dyskusji w klasie na temat świadomych wyborów konsumenckich

# UZYSKANE PRZEZ UCZNIÓW WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI

- Znajomość zagrożeń cyfrowych i wiedza o uzależnieniach
- Świadomość konieczności stosowania higieny cyfrowej
- Znajomość profilaktyki chorób
- Budowanie świadomości własnego ciała i pozytywnej samooceny
- Budowanie relacji międzyludzkich opartych na szacunku, zrozumieniu i empatii
- Ochrona przed zagrożeniami nadużyć seksualnych, świadomość na temat praw i odpowiedzialności
- Znajomość pierwszej pomocy
- Umiejętność troski o dobro wspólne – m.in. środowisko przyrodnicze
- Umiejętność radzenia sobie i pomagania innym w sytuacji kryzysu zdrowia psychicznego
- Znajomość zasad zdrowego odżywiania się
- Budowanie odporności na dezinformację m.in. w tematach zdrowotnych
- Budowanie zdrowych nawyków

W celu 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.