

„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 i 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 gotowy 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 gotowy 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 na podstawie wybranych wskaźników zdrowia oraz wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji. Potrafi zaplanować działania związane z dbałością o swoje zdrowie, także w dorosłym życiu.
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 zdrowotnej, 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 sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu, w tym wynikających z degradacji środowiska naturalnego i zmiany klimatu, i reagowanie na nie.
3. Umiejętność – budowanie pozytywnego wizerunku siebie i innych 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.

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, 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 są formułowane pozostałe wymagania szczegółowe w poszczególnych działach. Zdrowie jest definiowane 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 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 działań 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, tak aby wzmacniały u uczniów motywację, samodyscyplinę oraz poczucie własnej skuteczności w zakresie podejmowania zachowań prozdrowotnych i unikania zachowań ryzykownych.

Każde z wymagań szczegółowych zawartych w tabelach łączy w sobie 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 i szacunek wobec człowieka wykluczają wszelkie formy dyskryminacji ze względu na ludzką różnorodność;					
2)	promuje postawy prospołeczne w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób oraz wspiera działania na rzecz zrównoważonego rozwoju; 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 działania wolontariackie na rzecz zdrowia, w tym wobec osób w wieku senioralnym, z niepełnosprawnościami i niesamodzielnymi, i uczestniczy w tych działaniach.					

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 i jąder; regularnie wykonuje samobadanie piersi lub jąder;	X	X				X	X
8) wyjaśnia, czym zajmuje się transplantologia, na czym polega dawstwo narządów, szpiku oraz krwiodawstwo; wyjaśnia, na czym polega zgoda świadoma, zgoda domniemana oraz sprzeciw wyrażony za życia i jaka jest rola osób bliskich dawcy w tym zakresie;							X
9) wyjaśnia, na czym polega profilaktyka nadwagi i otyłości oraz zespołu metabolicznego na 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 (decyzję o ich zrealizowaniu oraz zakresie, w jakim będą 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 profilaktykę chorób zakaźnych na 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 informacji;	X					X
3) promuje aktywność fizyczną w najbliższym otoczeniu i wśród osób z różnymi potrzebami i możliwościami psychofizycznymi oraz o różnym stanie zdrowia;			X	X	X	
4) formułuje argumenty na temat aktywności fizycznej dla różnych grup wiekowych (np. dzieci i młodzieży, osób dorosłych, seniorów), grup ze zróżnicowanymi potrzebami (np. planujących ciążę, w okresie ciąży i po porodzie, w okresie menopauzy i andropauzy, osób z niepełnosprawnościami, chorujących na: cukrzycę typu 1 i 2, nadciśnienie, choroby serca, depresję i stany lękowe, chorobę nowotworową), odnosząc się do wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji;		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 nadmierną aktywnością fizyczną (np. przemęczenie fizyczne i psychiczne, zaburzenia snu, skłonność do urazów, zmniejszenie odporności organizmu), zagrożenia związane z kompulsywnym wykonywaniem ćwiczeń fizycznych oraz zagrożenia związane z aktywnością fizyczną na powietrzu w czasie epizodów smogowych i w miejscach ze zwiększoną emisją zanieczyszczeń powietrza (np. przy drogach); wyjaśnia, jak unikać tych zagrożeń przez planowanie wysiłku fizycznego;		X			X	X
7) planuje wycieczkę turystyczną (np. pieszą, rowerową, górską, wodną), organizuje ją i w niej uczestniczy; wyjaśnia znaczenie turystyki dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego; w planowaniu i realizacji wycieczki turystycznej uwzględnia podstawowe zasady zrównoważonej turystyki.	X		X	X		

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 na podstawie różnych diet (np. diety planetarnej, wegetariańskiej, wegańskiej, śródziemnomorskiej), korzystając z wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji, a także uzasadnia wpływ tych diet na zdrowie człowieka i środowisko naturalne;	X					X
2) wyjaśnia wybrane założenia strategii „od pola do stołu”; omawia zrównoważone praktyki żywieniowe; wyjaśnia, jaki wpływ ma przetwarzanie żywności na jej wartość odżywczą;						X
3) formułuje argumenty na temat wpływu reklam i trendów żywieniowych na osobiste wybory dietetyczne oraz na temat konsekwencji tych wyborów dla zdrowia i środowiska naturalnego.		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	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, kontakt ze środowiskiem naturalnym;	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		
3) analizuje presję otoczenia, przekazy z Internetu i mediów społecznościowych oraz oczekiwania społeczne i podejmuje świadome decyzje dotyczące swojego życia;	X		X		X	
4) omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi na różnych etapach życia, w szczególności z zaburzeniami odżywiania, zaburzeniami depresyjnymi (np. depresją w ciąży, depresją poporodową), zaburzeniami lękowymi, zaburzeniami afektywnymi dwubiegunowymi, zaburzeniami psychotycznymi i zaburzeniami neurodegeneracyjnymi.		X	X	X		X

Wymagania fakultatywne (decyzję o ich zrealizowaniu oraz zakresie, w jakim będą 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 różnice między adekwatną i nieadekwatną samooceną; przekształca nieracjonalne przekonania na swój temat, na temat 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 dotyczących życia rodzinnego, zawodowego i społecznego?

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, macierzyństwa i ojcostwa, w tym zagrożenia związane ze spożywaniem alkoholu w ciąży, m.in. zespół alkoholowego zespołu płodowego (FAS, FAE), oraz związane ze stosowaniem innych substancji psychoaktywnych w ciąży;		X				X
3) omawia etapy bliskiej, długotrwałej relacji, w tym koleżeńskej, przyjacielskiej, romantycznej, małżeńskiej, partnerskiej, 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 (decyzję o ich zrealizowaniu oraz zakresie, w jakim będą 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 i rodzicielskim, w tym dotyczące decyzji o związku formalnym, nieformalnym, niepozostawianiu w związku, separacji, rozwodzie, rozstaniu, rodzicielstwie, rodzicielstwie adopcyjnym i zastępczym, wielodzietności, bezdzietności, a także rozumie potencjalne skutki wymienionych sytuacji życiowych;	X		X	X		
2) wyszukuje przepisy prawne dotyczące uprawnień 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 (urlop macierzyński, rodzicielski, wychowawczy i ojcowski) oraz przepisy prawne dotyczące rodzicielstwa nieletnich (matka lub ojciec małoletni).	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 znaczenie dla zdrowia i profilaktyki; wyjaśnia funkcję mięśni dna miednicy dla zdrowia fizycznego oraz seksualnego;						X
3) omawia metody antykoncepcji, mechanizm ich działania i kryteria wyboru odpowiedniej metody;						X

4) omawia profilaktykę infekcji i chorób przenoszonych drogą płciową, w tym kiły, rzeżączki, chlamydie, zakażenia wirusem HPV, HBV, HCV, HIV i HSV, oraz profilaktykę przed- i poekspozycyjną zakażenia wirusem HIV; wyjaśnia różnicę między życiem z wirusem HIV a życiem z 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 leczenia niepłodności (rozdziela metodę <i>in vitro</i> od innych metod);		X					X
6) omawia przebieg ciąży; wyjaśnia, na czym polega przebieg porodu fizjologicznego, zabiegowego i cesarskiego cięcia, oraz wpływ ciąży i porodu na zdrowie oraz rozwój człowieka; omawia kwestie zdrowotne związane z karmieniem piersią; opisuje połów i zasady związane z opieką nad noworodkiem; omawia rolę wsparcia edukacyjnego oraz psychicznego dla osób oczekujących na dziecko, w tym rolę edukacji przedporodowej; omawia sposób organizacji opieki okołoporodowej i prawa kobiet w tym okresie;					X		X
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 powinno się 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 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>), seksting, szantaż seksualny (<i>sextortion</i>), pornografia, seksualizacja, prostytutka z udziałem małoletnich, a także wymienia sposoby przeciwdziałania tym zagrożeniom.		X					X

Wymagania fakultatywne (decyzję o ich zrealizowaniu oraz zakresie, w jakim będą 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 odpowiedzialnego i satysfakcjonującego życia seksualnego 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;			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 wpływ na rozwój człowieka i relacje interpersonalne oraz omawia sposoby przeciwdziałania tym stereotypom.			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 wpływ na zdrowie i rozpoznaje wiarygodne i rzetelne źródła informacji na ten temat.						X
Wymagania fakultatywne (decyzję o ich zrealizowaniu oraz zakresie, w jakim będą 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. działań związanych 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	4	5	6
1) omawia sposoby ochrony prywatności swojej i bliskich osób, w tym 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 korzyści i zagrożenia związane z rozwojem sztucznej inteligencji; omawia wpływ reklam na postawy i decyzje w zakresie używania substancji psychoaktywnych, w tym w szczególności alkoholu i nowatorskich wyrobów tytoniowych;		X				X
3) podaje przykłady uzależnienia fizycznego i behawioralnego, w tym hazard; 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 w trybie leczenia przymusowego.		X				X
Wymagania fakultatywne (decyzję o ich zrealizowaniu oraz zakresie, w jakim będą 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 i psychospołeczne wynikające z używania niektórych narkotyków w celach seksualnych; wyjaśnia koncepcję redukcji szkód;		X				X
2) wyszukuje przepisy prawne dotyczące zakazu posiadania, nakłaniania do używania, udzielania substancji psychoaktywnych oraz handlu nimi;	X	X				X
3) omawia zjawisko przeciążenia informacyjnego, lęku przed niedoinformowaniem (FOMO) oraz radości z pomijania informacji z Internetu (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	4	5	6
1) wymienia 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 zasady 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 (AOS), szpitalu, w tym szpitalnym oddziale ratunkowym (SOR); wyszukuje podmioty lecznicze świadczące usługi w zależności od potrzeb zdrowotnych;	X					X
4) wyjaśnia, jak postępować w stanach zagrożenia życia i zdrowia, oraz opisuje sytuacje, w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego (karetkę 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 jak opisać dotychczas stosowane leczenie;		X				X
9) omawia znaczenie i rolę Internetowego Konta Pacjenta (IKP), wyjaśnia, jak z niego korzystać, omawia jego funkcje.						X

Wymagania fakultatywne (decyzję o ich zrealizowaniu oraz zakresie, w jakim będą 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) wyjaśnia, czym jest opieka farmaceutyczna oraz kiedy i jak można z niej skorzystać;						X
3) 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 i które wpływają na ich świadome decyzje dotyczące zdrowia. Nauczyciel w tym procesie odgrywa 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.

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 nie jest możliwe szczegółowe omówienie pełnego katalogu chorób i dolegliwości zdrowotnych oraz wszystkich zagrożeń dla zdrowia występujących na 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 przewlekłe 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 możliwe wskazanie najlepszego dla wszystkich modelu budowania, utrzymania i zmiany zachowań zdrowotnych, dlatego w tym zakresie podstawa programowa zostawia nauczycielowi swobodę co do jego 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. symptomów 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, a z drugiej strony stworzy im warunki do indywidualnego kierowania procesem uczenia się.

Rekomendowane jest też wykorzystanie aktywnych form pracy z młodzieżą pozwalających na pogłębienie tematu, pracę warsztatową czy podzielenie się własnymi przemyśleniami.

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. Szczególną wrażliwość 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, np. pielęgniarki środowiska nauczania i wychowania lub higienistki szkolnej, lekarzy, fizjoterapeutów, prawników, terapeutów, dietetyków, specjalistów zdrowia publicznego, diagnostów laboratoryjnych, farmaceutów oraz specjalistów w zakresie ochrony przyrody i klimatu.

Ze względu na potrzebę kształtowania nawyku regularnej aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania zaleca się realizację wymagań szczegółowych z 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 powinno być wspierane korzystaniem z nowoczesnych technologii (np. wiarygodnych aplikacji mobilnych) oraz dzienniczków aktywności fizycznej czy zdrowego odżywiania.

Z uwagi na specyfikę celów kształcenia w nauczaniu edukacji zdrowotnej najlepiej sprawdzą się następujące metody i techniki pracy: praca w grupach, burza mózgów, metaplan, dyskusja, różne formy debat, metoda studiów przypadku i drama.

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 uczestnictwa w zajęciach integracyjnych;
- 4) wizyty w gabinecie lekarskim, stacji sanitarno-epidemiologicznej lub w formie spotkania z przedstawicielem zawodu związanego ze 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 udziału we wspólnych aktywnościach;
- 10) wyjścia do sklepu spożywczego, w tym analizowania etykiet wybranych rodzajów produktów spożywczych, a następnie przeprowadzenia dyskusji 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 analizy i prezentacji wyników zebranych przez wszystkich uczniów;
- 12) zorganizowania wydarzeń z cyklu „Lepiej zapobiegać niż leczyć” oraz „Z chorobą da się żyć” – spotkań z udziałem krajowych autorytetów i lokalnych celebrytów lub „ludzi sukcesu”, którzy promują zdrowy styl życia, a także tych żyjących z chorobą przewlekłą;
- 13) wizyty w lokalnej instytucji zajmującej się wspieraniem ludzi chorych;
- 14) wizyty w instytucji organizującej wolontariat promujący zachowania prozdrowotne, związany z szeroko pojętym zdrowiem;
- 15) wizyty w podmiotach systemu szkolnictwa wyższego i nauki, o których mowa w art. 7 ust. 1 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. – Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2024 r. poz. 1571, 1871 i 1897), prowadzących badania naukowe i prace rozwojowe związane z profilaktyką zdrowotną i leczeniem;
- 16) projektów związanych z rewitalizacją terenów zielonych, takich jak sadzenie roślin na terenie szkoły;
- 17) wizyty w medycznym laboratorium diagnostycznym;
- 18) zorganizowania rozmowy z prawnikiem na temat jednego z wybranych zagadnień prawnych ujętych w podstawie programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna.

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

Interdyscyplinarny charakter edukacji zdrowotnej wymaga współpracy z nauczycielami innych przedmiotów obejmujących treści zbliżone do problematyki edukacji zdrowotnej lub z nią związane (m.in. biologii, wychowania fizycznego, chemii, edukacji dla bezpieczeństwa) oraz współpracy z psychologiem szkolnym, pedagogiem szkolnym, pielęgniarką środowiska nauczania i wychowania lub higienistką 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 w podstawie programowej w zakresie przedmiotu język polski (tj. kształtowanie dojrzałości intelektualnej, emocjonalnej i moralnej uczniów, kształcenie językowe i tworzenie wypowiedzi itp.).”.