

HOLISTYCZNA EDUKACJA PROZDROWOTNA W SZKOLE PODSTAWOWEJ – CIAŁO, UMYŚŁ, DUCH

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV-VIII
szkoły podstawowej

Warszawa 2025

ORE OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

Tytuł publikacji

HOLISTYCZNA EDUKACJA PROZDROWOTNA W SZKOLE PODSTAWOWEJ – CIAŁO, UMYŚŁ, DUCH.

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV-VIII szkoły podstawowej

Autorka

Daniela Bartosiak

Konsultacja merytoryczna

Anna Kasperska-Gochna

Anna Powązka

Wydział Promocji Zdrowia, Profilaktyki i Wychowania

Wydawca

Ośrodek Rozwoju Edukacji, Aleje Ujazdowskie 28, 00-478 Warszawa

Warszawa 2025

ISBN: **978-83-67366-99-1**



Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa – Użycie Niekomercyjne (CC BY-NC)

www.ore.edu.pl

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch

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

Program nauczania jest przewidziany do realizacji w ramach **144 godzin**, w tym po 1 godzinie tygodniowo w klasach IV–VII i 16 godzin w klasie VIII, czyli:

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

Treści nauczania zawarte w programie są:

- zgodne z podstawą programową kształcenia ogólnego w zakresie nauczania edukacji zdrowotnej w szkole podstawowej (Dz.U. z 2025 r., poz. 378);
- zgodne z aktualną wiedzą oraz treściami omawianymi na lekcjach innych przedmiotów, w tym: biologii, wychowania fizycznego, edukacji dla bezpieczeństwa, etyki, wiedzy o społeczeństwie i geografii;
- dostosowane do możliwości ucznia na danym poziomie nauczania.

Treści nauczania w podziale na 10 działów:

- I. Wartości i postawy
- II. Zdrowie fizyczne
- III. Aktywność fizyczna

- IV. Odżywianie
- V. Zdrowie psychiczne
- VI. Zdrowie społeczne
- VII. Dojrzewanie
- VIII. Zdrowie seksualne
- IX. Zdrowie środowiskowe
- X. Internet i profilaktyka uzależnień

Każdy program zawiera:

- Wprowadzenie.
- Założenia programowe.
- Cele ogólne i szczegółowe.
- Strukturę modułową (tematy, liczba godzin, zakres treści nauczania).
- Metody, formy pracy i proponowane środki dydaktyczne.
- Spójność z podstawą programową.
- Ewaluację.
- Podsumowanie.

Informacja dotycząca wymagań w zakresie wiedzy i umiejętności:

Zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa oświatowego szczegółowe regulacje dotyczące treści kształcenia, celów oraz wymagań edukacyjnych w zakresie edukacji zdrowotnej określa **rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego z dnia 6 marca 2025 r. (Dz.U. z 2025 r., poz. 378)**. Dokument ten stanowi fundament organizacyjny i merytoryczny zajęć prowadzonych w ramach systemu edukacji.

W rozporządzeniu zawarte są zarówno:

- **wymagania szczegółowe**, które odnoszą się do obowiązkowych treści nauczania – **każda szkoła ma obowiązek ich realizacji** w procesie dydaktycznym;
- jak i **wymagania fakultatywne**, które pozostają do dyspozycji szkoły i nauczyciela, w zależności od potrzeb, możliwości oraz zainteresowań uczniów.

Klasa VI. Program nauczania „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Zdrowie z charakterem – siła wartości w życiu codziennym”

1. Wprowadzenie

Program edukacji zdrowotnej „**Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Zdrowie z charakterem – siła wartości w życiu codziennym**” został opracowany w oparciu o Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. (Dz.U. 2025 poz. 378) oraz obowiązującą podstawę programową kształcenia ogólnego dla klas I–VIII szkoły podstawowej.

Stanowi rozwinięcie treści dla klas IV–V oraz uwzględnia rosnącą potrzebę świadomego kształtowania tożsamości, podejmowania decyzji, rozpoznawania wartości i radzenia sobie z emocjami w kontekście relacji rówieśniczych oraz presji społecznej.

2. Założenia programowe

Program uwzględnia dynamiczny rozwój psychiczny uczniów klasy VI, ich większą potrzebę niezależności oraz wrażliwość emocjonalną. Kładzie nacisk na:

- rozwijanie umiejętności samoświadomości i autorefleksji;
- wzmacnianie odporności psychicznej i umiejętności radzenia sobie ze stresem;
- budowanie postawy asertywnej, ale pełnej empatii;
- świadome życie w oparciu o trwałe wartości moralne i społeczne.

3. Cele programu

Cele ogólne:

- Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za swoje decyzje i zachowania.
- Budowanie odporności emocjonalnej i umiejętności radzenia sobie z presją otoczenia.
- Kształtowanie charakteru poprzez działanie zgodne z wartościami.
- Promowanie stylu życia wspierającego zdrowie ciała i równowagę emocjonalną.

Cele szczegółowe:

- Uczeń rozpoznaje źródła stresu i potrafi je nazwać.
- Uczeń stosuje proste techniki radzenia sobie z trudnymi emocjami.
- Uczeń potrafi rozmawiać o wartościach i wyrażać własne zdanie z szacunkiem.
- Uczeń uzasadnia wpływ stylu życia na zdrowie fizyczne i psychiczne.
- Uczeń wyjaśnia znaczenie empatii, uczciwości, solidarności i odpowiedzialności.
- Uczeń wymienia podstawowe zasady profilaktyki chorób cywilizacyjnych (np. cukrzyca, nadciśnienie, otyłość).

4. Struktura programu

Wymiar: 32 godziny (jedna godzina tygodniowo przez cały rok szkolny)

Moduły tematyczne:

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

5. Spójność z podstawą programową

Program jest zgodny z wymaganiami podstawy programowej w zakresie:

- przyrody i biologii,
- etyki,
- informatyki,
- wychowania fizycznego.

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) zostało zawarte w rozporządzeniu Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. (Dz. U. poz. 378, 2025 r.).

Lekcje 1–32 dla uczniów klasy VI

Nr lekcji	Temat lekcji	Dział z podstawy programowej	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zawarte w PP	Materiał nauczania	Procedury osiągnięcia celów i środki dydaktyczne	Nr modułu
1	Zdrowie to wybór. Jak żyć dobrze i skąd czerpać wiedzę? – kontynuacja	Dział II. Zdrowie fizyczne	1)	Czym jest zdrowie (fizyczne, psychiczne, społeczne)? Co to znaczy zdrowy styl życia – ruch, sen, odżywianie, odpoczynek, relacje? Gdzie szukać wiarygodnych informacji o zdrowiu (np. lekarz, portale medyczne, instytucje zdrowia, edukacyjne aplikacje)?	- Rozmowa kierowana, przykłady z życia, dziennik aktywności. - Burza mózgów „Co to znaczy być zdrowym?”. - Gra edukacyjna/quiz „Zdrowy czy nie?” – ocena stylów życia. - Zadanie w parach – uczniowie wyszukują i porównują dwa źródła informacji o zdrowiu (np. książka vs internet), decydują, które jest	1

					bardziej rzetelne i dlaczego.	
2	Zdrowa równowaga – czym jest nadwaga i jak jej zapobiegać?	Dział II. Zdrowie fizyczne	3)	Rozróżnianie pojęć: nadwaga i otyłość. Przyczyny: brak ruchu/sedentarny styl życia, niezdrowa dieta, nadmiar kalorii, stres, zbyt dużo czasu przed ekranem. Profilaktyka: • codzienny ruch, • zdrowe odżywianie, • regularne posiłki, • ograniczenie czasu siedzenia, • dbanie o sen.	• Prezentacja z infografiką „Co to jest nadwaga? Jak jej zapobiegać?”. • Quiz edukacyjny (papierowy lub online) „Mit czy fakt?” – np. Czy śniadanie to najważniejszy posiłek? • Zadanie grupowe – uczniowie tworzą plakaty lub miniporadnik „Pięć kroków do zdrowej równowagi”.	1
3	Natura ma znaczenie – jak kontakt z przyrodą wspiera zdrowie i uczy odpowiedzialności	Dział IX. Zdrowie środowiskowe	3)	Znaczenie kontaktu z naturą dla zdrowia fizycznego i psychicznego (np. obniżenie stresu,	• Rozmowa kierowana lub burza mózgów „Jak natura wpływa na nasze samopoczucie?”.	1

				lepszy sen, ruch na świeżym powietrzu). Odpowiedzialność za zwierzęta domowe – codzienna opieka, potrzeby zwierząt. Odpowiedzialność za dziką przyrodę i ekosystemy – ochrona środowiska, nieśmiecenie, troska o rośliny i zwierzęta, niezakłócanie ich życia.	- Praca w grupach – uczniowie tworzą plakaty/prezentacje: „Dlaczego warto mieć kontakt z naturą?” lub „Jak być odpowiedzialnym opiekunem zwierząt?”. - Praca z tekstem/ilustracją – analiza zdjęć i opisów zachowań odpowiedzialnych i nieodpowiedzialnych wobec zwierząt i środowiska.	
4	Po co są badania profilaktyczne i przesiewowe – kto ich potrzebuje?	Dział II. Zdrowie fizyczne	4)	Badania profilaktyczne dla wszystkich, aby wcześniej wykryć choroby. Badania przesiewowe dla wybranych grup, np. dzieci, seniorów, kobiet.	- Rozmowa kierowana. - Quiz „Prawda czy fałsz?” o badaniach i zdrowiu (np. „Badania są tylko dla dorosłych” – fałsz).	2

				Co to znaczy być w grupie ryzyka, np. osoby palące, z chorobami w rodzinie, otyłością. Wcześniej wykryta choroba to większa szansa na zdrowie i życie.	• Gra edukacyjna – uczniowie losują „karty postaci” (np. senior, nastolatka, palacz) i dopasowują badania profilaktyczne, które pasują do danej osoby. • Plakat grupowy „Dlaczego warto się badać?” – uczniowie tworzą infografikę z przekazem profilaktycznym.	
5	Sygnaty ciała: kiedy organizm mówi, że coś jest nie tak – kontynuacja	Dział II. Zdrowie fizyczne	5)	Omówienie, czym są: BMI (ang. <i>Body Mass Index</i>, wskaźnik masy ciała), ciśnienie krwi, tętno, glukoza i profil lipidowy. Wartości referencyjne dla nastolatków – co oznacza „w normie”.	• Wykład + plansze edukacyjne z normami i funkcją każdego miernika. • Pomiar praktyczny – praca w parach z automatycznym ciśnieniomierzem.	2

				Znaczenie monitorowania zdrowia przez całe życie. Samodzielne pomiary: tętno i ciśnienie (w spoczynku i po wysiłku).	• Porównanie wyników w karcie obserwacji (anonimowo). • Rozmowa kierowana „Co możemy zrobić, aby utrzymać dobre parametry zdrowia?”.	
6	Choroby, z którymi żyje się codziennie – jak rozumieć i wspierać osoby przewlekle chore	Dział II. Zdrowie fizyczne	2) – fakultatywne	Czym są choroby przewlekłe i cywilizacyjne – przykłady i przyczyny. Jak wygląda codzienne życie osoby chorej przewlekle (np. cukrzyca, nadciśnienie, alergie, depresja). Znaczenie zrozumienia, empatii i wsparcia w środowisku szkolnym i domowym. Profilaktyka – jak można zapobiegać niektórym chorobom cywilizacyjnym.	• Burza mózgów „Z czym może mierzyć się osoba chora przewlekle?”. • Praca z materiałem edukacyjnym (film, infografika) – np. życie z cukrzycą, alergią, depresją. • Karty empatii – uczniowie losują „postać” i analizują jej potrzeby i wyzwania. • Podsumowanie – uczniowie tworzą	2

					wspólną mapę wsparcia i zastanawiają się, jak mogą pomóc chorym osobom.	
7	Hartowanie ciała – naturalna tarcza zdrowia	Dział III. Aktywność fizyczna	5)	Co to jest hartowanie organizmu i po co je stosujemy. Metody hartowania: naprzemienny prysznic, chodzenie boso, spacer w chłodne dni, morsowanie, przebywanie na świeżym powietrzu. Korzyści zdrowotne: odporność, lepsze krążenie, więcej energii, mniejsze ryzyko infekcji. Zasady bezpiecznego hartowania – stopniowość, regularność, uwzględnienie stanu zdrowia.	- Film edukacyjny lub prezentacja „Jak hartować organizm?”. - Dyskusja kierowana „Czy to działa? – co o hartowaniu mówi nauka?”. - Plakat grupowy „Mój plan hartowania – krok po kroku”. - Zadanie domowe – przetestuj jedną z metod hartowania i opisz swoje obserwacje.	2

8	Przestrzeń dla wszystkich – jak ułatwić życie osobom z niepełnosprawnością	Dział II. Zdrowie fizyczne	6)	Rodzaje niepełnosprawności (ruchowa, wzrokowa, słuchowa itp.). Bariery społeczne, techniczne i architektoniczne (np. brak podjazdu, niezrozumienie, niedostosowane toalety, brak napisów). Przykłady rozwiązań: windy, podjazdy, sygnalizacja dźwiękowa, napisy, tłumacze PJM (polskiego języka migowego), edukacja i empatia. Znaczenie dostępności dla równości i samodzielności.	- Spacer badawczy – uczniowie szukają barier i rozwiązań w szkole lub okolicy. - Mapa myśli „Co utrudnia, co pomaga – lista barier i udogodnień”. - Scenki sytuacyjne „Jak pomóc – a jak nie pomagać”. - Miniprojekt „Szkoła bez barier” – pomysł na zwiększenie dostępności w klasie lub budynku szkoły.	2
9	Mądrze jem i piję: czego naprawdę potrzebuje	Dział IV. Odżywianie	2), 3)	Zasady zdrowego nawadniania.	- Krótki wykład. - Zabawa „Ciało potrzebuje – czy to	2

	moje ciało i mózg – kontynuacja			Świadome odżywianie różnica między jedzeniem dla energii i zdrowia a obżarstwem i zajadaniem emocji. Składniki odżywcze i budulcowe – co buduje mięśnie, wspiera mózg, daje energię (białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy, minerały, woda).	dostaje?” – uczniowie dopasowują składniki do roli (np. białko → mięśnie, woda → mózg). • Prezentacja multimedialna – stymulowanie mózgu zdrową przekąską i zdrowym napojem bez cukru. • Refleksja własna – wypowiedzi uczniów.	
10	Mądrze w sieci – zagrożenia i wybory w cyfrowym świecie – kontynuacja	Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień	2)	Zagrożenia związane z technologią i internetem – uzależnienie od internetu i gier. Kreowanie cyberrzeczywistości – filtrowanej rzeczywistości w mediach społecznościowych.	• Gra decyzyjna „Co byś zrobił(a), gdyby...?” – uczniowie otrzymują krótkie scenki (np. „Gram do 2 w nocy i zasypiam na lekcjach”) i dyskutują w parach: czy to jest problem, co można zrobić inaczej,	3

				Sztuczna inteligencja (ang. <i>artificial intelligence</i>, AI) i wirtualna rzeczywistość (ang. <i>virtual reality</i>, VR) – jakie niosą ryzyka (np. izolacja, manipulacja informacją).	kiedy to już uzależnienie. • Test autorefleksji – uczniowie odpowiadają na pytania: „Ile czasu spędzam w sieci?”, „Czy to już uzależnienie?”. Podsumowanie wyników.	
11	Nie każdy w sieci jest tym, za kogo się podaje. Jak rozpoznać niebezpieczne kontakty i reagować na nie – kontynuacja	Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień	2)	Wyjaśnienie, czym jest grooming. Sygnały ostrzegawcze mogące świadczyć o zagrożeniu (np. ktoś zadaje zbyt osobiste pytania, prosi o podzielenie się sekretami lub zdjęciami). Wskazówki, jak się chronić – ustawienia prywatności.	• Pogadanka. • Scenki „Co byś zrobił(a), gdy...?” – uczniowie analizują krótkie, realistyczne sytuacje z sieci i wspólnie zastanawiają się nad bezpieczną reakcją. • Mapa myśli „Zasady bezpieczeństwa w kontakcie online	3

				Co zrobić i do kogo się zgłosić, jeśli coś budzi niepokój.	z obcymi” – tworzenie klasowego plakatu. - Film edukacyjny (np. ze strony NASK / saferinternet.pl). - Rozmowa po filmie – „Które zachowania były niepokojące?”.	
12	Nie wszystko, co popularne, jest bezpieczne. Jak mówić NIE używkom – kontynuacja	Dział V. Zdrowie psychiczne Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień	5) 5)	Przypomnienie, czym są substancje psychoaktywne (alkohol, papierosy, e-papierosy, napoje energetyzujące, narkotyki). Analiza – jak używki wpływają na mózg, ciało i zachowanie młodego człowieka w okresie adolescencji. Jak rozpoznać sytuację zagrożenia (np. presja	- Dyskusja. - Drama „Trudna propozycja” – uczniowie odgrywają sytuacje, w których ktoś próbuje ich namówić na używkę, ćwiczą asertywną reakcję. - Karta refleksji „Dlaczego wybieram zdrowie?” – uczniowie indywidualnie uzupełniają powody unikania używek.	3

				rówieśnicza, oferta spróbowania używki). Sposoby reagowania: • asertywna odmowa, • unikanie ryzykownych miejsc i sytuacji.	• Quiz lub burza mózgów „Co wiem o działaniu napojów alkoholowych i nikotyny?”.	
13	Silny, zdrowy, niezależny – dlaczego warto żyć bez używek?	Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień	6)	Korzyści wynikające z niezażywania substancji psychoaktywnych: • lepsze zdrowie fizyczne i psychiczne – sprawny mózg i koncentracja; • więcej energii; • oszczędność pieniędzy; • brak uzależnienia i problemów prawnych.	• Debata klasowa „Co zyskuję, gdy wybieram życie bez używek?” – uczniowie dzielą się na grupy i argumentują swoje opinie. • Kreatywne pisanie – uczniowie piszą krótki tekst, np. list do młodszego brata lub kolegi, młodszej siostry lub koleżanki: „Dlaczego nie warto sięgać po...”. • Praca w grupach – uczniowie tworzą hasło	3

				Umiejętność argumentowania własnych wyborów zdrowotnych. Wzmacnianie świadomości wpływu decyzji na własną przyszłość.	lub infografikę promującą pozytywne wybory. Prezentacja efektów na forum.	
14	Nie musisz być sam – gdzie szukać pomocy, gdy chodzi o używki?	Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień	6)	Kiedy warto szukać pomocy specjalistycznej? Jakie osoby i instytucje mogą pomóc? Jak bezpiecznie i odważnie poprosić o pomoc? Mówienie o problemie to oznaka siły, nie słabości. Zasada „Nie zostawiam problemu w tajemnicy”.	• Rozmowa kierowana (wskazane jest, aby zaprosić specjalistę uzależnień, psychologa, terapeutę). • Symulacja rozmowy „Jak powiedzieć dorosłemu, że coś mnie niepokoi?” – uczniowie ćwiczą bezpieczne formułowanie prośby o pomoc. • Przegląd źródeł pomocy – uczniowie wyszukują i omawiają konkretne, rzetelne strony i numery	3

					telefonów, np. 116 111 – Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży.	
15– 16	Projekt edukacyjny Propozycje tematów do wyboru: • „Zadbaj o siebie – ekran też ma granice” / Higiena cyfrowa i zdrowie w świecie ekranów • „Kliknij z głową – bezpieczni w sieci” / Świadome i bezpieczne korzystanie z internetu • „Siła bez używek – zdrowy styl życia” Świadome wybory zamiast używek	Zgodnie z wybraną tematyką	Zgodnie z wybraną tematyką	Adekwatne do tematyki realizowanego projektu	• Wprowadzenie tematu i celów projektu. • Wybór tematu przez klasę (burza mózgów). • Podział ról i zadań w grupach. • Wspólna praca nad projektem. • Prezentacja efektów. • Ewaluacja i refleksja nad współpracą.	7

	<i>Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.</i>					
17	Jak stres wpływa na nasze decyzje – kontynuacja	Dział V. Zdrowie psychiczne	3)	Stres jako naturalna reakcja organizmu na wyzwania, zmiany, presję. Jak stres wpływa na: • ciało (np. napięcie mięśni, bóle brzucha, przyspieszone bicie serca); • myśli (chaos, czarne scenariusze); • emocje (złość, lęk, płaczliwość); • zdolność uczenia się i koncentracji. Kiedy stres motywuje, a kiedy szkodzi?	• Mapa stresu – uczniowie tworzą infografikę o tym, jak stres wpływa na ich ciało i umysł. • Ćwiczenie „Zatrzymaj stres” – nauka prostej techniki oddechowej 4–4–4 (wdech – zatrzymanie – wydech). • Moje sposoby – uczniowie zapisują lub rysują własne, zdrowe metody rozładowywania napięcia (np. sport,	4

				Praktyczne techniki radzenia sobie ze stresem: oddech, aktywność fizyczna, rozmowa, planowanie, oderwanie uwagi.	rozmowa, muzyka, kąpiel, taniec).	
18	Znam swoją wartość. Jak mówić o sobie z szacunkiem i stawiać granice innym – kontynuacja	Dział V. Zdrowie psychiczne	4), 5)	Czym jest pozytywna samoocena i obraz siebie – myślenie o sobie z życzliwością i świadomością swoich mocnych stron. Jak budować pozytywną samoocenę (cele, sukcesy, wsparcie, hobby, akceptacja różnic). Czym jest asertywność – wyrażanie siebie i swoich potrzeb bez ranienia innych.	• Dyskusja – analiza ryzykownych zachowań. • Ćwiczenie „Lubię w sobie to, że...” – uczniowie tworzą osobiste karty z cechami, umiejętnościami i tym wszystkim, z czego są dumni. • Scenki trzech postaw – uczniowie odgrywają krótkie sytuacje w wersji uległej,	4

				Różnice między asertywnością, uległością i agresją. Jak pozytywny obraz siebie wpływa na pewność w relacjach i odwagę mówienia „nie”.	agresywnej i asertywnej, a następnie omawiają je wspólnie z nauczycielem. • Zadanie „Asertywne zdania” – uczniowie układają własne przykłady grzecznych, ale stanowczych wypowiedzi w różnych sytuacjach (np. presja rówieśnicza, granice prywatności). • Gra planszowa „Emocjonalny kompas”, refleksje w grupach. • Refleksja – warto siebie znać, lubić i bronić swoich granic, z szacunkiem dla	
--	--	--	--	---	---	--

					innych i siebie. To właśnie siła wewnętrzna.	
19	Po co nam sen i chwile relaksu – kontynuacja	Dział III. Aktywność fizyczna	7)	Dlaczego sen jest ważny dla zdrowia: wpływ snu na mózg, odporność, nastrój i koncentrację. Ile snu potrzebuje nastolatek? Co pomaga dobrze spać: rutyna wieczorna, wyciszenie, aktywność fizyczna w ciągu dnia. Co pogarsza jakość snu: ekrany wieczorem (niebieskie światło), stres, ciężkie jedzenie, nieregularne pory wypoczynku. Proste techniki relaksacyjne przed snem	- Edukacyjny klip animowany, rozmowa kierowana, refleksja. - Rejestr snu i regeneracji, analiza samopoczucia przed snem i po przebudzeniu. - Planer snu – uczniowie tworzą plan wieczoru, który pomoże im łatwiej zasypiać. - Ćwiczenie relaksacyjne „Skan ciała” – wspólny trening uważności i wyciszenia. - Quiz „Co wpływa na mój sen?” – uczniowie analizują nawyki	6

				(np. ćwiczenie oddechowe, skan ciała, spokojna muzyka). Sen fundamentem zdrowia fizycznego i emocjonalnego.	i wskazują te, które warto zmienić (np. pięć minut z ekranem przed snem vs 20 minut z książką przed snem). • Refleksja – sen to nie strata czasu, to ładowanie ciała, umysłu i emocji. Dobrze spać to lepiej myśleć, czuć i żyć.	
20	Rusz ciało, uspokój głowę: jak ćwiczenia pomagają się wyciszyć – kontynuacja	Dział III. Aktywność fizyczna	5)	Co to są ćwiczenia relaksacyjne – jak działają na ciało i umysł. Znaczenie ćwiczeń oddechowych i fizycznych w redukcji stresu i napięcia. Proste techniki, które można stosować codziennie (np. przed snem, przed	• Pogadanka. • Ćwiczenie „Oddycham spokojnie” – trening techniki oddechu 4–4–4 lub „oddech z dłonią na brzuchu”. • Rutyna „Trzy minuty ruchu” – proste ćwiczenia fizyczne (skłony, rozciąganie, marsz w miejscu)	6

				sprawdzianem, po trudnym dniu). Wpływ regularnego ruchu na lepsze samopoczucie, koncentrację i zdrowie psychiczne.	z komentarzem, jak wpływają na emocje. • Karta samopoczucia – uczniowie zapisują, jak czuli się przed ćwiczeniami i po ich wykonaniu, uczą się obserwować ciało i emocje. • Refleksja – prosty ruch i spokojny oddech to sposób, by poczuć się lepiej, bez sprzętu, bez słów, w każdej chwili.	
21	Nie marnuję – dbam o świeżość i przechowywanie żywności z głową	Dział IV. Odżywianie	6)	Jak rozpoznać świeżość produktów (data ważności, zapach, kolor, konsystencja). Oznaki psucia się żywności – pleśń, zmiana zapachu, śliskość, przebarwienia.	• Rozmowa kierowana. • Zabawa „Świeże czy nie?” – uczniowie oceniają (na podstawie zdjęć/opisu), czy dany produkt nadaje się do spożycia.	6

				Sposoby przechowywania żywności (lodówka, zamrażarka, pojemniki, światło, temperatura). Jak planować zakupy i porcje, żeby nie wyrzucać jedzenia – pojęcie świadomej konsumpcji i szacunku do zasobów. Czym różni się data „należy spożyć do” od „najlepiej spożyć przed”?	• Gra zespołowa „Gdzie to schować?” – uczniowie dobierają produkty do odpowiednich sposobów przechowywania. • Ćwiczenie „Mądre zakupy” – uczniowie planują zakupy i posiłki dla jednej osoby na trzy dni, tak by nic się nie zmarnowało. • Refleksja – dbanie o jedzenie to dbanie o siebie, innych i naturę.	
22	Rodzina to wsparcie, wartości i wspólne życie – kontynuacja	Dział VI. Zdrowie społeczne	2)	Czym jest rodzina – różnorodność form i relacji. Funkcje rodziny:	• Burza mózgów „Czym dla mnie jest rodzina?” – uczniowie tworzą wspólną mapę skojarzeń.	1

				• opiekuńcza (bezpieczeństwo, wsparcie); • wychowawcza (nauka zasad, wartości); • emocjonalna (miłość, zrozumienie, przynależność); • ekonomiczna (wspólne gospodarowanie). Oznaki dobrze funkcjonującej rodziny: rozmowa, szacunek, współpraca, troska. Jakie znaczenie ma rodzina w życiu człowieka – m. in. buduje poczucie tożsamości i bezpieczeństwa.	• Ćwiczenie „Rodzinne bogactwo” – uczniowie opisują cechy/umiejętności, które dostają od swoich bliskich (np. cierpliwość, poczucie humoru). • Praca indywidualna – esej o rodzinie „Za co cenię moją rodzinę?” – uczniowie piszą krótką refleksję (można nie podawać imion, jeśli ktoś woli zachować prywatność). • Refleksja – rodzina to nie tylko miejsce, to ludzie, którzy uczą kochać, wspierają i są obok, gdy tego potrzebujemy.	
--	--	--	--	---	---	--

23– 24	Projekt edukacyjny Proponowana tematyka: • „Relacje mają znaczenie – o koleżeństwie, przyjaźni i uczuciach” lub • „Rodzina to drużyna – jak dbać o bliskich i rozmawiać o zmianach”. <i>Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.</i>	Zgodnie z wybraną tematyką	Zgodnie z wybraną tematyką	Adekwatne do wybranej tematyki	• Wprowadzenie tematu i celów projektu. • Wybór tematu przez klasę (burza mózgów). • Podział ról i zadań w grupach. • Wspólna praca nad projektem. • Prezentacja efektów. • Ewaluacja i refleksja nad współpracą.	7
25	Ciało się zmienia – co warto wiedzieć o cyklu miesięczkowym	Dział VII. Dojrzewanie	4)	Czym jest cykl miesięczkowy – jego funkcja i naturalność. Etapy cyklu (w uproszczonej wersji):	• Infografika „Tydzień po tygodniu” – wspólne omówienie etapów cyklu z ilustracją.	5

				• miesiączka (krwawienie), • faza dojrzewania komórki jajowej, • owulacja, • faza przygotowania do kolejnej miesiączki. Jak cykl wpływa na samopoczucie i energię – zmiany emocji, zmęczenie, wrażliwość. Dlaczego obserwacja cyklu pomaga w zrozumieniu siebie. Jak dbać o komfort i higienę w czasie miesiączki. Co jest normą, a co warto skonsultować z dorosłym lub lekarzem.	• Pytania bez tabu (anonimowe) – uczniowie wrzucają pytania do skrzynki, nauczyciel odpowiada. • Gra „Fakty i mity o miesiączce” – uczniowie odgadują, co jest prawdą, a co nie. • Ćwiczenie „Co mi pomaga, kiedy...?” – uczniowie piszą lub rysują sposoby radzenia sobie z różnym samopoczuciem w cyklu. • Refleksja – miesiączka to naturalna część życia. Im lepiej ją znamy, tym łatwiej o siebie zadbać.	
--	--	--	--	---	---	--

					<i>Wskazane jest, aby temat był realizowany w grupach dziewczęta/chłopcy.</i>	
26	Seksualność i zdrowie	Dział VIII. Zdrowie seksualne	1)	Czym jest seksualność – nie tylko cielesność, ale też emocje, tożsamość, relacje, uczucia, szacunek do siebie i innych. Czym jest zdrowie seksualne – dobre samopoczucie fizyczne, psychiczne i społeczne związane z dojrzewaniem, relacjami i własnym ciałem. Rola seksualności w życiu człowieka od dzieciństwa do dorosłości – rozwój to proces. Znaczenie świadomości ciała, granic osobistych i szacunku w relacjach.	• Rozmowa kierowana „Czym dla mnie jest szacunek do siebie?”. • Mapa pojęć „Seksualność to więcej niż myślisz” – wspólne układanie skojarzeń i rozszerzanie definicji. • Ćwiczenie „Zdrowie seksualne: o co warto dbać?” – uczniowie w parach wypisują, co im się kojarzy ze zdrowiem seksualnym. • Skrzynka anonimowych pytań – bezpieczna forma zadawania trudnych pytań przez uczniów.	5

				Budowanie postawy odpowiedzialności i troski o siebie.	Refleksja – seksualność to naturalna część życia każdego człowieka. Poznanie siebie i szacunek do innych to początek dojrzałości.	
27	Dbam o naturę – dbam o siebie!	Dział IX. Zdrowie środowiskowe	5)	Związek między czystym środowiskiem a zdrowiem ludzi. Co to znaczy być proekologicznym – codzienne wybory, które pomagają naturze. Przykłady działań proekologicznych w szkole, domu i okolicy (np. segregacja śmieci, oszczędzanie wody, sadzenie roślin, wybór ekologicznego transportu).	- Burza mózgów „Co mogę zrobić dla planety?” – tworzenie klasowego plakatu z pomysłami. - Miniprojekt „Ekozmiany w moim domu” – uczniowie przez tydzień podejmują drobne działania i opisują je. - Gra zespołowa „Ekowyzwania” – uczniowie losują zadania proekologiczne	1

				Jak nasze działania wpływają na jakość powietrza, wody i gleby. Dlaczego warto dbać o środowisko – korzyści dla siebie i innych.	i zastanawiają się, jak je wdrożyć. - Fotozadanie „Zielone ślady” – uczniowie dokumentują telefonem lub rysunkiem swoje „ekoakcje”. - Refleksja – małe działania mają wielką moc. Chroń przyrodę, bo to Twój dom.	
28–30	Projekt edukacyjny Proponowana tematyka: „Zielone wybory – jak codzienne decyzje wpływają na zdrowie i planetę” (temat łączy wiedzę o ekologii z troską o środowisko) lub	Zgodnie z wybraną tematyką	Zgodnie z wybraną tematyką	Adekwatnie do wybranej tematyki	- Wprowadzenie tematu i celów projektu. - Wybór tematu przez klasę (burza mózgów). - Podział ról i zadań w grupach. - Wspólna praca nad projektem. - Prezentacja efektów.	7

	„Planeta w Twoich rękach – małe zmiany, duży wpływ” (temat zachęca uczniów do refleksji nad codziennymi zachowaniami i wdrażania proekologicznych działań w domu, szkole i okolicy). <i>Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.</i>				Ewaluacja i refleksja nad współpracą.	
31–32	Zdrowie to wybór – wiem, rozumiem, działam! Zajęcia podsumowujące treści realizowane w klasie VI.	Działy I–X	Zgodnie z realizacją	Do wyboru nauczyciela, zgodnie z potrzebami i zainteresowaniami uczniów.	Do wyboru nauczyciela, zgodnie z wiedzą i umiejętnościami uczniów. <i>Zalecane zajęcia terenowe.</i>	4

6. Ewaluacja programu

Ocena efektywności programu oparta będzie na:

- analizie postaw uczniów w sytuacjach społecznych,
- analizie projektów i wypowiedzi uczniowskich,
- ankietach samooceny i ocenie koleżeńskiej,
- rozmowach indywidualnych z uczniami i wychowawcą.

7. Podsumowanie

Program stanowi narzędzie do budowania **świadomego, wartościowego życia** wśród uczniów klasy VI. Łączy troskę o zdrowie fizyczne i psychiczne z **rozwojem charakteru i odporności psychicznej**, wspierając młodych ludzi w byciu sobą – z odwagą, empatią i odpowiedzialnością.