

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 Niekommercyjne (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 VIII. Program nauczania „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Człowiek świadomy – zdrowy, etyczny, odpowiedzialny”

1. Wprowadzenie

Program edukacji zdrowotnej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Człowiek świadomy – zdrowy, etyczny, odpowiedzialny” został opracowany w oparciu o **Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 28 czerwca 2024 r. (Dz.U. 2025 poz. 378)** oraz aktualną **podstawę programową kształcenia ogólnego dla klas I–VIII szkoły podstawowej**.

Program odpowiada na potrzeby uczniów kończących szkołę podstawową, którzy stoją przed wyzwaniami związanymi z **dojrzwaniem, wyborami życiowymi, relacjami i własną tożsamością**. Jego celem jest wspieranie młodzieży w kształtowaniu dojrzałych, świadomych postaw wobec zdrowia, życia i innych ludzi – niezależnie od ich pochodzenia, światopoglądu czy przekonań.

2. Założenia programowe

Program zakłada, że uczeń klasy VIII powinien być wspierany w:

- refleksji nad sobą, swoją tożsamością i przyszłością;
- podejmowaniu samodzielnych, odpowiedzialnych decyzji;
- świadomym kształtowaniu relacji interpersonalnych i intymnych;
- zrozumieniu roli wartości i zasad etycznych w codziennym życiu;
- angażowaniu się w działania społeczne jako młody obywatel.

3. Cele programu

Cele ogólne:

- Wzmacnianie tożsamości osobistej i moralnej.
- Rozwijanie kompetencji do samodzielnego i odpowiedzialnego życia.
- Kształtowanie postawy szacunku wobec różnorodności i praw człowieka.
- Promowanie zdrowia psychicznego, fizycznego i duchowego w kontekście osobistym i społecznym.

Cele szczegółowe:

- Uczeń potrafi rozpoznawać własne potrzeby, emocje i wartości.
- Uczeń stosuje zasady zdrowego stylu życia i potrafi stosować je w praktyce.
- Uczeń podejmuje świadome decyzje w obszarze zdrowia, relacji i seksualności.
- Uczeń przedstawia fizjologiczne aspekty dojrzewania, potrafi rozpoznać dezinformację w mediach i wie, gdzie szukać rzetelnych źródeł informacji.
- Uczeń uzasadnia rolę empatii, uczciwości i odpowiedzialności we wspólnocie.
- Uczeń podaje przykłady zaangażowania społecznego i jego sens w życiu młodego człowieka.

4. Struktura programu

Wymiar: 16 godzin (jedna godzina tygodniowo w jednym semestrze)

Moduły tematyczne:

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

5. Spójność z podstawą programową

Program jest zgodny z wymaganiami podstawy programowej w zakresie:

- biologii,
- etyki,
- wiedzy o społeczeństwie,
- geografii,
- edukacji dla bezpieczeństwa,
- 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 1–16 dla uczniów klasy VIII

Nr lekcji	Temat lekcji	Dział z podstawy programowej	Cele szczegółowe	Materiał nauczania	Procedury osiągnięcia celów i środki dydaktyczne	Nr modułu
1	Godność – wartość, którą mamy od zawsze	Dział I. Wartości i postawy	1)	Pojęcie godności człowieka : co oznacza i dlaczego jest niezbywalna. Szacunek dla siebie i innych w różnych etapach życia (dzieciństwo, dorosłość, starość). Godność jako fundament praw człowieka i życia społecznego.	- Dyskusja kierowana „Czy godność można komuś odebrać?”. - Studium przypadku – analiza sytuacji naruszenia godności (np. w rodzinie, szkole, mediach). - Ćwiczenie „Lustra” – uczniowie piszą, co dla nich znaczy traktować kogoś z godnością.	2

2	Szacunek bez wyjątków – godność każdego człowieka	Dział I. Wartości i postawy	2)	Godność człowieka – niezależna od wyglądu, stanu zdrowia, niepełnosprawności, tożsamości. Postawy szacunku, empatii i akceptacji wobec osób z indywidualnymi potrzebami. Przeciwdziałanie wykluczeniu i stereotypom.	• Debata „Inny nie znaczy mniej wartościowy” – uczniowie formułują argumenty przeciw dyskryminacji. • Scenki sytuacyjne – uczniowie odgrywają reakcje na niewłaściwe zachowania (np. wyśmiewanie, wykluczanie). • Ćwiczenie „Słowa mają moc” – analiza wpływu języka na godność drugiego człowieka.	2
3	Zdrowie ponad wszystko – wspólna wartość kultur świata	Dział I. Wartości i postawy	3)	Znaczenie zdrowia jako wartości uniwersalnej. Porównanie podejścia do zdrowia w różnych kulturach. Wspólne zasady troski o zdrowie (profilaktyka,	• Mapa świata zdrowia – uczniowie zaznaczają, jak różne kultury dbają o zdrowie. • Miniprojekty w grupach – „Jak dba się o zdrowie	2

				higiena, równowaga ciała i umysłu).	w...” (np. Japonii, Danii, Grecji). • Karty refleksji – uczniowie zapisują, co dla nich znaczy „zdrowie jako wartość”.	
4	Mam wpływ! Jak dbać o zdrowie i planetę każdego dnia?	Dział I. Wartości i postawy	4)	Czym jest sprawczość i dlaczego ma znaczenie dla zdrowia i środowiska. Proste codzienne działania, które wpływają na zdrowie własne i innych. Wpływ stylu życia na klimat i otoczenie (np. wybory żywieniowe, aktywność fizyczna, ograniczanie plastiku).	• „Moja strefa wpływu” – rysowanie mapy sprawczości (co mogę zrobić dla siebie, innych, świata). • Burza pomysłów: „Ekozdrowe wyzwania tygodnia”. • Debata „Czy moje codzienne wybory mają znaczenie?”. • Dziennik wpływu – uczniowie przez tydzień zapisują działania prozdrowotne i proekologiczne.	4

5	Pomagam – bo zdrowie innych też się liczy!	Dział I. Wartości i postawy	5)	Co oznacza postawa prospołeczna w kontekście zdrowia. Czym jest zdrowie publiczne – przykłady działań (szczepienia, krwiodawstwo, profilaktyka). Zachowania chroniące zdrowie innych (np. unikanie używek, odpowiedzialność społeczna). Idea wolontariatu na rzecz zdrowia i środowiska – dlaczego warto pomagać.	- Burza mózgów „Jak mogę pomóc innym zadbać o zdrowie?”. - Projekt minikampanii społecznej – plakat, filmik, prezentacja nt. donacji, szczepień, profilaktyki. - Mapa dobra – uczniowie zaznaczają lokalne inicjatywy i miejsca, gdzie można działać prospołecznie. - Dyskusja grupowa „Dlaczego pomaganie poprawia zdrowie – nie tylko innych, ale i nasze?”.	4
6	Zdrowie intymne – jak się chronić i kiedy reagować?	Dział VIII. Zdrowie seksualne	5)	Przykłady infekcji i chorób przenoszonych drogą płciową (STI), takich jak: kiła, rzeżączka,	Quiz wiedzy – fakty i mity o STI.	3

				chłamydioza, HPV (wirus brodawczaka ludzkiego), HBV (wirus zapalenia wątroby typu B), HCV (wirus zapalenia wątroby typu C), HIV (ludzki wirus niedoboru odporności), HSV (wirus opryszczki pospolitej). Objawy chorób, które wymagają wizyty u lekarza. Zasady profilaktyki: higiena intymna, szczepienia (np. HPV), korzystanie z prezerwatyw, unikanie ryzykownych zachowań. Znaczenie regularnych badań i konsultacji medycznych.	• Gra edukacyjna „Profilaktyka czy ryzyko?” – uczniowie analizują sytuacje i wskazują właściwe zachowania. • Karty symptomów – uczniowie uczą się rozpoznawać objawy, które powinny skłonić do wizyty u lekarza. • Miniprezentacje – grupy przygotowują krótkie informacje o jednej chorobie (przyczyny, objawy, profilaktyka).	
--	--	--	--	--	---	--

7	Ruch to zdrowie – jak dbać o ciało, kręgosłup i środowisko każdego dnia	Dział III. Aktywność fizyczna	3), 4)	Ćwiczenia wspierające prawidłową postawę i zdrowie pleców. Rola mięśni dna miednicy w codziennym funkcjonowaniu. Znaczenie aktywnego transportu i codziennego ruchu (np. schody zamiast windy). Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie fizyczne, psychiczne i dobro przyrody.	• Pokaz i wspólne wykonanie ćwiczeń wspierających postawę i mięśnie głębokie. • Gra decyzyjna „Ruch czy bezruch?” – wybory w codziennych sytuacjach. • Zadanie projektowe – uczniowie planują własny dzień z elementami aktywności i aktywnego transportu. • Dyskusja klasowa „Czy mogę dbać o zdrowie i jednocześnie o środowisko?”.	1
8	Dlaczego sen jest kluczowy dla zdrowia?	Dział II. Zdrowie fizyczne	1) 2)	Uważność, sygnały z ciała, emocje jako drogowskazy, w kontekście niedoboru lub nadmiaru snu.	• Ćwiczenia uważności. • Dziennik emocji.	1

		Dział III. Aktywność fizyczna		Odpowiedzialne zarządzanie czasem dobowym – czas na sen.	Analiza sygnałów ciała i umysłu w kontekście optymalnego snu.	
9	Co wpływa na moje samopoczucie? – dobrostan i sposoby radzenia sobie z trudnościami	Dział V. Zdrowie psychiczne	1) – fakultatywnie	Czym jest dobrostan psychiczny i co na niego wpływa (czynniki indywidualne: np. sen, odżywianie, myśli; środowiskowe: relacje, szkoła, media). Rozpoznawanie własnych emocji i potrzeb. Techniki radzenia sobie ze stresem i trudnościami (oddech, rozmowa, ruch, planowanie).	- Ćwiczenie „Koło dobrostanu” – uczniowie zaznaczają obszary, które wpływają na ich samopoczucie. - Mapa myśli „Co mnie wspiera, co mnie osłabia?”. - Praca w parach – wymiana sposobów, które pomagają w trudnych chwilach. - Technika STOP – szybka strategia radzenia sobie z emocjami (Zatrzymaj się – Oddychaj – Pomyśl – Zareaguj).	1

10	Kto dba o zdrowie intymne – zawody związane z seksualnością i zdrowiem reprodukcyjnym	Dział VIII. Zdrowie seksualne	2) – fakultatywne	Kim są specjaliści zajmujący się zdrowiem intymnym człowieka. Zakres działań i rola takich specjalistów jak: ginekolog, urolog, androlog, seksuolog, dermatolog-wenerolog, proktolog, endokrynolog, położna, farmaceuta, fizjoterapeuta uroginekologiczny. Kiedy i dlaczego warto skorzystać z ich pomocy – bez wstydu, z troską o zdrowie.	• Quiz interaktywny „Zgadnij, czym zajmuje się ten specjalista” (np. Kahoot). • Plakat tematyczny „Do kogo się zwrócić, gdy...?” – tworzenie infografiki. • Burza skojarzeń „Zdrowie intymne – kogo może dotyczyć i dlaczego?”. • Podcast uczniowski lub wywiad – symulowane pytania do wybranego specjalisty.	3
11	Reaguję, nie milczę – jak rozpoznać i zgłosić przemoc seksualną	Dział VIII. Zdrowie seksualne	5)	Czym jest przemoc seksualna – formy i przykłady (w tym molestowanie).	• Scenariusze sytuacyjne „Co byś zrobił(a), gdyby...?” – ćwiczenie reakcji.	3

				Granice osobiste i zgoda – kiedy dochodzi do ich naruszenia. Jak reagować, gdy coś się dzieje – komu powiedzieć, jak pomóc innym. Miejsca i osoby, do których można się zgłosić po pomoc (szkoła, zaufani dorośli, telefony wsparcia, organizacje).	• Burza mózgów „Jakie granice są ważne?” • Tworzenie mapy wsparcia: spis miejsc, osób i instytucji, które mogą pomóc. • Karta refleksji – uczniowie anonimowo notują, co mogą zrobić, by wspierać siebie i innych.	
12	Poznaję siebie – tożsamość, emocje i relacje	Dział VIII. Zdrowie seksualne	2)	Wyjaśnienie pojęcia orientacji psychoseksualnej i jej możliwych kierunków rozwoju. Pojęcia związane z tożsamością płciową, w tym różnice między płcią biologiczną, tożsamością płciową a ekspresją płciową.	• Miniwykład z prezentacją – wprowadzenie do tematu (terminologia, schematy). • Praca w grupach – analiza przykładów sytuacji związanych z tożsamością i relacjami rówieśniczymi.	3

				Poszanowanie różnorodności. Znaczenie samopoznania i wsparcia w okresie dojrzewania.	- Ćwiczenie „Kim jestem?” – praca indywidualna z kartą autorefleksji (np. moje cechy, wartości, emocje, zainteresowania). - Krąg zaufania lub rozmowa moderowana „Jak wspierać siebie i innych w odkrywaniu tożsamości”. <i>Zajęcia powinny odbywać się w atmosferze szacunku i bezpieczeństwa. Nie należy przymuszać uczniów do wypowiedzi.</i>	
13	Jak działają metody antykoncepcji – wiedza pomaga w podejmowaniu odpowiedzialnych decyzji	Dział VIII. Zdrowie seksualne	4)	Czym jest antykoncepcja – cele, skuteczność, odpowiedzialność. Charakterystyka metod: mechaniczne (np. prezerwatywa),	Prezentacja multimedialna – omówienie i porównanie metod antykoncepcji.	3

				• hormonalne (np. tabletki antykoncepcyjne), • chemiczne (np. środki plemnikobójcze), • naturalne (np. obserwacja cyklu). Różnice między metodami – skuteczność, dostępność, wpływ na zdrowie. Znaczenie świadomego planowania rodziny i rozmowy z lekarzem.	• Mapa myśli – uczniowie tworzą podsumowanie metod i ich cech. • Dyskusja moderowana – kiedy warto rozmawiać z dorosłym/lekarzem. • Karty pracy – uzupełnianie tabeli z cechami metod. <i>Zajęcia powinny odbywać się w atmosferze neutralności światopoglądowej, z poszanowaniem wrażliwości wiekowej i emocjonalnej uczniów.</i>	
14	Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności? Zdrowie człowieka a świat przyrody	Dział IX. Zdrowie środowiskowe	2)	Czym jest bioróżnorodność i dlaczego jest ważna.	• Gra edukacyjna – łańcuch zależności: „Co się stanie, gdy zniknie...?”.	4

				Skutki utraty bioróżnorodności dla zdrowia ludzi: • nowe choroby (np. przenoszone przez zwierzęta), • gorsza jakość żywności i wody, • zaburzenia ekosystemów (np. zmiany klimatyczne). Związek między zdrowiem publicznym a degradacją środowiska. Przykłady działań wspierających ochronę bioróżnorodności.	• Praca w grupach – uczniowie analizują przypadki wpływu zmian w środowisku na zdrowie (np. smog, kleszcze, susze). • Film edukacyjny, dyskusja – np. o zależnościach między przyrodą a pandemią. • Projekt – uczniowie przygotowują „zielony apel” do lokalnej społeczności.	
15–16	Projekt edukacyjny Proponowana tematyka:	Zgodnie z wybraną tematyką	Zgodnie z wybraną tematyką	Adekwatne do wybranej tematyki	• Wprowadzenie tematu i celów projektu. • Wybór tematu przez klasę (burza mózgów).	4

	„Moje zdrowie zależy od mojej wszechstronne świadomości, a świadomość od odpowiedzialności w poszukiwaniu wiedzy” <i>Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.</i>				• Podział ról i zadań w grupach. • Wspólna praca nad projektem. • Prezentacja efektów. • Ewaluacja i refleksja nad współpracą.	
--	---	--	--	--	---	--

6. Ewaluacja programu

Skuteczność realizacji programu będzie oceniana na podstawie:

- jakości dyskusji i refleksji uczniów;
- poziomu zaangażowania w działania grupowe i społeczne;
- analizy projektów i wypowiedzi uczniów, rodziców i nauczycieli;
- indywidualnych rozmów i arkuszy autorefleksji.

7. Podsumowanie

Program edukacji zdrowotnej w klasie VIII wieńczy cykl holistycznego podejścia do rozwoju ucznia – łączy zdrowie fizyczne i psychiczne z tożsamością, relacjami i odpowiedzialnością moralną. Młody człowiek wkracza w dorosłość wyposażony w wiedzę, wartości i umiejętności, które pozwolą mu być świadomym, etycznym i empatycznym człowiekiem – dla siebie i dla innych.