

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ W KLASACH VII i VIII

UCZEŃ

1. Wartości i postawy

- rozumie godność człowieka jako wartość fundamentalną na każdym etapie życia;
- okazuje szacunek i akceptuje człowieka niezależnie od jego indywidualnych cech, choroby lub niepełnosprawności;
- rozumie, że zdrowie jest wartością nadrzędną w różnych kręgach kulturowych;
- dba o poczucie własnej sprawczości w odniesieniu do zdrowia własnego, innych osób oraz środowiska i klimatu;
- wyjaśnia znaczenie zachowań prozdrowotnych dla zdrowia publicznego, w tym donacji krwi przez osoby uprawnione, szczepień ochronnych, badań profilaktycznych, unikania substancji psychoaktywnych i wolontariatu.

2. Zdrowie fizyczne

- analizuje czynniki wpływające korzystnie i niekorzystnie na zdrowie i samopoczucie oraz wyjaśnia własny wpływ na zdrowie;
- wyjaśnia, czym są choroby zakaźne i jakie są drogi ich przenoszenia, w tym droga kropelkowa, płciowa, przez krew i kontakt; wskazuje sposoby ograniczania ryzyka zakażenia;
- opisuje objawy wybranych chorób zakaźnych, zna podstawowe objawy sepsy i wie, kiedy konieczna jest pilna pomoc;
- stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej oraz wyjaśnia pojęcia epidemii i pandemii;
- wyjaśnia znaczenie szczepień, rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane, omawia zjawisko ruchów antyszczepionkowych i rozpoznaje dezinformację dotyczącą szczepień;
- identyfikuje kluczowe modyfikowalne czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, w tym podstawowe parametry zdrowotne oraz elementy stylu życia, i odnosi je do monitorowania własnego stanu zdrowia;
- rozpoznaje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnościami oraz proponuje rozwiązania zwiększające dostępność.

3. Aktywność fizyczna

- promuje aktywność fizyczną, inicjuje lub współtworzy działania zachęcające do ruchu i wyjaśnia jego znaczenie w profilaktyce chorób;
- planuje i monitoruje własną 24-godzinną aktywność obejmującą ruch, wypoczynek i sen, także z wykorzystaniem odpowiednio dobranych technologii;
- regularnie wykonuje ćwiczenia wspierające prawidłową postawę oraz zapobiegające bólowi pleców i dysfunkcjom mięśni dna miednicy;
- zastępuje bezruch ruchem w codziennych czynnościach i systematycznie korzysta z aktywnego transportu, uzasadniając jego znaczenie dla zdrowia i środowiska;
- zna różne metody hartowania organizmu, ich możliwe korzyści oraz podstawowe zasady bezpieczeństwa.

4. Odżywianie

- samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z talerzem zdrowego żywienia, również z wykorzystaniem wiarygodnych technologii;
- przygotowuje prosty napój izotoniczny oraz planuje posiłki przed wysiłkiem i po wysiłku;

- wyjaśnia konsekwencje niewłaściwego odżywiania, w tym ryzyko nadwagi, otyłości, insulinooporności, cukrzycy typu 2 i chorób układu krążenia, oraz omawia znaczenie diety w wybranych chorobach autoimmunologicznych i alergiach pokarmowych;
- opisuje ryzyko związane z nieprawidłowymi dietami, nadużywaniem suplementów, napojami energetyzującymi i stosowaniem środków dopingujących.

5. Zdrowie psychiczne

- wyjaśnia zależność między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem;
- analizuje własne zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości;
- dba o pozytywny obraz własnego ciała i krytycznie analizuje wpływ Internetu oraz mediów społecznościowych na obraz ciała;
- stosuje podstawowe zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia.

6. Zdrowie społeczne

- opisuje oznaki zakochania i odróżnia zakochanie od popędu seksualnego oraz od miłości; rozróżnia miłość młodzieńczą i dojrzałą oraz wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności w budowaniu relacji;
- nawiązuje i utrzymuje relacje z poszanowaniem własnych potrzeb i potrzeb innych osób, rozumie własną rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie oraz omawia społeczną rolę rodzin wielodzietnych;
- rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu i reaguje na nią asertywnie;
- stosuje konstruktywne sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym zna podstawowe zasady mediacji.

7. Dojrzewanie

- omawia cele rozwojowe i wyzwania okresu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka, w tym menopauzy, andropauzy i starości;
- omawia czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy, monitoruje sygnały własnego ciała oraz rozpoznaje sytuacje i urazy układu moczowo-płciowego wymagające konsultacji;
- charakteryzuje dostępne produkty menstruacyjne, wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego i wskazuje sposoby przeciwdziałania jego skutkom.

8. Zdrowie środowiskowe

- wyjaśnia wpływ zmiany klimatu i degradacji środowiska na zdrowie indywidualne i publiczne oraz wskazuje przykłady problemów zdrowotnych nasilanych przez zanieczyszczenia i ekstremalne zjawiska pogodowe;
- wyjaśnia wpływ utraty różnorodności biologicznej na zdrowie ludzi i zdrowie publiczne;
- realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska i uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe.

9. Internet i profilaktyka uzależnień

- opisuje specyfikę relacji cyfrowych, konsekwencje udostępniania danych i odbioru niewłaściwych treści, w tym patostreamingu i internetowych wyzwań;

- analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń, w tym cyberprzemocy, hejtu, mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii oraz uzależnienia od mediów społecznościowych i gier;
- wyjaśnia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne używania alkoholu, nikotyny, narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych oraz leków przyjmowanych niezgodnie ze wskazaniami, a także szkodliwego korzystania z technologii;
- stosuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii i substancjami psychoaktywnymi, zachowuje asertywność i nie ulega presji otoczenia.

DOŚWIADCZENIA EDUKACYJNE – KLASY VII–VIII

W każdym roku szkolnym uczeń realizuje co najmniej jedno doświadczenie edukacyjne wybrane samodzielnie lub wspólnie z nauczycielem:

- przygotowuje debatę na wybrany temat dotyczący zdrowia i bierze w niej udział;
- przez ustalony czas monitoruje spożywane posiłki, ich kaloryczność i zawartość składników odżywczych, a następnie formułuje wnioski o wpływie diety na zdrowie i samopoczucie – bez obowiązku publicznego ujawniania danych prywatnych;
- wyszukuje dostępne stacjonarnie lub internetowo miejsca oferujące nastolatkom wsparcie w trudnych sytuacjach;
- przygotowuje i prowadzi prostą kampanię informacyjną dotyczącą wyzwań zdrowotnych okresu dojrzewania;
- w grupie przygotowuje i przeprowadza zajęcia dotyczące wybranego aspektu zdrowia dla młodszych klas;
- przeprowadza wywiad z osobą zajmującą się profilaktyką uzależnień lub innym ekspertem w obszarze zdrowia, utrwała wywiad w uzgodnionej formie i prezentuje wnioski;
- podejmuje inne działanie w obszarze edukacji zdrowotnej uzgodnione z nauczycielem.

EDUKACJA ZDROWOTNA – tematy realizowane w klasach VII i VIII

KLASA VII

1. Dojrzewanie – czas burzliwych zmian
2. Zmiany w wyglądzie i funkcjonowaniu ciała nastolatków
3. Higiena dojrzewania
4. Emocje – sygnały z naszego wnętrza
5. Co myślę, co czuję, jak reaguję – czyli o wpływie emocji na ciało i zachowanie
6. Słucham – rozumiem – reaguję
7. Jak mówić o sobie, by być zrozumianym?
8. Ruch to zdrowie – jak aktywność chroni przed chorobami
9. Hartowanie ciała – naturalna tarcza zdrowia
10. Zaplanuj swój talerz – odżywiaj się mądrze i aktywnie

11. Nie wszystko dobre, co modne – jak nie szkodzić sobie dietą i suplementami
12. Jedz mądrze – jedzenie może leczyć albo szkodzić
13. Ciało, myśli, emocje – jak to się wszystko łączy?
14. Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności? Zdrowie człowieka a świat przyrody
15. Moje działania – nasza planeta. Jak mogę zadbać o zdrowe środowisko?
16. Godność – wartość, którą mamy od zawsze
17. Szacunek bez wyjątków – godność każdego człowieka
18. Przestrzeń dla wszystkich – jak ułatwić życie osobom z niepełnosprawnością
19. Zdrowie ponad wszystko – wspólna wartość kultur świata
20. Mam wpływ! Jak dbać o zdrowie i przyrodę każdego dnia?
21. Zdrowie pod kontrolą – co zależy ode mnie?
22. Zakaźne zagrożenia – jak się chronić i dlaczego to ważne?
23. Szczepienia – jak chroniły dawniej i chronią dziś?
24. Mierniki zdrowia – co mówi o mnie moje ciało?
25. Rusz się dla zdrowia – jak zachęcać innych do aktywności fizycznej?
26. Mój dzień pod lupą – jak planować aktywność, odpoczynek i sen?
27. Dlaczego warto powiedzieć NIE – jak chronić siebie przed uzależnieniami?
28. Klimat a zdrowie – wpływ na nasze ciało i umysł
29. Projekt edukacyjny - tematy do wyboru

KLASA VIII

1. Godność i szacunek – fundament dobrych relacji
2. Zdrowie ma znaczenie – dbam o siebie, innych i środowisko
3. Pomagam – bo zdrowie innych też się liczy!
4. Ruch to zdrowie – jak dbać o ciało, kręgosłup i środowisko każdego dnia
5. Dlaczego sen jest kluczowy dla zdrowia?
6. Bezpiecznie w kontakcie ze zwierzętami i przyrodą.
7. Życie z chorobą przewlekłą – wiedza, zrozumienie i wsparcie
8. Relacje, które budują – od zauroczenia do odpowiedzialności
9. Jak rozwiązywać konflikty z szacunkiem?

10. Co wpływa na moje samopoczucie? – dobrostan i sposoby radzenia sobie z trudnościami
11. Klikam z głową – wybieram bezpiecznie
12. Razem dla zdrowia – projekt promujący higienę cyfrową i zdrowy styl życia
13. Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności? Zdrowie człowieka a świat przyrody
14. Projekt edukacyjny - tematy do wyboru

Podstawa prawna – wykaz aktów

Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty – w aktualnym brzmieniu.

Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe – w aktualnym brzmieniu.

Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 11 marca 2026 r. – Dz.U. z 2026 r. poz. 378.

Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 8 lipca 2026 r. zmieniające podstawę programową – Dz.U. z 2026 r. poz. 958.

Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 22 lipca 2026 r. w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół – Dz.U. z 2026 r. poz. 1028.

Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 17 lipca 2026 r. dotyczące zajęć „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” – Dz.U. z 2026 r. poz. 966.